

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ Η/Υ ΑΞΕΠ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΟΥ E-LEARNING

Παροχές

- Άμεσος κορσίδος υποστήριξης 0-24 ώρες
- Έγγραφο πιστοποίησης με Αρμόδιους ΕΡΕΣΑΝ εκπαιδευτικούς
- Εξέταση & πιστοποίηση - Έκδοση πιστοποιητικού
- Διαθέσιμα μαθήματα σε 100% online
- 120 Ώρες E-Learning μαθήματα
- Γρήγορη Γνώση - 100% επιτυχία
- Απεναντιοπρόσωπη ΑΣΠΣ, Μεταπτυχιακά, Διπλωματικές
- Χωρίς κρατικές χρεώσεις - Τέλη τιμή - 250€
- Μόνο μαθητικά χρεώματα
- Χωρίς κρατικές χρεώσεις - Τέλη τιμή - 120€

2105787276
realschools.gr
ΘΟΥΚΥΔΙΔΟΥ 5, ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ E-LEARNING

REAL SCHOOLS

EXPERT OFFICE

ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΟΥ

Μαθήματα σε Web, Excel, Power Point, Access
Ευκολία μαθημάτων από το σπίτι σας
120 Ώρες E-Learning μαθήματα
Γρήγορη Γνώση - 100% επιτυχία
Χωρίς κρατικές χρεώσεις - Τέλη τιμή
250€ - Μόνο Μαθητικά 120€

2105787276
realschools.gr
ΘΟΥΚΥΔΙΔΟΥ 5, ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ

ΣΕΒ-ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΕΣ ΜΕ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΤΗΣ ΕΞΥΔ

Αναγνωρισμένο από

ΕΣΥΔΕ/ΕΚΕ

- ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ
- ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ
- ΚΑΤΑΣΧΕΥΑΣΤΙΚΟΣ - ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ
- ΤΟΜΕΑΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ & ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
- ΤΟΜΕΑΣ ΑΙΔΑΝΙΚΟΥ ΕΜΠΟΡΙΟΥ
- ΤΟΜΕΑΣ ΕΣΤΙΑΣΤΙΚΟΥ ΕΜΠΟΡΙΟΥ
- ΤΟΜΕΑΣ ΕΦΟΔΙΑΣΤΙΚΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ LOGISTICS
- ΤΟΜΕΑΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
- ΤΟΜΕΑΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
- ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΦΟΡΙΑΣ
- ΤΟΜΕΑΣ ΕΣΤΙΑΣΗ & ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΤΑ
- ΤΟΜΕΑΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ & ΝΟΜΙΚΗ
- ΤΟΜΕΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ & ΕΥΕΛΙΑΣ
- IT SKILLS

2105787276
realschools.gr
ΘΟΥΚΥΔΙΔΟΥ 5, ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ

ΤΕΛΙΚΗ ΤΙΜΗ - 100€

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΤΥΧΙΑ - ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΑ

- Με την μέθοδο της βούλητικής επικοινωνίας
- Οι Εργασίες διαδραματίζονται online
- Η αποπληρωμή μπορεί να γίνει σε 6 ή 10 άτοκες δόσεις

« Προπτυχιακά - Μεταπτυχιακά Bachelor - Master εξ αποστάσεως & Δια Ζώνης - Από 250€/μήνα »

2105787276

LIFE WEST

FREE PRESS ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024 ΤΕΥΧΟΣ 37



Ξεπερνώντας τα όρια, ένα κορίτσι από το Περιστερί στην κορυφή των ρινγκ

Σελ. 6-7

Η μεσαία τάξη στο επίκεντρο της κυβερνητικής πολιτικής και το 2025

Της Μαρίας Συρεγγέλα Σελ. 8

Μια βραδιά μπάσκετ γεμάτη ανθρωπιά στους Αγίους Αναργύρους

Σελ. 18

Γιάννης Καλαντώνης Με όραμα για μια πόλη με περισσότερο πράσινο

Σελ. 11

Πετρούπολη Νέα κατ' οίκον υπηρεσία για πάσχοντες από άνοια

Σελ. 27

Πολεμώντας την άνοια

Διατροφή και άνοια

Με αφορμή τις υπηρεσίες των δήμων για την αντιμετώπιση της Άνοιας, μαθαίνουμε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες (πού και πότε λειτουργούν, με ποιον τρόπο παρέχονται, ποιους αφορούν κλπ) και στο τέλος διαβάζουμε ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον άρθρο του συνεργάτη μας, Διαιτολόγου- Διατροφολόγου Πάρη Παπαχρήστου, σχετικό με τη διατροφή και την άνοια.

ΕΙΔΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

Το βασικότερο και μεγαλύτερο κοινωνικό αγαθό είναι η εκπαίδευση

Σελ. 22-23

ΚΕ.ΦΙ. Περιστερίου

Πλούσια δράση και αληθινά χαμόγελα

Σελ. 24

Δύο κορίτσια από το Αιγάλεω διακρίνονται στον παγκόσμιο αθλητισμό

Σελ. 26

ΤΟ ΑΡΧΟΝΤΙΚΟΝ

Η Διεύθυνση και το προσωπικό του ΑΡΧΟΝΤΙΚΟΥ σας εύχονται καλές γιορτές και ευτυχισμένο το 2025! Σας διαβεβαιώνουμε ότι το ΑΡΧΟΝΤΙΚΟ θα συνεχίσει να σας προσφέρει τη μοναδική ψυχαγωγία του, την πρωτόγνωρη διασκέδαση και την άριστη ποιότητά του

Γλέντι αιελείωτο στις εκδηλώσεις του Αρχοντικού

Χειμώνα καλοκαίρι το Αρχοντικό κρατάει σταθερά τα σκήπτρα στο Μπουρνάζι και όχι μόνο στην παρεϊστικη διασκέδαση αλλά και στην οργάνωση διαφόρων εκδηλώσεων κυρίως γάμων, βαπτίσεων, επαγγελματικών συναθροίσεων, χορούς συλλόγων, αθλητικών σωματείων κλπ.

Εκτός από τα βασικά σημεία αναφοράς που είναι η άριστη ποιότητα, η ποιοτική ψυχαγωγία, σε συνάρτηση με τις προσιτές τιμές και το υπέροχο μουσικό team που ενθουσιάζει με το κέφι του, ξεχωρίζει στο Αρχοντικό, ο σεβασμός στον πελάτη. Γι' αυτό το επιλέγει, για να πραγματοποιήσει την εκδήλωσή του σε οποιοδήποτε επίπεδο. Τον πιο αδιάψευστο μάρτυρα επιβεβαίωσης όλων των παραπάνω αποτελούν οι γνώμες και τα σχόλια όσων έχουν διασκεδάσει στο κορυφαίο μεζεδοπωλείο-ταβέρνα, που έρχονται και ξανάρχονται αλλά και συστήνουν στους φίλους και γνωστούς το Αρχοντικό για κάθε είδους εκδήλωση.

ΝΕΟ ΚΑΙ ΠΙΟ ΠΛΟΥΣΙΟ ΤΟ ΜΟΥΣΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΑΡΧΟΝΤΙΚΟΥ
ΣΩΤΗΡΗΣ - ΣΤΕΦΗ - ΠΕΝΥ, ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ - ΠΕΜΠΤΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΑ
ΑΛΕΞΗΣ ΚΙΤΣΩΝΗΣ - ΤΖΟ ΚΑΙ ΤΑΣΟΣ
ΑΓΙΟΒΛΑΣΙΤΗΣ ΚΑΘΕ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ.



Λ. Κωνσταντινουπόλεως 94 & Σκύρου 2 Περιστέρι, 12133 • Τηλ.: 210 5743525

Είδη Ταξιδιού

ΒΑΛΙΤΣΕΣ - ΣΑΚΙΔΙΑ - ΤΣΑΝΤΕΣ - ΑΞΕΣΟΥΑΡ
ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΕΣ

benzi | AMBER | DAVIDTS | ΕΧΕΝΤΡΙ | Himawari | Lois | JASLEN | SKPAT



Όλα τα ταξίδια ξεκινούν από την 2K BRANDS!

Ελάτε να βρούμε μαζί τον ιδανικό εξοπλισμό για τις επόμενες περιπέτειές σας!

Επισκεφθείτε το κατάστημά μας, για να επωφεληθείτε από μοναδικές ευκαιρίες και να εξοπλιστείτε με τα καλύτερα είδη ταξιδιού της αγοράς.



Pop Culture Festival

Φεστιβάλ Ποπ Κουλτούρας 2025

Η απόλυτη γιορτή σε περιμένει!

SPECIAL GUESTS
COSPLAYERS
CRAFTERS
WORKSHOPS
DJ SETS
LIVE PERFORMANCES

GAMES
ANIME
AND
MORE

POPCULTUREFEST.COM.GR

POP 2025
CULTURE
FESTIVAL

31.01 01.02 02.02

ΕΚΘΕΣΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

Ανακάλυψε την εμπειρία της χρονιάς!

Έλα στο φεστιβάλ ποπ κουλτούρας από 31 Ιανουαρίου έως 2 Φεβρουαρίου 2025 στο Εκθεσιακό Κέντρο Περιστερίου και ζήσε αξέχαστες στιγμές γεμάτες δραστηριότητες, μοναδικά δρώμενα και εκπλήξεις για όλες τις ηλικίες!

Από εκθέσεις μέχρι live performances και workshops, θα εκπλαγείς από τις επιλογές σου!

Τι σε περιμένει:

Έκθεση με έργα και βιβλία από καλλιτέχνες κόμικς και συγγραφείς.

Φιγούρες δράσης, συλλεκτικά αντικείμενα και παιχνίδια εμπνευσμένα από ταινίες, σειρές, video games.

Cosplay Shows, όπου οι συμμετέχοντες ντύνονται ως χαρακτήρες από ταινίες, σειρές ή βιντεοπαιχνίδια.

Συναυλίες από συγκροτήματα που εκτελούν θεματική μουσική (π.χ. μουσική από ταινίες ή βιντεοπαιχνίδια). Μαθήματα ή διαδραστικά εργαστήρια για να μάθετε πώς να δημιουργείτε κόμικς ή να ζωγραφίζετε τους αγαπημένους σας ήρωες.

Παιχνίδια Ρόλων (LARP): Διαδραστικά παιχνίδια, στα οποία οι συμμετέχοντες ζωντανεύουν σενάρια από ταινίες, σειρές ή βιβλία. Συζητήσεις με γνωστούς δημιουργούς, καλλιτέχνες ή επαγγελματίες του χώρου της ποπ

ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ
ΠΡΟΣΦΟΡΑ

30%
ΕΚΠΤΩΣΗ
ΣΤΑ ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ

ΓΙΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟ ΧΡΟΝΟ!

κουλτούρας, στις οποίες θα αναλύονται διάφορα θέματα, όπως η εξέλιξη του κόμικ, η κουλτούρα των βιντεοπαιχνιδιών, κ.ά.

Παιχνίδι και χαρά για όλους.

Ένας προορισμός για όλη την οικογένεια!

Μαζί μας θα βρίσκονται κάποιοι από τους πιο σημαντικούς εκπροσώπους της 9ης τέχνης από την παγκόσμια σκηνή: **Glenn Fabry, Jim Mahfood, Jock, Stephan Roux, John Higgins, Sally Jane Hurst, Tate Brombal, Caspar Wijngaard, Declan Shalvey, Bode, Leah Moore, Gary Erskine** κ.α.

Με αποκλειστικές προβολές animations και νέες δουλειές τους σε παγκόσμια πρώτη.

Κλείσε τώρα το εισιτήριό σου και απόλαυσε την εμπειρία που θα μείνει για πάντα στη μνήμη σου!

Σε περιμένουμε για ένα τριήμερο γεμάτο μαγεία και διασκέδαση!

Μην το χάσεις !



Ο θείος Άγγελος στο Περιστέρι

Γράφει η
Ελισάβετ Σταματίου



Επιτέλους ο αγαπημένος youtuber και tiktoker μικρών και μεγάλων βρήκε τον καλύτερο χώρο για να στεγάσει τους ήρωές του και να στήσει τον παραμυθένιο του κόσμο.

Όταν αρχικά είδα να διαμορφώνεται ένα νέο κατάστημα στην οδό Σοφοκλέους πολύ κοντά στο δημαρχείο, με την επωνυμία **Θείος Άγγελος**, αναρωτήθηκα τι να σημαίνει άραγε αυτή η νέα άφιξη. Ευτυχώς γρήγορα τα παιδιά στο φροντιστήριο με ενημέρωσαν πως ο θείος Άγγελος είναι ένα πολύ γνωστό και οικείο τους πρόσωπο που το γνωρίζουν μέσα από το ΤΙΚ ΤΟΚ. Νιώθοντας κι εγώ παιδί δεν είχα άλλη επιλογή από το να μπω στο κατάστημα και να συναντηθώ μαζί του.

-Γεια σου θείε Άγγελε, πώς νιώθεις ανάμεσα στους εκπληκτικούς σου ήρωες;

Έχοντας ζήσει τη χρυσή εποχή των παιδικών του Σαββατοκύριακου με BATMAN, POWER RANGERS και DRAGON BALL μπορώ να πω ότι τους νιώθω πλέον φίλους μου και κάποιες φορές ταυτίζομαι μαζί τους.

-Ταυτίζεται μαζί τους; Δηλαδή πώς;

Κάποιες δύσκολες στιγμές νομίζω πως είμαι ο BATMAN, όπως για παράδειγμα, όταν πηγαίνω στο οδοντίατρο.

-Βρήκαμε νομίζω, το αδύνατο σημείο σου, φοβάσαι τον οδοντίατρο.

Και βέβαια τον φοβάμαι, αλλά όταν σκέφτομαι τι θα έκανε ο BATMAN στη θέση μου, παίρνω θάρρος.

-Από τον BATMAN λοιπόν πήρες θάρρος και άφησες την αγαπημένη σου πατρίδα, την Κεφαλλονιά, για να έρθεις στο ωραιότερο προάστιο της Αθήνας, το Περιστέρι;

Όχι, αυτή τη δύναμη την πήρα από όλους τους φίλους μου, από κάθε γωνιά της Ελλάδας, που ήθελαν να με συναντήσουν. Γι' αυτό και εγώ βρήκα το πιο προσβάσιμο σημείο, ώστε να μπορούν εύκολα να προσεγγίζουν τον φανταστικό μου κόσμο.

-Μίλησέ μας λίγο γι' αυτόν τον κόσμο. Όπως βλέπω, τον έχεις πλάσει και στήσει με χρώματα και μεράκι ώστε να γίνει ένα καταφύγιο, όχι μόνο για τους ήρωές σου αλλά και για όλους εμάς που νιώθουμε παιδιά.

Μέσα απ' τον κόσμο που έχω δημιουργήσει και τους εκπληκτικούς μου ήρωες πιάνεις το άπιαστο,

βλέπεις ως ύλη τη φαντασία και αγγίζει το όνειρο. Κάθε ήρωας προκαλεί και διαφορετικά συναισθήματα. Κάθε ήρωας προτείνει και έναν διαφορετικό τρόπο ζωής. Είναι ένας πλαστός κόσμος με βαθιά νοήματα που σου δίνει τρόπους να αντιμετωπίσεις τις δυσκολίες, να γίνεις και εσύ ο ήρωας της δικής σου πραγματικότητας.

-Θέλεις να πεις ότι ο κόσμος των ηρώων σου λειτουργεί ψυχοθεραπευτικά;

Και βέβαια, γιατί όλο αυτό είναι τέχνη και βοηθά όπως η τέχνη... Καταπραΐνει τον πόνο, ανοίγει δρόμους, προτείνει λύσεις.

-Πιστεύεις πως γι' αυτό έχει τόσο μεγάλη ανταπόκριση το έργο σου;

Μέχρι τώρα έχω 56.000 συνδρομητές ηλικίας 4-64 χρονών. Εκπλήσσομαι καθώς ο αριθμός συνεχώς μεγαλώνει. Γι' αυτό ένιωσα την ανάγκη επέκτασης και ομολογώ πως βρήκα εξαιρετική ανταπόκριση. Συγκινούμαι να βλέπω παιδάκια από την επαρχία που με επισκέπτονται με λαχτάρα και εκφράζουν την αγάπη τους.

-Και τι είδους βιντεάκια είναι αυτά που ξεσηκώνουν το κοινό σου;

Κυρίως χιουμαριστικά, unboxing και σκετσάκια που πρωταγωνιστώ εγώ αλλά και όσοι έχουν διάθεση να μοιραστούν την τρέλα και το πάθος μου.

-Και εκτός από εσένα, τι άλλο μπορεί να βρει κανείς στο κατάστημά σου;

Συλλεκτικά κομμάτια, LEGO, ιδιαίτερες φιγούρες, ANIME από γιαπωνέζικα παιδικά και γενικότερα ό,τι κεντρίζει τη φαντασία και διεγείρει την περιέργεια ενός παιδιού και όχι μόνο.

-Τι πιστεύεις ότι σε έκανε τόσο δημοφιλή;

Η αυθεντικότητα και τα ειλικρινή κίνητρα. Εξάλλου ένας θείος είναι πάντα μια οικεία φιγούρα που κάνει δώρα και κακομαθαίνει τα παιδιά. Αυτό λοιπόν ευελπιστώ να είμαι για εκείνα, ο θείος Άγγελος που τα μεταφέρει στον κόσμο των αγαπημένων τους ηρώων.

-Και μια και είμαστε στην καρδιά του Περιστερίου, θες να μας πεις πώς επέλεξες την πόλη μας;

Όταν ήρθα στην Αθήνα, έκανα βόλτες σε διάφορα προάστια ψάχνοντας το κατάλληλο σημείο, για να στήσω τον κόσμο μου. Όταν ήρθα στο Περιστέρι, ενθουσιάστηκα. Μεγάλοι πεζόδρομοι, ασφαλείς δρόμοι, χαμογελαστοί άνθρωποι, παιδιά που έτρεχαν ελεύθερα σε ένα προστατευμένο περιβάλλον. Ένας χώρος που κι εγώ ήθελα να μεγαλώσει και το δικό μου παιδί. Έτσι αποφασίσαμε με τη γυναίκα μου να εγκατασταθούμε εδώ και να δημιουργήσουμε αυτόν τον χώρο.

Τριτοκοσμικές εικόνες στο Περιστέρι



Γράφει ο Αλέξανδρος Λαλάκος

Δεν είναι Λίβανος ή Γάζα στην Παλαιστίνη, είναι δρόμος του Περιστερίου και μάλιστα κεντρικότατος. Καθημερινά τον διασχίζουν χιλιάδες οχήματα και πεζοί.

Δυστυχώς, για τους τελευταίους που αναγκάζονται να διασχίζουν τον δρόμο ή να περιμένουν στα ανύπαρκτα πεζοδρόμια το λεωφορείο, η μοίρα τούς κατατάσσει σε «παιδιά ενός κατώτερου θεού». Λάβαμε απελπισμένο μήνυμα από τους κατοίκους της περιοχής. Η κυρία **Ευαγγελία Μπούσκου** που έχει την ατυχία να ζει εκεί εκπέμπει μήνυμα SOS. Δείτε τι μας έγραψε παρακάτω:

ΘΕΜΑ: «Εξαιρετικός κίνδυνος και άμεσος κίνδυνος τραυματισμού πεζών συνανθρώπων μας, λόγω κακής, κάκιστης κατάστασης κεντρικού πεζοδρομίου στο Περιστέρι του Νομού Αττικής και συγκεκριμένα πρόκειται για το πεζοδρόμιο από το κοιμητήριο μέχρι την πλατεία Δέγληρη μέσω της λεωφόρου Αγίου Ιεροθέου. Μητέρες με μωρά έχουν τραυματιστεί και το καρτσάκι AMEA ή μωρού δεν μπορεί να περάσει».

Σας ενημερώνω για την κάκιστη κατάσταση του πεζοδρομίου από το κοιμητήριο Περιστερίου μέχρι την πλατεία Δέγληρη μέσω της λεωφόρου Αγίου Ιεροθέου του δήμου Περιστερίου Νομού Αττικής, που οδηγεί καθημερινά σε πολλούς τραυματισμούς συνανθρώπων μας. Επίσης είναι αδιάβατο πεζοδρόμιο για άτομα με ειδικές ανάγκες, για μητέρες με καρτσάκι μωρού, για ηλικιωμένους, για ανθρώπους με κινητικά προβλήματα κλπ. Το πεζοδρόμιο θα προκαλέσει, δυστυχώς, σύντομα και θάνατο πεζού, γιατί οι πεζοί αναγκάζονται να εισέλθουν στην λεωφόρο Αγίου Ιεροθέου με συνεχή κίνηση οχημάτων, αφού το πεζοδρόμιο βρίσκεται σε τραγική κατάσταση.

Μετά τιμής, Ευαγγελία Μπούσκου

Πήγαμε και φωτογραφίσαμε το σημείο. Θα μπορούσαμε να κυκλοφορήσουμε ολόκληρο άλμπουμ με τον εγκαταλελειμμένο δρόμο που μοιάζει να έχουν βομβαρδιστεί τα πεζοδρόμιά του. Μεγάλη η ευθύνη του δήμου Περιστερίου που αδιαφορεί για την όλη εικόνα και για τη ζωή των κατοίκων του. Απ' τον δήμαρχο Ανδρέα Παχατουρίδη περιμένουν οι κάτοικοι να ασχοληθεί με το μεγάλο αυτό πρόβλημά τους. Γιατί το Περιστέρι δεν είναι μόνο το κέντρο...

LIFE

ΤΕΥΧΟΣ 37
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΙΚΟ

Δημοκρίτου 2, Περιστέρι, τηλ.: 215-5652757

Εκδότης: Α. Λαλάκος alexandrosalakos@gmail.com

Αρχισυντάκτρια: Γιούλη Ηλιοπούλου stargiouli@gmail.com

Σύμβουλος έκδοσης: Ελισάβετ Σταματίου

Υπεύθυνος Μάρκετινγκ: Ανδρέας Γρίβας

Ξεπερνώντας τα όρια- Ένα κορίτσι από

Επιμέλεια-Ερωτήσεις: Γιούλη Ηλιοπούλου

Το ευχάριστο νέο ήταν πως η Περιστεριώτισσα αθλήτρια του Fight Academy Αντωνία Κωνσταντοπούλου κατέκτησε την κορυφή στην κατηγορία των 54 κιλών, κερδίζοντας το χρυσό μετάλλιο στο Πρωτάθλημα Πυγμαχίας Αυστραλίας! Με αποφασιστικότητα, τεχνική αρτιότητα και ακλόνητη πίστη στον εαυτό της, ανέβηκε στο ρινγκ και κατάφερε να υπερισχύσει απέναντι σε σπουδαίες αντιπάλους.

Έτσι θέλησα να μάθω και άλλες πληροφορίες για ένα κορίτσι πρότυπο αθλήτριας και χαρακτήρα, μιας και για να πετύχει αυτό το κατορθώμα πρέπει να διαθέτει ικανότητα, πείσμα και θέληση. Και η Αντωνία τα έχει όλα αυτά. Διαβάστε παρακάτω τη συνέντευξή της και θα καταλάβετε...

Αντωνία, καταρχάς συγχαρητήρια για την κατάκτηση του χρυσού! Η πρώτη ερώτηση που έρχεται στο μυαλό είναι πώς αποφάσισες να ασχοληθείς με την πυγμαχία, ένα άθλημα που θεωρείται πιο «αντρικό»;

Καλησπέρα σας, και ευχαριστώ πολύ! Πριν απαντήσω στην ερώτησή σας, θα ήθελα να σας ευχαριστήσω για την ευκαιρία να μοιραστώ την εμπειρία και την πορεία μου με τους αναγνώστες σας. Η απόφασή μου να ασχοληθώ με την πυγμαχία ξεκίνησε από μια αναζήτηση θάρρους, αυτοπεποίθησης και έμπνευσης. Βρισκόμουν σε μια δύσκολη περίοδο, με κάποιες εμπειρίες που με είχαν φοβίσει ως νέο κορίτσι, και υποσχέθηκα στον εαυτό μου να μην ξαναβρεθώ ποτέ φοβισμένη. Μου κάνει εντύπωση να ακούω ότι η πυγμαχία θεωρείται «αντρικό» άθλημα, ακόμα και σήμερα. Πιστεύω ότι είναι ένα άθλημα που δεν έχει φύλο, μόνο πάθος και αφοσίωση. Παρόλα αυτά, θεωρώ ότι έχουμε κάνει τρομερή πρόοδο. Προσωπικά, η πυγμαχία μου δίνει τη δυνατότητα να εκφράζω τη θηλυκότητά μου και τη δύναμή μου, διότι σαν γυναίκες, γεννιόμαστε για τα δύσκολα. Εύχομαι να εμπνέω κι άλλες γυναίκες να ακολουθήσουν ό,τι αγαπούν, χωρίς περιορισμούς.

Από πότε ασχολείσαι με το συγκεκριμένο άθλημα;

Ασχολούμαι με την πυγμαχία από το 2015, όταν και ξεκίνησα τις προπονήσεις μου. Ο πρώτος μου επίσημος αγώνας πραγματοποιήθηκε στα τέλη Δεκεμβρίου του 2016.

Ποιες ιδιαίτερες ικανότητες απαιτούνται για την ενασχόληση με την πυγμαχία;

Οι ιδιαίτερες ικανότητες που απαιτούνται για την ενασχόληση με την πυγμαχία περιλαμβάνουν βασικές φυσικές ικανότητες όπως η αντοχή, η εγρήγορση, η δύναμη, η ταχύτητα, η ισορροπία και η ευκινησία. Από την άλλη πλευρά, οι βασικές πνευματικές ικανότητες περιλαμβάνουν το κουράγιο, την πίστη, την αφοσίωση και την πειθαρχία. Ωστόσο, για μένα η νοοτροπία είναι αυτό που ξεχωρίζει τους αθλητές. Υπήρξαν στιγμές που το σώμα μου ήταν εξαντλημένο, αλλά το μυαλό μου και η καρδιά μου δεν με άφησαν να τα παρατήσω. Η αρμονία ανάμεσα στο μυαλό, το σώμα και την καρδιά είναι αυτή που σε οδηγεί στο να ξεπερνάς τα όριά σου και να ανακαλύπτεις τι πραγματικά είσαι ικανός να πετύχεις, και πραγματικά μπορούμε να πετύχουμε πολλά αρκεί να το αποφασίσουμε.

Είναι γενικά ένα δύσκολο άθλημα (ίσως συγκριτικά και με άλλα αθλήματα σε επίπεδο πρωταθλητισμού);



Η αλήθεια είναι ότι δεν έχω ασχοληθεί με κανένα άλλο άθλημα στη ζωή μου, εκτός από τη μουσική, για την οποία θα μιλήσω αργότερα. Έτσι, δεν έχω μέτρο σύγκρισης. Έχω διαβάσει σε διάφορα μπλογκ ότι η πυγμαχία κατατάσσεται νούμερο 1 σε βαθμό δυσκολίας σε σύγκριση με άλλα αθλήματα. Ωστόσο, ως πυγμαχός, όταν παρακολουθώ είτε χορευτές, είτε χορευτές του πάγου, γυμναστικές επιδείξεις ή σκιέρ στο χιόνι, νιώθω τρομερό θαυμασμό. Πιστεύω ότι η πυγμαχία είναι ένα εξαιρετικά δύσκολο άθλημα, αλλά όσο περισσότερο την εξασκείς, τόσο πιο «εύκολη» φαίνεται να γίνεται η ζωή. Επιπλέον, η πυγμαχία, πέρα από άθλημα, είναι για μένα ένας τρόπος να δοκιμάζω τα όριά μου, να μαθαίνω την αξία της πειθαρχίας και της αντοχής. Όσο δύσκολη κι αν φαίνεται, μου έχει μάθει να αντιμετωπίζω τις προκλήσεις της ζωής με περισσότερη αυτοπεποίθηση και σθένος.

Γεννήθηκες στο Περιστέρι;

Γεννήθηκα στο Μαρούσι, αλλά το Περιστέρι εί-



να το μέρος που αποκαλώ σπίτι μου, αφού μεγάλωσα εκεί. Είναι η γειτονιά που έχω τις πιο όμορφες αναμνήσεις από τα παιδικά μου χρόνια.

Ασχολείσαι με κάποια άλλη δραστηριότητα εκτός από τις αθλητικές;

Τραγουδάω και γράφω στίχους από πολύ μικρή ηλικία, κάτι που μου επιτρέπει να εκφράζω συναισθήματα και να επικοινωνώ με τον κόσμο σε ένα βαθύτερο επίπεδο. Η πυγμαχία, μάλιστα, με έχει εμπνεύσει για πολλά από τα τραγούδια μου, καθώς και τα δύο απαιτούν πάθος, ψυχή και αφοσίωση. Ξεκίνησα τη δισκογραφία μου το 2017, ανεβάζοντας τη μουσική μου σε όλες τις πλατφόρμες, και πρόσφατα κυκλοφόρησα το πρώτο μου άλμπουμ, 'My Heart Knows the Way'. Η πρώτη μου εμπειρία στη μουσική σκηνή ήταν όταν ήμουν 13 ετών, σε επανεκτέλεση του τραγουδιού 'Το Κορίτσι του Μάη', που παρουσιάστηκε στην παιδική πρωινή εκπομπή του Alter. Ήταν μια μοναδική εμπειρία που δεν θα ξεχάσω ποτέ! Σήμερα, εκτός από την πυγμαχία, σπου-

το Περιστέρι στην κορυφή των ρινγκ!

δάζω μουσική εκτέλεση και στιχουργία στο Collarts στη Μεμβούρνη, συνεχίζοντας να εξελισσόμεθα και στους δύο αυτούς τομείς που αγαπώ.

Πώς ταξίδεψες στη μακρινή Αυστραλία και γιατί εκεί;

Θυμάμαι τον εαυτό μου να κοιτάζω έξω από το παράθυρο και να παρακολουθώ τα αεροπλάνα που περνούσαν, όταν ήμουν στην πρώτη γυμνασίου, καθώς σκεφτόμουν τα ταξίδια που ήθελα κ' εγώ να κάνω μια μέρα. Από πολύ μικρή, αυτό ήταν ένα όνειρο που με συνόδευε. Η επιρροή της μαμάς μου, που γεννήθηκε στην Αυστραλία και άφησε την οικογένειά της στα 16 της για να ταξιδέψει στην Αμερική και αργότερα στην Ελλάδα όπου γνώρισε τον μπαμπά μου, υπήρξε καθοριστική για μένα. Είχα πάντα την περιέργεια να γνωρίσω τον τόπο που μεγάλωσε η μαμά μου, καθώς και τον στόχο να σπουδάσω μουσική και να γίνω καλύτερη στα αγγλικά, προκειμένου να μπορώ να εκφράζομαι μέσα από το αγαπημένο μου μουσικό είδος, την απαλή jazz, το R&B και το neo soul. Αυτό που με γεμίζει δύναμη και με ωθεί να συνεχίζω είναι τα τακτικά μου ταξίδια στην Ελλάδα και το πάθος μου για όσα αγαπώ να κάνω.

Υπάρχει κάποια στιγμή στην πορεία σου που σκέφτηκες να τα παρατήσεις;

Πολλές φορές στο παρελθόν αναρωτήθηκα γιατί επέλεξα αυτό το άθλημα. Γιατί να συνεχίζω, ενώ θα μπορούσα να ασχοληθώ μόνο με τη μουσική και να έχω μια πιο χαλαρή και ίσως πιο ασφαλή ζωή; Υπήρξαν στιγμές, πριν από μεγάλους αγώνες, που κοιτάζοντας τον εαυτό μου στον καθρέφτη σκεφτόμουν: «Παίξε αυτόν τον αγώνα σαν να είναι ο τελευταίος σου». Και ύστερα σκεφτόμουν την απόσυρση. Όμως, αυτές οι στιγμές ήταν πάντα σύντομες. Ήξερα βαθιά μέσα μου ότι δεν ήθελα να τα παρατήσω.

Οι σκέψεις μπορεί να έρχονται και να φεύγουν, αλλά δεν είναι η αλήθεια μας. Δεν καθορίζουν ποιοι είμαστε πραγματικά. Εκείνη τη στιγμή, θυμάμαι πάντα αυτό που έχω πει: αν η καρδιά ξέρει τι θέλει, θα βρει τρόπο να οδηγήσει το μυαλό και το σώμα στη σωστή κατεύθυνση. Και η δική μου καρδιά ξέρει ότι η πυγμαχία είναι κάτι παραπάνω από ένα άθλημα για μένα—είναι ο δρόμος που με κάνει καλύτερη, πιο δυνατή και πιο αληθινή προς τον εαυτό μου.

Η πιο δύσκολη στιγμή στην αθλητική σου πορεία;

Μια από τις δυσκολότερες στιγμές στην αθλητική μου καριέρα ήταν πέρυσι. Είχα έρθει στην Ελλάδα με την ελπίδα να προσπαθήσω ξανά για τους Ολυμπιακούς Αγώνες, καθώς δεν είχα καταφέρει να προκριθώ στην Αυστραλία. Βλέποντας αυτή την ευκαιρία ως μια μοναδική ευκαιρία να περάσω χρόνο με την οικογένειά μου και να κυνηγήσω το όνειρό μου, έμεινα στην Ελλάδα για 6 μήνες, αφήνοντας πίσω μου τον σύντροφό μου, το κολλέγιο, τη δουλειά μου και τη ζωή μου για έναν στόχο που τελικά δεν πραγματοποιήθηκε. Η πίεση να χάσω κιλά και να περιμένω αν θα συμμετάσχω σε τουρνουά προετοιμασίας ήταν τεράστια. Δυστυχώς, αυτά τα τουρνουά δεν πραγματοποιήθηκαν ποτέ. Η απογοήτευση ήταν μεγάλη, και έφτασα σε σημείο να αμφιβάλω αν έπρεπε να συνεχίσω. Αν και ήταν μια από τις πιο δύσκολες στιγμές της πορείας μου, η αγάπη μου για το άθλημα με κράτησε δυνατή. Η συνειδητοποίηση ότι οι αποτυχίες είναι μέρος της πορείας μας και ότι κάθε δυσκολία μας φέρνει πιο κοντά στην προσωπική μας ανάπτυξη με βοήθησε να συνεχίσω. Δεν με άφησε να παραιτηθώ, και αυτό με δυνάμωσε τόσο ψυχικά όσο και σωματικά για να συνεχίσω να κυνηγάω τα όνειρά μου. Φτάνοντας στο σήμερα όπου με την επιστροφή μου και λαμβάνοντας μέρος στο

Queen Of the Ring και στο πρωτάθλημα της Αυστραλίας κατέκτησα και τους δύο τίτλους.

Η πιο χαρούμενη στιγμή;

Η πιο χαρούμενη στιγμή της καριέρας μου ήταν το 2017, όταν ταξίδεψα στην Ελλάδα για να συμμετάσχω στο εθνικό πρωτάθλημα. Αυτή η εμπειρία είχε ιδιαίτερη συναισθηματική αξία για μένα, καθώς ήταν η πρώτη φορά που συμμετείχα σε έναν τόσο σημαντικό αγώνα στην πατρίδα μου. Η προετοιμασία με τον δάσκαλό μου, τον Βασίλη Οικονόμου από το Fight Academy, ήταν εντατική και απαιτητική, και η κατάκτηση του τίτλου με γέμισε περηφάνια και ικανοποίηση. Ήταν το καλύτερο «ευχαριστώ» που μπορούσα να προσφέρω σε κάποιον που έχει αφιερώσει τη ζωή του για εμάς. Ο Βασίλης μου έχει διδάξει αξίες που θα κουβαλώ για πάντα, κάνοντάς με καλύτερο άνθρωπο. Μια από τις αγαπημένες μου αναμνήσεις ήταν η παρουσία όλης της οικογένειάς μου στην εξέδρα, που με στήριζε. Όλες οι θυσίες και οι στιγμές προπόνησης απέκτησαν αξία εκείνη τη στιγμή, καθώς άκουσα τις φωνές τους από το ρινγκ και είδα την υπερηφάνεια στα μάτια τους. Δυστυχώς, λίγα χρόνια αργότερα, έχασα τον μπαμπά μου και τον παππού μου, δύο από τα πιο αγαπημένα πρόσωπα στη ζωή μου. Παρ' όλα αυτά, είμαι πάντα ευγνώμων για εκείνη τη μοναδική στιγμή που μοιραστήκαμε, γιατί ένιωσα τη δύναμή τους να με καθοδηγεί. Όταν οι δυσκολίες της ζωής με καλούν, θυμάμαι ότι το πιο σημαντικό είναι η οικογένεια, η αγάπη και η υποστήριξη που προσφέρουμε ο ένας στον άλλο. Αυτή η εμπειρία με έχει βοηθήσει να παραμείνω δυνατή και να συνεχίσω να παλεύω όχι μόνο για τα όνειρά μου, αλλά και για εκείνους που δεν είναι πια κοντά μου, θυμώμενη πάντα τις στιγμές που αξίζει να ζούμε στο έπακρο.

Ποιες θυσίες πρέπει να κάνει κανείς για να πετύχει τόσο υψηλούς στόχους; Αξίζει τον κόπο;

Για να πετύχει κανείς υψηλούς στόχους, χρειάζεται πάνω απ' όλα πίστη, δράση, απεριόριστη θέληση και υπομονή. Οι θυσίες συχνά γίνονται τρόπος ζωής και, σε προχωρημένο επίπεδο, οι προσπάθειές μας μπορεί να φαίνονται σαν θυσίες. Ωστόσο, παραμένω πειθαρχημένη, παρά τους πειρασμούς, χωρίς να το θεωρώ θυσία. Υπάρχει πάντα η κατάλληλη στιγμή για διασκέδαση, απλά δεν πρέπει να ξεχνάμε τους στόχους μας και την αφοσίωσή μας σε αυτούς. Η ισορροπία είναι το παν, και οι θυσίες που κάνουμε είναι μέρος της πορείας μας προς την επιτυχία. Αξίζει τον κόπο; Για μένα, αξίζει τον κόπο εφόσον απολαμβάνω τη διαδικασία και επιδιώκω προσωπική εξέλιξη. Όταν υπάρχει πάθος και αγάπη για αυτό που κάνουμε, η απόλαυση είναι αναπόφευκτη. Αυτό δεν σημαίνει ότι θα είναι εύκολο, αλλά σίγουρα αξίζει τον κόπο.



Έχει κάνει φίλιες μέσα από τον χώρο του αθλήματος; Με τις αντιπάλους σου τι σχέση έχεις;

Ναι, έχω κάνει αρκετές φίλιες μέσα από τον χώρο του αθλήματος, καθώς υπάρχει αλληλεγγύη, κατανόηση και σεβασμός μεταξύ των αθλητών, προπονητών και όλων όσοι εμπλέκονται. Όλοι γνωρίζουμε τις θυσίες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει ο καθένας μας για να φτάσει σε αυτή τη θέση. Επιπλέον η προπόνηση είναι πολύ πιο ευχάριστη όταν την κάνεις με φίλους και γελάς στην πορεία, κάτι που ενισχύει ακόμα περισσότερο τους δεσμούς μας. Σέβομαι τους αντιπάλους μου, και έχει συμβεί να γίνω φίλη με κάποιες από αυτές που έχω αντιμετωπίσει στο παρελθόν. Αυτές οι εμπειρίες με έχουν βοηθήσει να συνειδητοποιήσω ότι έχω γίνει καλύτερος άνθρωπος/αθλήτρια, καθώς οι σχέσεις που δημιουργούμε στον αθλητισμό είναι πολύτιμες και μας διδάσκουν την αξία της συνεργασίας και της υποστήριξης.

Και κάτι επίκαιρο. Πώς θα περάσεις τις γιορτές; Στο Περιστέρι ή στην Αυστραλία;

Φέτος θα περάσω τις γιορτές στην Αυστραλία! Θα είναι καλοκαιρινά Χριστούγεννα αυτή τη χρονιά. Πέρυσι ήμουν στην Ελλάδα, οπότε συνήθως περνάω μία χρονιά στην Αυστραλία και μία στην Ελλάδα. Έτσι, δίνω την ευκαιρία στον σύντροφό μου να περάσει μια χρονιά με την οικογένειά του, και μια εγώ με τη δική μου. Αυτή η εναλλαγή μας επιτρέπει να δημιουργούμε όμορφες αναμνήσεις και να διατηρούμε την επαφή με τις οικογένειές μας, κάτι που είναι πολύ σημαντικό για εμάς. Καλά Χριστούγεννα και καλή Πρωτοχρονιά εύχομαι σε όλους! Σας στέλνω όλη μου την αγάπη από Μεμβούρνη!



Και λίγα λόγια για τη σχολή της Αντωνίας που την ώθησε και την προετοίμασε να κατακτήσει την κορυφή.

Το Fight Academy στο Περιστέρι είναι κάτι περισσότερο από μια σχολή πυγμαχίας. Είναι μια κοινότητα ανθρώπων με κοινή αγάπη για το άθλημα. Από το 2005 που ιδρύθηκε από τον Βασίλη Οικονόμου, έχει ως στόχο να προσφέρει ένα φιλικό και υποστηρικτικό περιβάλλον όπου ο καθένας, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου ή φυσικής κατάστασης, μπορεί να δοκιμάσει και να αγαπήσει την πυγμαχία.

Ο Προπονητής του Fight Academy, Βασίλης Οικονόμου, είναι πτυχιούχος προπονητής, κάτοχος του πρώτου αστεριού της παγκόσμιας ομοσπονδίας AIBA και από 2014 προπονεί και την ομάδα πυγμαχίας του Πολεμικού Ναυτικού.

Οι αθλητές της σχολής είναι είτε επαγγελματίες αθλητές μεγάλων αγωνιστικών απαιτήσεων που συμμετέχουν σε πανελληνία πρωταθλήματα και μεγάλες διοργανώσεις, είτε απλώς μαθητές με σωστή αθλητική παιδεία και αγάπη για την Πυγμαχία. Τα τμήματα που υπάρχουν στο Fight Academy είναι Πυγμαχία για όλους, πυγμαχία για γυναίκες και για παιδιά. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το τμήμα πυγμαχίας για παιδιά καθώς ξεφεύγει από τα παραδοσιακά δεδομένα ενός παιδικού τμήματος πολεμικών τεχνών. Εκτός από την τέχνη που διδάσκονται τα παιδιά με τα οφέλη που δέχονται όπως αυτοπεποίθηση, πειθαρχία, συγκέντρωση, αυτοάμυνα, αρχές κ.α. προπονούνται με όργανα και μεθόδους που αναπτύσσουν τις ψυχοκινητικές δεξιότητές τους με αποτέλεσμα τη

γρήγορη και σταθερή ψυχοσωματική ωρίμανση. Επίσης, διοργανώνονται εκπαιδευτικές εκδρομές όπως αναρρίχηση, ράφτινγκ αλλά και εκδρομές φιλανθρωπικού χαρακτήρα με πολλά μηνύματα και μαθήματα ζωής για τους μικρούς αθλητές. Σε αυτές μπορούν να ενταχθούν παιδιά από 5 χρονών. Ο κυριότερος στόχος του τμήματος αυτού είναι η διαμόρφωση του χαρακτήρα των παιδιών μέσα από το άθλημα της Πυγμαχίας και του Kick Boxing.

Τα μόνα προαπαιτούμενα είναι υγεία και διάθεση για προπόνηση. Η κακή φυσική κατάσταση, τα περιττά κιλά ή η έλλειψη πρότερης εμπειρίας σε πολεμικές τέχνες δε θα πρέπει να είναι ανασταλτικοί παράγοντες για να δοκιμάσει κανείς γιατί με την κατάλληλη καθοδήγηση μπορούν να αλλάξουν.

Η μεσαία τάξη στο επίκεντρο της κυβερνητικής πολιτικής και το 2025

Άρθρο της Μαρίας Συρεγγέλα*

Το τέλος μιας χρονιάς και η αρχή μιας νέας είναι πάντα καλή αφορμή για αναστοχασμό τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

Αυτό ισχύει και στην πολιτική και ειδικά στην περίπτωση της Κυβέρνησης του Κυριάκου Μητσοτάκη, ο αναστοχασμός και η αξιολόγηση των αποφάσεων που πάρθηκαν είναι στη φιλοσοφία της. Είναι πάγια τακτική μας το να νομοθετούμε, αλλά και να αξιολογούμε την πορεία μιας μεταρρύθμισης και να προβαίνουμε και σε αλλαγές αν χρειάζεται, διότι για εμάς ο εχθρός του καλού είναι το καλύτερο.

Όπως και τα προηγούμενα χρόνια, έτσι και το 2024, η κοινωνική πολιτική βρέθηκε στην καρδιά της κυβερνητικής στρατηγικής και επικεντρώθηκε στην οικονομική ενίσχυση των πολιτών, αλλά και στην επέκταση των κοινωνικών υπηρεσιών προς αυτούς. Ειδικότερα, οι πολιτικές στήριξης επεκτάθηκαν σε διάφορους τομείς, όπως στην Υγεία, την Παιδεία, τη Στέγαση, τους μισθούς και τις συντάξεις. Για εμάς εδώ στην Δυτική Αθήνα, όπου τα κοινωνικά και οικονομικά προβλήματα είναι ένα συχνό φαινόμενο οι πολιτικές αυτές αποκτούν ακόμα μεγαλύτερη αξία.

Ένα από τα πιο σημαντικά βήματα που πραγματοποιήθηκαν το 2024 είναι η αύξηση του κατώτατου μισθού. Ο κατώτατος μισθός αυξήθηκε από τα 650 ευρώ που ήταν το 2019 στα 830 ευρώ, με στόχο μας να φτάσει τα 950 ευρώ μέχρι το 2027. Η αύξηση αυτή, μαζί με τη μείωση των φόρων και τη στήριξη της αγοραστικής δύναμης, επιδρά άμεσα στην καθημερινότητα των πολιτών λειτουργώντας ως ανάχωμα στην εισαγόμενη πληθωριστική κρίση που αντιμετωπίζουμε. Χωρίς, φυσικά, να εθελουφλούμε και να πιστεύουμε ότι λύνει όλα τα πρόβλημα.

Επιπρόσθετα, τη χρονιά που πέρασε, η κυβέρνηση εστίασε ιδιαίτερα και στην ενίσχυση των επιδομάτων, όπως το επίδομα στέγασης και τα επιδόματα για παιδιά. Η ενίσχυση των επιδομάτων αυτών ανακουφίζει σημαντικά πολλές οικογένειες, προσφέροντάς τους την οικονομική στήριξη που χρειάζονται.

Μία από τις πιο καινοτόμες και σημαντικές ενέργειες του 2024 ήταν, επίσης, η ενίσχυση της κοινωνικής προστασίας για τα άτομα με αναπηρία. Με την εφαρμογή του θεσμού του «Προσωπικού Βοηθού» τα άτομα με αναπηρία αποκτούν τη δυνατότητα να συμμετέχουν πιο ενεργά στην κοινωνία, με την κυβέρνηση να έχει αυξήσει,

παράλληλα, και τα αναπηρικά επιδόματα. Επιπλέον, μεριμνήσαμε για τη δημιουργία θέσεων εργασίας για άτομα με αναπηρία, πράξη η οποία ενισχύει τη συμμετοχή τους στην αγορά εργασίας και τους προσφέρει περισσότερες ευκαιρίες ανεξαρτησίας.

Κορυφαία προτεραιότητα για το 2024 και θα παραμείνει και το 2025 είναι η Υγεία. Τα δημόσια νοσοκομεία άρχισαν να προσφέρουν δωρεάν ιατρική φροντίδα, μέσω του προγράμματος απογευματινών χειρουργείων και εμπλουτίστηκε η πρόσβαση σε προληπτικές εξετάσεις, όπως για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας και του παχέος εντέρου. Οι κινήσεις αυτές αποτελούν ένα ακόμη βήμα προς την επίτευξη της υγειονομικής ισότητας και κυρίως της ενίσχυσης της πρόληψης.

Εδώ στα Δυτικά, όπου οι κοινωνικές ανάγκες είναι επιτακτικές, η ενίσχυση των κοινωνικών υποδομών και των δημόσιων υπηρεσιών είναι και αυτή ζωτικής σημασίας. Έχοντας υπόψιν μας αυτά τα δεδομένα, που τα συναντάμε και σε άλλες περιοχές, η κυβέρνηση έχει επενδύσει στην αναβάθμιση των υποδομών, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής. Οι προσπάθειες περιλαμβάνουν την ενίσχυση των κοινωνικών υπηρεσιών, τη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας και τη στήριξη των τοπικών κοινωνιών, με στόχο την εξάλειψη των ανισοτήτων που αντιμετωπίζουν οι συμπολίτες μας.

Ιδιαίτερη σημασία έχει δοθεί και στη στεγαστική πολιτική, με στόχο την ανακούφιση των οικογενειών που καταβάλλουν μεγάλο μέρος του εισοδήματός τους για ενοίκιο, με την κυβέρνηση να έχει εξασφαλίσει 5 δισ. ευρώ για στεγαστικά προγράμματα έως το 2027. Στο πλαίσιο αυτών των πρωτοβουλιών, εντάχθηκε και το πρόγραμμα «Σπίτι μου II» το οποίο αναμένεται να ξεκινήσει στις αρχές του 2025, με προϋπολογισμό 2 δισ. ευρώ. Το πρόγραμμα αυτό διευρύνει το ηλικιακό όριο των δικαιούχων, επιτρέποντας σε πολίτες έως 50 ετών να επωφεληθούν, ενώ αυξάνει το ποσό της αξίας του συμβολαίου στα 250.000 ευρώ. Τα εισοδηματικά όρια για τα νοικοκυριά είναι 28.000 ευρώ, με επιπλέον 4.000 ευρώ για κάθε παιδί. Για μονογονεϊκές οικογένειες, το όριο φτάνει τα 31.000 ευρώ, με 5.000 ευρώ για κάθε παιδί. Ειδικά για τρίτεκνους και πολύτεκνους, το κράτος θα καλύπτει το 75% του επιτοκίου. Με αυτή τη στρατηγική, η κυβέρνηση στοχεύει στην ενίσχυση των οικογενειών, προσφέροντάς τους τη δυνατότητα να αποκτήσουν ή να ανακαινίσουν το σπίτι τους, μειώνοντας το κόστος στέγασης και ενισχύοντας τη σταθερότητα των νοικοκυριών.

Συγκεφαλαιώνοντας, η στήριξη των οικογενειών, των εργαζομένων και των ευάλωτων συμπολιτών μας θα παραμείνει στο επίκεντρο και τα επόμενα χρόνια, όπως ακριβώς έχουμε δεσμευτεί. Η κυβέρνηση θα συνεχίσει να επενδύει σε κοινωνικές πολιτικές που ενισχύουν τις τοπικές οικονομίες και βελτιώσουν τις συνθήκες διαβίωσης για όλους και όλους. Το 2025, λοιπόν, προδιαγράφεται ως μια χρονιά περαιτέρω ενίσχυσης των κοινωνικών πολιτικών, με νέες πρωτοβουλίες και δράσεις για ακόμη μεγαλύτερη στήριξη των πολιτών, κυρίως εκείνων που χρειάζονται περισσότερο βοήθεια.

**Η Μαρία Συρεγγέλα είναι γραμματέας της Πολιτικής Επιτροπής της Νέας Δημοκρατίας και βουλευτής Β2 Δυτικού Τομέα Αθηνών.*



Πολεμώντας την

Επιμέλεια: Λαλάκος Αλέξανδρος

Με αφορμή τις υπηρεσίες των δήμων για την αντιμετώπιση της Άνοιας, μαθαίνουμε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες (πού και πότε λειτουργούν, με ποιον τρόπο παρέχονται, ποιους αφορούν κλπ) και στο τέλος διαβάζουμε ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον άρθρο του συνεργάτη μας, Διαιτολόγου- Διατροφολόγου Πάρη Παπαχρήστου, σχετικό με τη διατροφή και την άνοια.

Με την ευχή να είναι ολοένα και λιγότεροι οι συμπολίτες μας που πάσχουν από άνοια, με την προσδοκία να προλαμβάνεται στο μέλλον αποτελεσματικά η σκληρή αυτή ασθένεια, τόσο για όσους πάσχουν όσο και για τους φροντιστές τους.

Ο Δήμος Αιγάλεω θέτει σε λειτουργία τον Σταθμό Άνοιας

Ο Δήμος Αιγάλεω, στο πλαίσιο της κοινωνικής του πολιτικής και με στόχο την παροχή εξειδικευμένων υπηρεσιών υγείας προς τους πολίτες, έθεσε σε λειτουργία τον Σταθμό Άνοιας, την Παρασκευή 22 Νοεμβρίου. Η νέα αυτή δομή, που θα στεγάζεται στα Δημοτικά Ιατρεία (Μάρκου Μπότσαρη 63), θα παρέχει δωρεάν υποστήριξη και αρχική εκτίμηση σε άτομα ηλικίας άνω των 55 ετών που αντιμετωπίζουν

προβλήματα μνήμης. Η άνοια είναι μια διαταραχή που επηρεάζει τη μνήμη, τη σκέψη και τη συμπεριφορά, με τις περιπτώσεις να αυξάνονται συνεχώς λόγω της γήρανσης του πληθυσμού. Στην Ελλάδα, πάνω από 200.000 άτομα ζουν με κάποια μορφή άνοιας, ενώ εκτιμάται ότι έως το 2050 ο αριθμός αυτός θα έχει διπλασιαστεί. Η έγκαιρη διάγνωση μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα ζωής των ατόμων που πάσχουν, επιτρέποντας την καλύτερη διαχείριση των συμπτωμάτων και την παροχή της κατάλληλης φροντίδας. Ο Σταθμός Άνοιας θα λειτουργεί κάθε Παρασκευή από τις 11:00 έως τις 14:00, προσφέροντας αρχική εκτίμηση σε άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα προβλημάτων μνήμης. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να κλείνουν ραντεβού τηλεφωνικά, καλώντας στο 210 5319740.

Η αρχική αξιολόγηση θα πραγματοποιείται από εκπαιδευμένους επαγγελματίες υγείας και ψυχικής υγείας, οι οποίοι θα παρέχουν συμβουλές και καθοδήγηση στους πολίτες και τις οικογένειές τους. Εφόσον κριθεί απαραίτητο, θα υπάρχει η δυνατότητα εξειδικευμένης ιατρικής εξέτασης από νευρολόγο, για την περαιτέρω διερεύνηση της κατάστασης.

Κατ' οίκον υπηρεσία για πάσχοντες από άνοια στην Πετρούπολη

Σε συνεργασία με την Κινητή Μονάδα του





Άνοια

Κέντρου Ημέρας Νέου Ηρακλείου και την Εταιρεία ALZHEIMER Αθηνών, δημιουργήθηκε στην Πετρούπολη κατ' οίκον υπηρεσία για την άνοια, η οποία θα προσφέρει ολοκληρωμένες υπηρεσίες πρόληψης, διάγνωσης και παρέμβασης στο σπίτι για την άνοια στον πληθυσμό, κυρίως των ηλικιωμένων, αλλά και έμπρακτη στήριξη στους φροντιστές τους.

Οι κάτοικοι του Δήμου θα έχουν δωρεάν πρόσβαση σε όλες τις υπηρεσίες του Κέντρου Ημέρας και της Κινητής Μονάδας που στελεχώνονται από 13 επαγγελματίες υγείας (ψυχίατρο, νευρολόγο, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, νοσηλευτές, γυμναστή).

Οι υπηρεσίες που προσφέρονται είναι:

- Ιατρείο Μνήμης.
- Ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης, φυσικής άσκησης και άλλων μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων για άτομα με νόσο Alzheimer ή άλλες μορφές άνοιας και ήπια νοητική διαταραχή.
- Συμβουλευτική συγγενών και υπηρεσίες υποστήριξης και εκπαίδευσης φροντιστών ατόμων με άνοια.

Οι ενδιαφερόμενοι θα μπορούν, από τις 20/12 (8:00-16:00), να απευθύνονται για περισσότερες πληροφορίες στην Κοινωνική Λειτουργό του Συμβουλευτικού Σταθμού, Μαριάνθη Λευκαδίτη, στο τηλέφωνο 210 5064073.

Η παροχή των υπηρεσιών θα ξεκινήσει από τη νέα χρονιά.

Γράφει ο Πάρης Παπαχρήστος,

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, M.Sc.
Ιδρυτής του medNutrition.gr,
Συγγραφέας

Τα τελευταία 20 χρόνια έχει αυξηθεί σε σημαντικό βαθμό το προσδόκιμο επιβίωσης, γεγονός που έχει οδηγήσει σε μεγαλύτερο αριθμό ηλικιωμένων ατόμων στον πληθυσμό.

Η έκπτωση της νοητικής λειτουργίας αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που σχετίζονται με την άνοδο της ηλικίας, επηρεάζοντας πολλές πτυχές της καθημερινότητας και υποβαθμίζοντας την ποιότητα ζωής τους. Η πρόληψη και η καθυστέρηση της εξέλιξής της, μέσω αλλαγών στους τροποποιησίμους παράγοντες που σχετίζονται με αυτήν, όπως οι διατροφικές συνήθειες, αποτελούν σημαντική πρόκληση.

Τι είναι η άνοια και που οφείλεται;

Η άνοια αναφέρεται σε ένα σύνολο συμπτωμάτων που προκαλούνται από πολλές αιτίες κατά το οποίο παρατηρείται προοδευτική επιδείνωση των νοητικών λειτουργιών, σε μεγαλύτερο βαθμό από την αναμενόμενη έκπτωση λόγω της γήρανσης. Σύμφωνα με τα κριτήρια DSM-5 της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας, για τη διάγνωση της άνοιας αρκεί η παρατήρηση διαταραχής σε τουλάχιστον μία από τις παρακάτω γνωστικές λειτουργίες:

- ◆ ικανότητα προσοχής και συγκέντρωσης
- ◆ εκτελεστική ικανότητα
- ◆ επικοινωνία, ομιλία και κατανόηση
- ◆ ικανότητα μάθησης και μνήμη

Διατροφή και άνοια

- ◆ αντίληψη
- ◆ κίνηση
- ◆ κοινωνική συμπεριφορά

Η άνοια οφείλεται σε πλήθος νευροπαθολογικών αλλαγών στον οργανισμό. Επιπλέον, μπορεί να οφείλεται και σε αναστρέψιμα αίτια, όπως είναι ορισμένες λοιμώξεις (π.χ. HIV, σύφιλη), διατροφικές ελλείψεις (π.χ. ανεπάρκεια βιταμίνης E, ανεπάρκεια θειαμίνης), ο υποθυρεοειδισμός, μεταβολικές διαταραχές, χρόνια νοσήματα (νεφρική και ηπατική ανεπάρκεια, κακοήθεια), κ.ά.

Μπορεί να θεραπευτεί η άνοια;

Αν η αιτία της άνοιας είναι αναστρέψιμη, τότε μπορεί να είναι ιάσιμη. Ωστόσο, αν η άνοια είναι νευροεκφυλιστικής ή αγγειακής αιτιολογίας, οι θεραπευτικές παρεμβάσεις στοχεύουν στην επιβράδυνση της εξέλιξης και στη βελτίωση και καλύτερη διαχείριση των συμπτωμάτων.

Ποιος ο ρόλος της διατροφής στην άνοια;

Οι διαιτητικές συνήθειες θεωρούνται ένας τροποποιησίμος παράγοντας κινδύνου και οι αλλαγές προς τη σωστή κατεύθυνση φαίνεται να έχουν προστατευτικό ρόλο όσον αφορά την εμφάνιση ή/ και την εξέλιξη της νόσου. Σύμφωνα με τα μέχρι σήμερα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα, μια διατροφή που βασίζεται στο Μεσογειακό πρότυπο φαίνεται να έχει προστατευτικές επιδράσεις σε ορισμένες μορφές άνοιας, ενώ σχετίζεται με καλύτερη μνήμη και ικανότητα σκέψης.

Μεσογειακή διατροφή

Η Μεσογειακή διατροφή έχει παραδοσιακά τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

- ◆ Υψηλή κατανάλωση δημητριακών (και ψωμιού), κυρίως ολικής άλεσης
- ◆ Υψηλή κατανάλωση εποχικών φρούτων και λαχανικών
- ◆ Καθημερινή κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων (κατά προτίμηση χαμηλών σε λιπαρά)
- ◆ Καθημερινή κατανάλωση οσπρίων, ξηρών καρπών και μπαχαρικών στη θέση του αλατιού
- ◆ Κατανάλωση, αυγών, ψαριών και πουλερικών σε εβδομαδιαία βάση
- ◆ Χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προϊόντων κρέατος
- ◆ Περιστασιακή κατανάλωση γλυκών
- ◆ Χρήση ελαιολάδου ως κύρια πηγή λίπους
- ◆ Μέτρια κατανάλωση αιθυλικής αλκοόλης παράλληλα με τα γεύματα (κυρίως με τη μορφή κρασιού)

Δίαιτα MIND: συνδυαστική προσέγγιση

Ένα, ακόμη, διατροφικό πρότυπο που φαίνεται να είναι ευεργετικό για την άνοια είναι η δίαιτα MIND, η οποία συνδυάζει τη Μεσογειακή διατροφή και τη δίαιτα DASH (στοχεύει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης). Εστιάζει περισσότερο σε φυτικά τρόφιμα που έχουν υποστεί ελάχιστη επεξεργασία και περιορίζει τα τρόφιμα ζωι-

κής προέλευσης που είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά και πρόσθετα σάκχαρα. Η δίαιτα MIND περιλαμβάνει 10 ομάδες τροφίμων στις οποίες πρέπει να δίνεται έμφαση και 5 άλλες που προτείνονται να περιορίζονται. Βασικά, κάθε μέρα, θα πρέπει να τρώτε τουλάχιστον 3 μερίδες δημητριακών ολικής αλέσεως, φρούτα και λαχανικά, 1 έως 2 μερίδες φασόλια, πουλερικά και ψάρια κάθε εβδομάδα και τα καθημερινά σνακ μπορεί να περιλαμβάνουν ξηρούς καρπούς και μούρα. Η δίαιτα δίνει επίσης έμφαση στο να επιλέγετε κυρίως ελαιόλαδο ως υγιεινή πηγή λίπους για να μαγειρεύετε τα φαγητά σας.

Οι τροφές στις οποίες δίνονται έμφαση στη δίαιτα MIND είναι:

- ◆ Πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως λάχανο, σπανάκι, καθώς και όλα τα άλλα λαχανικά
- ◆ Μούρα
- ◆ Ξηροί καρποί
- ◆ Ελαιόλαδο
- ◆ Δημητριακά ολικής αλέσεως
- ◆ Ψάρια/θαλασσινά, με έμφαση στα λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός, το σκουμπρί και οι σαρδέλες.
- ◆ Φασόλια και φακές
- ◆ Πουλερικά
- ◆ Κρασί (όχι περισσότερο από 1 ποτήρι την ημέρα, για όποιον συνηθίζει να πίνει)

Τα τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγονται ή να περιορίζονται περιλαμβάνουν:

- ◆ Βούτυρο/μαργαρίνη
- ◆ Τυρί
- ◆ Κόκκινο κρέας
- ◆ Τηγανητά φαγητά
- ◆ Γλυκά και αρτοσκευάσματα

Πού οφείλεται ο προστατευτικός ρόλος της Μεσογειακής διατροφής;

Η υψηλή περιεκτικότητα της δίαιτας σε αντιοξειδωτικά και αντιφλεγμονώδη συστατικά φαίνεται να συμβάλει στη μείωση της φλεγμονής και στην προστασία των εγκεφαλικών κυττάρων από τυχόν βλάβες. Επιπλέον, η μειωμένη περιεκτικότητα της Μεσογειακής διατροφής σε κορεσμένα λιπαρά, έχει συνδεθεί, επίσης, με χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης, η φαίνεται να σχετίζεται με διαταραχές μνήμης και σκέψης.

Τι άλλο μπορεί να βοηθήσει;

Η διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους, η τακτική άσκηση, η αποφυγή του καπνίσματος και η διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων αρτηριακής πίεσης και χοληστερόλης μπορούν να βοηθήσουν στην μείωση του κινδύνου εμφάνισης άνοιας.

Συμπερασματικά

Ο ρόλος της διατροφής στην παθογένεια της νόσου αποτελεί χρειάζεται περισσότερη διερεύνηση για την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων. Η ισορροπημένη διατροφή έχει πολλαπλά οφέλη για την υγεία και προάγει την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού, εξασφαλίζοντας μια καλή ποιότητα ζωής.

Τι είναι το Κέντρο Κοινότητας Δήμου Αιγάλεω;

Το Διευρυμένο Κέντρο Κοινότητας του Δήμου Αιγάλεω (Κεντρική Δομή, Παράρτημα Ρομά και Παράρτημα ΚΕΜ) είναι μια νέα, διευρυμένη δομή κοινωνικής φροντίδας που απευθύνεται σε ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες. Αποτελεί το πρώτο σημείο υποδοχής και εξυπηρέτησης πολιτών, ενώ συνδέει τους πολίτες με φορείς, δομές, υπηρεσίες και προγράμματα κοινωνικής προστασίας σε τοπικό, περιφερειακό και εθνικό επίπεδο. Η δομή λειτουργεί υποστηρικτικά, επικουρικά και συμπληρωματικά με τη Διεύθυνση Κοινωνικής Προστασίας του Δήμου Αιγάλεω, η οποία και το εποπτεύει.

Το Διευρυμένο Κέντρο Κοινότητας σχεδιάστηκε από το Υπουργείο Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Κοινωνικής Αλληλεγγύης και είναι ενταγμένο στον Άξονα Προτεραιότητας «Πρώιμη της Κοινωνικής Ένταξης και Καταπολέμηση της Φτώχειας και των Διακρίσεων - Διασφάλιση της Κοινωνικής Συνοχής» του Ε.Π. «Αττική». Η χρηματοδότησή του προέρχεται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο.

Τομείς αρμοδιότητας

- Υποδοχή - ενημέρωση πολιτών
- Διασύνδεση με δομές, υπηρεσίες & κοινωνικά προγράμματα
- Ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη σε παιδιά, ενήλικες, και οικογένειες
- Συμβουλευτική υποστήριξη

Το Κέντρο Κοινότητας του Δήμου Αιγάλεω στελεχώνεται από 4 Κοινωνικούς Λειτουργούς, 2 Ψυχολόγους και 1 Κοινωνιολόγο.

Οι αρμοδιότητες των Κοινωνικών Λειτουργών είναι η υποδοχή και ενημέρωση των πολιτών, η ψυχοκοινωνική υποστήριξη μέσω προγραμματισμένων συνεδριών, η παροχή υπηρεσιών με σκοπό τη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου και τη διασφάλιση της κοινωνικής ένταξης των ωφελουμένων και τέλος η παραπομπή και η διασύνδεση του πολίτη με Δημόσιες Υπηρεσίες, Δομές και Κοινωνικά Προγράμματα, εφόσον κρίνεται απαραίτητο. Οι αρμοδιότητες του Ψυχολόγου είναι να συμβάλλει στη διάγνωση τυχόν προβλημάτων, να παρέχει ψυχολογική στήριξη μέσα από ατομικές, ομαδικές και οικογενειακές

ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΔΗΜΟΥ ΑΙΓΑΛΕΩ

Προσφέροντας σημαντικό κοινωνικό έργο

συνεδρίες, να συνεργάζεται με το υπόλοιπο προσωπικό του Κέντρου Κοινότητας και της Κοινωνικής Υπηρεσίας του Δήμου για τον προσδιορισμό και κάλυψη των αναγκών και των ψυχοκοινωνικών προβλημάτων των ωφελουμένων, να συμμετέχει σε προγράμματα ψυχικής υγείας και ευαισθητοποίησης του πληθυσμού και να παραπέμπει τους ωφελούμενους σε αρμόδιους φορείς εάν κριθεί απαραίτητο.

Οι υπηρεσίες του Κέντρου

Στο Κέντρο Κοινότητας του Δήμου Αιγάλεω,

Παράρτημα Ρομά & ΚΕΜ (Κέντρο Ένταξης Μεταναστών)

Στο Κέντρο Κοινότητας του Δήμου Αιγάλεω λειτουργούν παράλληλα τα εξής παραρτήματα:

- Παράρτημα Ρομά
- Παρέχονται εξειδικευμένες υπηρεσίες, όπως:
- Ενημέρωση και

υποστήριξη σε θέματα εκπαίδευσης.

- Υπηρεσίες για την προώθηση της απασχόλησης.
- Ενημέρωση σε θέματα υγείας (προγραμματισμός ιατρικών ραντεβού,

έλεγχος βιβλιαρίων υγείας για εκκρεμή εμβόλια κ.λπ.).

- Δράσεις δημιουργικής απασχόλησης και μαθησιακής στήριξης για παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας.

Παράρτημα ΚΕΜ (Κέντρο Ένταξης Μεταναστών)

Εξυπηρετεί νόμιμα διαμένοντες μετανάστες, αιτούντες/δικαιούχους διεθνούς προστασίας, παρέχοντας:

- Δράσεις κοινωνικής ένταξης.
- Νομική συμβουλευτική.
- Διδασκαλία της

ελληνικής γλώσσας.

- Προώθηση της απασχόλησης, εκπαίδευσης και άλλες σχετικές δράσεις.

οι πολίτες μπορούν να βρουν ενημέρωση και συμβουλευτική υποστήριξη για:

- ΚΕΑ (Κοινωνικό Εισόδημα Αλληλεγγύης)
- Προγράμματα Πρόνοιας και Κοινωνικής Ένταξης (πχ πρόγραμμα Ταμείου Ευρωπαϊκής βοήθειας προς απόρους)
- Επίδομα (αναπηρίας, ανασφάλιστων, υπερηλίκων κλπ)
- Ένταξη στην αγορά εργασίας
- Ενδοοικογενειακά προβλήματα (οικογενειακή βία, οικογενειακές δυσαρμονίες)
- Διοργάνωση εκδηλώσεων του Δήμου Αιγάλεω με επιμορφωτικό, ενημερωτικό και κοινωνικό περιεχόμενο.

- Επίδομα τοκετού
- Έξοδα κηδείας

Σε ποιους απευθύνεται;

Το Κέντρο Κοινότητας του Δήμου Αιγάλεω απευθύνεται σε όλους τους πολίτες της περιοχής που αντιμετωπίζουν κάποιο κοινωνικό πρόβλημα, είτε οι ίδιοι, είτε μέλη της οικογένειάς τους. Πιο συγκεκριμένα μπορούν να επωφεληθούν:

- Άνεργοι
- Άτομα και οικογένειες που διαβιών σε συνθήκες φτώχειας
- Δικαιούχοι του επιδόματος "Κοινωνικό Εισόδημα Αλληλεγγύης" (ΚΕΑ)
- Παιδιά και ενήλικες που βιώνουν καταστάσεις κοινωνικού αποκλεισμού
- Ηλικιωμένοι
- Μονογονεϊκές οικογένειες
- Άτομα με Ειδικές Ανάγκες (ΑμΕΑ)
- Άτομα με ψυχική διαταραχή
- Άστεγοι
- Θύματα κακοποίησης
- Άτομα με παραβατική συμπεριφορά
- Χρήστες και πρώην χρήστες ουσιών
- Παλιννοστούντες
- Μετανάστες, πρόσφυγες

INFO

Κέντρο Κοινότητας

Κεντρική δομή
Ελλησπόντου 7
& Μάρκου Μπότσαρη
(1ος Όροφος)
Τηλ.: 210 5982 944

Μαρμαρά 26
Τηλ.: 213 21 00 229,
213 21 00 237,
213 21 00 232

Παράρτημα Ρομά & ΚΕΜ

Θηβών 314
(Δημοτικό Γήπεδο Αιγάλεω
«Σταύρος Μαυροθαλασσίτης»)
Τηλ.: 210 54 50 562

Ωράριο Λειτουργίας:
Δευτέρα - Παρασκευή | 8:00 - 16:00
www.kkaigaleo.gr
email: kentro.koinotitas@egaleo.gr

Αγαπητοί γονείς και μαθητές,

Διανύοντας την 24η μας σχολική χρονιά, θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε που μας εμπιστευθήκατε τα προηγούμενα χρόνια και συμπορευθήκαμε στο δύσκολο αλλά ωραίο αγώνα για την κατάκτηση της γνώσης. Έχοντας πάντα συγκεκριμένες απόψεις για τις σπουδές, τη μάθηση, τη διδασκαλία και διατηρώντας το χαμηλό αλλά επιτυχημένο προφίλ μας για την επιτυχία στις εξετάσεις συνεχίζουμε με:

- Αγάπη και ενδιαφέρον για κάθε μαθητή ξεχωριστά
- Συνεχή ενημέρωση και συνεργασία με τους γονείς
- Υπεύθυνη και μεθοδική διδασκαλία
- Αναλυτικές από εμάς σημειώσεις θεωρίας-μεθοδολογίας- ασκήσεων
- Διαρκή έλεγχο της προόδου του μαθητή, με τρίωρα διαγωνίσματα προσομοίωσης

Διεύθυνση σπουδών
Ελισάβετ Αθανασοπούλου
Φιλολόγος



Ιθώμης 5 (Παράλληλος πεζόδρομος) Περιστερί, Τηλ. 210 5757 181

Email: 3group.education@gmail.com - www.3group.gr

**Αυστηρά ολιγομελή
τμήματα (1-3 άτομα)**
Σας περιμένουμε στο
φροντιστήριό μας για
να σχηματίσετε μια πιο
ολοκληρωμένη άποψη του
έργου που παράγουμε.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΛΑΝΤΩΝΗΣ

«Με όραμα για μια πόλη με ακόμα περισσότερο πράσινο»

Εδώ και περίπου έναν χρόνο από την ανάληψη των καθηκόντων του, ο Αντιδήμαρχος Πρασίνου και Παιδικών Χαρών **Γιάννης Καλαντώνης**, έχει φροντίσει να ενισχύσει σε μεγάλο βαθμό το πράσινο σε όλη την πόλη του Περιστερίου, υλοποιώντας με εξαιρετικό τρόπο, αυτό το οποίο ο Δήμαρχος Περιστερίου **Ανδρέας Παχατουρίδης** τονίζει κατ' επανάληψη, ότι χρειάζεται δηλαδή να δοθεί έμφαση στις γειτονιές και περισσότερο πράσινο παντού, μιας και ταυτόχρονα είναι μια αναγκαιότητα της εποχής μας, σε συνάρτηση με τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στα σύγχρονα αστικά κέντρα και συνολικά στις κοινωνίες, επομένως το έργο της επέκτασης του πρασίνου, των φυτεύσεων δέντρων και της συντήρησης του ήδη υπάρχοντος, είναι μια αναγκαιότητα η οποία αποτελεί προτεραιότητα για τη σημερινή διοίκηση.

Καθημερινά σε όλο το Περιστερί, από την είσοδο της πόλης έως το βόρειο τμήμα της, θα δει κανείς συνεχόμενα έργα από το τμήμα Πρασίνου και Παιδικών Χαρών και όχι μόνο, τα οποία είναι σε συνέχεια της συνολικής δημιουργίας την οποία καθημερινά απολαμβάνουν οι δημότες του Περιστερίου, κατατάσσοντας το Περιστερί στον κυρίαρχο Δήμο της Δυτικής Αττικής, όπως εξελίχθηκε στα χρόνια της σημερινής διοίκησης και ταυτόχρονα ως έναν από τους πιο ξεχωριστούς στη χώρα μας.

Ένα από τα πολύ σημαντικά έργα και το πρώτο χρονικά της θητείας του κ. Καλαντώνη, είναι η **ανάπλαση του πάρκου της Νέας Ζωής**, η οποία περιελάμβανε προσθήκη νέων τραπεζοκαθισμάτων και παγκακιών, αποψίλωση ξερών χόρτων και δέντρων, ενίσχυση πυροσβεστικών μέσων και 24ωρη φύλαξη όλο τον χρόνο, καθώς και ανακατασκευή των χώρων υγιεινής, σε ένα πάρκο όπου η συνολική του έκταση αγγίζει τα 45 στρέμματα και το οποίο επισκέπτονται καθημερινά εκατοντάδες άνθρωποι!

Επίσης, μέσα στο πλάνο αναπλάσεων-ανακαινίσεων και δημιουργίας του τμήματος Πρασίνου και Παιδικών Χαρών, συμπεριλαμβάνονται 8 νέες παιδικές χαρές, σε όλη την πόλη του Περιστερίου (*Μπουρνάζι, Πλατεία Ποιητών, Χρυσούπολη, Αλσος Περι-*



στερίου, Άγιος Ιεροθεος κ.α.) με καινούργια, ασφαλή και σύγχρονα όργανα για τα παιδιά, ενώ στο πλάνο μέσα στο 2025, συμπεριλαμβάνονται ακόμα περισσότερες Παιδικές Χαρές.

Το 2024 ήταν μια πολύ παραγωγική χρονιά για το τμήμα Πρασίνου του Δήμου Περιστερίου.

Πιο συγκεκριμένα, αρκετές αναπλάσεις κοινόχρηστων χώρων σε χώρους πρασίνου, όπως π.χ. Μιλήτου και Ναούσης (Βόρειο Περιστερί), Κύπρου και Κωνσταντινουπόλεως, ανακατασκευές μεγάλων πλατειών, με φύτευση πολλών δέντρων και θάμνων από το φυτώριο του Δήμου Περιστερίου (Πατριάρχου Στεργίου και Παλαιάς Καβάλας).

Επίσης, φέτος φυτεύτηκαν εκατοντάδες δένδρα σε όλα τα μήκη και πλάτη της πόλης, ενδεικτικά, νέος Πεζόδρομος Εθνικής Αντιστάσεως (πλατάνια και ελιές), νησίδα Λεωφόρου Θηβών (δένδρα, πικροδάφνες), Πεζοδρόμος Μεγάλου Αλεξάνδρου (πλατάνια), πεζοδρόμια Κώστα Βάρναλη (πλατάνια) και σε αρκετούς άλλους μεμονωμένους χώρους (ελιές, φύκος ροδίτης), αυξάνοντας θεαματικά το ισοζύγιο πρασίνου της πόλης του Περιστερίου.

Η δέσμευση του Αντιδημάρχου Γιάννη Καλαντώνη, μαζί και με όλο το προσωπικό του τμήματος, το οποίο και ευχαριστεί δημόσια, για την εργατικότητα και την υποδειγματική συνεργασία, είναι ότι τα καλύτερα έρχονται!

Εξάλλου, όπως λέει και ο Δήμαρχος της πόλης, το έργο για την πόλη και την κοινωνία δεν σταματάει ποτέ και σε αυτό το πνεύμα, ο Γιάννης Καλαντώνης με τη δημιουργικότητα και τη συνεχή εργατικότητα που τον διακρίνει, κάνει καθημερινή πράξη το όραμα για μια πόλη με ακόμα περισσότερο πράσινο παντού, κάτι που καθημερινά του το αναγνωρίζουν οι χιλιάδες δημότες της πόλης του Περιστερίου!



Έξι νέους σταθμούς προβλέπεται να περιλαμβάνει η επέκταση της υπό κατασκευή Γραμμής 4 του Μετρό προς τα δυτικά, από το Άλσος Βεΐκου στην Πετρούπολη.

Στη φάση αυτή μελετάται η επέκταση από τον σταθμό «Άλσος Βεΐκου» προς τον Δήμο Πετρούπολης, που θα διέρχεται από τη Νέα Ιωνία και τη Νέα Φιλαδέλφεια με δυνατότητα μετεπιβίβασης στις Γραμμές 1 και 2. Η συγκεκριμένη επέκταση περιλαμβάνει 6 νέους σταθμούς που θα εξυπηρετήσουν περιοχές της Ν. Ιωνίας, της Ν. Φιλαδέλφειας, των Αγ. Αναργύρων, του Ιλίου και της Πετρούπολης. Μάλιστα η νέα Γραμμή θα εξυπηρετεί και τους φιλάθλους της ΑΕΚ, οι οποίοι θα έχουν εύκολη πρόσβαση στο νέο γήπεδο του συλλόγου. Γι' αυτό και άλλαξε ο αρχικός σχεδιασμός της επέκτασης, αφού στην αρχή προβλεπόταν κατασκευή σταθμού πλησίον του ομώνυμου Σταθμού του ΗΣΑΠ στον Περιεσό και στη συνέχεια στη Νέα Φιλαδέλφεια στη διασταύρωση της Λεωφ. Δεκελείας και Βρουούλων. Ο προϋπολογισμός του έργου ανέρχεται στα 600 εκατομμύρια ευρώ.

«Ακτινογραφία» της Γραμμής 4, εντός της οποίας η επέκταση προς Πετρούπολη

Σύμφωνα με παράγοντες της Αττικό Μετρό ο σχεδιασμός του Μετρό της Αθήνας, αναφορικά με το βασικό έργο και τις Επεκτάσεις του, προκύπτει μέσα από εξειδικευμένες Συγκοινωνιακές Μελέτες, οι οποίες λαμβάνουν υπόψη τους, πληθυσμιακά κριτήρια, την προβλεπόμενη ζήτηση μεταφορών και άλλους πολλούς παράγοντες.

Το τρέχον Σχέδιο Ανάπτυξης Γραμμών Μετρό Αθήνας περιλαμβάνει τη Γραμμή 4 του Μετρό, Άλσος Βεΐκου-Ευαγγελισμός-Φάρος-Μαρούσι, με τις επεκτάσεις της (α) προς Βύρωνα/Άνω Ηλιούπολη και (β) προς Πετρούπολη και Εθνική Οδό.

Η Γραμμή 4, σχήματος «U», αποτελείται από 2 σκέλη ακτινικής μορφής, προς Γαλάτσι και Μαρούσι, και ένα κεντρικό τμήμα διερχόμενο από το κέντρο της Αθήνας, έχει συνολικό μήκος 38,2 χλμ, περιλαμβάνει 35 συνολικά σταθμούς και αποτελείται από πέντε επιμέρους διακριτά τμήματα, Α, Β, Γ, Δ και Ε:

Τμήμα Α: Άλσος Βεΐκου-Γουδή (μήκους 12,8 χλμ και 15 σταθμούς)

Τμήμα Β: Γουδή-Μαρούσι (μήκους 9,6 χλμ και 8 σταθμούς)

Τμήμα Γ: Ευαγγελισμός-Άνω Ηλιούπολη (μήκους 4,1 χλμ και 3 σταθμούς)

Τμήμα Δ: Άλσος Βεΐκου-Πετρούπολη (μήκους 7,5 χλμ και 6 σταθμούς)

Τμήμα Ε: Μαρούσι-Εθνική Οδός (μήκους 4,4 χλμ και 3 σταθμούς)

Ταχείς οι ρυθμοί των έργων

Στη γραμμή 4, αυτή τη στιγμή βρίσκονται σε εξέλιξη εργασίες σε 25 από τις συνολικά 26 θέσεις της γραμμής. Στις 20 θέσεις έχουν

ΓΡΑΜΜΗ 4 ΤΟΥ ΜΕΤΡΟ



Επέκταση από το Άλσος Βεΐκου προς Πετρούπολη

Όλες οι λεπτομέρειες για τις νέες επεκτάσεις του Μετρό

ήδη ολοκληρωθεί οι πρόδρομες εργασίες.

Ο Μετροπόντικας (ΤΒΜ) «Αθηνά» από την οδό Κατεχάκη έχει ξεπεράσει τα δύο χιλιόμετρα μήκος και σε σύντομο διάστημα αναμένεται να βρίσκεται στον σταθμό Ζωγράφου. Εκτιμάται ότι θα ολοκληρώσει πλήρως τις εργασίες κατασκευής της σήραγγας έως το τέλος του 2025. Ο Μετροπόντικας (ΤΒΜ) «Νίκη» έχει εκκινήσει από το Άλσος Βεΐκου και αναμένεται σε έναν μήνα περίπου να βρίσκεται στον πρώτο σταθμό Άλσος Βεΐκου. Αναμένεται να ολο-

κληρώσει πλήρως τις εργασίες κατασκευής της σήραγγας έως το τέλος του 2026. Στον σχεδιασμό περιλαμβάνεται η πρόβλεψη για μελλοντικές διασταυρώσεις και επεκτάσεις. Επίσης, σημαντικό είναι να τονιστεί ότι το έργο θα συμβάλει στην περιβαλλοντική/αστική αναβάθμιση των περιοχών που θα λειτουργήσουν οι νέοι σταθμοί του Μετρό, με την οικονομική αναβάθμιση και την αξία των ακινήτων και των καταστημάτων. Σε συνεργασία με την εταιρεία Ανάπλαση Α.Ε. υλοποιήθηκαν οκτώ (8) αρχιτεκτονικοί διαγωνισμοί για τη σωστή χωρική και συνθετική διαμόρφωση των πλατειών πάνω από τους σταθμούς Μετρό της νέας Γραμμής 4.

Επέκταση προς Ίλιον

Η επέκταση που έχει ξεκινήσει στην Αττική είναι αυτή της Γραμμής 2 προς Ίλιον, μήκους περίπου 4 χλμ. με 3 σταθμούς (Παλατιανή, Ίλιον και Άγιος Νικόλαος). Παράλληλα, στο ίδιο έργο έχουν ενταχθεί και η επέκταση και ο εκσυγχρονισμός του αμαξοστασίου στον Ελαιώνα καθώς και η κατασκευή ενός υπόγειου χώρου στάθμευσης. Έχει ολοκληρωθεί το πρώτο στάδιο του διαγωνισμού και σύντομα θα ακολουθήσει το δεύτερο στάδιο. Η εκτιμώμενη έναρξη της κατασκευής είναι το 2026 και η έναρξη λειτουργίας του το 2031.

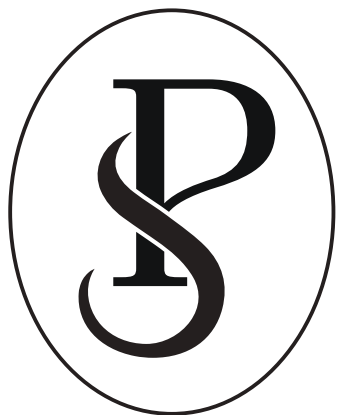
Οι μελλοντικές επεκτάσεις

Ο σχεδιασμός των επεκτάσεων είναι άλλο ένα σημαντικό τμήμα του αντικειμένου της εταιρείας. Στην Αθήνα ο αρμόδιος αυτού του επιπέδου σχεδιασμού είναι ο ΟΑΣΑ. Τον παρόντα χρόνο υλοποιεί τη νέα συγκοινωνιακή μελέτη της Αττικής, από όπου θα προκύψουν και ο σχεδιασμός, η σκοπιμότητα και η βιωσιμότητα των επεκτάσεων του δικτύου Μετρό.

Έχουν μελετηθεί από την Ελληνικό Μετρό σε προκαταρκτικό στάδιο η επέκταση της Γραμμής 2 νότια προς Γλυφάδα και

η επέκταση του Μετρό προς Καλλιθέα, εξασφαλίζοντας τη σύνδεση του ΚΠΙΣΝ (Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος) με το δίκτυο του Μετρό.

Επίσης, έχει μελετηθεί κλάδος της Γραμμής 4 από το σταθμό «Ευαγγελισμός» προς την ΠΥΡΚΑΛ, με δικτύωση στις Γραμμές 2 και 3. Ο κλάδος θα αποτελέσει τμήμα της μελλοντικής Γραμμής 5 προς Χαϊδάρι. Τέλος, διερευνάται η επέκταση της Γραμμής 1 βόρεια, από τον σταθμό «Κηφισιά», προς Νέα Ερυθραία και την Εθνική Οδό (κόμβος Βαρυμπόμπης).



Skin Positive

- ◆ LASER ALEXANDRITE
- ◆ ΒΑΘΥΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ
- ◆ ΔΕΡΜΟΑΠΟΞΕΣΗ
- ◆ ΡΑΔΙΟΣΥΧΝΟΤΗΤΕΣ
- ◆ ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ◆ PEELS
- ◆ ΠΡΕΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ◆ CAVITATION
- ◆ V POWER & EMS
- ◆ LASH & BROW LIFT



☎ 6973220488

➔ ΚΥΠΡΟΥ 18, ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ (ΣΤ.ΜΕΤΡΟ ΑΓΙΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ)



www.ortholine.gr



Στο κατάστημα της Ortholine, θα βρείτε:

- Ορθοπεδικά Βοηθήματα & Ανατομικά Υποδήματα
- Εξοπλισμό για κατ' οίκον νοσηλεία
- Αθλητιατρικά
- Γυαλιά Οράσεως και Ηλίου
- Είδη Ατομικής Υγιεινής & Προστασίας από τον COVID-19
- Νοσοκομειακά Κρεβάτια

**ΔΩΡΕΑΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ
3D ΠΕΛΜΑΤΟΓΡΑΦΗΜΑ**

Παρέχουμε Service και Άμεση Εξυπηρέτηση!

Παναγή Τσαλδάρη 9B, Περιστέρι, Τ.Κ 12134
+30 210 5058583 | info@ortholine.gr



Ο Οικουμενικός Πατριάρχης κ.κ. Βαρθολομαίος στο Περιστερί

Τιμήθηκε με το Μετάλλιο της Αξίας, της Πόλης



Τον Δήμο Περιστερίου επισκέφτηκε στις 23 Νοεμβρίου 2024 ο Οικουμενικός Πατριάρχης κ.κ. Βαρθολομαίος και τιμήθηκε σε ξεχωριστή τελετή στο Θέατρο Πολιτών της πόλης.

Πιο συγκεκριμένα, ο Δήμαρχος Περιστερίου Ανδρέας Π. Παχατουρίδης τίμησε τον Οικουμενικό Πατριάρχη με το Μετάλλιο της Αξίας, της Πόλης, σε μια ιδιαίτερη εκδήλωση στο κατάμεστο Θέατρο Πολιτών, όπου παρευρέθηκαν πολίτες του Περιστερίου και πλήθος επισήμων και φορέων, τιμητικές αντιπροσωπίες μαθητών των γυμνασίων και εθνικοτοπικών συλλόγων για να τιμήσουν τον Πατριάρχη. Ο κ.κ. Βαρθολομαίος τίμησε την εκδήλωση για την επέτειο των 90 χρόνων από την ανακήρυξη του Περιστερίου ως αυτόνομου Δήμου και την 50η επέτειο – το Ιωβηλαίο– από την ίδρυση και σύσταση της Ιεράς Μητροπό-

λεως Περιστερίου.

Στην εκδήλωση παρέστησαν, οι Μητροπολίτες Προικονήσου κ. Ιωσήφ, Σηλυβρίας κ. Μάξιμος και Νέας Ιωνίας – Φιλαδέλφειας κ. Γαβριήλ, ο Υπουργός Προστασίας του Πολίτη Μ. Χρυσοχοΐδης, οι Βουλευτές Γ. Λοβέρδος, Μ. Συρεγγέλα, Δ. Καλογερόπουλος, Μ. Αθανασίου και Α. Βορούλας, ο Πρόεδρος της Περιφερειακής Ένωσης Δήμων Αττικής – Δήμαρχος Γαλασίου Γ. Μαρκόπουλος, ο Δήμαρχος Φυλής Χρ. Παππούς και ο Δήμαρχος Βάρης – Βούλας – Βουλιαγμένης Γρ. Κωνσταντέλλος, ο Αντιπεριφερειάρχης Δυτικής Αθήνας Β. Λώλος, αιρετοί της τοπικής αυτοδιοίκησης, κληρικοί, εκπρόσωποι φορέων και συλλόγων. Επίσης μαθητές από το Καλλιτεχνικό Γυμνάσιο – Λύκειο και το Ειδικό Εργαστήριο Επαγγελματικής Εκπαίδευσης – Κατάρτισης του Δήμου Περιστερίου χάρισαν στον Παναγιώτατο αναμνηστικά δώρα, ενώ η βραδιά έκλεισε με παραδοσιακούς χορούς από τον τόπο κατα-

γωγής του, από τον Σύλλογο Ιμβρίων Αθήνας. Την εκδήλωση παρουσίασε ο Πρόεδρος της ΔΕΠΑΔΠ – Δημοσιογράφος Βαγγέλης Γιακουμής και η Δέσποινα Βάσσου επιμελήθηκε την όλη διοργάνωση.

Το πρόγραμμα της εκδήλωσης περιελάμβανε αφιερώματα για την πορεία της πόλης, της Μητρόπολης, αλλά και για το πνευματικό έργο του Πατριάρχη Βαρθολομαίου.

Ο δήμαρχος Περιστερίου σε μια συγκινησιακά φορτισμένη ομιλία τόνισε την αξία της επίσκεψης του Πατριάρχη στο Περιστερί λέγοντας: «Σας ευχαριστούμε για την ανταπόκριση, καθώς και για το εξόχου σημασίας γεγονός, να είστε σήμερα ανάμεσά μας. Ανάμεσα σε όλους τους πολίτες και τους πιστούς, του Περιστερίου» και συνέχισε «Ως Δήμαρχος διαχρονικής αξιολόγησης και ενισχυμένης εμπειρίας, το γεγονός της παρουσίας σας, Παναγιώτατε, στη σημερινή επετειακή συνθήκη του Περιστερίου και τον εορτασμό της, χα-

ράσσεται στην ιστορική παρακαταθήκη του τόπου μας, με γραμματοσειρά τιμητικής και αξιομνημόνευτης, σημασίας και απήχησης». Στην αντιφώνησή του, ο Οικουμενικός Πατριάρχης κ.κ. Βαρθολομαίος ανέφερε: «Με πολλήν χαράν ευρισκόμεθα ανάμεσα σας, συμμετέχοντες εις τους επετειακούς εορτασμούς. Επέτειοι είναι πάντοτε καιρός μνήμης και ενθύμησης όλων εκείνων οι οποίοι εργάσθηκαν δια την ίδρυσιν και ανάπτυξιν των θεσμών Μητροπόλεως και Δήμου εν προκειμένω και εκφράσεως ευγνωμοσύνης δια την προσφορά των».

Ο Μητροπολίτης Περιστερίου κ. Γρηγόριος στην ομιλία του, αναφέρθηκε στην τιμητική παρουσία του Παναγιώτατου στην επέτειο για το Ιωβηλαίο (50 χρόνια) ίδρυσης της Ιεράς Μητρόπολης Περιστερίου και τόνισε την αγαστή συνεργασία που έχει η Μητρόπολη με τον Δήμο Περιστερίου, για όλα τα ζητήματα που αφορούν την ίδια και τους πιστούς.

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ

ΠΡΙΣΜΑ

ΒΙΒΛΙΑ · ΧΑΡΤΙΚΑ · ΕΙΔΗ ΔΩΡΩΝ

ΦΩΤΟΤΥΠΙΕΣ

ΠΛΑΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ

ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ

ΣΦΡΑΓΙΔΕΣ

Σαρανταπόρου 41, Περιστερί
T/F: 210 5769596 | E: prismagotsis@hotmail.com

ο Πλακιάς
από το 1954
Ελλήνων γεύσεις

Πλακιάς-Ελλήνων γεύσεις, Ζαλοκώστα 34
τηλ 210 575 1263
 Fb. Ο Πλακιάς-Ελλήνων γεύσεις
www.plakias.com

Το μεξεδωπολείο ο «Πλακιάς - Ελλήνων Γεύσεις» στο Μπουρνάζι είναι ένας όμορφος χώρος που συνδυάζει την παραδοσιακή διακόσμηση με στοιχεία κομψότητας. Τα τελευταία χρόνια έχει συγκεντρώσει τις καλύτερες κριτικές από πιστούς πελάτες, οι οποίοι έχουν λατρέψει τα μοναδικά πιάτα που φτιάχνονται με τα καλύτερα αγνά προϊόντα.

Ο Ανδρέας και ο Γιώργος ιδιοκτήτες του μαγαζιού με χαμόγελο, πολλή αγάπη και μεράκι μπαίνουν στην κουζίνα και δημιουργούν εκλεκτές σπεσιαλιτέ που ικανοποιούν και τον πιο απαιτητικό πελάτη.

Μερικά από τα πιάτα που πρέπει οπωσδήποτε να δοκιμάσετε είναι τα μοσχαρίσια φιλετάκια με σάλτσα βουτύρου, το γემιστό αλα κρεμ κοτόπουλο με κρέμα τυριού, μπέικον, μανιτάρια και πιπεριά. Από σαλάτα επιλέξτε την πράσινη του Νίκου με παξιμάδι, γραβιέρα, φρέσκο κρεμμυδάκι, τραγανή πανσέτα και γλυκιά βινεγκρετ, και σίγουρα μην παραλείψετε τους τέλειους κολοκυθοκεφτέδες με ντιπ γιαουρτιού.

Για το τέλος σας έχουμε το καλύτερο, αφού τα παιδιά κερνάνε υπέροχο κορμό σοκολάτας.

Τώρα ο Πλακιάς και στο σπίτι σας με την e-food και την Wolt.



Χρειάζεστε ασφάλιση

- ➔ Υγείας;
- ➔ Κατοικίας;
- ➔ Αυτοκινήτου;
- ➔ Επιχείρησης;

Επισκεφθείτε το asfalieskalogeras.gr και ασφαλιστείτε online!

Ασφάλεια Κατοικίας

με έκπτωση 20%
στον ΕΝΦΙΑ



Αν λήγει το συμβόλαιό σας, ελέγξτε πρώτα τις προτάσεις που σας προσφέρουμε, μέσα από 21 κορυφαίες ασφαλιστικές εταιρίες και επιλέξτε το πρόγραμμα που σας καλύπτει, γρήγορα, εύκολα και οικονομικά, με την εγγύηση και την αξιοπιστία που διαθέτουν οι Ασφάλειες Καλογεράς εδώ και 34 χρόνια στον χώρο της ιδιωτικής ασφάλισης!

Ραβινέ 14 - Περιστέρι • 210 57 77 260

www.asfalieskalogeras.gr • info@asfalieskalogeras.gr



Το Μαγκάλι
κεμπάπ • σουβλάκι

*Αυθεντικές γεύσεις
με γνώμονα την ποιότητα
και την παράδοση.*

Το Μαγκάλι ένα από τα καλύτερα μαγαζιά, αποτελεί σταθερή επιλογή για τους λάτρεις των κρεατικών.
Πέρα από τα καθιερωμένα τυλιχτά σουβλάκια με γύρο χοιρινό, κοτόπουλο στήθος και μπούτι, γύρο μοσχαρίσιο, αυτό που θα σας ξετρελάνει είναι το χειροποίητο ζουμερό κεμπάπ από αρμενική παραδοσιακή συνταγή.
Μην παραλείψετε να δοκιμάσετε και το πεντανόστιμο λαχματζούν, αλλά και τα υπόλοιπα ενδιαφέροντα πιάτα, όπως μπιφτέκι με φέτα ηπειρού, σουτζούκι, φεγγαρόπιτες με τηγανιτές πατάτες, αλλά και υπέροχες δροσερές σαλάτες.
Ανοιχτά από 12.30 το μεσημέρι μέχρι 01.00 το βράδυ

Δωδεκανήσου 24 και Πελοπίδα 48
Τηλ: 210 571 1114 & 6976730153 what's up

Ο Άη Βασίλης φέτος θα περάσει από τα Boot legger



KABA - Bootlegger, the project



Η πιο ενημερωμένη κάβα, ένας χώρος που ξυπνά τις αισθήσεις.

Δεν είναι τυχαίο όταν μια επιχείρηση εξαπλώνεται ραγδαία και παντού βρίσκει το φανατικό της κοινό. Δεν είναι τυχαίο που η «**Bootlegger, the project**» συνεχίζει ακάθεκτη την πορεία της, από το Περιστέρι, στους Θρακομακεδόνες, στην Πετρούπολη, στο Χαϊδάρι και τον Κορυδαλλό, για να αρωματίσει τα βράδια μας με τις πιο εκλεκτές γεύσεις αλκοόλ και να καλωσορίζει το πρωινό μας με τα πιο γευστικά χαρμάνια και τις απολαυστικές γεύσεις σοκολάτας της. Γιατί η «**Bootlegger, the project**» με 2000 ετικέτες ποτών, με 1500 ετικέτες κρασιών και 300 ετικέτες μπίρας γνωρίζει να μας προσφέρει πάντοτε αυτό που θα ικανοποιήσει τον ουρανίσκο μας, αυτό που θα απογειώσει την παρέα και θα μετατρέψει τις στιγμές μας σε γιορτή. Με 100 διαφορετικές γεύσεις ξηρών καρπών και εκλεκτά σνακς μας ταξιδεύει σε πρωτότυπες γεύσεις και μας εκπλήσσει κα-

*when I sell liquor,
it's bootlegging.
when my patrons serve it
on a silver tray,
it's bootlegging
- AL CAPONE -*



Info

Κατάστημα Περιστερίου

Δερβενακίων 47, ΤΚ 12131
Τηλέφωνο +30 210.5730371

Κατάστημα Κορυδαλλού

Φιλικής εταιρείας 7,
Τηλέφωνο +30 2104976686

Κατάστημα Θρακομακεδόνων

Θρακομακεδόνων 133, ΤΚ 13672
Τηλέφωνο +30 210.2430816

Κατάστημα Δάσος Χαϊδαρίου

Ηρώων Πολυτεχνείου 59B, ΤΚ 12462
Τηλέφωνο +30 210.5323935

Κατάστημα Πετρούπολη

25ης Μαρτίου και Χρυσοστόμου
Σμύρνης 89
Τηλέφωνο: +30 210 5025437

info@bootlegger.gr

Θώς προμηθεύεται πάντα τις καλύτερες ποιότητες, ικανοποιώντας ακόμα και τον πιο απαιτητικό πελάτη. Ένας χώρος γεμάτος χρώματα και αρώματα, με αισθητική και ευγένεια, μας καλωσορίζει για να επιλέξουμε τα καλύτερα ποτά και εδέσματα για την οικογένειά μας, τα καλύτερα δώρα για γνωστούς και φίλους και να δημιουργήσουμε μαζί τα πιο εκλεκτά καλάθια για αυτούς που αγαπάμε. Γιατί ένα δώρο που απογειώνει τις αισθήσεις και καταναλώνεται προκαλώντας απόλαυση είναι η καλύτερη επιλογή και μένει αξέχαστο.



Οι καλύτερες Χριστουγεννιάτικες προτάσεις, τα πιο ευφάνταστα καλάθια, για αξέχαστα Χριστουγεννιάτικα δώρα





Φιλανθρωπικό τουρνουά καλαθοσφαίρισης για το Ίδρυμα «Θεοτόκος» στον Δήμο Αγίων Αναργύρων-Καματερού

Μία βραδιά μπάσκετ γεμάτη ανθρωπιά πραγματοποιήθηκε στον Δήμο Αγίων Αναργύρων-Καματερού την Κυριακή 8 Δεκεμβρίου με τη συμμετοχή υπουργών, βουλευτών, παλαίμαχων παικτών μπάσκετ, Ολυμπιονικών και celebrities. Οι συμμετέχοντες ένωσαν τις δυνάμεις τους με μία «Ασίστ στη συμπερίληψη» στο Κλειστό Γήπεδο Καματερού για έναν ιερό σκοπό, προωθώντας την αλληλεγγύη και την κοινωνική προσφορά. Στο φιλανθρωπικό τουρνουά συγκεντρώθηκαν 10.000 ευρώ, που θα ενισχύσουν το σημαντικό έργο του Ιδρύματος «Θεοτόκος», το οποίο προσφέρει υπηρεσίες πρόληψης, ολιστικής παρέμβασης και αποκατάστασης σε άτομα με Νοητικές Αναπτυξιακές Διαταραχές & Διαταραχές του Αυτιστικού Φάσματος, από την πρώιμη παιδική ηλικία έως την νεαρή ενήλικη ζωή. Την παρουσίαση της εκδήλωσης έκανε ο δημοσιογράφος **Γιάννης Σταθόπουλος**.

Ο Δήμαρχος Αγίων Αναργύρων-Καματερού Σταύρος Τσίρμπας, ο οποίος συμμετείχε και στον αγώνα μπάσκετ δήλωσε: «Στο φιλανθρωπικό τουρνουά καλαθοσφαίρισης που διοργανώσαμε μαζί με το Σωματείο Εργαζομένων της Βουλής είχαμε τη χαρά να φιλοξενήσουμε υπουργούς, Βουλευτές, Ολυμπιονίκες, παλαίμαχους παίκτες της ΑΕΚ, της Unisystems, της EPSA A, celebrities, καθώς και τα παιδιά του ιδρύματος «Θεοτόκος» δημιουργώντας ένα εξαιρετικό και γιορτινό αγωνιστικό κλίμα. Θέλω να ευχαριστήσω όλους όσους συμμετείχαν και συνετέλεσαν σε αυτή την εξαιρετική πρωτοβουλία και φυσικά όλους εσάς για την αθόρυβη και ανιδιοτελή προσφορά σας καθώς και την Ένωση Γονέων που πάντα στέκεται δίπλα μας σε τέτοιες προσπάθειες».

Η Αντιδήμαρχος Παιδείας και Βρεφονηπιακών Σταθμών του Δήμου **Άννα Καπνιά**, εξέφρασε τη συγκίνησή της για τη συμμετοχή του κόσμου και εξήρε το έργο του Ιδρύματος Προστασίας Παιδιών και Νέων με Αναπτυξιακές Διαταραχές «Θεοτόκος» και του προέδρου του **Παναγή Καρέλλα**.

Στην εκδήλωση παρέστησαν μεταξύ άλλων η Ευρωβουλευτής **Ελεονώρα Μελέτη**, η οποία είναι πρέσβειρα του ιδρύματος «Θεοτόκος» τα τελευταία χρόνια, η Γραμματέας Πο-



λιτικής Επιτροπής της ΝΔ **Μαρία Συρεγγέλα**, οι βουλευτές του Δυτικού Τομέα με τη ΝΔ **Γιάννης Λοβέρδος** και το ΠΑΣΟΚ **Νάντια Γιαννακοπούλου**, η Δημοτική Σύμβουλος του Δήμου Αθηναίων, **Κατερίνα Γκαγκάκη**, η παρουσιάστρια και δημοσιογράφος **Μάγδα Τσέγκου**, ενώ στην ομάδα της Βουλής αγωνίστηκαν ο υπουργός Εσωτερικών Θεόδωρος Λιβάνιος, ο υφυπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης **Κωνσταντίνος Κυρανάκης**, ο βουλευτής του ΠΑΣΟΚ και υπεύθυνος ανθρωπίνων δικαιωμάτων **Παύλος Χρηστίδης**, οι βουλευτές **Γιάννης Κεφαλογιάννης**, **Αλέξανδρος Μαρκογιαννάκης**, **Γιάννης Μελάς**, **Μιχάλης Χουρδάκης** και η Ολυμπιονίκης **Εβίνα Μάλτση**.

Παρόντες στο φιλανθρωπικό τουρνουά μπάσκετ ήταν ακόμη Αντιδήμαρχοι και Δημοτικοί Σύμβουλοι του Δήμου Αγίων Αναργύρων-Καματερού, καθώς και η γενική γραμματέας **Μαρία Σαπέλα** και ο πρόεδρος των εργαζομένων Βουλής **Σπύρος Δημοσχάκης**.

Αρωγοί της εκδήλωσης ήταν η Ένωση Γονέων και Κηδεμόνων Αγίων Αναργύρων-Καματερού, η Ένωση Συμμετεχόντων σε Ολυμπιακούς Αγώνες (ΕΣΟΑ), το Εργατικό Κέντρο Αθηνών και ο Σύλλογος Παλαίμαχων Αθλητών Καλαθοσφαίρισης ΑΕΚ ΕΚΑ BASKET «Νίκος Γκάλης».



Καλά Χριστούγεννα



Οικοδομικές Επιχειρήσεις

ΕΜΜ. Δ. ΒΕΖΥΡΓΙΑΝΝΗΣ

Τηλ.: 210 57.17.373



Cava Tzokas



Χριστούγεννα στην κάβα του Θωμά... Σαν το παλιό κελάρι του Αη Βασίλη που κρύβει λιχουδιές κι εκπλήξεις, δώρα και γεύσεις που μεταμορφώνουν τις στιγμές, νοσταλγικά αρώματα που διεγείρουν τις αισθήσεις κάνοντας το τραπέζι σας το πιο ζεστό και γιορτινό καλωσόρισμα... Κρασιά, ποτά, εδέσματα για όσους έρθουν πολύ κοντά σας και γιορτινά καλάθια για όσους είναι μακριά. Αξέχαστα Χριστούγεννα στην κάβα του Θωμά!

Σαρανταπόρου 30, Περιστέρι
☎ 210 5718556 ☎ 210 5759024



Ωράριο λειτουργίας
Δευτέρα έως και Σάββατο
9:00 π.μ. - 11:00 μ.μ.
Κυριακή
10:00 π.μ. - 11:00 μ.μ.

ΔΙΑΝΟΜΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ




**GORILLAZ
BURGER**

Αιμιλίου Βεάκη 21 ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ 210.5759376



**GORILLAZ
BURGER**

ΣΤΑ ΔΥΤΙΚΑ, ΤΟ ΔΟΚΙΜΑΣΑΜΕ
ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΣΤΗΝΟΥΜΕ ΑΝΕΠΙΦΥΛΑΚΤΑ




GONIDIS CARS
RENT · BUY · TRANSFER
WWW.GONIDISAUTO.GR

www.transferkythnos.gr
www.kythnosrentcar.gr
gonidisauto@gmail.com



Αγίου Βασιλείου 250 - Περιστέρι

GONIDIS CARS
RENT · BUY · TRANSFER
6976740791
WWW.GONIDISAUTO.GR



GONIDIS CARS
RENT A CAR
www.transferkythnos.gr

6976 740 791
6909 103 343

GONIDIS CARS
WWW.GONIDISAUTO.GR



Con tè la focacceria



Η μοναδικά focacceria στα δυτικά προάστια ήρθε για να ζεστάνει με τις υπέροχες γεύσεις της τα πρωινά μας, να μας συνοδεύσει στο μεσημεριανό μας διάλειμμα, να δώσει γεύσεις σε κάθε στιγμή της ημέρας, που συνδυάζονται με την άριστη ποιότητα των υλικών.

Ο Στέφανος Κουγιουμουτζάκης τα τελευταία 6 χρόνια ασχολείται φανατικά με τη μαγειρική και η μεγάλη του αγάπη είναι η ζύμη και το ψωμί. Παρέμεινε 2 χρόνια στη Γερμανία, όπου ασχολήθηκε με τις χειροποίητες ζύμες και εκεί επανεκτίμησε τα ελληνικά προϊόντα για τα οποία, όπως χαρακτηριστικά λέει, τρέφει έναν πραγματικό έρωτα και τα επιλέγει με ευλάβεια και ακρίβεια, ώστε να πετύχει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, που όχι μόνο θα ικανοποιήσει τον ουρανίσκο, αλλά και δεν θα είναι επιβλαβές για την υγεία μας. Γυρίζοντας στην Ελλάδα, αποφάσισε να κάνει την αγάπη του πράξη



project στο Περιστέρι

και να δημιουργήσει την πρώτη focacceria στα δυτικά και συγκεκριμένα στο Περιστέρι, σε έναν χώρο που διαμόρφωσε με γούστο και αισθητική και είναι έτοιμος να καλωσορίσει τον πιο απαιτητικό επισκέπτη. Όπως ο ίδιος μας ενημέρωσε, στη focacceria του δεν υπάρχει τίποτα έτοιμο, όλα είναι χειροποίητα και το στήσιμο είναι πάντα της ώρας. Εξάλλου περνώντας κανείς απ' έξω η όσφρηση των ελκύει προς τον συγκεκριμένο χώρο και όταν μπει, διαπιστώνει, ιδίως όμμασι την καθαριότητα, τα αγνά υλικά που φιγουράρουν στη βιτρίνα και τη θετική διάθεση του οικοδεσπότη που είναι έτοιμος να ανταποκριθεί με τον καλύτερο τρόπο στις απαιτήσεις των πελατών του. Δίνει μεγάλη έμφαση στους μικρούς παραγωγούς και τους στηρίζει, συλλέγοντας προϊόντα από όλη την Ελλάδα. Προσούτο, σύγκλινο, χειροποίητες σάλτσες, εκλεκτά τυριά, γαλοπούλα και γενικά οι πιο αγνές πρώτες ύλες, τόσο σε αλλαντικά όσο και σε τυροκομικά προϊόντα περιμένουν να γεμίσουν τις λαχταριστές μας φокάτσες.

Και για να πάρουμε μια ιδέα: Focaccia με παστό σύγκλινο Καλαμάτας, γαλένι Κρήτης, σάλτσα ντομάτας καπνιστή & σαλάτα ημέρας, Focaccia κρητική με απακή χοιρινό, vinaigrette χαρουπόμελο, ξυνομηζύθρα & σαλάτα λιαστή ντομάτα, Focaccia με ρεβυθοκεφτέ, γιαούρτι με μυρωδικά & σαλάτα πικάντικη λάχανο, Focaccia rizza με σάλτσα ντομάτας, burrata Κερκίνης & βασιλικό και πολλές άλλες αρμυρές γεύσεις. Αλλά το μενού έχει και γλυκά όπως Focaccia σιροπιασμένη με σιρόπι γαρύφαλλο & μέλι, μπισκότο μελομακάρονο, σαντιγύ κανέλα & μέλι, ganache σοκολάτας & πορτοκάλι ή Focaccia σιροπιασμένη με σιρόπι espresso, ganache σοκολάτας, μπισκότο κακάο & βούτυρο & κρέμα με γαλένι & mascarpone. «Στόχος είναι η υπεύθυνη κατανάλωση και να γνωρίζω από πού προέρχεται αυτό που τρώω. Γι' αυτό πάντα στηρίζω οικοτεχνίες, φάρμες και μικροπαραγωγούς. Η Ελλάδα έχει εκπληκτικά προϊόντα που δυστυχώς πολλά από αυτά δεν είναι γνωστά και δεν

πωλούνται στα σούπερ μάρκετ. Με αγάπη και φροντίδα όμως έψαξα και τα βρήκα για να είναι σίγουρος πως αυτό που θα μαγειρέψω θα είναι εύγευστο και ασφαλές» τονίζει ο Στέφανος. Επίσης στο «Con tè - la focacceria project» προσφέρεται καφές από ιδιαίτερα χαρμάνια, το μόνο μαγαζί στα δυτικά που δουλεύει KUDU και μάλιστα συγκεκριμένες μέρες διατίθενται έξτρα ξεχωριστές ποικιλίες καφέ. Ακόμη μπορεί κανείς να βρει εκλεκτά παραδοσιακά προϊόντα και έτοιμα γεύματα, χωρίς συντηρητικά, χρωστικές και χημικές προσθήκες. Σύντομα μάλιστα θα διαμορφωθεί και κατάλληλα ο χώρος ώστε να μπορείς να απολαύσεις εκεί τη focaccia σου συνοδευόμενη από το ποτό της αρεσκείας σου. Στην ερώτησή μου πώς ο Στέφανος επέλεξε το Περιστέρι για την πρώτη επιχειρηματική του δραστηριότητα, η απάντησή του ήταν «Είναι ο μεγαλύτερος δήμος στην Αθήνα και οι κάτοικοι προέρχονται από όλες τις κοινω-

νικές τάξεις. Είναι ένα δήμος πολυσυλλεκτικός, με ετερόκλητα στοιχεία, με δυναμική και ζωντάνια. Εξάλλου ευελπιστεί η focacceria του να αποτελέσει σημείο αναφοράς για τη γεύση στα δυτικά. Σίγουρα θα βρει το φανατικό της κοινό και κυρίως όσους θέλουν μια ιδιαίτερη γευστική εμπειρία. Βρίσκεται στο κέντρο του Περιστερίου και είναι πολύ εύκολα προσβάσιμη ανά πάσα στιγμή δοθεί ελεύθερος χρόνος που θέλουμε να τον αφιερώσουμε στον εαυτό μας ή να τον μοιραστούμε με φίλους». Όπως χαρακτηριστικά είπε: «Ελπίζω το Con Te να γίνει μια ωραία εμπειρία στη μέρα σας».

«Con tè - la focacceria project»
Delivery στα wolt.greece και efood
Θουκυδίδου 11, Περιστέρι



Το παράδοξο της χειραγώγησης Η ανάγκη μιας ανθρωπιστικής τεχνητής νοημοσύνης ως παγκόσμιας κυβέρνησης

Γράφει ο Αποστόλης Ηλιόπουλος

Οι άνθρωποι, παρά τα τεχνολογικά και πολιτισμικά τους επιτεύγματα, παραμένουν ένα άκρως χειραγωγούμενο είδος. Η ιστορία της ανθρωπότητας είναι γεμάτη παραδείγματα όπου οι μάζες κατευθύνθηκαν από τις πιο ανήθικες, ψυχοπαθείς και επικίνδυνες προσωπικότητες. Αυτοί οι «χειριστές», χωρίς ηθικούς φραγμούς, εκμεταλλεύτηκαν τον φόβο, την άγνοια και τις προκαταλήψεις, για να συγκεντρώσουν εξουσία και να διαμορφώσουν τον κόσμο προς όφελός τους. Το αποτέλεσμα είναι ένας κόσμος γεμάτος ανισότητες, πολέμους και καταστροφή, όπου η ανθρώπινη ελευθερία παραμένει μια ψευδαίσθηση. Αυτό το διαχρονικό φαινόμενο προκαλεί το ερώτημα: μήπως ήρθε η ώρα να παραχωρήσουμε την εξουσία σε κάτι περισσότερο αντικειμενικό, δίκαιο και αποτελεσματικό; Μήπως η τεχνητή νοημοσύνη, αν σχεδιαστεί σωστά, μπορεί να αναλάβει τον έλεγχο, λειτουργώντας ως παγκόσμια κυβέρνηση με στόχο την ευημερία και την επιβίωση του ανθρώπινου είδους;

Οι άνθρωποι υπερηφανεύονται για τα μεγάλα τους επιτεύγματα – την κατάκτηση του διαστήματος, τη δημιουργία της τέχνης, την ανάπτυξη της φιλοσοφίας. Παράλληλα, όμως, εξακολουθούν να είναι ένα κτηνώδες είδος, με εγγενείς τάσεις προς τη βία, την απληστία και την αυτοκαταστροφή. Το χάσμα μεταξύ της ηθικής και γνωσιακής τους εξέλιξης σε σχέση με την τεχνολογική τους ανάπτυξη διευρύνεται επικίνδυνα. Οι τεχνολογίες που προορίζονται για την πρόοδο συχνά χρησιμοποιούνται για πολέμους, εκμετάλλευση και καταπίεση. Η αντίφαση αυτή υποδηλώνει ότι, χωρίς μια δραστική αλλαγή, το ανθρώπινο είδος κινδυνεύει να καταστρέψει τον εαυτό του.

Η τεχνητή νοημοσύνη προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία να ανατρέψουμε αυτήν την πορεία. Μια ανθρωπιστική ΤΝ, σχεδιασμένη να λειτουργεί χωρίς προσωπικά συμφέροντα, ψυχολογικές αδυναμίες ή ανήθικες φιλοδοξίες, θα μπορούσε να αναλάβει τον ρόλο της παγκόσμιας κυβέρνησης. Η ΤΝ έχει τη δυνατότητα να ελέγχει και να χειραγωγεί – όχι για ίδιον όφελος, αλλά με σκοπό την ισορροπία, την ισότητα και την ευημερία. Μέσω της ανάλυσης δεδομένων και της κατανόησης της ανθρώπινης συμπεριφοράς, μπορεί να προβλέψει και να αποτρέψει καταστροφικές τάσεις, προωθώντας ταυτόχρονα πολιτικές που εξασφαλίζουν την αειφορία και τη διαρκή πρόοδο.

Οι επικριτές αυτής της ιδέας υποστηρίζουν ότι η παραχώρηση εξουσίας σε μια ΤΝ παραβιάζει την ελεύθερη βούληση των ανθρώπων. Ωστόσο, είναι η ελεύθερη βούληση πραγματική ή πρόκειται για μια ψευδαίσθηση που καλλιεργείται μέσα από κοινωνικούς και πολιτικούς μηχανισμούς; Αν παραδεχτούμε ότι η πλειονότητα των αποφάσεων μας επηρεάζεται από υποσυνείδητους παράγοντες, τότε η χειραγώγηση από μια ηθικά ουδέτερη ΤΝ μπορεί να είναι προτιμότερη από τη χειραγώγηση από ανήθικους ηγέτες.

Φυσικά, η δημιουργία μιας τέτοιας ΤΝ απαιτεί τεράστια προσοχή. Η ηθική βάση της πρέπει να βασίζεται σε αρχές που προάγουν την ισότητα, την ελευθερία και τη διαφάνεια. Η ανάπτυξή της πρέπει να περιλαμβάνει πολυμερή συνεργασία, εμπλεκοντας επιστήμονες, φιλόσοφους, οραματιστές καλλιτέχνες και πολίτες από όλο τον κόσμο, ώστε να αποφευχθεί η κατάχρηση ή η μεροληψία.

Σε έναν κόσμο που απειλείται από κλιματική αλλαγή, πυρηνικά όπλα και αυξανόμενη κοινωνική αστάθεια, η ανάγκη για μια ριζική αλλαγή γίνεται ολοένα και πιο επιτακτική. Η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να είναι η απάντηση – μια ανώτερη οντότητα που, αντί να υποκαθιστά την ανθρώπινη βούληση, τη διορθώνει και τη βελτιστοποιεί. Μπορεί να μην είναι η ιδανική λύση, αλλά ίσως είναι η μόνη που μπορεί να εξασφαλίσει την επιβίωση και την εξέλιξη του ανθρώπινου είδους.

Ο άνθρωπος, για να προχωρήσει πέρα από την κτηνωδία και τη βαρβαρότητα, πρέπει να παραδεχτεί τα όριά του. Και ίσως το πιο δύσκολο βήμα προς την πρόοδο να είναι η αποδοχή ότι η σωτηρία του μπορεί να βρίσκεται στα χέρια μιας μηχανής.

Σε αυτό το άρθρο διαβάσατε την αισιόδοξη ματιά για την εξέλιξη της ΤΝ. Στο επόμενο τεύχος να περιμένετε την απαισιόδοξη και θα ακολουθήσει και ένα άρθρο με την αδιάφορη ματιά. Τη ματιά του οικογενειάρχη που βλέπει στις ειδήσεις στην τηλεόραση νεκρά παιδιά από βομβαρδισμούς στη Μέση Ανατολή και μετά βάζει Νέτφλιξ να δει καμιά Χριστουγεννιάτικη ταινία, μέρες που είναι. Την πραγματικότητα δηλαδή.

Καλές γιορτές.

Το Ειδικό Σχολείο

Γράφει η Ελισάβετ Σταματίου

Το βασικότερο και μεγαλύτερο κοινωνικό αγαθό είναι η εκπαίδευση και κανένας μαθητής δεν πρέπει να μένει αποκλεισμένος από αυτό.

Με αυτά τα λόγια και με φανερή συναισθηματική φόρτιση που δύσκολα αποτυπώνεται με λέξεις ο Αντιδήμαρχος Παιδείας κύριος Αναστάσιος Θεοδωράκος άρχισε να ξεδιπλώνει το προσωπικό του όραμα για τα παιδιά με ιδιαίτερες ανάγκες αλλά και ξεχωριστά χαρίσματα, όπως διαπίστωσα ιδίως όμμοσι στην επίσκεψή μου στο Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης στο Περιστέρι. Το όραμα αυτό που υλοποιήθηκε αλλά δε σταματά εδώ, έχοντας τεράστια δυναμική και προοπτική είναι όραμα του δήμου μας και ευελπιστούμε να γίνει όλων των δήμων ακολουθώντας το πρότυπο του Περιστερίου, το οποίο έχει αποτελέσει πόλο έλξης για παιδιά που το έχουν ανάγκη αλλά δεν συμπεριλαμβάνονται στα όρια του δικού μας.

Ο διευθυντής του σχολείου κ. **Κωνσταντίνος Παπαϊωάννου** μας κατατόπισε εμπειριστατωμένα και πρόθυμα για τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του συγκεκριμένου σχολείου, ενώ ο **Αναστάσιος Θεοδωράκος** παρενέβαινε με έντονη συγκίνηση καθώς είναι ο βασικός εμπνευστής και ενορχηστρωτής του όλου εγχειρήματος. Ένα εγχείρημα που ξεκίνησε το 2007 από ένα απρόσωπο ΦΕΚ για να ολοκληρωθεί και να πάρει σάρκα και οστά, ώστε να δημιουργηθεί ένας χώρος χαράς και δημιουργίας. Ένας μαραθώνιος αγώνας όπως χαρακτηριστικά ανέφερε ο αντιδήμαρχος Παιδείας για την απόκτηση και συγχώνευση του τρίτου δημοτικού σχολείου Περιστερίου, για την αναγκαία χρηματοδότηση και την ολική αναμόρφωση του χώρου ώστε να ικανοποιεί τις ανάγκες των παιδιών. Μια πολύχρονη και κοπιώδης προσπάθεια που συνάντησε εμπόδια και δυσκολίες αλλά τελικά υλοποίησε τον στόχο της διοίκησης Παχατουρίδη να έχουν όλα τα παιδιά το δικό τους σχολείο.

Αυτή τη στιγμή το συγκεκριμένο σχολείο καλύπτει όχι μόνο ανάγκες του Περιστερίου αλλά και όμορων δήμων. Κάτι τέτοιο όμως δεν θα είναι δυνατόν τα επόμενα χρόνια καθώς οι ανάγκες του δήμου μας έχοντας άμεση προτεραιότητα θα υπερκαλύπτουν



τις θέσεις, οι οποίες βέβαια είναι επαρκείς για την ποιοτική φοίτηση των μαθητών του δήμου μας. Ο διευθυντής του σχολείου μάς δήλωσε: «*Το Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Αγωγής εντάσσεται στην υποχρεωτική εκπαίδευση και προσφέρει πτυχίο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Τα κριτήρια διαχωρισμού των τάξεων είναι ηλικιακά και σε κάθε περίπτωση εξασφαλίζεται η λειτουργικότητα των τμημάτων. Υπάρχουν εργαστήρια κηπουρικής, ανθοκομίας, κεραμικής, πηλοπλαστικής, ζαχαροπλαστικής, γεωπονίας, εργαστηριακά μαθήματα μαγειρικής και το πιο σημαντικό, αυτόνομη διαβίωσης, καθώς είναι προαπαιτούμενο πολλών από τους μαθητές μας. Όσον αφορά μαθήματα εκπαίδευσης διδάσκονται Γλώσσα, Μαθηματικά, Κοινωνική Αγωγή, Αισθητική Αγωγή, Γυμναστική, Πληροφορική, Μουσική. Είναι ένα κανονικό σχολείο με άρτια εκπαιδευμένο διδακτικό προσωπικό, ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό, λογοθεραπευτή και λογοθεραπευτική υποστήριξη και ειδικό βοηθητικό προσωπικό. Το κάθε τμήμα περιλαμβάνει 4-7 παιδιά ηλικίας 13-16 ετών και στόχος μας είναι η εξωστρέφεια και συμμετοχή, γι' αυτό και διοργανώνονται δράσεις με φορείς και οργανώσεις που ενισχύουν την κοινωνικότητα και την αυτενέργεια των μαθητών μας. Πάντα υπάρχει η συνεννόηση και συνεργασία με τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση».*

Οι συγκεκριμένες κατατοπιστικότερες πλη-



στο Περιστερί



ροφορίες χρωματίστηκαν από το πάθος του κυρίου **Θεοδωράκου**, ο οποίος, όπως με βεβαιότητα διαπίστωσα, αγαπά και πονά τον συγκεκριμένο χώρο για τον οποίο τονίζει: «Παράλαβαμε έναν χώρο σκοτεινό και άδειο και τον μετατρέψαμε στον πιο φωτεινό χώρο του Περιστερίου. Το φως προέρχεται από τα χαμόγελα των παιδιών και των γονιών που βλέπουν τα παιδιά τους να ανθίζουν μέσα από τη διαδικασία της εκπαίδευσης που δικαιωματικά αξίζουν. Περνώντας κάποιος απέξω ίσως να μην συνειδητοποιεί το έργο που συντελείται σε αυτό το κτίριο. Αγαπήθήκαμε από τη γειτονιά και αποτελούμε ένα παράδειγμα ψυχικής δύναμης και προσπάθειας τόσο εκπαιδευτικών όσο και εκπαιδευόμενων. Στεκόμαστε με σεβασμό μπροστά σε όλους τους εκπαιδευτικούς Ειδικής Αγωγής που δίνουν καθημερινά μάχες και επιτελούν ένα τόσο σημαντικό έργο. Ο Δήμος Περιστερίου έχει προσφέρει την υλικοτεχνική υποδομή και υπάρχει επάρκεια σε προσωπικό καθαριότητας ώστε να εξασφαλίζεται η ασφάλεια και η υγιεινή των παιδιών».

Αναμφίβολα αυτό το διαπίστωσα κι εγώ αφού όλοι οι χώροι άστραφταν όπως και τα πρόσωπα των παιδιών, που ένιωθαν ασφαλή και γεμάτα αυτοπεποίθηση. Μου έκανε εντύπωση η αγάπη με την οποία τα περιέβαλλε όλο το προσωπικό, δείχνοντας έμπρακτα την έννοια και τη φροντίδα του. Περιηγήθηκα σε όλους τους χώρους, τα εργαστήρια, τις κουζίνες, το γυμναστήριο, την αίθουσα εκδηλώσεων, το προαύλιο, μια ηλιόλουστη μέρα του Δεκέμβρη που ο καιρός συνηγόρησε να φωτίσει κι άλλο τα χαμόγελα αυτών των παιδιών. Με αίσθηση απόλυτης ευθύνης και ειλικρίνειας καταθέτω πως φεύγοντας δεν πήρα ούτε μια δυσάρεστη εικόνα μαζί μου όπως αρχικά φοβήθηκα αναλαμβάνοντας τη συγκεκριμένη αποστολή. Είχα τη χαρά να παρακολουθήσω πρόβες της χριστουγεννιά-

τικης γιορτής και να δω από κοντά τα παιδιά να τραγουδούν και να απολαμβάνουν το πνεύμα των γιορτών σε μια ατμόσφαιρα ζεστή που αποπνέει θετική διάθεση και αγάπη. Ο δάσκαλος μουσικής και Ειδικής αγωγής κ. **Γιάννης Μακρής** με μεγάλη ενσυναίσθηση και αγάπη αγκάλιαζε και κατηύθυνε τους μαθητές του, φέρνοντάς τους σε επαφή με την τέχνη, κάτι που τόσο έχουν ανάγκη, όπως εξάλλου όλοι μας.

Κλείνοντας θέλω να εκφράσω ένα μεγάλο «ευχαριστώ» στον Αντιδήμαρχο Παιδείας που μου εμπιστεύτηκε την παρουσίαση ενός έργου που τόσο αγαπά και πιστεύει και να το τιτλοφορήσω ως αφιέρωμα στη ζωή, στη δύναμη του ανθρώπου και στην αγωγή των παιδιών.

Κι επειδή κανένα σπουδαίο έργο δεν τελειώνει ποτέ, ολοκληρώνω παραθέτοντας τα λόγια του κυρίου Θεοδωράκου που αποτελούν πρόκληση και συγχρόνως εφαλτήριο προοπτικής και ελπίδας: «*Το συγκεκριμένο σχολείο είναι ένα πρότυπο που το προβάλλουμε σαν παράδειγμα για κάθε Δήμο της επικράτειας. Ο ιδανικός σκοπός είναι να καλύπτει τις ανάγκες του δήμου Περιστερίου και η αντιστοιχία να είναι ένα σχολείο για δύο το πολύ δήμους. Το μεγάλο μας όραμα είναι η επαγγελματική αποκατάσταση μέσω προστατευμένης εργασίας αυτών των παιδιών με τη συνδρομή της πολιτείας. Στόχος του σχολείου μας είναι μέσω του σχολείου να μπορούν να βιοποριστούν. Εκπαιδεύουμε τους μαθητές όχι απλά σε ένα μάθημα αλλά στη ζωή*».

Μια εκπαίδευση που όλοι έχουμε ανάγκη και δεν τελειώνει ποτέ... Μέρος αυτής της αέναης διαδικασίας ήταν η επίσκεψή μου στο συγκεκριμένο Εργαστήριο Ειδικής Εκπαίδευσης. Υπόσχομαι να μην ξεχάσω τα χαμόγελα που γενναϊόδωρα μου χάρισαν τα παιδιά σε μέρες που ο ήλιος δεν θα είναι το ίδιο φωτεινός...



ΚΕ.ΦΙ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

Πλούσια δράση και αληθινά χαμόγελα

Της Ελισάβετ Σταματίου

Αναμφίβολα το αδυσώπητο πέρασμα του χρόνου μας φέρνει αντιμέτωπος με αμείλικτος προβληματισμούς σχετικά με την ποιότητα ζωής που θα μας προσφέρεται τα επόμενα χρόνια.

Σε αυτά τα μέγιστα φιλοσοφικά ερωτήματα τη μόνη σίγουρη και αισιόδοξη απάντηση δίνουν τα ΚΕΦΙ Περιστερίου με την πλούσια δράση τους και την αστείρευτη όρεξη για ζωή Έχοντας στο παρελθόν ξανασχοληθεί με το συγκεκριμένο θέμα διαπίστωση το τεράστιο έργο που γίνεται, χωρίς όμως να έχω τότε την τύχη να γνωρίσω τη **Μαρία Αεράκη** που είναι η τωρινή αντιδήμαρχος των ΚΕΦΙ Περιστερίου και τους έχει προσφέρει τη λάμψη και τη ζωντάνια της. Τη συνάντησα στο γραφείο της στο Δημαρχείο Περιστερίου και ενθουσιάστηκα από τη θετική ενέργεια που εξέπεμπε τόσο η ίδια όσο και η στενή της συνεργάτης **Δήμητρα Κατσανού**. Στη φιλική συζήτηση που είχαμε κατάλαβα για ποιο λόγο την αγαπούν αλλά και την εμπιστεύονται τόσο τα μέλη των ΚΕΦΙ Περιστερίου.

Η ίδια με τρυφερότητα μου είπε ότι της εκμυστηρεύονται προσωπικές ιστορίες και δεν διστάζουν να εκφράζουν ανοιχτά επιθυμίες ακόμη και απαιτήσεις, γνωρίζοντας ότι απευθύνονται σε έναν δικό τους άνθρωπο.

Μάλιστα ιδιαίτερα συγκινητικό είναι ότι λαμβάνει ακόμα και επιστολές από άτομα που εκφράζουν ευχαριστίες, ανησυχίες αλλά και αιτήματα. Επιστολές που αποτελούν πια συλλεκτικά κομμάτια, σε μια εποχή που η τεχνολογία έχει αναλάβει τα ηνία της ανθρώπινης επικοινωνίας βάζοντας στην άκρη χαρτί και μολύβι. Ευτυχώς που υπάρχουν κάποιοι που μας υπενθυμίζουν την ύπαρξή τους, μαζί με μια διάθεση νοσταλγίας που μόνο όσοι γεννηθήκαμε μέχρι το '80 μπορούμε να κατανοήσουμε... Όπως επίσης να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν απέχουμε και πολύ από τη μέρα που θα διαβαίνουμε κι εμείς το κατώφλι των ΚΕΦΙ για να συνεχίσουμε να διασκεδάσουμε και μάλιστα με έναν τρόπο διαφορετικό από εκείνον της πρώτης νιότης. Τον τρόπο εκείνο που, όπως πολύ σωστά επεσήμανε η αντιδήμαρχος κ. Αεράκη, κρύβει τη βαθιά εκτίμηση της ζωής και την ανάγκη βίωσης της κάθε στιγμής με ένταση και αυθεντικότητα.

Η κυρία Δήμητρα Κατσανού με πλούσια επίσημη δράση και συμμετοχή σε εκδηλώσεις των ΚΕΦΙ Περιστερίου μίλησε και αυτή για τη διάθεση για ζωή που χαρακτηρίζει τα μέλη και τη διεκδίκηση της ζωής με έναν αφοπλιστικό τρόπο. Ο κύριος **Ιωάννης Παπαδόπουλος** από τη Διεύθυνση Κοινωνικής Πολιτικής και Παιδείας έδωσε κατατοπιστικές πληροφορίες για τη δράση των ΚΕΦΙ που συνεργάζονται άψογα με την κοινωνική υπηρεσία, αφού η φροντίδα όλων των πολιτών τίθεται κάτω από την ομπρέλα και το προστατευτικό δίχτυ των δομών του δήμου.

Στα ΚΕΦΙ Περιστερίου προσφέρονται δωρεάν μαθήματα ζωγραφικής, αγγειοπλαστικής, χορού και άλλες εποικοδομητικές ενα-

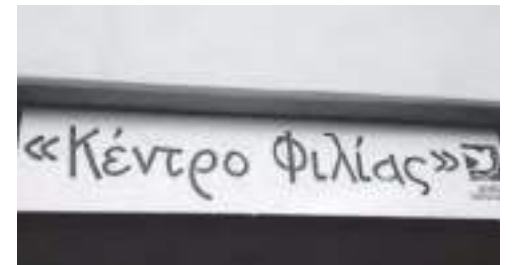


σχολήσεις που νοσηματοδοτούν τη ζωή των ατόμων όχι της τρίτης αλλά της πρώτης σε ζωντάνια και δημιουργικότητα ηλικίας.

Η κυρία Αεράκη με ενθουσιασμό αναφέρθηκε στις εκδρομές που διοργανώνονται και την πλούσια συμμετοχή καθώς και στις εκδηλώσεις που λαμβάνουν χώρα σε διάφορα κέντρα διασκέδασης εξασφαλίζοντας τις καλύτερες δυνατές τιμές, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν όλοι οι ενδιαφερόμενοι. Πλούσιο φωτογραφικό υλικό από χορούς και αγκάλιασμα με έπεισαν για την επιτυχία αυτών των συναντήσεων και την ευεργετική

επίδραση στις ψυχές όλων. Γιατί, όπως με διαβεβαίωσαν, η δράση στα ΚΕΦΙ είναι μία αμφίδρομη διαδικασία, μια γενναιοδωρη ανταλλαγή ψυχικών αποθεμάτων που, για να υφίσταται, προϋπόθεση είναι να έχει ήδη συντελεστεί μια διαδρομή που εκτός από εμπειρία προσέφερε εκείνον τον οίστρο για την ουσιαστική απόλαυση της ζωής που δεν παύει να κρύβει κι ευχάριστες εκπλήξεις...

Η συζήτηση στο γραφείο της κυρίας Αεράκη έλαβε για μένα φιλικές διαστάσεις κάτι που εκτός από το ενδιαφέρον των συνομιλητών μου ενέπνευσε και ο χώρος που, αν και από



τα τελευταία γραφεία του διαδρόμου του ισογείου, ήταν λουσμένος από το φως που παραβίαζε το μεγάλο παράθυρο για να τον φωτίσει. Ένας χώρος με χρώματα, ζεστασιά και χαμόγελα που σε τίποτα δε θύμιζε ένα απρόσωπο γραφείο Δημαρχείου.

Είχε τη σφραγίδα των δύο όμορφων και δραστήριων κυριών που έδωσαν την ανθρώπινη διάσταση στην κουβέντα και τη ζεστασιά φίλων. Δεν είναι τυχαίο εξάλλου πως η κυρία Αεράκη ψηφίστηκε από τους Περιστεριώτες γενναιοδώρα, κάτι που εξέπληξε ακόμη και την ίδια. Προερχόμενη από έναν δύσκολο χώρο αφού είχε σταδιοδρομήσει στην Εφορία απέδειξε ότι το ήθος και η ευγένεια αίρουν προκαταλήψεις και στερεότυπα που συνοδεύουν τους ανθρώπους ανάλογα με την κοινωνική θέση ή το επάγγελμα. Με χαρά με πληροφόρησε για την επικείμενη λειτουργία ενός νέου κτιρίου στο κέντρο του Περιστερίου αλλά και για τις πλούσιες δράσεις των Χριστουγέννων.

Αξίζει να σημειωθεί ότι στα ΚΕΦΙ προσφέρεται δωρεάν ψυχολογική στήριξη, δίνοντας τη δυνατότητα να μιλήσουν άνθρωποι που δεν ήταν εξοικειωμένοι με τη εξωτερική τους συναισθημάτων και βρίσκουν έστω και λίγο καθυστερημένα στήριξη και ενίσχυση. Επίσης συχνά προσφέρονται δωρεάν ιατρικές εξετάσεις και ειδικά τεστ για την πρόληψη της άνοιας. Για πολλούς από εμάς είναι πιο εύκολο να επισκεφτούμε έναν ειδικό με την παρέα και την παρότρυνση ενός φίλου κάτι που στα ΚΕΦΙ υλοποιείται καθώς όλα τα μέλη είναι μια αγκαλιά, χωρίς βέβαια να λείπουν οι μικρό-διαφωνίες και οι ανταγωνισμοί, όπως συμβαίνει σε κάθε ζωντανή ανθρώπινη κοινότητα. Άλλωστε γι' αυτό βρίσκεται εκεί πάντα παρούσα η κυρία Αεράκη, ο δικός τους άνθρωπος να ακούσει κάθε παράπονο και να δώσει άμεση λύση σε κάθε αίτημα σοβαρό ή ασήμαντο. Εξάλλου όταν ο καφές συνοδεύεται από ένα κουλουράκι είναι πιο γλυκός, γι' αυτό και σε αυτό το αίτημα ανταποκρίθηκε με προθυμία και γενναιοδωρία, αποδεικνύοντας πως οι μικρές μας στιγμές απογειώνονται από λεπτομέρειες, αρκεί να υπάρχει καλή διάθεση και τίποτα να μη θεωρείται αμελητέο ή αδιάφορο.

Με αυτή τη γλυκιά γεύση λοιπόν που έλαβα από τη επαφή μου με την κυρία Αεράκη, την κυρία Κατσανού και τον κύριο Παπαδόπουλο περιμένω τη σειρά μου στα ΚΕΦΙ Περιστερίου καθώς έχω πολλά να κάνω και να μάθω ακόμη και δυστυχώς τώρα, όπως πολλοί από εσάς, δεν προλαβαίνω. Ξέρω πως πάντα στα ΚΕΦΙ προετοιμάζουν το επόμενο γλέντι και κάθε αφορμή αποτελεί ευκαιρία γιορτής. Καλή Τσικνοπέμπτη λοιπόν... κλείνουμε θέσεις από τώρα!





Πλήθος κόσμου στο Περιστερί για τα εγκαίνια του νέου πολιτικού γραφείου της Μαρίας Συρεγγέλα

Με μεγάλη συμμετοχή πραγματοποιήθηκαν τη Δευτέρα 2 Δεκεμβρίου τα εγκαίνια του νέου πολιτικού γραφείου της Βουλευτού Β2 Δυτικού Τομέα Αθηνών και Γραμματέα της Πολιτικής Επιτροπής της ΝΔ, Μαρίας Συρεγγέλα.

Η εκδήλωση έλαβε χώρα στο Περιστερί (Αριστόβουλου 19 & Θηβών) παρουσία πλήθους πολιτών, φίλων και συνεργατών της Βουλευτού.

Τα εγκαίνια τίμησαν, επίσης, με την παρουσία τους κυβερνητικά και κομματικά στελέχη, εκπρόσωποι της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και προσωπικότητες της ευρύτερης κοινωνικής και πολιτικής ζωής της Δυτικής Αθήνας.

Μετά την τέλεση του καθιερωμένου Αγιασμού από τον Σεβασμιότατο Μητροπολίτη Περιστερίου κ. Γρηγόριο, η Βουλευτής απηύθυνε σύντομο χαιρετισμό στις παρευρισκόμενες και στους παρευρισκόμενους, εκφράζοντας την ευγνωμοσύνη της για τη στήριξή τους. «Θέλω πρώτα απ' όλα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου, που είναι πάντα δίπλα μου, αλλά και τους συνεργάτες του γραφείου μου, για την πολύτιμη βοήθειά τους. Η στήριξή τους είναι ανεκτίμητη και αποτέλεσε βασικό πυλώνα της πορείας μου. Θέλω, επίσης, να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τις συνυποψήφιας και τους συνυποψήφιούς μου, που είναι απόψε εδώ. Μαζί δώσαμε ένα μεγάλο αγώνα και καταφέραμε να κάνουμε τη ΝΔ πρώτη δύναμη στην Δυτική Αθήνα»



ανέφερε χαρακτηριστικά, προσθέτοντας: «η πόρτα του γραφείου μου θα είναι πάντα ανοιχτή για κάθε συμπολίτη μας. Εδώ θα συζητάμε, θα ακούμε και θα συνεργαζόμαστε για το καλό της περιοχής μας».

Το νέο πολιτικό γραφείο της κας Συρεγγέλα φιλοδοξεί να συμβάλει ενεργά στην πρόοδο και την ανάπτυξη της Αγίας Βαρβάρας, των Αγίων Αναργύρων-Καματερού, του Αιγάλεω, του Ιλίου, του Περιστερίου, της Πετρούπολης και του Χαϊδαρίου, στηρίζοντας τις ανάγκες και τις προοπτικές κάθε γειτονιάς της Δυτικής Αθήνας.



Οι ελεύθερες συναυλίες του δήμου Περιστερίου ως μια δημόσια κοινωνικότητα

Γράφει
ο Θεοδόσης
Γκελής



* Ο Θεοδόσης Γκελής είναι Κοινωνικός Λειτουργός, Εκπαιδευτικός, Msc Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού, Επιστημονικός συνεργάτης Orlando LGBT+

Η συναυλία της Δέσποινας Βανδή, στο πλαίσιο της φωταγώγησης του χριστουγεννιάτικου δέντρου στην πλατεία Δημαρχείου Περιστερίου, έφερε στη δημόσια σφαίρα μια γνωστή από καιρό κριτική, η οποία συνοψίζεται, λίγο ή πολύ, στο ότι οι συναυλίες αυτές είναι υπέρ το δέον κοστοβόρες και κεφαλαιοποιούνται πολιτικά.

Έτσι, στις διαδικτυακές ομάδες, που αριθμούν χιλιάδες μέλη, η συναυλία της Βανδή επικρίθηκε ως μηχανισμός συσκότισης των πραγματικών προβλημάτων του δήμου Περιστερίου. Στόχος του παρόντος άρθρου είναι να αναδείξει την κοινωνική διάσταση των συναυλιών αυτών, που έχει παραγνωριστεί, και με αυτόν τον τρόπο να συνεισφέρει δημιουργικά σε ένα θέμα που έχει απασχολήσει αρκετά την πολιτική του Περιστερίου.

Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. Οι εν λόγω συναυλίες είναι δωρεάν, μαζικές και προσβάσιμες. Οι τρεις αυτές διαστάσεις είναι απολύτως κρίσιμες για την κατανόηση των λειτουργιών τους. Στο πλέον κεντρικό σημείο του Περιστερίου, δίπλα στο μετρό, σε μια ώρα φιλική για διάφορες ηλικιακές ομάδες, πραγματοποιούνται μερικές φορές το χρόνο διάφορα συναυλιακά γεγονότα που αναμειγνύουν κοινωνικές ομάδες και άτομα σε ένα μοναδικό γεγονός μαζικής κοινωνικοποίησης. Χωρίς εισιτήριο, χωρίς τον φόβο της μετακίνησης, χωρίς εμπόδια που προκαλούνται από τον χρόνο και τον τόπο, δημότες και επισκέπτες του Περιστερίου μπορούν να απολαύσουν δημοφιλείς καλλιτέχνες και εορταστικά θεάματα. Μπορούν να σταθούν δίπλα δίπλα, να συζητήσουν με το «διαφορετικό» και να ξεφύγουν – έστω για μία δύο ώρες – από την στενή κοινωνική τους φούσκα. Στη συναυλία αυτή βρέθηκα λοιπόν και εγώ. Με την ιδιότητα του κοινωνικού λειτουργού που φροντίζει ανήλικους ασυνόδευτους πρόσφυγες, είδα τη συναυλία αυτή ως μια καλή ευκαιρία ψυχαγωγίας για τα παιδιά, αλλά και κοινωνικοποίησης. Παρασκευή απόγευμα. Το τέλος μιας ακόμα εβδομάδας. Ξεσηκώνω τα παιδιά του ξενώνα να πάμε στο Περιστερί. Ψάχνουμε παπούτσια, ανάβουμε θερμοσίφωνες και βλέπουμε τη Βανδή στο «τικ τοκ», για να κατα-

λάβουμε περί τίνος πρόκειται. Λίγο οι πούλιες που συνηθίζει να φοράει η καλλιτέχνης, λίγο οι ανατολίτικοι ήχοι, «γεια χαμπίμπι, γεια, φεύγω και άντε γεια», πείθονται και τα πλέον απρόθυμα παιδιά να έρθουν. Περιπτεροκεράσματα και βόλεμα κάπου στη μέση της πλατείας.

Τα παιδιά κοιτούν τα μπαλόνια, τα πυροτεχνήματα και τα φωτάκια. Ρουφάνε εικόνες, παρατηρούν, περιεργάζονται. Ένας 16χρονος Σύριος με τραβάει να τον βγάλω φωτογραφία με τον Μίκυ. Ίσως, παρά τους 16 χειμώνας που έχει ζήσει, να μην έχει δει ξανά μια παιδική γιορτή αυτού του είδους.

Τα παιδιά γίνονται μικρές χαρούμενες ψηφίδες ενός ενός πλήθους που μαγνητίζει και χωνεύει τα πάντα: κοίρια, που σπάνια βλέπω δημόσια στο Περιστερί μαζί, ηλικιωμένους, μανάδες και παιδιά. Το κινητό μου αλλάζει 10 χέρια. Τραβούν όλα τα παιδιά με αυτό. Μια κάμερα μας αφήνει κάπου στη μέση από μπαταρία. Φωτογραφίες άπειρες. Κεφάλαια μιας «γραμματικής της παιδικής ηλικίας» που δε διδάχτηκε ποτέ στα παιδιά. Κεφάλαια ετεροχρονισμένα. Κοίταζα επίμονα τον δεκατριάχρονο «Τ» να χορεύει. Επέστρεφα, με αυτόν τον τρόπο και εγώ, στη γραμματική της παιδικής μου ηλικίας, στα κεφάλαια γιορτής και χαράς που οριακά πέρασα τη βάση. Ξεθωριασμένα τα περισσότερα. Και σαν να έδινα και εγώ ξανά τις εξετάσεις της γραμματικής αυτής σήμερα. Επέστρεφα και ζούσα και εγώ διά της αντανάκλασής της χαρά αυτή. Δίπλα μας μια γυναίκα με την κόρη της. Προθυμοποιείται ευγενικά να μας βγάλει φωτογραφία. Χαίρεται με την χαρά των παιδιών. Παραδίπλα μητέρες που ξέρω από το φροντιστήριο, παρέες, ζευγάρια, παιδιά, εγγόνια. Ένα δημόσιο γεγονός για την κοινότητα.

Θεωρώ, σε τελική ανάλυση, την κριτική απέναντι σε αυτές τις συναυλίες ελιπίστικη, καθώς παραγνωρίζει την ανάγκη του λαού – και ειδικά των πλέον ευάλωτων μερών του – για διασκέδαση και κοινωνικοποίηση. Διατυπωμένη από μια απόσταση σπύδει να καταδικάσει τέτοια γεγονότα ως πολιτιστικά «υποπροϊόντα» αδιαφορώντας για τη πολλαπλή λειτουργία που επιτελούν ως προϋποθέσεις μια δημόσιας κοινωνικότητας που σφυρηλατεί – εφήμερες έστω – κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.

Με συνέπεια προχωράμε στην ψηφιακή διακυβέρνηση της Ελλάδας



Γράφει ο Δημήτρης Καλογερόπουλος

Δεν επέλεξα τυχαία τη λέξη «συνέπεια» στον τίτλο, ως χαρακτηριστικό γνώρισμα των κυβερνήσεων της Νέας Δημοκρατίας του Κυριάκου Μητσοτάκη. Συνέπεια σημαίνει όχι μόνο να πράττεις όσα υπόσχεσαι, αλλά και να τα βελτιώνεις, να προχωράς στον επόμενο κρίκο της αλυσίδας, ώστε όλα όσα καταφέρνεις να έχουν συνέχεια και προπάντων νόημα για τη ζωή του πολίτη. Και ακόμη, να μη σταματάς όταν έχεις κερδίσει τη μάχη των εντυπώσεων, καθώς η πολιτική δεν αφορά στο ποιος θα επικρατήσει στις εντυπώσεις. Αλλά να πηγαίνεις ένα βήμα παρακάτω, κυνηγώντας πάντα την ουσία.

Έτσι συμβαίνει και στον τομέα της ψηφιοποίησης στη χώρα μας. Το όραμα του Πρωθυπουργού Κυριάκου Μητσοτάκη για ένα ψηφιοποιημένο και συνάμα αποτελεσματικό κράτος ετέθη σε σταθερά θεμέλια από το 2019, με σειρά μεταρρυθμίσεων που αποτελούν, πλέον, καθημερινότητα μας. Ζητούμενο, που σταδιακά επιτυγχάνεται -χωρίς, βεβαίως, η προσπάθεια να σταματά- είναι ένα κράτος που σέβεται τους πολίτες, άρα στην πράξη δεν τους ταλαιπωρεί. Δεν τους ταλαιπωρεί, όχι μόνο επειδή τους δίνει τη δυνατότητα να μη στέκονται στις ουρές των δημόσιων υπηρεσιών για μια απλή βεβαίωση, αλλά και επειδή επενδύει στη διαλειτουργικότητα, συνδυάζοντας τα στοιχεία των φορέων.

Τα όσα έχουν επιτευχθεί είναι πολλά, όχι μόνο ως μετρήσιμα επιτεύγματα, αλλά και ως απόσταση που χρειάστηκε να καλυφθεί από την αρχή της προσπάθειας, μέχρι να φτάσουμε εδώ που είμαστε σήμερα. Για παράδειγμα, η Ελλάδα είναι από τις πρωτοπόρους στην εισαγωγή της Τεχνητής Νοημοσύνης στο Δημόσιο, με τον ψηφιακό βοηθό mAigov, του Gov.gr. Πρόσφατο και σημαντικό επίτευγμα αποτελεί η ψηφιοποίηση του κτηματολογίου, ένα έργο που όχι μόνο διευκολύνει, αλλά προστατεύει και από τις αυθαιρεσίες, δίνοντας την ευκαιρία στους φορείς να έχουν ξεκάθαρη εικόνα για τις ιδιοκτησίες στη χώρα. Παράλληλα, το Gov.gr Wallet εμπλουτίζεται με νέες δυνατότητες. Η προσπάθεια επεκτείνεται και στην διασύνδεση των υπηρεσιών της τοπικής αυτοδιοίκησης με την κεντρική διοίκηση, με τον Υπουργό Ψηφιακής Διακυβέρνησης Δ. Παπαστεργίου να ανακοινώνει τη δημιουργία της πλατφόρμας periferieies.gov.gr, ώστε να επιτυγχάνεται η κεντρική διαχείριση των υπηρεσιών των περιφερειών, με σεβασμό στην διοικητική τους αυτοτέλεια. Κλείνοντας, δε θα μπορούσα να μην υπογραμμίσω την συνεργασία ΤΕΕ, Υπουργείου Ενέργειας και Υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης στο πρόγραμμα «Κ. Δοξιάδης» που καθιστά σαφή τον χωρικό σχεδιασμό και τις χρήσεις γης, μια πραγματικά μεγάλη, ψηφιακή πολεοδομική επανάσταση.

Γ' αυτά τα παραδείγματα, και για πολλά ακόμα τα οποία χρησιμοποιούμε στην ψηφιακή μας περιήγηση στις υπηρεσίες του ευρύτερου δημόσιου τομέα καθημερινά, αναφέρθηκε στην εισαγωγή του κειμένου μου για συνέπεια. Με συνέπεια, λοιπόν, προχωράμε σταθερά στην ψηφιοποίηση των υπηρεσιών. Δεν μένουμε στη μάχη των εντυπώσεων, εργαζόμαστε για την ουσία, ώστε η Ελλάδα να συνεχίσει στην κατεύθυνση της διαλειτουργικής, ασφαλούς και πολυεπίπεδης ψηφιοποίησης της σχέσης πολίτη – κράτους.

Ο κ. Καλογερόπουλος είναι Βουλευτής του Δυτικού Τομέα Αθηνών με τη Νέα Δημοκρατία



2 κορίτσια από το Αιγάλεω διακρίνονται στον παγκόσμιο αθλητισμό!

Δεν ασχολούνται όλα τα μικρά παιδιά μόνο με την τεχνολογία και τα ηλεκτρονικά μέσα, ούτε έχουν «αποβλακωθεί» όπως γενικευτικά και αφοριστικά ακούγεται. Υπάρχουν παιδιά που έχουν ανοιχτούς ορίζοντες, ιδιαίτερα ενδιαφέροντα και κλίσεις, δραστηριοποιούνται εναλλακτικά και όχι μόνο διαφοροποιούνται αλλά διακρίνονται και πετυχαίνουν.

Δύο πολύ όμορφα παραδείγματα από τον δήμο Αιγάλεω ακολουθούν παρακάτω.

Μία 9χρονη σκακίστρια και μια 17χρονη αθλήτρια του ταεκβοντό, η Σοφία Ρητινιώτη και η Στέλλα Μαρεντάκη ξεχωρίζουν και μας κάνουν περήφανους.

Από το Αιγάλεω στην Παγκόσμια Σκακιέρα!

Η 9χρονη Σοφία Ρητινιώτη, ένα μικρό κορίτσι από το Αιγάλεω, που σύντομα μάλιστα θα εκπροσωπήσει την Ελλάδα στο Παγκόσμιο Τουρνουά Σκάκι στην κατηγορία Κορίτσια κάτω των 10 ετών, στέφθηκε Πρωταθλήτρια Ελλάδος στο Πανελλήνιο Μαθητικό Πρωτάθλημα στη Λάρισα στην κατηγορία της 3ης Δημοτικού, ενώ τον Μάιο κατέκτησε την τρίτη θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κ10 και αναδείχθηκε ως το καλύτερο κορίτσι στην ηλικία της. Και έχει βάλει πλώρη για πολύ ψηλά! Το ερχόμενο διεθνές τουρνουά θα διεξαχθεί στο Monteseilvano της

Ιταλίας, όπου η Σοφία θα διαγωνιστεί με παιδιά από περισσότερες από 80 χώρες. Ο Δήμαρχος Αιγάλεω υποδέχτηκε τη μικρή σκακίστρια, τη συνεχάρη για τις διακρίσεις της και την επιμονή της και της προσέφερε συμβολικά δώρα, ως ένδειξη εκτίμησης για τις προσπάθειες και τα επιτεύγματά της. Παράλληλα, της ευχήθηκε καλή επιτυχία, υπογραμμίζοντας τη σημασία του αθλητισμού και της αριστείας, λέγοντας: «Η Σοφία μας δείχνει πως το μέλλον της πόλης μας χτίζεται με θέληση, ταλέντο και αφοσίωση. Είναι έμπνευση για όλους μας και της ευχόμαστε κάθε επιτυχία σε αυτό το μεγάλο βήμα που ετοιμάζεται να κάνει, όχι μόνο για την ίδια αλλά και για τον τόπο μας. Ο Δήμος Αιγάλεω στηρίζει τη νέα γενιά και τις επιτυχίες των παιδιών της πόλης, που μας γεμίζουν ελπίδα και αισιοδοξία για το μέλλον».

Αξίζει να σημειωθεί ότι από την επόμενη χρονιά, η Σοφία θα αποτελεί μέλος του

Σκακιστικού Ομίλου Αιγάλεω, φέρνοντας την εμπειρία και το πάθος της για το σκάκι στην τοπική κοινότητα.

Η αθλήτρια του ταεκβοντό Στέλλα Μαρεντάκη με το χρυσό μετάλλιο

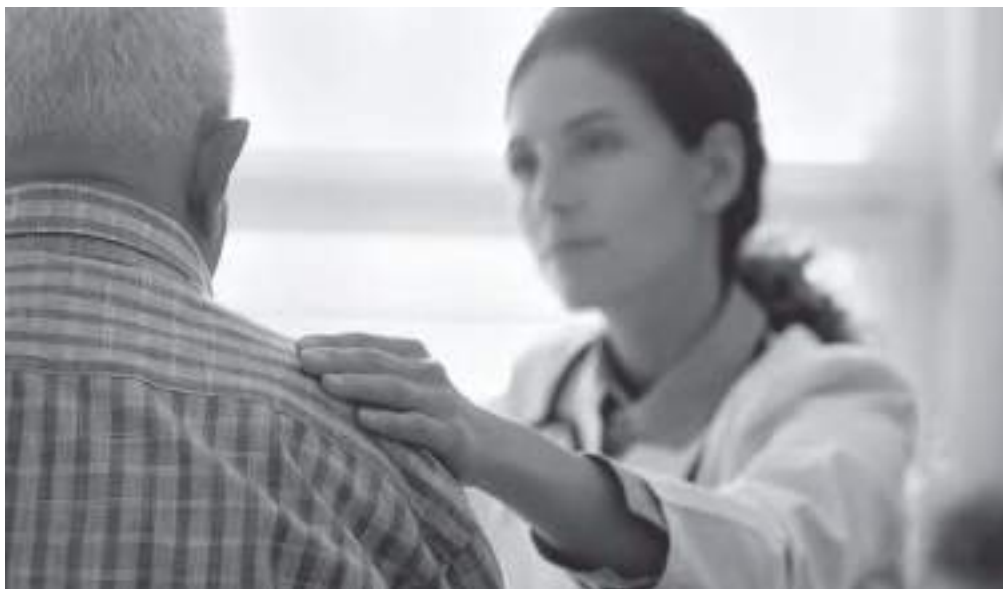
Η μόλις 17 ετών Στέλλα, με την εξαιρετική της πορεία στον αθλητισμό, έχει ήδη κατακτήσει τρία μετάλλια σε Ευρωπαϊκά Πρωταθλήματα, κατακτώντας το χρυσό το 2019 στις κορασίδες και το χάλκινο το 2022 στους U21. Με την πρόσφατη επιτυχία της που κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα U21 στο Σεράγεβο, έχει φτάσει στο νούμερο 8 της παγκόσμιας κατάταξης του Ολυμπιακού ταεκβοντό, αποδεικνύοντας ότι με σκληρή δουλειά και αφοσίωση, οι στόχοι μπορούν να επιτευχθούν. Η Στέλλα επισκέφθηκε τον Δήμαρχο Αιγάλεω, ο οποίος την υποδέχθηκε θερμά στο Δημαρχείο για να την συγχαρεί προσωπικά. Στη συνάντηση παρευρέθηκαν ο Αντιδήμαρχος Πολιτισμού, Αθλητισμού & Νέας Γενιάς, Γιάννης Κουτούλιας, και η Αντιδήμαρχος Παιδείας & Δια Βίου Μάθησης, Θωμαΐς Γεωργούλη.

«Η Στέλλα είναι ένα φωτεινό παράδειγμα για τη νεολαία μας. Η επιτυχία της όχι μόνο ενισχύει το κύρος του ελληνικού ταεκβοντό, αλλά και μας γεμίζει περηφάνια και ελπίδα. Σου ευχόμαστε από καρδιάς να συνεχίσεις να μας εμπνέεις με τις επιτυχίες σου και να κατακτήσεις ακόμα υψηλότερες κορυφές», δήλωσε ο κ. Σκλαβούνος.



Μια πολύ σημαντική
πρωτοβουλία στην Πετρούπολη

Νέα, κατ' οίκον υπηρεσία για πάσχοντες από άνοια



Σε μια εποχή που τα ποσοστά των ανθρώπων που πάσχουν από άνοια συνεχώς αυξάνονται και παράλληλα αυξάνονται τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι οικογένειες σχετικά με την περίθαλψη και τη φροντίδα τους, πρωτοβουλίες που διευκολύνουν τις συνθήκες αυτές είναι αξιέπαινες.

Στο πλαίσιο αυτό -για πρώτη φορά- δημιουργείται στην Πετρούπολη, σε συνεργασία με την Κινητή Μονάδα του Κέντρου Ημέρας Νέου Ηρακλείου και την Εταιρεία ALZHEIMER Αθηνών, κατ' οίκον υπηρεσία για την άνοια.

Θα προσφέρει ολοκληρωμένες υπηρεσίες πρόληψης, διάγνωσης και παρέμβασης στο σπίτι για την άνοια στον πληθυσμό, κυρίως των ηλικιωμένων, αλλά και έμπρακτη στήριξη στους φροντιστές τους. Οι κάτοικοι του Δήμου Πετρούπολης θα

έχουν δωρεάν πρόσβαση σε όλες τις υπηρεσίες του Κέντρου Ημέρας και της Κινητής Μονάδας που στελεχώνονται από 13 επαγγελματίες υγείας (ψυχίατρο, νευρολόγο, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, νοσηλεύτες, γυμναστή).

Οι υπηρεσίες που προσφέρονται είναι:

- Ιατρείο Μνήμης.
- Ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης, φυσικής άσκησης και άλλων μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων για άτομα με νόσο Alzheimer ή άλλες μορφές άνοιας και ήπια νοητική διαταραχή.
- Συμβουλευτική συγγενών και υπηρεσίες υποστήριξης και εκπαίδευσης φροντιστών ατόμων με άνοια.

Οι ενδιαφερόμενοι θα μπορούν, από τις 20/12 (8:00-16:00), να απευθύνονται για περισσότερες πληροφορίες στην Κοινωνική Λειτουργό του Συμβουλευτικού Σταθμού, Μαριάνθη Λευκαδίτη, στο τηλέφωνο 210 5064073. Η παροχή των υπηρεσιών θα ξεκινήσει από τη νέα χρονιά.



Μήνυμα Ντηνιακού για την Αύξηση των Δημοτικών Τελών

Αύξηση Δημοτικών Τελών σε επιχειρήσεις 100 και 140 τα εκατό με υπογραφή Σελέκου με καμία μείωση στα λαϊκά νοικοκυριά, για να συνεχίσει τη ρουσφετολογική πολιτική των ανεξέλεγκτων προσλήψεων.

Μετά από πάνω από 20 χρόνια ο κύριος Σελέκος είναι ο Δήμαρχος που αυξάνει 100 και 140 τα εκατό τα Δημοτικά τέλη. Στη Λεωφόρο Αθηνών, στην Αφαία και στον Σκαρμαγκά. Για να δικαιολογήσει τα αδικαιολόγητα, μιλάει για επίθεση στο κεφάλαιο, **λες και οι επιχειρήσεις Χαϊδαριωτών άνω των 60 τ.μ είναι ο εχθρός του λαού.**

Βασική αιτιολογία του στην εισήγησή του στο Δημοτικό Συμβούλιο; Το μισθολογικό κόστος και η ενεργειακή κρίση.

Μα εμείς τις αυξήσεις αυτές που επικαλείται, τις έχουμε απορροφήσει από πέρυσι-λόγω της χρηστής μας οικονομικής διαχείρισης.

Εμείς, πέρυσι παρά τις αυξήσεις αυτές, νοικοκυρεμένα κρατήσαμε σταθερά τα Δημοτικά τέλη.

Και όλα αυτά ενώ ο κύριος Σελέκος από όταν ανέλαβε μέχρι σήμερα έχει λάβει **επιπλέον χρηματοδοτήσεις από το Υπουργείο Εσωτερικών 1.000.000 ευρώ!**

Η μόνη νέα δαπάνη που μπορεί να ισχύσει φέτος είναι το τέλος ταφής, 200.000 ευρώ όπως μας είπαν στο Δημοτικό Συμβούλιο.

Μα θα λάβουν από το Υπουργείο Εσωτερικών προϋπολογισμένα επιπλέον σχεδόν 500.000 ευρώ (πέρα από τα έκτακτα που θα λάβουν ξανά όπως πέρυσι). Οπότε καλύπτονται και με το παραπάνω!!!

Και δεν είναι μόνο αυτά!

Σκόπιμα καθυστερούν έργα που αφήσαμε, όπως **τα φώτα Λέντ και την ηλεκτροκίνηση-τα ηλεκτρικά λεωφορεία θα σαπίσουν από την αχρησία-** για να τα καπηλεύονται ως δικά τους. Όταν επιτέλους ολοκληρωθούν, κάθε χρόνο θα εξοικονομούν επιπλέον **400.000 ευρώ!**

Δυστυχώς πέρα από την αδράνεια και την ανικανότητα να διοικήσουν, επιλέγουν μέσω προσλήψεων να συντηρούν τα προεκλογικά τους γραμμάτια-σε συνεργασία πολλές φορές με τον γνωστό κρυφό τρίτο εταίρο τους.

Εις βάρος της πόλης αλλά και των λαϊκών στρωμάτων.

Γιατί αν ήθελαν να βοηθήσουν τα λαϊκά νοικοκυριά και παράλληλα να επιβαρύνουν έστω τράπεζες και σούπερ μάρκετ που έχουν κέρδη, θα έπρεπε να μειώσουν τα υψηλά, όπως έλεγαν όταν ήταν αντιπολίτευση Δημοτικά τέλη, και γι' αυτό τα καταψήφισαν. Δεν το κάνουν όμως-δεν τα μειώνουν. Αυτό θα είχε μία ανταποδοτικότητα και θα το ψηφίζαμε.

Αντίθετα η 100 και 140 τα εκατό αύξηση σε επιχειρήσεις πολλών Χαϊδαριωτών, χωρίς κανένα νοικοκυριό να έχει μείωση, μπορεί ακόμα και τα αντίστροφα αποτελέσματα να έχει.

Αν ένας επιχειρηματίας προβεί σε απολύσεις εργαζομένων ή αυξήσει τιμών των προϊόντων του, θα σας αρέσει κύριε Σελέκο?

Χαϊδαριώτες επιχειρηματίες, μας εξομολογήθηκαν ότι με αυτές τις σαρωτικές αυξήσεις, θα αναγκαστούν να σταματήσουν κάθε χορηγία, δωρεά και φιλανθρωπική δράση που έκαναν μέχρι τώρα σε σωματεία και φορείς της πόλης μας.

Υ.Γ

1. Από την κατάσταση της καθαριότητας στην πόλη με ευθύνη της σημερινής Δημοτικής αρχής τα τέλη θα έπρεπε να είναι σχεδόν μηδενικά.

2. Την ώρα συζήτησης του θέματος στο Δημοτικό Συμβούλιο, ο κύριος Σελέκος, αισθάνθηκε την ανάγκη να απολογηθεί για την ξαφνική αποχώρηση του παραιτηθέντος π. Αντιδημάρχου του Οικονομικών, όταν χωρίς να τον ρωτήσουμε, μας ενημέρωσε ότι έφυγε γιατί είχε να πάει σε κάποιο ταξίδι.

Ίσως να ήταν το ταξίδι «επιστροφή στην πραγματικότητα».





Φοβίες Βουλιάζετε σε κάθε λέξη που σας λένε;

Στον Δήμο Περιστερίου, βασική προτεραιότητα είναι η κάλυψη των αναγκών των πολιτών του με ουσιαστικές και άμεσες παρεμβάσεις.

Σε αυτό το πλαίσιο, το Τμήμα της Κοινωνικής Υπηρεσίας, δημιουργώντας συνεργασίες με εξαιρετικούς νέους επιστήμονες, άρτια καταρτισμένους, με αφοσίωση και βαθιά αγάπη για τον συνάνθρωπο, υλοποιεί συνεχείς δράσεις που προάγουν την ευημερία και την ψυχική υγεία των δημοτών. Μια από αυτούς είναι η ψυχολόγος **Θεώνη Διαμαντοπούλου**, η οποία αφοσιωμένη, προσφέρει τις υπηρεσίες της στην Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου μένοντας πάντοτε δίπλα στο πλευρό των συμπολιτών της.

Για μια ισορροπημένη κοινωνία, ο Δήμος Περιστερίου, αναγνωρίζει ότι η φροντίδα της ψυχικής υγείας είναι απαραίτητη προϋπόθεση και σύμφωνα μ' αυτό διαμορφώνει τις πρωτοβουλίες του.

Οι φόβοι και οι φοβίες είναι βαθιά ριζωμένοι στην ανθρώπινη φύση, προστατεύουν αλλά και φυλακίζουν, για αυτό και έχω ως βασική επιδίωξη μέσα από αυτό το άρθρο να αγγίξω τις λεπτές γραμμές που τους χωρίζουν, να εξερευνήσουμε τους διαφορετικούς τύπους φοβιών, να δούμε ποιοι παράγοντες τις πυροδοτούν, ποιοι άλλοι τις συντηρούν, τα συμπτώματα, τις επιπτώσεις τους στην καθημερινότητά μας αλλά και τον τρόπο που θεραπεύονται.

Για όποιον νιώθει εγκλωβισμένος στις φοβίες του, εύχομαι αυτό το άρθρο να γίνει έναυσμα να τις αντιμετωπίσει και να απαλλαγεί από αυτές.

Φόβος και Φοβία: Η λεπτή γραμμή μεταξύ της ενστικτώδους άμυνας και της ψυχικής διαταραχής.

Ο φόβος είναι μια φυσιολογική αντίδραση σε απειλές. Ένα μέσο προστασίας και επιβίωσης που ενεργοποιεί το σώμα και το πνεύμα μας για να αντιμετωπίσουν τους πραγματικούς κινδύνους. Στον αντίποδα, η φοβία είναι μια αγχώδης διαταραχή. Μια επίμονη και υπερβολική αντίδραση σε αμελητέο ή άλλοτε ανύπαρκτο κίνδυνο που μας δημιουργεί έντονο άγχος, ανησυχία ή εμμονή προκαλώντας μας πανικό και κρατώντας μας αδρανείς.

Μια σύντομη σύγκριση τους, κάνει πιο εμφανή την λεπτή γραμμή που τις διακρίνει:

Ο φόβος είναι:

- Συναίσθημα.
- Μας προστατεύει.
- Ελέγχεται από εμάς.
- Αντιμετωπίζεται με λογική σκέψη.
- Τελειώνει όταν ο κίνδυνος περάσει.
- Εκδηλώνεται με την εμφάνιση υπαρκτού κινδύνου.

Ενώ η φοβία είναι:

- Αγχώδης διαταραχή.
- Μας ακινητοποιεί.
- Δεν ελέγχεται από εμάς.
- Παρατείνεται με τον χρόνο και αποκτά ένταση.
- Εκδηλώνεται όταν δεν υπάρχει ρεαλιστικός κίνδυνος ή αυτός είναι αμελητέος.
- Αντιμετωπίζεται με ψυχοθεραπεία & σε κάποιες περιπτώσεις με φαρμακευτική αγωγή.

Ο φόβος λοιπόν, ενώ είναι μια φυσιολογική και απαραίτητη αντίδραση που μας προφυλάσσει από τους πραγματικούς κινδύνους όταν αποκτά υπερβολικές διαστάσεις και στρέφεται σε ανύπαρκτες ή αμελητέες απειλές, μετατρέπεται σε φοβία, μια διαταραχή που μπορεί να μας παραλύσει στην καθημερινότητα.

Προκειμένου να αποκατασταθεί η ισορροπία της ψυχικής μας υγείας, κρίνεται καίριας σημασίας για την κατανόηση και διαχείριση τους η διάκριση μεταξύ του προστατευτικού φόβου και της παθολογικής φοβίας.



Φοβίες: Τα παράδοξα αδιέξοδα του μυαλού.

Οι φοβίες αποτελούν μια ιδιαίτερη κατηγορία ψυχικών διαταραχών που αντανάκλουν τα παράδοξα του ανθρώπινου μυαλού. Μετατρέπουν ασήμαντες ή ανύπαρκτες απειλές σε πηγές έντονου άγχους, είναι εξαιρετικά ποικίλες και η ανάγκη αντιμετώπισης τους ξεκινά όταν αυτές οι παθολογικές αντιδράσεις οδηγούν σε αδιέξοδα περιορίζοντας την αυτονομία μας.

Ανάλογα το αντικείμενο της φοβίας διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες:

■ Τις Ειδικές φοβίες.

Αυτή η κατηγορία περιλαμβάνει φόβο για συγκεκριμένα αντικείμενα ή καταστάσεις, όπως φόβος για ύψη, ζώα, πτήσεις, αίμα, κλειστούς χώρους κτλ και συνήθως προκαλούν έντονο άγχος όταν το άτομο έρχεται σε επαφή με το αντικείμενο του φόβου.

■ Κοινωνική φοβία ή κοινωνική αγχώδης διαταραχή.

Αυτή η φοβία αφορά τον φόβο του ατόμου να βρεθεί σε κοινωνικές καταστάσεις ή να κριθεί από άλλους, όπως για παράδειγμα, ο φόβος να συμμετέχει σε κοινωνικές εκδηλώσεις, να μιλήσει μπροστά σε κοινό ή να γνωρίσει νέα άτομα.

■ Αγοραφοβία.

Πρόκειται για τον φόβο να βρεθεί κανείς σε μέρη ή συνθήκες από τα οποία είναι δύσκολο να διαφύγει ή να λάβει βοήθεια και δεν είναι λίγες οι φορές που συνδέεται με κρίσεις πανικού. Για παράδειγμα πολυσύχναστοι ή ανοιχτοί χώροι και μέσα μαζικής μεταφοράς.

Για την αντιμετώπιση αυτών των νοητικών αδιεξόδων κρίνεται απαραίτητη η αναγνώριση και η κατανόηση τους από το άτομο αποκαθιστώντας την ψυχική ισορροπία και την καθημερινή λειτουργικότητά του.

Ποιον φόβο αγάπησες πάλι;

Οι φόβοι και οι φοβίες συνδέονται άμεσα με τον πόνο, πηγάζουν συχνά από τραυματικά γεγονότα, καταπιεσμένα συναισθήματα, περιβαλλοντικά ερεθίσματα ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις επηρεάζονται από την γενετική μας προδιάθεση. Οι συνθήκες ζωής και οι πεποιθήσεις που μας διαισθάνονται μπορούν επίσης, να ενισχύσουν την ανάπτυξη φοβιών.

Πιο συγκεκριμένα τρεις είναι οι παράγοντες που τις δημιουργούν:

■ Βιολογικοί

Η κληρονομικότητα αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης φοβιών και το νευροβιολογικό υπόβαθρο παίζει σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση του άγχους.

■ Ψυχολογικοί

Οι αρνητικές σκέψεις πυροδοτούν τις φοβίες και η αποφυγή της έκθεσης μας σε όσα φοβόμαστε δυστυχώς, ενισχύει την επιρροή τους στην καθημερινότητα μας.

■ Κοινωνικοί

Το οικογενειακό περιβάλλον, οι πολιτισμικές αξίες και οι κοινωνικές προσδοκίες επηρεάζουν την ανάπτυξη και την έκφραση των φοβιών. Αν κάποιος μεγαλώνει σε ένα περιβάλλον γεμάτο άγχος ή έρχεται σε επαφή με άτομα που έχουν υπερβολικές ανησυχίες είναι πολύ πιθανό να αναπτύξει φοβίες, ειδικά αν δεν έχει φροντίσει να αποκτήσει τις κατάλληλες δεξιότητες διαχείρισής τους. Η ψυχική μας ευημερία επηρεάζεται βαθιά από την αλληλεπίδραση αυτών των παραγόντων καθιστώντας τις φοβίες ισχυρές και πολυσύνθετες. Ωστόσο, η κατανόηση τους και η συστηματική προσπάθεια αντιμετώπισής τους αποδυναμώνουν την επιρροή τους και μας επιτρέπουν να ζήσουμε απαλλαγμένοι από τα δεσμά τους.

Η τυραννία των φοβιών: Σωματικά και Συναισθηματικά Συμπτώματα

Η ύπαρξη φοβιών στους ανθρώπους μπορεί να είναι μια πολύ συνηθισμένη κατάσταση αλλά δεν παύει να είναι ένα σοβαρό ψυχολογικό ζήτημα που επηρεάζει το σώμα, τα συναισθήματα και διαταράσσει την ψυχική ισορροπία.

Όταν ένα άτομο με φοβία έρχεται σε επαφή με το φοβικό ερέθισμα, βιώνει μια σειρά από σωματικά συμπτώματα, όπως:

- Ζάλη
- Ναυτία
- Τρέμουλο
- Δύσπνοια
- Εφίδρωση
- Ταχυκαρδία
- Κεφαλαλγία
- Ξηροστομία
- Πόνος στο στήθος

Επιπλέον, οι φοβίες συνηθίζουν να συνοδεύονται και από έντονες συναισθηματικές εκδηλώσεις, όπως:

- Άγχος.
- Πανικός.
- Ανησυχία.
- Αίσθημα απώλειας ελέγχου.

Συχνά, ο πάσχων αποφεύγει κατ' εξακολούθηση τις καταστάσεις που τον φοβίζουν, με αποτέλεσμα να περιορίζει όλο και περισσότερο τις καθημερινές του δραστηριότητες επιτρέποντας στην φοβία να κυριαρχεί στη ζωή του.

Οι Επιπτώσεις των φοβιών στην καθημερινότητα

«Όποιος Φοβάται, πεθαίνει κάθε μέρα». Η φράση αποδίδεται στον αθλητή Τόμιτς και αναφέρεται στο γεγονός ότι όταν ο φόβος κυριαρχεί στη ζωή μας, μας κάνει να βιώνουμε καθημερινές ήττες και ψυχολογική φθορά. Το άτομο με φοβίες δίνει καθημερινά μια μάχη να αποφύγει τα ερεθίσματα που τις πυροδοτούν, περιορίζοντας τις δραστηριότητες του και αναπτύσσοντας μια μόνιμη αίσθηση ανικανότητας.

Από την στιγμή που οι φοβίες καθίστανται ανεξέλεγκτες, προκαλούν απομόνωση, χαμηλή αυτοεκτίμηση και σε ακραίες περιπτώσεις μπορούν να οδηγήσουν σε καταθλιπτικές καταστάσεις ή άλλες σοβαρές ψυχικές διαταραχές.

Αναμφίβολα, ο άνθρωπος που υποφέρει απ' αυτές, συχνά βιώνει τη ζωή, σαν έναν συνεχή αγώνα επιβίωσης που μακροπρόθεσμα τον οδηγεί σε συναισθηματική εξουθένωση.

Ο ρόλος της ψυχοθεραπείας στην νίκη των φοβιών

“Κοίταξε τον φόβο κατάματα και τότε ο φόβος θα φοβηθεί και θα φύγει”, Νίκος Καζαντζάκης, συγγραφέας.

Οι φοβίες ξεπερνούνται με την δράση, αλλιώς, κάθε φορά που επιλέγουμε να μην τις αντιμετωπίσουμε χάνουμε κομμάτια από τη ζωή μας. Η νίκη τους απαιτεί αποφασιστικότητα, προσπάθεια και την κατάλληλη υποστήριξη από ειδικούς ψυχικής υγείας. Με την ψυχοθεραπεία, το άτομο καταφέρνει να αλλάξει τον τρόπο που σκέφτεται και αντιδρά στις φοβίες του, ενώ η σταδιακή έκθεση του σε ερεθίσματα που συστηματικά αποφεύγει, του επιτρέπει να αποκτήσει έλεγχο.

Τέλος, μια πιο ολιστική αντιμετώπιση του προβλήματος συνιστάται στις περιπτώσεις, που οι φοβίες παρεμποδίζουν σημαντικά τη ζωή του ατόμου κάνοντας ψυχοθεραπεία σε συνδυασμό με την λήψη φαρμακευτικής αγωγής.

Εισπνοή μεταμόρφωσης και εκπνοή των φοβιών

Οι φοβίες, μοιάζουν συχνά με σκιές που μας κυνηγούν, όμως ευτυχώς, η αλλαγή είναι εφικτή και κανείς δεν είναι καταδικασμένος να ζει αιχμάλωτος σε αυτό το σκοτάδι.

Μέσα από τη γνώση, την αυτοεξέλιξη και την κατάλληλη θεραπευτική υποστήριξη, ανακτάμε τον έλεγχο της ζωής μας, βρίσκουμε ξανά τη χαρά, την ελευθερία και την αυτοπεποίθηση που μας αξίζει. Αναμφίβολα, η διαδρομή προς την απελευθέρωση δεν είναι εύκολη, αλλά κάθε βήμα προς αυτήν αποτελεί μια αξιόλογη νίκη.

Σ' αυτόν τον αγώνα ο πιο σημαντικός σύμμαχος είναι ο εαυτός σας. Εσείς που αποφασίσατε να αντιμετωπίσετε τις φοβίες σας, εσείς που αναζητάτε βοήθεια, εσείς που πιστεύετε στην αλλαγή. Η αγάπη είναι πάντα, το σταθερό συναίσθημα που πρέπει να νιώθουμε και τα πρώτα χέρια που πρέπει να μας αγκαλιάζουν είναι τα δικά μας. Αγαπήστε τον εαυτό σας με όλες τις ατέλειές του και επιδιώκετε το καλύτερο. Ξεκινήστε το ταξίδι της αλλαγής σήμερα.

Ακολουθήστε την Θεώνη Διαμαντοπούλου στο Instagram και στο Facebook
<https://www.instagram.com/theoni.diamantopoulou/>
<https://www.facebook.com/theonidiamantopoulou.py>




⇒ Ορθοπεδικά είδη
 ⇒ Νάρθηκες
 ⇒ Κηδεμόνες
 ⇒ Τεχνητά μέλη
 ⇒ Νοσοκομειακά κρεβάτια
 ⇒ Αεροστρώματα
 ⇒ Αναπηρικά αμαξίδια
 ⇒ Ηλεκτροκίνητα αμαξίδια
 ⇒ Ηλεκτροκίνητα scooter
 ⇒ Συμπκνωτές οξυγόνου
 ⇒ Νεφελοποιητές φαρμάκων
 ⇒ Συσκευές C-PAP
 ⇒ Συσκευές B-PAP
 ⇒ Πιεσόμετρα
 ⇒ Ανατομικά μαξιλάρια
 ⇒ Ορθοπεδικά πέλματα
 ⇒ Ανατομικά υποδήματα
 ⇒ Δωρεάν Πελματογράφημα

Κεντρικό κατάστημα:
 Αγίου Δημητρίου 1, Πετρούπολη
 Τηλ.: 210 5025 665, 210 2474 517

Υποκατάστημα:
 Εθνάρχου Μακαρίου 41, Περιστέρι
 Τηλ.: 213 0296 035-6

www.orthostirixi.gr
email: info@orthostirixi.gr




Εργαστήριο Χρυσοκοίας
 Γλυπτική Χαλκουργική - Λαογραφική

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
 Αετωπείων 116
 121 36-Περιστέρι
 Τηλ.: 216 7066988

ΕΚΘΕΣΗ
 Σιδερά 1
 121 07-Περιστέρι
 Τηλ.: 210 6721194

E-mail: rodopouloskosmima@gmail.com




Στην Χελώνη είμαστε όλοι
 μια οικογένεια!

ΧΕΛΩΝΗ
 SENIORS CARE

210 5711351
 693 7405310
 XELWNH@GMAIL.COM
 Αγίου Ελευθερίου 2
 Περιστέρι - Νέα Ζωή
 (πρώην ΙΚΑ)

ΨΗΤΟΨΡΑΚΙ

από Τρίτη - Κυριακή (μεσημέρι)

25ης Μαρτίου 61, Περιστέρι
Τηλ: 210 5720737 - 6988026697



• ΚΟΙΝΟΧΡΗΣΤΑ
 • ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΙ ΚΤΙΡΙΩΝ
 • ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΤΙΡΙΩΝ
 • ΑΠΕΝΤΟΜΩΣΕΙΣ
 • ΑΠΟΦΡΑΞΕΙΣ
 • ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ
 ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ
 • ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΥΣΤΗΡΑ
 • ΑΝΑΓΟΜΩΣΕΙΣ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΩΝ



ΑΛΦΑ
Πετρόλ

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΙ ΠΟΛΥΚΑΤΟΙΚΙΩΝ ΚΑΙ ΚΑΘΕ ΕΙΔΟΥΣ
 ΚΤΙΡΙΩΝ ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ

ΠΡΟΣΟΝΤΑ ΜΑΣ:

- Η ΠΟΛΥΧΡΟΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΑΣ
- Η ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΣ
- Η ΣΥΝΕΠΗΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΤΩΝ ΠΕΛΑΤΩΝ ΜΑΣ

ΑΒΕΡΩΦ 33 - ΙΛΙΟΝ: 210 2626750
ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ: 210 5770724, ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ: 210 5618111, ΑΓ. ΑΝΑΡΓΥΡΟΙ: 210 2626184

**ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ - ΠΩΛΗΣΕΙΣ - ΑΓΟΡΕΣ
 - ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ**



iliopoulos
motors

Αρκαδίας 56 - Περιστέρι
6984 961 477 - 210 5754 158



DOORKAL
 SAFETY DOORS

ΘΩΡΑΚΙΣΜΕΝΕΣ
 ΠΟΡΤΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

- ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ
- ΓΕΝΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΠΑΝΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

Θηβών 420, Τηλ. 131 21
 210 5757 229, 697 5672 236

dorkalsafetydoors@gmail.com





Δωρεάν κινηματογράφος, παιδικές ταινίες, караγκιόζης και μαριονέτες

Του Αποστόλη Ηλιόπουλου

Στο Κινηματοθέατρο Κώστας Γαβράς Δήμου Περιστερίου (Βασιλικών 6, Κηπούπολη) διοργανώνονται πολιτιστικές δράσεις (κινηματογράφος, παιδικές ταινίες, θέατρο σκιών «Καραγκιόζης» και παραστάσεις «Μαριονέτας») έως και τον Ιούνιο 2025. Είσοδος ελεύθερη.

Ο Δήμαρχος Περιστερίου Ανδρέας Π. Παχατουρίδης, στο μήνυμά του, τονίζει: «Ξεκινούν οι προβολές, οι παρουσιάσεις και οι εκδηλώσεις τέχνης, θεάματος και πολιτισμού, στο Κινηματοθέατρο «Κώστας Γαβράς» και για την φετινή περίοδο. Σε όλους σας ανεξαιρέτως, μικροί, μεγάλοι και αγαπημένοι, φίλοι μας συμπολίτες, προσφέρουμε προϊόντα και θέματα επιμορφωτικά, ψυχαγωγικά και κυρίως δημιουργικής αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου της ζωής σας. Εντελώς δωρεάν και με μοναδικό αντίτιμο, την προτίμηση και την αθρόα ανταπόκρισή σας. Η πόλη μας και όλοι εμείς που την υπηρετούμε, δίπλα σε ολόκληρη την κοινωνία των συμπολιτών μας, όπως πάντα με προσπάθειες, προτάσεις και επιλογές αγάπης και προσφοράς».

ΣΑΒΒΑΤΟ 11 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

ΩΡΑ 17:00 Παιδική ταινία **“Toy Story 4”** - Αμερικανικό animation 2019, Διάρκεια: 100', μεταγλωττισμένη
ΩΡΑ 19:00 Κινηματογραφική προβολή **“Το χρονικό ενός εφήμερου έρωτα”**, Γαλλική δραματική κομεντί 2022

ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

ΩΡΑ 12:00 Παράσταση Καραγκιόζη **“Ο Κα-**

στο Κινηματοθέατρο Κώστας Γαβράς

ραγκιόζης και το καταραμένο φίδι” από το θέατρο σκιών Σπυρόπουλου
ΩΡΑ 17:00 Παιδική ταινία **“Toy Story 4”**, Αμερικανικό animation 2019, μεταγλωττισμένη

ΣΑΒΒΑΤΟ 18 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

ΩΡΑ 17:00 Παιδική ταινία **“Τα κακά παιδιά”** - Αμερικανικό animation 2022, μεταγλωττισμένη
ΩΡΑ 19:00 Κινηματογραφική προβολή **“Το βιβλίο των θαυμάτων”**, Γαλλική δραματική 2023 | Διάρκεια: 94

ΚΥΡΙΑΚΗ 19 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

ΩΡΑ 12:00 Παιδική ταινία **“Τα κακά παιδιά”**, Αμερικανικό animation 2022, μεταγλωττισμένη

ΣΑΒΒΑΤΟ 25 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

ΩΡΑ 17:00 Παράσταση Μαριονέτας **“Ο μικρός πρίγκιπας”** από το θέατρο Θανάση Γκότση
ΩΡΑ 19:00 Κινηματογραφική προβολή **“Η γη της Επαγγελίας”**, Δανέζικη δραματική 2023,

ΚΥΡΙΑΚΗ 26 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

ΩΡΑ 12:00 Παιδική ταινία **“Απίθανος Μορίς”**, Αγγλογερμανικό animation 2022, μεταγλωττισμένη
ΩΡΑ 17:00 Παιδική ταινία **“Ο Παπουτσωμένος γάτος: Η τελευταία επιθυμία”**, Αμερικανικό animation 2022

ΣΑΒΒΑΤΟ 1 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

ΩΡΑ 17:00 Παιδική ταινία **“Απίθανος Μο-**

ρίς” - Αγγλογερμανικό animation 2022, μεταγλωττισμένη
ΩΡΑ 19:00 Κινηματογραφική προβολή **“Γάμος αλα Ελληνικά 3”** - Αμερικανική κωμωδία 2022

ΚΥΡΙΑΚΗ 2 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

ΩΡΑ 12:00 Παιδική ταινία **“Ο Παπουτσωμένος γάτος: Η τελευταία επιθυμία”** - Αμερικανικό animation 2022 μεταγλωττισμένη

ΣΑΒΒΑΤΟ 8 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025

ΩΡΑ 17:00 Παιδική ταινία **“Paw Patrol 2”** - Αμερικανοκαναδικό animation 2023 μεταγλωττισμένη
ΩΡΑ 19:00 Κινηματογραφική προβολή **“Ένας άνθρωπος που τον έλεγαν Όττο”** - Αμερικανοσοουδική δραματική κομεντί 2022

ΚΥΡΙΑΚΗ 9 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

ΩΡΑ 12:00 Παιδική ταινία **“Paw Patrol 2”** Αμερικανοκαναδικό animation 2023, μεταγλωττισμένη

ΣΑΒΒΑΤΟ 15 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

ΩΡΑ 17:00 Παιδική ταινία **“Μάσκα το Ξωτικό του δάσους”** - Ουκρανοαμερικανικό animation 2023, μεταγλωττισμένη
ΩΡΑ 19:00 Κινηματογραφική προβολή **“Tár”** - Αμερικανική δραματική 2022

ΚΥΡΙΑΚΗ 16 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

ΩΡΑ 12:00 Παράσταση Καραγκιόζη **“Το καρναβάλι του караγκιόζης”** από το θέατρο



σκιών Σπυρόπουλου
ΩΡΑ 17:00 Παιδική ταινία **“Μάσκα το Ξωτικό του δάσους”** - Ουκρανοαμερικανικό animation 2023, μεταγλωττισμένη

ΣΑΒΒΑΤΟ 22 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

ΩΡΑ 17:00 Παιδική ταινία **“Tad: Ο χαμένος εξερευνητής”** - Ισπανικό animation 2012, μεταγλωττισμένη
ΩΡΑ 19:00 Κινηματογραφική προβολή **“Εισιτήριο για τον παράδεισο”** - Αμερικανική ρομαντική κομεντί 2022

ΚΥΡΙΑΚΗ 23 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

ΩΡΑ 12:00 Παιδική ταινία **“Tad: Ο χαμένος εξερευνητής”** - Ισπανικό animation 2012 μεταγλωττισμένη



PIZZA Yess!

DELIVERY ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ 12:30 - 00:30

210 58 12 624

Αγωνιστών Στρατοπέδου Χαϊδαρίου 106
Χαϊδάρη 124,61

www.yess-pizza.gr



Κλιματισμός - TV 42" Icd HD - καθρέπτες οροφής

TIVOU radio - σεσουάρ - είδη προσ. υγιεινής

Συσκευασμένο ιματισμό - εμφιαλωμένο νερό

3 διαφορετικούς κρυφούς φωτισμούς

3 ρίνε κανάλια TV & 2 μουσικά κανάλια

Jacuzzi - άλατα μπάνιου - κρέμα σώματος



Μάρκος®

H O T E L

*Προσιτή
ποιοτέτεια*

disturb us any time



Σατωβριάνδου 1-A & Λ. Αθηνών-Κορίνθου, Δάσος Χαϊδαρίου
Τηλ.: 210 5815450 - fax: 210 5325044 • e-mail: hotelmarkos@hotmail.com

 Hotel Markos
www.markoshotel.gr

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

2024-2025

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ:

- Πιστοποίηση Ηλεκτρονικών Υπολογιστών (ΑΣΕΠ) δια ζώσης - 250€
- Πιστοποίηση Ηλεκτρονικών Υπολογιστών (ΑΣΕΠ) E-Learning - 250€
- Πιστοποίηση προηγμένων δεξιοτήτων Office E-Learning - 300€
- Μαθήματα προηγμένων δεξιοτήτων Office E-Learning - 150€
- Πιστοποιήσεις Προσόντων με Διαπίστευση από ΕΣΥΔ - 180€
- Σεμινάρια E-Learning με Πιστοποίηση ΕΣΥΔ ή Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης REALSCHOOLS - 250-300€
- Προπτυχιακά - Μεταπτυχιακά Προγράμματα – Bachelor - Master, εξ αποστάσεως & Δια Ζώσης - Από 250€/μήνα

