



# Η ΑΘΗΝΕΝΟΥ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΩΝ | ΤΕΥΧΟΣ 68 | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2021



Η ΑΘΗΝΟΥ ΔΙΕΚΔΙΚΕΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗ ΑΘΗΝΟΥ - ΠΥΡΟΪ - ΛΕΥΚΩΣΙΑ

## Διαβάστε



Δράσεις  
#BEACTIVE 2021  
➤ σελ. 3



Δημοτικό Συμβούλιο  
Νεολαίας Αθηνών  
➤ σελ. 22



Συνάντηση του  
Ευρωπαϊκού  
Προγράμματος "AGORA"  
➤ σελ. 26



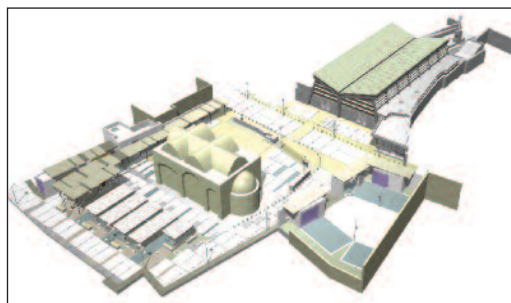
Αθλητικές Επιτυχίες  
➤ σελ. 27

## ΕΞΕΛΙΞΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΕΡΓΩΝ ΚΑΙ ΜΕΛΕΤΩΝ

Πιο κάτω αναφέρεται η εξέλιξη των έργων και μελετών που προωθούνται αυτή την περίοδο στον Δήμο Αθηνών.

### 1. Αποκατάσταση της Δημοτικής Αγοράς και Μετατροπή της σε Πολυλειτουργικό Πολιτιστικό Κέντρο.

Μετά από ζήτηση δημόσιων προσφορών από τον Δήμο, για Αποκατάσταση της Δημοτικής Αγοράς και Μετατροπή της σε Πολυλειτουργικό Πολιτιστικό Κέντρο, εγκρίθηκε η χαμηλότερη προσφορά της εταιρείας «MILONAS S&N (CONSTRUCTIONS) LTD», για το ποσό των €1.915.678,63, εκτός Φ.Π.Α. Ο Δήμος Αθηνών θα χρηματοδοτήσει το 20% της συνολικής δαπάνης. Η υπογραφή της σύμβασης πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 17 Σεπτεμβρίου 2021 και ώρα 09.30 π.μ. στα Γραφεία του Δήμου Αθηνών. Τη σύμβαση υπογράψαν ο Δήμαρχος Αθηνών κ. Κυριάκος Καρεκλάς, με τον εκπρόσωπο του επιτυχόντα προσφοροδότη κ. Στέλιο Μυλωνά, παρουσία εκπροσώπων του Τμήματος Πολεοδομίας και Οικήσεως, των μελετητών και της υπεύθυνης Τεχνικού Μηχανικού του Δήμου. Η έναρξη εκτέλεσης του έργου έγινε στις 2 Οκτωβρίου 2021 και η διάρκεια εκτέλε-



σης των εργασιών καθορίστηκε σε 24 μήνες. Με την ολοκλήρωσή του Έργου αυτού, ο Δήμος Αθηνών θα μετατρέψει τον χώρο σε Πολυλειτουργικό Πολιτιστικό Κέντρο, με τη μεταφορά σ' αυτόν όλων των τμημάτων του Δημοτικού Πολιτιστικού Ομίλου και της Δημοτικής Βιβλιοθήκης, ενώ θα υπάρχει καφετέρια και άλλοι χώροι για δημιουργική απασχόληση των νέων και όχι μόνον.

Το έργο της ανάπλασης της Δημοτικής Αγοράς αποτελεί την Α' Φάση του Έργου, ενώ γίνονται ενέργειες για την άμεση προώθηση των διαδικασιών της Β' Φάσης, που θα περιλαμβάνει τη Διαμόρφωση του Περιβάλλοντα Χώρου της Δημοτικής Αγοράς και της Εκκλησίας του Πολιούχου Αγίου της Αθηνών Αγίου Φωκά, ώστε τα δύο έργα να ολοκληρωθούν την ίδια περίοδο.

### 2. Ετοιμασία σχεδίων και κατασκευή της 1ης Φάσης Ανάπλασης της Κεντρικής Πλατείας Εκκλησιών.

Τα προκαταρκτικά σχέδια της Κεντρικής Πλατείας και παρόδιων δρόμων παρουσιάστηκαν από τους μελετητές στα οργανωμένα σύνολα, στον τεχνικό κόσμο και στο ενδιαφερόμενο κοινό της Αθηνών, παρουσία εκπροσώπων του Τμήματος Πολεοδομίας και Οικήσεως, στις 30 Οκτωβρίου 2020. Μετά την υλοποίηση εισηγήσεων που έγιναν στους μελετητές, τα σχέδια εγκρίθηκαν από το Δημοτικό Συμβούλιο και προωθήθηκαν σε άλλα Τμήματα και Υπηρεσίες για απόψεις και έγκριση, ώστε η μελέτη να καταστεί ώριμη για προκήρυξη του Διαγωνισμού για την εκτέλεση του Έργου. Λήφθηκε η έγκριση των διαφόρων Τμημάτων και Υπηρεσιών, τα σχέδια ολοκληρώθηκαν και υποβλήθηκαν στο Επαρχιακό Γραφείο του Τμήματος Πολεοδομίας και Οικήσεως για έκδοση Πολεοδομικής Άδειας. Απομένουν οι απόψεις του Κλάδου Διατήρησης του Τμήματος Πολεοδομίας και Οικήσεως και της ΑΗΚ προς την Πολεοδομική Αρχή, για να καταστεί δυνατή η έκδοση της άδειας.

➤ σελ. 4

## Ευχές τον Δημάρχον για τις Γιορτές των Χριστουγέννων

Αγαπητοί συνδημότες και συνδημότισσες, στην Κύπρο και στο εξωτερικό.

Είναι με ιδιαίτερη χαρά που απευθύνομαι σε σας για άλλη μια φορά πριν τις γιορτές των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς. Η επαφή με τους συνδημότες μας, τόσο στην Κύπρο όσο και στο εξωτερικό, αυτές τις άγιες μέρες, γεμίζει την ψυχή και την καρδιά μας με αισθήματα χαράς και συναισθηματικής φόρτισης.

Φέτος προετοιμαζόμαστε για τη γιορτή της γέννησης του Θεανθρώπου και τον ερχομό του νέου έτους καλύτερα από ό,τι το 2020, αλλά δυστυχώς με τον Κορωνοϊό ακόμη παρόντα και τις θλιβερές συνέπειές του να επηρεάζουν την καθημερινότητά μας. Κυκλοφορούμε με μάσκες, φοβούμαστε να ασπαστούμε συγγενικά πρόσωπα, αποφεύγουμε τις χειραψίες και τόσο άλλα. Δεν πρέπει όμως να απογοιτευόμαστε, πρέπει να προσέχουμε και να τηρούμε τις οδηγίες των ειδικών και με τη βοήθεια του Χριστού που θα γεννηθεί σε λίγες μέρες, θα τα καταφέρουμε να διώξουμε τον ιό.

Παρά την πανδημία και τα προβλήματά της στον Δήμο δεν σταματήσαμε να προσπαθούμε για την καλύτερευση της ποιότητας ζωής των συνδημοτών μας. Έτσι, πέραν από πολλές άλλες ενέργειες, προωθήσαμε σημαντικά έργα αναβάθμισης της παιδικής χαράς και του φωτισμού στο Πάρκο μας, αναβαθμίσαμε και δημι-

ουργήσαμε διάφορα πάρκα «γειτονιών» του Δήμου, κατασκευάζονται οι γύρω δρόμοι και η Πλατεία της Βρύσης, άρχισε το σημαντικό έργο της αναπαλαίωσης της Δημοτικής Αγοράς και της χρήσης της ως ένα πολυλειτουργικό-πολιτιστικό κέντρο, βελτιώνεται το ασφαλτικό οδόστρωμα πολλών κατεστραμμένων δρόμων, ενώ προωθούνται οι ενέργειες για να είμαστε έτοιμοι για ζήτηση προσφορών και έναρξη εκτέλεσης μέσα στο 2022 του πολύ σημαντικού έργου της διαμόρφωσης της Κεντρικής Πλατείας Εκκλησιών. Η Αθηνών σιγά σιγά αλλάζει όψη προς το καλύτερο. Παράλληλα μεταφέρουμε την Καλή Πρακτική για τον Εθελοντισμό μας σε πολλές ευρωπαϊκές πόλεις, ενώ προωθούμε σημαντικά κοινωνικά και πολιτιστικά θέματα που έχουν να κάνουν με τον άνθρωπο και την καλύτερη διαβίωσή του.

Τα Χριστούγεννα είναι πλέον κοντά μας. Τα αισθήματα ελπίδας, αγάπης, χαράς και αισιοδοξίας που φέρνει η γέννηση του γιου του Θεού γεμίζουν τις καρδιές μας. Τα παιδιά έχουν αρχίσει να σκέφτονται τις διακοπές και τα δώρα που θα πάρουν αυτές τις άγιες μέρες, οι μεγάλοι τη διασκέδαση στην οποία θα βρεθούν τις γιορτές, ο στολισμός καταστημάτων και δημοσίων χώρων μας κάνει να νιώθουμε διαφορετικά. Ας μην ξεχνούμε όμως και αυτές τις γιορτινές μέρες τα άτομα που έχουν πραγματικές ελλεί-

ψεις και χρειάζονται βοήθεια για να περάσουν κι αυτά όσο καλύτερα γίνεται την περίοδο αυτή. Δυστυχώς, τα άτομα που έχουν ανάγκη στον Δήμο μας συνεχίζουν να είναι πολλά και χρειάζονται την αγάπη και υποστήριξή μας. Καλώ όλους τους συνδημότες μας να προσφέρουν γι' αυτούς και φέτος όποια βοήθεια μπορούν, γιατί και η πιο μικρή βοήθεια κάνει τη διαβίωσή τους καλύτερη. Οι Αθηναίτες έχουν αποδείξει περίτρανα ότι βοηθούν αυτούς που έχουν ανάγκη και είναι η ευκαιρία να το δείξουμε ακόμα μια φορά. Ο Δήμος και το ΣΚΕ Αθηνών, με την Επιτροπή Κοινωνικής Πρόνοιας να κάνει όλες τις απαραίτητες ενέργειες, είναι και πάλι έτοιμοι να βοηθήσουν στη διανομή της όποιας βοήθειας.

Εύχομαι σε όλους τους απανταχού Αθηναίτες, με την πολλή αγάπη και εκτίμηση που τους έχω, καθώς και σε όλα τα παιδιά της Αθηνών, όλου του κόσμου, όπως και στα παιδιά της Κένυας και στον πάτερ Τίτο που τα βοηθά όσο μπορεί,

**ΚΑΛΑ ΚΙ ΕΥΛΟΓΗΜΕΝΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ!  
ΧΑΡΟΥΜΕΝΟ, ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ  
ΚΑΙ ΓΕΜΑΤΟ ΥΓΕΙΑ ΝΕΟ ΕΤΟΣ!  
ΚΑΙ Ο,ΤΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΕΠΙΘΥΜΕΙ  
Ο ΚΑΘΕΝΑΣ ΝΑ ΤΟ ΕΧΕΙ.**

Κυριάκος Καρεκλάς, Δήμαρχος



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Βραβείο Πράσινη Πόλη               | 7  |
| Ιεραποστολικές Δραστηριότητες      | 11 |
| Απόδημοι Ειεροδημιότες             | 13 |
| "LET'S DO IT! CYPRUS 2021"         | 13 |
| 68° Σύστημα Προσκόπων              | 15 |
| Χριστιάνα Αρτεμίου                 | 16 |
| Θρησκευτικά-Εκκλησιαστικά          | 18 |
| Σύνδεσμος Ρευματοπαθών Κύπρου      | 19 |
| Η Σελίδα του Μουσείου              | 20 |
| Δημοτικό Συμβούλιο Νεολαίας Αθηνών | 22 |
| Δημοτική Στέγη Ενηλίκων            | 24 |

## ΓΡΑΨΤΕ ΜΑΣ!

Ο Δήμος δέχεται κείμενα δημοτών, σωματείων, οργανώσεων, επιστολές, άρθρα και εισηγήσεις, τα οποία αφού αξιολογηθούν θα τύχουν δημοσίευσης στην εφημερίδα. Παρακαλούνται οι δημότες να τα αποστέλλουν σε ηλεκτρονική μορφή στη διεύθυνση της Εφημερίδας του Δήμου Αθηνών, e-mail: efimerida.athinou@gmail.com ή να τα παραδίδουν σε φάκελο στο Δημαρχείο με την ένδειξη «για δημοσίευση στην εφημερίδα Η ΑΘΗΝΟΥ».

Επίσης καλούμε τον κόσμο της Αθηνών να αποστέλλει επιστημονικά άρθρα για δημοσίευση σε θέματα ποικίλου ενδιαφέροντος π.χ. υγείας, ενέργειας, εκπαίδευσης, και άλλων ειδικού περιεχομένου.

## Τιμολογιακή Πολιτική Διαφημίσεων

Ο Δήμος Αθηνών ανακοινώνει νέα τιμολογιακή πολιτική διαφημίσεων για Εταιρείες/Οργανισμούς/Ιδιώτες που επιθυμούν να καταχωρήσουν διαφημίσεις στην εφημερίδα «Η ΑΘΗΝΟΥ» ολόχρονα ως ακολούθως:

|                                                                                                                                                           |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Ολοσέλιδη                                                                                                                                                 | €800 |
| Μισή Σελίδα                                                                                                                                               | €550 |
| 1/3 Σελίδας                                                                                                                                               | €400 |
| 1/4 Σελίδας                                                                                                                                               | €250 |
| Οτιδήποτε πιο μικρό                                                                                                                                       | €200 |
| (Όλες οι πιο πάνω τιμές προσφέρονται μη συμπεριλαμβανομένου του Φ.Π.Α.). Παραμένει το δικαίωμα διαφημίσεων ανά έκδοση σύμφωνα με τις τιμές όπως πιο κάτω: |      |
| Ολοσέλιδη                                                                                                                                                 | €250 |
| Μισή Σελίδα                                                                                                                                               | €175 |
| 1/3 Σελίδας                                                                                                                                               | €130 |
| 1/4 Σελίδας                                                                                                                                               | €80  |
| Οτιδήποτε πιο μικρό                                                                                                                                       | €60  |

Για επιπρόσθετες πληροφορίες μπορείτε να αποστείνετε στη συνεργάτιδα του Δήμου Αθηνών, κ. Σταυρούλα Πεδουλίδου, στο τηλ.: 97897408 ή στο email stavroulapedoulidou@gmail.com

Οι τιμές οι οποίες αναγράφονται πιο πάνω αφορούν μόνο τη δημοσίευση και δεν περιλαμβάνουν τη δημιουργία-σχεδιασμό της διαφήμισης.

## Χρήσιμα ☎

## Υπηρεσίες του Δήμου

|                                          |                   |
|------------------------------------------|-------------------|
| Καλλινίκειο Δημοτικό Μέγαρο/φας          | 24811370/24522333 |
| Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο             | 24524002          |
| Γραμμή του Δημότη (δωρεάν κλήση)         | 24524004          |
| Συμβούλιο Αποχετεύσεων/φας               | 24811370/24524042 |
| Κλεάνθιος Κοινοτική Στέγη Ηλικιωμένων    | 24522455          |
| Κωνσταντινελένιο Κέντρο Ενηλίκων         | 24522742          |
| Παιδοβρεφοκομικός Σταθμός Γ. & Ε. Τταντή | 24523300          |
| Δημοτική Βιβλιοθήκη                      | 24811460          |
| Αίθουσα Αθλοπαιδιών                      | 24523520          |
| Κωνσταντίνιο Δημοτικό Πάρκο              | 24524045          |

## Η ΑΘΗΝΟΥ

Τριμηνιαία Έκδοση από τον Δήμο Αθηνών

## ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Δόξα Κωμοδρόμου - Συντονίστρια  
Χρυστάλλα Κίτα  
Δέσποινα Μαγγανή  
Δέσποινα Ζαννετίδου - Πουγεράση  
Ορθοδοξία Ζαννέτου - Παπαϊακώβου  
Κατερίνα Χαλλούμα - Ηρακλέους

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:

Κυριάκος Χατζηγιαννακού  
Χρυστάλλα Πατσαλή  
Κωνσταντίνος Σ. Κωνσταντίνου  
Γιώργος Χαράλαμπος, Αργύρης Αργυρού

## ΚΑΤΑ ΝΟΜΟ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ:

Κυριάκος Καρεκλάς, Δήμαρχος Αθηνών

## ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ

Μαρία Καδή - Τυπογραφείο Κώνος

Φωτογραφία εξωφύλλου: Λίθινο άγαλμα  
άνδρα Κυπροαρχαϊκή/Κυπροκλασική  
περίοδος - Μάδδουρα



Ο Δήμαρχος, το Δημοτικό Συμβούλιο, το προσωπικό του Δήμου Αθηνών  
και η Συντακτική Επιτροπή της Εφημερίδας  
σας εύχονται Καλά Χριστούγεννα & Ευτυχισμένο το Νέο Έτος 2022.  
Το ξεκίνημα της νέας χρονιάς ας είναι και η αφετηρία μιας δημιουργικής εποχής  
γεμάτη υγεία, ειρήνη, δικαίωση και επανένωση της πατρίδας μας.

ΑΝΑΡΤΗΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΩΝ ΠΙΝΑΚΙΔΩΝ ΓΙΑ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ  
ΤΩΝ ΒΙΟΜΗΧΑΝΩΝ, ΒΙΟΤΕΧΝΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΩΝ

Ο Δήμος Αθηνών για να βελτιώσει την αισθητική εικόνα σε κεντρικούς δρόμους από την άτακτη τοποθέτηση διαφημιστικών πινακίδων, αλλά και για να εξυπηρετήσει τους επιχειρηματίες της περιοχής Αθηνών, προχώρησε στην κατασκευή τριών διαφημιστικών πλασιών, στα οποία θα μπορούν οι Βιομήχανοι, οι Βιοτέχνες και Επιχειρηματίες της Αθηνών να τοποθετούν διαφημιστικές πινακίδες, με την καταβολή μικρού τέλους.

Τα διαφημιστικά πλαίσια είναι τοποθετημένα σε τρία διαφορετικά σημεία. Ένα στα ανατολικά της κεντρικής υδατοδεξαμενής του Δήμου Αθηνών με κατεύθυνση προς το Αβδελлерό, δεύτερο, που είναι διπλής όψης, παρά την είσοδο της Βιομηχανικής Περιοχής και τρίτο στη συμβολή των δρόμων Αθηνών - Κόσινης - Λυμψιών, με κατεύθυνση προς τα Λύμψια.

Για σκοπούς ομοιομορφίας, οι πινακίδες θα έχουν καθορισμένο μέγεθος 123X40εκ. και η κατασκευή και η τοποθέτησή τους θα είναι ευθύνη των διαφημιζομένων. Το ετήσιο τέλος έχει καθοριστεί σε €25 για κάθε πινακίδα. Νοούμενου ότι θα υπάρχει

διαθέσιμος χώρος, θα μπορούν να τοποθετηθούν και διαφημιστικές πινακίδες μεγαλύτερου μεγέθους, μετά από συνεννόηση με τον Δήμο.

Σύμφωνα με τους περί Εκθέσεως Διαφημίσεων Κανονισμούς του Δήμου Αθηνών, για την ανάρτηση διαφημιστικών πινακίδων είναι υποχρεωτική η εκ των προτέρων εξασφάλιση σχετικής άδειας ανάρτησης από τον Δήμο Αθηνών. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στον Δήμο Αθηνών για την υποβολή αίτησης και αφού καταβάλουν το σχετικό τέλος, θα τους δίδεται έγκριση για την τοποθέτηση της πινακίδας. Για τις περιπτώσεις που δεν θα καταβάλλεται το ετήσιο τέλος, οι πινακίδες θα αφαιρούνται από τον Δήμο.

Έντυπα αιτήσεων είναι διαθέσιμα στα γραφεία του Δήμου και στην ιστοσελίδα του Δήμου στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://www.athinou.eu>.

Χαράλαμπος Χαράλαμπος  
Δημοτικός Μηχανικός

ΕΙΔΗ ΕΝΔΥΣΗΣ ΚΑΙ ΥΠΟΔΗΣΗΣ

ΚΑΛΑΠΟΔΑΣ

α φιλικότερος

Αντρικά - Γυναικεία - Παιδικά - Είδη Προίικας

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΛΑΠΟΔΑΣ ΛΤΔ

Παύλου Μελά 14, απέναντι από Δημοτικό Σχολείο Αθηνών

Υπόγειο Καλαποδά, Τηλ. 24522009, 99652258



## 7<sup>η</sup> ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ «#BEACTIVE»



**Ο** Δήμος Αθηνών συμμετείχε και φέτος στην 7<sup>η</sup> Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού #BeActive, η οποία πραγματοποιήθηκε από τις 23 ως τις 30 Σεπτεμβρίου 2021 με Εθνικό Συντονιστικό Φορέα στην Κύπρο τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού.

Η Αθηνά, για την περίοδο αυτή, μετατράπηκε σε ένα «ενεργό αθλητικό χωριό», «#BeActive Sport Village», με την πραγματοποίηση 21 συνολικά αθλητικών δραστηριοτήτων, διπλάσιες από όσες έγιναν το 2020, οι οποίες ολοκληρώθηκαν με απόλυτη επιτυχία. Συγκεκριμένα, πραγματοποιήθηκαν οι ακόλουθες δράσεις.

1. Σύγχρονο Θέατρο Σκιών με θέμα: «Με τα φρούτα... πάντα νικιπές», στο Οικολογικό Νηπιαγωγείο «Παιδική Πολιτεία ΝΑΓΙΑ».
2. Διάλεξη Μαρίας Καντιλάφτη «Διατροφή και Άσκηση», στο Γυμνάσιο Αθηνών.
3. Γυμναστική για άτομα τρίτης ηλικίας, στην Κλεάνθιο Κοινοτική Στέγη Ηλικιωμένων.
4. Λαμπαδηδρομία, από το 68ον Σώμα Προσκόπων Αθηνών.
5. Τα «προγράμματα του Α.Γ.Ο.», που έγιναν στην Κλειστή Αίθουσα Γυμνασίου Αθηνών και στα Ανοικτά Γήπεδα Αθλοπαιδιών και λειτούργησαν ως OPEN DAYS.
6. Εργαστήριο «Μαθαίνω να χορεύω», από το Revolution Dance Studio.

7. Δειγματική προπόνηση και διοργάνωση φιλικών αγώνων σε ομάδες, από τις Ακαδημίες Ποδοσφαίρου.

8. Διαδικτυακή Διάλεξη με θέμα «Αγροτικό Ποδοσφαίρο».

9. Ταϊλανδέζικη Πυγμαχία (MUAYTHAI NINOS GYM), στην Κλειστή Αίθουσα Γυμνασίου Αθηνών.

10. Τουρνουά Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης, στην Κλειστή Αίθουσα «Τάσος Παπαδόπουλος».

11. Πιλάτες για παιδιά και ενήλικες, στο Κωνσταντίνειο Δημοτικό Πάρκο.

12. Μουσική Κίνηση παιδιών – ηλικιωμένων. Συνεργασία Οικολογικού Νηπιαγωγείου «Παιδική Πολιτεία ΝΑΓΙΑ» με την Κλεάνθιο Κοινοτική Στέγη Ηλικιωμένων.

13. Πεζοπορία & Αγώνας ανωμάλου δρόμου, από το Γυμνάσιο Αθηνών.

14. Τουρνουά Καλαθοσφαίρας (3x3), στην Κλειστή Αίθουσα Γυμνασίου Αθηνών.

15. Άσκηση – Υγιεινή Διατροφή – Υγιεινό Πρόγευμα (Διαθεματικό Μάθημα - Φυσική Αγωγή, Αγωγή Ζωής, Οικιακή Οικονομία) από το Δημοτικό Σχολείο Κ.Α'.



16. Χειροσφαίριση από την Ένωση Νεολαίας Αθηνών, στην Κλειστή Αίθουσα Γυμνασίου Αθηνών.

17. Πανηγυρικός γύρος της Αθηνών με αυτοκίνητα αντίκες.

18. Ποδοσφαιρικός Αγώνας Παλαιμάχων Ποδοσφαιριστών, στο γήπεδο του Γυμνασίου Αθηνών.

19. Ποδηλασία γύρω από το Οικολογικό Νηπιαγωγείο Παιδική Πολιτεία «ΝΑΓΙΑ», σε συνεργασία με τον Αστυνομικό Σιαθμό Αθηνών.

20. Ποδηλασία για μικρούς και μεγάλους, από το Γυμνάσιο Αθηνών.

21. Διαδικτυακό εργαστήριο κ. Αντρέα Χατζηκυπριανού με θέμα «Σωματική Άσκηση και Υγεία του Μυαλού».

Εντυπωσιακό ήταν το ενδιαφέρον, αλλά κυρίως η αθρόα συμμετοχή στις διάφορες δράσεις οι οποίες έγιναν λαμβάνοντας όλα τα απαραίτητα μέτρα για προστασία από τον Κορωνοϊό, με θερμομέτρηση, απολυμαντικά, χωρισμό σε μικρές ομάδες, κλπ.

Η διοργάνωση δράσεων στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού #Be-

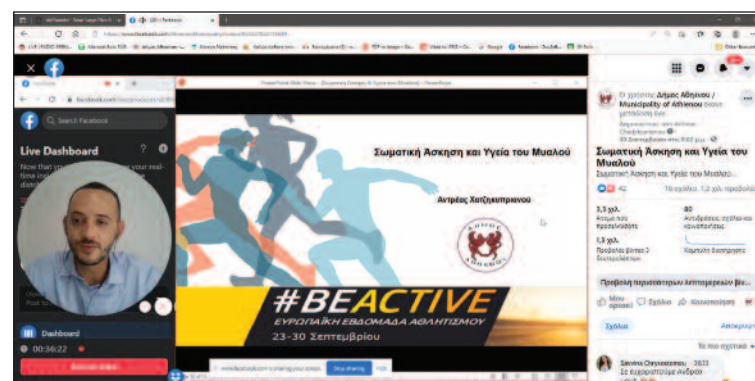
Active έχει πλέον θεσμοθετηθεί από τον Δήμο μας και κάθε χρόνο προσελκύει όλο και περισσότερους συμμετέχοντες. Ο στόχος είναι το κοινό να ενημερωθεί και να καταλάβει τη σημασία της άσκησης, έτσι ώστε να την εντάξει ως προτεραιότητα στην καθημερινότητά του. Επιπλέον η πραγματοποίηση τόσο πολλών και ποικίλων δράσεων την περίοδο της πανδημίας, κατέδειξε τη σημασία της προσπάθειας, της ελπίδας και της αισιοδοξίας, δίνοντας την ευκαιρία σε πολλούς δημίτες να χαλαρώσουν, να κερδίσουν νέες γνώσεις και να αθληθούν.

Ο Δήμος Αθηνών ευχαριστεί τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού και όλους όσους βοήθησαν στην πραγματοποίηση των δράσεων, αλλά και όλους τους συμμετέχοντες, υποσχόμενος ότι θα συνεχίσει να υποστηρίζει δράσεις που ενισχύουν τη ψυχική και σωματική υγεία των δημοτών του.

Ο Δήμος υποβάλε τρεις αιτήσεις για βράβευση για τις δραστηριότητές του στα πλαίσια της Εβδομάδας Αθλητισμού στις κατηγορίες Πολλές Δράσεις, Εκπαίδευση και Τοπικό Επίπεδο και αναμένει τις αποφάσεις του ΚΟΑ. Ας ευαισθητοποιηθούμε όλοι από τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ας παραμείνουμε όλοι ολόχρονα ενεργοί #BeActive.

Νατάσα Γεωργίου – Καρούσιου  
Δημοτικός Γραμματέας

**Η Αθηνά**  
μετατράπηκε σε ένα  
«Ενεργό Αθλητικό Χωριό»,  
«#BeActive Sport Village»



Οικονομικό Όφελος από την Ανακύκλωση  
Χαρτιού, Γρασκευού PMD και γραφικού

Μην Εξαθμεύετε σε μη Εμπνευσμένους Χώρους.  
Εξαθμεύετε σε Καθορισμένους Χώρους Εξαθμευσης.



## ΕΞΕΛΙΞΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΕΡΓΩΝ ΚΑΙ ΜΕΛΕΤΩΝ

➤ συνέχεια από τη σελ. 1

Πρόκειται για Πολεοδομικό Έργο, στο οποίο ο Δήμος συνεισφέρει 20% τόσο στο στάδιο της μελέτης, όσο και στο στάδιο της κατασκευής.

Το Έργο είναι εγκριμένο και έχουν συμπεριληφθεί πρόνοιες στους Κρατικούς Προϋπολογισμούς του 2022 και 2023 για την εκτέλεσή του. Έτσι, μετά την έκδοση της Πολεοδομικής Άδειας, αρχές του 2022 αναμένεται να προωθηθεί η προκήρυξη προσφορών για κατασκευή του Έργου.

Στόχος είναι η υλοποίηση της Α' Φάσης του Έργου, η οποία περιλαμβάνει τους περιμετρικούς δρόμους γύρω από τις εκκλησίες της Παναγίας της Χρυσελεούσης, την αυλή της εκκλησίας και χώρους στάθμευσης, καθώς και παρόδιους δρόμους κοντά στην Πλατεία. Κύριος στόχος του Έργου είναι η ανάδειξη της Κεντρικής Πλατείας του Δήμου και των γύρω χώρων, η ενδυνάμωση του κοινωνικού και πολιτιστικού ρόλου της Πλατείας, καθώς και η οργανική σύνδεσή της με όλα τα σημεία αναφοράς της Αθηνών.

**3. Μελέτη για αναβάθμιση του δρόμου που συνδέει τον κυκλοφοριακό κόμβο της Βιομηχανικής Περιοχής με τον κυκλοφοριακό κόμβο του ντεποζιτού (Νότιος Παρακαμπίριος).**

Η τελική μελέτη του Ρυθμιστικού Σχεδίου του δρόμου έχει ολοκληρωθεί πολύ πρόσφατα από το γραφείο «ΕΥΠΑΛΙΝΟΣ ΜΕΛΕΤΗΤΙΚΗ ΕΠΕ». Προβλέπει την κατασκευή πεζοδρομίων, νησίδων πρασίνου, ποδηλατοδρόμου, υπόγειου φωτισμού και άλλων. Όλο το κόστος της μελέτης καλύφθηκε από πιστώσεις που παραχώρησε πρώην Υπουργός Μεταφορών, Επικοινωνιών και Έργων στον Δήμο.

Τώρα θα αρχίσουν ενέργειες προς το Υπουργείο Μεταφορών, Επικοινωνιών και Έργων για προώθηση της ετοιμασίας των κατασκευαστικών σχεδίων και υλοποίησης της αναβάθμισης του δρόμου.

**4. Μελέτη σχεδιασμού αντιπλημμυρικών έργων (master plan) για την προστασία των οικιστικών ζωνών του Δήμου Αθηνών.**

Μετά από προκήρυξη ανοικτού διαγωνισμού προσφορών υπογράφηκε σύμβαση με τον επιτυχόντα προσφοροδότη Κοινοπραξία «ΠΑΝΙΚΟΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ & ΑΛΛΟΙ», έναντι ποσού €37.800 μη συμπεριλαμβανομένου Φ.Π.Α., για ετοιμασία μελέτης (master plan) για προστασία της οικιστικής περιοχής του Δήμου. Όλο το κόστος της μελέτης καλύπτεται από πιστώσεις που παραχώρησε το Υπουργείο Εσωτερικών στον Δήμο.

Ο γενικός στόχος της Σύμβασης είναι ο σχεδιασμός των απαραίτητων αντιπλημμυρικών έργων για την ελαχιστοποίηση των κινδύνων πλημμύρας στην οικιστική ζώνη του Δήμου Αθηνών και η ύπαρξη σχετών στην οικιστική περιοχή για συλλογή των όμβριων υδάτων. Προωθήθηκε υδρολογική/υδραυλική μελέτη της οικιστικής περιοχής του Δήμου Αθηνών, ώστε να προταθούν λύσεις για να επιλυθεί το πρόβλημα πλημμυρισμού και να καταστεί δυνατή η ασφαλής οδήγηση των νερών της βροχής εκτός της οικιστικής περιοχής του Δήμου. Μελετήθηκε και εφαρμόστηκε στη μελέτη η συλλογή και διοχέτευση σημαντικού μέρους των πλημμυρικών νερών, χωρίς να εισέρχονται στην οικιστική περιοχή.

Η μελέτη ολοκληρώθηκε, αφού έλαβε υπόψη και εισηγήσεις που έγιναν κατά τη διάρκεια παρουσίασης των προτάσεων των μελετητών σε πολύ πετυχημένη παρουσίαση στα οργανωμένα σύνολα, καθώς και στον τεχνικό κόσμο της Αθηνών, παρουσία υπεύ-

θυνου εκπροσώπου του Τμήματος Αναπτύξεως Υδάτων.

Έχει παραδοθεί στον Δήμο η τελική μελέτη. Σε σύσκεψη της Καθοδηγητικής Επιτροπής της Σύμβασης φάνηκε ότι υπάρχουν κάποιες ελλείψεις από τους μελετητές, οι οποίες συζητήθηκαν μαζί τους και αναμένεται η υποβολή διορθωτικών σχεδίων για ολοκλήρωση των παραδοτέων της μελέτης. Αυτή αναμένεται να αποτελέσει ένα καλό εργαλείο στα χέρια του Δήμου για προώθηση έργων ελαχιστοποίησης του πλημμυρισμού της οικιστικής περιοχής και μελλοντικών προβλέψεων για αντιπλημμυρικά έργα.

**5. Κατασκευή της Πλατείας της Βρύσης.**

**6. Αναπαλαίωση των προσόψεων των παραδοσιακών οικοδομών 1) οικία Χαρίδημου Χατζηκάρου και 2) οικία Πιτσιρίκκου, που ανήκουν στον Δήμο.**

**7. Αναβάθμιση του Κωνσταντίνου Πάρκου.**

Ο Δήμος Αθηνών υποβάλε 4 αιτήσεις συ-



νολικού κόστους €489.700 στην Ομάδα Τοπικής Δράσης «Αναπτυξιακή Εταιρεία Επαρχιών Λάρνακας Αμμοχώστου ΛΤΔ», στα πλαίσια του Προγράμματος Αγροτικής Ανάπτυξης 2014-2020, Καθεστώς 19.2 – Δράση 19.2.3.2: «Δημόσιες Υποδομές Μικρής Κλίμακας», που υλοποιείται στο πλαίσιο της Στρατηγικής Τοπικής Ανάπτυξης LEADER Επαρχιών Λάρνακας- Αμμοχώστου 2014-2020.

Οι αιτήσεις του Δήμου Αθηνών εγκρίθηκαν όλες. Αυτές ήταν μία για την κατασκευή της 1ης Φάσης της Πλατείας της Βρύσης, δύο για την αναπαλαίωση των προσόψεων των δύο παραδοσιακών οικοδομών του Χαρίδημου Χατζηκάρου και του Πιτσιρίκκου, ιδιοκτησίας του Δήμου Αθηνών, και μία για σημαντικές βελτιώσεις στο Δημοτικό Πάρκο (στο πάτωμα και στα παιχνίδια της παιδικής χαράς, στον φωτισμό, ανακατασκευή του ανεμόμυλου και άλλα), έργα τα οποία ο Δήμος είχε ωριμάσει και τα οποία ήταν έτοιμα για εκτέλεση.

Από τον Δήμο Αθηνών ζητήθηκε η καταβολή ποσοστού 33,3% στα εγκριθέντα έργα, δηλαδή συνολικά €163.070,10. Με ενέργειες του Δημάρχου προς τους Υπουργούς Εσωτερικών και Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος εγκρίθηκε η καταβολή μόνον του 50% του αναφερόμενου ποσού και έτσι το συνολικό κόστος του Δήμου Αθηνών θα είναι €81.535,05, με τον Δήμο Αθηνών να εξοικονομεί €81.535,05.

Άρχισαν όλα τα έργα, κάποια έχουν ολοκληρωθεί, ενώ προωθείται η υλοποίηση και των υπόλοιπων έργων.

**8. Μετατροπή του Περιπτέρου του Κωνσταντίνου Πάρκου σε κλειστή Καφετέρια.**

Για να μπορεί να λειτουργεί καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, έχουν γίνει σχέδια για μετατροπή του περιπτέρου του Πάρκου σε κλειστή Καφετέρια. Τα αρχιτεκτονικά σχέδια ετοίμασε δωρεάν το Αρχιτεκτονικό Γραφείο «Φ. Παπαπέτρου Αρχιτέκτονας Μηχανικός», τους οποίους και ο Δήμος ευχα-

ριστεί δημόσια. Τις υπόλοιπες μελέτες, όπως ηλεκτρολογική, μηχανολογική, ενεργειακής απόδοσης κλπ προώθησε ο Δήμος Αθηνών, εξασφαλίστηκαν πολεοδομική άδεια και άδεια οικοδομής, καθώς και η έγκριση του Κ.Ο.Τ. και ζητήθηκαν προσφορές για εκτέλεση του έργου.

Μετά από δύο διαγωνισμούς στους οποίους δεν υποβλήθηκαν προσφορές ή αυτές που υποβλήθηκαν ήταν πολύ ψηλές και άλλες ενέργειες που έκανε ο Δήμος, προωθήθηκε νέος διαγωνισμός, στον οποίο υποβλήθηκαν δύο πολύ ψηλές προσφορές, η χαμηλότερη των οποίων ανεβάζει το συνολικό κόστος πέραν των €400.000.

Το θέμα μελετάται από το Δημοτικό Συμβούλιο, για τα επόμενα βήματα που πρέπει να γίνουν.

**9. Κατασκευή του Μνημείου Πεσόντων και Αγνοουμένων Αθηνών.**

Μετά από ανοικτή Εκδήλωση Ενδιαφέροντος για την ανέγερση συλλογικού μνημείου για τους πεσόντες και αγνοούμενους της Αθηνών, σε τεμάχιο που ανήκει στον Δήμο, το οποίο θα έχει τη μορφή γλυπτού έργου τέχνης για δημόσιο χώρο, που θα απεικονίζει τους δώδεκα ήρωες της Αθηνών, πεσόντες και αγνοούμενους, μαχόμενους για την πατρίδα κατά την περίοδο του 1955-1974, με ένα έργο το οποίο θα μεταφέρει τη μνήμη των πεσόντων/αγνοουμένων του Δήμου Αθηνών στις επόμενες γενιές, υποβλήθηκε μια προσφορά από τον καλλιτέχνη κ. Φίλιππο Γιαπάνη, που κρίθηκε ότι πληρούσε τα κριτήρια που τέθηκαν και η υπεύθυνη Ειδική Επιτροπή ειδικών γνωμοδότησε θετικά στην υλοποίηση του Έργου.

Ο Δήμος κάλεσε σε ειδική συνάντηση με τον καλλιτέχνη τους συγγενείς των πεσόντων και αγνοουμένων και υπήρξε ομόφωνη συναίνεση στο όλο θέμα.

Μετά από έγκριση του Δημοτικού Συμβουλίου Αθηνών, το θέμα υποβλήθηκε στην Επιτροπή Μνημείων των Πολιτιστικών Υπηρεσιών του Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας, που έγκρινε την πρόταση ως υποβλήθηκε. Το Τμήμα Πολεοδομίας και Οικίσσεως έκδωσε πολεοδομική άδεια.

Ο καλλιτέχνης προχωρά με τη φιλοτέχνηση των ανάγλυφων απεικονίσεων των μορφών των ηρώων και αγνοουμένων μας, σε συνεργασία με τους συγγενείς τους, ενώ έχει αρχίσει η επί τόπου υλοποίηση του έργου. Το κόστος του αναμένεται να ανέλθει σε €100.000. Αυτό θα καλυφθεί από τον Δήμο Αθηνών, το Υπουργείο Εσωτερικών και το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας, στα οποία ο Δήμος αποτάθηκε για βοήθεια και έδωσαν υπόσχεση.

**10. Αμφιθεατρική Αίθουσα δίπλα από το Δημοτικό Σχολείο.**

Την Τρίτη 21 Ιουλίου 2020 πραγματοποιήθηκε στα Γραφεία του Δήμου Αθηνών η υπογραφή της Σύμβασης για την Ανέγερση της Αμφιθεατρικής Αίθουσας 500 θέσεων στο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών. Το κόστος της σύμβασης ανέρχεται στα €2 εκ. εκτός Φ.Π.Α. και η διάρκεια εκτέλεσης της Σύμβασης είναι 18 μήνες.

Το έργο κατασκευάζεται από τις αρχές Σεπτεμβρίου 2020 και η εκτέλεσή του προχωρά, με επίβλεψη από ιδιώτες μελετητές και τις Τεχνικές Υπηρεσίες του Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας.

**11. Πολεοδομική Αναβάθμιση κύριου Οδικού Δικτύου του Δήμου.**

Με απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου αποφασίστηκε η προώθηση της ετοιμασίας μελέτης πολεοδομικής αναβάθμισης του κύ-



Υπογραφή Σύμβασης  
για τη Δημοτική Αγορά

ριου δρόμου που περιλαμβάνει τμήματα της λεωφόρου Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ' και της οδού Ευαγόρου. Συγκεκριμένα αφορά τον δρόμο που αρχίζει μετά τη διασταύρωση ανατολικά του «Αθηνών», περνά μπροστά από τις παραδοσιακές οικοδομές του Δήμου, όπως τον Αλευρόμυλο, το Χάνι και την κατοικία Καλλινίκου, μπροστά από το Καλλινίκειο Δημοτικό Μέγαρο και τις ταβέρνες και καταλήγει αμέσως μετά το οίκημα της ΕΔΕΚ. Ο Δήμος Αθηνών προκήρυξε Διαγωνισμό μελετητικών γραφείων, που ολοκληρώθηκε με την επιλογή του μελετητικού γραφείου «Γεωργίου Κάρας και Συνεργάτες» από το Παραλίμνι, για υλοποίηση της υπηρεσίας. Η μελέτη άρχισε και προωθείται.

Το έργο θα προβλέπει ανάπλαση του κύριου δρόμου και τμημάτων παρόδιων δρόμων, τοποθέτηση όλων των απαραίτητων υπηρεσιών συμπεριλαμβανομένων και των απαραίτητων προβλέψεων για αντιπλημμυρικούς οχετούς, υπογειοποίηση φωτισμού και άλλων υπηρεσιών κλπ.

Το έργο προτάθηκε στη Στρατηγική Βιώσιμης Αστικής Ανάπτυξης Λάρνακας 2021-2030, που υποβάλασαν οι Δήμοι Λάρνακας, Αραδίππου, Λιβαδιών, Δρομολαξιάς-Μενεού και Αθηνών και το Κοινοτικό Συμβούλιο Βορόκλινης για έγκριση, στα πλαίσια της νέας προγραμματικής περιόδου της Ευρωπαϊκής Ένωσης 2021-2027 και η οποία αναμένεται ότι θα εγκριθεί, ώστε να καταστεί δυνατή η εκτέλεση του έργου το συντομότερο ως συγχρηματοδοτούμενο. Ενός έργου, που μαζί με άλλα που προωθούνται, θα αναβαθμίσει το κύριο οδικό δίκτυο και το κέντρο του Δήμου.

**12. Γαλακτοκομική Σχολή**

Είχε αποφασισθεί από το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας η δημιουργία Γαλακτοκομικής Σχολής τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, με 2 χρόνια ύψους σπουδών, σε υφιστάμενο τυροκομικό εργοστάσιο στη Βιομηχανική Περιοχή Αθηνών. Λόγω κωλυμάτων που πρόβαλε το Υπουργείο Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού για τη δημιουργία εκπαιδευτηρίου μέσα σε βιομηχανική περιοχή, σε συνεργασία του Δήμου με τη Σχολική Εφορεία Αθηνών και το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας, καθώς και επίσκεψη του ίδιου του Υπουργού στην Αθηνών, αποφασίστηκε η δημιουργία της Γαλακτοκομικής Σχολής στον χώρο του διατηρητέου κυρίου του παλιού Δημοτικού Σχολείου Αθηνών (πρώην Γυμνάσιο).

Με συντονισμένες ενέργειες του Δήμου έχει παραχωρηθεί από το Υπουργείο στη Σχολική Εφορεία ποσό €5.000, ώστε ιδιώτης Μελετητής να προχωρήσει με την ετοιμασία των απαραίτητων σχεδίων που απαιτούνται,



για να διαμορφωθούν οι χώροι για τη δημιουργία της Σχολής και προώθηση του θέματος. Οι Τεχνικές Υπηρεσίες του Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας προχώρησαν στην ετοιμασία των τεχνικών όρων του Διαγωνισμού και με σύμφωνη γνώμη της Σχολικής Εφορείας Αθηνών ο Δήμος Αθηνών, για να βοηθήσει σε προώθηση της διαδικασίας, προκήρυξε Διαγωνισμό επιλογής Μελετητή για ετοιμασία των απαραίτητων σχεδίων, χωρίς όμως να υποβληθεί οποιαδήποτε προσφορά.

Λόγω δεύτερων σκέψεων της Σχολικής Εφορείας για δημιουργία του εργαστηρίου της Σχολής όχι στον χώρο του διατηρητέου κτισματος, αλλά σε άλλο χώρο του σχολείου, έγινε συνάντηση με επιτελείς του Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας, υπό τον Γενικό Διευθυντή του Υπουργείου. Έγινε συνάντηση στο σχολείο στις 18 Νοεμβρίου 2020 και στάλθηκαν εκμυσίως του Υπουργείου για διάφορες λύσεις, ώστε να καταστεί δυνατή η προώθηση του έργου. Λόγω της πανδημίας υπήρξε καθυστέρηση στην προώθηση του θέματος, αλλά σε συνάντηση του Δημάρχου και του Προέδρου της Σχολικής Εφορείας με τον Υπουργό, που επισκέφθηκε την Αθηνών, αποφασίστηκε να γίνει συνάντηση μαζί του, μόλις οι συνθήκες το επιτρέψουν, για συζήτηση του θέματος. Με επιστολή του προς τον Υπουργό, ο Δήμαρχος ζήτησε τη διευθέτηση της συνάντησης, ενώ το καλοκαίρι, μετά το τέλος εκδήλωσης στην οποία παρευρίσκοντο και οι δύο, ο Δήμαρχος παρακάλεσε τον κ. Υπουργό για επίσηυση στον ορισμό της συνάντησης, δυστυχώς όμως αυτό δεν έχει επιτευχθεί ακόμη.

Με ενέργειες του Δημάρχου, το έργο έχει αποφασισθεί από την Επιτροπή Ανάπτυξης Λάρνακας να μπει στα κοινά έργα που θα ζητηθεί η βοήθεια του Προέδρου της Δημοκρατίας για την Επαρχία Λάρνακας, στα πλαίσια επίσκεψης που θα πραγματοποιήσει σύντομα στην περιοχή.

### 13. Ανατολικός Παρακαμπτήριος Δρόμος Αθηνών.

Με απόφαση του Υπουργικού Συμβουλίου στις 6/2/2008 εγκρίθηκε η κατασκευή του έργου, στο οποίο ο Δήμος εγκρίθηκε να συνεισφέρει μόνο 20%. Για τον δρόμο υπάρχουν έτοιμο ρυθμιστικό σχέδιο που ετοιμάστηκε από το Τμήμα Πολεοδομίας και Οικίσσεως και κατασκευαστικά σχέδια, που ετοιμάστηκαν από ιδιώτες. Το έργο δεν προωθήθηκε λόγω της οικονομικής κρίσης που έπληξε τον τόπο μας την περίοδο 2012-2013. Σε συνάντησή του ο Δήμαρχος με τον Υπουργό Εσωτερικών κ. Νίκο Νουρή στις 9 Σεπτεμβρίου 2020, ζήτησε την προώθηση των διαδικασιών για εκτέλεση του έργου, που θα βοηθήσει αφάνταστα τόσο το οδικό δίκτυο και την κινητικότητα στον Δήμο, αλλά και την ανάπτυξη στην ανατολική περιοχή της Αθηνών.

Ο κ. Υπουργός κατανόησε τις θέσεις του Δήμου και έδωσε οδηγίες να ζητηθεί από το Υπουργείο Μεταφορών η προώθηση της επικαιροποίησης των σχεδίων του δρόμου και της εκτίμησης δαπάνης και στη συνέχεια να προωθηθεί η εκτέλεση του έργου, με πρόβλεψη σχετικής πρόνοιας στον Κρατικό Προϋπολογισμό.

Με επιστολές του προς τους Υπουργούς Εσωτερικών και Μεταφορών, Επικοινωνιών και Έργων, καθώς και τον Διευθυντή Τμήματος Δημοσίων Έργων και τον Διευθυντή Τμήματος Πολεοδομίας και Οικίσσεως, ο Δήμαρχος ζήτησε ενημέρωση και επίσηυση προώθησης του όλου θέματος.

Το Τμήμα Πολεοδομίας και Οικίσσεως απάντησε ότι το έργο μπορεί να προωθηθεί



Συγγιμότυπο από την υπογραφή της Σύμβασης για τη Δημοτική Αγορά

σύντομα, μόνον αν ο Δήμος αναλάβει τις διαδικασίες επικαιροποίησης των κατασκευαστικών σχεδίων και προώθησης των διαδικασιών προσφοροδότησης και επίβλεψης του Έργου. Ο Δήμος, σε συνεννόηση με τον Μελετητή που ετοίμασε τα κατασκευαστικά σχέδια, απάντησε ότι, νοούμενου ότι θα καλυφθούν οι πιστώσεις από το Έργο, είναι έτοιμος να αναλάβει την επικαιροποίηση των σχεδίων, καθώς και την προσφοροδότηση και επίβλεψή του, αφού εξασφαλίσει με όλες τις νόμιμες διαδικασίες και τις υπηρεσίες Μηχανικού επίβλεψης.

Το Τμήμα Πολεοδομίας και Οικίσσεως ζήτησε να ετοιμασθούν από τον Δήμο κάποια έγγραφα που απαιτούνται για τέτοια έργα, ώστε να προωθηθούν στο Υπουργείο Οικονομικών για έγκριση και η Τεχνική Υπηρεσία του Δήμου τα ετοιμάζει.

### 14. Αλλαγή του πατώματος «ΠΑΡΚΕ» στην Αίθουσα Πολλαπλής Χρήσης του Δήμου.

Με ενέργειες του Δήμου εγκρίθηκε από τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού (ΚΟΑ) η αντικατάσταση του πατώματος «ΠΑΡΚΕ» της Αίθουσας Πολλαπλής Χρήσης «Τάσος Παπαδόπουλος» του Δήμου. Το εκτιμώμενο κόστος του έργου ήταν €86.000+ ΦΠΑ. Ο ΚΟΑ συνεισφέρει το 75% του κόστους, εκτός του ΦΠΑ, για τον οποίο δεν δίνεται επιχορήγηση.

Τα έγγραφα προσφοράς ετοιμάστηκαν από την Τεχνική Υπηρεσία του Δήμου Αθηνών, εγκρίθηκαν από τον ΚΟΑ και προκηρύχτηκε ηλεκτρονικά ο Διαγωνισμός. Εγκρίθηκε από το Δημοτικό Συμβούλιο και τον ΚΟΑ η πιο συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφορά, έγινε η υπογραφή της Σύμβασης και το Έργο ήδη εκτελέστηκε.

### 15. Ασφαλιζόμενες δρόμων στην περιοχή του Δήμου.

α. Με απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου, ποσό €100.000 δόθηκε στον Έπαρχο Λάρνακας, ο οποίος συμπεριέλαβε την Αθηνών σε προσφορά για ασφαλιζόμενη δρόμων που προκήρυξε και κατακύρωσε. Βελτιώθηκαν ήδη συγκεκριμένοι δρόμοι που καθορίστηκαν από το Δημοτικό Συμβούλιο. β. Με ενέργειες του Δήμου έχει ζητηθεί από τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας και τους Υπουργούς Εσωτερικών, Γεωργίας - Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος και Μεταφορών - Επικοινωνιών και Έργων, ως έγινε και σε άλλες περιοχές, η παροχή σημαντικής οικονομικής βοήθειας για αποκατάσταση και των υπολοίπων δρόμων της οικιστικής περιοχής που έχουν καταστραφεί από την τοποθέτηση των αγωγών του Αποχετευτικού Συστήματος Λυμάτων. Όπως πληροφορήσαν πρόσφατα τον Δήμαρχο οι δύο Υπουργοί, έχει ληφθεί απόφαση για παραχώρηση πριν το τέλος του χρόνου στο Συμβούλιο Αποχετεύσεων Αθηνών, σημαντικών πιστώσεων από εξοικονομήσεις, ώστε να γίνουν επαλείψεις στους δρόμους και έτσι να προωθηθεί η σταδιακή αποκατάσταση των κατεστραμμένων δρόμων της οικιστικής περιοχής.

γ. Παράλληλα ζητήθηκε από το Τμήμα Δημοσίων Έργων η συνέχιση της αποκατάστασης των κύριων δρόμων Αθηνών-Αβδελλερύ-Λάρνακα και Αθηνών προς Λύμπια-Λευκωσία. Έχει δοθεί υπόσχεση ότι μέσα στο 2022 θα γίνει η αποκατάσταση του τμήματος του δρόμου προς Λάρνακα που δεν βελτιώθηκε ακόμα, ώστε να φτιαχτεί ολόκληρος ο δρόμος και στη συνέχεια θα συνεχίσει η βελτίωση του δρόμου προς Λευκωσία.

### 16. Χώρος Στάθμευσης πίσω από το Καλνίκειο Δημοτικό Μέγαρο

Μετά από δεκαπέντε περίπου χρόνια ταλαιπωριών, απαλλοτριώσεων, αγωγών στα δικαστήρια, αποφάσεων εναντίον του Δήμου, νέας απαλλοτριώσεως που δημοσιεύθηκε από το παρόν Δημοτικό Συμβούλιο και καταχώρηση νέας αγωγής, επιτεύχθηκε τελικά συμφωνία και έγινε μεταβίβαση στον Δήμο όλου του χώρου που καταλαμβάνει ο διαμορφωμένος χώρος στάθμευσης, με τον Δήμο να καταβάλλει στους ιδιοκτήτες ποσό €600.000, που καλύπτει τόσο την αξία του χώρου, όσο και το κόστος χρήσης του για όλα αυτά τα χρόνια.

Ο Δήμος αιτήθηκε και εξασφάλισε χαμηλότοκο και με ευνοϊκούς όρους δάνειο ύψους €600.000 από την Ευρωπαϊκή Τράπεζα Επενδύσεων. Ένας χώρος απαραίτητος στον Δήμο αποκτήθηκε και μια ταλαιπωρία πολλών ετών έφτασε επί τέλους στο τέλος της.

### 17. Εφαρμογή συστήματος Πληρώνω Όσο Πετάω για τα σκύβαλα.

Το Τμήμα Περιβάλλοντος, του Υπουργείου Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος, έχει προκηρύξει πρόγραμμα Στήριξης των Αρχών Τοπικής Αυτοδιοίκησης για εγκαθίδρυση συστήματος διαλογής στην πηγή και χωριστής συλλογής ανακυκλώσιμων και οργανικών/βιολογικών αποβλήτων και εφαρμογή συστήματος πληρώνω όσο πετώ (ΠΟΠ) με προπληρωμένη σακούλα. Τα έργα θα συγχρηματοδοτηθούν από το Πρόγραμμα Θάλεια των Ταμείων Πολιτικής Συνοχής της Ευρωπαϊκής Ένωσης της Προγραμματικής Περιόδου 2021-2027 με ποσό €25 εκ.

Οι ενδιαφερόμενες Τοπικές Αρχές θα έπρεπε να υποβάλουν μέχρι τις 30 Σεπτεμβρίου 2021 εκδήλωση ενδιαφέροντος για υποβολή στη συνέχεια κανονικής πρότασης, ενώ η συνεργασία μεταξύ των Αρχών Τοπικής Αυτοδιοίκησης (ΑΤΑ) είναι υποχρεωτική, με την προτροπή αυτή να γίνει, όπου είναι δυνατόν, στη βάση της ομαδοποίησης/συμπλεγμάτων, σύμφωνα με το Νομοσχέδιο μεταρρύθμισης της Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Ενόψει των ανωτέρω, ο Δήμος Αθηνών ήδη υποβάλε στο Τμήμα Περιβάλλοντος Εκδήλωση Ενδιαφέροντος για συμμετοχή στο Πρόγραμμα, σε συνεργασία με το Κοινοτικό Συμβούλιο Αβδελλερύ και με ΑΤΑ-Συντονιστή τον Δήμο Αθηνών. Αναμένεται το πράσινο φως από το αρμόδιο Τμήμα Περιβάλλοντος, ώστε να προωθηθεί η υποβολή τελικής αίτησης.

Το Τμήμα Περιβάλλοντος έχει δώσει μέχρι τώρα τέσσερις παρατάσεις στην υποβολή Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος με την τελευταία να λήγει στις 10 Ιανουαρίου 2022, γι' αυτό υπήρξε μια στασιμότητα στο θέμα.

Αρμόδιος στο θέμα μελετητής, με μεγάλη εμπειρία στο αντικείμενο, ετοιμάζει ολοκληρωμένη μελέτη για εφαρμογή του Προγράμματος στις περιοχές των Δήμων Αθηνών και Κοινοτικού Συμβουλίου Αβδελλερύ, η οποία, όταν ολοκληρωθεί και εγκριθεί από το Δημοτικό Συμβούλιο Αθηνών και το Κοινοτικό Συμβούλιο Αβδελλερύ και αφού ληφθεί η συγκατάθεση του Τμήματος Περιβάλλοντος, θα υποβληθεί για έγκριση και χρηματοδότηση από το Κράτος.

Η έγκριση και εφαρμογή του Προγράμματος θα φέρει μια δικαιότερη και ορθολογικότερη μέθοδο διαχείρισης των στερεών απορριμμάτων στην περιοχή του Δήμου Αθηνών. Ο Δήμος θα κρατεί τους δημότες του ενήμερους στο θέμα.

### 18. Κάλυψη της κινητής τηλεφωνίας στον δρόμο Αθηνών Αβδελλερύ.

Από το 2018 ο Δήμος Αθηνών ζητεί συνεχώς από τη ΣΥΤΑ να προβεί στην εκτέλεση των απαραίτητων έργων, ώστε να καλυφθεί ο δρόμος Αθηνών προς Λάρνακα, μέχρι το Αβδελλερύ, από την κινητή τηλεφωνία.

Η ΣΥΤΑ απάντησε ότι μετρήσεις που έγιναν στην περιοχή κατέδειξαν αδυναμία κάλυψης σε δύο σημεία και για να καλυφθούν τα σημεία αυτά απαιτούνται πολύ ψηλές επενδύσεις, οι οποίες δεν μπορούν να αιτιολογηθούν στο παρόν στάδιο.

Ο Δήμος επανήλθε με επανειλημμένες επιστολές, με τελευταία επιστολή του Δημάρχου προς τον Ανώτατο Εκτελεστικό Διευθυντή της Αρχής στις 26 Νοεμβρίου 2019, στην οποία τονίζεται ότι η ημικατεχόμενη Αθηνών βρίσκεται εδώ και τόσα χρόνια σε νεκρή ζώνη και οι κάτοικοί της ζουν σ' αυτή την περιοχή, με το 65% της γης τους και το 80% της ιδιοκτησίας τους κατεχόμενο. Ο Δήμαρχος τονίζει ότι αντιλαμβανόμαστε τις δυσκολίες που δεν επέτρεψαν μέχρι σήμερα το άνοιγμα της διόδου Πυροῦ και παρά τη σθεναρή θέση μας για επίτευξη του ανοίγματός της, κάτι που θα συνεχίσουμε να επιζητούμε με όλες μας τις δυνάμεις, είναι παραδεκτό ότι οι κάτοικοι επιβαρύνονται λόγω της μη διάνοξης με πολλά κόστη. Με τη διάνοξη η απόσταση Αθηνών - Λευκωσίας καλύπτεται σε 10 λεπτά, αντί 45 - 60 που χρειάζονται σήμερα. Αυτό συνεπάγεται πιο πολλά καύσιμα, πιο πολλές φθορές των οχημάτων και πιο πολύ χρόνο από και προς Λευκωσία. Επίσης οι σπουδαστές αναγκάζονται να πληρώνουν ενοίκια και να διαμένουν στη Λευκωσία, ενώ θα μπορούσαν σε ελάχιστο χρόνο να πηγαينόερχονται από το σπίτι τους στα πανεπιστήμια και οι οικογένειές τους να μην αναγκάζονταν να πληρώνουν δυσβάστακτα ενοίκια.

Είναι πεποίθησή όλων των Αθηναίων ότι, αφού η κατάσταση αυτή συνεχίζεται, το κόστος που υφίστανται οι κάτοικοι της Αθηνών λόγω του μη ανοίγματος της διόδου, θα πρέπει να μετακυλισθεί και στους υπόλοιπους συμπατριώτες μας μέσα από ειδικές βοήθειες προς την Αθηνών.

Για την Αθηνών τονίζει ο Δήμαρχος είναι αδιανόητο, ενόψει όλων των ανωτέρω αναφερομένων, να μην μπορούν οι διερχόμενοι στον δρόμο Αθηνών - Αβδελλερύ - Λάρνακα να επικοινωνούν με τα κινητά τους, γιατί δεν μπορούν να δικαιολογηθούν στο παρόν στάδιο οι επενδύσεις που απαιτούνται. Είναι πεποίθησή μας ότι θα πρέπει να βρεθούν οι υπό τις περιστάσεις απαιτούμενες τεχνικές λύσεις, ώστε να επιλυθεί το παρουσάζόμενο πρόβλημα. Φαντασθείτε, το-



## ΕΞΕΛΙΞΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΕΡΓΩΝ ΚΑΙ ΜΕΛΕΤΩΝ

νίζει ο Δήμαρχος, την ημικατεχόμενη Αθηνό με ένα πρόβλημα εκρύθμου κατάστασης και να μην μπορούν οι κάτοικοι και οι διερχόμενοι να επικοινωνήσουν μεταξύ τους, λόγω της μη κάλυψης του δικτύου. Δεν υπήρξε ανταπόκριση από πλευράς του Εκτελεστικού Διευθυντή της ΣΥΤΑ και ο Δήμαρχος, εκτός άλλων ενεργειών, έθεσε το θέμα σε συναντήσεις που είχε με τον Πρόεδρο του Δημοκρατικού Συναγερμού κ. Αβέρωφ Νεοφύτου, ο οποίος υποσχέθηκε να κάνει ενέργειες για επίλυσή του, τον Πρόεδρο του ΔΗΚΟ κ. Νικόλα Παπαδόπουλο και αντιπροσωπεία του ΑΚΕΛ.

Ήδη ο Δήμαρχος ενημερώθηκε ότι η ΣΥΤΑ επανεξετάζει θετικά το θέμα.

### 19. Δημιουργία Κέντρου Πολίτη (ΚΕ.ΠΟ).

Σε συνάντηση που είχε ο Δήμαρχος Αθηνών στο Υπουργείο με τον Υπουργό Μεταφορών, Επικοινωνιών και Έργων κ. Γιάννη Καρούσο την Παρασκευή 23 Ιουλίου 2021 έθεσε επιτακτικά το θέμα δημιουργίας Κέντρου Πολίτη στην Αθηνό, για υποβοήθηση των κατοίκων ώστε να μην χρειάζεται να μεταβαίνουν στα αστικά κέντρα για εξυπηρέτηση.

Ο κ. Υπουργός ήταν πολύ θετικός στο αίτημα και έδωσε οδηγίες στον υπεύθυνο Λειτουργό των Ταχυδρομικών Υπηρεσιών να έχει άμεσα συνάντηση στην Αθηνό με τον Δήμαρχο, να επιθεωρήσει τον χώρο προτεινόμενης λειτουργίας του Κέντρου και να του υποβάλει έκθεση, με σκοπό το συντομότερο να προωθηθεί πρόταση στο Υπουργικό Συμβούλιο για δημιουργία και λειτουργία του Κέντρου Πολίτη στην Αθηνό μέσα στο 2022.

Τη Δευτέρα 2 Αυγούστου 2021 επισκέφθηκαν τον Δήμο, μετά τις οδηγίες του Υπουργού, εκπρόσωποι των Ταχυδρομικών Υπηρεσιών, επιθεώρησαν προτεινόμενο από τον Δήμο χώρο, τον θεώρησαν κατάλληλο και ανέλαβαν να ετοιμάσουν και να υποβάλουν άμεσα έκθεση στον Υπουργό.

Ο Δήμαρχος μίλησε ξανά δύο φορές με τον Υπουργό, αρμόδιοι του Τμήματος Δημοσίων Έργων επισκέπτονται τον χώρο και αναμένονται σύντομα θετικές εξελίξεις.

### 20. Νέο Κέντρο Υγείας Αθηνών

Το νέο Κέντρο Υγείας Αθηνών έχει ολοκληρωθεί, αφού έχει δαπανηθεί ένα ποσό

της τάξης πέραν των €3 εκ. και αυτό αποτελεί ένα στολίδι. Δυστυχώς όμως μέχρι σήμερα δεν έχει αποφασισθεί τελεσίδικα, ούτε έχει προωθηθεί η χρήση στην οποία θα τεθεί. Αίτημα του Δήμου Αθηνών προς τον Ο.Κ.Υπ.Υ., που τέθηκε σε αρκετές συναντήσεις που έγιναν με την ηγεσία του στην Αθηνό, είναι όπως το Κέντρο καταστεί Περιφερειακό και στεγάσει τις διάφορες ειδικότητες ιατρών που υπάρχουν στον Δήμο, ώστε να καταστεί ένα σύγχρονο Ιατρικό Κέντρο, από το οποίο θα εξυπηρετούνται οι δημότες, αλλά και οι κάτοικοι των γύρω περιοχών. Παράλληλα, η λειτουργία μόνιμου σταθμού ασθενοφόρου, ώστε να σταματήσουν να κινδυνεύουν ανθρώπινες ζωές, σ' αυτή την ακριτική περιοχή, ενώ αυτός θα μπορεί να εξυπηρετεί και τις κοντινές στον Δήμο περιοχές.

Στις 6 Οκτωβρίου 2021 επισκέφθηκε το Κέντρο ο Υπουργός Υγείας, μαζί με τον Ο.Κ.Υπ.Υ. Ο Υπουργός Υγείας και ο Ο.Κ.Υπ.Υ. υποσχέθηκαν ότι άμεσα θα προωθηθούν οι διαδικασίες για σύντομη λειτουργία του Κέντρου ως Περιφερειακού Πολυδύναμου Κέντρου, στο οποίο θα υπάρχουν διάφορες ειδικότητες γιατρών, όπως παθολόγου, καρδιολόγου, ορθοπαιδικού, ψυχολόγου, οδοντίατρου, ωτορινολαρυγγολόγου, δερματολόγου κλπ.

Για τη δημιουργία μόνιμου σταθμού ασθενοφόρου στην Αθηνό ο Υπουργός τόνισε ότι στο παρόν στάδιο αυτό είναι αδύνατον, λόγω έλλειψης νοσηλευτών και ότι το θέμα μπορεί να ξαναμελετηθεί όταν επιλυθεί αυτό το πρόβλημα. Ο Δήμαρχος ανέφερε ότι για την Αθηνό το θέμα είναι πολύ σοβαρό, κινδυνεύουν συνέχεια ανθρώπινες ζωές και ζήτησε όπως το αίτημα κρατηθεί ανοικτό, τονίζοντας ότι ο Δήμος θα επανέλθει γι' αυτό σύντομα.

Ο Δήμαρχος έθεσε επίσης και το σοβαρό πρόβλημα που υπάρχει με τη μη ύπαρξη γραφών για εξυπηρέτηση των κατοίκων του Δήμου τα Σαββατοκυριακά και τις αργίες και τόσο ο Υπουργός Υγείας όσο και ο Ο.Κ.Υπ.Υ. ανέφεραν ότι θα μιλήσουν με τον Ο.Α.Υ. και θα καταβληθεί προσπάθεια ώστε να υπάρχει εφημερεύων γιατρός στο Κέντρο Υγείας τις μέρες αυτές, κάτι που είναι από-

λυτα αναγκαίο.

Προς το παρόν αναμένεται υλοποίηση των υποσχέσεων και ο Δήμος παρακολουθεί το θέμα.

### 21. Ανέγερση κατοικιών στις ακριτικές περιοχές από νεαρά ζευγάρια που έκτισαν μεταξύ του προηγούμενου Στεγαστικού Σχεδίου, που έληξε το 2012-2013 και του νέου Σχεδίου που ίσχυσε το 2019.

Από τον καιρό που ίσχυσε το νέο Στεγαστικό Σχέδιο, το 2019, γίνονται παράπονα από τους οικείους τους και νεαρά ζευγάρια που έκτισαν τις κατοικίες τους για στέγαση στις ακριτικές περιοχές, οι οποίοι θεωρούν ότι υπήρξε μια μεγάλη αδικία από το Κράτος απέναντί τους. Συγκεκριμένα θεωρούν ότι είναι αδικία να μπορούσαν τα νεαρά ζευγάρια να πάρουν βοήθεια για στέγασή τους στις ακριτικές περιοχές μέχρι το 2012-2013 (πριν την οικονομική κρίση), να μπορούν να πάρουν από το 2019 και εντεύθεν, ενώ πολλοί απ' αυτούς χρωστούν μέχρι σήμερα και δεν έχουν πάρει καμιά βοήθεια από το Κράτος. Κάποιοι μάλιστα είχαν εγκριθεί για βοήθεια με το προηγούμενο σχέδιο (2012-2013) και τελικά δεν βοηθήθηκαν καθόλου, λόγω της οικονομικής κρίσης.

Το θέμα απασχόλησε το Δημοτικό Συμβούλιο Αθηνών, το οποίο αποφάσισε να ζητήσει από τον Υπουργό Εσωτερικών να μελετήσει τη δυνατότητα να προωθήσει στο Υπουργικό Συμβούλιο ειδική πρόταση για παροχή συγκεκριμένης βοήθειας (π.χ. ποσού €10.000 ανά περίπτωση), αφού καθορισθούν συγκεκριμένα κριτήρια, για τις περιπτώσεις νεαρών ζευγαριών κατοίκων ακριτικών περιοχών που έκτισαν τη συγκεκριμένη περίοδο, δηλαδή 2012-2013 μέχρι 2019, και οι οποίοι δεν βοηθήθηκαν από Στεγαστικό Σχέδιο.

Τονίστηκε ότι νεαρά ζευγάρια που στεγάζονται σε ακριτικές περιοχές χρίζουν ιδιαίτερη βοήθεια, αφού συμβάλλουν στη διατήρηση των ακριτικών περιοχών, δίνοντας τους την απαραίτητη νεανική ώθηση που χρειάζονται. Γι' αυτό τονίστηκε ότι το αίτημα αφορά μόνον τους κατοίκους των ακριτικών περιοχών στις οποίες ισχύει το Σχέδιο, ο αριθμός των περιπτώσεων των οποίων δεν φαίνεται να είναι μεγάλος και το συ-



νολικό κόστος για το Κράτος μη απαγορευτικό. Το Κράτος όμως θα βοηθήσει να αρθεί μια αδικία προς αυτά τα νεαρά ζευγάρια, δείχνοντας τον ανθρώπινο χαρακτήρα του.

Ο Υπουργός απάντησε πρόσφατα ότι το αίτημα δεν μπορεί να ικανοποιηθεί. Πιστεύοντας στο δίκαιο του αιτήματος, ο Δήμος θα επιμένει και θα επανέλθει.

### 22. Δημιουργία Περιφερειακού Γεωργικού Μουσείου στην Αθηνό.

Ο Δήμος Αθηνών είχε ζητήσει τη δημιουργία του Παγκύπριου Γεωργικού Μουσείου στην Αθηνό. Ο Υπουργός Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος, μετά από αρκετές συναντήσεις και ενέργειες του Δήμου, αποφάσισε αυτό να γίνει στην Αθηνό και υποσχέθηκε ότι ως Υπουργείο θα καλύψει τα έξοδα για την κατασκευή ενός Περιφερειακού Γεωργικού Μουσείου στην Αθηνό.

Σε συνεργασία με το Τμήμα Γεωργίας, ειδικός Μουσειολόγος ανέλαβε να ετοιμάσει μελέτη για τη δημιουργία του Μουσείου σε κατάλληλο χώρο στην Αθηνό, το κόστος για τις υπηρεσίες του οποίου θα καλυφθεί από τον Υπουργό.

Σύμφωνα με επιθεώρηση στην οποία προέβη στην Αθηνό ο Μουσειολόγος, ο καταλληλότερος χώρος για δημιουργία του Μουσείου είναι οι αποθήκες της πρώην ΣΠΕ, δίπλα από το κατάστημα της Ελληνικής Τράπεζας. Ζητήθηκε από τον Υπουργό Οικονομικών η παραχώρηση των αποθηκών στον Δήμο. Με απόφαση του Υπουργικού Συμβουλίου εγκρίθηκε η παραχώρηση και υλοποίηση τους στον Δήμο Αθηνών.

Μόλις παραχωρηθούν, ο Μουσειολόγος θα ετοιμάσει τη μελέτη του, η οποία θα υποβληθεί στο Υπουργείο και θα ζητηθεί η έγκριση κονδυλίων για να καταστεί δυνατή η δημιουργία του Μουσείου.

## Αέρας ανανέωσης στην Κλειστή Αίθουσα Αθλοπαιδιών «Τάσος Παπαδόπουλος» Αντικατάσταση του πλαστικού δαπέδου με ειδικό ξύλινο δάπεδο (παρκέ)

Ο Δήμος Αθηνών, σε συνεργασία με τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού (ΚΟΑ) και μετά από ανοικτή διαδικασία προσφορών, υλοποίησε ένα έργο μεγάλης σημασίας για τους δημότες της Αθηνό, ειδικότερα για αυτούς που αγαπούν την άθληση και γενικά τη φυσική δραστηριότητα. Πρόκειται για το έργο της αντικατάστασης του πλαστικού δαπέδου της Κλειστής Αίθουσας Αθλοπαιδιών «Τάσος Παπαδόπουλος» με ειδικό ξύλινο δάπεδο παρκέ. Το έργο κρίθηκε απόλυτα αναγκαίο να προωθηθεί, τόσο από τον Δήμο Αθηνών όσο και από τον ΚΟΑ, ο οποίος ενέκρινε επιχορήγηση κατά 65% και χρηματοδότηση προς τον Δήμο Αθηνών ύψους €55.900, αφού το πλαστικό δάπεδο είχε τοποθετηθεί πριν τουλάχιστον 25 χρόνια.

Η συνολική δαπάνη του έργου ανήλθε σε €85.892 + Φ.Π.Α. ή €102.200 περίπου και το έργο έχει ολοκληρωθεί αρχές Οκτωβρίου.

Ως γνωστόν η Κλειστή Αίθουσα Αθλοπαιδιών ανήκει στον Δήμο Αθηνών και παραχωρείται σε διάφορους φορείς για χρήση και γενικά για φιλοξενία αθλητικών δραστηριοτήτων και διοργανώσεων. Είναι με ιδιαίτερη ικανοποίηση που παρακολου-



θούμε καθημερινά την Αίθουσα να σφύζει από ζωή σχεδόν 12 ώρες το 24ωρο και ολόχρονα!

Η Αίθουσα χρησιμοποιείται από τα Δημοτικά Σχολεία Κ.Α' και Κ.Β' κατά τις ώρες λειτουργίας των σχολείων, από τα Προγράμματα που υλοποιούνται στο Πρόγραμμα Αθλητισμός για Όλους (ΑΓΟ), από το Σωματείο Ένωση Νεολαίας Αθηνών τόσο για προπονήσεις όσο και για τη διεξαγωγή αγώνων, από το Αθλητικό Σωματείο Αθηνών Α.Σ. και άλλους φορείς. Γενικά, αυτή δέχεται καθημερινά μεγάλο αριθμό αθλουμένων, μικρών και μεγάλων και το έργο της αντικατάστασης του δαπέδου κρίνεται ιδιαίτερα σημαντικό, αφού πλέον παρέχεται η δυνατότητα καλύτερης ποιότητας προπόνησης και αγώνων.

Ανοικτή έκκληση του Δήμου Αθηνών προς το κοινό και προς όλους όσους χρησιμοποιούν την Αίθουσα είναι όπως ακολουθούνται οι κανόνες σωστής χρήσης του δαπέδου για να διατηρηθεί και να βρίσκεται σε καλή κατάσταση για να το απολαμβάνουμε για σειρά ετών.

Νατάσα Γεωργίου – Καρούσιου  
Δημοτικός Γραμματέας





## ΒΡΑΒΕΥΣΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΟΥ ΜΕ ΤΟ ΒΡΑΒΕΙΟ «ΠΡΑΣΙΝΗ ΠΟΛΗ»

Ο Δήμος Αθηνών συμμετείχε στην υποβολή προτάσεων για τα Παγκύπρια Βραβεία Πράσινες Πόλεις & Πράσινες Κοινότητες της Κύπρου 2020. Μετά την αξιολόγηση Υποψήφιων Έργων από την Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης, που έγινε στην παρουσία της Επιτροπής Περιβάλλοντος κ. Κλέλιας Βασιλείου και εκπροσώπων όλων των συνεργαζόμενων φορέων, ο Δήμος Αθηνών βραβεύτηκε με το βραβείο «Πράσινη Πόλη» της Κύπρου για το έργο (α) «Φύτευση 1500 δέντρων», στην κατηγορία «Πράσινες Περιοχές- Αστική Βιοποικιλότητα», και το έργο (β) «Ηλεκτρονική εφαρμογή Gi-Polis για ενημέρωση των δημοτών», στην κατηγορία «Πολιτισμός και Περιβάλλον».

Με τη βράβευση αυτή ο Δήμος Αθηνών συνεχίζει να βρίσκεται στο Δίκτυο των Πρά-

σινων Πόλεων & Κοινοτήτων της Κύπρου του Κυπριακού Κέντρου Περιβαλλοντικής Έρευνας και Εκπαίδευσης (ΚΥΚΠΕΕ) για 4η συνεχή χρονιά από το 2017.

Την Παρασκευή 29 Οκτωβρίου 2021 έγινε η απονομή της Πράσινης Σημαίας και των δύο διπλωμάτων των έργων σε Ειδική Επίσημη Τελετή που πραγματοποιήθηκε στο Δημοτικό Θέατρο Λατσίων. Στην εκδήλωση παρευρέθηκε και απένειμε τα Βραβεία ο Έντιμος Υπουργός Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος, Δρ Κώστας Καδής, στην παρουσία της Επιτροπής Περιβάλλοντος και άλλων επισήμων. Την Πράσινη Σημαία και τα διπλώματα του Δήμου Αθηνών παρέλαβε ο Δήμαρχος Αθηνών κ. Κυριάκος Καρεκλάς, συνοδευόμενος από τον Αντιδήμαρχο κ. Γεώργιο Πασιού και το μέλος του Δημοτικού Συμβου-

λίου και Πρόεδρο της Πολιτιστικής Επιτροπής του Δήμου κα. Δέσποινα Παστού. Τα έργα τα οποία εγκρίθηκαν είναι αντιπροσωπευτικά τόσο της πράσινης κουλτούρας που προωθεί ο Δήμος Αθηνών, όσο και των συνεχιζόμενων προσπάθειών που καταβάλλονται για τεχνολογικό εκσυγχρονισμό, ανάπτυξη πράσινης ενέργειας και κουλτούρας και καλλιέργεια περιβαλλοντικής και πολιτιστικής ευαισθητοποιημένης συνείδησης.

Ο Δήμος Αθηνών συγχαίρει όλους τους φορείς, αλλά και όλους τους εθελοντές του Δήμου, οργανωμένους και μη, που δούλεψαν αφιλοκερδώς για τη φύτευση 1500 δέντρων το 2020. Επίσης, όλους τους δημότες που υποστήριξαν τη δωρεάν εγκατάσταση της εφαρμογής Gi-POLIS για την άμεσή τους ενημέρωση από τον Δήμο Αθ-

ηνών, ενώ παράλληλα καλεί και τους υπόλοιπους δημότες να εγκαταστήσουν την εφαρμογή, ώστε να λαμβάνουν τα περιεχτικά μηνύματα του Δήμου, ακυρώνοντας την αποστολή μηνυμάτων SMS. Ο Δήμος ευχαριστεί θερμά την «GEOINFORMATICS ΙΚΕ» από την Αργυρούπολη, Ελλάδας, για την παροχή της υπηρεσίας Gi-POLIS προς τον Δήμο Αθηνών.

Ήδη ανακοινώθηκε ο νέος διαγωνισμός βραβείων Πράσινης Πόλης για το 2021. Ο Δήμος Αθηνών αποφάσισε και θα υποβάλει αιτήσεις για διάφορα έργα που εκτέλεσε και τα οποία συμβάλλουν ουσιαστικά στη βιώσιμη ανάπτυξη, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και στην προστασία του περιβάλλοντος και τα οποία έχουν άμεσο ή έμμεσο αντίκτυπο στο τοπικό, περιφερειακό και κατ' επέκταση στο παγκόσμιο περιβάλλον.



## Κατάνυξη και συγκίνηση στον εορτασμό του Πολιούχου μας Αγίου Φωκά

Υπό συνθήκες πανδημίας και στη σκιά των περιοριστικών μέτρων κατά της εξάπλωσης του Κορωνοϊού, εορτάστηκε φέτος ο Πολιούχος Άγιος Φωκάς στην Αθηνών.

Κατάνυξη και συγκίνηση πιστών στον Μέγα Πανηγυρικό Αρχιερατικό Εσπερινό, που έγινε χοροστατούντος του Πανιερωτάτου Μητροπολίτη Πάφου κ. Γεωργίου και στη Θεία Λειτουργία, προεξάρχοντος του Πανιερωτάτου Μητροπολίτη Τριμυθούκτου κ. Βαρνάβα. Λόγω των περιοριστικών μέτρων που ίσχυαν, η καθιερωμένη περιφορά της εικόνας και του ιερού λειψάνου δεν πραγματοποιήθηκε, αλλά αυτό δεν επηρέασε τους πιστούς από το να παρευρεθούν στις ακολουθίες της μεγάλης εορτής



του Πολιούχου Αγίου μας, Ιερομάρτυρος Φωκά του Θαυματουργού. Επίσης ο Δήμος δεν έκανε την καθιερωμένη πολιτιστική εκδήλωση επ' ευκαιρία της γιορτής του Αγίου, με χορούς, τραγούδια κλπ.

Μετά από ειδική κατ' εξαίρεση έγκριση που παραχωρήθηκε από το Υπουργείο Υγείας στον Δήμο Αθηνών, μετά από σχετικό αίτημα που υποβλήθηκε, επιτράπη η πραγματοποίηση της πανηγυρής όχι μόνο στον παρακείμενο χώρο του πανηγυρίζοντα ναού, ως προνοούσαν τα τότε εν ισχύ διατάγματα του Υπουργείου Υγείας, αλλά και σε μέρος της κεντρικής Λεωφόρου Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ', όπου συννηθίζεται κάθε χρόνο να γίνεται. Το γεγονός αυτό υπενθύμισε σε όλους πόσο μας επηρέασαν τα τελευταία δύο σχεδόν χρόνια οι αρνητικές συνέπειες της πανδημίας και πόσο πολύ έχουμε όλοι, μικροί και μεγάλοι, την ανάγκη να απαλλαγούμε το συντομότερο δυνατό από τη σκιά του Κορωνοϊού.

Νατάσα Γεωργίου – Καρούσιου  
Δημοτικός Γραμματέας





## Παιδοκομικός & Βρεφοκομικός Σταθμός Γεωργίου και Ελένης Αγγελή Τσαντή



### Νέα αρχή, νέα σχολική χρονιά, το σχολείο ξεκινά

Τον Σεπτέμβριο ο παιδοβρεφοκομικός σταθμός άνοιξε τις πόρτες του πάλι για να δεχθεί τα μικρά παιδιά και να ζωντανέψει με τις χαρούμενες παιδικές φωνούλες τους.

Με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς πραγματοποιήθηκε ο αγιασμός για ευλογημένη και δημιουργική σχολική χρονιά γεμάτη υπομονή από τον πάτερ Δημήτριο. Στα παιδιά ο πάτερ Δημήτριος ευχήθηκε να έχουν πάντα οδηγό τον Χριστό και να είναι υπάκουα και φρόνιμα.

Η νέα σχολική χρονιά συνεχίζει το ταξίδι της γνώσης με δράσεις που στοχεύουν στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών.

Με κουκλοθέατρο που παρουσίασαν οι νηπιαγωγοί και είχε θέμα την καθαριότητα, τα παιδιά εμπέδωσαν καλύτερα τους τρόπους και τη σημασία που έχει η καθαριότητα στη ζωή μας. Τα παιδιά στη συνέχεια τραγούδησαν και χόρεψαν. Στα πλαίσια του πιο πάνω θέματος μάς επισκέφτηκε η οδοντίατρος, κυρία Παναγιώτα Ροκόπου, η οποία μας μίλησε για την καθαριότητα των δοντιών. Τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να δουν μερικά από τα εργαλεία που χρησιμοποιεί η οδοντίατρος και έκαναν πρακτική εξάσκηση. Τους χάρισε οδοντόκρεμες, έτσι ώστε πρωί και βράδυ να βουρτσίζουν τα δοντάκια τους.

Στις 27 του Σεπτεμβρίου μάς επισκέφτηκε η ομάδα εθελοντισμού από διάφορες χώρες στα πλαίσια του προγράμματος URBACT, μαζί με τον Δήμαρχο κύριο Κυριάκο Καρεκλά, έτσι ώστε να δουν ένα



από τα προγράμματα του Σ.Κ.Ε. που είναι ο παιδοβρεφοκομικός σταθμός.

Επίσης μας επισκέφτηκε ο Δήμαρχος, μετά από δική μας πρόσκληση, για να του χαρίσουν ένα μικρό ενθύμιο το προσωπικό και τα παιδιά για τη γιορτή του.

Για τον εορτασμό της Ανεξαρτησίας της Κύπρου την 1η Οκτωβρίου και της εθνικής εορτής της 28ης Οκτωβρίου τα παιδιά με ιδιαίτερη χαρά πραγματοποιήσαν παρέλαση στην αυλή του σχολείου και στον συνοικισμό του Δήμου.

Λένια Καρούσιου Βαρνάβα  
Διευθύντρια

## Δημόσιο και Κοινωνικό Νηπιαγωγείο Αθηνών Μια νέα σχολική χρονιά ξεκίνησε!

Η νέα σχολική χρονιά 2021-2022 ξεκίνησε και μαζί της άρχισε ένα νέο, δημιουργικό ταξίδι, κατά τη διάρκεια του οποίου παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικοί θα ζήσουν νέες εμπειρίες, θα αναπτύξουν δεξιότητες και θα αποκτήσουν καινούριες γνώσεις.

Η νέα σχολική χρονιά αναμένεται να είναι μια απαιτητική χρονιά, αφού η πανδημία εξακολουθεί να ταλαιπωρεί όλη την υφήλιο. Εμείς, το προσωπικό του Δημοσίου και Κοινωνικού Νηπιαγωγείου Αθηνών, καταβάλλουμε κάθε δυνατή προσπάθεια για ομαλή λειτουργία του σχολείου μας, για παιδαγωγική και συναισθηματική στήριξη των παιδιών, μέσα σε συνθήκες ασφάλειας και προστασίας της υγείας όλων, τηρώντας τα υγειονομικά πρωτόκολλα που έχουν καθοριστεί από το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας (Υ.Π.Π.Α.Ν.).

Είναι πλέον γενικά αποδεκτό, ότι η προσχολική εκπαίδευση αποτελεί μοναδική και ξεχωριστή περίοδο στη ζωή του παιδιού και θέτει τις βάσεις για τη μετέπειτα σχολική πορεία του. Εμείς, σεβόμενοι την προσωπικότητα, τα ενδιαφέροντα, τις ιδιαιτερότητες και τα προηγούμενα βιώματα κάθε παιδιού, προσαρμόζουμε το πρόγραμμα του νηπιαγωγείου μας, ώστε να μπορέσουμε να καλύψουμε τις ιδιαίτερες εκπαιδευτικές ανάγκες κάθε παιδιού ξεχωριστά.

Προσπαθούμε να μεταδώσουμε στα παιδιά αξίες και να τους διδάξουμε βασικές αρχές σεβασμού, ισότητας, φιλίας, αγάπης, αποδοχής και ενσυναίσθησης. Παράλληλα, να τα εφοδιάσουμε με γνώσεις, να τα βοηθήσουμε να αναπτύξουν στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων, να τα ωθήσουμε να εμπλουτίσουν τον προφορικό τους λόγο, αλλά και να αντιμετωπίζουν με κριτική σκέψη θέματα που συζητούν.

### Το Όραμά μας: Όλοι μαζί να ενώσουμε τις δυνάμεις μας:

- Για ένα σχολείο το οποίο να καλλιεργεί την ασφάλεια, τον σεβασμό, την αποδοχή, την αναγνώριση, τη συνεργασία.

- Για ένα σχολείο στο οποίο το κάθε παιδί, θα μπορεί να γεύεται την επιτυχία και τη χαρά της μάθησης, μέσα από τους δρόμους του παιχνιδιού και της δημιουργικότητας!

- Για ένα σχολείο, το οποίο να παρέχει σύγχρονη, αποτελεσματική και υψηλής ποιότητας ολόπλευρη εκπαίδευση στα παιδιά, χωρίς καμία διάκριση και να τα προετοιμάζει επαρκώς για το επόμενο βήμα.

- Για ένα σχολείο, που να καλλιεργεί την αγάπη στο περιβάλλον και τον άνθρωπο.

Έτσι οργανώσαμε ένα σχέδιο δράσης για το σχολικό έτος με πολλές δραστηριότητες, συνεργασίες και προκλήσεις για να



πετύχουμε τα καλύτερα αποτελέσματα για τα παιδιά μας.

1. Για δεύτερη χρονιά συμμετέχουμε στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα «Οικολογικά Σχολεία», το οποίο αποσκοπεί στην ευαισθητοποίηση των παιδιών σε θέματα περιβάλλοντος. Φέτος επιλέξαμε το θέμα «Βιοποικιλότητα». Στόχος μας να γνωρίσουν και να ευαισθητοποιηθούν τα παιδιά γύρω από τον πλούτο ζωής που μας περιτριγυρίζει και να νιώσουν την ανάγκη διατήρησής του.

2. Συνεχίζουμε την εφαρμογή του προγράμματος διδασκαλίας των Αγγλικών στα πλαίσια των Ν.Α.Π. (προσέγγιση CLIL) με νέες δραστηριότητες και πλούσιο εποπτικό υλικό.

3. Συμμετέχουμε στο πρόγραμμα «Επαγγελματική Μάθηση των εκπαιδευτικών», ένα πρόγραμμα του Υ.Π.Π.Α.Ν που στηρίζει τα σχολεία στην οργάνωση και υλοποίηση των στόχων τους. Για τη φετινή σχολική χρονιά έχουμε θέσει ως κύριο στόχο του προγράμματος τη γλωσσική καλλιέργεια των μαθητών μας και συγκεκριμένα την ανάπτυξη του προφορικού τους λόγου και τον εμπλουτισμό του λεξιλογίου τους.

4. Λαμβάνουμε μέρος σε επιμορφώσεις των εκπαιδευτικών στα Μαθηματικά, τη Γλώσσα, την Περιβαλλοντική Αγωγή και άλλα θέματα.

5. Σκοπεύουμε να οργανώσουμε επιμορφώσεις των γονιών, ώστε να τους στηρίξουμε, για να είναι σε θέση να συμμετέχουν στη διαδικασία της μάθησης των παιδιών τους πιο αποτελεσματικά.

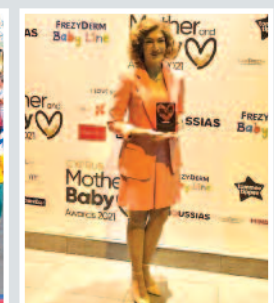
6. Επίσης, θα γίνουν δράσεις για να τονωθεί το εθνικό και θρησκευτικό συναίσθημα των παιδιών.

Ευχόμαστε να έχουμε όλοι μια χαρούμενη, δημιουργική, ασφαλή και γεμάτη δράση σχολική χρονιά!

Δέσπω Τοφαρίδου, Διευθύντρια  
Έλενα Χατζηδημητρίου, Εκπαιδευτικός

## Οικολογικό Ιδιωτικό Νηπιαγωγείο ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΟΛΙΤΕΙΑ ΜΑΓΙΑ

Yes, hello, smile, sun, love



Η εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας σε μικρή ηλικία όχι μόνο διευρύνει το μυαλό των παιδιών, αλλά και το απαλλάσσει από τον φόβο που του προκαλούν οι δυσκολίες που συνδέονται με την εκμάτησή της. Επίσης αναπτύσσεται η ικανότητα των παιδιών να προσαρμόζονται σε καταστάσεις οι οποίες δεν τους είναι οικείες από πολιτισμική άποψη.

Με ένα κατακόκκινο λεωφορείο, μερικά αγγλόφωνα τραγούδια και δύο γλυκύτατους χαρακτήρες, οι μικροί μας φίλοι ταξίδεψαν στους δρόμους της Αθηνών, αλλά συνάμα ξεκίνησαν με τον καλύτερο τρόπο ένα ταξίδι στην Αγγλική γλώσσα.

Στο υπέροχο ταξίδι με το "LOVE BUS" στην παρέα μας ήταν οι αγαπημένοι μας ταλαντούχοι Androula Ellinas και Kiros Litridis, που υποδύονται τον ρόλο του ζευγαριού που μας ήρθαν από την Αγγλία, του Mr John και της Mrs Helen. Μέχρι πριν κάνα δύο δεκαετίες η λέξη παιδί ήταν συνώνυμο με τρέξιμο και παιχνίδι στις αλάνες μέχρι τελικής πτώσης, ενώ σήμερα η πραγματικότητα μας φαντάζει πολύ διαφορετική. Στις μέρες μας, για ένα σημαντικό ποσοστό από τα παιδιά, το ποδήλατο και η μπάλα έχουν αντικατασταθεί από τα ασύρματα ηλεκτρολόγια και τηλεχειριστήρια. Τα παιδιά διασχίζουν ολόκληρες ηπείρους, συμμετέχουν σε μυθικές μάχες, εξολοθρεύουν μυριάδες εχθρών με τα πιο απίθανα

μέσα, αποκτούν από την Καραϊβική και την Κίνα (βλέπε facebook, twitter κλπ) και όλα αυτά, χωρίς να κινηθούν και να ιδρώσουν!!

Το σχολείο μας, με γνώμονα πάντα τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών, δε θα μπορούσε να απουσιάζει από το BE ACTIVE CYPRUS.

Ποδηλασία, τρέξιμο, διαδραστική μουσική κίνηση σε συνεργασία με το Κωνσταντινελένειο Κέντρο Ενηλίκων, σωστή διατροφή μέσω θεάτρου σκιών, άθληση σε συνδυασμό με διασκέδαση μέσω της δράσης "Αθλητισμός για όλους" του ΚΟΑ με ειδικά προγράμματα, σχεδιασμένα για παιδιά της προδημοτικής ηλικίας.

Για μια ακόμα φορά, σε όλες τις δράσεις, παρών ήταν ο δήμαρχος της πόλης, κ. Καρεκλάς, στηρίζοντας εμπράκτως κάθε καλώς νοούμενη προσπάθειά μας.

### «ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ»

Ακόμα ένα σεμινάριο στον χώρο του σχολείου μας βρήκε θερμή ανταπόκριση απ' τους γονείς. Ομιλήτης ο κ. Ανδρέας Δημητρίου.

(Εκπαιδευτικός Σχολικός Ψυχολόγος).

Το Σεμινάριο βοήθησε τους γονείς να κατανοήσουν:

• τι είναι αποτελεσματική επικοινωνία,

• τους παραδοσιακούς ρόλους που εφαρμόζουν, όταν τα παιδιά εκφράζουν τα συναισθήματά τους και πώς μπορούν να ξεφύγουν από αυτούς,

• τι σημαίνει αμοιβαίος σεβασμός και αποδοχή συναισθημάτων,

• τι σημαίνει ενεργητική ακρόαση και αντανάκλαστική ακοή.

Επίσης, το Σεμινάριο βοήθησε τους γονείς να αναπτύξουν:

• πρακτικούς τρόπους βοήθειας για επίλυση προβλημάτων των παιδιών τους, όταν αυτά βιώνουν συναισθηματική αναστάτωση,

• πρακτικούς τρόπους επικοινωνίας, όταν οι ίδιοι οι γονείς νιώθουν συναισθηματική αναστάτωση από προβλήματα των παιδιών τους στο σπίτι,

• την επικοινωνία του «Σ' αγαπώ» μέσα από πράξεις και όχι με λόγια!

Για την επιτυχημένη έκβαση του Σεμιναρίου ο εισηγητής χρησιμοποίησε οπτικό-ακουστικό υλικό, δηλαδή χρήση βίντεο από καθημερινές αλληλεπιδράσεις παιδιών με γονείς και συζήτηση σε μικρές ομάδες ή/και στην ολομέλεια των σωστών και λανθασμένων τρόπων επικοινωνίας, καθώς και παραδείγματα, με τα οποία οι γονείς είχαν την ευκαιρία να μάθουν τρόπους επικοινωνίας με τα παιδιά τους. Δε θα αφήναμε κατά μέρος τη μουσική.

Με τη βοήθεια της Αναστασίας Νικολάου, ένα υπέροχο μουσικό εργαστήρι στήθηκε στο σχολείο μας.

Τα παιδιά εξασκήθηκαν στην έκφραση των συναισθημάτων τους μέσα από τη μουσική.

Οι μικροί μας φίλοι τίμησαν το Έτος του '40 και τις εκδηλώσεις για την 28η Οκτωβρίου, τιμώντας τα ιδανικά και την ελευθερία.

Όλες μας οι προσπάθειες και οι δράσεις έχουν σκοπό τη σωστή διαπαιδαγώγηση των παιδιών.

Χαιρόμαστε ιδιαίτερα, όταν όλο αυτό το έργο πολλών χρόνων, ανταμείβεται με το χαμόγελο παιδιών και γονιών.

Ιδιαίτερη χαρά μας δίνει η κάθε αναγνώριση και βράβευση, δίχως να είναι αυτοσκοπός.

Το σχολείο μας βραβεύτηκε με το Bronze βραβείο, στα Cyprus Mother and Baby Awards 2021 που διοργάνωσε η BOUSSIAS Cyprus με τον τίτλο «BEST KINDERGARTEN» - Καινοτομία στην Εκπαίδευση.

Αυτό μας δίνει χαρά και δύναμη για ακόμα μεγαλύτερη προσπάθεια προς όφελος των μικρών μας φίλων, στους οποίους αφιερώνουμε αυτό το υπέροχο βραβείο.

Χρίστος Φουρλής  
Συνεργάτης Νηπιαγωγείου  
Δημοσιογράφος-Εικονολήπτης



# ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Κ.Α'

## BE ACTIVE – BE HEALTHY

Νοῦς ὕγιής ἐν σώματι ὕγει, ἔλεγαν οἱ ἀρχαῖοι ἡμῶν σοφοὶ πρόγονοί μας. Καὶ αὐτὸ προσπάθησαμε νὰ περάσουμε στὸν μαθητὴ μας μὲσα ἀπὸ τὸ πρόγραμμα BE-ACTIVE. Ἐνα ευρωπαϊκὸ πρόγραμμα ποὺ ὁργανώθηκε μὲσα στὰ πλαίσια τῶν δραστηριοτήτων τοῦ Δήμου Αθηνῶν. Μὲσα ἀπὸ αὐτὸ προσπάθησαμε νὰ ἐνισχύσουμε στὰ παιδιὰ τὸν στόχο ὅτι πρέπει τόσο νὰ γυμναζόμαστε καθημερινά, ὅσο καὶ νὰ τρεφόμαστε υγιεινά. Τὸ ἓν ἐνισχύει καὶ συμπληρώνει τὸ ἄλλο. Καὶ πετυχαίνοντας τὴν καλὴ υγεία τοῦ σώματός μας μὲσα ἀπὸ τὴν καθημερινὴ ἀσκηση καὶ σωστὴ διατροφή, πετυχαίνουμε ταυτόχρονα καὶ τὴν καλὴ υγεία καὶ λειτουργία τοῦ νου μας.

Για νὰ κάνουμε τὴν ἀσκηση πιο ἐλκυστικὴ καὶ διαφορετικὴ ἀπὸ τὰ καθημερινά, ἐξῶ ἀπὸ τὰ συνηθισμένα τοῦ σχολικοῦ προγράμματος, καλέσαμε στὸ σχολεῖο μας τὸν γυμναστή τοῦ προγράμματος Ἀθλητισμός Για Όλους (ΑΓΟ) Ἀνδρέα Πιερή, ὁ ὁποῖος ἀνταποκρίθηκε μὲ ιδιαίτερη χαρά. Ἐλαβαν μέρος ὅλα μας τὰ παιδιὰ, ἀπὸ τὴν Α' μέχρι τὴν Γ' τάξη. Ὁργανωμένοι σὲ ομάδες τῶν 2 τμημάτων καὶ κρατώντας τὴν ἀποστάσεις μεταξύ τους, τὰ παιδιὰ γυμνάστηκαν στὸν ρυθμὸ ευχάριστων μουσικῶν καὶ αεροβικών ασκήσεων στὴν αὐλὴ τοῦ σχολείου μας. Κάθε 20 λεπτὰ ἐναλλάσσονταν μὲ ἄλλες ομάδες παιδιῶν. Τὰ παιδιὰ γυμνάστηκαν! Τὸ ευχαριστήθηκαν! Τὸ διασκέδασαν καὶ ευχαριστοῦμε πολὺ



τὸν Ἀνδρέα γι' αὐτὸ, γιὰ τὴν ἀψογὴ συνεργασία ποὺ εἴχαμε καὶ τὴς ωραῖες ασκήσεις ποὺ μας παρουσίασε. Ἡ ἀσκηση ἀκολούθησε ἀπὸ τὸ υγιεινὸ πρόγευμα. Μετὰ ἀπὸ συζήτηση ποὺ εἴχαμε μὲ τὰ παιδιὰ ἀπὸ τὴν προηγούμενη μέρα στὰ πλαίσια τοῦ μαθήματος τῆς Ἀγωγῆς Ζωῆς, συμφωνήσαμε νὰ φέρουν ἀπὸ τὸ σπίτι μόνο υγιεινὰ σνακ καὶ σάντουιτς. Ταυτόχρονα θέσαμε ὡς ἓν ἀπὸ τοὺς βασικοὺς στόχους τοῦ σχολείου μας:

### Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Αὐτὸς εἶναι ἓνας στόχος ποὺ δὲν τελειώνει ποτέ, γι' αὐτὸ θὰ συνεχίσουμε νὰ τὸν δουλεύουμε καὶ νὰ προσπαθοῦμε σὲ συνεργασία μὲ τοὺς γονεῖς νὰ τὸν ἐμπεδώσουμε στὰ παιδιὰ μας. Ευχόμαστε τὰ παιδιὰ μας νὰ εἶναι ἐνεργά-BE ACTIVE μὲ ἀσκηση καὶ πολὺ παιχνίδι στὴν καθημερινότητά τους, γιὰ νὰ εἶναι καὶ πιο υγιή.

Φλόρα Καρούσιου  
Βοηθὸς Διευθύντρια

## ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΕΤΕΙΟ ΤΗΣ ΚΥΠΡΙΑΚΗΣ ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑΣ- 1Η ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 1960

Ἡ μικρὴ μας ἡμικατεχόμενη πατρίδα γιόρτασε φέτος τὴν 61 ἡμέρα τῆς ἀνακήρυξης τῆς σὲ ἀνεξάρτητη δημοκρατία. Τὴν 1η Οκτωβρίου 1960 ἡ Κύπρος ἀπέκτησε ἐπίσημα τὴ δική της σημαία, τὸ δικὸ της ἔμβλημα καὶ οἱ Κύπριοι πολῖτες ψήφισαν γιὰ πρώτη φορὰ τὸν δικὸ τους πρόεδρο.

Ἡ ἐπέτειος τῆς κυπριακῆς ἀνεξαρτησίας τιμήθηκε στὸ σχολεῖο μας μὲ μια

σύντομη ἐκδήλωση, τηρώντας ὅλα τὰ υγιεινομικὰ πρωτόκολλα καὶ τὴς ἀποστάσεις ασφαλείας. Τὴν Πέμπτη 30 Σεπτεμβρίου στὴς 7:45 π.μ. πραγματοποιήθηκε κοινὴ συγκέντρωση ὅλων τῶν μαθητῶν καὶ τῶν δασκάλων καὶ τῶν δύο κύκλων στὴν εσωτερικὴ αὐλὴ τοῦ σχολείου μας. Ἡ ἐκδήλωση περιλάμβανε:

- Κοινὴ προσευχή.
- Ἐπαρση τῆς σημαίας.

• Λιγὰ λόγια γιὰ τὴ σημασία τῆς ἐπετείου ἀπὸ τὸν διευθυντὴ τοῦ Κ.Β', κ. Παναγιώτη

Παπαμιχαήλ καὶ τὴν διευθύντρια τοῦ Κ.Α', κ. Μαλάμω Πυρίλη.

• Τραγούδι ἀφιερωμένο στὴν Κύπρο μας ὑπὸ τὴν διεύθυνση τῆς δασκάλας Μουσικῆς, κ. Ευδοκίας Κατζίχαρου. Τραγούδησαν τὰ παιδιὰ τῶν Γ' τάξεων.

Ἡ ἐκδήλωση ὁλοκληρώθηκε μὲ τὸν Ἐθνικὸ Ὑμνο. Χρόνια πολλὰ στὴν Κύπρο μας καὶ ευχόμαστε ολόψυχα νὰ τὴ δοῦμε σύντομα ἐλεύθερη.

Χριστοθέα Ἰακώβου  
Βοηθὸς Διευθύντρια

## Επιμόρφωση εκπαιδευτικῶν

Ὅλες οἱ ἐρευνες, οἱ μελέτες, τὰ σχέδια καὶ οἱ πρακτικὲς βελτίωσης τῆς σχολικῆς μάθησης καταδεικνύουν πὼς ἡ βελτίωση τῆς κατάρτισης τῶν εκπαιδευτικῶν ἀποτελεῖ βασικὴ προτεραιότητα γιὰ τὴ βελτίωση τῆς ποιότητας καὶ ἀποτελεσματικότητας τῆς ἐκπαίδευσης.

Ἡ επαγγελματικὴ ἀνάπτυξη τῶν εκπαιδευτικῶν εἶναι μὴ διαδοχικὴ ἀλλὰ συνεχὴς διαδικασία κατὰ τὴν ὁποία οἱ εκπαιδευτικοὶ μετασχηματίζουν τὴν πραγματικὴ τους μὲσα ἀπὸ τὴν ἐμπειρία καὶ τὴ συμμετοχὴ τους σὲ τυπικὲς καὶ ἀτυπες μορφὲς ἐπιμόρφωσης.

Εμεῖς, στὸ Δημοτικὸ Σχολεῖο Αθηνῶν, δίνουμε ἰδιαίτερη ἐμφαση στὴ συνεχὴ ἐπιμόρφωση τῶν εκπαιδευτικῶν καὶ στὴν επαγγελματικὴ τους ἀνάπτυξη.

Στὸ πλαίσιο τοῦ Διημέρου Ἐκπαιδευτικοῦ, ποὺ πραγματοποιεῖται κάθε ἑνάρξη τῆς σχολικῆς χρονιάς, οἱ εκπαιδευτικοὶ τοῦ σχολείου μας παρακολούθησαν τὴς πλεονέκτης ἐπιμορφώσεις:

❖ Ὁ ρόλος τοῦ ἀναστοχασμοῦ τοῦ εκπαιδευτικοῦ στὴ μαθησιακὴ διαδικασία.

❖ Τρόποι διαχείρισης παιδιῶν μὲ υπερκινητικότητα καὶ διάσπαση προσοχῆς.

❖ Χρήση τοῦ διαδραστικοῦ πίνακα κατὰ τὴ μαθησιακὴ διαδικασία.

❖ Ἀνοίγοντας τὴν αὐλαία τοῦ θεάτρου στὴν σχολικὴ τάξη - Ἡ Μόνα Λίζα μας ξεναγεῖ στὸ μουσεῖο.

❖ «Δραστηριότητες Ζωῆς» στὸ μάθημα τῆς Φυσικῆς Ἀγωγῆς: Προγραμματισμός-Διαδικασία, πράξη-ἀξιολόγηση.

❖ Μαθητὴς μὲ ΔΕΠ-Υ στὴν τάξη μου. Πρόβλημα ἢ πρόκληση.

❖ Εφαρμογὲς διαφοροποίησης τῆς διδασκαλίας. Πρόκληση καὶ ευκαιρίες!

❖ Προσωπικὴ ὁργάνωση καὶ διαχείριση τοῦ χρόνου στὴ σχολικὴ μονάδα ἀλλὰ καὶ γενικότερα στὴ ζωὴ.

❖ Ἀναγνωστικὴ ἀνάπτυξη: Ἀπὸ τὴ θεωρία στὴν εκπαιδευτικὴ πράξη.

❖ Πρόληψη καὶ ἐπίλυση συγκρούσεων (μεταξύ ἐνηλίκων) στὸν σχολικὸ χώρο.

❖ Βελτίωση τῶν μαθησιακῶν ἀποτελεσμάτων μὲς τῆς βελτίωσης τῆς ποιότητας τῆς διδασκαλίας.

❖ Πρακτικὲς εἰσηγήσεις γιὰ τὸ μάθημα τῶν Ἑλληνικῶν ἀξιοποιώντας ἐναλλακτικὲς στρατηγικὲς διδασκαλίας ποὺ προάγουν τὴν κριτικὴ καὶ δημιουργικὴ σκέψη.

❖ Ἀνάπτυξη κριτικῆς σκέψης μὲς ἀπὸ τὴς Φυσικῆς Ἐπιστῆμης καὶ τὰ Μαθηματικά.

❖ Διαχείριση παιδιῶν μὲ προβλήματα θυμοῦ.

❖ Συμπαρέμβαση ἐιδικοῦ εκπαιδευτικοῦ καὶ λογοπαθολόγου.

❖ Ἡ διαφοροποίηση στὴν Εἰδικὴ Ἐκπαίδευση μὲ ἐμπλοκὴ τῆς συναισθηματικῆς κατάστασης τῶν παιδιῶν. Ἐνίσχυση αὐτοπεποίθησης.

Επίσης, στὸ πλαίσιο τῆς συνεδρίας τοῦ διδασκαλικοῦ συλλόγου προσκλήθηκε στὸ σχολεῖο μας ὁ Δρ Δημήτρης Μέσσιου, Ἐπιθεωρητὴς Δημοτικῆς Ἐκπαίδευσης, γιὰ νὰ μας παρουσιάσει τὸ θέμα «Ἡ Λογοτεχνία στὸ δημοτικὸ σχολεῖο». Ἡ κ.

Μέσσιου ἀνέφερε ὅτι τὸ Ἀναλυτικὸ Πρόγραμμα (ΑΠ) Λογοτεχνίας ὑπολογίζεται ὅτι μὴν ἐφαρμογὴ διδακτικῶν ἐνοτήτων Λογοτεχνίας. Κατέχει τὸ 5% - 10% τοῦ διδακτικοῦ χρόνου τοῦ μαθήματος τῶν Ἑλληνικῶν. Στὴ συνέχεια, παρουσίασε τὴς σημαντικὲς ἐμφάσεις τοῦ ΑΠ Λογοτεχνίας, τονίζοντας ἰδιαίτερα τὴς δεξιότητες λογοτεχνικοῦ γραμματισμοῦ, τὴς ὁποῖες πρέπει νὰ κατακτήσουν τὰ παιδιὰ. Τονίστηκε ὅτι βασικὸς σκοπὸς τοῦ μαθήματος τῆς Λογοτεχνίας εἶναι τὰ παιδιὰ νὰ ἀνακαλύψουν τὴν ἀπόλαυση τῆς ἀνάγνωσης, νὰ ἀντιληφθοῦν ὅτι ὁ «κόσμος» τῆς λογοτεχνίας εἶναι κατὰ βάση ἓνας κόσμος φαντασίας, ὁ ὁποῖος ἀποσκοπεῖ πρὶν ἀπ' ὅλα στὴν τέρψη τοῦ ἀναγνώστη καὶ στὴν ἐξαψὴ τῆς περιέργειας καὶ τῆς δικῆς του φαντασίας, καὶ ἐπομένως, νὰ ἀσκηθῶν στὴ δημιουργικὴ ἀνάγνωση καὶ γραφὴ καὶ νὰ ἀναπτύξουν φιλικὴ ἀναγνωστικὴ στάση. Τέλος, πέραν τῆς ἐφαρμογῆς διδακτικῶν ἐνοτήτων Λογοτεχνίας, ἀναφέρθηκαν ἄλλοι τρόποι ἀνάπτυξης τῆς φιλικῆς ἀναγνώσεως στὴν τάξη καὶ στὸ σχολεῖο. Σύμφωνα μὲ τὴν κ. Μέσσιου, ὅλα τὰ σχολεῖα πρέπει νὰ λειτουργοῦν ὡς χώροι καλλιέργειας τῆς φιλικῆς ἀναγνώσεως, ἐστὶ ὥστε τὰ παιδιὰ νὰ ἀγαπήσουν τὰ βιβλία, μὲ ἀπώτερο σκοπὸ τὴν ἀνάπτυξη διαβίου ἀναγνώστων καὶ ἀναγνώστρινων.

Χρυστάλλα Βύρα  
Ἐκπαιδευτικός

# ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Κ.Β'

## Ἀς διασκεδάσουμε, Ἀς παίξουμε!

Σὲ μὴν ἐποχὴ ποὺ οἱ ρυθμοὶ τῆς ζωῆς ἔχουν διαφοροποιηθεῖ καὶ τὰ παιδιὰ τῆς ἀλάνας δὲν ὑπάρχουν πια, ἡ ἀνάγκη γιὰ ἀθλῆση ἀποτελεῖ ἐπιτακτικὴ ἀνάγκη. Τὰ παιδιὰ σήμερὰ ἔχουν τὰ φροντιστήρια, τὴν κατ' οἶκον ἐργασία καὶ εἶναι χρήστες τῶν ηλεκτρονικῶν μέσων, καθλωμένοι νὰ διαβάσουν ἢ νὰ παίξουν τὰ διάφορα ηλεκτρονικὰ παιχνίδια. Ἡ καθιστικὴ ζωὴ ἀποτελεῖ τὴν καθημερινότητά τους.

Ὁ χρόνος ποὺ διαθέτουν τὰ παιδιὰ γιὰ ἀθλῆση εἶναι περιορισμένος, ἐκτός καὶ ἀν μὲσα στὸν χρόνο τῶν φροντιστηρίων τους, μερίμνησαν οἱ γονεῖς νὰ ἐντάξουν καὶ κάποιο ἀθλημα ποὺ ἀρέσει στὰ παιδιὰ τους (π.χ. ποδόσφαιρο, καλαθόσφαιρα, πολεμικὲς τέχνες, ρυθμικὴ γυμναστικὴ κ.ά.).

Ἡ καθιστικὴ ζωὴ, ἡ μείωση τοῦ χρόνου γιὰ ἀθλῆση καὶ ἡ κακὴ διατροφή ἔχουν ὡς ἀποτέλεσμα τὰ παιδιὰ νὰ ὁδηγοῦνται πρὸς τὴν παχυσαρκία, τὴν κακὴ ψυχικὴ διάθεση, τὴν ἀπροθυμία συμμετοχῆς σὲ ἀθλητικὲς δραστηριότητες.

Ἡ ἀθλῆση ἔχει πολὺ ευεργετικὰ ἀποτελέσματα στὴν υγεία τῶν παιδιῶν καὶ ὁδηγεῖ στὴν καλύτερη ποιότητα ζωῆς τῶν αὐριανῶν πολιτῶν. Πρέπει νὰ γίνῃ συνηθία στὰ παιδιὰ νὰ ἀθλοῦνται καὶ αὐτὸ εἶναι τὸ μὲλημα τῆς ἡμερίδας BEACTIVE. Ἐπιδικάζεται μὲς αὐτοῦ τοῦ Ευρωπαϊκοῦ Προγράμματος τὰ παιδιὰ νὰ ὁδηγηθοῦν στὴν διάβιου ἀθλῆση. Ὁ ὅρος BEACTIVE δηλώνει



καὶ τὴ σημασία τοῦ νὰ εἶσαι ἐνεργός, δηλαδὴ νὰ δραστηριοποιεῖσαι ὡς ἄτομο.

Ἡ χαρὰ, ἡ ικανοποίηση στὴν ἐπιτυχία, ἡ ψυχικὴ ευεξία, ἡ βελτίωση τῶν ἀντανακλαστικῶν, ὁ νευρομυϊκὸς συντονισμός, ἡ συμμετοχὴ στὴν ομάδα, ἡ συνεργασία, ἡ συνεννόηση, ὁ συναγωνισμός, ἡ πρωτοβουλία, ἡ λήψη ἀποφάσεων, ἡ ἀποδοχὴ τῆς ἡττάς, ἡ σωστὴ ἐκτέλεση τῶν ασκήσεων, ἡ πειθαρχία, ἡ ὑπακοή στὴς ὁδηγίες τοῦ προπονητῆ καὶ πολλὰ ἄλλα, μόνο θετικὸ ἀντίκτυπο μποροῦν νὰ ἔχουν στὴ διαμόρφωση τοῦ χαρακτήρα, τῆς προσωπικότητας καὶ τῶν ἀθλητικῶν χαρακτηριστικῶν τοῦ παιδιοῦ.

Τὸ σχολεῖο μας ἐντάχθηκε στὸ πρόγραμμα BEACTIVE ποὺ ὁρ-



γανώνεται μὲς στὰ πλαίσια τῆς Ευρωπαϊκῆς ἡμέρας Σχολικοῦ Ἀθλητισμοῦ. Ὁ δραστηριότητες ἔγιναν στὴς 24 Σεπτεμβρίου 2021. Ἡ δράση αὐτὴ εἶναι μέρος τοῦ γενικοῦ προγράμματος τῆς Ευρωπαϊκῆς Ἑβδομάδας Ἀθλητισμοῦ ποὺ στόχο ἔχει τὰ παιδιὰ νὰ διασκεδάσουν μὲς τοῦ ἀθλητισμοῦ. Στὴν ἡμερίδα συμμετείχαν 16 εκπαιδευτικοί, 1 συνδός καὶ τὰ 157 παιδιὰ τοῦ σχολείου μας.

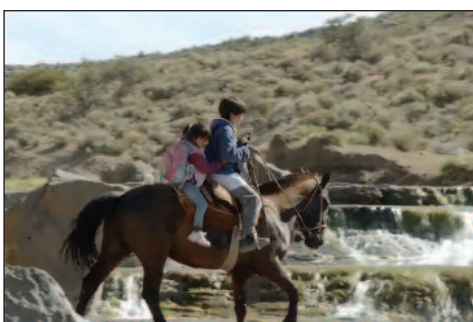
Σκοπὸς τῆς ἡμερίδας BEACTIVE ἦταν νὰ δώσει μὲς ἀπὸ διάφορες ασκήσεις ποὺ ἔχουν κυρίως παιγνιώδη μορφή τὴν ευκαιρία στὰ παιδιὰ νὰ διασκεδάσουν γιὰ 120 λεπτά καὶ νὰ φεῖγουν ἀπὸ τὰ συνηθισμένα πλαίσια ρουτίνας τῶν μαθημάτων φυσικῆς ἀγωγῆς. Τὸ πρόγραμμα ξεκίνησε στὴς 08:25 καὶ ὁλο-

κληρώθηκε στὴς 10:45 μὲς 20λεπτο διάλειμμα καὶ περιλάμβανε 9 σταθμοὺς ἀπὸ τοὺς ὁποῖους θὰ ἔπρεπε νὰ περάσουν ὅλα τὰ τμήματα τοῦ σχολείου. Κάθε σταθμὸς διαρκοῦσε 13 λεπτά. Οἱ σταθμοὶ περιλάμβαναν ποικιλία δεξιοτήτων, λαμβάνοντας ὑπόψη τὴς ἀνάγκες τῶν μαθητῶν καὶ τὴς ἀπόψεις τῶν δασκάλων.

Μὲ τὴν ὁλοκλήρωση τοῦ προγράμματος τὸ σχολεῖο ἀπέστειλε ἐνημέρωση γιὰ τὴν ὅλη ἐκδήλωση καὶ πῆρε πιστοποιητικὸ συμμετοχῆς. Επίσης, ἀναρτήθηκε στὴν ιστοσελίδα τοῦ σχολείου στὴ στήλη «προγράμματα» φωτογραφικὸ καὶ ἄλλο υλικό. Ἀναλυτικὰ ὑπῆρχαν οἱ ἀκόλουθοι σταθμοί:

1. Παιχνίδι ἐπιβίωσης
2. Παιχνίδι συντονισμοῦ καὶ ἀλματος σὲ μῆκος
3. Ρίξιμο-Πιάσιμο: Γερμανικὸ
4. Παιχνίδι κίνησης
5. Ποδόσφαιρο
6. Καλαθόσφαιρα
7. Ἰσορροπία καὶ παιχνίδι συνεργασίας
8. 4-τετράγωνο
9. Ἐπιτραπέζια ἀντισφαίριση

Θεόδωρος Αὐξεντίου  
Βοηθὸς Διευθυντής



Οἱ μαθητὲς/ριες τῆς Στ' τάξης τοῦ Δημοτικοῦ Σχολείου Αθηνῶν ἀποτυπώνουν εἰκαστικὰ τὴς δυσκολίας καὶ τοὺς κινδύνους ποὺ συναντοῦν τὰ παιδιὰ ἀπὸ διάφορες ἀναπτυσσόμενες χώρες κατὰ τὴν διαδρομὴ τους πρὸς τὸ σχολεῖο. Ἀπώτερος στόχος, νὰ ἀναγνωρισθεῖ ἡ πλεονεκτικὴ θέση τῶν παιδιῶν τοῦ σχολείου μας ἐναντὶ ἄλλων λιγότερο τυχερῶν παιδιῶν



## ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΜΑΣ

**Κ**άθε νέο ξεκίνημα σηματοδοτεί και μια νέα αφετηρία στη ζωή μας, που δεν μπορεί παρά να είναι ελπιδοφόρα και να προκαλεί αισθήματα χαράς. Με αυτά τα αισθήματα χαράς και ελπίδας ξεκίνησε άλλη μία σχολική χρονιά στο Γυμνάσιο Αθηνών. Ο Διευθυντής του Σχολείου, οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές/τριες έθεσαν υψηλά τον πήχη των προσδοκιών και των στόχων τους, γεγονός που αποδεικνύεται μέσα από τις δράσεις του Γυμνασίου.

Την Τρίτη, 7 Σεπτεμβρίου, οι μαθητές/τριες του Γυμνασίου Αθηνών συγκεντρώθηκαν για πρώτη φορά στο προαύλιο. Ο Διευθυντής, κ. Βίττης, σε ομιλία του καλωσόρισε τους μαθητές και τους ευχήθηκε να έχουν μία γόνιμη και παραγωγική χρονιά. Ακολούθως τελέστηκε η ακολουθία του Μικρού Αγιασμού από τον Πανιερώτατο Μητροπολίτη Τριφυλίου, κ. Βαρνάβα και τη σεβαστή συνοδεία του. Στην τελετή του Αγιασμού βρίσκονταν επίσης ο Δήμαρχος, κ. Κυριάκος Καρεκλάς και ο Πρόεδρος της Σχολικής Εφορίας δρ. Χρήστος Ηρακλέους, δείχνοντας τη στήριξή τους προς τους μαθητές/τριες και τους εκπαιδευτικούς. Τέλος, έγινε χωρισμός των μαθητών/τριών σε τμήματα και οι Υπεύθυνοι Καθηγητές/τριες υποδέχθηκαν τους μαθητές/τριες στα τμήματά τους.

Την Τρίτη, 14 Σεπτεμβρίου, πραγματοποιήθηκε μονόωρη ενδομηριακή εκδήλωση μνήμης και τιμής για τον Ελληνισμό της Μικράς Ασίας και τα εκατό χρόνια από τη Μικρασιατική Καταστροφή. Η εκδήλωση περιλάμβανε ενημερωτικό φυλλάδιο και βιντεοπροβολή.

Η Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού - Be Active (23/09 - 30/09) αποτελεί πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την προαγωγή του αθλητισμού και της φυσικής δραστηριότητας σε όλη την Ευρώπη. Στόχος της Εβδομάδας είναι η ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με τα πολλαπλά οφέλη της άσκησης. Την εβδομάδα αυτή το Σχολείο διοργάνωσε πολλαπλές δράσεις, όπως διάλεξη με τη διατροφολόγο, κ. Μαρία Καντηλάφτη, γνωριμία με προσωπικότητες του αθλητισμού, που προέβλεπαν τον Δήμο της Αθηνών, αθλητικές δραστηριότητες και ποδηλατοδρομία.

Το Συμβούλιο της Ευρώπης, για να τονίσει τη σημασία της εκμάθησης γλωσσών, καθιέρωσε την Ευρωπαϊκή Ημέρα Γλωσσών, που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 26 Σεπτεμβρίου. Η ιδέα πίσω από την ημέρα αυτή είναι να ενθαρρύνει την πολυγλωσσία. Το Σχολείο μας γιόρτασε την ημέρα με ενδομηριακή εκδήλωση. Την Πέμπτη, 30 Σεπτεμβρίου, το Σχολείο μας με ενδομηριατικό εορτασμό τιμήσε τα 61 χρόνια από την ανακήρυξη της Κύπρου ως ανεξάρτητο κράτος. Η 1η Οκτω-



βρίου αποτελεί μέρα μνήμης των αγώνων και των θυσιών των Ελλήνων της Κύπρου για ελευθερία και αυτοδιάθεση. Μέσα από ενημερωτικό φυλλάδιο και πλούσιο οπτικοακουστικό υλικό οι μαθητές/τριες μας είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν την ιστορία του νησιού ανά τους αιώνες, δίνοντας έμφαση στα γεγονότα που προηγήθηκαν της ανεξαρτησίας του νησιού και σε αυτά που ακολούθησαν οδηγώντας το νησί στην de facto δικτομόση.

Στόχος του δημοκρατικού σχολείου είναι να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές/τριες την αναγκαιότητα και τη χρησιμότητα των θεσμών, των μεθόδων και των διαδικασιών της δημοκρατικής ζωής αναπτύσσοντας παράλληλα ενεργό συμμετοχή ως ελεύθεροι, υπεύθυνοι και δημοκρατικοί αριανοί πολίτες. Σε αυτό το πλαίσιο τη Δευτέρα, 04 Οκτωβρίου, διεξήχθησαν οι εκλογές Μαθητικών Συμβουλίων. Πριν από τις εκλογές προηγήθηκε ενημέρωση των μαθητών/τριών από

τους Υπεύθυνους των Τμημάτων, για την αναγκαιότητα των εκλογών στο πλαίσιο της καλλιέργειας ενεργών και δημοκρατικών πολιτών.

Στις 19 Οκτωβρίου διεξήχθη η πρώτη συνάντηση του Ομίλου Φιλαναγνωσίας με προσκεκλημένη την κ. Αναστασία Ξενοφώντος-Γαϊτάνου. Η συνάντηση είχε τη μορφή βιωματικού εργαστηρίου και βασίζονταν στο βιβλίο της κ. Γαϊτάνου «Αουτσάιντερ» το οποίο έχει βραβευτεί από τον Κυπριακό Σύνδεσμο Παιδικού-Νεανικού Βιβλίου το 2013. Θέμα του βιβλίου και του εργαστηρίου ήταν ο σχολικός εκφοβισμός.

Την Παρασκευή, 25 Οκτωβρίου, το Γυμνάσιο Αθηνών τιμήσε την επέτειο του ΟΧΙ με ενδοσχολικό εορτασμό. Τον εορτασμό παρακολούθησαν μόνο οι τελειόφοιτοι, ο Δήμαρχος Αθηνών, εκπρόσωποι του Δήμου Αθηνών, της Εκκλησίας και του Συνδέσμου Γονέων, καθώς και κάποιοι γονείς. Παράλληλα, όμως, πραγματοποιήθηκε και ενδομηριακή εκδήλωση για τους

μαθητές/τριες της Α' και Β' τάξης.

Η 28η Οκτωβρίου καθιερώθηκε να εορτάζεται στην Ελλάδα και στην Κύπρο κάθε χρόνο ως επίσημη εθνική εορτή, η επέτειος του ΟΧΙ. Μέσα από τον εορτασμό έγινε προσπάθεια να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές/τριες μας ότι αυτή η μικρή - μεγάλη σε νόημα - λέξη, που δόθηκε ως απάντηση την 28η Οκτωβρίου από τον ελληνικό λαό, πρέπει να είναι η απάντησή τους σε όσους προσπαθούν να θίξουν την αξιοπρέπειά τους, να επιβάλουν την αδικία και τη βαρβαρότητα. Την Πέμπτη, 28 Οκτωβρίου, το Άγημα του Σχολείου συμμετείχε στην πανηγυρική δοξολογία και παρέλαση που έγινε στον Δήμο.

| Α/Α                 | Τάξη | Ονοματεπώνυμο        |
|---------------------|------|----------------------|
| <b>Λαβαροφόροι:</b> |      |                      |
| 1                   | Γ3   | Ανδρέου Σπυριδωνας   |
| <b>Σημαιοφόροι:</b> |      |                      |
| 2                   | Γ2   | Ιωάννου Εφραίμ       |
| 3                   | Γ3   | Θεοχάρη Στυλιάννα    |
| <b>Παραστάτες:</b>  |      |                      |
| 4                   | Γ2   | Χρυσάνθου Μιχάλης    |
| 5                   | Γ2   | Νικολάου Μαρίνα      |
| 6                   | Γ1   | Πιερίδης Αντρέας     |
| 7                   | Γ3   | Θρασυβούλου Αιμιλία  |
| 8                   | Γ2   | Χριστοφή Θεοδούλα    |
| 9                   | Γ1   | Φιάκκου Γεώργιος     |
| 10                  | Γ1   | Τσιμούρη Θεοδώρα     |
| 11                  | Γ2   | Χατζηπιερή Χρυστάλλα |

|                     |    |                       |
|---------------------|----|-----------------------|
| <b>Επιλαχόντες:</b> |    |                       |
| 1                   | Γ1 | Ποϊάνα Αντρέας        |
| 2                   | Γ2 | Ιεροδιακόνου Φίλιππος |

Οι πολλαπλές αναπαραστάσεις, οι διαθεματικές προσεγγίσεις, οι ερευνητικές δραστηριότητες, οι βιωματικές δράσεις και η αξιοποίηση των σύγχρονων τεχνολογιών αποτελούν στόχο της εκπαιδευτικής δράσης του Γυμνασίου μας. Το Γυμνάσιο Αθηνών εκφράζει τις θερμές ευχαριστίες του για την απόκτηση βιντεοπροβολέων στον Δήμαρχο Αθηνών, κ. Κυριάκο Καρεκλά, στην Εκκλησιαστική Επιτροπή Παναγίας Χρυσελεύσης, ιδιαίτερα στον πατέρα Δημήτρη, στον κ. Στέφανο Στεφάνου, ιδιοκτήτη του πρατηρίου ESSO Αθηνών και στον Σύνδεσμο Γονέων και Κηδεμόνων του Γυμνασίου Αθηνών.

Χρυστάλλα Ιωάννου  
Φιλόλογος

## ΚΕΝΤΡΟ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΙΑΚΩΒΟΥ



- ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ / ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

ΤΗΛ. 99719496  
c.iacovou13@gmail.com

## PM BABY AND HEALTH

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ



www.pmbabyandhealth.com  
Παπαφλέσσα 2 7600 Αθηνών  
+357 99593655





## ΙΕΡΑΠΟΣΤΟΛΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ Νέα από τη μακρινή Κένυα

**Α**διαμφισβήτητα ο Εθελοντισμός στον Δήμο μας ως θεάρεστο έργο ανθρωπιάς και αλtruισμού αγκαλιάζει ανθρώπους και πέρα από τα δικά μας σύνορα. Σε μια εποχή μοναξιάς και αποξένωσης, κάποιοι καλοί φίλοι επικοινωνούν μαζί μας και εκφράζουν αισθήματα ευγνωμοσύνης. Ένας από αυτούς είναι και ο π. Τίτο, ο Κενυάτης ιερέας, τον οποίο όλοι αγαπήσαμε. Παρακάτω παραύθεται ανοικτή επιστολή που πρόσφατα έχει αποστείλει.

Επιμέλεια:  
π. Διομήδης Παπουή  
Άννα Χριστοδούλου  
Θεολόγος



### ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Χαιρετισμούς σε όλους τους φίλους και υποστηρικτές μας στην Κύπρο, για τους οποίους τρέφουμε μεγάλη εκτίμηση και ευγνωμοσύνη, από τον πατέρα Τίτο και τους συνεργάτες του, από το Λοϊτόκιτοκ της Κένυας, της γης των Μασάι.

Η υποστήριξή σας όλα αυτά τα χρόνια για την κοινότητα των Μασάι μεταφράζεται σε φαγητό, ρουχιισμό, σχολικά διδασκάλια, φάρμακα, σχολικές στολές και σχολικό υλικό. Η περιοχή μας μαρτυρείται από ξηρασία και πολλά παιδιά δεν πηγαίνουν σχολείο εξαιτίας της φτώχειας και της πείνας. Αυτό μας ώθησε να ξεκινήσουμε ένα πρόγραμμα σίτισης στα σχολεία, το οποίο είχε ως αποτέλεσμα την αύξηση των μαθητών, αφού όπως αντιλαμβάνεστε το φαγητό είναι ένα ισχυρό κίνητρο για τα παιδιά, των οποίων η διατροφή συνήθως είναι πολύ φτωχική. Είμαι ευγνώμων που μας βοηθήσατε να αντιμετωπίσουμε, σε κάποιο βαθμό έστω, αυτό το πρόβλημα.

Θα ήθελα επίσης να μοιραστώ μαζί σας τα καλά νέα ότι, με τη βοήθειά σας διασώσαμε πολλά κορίτσια από τον υποχρεωτικό γάμο σε πολύ μικρή ηλικία, καθώς και από τον ακρωτηριασμό των γυναικείων γεννητικών οργάνων, πρακτικές που δυστυχώς υπάρχουν στον τρόπο ζωής των Μασάι. Εντοπίσαμε παιδιά με διάφορες αναπηρίες στα σπίτια τους και τα εγγράψαμε στα σχολεία για να βγουν από την απομόνωσή τους και να μορφωθούν. Ένα από τα σχολεία που υποστηρίζουμε με

πρόγραμμα σίτισης βελτίωσε την απόδοσή του και έγινε το καλύτερο σχολείο της περιοχής. Η κοινότητά μας αναγνωρίζει και είναι ευγνώμων για τη βοήθειά σας όλα αυτά τα χρόνια. Όλοι προσεύχονται για εσάς και εύχονται να έχετε υγεία και ο Θεός να ευλογεί όλα τα έργα σας. Ευλογημένο να είναι το όνομα του Κυρίου, που μας χάρισε εσάς, τους αδελφούς μας και μας έκανε την τιμή να είσαστε φίλοι μας. Η διαρκής υποστήριξή σας έχει βελτιώσει τις ζωές των παιδιών και των οικογενειών τους. Τα αποτελέσματα είναι ουσιαστικά και χειροπιαστά. Ευχόμαστε ο Θεός να σας ευλογεί και να σας προσέχει. Αντιλαμβάνομαι πως η πανδημία του κορωνοϊού έπληξε βαριά όλους τους ανθρώπους. Πραγματικά προσεύχομαι, όπως όλα επιστρέψουν σε μία ομαλότητα σύντομα. Ανυπομονούμε να σας φιλοξενήσουμε εδώ στην Κένυα. Προσβλέπω στη συνέχιση της συνεργασίας μας «προς δόξαν Θεού». Ο Θεός να σας ευλογεί πλουσιοπάροχα.

Δικός σας εν Χριστώ,  
π. Τίτο Παριουάτι

### ΠΙΣΤΕΨΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΤΟ ΦΩΣ ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟΝ

Στη γη των Μασάι όταν γεννιέται ένα παιδί με κάποια ανα-

καλύβα τους. Χρειάστηκαν πολλές επισκέψεις στο σπίτι και πολύς χρόνος για να αποδεχθεί η οικογένεια το παιδί, μετά από επιμόρφωση και διαφώτιση για το ότι η αναπηρία δεν είναι κατάρα, όπως ήταν ανέκαθεν η αντίληψη των Μασάι. Με την υποστήριξη που λαμβάνει για τα παιδιά ο π. Τίτο κατάφερε να σώσει τον Ειρηνάιο από την απομόνωση και να τον εγγράψει σε ειδικό σχολείο για τυφλά παιδιά, όπου τώρα βρίσκεται στη δευτέρα τάξη. Το παιδί λαμβάνει και βοήθεια που περιλαμβάνει φαγητό, ρουχιισμό, ιατροφαρμακευτική περίθαλψη και υλικό για το σχολείο. Η οικογένειά του είναι περήφανη για την πρόδοό του παρόλο που ο πατέρας του είναι ακόμα λίγο επιφυλακτικός. Με τη συνεχιζόμενη ευαισθητοποίηση και επιμόρφωση των ανθρώπων προσβλέπουμε σε μια καλύτερη κοινωνία.



Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε εσάς που με την υποστήριξή σας προσφέρετε βοήθεια σε αυτούς που το έχουν ανάγκη. Υπάρχει φως σε κάθε σκοτάδι!

## Τα Λάθη τζιαι Νουθεσίες

Τταρτέτ- Κκαλά Κασσιανού, σχολείο έναν πέλμα γνώσεις προσφέρουν τζιαι τα δκυο, μ' αλλιώςικον το πνεύμα. Δαμέ τζιαμί, ποτζίει εκκλησιές, χρόνια σμικτοί εζήσαν ξονόδουλα μολιάσματα, δκυο λεπτά τους χωρίσαν.

Δκυο λέξεις ήταν αρκετές, να κόψουσιν την στράταν δεκαεναχρονοσκουντιές, τζι' εκάμαν τα σαλάταν μα θ' αναθθεματίζουσιν, οι νέοι τους προγόνους γιαι' είχαν συμπεριφοράν, κατώτερην τους όνους.

Τζιαι η δική μας η γενιά, θα 'ναι μες τούντους δότες αν συνεχίζουν να διοικούν, ξενοδουλομειοδότες. Σε λλίον έσει εκλογές, όποιοι τζι' αν τις κερδίσουν το ποίημα να 'χουν στον νουν, μεν μας διχοτομήσουν.

Γιατί εννά το λύσουν, οι τρεις χώρες το ΝΑΤΟ τριζωνομοσπονδιακά, μ' ότ' έσει γη που κάτω τζι' εν θα κακοβλασούμεντε, τους δώσαμεν να ρίσουν τζι' άμα τελειώσουν τα κακά, κάτι θα μας πλουμίσουν.

Μα θα μας έρτουν για καλόν, οι νεοδιευθετήσεις μια Κύπρος Ευρωπαϊκή, χωρίς ξενοδικδικήσεις Κύπρος πολυκοινοτικών. Κράτος εν που ήταν πάντα θρησκευτικά τζιαι γλωσσικά, δεν μας δικιούσαν αμάντα.

Τωρά τα ξένα σύμβολα, θα 'ν μόνον στες πρεσβείες τους τζιαι είν' μπτέρες πατρίδες, θα λέμεν εις υγείες τους Κύπριους μόνον γηγενείς, αυτόχθονες τζιαι ξένους θα βλέπεις όμορφα να ζουν, στην Κύπρον ενωμένους.

Μιχαλάκης Κουλιάρης, Λευκωσία  
Παραδοσιακός Μουσικός & Ποιητής

## Ο Πύργος της Βαβέλ

Κτίσε κι αφού τελειώσεις τον πύργο της Βαβέλ, χάλασέ τον. Αόρριψε καθετί που σε βοήθησε ν' ανέβεις. Μην δένεσαι μ' αυτό. Κάθε στιγμή, κάθε σκαλοπάτι που αφήνεις πίσω σου, κατέστρεφέ το, να μην υπάρχει τρόπος επιστροφής ή στηρίγματος ή κολλήματος σ' αυτά που σε ανέβασαν. Τα πάντα είναι ιδέες. Χρησιμοποίησέ τις ν' ανέβεις. Είναι ψεύτικες. Αν πιστέψεις σ' αυτές, θα ζεις σε μια ψευδαίσθηση. Τα πάντα προθέσεις, δικαιολογίες, αντιπαραθέσεις. Χρησιμοποίησε μόνο τις έννοιες, τις δονήσεις, τις προσφορές, τον συμβολισμό τους. Μα μόλις τελειώσεις αυτά, πέταξέ τα στα σκουπίδια. Είναι άχρηστα τόσο όσο ήταν χρήσιμα. Είναι ουσίες χωρίς σάρκα. Τι ελπίζεις, πώς θα ενσπρωκθούν πάλι ξανά και ξανά; Η ψυχή τα θέλει όλα. Ο νους είναι ένα δόγμα, είναι ο Ιούδας της ψυχής. Ο νους είναι ένας γάιδαρος που γνωρίζει μόνο έναν δρόμο επιστροφής, αυτόν που του έμαθαν.

Φειδίας Μεσάντας



## Ισορροπία εργασιακού και προσωπικού χρόνου: Πώς και πόσο η καριέρα επηρεάζει τα παιδιά μας;

**Α**ναντίλεκτα, η πλειονότητα των εργαζόμενων γονέων έχουμε αισθανθεί κατά καιρούς ενοχές, διότι λόγω φόρτου εργασίας είτε χάσαμε μια σχολική γιορτή είτε δεν παρακολουθήσαμε έναν αγώνα ή δεν προλάβσαμε να δώσουμε της καληνύχτας τα φιλάκια. Όταν υπάρχουν αλλαγές στο πρόγραμμα της ημέρας ή τα χρονοδιαγράμματα είναι στενά ή απαιτούνται ταξίδια στο εξωτερικό, είναι φυσιολογικό να ανησυχούμε ότι με κάποιο τρόπο πληγώνεται το παιδάκι μας, εξαιτίας της απουσίας. Το ερώτημα βασανιστικό: πώς και πόσο επηρεάζει η δουλειά μας τη ζωή των παιδιών μας;

Πριν από περίπου δύο δεκαετίες, σε μια μελέτη που εξέτασε περίπου 900 επαγγελματίες των επιχειρήσεων στην Αμερική, ηλικίας από 25 έως 63 ετών, σε μια σειρά βιομηχανιών, διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ εργασίας και οικογενειακής ζωής και περιέγραφε πως αυτές οι δύο πτυχές της ζωής είναι παράλληλες και σύμμετροι και εχθροί.

Υπό το πρίσμα της αυξημένης προσοχής που δίνουμε σήμερα στα προβλήματα ψυχικής υγείας στην κοινωνία μας, αξίζει να ρίξουμε μια νέα ματιά σε μερικά από τα ευρήματα αυτής της μελέτης σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι συναισθηματικές ζωές των παιδιών - οι «αόρατοι» συνεργάτες στον εργασιακό χώρο - επηρεάζονται από την επαγγελματική σταδιοδρομία των γονιών.

Από τότε μέχρι σήμερα έχουν παρατηρηθεί δύο σημαντικές αλλαγές:

1. Ο ρόλος της ψηφιακής απόσπασης της προσοχής των γονέων.

2. Οι επωφελείς συνέπειες του εργασιακού στρες στην οικογενειακή ζωή.

Στην έρευνα τέθηκαν διάφορες παράμετροι, όπως: αν οι γονείς εργάζονται με πλήρη ή μερική απασχόληση, ο χρόνος που αφιερώνουν οι γονείς στη δουλειά, η εσωτερική



εμπειρία της εργασίας, η ψυχολογική παρέμβαση της εργασίας στην οικογενειακή ζωή (δηλαδή, πόσο σκεφτόμαστε την εργασία, όταν είμαστε φυσικά παρόντες στο σπίτι με την οικογένειά μας) κ.ά. Όλες αυτές οι πτυχές της σταδιοδρομίας των γονέων, συσχετίζονται με τον βαθμό στον οποίο τα παιδιά εμφανίζουν προβλήματα συμπεριφοράς, τα οποία είναι βασικοί δείκτες της ψυχικής τους υγείας. Η πρώτη βασική διαπίστωση ήταν ότι η συναισθηματική υγεία των παιδιών ήταν καλύτερη, όταν οι γονείς έθεταν ως βασική προτεραιότητα την οικογένεια, ανεξάρτητα του χρόνου που αφιέρωναν στην εργασία τους. Επίσης, τα παιδιά ήταν πιο χαρούμενα, όταν οι γονείς αναφέρονταν στον χώρο εργασίας ως ένα χώρο δημιουργικό και παραγωγικό, με προκλήσεις αλλά και ευκαιρίες ανέλιξης. Επιπρόσθετα, τα παιδιά ανταποκρίνονταν καλύτερα, όταν οι γονείς ήταν σωματικά και

ψυχικά διαθέσιμοι απέναντί τους.

Στον αντίποδα, τα παιδιά είχαν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν προβλήματα συμπεριφοράς, εάν οι πατέρες τους εμπλέκονταν υπερβολικά ψυχολογικά στην καριέρα τους, είτε εργάζονταν πολλές ώρες είτε όχι. Επιπλέον, η ψυχολογική διαθεσιμότητα ή η παρουσία του πατέρα, η οποία απουσιάζει αισθητά, όταν βρίσκεται μπροστά στην ψηφιακή συσκευή του - συνδέθηκε επίσης με παιδιά που είχαν συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα.

Για τις μητέρες, η ελαστικότητα στην εργασία συνδέθηκε με ψυχικά υγιέστερα παιδιά. Επιπλέον, οι μητέρες που αφιέρωναν χρόνο στον εαυτό τους - στη χαλάρωση και στη φροντίδα του εαυτού τους - και όχι μόνο στις δουλειές του σπιτιού, συνδέθηκε με θετικά αποτελέσματα για τα παιδιά. Η έρευνα κατέδειξε ότι, τα παιδιά κρίνουν αυστηρότερα το πώς δια-

χειρίζονται οι μητέρες τον χρόνο που βρίσκονται στο σπίτι. Εάν οι μητέρες δεν ήταν με τα παιδιά τους για να μπορούν να φροντίσουν τον εαυτό τους, δεν υπήρχε καμία κακή επίδραση στα παιδιά τους. Αλλά στον βαθμό που οι μητέρες ασχολούνταν μανιωδώς με τις δουλειές του σπιτιού, τα παιδιά ήταν πιο πιθανό να πλήττονται από προβλήματα συμπεριφοράς.

Οι παραδοσιακοί ρόλοι για τους πατέρες και τις μητέρες αλλάζουν συνεχώς. Βέβαια, και σήμερα ισχύει ότι οι γυναίκες φέρουν περισσότερο το ψυχολογικό βάρος των γονικών ευθυνών. Το να αφιερώνουν χρόνο για να φροντίσουν τον εαυτό τους αντί να τινάζουν χαλιά, ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους, είναι πιο χαρούμενες και μεταδίδουν αυτή τη χαρά και στη φροντίδα των παιδιών. Οι μπαμπάδες παρέχουν όμορφες εμπειρίες στα παιδιά τους, όταν είναι ψυχολογικά παρόντες και όταν το αίσθημα της ικανότητας και ευημερίας τους ενισχύονται από την εργασία τους.

Συμπερασματικά, ο χρόνος που αφιερώνουν οι γονείς στην εργασία και στη φροντίδα των παιδιών - μεταβλητές που συχνά είναι πολύ δύσκολο να αλλάξουμε, δεδομένων των οικονομικών και εργασιακών συνθηκών - δεν επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την ψυχική υγεία των παιδιών. Έτσι, αν μας ενδιαφέρει πώς η σταδιοδρομία μας επηρεάζει την ψυχική υγεία των παιδιών μας, μπορούμε και πρέπει να εστιάσουμε στην αξία που δίνουμε στην καριέρα μας και να είμαστε διαθέσιμοι, σωματικά και ψυχολογικά, στα παιδιά μας. Η ουσία έγκειται στην ποιότητα και όχι στην ποσότητα του χρόνου.

Δέσποινα Παστού Μαγγανή  
Διευρύντρια Εκπαίδευσης και Ανάπτυξης  
Ανθρώπινου Δυναμικού  
Δημοτική Σύμβουλος

## ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΕΧΝΗΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ



Τα παιδιά, μέσω του μαθήματος της Τέχνης, έχουν τη δυνατότητα να βιώσουν πολλές καλλιτεχνικές εμπειρίες και διαδραστικά να περάσουν από τη διαδικασία της εξερεύνησης, του πειραματισμού και της ανακάλυψης τεχνικών, να καταφέρουν με ενθουσιασμό, όρεξη, επιμονή και προσπάθεια να δημιουργήσουν εικαστικά έργα με την προσωπική τους σφραγίδα.

Τα παιδιά, μέσα από την ενασχόληση με την Τέχνη, αναπτύσσουν τις αδρές αλλά και λεπτές κινητικές δεξιότητες, που είναι χρήσιμες για ένα όμορφο και εύκολο γράψιμο. Επιπρόσθετα, τα παιδιά μέσω του μαθήματος της Τέχνης καλλιεργούν την ικανότητα συγκέντρωσής τους, ωριμάζουν κοινωνικοσυναισθηματικά, αναπτύσσουν τη λεκτική και μη λεκτική τους επικοινωνία, τη δημιουργικότητά τους,

την αυτοπεποίθησή και αυτοεικόνα τους, τη συνεργασία και την ομαδικότητά τους.

Με κατάλληλες δραστηριότητες επιδιώκεται από το παιδί: Να ερευνά και να πειραματίζεται με διαφορετικά υλικά, δημιουργώντας εικαστικά έργα. Να εκφράζει ιδέες, εμπειρίες και συναισθήματα μέσα από τα έργα του. Να χρησιμοποιεί κατάλληλο λεξιλόγιο, για να εκφράσει τις σκέψεις, τις απόψεις και τα συναισθήματά του για τα έργα τέχνης. Να παρατηρεί, να πειραματίζεται, να ερευνά, να χρησιμοποιεί τις εμπειρίες του ως στοιχείο καλλιτεχνικής δημιουργικής έκφρασης. Να εξασκείται στη χρήση των υλικών και των διαφόρων τεχνικών, ώστε να αποκτά επιδεξιότητα και να ενθαρρύνεται στην παραγωγή έργων. Να αρχίσει να κατανοεί ότι τέχνη είναι μέσο έκφρασης και επικοινωνίας μεταξύ των

ανθρώπων και να υιοθετεί θετικές στάσεις προς τα έργα τέχνης.

Μερικές Θεματικές με τις οποίες τα παιδιά ασχολούνται στο εργαστήριο τέχνης είναι: Έργα ζωγραφικής σε καμβά και χαρτί, Γνωριμία με τα χρώματα, Γνωριμία με σύγχρονους και παλιούς μεγάλους ζωγράφους διάφορων πολιτισμών, Γνωριμία με διάφορα είδη τέχνης, Εξοικείωση με τη Μοντέρνα ζωγραφική, Ντε Κουπάζ, Έργα με χαρτοπολιτό, Τριδιάστατες δημιουργίες, Κατασκευές, Καλλιτεχνική επαναχρησιμοποίηση ανακυκλωμένων υλικών, Ψηφιδωτό, Νεκρή Φύση, Έργα ζωγραφικής σε ύφασμα, Έργα με πηλό, Έργα με τη χρήση υφασμάτων, Κολλάζ, Κατασκευές με υλικά από τη φύση κτλ. Εκτός από τις πιο πάνω θεματικές, στο μάθημα της τέχνης γίνεται αξιοποίηση και επίκαιρων θεμάτων,

όπως των Χριστουγέννων, του Πάσχα, της Πρωτομαγιάς, του Καρναβαλιού κτλ.

Ένα έργο τέχνης μπορεί να φανερώσει στο παιδί έναν εικαστικό κόσμο, τον οποίο πλάθει ο καλλιτέχνης σύμφωνα με τις επιδιώξεις, τις αντιλήψεις, τις ικανότητες, τις επινοήσεις και τη φαντασία του. Ο καλλιτέχνης εμπνέεται από διάφορους παράγοντες και με τις ικανότητες της φαντασίας του επινοεί διάφορα τεχνάσματα, για να εκφράσει τις εικαστικές του δημιουργίες, τεχνάσματα, τα οποία μπορεί να τα μάθει και να εφαρμόσει ακόμη και το ίδιο το παιδί.

Χριστιάνα Πουγεράση-Φιλή  
Καθηγήτρια Τέχνης-Εικαστικός,  
Υπεύθυνη εργαστηρίου «Creative Workshop»,  
Ευρωγνώση,  
Απόφοιτος Σχολής Καλών και Εφαρμοσμένων  
Τεχνών Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου  
Θεσσαλονίκης



## ΑΠΟΔΗΜΟΙ ΚΑΙ ΕΤΕΡΟΔΗΜΟΤΕΣ

Επαγγέλματα που χάθηκαν, από το βιβλίο του Α. Μπότσαρη «Αθηναίου – Αναμνήσεις από το χθες»

### Παπλωματάδες

Ένα άλλο επάγγελμα, που έχει εκλείψει, είναι και το επάγγελμα του παπλωματά, αν και δεν είναι γνωστό αν υπήρξε αθηναϊνός παπλωματάς. Πολύ πιθανόν κάποιος ξενομερίτης παπλωματάς να επισκεπτόταν την κωμόπολη, για να εξυπηρετήσει τους Αθηναίους. Κι αυτό είναι απλώς μια εικασία, μια πιθανότητα. Η Λευκωσία κι η Λάρνακα δεν ήταν πολύ μακριά από την Αθήναιον, γι' αυτό οι αθηναϊνίσσες νοικοκυρές έφτιαχναν τα παπλωματά τους είτε στους παπλωματάδες της πρωτεύουσας ή της Λάρνακας.

Περί τα τέλη της δεκαετίας του 60, κάποιος Ελλαδίτης που είχε νυμφευθεί Αθηναίτισσα κι είχε κατοικήσει στην Αθηναίον, είχε ανοίξει μια μικρή βιοτεχνία κατασκευής παπλωμάτων και κουρτινών. Λόγω της πολύ καλής ποιότητας των προϊόντων του, η δουλειά του πήγαινε πολύ καλά μέχρι την τουρκική εισβολή.

### Παραγωγοί αναψυκτικών

Στην Αθηναίον, από το πρώτο μισό του περασμένου αιώνα, άρχισαν κάποιοι να φτιάχνουν συμπυκνωμένους χυμούς. Για να τους πει κάποιος έπρεπε να τους «διαλύσει» με νερό. Ο Χατζηκώστας Μεστιάνας έφτιαχνε σουμάδα από τα πικραμύγδαλα. Αυτός φαίνεται να έμαθε την τέχνη της παραγωγής σουμάδας από τον Χατζηκώστα του Σιρουθί, που θεωρείται ο πρώτος αθηναϊνός παραγωγός σουμάδας. Αργότερα ο Μεστιάνας έφτιαχνε «τριαντάφυλλο» και πιο ύστερα, με την αύξηση της παραγωγής λεμονιών, λεμονάδα. Πολλά νοικοκυριά έφτιαχναν τις δικές τους σπιτίσιες λεμονάδες και τριαντάφυλλο φτιαγμένο από εσάνς, συνθετική ουσία με άρωμα τριανταφύλλου και χρώμα, ζάχαρη και νερό, ποτά δροσιστικά, ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες της Μεσοαριάς.

Τέλη της δεκαετίας του 50 κι αρχές του 60, και για λίγα μόνο χρόνια, ο Χάρης Χατζηθεοχάρους είχε δημιουργήσει μια μικρή βιοτεχνία παραγωγής αναψυκτικών, γνωστών ως «γάζοζες» με τον εμπορικό τίτλο Χάρη-κόλα. Επίσης έφτιαχνε και βουσινάδα, που, κατά τη γνώμη των παλαιότερων ήταν πολύ καλή. Δυστυχώς δεν κράτησε για πολλά χρόνια η επιχείρηση αυτή, γιατί δεν μπορούσε ν' ανταγωνιστεί τις μεγάλες εταιρείες αναψυκτικών που είχαν ήδη κατακλύσει την Κύπρο με τα προϊόντα τους, όπως η Κόκα Κόλα, η Πέψι Κόλα, η Κεοβήτα κι η ΚΕΑΝ.

Με την παροχή νερού από την περιοχή Αγίου Σωζομένου και την δεντροφύτευση των λεμονόδεντρων σε βαθμό που σχεδόν σ' όλα τα σπίτια οι αθηναϊνίτες είχαν φυτέψει τουλάχιστο μια λεμονιά, πολλές ήταν οι οικογένειες που κατασκεύαζαν τη δική τους σπιτίσια λεμονάδα.

### Πλινθοκόποι

Όπως είναι γνωστό, τα παραδοσιακά αθηναϊνικά σπίτια είτε ήταν μονόροφα είτε διώροφα, ήταν κτισμένα με πλινθάρια. Αρκετοί ήταν αυτοί που «έκοβαν» οι ίδιοι τα πλινθάρια, που θα χρειάζονταν, για να κτίσουν το σπίτι τους, το σπίτι των παιδιών τους ή και για να κάνουν επεκτάσεις στην ήδη υπάρχουσα κατοικία τους.

Φυσικά υπήρχαν κι οι επαγγελματίες πλινθάρηδες, οι πλινθοκόποι, οι οποίοι δέχονταν παραγγελίες από πριν. Οι άνθρωποι αυτοί χρησιμοποιούσαν το κατάλληλο χώμα από κάποιο χωράφι τους, που κοντά έπρεπε να υπάρχει και ικανοποιητική ποσότητα νερού, αλλά και ισοπεδωμένος χώρος, η απλώστρα, για ν' απλώνουν τα πλινθάρια να στεγνώσουν, να «ξεράνουν», να ξηρανθούν από τον ήλιο. Συνήθως οι πλινθοκόποι έφτιαχναν τον πη-

λό, τη λάσπη, από την προηγούμενη μέρα. Ανακάτευαν χώμα με την κατάλληλη ποσότητα αχύρου ή κοντύλου και νερού, το ζύμωναν καλά και το άφηναν να «μπει», να πάθει την απαιτούμενη ζύμωση όλο το βράδυ. Το πρωί, πάλι το ανακάτευαν κι όταν καταλάβαιναν ότι ο πηλός ήταν πια έτοιμος, άρχιζαν να κόβουν τα πλινθάρια. Το κόψιμο του πλινθάρου ήταν πράγματι πολύ κοπιαστική δουλειά κι απαιτούσε από τους πλινθοκόπους γερά κόκκαλα και μέση.

Ξεκινούσαν με το «σιύλωμα», την επίστρωση της απλώστρας με πηλό, όπου θα έφτιαχναν τα πλινθάρια και θα τ' άφηναν εκεί για δυο-τρεις ή και περισσότερες μέρες, στον ήλιο, μέχρι να στεγνώσουν και να ξηρανθούν. Όταν πια αποξηραίνονταν τα τοποθετούσαν σε στοίβες. Συνήθως έβάζαν το ένα οριζόντια πάνω στο άλλο έτσι που να δημιουργηθεί μια στήλη, πάνω στην οποία στήριζαν ημιόρθια τα νέα στεγνά πλινθάρια, το ένα δίπλα στο άλλο. Συνήθως αυτές οι στοίβες ήταν στη μια άκρη της απλώστρας, για να είναι ελεύθερος ο ισοπεδωμένος χώρος, όπου θ' άπλωναν τη νέα παραγωγή πλινθάρων. Καταλαβαίνει κανείς ότι χρειαζόταν αρκετός ελεύθερος χώρος, για να μπορούν οι πλινθοκόποι, οι πλινθάρηδες να εργάζονται καθημερινά. Έπρεπε να υπάρχει χώρος για το χώμα και τ' άχυρο, χώρος για τον πηλό, χώρος για να «κόβουν» τα πλινθάρια και χώρος για να στοιβάζουν τα στεγνά. Φόρτωναν τον πηλό σι' «αμαξούδκια», και τον μετέφεραν στην «πλατεία» ή σι' «αλώνι», στον ελεύθερο χώρο όπου ο πλινθάρης θα γέμιζε τα καλούπια με πηλό, ώστε να καλυφθεί πλήρως ο πλινθοκόπος, γιατί τα πλινθάρια πρέπει να έχουν ομοιόμορφο σχήμα και πάχος. Με ειδική μύστρα ο τεχνίτης «σιώνει» το πάνω μέρος του χυμένου στο καλούπι πη-

λού, ώστε να γίνει λείο. Το κάθε πλινθάρι στο καλούπι έχει τη βάση του επίπεδη, επειδή τοποθετείται σε επίπεδο χώρο, καθώς και το πάνω μέρος, που το στρώνει, το σιώνει πολύ προσεκτικά ο ίδιος ο τεχνίτης. Τα πλάγια του πλινθάρου είναι επίσης ομαλά, αφού βρίσκονται μέσα στο «τελάρο», τον πλινθοκόπο. Φυσικά ο τεχνίτης πλινθοκόπος φροντίζει ιδιαίτερα τις πλευρές του πλινθάρου χρησιμοποιώντας ειδικό μικρό μυστρί, ώστε να γεμίζουν καλά τα άκρα του καλούπιού. Το καλούπι, ο πλινθοκόπος, αποτελείται από ένα ορθογώνιο ξύλινο τελάρο – με διαστάσεις ενάμιση πόδι μήκος επί ένα πόδι πλάτος επί πέντε περίπου πόντους πάχος. Σ' αυτό ρίχνουν τον πηλό και με ειδικό ξύλινο μυστρί – μύστρα – το απλώνουν και του δίνουν το επίπεδο σχήμα.

Όταν πια τα πλινθάρια στεγνώσουν καλά και δεν υπάρχει περίπτωση να σπάσουν, τα φορτώνουν σι' αμάξια ή τις καρότσες, αργότερα σι' αυτοκίνητα, όταν έκαμαν την εμφάνισή τους, για να τα μεταφέρουν στον τόπο εργασίας. Γνωστοί πλινθοκόποι ήταν ο Κώστας (Κώτοιος) Μηνά, ο Χίτλερ, ο Χάμπους Σέας, ο Γεώργιος Σέας και πολλοί άλλοι. Με την ανάπτυξη της τουβλοποιίας και τους σύγχρονους τρόπους κατασκευής των τουβλών και την πρόοδο της οικοδομικής τέχνης, τα πλινθάρια έπαψαν να έχουν χρήση, η σκληρή δουλειά του πλινθοκόπου σιγά-σιγά πάει να εξαφανιστεί και μαζί της κι ο παραδοσιακός τρόπος κατασκευής σπιτιών και αυλότοιχων με πλινθάρια, αν και τα τελευταία χρόνια, λόγω της αναπαλαίωσης, υπάρχει κάποια χρήση.

Επιμέλεια: Μάρω Παπουλή

Δημοτική Σύμβουλος

Πρόεδρος Επιτροπής Αποδήμων και Ετεροδημιτών

## Η ΑΘΗΝΟΥ ΚΑΘΑΡΙΖΕΙ

Στο πλαίσιο της Παγκύπριας Εκστρατείας Καθαρισμού “LET’S DO IT! CYPRUS 2021”



Όπως αναμένεται, για άλλη μια φορά, σε μια αθρόα συμμετοχή εθελοντών από παιδιά μέχρι συνταξιούχους, πραγματοποιήθηκε στις 30 Οκτωβρίου 2021, καθαρισμός δημόσιων χώρων της Αθηνέου, στα πλαίσια της Παγκύπριας Εκστρατείας Καθαρισμού «Let's Do It Cyprus». Στόχος ήταν ο καθαρισμός δημοσίων δρόμων, χώρων στάθμευσης, δημοτικών πάρκων, του Κοιμητηρίου και άλλων δημοσίων χώρων του Δήμου.

Το «Let's do it Cyprus» είναι μέρος της καμπάνιας «Let's do it World!», μιας παγκόσμιας εκστρατείας καθα-

ρισμού και πραγματοποιείται από το Δίκτυο Εθελοντών Together Cyprus σε συνεργασία με το Γραφείο Επιτρόπου Εθελοντισμού & ΜΚΟ και το Γραφείο Επιτρόπου Περιβάλλοντος της Κυπριακής Δημοκρατίας.

Ο Δήμος Αθηνέου συμμετέχει κάθε χρόνο ενεργά. Φέτος η συμμετοχή ξεπέρασε κάθε όριο, με συμμετοχή πάνω από 200 άτομα. Συμμετείχαν το Δημοτικό Συμβούλιο Νεολαίας Αθηνέου, η ΝΕΔΗΣΥ, η ΓΟΔΗΣΥ και η ΓΟΔΗΚ Αθηνέου, ο Δημοτικός Πολιτιστικός Όμιλος, το 68ον Σώμα Προσκόπων Αθηνέου, παιδιά και γονείς του οικολογικού νη-

παιγωγείου «Νάγια» και του Δημοτικού Νηπιαγωγείου Αθηνέου, παιδιά και γονείς του Δημοτικού Σχολείου Αθηνέου Κύκλος Α' και Β', το Γυμνάσιο Αθηνέου, η Σχολική Εφορεία Αθηνέου, ο Φιλοδοσιακός Σύνδεσμος Αθηνέου και υπάλληλοι του Δήμου, αποδεικνύοντας για άλλη μια φορά το τι σημαίνει ο εθελοντισμός στην Αθηνέου.

Λήφθηκαν όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας για τον Κορωνοϊό, σύμφωνα με τα ισχύοντα διατάγματα του Υπουργείου Υγείας. Η όλη εκστρατεία έμοιαζε σαν μια γιορτή, χωρισμένη σε ομάδες.

Όλοι οι συμμετέχοντες καθάριζαν όρεξη και κέφι, που θα το ζήλευαν συμμετέχοντες σε πάρτι.

Ο Δήμος Αθηνέου ευχαριστεί θερμά όλους αυτούς που έλαβαν μέρος. Παράλληλα καλεί όλους τους δημότες να μην ρίχνουν τα άχρηστα τους σε δημόσιους χώρους, αλλά να τα βάζουν στους κατάλληλους καλάθους απορριμμάτων, που έχουν αυξηθεί σημαντικά, ώστε να μην χρειάζονται εκστρατείες καθαρισμού. Επίσης παρακαλούνται οι Αθηναίτες δημότες να ενημερώσουν κατάλληλα και τους μη Κύπριους κα-

τοίκους, ιδίως αυτούς που δεν διαβάζουν ελληνικά, ώστε και αυτοί σιγά-σιγά να αποκτήσουν την απαραίτητη κατάλληλη κουλτούρα.

Στους ενήλικες συμμετέχοντες ο Δήμος Αθηνέου παρέχωρησε φωτοφορούχα γιλέκα και καπελλάκια, τα οποία θα μπορούν να χρησιμοποιούν για προστασία τους στον δρόμο, που ευγενώς παρέχωρησε η Τροχαία του Αρχηγείου Αστυνομίας Κύπρου, στα πλαίσια της προσπάθειάς της για ευαισθητοποίηση και προστασία του κοινού στις διακινήσεις του.



# ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΠΙΟ ΦΥΣΙΚΟ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ

Γράφει ο Γρηγόρης (Λώρης) Σ. Μεσάνας,  
Ψυχολόγος/Σύμβουλος Συμπεριφοράς  
και Υγείας, ΗΠΑ

Το κατά Φύσιν ζην τουτ' εστί το κατ' αρετήν  
ζην (Ζήνων ο Κιτιεύς)

Ο δὲ ἀνεξέταστος βίος οὐ βιωτὸς ἀνθρώπου  
(Σωκράτης)

Φάρμακο σας ως γίνει η τροφή σας και η  
τροφή σας ως γίνει φάρμακο σας (Ιπποκράτης)

**Α**ς ακούσουμε τους δικούς μας αρχαίους σοφούς, και τους φυσικοθεραπευτές του 20ου αιώνα, όπως τον Σάββα Σαββίδη από την Κύπρο και τον Δρ. Δημήτρη Χρόνη από την Ελλάδα, καθώς και άλλους επιστήμονες εκπαιδευμένους στη Φυσική Ιατρική (Naturopathic Physicians).

Ο Θεός «τα πάντα εν σοφία εποίησεν» και ο δικός μας Νίκος Καζαντζάκης λέει ότι ο Θεός μάς χρειάζεται ως βοηθούς. Είμαστε λοιπόν μέρος αυτού του συστήματος. Η συμπεριφορά μας απέναντι στο περιβάλλον επηρεάζει άμεσα το περιβάλλον και τον εαυτό μας.

Το παρακάτω κείμενο είναι μια σύνοψη θετικών, καθημερινών συνηθειών.

- Προτείνουμε μια ζωή που κατευθύνεται από θετικό όραμα και αισιοδοξία παρά από προβλήματα.

- Εκπαιδεύστε τους εαυτούς σας και τα παιδιά σας να βλέπουν και να ερμηνεύουν τα γεγονότα και τους στόχους ρεαλιστικά, αλλά με αισιοδοξία. Όταν αυτό επιτυγχάνεται πρέπει να τα επαινούμε.

- Οι σταδιακές θετικές αλλαγές στη διατροφή και τον τρόπο ζωής μας είναι και οι πιο ωφέλιμες.

- Αντιμετωπίστε τις εργασίες και τα πρακτικά σας προβλήματα με αποτελεσματικές στρατηγικές, ολοκληρώνοντάς τα επιτυχμένα και διαδοχικά, και νιώθοντας ευγνώμονες που καταφέρατε να τα επιτύχετε.

- Όταν μια προσπάθεια δεν πηγαίνει καλά από την αρχή, αλλάξτε την προσέγγισή σας.

- Η χαλάρωση, οι βαθιές αναπνοές, η ξεκούραση, ο ύπνος και η μέτρια φυσική δραστηριότητα αυξάνει την ενέργειά μας.

- Η συμμετοχή και η ανάληψη ευθυνών σε ουσιαστικές, υποστηρικτικές και ικανοποιητικές κοινωνικές σχέσεις, είναι απαραίτητες. Ενισχύουν το αίσθημα αγάπης και της συμμετοχής στην οικογένεια, στους φίλους, τους θρησκευτικούς και επαγγελματικούς δεσμούς!

- Αποφύγετε την επαφή με πρόσωπα και γεγονότα που θεωρείτε αγχωτικά και αρνητικά.

- Η νέα επιγενετική επιστήμη έχει δείξει ότι η αλλαγή των συνθηκών μας σε θετικές, αλλάζει όχι μόνο τον νου, τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τη διάθεση και κατ' επέκταση τη συμπεριφορά μας, αλλά και το σώμα, λόγω της απελευθέρωσης νευροχημικών ουσιών που απαιτούνται από το κυτταρικό και εντερικό νευρικό σύστημα.

- Επαναλάβετε τις ευεργετικές συνήθειες μέχρι να γίνουν αυτόματες.

## Η σημασία της Καλής Διατροφής

Η υγεία βασίζεται στα γονίδια, την ανατροφή, το περιβάλλον, τις επιλογές μας, τις εμπειρίες, τις αντιλήψεις και την αντίδρασή μας προς αυτά. Ειδικότερα, όταν τα γονίδια και το μυαλό για παράδειγμα, έχουν προσαρμοστεί στον τρόπο διατροφής και μαγειρικής του τόπου που γεννηθήκαμε και αποτελείται από οργανικούς και λιεργημένα τρόφιμα με απλή προετοιμασία, με εξαιρετικά συστατικά και μαγείρεμα από το



μηδέν, αυτό συμφωνά με τις παραδόσεις και το περιβάλλον μας. Αυτός ο τρόπος διατροφής είναι ο καλύτερος για την υγεία μας.

Μπορούμε να χρησιμοποιούμε γυάλινα ή πηλινά κεραμικά σκεύη όπως έκαναν οι πρόγονοί μας. Καλό είναι και το πυρέξ ή το ανοξείδωτο ατσάλι. Μην χρησιμοποιείτε δοχεία από αλουμίνιο ή επιστροφή για μαγείρεμα ή αποθήκευση, ούτε ζεστό φαγητό ή υγρά σε πλαστικά δοχεία. Μην αποθηκεύετε τρόφιμα στο ψυγείο σε μεταλλικά δοχεία.

Απαλλαχθείτε από όλα τα junk food στα ντουλάπια σας, είναι όλα τοξικά.

Τα περισσότερα τρόφιμα όταν καταναλώνονται στην αρχική, φυσική τους μορφή, είναι ωφέλιμα. Προτιμήστε προϊόντα ώριμα, τοπικά και εποχιακά. Επίσης αποφύγετε προϊόντα ζωικής προέλευσης με ορμόνες και αντιβιοτικά.

Μια αντιοξειδωτική διατροφή με επαρκείς βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία από φρέσκα, τοπικά, πολύχρωμα, ώριμα φρούτα και λαχανικά, μούρα, γλυκοπατάτες, όσπρια, ξηρούς καρπούς, σπόρους, ψάρια, περιορισμένο κρέας και γαλακτοκομικά, είναι μια ισορροπημένη, θρεπτική διατροφή. Ετσι ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημα, η καρδιαγγειακή ανοχή και ενέργεια, αυξάνονται τα λευκά αιμοσφαίρια που καταπολεμούν τις αρρώστιες, ομαλοποιείται η φλεγμονή, η γλυκόζη στο αίμα, η αρτηριακή πίεση, η γαστρεντερική λειτουργία, ελαχιστοποιούνται οι ρυτίδες και δυναμώνει η γνωστική και διανοητική λειτουργία του εγκεφάλου.

Όταν τρόφιμα όπως το σιτάρι, κριθάρι, καλαμπόκι, σόγια, είναι γενετικά τροποποιημένα, τότε γίνονται εθιστικά, τονώνουν την όρεξή μας, αλλά και καταστρέφουν τον εντερικό φραγμό προκαλώντας το σύνδρομο διαρρέοντος εντέρου και κατ' επέκταση άλλα προβλήματα. Τις ίδιες αρνητικές επιπτώσεις έχει και η κατάχρηση των ανυβιοτικών.

Το αλάτι μπορεί να αντικατασταθεί από άλλα μπαχαρικά, όπως η κουρκουμίνη, το σκόρδο, η κανέλλα, το τζίντζερ, το δενδρολίβανο και η ρίγανη. Όλα αυτά, εκτός από γεύση, προσδίδουν αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιβιοτικές ιδιότητες, ενισχύουν τον οργανισμό μας, παρέχουν βοήθεια στον πόνο και τις φλεγμονές, σε αναπνευστικές, καρδιακές και μεταβολικές διαταραχές, και επηρεάζουν θετικά τον εγκέφαλο, τη συμπεριφορά και την υγεία μας.

Αυξήστε την πρόσληψη προβιοτικής διατροφής, των Ωμέγα-3 αναφλεγμονωδών λιπαρών οξέων, από το λάδι ελιάς, το λάδι καρύδας, το αβοκάντο, τα καρύδια, τα αμύγδαλα, τους σπόρους (σουσάμι,

λινάρι, ηλιόσπορο), τα άγρια ψάρια (σολομός, σαρδέλες) και το ντόπιο ωμό μέλι.

Τα ραφινάρισμα και υδρογονωμένα λίπη και οι ραφινάρισμα υδατάνθρακες είναι εθιστικοί και προκαλούν λιγούρες και φλεγμονή.

Μειώστε ή αποφύγετε τη ζάχαρη σε όλες τις μορφές της και όλα τα μεταποιημένα, εισαγόμενα προϊόντα από αλεύρι. Ακόμα και όταν προσθέτουν πίτουρο - δεν είναι ολικής άλεσης, είναι βασικά εξευγενισμένοι υδατάνθρακες.

Σιελώνετε καλά το φαγητό, προπαντός τα άμυλα και τους διαλυμένους χυμούς, ακόμη και το νερό!

Το λεμόνι είναι αντιοξειδωτικό και καλή πηγή βιταμίνης C. Εκτός από γεύση, λειτουργεί σαν αντισηπτικό, απολεπιστικό και εξουδετερώνει τα λίπη από το μαγειρεμένο κρέας.

Το αμάρτημα στη λανθασμένη διατροφή είναι ανθρώπινο, ένας νέος, υγιής οργανισμός το συγχωρά. Όμως, όσο μεγαλώνουμε, η λειτουργία του σώματος επιβραδύνεται, ειδικά στα λήθαργα άτομα που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες φαγητού και επιταχύνεται όταν τα κύτταρα ατροφούν λόγω έλλειψης κίνησης!

**Συνδυασμοί Τροφών:** Τρώτε μόνο όταν πεινάτε, όταν όλη η προηγούμενη τροφή σας έχει χωνευτεί και επεξεργαστεί. Υπό συνθήκες φλεγμονής, πυρετού, συναισθηματικής αναστάτωσης ή κούρασης, όταν δεν είστε πεινασμένοι, μην καταναλώνετε τροφή.

Μην τρώτε ή συνδυάζετε πολλά τρόφιμα διαφορετικής πυκνότητας και σύστασης όπως κρέας ή τυρί με άμυλο, γλυκά με ξινά φρούτα, στο ίδιο γεύμα.

Μην συνδυάζετε ζωική πρωτεΐνη με υδατάνθρακες, πρωτεΐνη με πρωτεΐνη, λίπος με λίπος, άμυλο με άμυλο, λιπαρές ουσίες με υπο-όξινα ή γλυκά φρούτα, κρέας με τυρί, κρέας με μακαρόνια, κάθε πρωτεΐνη με οποιοδήποτε λίπος, κάθε πρωτεΐνη με φρούτα

**Η συμμετοχή μας σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής πρέπει να περιλαμβάνει καθημερινώς τα ακόλουθα:**

**Ανάπαυση και Ύπνος.** Επαναφέρει την ισορροπία σε όλο τον οργανισμό. Το πιο πολύπλοκο όργανό μας, ο εγκέφαλος, έχει το δικό του σύστημα εσωτερικής αποβολής για ό,τι είναι τοξικό και συμβαίνει κυρίως όταν κοιμόμαστε. Κατά τη διάρκεια του ύπνου REM (σχετιζόμενο με τα όνειρα), ο εγκέφαλος επίσης καθαρίζει τις αρνητικές σκέψεις και τα συναισθήματα. Οι άνθρωποι χρειάζονται 8-9 ώρες ύπνου για μέγιστη γνωστική, ψυχική υγεία, ευεξία και ενέργεια. Η

στέρψη ύπνου είναι αιτία πολλών ανθυγιεινών καταστάσεων (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας-ΔΕΠΥ, χαμηλή απόδοση στο σχολείο ή την εργασία).

Η καθιέρωση μιας ρουτίνας ύπνου είναι επιτακτική ανάγκη. Επαναλάβετε και διατηρήστε μια τελετουργία, οδηγήστε το μυαλό σας σε ξεκούραση και ύπνο, βουρτίστε τα δόντια, φορέστε πιτζάμες, οβήστε όλα τα φώτα και τις ηλεκτρονικές συσκευές, χαλαρώστε με κλειστά μάτια, κάντε αναπνοές, μια προσευχή, σκέψτε ευγνωμοσύνη με τα ευχάριστα γεγονότα της ημέρας. Χαλάρωση και ύπνος - ο δρόμος προς μακροζωία!

**Δυναμικό περπάτημα που εξελίσσεται σε αερόβια άσκηση.** Πάντα περπατάμε με ίσιο κεφάλι, χαλαρούς ώμους, με τη σπονδυλική στήλη και το λαιμό προς τα πάνω, να βλέπουμε πάνω από ένα τοίχο μπροστά μας! Το περπάτημα βοηθάει επίσης στην επικοινωνία των δύο ημισφαιρίων του εγκεφάλου.

**Θεραπευτικό βούρτσισμα.** Χρησιμοποιήστε μαλακή βούρτσα για όλο το σώμα με κινήσεις προς την καρδιά, ενώ στις αρθρώσεις με κυκλική φορά.

**Αναπνοή & Οξυγόνο.** Πάρτε βαθιές αναπνοές όταν βρίσκεστε σε μέρη με καθαρό οξυγόνο, όπως στο βουνό, στη θάλασσα ή στο δάσος.

Αερίστε το σπίτι σας καθημερινά και χρησιμοποιείτε εναλλακτικές λύσεις για καθαριότητα.

## Τρεις ιδέες και συνήθειες:

Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΔΩΡΟ - Η Υγεία θεωρείται δώρο και είναι έτοιμη και πρόθυμη. Αλλά για να την έχετε πρέπει να την προστατεύσετε από τους περισσότερους ανυπάτους της, όπως τις εταιρείες, τις διαφημίσεις, τα χημικά και τη ρύπανση. Πρέπει να την καλλιεργήσετε, να την περιβάλλετε με λουλούδια και αρώματα την άνοιξη φρούτα, λαχανικά και βιταμίνη D από το φως του ήλιου, το καλοκαίρι. Καθώς και με βουτιές στη θάλασσα και οξυγονωμένη αιμοσφαιρίνη στην κορυφή του βουνού. Δώστε της σύκα, σταφύλια και κρασί το φθινόπωρο, ξηρούς καρπούς και σταφίδες το χειμώνα. Κρατήστε την ζεστή το χειμώνα. Διατηρήστε μια πιο αυστηρή διατροφή με νηστεία στις αρχές της άνοιξης και γιορτάστε το τέλος της, έχοντας πάντα συντροφιά ευχάριστους ανθρώπους. Η ζωή είναι έτοιμη & πρόθυμη - Η Υγεία είναι έτοιμη και πρόθυμη, αλλά χρειάζεται συνεχή πρακτική.

Συνιστάται ιδιαίτερα να ακολουθούμε μια φυτική διατροφή όπου το 75% να προέρχεται από αλκαλικά τρόφιμα (φρούτα και λαχανικά) και μόνο το 25% να προέρχεται από όξινα τρόφιμα (κρέατα, γαλακτοκομικά προϊόντα, κόκκοι σπόρων, ξηροί καρποί). Αυτή η προσέγγιση διατηρεί μια ισορροπημένη οικολογία στο γαστρεντερικό σύστημα και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Η ανθυγιεινή διατροφή και το στρες καταστρέφουν την ανοσία και συμβάλλουν στη χρόνια φλεγμονή.

Ένα υγιές σώμα με ένα καλά ισορροπημένο μικροβίωμα και ένα καλό εντερικό σύστημα δημιουργεί καλύτερη διάθεση, υψηλότερα επίπεδα ενέργειας, ενισχύει την ανοσία και συμβάλλει στη μείωση των φλεγμονών. Βοηθάει επίσης στην παραγωγή σεροτονίνης, βελτιώνει τα προβλήματα που δημιουργούνται από την κατάθλιψη και αυξάνει τη διαθεσιμότητα της μελατονίνης, συμβάλλοντας σε ένα καλό ύπνο.

Οι πληροφορίες αυτές δεν προορίζονται να αντικαταστήσουν τις συμβουλές του γιατρού σας. Ζητήστε επαγγελματική συμβουλή όταν αντιμετωπίζετε σοβαρά προβλήματα.

**Αναφορές:** Mestanas, G.S. (2021). *Natural Paths to Wellness*. Middletown, DE, USA: Amazon.



## 68<sup>ο</sup> Σύστημα Προσκόπων Αθηνών

### Αγιασμός

Το Σάββατο 9 Οκτωβρίου 2021 πραγματοποιήθηκε στο οίκημα του Συστήματός μας ο καθιερωμένος αγιασμός, δίνοντας το έναυσμα της νέας προσκοπικής χρονιάς. Παρέστησαν ο Δήμαρχος της κομότητάς μας κ. Κυριάκος Καρεκλάς, ο νέος επαρχιακός έφορος Λάρνακας κ. Βίκτωρας Κυπρίης, μέλη του συνδέσμου γονέων και βέβαια οι αρχηγοί, οι βαθμοφόροι, τα λυκόπουλα, οι πρόσκοποι και οι ανιχνευτές του Συστήματός μας. Ευχόμαστε αυτήν τη χρονιά να καταφέρουμε να πραγματοποιήσουμε τις προσκοπικές μας δραστηριότητες, δίνοντας τη δυνατότητα στα μέλη μας να αποκτήσουν όμορφες αναμνήσεις, καινούργιες εμπειρίες, εφόδια για τη ζωή τους. Καλή μας προσκοπική χρονιά!



Υπαρχηγός Αγέλης Λυκόπουλων  
Αιμιλία Σάββα

### J.O.T.A. - J.O.T.I.

Το J.O.T.A. (Τζάμπορν των Αιθέρων - Jamboree-On-The-Air) - J.O.T.I. (Τζάμπορν στο διαδίκτυο - Jamboree-On-The-Internet) είναι η μεγαλύτερη παγκόσμια ετήσια δράση στην οποία συμμετέχουν περισσότεροι από 1.000.000 Πρόσκοποι και Οδηγοί από κάθε γωνιά της Γης και επικοινωνούν μεταξύ τους χρησιμοποιώντας ραδιοερασιτεχνικούς σταθμούς και εφαρμογές διαδικτύου (Internet). Κατά τη διάρκεια του J.O.T.A. - J.O.T.I., Πρόσκοποι και Οδηγοί ανταλλάσσουν εμπειρίες και ιδέες, γεγονός που συμβάλλει στην εδραίωση της Παγκόσμιας Προσκοπικής Συναδέλφωσης. Το φετινό J.O.T.A. - J.O.T.I. πραγματοποιήθηκε στις 15-17/10/2021. Τα μέλη του Συστήματός μας είχαν την ευκαιρία να συμμετέχουν στην εν λόγω δράση, επικοινωνώντας μέσω ασυρμάτου και διαδικτύου με άλλους προσκόπους στην Κύπρο και στο εξωτερικό, αποκτώντας έτσι μια διασκεδαστική, καθώς και εκπαιδευτική εμπειρία που θα τους μείνει αξέχαστη.



Υπαρχηγός Μικρής Αγέλης Λυκόπουλων  
Ευανθία Λύτρα

## Βραδινά βήματα

Έρμησι δρόμοι.  
Βραδινά βήματα. Λιγιστά.  
Ο όχλος κοιμάται.  
Η αντίσταση λύγισε.  
Ξεχάσαμε κι αυτό, όπως ξεχάσαμε τόσα άλλα.  
Βραδινά βήματα.  
Εκείνοι οι λιγιστοί, που τον κόσμο διαφεντεύουν, ήξεραν  
ότι όλα έχουν ένα τέλος.  
Πάντα μας προδίδει ο χρόνος.

Νάτος.  
κάθε πρωί υψώνει το λάβαρο έξω από την καλύβα του.  
Ήταν ένας Επαναστάτης, ήταν μαζί με τον όχλο.  
Ήταν Πρόδρομος.  
Όμως τον πρόδωσαν οι σύντροφοί του.  
Η ψυχή του έχει πληγωθεί αθεράπευτα.  
Νάτος στη γωνιά, κάθε φορά που ο όχλος διαμαρτύρεται.  
Αυτός κοιτά και μουρμουρίζει λόγια πληγωμένα, ασυνάρτητα.  
Πρόσεχε μάνα, πρόσεχε τους μνηστήρες.

Σε λίγο ξημερώνει.  
Ο κροσιάρ (άστεγος) πάει να παυκάσει.  
Σέρνει τα πόδια του στην άσφαλτο,  
Σέρνει τον χρόνο μαζί του στο πουθενά.  
Αυτός κι ο χρόνος έχουν σταματήσει.

Υπάρχει κάτι άλλο στον κόσμο αυτό,  
που ο όχλος ποτέ δεν ' αντιληφθεί.  
Η Απουσία!  
Το να είσαι απών, όταν όλα γύρω σου συνθλιβονται,  
θέλει γνώση.  
Ο ένας, ο καθένας, είναι πιο δυνατός από τον όχλο.  
Κουβαλά τον σταυρό του.  
Ορίζει το τέλος του.  
Να θυμάστε, πίσω από κάθε Επανάσταση,  
κρύβονται και σκυλιά.  
Βραδινά βήματα, λιγιστά,  
ανθρώπων προδομένων στους ασφαλτωμένους  
δρόμους της σιωπής.  
Βήματα που μηδενίζουν τον χρόνο.

Φειδίας Μεσάντας

## ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΠΑΙΔΙ

Στηρίζουμε το



HFC  
"Hope  
For  
Children"



#GiaKathePaidi



## ΑΡΙΣΤΟΙ ΤΗΣ ΑΘΗΝΟΥ

Η Συντακτική Επιτροπή της Εφημερίδας του Δήμου Αθηνών αναφέρει ότι στο κείμενο που δημοσιεύθηκε στο προηγούμενο τεύχος αρ. 67, στη σελίδα 17 της εφημερίδας του Δήμου «Η Αθηνά» με τίτλο «ΑΡΙΣΤΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΚΡΙΘΕΝΤΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΤΗΝ ΑΘΗΝΟΥ», δεν συμπεριλήφθηκε το όνομα της Σταυριάνας Ζαννέτου, γιατί δεν είχε ενημερωθεί η Συντακτική Επιτροπή.

Η Σταυριάνα αποφοίτησε από το Γυμνάσιο Αθηνών, με γενικό βαθμό 20 και ακολούθησε τη μεγάλη της αγάπη, τους υπολογιστές, στην Τεχνική Σχολή Μακάριος Γ' στην ειδικότητα «Ψηφιακή Τεχνολογία και Προγραμματισμός». Αφού παρακάθησε στις παγκύπριες εξετάσεις, τον Ιούνιο του 2021, αναδείχθηκε πρώτη της σχολής της, με γενικό βαθμό 19,70. Εξασφάλισε θέση στο Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο στην Αθήνα, στη σχολή Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών.

Είσαι και εσύ Υπεύθυνος  
για την Καθαριότητα  
του Δήμου μας.  
Μη μοιγώνεις το περιβάλλον.



## ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ ΑΡΤΕΜΙΟΥ

## ΒΡΑΒΕΙΟ MADAME FIGARO: ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ 2021



της, της προσφοράς και της δράσης της, στον πολιτισμό, στον αθλητισμό, στην τέχνη, στην επιχειρηματικότητα, στην κοινωνική προσφορά. Η Χριστιάνα Αρτεμίου με τη βράβευσή της τιμά και προβάλλει τη γενέτειρά της Αθηνού, κάνοντας περήφανους τους συνδημότες της που εκφράζουν έμπρακτα τη στήριξη και την αγάπη τους.

**Χριστιάνα μου θερμά συγχαρητήρια για τη βράβευσή σου ως Δημιουργός της Χρονιάς, από τα βραβεία Madame Figaro, ενός θεσμού που προβάλλει τη γυναικεία δημιουργικότητα σε όλους τους τομείς. Ανέμενες αυτό το βραβείο ή ήταν έκπληξη για σένα και πώς το διαχειρίστηκες; Τα συναισθήματά σου.**

Πάντα είναι ωραίο να βλέπεις να επιβραβεύονται οι κόποι σου με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Και πόσο μάλλον όταν κάποιοι χώροι εργασίας είναι κυρίως ανδροκρατούμενοι, όπως είναι ο χώρος της συγγραφής και της τηλεοπτικής παραγωγής. Το να ξεχωρίζουν γυναίκες και να αναγνωρίζεται η προσφορά τους και η σκληρή δουλειά τους, δημιουργεί πάντα όμορφα συναισθήματα. Είναι η δεύτερη φορά που μου

προσφέρεται το βραβείο Γυναίκα Δημιουργός της Χρονιάς, την πρώτη φορά ήταν το 2010 για την Αίγυπτο και τώρα για το Κάρμα και την Ευτυχία Παπαγιαννοπούλου. Μου έδωσε διπλή χαρά, γιατί πρόκειται όντως για δουλειές που είχαν μεγάλο ξενύχτι, πολλή κόπο και ψυχική αναστάτωση μέχρι να υλοποιηθούν. Το γεγονός ότι αγαπήθηκαν από τον κόσμο, ο οποίος μας αγκάλιασε και μας στήριξε, αυτό αποτελεί για εμένα το μεγαλύτερο βραβείο.

**Θέατρο, τηλεόραση, ραδιόφωνο. Πώς παντρεύονται με τον χρόνο που αφιερώνεις στο κάθε μέσο και το αποτέλεσμα είναι πάντα επιτυχημένο; Υπάρχει η «συνταγή» της επιτυχίας;**

Συνταγή δεν υπάρχει για τίποτα, όλα χρειάζονται αφοσίωση, πολλή δουλειά και κόπο μέχρι να υλοποιηθούν. Και να τα αγαπάς. Όταν αγαπάς αυτό που κάνεις, δεν υπολογίζεις τη σωματική ή την ψυχολογική κόπωση, ούτε τον προσωπικό χρόνο που σπαταλάς στη δουλειά.

**Με τις τελευταίες παραστάσεις ολοκληρώνεται η επιτυχημένη επιθεώρηση «ΔΙΣ ΙΣ CYPRUS». Τηλεοπτικά και συγγραφικά υπάρχει κάτι που θα πε-**

**ριμένει ο κόσμος από τη Χριστιάνα; Ομολογούμενος η σειρά «Κάρμα» έχει αγγίξει ευαίσθητες πτυχές της κοινωνίας μας. Εσύ πώς το εισπράτεις;**

Το Κάρμα ήταν ένα μεγάλο στοίχημα, γιατί είχε να κάνει με την παρουσίαση εγκλημάτων που έγιναν στον τόπο μας. Σε μια κοινωνία μικρή, ήξερα ότι το ρίσκο ήταν μεγάλο. Είτε ο κόσμος θα μας γύριζε την πλάτη του, είτε θα αγκάλιαζε αυτή μας την προσπάθεια. Ευτυχώς η στήριξη που είχαμε, η βοήθεια και η συμβολή του κόσμου ήταν μεγάλη και αυτό αποτέλεσε τον μεγαλύτερο παράγοντα στο να καταφέραμε να υλοποιήσουμε τα γυρίσματά μας και τον στόχο μας. Ένωσα έντονα την υποστήριξη του κόσμου, κυρίως από τον Δήμο μας την Αθηνού και για αυτό οφείλω ένα τεράστιο ευχαριστώ σε όλους όσοι στάθηκαν παρά το πλευρό μας. Τώρα για το προσεχές μέλλον, παραμένουμε ακόμα σε μια αναμονή, λόγω των περιοριστικών μέτρων κατά του covid. Οι εποχές που ζούμε, μας επιβάλλουν να αναλώσουμε την ενέργειά μας πρώτα στο να παραμείνουμε υγιείς και μετά να κάνουμε πλάνα για το μέλλον.

**Μελλοντικοί στόχοι και όνειρα που θα ήθελες να πραγματοποιήσεις;**

Με την κατάσταση του covid, θεωρώ ότι αναθεωρήσαμε όλοι τις προτεραιότητες και τους στόχους μας, αφού αντιληφθήκαμε έντονα ότι το κυριότερο που έχει σημασία τελικά στη ζωή μας, είναι να είμαστε υγιείς εμείς και η οικογένειά μας. Αν μπορώ να μιλήσω για μελλοντικούς στόχους, θα έλεγα ότι ήρθε η ώρα που πρέπει να αφιερώσουμε χρόνο στον εαυτό μας και τα αγαπημένα μας πρόσωπα, και μετά σιγά σιγά όλα θα μπορούν να γίνουν. Φτάνει να είμαστε καλά, για να μπορούμε να αντιμετωπίσουμε σε όλες τις απρόσμενες εκπλήξεις της ζωής και της καθημερινότητάς μας.

Σταυρούλα Πεδουλίδου

## ΔΗΚΟ-ΓΟΔΗΚ-ΝΕΔΗΚ ΑΘΗΝΟΥ

## ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΤΟΥ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΟΥ ΚΟΜΜΑΤΟΣ ΣΤΟΝ ΔΗΜΟ ΜΑΣ

Την Τετάρτη 27 Οκτωβρίου 2021 ο Πρόεδρος του Δημοκρατικού Κόμματος, κ. Νικόλας Παπαδόπουλος, πραγματοποίησε επίσκεψη στον Δήμο Αθηνού. Αρχικά, επισκέφθηκε το Καλλινίκειο Δημοτικό Μέγαρο και συνομιλήσε με τον Δήμαρχο Αθηνού για τα προβλήματα που αντιμετωπίζει η Αθηνού, ενημερώθηκε για τα υπό ανάπτυξη έργα που υλοποιούνται και στοχεύουν στην περαιτέρω ανάπτυξη του βιοτικού επιπέδου, καθώς και για τα έργα που πρέπει να τροποδομηθούν, ώστε να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής των δημοτών. Ο κ. Νικόλας Παπαδόπουλος διαβεβαίωσε τον Δήμαρχο πως θα προσπαθήσει προσωπικά, αλλά και μέσα από τη βουλευτική του ιδιότητα, να στηρίξει και να προωθήσει τα έργα για την Αθηνού. Στη συνάντηση με τον Δήμαρχο συμμετείχαν ο πρώην Βουλευτής και επαγγελματικό στέλεχος, κ. Νεόφυτος Κωνσταντίνου, ο Πρόεδρος του ΔΗΚΟ Λάρνακας, κ. Ντίνος Σκεπαρνίδης, αξιωματούχοι, ο Πρόεδρος, η Δημοτική Σύμβουλος και πρόεδρος της ΓΟΔΗΚ, ο Σχολικός Έφορος, ο Πρόεδρος της ΝΕΔΗΚ Αθηνού κ.ά.

Ακολούθως, ο κ. Νικόλας Παπαδόπουλος επισκέφθηκε δύο κτηνοτροφικές μονάδες, ώστε να ακούσει τα προβλήματα των κτηνοτρόφων, αγελαδοτρόφων και ποιμνοτρόφων, τη φάρμα αγελάδων του κ. Κυριάκου Πάντζαρου και τη φάρμα ποιμνίων του κ. Ζησίμου. Η ραγδαία αύξηση του κό-



στους των πρώτων υλών και βασικών αγαθών, όπως είναι π.χ. ο ηλεκτρισμός, έχει δημιουργήσει τεράστιες δυσκολίες σε σημαντικούς τομείς της οικονομίας, όπως είναι πρωτίστως η γεωργία και η κτηνοτροφία. Ο κ. Νικόλας τόνισε πως αυτό που χρειαζό-

μαστε σήμερα είναι μια εθνική στρατηγική για την αντιμετώπιση της ακρίβειας και της αύξησης του κόστους βασικών αγαθών, με μείωση φορολογιών όπως είναι π.χ. ο ΦΠΑ στην κατανάλωση της ηλεκτρικής ενέργειας, έτσι ώστε αυτό το κόστος να μειωθεί και να

ωφεληθούν όλοι οι πολίτες.

Η επίσκεψη του κ. Νικόλα στην Αθηνού ολοκληρώθηκε με συγκέντρωση, ομιλία και ανοικτή συζήτηση στο ιδιόκτητο οίκημα του ΔΗΚΟ. Στη συγκέντρωση παρευρέθηκαν μεταξύ άλλων ο βουλευτής Λάρνακας,

κ. Χρίστος Ορφανίδης, και ο Δήμαρχος Αθηνού, κ. Κυριάκος Καρεκλής. Το κοινό είχε την ευκαιρία να θέσει ερωτήματα και να εκφράσει την ανησυχία του για διάφορα προβλήματα που αντιμετωπίζει η χώρα μας, όπως τη διαφθορά και τον διασυρμό της πατρίδας μας, τα οικονομικά προβλήματα, την ανεργία, την άμυνα, το κυπριακό πρόβλημα κ.ά. Οι ανοικτές συζητήσεις δίνουν νόημα στη δημοκρατία, γιατί εδράζονται στην ελεύθερη έκφραση απόψεων και εισηγήσεων για μια Κύπρο καλύτερη.

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ ΓΟΔΗΚ ΣΤΗ ΔΡΑΣΗ "LET'S DO IT CYPRUS"**

Με κύριο μήνυμα, την απαλλαγή του φυσικού περιβάλλοντος της Κύπρου από τα σκουπίδια και την ευαισθητοποίηση του κοινού για την προστασία, διατήρηση και αειφόρο διαχείριση του χερσαίου και θαλάσσιου περιβάλλοντος, πραγματοποιήθηκε στην Αθηνού το Σάββατο, 30 Οκτωβρίου, η υλοποίηση της οργανωμένης εθελοντικής εκστρατείας καθαρισμού «Let's Do It! Cyprus 2021», στα πλαίσια της παγκύπριας εβδομάδας καθαριότητας 25-31 Οκτωβρίου. Η Γυναικεία Οργάνωση του ΔΗΚΟ δεν θα μπορούσε να απουσιάσει από αυτή τη συλλογική προσπάθεια των δημοτών για ένα καλύτερο περιβάλλον χωρίς ρύπους.

Τοπική Επιτροπή ΔΗΚΟ



## ΝΕ.ΔΗ.ΣΥ. ΑΘΗΝΟΥ

Γράφει: Χρίστια Κλεόπα

Πρόεδρος ΝΕΔΗΣΥ ΑΘΗΝΟΥ

Όπως και κάθε χρόνο, με επιτυχία πραγματοποιήθηκε η αιμοδοσία από τη ΝΕ.ΔΗ.ΣΥ Αθηνών, εις μνήμη Κυριάκου Πάντζιανου, Βασιλείας Μαλλουρή, Κωνσταντίνου Τσιγαρίδη και Χαράλαμπου Θεοφάνους. Η αιμοδοσία πραγματοποιήθηκε στις 26 Οκτωβρίου 2021 στην Κλειστή Αίθουσα Γυμνασίου Αθηνών. Η ανταπόκρισή σας ήταν συγκινητική. Καθρεφίστατε για ακόμα μια φορά το πρόσωπο της κοινωνικής προσφοράς. Ας μη ξεχνάμε ότι η

πράξη αυτή αποτελεί πράξη κοινωνικής αλληλεγγύης. Πέντε λεπτά αρκούν για να σώσουμε μια ζωή. Σας ευχαριστούμε.

Η ΝΕ.ΔΗ.ΣΥ Αθηνών συμμετείχε στην παρέλαση για τον εορτασμό της 28ης Οκτωβρίου, του μεγάλου ΟΧΙ, μια ημέρα δόξας για την ημέρα που ο ελληνικός λαός αρνήθηκε να παραδοθεί, αντιστάθηκε γενναία στη φασιστική εισβολή και νίκησε τον εχθρό. Το έπος του 40 μας διδάσκει πόσα μπορούμε να επιτύχουμε

όταν είμαστε ενωμένοι. Είναι τιμή μας να συμμετέχουμε και να δίνουμε φόρο τιμής στους Ηρώες μας.

Στις 30 Οκτωβρίου ενισχύσαμε την προσπάθεια του Δήμου Αθηνών στη συμμετοχή του στην παγκύπρια εκστρατεία "Let's do it Cyprus", η οποία αποτελεί μέρος της καμπάνιας Let's Do it! World, μιας παγκόσμιας εκστρατείας καθαρισμού. Στόχος της, να απαλλάξει τις φυσικές περιοχές από τα σκουπίδια. Αξίζει να αναφερ-

θεί πως, αποτελεί ίσως το μεγαλύτερο εθελοντικό πρόγραμμα που έχει οργανωθεί ανά το παγκόσμιο. Συνεπώς, αυτό θα έπρεπε να μας αφυπνήσει, ώστε να αντιληφθούμε τη σοβαρότητα του προβλήματος. Καλό θα ήταν να ευαισθητοποιηθούμε, αλλά και να συνεχίσουμε να συμμετέχουμε ενεργά σε θέματα που αφορούν την προστασία, διατήρηση και διαχείριση τόσο του χερσαίου, όσο και του θαλάσσιου περιβάλλοντος.



## ΓΟ.ΔΗ.ΣΥ. ΑΘΗΝΟΥ

Η ΓΟΔΗΣΥ Αθηνών συμμετείχε στην εκστρατεία "Let's do it Cyprus", στις 30 Οκτωβρίου, αναλαμβάνοντας την καθαριότητα του κοιμητηρίου της Αθηνών, καθώς και την περιοχή γύρω από αυτό. Να αναφέρουμε ότι είχαμε και την πολύτιμη βοήθεια του υπευθύνου του κοιμητηρίου Κυριάκου Παμπόρη, τον οποίο και ευχαριστούμε πολύ. Στόχος μας η ευαισθητοποίηση του κόσμου, ενάντια

στην ρίψη σκουπιδιών. Θέλουμε ο κόσμος να προβληματιστεί και να σκέφτεται πριν προβεί στη ρίψη αντικειμένων στους δρόμους, στα πάρκα, στα κοιμητήρια κλπ. Η εκστρατεία μας δίδαξε ότι για να είμαστε αποτελεσματικοί πρέπει να προσαρμοστούμε και να βρούμε νέους τρόπους για την προστασία του περιβάλλοντος και πώς να εμπνεύσουμε τους ανθρώπους.



Διατηρείς  
τον Δήμο Καθαρό.  
Η Καθαριότητα  
είναι Μισή Αρχοντιά.

Ανακεκλήρωσε.  
Προστατέψε  
το Περιβάλλον.

Φροντίζουμε  
για τη  
Φύση - Φροντίζουμε  
τον Δήμο μας.



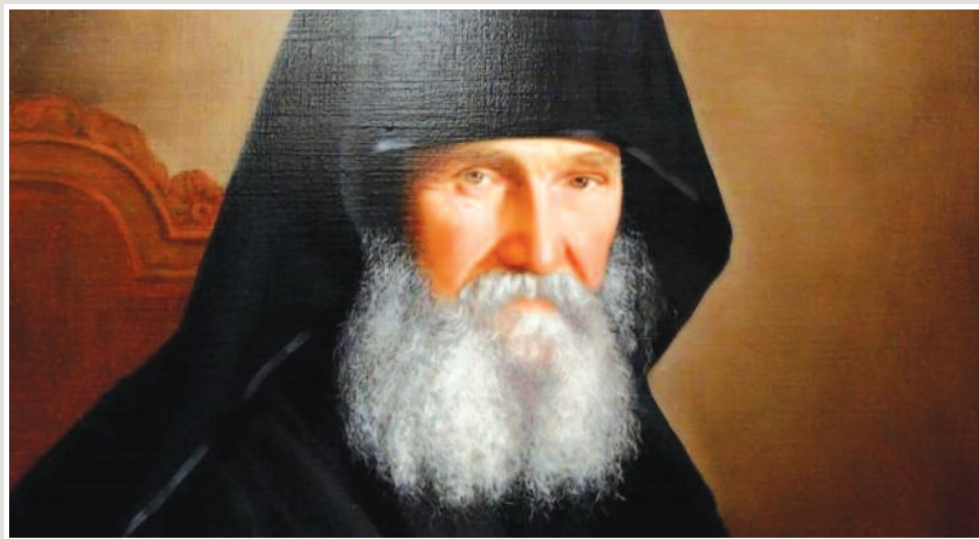
## Ο Όσιος Γέροντας Εφραίμ της Αριζόνας

Ο Γέροντας Εφραίμ γεννήθηκε στις 24 Ιουνίου 1928 στον Βόλο. Του εδόθη το όνομα Ιωάννης Μωραΐτης. Τα παιδικά του χρόνια τα πέρασε στη φτώχεια, βοηθώντας τον πατέρα του στην εργασία του, αλλά πάντα ακολουθούσε το ευσεβές παράδειγμα της μητέρας του, η οποία έγινε αργότερα μοναχή με το όνομα Θεοφανώ.

Σε ηλικία 14 ετών λαχτάρισε τον μοναχισμό, αλλά ο πνευματικός του δεν του έδωσε ευλογία να πάει στο Άγιο Όρος μέχρι να γίνει 19 χρονών.

Με την άφιξή του στο Άγιο Όρος στις 26 Σεπτεμβρίου 1947, πήγε κατευθείαν στον γέροντα Ιωσήφ τον Ησυχαστή στη σπηλιά του Τιμίου Προδρόμου, ο οποίος τον αποδέχτηκε στην αδελφότητά του και έκανε την κουρά του 9 μήνες αργότερα, το 1948, με το όνομα Εφραίμ. Από υπακοή στον γέροντά του ο μοναχός Εφραίμ χειροτονήθηκε διάκονος και στη συνέχεια ιερέας. Η ζωή στην αδελφότητα του γέροντος Ιωσήφ ήταν πολύ αυστηρή και ασκητική.

Μετά την κοίμηση του γέροντος Ιωσήφ το 1959 συγκεντρώθηκαν αρκετοί μοναχοί γύρω από τον γέροντα Εφραίμ που τον είχαν ως πνευματικό πατέρα. Το 1973 η αδελφότητα μετακόμισε στην Ιερά Μονή Φιλοθέου, όπου έγινε και ηγούμενός της. Λόγω της φήμης του Γέροντος η μοναστική αδελφότητα μεγάλωσε γρήγορα. Λόγω της λειψανδρίας την εποχή εκείνη του ζητήθηκε από την επιστοσία του Αγίου Όρους να αναβιώσει και να επανδρώσει πολλά μοναστήρια όπως του Ξηροποτάμου, Κωνσταντινίου και



Καρακάλλου, των οποίων ήταν μέχρι την κοίμησή του πνευματικός καθοδηγητής.

Για λόγους υγείας το 1979 πηγαίνει στον Καναδά. Μόλις έφθασε εκεί άρχισε τις ιατρικές εξετάσεις, αλλά συγχρόνως εξομολογούσε, νουθετούσε και δίδασκε τους απόδημους Έλληνες. Η ποιμαντική του δράση κατόπιν προσκλήσεων από τον Καναδά εξαπλώθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες. Έτσι η ποιμαντική του προσφορά όλο και αυξανόταν.

Τότε σιγά σιγά άρχισε να καλλιεργείται η σκέψη να ιδρυθεί μοναστήρι στην Αμερική, ώστε ο απόδημος Ελληνισμός να έχει μια μόνιμη βάση πνευματικού ανεφοδιασμού. Έτσι ιδρύθηκαν στην αρχή δύο μοναστήρια, στο Μοντρεάλ του Καναδά και το άλλο στο Πίτσμπουργκ των Η.Π.Α. Ακολούθησε η ίδρυση και άλλων μοναστηριών στην Αμερική. Λόγω του ότι έλειπε για μεγάλα χρονικά διαστήματα στην Αμερική δεν ήταν πρακτικό να είναι ηγούμενος της Μονής

Φιλοθέου και έτσι το 1990 παραιτήθηκε. Ίδρυσε 19 μοναστήρια στην Αμερική και τον Καναδά. Και είναι τα εξής: δύο στη Φλόριντα, δύο στο Τέξας, δύο στο Σικάγο, δύο στη Νότια Καρολίνα, ένα στη Νέα Υόρκη, ένα στην Ουάσιγκτον, ένα στην Πενσυλβάνια, ένα στην Καλιφόρνια, ένα στο Ιλινόις, ένα στο Μίσιγκαν, ένα στο Μόντρεαλ και ένα στο Τορόντο, αφιερωμένα στον Χριστό, στην Παναγία και σε διάφορους Αγίους. Επίσης, έχει κατασκευάσει ένα γηροκομείο.

Μέχρι την κοίμησή του ο Γέροντας Εφραίμ μόνασε στο μοναστήρι του Αγίου Αντωνίου στην έρημο της Αριζόνας, καθοδηγώντας πνευματικά τόσο τις αδελφότητες των μονών όσο και τους χιλιάδες πιστούς που καθημερινά επισκέπτονταν το μοναστήρι. Η Ιερά Μονή του Αγίου Αντωνίου ιδρύθηκε το 1995. Είναι ανδρική και λειτουργεί με περίπου 35 μοναχούς από διάφορες εθνικότητες με ηγούμενο τον αγιορείτη ιερομόναχο Παΐσιο. Το μο-

ναστήρι έχει έκταση 2000 στρέμματα. Προσφέρει συσσίτια για φτωχούς και δημιουργήσει ίδρυμα για εγκαταλελειμμένες γυναίκες στην πόλη Tucson.

Οι μοναχοί από την Ελλάδα είναι ελάχιστοι. Οι περισσότεροι είναι αυτόχθονες διαφόρων εθνικοτήτων (Κινέζοι, Αμερικάνοι, Αφρικανοί κ.ά.). Η γλώσσα των ακολουθιών είναι η ελληνική, καθώς όλοι οι μοναχοί μαθαίνουν την ελληνική γλώσσα και τη Βυζαντινή μουσική. Ακολουθούν και εφαρμόζουν επακριβώς τις βυζαντινές παραδόσεις, τις ιερές ακολουθίες, τις ολονύχτιες προσευχές και τη ζωή με το ωράριο του Αγίου Όρους.

Ο όσιος γέροντας κοιμήθηκε στις 8 Δεκεμβρίου 2019. Ήταν ο τελευταίος από τη συνοδεία του Οσίου Ιωσήφ του Ησυχαστού των οποίων τις πρεσβείες ζητούμε και παρακαλούμε για τη σωτηρία μας.

Αποφθέγματα του Γέροντος Εφραίμ της Αριζόνας: «Από τον άνθρωπο ο Θεός θέλει να δει προαίρεση αγαθή και βίο κατά το μέτρον των δυνάμεων του, και όταν αυτά τα διαθέσει με ταπεινοσύνη, τότε ο Θεός αναλαμβάνει να τελειώσει το αγαθόν έργο».

«Σας εύχομαι σαν το κερι να λιώσετε στη λατρεία του Ιησού Χριστού και σαν το ευδιαστώ θυμίαμα να ευωδιάζουν τα έργα σας».

«Η ψυχή μας, η καρδιά μας συνέχεια να έχει την ευχή σαν τιμόνι, σαν πυξίδα και ασφαλιστική δύναμη προσοχής».

Πρωτοπρεσβύτερος  
Δημήτριος Παπαϊωάννου

## ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΠΑΝΑΓΙΑΣ ΧΡΥΣΕΛΕΟΥΣΗΣ

### ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ 2021-2022

Η Εκκλησία ανακοινώνει ότι από τις **25 Οκτωβρίου** άρχισαν οι κατηχητικές της συγκεντρώσεις. Για αυτό προτρέπει και παρακαλεί τους γονείς να σταθούν βοηθοί και συμπαραστάτες στο θεάρεστο τούτο έργο της κατά Χριστό μόρφωσης των παιδιών μας. Και εσείς αγαπητά μας παιδιά ελάτε στους χώρους των κατηχητικών συγκεντρώσεων, για να γνωρίσετε τον Χριστό και την εκκλησιαστική μας παράδοση μέσα από τη μουσική, το παιχνίδι και τη συζήτηση θεμάτων που σας ενδιαφέρουν.

*Είσαι και εσύ καλεσμένος Του...*

### ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



| ΔΗΜΟΤΙΚΟ                        |                           | ΓΥΜΝΑΣΙΟ                 | ΛΥΚΕΙΟ                                                                                                                                                   |
|---------------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ΑΓΟΡΙΑ                          | ΣΑΒΒΑΤΟ 2:00 - 3:00 μ.μ.  | ΠΕΜΠΤΗ 6:30 - 7:30 μ.μ.  | ΠΕΜΠΤΗ 7:30 - 8:30 μ.μ.                                                                                                                                  |
| ΚΟΡΙΤΣΙΑ                        | ΣΑΒΒΑΤΟ 12:00 - 1:00 μ.μ. | ΤΕΤΑΡΤΗ 6:30 - 7:30 μ.μ. | ΤΕΤΑΡΤΗ 6:30 - 7:30 μ.μ.                                                                                                                                 |
| ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ |                           | ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ - ΟΜΙΛΙΑ       | ΣΧΟΛΗ ΒΥΖΑΝΤΙΝΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ                                                                                                                                |
| ΔΕΥΤΕΡΑ 6 μ.μ.                  |                           | ΤΡΙΤΗ 6 μ.μ.             | Συνεχίζονται και φέτος τα μαθήματα βυζαντινής μουσικής από τον πρωτοψάλτη Ευάγγελο Γεωργίου. Για περισσότερες πληροφορίες αποστείνετε στο τηλ. 99095047. |



## ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΡΕΥΜΑΤΟΠΑΘΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ο Σύνδεσμος Ρευματοπαθών Κύπρου (ΣυΡεκ) ιδρύθηκε το 1984 από μια ομάδα ασθενών και ένα Ρευματολόγο. Σήμερα έχει ξεπεράσει τα 5000 μέλη.

Μέχρι πρόσφατα, ο ΣυΡεκ ήταν γνωστός με το όνομα Αντιρευματικός Σύνδεσμος Κύπρου.

Ο Σύνδεσμος Ρευματοπαθών Κύπρου είναι ένας φιλανθρωπικός, μη κερδοσκοπικός, οργανισμός, ο οποίος παρέχει υπηρεσίες στήριξης προς τους Κύπριους Ρευματοπαθείς. Σκοπός του η διεκδίκηση των δικαιωμάτων των ασθενών με ρευματικές παθήσεις.

Βάση των Ευρωπαϊκών δεδομένων ένας στους πέντε θα νοσήσει, κάποια στιγμή από κάποιας μορφής Ρευματοπάθεια,

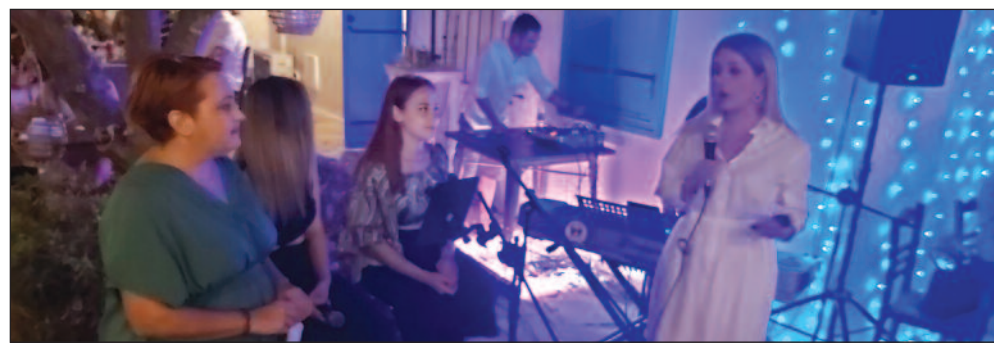
Οι Ρευματικές παθήσεις είναι αυτοάνοσες, παθήσεις που επηρεάζουν το μυοσκελετικό σύστημα του ανθρώπινου σώματος, φλεγμονώδεις ή έκφυλιστικές. Είναι πάνω από 200 και μπορούν να επηρεάσουν από παιδιά μέχρι ενήλικες. Είναι χρόνιες και αποτελούν την πρώτη αιτία αναπηρίας παγκοσμίως.

Ο ΣυΡεκ επιτελεί ένα μεγάλο έργο για να διασφαλίσει μια ισοτιμη, παραγωγική ζωή για κάθε Κύπριο Ρευματοπαθή. Μέσα από προγράμματα ενημέρωσης, εκπαίδευσης, ψυχοκοινωνικής στήριξης και αποκατάστασης, βρίσκεται δίπλα στους Κύπριους ρευματοπαθείς και στις οικογένειές τους.

**Στόχοι του ΣυΡεκ είναι:**

Η ενημέρωση των Ρευματοπαθών όσον αφορά την πρόληψη, την έγκαιρη διάγνωση, τη διαχείριση και τη θεραπεία των ατόμων με ρευματοπάθειες.

Η ενημέρωση της κοινωνίας και των δημόσιων φορέων προς τις διαστάσεις των ρευματικών παθήσεων και τις επιπτώσεις αυτών σε



προσωπικό, κοινωνικό, οικονομικό και επαγγελματικό επίπεδο.

Η βελτίωση της ιατροφαρμακευτικής φροντίδας και αποκατάστασης προς τα άτομα με ρευματικές και μυοσκελετικές παθήσεις.

Η συμμετοχή των Ρευματοπαθών σε προγράμματα ενημέρωσης, εκπαίδευσης και ψυχοκοινωνικής στήριξης, με σκοπό τη διαχείριση της πάθησής τους.

Η προώθηση δράσεων ως προς την κοινωνική ενσωμάτωση των Κυπρίων Ρευματοπαθών.

Η προώθηση προγραμμάτων έρευνας για τις

Ρευματικές και μυοσκελετικές παθήσεις.

Η ενδυνάμωση του ΣυΡεκ, έτσι ώστε να αποτελέσει μια αξιόπιστη δύναμη διεκδίκησης των δικαιωμάτων των Κυπρίων Ρευματοπαθών.

Και η εδραίωση της συνεργασίας με φορείς σε Εθνικό, Ευρωπαϊκό και σε Παγκόσμιο επίπεδο.

Ο Σύνδεσμος Ρευματοπαθών Κύπρου, καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, διοργανώνει δράσεις, εκδηλώσεις και σεμινάρια για την ενημέρωση, αλλά και την κοινωνικοποίηση των μελών και των φίλων του συνδέσμου.

Τον Μάιο, για μια εβδομάδα, γίνονται δράσεις από όλες τις ομάδες αυτοβοήθειας του συνδέσμου, με σκοπό την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού και των Ρευματοπαθών. Τον Οκτώβριο, με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας Ρευματοπαθειών, που τιμάται κάθε χρόνο στις 12 Οκτωβρίου, η οποία καθιερώθηκε από την παγκόσμια οργάνωση Ρευματοπαθών, γίνονται διάφορες ανά τον κόσμο εκδηλώσεις με κύριο άξονα την έγκαιρη διάγνωση των ατόμων με Ρευματοπάθειες.

Τον τελευταίο ενάμιση χρόνο, λόγω της πανδημίας, ο Σύνδεσμος Ρευματοπαθών Κύπρου συνέχισε το έργο του και ήταν κοντά στα μέλη του με διαδικτυακά σεμινάρια και ενημερώσεις που αφορούσαν τη δύσκολη κατάσταση στην οποία βρεθήκαμε να αντιμετωπίσουμε.

Στις 3 Σεπτεμβρίου διοργανώθηκε, η πρώτη εκδήλωση μετά από καιρό με φυσική παρουσία. Μια υπεροχή ΜΟΥΣΙΚΗ ΒΡΑΔΙΑ στον Δήμο Αθηναίων. Η εκδήλωση έγινε στο ΑΘΗΑΙΝΩ, ένα πανέμορφο διατηρητέο κτήριο. Τη μουσική μας χάρισαν οι φωνές της Χριστιάνας Χαραλάμπους και της Γεωργίας Θεοδούλου, με τη συνοδεία της Θέκλας Μιχαήλ.

Την εκδήλωση στήριξαν ο Δήμαρχος Αθηναίων και το Δημοτικό Συμβούλιο, τους οποίους ευχαριστούμε. Προσδοκούμε σε περαιτέρω συνεργασία.

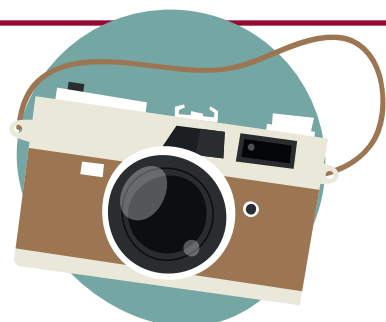
Ευχαριστούμε επίσης την Πρόεδρο της Βουλής κα Αννίτα Δημητρίου και τους βουλευτές κ. Μιχάλη Γιακουμή και κ. Πρόδρομο Αλαμπρίτη που παρέστηκαν στην εκδήλωσή μας και όλο τον κόσμο που μας στήριξε και συνεχίζει να μας στηρίζει.

*Επιμέλεια κειμένου*

*Άντρη Φωκά, Πρόεδρος Συνδέσμου*

## ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ 2021

Θέμα: «Η ζωή και το περιβάλλον της Αθηνών»



«Άγρια Μεσαρχά»

«Στη σπράτα του Κάστρου»



«Η εποχή του Θερισμού»

Ο στόχος του Δήμου Αθηναίων, κατά την προκήρυξη του Διαγωνισμού Φωτογραφίας με θέμα «Η ζωή και το περιβάλλον της Αθηνών» ήταν πρώτιστα να προωθήσει τη δημιουργικότητα και να κινήσει το ενδιαφέρον μεταξύ ερασιτεχνών φωτογράφων της περιοχής, προσφέροντας παράλληλα την ευκαιρία να γνωρίσουν οι ενδιαφερόμενοι τις ομορφιές της Αθηνών και των ανθρώπων της.

Είναι με μεγάλη ικανοποίηση που επιβεβαιώθηκε το ενδιαφέρον αρκετών συνδημοτών μας για τη φωτογραφία, αφού ήταν αρκετοί οι συμμετέχοντες, με αξιόλογες φωτογραφικές προτάσεις. Όλες οι φωτογραφίες που υποβλήθηκαν εκτίθενται σε Έκθεση στο Καλλινίκειο Δημοτικό Μέγαρο, τα εγκαίνια της οποίας τελέστηκαν στις 3 Δεκεμβρίου 2021. Η έκθεση θα διαρκέσει μέχρι τις 14 Ιανουαρίου 2022. Θα λειτουργεί καθημερινά Δευτέρα με Παρασκευή από τις 7:30 μέχρι τις 14:30. Η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων του Διαγωνισμού έγινε από ανεξάρτητη 5μελή Κριτική Επιτροπή η οποία ορίστηκε από το Δημοτικό Συμβούλιο Αθηνών.

**Απονεμήθηκαν τα πιο κάτω βραβεία:**

**1ο Βραβείο - στη Φωτογραφία με τίτλο «Άγρια Μεσαρχά», της Δανάης Ιεροδιακό-νου.**

**2ο Βραβείο - στη Φωτογραφία με τίτλο «Στη σπράτα του Κάστρου», της Μαρίας Φάνου.**

**3ο Βραβείο - στη Φωτογραφία με τίτλο «Η εποχή του Θερισμού», της Έλενας Σταύρου.**

Συμβολικά και ως ένδειξη εκτίμησης για τη συμμετοχή και το ενδιαφέρον, ο Δήμος Αθηναίων αποφάσισε την παραχώρηση χρηματικού βραβείου €200, €150 και €100 για τις πρώτες τρεις φωτογραφίες που διακρίθηκαν και την απονομή επαίνου σε όλους τους υπόλοιπους συμμετέχοντες, οι οποίοι ήταν οι Ευανθία Χάβα, Πέτρος Καποδίστριας, Ιωάννα Βασιλείου και Αντώνης Μαρμαράς.

Πολλές από τις φωτογραφίες του διαγωνισμού έχουν χρησιμοποιηθεί από τον Δήμο Αθηναίων στην έκδοση του επιτραπέζιου ημερολογίου για το 2022. Τα πνευματικά δικαιώματα των φωτογραφιών ανήκουν στους φωτογράφους και ο Δήμος Αθηναίων έχει το δικαίωμα να αξιοποιήσει τις φωτογραφίες ποικιλοτρόπως, με ονομαστική αναφορά στον φωτογράφο.

Θερμές ευχαριστίες και συγχαρητήρια απευθύνονται σε όλους ανεξαιρέτως τους συμμετέχοντες, οι οποίοι ανέδειξαν την αξία της έννοιας του ενεργού πολίτη και της ανάπτυξης του ειλικρινούς ενδιαφέροντος για τα κοινά.

*Νατάσα Γεωργίου Καρούσιου  
Δημοτικός Γραμματέας*



## Το Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο ένα από τα έξι Virtual Museums της Λάρνακας

Επιμέλεια: Νόννη Παπουλή

Παπασιάντη, Έφορος Καλλινίκειου Δημοτικού Μουσείου Αθηνών

Με χαρά και ενθουσιασμό το Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο Αθηνών συμμετείχε στη δημιουργία του καινοτόμου εργαλείου Larnaka Virtual Museums, μια πρωτοβουλία της Εταιρείας Τουριστικής Ανάπτυξης και Προβολής Λάρνακας (ΕΤΑΠ Λάρνακας), με τη στήριξη του Υφυπουργείου Τουρισμού. Η πλατφόρμα περιλαμβάνει διαδραστική περιήγηση σε έξι μουσεία της επαρχίας Λάρνακας σε μορφή 360°.

Αυτή η εφαρμογή μπορεί να χρησιμοποιηθεί με δύο τρόπους:

Σαρώνοντας με το κινητό το QR CODE κατά την επίσκεψη στο Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο Αθηνών, που βρίσκεται στην είσοδο ή από το σπίτι, με επίσκεψη στην ιστοσελίδα της ΕΤΑΠ Λάρνακας <http://www.virtual-larnakaregion.com/KallinikeioMuseum/> Μέσα από αυτή την πλοήγηση, μπορούμε να περιηγηθούμε ψηφιακά σε όλους τους χώρους του Μουσείου. Η πλοήγηση είναι εμπλουτισμένη με ενδιαφέροντα βίντεο από εκθέσεις, συνεντεύξεις εμπληρωματικών μορφών της Αθηνών και επιπλέον πληροφορίες για επιλεκτικά εκθέματα



στην ελληνική και αγγλική γλώσσα. Τα άλλα μουσεία της Λάρνακας που μπορούμε να επισκεφτούμε στην ιστοσελίδα <http://www.virtual-larnakaregion.com/Museums/> είναι:

- Το Δημοτικό Ιστορικό Αρχείο – Μουσείο Λάρνακας.
- Το Μουσείο Πιερρίδη – Πολιτιστικό Ίδρυμα Τράπεζας Κύπρου.
- Το Ιατρικό Μουσείο Κυριαζή.
- Το Μουσείο Μνήμης Καλαμουργικής στα Λιβάδια.

ε. Το Κέντρο Περιβαλλοντικής Ενημέρωσης Ορεινής Λάρνακας.

Η πιο πάνω δράση παρουσιάστηκε για πρώτη φορά, μαζί με άλλες πρωτοποριακές πρωτοβουλίες, στις 21 Οκτωβρίου 2021, στον χώρο του Youth Makerspace Larnaka. Η ΕΤΑΠ Λάρνακας και ο Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου, με τη στήριξη του Δήμου Λάρνακας και του Υφυπουργείου Τουρισμού, παρουσίασαν στους εκλεκτούς προσκεκλημένους την πλούσια κληρονομιά της Λάρνακας, τόσο την κοσμοπολίτικη ιστορία της όσο και τον ενάλιό της πλούτο, αξιοποιώντας την

επαυξημένη πραγματικότητα που προσφέρουν τα νέα τεχνολογικά δεδομένα. Συγκεκριμένα οι άλλες δράσεις που παρουσιάστηκαν είναι:

- Larnaka Storytelling Statues: Επιλεκτικά αγάλματα που συναντούμε στη βόλτα μας στη Λάρνακα συνοδεύονται από πινακίδες με QR CODE. Σαρώνοντας τον κωδικό με το κινητό, «δεχόμαστε» τηλεφώνημα από το κάθε άγαλμα, το οποίο διηγείται τη συναρπαστική ιστορία του.

- Εικονική τρισδιάστατη αναστήλωση του λιμανιού του αρχαίου Κιτίου.

- Υποβρύχιες καταδυτικές διαδρομές Λάρνακας σε virtual μορφή 360°.

Η εμπειρία του επισκέπτη ενισχύεται με τις νέες δυνατότητες που προσφέρουν οι σύγχρονες τεχνολογίες, ακόμα και σε εποχές πανδημίας και εγκλεισμού. Ο πολιτισμός της Κύπρου προσφέρεται «στο πιάτο μας», αρκεί μόνο να αφιερώσουμε λίγο χρόνο να τον γνωρίσουμε. Ευχαριστούμε θερμά την ΕΤΑΠ Λάρνακας για την άψογη συνεργασία με το Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο Αθηνών και τη σύνδεσή του με τα άλλα σημαντικά μουσεία της Λάρνακας.



## Εγκαίνια έκθεσης έργων παιδιών με θέμα: «Σχολεία χωρίς Σύνορα» – 2η Μπιενάλε Λάρνακας

Το Σάββατο 6 Νοεμβρίου 2021 πραγματοποιήθηκαν στο Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο Αθηνών τα εγκαίνια έκθεσης έργων παιδιών με θέμα «Σχολεία χωρίς Σύνορα», δράση που εντάσσεται στις παράλληλες εκδηλώσεις της 2ης Μπιενάλε Λάρνακας, στην οποία συμμετέχει για 2η φορά ο Δήμος Αθηνών και συνδιοργανώθηκε από την Ομάδα Τέχνης Π.Ο.Ε.Δ. Λευκωσίας και το Επαρχιακό Γραφείο Π.Ο.Ε.Δ. Λάρνακας και Λευκωσίας. Την εκδήλωση χαιρέτισαν η Πρόεδρος του Επαρχιακού Γραφείου Π.Ο.Ε.Δ. Λάρνακας κ. Βασούλα Κούλα, ο Δήμαρχος Αθηνών κ. Κυριάκος Καρεκλάς, ο εικαστικός και επιμελητής της 2ης Μπιενάλε Λάρνακας κ. Βασίλης Βασιλειάδης και η Πρόεδρος της Ομάδας Τέχνης Π.Ο.Ε.Δ. Λευκωσίας κ. Έφη Πηλαβά.

Της τελετής εγκαίνιων προηγήθηκε Θεματικό Εργαστήριο Δημιουργικής Κίνησης με τίτλο: «Αέναν Κίνηση» από τη χοροπαιδαγωγό Μαρία Καμπέρη, με συνοδεία ζωντανής μουσικής από τον Σάββα Θωμά. Η έκθεση και το εργαστήριο δημιουργικής κίνησης αποτέλεσαν συνέχεια και εμπλουτισμό της πολύ-

μορφης, εικαστικής δράσης, που αφιερώθηκε στην εκπαίδευση, με την εικαστική Θεοδώρα Παπαχρυσού, η οποία επιμελήθηκε και την έκθεση. Τα παιδικά έργα έγιναν στα πλαίσια εικαστικών ενοτήτων, που σχεδιάστηκαν από εκπαιδευτικούς που συμμετείχαν στην επιμόρφωση, με την έγκριση και ενθάρρυνση του Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας.

Η διάρκεια της έκθεσης ήταν μέχρι τις 15 Νοεμβρίου 2021. Στον χώρο υπήρχαν εικαστικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες σε φυλλάδια και υλικά για δημιουργική απασχόληση των νεαρών επισκεπτών.



## Δημόσια προβολή της ταινίας «Αθηνενίτικη δαντέλα. Χθες – Σήμερα»

Ο Δήμος Αθηνών και το Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο Αθηνών διοργάνωσαν στις 9 Νοεμβρίου 2021 προβολή της ταινίας «Αθηνενίτικη δαντέλα. Χθες – Σήμερα» στο χώρο του Μουσείου. Ο Δήμαρχος κ. Κυριάκος Καρεκλάς χαιρέτισε την εκδήλωση, αναφέροντας όλες τις προσπάθειες που διενεργούν ο Δήμος και το Μουσείο για τη διάσωση της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς που συνδέεται με την Αθηνού και ιδιαίτερα την Αθηνενίτικη δαντέλα. Αναφέρθηκε στα πολλά στοιχεία που ήδη έχουν εγγραφεί για την Αθηνού, αλλά και τις ενέργειες που γίνονται για εγγραφή της Αθηνενίτικης δαντέλας στον Παγκόσμιο Κατάλογο της ΟΥΝΕΣΚΟ, ενώ τόνισε ότι άρχισαν οι ενέργειες για υποβολή αίτησης για εγγραφή του αθηνενίτικου ψωμιού και του λοκουμιού της Αθηνού ως Προϊόντων Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ).

Η ταινία συγκίνησε όλους τους παρευρισκόμενους, ξυπνώντας μνήμες από το παρελθόν, όπου η κεντητική τέχνη επιτελούνταν μαζί ως επιπλέον επάγγελμα. Ακολούθησε συζήτηση με τον σκηνοθέτη της ταινίας, κ. Πασχάλη Παπαπέτρου, ο οποίος δέχτηκε τα θερμά συγχαρητήρια του κοινού. Από τη συζήτηση διαφάνηκε ότι το μέλλον για τη συνέχιση της κατασκευής της Αθηνενίτικης δαντέλας είναι ελπιδοφόρο.

Η ταινία πραγματεύεται την ενασχόληση με την κεντητική τέχνη, όπως συναντάται στην ευρύτερη περιοχή της Αθηνού. Κύριοι ιστορικοί σταθμοί αποτελούν τα χρόνια της Ενετοκρατίας, όπου τα κεντήματα και οι δαντέλες επηρεάστηκαν από την ιταλική δαντέλα reticella, ο 20ός αιώνας και η άνθιση της κεντητικής τέχνης παράλληλα με το επάγγελμα του κεντηματεμπόρου, καθώς και τα τελευταία 20 χρόνια, όπου αναβιώνει η τέχνη στην Αθηνού.

Η πρώτη δημόσια προβολή της έγινε φέτος το καλοκαίρι στη Λευκωσία, στα πλαίσια του 4ου Φεστιβάλ Αρχαιολογικού, Εθνογραφικού και Ιστορικού Ντοκιμαντέρ Κύπρου.

Ο Δήμος Αθηνών και το Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο Αθηνών εκφράζουν θερμές ευχαριστίες προς τις Πολιτιστικές Υπηρεσίες του Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού και Νεολαίας και την Κυπριακή Εθνική Επιτροπή UNESCO, που ενθαρρύνουν και στηρίζουν τέτοιες δράσεις. Ευχαριστούν επίσης όλους όσους έλαβαν μέρος στα γυρίσματα της ταινίας.

Το DVD της ταινίας διατίθεται από το Πωλητήριο του Καλλινίκειου Δημοτικού Μουσείου Αθηνών και από την Οικία Ματτέι στη Λάρνακα.





## Αναστασία Σκούρου, η αεικίνητη μορφή που πρόσφερε στην οικογένειά της και στην Αθηνού

**Η** Αναστασία Σκούρου γεννήθηκε στις 13/4/1934. Ήταν κόρη του Αντώνη και της Χρυστάλλους Ιεροδιακόνου και είχε 2 αδελφία, τη Βαθουρού και τον Αντρέα (Μοντέρνος).

Στο σπίτι του Διάκου, όπως τον έλεγαν, δεν πείνασαν ποτέ, όπως πολύς κόσμος τότε, γιατί είχαν χωράφια, περβόλια και ζώα.

Δεν τους έλειψε το αλεύρι, το λάδι, τα όσπρια, τα φρούτα και το κρέας. Μόνο τότε, στον πόλεμο του '40 που δεν έβρισκαν να αγοράσουν ούτε λίγη ζάχαρη, δυσκολεύτηκαν. Έξι χρονών έζησε τους βομβαρδισμούς των Γερμανών και τα καταφύγια. Τέλειωσε το Εξατάξιο Δημοτικό Παρθενωγείο με πολύ αυστηρούς δασκάλους, αλλά πέρασε καλά, γιατί λάμβανε μέρος σε όλες τις εκδηλώσεις, στον χορό, στα τραγούδια, στο θέατρο. Πρώτη και στις εκδρομές, ήταν η ψυχή της παρέας.

Μετά τις οικογενειακές δουλειές να διανύει μεγάλες αποστάσεις, τότε με τα πόδια, τότε με την άμαξα με ήλιο ή με βροχή. Σπορά, θέρος, αλώνισμα, ζύμωμα, τρύγος, όλα της περνούσαν.

Ακόμα έβγαζε τα παιδικά δόντια με κλωστή όπως φρόντιζαν να το πράξουν μόνοι τους και έκανε την κομμώτρια σε συγγενείς και φίλους. Και το απόγευμα στο κέντημα, μπροστά από τα σπίτια με τις άλλες κοπέλες της γειτονιάς μέχρι αργά το βράδυ με τις λάμπες πετρελαίου. Πήρε και βραβείο για την αλατζιά που ύφανε στον αργαλειό της το 1959.

Στα 15-16 όταν ήρθαν στη μόδα τα καπέλα, δραστήρια όπως ήταν, έφτιαχνε με «ποκαλάμες», τα στόλιζε με κορδέλα και τα πουλούσε στις γνωστές. Έτσι έβγαζε το χαρτζιλίκι της.

Όσα ανήσυχο πνεύμα, όταν ενηλικιώθηκε έγινε μέλος της ΟΧΕΝ (Ορθόδοξη Χριστιανική Ένωση Νεανίδων) και συμμετείχε σε παρελάσεις, παραστάσεις και αθλοεργίες. Έγινε μέλος της ΕΟΚΑ με όρκο μέσα στην εκκλησία. Δεν το γνώριζαν ούτε οι γονείς της, γιατί θα ανησυχούσαν για την ασφάλειά της. Έκρυβε φυλλάδια στο «φουρώ» που ήταν κάτω από το φόρεμα και τα πετούσαν από τον γυναικωνίτη της εκκλησίας, για να εμψυχώνουν τους συγχωριανούς, ώσπου να απελευθερωθεί ο τόπος από τους Άγγλους και μετέφερε δέματα στους αγωνιστές που κρύβονταν.

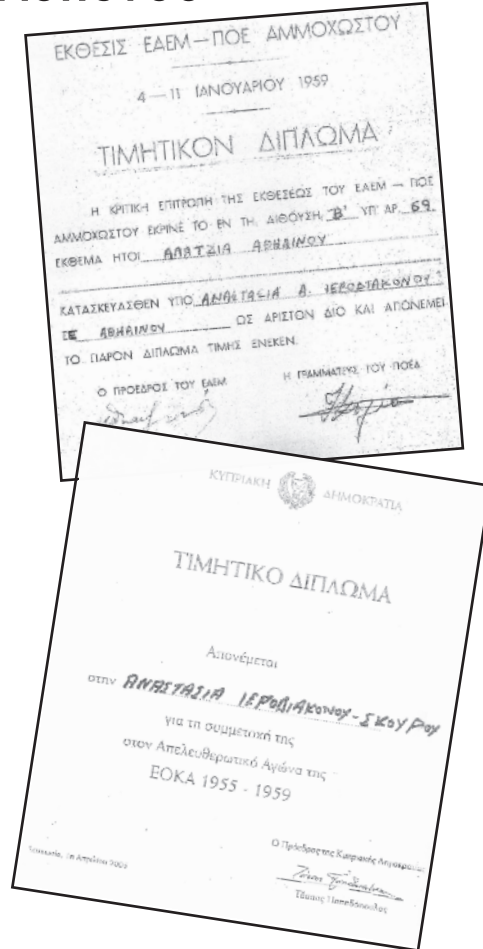


Η Αναστασία με τον σύζυγό της  
Γιακουμή Σκούρου

Έτσι γνωρίστηκαν με τον Γιακουμή Σκούρου με τον οποίο παντρεύτηκαν το 1962 μετά την ανεξαρτησία. Μαζί στις διαδηλώσεις και στις μυστικές συγκεντρώσεις. Δεν φοβόταν κανέναν και τίποτα, είχε λεβεντιά μέσα της. Το 1965 παραχώρησαν τον χώρο κάτω από το σπίτι τους στον Αθλητικό Σύλλογο ΟΘΕΛΛΟΣ και το λειτουργούσαν ως καφετζήδες για 25 περίπου χρόνια ως το 1989 που πήγαν σε δικό τους κτήριο. Με τον Γιακουμή απέκτησαν τέσσερα παιδιά: τους Χρυστάλλα, Κούλλα, Γιώργο και Αντώνη, δέκα εγγόνια και δύο δισέγγονα.

Τα παιδιά τους μεγάλωσαν ουσιαστικά μες το καφενείο. Εκεί έφτιαχναν, εκεί διάβαζαν, εκεί έπαιζαν. Δύσκολα ωράρια, έπρεπε όλοι να βοηθούν, αλλά δεν τους έλειψε τίποτα. Οι πελάτες είχαν τόσο το θάρρος της, που έτρωγαν απ' ευθείας από την κατασρόλα με το φαί της οικογένειας και από τα πιάτα των παιδιών.

Όλοι έχουν να θυμούνται τα θρυλικά σάντουιτς με



λούντζα και χαλλούμι τηγανητά σε ψωμί αθηνίτικο, σάντουιτς διάφορα και μαχαλεπί. Έφτιαξε χιλιάδες καφέδες, ειδικά μετά τα ματς του Οθέλου που γίνονταν το αδιαχώρητο στο οίκημα. Τάισε μεζέδες, σουβλάκια και οφτό στον φούρνο, πολύ κόσμο. Μέχρι που της έφεραν λαγούς και πέρδικες να τους μαγειρέψει με πουργούρι. Έκανε σούπα συγολέμονη ή τραχανά σ' αυτούς που ξενοχτούσαν να ακούσουν τα αποτελέσματα των εκλογών. Τον χειμώνα στο τζάκι του σωματείου έψηναν λουκάνικα, παστοურμά και ψιτές ελιές. Όλοι οι Οθελλίτες έχουν και κάποιο περιστατικό να θυμηθούν απ' αυτήν και όλοι την είχαν για δεύτερη μάνα. Ακόμα τους έκανε και την ψυχολόγο, τους έδινε συμβουλές για τα προβλήματά τους. Φύση αισιόδοξη, είχαν απεριόριστη εμπιστοσύνη στη σοφία της.

Ακόμα και όταν έχασε τον άντρα της στα 58 του χρόνια, δεν τα έβαλε κάτω. Έγινε το στήριγμα της οικογένειάς της και με τη δύναμη της ψυχής της συνέχισε να αγωνίζεται. Τα τελευταία 25 χρόνια της ζωής της μεγάλωσε τα εγγόνια της και χάριξε οικογενειακές στιγμές. Έφυγε γεμάτη εμπειρίες και αναμνήσεις στις 2 Σεπτεμβρίου 2021 σε ηλικία 87 ετών. Όπως έλεγαν και οι αρχαίοι «Όταν φύγεις μένει η υστεροφημία σου».

Χρυστάλλα Σκούρου-Ψωμά  
θυγατέρα

## Αναστασία Ιακώβου Σκούρου (Ιεροδιακόνου)

### Αγωνίστρια της Ε.Ο.Κ.Α.

Απεβίωσε την 2/9/2021 και κηδεύθηκε την 5/9/2021

**Κ**άθε φορά που φεύγει από την πρόσκαιρη ζωή μια συναγωνίστρια ή ένα συναγωνιστής νιώθω την ανάγκη και το αισθάνομαι σαν χρέος ενόσω ζω και μπορώ να γράφω, να καταθέτω με τα φτωχά μου λόγια μέσω των εκδόσεων της εφημερίδας «Η ΑΘΗΝΟΥ»



ότι η συναγωνίστρια Αναστασία που μας έφυγε πρόσφατα, προσέφερε με τη δράση της σαν αγωνίστρια μεταξύ των δέκα μελών γυναικών της Ε.Ο.Κ.Α. της ομάδας της Αθηνού, σε εκείνο τον αγώνα τον υπέροχο, τον Μεγάλο, της Ελευθερίας και του θανάτου και όλος αυτός ο αγώνας για την απελευθέρωση της Κύπρου μας από τον Αγγλικό ζυγό και την Ένωσή της με τη μητέρα Ελλάδα.

Η δράση ουσιαστικά της Αναστασίας και των άλλων ηλείστων γυναικών της ομάδας της Αθηνού ήταν περιορισμένη. Διαδηλώσεις με σημαίες και συνθήματα, παρούσα σε κηδείες Ηρώων του Αγώνα της Ε.Ο.Κ.Α. τόσο στην Αθηνού όσο και σε άλλα χωριά και πόλεις έδινε το παρόν της με πατριωτικά τραγούδια και ποιήματα. Μετέφερε φυλλάδια και τα πετούσε από τον εξώστη του γυναικωνίτη της Εκκλησίας και ο κόσμος τα μάζευε και τα διάβαζε και έτσι τονώνονταν το ηθικό του. Στην παθητική αντίσταση που προκήρυξε ο Αρχηγός Διγενής, από τις πρώτες η Αναστασία φόρεσε την αλατζιά, προτρέποντας και άλλες φίλες και γνωστές να πράξουν το ίδιο.

Χαρακτηριστικά του ενθουσιασμού που επικρατούσε μεταξύ των νεανίδων ήταν ότι παρόλο που πολλές απ' αυτές δεν είχαν την τύχη να δώσουν τον όρκο της Ε.Ο.Κ.Α., εντούτοις με την προτροπή και τη δράση της Αναστασίας συμμετείχαν στις διαδηλώσεις που εγίνοντο καθ' όλη τη διάρκεια του Αγώνα.

Είναι χρέος μας λοιπόν εμάς που ζούμε σήμερα να θυμίζουμε σε κάθε ευκαιρία στις νέες γενιές τον αγώνα της Αναστασίας και όλων αυτών των νεανίδων που δρούσαν και αγωνίζοντο με κίνδυνο τη ζωή τους για την ελευθερία της πατρίδας μας. Ας είναι αιωνία η μνήμη της.

Βάσος Βοροκλιωνίτης



Η Αναστασία με τα παιδιά της Αντώνη, Χρυστάλλα, Κούλλα και Γιώργο

## Αθηνίτικες Δαντέλες στον Πολυχώρο Δημιουργικότητας και Πολιτισμού Λάρνακας (Οικία Ματτέι)

**Ο**ι Αθηνίτικες Δαντέλες, το πλούμι ή βενίς όπως είναι γνωστό στην Αθηνού, από το καλοκαίρι του 2021 κατασκευάζεται και παρουσιάζεται και στη Λάρνακα, από εθελοντική ομάδα γυναικών της Ομάδας Αθηνίτικου Κεντήματος. Πρόκειται για τον Πολυχώρο Δημιουργικότητας και Πολιτισμού Λάρνακας (Πρώην Λέσχης Λάρνακας), ένα πανέμορφο οικοδόμημα, τη γνωστή οικία Ματτέι, που αποκαταστάθηκε πρόσφατα από τον Δήμο Λάρνακας με συγχρηματοδότηση από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης και εγκαινιάστηκε στις 3 Νοεμβρίου 2021. Βρίσκεται στην οδό Ζήνωνος Κιτιέως, απέναντι από το Μουσείο Πιερίδη - Πολιτιστικό Ίδρυμα Τράπεζας Κύπρου.

Σκοπός της διαμόρφωσής του είναι να αποτελέσει ένα νέο πυρήνα πολιτισμού. Έτσι, λειτουργεί ως Κέντρο Λαϊκής Δημιουργικότητας, όπου οι επισκέπτες, Κύπριοι και τουρίστες, παιδιά και ενήλικες, μπορούν να παρακολουθήσουν τη

διαδικασία κατασκευής των αθηνίτικων δαντελών, των λευκαρίτικων κεντημάτων, των υφαντών σε αργαλειό και της καλαθοπλεκτικής Λιβαδιών. Παράλληλα, διατίθενται προς πώληση έργα λαϊκής τέχνης, ανάμεσα στα οποία και μια πληθώρα κεραμικών έργων τέχνης. Όλες οι παραπάνω δράσεις επιτυγχάνονται με τη συμμετοχή της Υπηρεσίας Κυπριακής Χειροτεχνίας, των Δήμων Αθηνού, Λευκάρων, και Λιβαδιών, καθώς και ιδιωτικού εργαστηρίου κεραμικής.

Το ωράριο λειτουργίας είναι από τις 10.00 π.μ. μέχρι τις 5.00 μ.μ., Δευτέρα μέχρι Σάββατο. Σύμφωνα με πληροφορίες από τον Δήμο Λάρνακας, το οικοδόμημα υπολογίζεται ότι κόστισε το δεύτερο μισό του 18ου αιώνα. Αρχικά αποτελούσε την οικία της οικογένειας Ματτέι, μιας πλούσιας και σημαντικής οικογένειας γαιοκτημόνων, παλκής καταγωγής και Λατίνων της Κύπρου. Αργότερα, το 1878 με την άφιξη των Άγγλων, μετατράπηκε σε Λέσχη για Δημόσιους



Υπαλλήλους και Στρατιωτικούς. Το 1974 φιλοξένησε οικογένειες προσφύγων για περίπου ένα χρόνο.

Ο Δήμος Αθηνού χαιρετίζει τις προσπάθειες του Δήμου Λάρνακας και όλων των φορέων που εργάστηκαν για τη λειτουργία του Πολυχώρου και εκφράζει τις ευχαριστίες του προς τις Αθηνίτισσες κεντήτριες που συμμετέχουν

σε αυτή την προσπάθεια. Ο ίδιος, για να στηρίξει την προσπάθεια των κεντητριών μας, συμβάλλει με την κάλυψη όλων των εξόδων που υπάρχουν στο παρόν στάδιο, όπως ενοίκιο, ασφάλειες, μεταφορικά κλπ.

Οι φωτογραφίες προέρχονται από το αρχείο του Δήμου Λάρνακας.

Επιμέλεια: Νόνη Παπουή



## ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΝΕΟΛΑΙΑΣ ΑΘΗΝΟΥ

• Το Δημοτικό Συμβούλιο Νεολαίας ανακοινώνει την έγκριση συμμετοχής του στο Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα DEAL4EU, στα πλαίσια της Πρόσκλησης EUROPE FOR CITIZENS, στο οποίο μετέχει ως εταίρος. Επικεφαλής εταίρος είναι ο Δήμος Κατράλ της Ισπανίας, ενώ εκτός του Δημοτικού Συμβουλίου Νεολαίας Αθηνών μετέχουν ως εταίροι άλλοι έξι Ευρωπαϊκοί Φορείς από τη Γερμανία, την Ολλανδία, τη Σλοβενία, την Ιταλία, το Μοντενέγκρο και τη Βουλγαρία. Το Δημοτικό Συμβούλιο Νεολαίας υποστηρίζεται στη συμμετοχή του από τον Δήμο Αθηνών.

Το DEAL4EU είναι ένα δίκτυο 8 ευρωπαϊκών φορέων που επικεντρώνεται στους νέους και τον ρόλο τους στο παρόν και το μέλλον της Ευρώπης. Ο στόχος του έργου είναι να συμβάλει στην καταπολέμηση του ευρωσκεπτικισμού, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να ξεκινήσουν διάλογο και να επεξεργαστούν μια ρητορική υπέρ της Ευρώπης χωρίς αποκλεισμούς, σε τοπικό επίπεδο. Οι κύριοι φορείς θα είναι νέοι πολίτες από κάθε περιοχή.

Όλος ο Προϋπολογισμός του Έργου καλύπτεται 100% από Ευρωπαϊκή χρηματοδότηση.

Το Δημοτικό Συμβούλιο Νεολαίας θα παραστεί με δύο εκπροσώπους στην προγραμματισμένη συνάντηση του Δικαίου που θα πραγματοποιηθεί στο Μοντενέγκρο από τις 16 ως τις 19 Δεκεμβρίου 2021. Με τη συμμετοχή του το Δημοτικό Συμβούλιο Νεολαίας θα βοηθήσει τους νέους της Αθηνών να έρθουν σε επαφή με άλλους νέους όλων των πόλεων που μετέχουν, βοηθώντας τους να επιτελέσουν τους σκοπούς του Προγράμματος.

• Στις 15 Σεπτεμβρίου πραγματοποιήθηκε Δημοσιογραφική Διάσκεψη με θέμα "Young Cities", στην οποία παρευρέθηκαν όλοι οι αρμόδιοι φορείς και εκπρόσωποι των Δήμων Αγλαντιάς, Δερύνειας και Αθηνών που συμμετείχαν στο πρώτο κύκλο εργασιών του προγράμματος. Παρουσιάστηκαν επίσης οι Κοινοότητες Ευρύχου, Πάχνας και Αγίου Θεοδώρου, οι οποίες θα συμμετάσχουν στο δεύτερο κύκλο του προγράμματος. Τον Δήμο Αθηνών εκπροσώπησαν ο Δημοτικός Σύμβουλος κ. Παύλος Σπύρου, ο Πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου Νεολαίας Δημήτρης Ιεροδιακόνου και τα μέλη του Συμβουλίου Κυριακή Αντρέου και Σιαρούλα Γεωργίου.

• Παράλληλα το Συμβούλιο Νεολαίας ανά-



λαβε για 4η συνεχόμενη χρονιά τη διεξαγωγή του αγώνα καλαθόσφαιρας, όπως και της Ταϊλανδέζικης πάλης, στα πλαίσια της «Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού – BE ACTIVE». Και στις δύο δράσεις είχαμε αθρόα προσέλευση.

• Τέλος, στις 30 Οκτωβρίου το Συμβούλιο Νεολαίας συμμετείχε στην Παγκύπρια Εκστρατεία Καθαρισμού «LETS DO IT CYPRUS

2021!», με στόχο τον καθαρισμό σε περιοχές του Δήμου. Ευχαριστούμε για ακόμη μια φορά όλους τους εθελοντές συμμετέχοντες στις δράσεις του Δημοτικού Συμβουλίου Νεολαίας.

Δημήτρης Ιεροδιακόνου  
Πρόεδρος Δημοτικού Συμβουλίου  
Νεολαίας

## Η Πανδημία

Μιάλον κακόν πάνω στη Γη  
με τούντην πανδημίαν  
Κορωνοϊός αλύπητα  
θερίζει με μανίαν.

Δουλεύει ασταμάτητα  
σ' ούλης της Γης τα μέρη  
τζιαι πότε θα εξαλειφτεί  
κανένας ένει ξέρει.

Θεγέ μου τζιαι συγχώρα μας  
θκιώξε τούντο κακόν  
εγίνην μιάλον πρόβλημα  
σαν το Κυπριακόν.

Έπεψες μας εμβόλια  
να έχουμε για προστασία  
μα έσειε πολλούς που έβαλλουν  
μια ακαταστασία.

Ούλλον τον κόσμον φώτισε  
να εμβολιαστεί  
τζιαι μιαν για πάντα ο ιός  
να εξαφανιστεί.

Πέψε εμβόλια πολλά  
κάμε μας αστακό  
λύσε μας τούντο πρόβλημα  
Κορωνοϊού το κόλλημα  
τζιαι το Κυπριακό.

## Το Γε.Σ.Υ.

Ιδέα ήταν του Στασή  
είπεν το τζιαι στο ΜΠΙ-ΜΠΙ-ΣΙ  
η ώρα ήρτε του ΓΕΣΥ  
φαρμώσαμεντο στο νησί  
ΑΚΕΛ-ΕΔΕΚ-ΔΗΚΟ-ΔΗΣΥ  
κανένας μας να μεν νοσεί.  
Ούλλοι! Εγίω! Κόμα τζιαι συ!  
κανένας μας εν το μισεί.  
Του άρεσεν τζιαι του Θρασή  
φορεί παπούτσια αθασί  
τζιαι παντελόνιν θαλασσί.  
Γιατροί γράφουντε στο ΓΕΣΥ  
γιορτάζουντο με το κρασί  
της ευτυχίας το βρουσί  
η Παναγία μας η γρουσά.

Κύρος Λυτρίδης

## LAOS TRIAL RALLY SPRINT ΕΙΣ ΜΝΗΜΗ ΠΑΝΤΕΛΗ ΠΟΙΗΤΗ



Αλλιώτικη η Κυριακή, 17 Οκτωβρίου 2021 στην Αθηνών. Συναισθηματικά φορτισμένη και αφιερωμένη στο ράλλυ αυτοκινήτου. Ο Σύνδεσμος Αυτοκινήτου Λάρνακας τίμησε τη μνήμη του Παντελή Ποιητή, διοργανώ-

νοντας αγώνα με αγωνιστικά αυτοκίνητα στην περιοχή Αθηνών σε πέντε αγωνιστικές διαδρομές και με 47 συμμετοχές. Ο Παντελής Ποιητής απεβίωσε στις 3 Ιουλίου 2021, σε ηλικία 56 ετών. Ήταν γνωστός

για τις αμέτρητες συμμετοχές του στα Ράλλυ Κύπρου. Θα τον θυμόμαστε για πάντα για την εργατικότητα του, την καλοσύνη του, την ειλικρίνειά του, το αστείρευτο του χιούμορ, την

ευαισθησία και την ευγένεια της ψυχής του. Θα είναι πάντα στις καρδιές μας.

Ελένη Ποιητή  
Σύζυγος





## Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΤΑΚΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΓΕΝΙΚΩΝ ΑΝΑΛΥΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ



**Μ**έχρι πρότινος οι περισσότεροι επισκέπτονταν τον ιατρό τους μόνο όταν παρουσίαζαν συμπτώματα ή ήταν σοβαρά άρρωστοι. Σήμερα, η πραγματοποίηση των τακτικών και προληπτικών γενικών αναλύσεων (check-ups) είναι πλέον κοινή τακτική, καθώς ενημερωνόμαστε και εκπαιδεύομαστε όλο και περισσότερο σχετικά με θέματα υγείας.

Ο προγραμματισμός επίσιων ραντεβού με τον προσωπικό ιατρό για τη διενέργεια γενικών αναλύσεων συνιστάται σε άνδρες, γυναίκες και παιδιά. Αν και οι ανάγκες διενέργειας αυτών των τακτικών εργαστηριακών αναλύσεων σε κάθε ηλικιακή ομάδα είναι διαφορετικές, είναι σημαντικό να τονίσουμε πως είναι απαραίτητες

για όλους και πρέπει να γίνονται με συνέπεια, ώστε να υπάρχει σωστή ενημέρωση των κλινικών δεδομένων σε σύγκριση με τον τελευταίο γενικό ιατρικό έλεγχο.

Τα επίσια ραντεβού αποσκοπούν στο να βοηθήσουν στη διασφάλιση και διατήρηση της καλής υγείας και κυρίως στον έγκαιρο εντοπισμό προειδοποιητικών συμπτωμάτων που προμηνύουν παθήσεις όπως ο καρκίνος και ο διαβήτης. Οι τακτικές και προληπτικές αναλύσεις στα χημεία μπορούν να βοηθήσουν στην ανεύρεση πιθανών επιπλοκών στην υγεία πριν αυτές καταστούν μη αναστρέψιμες. Παράλληλα, η θεραπεία πολλών παθήσεων μπορεί να είναι αποτελεσματικότερη εάν διαγνωστούν σε πρώιμο στάδιο. Βασισμένος στο οικογενει-

ακό ιατρικό ιστορικό, ο προσωπικός ιατρός μπορεί να εντοπίσει την ύπαρξη υψηλού κινδύνου για συγκεκριμένες παθήσεις και ακολούθως να παραπέμψει τον ασθενή για διενέργεια στοχευμένων εργαστηριακών αναλύσεων ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Επίσης, ο προσωπικός ιατρός μπορεί να επισημάνει τη σημασία της πρόληψης, ως μέσο για τη μείωση του αριθμού των ασθενών που χρειάζονται θεραπεία. Προληπτικές αναλύσεις γίνονται όχι μόνο για την πρόληψη διάγνωσης παθήσεων, αλλά και για την έγκαιρη επισήμανση παθολογικών καταστάσεων, όπως αυξημένο σάκχαρο, χοληστερίνη και ουρικό οξύ, που αν αφεθούν χωρίς αντιμετώπιση αποτελούν σοβαρούς κινδύνους για την υγεία μας.

Έχοντας κατά νου τη φράση 'η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία', στρέφουμε την προσοχή μας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής μας και θωρακίζουμε τον οργανισμό μας υιοθετώντας υγιείς συνήθειες και διενεργώντας τακτικές και προληπτικές γενικές αναλύσεις.

Η NIPD Genetics θέλοντας να συμβάλει στην ενθάρρυνση των συμπολιτών μας για τακτικό έλεγχο της υγείας, προσφέρει το πακέτο "Γενικού Ελέγχου" το οποίο περιέχει όλες τις βασικές αναλύσεις αίματος και ούρων για την εξέταση σημαντικών βιοδεικτών.

Το κόστος του πακέτου ανέρχεται στα €40 και περιλαμβάνει:

Γενική Ανάλυση Αίματος, Ανάλυση Ούρων, Γλυκόζη, Ούρια, Ουρικό Οξύ, Ταχύτητα Καθίζσεως Ερυθρών (ESR), Τριγλυκερίδια, Χοληστερόλη (ολική, LDL, HDL), Θυρεοειδοτρόπο ορμόνη (TSH), Σίδηρο, Φερριτίνη, Τρανσαμινάσες (SGOT, SGPT, γGT), Κρεατινίνη, Αλκαλική Φωσφατάση και Λευκοματίνη

*Για να μάθετε περισσότερα, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [www.nipdlabs.com.cy](http://www.nipdlabs.com.cy)*

Το περιεχόμενο του άρθρου προορίζεται μόνο για ενημερωτικούς σκοπούς και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως υποκατάστατο για τη λήψη ιατρικής συμβουλής.

*Καθηγητής Φίλιππος Πατοαλής  
Ιδρυτής, Διευθύνων Σύμβουλος και  
Ιατρικός Διευθυντής NIPD Genetics*



**Ευχόμαστε στον Δήμο της Αθηνών**

*Καλά Χριστούγεννα  
και Καλή Χρονιά!*





# ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΣΤΕΓΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

## ΚΛΕΑΝΘΕΙΟΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΣΤΕΓΗ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΥ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ

#### ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ, ΟΠΟΥ Η ΑΓΑΠΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟ ΞΕΠΕΡΝΑ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ, ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΦΩΣ ΚΑΙ ΕΛΠΙΔΑ ΣΤΙΣ ΚΑΡΔΙΕΣ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ

Οι εθελοντές στη Στέγη μας έχουν την επιθυμία να σας μεταφέρουν σε κάθε τεύχος το δικό τους μήνυμα. Αυτή τη φορά παραθέτουμε τα λόγια της αγαπημένης μας εθελόντριας, Ειρήνης Κολασιμένης:

«Θα μοιραστώ μαζί σας την εμπειρία μου ως εθελόντρια στην Κλεάνθειο Κοινοτική Στέγη.

Έχω την ευχαρίστηση να βρίσκομαι στη Στέγη, με αγαπητούς ανθρώπους, οι οποίοι με καθοδήγησαν να προσφέρω τον εθελοντισμό με αγάπη.

Έχω μάθει να δίνω απλόχερα την εθελοντική μου δράση, μέσα από τραγούδια και χορούς. Έχω μάθει να εκφράζω την άποψή μου, ενώ φοβόμουν να το πράξω.

Έχω μάθει να δίνω κουράγιο, με όλη τη δύναμη της ψυχής μου.

Έχω μάθει να βοηθώ χωρίς αντάλλαγμα. Στην ουσία έχω μάθει να αγαπώ.

#### ΟΤΑΝ ΕΧΕΙΣ ΤΗ ΘΕΛΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙΣ ΤΟΝ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟ ΣΟΥ, ΤΟΤΕ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΔΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΔΩΣΕΙΣ ΧΑΡΑ

Όπως γνωρίζουμε όλοι, ένα από τα βασικά προβλήματα της πανδημίας, που επηρέασε αρνητικά την ψυχολογία των ενοίκων, ήταν η απαγόρευση της διαζώσης επικοινωνίας και η επαφή με τα αγαπημένα τους άτομα, καθώς και η απαγόρευση των προγραμμάτων ψυχαγωγίας και απασχόλησης. Με τη χαλάρωση των μέτρων κατά του Κορωνοϊού έχουν ξεκινήσει τα προγράμματα ψυχαγωγίας και απασχόλησης των ενοίκων μας με όλα τα απαιτούμενα μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης κατά του Κορωνοϊού. Αυτό που τους λείπει τώρα από τα προγράμματα ψυχαγωγίας είναι οι συναντήσεις και οι εξορμήσεις με τους μαθητές των σχολείων, γιατί η επαφή μαζί τους γεμίζει την ψυχή τους με χαρά.

Ευτυχώς, η τεχνολογία μας δίνει την ευκαιρία να γεφυρώσουμε τις αποστάσεις και να διοργανώνουμε διαδικτυακές συναντήσεις με τους μαθητές των σχολείων που σκοπό έχουν τη συνεχή ευαισθητοποίηση των παιδιών προς τα άτομα της Τρίτης Ηλικίας. Παράλληλα με τις συναντήσεις αυτές οι ενοικοί αναζωογονούνται και νιώθουν ότι αποτελούν μέρος του κοινωνικού συνόλου.

#### ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ

Διαδικτυακή συνεργασία με το Οικολογικό Νηπιαγωγείο «Παιδική Πολιτεία Νάγια» όπου μαζί με τους μικρούς μας φίλους γυμναστήκαμε και τραγουδήσαμε. Ευχαριστούμε πολύ τη Διευθύντρια κυρία Δέσπω Γαβριηλίδου για την άψογη συνεργασία. Της



#BeActive γυμναστική για άτομα τρίτης ηλικίας



Θεατρική παράσταση με την εξαιρετική ερμηνεύτρια κ. Ελένη Παπαχριστοφόρου

αξίζουν συγχαρητήρια για τη σωστή καθοδήγηση και καλλιέργεια του εθελοντισμού στους μελλοντικούς νέους, οι οποίοι έρχονται σε επαφή με τα άτομα της Τρίτης Ηλικίας για να κατανοήσουν τις ανάγκες και τα συναισθήματά τους.

#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΝΟΙΚΩΝ ΜΑΣ

Είχαμε τη χαρά να φιλοξενήσουμε την εξαιρετική ερμηνεύτρια του θεάτρου σκιών κυρία Ελένη Παπαχριστοφόρου, η οποία χάρισε στους ενοίκους μας άφθονο γέλιο και πολλές αναμνήσεις του καραγκιόζη από τα παιδικά τους χρόνια. Την ευχαριστούμε από τα βάθη της καρδιάς μας, γιατί αφιέρωσε από τον πολύτιμο της χρόνο εθελοντικά, για να δώσει χαρά στους ενοίκους μας.

Έχουμε ξεκινήσει καινούργια συνεργασία με το πρόγραμμα Αθλητισμός για όλους (ΑΓΟ) και πραγματοποιείται δωρεάν μάθημα γυμναστικής 2 φορές την εβδομάδα για την άθληση των ενοίκων μας. Ο γυμναστής είναι ο κ. Αντρέας Πιερή, τον οποίο ευχαριστούμε για την εξαιρετική και δυναμική παρουσίαση του στο πρόγραμμα.

Οι ενοικοί μας είχαν την ευκαιρία να συμμετέχουν στην Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού #BeActive, γυμναστική για άτομα τρίτης ηλικίας, με διοργανωτή τον Δήμο Αθηένου. Στόχος η ευαισθητοποίηση των ατόμων της τρίτης ηλικίας για την υγιή απασχόληση. Στη δράση αυτή παρευρέθηκε ο έντιμος Δήμαρχος Αθηένου κ. Κυριάκος Καρεκλάς τον οποίο ευχαριστούμε πολύ, γιατί βρίσκεται

πάντα δίπλα μας σε κάθε μας ανάγκη. Επίσης, θερμές ευχαριστίες απευθύνουμε στον κ. Ανδρέα Πιερή γυμναστή του (Α.Γ.Ο) για την παρουσία του. Ευχαριστούμε πολύ τους διοργανωτές, καθώς και τα θεραπευτικά μέσα εκγύμνασης που μας δόρισαν.

Στις 13 Οκτωβρίου 2021 πραγματοποιήθηκε αγιασμός στο εκκλησάκι των Αγίων Αποστόλων, το οποίο βρίσκεται στον εξωτερικό χώρο της Στέγης μας. Ένοικοι και προσωπικό παρακολούθησαν με κατανύξη τον αγιασμό. Ευχαριστούμε τους ευσεβείς ιερείς που είναι πάντοτε στο πλευρό μας και οι προσευχές τους να ενδυναμώνουν το κοινωνικό μας έργο.

#### ΕΝΑΡΚΤΗΡΙΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ «ΠΟΛΕΙΣ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ»+ ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ URBACT

Την Τρίτη 28 Σεπτεμβρίου 2021 οι εταίροι του Δικτύου «ΠΟΛΕΙΣ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ»+ ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ URBACT, μαζί με τον έντιμο Δήμαρχο Αθηένου κύριο Κυριάκο Καρεκλά καθώς και μέλη και εθελοντές του ΣΚΕ Αθηένου, επισκέφθηκαν τη Στέγη μας. Οι εταίροι του δικτύου είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για τις υπηρεσίες και τις δράσεις μας και να κατανοήσουν σε βάθος τον ρόλο των εθελοντών μας. Παρόν ήταν και ο Πρόεδρος της Διαχειριστικής Επιτροπής της Δημοτικής Στέγης κ. Βάσος Χ' Γιαννακού, ο οποίος μετέφερε τις πολύτιμες γνώσεις και εμπειρίες των τριάντα χρόνων της ανι-

διοτελούς προσφοράς του και που συνεχίζει με πολλή αγάπη στηρίζοντας ποικιλοτρόπως και εθελοντικά τα προγράμματα της Δημοτικής Στέγης.

#### ΠΟΛΥΤΙΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΕΥΕΡΓΕΤΕΣ, ΧΟΡΗΓΟΥΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΦΟΡΟΔΟΤΕΣ

Ο μεγάλος μας ευεργέτης ΟΠΑΠ Κύπρου πρόσφερε οικονομική βοήθεια για αγορά ιατρικού εξοπλισμού για τις ανάγκες της Στέγης. Η συνεχιζόμενη οικονομική τους στήριξη βοηθά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ενοίκων μας.

Ευχαριστούμε πολύ την Ένωση Αγελαδοτρόφων Κύπρου (ΕΝΑΚ) για την πολύτιμη οικονομική τους στήριξη, η οποία κάλυψε αναγκαίο εξοπλισμό κουζίνας.

Ξεχωριστές ευχαριστίες εκφράζουμε στους διαχρονικούς χορηγούς, καθώς και στους προσφοροδότες μας, οι οποίοι με αγάπη προσφέρουν διάφορα προϊόντα, με αποτέλεσμα τη μείωση του κόστους λειτουργίας της Στέγης μας.

#### ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΘΕΣΕΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΩΝ, ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΗΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

Το ΣΚΕ Αθηένου ανακοινώνει ότι δέχεται αιτήσεις από ενδιαφερόμενους/ες για πλήρωση θέσεων Νοσηλευτικών Λειτουργιών, φοιτητών της Νοσηλευτικής και Φροντιστών/τριών για τις ανάγκες της Κλεάνθειο Κοινοτικής Στέγης Αθηένου.

Οι αιτητές/τριες πρέπει να είναι πολίτες της Κυπριακής Δημοκρατίας ή Πολίτες Κράτους Μέλους της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Οι αιτήσεις θα πρέπει να συνοδεύονται με βιογραφικό σημείωμα, αντίγραφο ταυτότητας, πιστοποιητικό μόρφωσης και να αποστέλλονται στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο [kleanthios.stegi@gmail.com](mailto:kleanthios.stegi@gmail.com).

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι/ες μπορούν να επικοινωνούν στο τηλέφωνο 24522455, Δευτέρα μέχρι Παρασκευή από τις 8:00 π.μ. - 15:00 μ.μ. και να αποστέλλονται στη διευθύντρια της Στέγης.

Για τη συνεχιζόμενη επιμόρφωση του προσωπικού έχουν προγραμματιστεί σεμινάρια για τους νοσηλευτές και φροντιστές/τριες της Στέγης.

Ο Πρόεδρος, τα μέλη της Διαχειριστικής Επιτροπής, οι προσωπικό και οι ενοικοί της Κλεάνθειο Στέγης σας εύχονται Καλά Χριστούγεννα και Καλή χρονιά με υγεία και ασφάλεια. Η αγάπη και η χαρά να φωλιάσει στις καρδιές όλων των ανθρώπων και να τις ζεσταίνει, προσθέτοντας μια νότια ευτυχίας στη δύσκολη καθημερινότητα αυτής της εποχής.

Συγγραφή: Δήμητρα Κουμίδου

Επιμέλεια: Βάσος Χ' Γιαννακού

Πρόεδρος Διαχ. Επιτροπής

Κλεάνθειο Κοινοτική Στέγη Ηλικιωμένων Αθηένου



Αγιασμός στο εκκλησάκι των Αγίων Αποστόλων



Διαδικτυακή συνάντηση με το Νηπιαγωγείο «Νάγια»



# ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΣΤΕΓΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΕΛΕΝΕΙΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΝΗΛΙΚΩΝ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΥ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ

## ΠΟΛΥΤΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΟΥ ΠΑΠΠΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΓΙΑΓΙΑΣ

**Ο**ι μεγαλύτεροι σε ηλικία άνθρωποι έχουν βιώσει πολλά γεγονότα και έχουν αμέτρητες εμπειρίες από τη ζωή, μέσα από τις οποίες απέκτησαν γνώσεις. Η μάθηση δεν σταματά ποτέ και πολλές φορές αν δεν κάνουμε οι ίδιοι τα λάθη μας δε μαθαίνουμε. Ας αξιοποιήσουμε, όμως, λίγη από τη σοφία και τη γνώση των ανθρώπων, που νιώθουν υποχρέωσή τους να μας συμβουλέψουν. Να μας πουν αυτά που θα ήθελαν να τους έλεγε και αυτούς κάποιος όταν ήταν νέοι! Ξεχωρίσαμε 20 συμβουλές από παππούδες/γιαγιάδες.

1. «Ζήστε στο παρόν: Εκμεταλλευτείτε τη στιγμή γιατί η ζωή φεύγει πετώντας. Δεν αξίζει να λυπόμαστε γι' αυτό που θα μπορούσε να γίνει ή γι' αυτό που έγινε. Απλά γιορτάζετε την κάθε μέρα!»
2. «Να είστε αισιόδοξοι: Είναι πιο εύκολο να γίνουν καλύτερα τα πράγματα αν τα βλέπουμε από την αισιόδοξη πλευρά.»
3. «Αγαπάτε όλες τις πτυχές της ζωής: Κάθε στιγμή μας προσφέρει ξεχωριστή και μοναδική γνώση. Αν αγαπάμε κάθε τι που μας περιτριγυρίζει, τότε θα απολαμβάνουμε όλα τα όμορφα στοιχεία που έχει να μας προσφέρει.»
4. «Να αγαπάτε τον πλησίό όπως τον εαυτό σας.»
5. «Να έχετε πειθαρχία για να προκόψετε.»
6. «Μην ακολουθείτε τα παραδείγματα των γέρον, μάθετε από τα λάθη τους.»
7. «Ζείτε σε αρμονία με τη φύση: Αναπνέοντας φρέσκο καθαρό αέρα, κάνοντας ασκήσεις στη φύση (στο βουνό, στη θάλασσα, στις πε-



- διάδες, στο ποτάμι) μας βοηθά να εξισορροπήσουμε τη ζωή, να ξεφύγουμε από τους γρήγορους ρυθμούς και το άγχος της καθημερινότητας και να ηρεμήσει η ψυχή μας.»
8. «Εργαστείτε κάπου που σας ευχαριστεί ή βρείτε άλλες ασχολίες που σας γεμίζουν: Κάντε ό,τι σας ευχαριστεί τουλάχιστον την περισσότερη μέρα. Εάν κάνετε ένα επάγγελμα μόνο για τα λεφτά που σας προσφέρει αλλά δεν σας ευχαριστεί καθόλου τότε η ψυχή σας παραλύει και το μεγαλύτερο μέρος της ζωής σας είστε δυστυχισμένοι.»
9. «Να είστε ο εαυτός σας: Μην προσποιήστε ότι είστε κάτι άλλο για να ευχαριστήσετε τους γύρω σας. Να είστε ό,τι σας ευχαριστεί!»
10. «Δεχτείτε τις αλλαγές που γίνονται στο σώμα σας: Με τα χρόνια το σώμα μας αλλάζει και είναι αναπόφευκτο. Το σημαντικό είναι να αγαπάμε τον εαυτό μας όπως είναι.»

11. «Προσέχετε την υγεία σας: Κάντε υγιεινή διατροφή, να κοιμάστε αρκετά και να γυμνάζεστε. Εάν δεν βρίσκετε σήμερα χρόνο για τον εαυτό σας θα το μετανιώσετε αργότερα.»
12. «Μην βάζετε ποτέ σε κίνδυνο την υγεία ή την υπόληψή σας για τα λεφτά. Με τον καιρό θα καταλάβετε ότι εάν έχετε ήσυχη τη συνείδησή σας θα είστε πιο ήρεμοι στη ζωή σας.»
13. «Η ηλικία βρίσκεται στο μυαλό μας: Η ηλικία φαίνεται από την όρεξή μας να απολαμβάνουμε τη ζωή και από τον τρόπο σκέψης μας.»
14. «Συγχωρείτε γρήγορα: Η ζωή δεν έχει νόημα όταν χάνουμε τον χρόνο μας να τσακωνόμαστε με κάποιον και να χαλάμε τη διάθεσή μας. Ούτε μας προσφέρει κάτι καλό να κρατάμε κακία.»
15. «Μην φοβάστε να ρισκάρει και να κάνετε λάθη: Μέσα από τα λάθη μας μαθαίνου-

με. Το να λέμε ότι έπρεπε να κάνουμε αυτό ή να μετανιώνουμε για λάθη μας δεν μας βοηθά. Αναγνωρίζουμε τα λάθη μας, μαθαίνουμε από αυτά και προχωράμε.»

16. «Ακούστε τη συμβουλή κάποιου αλλά ποτέ μην επιτρέψετε να πάρει αποφάσεις για εσάς.»
17. «Να επιλέγετε προσεκτικά τις μάχες που δίνετε: Κάποιες φορές είναι καλύτερα να έχουμε ηρεμία παρά να έχουμε δίκαιο.»
18. «Φυλάξτε χρήματα για τις δύσκολες μέρες: Η ζωή είναι απρόβλεπτη και ποτέ δεν ξέρεις εάν και πότε θ' αλλάξουν οι συνθήκες.»
19. «Τι έχει αξία στο τέλος της ημέρας; Κοιτώντας πίσω στον χρόνο, νιώθω όμορφα με τις αναμνήσεις όπου πρόσφερα χωρίς να αναμένω ανταλλάγματα. Το να προσφέρεις βοήθεια σε κάποιον τη στιγμή που το έχει ανάγκη, ανιδιοτελώς, σε γεμίζει και σε ολοκληρώνει σαν άνθρωπο. Δοκιμάστε το!»
20. «Να έχετε αρχές και αξίες και να τις ακολουθείτε. Έτσι θα έχετε πάντα ψηλά το κεφάλι.»

Πηγές άρθρου:

<https://city.signalive.com/article/2020/2/6/giagiades-kai-pappoudes-apo-ten-kupro-dinoun-symboules-gia-te-nea-genia/>  
<https://www.mentalfloss.com/article/54286/100-pieces-advice-100-year-olds>  
<https://www.jubilacionypension.com/generacion-senior/tiempo-libre/de-abuelos-a-nietos-5-consejos-unicos/>  
<https://www.thetoc.gr/ygeia/article/oi-sofes-symboules-tis-giagias-kai-tou-pappou-pou-theleis-nathumasai/>

## Έναρξη χρονιάς 2021-2022

Το Κωνσταντινελένειο με ιδιαίτερη χαρά ξεκίνησε τα προγράμματα απασχόλησης Ομάδα Χειροποίητων Μακαρονιών και Ομάδα Αθηνίτικου Κεντήματος. Τα δύο προγράμματα έχουν επανέλθει κανονικά με όλα τα μέλη που τα απαρτίζουν (εκτός από την αγαπημένη μας αείμνηστη Αρτεμίσια Χ' Βαγγέλη, που χάσαμε πολύ σύντομα). Οι δύο ομάδες έχουν επιπλέον ενισχυθεί με νέα μέλη. Εντός Νοεμβρίου αναμένεται και η έγκριση του Υπουργείου Παιδείας για το μάθημα της Γυμναστικής. Τα υπόλοιπα επιμορφωτικά μαθήματα του Υπουργείου Παιδείας έχουν μεταφερθεί στο Δημοτικό Σχολείο, λόγω των μέτρων για τον Κορωνοϊό. Ευελπιστούμε την επόμενη χρονιά να τα έχουμε ξανά κοντά μας.

### Εκδρομή εθελοντριών

Τον Νοέμβριο πραγματοποιήθηκε εκδρομή των πολύτιμων εθελοντριών μας, στις οποίες χρωστούμε πολλά. Μέσα από τη δράση τους μας στηρίζουν οικονομικά, αναπερνώντας το νητικό μας, προτρέπουν για νέες δράσεις, δίνουν χρώμα στο Κωνσταντινελένειο με την παρουσία τους, μας ενημερώνουν για θέματα για τα οποία πρέπει να δράσουμε για το καλό συμπολιτών μας κ.ά. Τα έξοδα για τη διεξαγωγή της εκδρομής καλύφθηκαν από τον Δήμο Αθηνών, τον οποίο υπερευχαριστούμε για τη συνεχή υποστήριξη.



Ομάδα Αθηνίτικου Κεντήματος με Εθελόντρια Εκπαιδευτριά την κ. Παντελίτσα Τράχηλου



Μελομακάρονα και Κουραμπιέδες



Πρόγραμμα «AGORA» δεξίωση

### Μύρισαν Χριστούγεννα!

Φέτος, όπως και κάθε χρονιά τα τελευταία 14 χρόνια, ετοιμάζονται από τις χρυσόχερές εθελόντριές μας και είναι προς πώληση μελομακάρονα, κουραμπιέδες, μπισκοτάκια νηστίσιμα, γλυκό αμυγδάλου κ.ά. από τα μέσα Νο-



εμβρίου μέχρι το τέλος των νηστειών. Μπορείτε να παραγγείλετε στο 24522742 ή στο 99486629.

### Πρωτοχρονιάτικη Εκδήλωση Δημοτικής Στέγης 2022

Αυτή θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 23 Ιανουαρίου 2022 στις 3:30μ.μ. στο Κωνσταντινελένειο Κέντρον Ενηλίκων

(επισυνάπτεται φάκελος με τη σχετική ανακοίνωση και τους πρωτοχρονιάτικους λαχνούς σας). Ευελπιστούμε ότι τα μέτρα θα μας επιτρέψουν να πραγματοποιήσουμε την Πρωτοχρονιάτικη Εκδήλωση.

### Ευρωπαϊκά προγράμματα Δήμου Αθηνών

Με μεγάλη χαρά υποδεχθήκαμε εντός Σεπτεμβρίου δύο ομάδες που συμμετέχουν στα Ευρωπαϊκά προγράμματα AGORA (στο πλαίσιο της Πρόκλησης EUROPE FOR CITIZENS, στον άξονα «Δίκτυα Πόλεων») και «Πόλεις Εθελοντισμού+» του Ευρωπαϊκού Προγράμματος URBACT, στα οποία Επικεφαλής Εταίρος είναι ο Δήμος Αθηνών. Οι ομάδες πραγματοποιούσαν το μεσημεριανό διάλειμμα τους στο Κωνσταντινελένειο, όπου προσφερόταν ελαφρύ γεύμα. Οι συμμετέχοντες έδωσαν συγχαρητήρια για την ποιότητα των φαγητών, καθώς και για την άψογη εξυπηρέτηση.

Σταυρούλα Τσιμούρη Ίλιτ  
Διευθύντρια Κωνσταντινελένειου  
Κέντρου Ενηλίκων Αθηνών  
Επιμέλεια  
Βάσος Χ' Τσιαννακού  
Πρόεδρος Διαχ. Επιτροπής



## Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα "AGORA - Democratic Values & Culture in Europe"

### EUROPE FOR CITIZENS, του άξονα «Δίκτυα Πόλεων»



Ο Δήμος Αθηνών είναι ο επικεφαλής εταίρος του Ευρωπαϊκού Προγράμματος AGORA και σ' αυτό μετέχουν ως εταίροι οι Δήμοι Smolyan της Βουλγαρίας, Cinicello Balsamo της Λομβαρδίας - Ιταλίας και Santa Maria Da Feira της Πορτογαλίας, καθώς και ο Οργανισμός «Ινστιτούτο Έρευνας και Κατάρτισης Ευρωπαϊκών Θεμάτων» Αθήνας - Ελλάδας.

Το Πρόγραμμα έχει σαν κεντρικό του άξονα τον ανοικτό διάλογο σε δημόσιο χώρο, μέσω της πειραματικής μεθόδου διαλόγου και συμμετοχής, όπως στην Αρχαία Αθήνα. Παράλληλα, προωθεί την αντίληψη για την Ευρωπαϊκή Ένωση και τη δημοκρατική συμμετοχή των πολιτών. Βοηθά τους συμμετέχοντες, διευκολύνοντας το συναισθηματικό τμήμα της γνώσης, ενώ ενδυναμώνει τις διαπροσωπικές σχέσεις. Επιπρόσθετα, δημιουργεί δεξιότητες επικοινωνίας και συζήτησης μέσα στην ομάδα και προωθεί τη δημιουργία ενός ευρύτερου πλαισίου επικοινωνίας από κοινωνιολογικής απόψεως.

Ο Προϋπολογισμός του Προγράμματος είναι €143.640 και καλύπτεται 100% από ευρωπαϊκή χρηματοδότηση.

Στις 9 και 10 Σεπτεμβρίου 2021 πραγματοποιήθηκε στο Καλλινίκειο Δημοτικό Μέγαρο Αθηνών με μεγάλη επιτυχία η εναρκτήρια συνάντηση του Προγράμματος. Ο Δήμος Αθηνών, ως Επικεφαλής Εταίρος, φιλοξέ-

νησε 30 συμμετέχοντες από τις τέσσερις συνολικά χώρες που μετέχουν ως εταίροι. Στη διήμερη συνάντηση, που είχε πλούσια και ποικίλη Ημερήσια Διάταξη, έγινε δημοσιογραφική διάσκεψη για το Πρόγραμμα από τον Δήμαρχο Αθηνών κ. Κυριάκο Καρεκλά, ομιλία από τον κ. Αθανάσιο Αθανασίου, Εκπρόσωπο της Αντιπροσωπείας της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην Κύπρο, παρουσιάσεις των συμμετεχόντων από όλες τις συμμετέχουσες χώρες, ομιλία από τον Δρ Μαϊκλάντζελο Αναστασίου με ενδιαφέρουσα θεματολογία, διαδραστικά παιχνίδια γνώσης και αλληλεπίδρασης και συζητήσεις στρογγύλης τραπέζης για την προαγωγή του ανοικτού διαλόγου, αφού αυτό αποτελεί το βασικό στοιχείο του προγράμματος. Επίσης οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να ξεναγηθούν στον πλούσιο σε ιστορία και πολιτισμό Δήμο της Αθηνών, να επισκεφτούν τα κτίρια που αναπαλαιώθηκαν στον Δήμο με Ευρωπαϊκή χρηματοδότηση, να γευτούν την πλούσια αθηναϊκή κουζίνα και επίσης να ενημερωθούν για την ημεδαχή και τις ιδιαιτερότητες του Δήμου της Αθηνών. Όλοι οι φιλοξενούμενοι έφυγαν με τις καλύτερες εντυπώσεις για τον Δήμο Αθηνών και εξέφρασαν τις θερμές ευχαριστίες τους για την υποδοχή και τη φιλοξενία που έτυχαν από τον Δήμαρχο και την ομάδα του Δήμου Αθηνών, στην οποία συμμετείχαν και πολλοί νεαροί του Δήμου.

Επίσης, με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκε

και η 2η συνάντηση του Προγράμματος που πραγματοποιήθηκε στις 21 και 22 Οκτωβρίου 2021 στον Δήμο Smolyan της Βουλγαρίας. Στη συνάντηση συμμετείχαν, με επικεφαλής τον Δημοτικό Σύμβουλο του Δήμου Αθηνών κ. Παύλο Σπύρου, 10 εκπρόσωποι του Δήμου Αθηνών, καθώς και αρκετοί εκπρόσωποι των Δήμων Smolyan της Βουλγαρίας, Cinicello Balsamo της Λομβαρδίας - Ιταλίας και Santa Maria Da Feira της Πορτογαλίας, καθώς και του Οργανισμού «Ινστιτούτο Έρευνας και Κατάρτισης Ευρωπαϊκών Θεμάτων» Αθήνας - Ελλάδας.

Οι βασικοί στόχοι της 2ης συνάντησης ήταν να δώσει στους συμμετέχοντες καλύτερη γνώση της διαδικασίας χάραξης πολιτικής και των δημοκρατικών διαδικασιών, να εργαστούν οι συμμετέχοντες στο θέμα του δομημένου διαλόγου και πώς να εμπλέξουν όλους τους νέους, πώς να ενθαρρυνθούν οι νέοι να είναι πιο ενεργοί και να κάνουν τη φωνή τους να ακουστεί, αλλά και να μάθουν να συνεργάζονται μαζί για το ευρύτερο καλό τους. Η διήμερη συνάντηση των εταίρων στη Βουλγαρία περιελάμβανε δημοσιογραφική διάσκεψη από τον Αντιδήμαρχο του Δήμου Smolyan, επίσκεψη στο μουσείο RHM της πόλης Smolyan, όπου είχαν όλοι την ευκαιρία να γνωρίσουν την τοπική ιστορία και τον πολιτισμό, έγινε διαδραστικό εργαστήριο για να γνωρίσουν την πόλη και τις ιδιαιτερότητες της μέσα από ένα παιχνίδι, ούτως

ώστε να ανακαλύψουν τα προτερήματα και τα μειονεκτήματά της, διάλεξε με τίτλο #theFutureIsYours, με βασικό στόχο την εκμάθηση χρήσης εργαλείων που θα βοηθήσουν τη νεολαία να κάνει τη φωνή της να ακουστεί, διάλεξε για να μάθουν τη διαδικασία χάραξης πολιτικής (Policy making) και πώς μπορούν να τη χρησιμοποιήσουν για να λύσουν τα προβλήματα που αντιμετωπίζει η νεολαία. Επίσης έγινε διάλογος και παρουσίαση από διάφορες ομάδες που συμμετείχουν στο πρόγραμμα δίνοντας λύσεις σε προβλήματα που ταλανίζουν τη σημερινή νεολαία, όπως εργασία, κλιματική αλλαγή, πολιτικά δρώμενα, στέγαση κλπ, επίσκεψη στη φαντασμαγορική σπηλιά Uhlovitsa και στο χωριό Gudevitsa, όπου είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν ντόπιους και να τους εξηγήσουν πώς ζουν οι άνθρωποι εκεί, τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν και πώς η Ευρωπαϊκή Ένωση τους βοηθά.

Τελειώνοντας, ορίστηκε η 3η συνάντηση του Προγράμματος, που θα πραγματοποιηθεί στην πόλη Cinicello Balsamo της Λομβαρδίας - Ιταλίας τον Φεβρουάριο του 2022.

Ακολούθως, θα συνεχίσουν οι συναντήσεις του Προγράμματος στην Αθήνα και στις Βρυξέλλες, ενώ η τελική συνάντηση θα πραγματοποιηθεί στην Αθηνών στις 8 και 9 Σεπτεμβρίου 2022.

Μαρία Τουλούπη

Υπεύθυνη Διαχείρισης Προγράμματος



## 28η Οκτωβρίου 1821

Σονέτο

Όχι αντιλάλησε κάθε γωνιά  
κάθε πτυχή σου ένδοξη πατρίδα  
κι' άδραξε το όπλο για ένδοξη σελίδα  
κάθε παιδί σου, νιος, πατέρας, να

Όχι αντιλάλησες μες στη χιονιά  
κι' έστειλες θάρρους μήνυμα και ελπίδας  
του κόσμου εσύ χρυσή δροσοσταλίδα  
στις σκευωρίες όλου του ντουινά.

Στων κραταιών του κόσμου στη μανία  
δεν έδωσες της χώρας μας τα νήια  
αλλά τους έδειξες πυγμή και λόγχη.

Άφωναί όλοι τους και μπερδεμένοι  
είδες πως σε κοιτούν απορημένοι  
εκστατικοί μπρος το μεγάλο σου ΟΧΙ.

Αντώνης Λυτρίδης

## Στον Θεοδωράκη

Σονέτο

Με θρίαμβο παλμό και με μεράκι  
μιας μουσικής μας συνεπήρε η ζάλη  
και είναι χορός, τραγούδι, πεντοζάλη  
παίαντες και τρόπαια κάθε δρομάκι.

Σαν γάργαρο νερό σε κρύο ρυάκι  
της Μαργαρώς τραγούδησες τα κάλλη  
θρύλος η Δραπετσώνα, το Περιγιάλι  
και «Δόξα τω θεώ» Θεοδωράκη.

Της Κύπρου ο υμνητής, της Ρωμοσύνης  
θάνατο, φυλακή δεν εποθήθεις  
σαν μπρος του εχθρού το απόσπασμα εσθήθεις.

Τώρα υπέρμαχος η μουσική σου Ειρήνης  
κι εσύ αγκαλιά σε Ζορπά συρτάκι  
στην ποθητή τραβιάς δική σου Ιθάκη

Αντώνης Λυτρίδης



## ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΑΘΗΝΟΥ



Οι Ακαδημίες Ποδοσφαίρου Αθηνών άνοιξαν και φέτος τις πύλες τους για να υποδεχτούν τους μικρούς ποδοσφαιριστές μας. Παρά τις ιδιαιτερότητες λόγω της πανδημίας, η αναγκαιότητα για άθληση των παιδιών μας είναι επιβεβλημένη. Τα παιδιά το έχουν τόσο μεγάλη ανάγκη να μπουν στο γήπεδο και να παίξουν ποδόσφαιρο όπως παλιά. Γι' αυτό τον λόγο, οι προπονήσεις των παιδιών από 4-12 χρονών άρχισαν κανονικά στο γήπεδο του Γυμνασίου Αθηνών.

Μια εξαιρετική ομάδα από προπονητές τους περιμένει εκεί για να τους μάθει τα μυστικά του αθλήματος, αλλά παράλληλα τους μαθαίνει να συνεργάζονται, να έχουν αυτοέλεγχο, να αναπτύσσουν πρωτοβουλίες και να σέβονται τους συμπαίκτες τους. Μέσα στις ομάδες τα παιδιά δένονται μεταξύ τους και δημιουργούν πραγματικές φιλίες. Σημαντικά συστατικά στην επιτυχία είναι και η πειθαρχία και η υπακοή στις οδηγίες των προπονητών.

Με την έναρξη των προπονήσεων έγινε ο καθιερωμένος αγιασμός και πραγματοποιήθηκαν φιλικά παιχνίδια. Ελπίζουμε ότι όλα θα κυλήσουν ομαλά και θα διεξαχθούν τα καθιερωμένα πρωταθλήματα όλων των ηλικιών.

Να αναφέρουμε εδώ ότι εγγραφές μπορούν να γίνουν καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς, αρκεί το παιδί να αποφασίσει ότι θέλει να ασχοληθεί με το ποδόσφαιρο. Σας περιμένουμε! Ευχόμαστε σε όλα τα παιδιά να περάσουν όμορφες στιγμές στις ακαδημίες μας και να απολαύσουν αυτό που πραγματικά τους αρέσει, που δεν είναι άλλο από το ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ.

Θεόδωρος Αυγεντίου  
Μέλος Ακαδημιών Ποδοσφαίρου Αθηνών

## Όμιλος Παλαιμάχων Ποδοσφαιριστών Αθηνών



Μονόλεπτη σιγή εις μνήμη του παλαιμάχου ποδοσφαιριστή Δημήτρη Μαυροφτή που απεβίωσε στις 27/10/2021



Είσοδος ομάδων και Διαπρωτιά



Αναμνηστική φωτογραφία μετά τον αγώνα

Ο Όμιλός μας συνέχισε την αθλητική και κοινωνική του δράση τον Σεπτέμβριο και Οκτώβριο του 2021. Στις 06/10 ο Όμιλος Παλαιμάχων Ποδοσφαιριστών ΑΠΟΕΛ φιλοξένησε την ομάδα μας στη Λευκωσία σε φιλικό αγώνα και σε εστιατόριο στα Λατσία, ανταποδίδοντας τη δική μας φιλοξενία προ Πανδημίας. Στο αγωνιστικό κομμάτι, οι δύο ομάδες εξήλθαν ισόπαλες 2 - 2. Τα τέρματα της ομάδας μας πέτυχαν ο Κώστας Βανέζης και ο Γιώργος Αδάμου.

Ο Όμιλος μας, αναγνωρίζοντας την ανάγκη που υπήρχε σε οικογένεια συνδημότη μας με θέμα υγείας, αποφάσισε τη διεξαγωγή Φιλανθρωπικού Ποδοσφαιρικού αγώνα Παλαιμάχων με τους Παλαιμάχους Ποδοσφαιριστές της Ανόρθωσης Αμμοχώστου και σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο Ασθενών Ηπας και Φίλων Κύπρου «Προμηθέας». Ο αγώνας διεξήχθη στις 31/10/2021 στο γήπεδο του Ουέλλου Αθηνών, τους οποίους και ευχαριστούμε και τελούσε υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηνών. Οι διαχρονικοί χορηγοί του Ομίλου μας, πάντα δίπλα μας, APS Athienites, Υπερ. Χρίστος Χ' Γιαννακού MAS, ΟΠΑΠ Κύπρου, Α/φοί Πάντζαρου και Ζορπάς Μίκυ ΑΤΔ Baby Centre. Πρωταθλητές σε αυτήν την εκδήλωση ο εθελοντισμός και η ανιδιοτελής προσφορά και εισφορά προς τον συνάνθρωπό μας. Το ποσό που συλλέχθηκε ξεπέρασε τις €15.000-, με την ευαισθησία και την προσφορά αγάπης

να ξεπερνά τα όρια της λογικής! Όλο αυτό, χάρις σε όλους εσάς, σε όλον τον κόσμο της Αθηνών και όχι μόνο, και επιβάλλεται να είμαστε όλοι περήφανοι! Απευθύνουμε τις θερμές μας ευχαριστίες σε όλους τους εθελοντές, όλες τις επιχειρήσεις και σε όλους όσους συνέβαλαν με οποιοδήποτε τρόπο. Όσον αφορά το αγωνιστικό κομμάτι, ο αγώνας έληξε ισόπαλος 1 - 1, με σκόρερ της ομάδας μας τον Γιώργο Αδάμου.

Σας ενημερώνουμε ότι αποφασίστηκε και φέτος η συμμετοχή του Ομίλου μας στο Παγκύπριο Πρωτάθλημα Παλαιμάχων Ποδοσφαιριστών που διοργανώνει η ΚΟΠ, το οποίο αναμένεται να αρχίσει μέσα Δεκεμβρίου 2021. Η εκπροσώπηση του Δήμου μας από την ομάδα μας είναι δεδομένη, αποδεικνύοντας και αναδεικνύοντας την καθολική ενότητα του Ομίλου και του Δήμου μας, κάτι που από μόνο του θεωρείται επιτυχία.

Επί της ευκαιρίας, σας ευχόμαστε Καλά Χριστούγεννα και Καλό Νέο Έτος 2022, με Αγάπη και Άθληση!

ΥΓ: Όλες οι εισπράξεις της εκδήλωσης παραδόθηκαν στην οικογένεια.

Κωνσταντίνος Δεσπότης

## ΕΝΩΣΗ ΝΕΟΛΑΙΑΣ ΑΘΗΝΙΝΟΥ HANDBALL Η κατάκτηση του SUPER CUP είναι γεγονός

### 1ος τίτλος του 2021

Η κατάκτηση του SUPER CUP στις 29 Οκτωβρίου 2021 από την Ε.Ν. Αθηναίων σηματοδότησε την έναρξη της νέας αγωνιστικής περιόδου 2021-2022 στη γυναικεία χειροσφαίριση. Ο αγώνας μεταξύ της περσινής νταμπλούχου ομάδας των Λατσιών με την φιναλίστ του Κυπέλλου Ε.Ν. Αθηναίων άνοιξε την αυλαία του φετινού πρωταθλήματος γυναικών, που θα ξεκινήσει στις 6 Νοεμβρίου 2021. Φέτος η συνέχεια αναμένεται να είναι συγκλονιστική, με τη συμμετοχή έξι ομάδων που θα ριχτούν στη μάχη με στόχο την κατάκτηση του πρωταθλήματος, χαρίζοντας μας όπως κάθε χρόνο συναρπαστικές αναμετρήσεις.

### Αγώνας για την ασπίδα της Κ.Ο.Χ. (Super Cup)

Ο αγώνας που διεξήχθη στις 29 Οκτωβρίου 2021 στην Αίθουσα Αθλοπαιδιών Αγίου Δομετίου ήταν συγκλονιστικός, προσφέροντας πολλές συγκινήσεις και στιγμές αγωνίας για την έκβασή του, αντίξιος της ιστορίας των δύο μόνιμων διεκδικητών πρωταθλήματος και κυπέλλου. Η ομάδα της Αθηνών μπήκε δυνατά στον αγώνα και με το πέρας του πρώτου δεκαλέπτου πήρε προβάδισμα, το οποίο διατήρησε μέχρι τη λήξη του ημιχρόνου, παρόλο που η ομάδα των Λατσιών με αντιπάλους κατάφερε να καλύψει τη διαφορά και το σκορ να κλείσει στο 13-12. Η επανάλυση ανήκε εξ ολοκλήρου στην ομάδα της Αθηνών, που με σωστή τακτική σε άμυνα και επίθεση αύξησε τη διαφορά, υπό τις οδηγίες του προπονητή κ. Γιάννου Ιωάννου, και περιόρισε τα ατού του αντιπάλου. Τόσο με οργανωμένες επιθέσεις όσο και με αιφνιδιασμούς έβρισκε λύσεις στο σκοράρισμα έχοντας πλουραλισμό στην επίθεση, ενώ αμυντικά δεν επέτρεψε το ψαλίδισμα της μεταξύ τους διαφοράς, που με το τελικό σφύριγμα έκλεισε στα 8 τέρματα, 29-21.



Θερμά συγχαρητήρια στις παίκτριες μας και στον προπονητή μας για την κατάκτηση της 1ης Ασπίδας του Σωματείου Ένωση Νεολαίας Αθηναίων και ευελπιστούμε σε νικηφόρα πορεία στον μαραθώνιο του πρωταθλήματος Γυναικών και στον θεσμό του Κυπέλλου για τη νέα αγωνιστική χρονιά. Επίσης, ευελπιστούμε στην έναρξη των αναπτυξιακών πρωταθλημάτων, που ενδέχεται να ξεκινήσουν τέλη Νοεμβρίου, στις κατηγορίες Κορασίδων U15-U17 και στα τουρνουά ανάπτυξης για τις κατηγορίες U11-U13.

### Αγιασμός Σωματείου Ε.Ν.Αθηναίων

Στις 17 Σεπτεμβρίου 2021 τελέστηκε στην Αίθουσα Αθλοπαιδιών του Δήμου μας ο καθιερωμένος αγιασμός του Σωματείου από τον Αιδεσιμότατο Πάτερ Πέτρο Χατζηκώστα, παρουσία του Δημάρχου κ. Κυριάκου Καρεκλά. Μετά το πέρας του αγιασμού τόσο ο Πάτερ Πέτρος όσο και ο Δήμαρχος εξέφρασαν τις ευχές τους για ευόδωση της νέας αγωνιστικής χρονιάς με επιτυχίες και χωρίς αγωνιστικά προβλήματα, υπό τη σκέπη του Θεού και την ευλογία της εκκλησίας. Ο Δήμαρχος κ. Καρεκλάς, σε σύντομο χαιρετισμό του, εξέφρασε τη διαχρονική



στήριξη του στο Σωματείο μας και στις προσπάθειές του, ευχόμενος κάθε επιτυχία στις αγωνιστικές μας υποχρεώσεις με στόχο τη διάκριση σε πρωτάθλημα και κύπελλο για όλα τα τμήματα του Σωματείου μας και κάθε επιτυχία σε όλες τις παίκτριες και τα μέλη του Δ.Σ. Η Πρόεδρος του Δ.Σ. κ. Μαρία Παστού Καρακίτη, εκπροσωπώντας τις παίκτριες και τον προπονητή, ευχαρίστησε τον Δήμαρχο κ. Καρεκλά και τον Αιδεσιμότατο Πάτερ Πέτρο για τις ευχές και τη στήριξή τους στο Σωματείο μας και υποσχέθηκε ότι όλοι μαζί θα δώσουν το άπαν των δυνάμεων τους ούτως ώστε να επιτευχθούν οι στόχοι που έχουν τεθεί για τη νέα αγωνιστική περίοδο 2021-2022.

Επ ευκαιρία των εορτών Χριστουγέννων και έλευσης του νέου έτους το Δ.Σ. του Σωματείου μας εύχεται σε όλους, αθλήτριες, προπονητικό επιτελείο και σε όλους τους Δημότες μας Καλά Χριστούγεννα και Ευτυχισμένο το Νέο Έτος 2022, με υγεία, αγάπη, ευλογία.

Σταυρούλα Πεδουλίδου  
Γραμματέας Ε.Ν.ΑΘΗΝΩΝ



## ΔΙΚΤΥΟ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ URBACT «ΠΟΛΕΙΣ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ»



Το Δίκτυο Μεταφοράς Καλής Πρακτικής «Πόλεις Εθελοντισμού+» χρησιμοποιεί τον εθελοντισμό για να προσεγγίσει τον κοινωνικό αποκλεισμό και τη φτώχεια στο επίπεδο της κοινότητας. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη συνεργασία μεταξύ των γενεών, όπου διαφορετικές ηλικιακές ομάδες τόσο εθελοντών όσο και ατόμων που αντιμετωπίζουν κοινωνικά προβλήματα, εργάζονται για μια βιώσιμη εξέλιξη της ποιότητας ζωής στην

τοπική κοινωνία. Το Δίκτυο στοχεύει στη θεσμοθέτηση της εθελοντικής δραστηριότητας, σε μια συμμετοχική προσέγγιση από κάτω προς τα πάνω, όπου οι εθελοντές αποφασίζουν, οργανώνουν και εφαρμόζουν εθελοντικές δράσεις. Ο Δήμος Αθηνών ηγείται του Δικτύου, το οποίο αποτελείται από άλλες 4 ευρωπαϊκές πόλεις: Αγία στην Ελλάδα, Aljustrel στην Πορτογαλία, Banská Štiavnica στην Σλοβακία και Rezekne στην Λετονία.

Το Δίκτυο «Πόλεις Εθελοντισμού+» αποτελεί συνέχεια του πρώτου Δικτύου «Πόλεις Εθελοντισμού», με στόχο τη μεταφορά της Καλής Πρακτικής του Δήμου Αθηνών για τον εθελοντισμό σε τέσσερις νέους εταίρους. Ξεκίνησε τις δράσεις του τον Ιούνιο του 2021 και στις 28 και 29 Σεπτεμβρίου έλαβε χώρα η Εναρκτήρια Συνάντηση του Δικτύου στην Αθήνα. Στη συνάντηση αυτή συμμετείχαν όλοι οι νέοι εταίροι, η Επικεφαλής Εμπειρογνώμονας και τα μέλη της Τοπικής Ομάδας URBACT Αθηνών. Επιπλέον, διαδικτυακά συμμετείχαν η εκπρόσωπος της Γραμματείας του Προγράμματος Adele Bucella και εταίροι από το προηγούμενο Δίκτυο.

Κατά τη διάρκεια των εργασιών της πρώτης αυτής Διακρατικής Συ-

νάντησης, οι Δήμοι-εταίροι του Δικτύου Δήμος Αθηνών (Επικεφαλής Εταίρος), Αγία της Ελλάδας, Aljustrel της Πορτογαλίας, Banská Štiavnica της Σλοβακίας και Vilni-Rezekne της Λετονίας, παρουσίασαν τις πόλεις τους και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν σε θέματα εθελοντισμού, ενώ η Επικεφαλής Εμπειρογνώμονας του Δικτύου κ. Maria Joao Filgueiras Rauch και η εκπρόσωπος της Γραμματείας κ. Adele Bucella εξήγησαν τη μεθοδολογία του προγράμματος URBACT. Ο Δήμος Αθηνών παρουσίασε την Καλή Πρακτική του, ενώ ακολούθησαν επί τόπου επισκέψεις στα προγράμματα του Συμβουλίου Κοινοτικού Εθελοντισμού Αθηνών. Κατά τη διάρκεια των επισκέψεων, οι εταίροι είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν τις δρά-



σεις των προγραμμάτων και να κατανοήσουν σε βάθος τον ρόλο των εθελοντών. Επιπλέον, πραγματοποιήθηκε μια σειρά διαδραστικών δραστηριοτήτων μεταξύ των νέων εταίρων του Δικτύου, των μελών της Τοπικής Ομάδας URBACT Αθηνών και των εταίρων του προηγούμενου Δικτύου «Πόλεις Εθελοντισμού», με στόχο την κατανόηση των Στοιχείων Μεταφοράς και την ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών από τις δράσεις του προηγούμενου Δικτύου. Τέλος,

οι εταίροι συζητήσαν το Σχέδιο Επικοινωνίας του Δικτύου για την καλύτερη διάχυση των δράσεων και των αποτελεσμάτων τους.

Σε συνέχεια της Διακρατικής Συνάντησης, οι Τοπικές Ομάδες όλων των εταίρων είχαν συναντήσεις για την ετοιμασία του «Οδικού Χάρτη Μεταφοράς της Καλής Πρακτικής», ο οποίος αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα παραδοτέα του Προγράμματος, καθώς αναλύει πώς θα γίνει η προσαρμογή και η μεταφορά των στοιχείων της Καλής Πρακτικής σε κάθε πόλη-εταίρο, λαμβάνοντας υπόψη τις εκάστοτε συνθήκες και τις δράσεις που χρειάζεται να πραγματοποιηθούν. Στην Αθήνα, η Τοπική Ομάδα πραγματοποίησε τη δεύτερη συνάντησή της στις 13 Σεπτεμβρίου 2021, για προετοιμασία

της Εναρκτήριας Συνάντησης και την τρίτη συνάντησή της στις 11 Οκτωβρίου 2021, με στόχο την ανάπτυξη του «Οδικού Χάρτη Βελτίωσης της Καλής Πρακτικής».

Στις 22 Νοεμβρίου, λόγω της εξάρσης της πανδημίας, έγινε διαδικτυακή συνάντηση των εταίρων, για ολοκλήρωση των «Οδικών Χαρτών Μεταφοράς».

Η επόμενη Διακρατική Συνάντηση του Δικτύου θα λάβει χώρα στις 24 και 25 Φεβρουαρίου 2022 στην πόλη Banská Štiavnica της Σλοβακίας, όπου ο Δήμος Αθηνών θα εκπροσωπηθεί από τέσσερα άτομα.

Το πρόγραμμα χρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης.

Σταυρούλα Γεωργίου

Υπεύθυνη Διαχείρισης Προγράμματος



Συγμιότυπα από την Εναρκτήρια Συνάντηση στην Αθήνα



## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

✠ Οι παλιοί, σύμφωνα με την παράδοση για τα μνηστικά, την ημέρα της γιορτής του Προφήτη Ηλία στις 20 Ιουλίου τοποθετούσαν δώδεκα φύλλα της συκιάς, ένα φύλλο για κάθε μήνα, για να τους δώσουν μια γενική εικόνα για τις βροχές τους επόμενους δώδεκα μήνες. Όσο περισσότερη υγρασία μάζευαν τα φύλλα την επόμενη μέρα, τόσο περισσότερες θα ήταν οι βροχές κατά τους αντίστοιχους μήνες.

✠ Το πανί της βράκας ήταν «κάποτ» άσπρου χρώματος και πριν από το ράψιμο βαφόταν με μαύρη μπογιά από Αθηνίτη πογιατζή, που λειτουργούσε το βαφείο του στη Λευκωσία. Στη συνέχεια, το πανί έμπαινε σε πρέσα για να κάνει πτυχές.

✠ Ο Αϊλίκος είναι μια περιοχή 5 χιλιομέτρων ανατολικά

της Αθηνών, όπου υπήρχαν λατομεία ιζηματογενών ασβεστούχων πετρωμάτων (κιμωλία) με ασπροκίτρινο χρώμα. Είναι πετρώματα που σχηματίστηκαν, όταν η Κύπρος πριν από εκατομμύρια χρόνια ήταν κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας. Παλαιότερα, με την πέτρα αυτή έφτιαχναν βούρνες για οικιακή χρήση, γούρνες των ζώων, πλάκες των φούρνων, ανώφλια εξωπορτών και παραθύρων κτλ.

✠ Η Αθήνα είναι κτισμένη 135 μέτρα πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας, όπως και οι κοινότητες Αγία Άννα και Αγγλίσιδες.

✠ Η Αθήνα κατά την Τουρκοκρατία ανήκε διοικητικά στην Αμμόχωστο, κατά την πρώτη περίοδο της Αγγλοκρατίας στη Λευκωσία και από το 1927 ανήκει στη Λάρνακα.

✠ Η Αθήνα είναι ένας από τους 6 δήμους της επαρχίας Λάρνακας. Οι άλλοι 5 δήμοι είναι η πόλη της Λάρνακας, η Αραδίππου, η Δρομολαξιά-Μενεού, τα Λιβάδια και τα Πάνω Λεύκα.

✠ Οι Αχαιοί, από την πόλη Σικυώνα της Πελοποννήσου γύρω στο 1200π.Χ., ίδρυσαν στη βορειοανατολική περιοχή της Αθηνών μια αποικία, την οποία ονόμασαν Γόλγους, από το όνομα του αρχηγού τους ο οποίος ονομαζόταν Γόλγος.

✠ Η Αθήνα (1950-1965) είχε το δικό της αναψυκτικό, τη μανταρινάδα «Χάρη Κόλα», την οποία παρασκεύαζε ο Χαρή Χατζηθεοχάρους.

Δέσποινα Ζαννεντίδου-Πουγεράση  
Εκπαιδευτικός