

FAMILY

Χ.Α.Ν.Θ.

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ Χ.Α.Ν.Θ. ΚΑΙ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 24

#48



LIFE

“Old school” back to school!

3+1 κορίτσια που «παίζουν» στους ρυθμούς της πόλης | Εκπαίδευση & γνώση μέσα από την πλατφόρμα του YouTube | School Essentials | Πολιτισμός και πόλη! | Tips για ομαλή σχολική χρονιά

ΒΕΡΟΛΙΝΟ Έχεις πάει;

Απευθείας πτήσεις
από Θεσσαλονίκη.



Τέλος καλό, όλα καλά!

**Εξάλλου, αν δεν είναι
καλά, δεν είναι το τέλος!**

Το καλοκαίρι του 2024 μας αποχαιρέτισε! Μπορεί όχι οι θερμοκρασίες του, καθώς η ζέστη συνεχίζεται, αλλά ο μήνας Σεπτέμβριος που γράφει το ημερολόγιο σημαίνει πως ήρθε η ώρα να μπουν μέσα τα κεφάλια και να πιάσουμε όλοι στυλό, πληκτρολόγια, τσάντες, δουλειές! Επιστροφή στις βάσεις έπειτα από ένα καλοκαίρι που σε ό,τι αφορά τη Χ.Α.Ν.Θ. όλα λειτούργησαν ως όφειλαν: στην εντέλεια και με πληρότητες! Οι κατασκηνώσεις όλες! Και το Πήλιο που είχε τραυματιστεί βαριά από το πέραςμα του Ντέιβις και του Ελάιας το φθινόπωρο του 2023 αλλά η Χ.Α.Ν. με τη βοήθεια των φίλων της κατάφερε να γιατρέψει. Και έκλεισε έτσι σεμνά και ταπεινά 100 χρόνια λειτουργίας και προσφοράς στην κοινωνία. Κέρδισε το στοίχημα και εκατοντάδες κατασκηνωτές ήταν πιστοί στο ραντεβού τους στον Αη Γιάννη. Το αυτό συνέβη και στη Χαλκιδική αλλά και στο Νυμφαίο, όπως άλλωστε και στην Πίνδο και την Ιστιοπλοϊκή Εξόρμηση στις Σποράδες οι οποίες φέτος είχαν διπλές περιόδους! Όπως και στην Αμερική και στο πρόγραμμα ανταλλαγής που αναβίωσε τα τελευταία χρόνια! Και μάλιστα σε μια συγκυρία η οποία θέλει φέτος την οργάνωση να συμπληρώνει 180 χρόνια ζωής και προσφοράς καθώς και προσαρμογής στις απαιτήσεις και στις ανάγκες των καιρών.

Μα και στα καλοκαιρινά καμψ με τη θερινή απασχόληση τόσο στο κεντρικό κτίριο όσο και στην Καλαμαριά, όλα κύλησαν ρολόι!

Και πλέον δηλώνουμε έτοιμοι για την ακαδημαϊκή χρονιά που ξεκινά! Γεμάτοι με τις στιγμές του καλοκαιριού και της φύσης που στη Χ.Α.Ν.Θ. έχουμε μάθει να σεβόμαστε, να ζούμε μέσα σε αυτή και να φροντίζουμε! Με τη ζεστασιά και τη γλύκα των σχέσεων που χτίσαμε ή ενδυναμώσαμε έτοιμοι για τις προκλήσεις της καινούριας περιόδου. Η Αδελφότητα εξάλλου έχει για μια ακόμη χρονιά ετοιμάσει ένα πρόγραμμα αθλητικό, ψυχαγωγικό, δημιουργικό, επιμορφωτικό, περιβαλλοντικό που καλύπτει και το πιο απαιτητικό μέλος- από το πιο μικρό που πηγαίνει στον παιδικό σταθμό και το Νηπιαγωγείο- μέχρι τον πιο μεγάλο. Είναι δίπλα σε μονογονεϊκές οικογένειες, είναι κοντά σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες που αναζητούν νέα βήματα και νέους δρόμους ζωής στη Θεσσαλονίκη. Πάντα οι άνθρωποι της Χ.Α.Ν.Θ.- επαγγελματικά στελέχη ή εθελοντές- είναι πρόθυμοι να δείξουν αυτόν τον μοναδικό τρόπο ζωής για μια ζωή!

Μάλιστα, από φέτος, στη συνεχή προσπάθεια αναβάθμισης των παρεχόμενων υπηρεσιών της, αναζητά νέα, σύγχρονα εργαλεία αποτελεσματικότερης επικοινωνίας με τα μέλη της. Έτσι, η Αδελφότητα, εισέρχεται στην ψηφιακή ψηφιακή, συνεπώς ευκολότερη και γρηγορότερη και αμεσότερη εποχή!

Χ.Α.Ν.Θ. Family

Δείτε περισσότερα για το i - Χ.Α.Ν.Θ., συμπληρώστε την επικαιροποιημένη φόρμα στοιχείων και ανανεώστε την εγγραφή σας, εύκολα και γρήγορα.



Περιεχόμενα



6 **Πρόσωπα**
3+1 κορίτσια που
«παίζουν» στους
ρυθμούς της πόλης

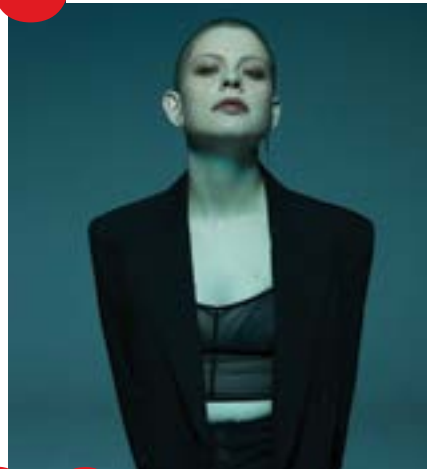
14 **LIFE**
"Old School"
Back to School



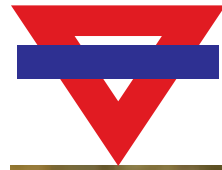
20 **Online**
Εκπαίδευση & γνώση μέσα
από την πλατφόρμα του
YouTube

24 **GUIDE**
School Essentials

30 **Agenda**
Πολιτισμός και πόλη!



32 **Psychology**
Τips για ομαλή
σχολική χρονιά



34 **CAMPS & NATURE**

40 **NEWS & EVENTS**

50 **SPORTS & FITNESS**

64 **SOCIAL ACTION**

70 **EDUCATION & CREATIVITY**

77 **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ**

78 **INTERNATIONAL RELATIONS**

Ταυτότητα



Χ.Α.Ν.Θ. FAMILY
Τεύχος #48 Φθινόπωρο 24

Εκδότης: Χ.Α.Ν.Θ.

Υπεύθυνη ύλης Χ.Α.Ν.Θ.: Δήμητρα Μακρή

Κείμενα - συνεντεύξεις αθλητισμού:
Θεόδωρος Φελάνης

Συντονισμός ύλης Χ.Α.Ν.Θ.: Χρύσα
Γιασιμάκη, Έλενα Λαζαράτου pr@ymca.gr

Διεύθυνση έκδοσης/Σχεδιασμός:
kitchen.was

Υπεύθυνη έκδοσης:
Ελένη Ομήρου

Creative director:
Βαγγέλης Ευαγγελόπουλος

Art Director:
Παναγιώτης Μόσχου

Επιμέλεια: Μαρία Παντελίδου

Γράφουν:
Νίκος Αγγελής Άνθης,
Λία Κατσανά, Άλκηστις
Κεπαπτσόγλου, Μαρία Παντελίδου,
Δάφνη Τσάρτσαρου

Υπεύθυνοι διαφήμισης:
Αλέξης Ξανθόπουλος,
Ρένα Τρούλλου



HOMMAGE A CLAUDE MONET



KALFIDIS
JEWELLERY

3+1 κορίτσια που «παίζουν» στους ρυθμούς της πόλης

Δίνουν τον δικό τους μοναδικό ρυθμό στη νυχτερινή ζωή της πόλης, βρίσκονται πίσω από τα decks και «ντύνουν» μουσικά τις εξόδους μας, απογειώνοντας το κέφι και τη διασκέδαση.

Μέσα από τις μουσικές τους επιλογές και την αγάπη τους για αυτό που κάνουν, αυτές οι γυναίκες καταφέρνουν να ξεσηκώσουν το κοινό και να δημιουργήσουν αξέχαστες βραδιές.

Ας γνωρίσουμε 3+1 djs της πόλης μας, γένους θηλυκού!

Συνεντεύξεις
ΔΑΦΝΗ ΤΣΑΡΤΑΡΟΥ

Έλενα Αγγελίδου

Πώς αποφάσισες να ασχοληθείς με τη μουσική και να γίνεις DJ; Υπήρξε κάποιο συγκεκριμένο γεγονός ή άτομο που σε ενέπνευσε;

Η μουσική έχει παίξει σημαντικό ρόλο στη ζωή μου από μικρή ηλικία, επηρεάζοντας την ψυχοσύνθεσή μου μέσω διαφόρων εκφράσεων όπως το τραγούδι, τον χορό και την ενασχόληση με το ραδιόφωνο. Ο παππούς μου, που ήταν μουσικός στην Καβάλα και έπαιζε μαντολίνο και μπουζούκι, με επηρέασε καθοριστικά, καθώς είχε την πρώτη μπάντα που έπαιζε ζωντανά στο τοπικό ραδιόφωνο. Αργότερα, η επίσημη ενασχόλησή μου ως DJ ήρθε με μεγαλύτερη ωριμότητα και συνεχίζω να προσεγγίζω το επάγγελμα αυτό με ρομαντική ματιά.

Ποιες είναι οι μεγαλύτερες επιρροές σου στη μουσική; Υπάρχουν συγκεκριμένοι καλλιτέχνες ή είδη μουσικής που σε έχουν επηρεάσει;

Η αλήθεια είναι πως η κάθε ηλικία και εποχή, βάζουν διαφορετικό λιθαράκι στο πώς επηρεάζουν τον συναισθηματισμό μας και μας βάζουν σε νέα μονοπάτια σε σχέση με το πώς βιώνουμε τον κάθε ήχο ή και τον στίχο. Το μόνο σίγουρο είναι πως μέσα στο σπίτι λόγω της αγάπης των γονιών μας για τη μουσική και με τα βινύλια να περιστρέφουν μελωδίες στην ατμόσφαιρα υπήρξε το ερέθισμα σε μικρή ηλικία και γέννησε μία πιο επιτακτική ανάγκη σε μένα και στον αδερφό μου να ρουφήξουμε μουσική. Συνήθιζα να συνοδεύω τον αδερφό μου στο πιάνο με φωνή σε Jazz ή Latin μονοπάτια αλλά



και σε λημέρια όπως αυτά του Billy Joel, του Elton John, του Tom Jones, της Barbra Streisand και να κάνω παράλληλα διάφορες προσπάθειες να τιθασεύσω κάποια μουσικά όργανα.

Πώς θα περιέγραφες το μουσικό σου στυλ και πώς διαμορφώνεις τις playlists σου για κάθε set;

Η μουσική μου ταυτότητα δεν περιορίζεται απόλυτα σε ένα είδος, αν και προσανατολίζομαι προς Jazz, Ethnic, Soul, Funk, Rock, Indie, Folk, Pop, Electro και Experimental ήχους, αποφεύγοντας ελληνικούς και ακραίους ήχους. Πιστεύω στην ευελιξία και τη συνεχή προσαρμογή στις ανάγκες του κοινού, αποφεύγοντας προκαθορισμένες λίστες και επιδιώκοντας την έκπληξη, που συμβάλλει στην επιτυχία ενός event.

Πώς είναι η νυχτερινή ζωή στη Θεσσαλονίκη για έναν DJ; Τι την κάνει μοναδική σε σύγκριση με άλλες πόλεις;

Οφείλω να ομολογήσω πως η νυχτερινή ζωή της Θεσσαλονίκης, παρ' ότι στο παρελθόν αποτελούσε πυρήνα της διασκέδασης και οι επιλογές ήταν άπλετες, κάπου στη μετα-Covid εποχή, αν μπορώ να το ορίσω έτσι, πλήττεται σφοδρά τα τελευταία χρόνια και έχει χάσει τεράστιο ποσοστό από την παλαιότερη αίγλη της. Κάποτε θα μπορούσαμε να πούμε πως αποτελούσε κέντρο σε πολλά είδη τέχνης, όχι μόνο στο κομμάτι της μουσικής μιας και φημιζόταν για το δύσκολο και απαιτητικό κοινό της, όμως σήμερα νιώθω - χωρίς να θέλω να φανώ απαισιόδοξη - πως έχει υποπέσει στον προσανατολισμό της μάζας και έχει χαθεί κατά ένα μεγάλο ποσοστό η έννοια της προσωπικότητας του κάθε μαγαζιού. Σαφέστατα

παίζει ρόλο και η αλλαγή της γενιάς και η είσοδος της τεχνολογίας ή και η γέννηση νέων ειδών μουσικής που εμένα προσωπικά με απογοητεύει και θεωρώ πως σε σύντομο χρονικό διάστημα θα εκλείψει η ποιότητα των ακουσμάτων στα περισσότερα μαγαζιά στον βωμό του χρήματος.

Ποιο ήταν το πιο αξέχαστο event που έχεις συμμετάσχει μέχρι τώρα; Μπορείς να μας περιγράψεις την εμπειρία;

Πρόσφατα, ως Resident DJ, είχα την τιμή να παίξω μουσική σε μια εκδήλωση όπου βρισκόταν ο θρυλικός σαξοφωνίστας Chico Freeman. Γνωρίζοντας τις συνεργασίες του με καλλιτέχνες όπως οι Jackson Five, Stevie Wonder και BB King, το να επιλέξω μουσική αποτέλεσε μια μεγάλη πρόκληση. Προς μεγάλη μου χαρά, ο Freeman με πλησίασε, με ευχαρίστησε για τις ψυχωμένες μουσικές επιλογές που αναζωογόνησαν την ατμόσφαιρα της βραδιάς, και μοιραστήκαμε μια ζεστή αναμνηστική φωτογραφία.

Ποια είναι η διαδικασία που ακολουθείς για να δημιουργήσεις ένα νέο set; Πώς επιλέγεις τα κομμάτια και πώς τα συνδυάζεις;

Όταν προσκαλούμαι για ένα νέο set σε άγνωστους χώρους ή εκδηλώσεις, προσαρμόζω τη μουσική μου ανάλογα με την ώρα, τη διάρκεια και το concept του set. Ανάλογα με το είδος της εκδήλωσης—όπως ένα street food festival, μια art gallery, ή ένα club—προετοιμάζομαι με ευελιξία, έχοντας στη διάθεσή μου μια ευρεία γκάμα μουσικών επιλογών. Αυτό μου επιτρέπει να προσαρμόζομαι στην ατμόσφαιρα και τις αντιδράσεις του κοινού, χωρίς να περιορίζομαι σε συγκεκριμένα είδη μουσικής.

Έχεις κάποιες συμβουλές για νεαρές γυναίκες που θέλουν να ασχοληθούν με τη μουσική και να γίνουν DJ;

Η μουσική είναι η κινητήριος δύναμη που προσφέρει ψυχική ανάταση. Όσοι επιλέγουμε να γίνουμε DJs πρέπει να τη σεβόμαστε και να είμαστε πιστοί σε όσα πρεσβεύουμε. Παρόλο που η νέα γενιά συχνά ακολουθεί τις τάσεις, πιστεύω ότι κάθε DJ πρέπει να βρίσκει και να διατηρεί το προσωπικό του στίγμα. Αν και η μαζικότητα μπορεί να ωθεί πολλούς σε γνωστά μονοπάτια, είναι σημαντικό να προσφέρουμε ποικιλία ακουσμάτων, ώστε να εκπαιδεύουμε και να εμπνέουμε το κοινό.



Στεφανία Παπαβλασοπούλου (Stefy)

Πώς αποφάσισες να ασχοληθείς με τη μουσική και να γίνεις DJ; Υπήρξε κάποιο συγκεκριμένο γεγονός ή άτομο που σε ενέπνευσε;

Αποφάσισα να γίνω dj σε μικρή ηλικία. Όταν ήμουν 15 θυμάμαι αγαπούσα πολύ τη μουσική και πάντα ψαχνόμουν σε καινούργια είδη (όπως και τώρα) ειδικά την ηλεκτρονική μουσική από μπάντες μέχρι και dj. Τότε ήταν πολύ στην μόδα η edm και στο YouTube υπήρχε πολύ περιεχόμενο από djs του χώρου αυτού. Είχα λοιπόν την ευκαιρία να δω υλικό από τις tour που έκαναν και τη δουλειά τους και με συνάρπασε τόσο, που αποφάσισα ότι ήθελα κι εγώ να ασχοληθώ με το djing. Από εκείνη την ημέρα μέχρι τώρα, κάθε μέρα που περνάει, σκέφτομαι μόνο αυτό. Θυμάμαι είχα πει στη μητέρα μου να σταματήσω όλα τα φροντιστήρια που έκανα τότε για να κρατήσουμε τα λεφτά, ώστε να ασχοληθώ και να επενδύσω μόνο σε αυτό όπως και συνέβη!

Ποιες είναι οι μεγαλύτερες επιρροές σου στη μουσική; Υπάρχουν συγκεκριμένοι καλλιτέχνες ή είδη μουσικής που σε έχουν επηρεάσει;

Ναι φυσικά! Μ' αρέσουν γενικά οι καλλιτέχνες που φέρνουν και δημιουργούν δικό τους ήχο όπως πχ από dj ένας πολύ αγαπημένος μου είναι ο Traumer γιατί έχει πολύ μοναδικό ήχο, αλλά και διάφοροι ακόμα dj και μπάντες πάλι της ηλεκτρονικής μουσικής, όπως Massive Attack, The prodigy, Portishead, αυτοί είναι κάποιοι από τις μεγάλες μου επιρροές. Γενικά έχω περάσει από όλες τις φάσεις, άκουγα πολύ ροκ, πανκ - που ακόμα

ακούω και αγαπώ και σίγουρα με επηρεάζουν και αυτά στη μουσική μου - κυρίως όμως η ηλεκτρονική μουσική είναι το κυρίαρχο γιατί μ' αρέσουν πολύ οι περίεργοι ήχοι και πειραματισμοί!

Πώς θα περιέγραφες το μουσικό σου στυλ και πώς διαμορφώνεις τις playlists σου για κάθε set;

Το μουσικό μου στυλ είναι deer, με στοιχεία minimal, tech house, funk και jazz. Μου αρέσει να συνδέω διάφορα είδη και στυλ, καθώς πιστεύω ότι κάθε DJ φέρνει κάτι μοναδικό στη μουσική. Δεν ετοιμάζω playlists εκ των προτέρων, αλλά παίζω freestyle, προσαρμόζοντας τη μουσική μου στο κοινό που έχω μπροστά μου. Για μένα, το να παίζεις μουσική είναι σαν να λες μια ιστορία, και γι' αυτό πρέπει να είσαι αυθόρμητος, ώστε το αποτέλεσμα να είναι πιο αυθεντικό και όμορφο.

Πώς είναι η νυχτερινή ζωή στη Θεσσαλονίκη για έναν DJ;

Τι την κάνει μοναδική σε σύγκριση με άλλες πόλεις;

Χμμ, πλέον μπορώ να πω ότι είναι πιο δύσκολη από ότι ήταν πιο παλιά γιατί έχουν μείνει λίγα μαγαζί που μπορούν να υποστηρίξουν τη μουσική μας, οπότε δεν θα έλεγα ότι υπάρχει πολύ νυχτερινή ζωή. Το καλό είναι όμως ότι μέσα σε όλο αυτό, ακόμα προσπαθούμε να το κρατήσουμε και να φτιάξουμε καινούργια και ωραία event και το εκτιμάει αυτό ο κόσμος και χαίρομαι πολύ γι' αυτό. Το παράπονο μου πάντα θα είναι ότι δεν έχουμε κλαμπ να παίζει ηλεκτρονική μουσική, είναι κάτι που λείπει από την Θεσσαλονίκη.

Ποιο ήταν το πιο αξέχαστο event που έχεις συμμετάσχει μέχρι τώρα; Μπορείς να μας περιγράψεις την εμπειρία;

Δεν μπορώ να διαλέξω ένα συγκεκριμένο είναι η αλήθεια, έχω περάσει πολύ ωραία σε διαφορά μέρη, το καθένα είναι ξεχωριστό στο μυαλό μου. Σίγουρα όμως έχω αγαπημένα μαγαζιά που ξέρω ότι οπότε και να πάω θα περάσω τέλεια και αυτό είναι το πιο ωραίο.

Ποια είναι η διαδικασία που ακολουθείς για να δημιουργήσεις ένα νέο set; Πώς επιλέγεις τα κομμάτια και πώς τα συνδυάζεις;

Όπως είπα και πιο πάνω, όλα είναι στο freestyle. Ποτέ δεν πάω έτοιμη πουθενά, ούτε σε κάτι πιο απλό, ούτε σε κανένα μεγάλο event. Πάντα πάω με το τι θέλω να δείξω και να πω στον κόσμο εκείνη τη στιγμή.

Έχεις κάποιες συμβουλές για νεαρές γυναίκες που θέλουν να ασχοληθούν με τη μουσική και να γίνουν dj;

Μια είναι συμβουλή που την λέω σε γυναίκες και άντρες, γιατί δεν υπάρχει καμία διαφορά απέναντι στα δυο φύλα: να το κάνουν μόνο όταν το αγαπάνε πραγματικά, όταν είναι μέσα τους, ξυπνάνε και σκέφτονται μόνο αυτό, γιατί μόνο έτσι θα φέρουν κάτι διαφορετικό. Το να βγει ένας μια ακόμα dj που θα παίζει τα ίδια με τους άλλους δεν έχει καμία μα καμία σημασία, αργά η γρήγορα θα εξαφανιστούν από τον χώρο



SIDE EFFECTS MAY INCLUDE: SMASHED PBs, ENDORPHIN FLOODS, ZENNING OUT, NEGATIVE SPLITS, BUNS OF STEEL, TURBOCHARGED LUNGS, NON-STOP RUNNING CHAT, EATING MILES FOR BREAKFAST, LUNCH AND DINNER.

CAUTION • ENERGY RETURN • CAUTION • ENERGY RETURN

UA INFINITE ELITE



INFINITE ELITE

+

×



ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΤΩΡΑ

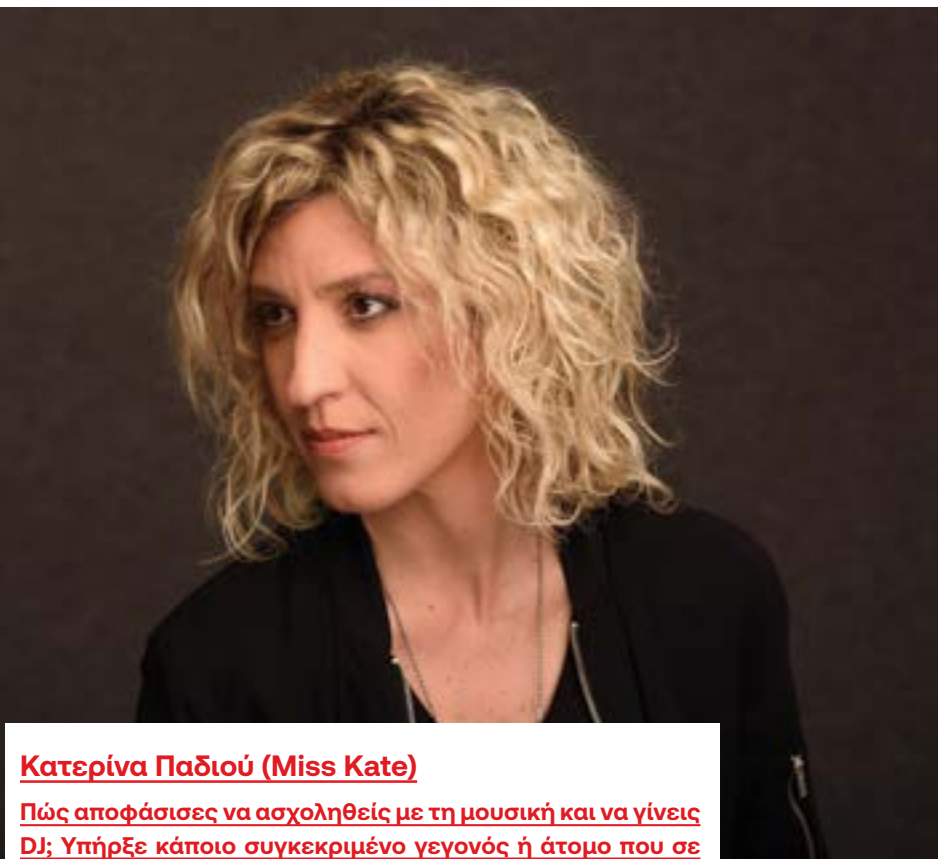
UA Brand House @ Τσιμισκή 96
UA Brand House @ Mediterranean Cosmos

underarmour.gr

×

+

+



Κατρίνα Παδιού (Miss Kate)

Πώς αποφάσισες να ασχοληθείς με τη μουσική και να γίνεις DJ; Υπήρξε κάποιο συγκεκριμένο γεγονός ή άτομο που σε ενέπνευσε;

Σπούδασα φυσιοθεραπεία και εργάστηκα ως φυσιοθεραπεύτρια και ιατρικός επισκέπτης, ενώ έπαιζα μουσική ως DJ για χόμπι. Το 2010, αφού σταμάτησα την πρωινή δουλειά και άρχισα να εργάζομαι περισσότερο τη νύχτα, συνειδητοποίησα ότι αυτό με γεμίζει και μου αρέσει πολύ. Με τη βοήθεια δύο φίλων DJs και παρακολουθώντας σεμινάρια, ξεκίνησα το επαγγελματικό μου ταξίδι ως Miss Kate.

Ποιες είναι οι μεγαλύτερες επιρροές σου στη μουσική; Υπάρχουν συγκεκριμένοι καλλιτέχνες ή είδη μουσικής που σε έχουν επηρεάσει;

Οι μεγαλύτερες επιρροές μου είναι ξεκάθαρα από τις δεκαετίες 80s και 90s. Μεγάλο ρόλο έπαιξε το τηλεοπτικό δίκτυο Mtv το οποίο έφερε τεράστια επανάσταση στην παγκόσμια μουσική και ως έφηβη θυμάμαι με μανία να παρακολουθώ τις εκπομπές του. Τα πρώτα μου ακούσματα ήταν pop και καλλιτέχνες όπως η Madonna, ο George Michael, Prince, Michael Jackson, Beyonce με επηρέασαν πολύ. Αλλά το είδος μουσικής που ερωτεύτηκα ήταν η house που ήταν ήδη πολύ δημοφιλής και καλλιτέχνες όπως ο David Morales, Louie Vega, Dennis Ferrer, Daft Punk, Faithless, Armand Van Helden έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στο να δημιουργήσω το προσωπικό μου μουσικό ύφος.

Πώς θα περιέγραφες το μουσικό σου στυλ και πώς διαμορφώνεις τις playlists σου για κάθε set;

Το μουσικό μου ύφος και στυλ βασίζεται σε Lounge, Disco, House groovy ρυθμούς με αρκετές μελωδίες και φωνητικά στα tracks που επιλέγω. Τις playlist τις διαμορφώνω αναλόγως σε ποιο μαγαζί παίζω (αν είναι bar, club ή restaurant), σε τι κοινό παίζω (σε τι ηλικίες απευθύνομαι) και επίσης τι μέρα παίζω, πχ διαφορετική μουσική παίζω Σάββατο βράδυ που είναι μέρα αιχμής και διαφορετική μια χαλαρή καθημερινή.

Πώς είναι η νυχτερινή ζωή στη Θεσσαλονίκη για έναν DJ; Τι την κάνει μοναδική σε σύγκριση με άλλες πόλεις;

Η νυχτερινή ζωή στη Θεσσαλονίκη παρουσιάζει προκλήσεις για τους DJs, καθώς ο τρόπος διασκέδασης έχει αλλάξει, με λιγότερο χορό και περισσότερη χρήση κινητών. Αυτό έχει οδηγήσει σε μείωση των εισοδημάτων των μαγαζιών και λιγότερες ευκαιρίες εργασίας για τους DJs. Απαιτείται ευελιξία, προσαρμοστικότητα, συνέπεια στις συνεργασίες με επιχειρηματίες και διατήρηση καλών σχέσεων με το κοινό. Παρά τις προκλήσεις, η Θεσσαλονίκη προσφέρει πολλές επιλογές μαγαζιών, όπου οι DJs μπορούν να παίξουν τη μουσική που τους εκφράζει, κάτι που είναι δύσκολο να βρεθεί σε επαρχιακές πόλεις.



Ποιο ήταν το πιο αξέχαστο event που έχεις συμμετάσχει μέχρι τώρα; Μπορείς να μας περιγράψεις την εμπειρία;

Έχω τη χαρά να θυμάμαι πολλά ξεχωριστά event στη μέχρι τώρα δεκαεφτάχρονη πορεία μου. Δεν θα αναφέρω κάποιο συγκεκριμένο, αλλά θα τονίσω ότι αυτό που κάνει ένα event αξέχαστο είναι όταν ο dj γίνεται ένα με το κοινό. Όταν καταλαβαίνεις τον κόσμο, τι θέλει να ακούσει και τότε θέλει να ακούσει κάτι. Όταν όλοι χορεύουνε μαζί σου, είναι χαρούμενοι και δεν φεύγουν με τίποτα (γέλια). Δεν υπάρχει πιο ευτυχισμένη στιγμή για έναν dj.

Ποια είναι η διαδικασία που ακολουθείς για να δημιουργήσεις ένα νέο set; Πώς επιλέγεις τα κομμάτια και πώς τα συνδυάζεις;

Η διαδικασία που ακολουθώ περιλαμβάνει εκτενή ενημέρωση και αναζήτηση μουσικής σε ειδικές πλατφόρμες για DJs. Αφού επιλέξω τα κομμάτια που ταιριάζουν στο στυλ μου, τα ακούω πολλές φορές για να τα κάνω δικά μου. Είναι σημαντικό για μένα να γνωρίζω καλά τη μουσική που θα παίξω, ώστε να δημιουργώ αρμονικά δεμένα σετ που προσφέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα στον ακροατή. Μου αρέσει επίσης να συνδυάζω παλιά και νέα κομμάτια στα σετ μου.

Έχεις κάποιες συμβουλές για νεαρές γυναίκες που θέλουν να ασχοληθούν με τη μουσική και να γίνουν DJ;

Σε μια νεαρή κοπέλα που θέλει να ασχοληθεί με το djing θα την συμβούλευα να το δει σοβαρά ως κανονικό επάγγελμα, να έχει όραμα, τόλμη και αποφασιστικότητα. Αγάπη για τη μουσική, όρεξη για εξάσκηση και πολλή δουλειά.

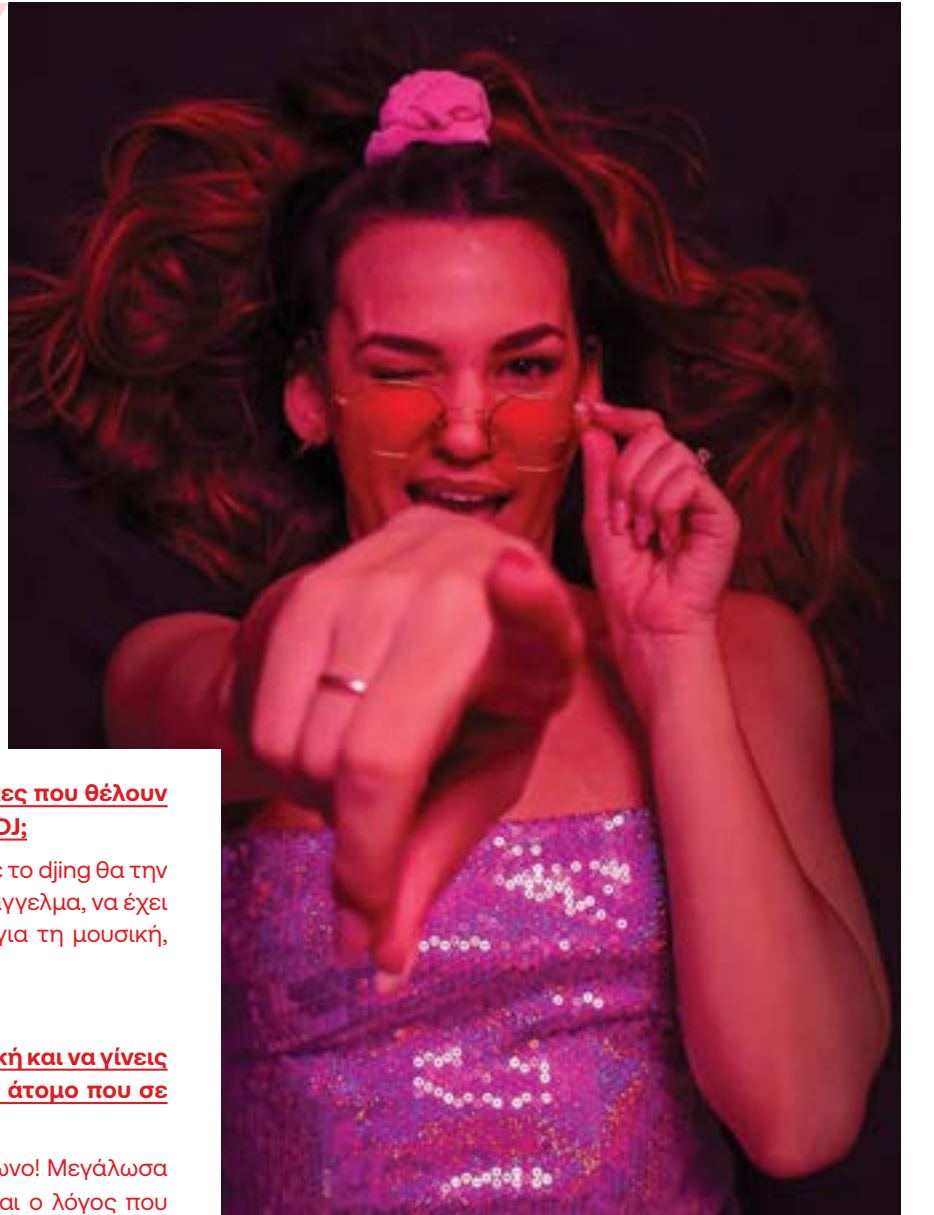
Έφη Μπακογλίδου (Efi Back)

Πώς αποφάσισες να ασχοληθείς με τη μουσική και να γίνεις DJ; Υπήρξε κάποιο συγκεκριμένο γεγονός ή άτομο που σε ενέπνευσε;

Από μικρή αγαπούσα τη μουσική & το ραδιόφωνο! Μεγάλωσα σε ένα σπίτι με πολλή μουσική. Αυτός ήταν και ο λόγος που σπούδασα δημοσιογραφία. Έτσι εμπνεύστηκα. Ήθελα να συνδυάσω το djing με το ραδιόφωνο. Τελικά με το πέρασμα των χρόνων τα decks με κέρδισαν! Παίζω 15 χρόνια τώρα σε Ελλάδα και εξωτερικό και τα τελευταία 3 χρόνια ασχολούμαι και με την άλλη μου αγάπη .. το ραδιόφωνο ! Είμαι καθημερινά 16.00-18.00 στον Plus Radio 102,6. Αισθάνομαι ολοκληρωμένη.

Ποιες είναι οι μεγαλύτερες επιρροές σου στη μουσική; Υπάρχουν συγκεκριμένοι καλλιτέχνες ή είδη μουσικής που σε έχουν επηρεάσει;

Επιρροές στη μουσική μπορείς να βρεις από τα πάντα . Μπορείς να εμπνευστείς και να επηρεαστείς από όλα τα είδη μουσικής! Αυτή είναι η μαγεία! Η μουσική δεν σταματάει να σε εξιτάρει! Σίγουρα υπάρχουν αγαπημένοι καλλιτέχνες, αγαπημένα είδη &



αγαπημένες 10ετίες. Αν και παίζω πολλά είδη, μπορώ να πω ότι είμαι είμαι Disco Girl! Μου αρέσουν πολύ τα 80s, 90s, 00s. Θα προσπαθήσω να δώσω μια κατεύθυνση, από Donna Summer μέχρι και Beyoncé.

Πώς θα περιέγραφες το μουσικό σου στυλ και πώς διαμορφώνεις τις playlists σου για κάθε set;

Η μουσική που παίζω είναι mainstream και ανεβαστική, συνδυάζοντας διαφορετικά είδη και εποχές, με στόχο να διασκεδάσει και να χορεύει ο κόσμος. Δεν ακολουθώ συγκεκριμένη playlist, καθώς το set διαμορφώνεται από την ενέργεια που λαμβάνω εκείνη τη στιγμή από το κοινό. Αν και μπορείς να είσαι προετοι-



ενέργειά τους και την ανάγκη τους να έρθουν πιο κοντά με το σπίτι τους. Και το πετύχαμε αυτό και μου έδωσε μεγάλη χαρά και συγκίνηση.

Ποια είναι η διαδικασία που ακολουθείς για να δημιουργήσεις ένα νέο set; Πώς επιλέγεις τα κομμάτια και πώς τα συνδυάζεις;

Όπως είπα και νωρίτερα ένα set δημιουργείται αυθόρμητα από τα vibes που θα πάρεις από τον κόσμο. Μπορείς φυσικά να έχεις μια δομή, να εμπνευστείς από τον χώρο (club, disco, beach bar, party σε stage κλπ), πρέπει να είσαι ενημερωμένη μουσικά, να ψάχνεσαι στα είδη και δεκαετίες, αλλά η στιγμή θα φέρει το αποτέλεσμα. Η διαδικασία επιλογής κομματιών περιλαμβάνει ψάξιμο και ακρόαση. Έπειτα η ενέργεια του party θα σε καθοδηγήσει για να επιλέξεις και για συνδυάσεις τα τραγούδια. Σε αυτό βοηθάει πολύ και η εμπειρία.

Έχεις κάποιες συμβουλές για νεαρές γυναίκες που θέλουν να ασχοληθούν με τη μουσική και να γίνουν DJ;

Συμβουλή.. δεν ξέρω αν είναι συμβουλή ή αυτά που θα ήθελα να ακούσω εγώ πριν από 15 χρόνια. Όταν αγαπάς κάτι και δουλεύεις γι' αυτό κάποια στιγμή θα ανταμειφθείς! Έχε θάρρος, κάνε και λάθη δεν πειράζει, θα μάθεις. Άνοιξε το μυαλό σου, άκουσε μουσικές, πάρε ιδέες από αγαπημένους djs, κρατά αυτά που θα σε βοηθήσουν, πειραματίσου με διάφορα είδη, δούλεψε πολύ στο σπίτι. Είναι υπέροχο επάγγελμα, φέρνει χαρά στον κόσμο, αλλά συγχρόνως απαιτεί συνέπεια και επαγγελματισμό.



μασμένη με βάση διάφορους παράγοντες, το τελικό αποτέλεσμα είναι πάντα αυθόρμητο και μοναδικό, βασισμένο στη σύνδεση με το κοινό.

Πώς είναι η νυχτερινή ζωή στη Θεσσαλονίκη για έναν DJ; Τι την κάνει μοναδική σε σύγκριση με άλλες πόλεις;

Η Θεσσαλονίκη είναι όμορφη πόλη, την αγαπώ δεν θα την άλλαζα με καμία άλλη. Έχω ζήσει αξέχαστες βραδιές, έχω παίξει σε μαγαζιά που άφησαν ιστορία όπως το Coral που ήταν μεγάλο σχολείο για εμένα. Δυστυχώς όμως η νυχτερινή ζωή έχει αλλάξει πολύ τα τελευταία χρόνια. Σε πολλούς τομείς, φυσικά όμως παραμένει ξεχωριστή, με υπέροχο κοινό και ποικίλες επιλογές!

Ποιο ήταν το πιο αξέχαστο event που έχεις συμμετάσχει μέχρι τώρα; Μπορείς να μας περιγράψεις την εμπειρία;

Πολλά ήταν τα events που μου έχουν μείνει αξέχαστα. Υπέροχα parties στην πόλη μας, στη Χαλκιδική και στην υπόλοιπη Ελλάδα. Αλλά νομίζω θα ξεχωρίσω ένα event στο Ντουμπάι. Ήταν greek party με Έλληνες που έμεναν χρόνια εκεί. Αισθάνθηκα πόσο σημαντικό ήταν για αυτούς να διασκεδάσουν στο εξωτερικό όπως διασκεδάζαν στην Ελλάδα. Αισθάνθηκα την



ΠΟΥ ΠΑΣ ΧΩΡΙΣ JANNIS;

Οι μπάρες ξηρών καρπών και τα παστέλια Jannis, θα δώσουν υπέροχη γεύση και αστείρευτη ενέργεια στην καθημερινότητά σου! Εσύ πήρες; Όχι; Μα...

Που πας χωρίς Jannis;



* Χωρίς προσθήκη ζάχαρης, χωρίς γλυκαντικά, περιέχει φυσικά σάκχαρα

“Old school” back to school!



Αν μπαίναμε στη
χρονομηχανή και
γυρνούσαμε μερικές
δεκαετίες πίσω, σε ένα
old school “back to
school” σύμπαν, τι θα
βρίσκαμε διαφορετικό από
τη σημερινή εποχή;

Της ΜΑΡΙΑΣ ΠΑΝΤΕΛΙΔΟΥ

Πέρα φυσικά από το γεγονός ότι τότε θα το λέγαμε απλά «επιστροφή στο σχολείο», ή και ένα πιο περιγραφικό «τώρα που θα χτυπήσει πάλι το κουδούνι και θα αντηχήσουν παιδικές φωνές στα προαύλια!»

Ποιες ήταν οι μαθητικές συνήθειες του χθες;

Μάθηση σε... βάρδιες!

Παράδοξο του παρελθόντος, σε πολλά σχολεία υπήρχαν πρωινή και απογευματινή ζώνη εναλλάξ, για να εξυπηρετηθούν όλοι οι μαθητές της περιοχής – προφανώς ελλείψει επαρκών κτιριακών υποδομών! Ήταν δηλαδή πιθανό η σχολική ημέρα να ξεκινάει στις 2 το μεσημέρι, την εβδομάδα που ήσουν απογευματινός. Και να σχολάς αφού έχει βραδιάσει για τα καλά, ειδικά τον χειμώνα.



Ακολουθα
τον Λαγό!



ΦΥΛΛΑ ΜΕ ΑΚΟΜΑ

μεγαλύτερη θρεπτική αξία!

Γιατί τα φυλλαράκια παραμένουν **ολόκληρα, άθικτα και “ζωντανά”** από τη συγκομιδή έως και την κατανάλωση τους, διατηρώντας το μέγιστο των θρεπτικών τους στοιχείων.

Γιατί «Απ' τα Περιβόλια Βεζύρογλου», σημαίνει **μόνο ποιότητα!**



απ'τα περιβόλια του
Βεζύρογλου

www.vezyrogloufarm.com

[f](https://www.facebook.com/VezyroglouFarm) [@VezyroglouFarm](https://www.instagram.com/VezyroglouFarm)

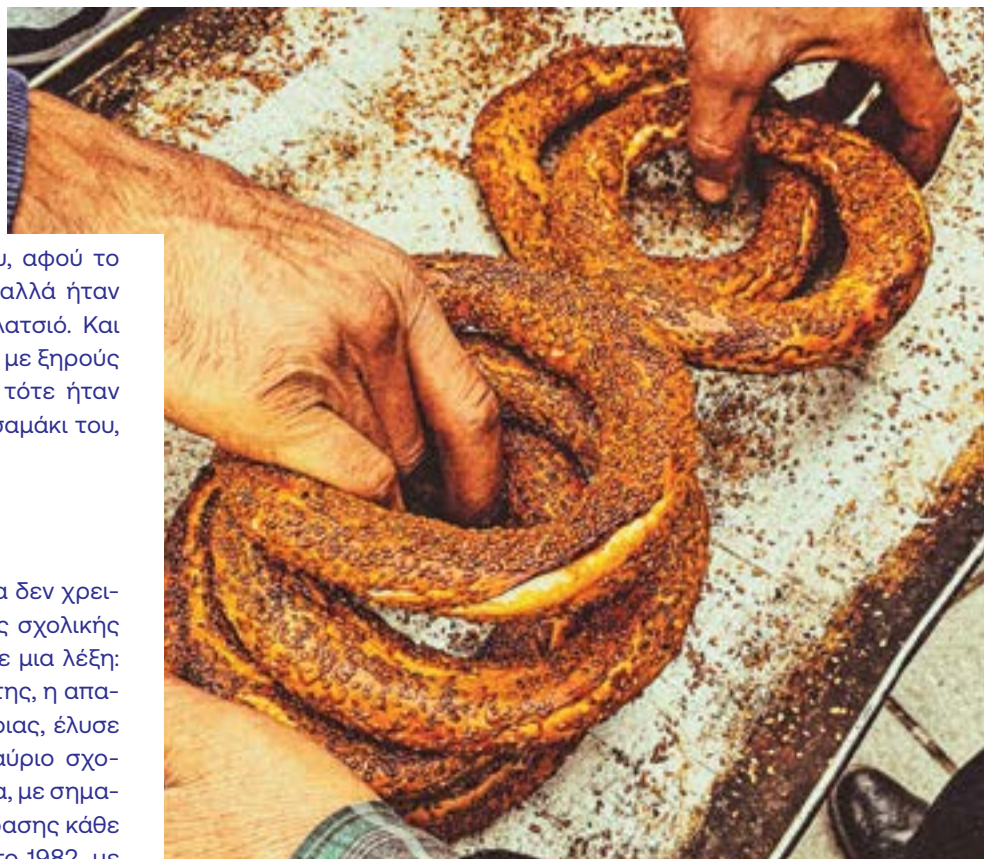


Back to... κουλούρι!

Μπορεί κανείς να μην το ήθελε στον έλεγχό του, αφού το «κουλούρι» συμβόλιζε το... μηδέν εις το πηλίκο, αλλά ήταν αναμφισβήτητο το πιο συνηθισμένο σχολικό κολατσιό. Και αν σήμερα το βρίσκουμε σε δεκάδες παραλλαγές, με ξηρούς καρπούς, σταφίδες, σοκολάτες, μέλι, και ταχίνι, τότε ήταν απλό και ταπεινό. Στρογγυλό, τραγανό, με το σουσαμάκι του, ό,τι έπρεπε για το διάλειμμα!

Παιδιά, η ποδιά!

Η μαθητιάσα νεολαία της χώρας εκείνα τα χρόνια δεν χρειάζονταν να σπαζοκεφαλιάζει για τα συνολάκια της σχολικής γκαρνταρόμπας. Όλα ξεκινούσαν και τελειωναν με μια λέξη: Ποδιά. Και μάλιστα μπλε. Στα 106 χρόνια θητείας της, η απαραίτητη αυτή ενδυμασία κάθε μαθητή και μαθήτριας, έλυσε το σημερινό δυσεπίλυτο πρόβλημα «τι φοράω αύριο σχολείο;» αλλά για πολλούς δημιούργησε και ζητήματα, με σημαντικότερο ίσως τη στέρηση της προσωπικής έκφρασης κάθε παιδιού μέσα από το ντύσιμο. Όπως και να 'χει, το 1982, με εγκύκλιο του υπουργείου Παιδείας η σχολική ποδιά πέρασε οριστικά στο χρονοντούλαπο της ιστορίας.



Στον μαυροπίνακα

Ούτε λευκοί πίνακες με μαρκαδόρους, ούτε διαδραστικοί πίνακες, ούτε λόγος φυσικά για υπολογιστές και πάσης φύσεως οθόνες! Τα παλιά χρόνια ο σχολικός εξοπλισμός της αίθουσας περιοριζόταν σε αναλογικά μέσα, και πιο συγκεκριμένα έναν μεγάλο μαυροπίνακα. Εκεί έγραφαν δάσκαλοι και μαθητές με κιμωλίες και έσβηναν με υγρά σφουγγάρια. Και άντε μετά να στεγνώσει!

Στον ελεύθερο χρόνο...

Η ατζέντα μετά το σχολείο ήταν πιο χαλαρή, με λιγότερες υποχρεώσεις – δεν κρίνονταν μάλλον τότε το πόσο καλός γονέας είσαι απ' τον αριθμό και το εύρος εξωσχολικών δραστηριοτήτων του παιδιού σου. Και πώς περνούσαν τα παιδιά τον ελεύθερο χρόνο τους; Όσο ο καιρός το επέτρεπε έπαιζαν στις αλάνες, και όταν πια οι μέρες μίκραιναν, συμμαζεύονταν στο σπίτι. Τάμπλετ δεν υπήρχαν, ούτε και κινητά, μόλις που υπήρχαν οι τηλεοράσεις, οπότε η οπτικοακουστική ψυχαγωγία ήταν πενιχρή: ελληνικές ταινίες κάθε Σάββατο και κάποια μετρημένα παιδικά. Όσο για τη μουσική, αναπαράγονταν ως επί το πλείστο από τρανζίστορ, ραδιόφωνα με κεραία, και βέβαια κασέτες σε γουόκμαν.



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ

ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ - ΔΗΜΟΤΙΚΟ



ΚΟΛΛΕΓΙΟ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΛΥΚΕΙΟ

ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ, ΣΗΜΕΡΑ!



ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ - ΔΗΜΟΤΙΚΟ

Τζων Κέννεντυ 50 Πυλαία Θεσσαλονίκη Τ. 2310311811 email:dimotiko@aristotelio.edu.gr



ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΛΥΚΕΙΟ

Δροσιά Θέρμης Θεσσαλονίκη Τ. 2310471711 email:gymnasio@aristotelio.edu.gr lykeio@aristotelio.edu.gr

www.aristotelio.edu.gr



Συλλέγοντας και πάει λέγοντας...

Η αγάπη των παιδιών να συλλέγουν διάφορα πράγματα φαίνεται πως είναι διαχρονική. Αλλάζουν όμως μέσα στα χρόνια τα αντικείμενα του πόθου. Παλιά υπήρχε ο φιλοτελισμός, η συλλογή δηλαδή γραμματοσήμων, χόμπι αρκετά σοφιστικέ, που ίσως να μην είχε και πάρα πολλούς φίλους. Τα αγόρια συνέλεγαν κατά βάση κάρτες με αγωνιστικά μοντέλα αυτοκινήτου και ποδοσφαιριστές, τα κορίτσια γιορτινές χαρτοπετσέτες(!), διακοσμημένες με ρομαντικά μοτίβα – και τα έμφυλα στερεότυπα καλά κρατούσαν, στο είδος του καθείς, θα έλεγε κανείς.



Γράμμα από το παρελθόν

Για τους μαθητές του παρελθόντος ήταν πολύ δημοφιλής συνήθεια και το να έχουν pen friends, δηλαδή φίλους δια αλληλογραφίας. Κατά προτίμηση από άλλη χώρα για να κάνουν και practice τα αγγλικά τους. Πήγαιναν, λοιπόν, και ερχόταν τα χειρόγραφα γράμματα, αρωματισμένοι φάκελοι που συχνά περικλείαν φωτογραφίες, ζωγραφιές, αφιερώσεις και τόσα άλλα.

Λεύκωμα, εν λευκώ

Ένα άλλο αγαπημένο αντικείμενο ήταν και το λεύκωμα – μέσω του οποίου κάθε παιδί γνώριζε καλύτερα τον φιλικό του περίγυρο. Ένα μέσο έκφρασης, επικοινωνίας και κοινωνικοποίησης! Ένα τετράδιο, ο κάτοχος του οποίου φρόντιζε να του δίνει διακοσμητικά στοιχεία της αρεσκείας του, έγραφε ερωτήσεις γενικού περιεχομένου, και στη συνέχεια το έδινε στα φιλαράκια του για να απαντήσει καθείς το κατιτίς του, αφήνοντας ένα στοιχείο της δικής του προσωπικότητας. Και έτσι, από ένα απλό τετράδιο, το λεύκωμα κατέληγε να γίνει σήμα κατατεθέν όλης της παρέας, της ηλικίας, και μιας ολόκληρης εποχής.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

- Πτυχίο Νομικής - Law LLB (HONS)
- Πτυχίο Ψυχολογίας - BSc (Hons) Psychology
- Πτυχίο Αγγλικής Φιλολογίας, Δημιουργικής Γραφής & Διδασκαλίας Αγγλικής Γλώσσας (TESOL) - BA (Hons) English: Creative & Professional Writing with TESOL
- Πτυχίο Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού & Προπονητικής - BSc (Hons) Sport and Exercise Sciences
- Πτυχίο Διοίκησης Επιχειρήσεων - BA (Hons) Business & Management
- Πτυχίο Πληροφορικής - BSc (Hons) Computing

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

- Μεταπτυχιακό στη Διοίκηση Επιχειρήσεων (MBA) - Master of Business Administration (MBA)
- Μεταπτυχιακό στο Διεθνές Εμπορικό Δίκαιο - (LLM) - Master's in international Commercial Law - (LLM)
- Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Πληροφορικής - MSc Cybersecurity



ASSOCIATE CAMPUS OF THE
UNIVERSITY OF SUNDERLAND

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Κάντε το πρώτο βήμα για το μέλλον σας σήμερα!

Επισκεφθείτε μας εδώ:
Εθνικής Αμύνης 9, Θεσσαλονίκη
Τ: +30 2310 251 888, +30 2310 251999
E-mail: info@dei.edu.gr



University of
Sunderland

Μάθετε περισσότερα στο:
www.dei.edu.gr

Εκπαίδευση & γνώση μέσα από την πλατφόρμα του YouTube

Ενδιαφέρον content, ιστορικά γεγονότα και μπόλικη διασκέδαση.

Τα social media είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας, καθώς επιτελούν πολλούς και διαφορετικούς ρόλους, μεταξύ των οποίων είναι ο ρόλος της ψυχαγωγίας, της ενημέρωσης, της επικοινωνίας, αλλά και της εκπαίδευσης. Μάλιστα, δεν είναι λίγες οι φορές που τα παιδιά, οι γονείς ή ακόμα και οι ίδιοι οι δάσκαλοι καταφεύγουν σε πλατφόρμες όπως το YouTube, προκειμένου να αποκτήσουν περισσότερες γνώσεις και πληροφορίες σχετικά με ένα συγκεκριμένο ζήτημα ή θέμα (πχ για ένα ιστορικό γεγονός, για ένα επιστημονικό θέμα, κλπ).

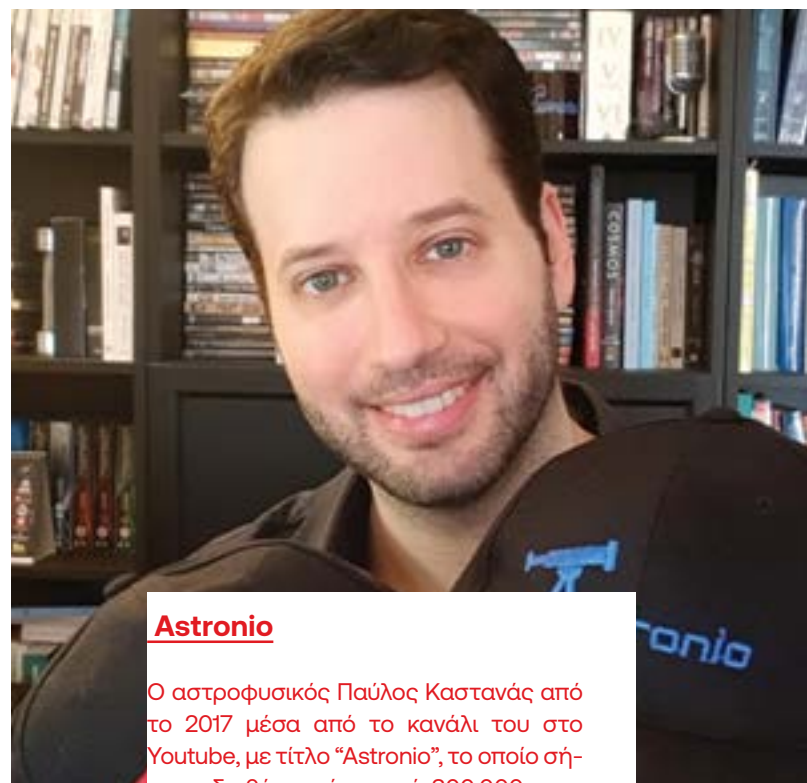
Στο πλαίσιο αυτό, το YouTube είναι μια ιδιαίτερα δημοφιλής social media πλατφόρμα, γεμάτη από ψηφιακά videos τα οποία καταπιάνονται με κάθε λογής θέμα και περιλαμβάνουν από επιστημονικό μέχρι και πιο καθημερινό content. Επιλέξαμε λοιπόν, τα πιο ενδιαφέροντα και δημιουργικά, εκπαιδευτικά YouTube Channels και σας τα παρουσιάζουμε:



The Mythologist

Ο Κωνσταντίνος Λουκόπουλος ένας αρχαιολόγος που μεγάλωσε στη Ναύπακτο και σήμερα ζει στην Αθήνα, είναι ο άνθρωπος που βρίσκεται πίσω από το πολύ επιτυχημένο YouTube κανάλι με τίτλο “The Mythologist”, το οποίο σήμερα διαθέτει συνολικά περίπου 200.000 συνδρομητές και εκατομμύρια views. Ο Κωνσταντίνος δημιούργησε το συγκεκριμένο κανάλι το 2020, προκειμένου να παρουσιάσει στον κόσμο την αγάπη του για τη μυθολογία και την αρχαιολογία, καθώς θεωρεί ότι είναι δύο επιστημονικά πεδία, τα οποία θα πρέπει να μας αφορούν όλους. Μέσα από τα videos που ανεβάζει σε εβδομαδιαία βάση στο YouTube κανάλι του μπορεί κανείς να αποκτήσει ένα πλήθος πληροφοριών σχετικά με την αρχαιότητα, καθώς και για πολυάριθμα ιστορικά γεγονότα, όπως ο Τρωικός πόλεμος, οι Ολυμπιακοί αγώνες, κ.α.

Του ΝΙΚΟΥ ΑΓΓΕΛΗ ΑΝΘΗ



Astronio

Ο αστροφυσικός Παύλος Καστανάς από το 2017 μέσα από το κανάλι του στο Youtube, με τίτλο “Astronio”, το οποίο σήμερα διαθέτει πάνω από 300.000 συνδρομητές, μας έχει βοηθήσει μέσα από τα videos του να κάνουμε τα πιο εντυπωσιακά, περιπετειώδη και απρόσμενα διαστημικά ταξίδια. Πιο συγκεκριμένα, μέσα από το περιεχόμενο που δημοσιοποιεί στο YouTube, απαντά με πολύ απλό, σαφή, αλλά και πλήρως εμπεριστατωμένο τρόπο σε ερωτήματα που αφορούν το διάστημα και ταλανίζουν εκατομμύρια ανθρώπους σε ολόκληρο τον πλανήτη (πχ για το Big Bang Theory, για τις μαύρες τρύπες, για την ύπαρξη εξωγήινης ζωής, κ.α.). Στο “Astronio” νέο περιεχόμενο ανεβαίνει περίπου 1-2 φορές τον μήνα.

Καθημερινή Φυσική

Υπάρχει τρόπος ένα από τα πιο δύσκολα και απαιτητικά σχολικά μαθήματα να γίνει απλό και εξαιρετικά διασκεδαστικό; Αυτό ακριβώς έχει καταφέρει ο φυσικός Στέφανος Βαμβάκος μέσα από το YouTube κανάλι του με τίτλο “Καθημερινή Φυσική”, το οποίο μετρά εκατομμύρια προβολές. Ουσιαστικά το project “Καθημερινή Φυσική”, ξεκίνησε και επίσημα το 2015 λόγω της προσωπικής του ανάγκης να συνεχίσει να έχει έντονη επαφή με το αντικείμενο των σπουδών του. Ο ίδιος σε πρόσφατη συνέντευξη του δήλωσε, ότι για κάθε βίντεο που ανεβαίνει στο κανάλι, χρειάζονται περίπου 80-100 ώρες μέσα στις οποίες συμπεριλαμβάνεται η επιστημονική έρευνα, το μοντάζ, το animation, καθώς και το voice over. Βασικά συστατικά του συγκεκριμένου καναλιού, τα οποία έχουν συμβάλει αναμφίβολα στην πολύ μεγάλη επιτυχία του, είναι το χιούμορ, τα πολύχρωμα illustrations και η επιστημονική εγκυρότητα. Συνολικά, έχει συγκεντρώσει περίπου 300.000 συνδρομητές.

Counia Bella

Το “Counia Bella” είναι ένα εκπαιδευτικό YouTube κανάλι, το οποίο απευθύνεται κυρίως σε παιδιά προσχολικής ηλικίας, αλλά και σε παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες. Χάρη στο πολύ προσεγμένο περιεχόμενο του από το 2016 μέχρι και σήμερα έχει καταφέρει να συγκεντρώσει πάνω από 230.000 συνδρομητές. Ουσιαστικά πρόκειται για ένα κανάλι γεμάτο animated περιεχόμενο, το οποίο δημιουργώντας διασκεδαστικούς και kids friendly χαρακτήρες, προσπαθεί να εξοικειώσει τα παιδιά με την αλφαβήτα, τους αριθμούς, τη μουσική, τους ήχους των ζώων, τα φρούτα, αλλά και τα λαχανικά. Το εντυπωσιακό με το συγκεκριμένο κανάλι είναι ότι έχει δημιουργηθεί από δύο επαγγελματίες εκπαιδευτικούς, οι οποίοι μέσω αυτού του φιλόδοξου εγχειρήματος επιδιώκουν να καλύψουν τις μαθησιακές ανάγκες και του δικού τους παιδιού. Επιπλέον, η ταχύτατη ανάπτυξη του οφείλεται φυσικά και στο γεγονός, ότι καινούριο περιεχόμενο ανεβαίνει ανελλιπώς κάθε εβδομάδα.

TED Ed

Το TED είναι μια μη κερδοσκοπική οργάνωση που από το 1984 πραγματοποιεί συνεχώς συνέδρια, προκειμένου να επιτύχει τη διάδοση καινοτόμων ιδεών, πεποιθήσεων και απόψεων. Στο πλαίσιο αυτό λοιπόν, όπως το TED έτσι και το “TED Ed” στοχεύει να προσφέρει στο κοινό χρήσιμο, ενδιαφέρον και πολύπλευρα διασταυρωμένο περιεχόμενο. Αναλυτικότερα, ο κεντρικός σκοπός του YouTube Channel “TED Ed”, εστιάζοντας κυρίως στην εκπαίδευση και στην επιστημονική μελέτη, είναι να παρουσιάσει στο πολυπληθές κοι-



νό του (διαθέτει περίπου 20 εκατομμύρια συνδρομητές) χρήσιμα, πρωτότυπα και εξαιρετικά διασκεδαστικά videos. Επιπλέον, μέσω του εκπαιδευτικού περιεχομένου, των εντυπωσιακών facts και των πολυβραβευμένων animations, φιλοδοξεί να δημιουργήσει μια ισχυρή κοινότητα παιδιών, εφήβων, αλλά και ενηλίκων, η οποία θα διαθέτει έντονο ενδιαφέρον και αγωνία για το διαφορετικό, το άγνωστο και το καινοτόμο.



SCHOOL

Essentials

Της ΜΑΡΙΑΣ ΠΑΝΤΕΛΙΔΟΥ



Αριστεύοντας στην... οργάνωση!

Οι μέρες σταδιακά μικραίνουν, το καλοκαίρι ξεμακραίνει, και η νέα σχολική χρονιά έχει ήδη ξεκινήσει και είναι απαιτητική! Το Φθινόπωρο λοιπόν είναι η κατάλληλη εποχή να προετοιμαστούμε για τα νέα ξεκινήματα και το συναρπαστικό ταξίδι που ακολουθεί! Στην απαρχή μιας ακαδημαϊκής χρονιάς το παν είναι η (έγκαιρη και αποτελεσματική) οργάνωση.

Αλλαγή ...φρουράς στη ντουλάπα!

Δουλειά αρκετά απαιτητική και ενίοτε βαρετή, αλλά απαραίτητη, η μετάβαση από τη θερινή στη φθινοπωρινή/ χειμερινή γκαρνταρόμπα και η ανανέωση αυτής με όλα τα απαραίτητα. Τα φαινόμενα «μα δεν το φόρεσες καν και ήδη μίκρυνε!» είναι πολύ συνηθισμένα όταν έχουμε να κάνουμε με μικρά παιδιά που μεγαλώνουν πιο γρήγορα από όσο συνειδητοποιούμε! Τώρα είναι καιρός να κάνουμε έλεγχο στα φθινοπωρινά και τα χειμερινά, να βγάλουμε από τη μέση τα φθαρμένα και όσα «ήδη μίκρυναν», και να κάνουμε τις απαραίτητες αντικαταστάσεις-στα must, άνετα ρούχα για το σχολείο κι ένα νέο ζευγάρι αθλητικά παπούτσια. Φήμες λένε ότι ποτέ δεν πάει χαμένο!

νέα
σχολική
σειρά!



pen 2 pen
my quality classmate

ανακαλύψτε περισσότερα
από 20 νέα προϊόντα
μόνο στα καταστήματα

μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ



www.masoutis.gr



Check up, τσεκ!

Πολλοί γονείς επιλέγουν να προγραμματίσουν και τους ιατρικούς ελέγχους των παιδιών το φθινόπωρο. Πέρα από την τυπική επίσκεψη στον παιδίατρο, για τυχόν εκκρεμείς εμβολιασμούς στα μικρότερα παιδιά, ένας έλεγχος ματιών και δοντιών, αλλά και αιματολογικές αναλύσεις, είναι καλό να γίνονται μια φορά τον χρόνο. Και αν όχι τώρα, που συμβαίνουν όλα, τότε πότε;

Δράση... χωρίς βίαση.

Τώρα είναι η εποχή να οργανώσουμε και τις δραστηριότητες των παιδιών. Αυτό και αν είναι δύσκολο εγχείρημα. Ψυχραιμία! Όσο πιο έγκαιρα αντιληφθούμε ότι δεν είναι δυνατόν να στριμώξουμε άθληση, εικαστικά, μουσική, γλώσσες, ρομποτική, κεραμική, σκάκι, και μαθήματα θεάτρου, στο πρόγραμμα ενός παιδιού, που πέρα από το σχολείο έχει ανάγκη και για ελεύθερο παιχνίδι, τόσο πιο κερδισμένοι θα βγούμε. Και εμείς και ο οικογενειακός μας προϋπολογισμός! Προγραμματίζουμε λοιπόν, με σύνεση και οδηγό το οικογενειακό πρόγραμμα και τις κλίσεις του παιδιού.

Τσάκα-τσάκα, νέα σάκα;

Πάνε οι εποχές που οι μαθητές έβγαζαν όλο το δημοτικό με την ίδια σάκα! Πλέον, κάθε τόσο, όσο αλλάζουν οι ηλικίες και οι προτιμήσεις, αλλάζει και το σακίδιο. Καλό είναι βέβαια να εκπαιδεύουμε τα παιδιά μας στη βιωσιμότητα από μικρή ηλικία. Σε αυτό το πλαίσιο, τους διδάσκουμε ότι δεν είναι καθόλου απαραίτητο να αλλάζουμε τις τσάντες σαν τα πουκάμισα. Επιλέγουμε ένα ανθεκτικό σακίδιο που θα μας βγάλει τουλάχιστον δύο τρεις χρονιές, κάνοντας καλό και στο περιβάλλον και στην τσέπη μας!

Γραφική ύλη. Σημειώνεις;

Κεφάλαιο γραφική ύλη, το λες και «βαρύ πυροβολικό» κάθε φθινοπωρινής λίστας. Σημειωματάρια, τετράδια, και μπλοκ. Ετικέτες, διαφάνειες για καπλάντισμα βιβλίων (όποιος έκανε το λάθος να παραλείψει τη διαδικασία ξέρει καλά πόσο... ευπαθή αποδεικνύονται τα σχολικά βιβλία). Στυλό, μολύβια, γόμες και highlighters. Ναι, αλλά μολύβια κλασικά ή μηχανικά; Στυλό μαύρα, μπλε ή κόκκινα; Αποφάσεις, αποφάσεις! Η λίστα διαμορφώνεται ανάλογα με τις ανάγκες και την ηλικία, αλλά και τις προσωπικές προτιμήσεις. Τip: αφήστε τα μικρότερα παιδιά να συμμετέχουν στην επιλογή κάποιων αντικειμένων-θα το χαρούν και θα αγαπήσουν λιγάκι παραπάνω την επιστροφή στο σχολείο!

Tech it easy!

Είτε μας αρέσει είτε όχι, η τεχνολογία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαιδευτικής διαδικασίας, τουλάχιστον από κάποια ηλικία και μετά. Ίσως φέτος είναι η χρονιά που πρέπει να επενδύσετε σε έναν φορητό υπολογιστή ή tablet. Αναζητήστε μια συσκευή με καλή διάρκεια μπαταρίας και επαρκή αποθηκευτικό χώρο. Αξεσουάρ όπως μια προστατευτική θήκη και ακουστικά μπορεί επίσης να είναι χρήσιμα.

Ατομική φροντίδα & ασφάλεια

Με την υγεία και την ασφάλεια πιο προσέχοντα από ποτέ, σκεφτείτε αυτά τα στοιχεία:

Επαναχρησιμοποιούμενο μπουκάλι νερού

Η ενυδάτωση του οργανισμού είναι πολύ σημαντική παράμετρος για τη συγκέντρωση και τη συνολική ευεξία. Ένα επαναχρησιμοποιούμενο μπουκάλι νερού είναι φιλικό προς το περιβάλλον και μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να ενυδατωθούν όλη την ημέρα.

Υγιεινά σνακ

Μια μικρή ποσότητα υγιεινών σνακ μπορεί να κρατήσει τα επίπεδα ενέργειας σε υψηλά επίπεδα, ειδικά κατά τη διάρκεια μεγάλων σχολικών ημερών ή συνεδριών μελέτης.

Συμπέρασμα

Η προετοιμασία για τη νέα σχολική χρονιά θέλει προγραμματισμό και μεθοδικότητα, και σίγουρα δεν εξαντλείται στις κάθε τύπου αγορές. Σε κάθε περίπτωση όμως δεν χρειάζεται στρες! Εξοπλιστείτε έγκαιρα με τα κατάλληλα εργαλεία για να αντιμετωπίσετε με επιτυχία τις προκλήσεις του νέου ακαδημαϊκού έτους. Και αφού τικάρετε όλα κουτάκια της λίστας με τα απαραίτητα για το σχολείο, μην ξεχνάτε ότι το πιο σημαντικό είναι να εμπνεύσουμε στα παιδιά μας θετική στάση και όρεξη για μάθηση! Καλή σχολική χρονιά!

«Ξυπνήστε». Ωρα για ύπνο!



Όταν κοιμάσαι καλά, ζεις καλύτερα.

Όλοι το ξέρουμε πλέον αυτό –βιωματικά. Από τις 24 ώρες της ημέρας, τουλάχιστον οι 7 πρέπει να αφιερώνονται στον ύπνο, αποφαίνονται οι ειδικοί. Αλλωστε όσο εμείς κοιμόμαστε, ο ύπνος μας «δουλεύει» για το καλό μας – σχεδόν κάθε ζωτική μας λειτουργία εξαρτάται από αυτόν.

Κι όμως, οι γρήγοροι ρυθμοί της καθημερινότητας έχουν κάνει την ξεκούραση πολυτέλεια και οι εκπτώσεις στον ύπνο είναι μια θλιβερή πραγματικότητα για πολλούς. Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποίησε η IKEA με την KANTAR σχεδόν οι μισοί Έλληνες κοιμούνται μετά τα μεσάνυχτα και αρκετοί ξυπνούν νωρίς το πρωί, περιορίζοντας τις ώρες ύπνου σε λιγότερες από τον αναγκαίο μέσο όρο. Αντίστοιχα, μόνο οι μισοί αφιερώνουν χρόνο μέσα στην ημέρα τους για ξεκούραση.

Κοιμάμαι καλά, άρα...;

Πέραν της προφανούς απάντησης «νιώθω ξεκούραστος», οι ερωτηθέντες έδωσαν τις παρακάτω αυθόρμητες απαντήσεις σε σχέση με τα οφέλη του ύπνου: Καλή ψυχική υγεία, Ενέργεια, Καλή σωματική υγεία, Καλή διάθεση, Ηδονή, Παραγωγικότητα/Απόδοση, Ωραία εμφάνιση.

Τι σημαίνει όμως καλός ύπνος;

Έξι παράγοντες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο, και συγκεκριμένα, η άνεση, το φως, η θερμοκρασία, ο ήχος, η ποιότητα του αέρα, και η οργάνωση. Σε όλα αυτά τα πεδία αναλαμβάνει δράση η IKEA.

Όπως στρώσεις θα κοιμηθείς!

Επιλέξτε ένα **αναπαυτικό στρώμα**, όπως το **VALEVÅG**, και ένα **μαξιλάρι** που ταιριάζει στη στάση που κοιμάστε όπως το **εργονομικό ROSENSKÄRM** για εσάς που κοιμάστε στο πλάι ή ανάσκελα.



Ήσυχια και σκοτεινιά

Το φως και ο ήχος είναι δύο ακόμη συνήθεις ύποπτοι πίσω από την απώλεια του ύπνου. Ιδανικά, το υπνοδωμάτιο πρέπει να είναι σκοτεινό. Και βέβαια απαραίτητη προϋπόθεση για ουσιαστική ανάπαυση είναι και η απουσία θορύβων.

Η **κουρτίνα πλήρους συσκότισης ROSENMANDEL** είναι μια εξαιρετική επιλογή που μπλοκάρει τους ανεπιθύμητους εισβολείς, φως και ήχο, και δημιουργεί ιδανικές συνθήκες ανάπαυσης στο υπνοδωμάτιο.

Αέρας ανανέωσης

Καθώς περνούμε πολύ χρόνο στο κρεβάτι, είναι σημαντικό το υπνοδωμάτιο να έχει καλή ποιότητα αέρα. Επίσης καλό είναι η ατμόσφαιρα στο υπνοδωμάτιο να μην έχει υγρασία – η υπερβολική υγρασία προκαλεί δυσφορία και μας ζεσταίνει. Ένας **καθαριστής αέρα**, όπως ο **SRAKVIND**, είναι η ιδανική προθήκη στο υπνοδωμάτιο, βελτιώνοντας άμεσα την ποιότητα του αέρα στον χώρο, και παράλληλα δένοντας αρμονικά με την αισθητική του.

Όλα σε τάξη

Η ακαταστασία δημιουργεί υπερένταση και είναι εχθρός της χαλάρωσης – και κατ' επέκταση του ύπνου. Είναι λοιπόν σημαντικό να ελευθερώσετε τον χώρο από καθετί περιττό. Μια καλή λύση είναι να επιλέξετε ένα **κρεβάτι με αποθηκευτικό χώρο** όπως το **BRIMNES**. Συνδυάζοντας τον όμορφο σχεδιασμό με την εργονομία, αξιοποιεί άριστα τον υπάρχοντα χώρο και κάνει την τακτοποίησή του ...παιχνιδάκι.



Ο καλός ύπνος δεν σγκώνει άλλη αναβολή. Σε μια εποχή που μας στερεί το αυτονόητο δικαίωμα στην ανάπαυση, το ζητούμενο είναι σαφές! Καιρός να «ξυπνήσουμε» και να επενδύσουμε στην ποιότητα του ύπνου – και κατ' επέκταση σε μια καλύτερη ζωή.

Κάνετε τον ύπνο σας να αξίζει στα καταστήματα IKEA και το IKEA.gr



Ακαδημαϊκός και Επαγγελματικός (;) Προσανατολισμός

Η βασική ανησυχία των γονέων, πέρα από την υγεία και μια ευτυχισμένη ζωή, είναι τι επάγγελμα θα κάνει το παιδί μου και τι σχολή θα σπουδάσει αντίστοιχα. Σε αυτές πρέπει να προστεθεί και μια πιο άμεση. Ποια εφόδια πρέπει να αποκτήσει και πώς.

Το επάγγελμα

Είναι πολύ δύσκολο να προβλέψουμε τι επάγγελμα θα ακολουθήσει ένα παιδί μετά από 7 - 10 χρόνια, σε ποια χώρα και πώς: στο γραφείο, στο πεδίο, από απόσταση; Σίγουρα θα αλλάζει τόπο κατοικίας, εταιρία, είδος εργασίας και θα συνεργάζεται με ανθρώπους διαφορετικής κουλτούρας. Οι εξελίξεις τρέχουν με απίστευτους ρυθμούς. Υπάρχουν επαγγέλματα σήμερα που δεν τα γνωρίζαμε πριν από πέντε χρόνια και πολλά άλλα θα εμφανίζονται συνεχώς. Τεχνικός ηλεκτρικών οχημάτων, Νομικός σύμβουλος για την Τεχνητή Νοημοσύνη, Γλωσσολόγος διασύνδεσης ανθρώπου - μηχανής, Σχεδιαστής φορητών συσκευών, Δημιουργός περιεχομένου, Αναλυτής πολλών δεδομένων, Ειδικός κλιματικής αλλαγής. Και κάποια άλλα πεδία με ήδη μεγάλη ζήτηση, όπως βιοτεχνολογία, κυβερνοασφάλεια, νοσηλευτική, διαχείριση ανθρώπινου δυναμικού, τουρισμός.

Η σχολή

Μόνο δύο σχολές οδηγούν αποκλειστικά σε αυτό που σπουδάζουμε. Δάσκαλος και γιατρός. Από τις περισσότερες άλλες, ή άμεσα ή με κάποιο μεταπτυχιακό, μπορούμε να ασχοληθούμε επαγγελματικά σε πολλά και διαφορετικά πεδία που δεν μπορούμε να τα φανταστούμε σήμερα. Φυσικά επιλέγουμε μια σχολή που βρίσκουμε ενδιαφέροντα τα μαθήματά της. Στην πορεία θα ανακαλύψουμε καινούργια ενδιαφέροντα και θα βρούμε το επάγγελμα που μας ταιριάζει. Επιστήμες υγείας, Πολυτεχνεία, Πληροφορική, Νομικά και Οικονομικά είναι οι σχολές που μας ανοίγουν πολλές επιλογές για το μέλλον. Είτε με εξειδικευμένο μεταπτυχιακό στον τομέα της, π.χ. σπουδάζω Νομική και κάνω μεταπτυχιακό στο περιβαλλοντικό δίκαιο ή με κάποιο μεταπτυχιακό σε έναν άλλο τομέα π.χ. από Πολυτεχνείο κάνω μεταπτυχιακό στη Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού. Ακόμα και οι λεγόμενες καθηγητικές σχολές (μαθηματικό, φυσικό, χημικό, φιλολογικές) με το κατάλληλο μεταπτυχιακό μας εξελίσσουν ανάλογα. Φυσική και μεταπτυχιακό στην ιατρική τεχνολογία, φιλόλογος και μεταπτυχιακό στο ψηφιακό marketing. Επιλογές για τις σπουδές υπάρχουν πλέον πολλές. Ελληνικά και ξένα πανεπιστήμια, δημόσια ή μη, εδώ ή στο εξωτερικό, διά ζωής ή από απόσταση.

Τα κατάλληλα εφόδια

Γλώσσες, Προγραμματισμός και Μαθηματικά. Τέλεια ελληνικά και αγγλικά και μια ακόμα γλώσσα ικανοποιητικά. Γαλλικά, Γερμανικά ή για να ξεχωρίσουμε σλαβικά, αραβικά, κινέζικα. Αυτά είναι γνώσεις (hard skills). Πιο σημαντικό, όμως, είναι η απόκτηση των ήπιων δεξιοτήτων (soft skills). Επικοινωνία, Ηγεσία, Ομαδικότητα, Δημιουργικότητα, Διαχείριση χρόνου, Στρατηγική επίλυσης προβλημάτων, Προσαρμοστικότητα, Εργασιακή ηθική, Κριτική σκέψη, Διαχείριση συγκρούσεων.

Ο τρόπος απόκτησης

Δύο είναι οι παράγοντες που θα βοηθήσουν το παιδί μας, η οικογένεια και το σχολείο, με αυτή τη σειρά. Η οικογένεια πρέπει να δίνει στο παιδί ερεθίσματα από μικρό, για να αποκτήσει χρήσιμες συνήθειες. Διάβασμα λογοτεχνικών βιβλίων, επισκέψεις σε μουσεία, κοινωνικοποίηση, παρακολούθηση της ακαδημαϊκής του πορείας. Δεν κρατάμε το βιβλίο για να μας πει το μάθημα. Ρωτάμε κάθε μέρα τι καινούριο έμαθε και το βοηθάμε στις απορίες του, όχι απαντώντας, αλλά δείχνοντας τον δρόμο να τις επιλύσει. Στο smartphone που έχει υπάρχουν και οι ψηφιακοί βοηθοί, όχι μόνο το instagram και το tiktok. Το σχολείο που επιλέγουμε πρέπει να προσφέρει, πέρα από την αυτονόητη λειτουργία του - καλό μάθημα - και το κατάλληλο περιβάλλον. Οφείλει να έχει προγράμματα που ενισχύουν την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων που προαναφέρθηκαν. Συμμετοχές σε μαθητικά συνέδρια και διαγωνισμούς, ομίλους δημοσιογραφίας, εκμάθησης κώδικα, φιλαναγνώσας, εθελοντισμού, ρομποτικής, θεάτρου, χορού κ.ά. Η οικογένεια πρέπει να ωθεί το παιδί να συμμετέχει σε ποικίλες δράσεις, για να γίνει μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα.

Συμπέρασμα

Ένα παιδί σήμερα έχει πολλές και καλές επιλογές πληροφόρησης. Κάθε σχολή, ελληνική ή ξένη, έχει πολύ ενημερωμένες ιστοσελίδες. Εκεί βρίσκουμε πληροφορίες, όπως το πρόγραμμα σπουδών και τα πιθανά μεταπτυχιακά. Ξεκινάμε την ενημέρωση από εκεί, για να διαλέξουμε μια ομάδα σχολών που μας ενδιαφέρει και μετά επιλέγουμε την κατεύθυνση που θα ακολουθήσουμε στο σχολείο π.χ. ανθρωπιστικών ή υγείας. Είναι μεγάλο λάθος να διαλέξουμε πρώτα μια κατεύθυνση στο σχολείο με αντίστροφο σκεπτικό («θα επιλέξω τον προσανατολισμό υγείας γιατί δεν έχει μαθηματικά») χωρίς να γνωρίζουμε τι θέλουμε. Τα παιδιά σήμερα δεν ξέρουν τι δεν ξέρουν. Η οικογένεια πρέπει να τους ενημερώνει και το σχολείο ή ειδικά γραφεία θα τους πληροφορήσει μέσα από προγράμματα ακαδημαϊκού προσανατολισμού για τις επιλογές τους. Μόνο αν γνωρίζουν καλά το περιεχόμενο των σπουδών, θα διαλέξουν αυτό που τους ταιριάζει, θα επιτύχουν επαγγελματικά και θα είναι ευτυχισμένοι άνθρωποι προσωπικά.

Ντιγκμπασάνης Γεώργιος

Διευθυντής Λυκείου του Κολεγίου «ΔΕΛΑΣΑΛ»

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ



136 Παιδείας-
Αριστείας-
χρόνια Καινοτομίας

Στο Κολέγιο «ΔΕΛΑΣΑΛ» μαθαίνω να πετυχαίνω τους στόχους μου.

- 200 ώρες ενισχυτικής διδασκαλίας ετησίως
- 90 όμιλοι δραστηριοτήτων
- 48 βραβεία και 50 Υποτροφίες στον Παγκόσμιο Μαθητικό Διαγωνισμό Harvard Model Congress
- Αδιάλειπτη επιτυχημένη παρουσία στο Γαλλόφωνο Μοντέλο Ηνωμένων Εθνών
- Αδιάλειπτη παρουσία σε ευρωπαϊκά προγράμματα και διαγωνισμούς

Στο Κολέγιο «ΔΕΛΑΣΑΛ» μαθαίνω να καινοτομώ, να ερευνώ και να ανακαλύπτω.

- 76 καινοτόμα εκπαιδευτικά προγράμματα
- 8 προγράμματα STEAM και Ρομποτικής
- 6 υπεσύγχρονα Εργαστήρια STEAM, Πληροφορικής και Φυσικών Επιστημών
- Μουσείο Φυσικής Ιστορίας, μοναδικό σε σχολείο στη Βόρεια Ελλάδα

Στο Κολέγιο «ΔΕΛΑΣΑΛ» μαθαίνω να συνεργάζομαι, να μοιράζομαι και να βοηθώ.

- 58 ετήσιες δράσεις εθελοντισμού
- 47 συνεργαζόμενοι φορείς

Στο Σχολείο μου καλλιεργώ τις δεξιότητές μου. Έτσι, θα κατακτήσω το μέλλον μου!

- «Σχολείο της UNESCO»
- «Σχολείο των Πολιτών»
- Διαπίστευση Erasmus Accreditation (2021-2027)
- «Σχολείο eTwinning»
- 5 Education Leaders Awards
- 2 Ευρωπαϊκά Σήματα Γλωσσών
- Απόλυτη επιτυχία στις Πανελλαδικές Εξετάσεις
- Απόλυτη επιτυχία στα πτυχία Αγγλικών και Γαλλικών
- Απόλυτη επιτυχία στις εξετάσεις ECDL

...Γιατί **παιδεία** δεν είναι μόνο η εκπαίδευση.



ΚΟΛΕΓΙΟ «ΔΕΛΑΣΑΛ»

ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ - ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ | ΔΗΜΟΤΙΚΟ | ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΛΥΚΕΙΟ

Τηλ. 2310 633 333 | email: info@delasalle.gr

[f](#) [@](#) [X](#) [in](#) [v](#) [www.delasalle.gr](#)

Πολιτισμός και πόλη!

Της ΜΑΡΙΑΣ ΠΑΝΤΕΛΙΔΟΥ

Μουσική, χορός, φεστιβάλ, εικαστικά, δράσεις για παιδιά! Υποδεχόμαστε τη σεζόν που τώρα ξεκινά, ρίχνοντας μια ματιά στα πιο ενδιαφέροντά της δρώμενα!

Το φθινόπωρο είναι πάντα φεστιβαλικό στη Θεσσαλονίκη! Τα διαχρονικά αγαπημένα **Δημήτρια**, που αποτελούν τη μεγαλύτερη και πιο ιστορική γιορτή πολιτισμού της πόλης, έρχονται για 59η συνεχόμενη χρονιά, **μέχρι την πρώτη Νοεμβρίου**, με ένα ιδεολογικό πλαίσιο ευθυγραμμισμένο με τον παγκοσμίως **τιμώμενο συγγραφέα Φραντς Κάφκα** κι ένα πρόγραμμα πολλαπλών αναγνώσεων και δράσεων, που καλύπτει όλο το φάσμα των τεχνών.

Ξεχωρίζουμε την **παράσταση χορού Nomadics**, όπου οκτώ χορευτές εξερευνούν πώς να δώσουν φωνή στη φύση, σε μια σύλληψη που αναζητεί να επικοινωνήσει με τους θεατές και να επεκτείνει τη συνειδήσή τους μέσω μιας πεζοπορίας, που προηγείται της παράστασης (**Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης, 14 Οκτωβρίου**).

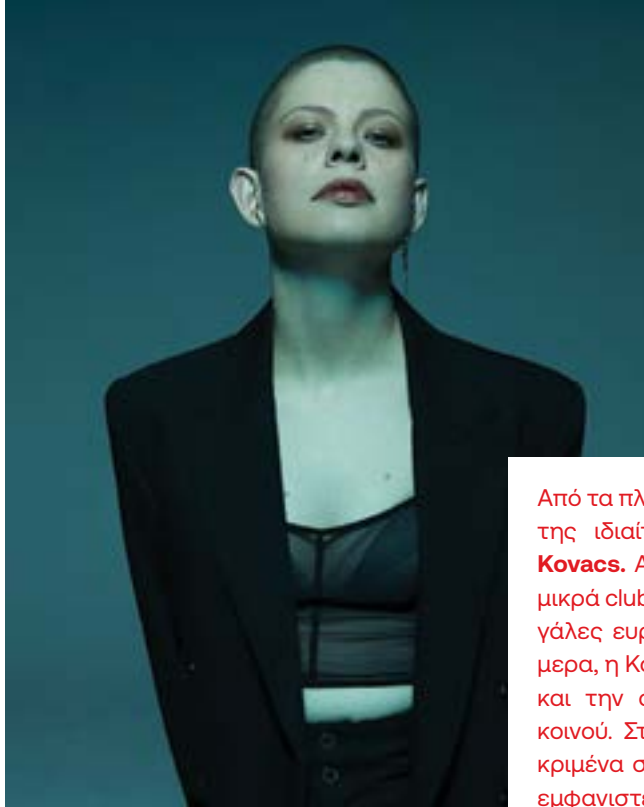
Μέσα Οκτωβρίου, τα βλέμματα στρέφονται στο **Φεστιβάλ Ταινιών Μικρού Μήκους (TISFF)** που θα λάβει χώρα στο πλαίσιο των Δημητρίων, σε μια γιορτή της κινηματογραφικής τέχνης μικρής φόρμας. Η καλύτερη προθέρμανση για το **Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης**, που φέτος, θα υποδεχτεί το σινεφίλ κοινό στις αγαπημένες αίθουσες του Λιμανιού από τις **31 Οκτωβρίου μέχρι τις 10 Νοεμβρίου**.

Στις **2 Νοεμβρίου**, στο **Ράδιο Σίτυ**, η **Άλκηστις Πρωτοψάλτη** τραγουδά "Τα τραγούδια των άλλων που αγάπησα". Ένα μουσικό αφιέρωμα σε τραγούδια που έχουν αγαπηθεί από το ευρύ κοινό από φωνές άλλων μεγάλων καλλιτεχνών.

Στις **15 Νοεμβρίου**, στο **PAOK Sports Arena** θα προσγειωθεί ο σουπερστάρ **Jason Derulo** για να ταρακουνήσει την πόλη με ένα φαντασμαγορικό show, στο πλαίσιο του **NU KING WORLD TOUR 2024**. Τραγουδιστής, τραγουδοποιός, στιχουργός και χορευτής, ο Jason Derulo είναι ένας από τους πλέον διάσημους και εμπορικούς urban pop performer, με πλήθος διακρίσεων.

Για τους φίλους του κλασικού χορού, ενδιαφέρον παρουσιάζει η διάσημη **παράσταση «Δον Κιχώτης»** που κάνει απόβαση στη σκηνή του **Μεγάλου Μουσικής Θεσσαλονίκης** στις **12 Οκτωβρίου**. Πρόκειται για μια από τις πιο λαμπερές και δημοφιλείς παραστάσεις του παγκόσμιου ρεπερτορίου, η ιστορία της οποίας συγκινεί εδώ και πολλά χρόνια μικρούς και μεγάλους, συνδυάζοντας κωμικά και ρομαντικά στοιχεία.

21 Οκτωβρίου, στο πλαίσιο των Δημητρίων, απολαμβάνουμε ένα **Ρεσιτάλ Σύγχρονης Ιαπωνικής Μουσικής**, στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης, ενώ ένα μήνα αργότερα, στις 25 Νοεμβρίου, στον ίδιο χώρο, εμφανίζεται το **Κουαρτέτο Modigliani**, ένα από τα πιο περιζήτητα κουαρτέτα του σήμερα, με τακτικές εμφανίσεις σε εξέχουσες διεθνείς συναυλίες και στις πιο διάσημες σκηνές του κόσμου.



Από τα πλέον αναμενόμενα live και αυτό της ιδιαίτερης ερμηνεύτριας **Sharon Kovacs**. Από το 2013 που ξεκίνησε στα μικρά clubs της Ολλανδίας μέχρι τις μεγάλες ευρωπαϊκές περιοδείες του σήμερα, η Kovacs έχει κερδίσει την αγάπη και την αφοσίωση ενός διευρυμένου κοινού. Στην πόλη μας, και πιο συγκεκριμένα στο **Principal Club Theater** θα εμφανιστεί στις **15 Δεκεμβρίου**.

Στα θεατρικά δρώμενα, από τις **2 μέχρι τις 27 Οκτωβρίου**, η **Ελένη Ράντου** μας προσκαλεί στο **«Πάρτυ της Ζωής της»** στο **Θέατρο Αριστοτέλειο**. Πρόκειται για μια solo performance που ξετυλίγει με χιούμορ και αφοπλιστική ειλικρίνεια πενήντα χρόνια "τραυμάτων" της ηρωίδας της, με φόντο τα τραύματα της σύγχρονης Ελλάδας.

Από **4 Οκτωβρίου μέχρι 3 Νοεμβρίου**, για δεύτερη χρονιά, το **"Πήρε τη ζωή της στα χέρια της"** του **Βασίλη Κατσικονούρη** παρουσιάζεται στο **Φουαγιέ Εταιρείας Μακεδονικών Σπουδών**. Μια τρελή... τρελή... τραγωδία για τη δύναμη της εικόνας, το "φαίνεσθαι" και το "είναι", τα παιχνίδια της φαντασίας, την αλήθεια και το ψέμα.

Στον χώρο του παιδικού θεάτρου, η παράσταση **"Fake Newsical Π@ραμυθομπερδέματα!** των **Σταυρούλας Παγώνα** και **Στάθη Παχίδη** επιστρέφει στο **Βασιλικό Θέατρο** μέχρι τις **10 Νοεμβρίου**. Φήμες και διαδόσεις κυκλοφορούν ασύστολα στο Βασίλειο των Παραμυθο-ηρώων και κλονίζουν την εικόνα των Ηρώων των Παραμυθιών που όλοι αγαπάμε!

Μέχρι τις 10 Νοεμβρίου, συνεχίζεται η διεθνής έκθεση **"Pablo Picasso: Εξορία και Νوستαλγία"** στο **Μουσείο Μοντέρνας Τέχνης, Συλλογή Κωστάκη**. Μικρά σχέδια ταύρων, ταυρομάχων, πικαδόρων η αγάπη για τη Μεσόγειο, η αγάπη και η νοσταλγία

για την πατρίδα, η αλληλεγγύη για τον συναγωνιστή και (συν)εξόριστο συμπατριώτη, όλα ιδωμένα μέσα από την πολύχρονη αλληλογραφία δύο πολύ καλών φίλων, του **Pablo Picasso** και του **Eugenio Arias**, αποτελούν τους βασικούς άξονες της πολύ ενδιαφέρουσας αυτής έκθεσης, που αξίζει να βάλετε στην ατζέντα σας.



assistingnature

HUMAN REPRODUCTION & GENETICS

LARISSA | THESSALONIKI | IOANNINA

✓ Εξωσωματική γονιμοποίηση

✓ Σπερματέγχυση

✓ Δωρεά Ωαρίων

✓ Δωρεά σπέρματος

✓ Κατάψυξη Ωαρίων

✓ Προεμφυτευτική Γενετική Διάγνωση

✓ Εξειδικευμένες εξετάσεις σπέρματος

✓ Διερεύνηση Υπογονιμότητας



Assisting Nature
Θεσσαλονίκη
Γ. Κρανιδιώτη 2 & Λεωφ. Θεσσαλονίκης - Θέρμης
Κτήριο Λάμδα | Πυλαία | Θεσσαλονίκη
T. 2310 42 42 94 | T. 2310 365 103
info@assistingnature.gr

Assisting Nature Larissa
ΙΑΣΩ Θεσσαλίας
8ο χλμ. Π.Ε.Ο. Λάρισας - Αθηνών | Τ.Κ. 41 500 | Λάρισα
T. 2410 92 2000 | T. 2410 99 61 61
infolarissa@assistingnature.gr

Assisting Nature
Ιωάννινα
Γρηγορίου Σακκά 5 | Τ.Κ. 45332 | Ιωάννινα
T. 2651 31 31 31
papanikolaou@assistingnature.gr

www.assistingnature.gr

@assistingnature

@assistingnature_ivf



TIPS για ομαλή σχολική χρονιά!

Οι γονείς μπορούν να παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη στα παιδιά τους κατά τη διάρκεια της ακαδημαϊκής χρονιάς με διάφορους τρόπους.

Ποικίλες έρευνες υποστηρίζουν ότι η συναισθηματική κατάσταση παιδιών και εφήβων έχει μεγάλο αντίκτυπο στην ικανότητά τους να συγκεντρώνονται, να αποδίδουν, να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και να οικοδομούν ποιοτικές διαπροσωπικές σχέσεις.

Σε μια εποχή όπου όλοι μας τρέχουμε με την ταχύτητα του φωτός για να αποδώσουμε ως γονείς, επαγγελματίες, σύντροφοι κλπ., πρέπει αρχικά να αναλογιστούμε τη δική μας συναισθηματική κατάσταση και τον τρόπο με τον οποίο εμείς διαχειριζόμαστε την πολυσύνθετη καθημερινότητά μας. Αν μας διακατέχει ο αρνητισμός, το άγχος και η απογοήτευση θα πρέπει να θέσουμε αρχικά προσωπικούς στόχους αυτοεξέλιξης και αυτοδιαχείρισης της προσωπικής μας συναισθηματικής κατάστασης και συμπεριφοράς. Ο καθένας έχει κάποια στοιχεία προσωπικότητας στα οποία μπορεί να βασίζεται και κάποια τα οποία λειτουργούν ως τροχοπέδη στην προσωπική του ανάπτυξη και κατ' επεκταση στην εύρυθμη λειτουργία της οικογένειας. Ποια είναι τα ποιοτικά μας χαρακτηριστικά που μπορούμε να αξιοποιήσουμε και ποια χαρακτηριστικά πρέπει να προσέξουμε για να κυλήσουν τα πράγματα ομαλά κατά τη διάρκεια

του ακαδημαϊκού έτους; Καλό είναι να τα σημειώσουμε νοερά ή γραπτώς και να θέσουμε κάποια προσωπικά όρια και στόχους. Για παράδειγμα ένας γονέας που νιώθει πως η υπομονή του εξαντλείται γρήγορα πρέπει να στοχεύσει στο πώς θα καταφέρει να διαχειριστεί τον θυμό που θα προκύψει σε ζόρικές καταστάσεις και να το βάλει σκοπό να τηρήσει ορισμένες αρχές κατά τη διάρκεια του έτους.

Προσπαθούμε να είμαστε πρακτικοί

Η κούραση λειτουργεί συσσωρευτικά. Απλά καθημερινά πράγματα όπως η φροντίδα του σπιτιού, οι μετακινήσεις, τα ψώνια, το διάβασμα πρέπει να μουν σε σειρά με τρόπο που να εξυπηρετούνται και οι δικές μας ανάγκες, γιατί η τελειομανία ή αντίστροφα η αναβλητικότητα θα μας οδηγήσει σε τέλμα με μαθηματική ακρίβεια. Οργανώνοντας τα προγράμματα των παιδιών και τα δικά μας λαμβάνουμε υπόψιν το τι μπορούμε και όχι μόνο το τι θα θέλαμε να κάνουμε. Για παράδειγμα σε μια πόλη με σοβαρό πρόβλημα μετακίνησης επιδιώκουμε να οργανώσουμε τις δραστηριότητες των παιδιών έτσι που να έχουμε τις λιγότερες δυνατές μετακινήσεις.

χάνει είναι πολύ πιθανό να αποθαρρυνθεί και να τα παρατήσει. Ας σκεφτούμε με ποιες λέξεις αλλά και πράξεις μπορούμε να υποστηρίξουμε τους στόχους τους οι οποίοι πρέπει να είναι σαφείς, συγκεκριμένοι και ρεαλιστικοί.

Γράφει η ΑΛΚΗΣΤΙΣ ΚΕΠΑΠΤΣΟΓΛΟΥ
Ψυχολόγος

Συναισθηματική υποστήριξη

Αφού λοιπόν κάνουμε αρχικά την αυτοκριτική μας και πάρουμε τις αποφάσεις μας σκεπτόμενοι λειτουργικά, πρακτικά και πάνω από όλα ψύχραιμα, μπορούμε να αναλογιστούμε τώρα πώς θα στηρίξουμε συναισθηματικά τα παιδιά μας. Η επικοινωνία είναι το άλφα και το ωμέγα. Στόχος μας να δημιουργήσουμε έναν ανοιχτό δίαυλο επικοινωνίας, όπου τα παιδιά μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Για να το πετύχουμε αυτό πρέπει να ακούμε ενεργητικά αυτό που έχουν να μας πουν. Η χροιά της φωνής, η γλώσσα του σώματος, οι λέξεις που θα χρησιμοποιήσουμε παίζουν σημαντικότερο ρόλο. Επιπλέον ο "χώρος" που θα αφήσουμε στο παιδί πρέπει να είναι αυτός που έχουμε αποφασίσει λαμβάνοντας υπόψιν την προσωπικότητά του, τις δυνατότητες και τη συναισθηματική του αντοχή. Χωρίς επικοινωνία δεν υπάρχει ποιοτική σχέση και χωρίς τη σχέση δεν μπορεί να λειτουργήσει εποικοδομητικά ο διάλογος.

Ενθάρρυνση

Οι γονείς πρέπει και θέλουμε να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να προσπαθούν και να επιδιώκουν τους στόχους τους, χωρίς να επικεντρώνονται μόνο στο αποτέλεσμα. Όταν ένας άνθρωπος αποτυγ-



Ακαδημαϊκή υποστήριξη - Οργάνωση Χρόνου

Τα παιδιά κάθε ηλικίας χρειάζονται συχνά βοήθεια για να οργανώσουν τον χρόνο τους, καθορίζοντας ένα πρόγραμμα μελέτης και ξεκούρασης. Ως ξεκούραση ορίζεται ο χρόνος που το παιδί θα επιλέξει να κάνει οτι αυτό θέλει. Τα διαλείμματα από τις οθόνες πρέπει επίσης να μπουν στο πρόγραμμα αν το παιδί είναι ιδιαίτερα προσκολλημένο σε αυτές δίνοντάς του τη δυνατότητα να κάνει κάτι άλλο που θα του παρέχει εκτόνωση.

Δημιουργία ικανοτήτων

Μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να αναπτύξουν τις μελετητικές τους δεξιότητες, βοηθώντας τα να φτιάξουν σημειώσεις και να αξιοποιήσουν το διαθέσιμο εκπαιδευτικό υλικό. Υπογραμμίζουμε τα σημαντικά, χρησιμοποιούμε φωσφόριζε μαρκαδόρους, τα μαθαίνουμε να "οργανώνουν την ύλη στο

κεφάλι τους" με έξυπνα κόλπα και μνημονικές στρατηγικές. Αν είναι ακουστικοί τύποι θα χρειαστεί διαφορετικός τρόπος προσέγγισης από ότι αν έχουν καλύτερη οπτική πχ μνήμη. Στην περίπτωση που δεν έχουμε την διάθεση, το κουράγιο ή το know how για να βοηθήσουμε, πρακτικά σκεπτόμενοι πάντα, αναθέτουμε και σε άλλα πρόσωπα τον ρόλο του βοηθού. Εάν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα τα ενθαρρύνουμε να επικοινωνούν με τους δασκάλους και μέσω αυτών παρακολουθούμε συστηματικά την πρόοδο τους. Η συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να έχουμε ένα καλό αποτέλεσμα! Μπορούμε επίσης να παρέχουμε πρόσβαση σε κατάλληλες πηγές μάθησης, όπως βιβλία, διαδικτυακά μαθήματα online φροντιστήρια ή εκπαιδευτικά παιχνίδια.

Τέλος να μην ξεχνάμε την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης

Μπορούμε να τη βελτιώσουμε σημαντικά ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή σε δραστηριότητες που ενισχύουν την αυτοεκτίμηση, όπως ομιλίες ή ομαδικές εργασίες. Δεν έχουμε όλοι τα ίδια δεδομένα, τις ίδιες βοήθειες και την κατάλληλη υποστήριξη. Ας αποφεύγουμε την κακή κριτική, τη σύγκριση και με καλή θέληση μπορούμε όλοι να βοηθήσουμε τα παιδιά να αναπτύξουν "άριστες" ακαδημαϊκές και συναισθηματικές ικανότητες.

Αναγνώριση συναισθημάτων

Αφού έχουμε πρωτίστως αναγνωρίσει τα δικά μας συναισθήματα και έχουμε αναγνωρίσει στον εαυτό μας ότι βρισκόμαστε σε μια διαρκή πάλη αυτοδιαχείρισης μόνο τότε είμαστε σε θέση να αναγνωρίζουμε και να δίνουμε αξία στα συναισθήματα των παιδιών, δείχνοντάς τους ότι είναι φυσιολογικό να νιώθουν άγχος ή απογοήτευση.

Δραστηριότητες μαζί

Πολλοί γονείς παραπονιούνται ότι τα παιδιά τους δεν θέλουν να περνούν ποιοτικό χρόνο μαζί τους, συμμετέχοντας σε δραστηριότητες που απολαμβάνουν, για να ενισχύσουν τη σύνδεση και την εμπιστοσύνη. Η αλήθεια είναι ότι στην εφηβεία αυτό αποτελεί μια δύσκολη πρόκληση. Αλλά ακόμη και με τα μικρότερα παιδιά η έλλειψη χρόνου και η κούραση μάς εμποδίζει να επενδύσουμε ουσιαστικό χρόνο σε αυτά. Ίσως θα βοηθούσε να θέσουμε ως στόχο συγκεκριμένα μέρα και ώρα της εβδομάδας να κάνουμε κάτι από κοινού με τα παιδιά μας. Αν είναι πολύ αρνητικά μπορούμε να ζητήσουμε από αυτά να μας προτείνουν κάποιες δραστηριότητες που πιθανόν να τα ευχαριστούσαν. Σίγουρα και μόνο η πρόθεση μετράει ακόμη κι αν δεν μας το δείχνουν!

Διαχείριση άγχους

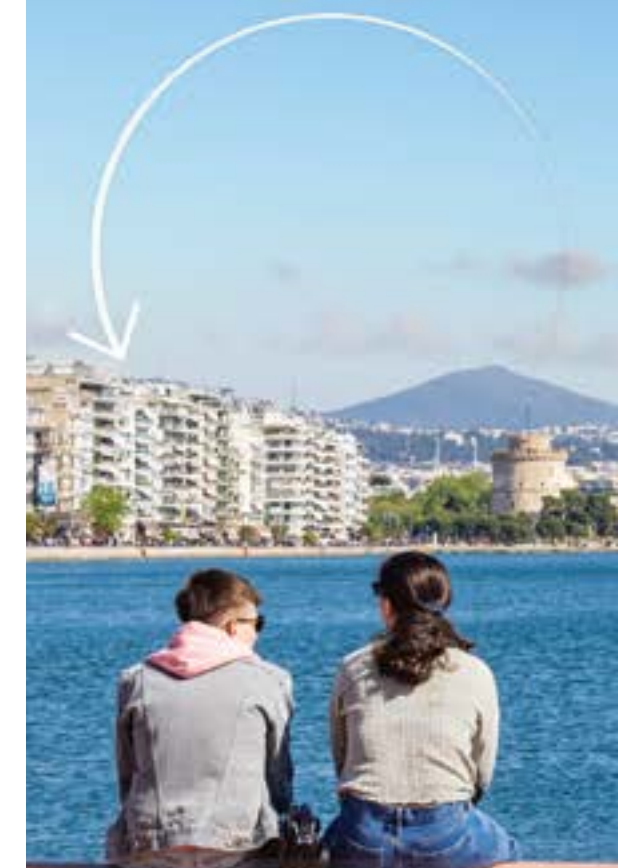
Οι γονείς μπορούμε να διδάξουμε τεχνικές διαχείρισης άγχους, όπως αναπνοές ή χαλάρωση, για να τις δύσκολες στιγμές. Αυτό βέβαια προϋποθέτει και πάλι να έχουμε κάνει και λίγη δουλειά με τον εαυτό μας.

LEARN
+GROW

THESSALONIKI
DOWNTOWN

Το ICBS από 01/09
στο κέντρο της πόλης!

Bachelor & Master
σε Business Studies
δίπλα σου!



UNIVERSITY OF
WINCHESTER

ICBS
BUSINESS COLLEGE

DOWNTOWN CAMPUS
Προξένου Κορομηλά 37-39
T.K. 54622, Θεσσαλονίκη
T: 2310 698 598 | icbs@icbs.gr

www.icbs.gr

100 χρόνια Ένας ολόκληρος αιώνας

**Κατασκήνωση Χ.Α.Ν. Πήλιο
1924 – 2024**

Η κατασκήνωση της Χ.Α.Ν. στο Πήλιο, η μακροβιότερη και πιο θρυλική κατασκήνωση στην Ελλάδα, η πρώτη οργανωμένη κατασκήνωση στη χώρα μας, γιορτάζει φέτος 100 χρόνια από την ίδρυσή της!

Δυστυχώς, όμως, η επετειακή, γιορτινή χρονιά, το 2024, κινδύνευε να γίνει εφιάλτης. Τα καταστροφικά καιρικά φαινόμενα και οι επακόλουθες πλημμύρες της κακοκαιρίας Daniel του περασμένου Σεπτεμβρίου, έπληξαν την αγαπημένη μας κατασκήνωση και επέφεραν ανυπολόγιστες ζημιές στις εγκαταστάσεις και στον εξοπλισμό της, οι οποίες ξεπέρασαν το 1 εκ. €.



Κάναμε τα αδύνατα, δυνατότα και **ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΚΑΤΑΦΕΡΑΜΕ να μη χαθεί ούτε ένα καλοκαίρι κατασκηνωτικής ζωής στον Άη Γιάννη!**

Ευχαριστούμε από καρδιάς όλους εσάς, μέλη, γονείς, φίλους, παλαιούς και νέους κατασκηνωτές, επιχειρήσεις, κοινωνικούς φορείς, που συσπειρωθήκατε στον κοινό μας σκοπό και σε διάστημα 8 μηνών, καταφέραμε να ξαναφτιάξουμε τις υποδομές και να αντικαταστήσουμε τον εξοπλισμό που κατέστρεψε ο Daniel.

Από τον Δεκέμβριο 2023 που ξεκίνησε η εκστρατεία μέχρι και σήμερα, περισσότεροι από 1.080 δωρητές, έχουμε καταφέρει να συγκεντρώσουμε το ποσό των **831.968,21** ευρώ, και συγκεκριμένα:

Χρηματικές Χορηγίες – Δωρεές: 589.763,91 ευρώ
Δωρεές σε είδος: 201.437,00 ευρώ
Κρατική επιχορήγηση: 40.767,30 ευρώ



Το μέλλον είναι φωτεινό, αλλά η προσπάθειά μας, δεν έχει ακόμα τελειώσει!

Χρειάζεται να ξαναχτίσουμε τους έξι οικίσκους και τους χώρους υγιεινής του προσωπικού υποστήριξης, να κατασκευάσουμε τους δύο τελευταίους οικίσκους κατασκηνωτών και να συμπληρώσουμε εξοπλισμό που καταστράφηκε, ώστε το καλοκαίρι του 2025, που θα γιορτάσουμε όλοι μαζί τα 100+1 χρόνια της Κατασκήνωσης, η Κατασκήνωση να είναι έτοιμη και να μας περιμένει.

Καλούμε όλους εκείνους που ακόμα δεν έχουν δώσει το «παρών» στην προσπάθειά μας, να ενώσουν τις δυνάμεις τους μαζί μας!

Πληροφορίες: <https://ymca.gr/pilio-sos/>
Αρ. λογαριασμού δωρεών:
Τράπεζα Alpha Bank
IBAN: **GR08014070707002002012496**
Δικαιούχος λογαριασμού:
Εθνικό Συμβούλιο των Χ.Α.Ν. Ελλάδος



Για τον λόγο αυτό, τον Δεκέμβριο του 2023, ξεκινήσαμε μια εκστρατεία συγκέντρωσης χρηματικών δωρεών www.ymca.gr/pilio-sos, έτσι ώστε να αποκαταστήσουμε τις ζημιές που προκάλεσε η κακοκαιρία Daniel, και να ανακτήσουμε τις εγκαταστάσεις μας. Είναι μεγάλη η χαρά και η συγκίνησή μας που η φλόγα της πυράς της Κατασκήνωσης άναψε και φέτος. Κινήσαμε γη και ουρανό.



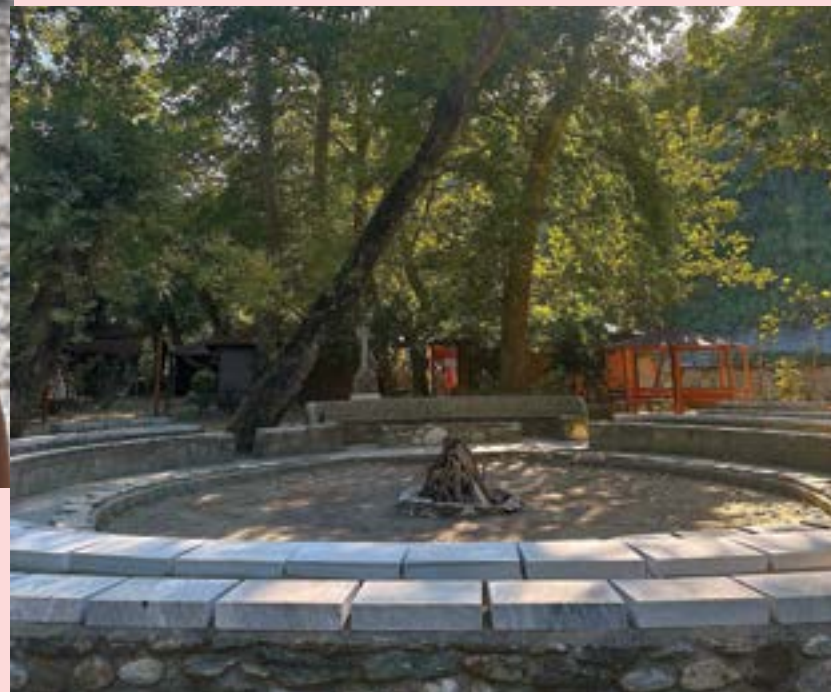


Ευχαριστούμε για την αγάπη και την εμπιστοσύνη

Ενεργοποιηθείτε ΟΛΟΙ – Κινητοποιείστε τον περίγυρό σας!
Όλοι μαζί θα ξαναστήσουμε την αγαπημένη μας Κατασκήνωση, όπως ήταν και ακόμα καλύτερη.

Όλοι μαζί θα σηματοδοτήσουμε τον 2ο αιώνα ζωής της Κατασκήνωσης μας!

Εκφράζουμε την απέραντη ευγνωμοσύνη μας προς κάθε άτομο που έχει ήδη συνεισφέρει ή προτίθεται να συνεισφέρει στην προσπάθειά μας. Η αλληλεγγύη τους, είναι η κινητήρια δύναμη πίσω από την αποκατάσταση της κατασκήνωσης μας. Είναι χάρη στη γενναιοδωρία των δωρητών και των χορηγών μας που βιώσαμε αυτήν τη συγκινητική πρόοδο. Έχουν συμβάλει, όχι μόνο στην αποκατάσταση του χώρου και των εγκαταστάσεών μας, αλλά και στη χαρά που δώσαμε στα όνειρα και τις ελπίδες των νέων, που ανυπομονούσαν να βρεθούν ξανά στην αγκαλιά της.



Ευχαριστούμε από καρδιάς τον Μεγάλο Δωρητή μας:

Την Εταιρεία Κοινωνικής Προσφοράς Ελληνικού Εφοπλισμού “ΣΥΝ-ΕΝΩΣΙΣ” καθώς και τα Αρτοζαχαροπλαστέα Τερκενλής, την IKEA, τη HELLENiQ ENERGY, τη LIDL Hellas και την Admine για την σημαντική συμβολή και υποστήριξή τους στην προσπάθειά μας!

ΣΥΝ-ΕΝΩΣΙΣ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΦΟΠΛΙΣΜΟΥ

Τερκενλής
1948

IKEA

HELLENiQ
ENERGY

25
ΧΡΟΝΙΑ

LIDL

ADMINE

Dyslexia Centers
PAVLIDIS METHOD

www.dyslexiacenters.gr

ΠΡΟΓΝΩΣΗ
ΔΙΑΓΝΩΣΗ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- Δυσλεξία
- Διάσπαση Προσοχής (ΔΕΠΥ)
- Αυτισμός & Aspenger
- Λογοθεραπεία
- Εργοθεραπεία
- Συμβουλευτική
- Βιοανάδραση
- Επαγγελματικός Προσανατολισμός
- Σχολική Ετοιμότητα

ΚΛΕΙΣΤΕ ΑΜΕΣΑ ΤΟ ΡΑΝΤΕΟΥ ΣΑΣ!
ΔΩΡΕΑΝ
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
- ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Βελτιώνουμε τη Σχολική επίδοση

Αυξάνουμε την Αυτοπεποίθηση

Ενισχύουμε τις Κοινωνικές δεξιότητες

ΤΟ ΚΟΣΤΟΣ
ΤΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ-ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΚΑΛΥΠΤΕΤΑΙ
ΑΠΟ ΤΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΤΑΜΕΙΑ

Dyslexia Centers
Pavlidis Method

- Εξατομικευμένη Ανταμετώπιση με Η/Υ, πολυμέσα & tablets
- Αποτέλεσμα 50 ετών ερευνών του καθηγητή Γεωργίου Θ. Παυλίδη σε πανεπιστήμια της Αγγλίας, ΗΠΑ & Ελλάδας.

ΤΕΣΤ ΠΑΥΛΙΔΗ
PAVLIDIS TEST

- Ακριβής & Αντικειμενική Πρόγνωση - Διάγνωση από την Προσχολική ηλικία.
- Το ΜΟΝΟ παγκοσμίως Βιολογικό
- Διεθνής Αναγνώριση - Κατοχυρωμένες Πατέντες (ΗΠΑ, Καναδάς, Γαλλία, Αγγλία)

801 11 44600 2310 650800
από σταθερό

Dyslexia Centers dyslexia_centers_

49 ΚΕΝΤΡΑ
ΣΕ ΕΛΛΑΔΑ, ΚΥΠΡΟ
& ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ!
Αναζητήστε το κοντινότερο στην περιοχή σας!

Επιστροφή από την Αμερική!

Δώδεκα νέοι από τη Χ.Α.Ν.Θ., μοιράζονται τις εμπειρίες τους από την Αμερική και την κατασκήνωση της Χ.Α.Ν. “YMCA Camp Hi-Rock”.

Μια ομάδα δώδεκα νέων από την Ελλάδα (10 κατασκηνωτές και 2 αρχηγοί), μόλις επέστρεψαν από ένα αξέχαστο ταξίδι 16 ημερών στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής.

Το ταξίδι τους επικεντρώθηκε σε μια καθηλωτική εμπειρία στην κατασκήνωση της Χ.Α.Ν. στη Μασαχουσέτη, γεμάτη με δραστηριότητες, πολιτιστικές ανταλλαγές και εξερευνήσεις σε δύο εμβληματικές αμερικανικές πόλεις: τη Νέα Υόρκη και τη Βοστώνη.

Η κατασκήνωση Hi-Rock βρίσκεται στους γραφικούς ορεινούς λόφους στο Berkshire, η οποία έγινε το προσωρινό σπίτι των νεαρών Ελλήνων, δίνοντάς τους την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε μια σειρά δραστηριοτήτων, τόσο στην ύπαιθρο, όσο και στο υγρό στοιχείο. Από το καγιάκ, την ιστιοπλοία και το Water Ski στη λίμνη της κατασκήνωσης, έως τις αθλητικές δραστηριότητες και την πεζοπορία στα καταπράσινα μονοπάτια, οι κατασκηνωτές απολάμβαναν κάθε στιγμή της διαμονής τους.

Αυτό που έκανε την εμπειρία πραγματικά μοναδική, είναι η Διεθνής διάσταση και διαπολιτισμικότητα της κατασκήνωσης. Οι Έλληνες κατασκηνωτές γνωρίστηκαν με συνομήλικους από κάθε γωνιά του κόσμου, δημιουργώντας φιλίες που ξεπερνούν τα πολιτιστικά και γλωσσικά σύνορα. Είτε γύρω από τη φωτιά, είτε κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων,



αυτές οι αλληλεπιδράσεις παρείχαν μια ανεκτίμητη πολιτιστική ανταλλαγή, εμπλουτίζοντας τις προοπτικές των κατασκηνωτών και διευρύνοντας την κατανόησή τους για τον κόσμο και τη διαφορετικότητα.

Πέρα από τη διαμονή τους στην κατασκήνωση, η ομάδα πραγματοποίησε δύο συναρπαστικές εκδρομές στις πόλεις της Νέας Υόρκης και της Βοστώνης. Αυτές οι εξορμήσεις επέτρεψαν στους κατασκηνωτές να βυθιστούν στη ζωντανή αστική

ζωή των ΗΠΑ, επισκεπτόμενοι παγκοσμίου φήμης αξιοθέατα, μουσεία και τοπόσημα.

Στη Νέα Υόρκη, η ομάδα περπάτησε στους πολυσύχναστους δρόμους, απολαμβάνοντας την ενέργεια της πόλης, θαύμασαν τους πανύψηλους ουρανοξύστες από ψηλά και επισκέφθηκαν εμβληματικά σημεία όπως το Άγαλμα της Ελευθερίας, το Central Park, την Times Square και την 5th Avenue. Εξερεύνησαν τον πλούτο του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας και απέδωσαν φόρο τιμής και σεβασμού στα θύματα της τραγωδίας της 11 Σεπτεμβρίου, επισκεπτόμενοι το Μουσείο και το Μνημείο. Τα γεύματα σε τοπικά εστιατόρια έδωσαν μια γεύση από τη ποικιλόμορφη γαστρονομία της Νέας Υόρκης, ενώ μια βόλτα με σκάφος πρόσφερε εντυπωσιακές εικόνες του Μανχάταν.



Η περιπέτειά τους στη Βοστώνη ήταν εξίσου αξέχαστη. Οι κατασκηνωτές περπάτησαν στο ιστορικό Freedom Trail και στο Boston Common, επισκέφθηκαν τα παγκοσμίου φήμης κορυφαία Πανεπιστήμια: Harvard & MIT, απόλαυσαν τον μοναδικό συνδυασμό παλιάς και νέας αρχιτεκτονικής που χαρακτηρίζει την πόλη, και απόλαυσαν το ηλιοβασίλεμα με μία βόλτα με σκάφος στον ποταμό Charles. Η βόλτα αυτή, τους έδωσε την ευκαιρία να δουν τη Βοστώνη από μια άλλη οπτική γωνία, απορροφώντας την ακαδημαϊκή και πολιτιστική της αύρα.

Αυτό το απίστευτο ταξίδι κατέστη δυνατό χάρη στην υποστήριξη και άψογη οργάνωση της Χ.Α.Ν.Θ., η οποία εξασφάλισε την ομαλή προσαρμογή και παραμονή των

κατασκηνωτών στην κατασκήνωση καθώς και το πρόγραμμα των επισκέψεων στην Νέα Υόρκη και στην Βοστώνη.

Η ομάδα εκφράζει την ειλικρινή της ευγνωμοσύνη στον οργανισμό για την παροχή αυτής της εμπειρίας ζωής. Ιδιαίτερες ευχαριστίες απευθύνονται στη Υπεύθυνη του προγράμματος, Έμμα Συμεωνίδου, της οποίας ο σχολαστικός προγραμματισμός και η αφοσίωση εξασφάλισαν ότι κάθε πτυχή του ταξιδιού ήταν άψογα οργανωμένη.

Η Χ.Α.Ν.Θ., εξασφάλισε ότι οι νέοι από την Ελλάδα επέστρεψαν γεμάτοι με ανεκτίμητες εμπειρίες και αναμνήσεις!

*Πληροφορίες για τα Διεθνή Προγράμματα της Χ.Α.Ν.Θ., καθώς και για το πρόγραμμα της Αμερικής, μπορείτε να αντλήσετε από την επίσημη Ιστοσελίδα της Χ.Α.Ν.Θ. www.ymca.gr, καθώς και στα παρακάτω τηλέφωνα και email: e.syemonidou@ymca.gr & 231 600 1000 εσωτ. 854 – κα Έμμα Συμεωνίδου.



expert
Language School

Back to
School!



“

Γιατί να επιλέξω τα Κέντρα Ξένων Γλωσσών expert?”

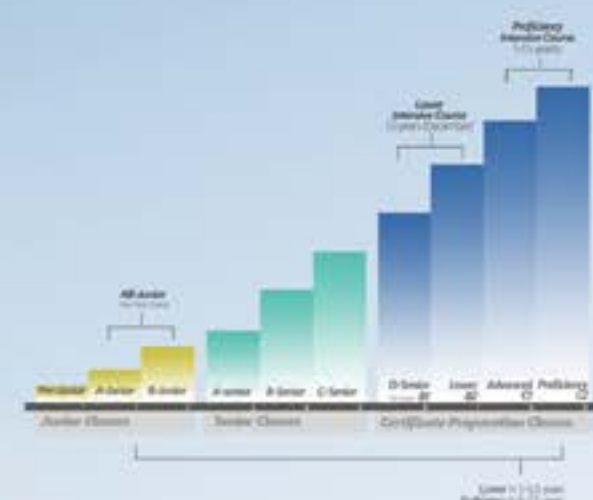
Στα Κέντρα Ξένων Γλωσσών expert ακολουθούμε ένα επιστημονικά άρτιο σχέδιο μαθήματος με σωστά γλωσσικά εργαλεία και τεχνολογικά βοηθήματα βάση την ανάγκη και τις δυνατότητες κάθε μαθητή.



Οι καθηγητές είναι καταρτισμένοι με ανώτερες σπουδές και μεγάλη εμπειρία εκμάθησης ξένων γλωσσών.



Σίγουρη επιτυχία στις εξετάσεις αναγνωρισμένων πτυχίων Lower & Proficiency (ESB, Cambridge Michigan, LanguageCert, IELTS, TOEIC κ.α.)



Meet
Our Team:



expert4english@live.com
www.expert4english.com
Βλ. Γαβριηλίδου 93,
Καλαμαριά, 55131
2310 419135

Η γενική πρόξενος της Γερμανίας στη Θεσσαλονίκη, Μόνικα Φρανκ συστήνει τη χώρα της και μας... συστήνεται.

«HALLO ΕΛΛΑΔΑ»

Η Γερμανία παρουσιάζεται σε ένα μεγάλο εύρος και προσκαλεί τον κόσμο να γνωρίσει αυτή την ποικιλομορφία.

«Χωρίς οργανώσεις όπως η Χ.Α.Ν. οι κοινωνίες μας θα ήταν πιο φτωχές και πιο ψυχρές».

Η Μόνικα Φρανκ έλαβε πριν δύο μόλις μήνες τα διαπιστευτήριά της ως πρόξενος της Γερμανίας στη Θεσσαλονίκη. Το Χ.Α.Ν.Θ. Family συνομίλησε μαζί της για τη συγκυρία που θέλει να αναλαμβάνει τη θέση της ενώ η χώρα της είναι η τιμώμενη στην 88η Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης καθώς και σε μια κομβική εποχή για τις ελληνογερμανικές σχέσεις.

Συνέντευξη ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΑΚΡΗ

Η κα. Φρανκ είπε τα εξής:

«Κα. Φρανκ, σας ευχαριστούμε που δίνετε στο περιοδικό της Χ.Α.Ν.Θεσσαλονίκης την τιμή να σας φιλοξενήσει. Αναλάβετε τη νέα σας θέση στην πόλη μας σε μια ιδιαίτερη χρονική συγκυρία, στα εγκαίνια της φετινής και 88ης Διεθνούς Έκθεσης Θεσσαλονίκης, στην οποία τιμώμενη χώρα είναι η Γερμανία! Πώς αισθάνεστε για αυτή τη σύμπτωση;

Ανέλαβα τα καθήκοντά μου στη Θεσσαλονίκη τον Ιούλιο. Πράγματι η συμμετοχή της Γερμανίας στη ΔΕΘ -η μεγαλύτερη συμμετοχή της Γερμανίας σε έκθεση του εξωτερικού τα τελευταία 25 χρόνια- με πλειάδα υψηλόβαθμων επισκεπτών, με περισσότερες από 120 επιχειρήσεις, φορείς και ένα πυκνό συνοδευτικό πρόγραμμα αποτελεί μια πρόκληση που δημιουργεί ένα κάποιο δέος. Έχει κανείς την αίσθηση ότι βρίσκεται σ' ένα αγωνιστικό αυτοκίνητο που επιταχύνει από τα 0 στα 100. Υπερτερεί όμως φυσικά η τιμή και η χαρά να έχεις τη δυνατότητα να συστήνεται στην πόλη και σε ολόκληρη την περιφέρειά της. Για μένα προσωπικά αυτή η σύμπτωση είναι και μια τεράστια ευκαιρία να γνωρίσω σε ελάχιστο χρόνο πρόσωπα και πράγματα και το συνολικό εύρος των ζητημάτων που συνδέουν τις δύο χώρες μας. Είναι μια πρώτης τάξεως ευκαιρία να μπει κανείς στο πνεύμα της Θεσσαλονίκης πολύ γρήγορα.

«Hallo Ελλάδα» είναι το σύνθημα της φετινής Διεθνούς Έκθεσης. Τι σημαίνει αυτό για εσάς;

Η Θεσσαλονίκη είναι μια πόλη με έντονη την παρουσία γερμανικών και ελληνογερμανικών φορέων. Η Γερμανική Σχολή υπάρχει από τα τέλη του 19ου αιώνα, το Ινστιτούτο Γκαίτε (Goethe) εδώ και σχεδόν 70 χρόνια. Πολλοί δημότες της πόλης γνωρίζουν αυτούς τους δύο φορείς. Υπάρχουν όμως και το Ελληνογερμανικό

Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο, η Ελληνογερμανική Συνέλευση για την ενίσχυση της συνεργασίας σε επίπεδο τοπικής αυτοδιοίκησης, το Ελληνογερμανικό Ίδρυμα Νεολαίας, το Ίδρυμα Χάινριχ Μπελ (Heinrich Böll) και η Γερμανική Ευαγγελική Κοινότητα. Όλοι τους συστήνονται στη ΔΕΘ μαζί με περισσότερες από 120 επιχειρήσεις, ερευνητικά κέντρα και εκπαιδευτικά ιδρύματα, αλλά και διάφορους άλλους φορείς από όλα τα γερμανικά ομόσπονδα κρατίδια. Τα κύρια θέματα που παρουσιάζονται στο περίπτερο 13 της ΔΕΘ αφορούν τις νέες τεχνολογίες, την καινοτομία και τη βιώσιμη ανάπτυξη. Το σύνθημα «Hallo Ελλάδα» θέλει να καταδείξει ότι η Γερμανία συστήνεται σε ένα μεγάλο εύρος και θέλει να προσκαλέσει τον κόσμο να γνωρίσει αυτή την ποικιλομορφία, να συμμετάσχει σε εκδηλώσεις, να δημιουργήσει επαφές, να δρομολογήσει συνεργασίες, και όλα αυτά σε μια ατμόσφαιρα χαλαρή με πολλή διασκέδαση για όλους, μουσική, αλλά και γαστριμαργικές προτάσεις. Εκτός αυτού η ΔΕΘ θα αποτελέσει και ευκαιρία να γιορτάσουμε την τεσσαρακοστή επέτειο της αδελφοποίησης των πόλεων της Θεσσαλονίκης και της Λειψίας.

Τι αναμένουμε από τη γερμανική παρουσία στη Θεσσαλονίκη;

Προσωπικά με ενδιαφέρει να εμβαθύνω περισσότερο τους δεσμούς μεταξύ Ελλάδας και Γερμανίας σε διάφορους τομείς. Η Θεσσαλονίκη είναι μια συναρπαστική πόλη. Ως Γερμανοί φέρουμε ξεχωριστή και μόνιμη ευθύνη λόγω των τρομερών εγκλημάτων που διαπράχθηκαν την περίοδο της εθνικοσοσιαλιστικής κατοχής στην πόλη και σε ολόκληρη την περιοχή. Είμαι ευγνώμων για το γεγονός ότι μπορούμε να ατενίζουμε το μέλλον μαζί με πολλούς ελληνικούς και γερμανικούς φορείς. Αυτή τη στιγμή στεκόμαστε ενώπιον πολλών κοινών προκλήσεων, οι οποίες και μας αφορούν όλους. Η κλιματική αλλαγή, η διασφάλιση της ανταγωνιστικότητάς μας και άρα του οικονομικού υπόβαθρου της ευημερίας μας, οι κίνδυνοι για τη συνοχή της Ευρώπης – όλες αυτές τις προκλήσεις και μερικές ακόμα δεν μπορούμε να τις αντιμετωπίσουμε ως μεμονωμένα κράτη. Η Θεσσαλονίκη και η περιοχή γενικότερα προσφέρουν δυνατότητες για ισχυρότερη ελληνογερμανική συνεργασία -καθώς διαθέτουν π.χ. μεγάλα πανεπιστήμια, πολύ καλή υποδομή και εξωστρεφείς κατοίκους. Πιστεύω ότι μελλοντικά το ζητούμενο θα είναι ακόμα περισσότερο να φέρουμε κοντά τα δύο μέρη, ώστε να ξεκλειδώσει η δυναμική και η ελληνογερμανική συνεργασία να συνεισφέρει, ώστε οι δύο χώρες να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν το μέλλον με επιτυχία. Κάτι επίσης σημαντικό





νητικό τους έργο σε κάποιο μεγάλο γερμανικό ίδρυμα. Εδώ δημιουργούνται σχέσεις, οι οποίες ξεπερνούν τα αιμιγώς οικονομικά πλαίσια και επηρεάζουν τις ζωές των ανθρώπων, συχνά για ολόκληρες δεκαετίες. Επίσης, στην καθημερινότητά μου συναντώ συχνά ανθρώπους που εργάστηκαν στη Γερμανία και χαίρονται που μπορούν να μιλήσουν μαζί μου Γερμανικά. Ειδικά εδώ στη Βόρεια Ελλάδα υπάρχει πολύς κόσμος που έχει μια ξεχωριστή σχέση με τη Γερμανία. Οι καλές και ανθεκτικές σχέσεις μεταξύ των χωρών βασίζονται κυρίως σ' αυτή την πληθώρα προσωπικών εμπειριών.

Η Χ.Α.Ν., YMCA, είναι μια πολύ γνωστή και δραστήρια Μη Κυβερνητική Οργάνωση και στη Γερμανία με μεγάλη και πολυποίκιλη δραστηριότητα στους τομείς του αθλητισμού, της κοινωνίας πολιτών, του προσφυγικού, των κατασκηνώσεων. Ποιος πρέπει να είναι ο ρόλος των ΜΚΟ στην κοινωνία μας;

Πράγματι, θαυμάζω κάθε μέρα το υπέροχο κτίριο της Χ.Α.Ν., αφού περνάω καθημερινά από μπροστά γυρίζοντας από το γραφείο. Έχω σκεφτεί πολλές φορές να μπω μέσα και να ρωτήσω αν έχετε προγράμματα που αφορούν την Τρίτη ηλικία. Νομίζω ότι η Χ.Α.Ν. και οι υπόλοιποι κοινωνικοί φορείς έχουν έναν αναντικατάστατο ρόλο στις κοινωνίες μας. Νομίζω μάλιστα ότι θα αποκτούν βαθμιαία όλο και μεγαλύτερη σημασία, επειδή οι οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες θα εκτραχύνονται και τα δημοσιονομικά περιθώρια θα στενεύουν. Η Χ.Α.Ν. και άλλες ΜΚΟ, οι οποίες ασχολούνται με τις ανάγκες του καθενός μας, στηρίζουν τους αδύναμους και δημιουργούν κοινότητες για όλους χωρίς αποκλεισμούς και διακρίσεις, προσφέρουν εξαιρετικό έργο – και κυρίως όσοι δραστηριοποιούνται εθελοντικά! Χωρίς εσάς οι κοινωνίες μας θα ήταν πιο φτωχές και πιο ψυχρές. Σας συγχαίρω για το έργο σας, και σας εύχομαι κάθε καλό για το μέλλον.

για μένα. Η Θεσσαλονίκη δεν είναι μόνο μια ιστορική πόλη, αλλά μια πολύ νέα και καλλιτεχνικά ενεργή πόλη, ειδικά όσον αφορά τη σύγχρονη τέχνη. Θα χαίρομαι πολύ, αν μπορούσα να ενισχύσω τους δεσμούς μεταξύ της Ελλάδας και της Γερμανίας και σε αυτόν τον τομέα. Όσο περισσότερες ανταλλαγές υπάρχουν, τόσο το καλύτερο.

Ποιοι είναι οι στόχοι της αποστολής σας ως Γενική Πρόξενος της Γερμανίας στη Θεσσαλονίκη; Πώς μπορούμε να περιγράψουμε τις γερμανοελληνικές σχέσεις;

Η Γερμανία και η Ελλάδα είναι έμπιστοι εταίροι στην ΕΕ και στο ΝΑΤΟ, οι οποίοι συνεννοούνται τακτικά για όλα τα ζητήματα. Η Ελλάδα βρίσκεται στα εξωτερικά σύνορα της Ευρώπης σε μια γεωστρατηγικά σημαντική θέση. Οι οικονομικές μας σχέσεις είναι στενές, είμαστε σημαντικοί εμπορικοί εταίροι, η Γερμανία είναι ο δεύτερος μεγαλύτερος επενδυτής στην Ελλάδα. Αυτό που με εξέπληξε όμως, είναι ο μεγάλος αριθμός αποφοίτων γερμανικών πανεπιστημίων και υποτρόφων στην πόλη και στην περιοχή γενικότερα, οι οποίοι είτε σπούδασαν στη Γερμανία είτε συνέχισαν το ερευ-

Made in Germany!

Hallo Ελλάδα!

Η 88η Διεθνής Έκθεση Θεσσαλονίκης γίνεται ένα με τη Γερμανία!

Made in Germany! Μια έκφραση που πάντα σήμαινε εμπιστοσύνη και δύναμη. Σε κάθε προϊόν! Από μπαταρία και αυτοκίνητο μέχρι ρούχο ή... παντόφλες- οι γνωστές που ακόμη κι αυτές κατάφεραν να κατακτήσουν τον κόσμο! Εξάλλου, όλοι κάποτε έλεγαν: αν θέλεις κάτι να διαρκέσει για μια ζωή, πάρ'το από τη Γερμανία- ακόμη κι αν δεν είναι τόσο... ντελικά-το όσο θα ήθελες!

Made in Germany, λοιπόν και η Γερμανία έρχεται στη Θεσσαλονίκη. Ένα ραντεβού που άργησε... τέσσερα σχεδόν χρόνια μια που ήταν κλεισμένο για το καλοκαίρι του 2020 όμως ο κορονοϊός είχε άλλα σχέδια. Αυτό το ραντεβού ήρθε η ώρα και η στιγμή να πραγματοποιηθεί. Τον Σεπτέμβριο η πόλη και κυρίως το κέντρο της θα βάλει τα καλά του και με τα κιτρινό-μαυρα σημαϊάκια θα υποδεχθεί μια από τις μεγαλύτερες αποστολές που έχουν αποβιασθεί στην έκθεση καθώς θα καταλάβει όσο μεγαλύτερο χώρο μπορεί στο περίπτερο 13 καλύπτοντας σχεδόν και τα 6.000τμ. Στο γερμανικό περίπτερο θα στεγαστούν 120 επιχειρήσεις και φορείς που θα αντιπροσωπεύουν όλο το φάσμα της οικονομίας, του πολιτισμού και της εκπαίδευσης της χώρας. Οι επιχειρήσεις αυτές εκπροσωπούν όλους τους σημαντικούς χώρους της γερμανικής παραγωγής: από τη βιομηχανία και τη μεταποίηση, την υψηλή τεχνολογία, την ενέργεια, τις μεταφορές,

τα logistics, τα χρηματοπιστωτικά, τη φαρμακοβιομηχανία, την αγροτική τεχνολογία και την τεχνολογία τροφίμων. Όμως δε θα σταματήσουν εκεί: ο πολιτισμός, η εκπαίδευση, το εμπόριο made in Germany, όλα θα έχουν τον δικό τους χώρο προκειμένου είτε μέσω επαφών B2B είτε μέσω απλών πολιτών και καταναλωτών να μπορέσουν να γνωριστούν ακόμη περισσότερο. Αλλά και πάλι δεν τελειώνουν όλα εκεί... Αντίθετα η εκθεσιακή συμμετοχή της Γερμανίας ως τιμώμενης χώρας θα πλαισιωθεί και από διαλέξεις, συμπόσια ότι είναι δυνατό για να φέρει πιο κοντά και να ενισχύσει τις σχέσεις των δύο χωρών που σε όλο το διάβα του 20ου αιώνα αλλά και του 21ου πέρασαν από πολλές και δύσκολες στιγμές. Αλλά που όμως, ειδικά σε ό,τι αφορά στο περιβάλλον, τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, την περιβαλλοντική τεχνολογία, την αειφορία, την ψηφιακή οικονομία και τις νεοφυείς επιχειρήσεις έχουν πολλά να δώσουν,

να πουν και να ανταλλάξουν τεχνογνωσία. Επιπρόσθετα, στα δύο Σαββατοκύριακα της έκθεσης θα υπάρχει η δυνατότητα να μάθει ο επισκέπτης ακόμη περισσότερα για τη Γερμανία καθώς έχουν προγραμματιστεί συναντήσεις που αφορούν στον τουρισμό, τα τρόφιμα και τη γεωργία, τον έλεγχο των καταστροφών και την αστική ανάπτυξη παράλληλα με καλλιτεχνικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις.

Το ραντεβού λοιπόν δόθηκε! Από τις 7 έως τις 15 Σεπτεμβρίου η καρδιά της Διεθνούς Έκθεσης Θεσσαλονίκης θα χτυπά δυνατά και... γερμανικά!



Άρθρο του Δημάρχου Θεσσαλονίκης

Στέλιος Αγγελούδης: Η Χ.Α.Ν.Θ. είναι συνυφασμένη με την ιστορία της πόλης



Ο Δήμος βρισκόταν και θα συνεχίσει να βρίσκεται σε αगाστή συνεργασία με την Αδελφότητα σε διάφορους τομείς.

Η Διεθνής Έκθεση Θεσσαλονίκης, ένας θεσμός που έχει ταυτιστεί με τη νεότερη ιστορία της πόλης, είναι ένα από τα σημαντικότερα πολιτικά και οικονομικά γεγονότα της χρονιάς. Ταυτόχρονα όμως είναι και μία ευκαιρία να δούμε σε βάθος την αναπτυξιακή πορεία και τις προοπτικές της Θεσσαλονίκης στον ευρύτερο γεωστρατηγικό χάρτη και να αναστοχαστούμε το μέλλον που θέλουμε για την πόλη μας.

Στον Δήμο Θεσσαλονίκης έχουμε θέσει ως στόχο μια πόλη εξωστρεφή και ευφυή, βιώσιμη και ανθεκτική, σύγχρονη και ταυτόχρονα φιλική στους πολίτες και στους επισκέπτες, ανοιχτή και συμπεριληπτική. Μια πόλη με σοβαρές υποδομές, ποιότητα ζωής, μια πόλη στην οποία αξίζει να ζεις, να επενδύσεις και να δημιουργείς.

Η φετινή 88η ΔΕΘ βρίσκει την πόλη μας έτοιμη να κάνει ένα βήμα πιο κοντά στο να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο ως οικονομικός, επιχειρηματικός και εμπορικός κόμβος στην περιοχή της Νοτιοανατολικής Ευρώπης. Στη νέα αυτή αναπτυξιακή τροχιά ο Δήμος Θεσσαλονίκης βάζει το δικό του λιθαράκι, δρομολογώντας εμβληματικά έργα, όπως είναι το Πάρκο Μνήμης στην Πλατεία Ελευθερίας, το Ξύλινο ντεκ στην Παλιά Παραλία, η ανάπλαση του μνημειακού άξονα της Αριστοτέλους, η αξιοποίηση των Στάβλων Παπάφη και η πεζοδρόμηση της Αγίας Σοφίας και υποστηρίζοντας έμπρακτα εμβληματικές πρωτοβουλίες, όπως η ανέγερση του Μουσείου Ολοκαυτώματος.

Για να επιτύχουμε, όμως, τον στόχο μας δεν αρκούν τα μεγάλα έργα. Χρειάζονται σημειακές παρεμβάσεις για τη βελτίωση της καθημερινότητας στην πόλη, με βασικούς άξονες τον σεβασμό στον δημόσιο χώρο και τη διασφάλιση της απρόσκοπτης κί-

νησης των πεζών, τη βελτίωση των κυκλοφοριακών συνθηκών, τη μέριμνα για την καθαριότητα και την ευπρεπή εικόνα της πόλης και τη βελτίωση και ενίσχυση του πρασίνου. Αυτό όμως που πρωτίστως απαιτείται είναι η συστράτευση όλων των πολιτών στον καθημερινό αυτό αγώνα. Κι εδώ αναδεικνύεται και η αξία της ανιδιοτελούς κοινωνικής προσφοράς που υπηρετεί η Χ.Α.Ν.Θ. εδώ και περισσότερο από έναν αιώνα. Οι αρχές, οι αξίες και τα ιδεώδη του εθελοντισμού, η αλληλεγγύη, η κοινωνική δικαιοσύνη και η κοινωνική συμμετοχή, είναι σύμφυτες με τον πολιτισμό, τη συνεργασία, την ομαδικότητα. Η σταθερή προσήλωση της Χ.Α.Ν.Θ. στην καλλιέργεια της εθελοντικής συνείδησης στους νέους και η πίστη της σε μία κοινωνία ιδότητας, χωρίς διακρίσεις και με σεβασμό στη διαφορετικότητα, αποτελούν και για τον Δήμο Θεσσαλονίκης πηγή έμπνευσης.

Ο εθελοντισμός προτάσσει το συμφέρον του συνόλου έναντι του ατόμου και αναδεικνύει τους κοινούς στόχους και τα κοινά οράματα έναντι του προσωπικού οφέλους. Θέλουμε, λοιπόν, τον πολίτη συμμετοχό, θέλουμε οι νέοι μας να είναι χρήσιμα και ενεργά μέλη της κοινωνίας μας. Γι' αυτό και είναι διαρκής η προσπάθειά μας να βάλουμε τους πολίτες «στο παιχνίδι» της προσφοράς, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να συμμετάσχουν στις δράσεις που οργανώνουμε.

Η Χ.Α.Ν.Θ. είναι συνυφασμένη με την ιστορία της πόλης μας και ο Δήμος Θεσσαλονίκης βρισκόταν πάντα σε αगाστή συνεργασία μαζί της σε διάφορους τομείς, όπως ο αθλητισμός, η ανακύκλωση, η παιδεία, ο πολιτισμός, το περιβάλλον, η κοινωνική προσφορά, η αντιμετώπιση του προσφυγικού - μεταναστευτικού. Αυτή η συνεργασία είμαι βέβαιος ότι θα συνεχιστεί και θα αναπτυχθεί ακόμα περισσότερο το προσεχές διάστημα. Στον αγώνα για τη Θεσσαλονίκη που ονειρευόμαστε δεν περισσεύει κανείς, πόσο μάλλον η Χ.Α.Ν.Θ., που αντιπροσωπεύει το πλέον δημιουργικό κομμάτι αυτής της πόλης. Όλοι μαζί θα αγωνιστούμε για μια Θεσσαλονίκη πολύχρωμη και πολυπολιτισμική, που σέβεται την ιστορία της και σχεδιάζει με όραμα και στοχοπροσήλωση το μέλλον της.

Γνωριμία με τον συναρπαστικό κόσμο του “Μπριτζ” (Bridge)

Η πρόκληση της συνεργασίας

Στη Χ.Α.Ν.Θ. λειτουργεί η Λέσχη Αγωνιστικού Μπριτζ Θεσσαλονίκης.

Ένα βαθιά πνευματικό παιχνίδι που σπάει τη ρουτίνα από το σκάκι, πηγαίνοντάς το ένα βήμα παρακάτω, υπό την έννοια ότι βασίζεται στη συνεργασία του ζευγαριού.

Ένα παιχνίδι που εξασκεί το μυαλό και συστήνεται ως... φάρμακο εναντίον του Αλτσχάιμερ και άλλων εκφυλιστικών, του εγκεφάλου, νόσων. Ένα παιχνίδι που απαιτεί ένα κράμα γνώσεων, διαβάσματος, ομαδικότητας, συγκέντρωσης. Αλλά που παράλληλα προσφέρει στα μέλη του κοινωνικοποίηση, ταξίδια, παρέες και συντροφιά.

Ποιο συνδυάζει όλα τα παραπάνω; Το μπριτζ, φυσικά, το οποίο κερδίζει ολοένα και περισσότερους φίλους ανά τον κόσμο. Έτσι έμελλε να το φέρει η μοίρα και για τους ανθρώπους της Λέσχης Αγωνιστικού Μπριτζ Θεσσαλονίκης (Λ.Α.Μ.Θ.), που με τη σειρά μας γνωρίσαμε, γοητευτήκαμε και παθιαστήκαμε εν τέλει, με το συγκεκριμένο παιχνίδι. Προς επίρρωση των ανωτέρων, το μπριτζ είναι επίσημα αναγνωρισμένο από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή, ήδη από το 1995.

Το στοιχείο που καθιστά το ολυμπιακό άθλημα του μπριτζ συναρπαστικό είναι οι ίδιοι οι κανόνες του. Η λογική του παιχνιδιού απλή: οι 4 παίκτες χωρίζονται σε ζευγάρια και μοιράζονται την τράπουλα των 52 φύλλων. Η ιδιαιτερότητά του, ωστόσο, κρύβεται στον πολυεπίπεδο χαρακτήρα του, αλλά και το σύνολο των εμπλεκόμενων σε κάθε παρτίδα, αφού σε πολλές περιπτώσεις τα ζευγάρια, δεν ανταγωνίζονται μόνο τους άμεσους αντιπάλους τους εντός της αίθουσας του παιχνιδιού, αλλά ταυτόχρονα και πανελλαδικά. Δύναται, ακόμη, να παίξει κανείς και στο Διαδίκτυο.

Τους λάτρεις του μπριτζ τους μαγεύει ότι ο κάθε παίκτης καλείται να διαχειριστεί τα φύλλα του, αλλά και του συμπαίκτη του, χωρίς να τα ξέρει, αλλά μαντεύοντάς τα ουσιαστικά, ώστε να

ζητούν μόνο τους άμεσους αντιπάλους τους εντός της αίθουσας του παιχνιδιού, αλλά ταυτόχρονα και πανελλαδικά. Δύναται, ακόμη, να παίξει κανείς και στο Διαδίκτυο.



πετύχει τη μεγαλύτερη δυνατή βαθμολογία.

Το ότι απαιτείται να συνεργαστεί ο καθένας με το ζευγάρι του, αλλά και να αναλύσει και να “διαβάσει” σωστά τις κινήσεις του αντιπάλου του με μεθοδικότητα και στρατηγική σκέψη αποτελούν τους βασικούς πυλώνες που καθιστούν το μπριτζ ένα εντυπωσιακό παιχνίδι!

Για εμάς έχει σημασία ότι αποτελούμε μέλη μιας ισχυρής και καλά προπονημένης ομάδας, της Λ.Α.Μ.Θ., η οποία ανεβαίνει αγωνιστικά διαρκώς και μάλιστα έχει στις τάξεις της τους περσινούς νικητές του διασυλλογικού πρωταθλήματος

Ελλάδας στην κατηγορία OPEN, μιας ομάδας που αποτελείται από τους: Τάσο Κουκουσέλη, τον αρχηγό της, τον Φίλιππο Καραμανλή, τη Γιάννα Πολυχρονάκου, τον Μανώλη Πρωτονοτάριο και τον Κώστα Κοντομήτρο.

Τέλος, το γεγονός ότι στη Χ.Α.Ν.Θ. στεγάζεται η αγωνιστική μας έδρα, μάς ταιριάζει απόλυτα καθώς μερικά από τα μέλη της Λ.Α.Μ.Θ. είναι μέλη και της Χριστιανικής Αδελφότητας. Με γνώμονα, έτσι, τους σκοπούς, τις αξίες και τις δραστηριότητες της καταλήξαμε πως Χ.Α.Ν.Θ. και Λ.Α.Μ.Θ. πορεύονται μαζί.

Καθώς, λοιπόν, η αυλαία της χρονιάς ετοιμάζεται να ανοίξει, όσοι ενδιαφέρονται να έρθουν σε επαφή με το άθλημα, έχουν τη δυνατότητα να αρχίσουν μαθήματα από τον Οκτώβριο του 2024, και κάθε Τετάρτη από τις 18:00 έως τις 20:00. Έτσι θα γίνει η αρχή για να γνωρίσουν από κοντά τον μαγικό και συναρπαστικό κόσμο του αγωνιστικού μπριτζ.

Σας περιμένουμε!

Bridge is one of the last games in which the computer is not better. – Bill Gates

Το μπριτζ είναι ένα από τα ελάχιστα εναπομείναντα παιχνίδια στα οποία ο υπολογιστής δεν είναι καλύτερος. – Μπιλ Γκέιτς

Αγαπημένος προορισμός μικρών & μεγάλων ... η Χ.Α.Ν.Θ.!

Καλοκαίρι χωρίς τη Χ.Α.Ν.Θ. δε γίνεται και αυτό το γνωρίζουν πολύ καλά οι γονείς, που εδώ και χρόνια εμπιστεύονται την Αδελφότητα για τη δημιουργική απασχόληση των παιδιών τους.



Το έμπειρο εκπαιδευτικό προσωπικό της Χ.Α.Ν.Θ. σχεδιάζει και υλοποιεί προγράμματα με δραστηριότητες για παιδιά 5 έως 14 ετών που περιλαμβάνουν αθλητισμό, χορό, ρομποτική, ζωγραφική και φυσικά.. πολύ παιχνίδι και βουτιές στην πισίνα! Οι γονείς και τα παιδιά επιλέγουν μεταξύ εξειδικευμένων camp, όπως για παράδειγμα το basketball camp ή πιο γενικά, όπως το sports camp και το extreme kids summer camp που προσφέρουν ποικιλία δραστηριοτήτων και επαφής των παιδιών με διαφορετικές θεματικές.



Όλα τα προγράμματα φιλοξενοούνται στο κεντρικό κτίριο της Χ.Α.Ν.Θ. στο κέντρο της πόλης, αλλά και στα Παραρτήματα σε Καλαμαριά και Ασβεστοχώρι. Το τρίπτυχο της Χ.Α.Ν.Θ. «Ψυχή-Σώμα-Πνεύμα» βρίσκει την απόλυτη εφαρμογή του σε αυτά τα προγράμματα με τα παιδιά να μαθαίνουν να αναπτύσσονται και να εξελίσσονται ως ολοκληρωμένες προσωπικότητες μέσα από το παιχνίδι και τη διασκέδαση.

Ένα μεγάλο «ευχαριστώ» σε δασκάλους, προπονητές, εκπαιδευτές και όλο το προσωπικό της Χ.Α.Ν.Θ. που έδωσε και φέτος τον καλύτερό του εαυτό για να έχουμε χαρούμενα παιδιά και μετά το σχολείο.

Όλο το καλοκαιρινό πρόγραμμα της Χ.Α.Ν.Θ. δε θα μπορούσε να υλοποιηθεί χωρίς την έμπρακτη υποστήριξη και βοήθεια της Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. και της ΜΕΒΓΑΛ Α.Ε. που φρόντισαν για το κολατσιό των παιδιών κατά την παραμονή τους στη Χ.Α.Ν.Θ. σε όλα τα τμήματα θερινής απασχόλησης.

Είναι τεράστια χαρά και τιμή για τη Χ.Α.Ν.Θ. να βρίσκει συμπαρασάτες και υποστηρικτές στο πολυσχιδές έργο της δύο από τις σημαντικότερες εταιρίες της Β. Ελλάδας.

Με το τέλος του καλοκαιριού, μικροί και μεγάλοι ετοιμαζόμαστε για το επόμενο ραντεβού στη Χ.Α.Ν.Θ., τον Σεπτέμβριο με νέα τμήματα παιδιών και ενηλίκων.

Ανακαλύψτε τα όλα στο www.ymca.gr

ΜΕΒΓΑΛ

ΜΑΣΟΥΤΗΣ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ



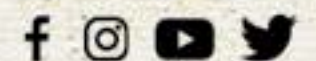

Χιονάτη
παιχνίδια από το 1946

παιχνίδια
από το
1946



**στο κέντρο
της πόλης!**

(+30) 231 027 7104
Ίωνος Δραγούμη 14
54624 | Θεσσαλονίκη
www.xionati.toys
info@xionati.toys



Χιονάτη Παιχνίδια



Το πρόγραμμα της Χ.Α.Ν.Θ. που λειτουργεί εδώ και 29 χρόνια στη Χαλκιδική

Ένα μοναδικό 10ήμερο «απελευθέρωσης» για παιδιά με διαβήτη!

Στελεχωμένο με ένα δίκτυο ειδικών γιατρών, εκπαιδευμένο κατασκηνωτικό προσωπικό και συνειδητοποιημένους γονείς και παιδιά.

Από το 1995 κάθε Αύγουστος στη Χ.Α.Ν.Θ. σημαίνει κατασκήνωση και με παιδιά που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη (ΣΔ). Μια προσπάθεια η οποία άρχισε δειλά με 20 συμμετοχές αλλά που φτάνει πλέον να υποστηρίζει 50! Ήταν η ιδέα της γιατρού, κας Μαρίας Παπαδοπούλου, η οποία βρήκε τότε συνοδοιπόρο τον συνάδελφό της και μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου τότε



της Χ.Α.Ν.Θ. Γιάννη Σιδηρόπουλο και που πλέον συνεχίζεται με την υποστήριξη της Παιδοενδοκρινολογικής Μονάδας της Γ' Πανεπιστημιακής Κλινικής του ΑΠΘ υπό την ευθύνη της παιδοενδοκρινολόγου κας Κυριακής Τσιρουκίδου.

Στο Family Χ.Α.Ν.Θ. μίλησε για το πρόγραμμα η κα Τσιρουκίδου και χαρακτηριστικά ανέφερε για την κα Παπαδοπούλου, την αν. καθηγήτρια Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας, πως ήταν «μια πρωτοπόρος στη διαχείριση και την αντιμετώπιση του σακχαρώδους διαβήτη σε παιδιά στην Ελλάδα. Είχε επισκεφτεί

κατασκήνωσης με παιδιά με ΣΔ στο εξωτερικό και διέθετε το ανήσυχο πνεύμα ώστε να εφαρμόσει κάτι αντίστοιχο στη χώρα μας. Ήρθε σε επαφή με την Αδελφότητα και με την πολύτιμη στήριξη του κ. Σιδηρόπουλου, διοργάνωσαν την πρώτη κατασκηνωτική περίοδο. Έκτοτε το πρόγραμμα για τα παιδιά με διαβήτη έχει εξελιχθεί πάρα πολύ. Διότι πλέον τολμούν γιατροί και Χ.Α.Ν.Θ. να κάνουν πράγματα που δεν μπορούσαν το 1995. Για παράδειγμα η πρώτη κατασκηνωτική περίοδος αφορούσε μόνο παιδιά με διαβήτη. Πλέον, τα φτερά μας άνοιξαν και αυτό που προσφέρεται σήμερα είναι μοναδικό», ανέφερε η κα Τσιρουκίδου.



Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του προγράμματος που εφαρμόζεται στην Κατασκήνωση του Αγίου Νικολάου στη Χαλκιδική;

«Θεωρώ», συνεχίζει η γιατρός, «πως αυτό που κάνει τόσο ξεχωριστή την κατασκήνωση για παιδιά με διαβήτη είναι αφενός το κατασκηνωτικό πνεύμα της Χ.Α.Ν.Θ. και αφετέρου ότι εμείς μπορούμε να υποστηρίξουμε τις δραστηριότητες της Κατασκήνωσης. Δηλαδή, για κάποιον, που δεν γνωρίζει τις εγκαταστάσεις του «Αγίου Νικολάου», πρόκειται για έναν χώρο πολύ μεγάλης έκτασης, που συνδυάζει βουνό και θάλασσα, σε μια παραλία ουσιαστικά «αποκλειστικής χρήσης». Πραγματοποιούνται πάρα πολλές και ωραίες θαλάσσιες δραστηριότητες όπως:

κανό, ιστιοπλοΐα, κολυμβητικός διάπλους, εκμάθηση κολύμβησης, διανυκτερεύσεις σε διπλανή παραλία. Επίσης και στο βουνό τα παιδιά κάνουν πορείες και διανυκτερεύουν εκτός κατασκήνωσης και πολλά άλλα «τολμηρά» που εντάσσονται στο πρόγραμμα της Αδελφότητας. Εννοείται πως πηγαίνουν στον στίβο περιπέτειας, εννοείται πως συμμετέχουν σε όλα τα παιχνίδια και ενθουσιάζονται. Όλα αυτά για ένα παιδί είναι μια πρόκληση. Και ο λόγος είναι πως μεταβάλλονται πάρα πολύ οι ανάγκες σε ινσουλίνη κάτι που απαιτεί πολύ προσεκτική αντιμετώπιση ώστε τα παιδιά να τα χαρούν όλα, χωρίς ανεπιθύμητες επιπτώσεις.

Για να το πετύχουμε αυτό διαμορφώνουμε κι εμείς ένα κατάλληλο δίκτυο ανθρώπων: Η ομάδα μας αποτελείται από 18 άτομα προσωπικό – γιατροί, παιδοενδοκρινολόγοι, παιδι-





ατροι, ειδικευόμενοι παιδιατρικής, γιατροί άλλων ειδικοτήτων όπως ενδοκρινολόγοι, νοσηλευτές, διαιτολόγοι, φοιτητές ιατρικής. Όλοι μαζί υποστηρίζουμε τις ποικίλες δράσεις και τελικά ένα παιδί με διαβήτη ακολουθεί όλες τις δραστηριότητες που εκτυλίσσονται σε αυτόν τον καταπληκτικό κατασκήνωτικό χώρο».

Κι αυτό είναι επωφελές για όλους;

«Φυσικά! Σκεφτείτε ότι επισκέπτονται την κατασκήνωση παιδιά που διαμένουν σε μικρότερες κοινότητες κι ενδεχομένως δεν έρχονται σε επαφή με άλλα παιδιά με σακχαρώδη διαβήτη ή δεν συμμετέχουν στις δράσεις των συλλόγων- διότι υπάρχουν σύλλογοι που βοηθούν προς αυτή την κατεύθυνση. Άρα, ειδικά για αυτά τα παιδιά

που δεν είχαν την προγενέστερη επαφή, η κατασκήνωση πραγματικά λειτουργεί σαν καταλύτης. Γιατί, γνωρίζουν άλλα παιδιά με σακχαρώδη διαβήτη, βλέπουν την εξέλιξή τους. Δηλαδή ένα 10χρονο παιδί θα δει ότι στην ίδια κατασκήνωση υπάρχει υπαρχηγός ή αρχηγός ή και προσωπικό με διαβήτη κι αυτό τού προσδίδει χαρά και ενδιαφέρον να μιλήσει με τα μεγαλύτερα, να μοιραστεί εμπειρίες σχετικές με τη διαχείριση του ΣΔ του. Αποτέλεσμα; Τα βλέπεις πιο χαρούμενα, πιο απελευθερωμένα γιατί για πρώτη φορά συνειδητοποιούν ότι μεγάλωνοντας μπορούν να ζήσουν πολύ όμορφα πράγματα χωρίς να τους εμποδίζει ο διαβήτης. Ακόμη, νιώθουν πιο άνετα στη διαχείριση της γλυκαιμικής τους ρύθμισης και αυτό συμβαίνει επειδή είναι ένα πρόγραμμα που πραγματοποιείται εδώ και 29 χρόνια με συνέπεια υπαρχηγού, αρχηγού, προσωπικό της Χ.Α.Ν.Θ. να είναι τόσο εξοικειωμένοι και από κοινού με την ιατρική ομάδα να το χειρίζονται τόσο καλά, που είναι θέμα χρόνου ένα παιδάκι πιο συνεσταλμένο να απελευθερωθεί πιο γρήγορα, ώστε να νιώσει καλύτερα».

Τελικά είναι θέμα εκπαίδευσης του παιδιού, του γονέα, της κατασκήνωσης;

«Η αλήθεια είναι ότι αν δούμε πώς ρυθμίζονται σήμερα τα παιδιά με διαβήτη συγκριτικά με 15 χρόνια πριν, πραγματικά θα διαπιστώσουμε τεράστια διαφορά. Πλέον, διαθέτουμε πολύ περισσότερες δυνατότητες τόσο σε ό,τι αφορά τον τεχνολογικό εξοπλισμό- που μας βοηθάει στη ρύθμιση του παιδιού με διαβήτη- όσο και στην απόδοση των ινσουλινών. Αυτό πραγματικά μας επιτρέπει να βάλουμε υψηλές προδιαγραφές σχετικά με το πώς είναι ένα καλά ρυθμισμένο παιδί με διαβήτη. Η βασική φιλοσοφία του ιατρείου μας, την οποία μεταφέρουμε και στη Χ.Α.Ν.Θ., είναι ότι αφήνουμε το παιδί να ζήσει ελεύθερο: Να φάει ό,τι θέλει, να κάνει όποια δράση επιθυμεί κι απλώς προσαρμόζουμε την ινσουλίνη που χρειάζεται. Ό,τι θα συνέβαινε φυσιολογικά στον οργανισμό του, αν δεν είχε διαγνωστεί με Σακχαρώδη Διαβήτη. Πρόκειται για το αποτέλεσμα μιας πολύ καλής εκπαίδευσης που θα λάβει και η οικογένεια, η οποία παρακολουθείται από το ιατρείο μας και την εφαρμόζει. Γι' αυτό

άλλωστε και έχουμε εξαιρετικά μεγάλο ποσοστό παιδιών με τέτοια ρύθμιση σαν να μην πάσχουν από ΣΔ- με γλυκοζυλιωμένη κάτω από 6,5. Οπότε, θα έλεγα πως αυτό που προσθέτει η Χ.Α.Ν.Θ. είναι ότι σε παιδιά, ήδη πολύ καλά ρυθμισμένα στο σπίτι και τα οποία απολαμβάνουν πολλά καλά από τις πιο σύγχρονες θεραπείες, δίνει τη δυνατότητα να απελευθερωθούν σχετικά με το πώς θα διαχειριστούν τον διαβήτη τους μέσα σε ένα ευρύτερο κοινωνικό σύνολο και σε ένα πολύ απαιτητικό περιβάλλον, όσον αφορά τις δραστηριότητες και την καθημερινότητα. Επιπρόσθετα, κάτι που θεωρώ πολύ σημαντικό και εξαιρετικά καλό, η Χ.Α.Ν.Θ. δεν επιτρέπει τη χρήση των κινητών. Αυτό το κατασκήνωτικό πνεύμα που διατηρείται προτρέποντας τους κατασκηνωτές να ασχοληθούν με τελείως διαφορετικά πράγματα από το να είναι όλη την ημέρα με το τηλέφωνό τους και στο διαδίκτυο.



Το παιδί είναι αυτόνομο, καταλαβαίνει ότι μαζί με τη δική μας υποστήριξη μπορεί να διαχειριστεί τον διαβήτη του. Μέλημά μας είναι να κάνουμε το παιδί να αισθανθεί ότι μπορεί να το ελέγχει. Προσπαθούμε να οργανώσουμε το πρόγραμμα σύμφωνα με την ηλικία των παιδιών, να τους μεταδώσουμε τη γνώση για το πώς μπορούν να σκεφτούν και πώς μπορούν να διαχειριστούν μόνο τους τον διαβήτη. Αισθάνονται πιο δυνατό καθώς νιώθουν πως έχουν αποκτήσει γνώσεις από αυτή τη διαδικασία.

Επιπρόσθετα απελευθερώνουμε και τον γονέα, ο οποίος έχοντας μάθει να ελέγχει μέσω του κινητού του τα σάκχαρά του παιδιού του, αρχικά είναι επιφυλακτικός στο άκουσμα της απουσίας του κινητού τηλεφώνου για 10 ημέρες. Τελικά, όμως, το αποδέχεται. Κι αυτό ξεκουράζει τόσο το παιδί όσο και τον γονιό. Ο γονιός για πρώτη φορά μετά τη διάγνωση της νόσου μπορεί ήρεμος να ξεκουραστεί για ένα δεκαήμερο από τη διαδικασία να σκέφτεται τη ρύθμιση του παιδιού».

Υπάρχουν κάποιες ώρες ελέγχου των παιδιών; Πώς γίνεται η διαδικασία;

«Τα σάκχαρα των παιδιών τα ελέγχουμε όλο το 24ωρο, χωρίς να επηρεάζουμε τις δραστηριότητες των παιδιών. Δηλαδή: Δίπλα στην Τραπεζαρία υπάρχει χώρος που γίνονται οι μετρήσεις του σακχάρου και οι προσαρμογές της ινσουλίνης πριν τα 5 γεύματα. Η τακτική είναι ότι τα παιδιά τρώνε ελεύθερα ό,τι θέλουν κι εμείς προσαρμόζουμε- δίνουμε την ινσουλίνη που χρειάζονται για τα γεύματά τους. Έτσι αμέσως έχουμε 5 εκτιμήσεις πολύ κοντά στο γεύμα μέσα στην ημέρα.

Ακόμη, σε κάθε δραστηριότητα υπάρχει δικός μας άνθρωπος. Για παράδειγμα: είναι τα παιδιά στα κανό ή στην ιστιοπολία; Μέσα στο φουσκωτό, που τα συνοδεύει ούτως ή άλλως, βρίσκεται κι ο δικός μας άνθρωπος ο οποίος τα παρακολουθεί από κοντά. Ειδικά αν είναι μικρό - 9 ή 10 ετών χωρίς εμπειρία από τα αντίστοιχα αθλήματα- πάντα βρίσκεται ένας εκπαιδευμένος άνθρωπος μαζί του πάνω στο κανό - έτσι ώστε να εξοικειωθεί. Ο συνοδός δεν ανήκει στο ιατρικό προσωπικό, αλλά είναι εκπαιδευμένο άτομο από τη Χ.Α.Ν.Θ.! Εκεί φαίνεται και το πόσο σημαντική είναι αυτή η συνεργασία και η εξοικείωση με το πρόγραμμα. Διότι πραγματικά για να πετύχεις αυτό το τόσο μεγάλο αποτέλεσμα, για να έχεις τόσο πολλά παιδιά - από 20 τα πρώτα χρόνια πλέον 50!- και να συμμετέχουν σε όλες τις δραστηριότητες σημαίνει ότι όντως έχεις έμπειρα και εκπαιδευμένα στελέχη και σε αγαστή συνεργασία με το δικό μας προστατευτικό ιατρικό δίκτυο».

Η διατροφή;

«Σαφέστατα» συνεχίζει η κα Τσιρουκίδου, «το διατροφικό πρόγραμμα βγαίνει από τον διατροφολόγο με το σκεπτικό ότι η Χ.Α.Ν.Θ. είναι μια αθλητική κατασκήνωση με πολλές δραστηριότητες σε όλη τη διάρκεια της ημέρας. Εκτιμώ πως ίσως είναι η μόνη κατασκήνωση που γνωρίζω ότι προσφέρει 5 γεύματα με κανονικό μεσημεριανό και δείπνο: φαγητό, σαλάτα κι όχι σάντουιτς ή πίτσα. Βασίζεται στη λογική ότι εφόσον οι δραστηριότητες των παιδιών είναι



τόσο πολλές θα πρέπει να καλύπτονται πολύ καλά θερμιδικά. Όλα τα παιδιά της κατασκήνωσης τρώνε το ίδιο φαγητό: ό,τι κι όσο θέλουν. Στο μόνο που διαφέρουν τα παιδιά με διαβήτη είναι ότι μαθαίνουν, κι αυτό είναι το σημαντικό, να παρατηρούν τις ποσότητες της τροφής που καταναλώνουν. Δηλαδή, στον χώρο που είναι το ιατρικό προσωπικό, υπάρχουν ήδη ζυγισμένα τρόφιμα πάνω στο τραπέζι, κομμένα σε διάφορα μεγέθη - αν είναι τέτοιας φύσης που μπορούν να κοπούν π.χ. οι φέτες του ψωμιού - και περιγραφικά τα παιδιά μας λένε τι έχουν φάει. Ουσιαστικά οι διατροφολόγοι μαζί με τα παιδιά βγάζουν τους υδατάνθρακες που έχουν φάει τα παιδιά και μαζί προσαρμόζουν την ινσουλίνη.

Τελειώνοντας, θα ήθελα να προσθέσω ότι από τη στιγμή που σε ένα παιδί γίνεται η διάγνωση του σακχαρώδους διαβήτη

όσο κι αν έχει εξελιχθεί η τεχνολογία του ΣΔ ή ο τρόπος προσέγγισης και αντιμετώπισης -που πραγματικά είναι πάρα πολύ καλύτερος - προκύπτει μια πολύ μεγάλη αλλαγή για την οικογένεια. Πολλές φορές παρατηρούμε ότι οι γονείς φοβισμένοι δεν φαντάζονται ότι υπάρχει ένα δίκτυο ανθρώπων και μια τέτοια δομή που μπορεί να υποστηρίξει με τέτοιο τρόπο το παιδί τους. Είναι πραγματικά πολύ σημαντικό να το σκεφτούν, όσοι δεν έχουν επαφή με το ιατρείο και δεν γνωρίζουν την προσπάθεια που γίνεται με τον τρόπο τον οποίο γίνεται. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίσουν την κατασκήνωση και το πρόγραμμα. Θα είναι κάτι εξαιρετικά καλό τόσο για την ψυχολογία των ιδίων όσο και του παιδιού», κατέληξε η κα Τσιρουκίδου.



Ευχαριστούμε θερμά για την έμπρακτη και ουσιαστική στήριξη όλα αυτά τα χρόνια στην υλοποίηση της κατασκήνωσης παιδιών με διαβήτη!

Χάρισε την υπογεγραμμένη φανέλα με το #32

Ο γκαρντ της Εθνικής ομάδας Βασίλης Τολιόπουλος στο Μουσείο της Χ.Α.Ν.Θ.

Θαύμασε τη συλλογή, επαίνεσε το έργο της Αδελφότητας.

Τον διεθνή γκαρντ του Άρη Βασίλη Τολιόπουλο υποδέχθηκε το Μουσείο της Χ.Α.Ν.Θ.. Ο 28χρονος καλαθοσφαιριστής, που φέτος πραγματοποίησε εξαιρετικές εμφανίσεις, παρέδωσε στο Μουσείο μας την υπογεγραμμένη γαλανόλευκη φανέλα του με το νούμερο «32». Ο Βασίλης Τολιόπουλος κατά τη διάρκεια της επίσκεψής του εξέφρασε τον θαυμασμό του για τη συλλογή του Μουσείου αλλά και για το έργο που επιτελεί το Σωματείο.

Θυμήθηκε μάλιστα πως είχε ξεναγηθεί ξανά στους χώρους του πριν από 10 περίπου χρόνια σε ηλικία 18 ετών ως παίκτης –τότε– της ομάδας του Κολοσσού Ρόδου, ενώ στο τέλος έγραψε τις εντυπώσεις του στο βιβλίο επισκεπτών.

Στη Χ.Α.Ν.Θ. υποδέχθηκαν τον διεθνή καλαθοσφαιριστή ο διευθυντής Αθλητισμού Δημήτρης Καραϊσκος, ο Γιωργής Μπουσβάρος και η μουσειολόγος μας Ελευθερία Θεοδωρούδη.



Μια μεγάλη δόξα του Μπιάσκει προσέφερε προσωπικά κειμήλια



Ο Κυριάκος Βίδας στο Μουσείο της Χ.Α.Ν.Θ.

Άλλος ένας ένθερμος υποστηρικτής του αφιερωμένου στην ελληνική καλαθοσφαίριση χώρου.

Μια μεγάλη δόξα του ελληνικού μπάσκετ, έναν θρύλο του Παναθηναϊκού με τον οποίο κατέκτησε τέσσερα πρωταθλήματα και δυο κύπελλα, τον ελληνοαμερικανό Κυριάκο Βίδα υποδέχθηκε το Μουσείο της Χ.Α.Ν.Θ.

Τον Κυριάκο Βίδα που συνοδεύονταν από τη σύζυγό του Αμαλία και τον Γιωργή Μπουσβάρο, καλωσόρισε στο Μουσείο μας ο διευθυντής Αθλητισμού του Σωματείου, Δημήτρης Καραϊσκος.

«Είναι ένας υπέροχος, ένας φανταστικός χώρος αφιερωμένος στο ελληνικό μπάσκετ. Από σήμερα είμαι κι εγώ ένθερμος υποστηρικτής του. Θέλω να βοηθήσω προσφέροντας κάποια προσωπικά μου κειμήλια. Συγχαρητήρια σε όλους, στη Χ.Α.Ν.Θ. και στον καλό μου φίλο, τον Γιωργή για το μεράκι τους και την αγάπη τους για το μπάσκετ», δήλωσε ο Κυριάκος Βίδας που ξεναγήθηκε στο Μουσείο αλλά και συνομίλησε με μικρούς αθλητές που συμμετείχαν στο basketball camp της Αδελφότητας.



«Ήρθα στη Θεσσαλονίκη για να συναντήσω καλούς, αγαπημένους φίλους όπως ο Μάνθος Κατσούλης, ο Τσάβας, ο Καρατζουλίδης, ο Σακελλαρίου, ο Αγραφιώτης και πολλούς πολλούς άλλους. Έζησα 10 υπέροχα χρόνια στην Ελλάδα, κατακτήσαμε τίτλους, διακρίσεις όμως αυτό που μένει είναι οι φίλιες, οι σχέσεις, οι κοινές μας αναμνήσεις», δήλωσε ο Κ. Βίδας που από το 1989 ζει και εργάζεται μόνιμα στο Σικάγο.

Με τον Παναθηναϊκό, ο γεννημένος στις 7 Αυγούστου του 1957, Βίδας που ξεχώριζε για το εντυπωσιακό του άλμα, στέφθηκε τέσσερις φορές πρωταθλητής Ελλάδος (1980, 1981, 1982, 1984), κατέκτησε δυο Κύπελλα (1982, 1986), έπαιξε στην τελική φάση του Κυπέλλου Πρωταθλητριών. Φόρεσε 46 φορές τη φανέλα της Εθνικής και πέτυχε 192 πόντους, αγωνιζόμενος στο Eurobasket του 1981 και στα Προολυμπιακά Τουρνουά του '80 και του '84.



*Τιμώντας τις αρχές
του Ολυμπισμού*

Η Χ.Α.Ν.Θ. γιόρτασε την Παγκόσμια Ολυμπιακή Ημέρα!

**Παιδιά και ολυμπιονίκες
έγιναν ένα και σχημάτισαν
τους 5 κύκλους.**

Η Χ.Α.Ν.Θ. γιόρτασε με ένα πολύ όμορφο event την Παγκόσμια Ολυμπιακή Ημέρα! Παρουσία 350 παιδιών και των ολυμπιονικών Φωτεινή Βαβάτση, της τοξοβολίας και Πολύμνια Σαρέγκου από την καλαθοσφαίριση, με χορευτικά και αθλητικές επιδείξεις, τίμησε με τον καλύτερο τρόπο τις αξίες του Ολυμπισμού!

Ο κ. Θανάσης Βασιλειάδης ως εκπρόσωπος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής μετέφερε το Ολυμπιακό μήνυμα, ενώ από πλευράς Χ.Α.Ν.Θ., αναφέρθηκαν στα Ολυμπιακά ιδεώδη ο Νίκος Λογοθέτης, μέλος του διοικητικού συμβουλίου Χ.Α.Ν.Θ. και ο Δημήτρης Καραϊσκάκης, διευθυντής Αθλητισμού.

Τα παιδιά απόλαυσαν βίντεο με στιγμές των δυο ολυμπιονικών, επίδειξη ΤΑΕ KWON DO από τους πρωταθλητές, Άννα Μήτσιου και Σωκράτη Ουζούνη, επίδειξη Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης από τους πρωταθλητές Χριστίνα και Θάνο Τζενίδη καθώς κι ένα εκπληκτικό χορευτικό μπαλέτο από το τμήμα Vaganova 2 της Αδελφότητας.

Όλοι μικροί και μεγάλοι μαζί στο τέλος σχημάτισαν τους Ολυμπιακούς κύκλους!



Στο Βελλίδειο Συνεδριακό Κέντρο



Η Ε.Π.Σ.Μ. τίμησε το σωματείο στην εκδήλωση για τα 100 χρόνια της Ένωσης

**Βράβευση στην
Αδελφότητα για την
προσφορά της στην
κοινωνία, τον πολιτισμό
και τον αθλητισμό.**

Η Ένωση Ποδοσφαιρικών Σωματείων Μακεδονίας (Ε.Π.Σ.Μ.) γιόρτασε τη συμπλήρωση 100 χρόνων από την ίδρυσή της (1924-2024) με τη διεξαγωγή της κορυφαίας επετειακής εκδήλωσης στο Βελλίδειο Συνεδριακό Κέντρο Θεσσαλονίκης.

Η Χ.Α.Ν.Θ., που υπήρξε μεταξύ των ιδρυτικών μελών της Ε.Π.Σ.Μ. (η Αδελφότητα είχε άλλωστε διοργανώσει τους πρώτους ετήσιους αγώνες το 1923), τιμήθηκε -και μάλιστα πρώτη χρονικά- από την Ένωση για την προσφορά της στην κοινωνία, τον πολιτισμό και τον αθλητισμό.

Την τιμητική πλακέτα παρέλαβε από τον πρόεδρο της Ελληνικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας Τάκη Μπαλτάκο, το μέλος του δ.σ. της Χ.Α.Ν.Θ. Ευάγγελος Γαλούσης.

Στη διάρκεια της ιστορικής αναδρομής ο δημοσιογράφος Περικλής Στέλλας, που παρουσίασε την εκδήλωση, αναφέρθηκε στη συμβολή της Αδελφότητας αλλά και τις πρωτοβουλίες που έλαβε με στόχο την ίδρυση της Ένωσης. Επίσης προβλήθηκε ντοκιμαντέρ με την εξιστόρηση των 100 χρόνων της δημιουργικής παρουσίας της Ε.Π.Σ.Μ. στα δρώμενα του ερασιτεχνικού ποδοσφαίρου και τη συμβολή της στην ανάπτυξη του ποδοσφαίρου.



«Ήταν μια όμορφη εκδήλωση για τη μεγαλύτερη και ιστορικότερη Ένωση ποδοσφαιρικών σωματείων στην Ελλάδα. Η Χ.Α.Ν.Θ. έπαιξε καθοριστικό ρόλο προκηρύσσοντας τον Φεβρουάριο του 1923 τους πρώτους ποδοσφαιρικούς αγώνες μεταξύ σωματείων Θεσσαλονίκης. Ο Απόστολος Νικολαΐδης διευθυντής τότε του παιδικού τμήματος του Σωματείου, που υπηρετούσε τη θητεία του στη Θεσσαλονίκη, ήταν αυτός ο οποίος πρωτοστάτησε στην ίδρυση της Ένωσης. Ο ιστορικός ρόλος της Χ.Α.Ν.Θ. αναδείχθηκε μέσα από την εκδήλωση», δήλωσε ο κ. Γαλούσης.

Τη Χ.Α.Ν.Θ. επίσης εκπροσώπησε ο έφορος του τμήματος ποδοσφαίρου Θωδωρής Τσιάτσος.



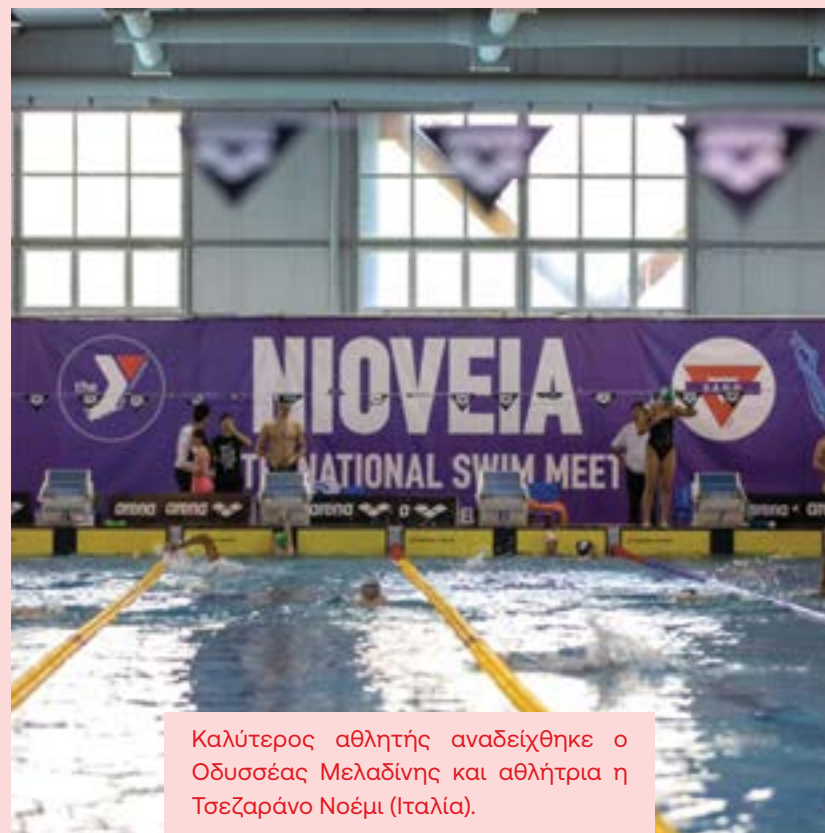
Η μακροβιότερη διασυλλογική διοργάνωση της Χ.Α.Ν.Θ.

Έγραψαν ιστορία τα “40α Νιόβεια”

Αγώνες με διεθνή ακτινοβολία ενταγμένοι στο καλεντάρι της ΕΟΚ και και της FINA.

Τα 40α Νιόβεια πέρασαν στην ιστορία ως μια από τις πιο πετυχημένες διοργανώσεις των τελευταίων ετών, κάτι που αποδείχθηκε όχι μόνο από τις εκατοντάδες συμμετοχές αλλά και από τις επιδόσεις των αθλητών. Στη διεθνή διοργάνωση «Νιόβεια» της Χ.Α.Ν.Θ. -που πλέον αποτελεί θεσμό για τα αθλητικά δρώμενα- συμμετείχαν περίπου 700 αθλητές από 65 σωματεία από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Ειδικά φέτος για το συγκεκριμένο κολυμβητικό μίντιγκ ταξίδεψαν στη Θεσσαλονίκη αθλητές από την Ιταλία (πήραν τα περισσότερα μετάλλια), την Πολωνία όπως κι από χώρες των Βαλκανίων.

Στη διάρκεια των αγώνων σημειώθηκε νέο πανελλήνιο ρεκόρ στα 50μ. ελεύθερο (κατηγορία Παιδών) από τον Χρήστο Δημανόπουλο (ΠΑΟΚ) ενώ ο Οδυσσέας Μελαδίνης (ΠΑΟΚ) έπιασε το πανευρωπαϊκό όριο στην κατηγορία ανδρών-γυναικών.



Καλύτερος αθλητής αναδείχθηκε ο Οδυσσέας Μελαδίνης και αθλήτρια η Τσεζαράνο Νοέμι (Ιταλία).

«Κάναμε ένα βήμα προς τα εμπρός. Ήταν μια εξαιρετική κατά γενική ομολογία διοργάνωση. Εργάστηκαν πολλοί άνθρωποι προκειμένου να βγει προς τα έξω αυτή η αναβαθμισμένη εικόνα. Είμαστε υπερήφανοι ως Χ.Α.Ν.Θ. που αυτή τη στιγμή τα Νιόβεια αποτελούν τη μακροβιότερη διασυλλογική διοργάνωση. Κουβαλάμε μια βαριά κληρονομιά και σε αυτό το πλαίσιο φροντίζουμε να κάνουμε ό,τι είναι δυνατόν για να διατηρούμε και να εξελίσσουμε αυτό το κολυμβητικό event», δήλωσε ο υπεύθυνος του κολυμβητικού τμήματος Παντελής Παντής.



Η Χ.Α.Ν.Θ. συμμετείχε στους αγώνες με 19 κολυμβητές και συμμετοχές στους μικρούς τελικούς διάφορων κατηγοριών.

Τους αγώνες τίμησαν με την παρουσία τους ο βουλευτής Α' Θεσσαλονίκης Σταύρος Καλαφάτης, η αντιδήμαρχος Αθλητισμού του Δήμου Θεσσαλονίκης, Κούλα Γιαννακίδου. Εκ μέρους της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας οι κ.κ. Νίκος Τζόλας και Θάνος Μπέγκας ενώ το «παρών» έδωσε και η διευθύντρια του ΙΕΚ ΑΛΦΑ Έλενα Κακούρα.

Εκ μέρους της Χ.Α.Ν.Θ. πέραν του προέδρου της Ιωάννη Σωσσίδη το «παρών» έδωσαν τα μέλη του δ.σ. Ελένη Αθανασιάδου, Νίκος Λογοθέτης, Ευάγγελος Γαλούσης, Ιωάννης Βουχάρας όπως και τα πρώην μέλη του δ.σ. Δημήτρης Γκανάκης, Αθανασία Παντή, Βαγγέλης Ντινόπουλος και ο διευθυντής Αθλητισμού της Αδελφότητας Δημήτρης Καραϊσκος.

Τα “Νιόβεια”, είναι αγώνες αφιερωμένοι στα αδικοχαμένα «δελφίνια» της Χ.Α.Ν.Θ. (της Νιόβης Παπαδόπουλου, του Νικήτα Καλούδη, του Μιχάλη Μαϊκίδη, του Στέργιου Κουτεντάκη και του Νίκου Καίση) που έφυγαν πρόωρα από τη ζωή.

Τελούν υπό την αιγίδα της Κ.Ο.Ε., της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας και του Δήμου Θεσσαλονίκης και διεξάγονται από τον Τομέα Αθλητισμού της Χ.Α.Ν.Θ. Υπενθυμίζεται ότι πρόκειται για μια διοργάνωση με διεθνή ακτινοβολία που είναι ενταγμένη όχι μόνο στο καλεντάρι της Ελληνικής Ομοσπονδίας Κολύμβησης (από το 1989) αλλά και της Παγκόσμιας (FINA) ενώ οι αγώνες σε όλες τις κατηγορίες γίνονται με πρόγραμμα των GRAND PRIX.

BACK TO SCHOOL
ME
Βιολογικά ΠΑΙΔΙΚΑ Πρωϊνά
BioAgros



ΒΙΟΑΓΡΟΣ ΑΕ: Τ: +30 23820 81660
bio@bioagros.gr, www.bioagros.gr

f @bioagros

Προπονητές στα ηνία των ομάδων της Χ.Α.Ν.Θ.

Σε μπάσκετ, χάντμπολ, βόλεϊ

Μπάσκετ: Με τον Δημήτρη Μπουσβάρο στο «τιμόνι»



Ο Δημήτρης Μπουσβάρος ανέλαβε τη θέση του προπονητή της ανδρικής ομάδας της Χ.Α.Ν.Θ. η οποία θα αγωνιστεί για πρώτη φορά στην ιστορία της στην Elite League ενώ παράλληλα αναλαμβάνει υπεύθυνος όλων των αγωνιστικών τμημάτων.

«Στόχος μας είναι η ανασυγκρότηση του τμήματος μπάσκετ συνολικά βασιζόμενοι στις αρχές που διέπουν διαχρονικά τη Χ.Α.Ν.Θ.. Προτεραιότητά μου όλα αυτά τα χρόνια προπο-

νητικά ήταν η χρησιμοποίηση και η ανάδειξη νέων παικτών παράλληλα με τη σωστή εκμάθηση των βασικών, και την εκπαίδευση στην ομαδική νοοτροπία. Φέτος υπάρχει η ευχάριστη συγκυρία συμμετοχής της Χ.Α.Ν.Θ. στην Elite League. Θα κάνουμε την καλύτερη δυνατή προσπάθεια με βάση τους στόχους που θέσαμε. Παράλληλα θέλουμε να βοηθήσουμε παιδιά που θέλουν να κάνουν το step up και έχουν κίνητρο να αγωνιστούν στην Α2 κατηγορία», δήλωσε ο Δ. Μπουσβάρος.

Χάντμπολ: Επιστροφή Νίκου Μάντζου με επιτελικό ρόλο



Ο Νίκος Μάντζος επέστρεψε στο Χάντμπολ της Χ.Α.Ν.Θ.. Ο πολυπείρος τεχνικός θα είναι επικεφαλής της προπονητικής ομάδας της Αδελφότητας και θα καθοδηγεί τους προπονητές των τμημάτων όλων των ηλικιακών κατηγοριών. Μαζί με τον Νίκο Μάντζο, στο προπονητικό επιτελείο θα συμμετέχουν ο Γιώργος Βασιλειάδης με διευρυμένο ρόλο ως υπεύθυνος σχεδιασμού και επιστημονικής υποστήριξης, ο Νίκος Μωυσής ως προπονητής της ανδρικής και της εφηβικής ομάδας, ο σπουδαίος πρώην αθλητής, Νίκος Κοκώνης, στις μικρότερες ηλικίες, καθώς και νεαροί αθλητές που κάνουν τα πρώτα τους βήματα στην προπονητική, οι Αρίστος Σκούφας και Ξενοφών Μπίλιας.

«Με χαρά αποδέχθηκα την πρόσκληση της Χ.Α.Ν.Θ. και επιστρέφω σε έναν ξεχωριστό αθλητικό οργανισμό, ο οποίος διακρίνεται για τις αξίες που πρεσβεύει, για το ήθος των ανθρώπων του και για τη διαχρονική φιλοσοφία σχετικά με τον αθλητισμό. Το πλάνο και οι στόχοι του τμήματος χάντμπολ ταιριάζουν με τη δική μου φιλοσοφία και τη δική μου οπτική για τις ανάγκες του αθλήματος. Ιδιαίτερο κίνητρο για εμένα αποτέλεσαν οι συνεργάτες μου, που έχουν τη διάθεση να δουλέψουν και να προσφέρουν στη Χ.Α.Ν.Θ. και στο άθλημα», σχολίασε ο Νίκος Μάντζος.

Βόλεϊ: Ο Στέφανος Νανάς παρέμεινε στην τεχνική ηγεσία



Ο Στέφανος Νανάς παρέμεινε στην τεχνική ηγεσία της Χ.Α.Ν.Θ. στο βόλεϊ. Ο έμπειρος προπονητής της ομάδας ήταν άλλωστε ο «αρχιτέκτονας» μιας προσπάθειας που ξεκίνησε πριν από δυο χρόνια και οδήγησε τελικά πανηγυρικά στην άνοδο της Αδελφότητας στην Pre League κατηγορία.

«Θέλουμε να δημιουργήσουμε μια ανταγωνιστική ομάδα που θα παλεύει και θα διεκδικεί μικρούς ή μεγάλους στόχους όπως αρμόζει στην ιστορία της Χ.Α.Ν.Θ.. Ο βαθμός δυσκολίας φυσικά ανεβαίνει, όμως είμαστε έτοιμοι να ανταπεξέλθουμε σε αυτές τις νέες προκλήσεις με αξιοπρέπεια και καλό προγραμματισμό», δηλώνει ο Στέφανος Νανάς .

Ο Νίκος Ζιώγας νέος προπονητής της γυναικείας ομάδας βόλεϊ



Ο Νίκος Ζιώγας επιστρέφει στη Χ.Α.Ν.Θ., αυτή τη φορά ως κόουτς της γυναικείας ομάδας βόλεϊ, πέντε χρόνια μετά την τελευταία του συνεργασία με την Αδελφότητα, καθώς για μια διετία (2017-19), υπήρξε ο προπονητής της ανδρικής μας ομάδας και υπεύθυνος των ακαδημιών της.

Ο έμπειρος τεχνικός δήλωσε: «Είμαι χαρούμενος που επιστρέφω στην οικογένεια της Χ.Α.Ν.Θ. και απόλυτα συνειδητοποιημένος για το έργο το οποίο αναλαμβάνω σε μια δύσκολη συγκυρία για τη γυναικεία ομάδα. Θα κάνουμε ό,τι είναι ανθρωπίνως δυνατό με στόχο τη δημιουργία ενός ανταγωνιστικού συνόλου σε μια δύσκολη και απαιτητική κατηγορία. Ευχαριστώ θερμά τη Χ.Α.Ν.Θ. για την εμπιστοσύνη στο πρόσωπό μου».

Τιμήσαμε την 21η Ιουνίου
την παγκόσμια μέρα «ένωσης»!

«We Are One» Yoga Festival

Δεκάδες άτομα
γνώρισαν όλα τα
είδη γιόγκα.

Κάθε χρόνο στις 21 Ιουνίου γιορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Γιόγκα. Η μέρα αυτή είναι μια μέρα γιορτής για όλους τους λάτρεις της και γι' αυτό το τμήμα Γυμναζομένων αποφάσισε να διοργανώσει το 1ο Φεστιβάλ Γιόγκα.

Στις 12 Ιουνίου οκτώ δασκάλες και δάσκαλοι καθώς και ένα μουσικό συγκρότημα, ένωσαν τις δυνάμεις τους, γιατί γιόγκα σημαίνει ένωση, και πρόσφεραν μία ολοκληρωμένη εμπειρία στους λάτρεις όλων των ειδών γιόγκα.



Εξήντα πέντε άτομα από διάφορα σημεία της πόλης τίμησαν το φεστιβάλ με την παρουσία τους ενώ και το ενδιαφέρον των τοπικών Μ.Μ.Ε. ήταν μεγάλο αφού υπήρχε έντονη τηλεοπτική και δημοσιογραφική κάλυψη.

Ευχαριστούμε πολύ τους δασκάλους αλλά και τους συμμετέχοντες που ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμά μας και δίνουμε ραντεβού το 2025!

Ιδιαίτερες ευχαριστίες στους χορηγούς μας που με την προσφορά τους έδωσαν μια προστιθέμενη αξία στο φεστιβάλ.

Κάθε συμμετέχων/ουσα έλαβε από ένα αναμνηστικό πακέτο με νερό Ergon Foods, μπάρα δημητριακών Holigreen Snacks and Flavours, μπανάνα Dole, δείγματα Vegan πρωτεΐνης Amino Animo, δείγματα φυτικών καλλυντικών Physis Laboratory, εκπαιδευτικό κουπόνι για φαγητό από το Falafel Middle Taste, εκπαιδευτικό κουπόνι από το κατάστημα ενδυμάτων Itoocan που έντυσε και τις δασκάλες γιόγκα.

Διοργάνωση: Αλεξάνδρα Μαροπούλου & Ιωάννα Φωτιάδου

Ευχαριστούμε τους Γεύση Τουρούτογλου, Αλίκη Τσιλιγγαρίδου & Πύργω Χατζηθεοδώρου για την πολύτιμη βοήθειά τους.

Πρόγραμμα

09:00-9:30 Προσέλευση -Εγγραφές (Κεντρικό Κτίριο Χ.Α.Ν.Θ. - Κλειστό Γήπεδο Μπάσκετ)

09:30-10:45 'Oneness' Vinyasa flow (Ιωάννα Φωτιάδου)

10:45 -12:00 'Playful flow and movement exploration' (Γεύση Τουρούτογλου)

12:15-13:00 Ομιλία: 'Το πνεύμα της γιόγκα μέσα στους αιώνες' (Ευγενία Ιωαννίδου)

13:00-14:00 Διάλειμμα

14:00-15:00 Διαλογισμός της Raga Yoga (Φανή Καρπόζηλου - Brahma Kumaris)

15:00-16:15 Anusara Hatha Yoga/Mindfully Connecting - Συνειδητά Συνδέομαι (Σωτήρης Ζλατίντσης- Jivatma yoga center)

16:30-17:45 Kundalini Yoga (Καλλιόπη Ριζοπούλου & Βασίλης Κατερουδάκης)

18:00-18:45 Γιόγκα Νίντρα του Συστήματος Satyananda (Gauri-ropananda Ελένη Κράπη)

19:00 -20:15 Harmony Within: A journey through movement, sound and stillness (Έλενα Μουρατίδου-Anahata Yoga Academy)

20:30 -21:30 Kirtan- Γιογκικό τραγούδι (Gauri and Sankapananda Ganesha/ Satyananda Yoga)





Σχολή Χορού Χ.Α.Ν.Θ.

“Όταν το Μουσείο κλείνει... χορέψτε μαζί μας!

Τριακόσιοι χορευτές και χορεύτριες μάγεψαν το κοινό με τις χορογραφίες που εκτέλεσαν.

Άλλη μια χρονιά έκλεισε για τη Σχολή Χορού, με δύο επιτυχημένες παραστάσεις από παιδιά, εφήβους και ενήλικες.

Στις 16 Ιουνίου το θέατρο της Εταιρείας Μακεδονικών Σπουδών γέμισε με 300 χορευτές και χορεύτριες και τουλάχιστον 1.000 θεατές που τους παρακολούθησαν.

Στις 17:30 παρουσιάστηκε η παράσταση «Όταν το μουσείο κλείνει...» με χορογραφίες κλασσικού, μοντέρνου και σύγχρονου χορού από τις δασκάλες Δανάη Θεολόγου και Μαριλένα Μελέκου. Τι γίνεται όταν το μουσείο κλείνει; Πώς περνούν την ώρα τους τα εκθέματα, όσο λείπουν οι επισκέπτες; Τι γίνεται όταν ετοιμάζουν οι φύλακες το άνοιγμα του μουσείου;



Όλα αυτά παρουσιάστηκαν από παιδιά και ενήλικες μέσα από χορογραφίες γεμάτες μηνύματα για την τέχνη, τον πολιτισμό αλλά και θέματα της επικαιρότητας όπως η επιστροφή των Καρυάτιδων και οι γυναικοκτονίες.

Στις 20:30 πήραν τη σκυτάλη τα υπόλοιπα προγράμματα της Χ.Α.Ν.Θ. σε συνεργασία με τα προγράμματα της Καλαμαριάς αλλά και με εξωτερικούς συνεργάτες που φιλοξενούν τα μαθήματά τους στην Αδελφότητα.

«Χορέψτε μαζί μας» ήταν ο τίτλος της παράστασης και μαζί μας χόρεψαν τα τμήματα:

Hip hop: Δήμητρα Σιούλα & Βαγγέλης Τσελεπίδης

Ακροβατική Γυμναστική: Μαρία Σκυβαλάκη

Ρυθμική Γυμναστική: Ελένη Φακίρη

Salsa & Bachata: Χρύσα Κωστήκη και Ντίνος Φραγκούλης

Pom Pom Dance: Νικόλ Τσακαλίδου & Δήμητρα Σιούλα

Μπαλέτο & Μοντέρνος χορός Καλαμαριάς: Ελίζα Λαβασίδου

Kangoo Jumps: Νινέτα Τζιβάνογλου

Zumba: Γιώργος Ευφραιμίδης

K-pop: XblackX Team

Καλλιτεχνική Διεύθυνση: Ελένη Παπανδρεοπούλου
Διοργάνωση συντονισμός: Ελένη Παπανδρεοπούλου, Αλεξάνδρα Μαροπούλου & Μανώλης Ανδρεαδάκης



Επιτυχία 100%

Εξετάσεις μπαλέτου R.A.D.

Τα τμήματα μπαλέτου του αγγλικού συστήματος της Royal Academy of Dance δεν συμμετείχαν στις παραστάσεις καθώς φέτος ήταν χρονιά εξετάσεων. Εβδομήντα κορίτσια από το επίπεδο Pre primary έως και το Intermediate προετοιμάστηκαν μεθοδικά καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς, με τη δασκάλα τους κα Ελένη Παπανδρεοπούλου, και τα κατάφεραν σε ποσοστό 100%!

Όλα τα παιδιά έδωσαν τον καλύτερό τους εαυτό και έπαισαν με τις χορευτικές τους ικανότητες τη βρετανίδα εξετάστρια ότι αξίζουν το πολυπόθητο πτυχίο.

Η αναγνωρισμένη από το Υπουργείο Πολιτισμού Σχολή της Χ.Α.Ν.Θ. διαθέτει αίθουσες που πληρούν όλες τις απαραίτητες προϋποθέσεις και αποτελεί εξεταστικό κέντρο R.A.D. όπου εξετάζονται χορευτές από σχολές της Βορείου και Δυτικής Ελλάδας.



Νέα σαιζόν 2024-2025

Χορέψτε, γυμναστείτε ή κολυμπήστε μαζί μας στη Χ.Α.Ν.Θ.

Οι εγγραφές άρχισαν στις
26 Αυγούστου και τα μαθήματα
στις 2 Σεπτεμβρίου 2024.

Αν το πάθος σας είναι ο χορός, η μουσική κι η κίνηση, αν σας ενδιαφέρει να λικνιστείτε σε κλασικούς, εξωτικούς ή σύγχρονους ρυθμούς δεν έχετε παρά να αναζητήσετε το τμήμα που σας ταιριάζει χορεύοντας μαζί μας στη Χ.Α.Ν.Θ.. Αν πάλι θέλετε να βάλετε στη ζωή σας την άσκηση δεν έχετε παρά να δείτε το πρόγραμμά μας! Στο Σωματείο μας διαθέτουμε τμήματα για παιδιά και ενήλικες και μια σειρά παράλληλων δράσεων.

Πιο συγκεκριμένα:

Χορέψτε μαζί μας

Προγράμματα για παιδιά

- > Baby Ballet
- > Pre Ballet
- > Μπαλέτο R.A.D.
- > Μπαλέτο Vaganova
- > Μοντέρνος Χορός
- > Σύγχρονος Χορός
- > Hip hop
- > Ρυθμική Γυμναστική
- > Ακροβατική Γυμναστική
- > Yoga Kids

Προγράμματα για ενήλικες

- > Μπαλέτο
- > Σύγχρονος Χορός
- > Modern Jazz Dance
- > Salsa
- > Bachata
- > Afrokinesis
- > Reggaeton
- > Rumba & Afrocuban



Δείτε αναλυτικά
τα προγράμματα
εδώ



Γυμναστείτε μαζί μας

Προγράμματα για ενήλικες

- > Functional Fitness
- > Mat Pilates
- > Yogilates
- > Yoga
- > Pilates
- > Tai Chi
- > Ορθοσωμική
- > Κινησιοθεραπεία



Δείτε αναλυτικά
τα προγράμματα
εδώ

Κολυμπήστε μαζί μας

Προγράμματα για ενήλικες

- > Ελεύθερη κολύμβηση-Ωρες κοινού
- > Υδρογυμναστική
- > Εκμάθηση κολύμβησης
- > Aqua Board Fitness
- > Αποκατάσταση και άσκηση στο νερό
- > Mermaiding-Μαθήματα γοργόνας



Δείτε αναλυτικά
τα προγράμματα
εδώ

Σεμινάρια και άλλες δράσεις

- > Εκπαιδευτικό σεμινάριο Thai Massage (44 ώρες)
- > FaceYoga WorkShops
- > Μαθήματα Προετοιμασίας Μητρότητας
- > Φεστιβάλ Yoga
- > Θεματικά μαθήματα γυμναστικής
- > Σεμινάρια Χορού



Δείτε αναλυτικά
τα προγράμματα
εδώ

Επιπλέον Δράσεις:

- > Dance Art Camp - θερινό πρόγραμμα απασχόλησης για παιδιά που αγαπούν τον χορό
- > Εξετάσεις μπαλέτου R.A.D.
- > Παραστάσεις χορού
- > Θεματικές ημερίδες άσκησης & χορού για παιδιά και ενήλικες
- > Συμμετοχή σε εκδηλώσεις τρίτων φορέων
- > Συμμετοχή σε διαγωνισμούς
- > Αθλητική κατασκήνωση
- > Διάθεση αιθουσών για μαθήματα και σεμινάρια





HELIOS and HELIOS Bridge:

WELL DONE!

Η Χ.Α.Ν.Θ. συμμετέχει ενεργά στο εθνικό πρόγραμμα ένταξης προσφύγων.

Από την άνοιξη του 2019 η Χ.Α.Ν.Θ. ανέλαβε τη δέσμευση υλοποίησης του προγράμματος HELIOS στην πόλη μας. Πρόκειται για ένα εθνικό πρόγραμμα ένταξης προσφύγων που διαχειρίζεται ο Διεθνής Οργανισμός Μετανάστευσης (ΔΟΜ). Το πρόγραμμα HELIOS χρηματοδοτούνταν αρχικά από την Ευρωπαϊκή Ένωση μέχρι και τις 31 Δεκεμβρίου 2021 (στο πλαίσιο του προγράμματος HELIOS 1), ενώ έκτοτε χρηματοδοτείται από το Υπουργείο Μετανάστευσης και Ασύλου (στο πλαίσιο του προγράμματος HELIOS Bridge).

Το όνειρό μας έγινε πραγματικότητα όταν επιλεχθήκαμε να συμμετάσχουμε σε μια κοινοπραξία συνεργασίας με το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο και τη ΜΑΘ ΑΕ ΑΟΤΑ. Τον Δεκέμβριο του 2019 υπογράφηκαν οι πρώτες συμβάσεις και το HELIOS 1 άνοιξε τις πόρτες του στον προσφυγικό πληθυσμό της Θεσσαλονίκης! Σκοπός του προγράμματος ήταν από την πρώτη στιγμή η ένταξη στην ελληνική κοινωνία των δικαιούχων διεθνούς και προσωρινής προστασίας -δηλαδή των αναγνωρισμένων προσφύγων- και η προώθηση της αυτόνομης διαβίωσής τους, μέσω της υποστήριξης της στέγασης, των μαθημάτων ένταξης (ελληνική γλώσσα, κοινωνικές δεξιότητες κ.ά.), της προ-

ώθησης στην αγορά εργασίας και της ευαισθητοποίησης της τοπικής κοινωνίας.

Η Χ.Α.Ν.Θ., ως μέρος της ανωτέρω κοινοπραξίας, υλοποίησε από πρώτο χέρι όλο το εκπαιδευτικό μέρος του έργου. Οι μαθητές μας επέλεξαν μεταξύ διαδικτυακών και δια ζώσης μαθημάτων, με τα τελευταία να περιλαμβάνουν και επισκέψεις σε σημαντικά μνημεία και σε διάφορα μουσεία της πόλης μας. Με την ολοκλήρωση των 360 διδακτικών ωρών, απονέμεται δίπλωμα ολοκλήρωσης σπουδών σε μια τελετή αποφοίτησης, που κάθε φορά μας συγκινεί όλους, μαθητές και προσωπικό.

Χαρακτηριστικά είναι τα λόγια του ωφελούμενου μας από το Μπουρούντι, Ndikumana Majaliwa, κατά την παραλαβή του διπλώματός του: "Σας ευχαριστώ πολύ για αυτή την τόσο όμορφη γιορτή που προετοιμάσατε για μας. Είμαι πολύ ενθουσιασμένος που παραλαμβάνω αυτό το δίπλωμα σήμερα. Θέλω να σας ευχαριστήσω όλους για το έργο σας. Ιδιαίτερα θέλω να ευχαριστήσω την εξαιρετική δασκάλα μου για όλα όσα μου δίδαξε και για τον τρόπο με τον οποίο το έκανε".

Πολλοί ωφελούμενοι του HELIOS είχαν επίσης την ευκαιρία να συμμετάσχουν στις



Τελετή αποφοίτησης



Εκδρομή με μαθητές μας στην Αψίδα του Γαλεριού και στη Ροτόντα

επίσημες εξετάσεις ελληνομάθειας, αλλά και να παρακολουθήσουν ποικίλες διαλέξεις με σκοπό να κατανοήσουν τη ζωή στη χώρα υποδοχής τους και τις δημόσιες υπηρεσίες της.

Επιπλέον, φιλοξενήσαμε στις εγκαταστάσεις μας τόσο το Ελληνικό Συμβούλιο για τους Πρόσφυγες (ΕΣΠ), όσο και προσωπικό του ΔΟΜ, καθώς οι οργανώσεις αυτές ήταν υπεύθυνες για την υλοποίηση άλλων αξόνων του προγράμματος HELIOS (στέγαση, ένταξη και εργασιακή συμβουλευτική).

Σε αυτά τα τέσσερα χρόνια λειτουργίας του προγράμματος, τις πόρτες της Χ.Α.Ν.Θ. πέρασαν άνθρωποι από κάθε γωνιά του κόσμου: Αιθιοπία, Αφγανιστάν, Ιράκ, Ιράν, Καμερούν, Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό, Μαρόκο, Σιέρα Λεόνε, Σουδάν, Συρία, Υεμένη... Από το 2022, έχουμε επίσης υποδεχθεί δικαιούχους προσωρινής προστασίας από την Ουκρανία λόγω του εν εξελίξει πολέμου. Όλοι τους άνθρωποι από διαφορετικές χώρες, που μιλούσαν διαφορετικές γλώσσες. Όλοι τους από διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο, ο καθένας με τη δική του προσωπική ιστορία, τις ανησυχίες, τους φόβους και τα όνειρά τους. Όλοι τους, όμως, με ένα κοινό χαρακτηριστικό: άνθρωποι ευάλωτοι που αναζητούν ένα καλύτερο μέλλον για τους ίδιους και τις οικογένειές τους. Η Χ.Α.Ν.Θ. τους προσέγγισε όλους με τον ίδιο σεβασμό και αξιοπρέπεια, μένοντας σταθερή στη δέσμευση για παροχή βοήθειας και υποστήριξης.

Ως Χ.Α.Ν.Θ., εμπλουτίσαμε επιπλέον το πρόγραμμα HELIOS με υποτροφίες για τις καλοκαιρινές κατασκηνώσεις, με άλλα μαθήματα και αθλήματα, με δωρεάν εισιτήρια για συναυλίες, με εκδηλώσεις ευαισθητοποίησης προς τιμήν σημαντικών ημερών, με παροχές μέσω της τράπεζας τροφίμων, αλλά και με ιδιαίτερες πρωτοβουλίες, όπως τα μαθήματα πληροφορικής από εθελοντές προς πρόσφυγες ή ο «καφές με συζήτηση» (conversational coffee), όπου οι μαθητές μπορούσαν να εξασκήσουν τα ελληνικά τους μέσω δραστηριοτήτων και καθημερινών συνομιλιών με εθελοντές. Μάλιστα, ουκ ολίγες φορές, μαθητής που αποφοίτησε

από το πρόγραμμα εντάχθηκε μετέπειτα στη μεγάλη "οικογένεια" των εθελοντών της Χ.Α.Ν.Θ.!

Με αφορμή μια παρόμοια εκδήλωση για την Ημέρα της Γυναίκας, η Emmanuella Dembo Lushima από το Κονγκό μοιράστηκε μαζί μας την εμπειρία της: "Η 23η Μαρτίου 2022 ήταν μια πολύ ξεχωριστή μέρα για μένα, γιατί είχα την ευκαιρία να ακούσω άλλες γυναίκες σαν εμένα και συνειδητοποίησα ότι έχουμε πολλά κοινά

προβλήματα στην κοινωνία. Για παράδειγμα, όταν μια γυναίκα μιλάει μπροστά σε κόσμο, οι άνδρες συχνά αμφισβητούν το τι ξέρουμε και λένε... "Δεν θα ξέρει πολλά." Οι γυναίκες θεωρούνται πάντα ως αδύναμα όντα που δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν σε όλα. Συνολικά, μου άρεσε πολύ αυτή η μέρα και το γεγονός ότι όλες οι γυναίκες ήταν ελεύθερες να εκφραστούν σε αυτή τη μικρή εκδήλωση. Σας ευχαριστώ!"

Την ευθύνη υλοποίησης του HELIOS εκ μέρους της Χ.Α.Ν.Θ. έχει ο Τομέας Άνθρωπος και Κοινωνία. Τα επαγγελματικά και εθελοντικά στελέχη του φρόντισαν καθ' όλη τη διάρκεια του έργου να παρέχουν υψηλής ποιότητας υπηρεσίες τόσο στην εκμάθηση της ελληνικής γλώσσας όσο και στη δημιουργία συνθηκών για συμπερίληψη στην κοινότητα των μελών της Χ.Α.Ν.Θ. αλλά και στην πόλη.

Το πρόγραμμα HELIOS Bridge πρόκειται να λήξει στις αρχές του φθινοπώρου. Είμαστε, όμως, στην ευχάριστη θέση να γνωρίζουμε ότι ο ρόλος της Χ.Α.Ν.Θ. στην τόσο πολύτιμη διαδικασία ένταξης που πραγματώνεται μέσω του HELIOS δεν τελειώνει εδώ. Συμμετέχοντας σε εταιρικό σχήμα μαζί με τη SolidarityNow, τη ΜΑΘ ΑΕ ΑΟΤΑ και την Caritas Hellas, θα υλοποιήσουμε το νέο πρόγραμμα HELIOS+ του ΔΟΜ, καθώς στις εγκαταστάσεις μας θα λειτουργεί το ένα από τα δύο HELIOS+ Κέντρα Ένταξης στη Θεσσαλονίκη. Με ανανεωμένη δομή, αλλά με την ίδια αποστολή, θα διαδραματίσουμε καθοριστικό ρόλο στην ένταξη των ανθρώπων αυτών στην κοινωνία μας, εφαρμόζοντας στην πράξη τις αρχές της αλληλεγγύης και της συμπερίληψης.



"Secret Santa" μεταξύ του προσωπικού του ILC και του Τομέα Άνθρωπος και Κοινωνία της Χ.Α.Ν.Θ.

Ένα καταφύγιο ξεγνοιασιάς...

Για τα παιδιά από την Ουκρανία στην Κατασκήνωση της Χ.Α.Ν.Θ. στον Άγιο Νικόλαο Χαλκιδικής.

Από τα σπιτάκια ως την παραλία και από την τραπεζαρία ως το θεατράκι, η κατασκήνωση του «Αγίου Νικολάου» στη Χαλκιδική ζωντάνεψε φέτος με μια ξεχωριστή ομάδα κατασκηνωτών. Η αμπάρα της Δ' περιόδου άνοιξε για να υποδεχθεί 24 παιδιά, 10 έως 13 ετών, μαζί με τις 2 συνοδούς τους, από την εμπόλεμη ζώνη της Ουκρανίας, συγκεκριμένα από τη Νικόπολη, που βρίσκεται μόλις 7 χλμ. από το πεδίο των μαχών, προκειμένου να περάσουν μερικές ηλιόλουστες μέρες διακοπών και ξεγνοιασιάς στην κατασκήνωση της Χ.Α.Ν.Θ., μακριά από την καταστροφική λαίλαπα του πολέμου.

Πού, πώς, πότε...:

Το «Πρόγραμμα για τη Συμμετοχή Παιδιών Πολέμου από την Ουκρανία», που είχε διάρκεια από 14 έως 21 Αυγούστου, σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε από τον Τομέα Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς της Χ.Α.Ν.Θ., με τη συμβολή του Προξενείου Ουκρανίας Θεσσαλονίκης, του Υπευθύνου αποστολής από τον Δήμο Νικόπολης (Nikopol) στην Ουκρανία, ενώ η χρηματοδότηση έγινε μέσω του Προγράμματος Υποτροφιών της Χ.Α.Ν.Θ.. Βασική επιδίωξη του προγράμματος ήταν τα παιδιά να προσέλθουν σε ένα περιβάλλον ασφάλειας, ζεστασιάς και ομαλότητας, που θα τους παρέχει μια ανάπαυλα από την αγωνία του πολέμου, μια ευκαιρία να ξανακερδίσουν την παιδικότητά τους και να μοιραστούν λίγες στιγμές ανεμελιάς με τους φίλους τους. «Πρόκειται για παιδιά που ακούνε καθημερινά τις σειρήνες του πολέμου και έχουν μάθει πλέον να ξεχωρίζουν ακόμα και τα είδη των πυραύλων που πρόκειται να πέσουν. Η παιδικότητα έχει μπει σε δεύτερη μοίρα, γιατί προέχει η επιβίωση, γι' αυτό και είναι τόσο σημαντικό αυτό το είδος ψυχαγωγίας, η επαφή με την καταπράσινη φύση, οι πολλές δραστηριότητες τους έκαναν μεγάλο καλό», σημειώνει χαρακτηριστικά η Ολέσια Μοϊσιένκο, διερμηνέας της Χ.Α.Ν.Θ. στο πρόγραμμα ILC – HELIOS.



Με την άφιξή τους στον «Άγιο Νικόλαο» τα παιδιά χωρίστηκαν σε δύο σκηνές, μία αγοριών και μία κοριτσιών. Το πρόγραμμα και οι δραστηριότητες προσαρμόστηκαν στα αγγλικά, ώστε να διευκολυνθεί η επικοινωνία των παιδιών. Όπως αναφέρει ο κ. Ορέστης Παππάς, διευθυντής της κατασκήνωσης, «ήταν μια εμπειρία με ιδιαίτερα θετικό πρόσημο. Τα παιδιά ήταν πάρα πολύ χαρούμενα που βρίσκονταν εκεί. Εμένα προσωπικά μου έκαναν μια σειρά από δώρα, για να με ευχαριστήσουν που τους φιλοξενήσαμε». Ο Μάριος Σωσίδης, εθελοντής και επιβλέπων των σκηνών, δήλωσε με τη σειρά του ότι «τα παιδιά διασκέδασαν πολύ, γέλασαν ιδιαίτερα με τα σκετσάκια στις βραδιές –το κωμικό στοιχείο της Χ.Α.Ν.Θ. είναι universal, άλλωστε. Πιστεύω πως έφυγαν με τις καλύτερες εντυπώσεις».

Μια παρέα, μια αγκαλιά...

Αυτό όμως που συνέβαλε καθοριστικά στο να καταστεί η εμπειρία των παιδιών μοναδική ήταν οι ίδιοι οι άνθρωποι της Χ.Α.Ν.Θ., που τα αγκάλιασαν και στάθηκαν στο πλευρό τους από την πρώτη στιγμή. Σύμφωνα με την Ολέσια Μοϊσιένκο, «οι άνθρωποι ήταν αυτοί που έκαναν το πρότζεκτ. Λειτουργούσαμε όλοι μαζί σαν ομάδα. Ο Ορέστης, ο διευθυντής της κατασκήνωσης, φρόντισε να μη λείψει τίποτα από τα παιδιά, τους έδωσε παγούρια και ότι χρειαζόνταν και ήταν εκεί για κάθε τους ανάγκη». Ο Ντάνιελ Σέρους, ο οποίος κατάγεται επίσης από την Ουκρανία και συμμετείχε ως υπαρχηγός στο πρόγραμμα, μοιράστηκε τη δική του εμπειρία: «η πρώτη φορά που πήγα κατασκήνωση ήταν μέσω του Προγράμματος Υποτροφιών ως εκπαιδευόμενος στο Κέντρο του Νυμφαίου. Ήμουν το μόνο παιδί από την Ουκρανία και δε γνώριζα τη γλώσσα ή την ελληνική κουλτούρα. Τα παιδιά, όμως, και οι υπεύθυνοι της κατασκήνωσης με βοήθησαν πάρα πολύ, μαζί τους βελτίωσα τα αγγλικά μου, αγάπησα την ελληνική ιστορία, έκανα φίλες κι ανέπτυξα καινούριες δεξιότητες. Ήταν μια φανταστική εμπειρία, που με ώθησε να δηλώσω συμμετοχή και σε αυτό το πρόγραμμα. Στη Χαλκιδική ήμασταν όλοι μαζί μια μεγάλη οικογένεια. Ήταν καταπληκτικά!».

Η ημέρα της επιστροφής έφτασε...

Οι μικροί κατασκηνωτές αναχώρησαν μαζί με τις συνοδούς τους για την Ουκρανία το μεσημέρι της Τετάρτης 21 Αυγούστου. Προτού, όμως, φύγουν, έκαναν μία στάση στη Θεσσαλονίκη, όπου τους περίμενε μία τελευταία έκπληξη. Συγκεκριμένα, η Χ.Α.Ν.Θ., σε συνεργασία με την Ουκρανική Κοινότητα Θεσσαλονίκης, οργάνωσε μία ξενάγηση των παιδιών στα μνημεία της Θεσσαλονίκης, με τη συνδρομή επαγγελματία Εναγού. Με αφετηρία τον Λευκό Πύργο, τα παιδιά επισκέφθηκαν το Ανάκτορο του Γαλερίου, την Πλατεία Ναυαρίνου και την Πλατεία Αθωνος. Η ξενάγηση ολοκληρώθηκε με την επίσκεψη στο κτήριο της Χ.Α.Ν.Θ., όπου μοιράστηκαν σε όλους σακούλες με αναμνηστικά δώρα και μπλουζάκια. Το πρόγραμμα έκλεισε με μια ευχάριστη νότα, μέσα από ευχαριστίες, φωτογραφίες και πολλά χαμόγελα.



«Τα παιδιά είναι ο πολυτιμότερος πόρος του κόσμου και η καλύτερη ελπίδα για το μέλλον.»
– John F. Kennedy

Πρόγραμμα Υποτροφιών
Τομέας Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς



Δικαίωμα... στη χαρά!

Ο ελεύθερος χρόνος, η ξεκούραση, το παιχνίδι είναι δικαίωμα κάθε παιδιού και όχι... προνόμιο. Κανένα παιδί στον κόσμο δε θα πρέπει να στερείται την ιδιότητα του να είναι παιδί, να χαίρεται, να ψυχαγωγείται, να δημιουργεί και να απολαμβάνει τη ζωή. Η Χ.Α.Ν.Θ., σε συμπόρευση με τις παγκόσμιες αρχές του ΟΗΕ (Άρθρο 31 Σύμβασης ΟΗΕ για τα Δικαιώματα του Παιδιού), αλλά και με τις αρχές που πρεσβεύει η ίδια ως οργανισμός, στοχεύοντας σε μία κοινωνία ισότητας και αγάπης χωρίς διακρίσεις, με το Πρόγραμμα Υποτροφιών επιδιώκει να παράσχει στα παιδιά που προέρχονται από ευάλωτο πληθυσμό μία ανάσα ειρήνης και στήριξης, μια ευκαιρία κοινωνικής και ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης, γλωσσικής κατάρτισης και διαπολιτισμικής αλληλεπίδρασης.

«Το Πρόγραμμα Υποτροφιών της Χ.Α.Ν.Θ.», τονίζει η διευθύντρια του Τομέα Άνθρωπος και Κοινωνία, κ. Αρίστη Τζώνη, «αποτελεί μια διέξοδο των παιδιών από ευάλωτο πληθυσμό στη χαρά της συμμετοχής στις πολλές και ποικίλες ομαδικές δραστηριότητες της Χ.Α.Ν.Θ., στη χαρά της επίτευξης στη διαδικασία της βιωματικής μάθησης στα πολλά και ποικίλα προγράμματα της Χ.Α.Ν.Θ. Σε αυτόν τον μοναδικό Τρόπο Ζωής για Μια Ζωή ανοίγουμε τις πόρτες μέσω του Προγράμματος Υποτροφιών, γιατί είναι δικαίωμα ΟΛΩΝ των παιδιών η δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και όλων των θετικών συναισθημάτων και της βιωματικής μάθησης που κερδίζουν αξιοποιώντας αυτό το δικαίωμα!».

Στα παιδιά από την Ουκρανία και στις συνοδούς τους ο Τομέας Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς εύχεται οι εμπειρίες που αποκόμισαν να αποτελέσουν για αυτά σημεία φωτεινά, που θα τους δώσουν δύναμη να ατενίσουν το μέλλον τους με αισιοδοξία, παρά τις δυσκολίες που στέκονται στον δρόμο τους.

Τουλάχιστον 300 άτομα
δέθηκαν μέσω κοινών
δράσεων και ποιοτικού
χρόνου



Μεγαλώνουμε την οικογένεια ΜΑΖΙ

Της Κυριακής τα πρωινά
περνούν με γέλια, χαρά
και αλληλεπίδραση.

Το «Μαζί ως οικογένεια» ολοκλήρωσε και φέτος τις δράσεις του με τα μέλη του να αυξάνονται καθώς οι συμμετοχές έφτασαν τις 300. Οι οικογένειες του προγράμματος αγκάλιασαν για μία ακόμη χρονιά το πρόγραμμα και στις 13 συναντήσεις που υλοποιήθηκαν από τον Νοέμβριο του 2023 έως τον Μάιο του 2024, τα χαμόγελα, τα γέλια και η χαρά γέμισαν τις καρδιές μας, δίνοντας την ευκαιρία σε όλους και όλες μας να βιώσουμε την ευχαρίστηση μέσω της δημιουργικότητας και της αλληλεπίδρασης. Το πρόγραμμα δίνει την ευκαιρία στους γονείς να περάσουν δημιουργικό χρόνο με τα παιδιά τους τις Κυριακές τα πρωινά. Με τη συνεργασία ειδικών προσπαθούμε να κάνουμε ένα πρόγραμμα το οποίο να καλύπτει ποικίλα ενδιαφέροντα τόσο των παιδιών όσο και των γονέων. Επισκεφτήκαμε μουσεία, κάναμε laughter yoga, παίξαμε θεατρικά παιχνίδια, κατασκευάσαμε ρομπότ, δημιουργήσαμε τα δικά μας εναλλακτικά εικαστικά έργα κ.ά. Κατά τη διάρκεια της χρονιάς πραγματοποιήθηκε μια ξεχωριστή εκδήλωση με τη στήριξη των εθελοντών και των εθελοντριών της επιτροπής Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς της Χ.Α.Ν.Θ. για την οικονομική ενίσχυση του προγράμματος. Οι συμμετέχουσες και οι συμμετέχοντες παρευρέθηκαν σε ένα Afternoon Tea για καλό σκοπό.

«Νομίζω πως είναι ένα πρόγραμμα που λείπει από τη Θεσσαλονίκη. Μιλώντας με γονείς μάς είπαν πως με τις υποχρεώσεις των ιδίων και των παιδιών τους, ο ποιοτικός χρόνος που περνάνε μαζί είναι λίγος και θέλουν να τον αξιοποιήσουν όσο γίνεται καλύτερα. Η λύση, λοιπόν, είναι το «Μαζί ως οικογένεια» στη Χ.Α.Ν.Θ.», όπως είπε η Ε. Κονδυλοπούλου μέλος της Επιτροπής Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς.

Είναι πρόδηλο πως η σύγχρονη οικογένεια αντιμετωπίζει ένα ευρύ φάσμα πιέσεων και δυνητικών προβλημάτων σε διάφορα επίπεδα. Οι εμπειρίες ποιοτικής αλληλεπίδρασης γονέα/ων –παιδιού/ών μπορεί να λειτουργήσουν ως ένα βασικό σημείο επαφής μεταξύ των μελών μιας οικογένειας, φέρνοντάς τους πιο κοντά, ενδυναμώνοντας τους δεσμούς κι αποτελώντας έτσι σημαντικό παράγοντα για την υγεία στη σύγχρονη οικογένεια. Ειδικά στην περίπτωση των μονογονεϊκών οικογενειών ο/η επικεφαλής της έχει μια μοναδική ευκαιρία και πρόκληση να δοκιμάσει νέους ρόλους, να ενισχύσει τις δεξιότητες και τις ικανότητές του και να επιτύχει προσωπική ολοκλήρωση. Η σύγχρονη οικογένεια αποτελεί, λοιπόν, πολύ περισσότερο μια πρόκληση παρά μια δυσκολία. Αυτή η πρόκληση αποτέλεσε από την αρχή του προγράμματος για εμάς πηγή έμπνευσης με στόχο την ποιοτική και δημιουργική αλληλεπίδραση μεταξύ παιδιών και γονέων στο πλαίσιο μιας ομάδας κοινού στόχου.

«Στην τρίτη χρονιά του προγράμματος νιώθω πως με τις οικογένειες –είτε συμμετέχουν συστηματικά είτε για πρώτη φορά –ερχόμαστε κοντά και έτσι έχουμε δημιουργήσει μια μεγάλη «οικογένεια». Αυτό για εμένα αποτελεί την ενέργεια και την έμπνευσή μου για ένα πρόγραμμα με μη συνηθισμένες δράσεις και σκοπό την ψυχαγωγία αλλά και την επαφή όλων μας με βαθύτερες έννοιες, με την πόλη, τις τέχνες και τη Χ.Α.Ν.Θ.», όπως είπε η κα Φ. Μουρατίδου, συντονίστρια του Προγράμματος.

Μια δράση αφιερωμένη σε ανθρώπους
που πάσχουν από θαλασσαιμία



SAVE THE DATE!

Χαρίζουμε ζωή την
Παρασκευή 22 & το
Σάββατο 23 Νοεμβρίου
2024 στην 11η Εθελοντική
Αιμοδοσία στη Χ.Α.Ν.Θ.

Κάθε σταγόνα αίματος μετράει και κάθε πράξη εθελοντικής αιμοδοσίας έχει σημασία. Κρατήστε διαθέσιμες τις ημερομηνίες για την επερχόμενη εκδήλωση αιμοδοσίας την Παρασκευή 22 και το Σάββατο 23 Νοεμβρίου από 9:30 έως 13:30, που υπόσχεται να έχει θετικό αντίκτυπο σε πολλές ζωές πολυμεταγγιζόμενων συνανθρώπων μας καθώς είναι αφιερωμένη σε ασθενείς, που πάσχουν από θαλασσαιμία (μεσογειακή αναιμία).

Την 11η Εθελοντική Αιμοδοσία συνδιοργανώνουν οι κοινωνικοί φορείς: Χ.Α.Ν.Θ., Φιλόπρωτος Αδελφότης Ανδρών Θεσσαλονίκης, Φιλόπρωτος Αδελφότης Κυριών Θεσσαλονίκης, Διαβαλκανική Συνεργασία Γυναικών - Κέντρο Unesco, ΠΠΟΓ Θεσσαλονίκης, ΠΑΣΓ Καλλιπάτειρα (Παράρτημα Θεσσαλονίκης), Αχτίδα, Αγροτική Παιδική Φωλιά ΒΕ, Σύλλογος Φίλων Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής, Παιδικό Χωριό SOS Πλαγιάριου, Πηγή Ζωής, Ελληνικός Σύλλογος Θαλασσαιμίας, ΠΡΟ.Τ.Ε.Κ.Τ.Α. Θεσσαλονίκης, Σύνδεσμος Φιλίας Ελλάδας – Ισραήλ, IWO (International Women's Organization of Greece), RED-Y, Lions Club Thessaloniki Hyapatia, Σύνδεσμος Επιστημόνων Γυναικών Θεσσαλονίκης, Ελληνικό Παιδικό Χωριό Φιλόρου.



Γιατί έχει σημασία η αιμοδοσία:

Η αιμοδοσία είναι μια ανιδιοτελής πράξη που έχει τη δύναμη να σώσει ζωές. Από καταστάσεις έκτακτης ανάγκης έως συνεχιζόμενες ιατρικές θεραπείες, η δωρεά αίματος είναι απαραίτητη για διάφορες ιατρικές διαδικασίες και καταστάσεις. Δυστυχώς, η ζήτηση για αίμα συχνά υπερβαίνει τη διαθέσιμη προσφορά, καθιστώντας τις τακτικές αιμοδοσίες ζωτικής σημασίας.

Η δωρεά αίματος αποτελεί μια από τις πιο σημαντικές συνεισφορές που μπορεί κανείς να κάνει στην κοινότητά του. Είτε πρόκειται για άτομα που υποβάλλονται σε χειρουργεία, για ασθενείς με καρκίνο ή για θύματα ατυχημάτων, πόσο δε μάλλον για ανθρώπους που υποβάλλονται σε συχνές μεταγγίσεις αίματος, η δωρεά αίματος χρησιμεύει ως σωσίβιο, προσφέροντας ελπίδα και θεραπεία τόσο σε στιγμές ανάγκης όσο και αξιοπρεπείς καθημερινότητες.

Οι θαλασσαιμικοί ασθενείς για τη θεραπεία τους πρέπει να υποβάλλονται σε τακτικές μεταγγίσεις αίματος και απαιτούνται για τον καθένα περίπου 4 φιάλες αίματος τον μήνα. Στη Θεσσαλονίκη, οι 350 πάσχοντες από θαλασσαιμία μεταγγίζονται στις τρεις Μονάδες Μεσογειακής Αναμίας και Δρεπανοκυτταρικής Νόσου που λειτουργούν για τον σκοπό αυτό στα νοσοκομεία «Ιπποκράτειο», «ΑΧΕΠΑ» και «Άγιος Παύλος». Για την κάλυψη των αναγκών τους χρειάζονται περίπου 70 φιάλες αίματος ημερησίως. Δηλαδή, μόνο για τις ανάγκες των πασχόντων από θαλασσαιμία θα πρέπει να προσέρχονται καθημερινά στις Αιμοδοσίες των Νοσοκομείων 70 Εθελοντές Αιμοδότες συν εκείνους που χρειάζονται για να καλυφθούν και οι υπόλοιπες ανάγκες σε αίμα για τις μεταμοσχεύσεις, τα ατυχήματα, τους ογκολογικούς ασθενείς και τα χειρουργεία.

Η απόφασή σου να δώσεις αίμα μπορεί να κάνει τη διαφορά σε κάποιον που έχει ανάγκη. Συμμετέχοντας στην επερχόμενη αιμοδοσία μας, δεν δίνεις απλώς αίμα. Δίνεις ελπίδα, θεραπεία και ευκαιρία για ζωή σε αυτούς που το χρειάζονται περισσότερο.

Διαδώστε το μήνυμά της 11ης Εθελοντικής Αιμοδοσίας και ελάτε με μια φίλη ή έναν φίλο σας για να βιώσετε μαζί την ξεχωριστή αυτή στιγμή προσφοράς.

Σκάναρε με το κινητό σου
και κλείσε ραντεβού





Στον Βρεφονηπιακό Σταθμό και
Νηπιαγωγείο της Χ.Α.Ν.Θ.

Άρχισε με χαρά η σχολική χρονιά

Επιστροφή στις
τάξεις με κέφι
και δημιουργική
διάθεση.

Τα παιδιά μας όπως και όλο το ανθρώπινο δυναμικό μας, επέστρεψαν στο Σχολείο τη Δευτέρα 2 Σεπτεμβρίου 2024! Μαθητές και εκπαιδευτικοί άρχισαν να μπαίνουν στους σχολικούς ρυθμούς και να προσαρμόζονται για μια δυναμική νέα σχολική χρονιά! Πρωινά και απογευματινά τμήματα σε ετοιμότητα για την καινούρια περίοδο που υπόσχεται μεγάλες εκπλήξεις...

Χτύπησε το κουδούνι της νέας σχολικής χρονιάς!

Η πρώτη μέρα στον Βρεφονηπιακό Σταθμό Χ.Α.Ν.Θ. τα είχε όλα! Σακίδια, αγκαλιές, αποχωρισμούς και ανταμώνματα στην πύλη, ενθουσιασμό που ξαναρχίσαμε, που συναντάμε και πάλι τους συμμαθητές, τους φίλους αλλά και τους δασκάλους μας, μικρό άγχος αλλά και δισταγμό για όσα παιδιά φοιτούν στο σχολείο μας για πρώτη φορά. Πάνω από όλα, όμως, είχε χαρά και συγκίνηση.

Υποσχόμαστε ότι και φέτος θα είναι ένα υπέροχο και δημιουργικό έτος στη διάρκεια του οποίου οι μαθητές μας δίπλα στους έμπειρους εκπαιδευτικούς μας θα αποκτήσουν γνώσεις, δεξιότητες και αξέχαστες εμπειρίες. Ευχόμαστε σε όλους καλή σχολική χρονιά!



Ομαλή προσαρμογή στον Βρεφονηπιακό Σταθμό

Μια αρχή πριν την... αρχή αποτελεί η ομαλή προσαρμογή για τους μαθητές του Σχολείου μας που τους βοηθά να μπαίνουν πιο εύκολα στο κλίμα της σχολικής καθημερινότητας. Συγκεκριμένα:

Παίξαμε και διασκεδάσαμε!

Παιχνιδάκια, τραγουδάκια, ποιηματάκια, παρεούλες! Τα μικρά μας του Βρεφονηπιακού Σταθμού 1-4 ετών με τη βοήθεια των Παιδαγωγών προσαρμόστηκαν ομαλά από Δευτέρα 2 έως Παρασκευή 13 Σεπτεμβρίου στο περιβάλλον του Σχολείου μας μέσα από πολλές και ποικίλες δραστηριότητες.

Μάθαμε για το πρόγραμμα της νέας χρονιάς – Νηπιαγωγείο

Στους σχολικούς ρυθμούς μπήκαν και τα παιδιά μας του Νηπιαγωγείου από την Τετάρτη 11 έως την Παρασκευή 13 Σε-

πτεμβρίου. Μαζί με τις νηπιαγωγούς τριγύρισαν στους καταπράσινους χώρους μας και άρχισαν τα πρώτα τους παιχνίδια στην αυλή. Επίσης, νηπιάκια και προνηπιάκια ενημερώθηκαν από τις εκπαιδευτικούς για το πρόγραμμα που θα ακολουθούν στη διάρκεια της νέας σχολικής χρονιάς. Εννοείται ότι οι πολύχρωμες κατασκευές και ζωγραφιές, ο χορός, το τραγούδι και το κέφι δεν έλειψαν από το σχολικό μας πρόγραμμα!

Έναρξη των μαθημάτων ειδικοτήτων

Στο πλαίσιο του προγράμματος σπουδών του Βρεφονηπιακού Σταθμού και

Νηπιαγωγείου μας, ξεκινούν τα μαθήματα ειδικοτήτων (αγγλικά, μουσική, άθληση, ρομποτική), τα οποία συνοδεύονται από ενισχυτικό υλικό διδασκαλίας από τις εκπαιδευτικούς μας. Η εκμάθηση της αγγλικής γλώσσας μυεί τα παιδιά στην πολυγλωσσία και τα φέρνει σε επαφή με διαφορετικούς πολιτισμούς και κουλτούρες. Η επίδραση της μουσικής δρα ως γέφυρα επικοινωνίας με τον συναισθηματικό τους κόσμο και η άθληση με το στοχευμένο παιχνίδι βελτιώνει τη φυσική και ψυχική τους υγεία γεμίζοντάς τα αυτοπεποίθηση. Τέλος, με τη Ρομποτική τα παιδιά συνεργάζονται, ανακαλύπτουν τη γνώση και μαθαίνουν την τεχνολογία.

Γιορτάσαμε την Παγκόσμια Ημέρα Αθλητισμού!

Το Σχολείο μας μετατρέπεται κάθε χρόνο στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Αθλητισμού σε έναν μεγάλο καταπράσινο γιορτινό χώρο με αθλητικές δραστηριότητες, ομαδικά παιχνίδια, χειροτεχνίες, ζωγραφιές κ.α. Κυριαρχούν όμως το κέφι και το χαμόγελο!

Ποδόσφαιρο, στίβος, βόλεϊ και μπάσκετ ήταν μερικές μόνο από τις δραστηριότητες στις οποίες οι μαθητές μας επιδόθηκαν και φέτος. Μέσα από αυτές ανακάλυψαν τη χαρά της συνεργασίας, της εμπύχωσης και τη σημασία της καλής φυσικής κατάστασης.

Τιμήσαμε την ειρήνη

Η 21η Σεπτεμβρίου έχει καθιερωθεί από τον οργανισμό Ηνωμένων Εθνών ως η παγκόσμια ημέρα αφιερωμένη στην Ειρήνη. Έτσι, στο πλαίσιο αυτής της επετείου στον Βρεφονηπιακό Σταθμό Χ.Α.Ν.Θ. εξηγήσαμε στα παιδιά τη βαρύτητα της έννοιας.



Οι πρώτες μας μέρες στο Νηπιαγωγείο

Τα παιδιά μας διαρκώς αναζητούν και εξερευνούν... Παιχνίδια, ζωγραφιές, γνωριμίες χαρακτήρισαν τις πρώτες μέρες των μαθητών μας του Νηπιαγωγείου, οι οποίοι χαίρονται να δημιουργούν και να απολαμβάνουν το παιχνίδι στον προαύλιο χώρο μας.

Τα παιδιά του Νηπιαγωγείου μαθαίνουν να αγκαλιάζουν, να εμπιστεύονται, να παίζουν και να συνεργάζονται.

Ασχολούνται με διάφορες δραστηριότητες που τους κινούν το ενδιαφέρον, περνούν δημιουργικά τον χρόνο τους και εμπεδώνουν υψηλές αξίες.

Συνάντηση εκπαιδευτικών και γονέων

Μέριμνα του Σχολείου μας, εκτός από την άρτια εκπαίδευση και τη μετάδοση της γνώσης, είναι η συμβολή μας στην ανάπτυξη ευτυχισμένων παιδιών. Στο πλαίσιο αυτής της φιλοσοφίας, στον Βρεφονηπιακό Σταθμό και Νηπιαγωγείο βρισκόμαστε σε διαρκή επαφή και επικοινωνία με τους γονείς του Σχολείου μας και σε όλη τη διάρκεια της χρονιάς πραγματοποιούνται συχνά συναντήσεις εκπαιδευτικών και γονέων, ώστε να αναπτύξουμε μια συνεργασία που να έχει ως αφετηρία την κοινή μας αγάπη για τα παιδιά, με στόχο την εξέλιξη και την πρόοδό τους.

E-mail: education2@ymca.gr

Site: www.ymca.gr

Fb: www.facebook.com/paidikostathmosXAN

Extreme Kids Summer Camp 2024!

Τρεις μήνες γεμάτοι μαγεία και φαντασία!

Η Χ.Α.Ν.Θ. για 48η χρονιά κοντά στα παιδιά της πόλης και τους καλοκαιρινούς μήνες.

Εδώ και 48 χρόνια η Χ.Α.Ν.Θ. βρίσκεται κοντά στα παιδιά και τους καλοκαιρινούς μήνες προσφέροντάς τους τη χαρά της άθλησης, της δημιουργίας, της εκμάθησης!

Όπως λέει και το τραγούδι μας:

Χ.Α.Ν.Θούλα Ματάτα, τι υπέροχη φράση
Χ.Α.Ν.Θούλα Ματάτα και ξεχνάς τη δράση
Τις έγνοιες δώξε όλες μες στο Extreme
Είμαστε κολλητοί, Αυτοκόλλητοι.....

Και σε όσους αρέσκονται στα στατιστικά στοιχεία σε:

63 Ημέρες.
100 Ώρες Γυμναστικής και γνωριμίας με αθλήματα
80 Ώρες Ομαδικών παιχνιδιών
80 Ώρες Χορευτικών κινήσεων
70 Ώρες Μουσικής παιδείας
70 Ώρες Θεάτρου και Θεατρικού Παιχνιδιού
60 Ώρες Καλλιτεχνικών και εικαστικών αναζητήσεων.
53 Ώρες Ρομποτικής
53 Ώρες Κολύμβησης
48 Ώρες Μαγειρικής
48 Ώρες Φωτογραφίας
48 Ώρες Κηπουρικής και Messy Play
12 Sports Events
12 Art Events

Τους τελευταίους τρεις μήνες γίναμε μια μεγάλη παρέα, μια παρέα που ταξίδεψε σε μαγικούς κόσμους, μια παρέα που γνώρισε τον κόσμο των ανθρώπων, και των κινουμένων σχεδίων και έμαθε μέσα από αυτά έννοιες όπως το «καλό» και το «κακό», η φιλία, η αλληλεγγύη, η ομαδικότητα, η αγάπη...

Δίνοντας ο ένας το χέρι του στον άλλον, ανακαλύψαμε όλα αυτά τα θετικά συναισθήματα, που μας κάνουν χαρούμενους, όπως η φιλία, η ευγένεια, η αγάπη, καθώς και κάποια αρνητικά τα οποία μας κάνουν να εκτιμούμε τα θετικά, όπως η λύπη, η αδικία και ο θυμός!

Αθληθήκαμε, διοργανώσαμε τους δικούς μας Στίβους Μάχης και Παιχνίδια Κρυμμένου Θησαυρού, παίξαμε ομαδικά, δημιουργήσαμε, ήρθαμε σε επαφή με το έργο διάσημων καλλιτεχνών, στήσαμε τη δική μας έκθεση φωτογραφίας, ταξιδέψαμε στον κόσμο των περισσότερων κινουμένων σχεδίων (Παιαίων και Σύγχρονων), μαγειρέψαμε τις σπεσιαλιτέ των αγαπημένων μας ηρώων, ήρθαμε σε επαφή με την κωμωδία και το δράμα, μυηθήκαμε στο σωματικό θέατρο, τραγουδήσαμε και χορέψαμε στους ρυθμούς της Disney, παίξαμε μουσική με το σώμα μας και υλικά της καθημερινής ζωής, ανακαλύψαμε παράξενα μουσικά όργανα, και φυσικά τραγουδήσαμε και δώσαμε ραντεβού για του χρόνου το καλοκαίρι!



Για 48η χρονιά συνεχίζουμε να σχεδιάζουμε, να οργανώνουμε και να υλοποιούμε βιωματικά προγράμματα καλοκαιρινής δημιουργικής απασχόλησης, σ' ένα ασφαλές και φιλικό πρόγραμμα που στελεχώνεται από μία έμπειρη ομάδα παιδαγωγών και ειδικών συνεργατών.

Τα παιδιά που παρακολουθούν το πρόγραμμα του Summer Camp περνούν δημιουργικά τον χρόνο τους με διάφορες δραστηριότητες, όπως:

- > Εργαστήρια Ρομποτικής σε συνεργασία με την eduACT
- > Εικαστικά
- > Κεραμική
- > Ομαδικές δραστηριότητες
- > Κινητικά παιχνίδια
- > Βουτιές στην Πισίνα
- > Χορός
- > Θέατρο
- > Μουσική
- > Μαγειρική

Τα τμήματα χωρίζονται με βάση τις ηλικίες των παιδιών, ενώ ο κάθε κύκλος είναι αυτοτελής με μοναδικό περιεχόμενο, έτσι ώστε κάθε μικρός μας φίλος να έχει την ευκαιρία να συμμετέχει σε όσους και όποιους κύκλους επιθυμεί.

Στόχος του προγράμματος είναι να δοθεί στο παιδί η ευκαιρία να αναπτύξει τις ικανότητές του με την εμπύχωση ειδικών παιδαγωγών που έχουν μεγάλη εμπειρία στο αντικείμενό τους. Κάθε εβδομάδα ένα διαφορετικό θέμα, κάθε Παρασκευή, μία ξεχωριστή έκπληξη...



Ναυτικός Όμιλος Καλαμαριάς
(Μικρό Έμβολο), Θεσσαλονίκη
Τ: 2310 44 21 21
info@gialosrestaurant.gr
www.gialosrestaurant.gr

f @ Γιαλός

Θεατρικά εργαστήρια Χ.Α.Ν.Θ.



Μαθαίνοντας τον εαυτό μας μέσω της υποκριτικής

Τα οφέλη της
ενασχόλησης με
το θέατρο.

Μία ακόμα χρονιά τελείωσε και τα Θεατρικά Εργαστήρια της Χ.Α.Ν.Θ. παρουσίασαν τις παραστάσεις που προετοιμάζαν μέσα στη διάρκεια της χρονιάς και πλέον ετοιμάζονται για την καινούρια χρονιά.

Σε ό,τι αφορά τη χρονιά που πέρασε όλες οι παραστάσεις των τμημάτων πραγματοποιήθηκαν στο Θέατρο Αυλαία με συγγενείς και φίλους να χειροκροτούν την προσπάθεια μικρών και μεγάλων.

Πιο συγκεκριμένα:

Το Θεατρικό Εργαστήρι Ενηλίκων Τετάρτης παρουσίασε τη Δευτέρα 27 Μαΐου το έργο «Τα κόκκινα Φανάρια». Η υπόθεση του έργου: Στα δωμάτια του «σπιτιού» της Μαντάμ Παρί, ζουν τέσσερις γυναίκες η καθεμιά με τη δική της προσωπική ιστορία... Αδιέξοδοι έρωτες, μυστικά και πάθη αποκαλύπτονται στην πραγματική τους διάσταση λίγο πριν την επιβολή του νόμου για το οριστικό κλείσιμο των «σπιτιών» των κόκκινων φαναριών...

Το Θεατρικό Εργαστήριο Ενηλίκων Δευτέρας παρουσίασε τη Δευτέρα 17 Ιουνίου τις «Φόνισσες της...διπλανής πόρτας». Η υπόθεση αφορά: Έξι γυναίκες... η κάθε μια έχει σκοτώσει και από κάποιον... όχι τόσο αθώο, μόνο και μόνο για να αποκαλυφθεί ότι τα πράγματα στη ζωή δεν είναι πάντα όπως φαίνονται. Έξι φόνισσες της διπλανής πόρτας, που δεν έχουν χάσει όμως αξίες, αισθήματα, χαμόγελα, ανθρωπιά. Έξι φόνισσες που αντί να τις μισήσεις τις λάτρευσες!

Το Θεατρικό Εργαστήριο Εφήβων παρουσίασε την Παρασκευή 21 Ιουνίου το έργο: «Οι Ηλίθιοι». Δηλαδή: «Μην πιστεύ-



εις ό,τι σου λένε... Αναλυτικότερα, σ' ένα μικρό χωριό της Ουκρανίας καταφθάνει ο νέος δάσκαλος Τολτσίνσκι ο οποίος έπειτα από μερικές επεισοδιακές συναντήσεις με τους όχι και τόσο ευφυείς κατοίκους του χωριού, θα βρει το σπίτι του νέου εργοδότη του, θα γνωρίσει και θα ερωτευτεί παράφορα την κόρη του Σοφία.

Σύντομα όμως θα ανακαλύψει ότι όλοι οι κάτοικοι του χωριού είναι ηλίθιοι εξαιτίας μιας κατάρας που τους βασανίζει για 200 χρόνια και αν δεν καταφέρει μέσα σε 24 ώρες να εκπαιδεύσει τη Σοφία θα πέσει και ο ίδιος θύμα της κατάρας...

Τέλος, το Εργαστήρι Παιδικού Θεάτρου παρουσίασε το Σάββατο 1 Ιουνίου το έργο: «Ο Παπουτσωμένος Γάτος». Η υπόθεση του έργου: Μετά τον θάνατο του μυλωνά πατέρα τους, ο πρώτος γιος κληρονομεί τον μύλο, ο δεύτερος τον γάιδαρο και ο τρίτος τον φαινομενικά άχρηστο γάτο. Ο γάτος καταφέρνει να πείσει τον αφέντη του με τα τελευταία χρήματα που του απομένουν να του αγοράσει ένα καπέλο και ένα ζευγάρι μπότες. Από το σημείο αυτό και μετά ο γάτος εξασφαλίζει στο νέο του αφεντικό, αρχικά χρυσάφι, μεγάλη ιδιοκτησία γης, ένα παλάτι και στο τέλος την ίδια τη βασιλοπούλα για σύζυγό του.

Περί υποκριτικής ο λόγος

Η Υποκριτική είναι μια θεραπεία από μόνη της, λένε όσοι έχουν ασχοληθεί έστω και ερασιτεχνικά με τον μαγικό κόσμο του θεάτρου. Η ενασχόληση με την ανθρωπίνη συμπεριφορά μέσα από τα μαθήματα σου δίνει την αυτοπεποίθηση να πάρεις τη ζωή στα χέρια σου, ενώ παράλληλα «δουλεύεις» τον εαυτό σου και ανακαλύπτεις πτυχές του που πιθανόν να κρατούσες καλά κρυμμένες. Αν πάντα ήθελες έναν τρόπο να εκφραστείς, αλλά φοβόσουν ίσως τώρα να είσαι μια καλή ευκαιρία να δουλέψεις το κρυμμένο σου ταλέντο, να έρθεις αντιμέτωπος με τα ταμπού, τις φοβίες και την αγάπη σου για την έκφραση!

Στα θεατρικά εργαστήρια της Χ.Α.Ν.Θ. διδάσκονται ιστορία θεάτρου, υποκριτική, μέθοδοι υποκριτικής, τρόποι έκφρασης, κινησιολογία, ορθοφωνία, αυτοσχεδιασμοί, προσέγγιση ρόλου, δραματουργική ανάλυση κειμένων, και πολλά άλλα.

Κύριος στόχος στο τέλος του έτους η παρουσίαση μίας ολοκληρωμένης θεατρικής παράστασης.

Τμήματα Ενηλίκων

Δευτέρα, Τρίτη (Νέο τμήμα), Τετάρτη, 18:00-21:00

Παιδιών

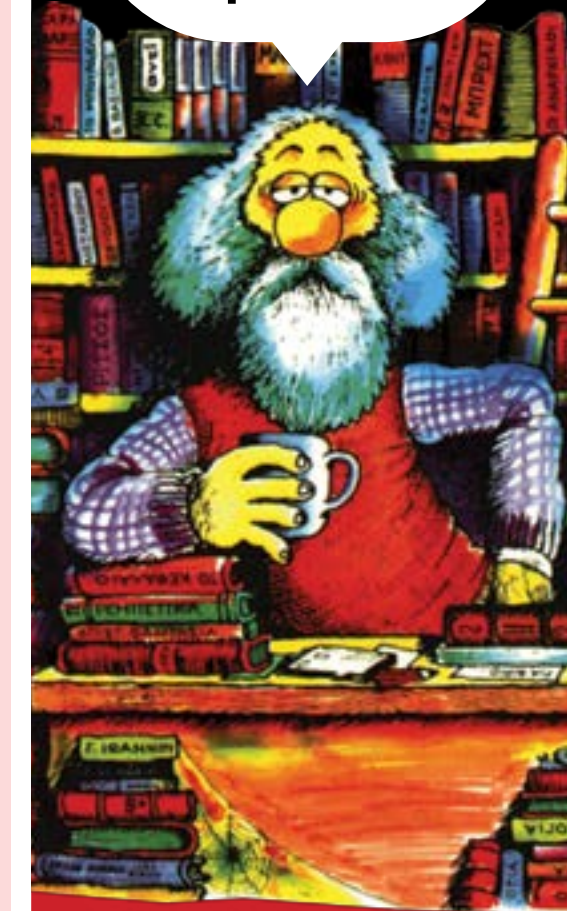
Σάββατο 10:00-12:00 και Εφήβων 12:00-14:00

Υπεύθυνος των Θεατρικών Εργαστηρίων:

Δημήτρης Ελιάς, σκηνοθέτης-ηθοποιός.

Πρωτοπορία

Γιατί τα
βιβλία πρέπει
να είναι
φθηνά!



ΒΙΒΛΙΑ
ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ
ΚΟΜΙΚΣ

Λεωφόρος Νίκης 3,
Παραλία Θεσσαλονίκης
Τ. 2310 226190

www.protoporia.gr

Στη Χ.Α.Ν.Θ. εδώ και 16 χρόνια



Ψυχολογία για όλους

Ένα καινοτόμο
πρόγραμμα
αυτοβελτίωσης.

Πριν από 16 χρόνια, οι ανήσυχες σκέψεις γέννησαν την ανάγκη μου να προσφέρω στο ευρύ κοινό της πόλης μας τις πολυδιάστατες βιωματικές και ακαδημαϊκές γνώσεις που είχα στον τομέα της ψυχολογίας και της αυτοβελτίωσης, οραματιζόμενος ένα σεμιναριακό πρόγραμμα με ξεκάθαρη θεματολογία, δομή και συνοχή.

Αφουγκραζόμενος τους πελάτες και το περιβάλλον μου, αντιλήφθηκα και τη δική τους ανάγκη για μια συμπυκνωμένη, κατανοητή και εφαρμόσιμη βιωματική γνώση σε θέματα καθημερινότητας, ποιότητας ζωής και ψυχολογίας. Για μένα ήταν μια πρόκληση να συγκεντρώσω το ανάλογο υλικό και να το δομήσω κατάλληλα, ώστε να γίνει πιο αποδοτικό και άμεσο. Η Χ.Α.Ν.Θ. αγκάλιασε και υποστήριξε αυτό το πρωτοποριακό και μοναδικό πρόγραμμα, δίνοντας τον χώρο να το υλοποιήσουμε με όραμα την καινοτομία. Μέχρι τότε, δεν υπήρχε σε πανελλαδικό επίπεδο ένα ολοκληρωμένο, δομημένο, συμπυκνωμένο και πολύπλευρο πρόγραμμα ψυχολογίας. Έτσι, δημιουργήθηκε το «Ψυχολογία για όλους», ένα πρόγραμμα σεμιναρίων προσωπικής ανάπτυξης που προσφέρει διάφορες οπτικές γωνίες και προσεγγίσεις στο εκάστοτε θέμα, προσαρμοσμένο ακόμη και στο πιο απαιτητικό και εξειδικευμένο κοινό.



Από τότε, κάθε χρόνο προστίθενται νέα εξελιγμένα δεδομένα νευροεπιστημών, ερευνών και πρωτοποριακών μεθόδων και τεχνικών. Συνδυάζονται με ψυχολογικές βιωματικές εφαρμογές και εργασίες, καθιστώντας το «Ψυχολογία για όλους» ένα από τα πιο σύγχρονα προγράμματα γενικής ψυχολογίας στον ελλαδικό χώρο.

Η ανταπόκριση του κόσμου όλα αυτά τα χρόνια αποδεικνύει την αποτελεσματικότητα και την επίδραση του προγράμματος στους συμμετέχοντες, που το αγκαλιάζουν και το διαδίδουν σθεναρά.

Είμαι ευγνώμων που η Χ.Α.Ν.Θ. με την εξωστρέφειά της στηρίξε με όλα τα μέσα αυτή τη μοναδική καινοτομία, όπως πάντα έκανε στις δράσεις της, ενισχύοντας το μήτο της: «Σώμα, ψυχή και πνεύμα».

Χρήστος Αραμπατζής

Εισηγητής βιωματικού προγράμματος «Ψυχολογία για όλους»

Ψυχοθεραπευτής – NLP @ LIFE COACH Master

Υπνοθεραπευτής NGY USA



Καλοκαιρινά Προγράμματα που Λειτουργήσαν
στο Παράρτημα της Χ.Α.Ν.Θ. Καλαμαριάς

Η θερινή απασχόληση κέρδισε και φέτος το στοίχημα

Τι παίζει φέτος
τον χειμώνα στο
Παράρτημα.

Η Θερινή Απασχόληση για παιδιά 5-12 ετών, άρχισε φέτος μετά το κλείσιμο των Δημοτικών Σχολείων και λειτουργήσε για όλο το καλοκαίρι.

Το πρόγραμμα περιλάμβανε: παιχνίδια στους εξωτερικούς μας χώρους όπως Ποδοσφαίρο, Μπάσκετ, Χορό, Στίβο, Ομαδικά παιχνίδια με μπάλες, Σκάκι, Ρομποτική, Ζωγραφική, Κατασκευές, Μαγειρική κ.α.

Πολύ σημαντική στην επιτυχία του προγράμματος ήταν η εξαιρετική ομάδα των δασκάλων της Θερινής: Μαρία Τσαντζάλη, Ολυμπία Καραλή, Αλέξανδρος Σκαρίμπας, Πασχάλης Καραστέργιος, Έλενα Μαλτσίδου και ο προπονητής της Ακαδημίας Ποδοσφαίρου Πάνος Γεωργίου. Επίσης πολύ σημαντική ήταν η συμβολή της eduAct με μαθήματα Ρομποτικής.

Τα μέλη της Θερινής Απασχόλησης εύχονται καλή σχολική χρονιά στα παιδιά και ραντεβού του χρόνου!



CAMP ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Οργανώθηκε και φέτος τον Ιούλιο το Camp Ποδοσφαίρου και για πρώτη χρονιά διήρκεσε 3 εβδομάδες. Το camp απευθύνεται σε αγόρια και κορίτσια από 4 ετών, με τον προπονητή της Ακαδημίας μας Πάνο Γεωργίου.



Τα προγράμματα του Παραρτήματος της Χ.Α.Ν.Θ. Καλαμαριάς για την περίοδο 2024-2025 είναι:

FITNESS

Τα τμήματα ξεκινούν από 2 Σεπτεμβρίου. Στο πρόγραμμα του FITNESS συμπεριλαμβάνονται: Ορθοσωμική, Pilates, Yogilates, Tae Bo, TRX, Body bars, Cross Training, Dance Aerobic.

ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ

Στο παράρτημα Καλαμαριάς λειτουργούν ακαδημίες Ποδοσφαίρου, Μπάσκετ, Tae Kwon Do, Χάντμπολ και Σκάκι, για παιδιά 4 ετών και άνω. Η έναρξη των ακαδημιών είναι από 2 Σεπτεμβρίου.

ΠΑΙΔΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Στα παιδικά τμήματα συμπεριλαμβάνονται Μπαλέτο, Ρυθμική, Kids fitness, Μαθήματα Κιθάρας, Ζωγραφική, Κόμικ, Ρομποτική.

ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Λειτουργούν τμήματα Φωτογραφίας, Κοπτικής-Ραπτικής, Πλεκτικής, Κατασκευής Σαπουνιών & Φυσικών καλλυντικών, Κοσμήματος, & Κιθάρας





Συμπληρώθηκαν 180 χρόνια διαρκούς παρουσίας και προσφοράς στον κόσμο

Χρόνια Πολλά YMCA!

**Από την Ανατολή στη Δύση
κι από τον Βορρά στον
Νότο 92.000 υπάλληλοι
και 920.000 εθελοντές
γιόρτασαν και ανανέωσαν
τη δέσμευσή τους για έναν
καλύτερο κόσμο.**

Πώς είναι η αίσθηση του ανήκειν σε μια οργάνωση που συμπλήρωσε φέτος 180 χρόνια συνεχούς παρουσίας και προσφοράς στον συνάνθρωπο; Πώς είναι να αναγνωρίζεις πως η προσφορά αυτή παραμένει πάντα επίκαιρη και αναγκαία σε έναν κόσμο γεμάτο προκλήσεις: από τον πόλεμο ο οποίος συγκλονίζει πολλές πλευρές του πλανήτη, την κλιματική κρίση που διαρκώς δείχνει τα δόντια της, την ανεργία η οποία ταλανίζει εκατομμύρια κόσμου και από το προσφυγικό - μεταναστευτικό σε όσες καθε-

μερινές ανάγκες ανακύπτουν και ζητούν διαρκώς λύσεις και απαντήσεις;

Κι όμως μια οργάνωση, η Young Men's Christian Association, η Χριστιανική Αδελφότητα Νέων, τα κατάφερε και συνεχίζει να τα καταφέρνει με τους ανθρώπους της που όπως αναφέρει και η πρόεδρος της Παγκόσμιας ΧΑ.Ν., Σοχέϊλ Χάγιεκ, «δεσμεύονται εθελοντικά ή και εργασιακά μαζί της και ανήκουν σε κάθε ηλικία, φυλή, με την πίστη η οποία ξεπερνά τον

χριστιανισμό και ενώνει με δεσμούς και δράση ανθρώπους που αγαπούν τελικά τον άνθρωπο, την ιδέα αλλά κυρίως την πράξη της προσφοράς, καθώς και με την ένωση και τη γνώση ότι μαζί μπορούμε να κάνουμε πολλά και να παράξουμε αποτέλεσμα».

Μια οργάνωση που έχει στις τάξεις της ένα Βραβείο Νόμπελ Ειρήνης, το οποίο το κέρδισε το 1946 ο τότε πρόεδρος της Παγκόσμιας ΧΑ.Ν., ο Τζον Μοτ διότι συνέβαλε στη δημιουργία μιας αδελφότητας που προάγει την ειρήνη και διαπερνά όλα τα εθνικά σύνορα. Ενόσ ανθρώπου ο οποίος ως γενικός διευθυντής της Διεθνούς Ένωσης των ΧΑ.Ν. και πρόεδρος της Παγκόσμιας Επιτροπής των ΧΑ.Ν. προώθησε την κατανόηση και τη συμφιλίωση, όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται στη σελίδα του Νόμπελ Ειρήνης. Ο Μοτ διοργάνωσε ανταλλαγές νέων, οργάνωσε ομάδες σπουδής, έστησε παγκόσμιες κατασκηνώσεις. Παράλληλα ήταν ταγός ως χριστιανός, συνέβαλε σημαντικά στη συνεργασία των

αποστολών και βοήθησε και στους δύο παγκόσμιους πολέμους τους αιχμαλώτους τους. Καταδίκασε την καταπίεση που βίωναν οι χώρες σε αποικιοκρατικό καθεστώς και ήταν πρωτοπόρος στη μάχη κατά των φυλετικών διακρίσεων.

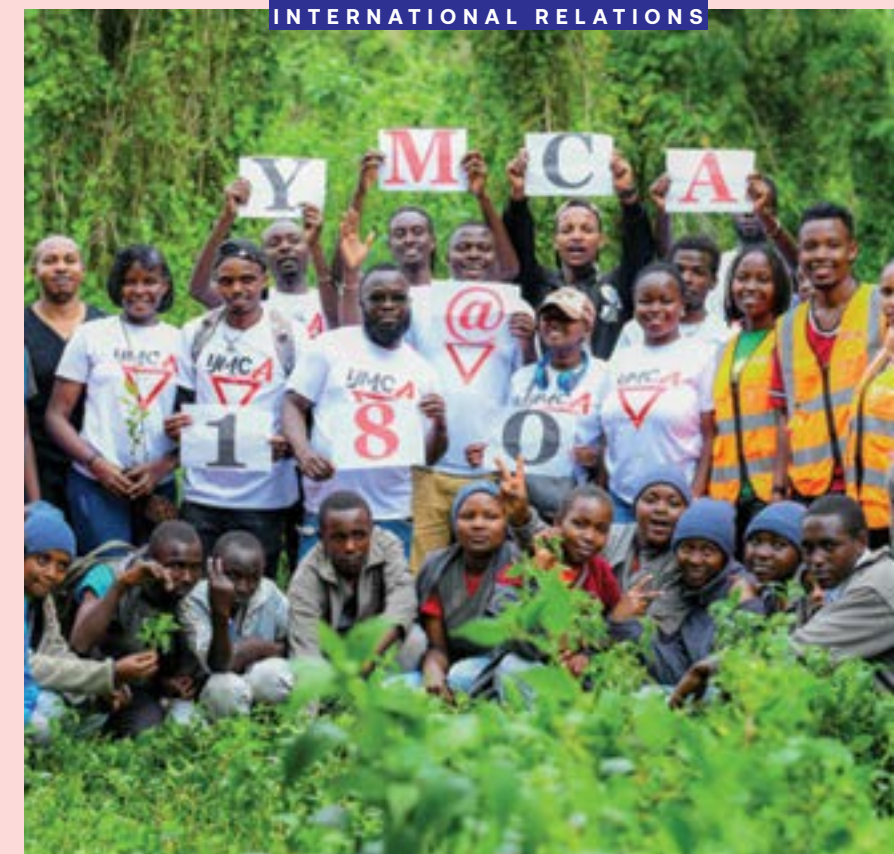
Εξάλλου, και πέραν των ηγετών της ΧΑ.Ν. οι προκλήσεις είναι μπροστά και οι ανάγκες των ανθρώπων κολοσσιαίες. Αστείρευτη είναι επίσης και η ικανότητα της οργάνωσης να αναπροσαρμόζει τους στόχους της: από την ανάγκη προστασίας του ανθρώπου από τη σκληρή τεχνολογική αλλαγή της εποχής της βιομηχανικής επανάστασης το 1844, όταν και την ίδρυσε ο Τζορτζ Ουίλιαμς μαζί με άλλους 11 ανθρώπους στο 2024 όταν, πλέον, ενώνει 12.000 κοινότητες παγκοσμίως, 120 χώρες στις οποίες η ΧΑΝ είναι ενεργή και τα εκατομμύρια των ανθρώπων που έχουν έστω και μια εμπειρία συνύπαρξης σε κάποιο από τα προγράμμάτα της.



Λόγοι που κατάφεραν να διατηρήσουν το εθελοντικό πνεύμα ενεργό, αιτίες κοινωνικές οι οποίες απαιτούσαν σκληρή δουλειά και συνύπαρξη καθώς η Οργάνωση επέζησε 2 παγκοσμίων πολέμων, της κατάρρευσης σημαντικών πολιτικών συστημάτων, της συσσώρευσης κοινωνικών προβλημάτων πολλά εκ των οποίων παραμένουν, όμως, έχοντας λάβει διαφορετικές διαστάσεις και εξάρσεις.

Σταθμοί στην Παγκόσμια Ιστορία των 180 ετών:

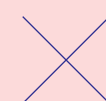
- Το 1844 ο Τζορτζ Ουίλιαμς ιδρύει τη ΧΑ.Ν.
- Το 1851 ο Ερρίκος Ντινάν, ο ιδρυτής του Ερυθρού Σταυρού σκέφτεται μια παγκόσμια ΧΑ.Ν.
- Το 1855 9 χώρες υπογράφουν στη γαλλική πρωτεύουσα τη Βάση του Παρισιού
- Το 1888 ο Τζέιμς Νέισμιθ εφευρίσκει το μπάσκετ
- Το 1894 γιορτάζονται τα 50 χρόνια!
- Το 1905 η ΧΑ.Ν. της Νέας Υόρκης υποδέχεται πρόσφυγες
- Η ΧΑ.Ν. βρίσκεται στο μέτωπο του Α Παγκοσμίου Πολέμου
- Το 1918 ο Irving Berlin τραγουδά «Πάντα ο ήλιος λάμπει στη ΧΑ.Ν.»!
- Το 1937 η ΧΑ.Ν. βγαίνει για πρώτη φορά εκτός ΗΠΑ και Ευρώπης... πάει στη μακρινή Ινδία!
- Στα έτη 1939- 1945 η ΧΑ.Ν. βοηθά στρατιώτες, αιχμαλώτους και οικογένειες στη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου
- Το 1946 απονέμεται το Νόμπελ Ειρήνης στον πρόεδρό της Τζον Μοτ



- Το 1948 αρχίζει η δράση της ΧΑ.Ν. προς ανακούφιση των προσφύγων της Παλαιστίνης
- Το 1955 γιορτάζονται στο Παρίσι τα 100 χρόνια της Οργάνωσης
- Το 1964 το Προσφυγικό τμήμα της ΧΑ.Ν. επιχειρεί στη Σαϊγκόν του Βιετνάμ
- Το 1973 υιοθετούνται στην Ουγκάντα από το Παγκόσμιο Συμβούλιο ΧΑ.Ν. οι αρχές της Καμπάλα οι οποίες συνοψίζονται στα: ανάπτυξη ίσων ευκαιριών για όλους, προγράμμάτων που αναδεικνύουν την αγάπη, την κατανόηση, τη δουλειά, την εις βάθος δημιουργικότητα, την ηγεσία, τη χριστιανική πρακτική, την ολοκληρωμένη ανάπτυξη του ατόμου
- Το 1979 στελέχη της ΧΑ.Ν. γίνονται δεκτά από τον Πάπα Ιωάννη Παύλο Β' στο Βατικανό
- Το 1985 το Παγκόσμιο Συμβούλιο ΧΑ.Ν. υιοθετεί απόφαση κατά του καθεστώτος Απαρτχάιντ στο Νάιμποργκ και πολλές εκστρατείες υιοθετούνται από τα μέλη της
- Το 2000 υιοθετείται η εορταστική εκστρατεία κατά της φτώχειας
- Το 2005 βρίσκεται στο πλευρό των πληγέντων από το τσουνάμι της Νοτιοανατολικής Ασίας
- Το 2020 είναι παρούσα στην αντιμετώπιση της πανδημίας COVID 19
- Το 2022 το Παγκόσμιο Συμβούλιο ΧΑ.Ν. υιοθετεί το όραμα του 2030
- Το 2024 η ΧΑ.Ν. επιχειρεί τουλάχιστον σε 120 χώρες, βοηθά ετησίως περί των 650 εκατομμυρίων ατόμων. Έχει 90.000 επαγγελματίες και 920.000 εθελοντές σε 12.000 παραρτήματα παγκοσμίως και βαδίζει αισίως στη συμπλήρωση των 200 της χρόνων το 2044!

Γιατί τελικά είναι η αγάπη, ο σεβασμός, η συμπερίληψη, η ενδυνάμωση, η αποδοχή, οι αρχές της ίσης ανάπτυξης του σώματος, του πνεύματος, της ψυχής αλλά και της κοινωνικότητας, όπως χαρακτηριστικά διατυπώνεται στο σήμα της που την κάνουν πάντα επίκαιρη!

Δήμητρα Μακρή



Προνόμια και παροχές μελών



Η Χ.Α.Ν. Θεσσαλονίκης προσφέρει ακόμα περισσότερες παροχές με την ετήσια εγγραφή μέλους!

Η αξία της ετήσιας συνδρομής σας αφενός ενισχύει τα προγράμματα κοινωνικής προσφοράς της Οργάνωσης και αφετέρου σας επιστρέφεται πίσω πολλαπλάσια μέσα από τις ειδικές παροχές που εξασφαλίσαμε για εσάς.

Κάντε την οφθαλμολογική σας εξέταση! Με 20% έκπτωση!

Σε όλα τα ενεργά μέλη της Χ.Α.Ν.Θ. παρέχεται 20% έκπτωση για πλήρη οφθαλμολογικό έλεγχο, ο οποίος περιλαμβάνει: ιστορικό, κλινική εξέταση του οφθαλμού σε σχισμοειδή λυχνία, μέτρηση της οπτικής οξύτητας, διαθλαστικό έλεγχο, βυθοσκόπηση για τον έλεγχο του βυθού του οφθαλμού, μέτρηση της ενδοφθάλμιας πίεσης (τονομέτρηση) και συνταγογράφηση γυαλιών.

Σας κοιτάζουμε στα μάτια.

Ινστιτούτο Οφθαλμολογίας & Μικροχειρουργικής
Κεντρική μονάδα: Βασ. Όλγας 196 & Πλούτωνος 27 γωνία
Παράρτημα κέντρου πόλης: Αγίας Σοφίας 40
Τ: 2310 263063, 2310 413131
info@ophthalmica.gr
www.ophthalmica.gr

Κοιμηθείτε αναπαυτικά σε στρώματα και κρεβάτια GRECO STROM.. Με 40% έκπτωση!

Η Greco Strom προσφέρει δυνατότητα έκπτωσης 40% σε όλα τα προϊόντα της εταιρείας με την προσκόμιση ενεργής κάρτας μέλους Χ.Α.Ν.Θ.

GRECO STROM Καλαμαριάς,
Αιγαίου 84 & Αδριανουπόλεως | Τ: 2310 443677
kalamaria@grecostrom.gr

GRECO STROM Ευόσμου,
40 Εκκλησιών 1 & Ακαδήμου | Τ: 2310 690878
evosmos@grecostrom.gr

Σε επιλεγμένα υποκαταστήματα της Αθήνας
Τ: 210 5552000

www.grecostrom.gr

*Η συγκεκριμένη έκπτωση δε θα ισχύει σε περίοδο εκπτώσεων, στις προωθητικές ενέργειες της εταιρείας μας και στα βρεφικά προϊόντα.



Απολαύστε burgers & υπέροχες Goody's γεύσεις με 15% έκπτωση!

Η έκπτωση θα παρέχεται

σε όλα τα μέλη της Χ.Α.Ν.Θ., με την επίδειξη της κάρτας μέλους, αποκλειστικά στα καταστήματα της Λεωφ. Νίκης 71 και Εθνικής Αμύνης 32 και ισχύει μόνο για κατανάλωση εντός του καταστήματος (ή take away) και δε συνδυάζεται με οποιαδήποτε άλλη προσφορά.

Σε όλα τα μέλη της Χ.Α.Ν.Θ. προσφέρεται 15% έκπτωση.

GOODY'S Burger House

Από τα καταστήματα στις διευθύνσεις: Λ. Νίκης 71 και Εθνικής Αμύνης 32 | Τ: 2310 257273 & 2310 227763
info@goody's.com

www.goodysburgerhouse.com

Κάντε ένα δώρο στον εαυτό σας! Με 15% έκπτωση από το Ινστιτούτο Αισθητικής Femme Fatale!

Για την καλύτερη εξυπηρέτησή σας, παρακαλούμε τηλεφωνείτε τουλάχιστον 3 μέρες νωρίτερα από την επιθυμητή ημερομηνία του ραντεβού σας!

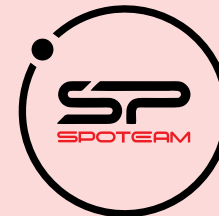
Σε όλα τα μέλη της Χ.Α.Ν.Θ. παρέχεται έκπτωση 15%.

Ινστιτούτο Αισθητικής Femme Fatale

Γ. Θεοτοκά 3 | Τ: 2310 240610
info@femme fatale.gr

www.femme fatale.gr

*Η έκπτωση που παρέχεται δε συνδυάζεται με τις άλλες εκπτώσεις.



Προμηθευτείτε όλα σας τα αθλητικά είδη και ρούχα ομάδων. Με 20% έκπτωση!

Σε όλα τα μέλη της Χ.Α.Ν.Θ. παρέχεται έκπτωση 15%, με την επίδειξη ενεργής κάρτας μέλους της Οργάνωσης.

Εφαρμόζοντας τον κωδικό YMCA20 κερδίζετε 20% έκπτωση, στο ηλεκτρονικό κατάστημα spoteam.gr

Κατάστημα Θεσσαλονίκης Spot Team

Τσιμισκή 136 | Τ: 2310 265050

sales@spoteam.gr

www.spoteam.gr

Διασκεδάστε ακόμη περισσότερο! Με 1+1 εισιτήριο δώρο



Ένα θέατρο ανοιχτό σε όλους, σημείο συνάντησης διαφορετικών ανθρώπων με μια

κοινή αισθητική αντίληψη. Το Θέατρο Αυλαία παρέχει στα μέλη της Χ.Α.Ν.Θ. 1 δωρεάν εισιτήριο για τις παραγωγές του Θεάτρου Αυλαία.

Σε όλα τα μέλη της Χ.Α.Ν.Θ. προσφέρεται 20% έκπτωση με την επίδειξη της κάρτας μέλους Χ.Α.Ν.Θ.

*Για την εξαργύρωσή του απαιτείται η αγορά ενός επιπλέον εισιτηρίου κανονικής αξίας.

Διαβάστε βιβλία!

Αγοράστε όλα σας τα καινούργια βιβλία με την ειδική σήμανση, με επιπλέον 15% έκπτωση και όλα τα άλλα με επιπλέον 5% έκπτωση για τα μέλη της Χ.Α.Ν.Θ.

Βιβλιοπωλείο Πρωτοπορία

Λεωφ. Νίκης 3 | Τ: 2310226190

thessaloniki@protoporioria.gr

www.protoporioria.gr

*Εξαιρούνται οι προσφορές και τα σχολικά βιβλία - Ωράριο: ΔΕΥΤ-ΠΑΡ 9 π.μ.- 9 μ.μ., ΣΑΒ 9 π.μ.- 4 μ.μ.

Info:

Για την καλύτερη εξυπηρέτησή σας, όλες οι παραπάνω παροχές ισχύουν με την επίδειξη ενεργής κάρτας μέλους Χ.Α.Ν.Θ.

Στα καταστήματα OptikonXpress, μαζί με την κάρτα μέλους Χ.Α.Ν.Θ., απαραίτητη προϋπόθεση η παράδοση του εκπτωτικού κουπονιού, που έχετε λάβει κατά την εγγραφή σας!



Προμηθευτείτε ρούχα, γυαλιά και αξεσουάρ Oakley & Ray-Ban.. Με 25% έκπτωση!

Σε όλα τα μέλη της Χ.Α.Ν.Θ. παρέχεται έκπτωση 25%, με την επίδειξη ενεργής κάρτας μέλους της Οργάνωσης.

Καταστήματα O-Lab

Μητροπόλεως 62 | Τ: 2310 240300

info@o-lab.gr

www.o-lab.gr

Είστε έτοιμοι να λάμψετε; Κερδίστε 15% έκπτωση σε οποιαδήποτε θεραπεία επιλέξετε!

Σε όλα τα μέλη της Χ.Α.Ν.Θ. παρέχεται έκπτωση 15%, με την επίδειξη ενεργής κάρτας μέλους της Οργάνωσης.

Ινστιτούτο Αισθητικής Sensis Beauty Salon

Εγνατίας 125 Καμάρα

Τ: 2313071043, 6986868257

info@sensis.com.gr

www.sensis.com.gr

Προστατέψτε τα μάτια σας! Με δωροεπιταγή αξίας 50€!

OptikonXpress

1. Παύλου Μελά 11
2. 26ης Οκτωβρίου 28
3. Πολυτεχνείου 23, Ευκαρπία
4. Μακεδονία Παλλάς, Μεγ. Αλεξάνδρου 2

Τ: 2310534031

info@optikonxpress.com

www.optikonxpress.com



Χ.Α.Ν.Θ.

Νικολάου Γερμανού 1,

Θεσσαλονίκη - Τ.Κ. 54621

Τ: 231 600 1000

info@ymca.gr | www.ymca.gr

Facebook:

Χ.Α.Ν.Θ. - YMCA Thessaloniki

Instagram: @ymca_thess

Insta X.A.N.Θ.



© Photo: INSTAGRAM @ELENI.PAPANDRPL



CRYSTAL TASTE AWARD

Ένα διεθνές βραβείο,
σε μια γεύση πολλών αστέρων!



Το μόνο Κεφίρ με CRYSTAL TASTE AWARD.



Στη Lidl Ελλάς κλείνουμε τα 25 μας χρόνια. 25 γεμάτα χρόνια που μας εμπιστευτήκατε και μας φέρατε τόσο ψηλά στην προτίμησή σας. Και φυσικά το γιορτάζουμε. Το γιορτάζουμε για όλα αυτά που έχουμε κάνει μέχρι σήμερα, αλλά και αυτά που κάνουμε σήμερα για την επόμενη μέρα. Έτσι ώστε να είστε σίγουροι ότι θα συνεχίσουμε να σας προσφέρουμε προϊόντα κορυφαίας ποιότητας σε μοναδικά χαμηλές τιμές.

To Lidl

στα καλύτερά του!



[lidl-hellas.gr](https://www.lidl-hellas.gr)