

FAMILY



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

ΑΝΟΙΞΗ-ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 23

#44

CAMPS & NATURE

Μια φορά
κατασκηνωτής...
για πάντα
κατασκηνωτής!



Σινεμά θερινής νυκτός | Βόλτες στην πόλη | Fem rap #skg | Οι πιο πολυσύχναστες... γειτονιές των social media! | Χ.Α.Ν.Θ. News & Events - Social action - Sports & fitness - Summer camps

Wi-Fi
onboard

ΝΑΥΤΙΚΑ
ΝΕΥΜΑΤΑ

Internet σαν στο σπίτι σου

Τώρα μπορείς να απολαμβάνεις απεριόριστο ψυχαγωγικό περιεχόμενο καθ' όλη τη διάρκεια της πτήσης σου με το πακέτο Stream, που σου δίνει ταχύτητες έως 15Mbps για γρήγορο streaming σε ταινίες, σειρές, videos και μουσική. Ανακάλυψε το Wi-Fi onboard, σε ακόμα περισσότερα αεροσκάφη μας, αγοράζοντας το δικό σου πακέτο onboard ή πριν την πτήση σου.

A STAR ALLIANCE MEMBER 

AEGEAN 

Να κλείσουμε για λίγο τα μάτια και να



ΟΝΕΙΡΕΥ ΤΟΥΜΕ;

Στη Χ.Α.Ν.Θ. τους περασμένους μήνες κάναμε πολλά. Και είμαστε πανέτοιμοι να κάνουμε ακόμη περισσότερα. Με την όρεξη, την αγάπη και την ενέργεια που ποτέ δεν λείπει από έναν τόσο ζωτικό Οργανισμό της πόλης μας.

Ξεφυλλίστε το Χ.Α.Ν.Θ. Family και διαβάστε για τις δράσεις που πραγματοποιήθηκαν, ώστε να εμπνευστούμε όλοι μαζί τις επόμενες. Ενημερωθείτε για τις πολυάριθμες συμμετοχές και βραβεύσεις, για τους αγώνες, τις παραστάσεις, τα προγράμματα, τη βοήθεια που δόθηκε εκεί που υπήρχε ανάγκη, αλλά και τη γνώση που όλοι πήραμε και χαρίσαμε.

Ξεφυλλίστε το περιοδικό για να δείτε την πόλη και την καθημερινότητα μέσα από τα μάτια μας. Μέσα από τα μάτια της μουσικής, του κινηματογράφου, του digital, μέσα από τις γεύσεις, τις ιδέες και τα θέματα που ενδιαφέρουν όλους και όλες μας.

Και ξεφυλλίζοντας, ας αφήσουμε πίσω μας τον χειμώνα και ας υποδεχτούμε τον ήλιο! Να κλείσουμε για λίγο τα μάτια και να ονειρευτούμε; Θέλετε να τρέξουμε, να παίξουμε, να κολυμπήσουμε, να δημιουργήσουμε, να αναπνεύσουμε όσα μας στέρησε το κρύο και να αφεθούμε στη ζεστή αίσθηση

του καλοκαιριού; Ας βάλουμε τα αθλητικά μας και ας αθληθούμε από σήμερα κιόλας! Ας σπρώξουμε τη μεγάλη πύλη της Χ.Α.Ν.Θ. και ας πάρουμε μέρος στις δράσεις, για να προσφέρουμε όπου μπορούμε, αλλάζοντας κάτι στον κόσμο τον δικό μας και των άλλων. Και μετά, ας αρπάξουμε τα σακίδια μας και ας φύγουμε για κατασκήνωση. Να κάνουμε νέους φίλους και να φτιάξουμε αναμνήσεις παντοτινές!

Ας ξεκινήσουμε ξεφυλλίζοντας το περιοδικό αυτό. Μικροί, μεγάλοι. Κάθε παράγραφος και μια ιδέα. Κάθε σελίδα και μια ομάδα που μας περιμένει!

Χ.Α.Ν.Θ. Family



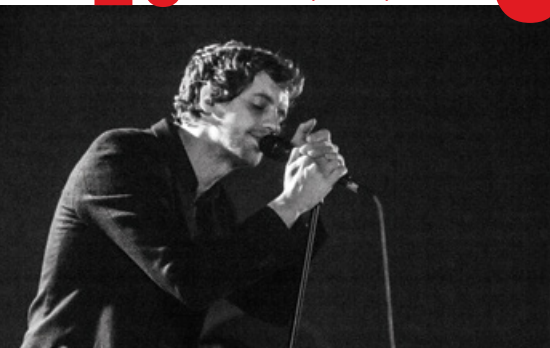
Περιεχόμενα



6 Camps & Nature
Μια φορά κατασκηνωτής... για πάντα κατασκηνωτής! Τα πού, τα πώς, τα τι, τα γιατί, τα ποιος!

16 Σινεμά θερινής νυκτός
Το χθες και το σήμερα στα αγαπημένα θερινά σινεμά της Θεσσαλονίκης

20 Agenda
Βόλτες στην πόλη



24 X.A.N.Θ. NEWS FLASH

26 Fem rap #skg
Η δυναμική παρουσία των γυναικών στον χώρο της street κουλτούρας

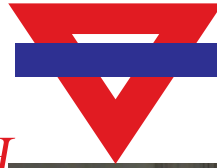


28 Online
Οι πιο πολυσύχναστες... γειτονιές των social media!

30 Psychology
Η σπουδαιότητα της «ένταξης» στην εφηβεία

34 Mindset
Body positivity. Αγάπα σε, αν τολμάς

38 Flavor
Το καλοκαίρι στρώνει τραπέζι!



40 NEWS & EVENTS

46 EDUCATION & CREATIVITY

49 SOCIAL ACTION

58 SPORTS & FITNESS

74 SUMMER CAMPS

78 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Ταυτότητα



X.A.N.Θ. FAMILY
Τεύχος #44
Άνοιξη - Καλοκαίρι 23

Εκδότης: X.A.N.Θ.

Υπεύθυνη ύλης X.A.N.Θ.: Δήμητρα Μακρή

Κείμενα - συνεντεύξεις αθλητισμού:
Θεόδωρος Φελάνης

Συντονισμός ύλης
X.A.N.Θ.: Χρύσα
Γιασιμάκη, Έλενα
Λαζαράτου pr@ymca.gr

Διεύθυνση έκδοσης/
Σχεδιασμός:
kitchen.was

Υπεύθυνη έκδοσης:
Ελένη Ομήρου

Creative director:
Βαγγέλης Ευαγγελόπουλος

Επιμέλεια: Μαρία Παντελίδου

Γράφουν: Λία Κατσανά, Άλκηστις
Κεπατσόγλου, Ειρήνη Κώστογλου,
Μαρία Παντελίδου, Δάφνη
Τσάρτσαρου

Υπεύθυνοι διαφήμισης: Αλέξης
Ξανθόπουλος, Ελένη Χαλκιοπούλου



KALFIDIS

JEWELLERY

MARCO BICEGO

SALVINI
DAMIANI

BRUMANI

FREY  WILLE

MIRCO VISCONTI
GIOIELLIERI IN VALENZA - DAL 1947

UTOPIA

Zancan

PESAVENTO

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | ΤΣΙΜΙΣΚΗ 104 | T 2310 331 035

ΠΑΝΟΡΑΜΑ | ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 6 | T 2310 331 000

WWW.KALFIDIS.COM

Μια φορά κατασκηνωτής... για πάντα κατασκηνωτής!

Τα πού, τα πώς,
τα τι, τα γιατί,
τα ποιος!

Τρόπος ζωής για μια ζωή είναι το «μότο» της Χ.Α.Ν.Θ. Ένα «μότο» που καλύπτει όλο το φάσμα των δραστηριοτήτων της και οι κατασκηνώσεις δεν θα μπορούσαν να λείπουν! Από το Πήλιο στη Χαλκιδική, από την Πίνδο στο Νυμφαίο, από την Ιστιοπλοϊκή στην Περιπέτεια του Πηλίου και την αποστολή στην Αμερική που ξανάρχισε, χιλιάδες παιδιά και όσοι απλώς αισθάνονται παιδιά, βρίσκουν απαντήσεις στα «πού, πώς, τι, γιατί, ποιος» της κατασκήνωσης.

Σε ό,τι αφορά το πού... Όποια από τις 6 +1 κατασκηνώσεις της Χ.Α.Ν.Θ. κι αν επιλέξει κάποιος θα βρεθεί σε ένα παρθένο πράσινο μέρος, μέσα στη φύση, με πεντακάθαρα νερά, με εγκαταστάσεις ή με δραστηριότητες που σέβονται απόλυτα το περιβάλλον και μαθαίνουν στο παιδί να το σέβεται.

Γράφει η ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΑΚΡΗ



Σε ό,τι αφορά το πώς... Με τη Χ.Α.Ν.Θ. η οποία έχει μια βαθιά γνώση κατασκηνωτικών προγραμμάτων που έχουν δοκιμαστεί για σχεδόν έναν αιώνα... το 2024 η κατασκήνωση στο Πήλιο θα σβήσει 100 κεράκια διαρκούς προσφοράς. Τα προ-

γράμματα αυτά προσαρμοσμένα πάντα στο 2023, αλλά και κρατώντας βασικές παιδαγωγικές αρχές που μένουν αναλλοίωτες στον χρόνο – από τις δραστηριότητες μέχρι τη βιωματική εκπαίδευση των παιδιών- χτίζουν προσωπικότητες, «φτιάχνουν εμπειρίες» και δημιουργούν φιλίες που κρατούν για πάντα.

Σε ό,τι αφορά το τι... γίνεται εκεί στις κατασκηνώσεις; Εφαρμόζεται ένα πρόγραμμα που αναπτύσσει ισομερώς την ψυχή, το σώμα, το πνεύμα και την κοινωνικοποίηση των παιδιών. Προσφέρεται μια ζωή στην απλότητά της, σε απόλυτη αρμονία με τη φύση.

Σε ό,τι αφορά το ποιος... Κάθε παιδί ή όποιος αισθάνεται παιδί μπορεί να πάει κατασκήνωση. Μόνο, με τα αδέρφια του ή με παρέα από το σχολείο, θα χτίσει εκεί την προσωπικότητά του και θα διαπαιδαγωγηθεί.





Σε ό,τι αφορά τα γιατί... Τα διότι αμέτρητα! Διότι ο κάθε κατασκηνωτής μαθαίνει τον εαυτό του. Αυτονομείται από τους γονείς, τους παππούδες ή τα αδέρφια του. Βγαίνει από τη «ζώνη ασφάλειάς» του και μαθαίνει να κινείται, να προσαρμόζεται, να τα καταφέρνει ως οντότητα. Διότι διασκεδάζει! Με την πιο απλή δραστηριότητα, με τις μαγικές βραδιές στο θεατράκι ή στην πυρά, με τα πάρτι, με τα «ψαράκια» και την ιστιοπλοΐα, με τη διανυκτέρευση στη φύση, ιδρώνοντας στον στίβο περιπέτειας, κάνοντας τη «μαρίκα», ψάχνοντας την κραυγή ή το τραγούδι της σκηνής του, τρώγοντας καρπούζι στην παραλία. Διότι όσες φορές κι αν ρωτήσει κάποιος «γιατί είναι τόσο ελκυστική η κατασκήνωση» τόσες απαντήσεις θα λάβει!

Γονείς be cool!

Συχνά όταν τίθεται το θέμα «παιδί και κατασκήνωση», οι γονείς, όσο κι αν θέλουν να πουν «ναι», διστάζουν. Η απομάκρυνση του παιδιού από το σπίτι τους ανησυχεί καθώς μια σειρά από «αν» τριβελίζουν το μυαλό τους: Από το αν είναι έτοιμο το παιδί να φύγει, αν θα τα καταφέρει, αν θα είναι ασφαλές στην κατασκήνωση, αν θα περάσει καλά, αν θα αποζητήσει τη σπιτική θαλπωρή, αν θα κλαίει. Πρόκειται για

ερωτήματα που βασανίζουν – ειδικά τις «μανούλες». Ερωτήματα όμως που όπως υποστηρίζουν οι ειδικοί πρέπει να αντιμετωπίζονται με ψυχραιμία.

Ξεκινώντας από το αν είναι έτοιμο το παιδί... Κάθε παιδάκι από 7-8 ετών μπορεί να τα καταφέρει μια χαρά στην κατασκήνωση, ειδικά αν πρόκειται για μια κατασκήνωση όπως της Χ.Α.Ν.Θ. που έχει μια μακρά παράδοση και φημίζεται και για τα στελέχη – υπαρχηγούς, αρχηγούς και το προσωπικό – και το πρόγραμμα εκπαίδευσής τους, τη Σχολή Στελεχών.

Ακόμη κι αν εκφράσει αγωνία για την κατασκήνωση το παιδί, μανούλες και μπαμπάδες μην ανησυχείτε! Είναι κι αυτό μέρος της διαδικασίας κι αυτή η θετική «ανησυχία» μπορεί να διαρκέσει χρόνια πολλά! Οι πιο δύσπιστοι δεν έχετε παρά να ρωτήσετε όσα «μεγάλα παιδιά» πάνε στην Οικογενειακή Κατασκήνωση είτε της Χαλκιδικής είτε του Πηλίου για το πώς αισθάνονται κι αν ανησυχούν όταν «κάνουν τα πράγματά τους για το 3ήμερο»...

Οι γονείς είναι σημαντικό να εστιάσουν στα οφέλη που θα αποκομίσει το παιδί από την εμπειρία του στην κατασκήνωση: Η αυτονομία, η συνεργασία, η διασκέδαση, οι δεξιότητες, η «αποτοξίνωση» από το κινητό, την τηλεόραση ή το κατοικίδιο, οι φίλοι, η παραμονή κοντά στη φύση – ειδικά αν πρόκειται για παιδί του κέντρου της πόλης που δεν έχει «χωριό» ή εξοχικό – η δυνατότητα να μάθει να παίρνει μόνο του αποφάσεις, όλα αυτά μόνο ως καλό μπορούν να εκληφθούν, ειδικά αν με την επιστροφή του παιδιού στο σπίτι οι γονείς συνεχίσουν να ενισχύουν την αυτονομία και αυτοεξυπηρέτηση του τέκνου τους.

Έτσι, καλό θα ήταν οι γονείς, ακόμη κι αν ανησυχούν, να το κρύψουν από το παιδί. Κι ειδικά αν ακούσουν πως «θέλει να φύγει» να μην υποκύψουν στη δική τους ανάγκη να το πάρουν κοντά τους, παρά να το αφήσουν να δοκιμαστεί... Να μην βιαστούν. Αλλά, ακόμη κι αν συμβεί αυτό καλό θα ήταν, σύμφωνα με τους ψυχολόγους, να μην μεταδώσουν στο παιδί κάποια αίσθηση αποτυχίας, αλλά να εστιάσουν στην επόμενη δοκιμή, όταν θα είναι πιο έτοιμο!



Εκεί που το «τρόπος ζωής για μια ζωή» γίνεται βίωμα!

Τι κάνει ελκυστική την κατασκήνωση; Οέο; Τι είναι εκείνο για το οποίο χιλιάδες παιδιά αδημονούν; Μην είναι η θάλασσα; Μην είναι τα βουνά; Μην είναι οι παρέες και οι πλάκες; Μην είναι η ανεξαρτησία που αισθάνεται ο καθένας που πήγε, πάει ή θα ήθελε πολύ να ξαναπάει;

Μία απάντηση στην ερώτηση αυτή, εννοείται, δεν υπάρχει. Πολλοί λένε πως είναι όλα αυτά μαζί. Άλλοι αναφέρουν τα μαγικά μέρη, στα οποία η Χ.Α.Ν.Θ. κατασκηλώνει εδώ και σχεδόν έναν αιώνα- αν υπολογίσει κανείς το Πήλιο, το οποίο το 2024 γίνεται 100 ετών! Μερικοί θεωρούν την κατασκήνωση ως τον μεγάλο τους έρωτα- πολλά είναι άλλωστε τα ζευγάρια που έσμιξαν σε μια κατασκήνωση. Κάποιοι αδυνατούν να εκφράσουν τι είναι αυτό που τόσο τους γεμίζει, τι είναι αυτό που τόσα τους θυμίζει...

Κι όμως! Όλο και κάτι μπορεί να θυμηθεί έκαστος για να απαντήσει στο «βασανιστικό» ερώτημα: Τι κάνει ελκυστική μια κατασκήνωση της Χ.Α.Ν.Θ.; Είτε είναι το Πήλιο, η Χαλκιδική, η Πίνδος, το Νυμφαίο, η Ιστιοπλοϊκή, η περιπέτεια του Πηλίου, ή το ταξίδι στην Αμερική που πραγματοποιείται εκ νέου. Ο Θράσος Οδοντίδης προσπάθησε να απαντήσει στο ερώτημα αυτό, έχοντας το προνόμιο να είναι ένας από τους λίγους που έχουν καταφέρει να πάνε στις περισσότερες από τις κατασκηνώσεις μας. Δηλαδή, πήγε, Χαλκιδική – ok, την αισθάνεται δεύτερο σπίτι του- πήγε Πήλιο, πηγαίνει Πίνδο και έχει πάει και Νυμφαίο. Ελπίζει- εννοείται να πάει και Ιστιοπλοϊκή, πλέον και Αμερική.

Ας ζήσουμε την κατασκηνωτική μαγεία, μέσα από τη δική του εμπειρία.



Θράσο, τι κάνει ελκυστική την κατασκήνωση;

Ελκυστική την κάνουν οι άνθρωποι. Έτσι νομίζω, έχοντας πάει σε 4 από τις κατασκηνώσεις της Χ.Α.Ν.Θ., αν και συχνά λέμε ότι είναι το μέρος, η πυρά, ο νεώσοικος, νομίζω όμως πως τελικά είναι οι άνθρωποι που δημιουργούν τις εμπειρίες μας μέσα στην κατασκήνωση.

Εσύ γιατί επιλέγεις την κατασκήνωση;

Εγώ ήμουν πάρα πολύ τυχερός και την επέλεξαν οι γονείς μου για μένα ως παιδί στα 8-9. Με έστειλαν στη Χ.Α.Ν.Θ. Κατόπιν αγάπησα το μέρος, τους ανθρώπους που αργότερα έκανα φίλους, και συνεχίζω και την επιλέγω γιατί είναι πραγματικά τρόπος ζωής για μένα, καθώς μου έδωσε εφόδια ζωής που κρατώ μέχρι και σήμερα.

Ποια εφόδια σου έδωσε;

Την κοινωνικότητα, την αποδοχή της μοναδικότητας κάθε ανθρώπου, το να βγάζω τον καλύτερο εαυτό τόσο τον δικό μου όσο και των υπολοίπων. Αυτό συνέβη κυρίως ως προσωπικό μεγαλώνοντας μέσα στην κατασκήνωση, όταν έβλεπα ανθρώπους διαφορετικούς από εμένα, που έκαναν πράγματα πάρα πολύ καλά, τα οποία δεν μπορούσα εγώ να κάνω, κι



UNDER ARMOUR

UA HOVR RUNNING SHOES



UA HOVR™ MACHINA 3

**ΜΕΓΙΣΤΗ ΩΘΗΣΗ
ΓΙΑ ΑΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΕΣ
ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ**



ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΣΤΑ UA BRAND HOUSES

ΑΘΗΝΑ • ΓΛΥΦΑΔΑ • ΝΕΑ ΕΡΥΘΡΑΙΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ • ΠΑΤΡΑ • ΚΕΡΚΥΡΑ

<https://eshop.unlimitedsport.gr/>



αντίστροφα. Μάθαινα εγώ από αυτούς κι αυτοί από εμένα.

Υπάρχουν ομοιότητες στις κατασκήνωσεις;

Η φιλοσοφία γενικά θεωρώ πως είναι ίδια. Κι αν όχι ίδια, είναι παρόμοια. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις στον τρόπο λειτουργίας. Αλλά η γενική φιλοσοφία και αγάπη είναι κοινή σε όλες.

Γιατί ένα παιδί διαλέγει να πάει κατασκήνωση τώρα;

Νομίζω πως διαλέγουν οι γονείς και το παιδί επιλέγει να μείνει στην κατασκήνωση. Γιατί μπορεί να είναι αυτόνομο. Εγώ αυτό έμαθα ως παιδί. Μπορούσα να στρώσω το κρεβάτι μου, να φτιάξω τη βαλίτσα μου, να μοιράσω το φαγητό στους φίλους μου, προσφέροντάς τους κάτι. Τα παιδιά περνούν πάρα πολύ καλά στην κατασκήνωση και κατ' εμέ γίνονται καλύτεροι άνθρωποι.

Προσαρμόζονται εύκολα;

Σίγουρα είναι δύσκολο να προσαρμοστούν, αλλά μετράει το γεγονός πως έρχονται σε επαφή με τη φύση, με τον αθλητισμό, με αντικείμενα που δεν θα γνώριζαν διαφορετικά. Ακόμη και το περιβαλλοντικό πρόγραμμα μετράει, καθώς αλλιώς δεν θα «μύριζαν» ούτε τη φύση. Θα φέρω ένα παράδειγμα: Στην Αγγλία που ήμουν και δούλευα με παιδιά, ειδικά με παιδιά από την Ασία, όταν έπαιρνα το κινητό τους, κοιτούσαν τα χέρια τους. Δεν είχαν μάθει να επικοινωνούν με άλλους ανθρώπους, με τη φύση, να βγαίνουν έξω και να

Κατασκήνωση
είναι η εμπειρία,
είναι οι άνθρωποι,
είναι όλα όσα
χτίστηκαν για
πάρα πολλά
χρόνια και
συνεχίζουν να
χτίζονται από
ανθρώπους για
ανθρώπους.

παίζουν. Αυτό το βλέπουμε και στην κατασκήνωση. Σε πολύ μικρότερο βαθμό... Τα παιδιά τις πρώτες μέρες – που δεν έχουν κινητό- νομίζουν πως δεν έχουν τίποτα να κάνουν, κλαίνε και θέλουν να φύγουν. Αλλά αν τα απασχολήσεις, έτσι όπως ξέρουμε να κάνουμε στη Χ.Α.Ν.Θ., μαθαίνουν να ζουν χωρίς τα κινητά τους, χωρίς ηλεκτρισμό, με όσα σημαντικά τους προσφέρει η κατασκήνωση, χωρίς όλα τα υπόλοιπα, που τελικά είναι και ανούσια.



Τι κρατάς από όλες τις κατασκηνώσεις;

Τις πάρα πολλές φιλίες που έκανα. Όλες τις εμπειρίες που τις βλέπω σε φωτογραφίες, τις ακούω σε τραγούδια κι ακόμη με κάνουν να κλαίω από χαρά στα 30 μου. Μεγαλώνοντας εκτιμώ πως αυτό θα γίνεται ακόμη πιο δυνατό, το να πηγαίνω στους εορτασμούς, σε οποιαδήποτε κατασκήνωση, να βλέπω ανθρώπους που έχω να τους δω χρόνια και να αισθανόμαστε σαν να μην πέρασε μια μέρα, στο ίδιο μέρος, ξανά όλοι μαζί, όσοι φεύγουν κι όσοι μένουν, σαν να είμαστε όλοι μια παρέα, όπως ήμασταν μεγαλώνοντας εκεί.

Τι θα άφηνες από την κατασκήνωση;

Τις προσωπικές κόντρες που έχουμε ζήσει όλοι στην κατασκήνωση. Εμένα τουλάχιστον μου μένει ως κακή ανάμνηση ότι μάλωσα με κάποιους για ανούσια πράγματα. Μπορούσαμε να το συζητήσουμε και να βρούμε μια λύση. Φυσικά σε μια πιο νεαρή ηλικία είναι πιο δύσκολο να διαχειριστείς με ψυχραιμία τις όποιες κρίσεις. Αλλά μεγαλώνοντας το βλέπουμε όλοι ότι θα προτιμούσαμε να αποφύγουμε παρεξηγήσεις που πλέον δεν υπάρχουν, αφού πια είμαστε φίλοι και πάμε μαζί στην κατασκήνωση.



Μια πίκρα;

Όχι, δεν είναι πίκρα. Σίγουρα κάτι μάθαμε και από αυτό, όπως και από όλα όσα κάνουμε στην κατασκήνωση. Εγώ έμαθα να μην παίρνω στα σοβαρά όλες αυτές τις παρεξηγήσεις. Να κοιτάω μπροστά και να βλέπω και πώς βελτιώθηκα μέσα από αυτές.

Αν δεν είχες πάει κατασκήνωση...

Θεωρώ πως η κατασκήνωση δίνει τα εφόδια ώστε το παιδί να γίνει καλύτερος άνθρωπος. Αν δεν είχα πάει κατασκήνωση θα ήθελα τουλάχιστον να πάει το παιδί μου για να πάρει κάποια εφόδια που ενδεχομένως να μην του είχα δώσει εγώ ως γονιός.

Ήσουν εκπαιδευτής στη Σχολή Στελεχών. Τι θεωρείς πως προσφέρει;

Είναι η βιωματική εκπαίδευση την οποία την παίρνουν και τα παιδιά, αλλά που αρχικά βοηθά κυρίως τους εκπαιδευτές. Για παράδειγμα, το παιδί παίζει, αλλά παράλληλα παίρνει κάποια εφόδια,



τα οποία αργότερα, όταν κληθεί να παίξει για παράδειγμα ποδόσφαιρο, θα έχει μάθει να παίζει με κανόνες από τη Σχολή Στελεχών, θα τους εφαρμόσει ευκολότερα. Και μετά στη ζωή του, όταν θα έχει να χωρίσει ρόλους, όταν θα είναι σε μια ομάδα, όταν θα πρέπει να κάνει ένα πρότζεκτ και να είναι σε ρόλο συντονιστικό, θα έχει πάρει εφόδια που θα μπορεί να τα εφαρμόσει.

Τι σου λείπει περισσότερο από τις κατασκηνώσεις;

Δεν μου λείπει κάτι διότι είμαι ακόμη ενεργός. Πήγα πέρσι στην Πίνδο και μερικές μέρες στη Χαλκιδική. Μου λείπει η επαφή με το προσωπικό. Επειδή ήμουν υπεύθυνος προγράμματος τα τελευταία χρόνια, καθόμασταν και ετοιμάζαμε από τον Δεκέμβριο πράγματα για το καλοκαίρι.

Τρόπος ζωής για μια ζωή:

Σίγουρα, τρόπος ζωής για μια ζωή. Νομίζω για όλους. Για κάθε έναν που έχει πατήσει το πόδι του στην κατασκήνωση.

Χαλκιδική

Για μένα ο έρωτάς μου, το δεύτερο σπίτι μου... Μερικές φορές νομίζω πως είναι το πρώτο σπίτι μου... θα προτιμούσα να είμαι εκεί, παρά στο σπίτι μου.

Πήλιο

Με ενθουσίασε περισσότερο από όλα η πυρά και το οικογενειακό κλίμα το οποίο δεν το έχουμε τόσο πολύ στη Χαλκιδική. Στο Πήλιο είναι αρχηγοί, προσωπικό, μικροί, μεγάλοι, εργάτες, μια οικογένεια, όλοι μαζί.

Πίνδος

Η κατασκήνωση στην απλότητά της. Είναι η αγνή μορφή της κατασκήνωσης και το μαθαίνουν και τα παιδιά αυτό. Είναι η κατασκήνωση όπως θα έπρεπε να είναι στο μυαλό μου. Ότι είμαστε εκεί, μένουμε έξω κι αν βρέξει θα βραχούμε. Αν δεν μαγειρέψουμε δεν θα φάμε. Αν ένας χτυπήσει το πόδι του, κάποιος θα πάρει το σακίδιό του να το κουβαλήσει και κάποιος θα κουβαλήσει αυτόν που χτύπησε για να φτάσουμε όλοι μαζί στον προορισμό μας.

Νυμφαίο

Είναι επαφή με τη φύση και η πρώτη επαφή με την ανεξαρτητοποίηση των παιδιών. Εκεί έμαθα πως στην κατασκήνωση αυτό που θέλω μπορώ να το κάνω. Έχω λόγο στο πρόγραμμα κι αν προτείνω κάτι, θα γίνει.

Πάντως, η κατασκήνωση συνεχίζει να εξελίσσεται και μου αρέσει αυτό. Υπάρχει αυτή η αλλαγή ότι κάθε φορά οι πα-

λιοί μας λένε ότι τα κάνατε καλύτερα, εμείς λέμε στους νέους ότι τα κάναμε καλύτερα. Αλλά η κατασκήνωση συνεχίζει να εξελίσσεται και να παίρνει από κάθε γενιά κάτι και να προοδεύει με όλες τις αντιξοότητες και με όλα τα στραβά που μπορεί να έρχονται στον δρόμο μας. Είναι εκεί και συνεχίζει με τις ίδιες αξίες, τις ίδιες αρχές και το ίδιο όραμα.

Άρα γιατί είναι ελκυστική η κατασκήνωση;

Ίσως... να είναι συναίσθημα. Και δεν μπορώ να εκφράσω με λόγια το γιατί την αγαπάμε τόσο πολύ. Γιατί όπως το νιώθω εγώ, το νοιώθεις κι εσύ κι όλοι όσοι έχουν πάει εκεί και είναι ξεκάθαρα συναίσθημα. Και όπως προείπα, δεν είναι το μέρος. Είναι η εμπειρία, είναι οι άνθρωποι, είναι όλα όσα χτίστηκαν για πάρα πολλά χρόνια και συνεχίζουν να χτίζονται από ανθρώπους για ανθρώπους.

Δήμητρα Μακρή



Η Ναυσικά Γκράτζιου από τη μεριά της μοιράζεται μαζί μας τη δική της άποψη για την κατασκήνωση του Αγίου Νικολάου

Πρώτη μέρα στην κατασκήνωση

Στα 8 μου πήγα για πρώτη φορά στην κατασκήνωση στον Αη Νικόλα, στην τρίτη και μοναδική περίοδο, που αφορούσε αποκλειστικά κορίτσια. Κοίταζα έκθαμβη τον στριφογυριστό, καθοδικό δρόμο, πνιγμένο από τα τεράστια, μοσχοβολιστά πεύκα, που οδηγούσε στο Νυμφαίο, όπου και ήταν τότε όλες οι σκηνές, εννιά τον αριθμό.

Ήμουν στην πρώτη σκηνή με άλλα πιτσιρίκια, με αρχηγό τη Γιάννα Κύρου και υπαρχηγό τη Μαρία Ροδοκανάκη. Η σκηνή μας, όπως κι όλες οι υπόλοιπες, ήταν όλη φτιαγμένη από караβόπανο, με μια μπλε τέντα για στέγη και τσιμεντένιο δάπεδο, το οποίο κατέληγε σ' ένα μικρό τετράγωνο προαύλιο με πράσινους ξύλινους πάγκους γύρω-γύρω. Και μπροστά μας απλωνόταν η θάλασσα, καταγάλανη κι απέραντη.

Τα κρεβάτια μας ήταν σιδερένιες κουκέτες, διώροφες, μ' ένα σκληρό καναβάτσο για στρώμα, τεντωμένο με σιδερένια ελατήρια, όπου όλο και σκάλωνε κανένα μπρατσάκι ή κανένα μπουτάκι, αλλά όλα ήταν στο πρόγραμμα. Είναι μυστήριο, αλλά καμιά φορά τα νοσταλγώ αυτά τα σκληρά καναβάτσα, που φιλοξένησαν τα κουρασμένα από το έντονο κατασκηνωτικό πρόγραμμα, κορμάκια μας.

Ούτε και το sleeping bag ήταν δεδομένο για όλους το μακρινό 1973. Πολλά παιδιά έφερναν μαζί τους κουβέρτες και σεντόνια, τα οποία, εννοείται, ότι τα έπαιρναν μαζί τους στις διανυκτερεύσεις μας σε διάφορες γειτονικές αμμουδιές. Ευτυχώς, εμείς, ως πρώτη σκηνή, εκείνη τη χρονιά κάναμε μία και μοναδική διανυκτέρευση στην παραλία της κατασκήνωσης, οπότε η κουβερτο-ταλαιπωρία περιορίστηκε.



Απολαύστε κάθε στιγμή εκεί έξω, από το σπίτι σας.

Με τα έπιπλα και τα είδη
εξωτερικού χώρου της ΙΚΕΑ,
όλα γίνονται.

© Inter IKEA Systems B.V. 2023



VALLKRASSING
ριχτάρι, 150x200 cm
24,99€

Ζούμε μαζί



τσες. Και μετά καρτερούσαμε το επισκεπτήριο και τους γονείς μας, που θα μας έφερναν τις βασικές παραγγελίες, που ήταν, βεβαίως, κυρίως μερέντες και άλλα σοκολατοειδή.

Θυμάμαι ένα κοριτσάκι, που δεν αγαπούσε καθόλου τα γλυκά και παράγγελνε στους γονείς της να της φέρνουν... αγγουράκια τουρσί. Ποτέ κανένας δεν επιχείρησε να «κλέψει» τα καλούδια της. Οι μερέντες, όμως, εξαφανίζονταν αυθωρεί και παραχρήμα.

Το κορυφαίο, που θυμάμαι από την πρώτη μου χρονιά στην κατασκήνωση, είναι ότι μας ...ζύγιζαν. Μάλιστα! Μία στην αρχή και μία στο τέλος της κατασκηνωτικής περιόδου, πάνω σε μία μεγάλη πλάστιγγα, που υπήρχε στο γραφείο διαχείρισης. Προφανώς υπήρχαν ακόμη απομεινάρια κατοχικού συνδρόμου σε αρκετούς γονείς, που έστελναν τα παιδάκια τους στην κατασκήνωση για να παχύνουν! Ε, άλλοι καιροί.

Απ' όλα, όλα, όλα της κατασκήνωσης, λάτρεψα τη θάλασσα και το κολύμπι. Με υπεύθυνη κολυμβητικών την Αμερικανίδα Κάρολ Λαπ και βοηθό της τη γοργόνα, Αφρούλη Μπέρσου, έμαθα να κολυμπώ σωστά και μετά ακολούθησα και μια καλή κολυμβητική πορεία ως αθλήτρια.

Η άλλη μεγάλη μου αδυναμία, ήταν η ψυχαγωγία. Θυμάμαι ακόμη πολλά από

Θυμάμαι ακόμη το πρώτο μου sleeping bag, αγορασμένο από τον "Κατράντζο" (για όσους τον θυμούνται), ένα απερίγραπτο εμπριμέ, με κάτι μεγάλα πορτοκαλί και καφέ τριαντάφυλλα, το οποίο κι ευτυχώς αντικατέστησα την επόμενη χρονιά μ' ένα υπέροχο, μονόχρωμο μπλε, το οποίο, όμως ήταν προφανώς φτιαγμένο για πολικές θερμοκρασίες, κι έτσι συνήθως κοιμόμουν μισοσκεπασμένη, για να μη βγάλω τη μπέμπελη... **Αυτό με καθιστούσε όμως πανεύκολο στόχο "βαψίματος" με οδοντόκρεμα, αγαπημένο σπορ αρχηγίνων και υπαρχηγίνων ανέκαθεν.**

Δεν μπορώ να περιγράψω την αίσθηση του να ξυπνάς το πρωί με οδοντόκρεμες στα μούτρα! Δεν έφτανε αυτό το συναίσθημα της ήττας, από πάνω έτσουνε η Kolypos πάνω στο δερματάκι μας. Και δώστου πλύσιμο στις βρύσες, που ακόμη τότε δεν διέθεταν στέγη.

Και κάναμε και πρωινή γυμναστική. Και πρωινή βουτιά. Πριν το πρωινό, εννοείται.

Αλλά το πρωινό ήταν ιεροτελεστία έπειτα απ' όλα αυτά. Διέθετε

δε, το ωραιότερο πευκόμελο που είχα γευθεί στη ζωή μου. Και γάλα ελαφρώς εμπλουτισμένο με κακάο, που ερχότανε ζεστό μέσα σε μεταλλικές καράφες, το μόνο σκεύος, που μετέφεραν μόνο οι αρχηγίνες από την κουζίνα, προκειμένου να μη ζεματίσουν τα δαχτυλάκια τους οι λιλιπούτειες μαρίκες.

Όσο για το πρωινό τις Κυριακές, είχε και Μερέντα, δύο βαζάκια για όλη τη σοκολατομανή μας σκηνή, οπότε με το ζόρι προλαβαίναμε μία-δύο κουταλί-

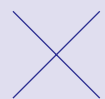
"Όταν μαζευόμαστε, δεν συμμαζευόμαστε". Αυτά είναι συναισθήματα, που δεν σηκώνουν εξηγήσεις.



τα τραγούδια και τις κραυγές, ακόμη κι από εκείνη την πρώτη μου χρονιά:

"Πουλ πουλ πουλ και μουσκουίτο/για κοιτάξετε ένα μύτο/τον κουρέψαμε γουλί/καρακάξα στρουμπουλή, όμορφη, γοητευτική/έλα πάνω να σου πω, πως πολύ σε αγαπώ".

Το πιο παράξενο απ' όλα, αλλά και τόσο ωραίο, είναι ότι και τώρα, που τα χρόνια γέρνουν, είμαστε ακόμη πολλοί, που την αποζητάμε την επαφή μας με την κατασκήνωση, και τρέχουμε με μπρίο σε όλα τα reunion. Ίδια είναι η χαρά. Κι όπως γράψαμε σ' ένα αυτοσχέδιο τραγουδάκι το καλοκαίρι που πέρασε στα 50άχρονα της κατασκήνωσης: "Όταν μαζευόμαστε, δεν συμμαζευόμαστε". Αυτά είναι συναισθήματα, που δεν σηκώνουν εξηγήσεις.



ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ Χ.Α.Ν.Θ. ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2023

Πληροφορίες:

Γραφείο Κατασκηνώσεων Χ.Α.Ν.Θ.

Τηλεφωνικό κέντρο: 23160 01000
camps@ymca.gr | www.ymca.gr

Δωρεάν κατασκήνωση για χαμηλόμισθους και ανέργους τον Αύγουστο μέσω του προγράμματος Ο.Α.Ε.Δ.

Δωρεάν κατασκήνωση μέσω ασφαλιστικών ταμείων (ε-ΕΦΚΑ).



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

Θερινής νυκτός



Ο ήλιος πέφτει και τα πρώτα αστέρια αρχίζουν να λάμπουν στον ουρανό. Το σινεμά γεμίζει σιγά-σιγά με τη μυρωδιά του ποπ-κορν, τον ήχο των τζιτζικιών και τα γέλια από τις παρέες που κάθονται στις πάνινες καρέκλες. Σσςςς... τρία, δύο, ένα και η προβολή ξεκινά.

Της ΛΙΑΣ ΚΑΤΣΑΝΑ

Οι άνθρωποι της Θεσσαλονίκης αγαπούν το θερινό σινεμά. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε πως το θεωρούν συνώνυμο της - καλοκαιρινής κυρίως - ψυχαγωγίας. Είτε πρόκειται για ταινίες πρώτης προβολής, είτε για κλασικά αριστουργήματα ή σινεμά για "ψαγμένους", το πιστό κοινό είναι εκεί και περιμένει να ταξιδέψει νεορά, να χαμογελάσει και να συγκινηθεί από τον κόσμο των κινούμενων εικόνων.

ΤΟ ΧΘΕΣ

Η σχέση της πόλης με τα θερινά της δεν είναι νέα. Η αρχή γίνεται το 1917, πριν ακόμα ξεσπάσει η Μεγάλη Πυρκαγιά, ενώ τη δεκαετία του '30, η Θεσσαλονίκη φτάνει να φιλοξενεί γύρω στους 50 θερινούς κινηματογράφους, διάσπαρτοι από το κέντρο και τον Βαρδάρη, έως τη Νέα Παραλία και τη Βασιλίσσης Όλγας. Τον μεγαλύτερο αριθμό σινεμά συγκεντρώνει η Πλατεία Αριστοτέλους, που δικαίως αποκτά το παρατσούκλι "Ελληνικό Broadway" από την κοινότητα των κινηματογραφιστών.

Στη δεκαετία του '60, η χρυσή εποχή του ελληνικού κινηματογράφου γίνεται και χρυσή εποχή των θερινών σινεμά. Η Θεσσαλονίκη μετρά περισσότερους από 150 χώρους σε κάθε της γωνιά. Ποσειδών, Αμράλ, Αύρα, Φάληρο είναι μερικά μόνο από τα ονόματα της θρυλικής εκείνης περιόδου. Ακόμα και στις γειτονιές ξεφυτρώνουν αυτοσχέδια θερινά, με προβολές σε άδεια οικόπεδα ή σε ταράτσες χειμερινών αιθουσών.

Όλα όμως άλλαξαν προς τα τέλη της χιλιετίας. Η έλευση των multiplex το 1997 οδηγεί τις μικρές αίθουσες - χειμερινές και θερινές - εκτός παιχνιδιού. Τα εισι-

τήρια μειώνονται συνεχώς και έτσι, το ένα μετά το άλλο, τα ιστορικά σινεμά της πόλης οδηγούνται στο κλείσιμο.

ΤΟ ΣΗΜΕΡΑ

Στην εποχή της ψηφιακής τεχνολογίας, του διαδικτύου και του streaming, το θερινό σινεμά παραμένει ζωντανό και συνυφασμένο με την πόλη. Από τον Μάιο έως και τον Οκτώβριο - καιρού επιτρεπόντος, ακόμα και τον Νοέμβριο - οι θεατές προσέρχονται στους κινηματογράφους για να απολαύσουν αγαπημένες ταινίες κάτω από τον έναστρο ουρανό.

Κάθε σινεμά έχει το δικό του κοινό που το συνθέτουν άνθρωποι διαφόρων ηλικιών. Ιδιαίτερα μετά το lockdown, ο θερινός κινηματογράφος έγινε μία must επιλογή εξόδου χάρη στην ασφάλεια του ανοιχτού χώρου, ενώ - όπως αναφέρουν και οι ιδιοκτήτες των κινηματογράφων - ο αριθμός των νέων θεατών αυξήθηκε εντυπωσιακά. Πέρα από τους κατοίκους της πόλης, πολλοί είναι και οι τουρίστες που επισκέπτονται τους θερινούς, αφού αποτελούν ένα σπάνιο είδος ψυχαγωγίας στο εξωτερικό.

Εν τέλει, ο θερινός κινηματογράφος είναι κάτι περισσότερο από απλή παρακολούθηση ταινίας - είναι μία ολόκληρη εμπειρία, στην καρδιά της οποίας βρίσκεται η αίσθηση της ελευθερίας.

Ελληνίς

ΝΑΤΑΛΙ

Λεωφόρος Μεγάλου Αλεξάνδρου 3 - Τηλ. 2310 829457

Απέναντι από τη Νέα Παραλία και τις φημισμένες Ομπρέλες του Ζογγολόπουλου βρίσκεται ο κινηματογράφος "Ναταλί". Διαθέτει μακρά ιστορία, αφού ιδρύθηκε το 1970 από τον Γαβριήλ Ράππο, το 1996 ανακηρύχθηκε ως Μνημείο Νεότερου Πολιτισμού, και

Ο θερινός κινηματογράφος είναι μία ολόκληρη εμπειρία, στην καρδιά της οποίας βρίσκεται η αίσθηση της ελευθερίας

ΤΑ ΘΕΡΙΝΑ ΣΙΝΕΜΑ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΣ

Λεωφόρος Στρατού 11, δίπλα στο Βελ-
λίδειο - Τηλ. 2310 280828

Έχουν περάσει πάνω από 30 χρόνια από τότε που ο Κοσμάς Ζαφειρίου ίδρυσε τον κινηματογράφο "Ελληνίς" στην καρδιά της Θεσσαλονίκης, δίπλα στη ΔΕΘ. Ο κατάφυτος κήπος, οι κυκλαδίτικες αποχρώσεις και φυσικά η θέα του Πύργου του ΟΤΕ πίσω από το πανί προβολής συνθέτουν ένα σκηνικό που όμοιο του δύσκολα συναντά κανείς. Πλέον, το "Ελληνίς" συνεχίζει την πορεία του χάρη στον γιο του κ. Ζαφειρίου, Πάννη, ενώ το σινεμά απέκτησε και ένα αδερφάκι - γνωστό και ως "Ελληνίς 2" - στην βεράντα του Βελλιδείου Συνεδριακού Κέντρου. Εκεί μπορείτε να απολαύσετε την ταινία σας με θέα τον Λευκό Πύργο, ενώ αποτελεί την ιδανική επιλογή σε περίπτωση που ξεσπάσει κάποιο ξαφνικό μπουρίνι, αφού είναι πλήρως στεγασμένο.

Ναταλί

σήμερα έχει περάσει στα χέρια της Ιωάννας Ράππου. Αν, λοιπόν, σχεδιάζετε μία απογευματινή βόλτα δίπλα στη θάλασσα, συνδυάστε τη με μία στάση για ταινία, ποτό και λαχταριστά σνακ.

ΑΠΟΛΛΩΝ

Σαρανταπόρου 4 - Τηλ. 2310 828642

Κρυμμένο μέσα σε μία από τις παλιές γειτονιές της Θεσσαλονίκης, ο "Απόλλων" και η ιδιοκτήτριά του, Νατάσα Ράππου, μας προσκαλούν σε ένα ειδυλλιακό περιβάλλον, με χαρακτηριστικότερο στοιχείο τα κεράκια και τις μικρές γλάστρες βασιλικού που στολίζουν τα τραπέζια. Με ιδιαίτερες επιλογές ταινιών, χώρο στάθμευσης ποδηλάτων, αλλά και δροσιστικά κοκτέιλ, το σινεμά αυτό έχει σίγουρα πολλούς λόγους που το κάνουν να ξεχωρίζει.



ΑΛΕΞ

Αγίας Σοφίας και Ολύμπου 106 - Τηλ. 2310 265884

Το παλαιότερο θερινό της πόλης, δημιουργήθηκε το 1967 από τον Χαράλαμπο Σιδέρη όταν μετέτρεψε μια παλιά ξυλαποθήκη σε θερινό κινηματογράφο. Σήμερα, ο "Άλεξ" παραμένει οικογενειακή υπόθεση, αφού τη λειτουργία του έχει αναλάβει η κόρη του ιδιοκτήτη, Κωνσταντίνα. Σήμα κατατεθέν του κινηματογράφου αυτού το πεντανόστιμο hot-dog με την κρυφή συνταγή της χειροποίητης μουστάρδας.



Και στα περίχωρα...

Δήμος Θέρμης

ΣΙΝΕ ΘΕΡΜΑΪΣ

Καραολή- Δημητρίου & Καπετάν Χάψα

Τηλ. 2310 463423

Δήμος Καλαμαριάς

ΣΙΝΕ ΑΥΡΑ

Πλαζ Αρετσούς, Καλαμαριά

Τηλ. 2310 454525

Δήμος Νεάπολης-Συκεών

ΣΙΝΕ ΑΛΣΟΣ

Δεντροφυτεία Συκεών - Τηλ. 2310

200190

ΣΙΝΕ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ

Περιοχή Στρεμπενιώτη, Νεάπολη

Τηλ. 2310 631700

Δήμος Παύλου Μελά

ΣΙΝΕ ΤΖΕΝΗ ΚΑΡΕΖΗ

Φιλίππου 9, Πολίχνη

Τηλ. 2310 643963

Δήμος Πυλαίας-Χορτιάτη

ΣΙΝΕ ΠΥΛΑΙΑ

Πολυτεχνείου 20, Πυλαία

Τηλ. 2313 302635

ΣΙΝΕ ΠΑΝΟΡΑΜΑ

1ο χλμ. Οδού Πανοράματος-Θέρμης

Τηλ. 2310 346720

Για να την κάνετε... τάρτσα:

ΣΙΝΕΜΑ ΜΕ ΘΕΑ

Μία συνεργασία του Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης και του Μεγάρου Μουσικής Θεσσαλονίκης.

Στην οροφή του κτιρίου M2 - Πληροφορίες: www.tch.gr

#PRESS_taratsa

Μουσική, σινεμά και παραστάσεις από το Μορφωτικό Ίδρυμα της ΕΣΗΕΜ-Θ

Στρατηγού Καλλάρη 5 - Πληροφορίες: www.esiemth.gr

Θερινοί a la multiplex:

Αίθουσα 8 - CINEPLEXX One Salonica

Γιαννιτών 61 και Κωλέττη 34 - Τηλ.

2310 515351

VILLAGE CINEMAS

Εντός του εμπορικού κέντρου Mediterranean Cosmos - 11ο χλμ. Εθνικής οδού Θεσσαλονίκης-Μουδανίων

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

- 200 ώρες ενισχυτικής διδασκαλίας ετησίως
- 90 όμιλοι δραστηριοτήτων
- 40 βραβεία και 46 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 Βόρειο 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

Κολέγιο «ΔΕΛΑΣΑΛ» 135 χρόνια Παιδείας- Αριστείας - Καινοτομίας



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



ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1888

ΚΟΛΕΓΙΟ «ΔΕΛΑΣΑΛ»

ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ - ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ | ΔΗΜΟΤΙΚΟ | ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΛΥΚΕΙΟ



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

Βόλτες στην πόλη

Της ΛΙΑΣ ΚΑΤΣΑΝΑ

Άνοιξη, η εποχή της αναγέννησης και της δημιουργίας. Όλα γύρω μας αλλάζουν, αποκτούν έναν νέο αέρα και μας ωθούν να βγούμε έξω για να εξερευνήσουμε τη ζωντάνια της Θεσσαλονίκης. Μαζί με τη διάθεσή μας, ανανεώνεται και η πολιτιστική ατζέντα, με δρώμενα που μας προσκαλούν να απολαύσουμε μαζί τις ομορφότερες καλλιτεχνικές στιγμές. Εμπρός, ετοιμαστείτε και πάμε να δούμε τι παίζει στην πόλη!

Ο Ήχος που Κάνουν τα Πράγματα Όταν Πέφτουν

Μονή Λαζαριστών | Πρεμιέρα: 12 Μαΐου

Το ΚΘΒΕ παρουσιάζει στο Θέατρο Μονής Λαζαριστών - Σκηνή Σωκράτης Καραντινός το έργο «Ο ήχος που κάνουν τα πράγματα όταν πέφτουν» σε δραματουργία Αγγελικής Παπούλια και σκηνοθεσία Χρήστου Πασσαλή. Η παράσταση αφηγείται την ιστορία μίας πόλης όπου τα πράγματα, οι ιδέες και τα ιστορικά γεγονότα, το ένα μετά το άλλο εξαφανίζονται, χωρίς να αφήσουν κανένα ίχνος στο μυαλό και την ψυχή των κατοίκων. Ο μόνος τρόπος αντίδρασής τους είναι οι τελετές που έχουν επινοήσει, ώστε να θυμηθούν για τελευταία φορά και να πουν «αντίο» σε όλα όσα χάνονται μέρα με τη μέρα. Το τελευταίο που θα αποχαιρετήσουν είναι η ίδια η ικανότητά τους να αποχαιρετούν.

Warhaus

Πολυχώρος WE | 19 Μαΐου

Μία βραδιά γεμάτη sexy, σκοτεινές jazz και pop μελωδίες που θα μας θυμίσουν γιατί αγαπήσαμε τους Warhaus από το πρώτο άκουσμα! Έχοντας ήδη κλείσει μισή δεκαετία ζωής, το solo project του Maarten Devoldere κατάφερε να κερδίσει μια θέση στις καρδιές των απανταχού μουσικόφιλων με τα άλμπουμ «We Fucked a Flame into Being» και «Warhaus», αλλά και να κατακτήσει τα ελληνικά ραδιόφωνα με τα κομμάτια «Love's a Stranger» και «Machinery». Τώρα, οι Warhaus επιστρέφουν με το ολοκαίνουριο «Ha Ha Heartbreak», έναν δίσκο που είναι σίγουρα ο πιο προσωπικός και αληθινός τους μέχρι σήμερα.

Swans

Μονή Λαζαριστών | 13 Ιουνίου

Κάθε εμφάνιση των Swans συνιστά μία μυσταγωγική εμπειρία και αυτό ακριβώς έρχονται να μας υπενθυμίσουν με μία μεγάλη συναυλία στη Μονή Λαζαριστών. Το καλλιτεχνικό παιδί του Michael Gira, με τον underground, προοδευτικό post-rock ήχο του, γεννήθηκε σαν αποτέλεσμα μία υπαρξιακής αγωνίας, μέσα από αγάπη, φόβο και πόνο που διαρκώς του δίνουν σώμα, ψυχή και εικόνες για να εκφραστεί. Από τη δημιουργία τους το 1982 και τη διάλυσή τους το 1997, έως την ανασύστασή τους το 2010 και την κυκλοφορία του δίσκου τους «Leaving Meaning» το 2019, οι Swans αποδεικνύουν περίτρανα ότι τίποτα δεν μπορεί να σταθεί εμπόδιο στον δρόμο τους προς τον απόλυτο μουσικό πειραματισμό.



3ο Thessaloniki Design Week: Γαστρονομία & Design

Προβλήτα 1, Λιμάνι και πολλαπλοί χώροι | 06-11 Ιουνίου

Το Thessaloniki Design Week, η μεγάλη γιορτή της δημιουργικότητας και της καινοτομίας, επιστρέφει στην πόλη για



one

SALONICA OUTLET MALL



one

for all.
All for one.

ADIDAS • ADMIRAL • ALE • AMERICAN EAGLE • AMERICAN STARS • ANASTASIADIS • ATTRATTIVO • AXEL • BAG STORIES • BENETTON • BILL COST
BODYTALK • BOSS • BSB • CALVIN KLEIN • CALZEDONIA • CAMPER • CHAMPION • COOL CLUB • COTTON BANK • DIESEL • DUST+CREAM
EDWARD JEANS • EXIS • FILA SPORTS ARENA • FUNKY BUDDHA • GANT • GEOX • GUESS • HAILY'S • KALOGIROU • KIKO MILANO • LACOSTE
LEVIS • LYNNE • MANGO • MATOU FRANCE • MIGATO • NAK • NAUTICA • NAVY&GREEN • NIKE • OXETTE • OXFORD COMPANY • PINKO
POLO RALPH LAUREN • PRIME TIMERS • PRINCE OLIVER • PUMA • REPLAY • SEPHORA • SOCKS+MORE • THE BOSTONIAN'S • TOI&MOI
TOMMY HILFIGER • TSAKIRIS MALLAS • UNDER ARMOUR • UNDERSTORIES • VARDAS • ZARA KIDS

να βρει το δικό του λιμάνι στην Προβλή-
τα 1. Φέτος, στο πλαίσιο της ένταξης της
Θεσσαλονίκης στο Παγκόσμιο Δίκτυο
Δημιουργικών Πόλεων της UNESCO στο
θεματικό πεδίο της γαστρονομίας, η δι-
οργάνωση είναι αφιερωμένη στη σχέση
Γαστρονομίας-Design και αρθρώνεται
σε τέσσερις θεματικές ενότητες: Σχεδι-
άζοντας το εστιατόριο του μέλλοντος,
έξυπνα και καινοτόμα food concepts,
επιστροφή στις ρίζες και Θεσσαλονί-
κη - Δημιουργική Πόλη Γαστρονομίας.
Μέσα από εκθέσεις, ομιλίες, ξεναγήσεις
και εργαστήρια, το TDW λειτουργεί ως
αφετηρία για έναν διάλογο γύρω από
φλέγοντα ζητήματα που απασχολούν
τις σύγχρονες κοινωνίες.

Ελευθερία Αρβανιτάκη και Ελεωνόρα Ζουγανέλη

Θέατρο Γης | 19 Ιουνίου

Μαζί - μία λέξη αρκεί για να χωρέσουν
μέσα της τέσσερις μουσικές δεκαετίες
γεμάτες με αμέτρητα χιλιοτραγουδισμέ-
να κομμάτια. Μαζί βρίσκονται στη σκηνή
και δύο από τις ομορφότερες φωνές του
ελληνικού πενταγράμμου, η Ελευθερία
με την εσωτερική φλόγα της και η Ελεω-
νόρα με το εκρηκτικό της ταπεραμέντο.
Μετά από ένα άκρως επιτυχημένο πρό-
γραμμα που παρουσίασαν τον χειμώνα
στην Αθήνα, οι δύο ερμηνεύτριες σημα-
τοδοτούν την έναρξη της καλοκαιρινής
τους περιοδείας σε Ελλάδα και Κύπρο,
με μία μοναδική εμφάνιση στο Θέατρο
Γης. Ένταση, συγκίνηση, συναίσθημα και
- πάνω από όλα - αγαπημένες μουσικές
μας περιμένουν σε μία συναυλία που σί-
γουρα θα μείνει αξέχαστη σε όλους μας.



Έκθεση Φωτογραφίας «Γιάννης και Μίλτος Μανάκια»

**Μουσείο Μακεδονικού Αγώνα
Έως τις 31 Δεκεμβρίου**

Στο πλαίσιο της 8ης Μπιενάλε Σύγχρο-
νης Τέχνης Θεσσαλονίκης, το Μουσείο
Μακεδονικού Αγώνα φιλοξενεί την έκ-

θεση φωτογραφίας «Γιάννης και Μίλτος
Μανάκια. Τα πρόσωπα πίσω από τον
φακό». Για πρώτη φορά, οι επισκέπτες
θα έχουν την ευκαιρία να δουν μία τε-
ράστια συλλογή φωτογραφιών από το
προσωπικό αρχείο του Λεωνίδα Μανά-
κη, γιου του Μίλτου Μανάκια. Με φόντο
την ύπαιθρο της Μακεδονίας, της Ηπεί-
ρου και της Θεσσαλίας, αλλά και τα με-
γάλα αστικά κέντρα των Βαλκανίων, τα
αδέρφια Μανάκια απαθανατίζουν εικό-
νες από τη ζωή των ανθρώπων του μό-
χθου, στιγμές ξεγνοιασιάς και ψυχαγω-
γίας, αρχιτεκτονικά τοπία, καθώς
και ιστορικά και κοινωνικά γεγονότα που
σηματοδότησαν τις αλλαγές του πρώ-
του μισού του 20ού αιώνα.

Φεστιβάλ Δάσους

**Πολλαπλοί χώροι
Από Ιούνιο έως Οκτώβριο**

Το μεγαλύτερο πολιτιστικό γεγονός
της Θεσσαλονίκης μετατρέπεται κάθε
καλοκαίρι σε σημείο συνάντησης για
το φιλότεχνο κοινό αλλά και για τους
επισκέπτες της πόλης. Κορυφαίες θε-
ατρικές παραγωγές και καταξιωμένα
ονόματα της ελληνικής και διεθνούς
μουσικής σκηνής δίνουν ραντεβού με
τους θεατές στους ανοιχτούς χώρους
του ΚΘΒΕ - στο Θέατρο Δάσους, στο
Θέατρο Γης και φυσικά στο Θέατρο
Εταιρείας Μακεδονικών Σπουδών. Μην
χάσετε την ευκαιρία να απολαύσετε
από κοντά όλους τους αγαπημένους
σας δημιουργούς!

Φεστιβάλ Μονής Λαζαριστών

**Μονή Λαζαριστών
Από Ιούνιο έως Σεπτέμβριο**

Εδώ και 26 χρόνια, το εμβληματικό
Φεστιβάλ της Μονής Λαζαριστών συ-
γκεντρώνει μεγάλες μουσικές παρα-

στάσεις και συναυλιακές εκδηλώσεις,
με πρωταγωνιστές εκατοντάδες δημο-
φιλείς καλλιτέχνες από την Ελλάδα και
το εξωτερικό, αλλά και νέα ανερχόμενα
ονόματα του χώρου. Έχοντας ως οδηγό
την αγάπη για τη μουσική, σε όλη την
πορεία του έχει καταφέρει να διατηρεί
μια ζωντανή σχέση με το κοινό, να εξε-
λίσσεται διαρκώς και να ενσωματώνει
τις νέες μουσικές τάσεις, φιλοδοξώ-
ντας να παραμένει πάντοτε φρέσκο και
ελκυστικό.

Φεστιβάλ Επταπυργίου

Από Ιούνιο έως Ιούλιο

Το Φεστιβάλ Επταπυργίου είναι ένας
σύγχρονος θεσμός πολιτισμού που
δημιουργήθηκε από το Κέντρο Πολι-
τισμού της Περιφέρειας Κεντρικής
Μακεδονίας και λαμβάνει χώρα στην



εσωτερική αυλή του ιστορικού χώρου
του Επταπυργίου, σε συνεργασία με
την Εφορεία Αρχαιοτήτων Πόλης Θεσ-
σαλονίκης. Πραγματοποιείται κάθε κα-
λοκαίρι, κατά τους μήνες Ιούνιο-Ιούλιο
και φιλοξενεί πληθώρα παραγωγών και
πολιτιστικών εκδηλώσεων, προσφέρο-
ντας μια ξεχωριστή πολιτιστική εμπει-
ρία στο κοινό.





ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ
ΓΕΩΡΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

Θεσσαλονίκης

Η εξέλιξη της γνώσης

ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ
ΔΗΜΟΤΙΚΟ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΧΑΣΙΩΤΗ
ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ

Ι.Ι.Ε.Κ
PERROTIS COLLEGE B.SC.
PERROTIS COLLEGE M.SC.



Η Χ.Α.Ν.Θ. συνεχίζει δυναμικά με ανανεωμένο σχήμα Διοικητικού Συμβουλίου



Σε σώμα συγκροτήθηκε το νέο Διοικητικό Συμβούλιο της Χ.Α.Ν.Θ. την Τετάρτη 22 Μαρτίου 2023 σε συνεδρίαση που πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα Διοικητικού Συμβουλίου του Σωματείου, στην καρδιά της Θεσσαλονίκης. Οι αρχαιρεσίες του Ιστορικού Σωματείου έλαβαν χώρα τη Δευτέρα 13 Μαρτίου, στο κεντρικό κτήριο της Χ.Α.Ν.Θ. με τη συμμετοχή πλήθους μελών, που ψήφισαν, δηλώνοντας έμπρακτα τη στήριξή τους στο Σωματείο και στο πολύτιμο έργο που παράγει για τη ζωή της πόλης.

Πιο συγκεκριμένα, στις αρχαιρεσίες αναδείχθηκαν τα μέλη που συμπλήρωσαν το 24μελές Διοικητικό Συμβούλιο του Σωματείου και κατά την πρώτη συνεδρίαση και με μυστική ψηφοφορία συγκροτήθηκε σε Σώμα ως εξής:

ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΩΣΣΙΔΗΣ | Πρόεδρος Δ.Σ.

ΜΙΧΑΗΛ ΚΑΛΦΙΔΗΣ | Α' Αντιπρόεδρος Δ.Σ.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΟΥΛΙΕΛΜΟΣ | Β' Αντιπρόεδρος Δ.Σ.

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΓΑΛΟΥΣΗΣ | Γεν. Γραμματέας Δ.Σ.

ΙΩΑΝΝΗΣ ΒΟΥΧΑΡΑΣ | Ταμίας Δ.Σ.

ΒΑΣΙΛΙΚΗ (ΒΙΚΗ) ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ | Μέλος Εκτελεστικής Επιτροπής

ΙΩΑΝΝΑ ΤΖΙΚΑ | Μέλος Εκτελεστικής Επιτροπής

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε μυστική ψηφοφορία για την **Εκλογή Προέδρων Επιτροπών**, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της οποίας, εκλέχθηκαν:

ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΒΑΖΑΚΑΣ | Πρόεδρος Επιτροπής Εκπαίδευσης Στελεχών & Νέων Εθελοντών

ΕΛΕΝΗ (ΛΕΝΑ) ΒΡΑΝΗ | Πρόεδρος Επιτροπής Προβολής, Επικοινωνίας, Marketing και Social Media

ΜΑΡΙΑ ΔΙΑΛΥΝΑ | Πρόεδρος Επιτροπής Δράσης & Κοινωνικής Προσφοράς

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΧΑΛΒΑΤΖΑΚΗΣ | Πρόεδρος Επιτροπής Νομικών Θεμάτων

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΤΣΙΟΥΡΑΣ | Πρόεδρος Επιτροπής Εκπαιδευτικού Κέντρου Νυμφαίου-Πίνδου-Εκδρομών

ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΠΑΣ | Πρόεδρος Επιτροπής Κτηρίου & Εγκαταστάσεων

ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ (ΠΕΓΚΥ) ΠΕΡΑΚΑΚΗ | Πρόεδρος Επιτροπής Παραρτήματος Ασβεστοχωρίου

ΚΑΛΛΙΟΠΗ (ΚΕΛΛΥ) ΜΙΜΗΚΟΠΟΥΛΟΥ | Πρόεδρος Επιτροπής Διεθνών Σχέσεων

ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΣΚΟΤΙΔΑΣ | Πρόεδρος Επιτροπής Εξεύρεσης Πόρων, Δημοσίων Σχέσεων και New Business

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΛΟΓΟΘΕΤΗΣ | Πρόεδρος Επιτροπής Αθλητισμού – Αθλ. Ομάδων

ΕΛΕΝΗ ΚΟΡΡΑ | Πρόεδρος Επιτροπής Επιμορφωτικών Προγραμμάτων

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΓΚΑΝΑΚΗΣ | Πρόεδρος Επιτροπής Κατασκηνώσης Πηλίου

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΠΑΠΑΣ | Πρόεδρος Επιτροπής Παραρτήματος Καλαμαριάς

ΑΘΑΝΑΣΙΑ ΠΑΝΤΗ | Πρόεδρος Επιτροπής Οικονομικών

ΜΑΞΙΜΟΣ ΚΑΛΤΣΙΔΗΣ | Πρόεδρος Επιτροπής Κατασκηνώσης Χαλκιδικής & Ιστιοπλοϊκής

ΒΑΣΙΛΕΙΑ ΤΣΙΚΙΝΑ | Πρόεδρος Επιτροπής Τακτικών Μελών

ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΠΑΞΙΜΑΔΑΣ | Πρόεδρος Επιτροπής Αθλητισμού – Γυμναζομένων

Το νέο Διοικητικό Συμβούλιο ξεκινά δυναμικά τη θητεία του, με ανανεωμένο σχήμα διατηρώντας την αστείρευτη διάθεση προσφοράς των μελών της Χ.Α.Ν.Θ.

Αναζητώντας... ανάσες



Με κομμένη την ανάσα γράφτηκε το τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας. Με κομμένη την ανάσα από το δυστύχημα στα Τέμπη, που τόσο ξαφνικά έκοψε το νήμα της ζωής νέων κυρίως ανθρώπων... Εκείνων που αποτελούν την ψυχή της Χ.Α.Ν.Θ. και κάθε φορέα που δουλεύει με νέους ανθρώπους και παιδιά. Με κομμένη την ανάσα, παρακολουθώντας τον πόνο του γονιού, του αδελφού, του συγγενή, του φίλου, που κανείς δεν μπορεί να τον απαλύνει. Λέγεται πως ο γονέας που πονά είναι σαν το μάτι, το οποίο ακόμη και πούπουλο να το αγγίζει, κλαίει...

Με κομμένη την ανάσα, γνωρίζοντας πως εδώ στη Χ.Α.Ν.Θ. προσπαθούμε να ακούμε τον άλλο. Και να βοηθάμε όταν κι αν κάποιος το ζητήσει. Μάλιστα, νομίζω πως έχουμε μάθει και κάτι άλλο που άκουσα... τον μύθο με το κολιμπρί. Τον μοιράζομαι μαζί σας: Σε ένα δάσος που καιγόταν, όλα τα ζώα έτρεξαν μακριά για να προστατευθούν. Ένα μικρό κολιμπρί πετούσε, βουτούσε στο νερό και στρεφόμενο στη φωτιά έριχνε το ελάχιστο νερό

που είχε καταφέρει να συγκρατήσει στο ράμφος του για να την σβήσει. Κι όταν το ρώτησε το λιοντάρι τι κάνει, το κολιμπρί απάντησε: «Αυτό που μου αναλογεί»... Ε, λοιπόν, στη Χ.Α.Ν.Θ. αυτό έχουμε μάθει να κάνουμε. Όλοι αυτό που μας αναλογεί. Και να προσπαθούμε για το καλύτερο.

Γι' αυτό και συνεχίζουμε. Προσφέροντας γνώση, αίμα, παρέα, αγκαλιά, μουσική, εφόδια σε όποιον με τον δικό του τρόπο τα ζητήσει. Παλεύοντας και διεκδικώντας αυτό που αντιστοιχεί στον κόπο και την προσπάθειά μας ως αθλητές. Κυνηγώντας τα όνειρά μας ως κατασκηνωτές, ως γυμναζόμενοι, ως χορευτές, ως παιδιά.

**Η φωτογραφία είναι από τη δράση των παιδιών της Σχολής Στελεχών της Χ.Α.Ν.Θ., την Παρασκευή 3 Μαρτίου έξω από το κεντρικό κτήριο. Μια πράξη συμμετοχής στο εθνικό πένθος, μια φωνή διαμαρτυρίας για όσα έγιναν και μια υπόσχεση να μην ξεχαστεί ποτέ.*

Δήμητρα Μακρή



Fem Rap

Της ΔΑΦΝΗΣ ΤΣΑΡΤΣΑΡΟΥ

Η δυναμική παρουσία των γυναικών στον χώρο της street κουλτούρας

Η κουλτούρα του hip-hop μετράει αρκετά χρόνια και στη χώρα μας ολοένα και μεγαλώνει και βρίσκει αποδοχή και αναγνώριση από το κοινό. Μια κουλτούρα που ξεκινά από τη νέα γενιά, αλλά δεν αφορά μόνο αυτή, αφού μέσα από τους στίχους του το rap θίγει κοινωνικοπολιτικά ζητήματα και ρίχνει αλληπάλληλες «γροθιές» σε οτιδήποτε κατεστημένο.

Κι ενώ ως επί το πλείστον είναι ένας χώρος ανδροκρατούμενος, πολλές γυναίκες σταδιακά αρχίζουν να αποκτούν δυναμική παρουσία, εδραιώνοντας έτσι τον όρο “fem rap” και αποκτώντας η κάθε μια το δικό της φανατικό κοινό.

Το fem rap αφορά στις γυναίκες rappers. Αυτές που γράφουν τα δικά τους rap, μπορούν να κάνουν freestyle χωρίς ιδιαίτερο κόπο, ξέρουν πώς να κάνουν «παιχνίδι» με λέξεις, μπορούν να αλλάξουν τα flow τους, ενώ μπορούν να ραπάρουν σε πολλά, διαφορετικά είδη. Οι γυναίκες rappers ανοίγουν το δρόμο και για υπόλοιπες γυναίκες που θέλουν να ασχοληθούν με το rap, μιας και το rap ήταν «αντρικό» είδος μέχρι πρόσφατα.

Στην Ελλάδα, όλο και περισσότερες γυναίκες αρχίζουν να αποκτούν τη δική τους «φωνή» στη rap. Γνωρίσαμε δύο από τις πιο γνωστές γυναίκες του χώρου που ζουν και δημιουργούν στη Θεσσαλονίκη, την Ελπίδα (γνωστή ως LH SPE) και τη Μαρία (γνωστή ως Ladele)!

LH SPE

Γνωστή ως LH, η Ελπίδα είναι 24 ετών κι έχει καταγωγή από την Αρτα. Ασχολείται ενεργά με το rap εδώ και 3 χρόνια, μιας και η καραντίνα του Covid-19 στάθηκε αφορμή για να το δει πιο σοβαρά, αλλά η συγκεκριμένη κουλτούρα είναι στη ζωή της από όταν ήταν μόλις 10-11 ετών, μέσα από τη μουσική που άκουγε, αλλά και το χορό hip-hop, street style και lyrical που ασχολούνταν. «Ο ξάδερφος μου άκουγε φουλ rap και μου κέντρισε το ενδιαφέρον, έτσι άρχισα να ψάχνομαι. Θυμάμαι άρχισα να ακούω Ανάποδα Καπέλα, Βόρεια Αστέρια, Flowjob, ZN, 12ο Πίθηκο, Dogmother και συνέχισα να ψάχνομαι περισσότερο τόσο στο ελληνικό rap, όσο και στο ξένο», όπως μας είπε. Έτσι, της βγήκε αρκετά αυθόρμητα και το γράψιμο, αφού όλα αυτά τα χρόνια που μεσολάβησαν έκανε freestyle

με την παρέα της, μέχρι που έφτασε το 2020 και ο κορονοϊός. «Ο αδερφός μου "Millisec" είναι producer και του πρότεινα να κάνει ένα beat για εμένα. Μόλις έκανα το πρώτο κομμάτι κατάλαβα ότι θέλω να πω πολλά ακόμη, όποτε ξεκίνησα να γράφω πιο εντατικά και με τον καιρό έγινε καθημερινότητά μου, κομμάτι μου. Μέσα από αυτό εκφράζομαι, κάνω αυτοκριτική, είναι ένας τρόπος επικοινωνίας με όσους πραγματικά θέλουν να με νιώσουν», συνεχίζει.

Θαυμάζει το ΛΕΞ, τον Bloody Hawk και τον Εθισμό, ενώ εμπνέεται στίχους από αυτά που βιώνει στην καθημερινότητά της, αυτά που συμβαίνουν γύρω σε δικούς της ανθρώπους, αλλά και όσα συμβαίνουν στην κοινωνία μας.





«Έχω τεράστια αγάπη στην οικογένειά μου και στους φίλους μου, που και αυτοί οικογένεια μου είναι, έχω και έναν στίχο που λέω: «Η αξία των δικών μου ζυγίζει πολλά καρátια, δε φτάνει να πω για αυτούς σε 1000 κομμάτια».

Δεν ενστερνίζεται τον όρο “fem rap”, καθώς όπως δηλώνει δεν είναι κάποιο άλλο είδος κι αφού δεν λέμε “fem rock” για παράδειγμα, δε θα έπρεπε να λέμε και fem rap. «Η σκηνή βρίσκεται ,σε μία πολύ καλύτερη φάση απ’ό,τι τα προηγούμενα χρόνια. Βέβαια στην Ελλάδα μόνο γίνεται αυτό, γιατί αν παρακολουθήσεις τη σκηνή στο εξωτερικό δεν υπάρχουν αυτά. Το κοινό ανταποκρίνεται και στηρίζει περισσότερο τα τελευταία 2 χρόνια. Είναι κρίμα που αυτό δε γινόταν από την αρχή. Παρόλα αυτά, συνεχώς θηλυκότητες κυκλοφορούν κομμάτια και γουστάρω πάρα πολύ. Όσες περισσότερες, τόσο καλύτερα!»

Στίχοι που την εκφράζουν ...

"Μόλις δουν το χρήμα όλοι κάνουν σβούρα, ποια τιμή, ποιο hip-hop και ποια κουλτούρα?"

BLOODY HAWK

LADELE

Η Μαρία Λάντελε είναι σχεδόν 22 ετών και είναι Νιγηριανή από την πλευρά του πατέρα της, ενώ το υπόλοιπο «είναι όλο Σαλονίκη», όπως λέει. Μεγάλωσε στην Ανατολική πλευρά της πόλης και συγκεκριμένα στην Περαιά, δίπλα στη θάλασσα, αλλά τα τελευταία χρόνια η ζωή την έφερε στην άλλη μεριά, στη δυτική Θεσσαλονίκη. «Ξεκίνησα δειλά να γράφω πριν 4-5 χρόνια περίπου αλλά τίποτα σπουδαίο, τα τελευταία δυο χρόνια το κάνω πιο εντατικά και έχει μόλις έναν χρόνο που ξεκίνησα να κυκλοφορώ τη δουλειά μου», μας λέει για το πώς ξεκίνησε να ασχολείται με το ραπ. Όσο για τους καλλιτέχνες που αγαπάς; «Ενδεικτικά και με εντελώς τυχαία σειρά θα πω: Νέγκρο του Μοριά, Missy Elliott, Μικρό Κλέφτη, Πάολα, Rihanna ...».

Έμπνευση για τους στίχους της παίρνει από παντού και συνεχώς. «Είμαι συνέχεια έξω, οπότε εμπνέομαι πολύ από σκηνικά που παρατηρώ μέσα στη μέρα μου. Άλλες φορές έχω απλά νεύρα, άλλες θέλω να χορέψω... και πηγαίνει αναλόγως τις διαθέσεις και τι θέλω να βγάλω προς τα έξω, τι θέλω να επικοινωνήσω», λέει συγκεκριμένα.

Η Ladele είναι αρκετά πρόσφατη προσθήκη στον ελληνικό fem rap χώρο, υπολογίζεται ως ισχυρή φωνή και παρουσία, ενώ πιστεύει πως έχουν αρχίσει να εξαλείφονται οι διακρίσεις του φύλου στο είδος. «Το τελευταίο διάστημα πάρα πολλοί νέ@ artists -μαζί κι εγώ- κάνουν την εμφάνισή τους στη ραπ σκηνή. Η παρουσία γυναικών γίνεται ολοένα και πιο έντονη και σταδιακά χάνεται το ταμπού σχετικά με το ότι είναι καθαρά αντρικό σπορ. Οι εξελίξεις τρέχουν...».

Στίχοι που την εκφράζουν ...

"Η ζωή καθησυχάζει τους δειλούς, οπότε, δύσκολη μουσική για δύσκολους καιρούς..."

Τα Θέλω Μου, ΒήταΠεις, 2012



Η ζωή μας μια βόλτα...

Της ΕΙΡΗΝΗΣ ΚΩΣΤΟΓΛΟΥ

...στις πιο πολυσύχναστες γειτονιές των social media!

Η ζωή μας πλέον περιστρέφεται γύρω από μια οθόνη. Όλη μέρα εκεί, στο κινητό ή στο τάμπλετ, σκρολάρουμε ακούραστα στις αγαπημένες μας εφαρμογές, προσπαθώντας να συναντήσουμε κάτι που θα μας κεντρίσει το ενδιαφέρον και θα μας ψυχαγωγήσει. Κάτι που θα διαφοροποιηθεί από τον ψηφιακό θόρυβο, που θα διακόψει την ατέρμονη ροή των διαφημίσεων και του «πληρωμένου» περιεχομένου, τις εκατοντάδες πληροφορίες, που συχνά ελάχιστα μας αφορούν.

Κι όμως, ακόμη και μέσα σε αυτό το φλύαρο και χλωτικό ψηφιακό σύμπαν όπου καλούμαστε να επιβιώσουμε καθημερινά, υπάρχουν και στιγμές (ανα)παύσης. Όταν το scrolling σταματά, για να απολαύσουμε επιτέλους λίγο περιεχόμενο κομμένο και ραμμένο... στα μέτρα μας. Το είδος του content που θα μας κάνει να (χαμο)γελάσουμε, να συγκινηθούμε, να εκπλαγούμε, να μοιραστούμε. Αυτά είναι τα ελληνικά accounts με τους περισσότερους followers. Following?

Ρίζες

Η σελίδα που «ξεπήδησε» στην πανδημία, για να μας δώσει ακριβώς αυτό που χρειαζόμασταν -σύνδεση με τις συλλογικές μας μνήμες μέσα από μια φρέσκια ματιά, έχει ριζώσει για τα καλά στη ζωή μας. Πολύ σύντομα, στα δύο χρόνια ύπαρξής της, έχει φτάσει τους 136 χιλιάδες followers. Οι «ρίζες» γιορτάζουν τη ζωή στην απλότητά της και την ουσία του να αγγιζόμαστε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας χορεύοντας. Μέσα από ήθη και έθιμα, από στιγμές «καλτίλας» που αγαπάμε (ή αγαπάμε να μισούμε) γεμίσαμε αποθέματα για να βγούμε από τη μαυρίλα του φόβου. Πανηγύρια, χοροί, τραγούδια, τα παππούδια μας, τα παραδοσιακά μας φαγητά, το χωριό και εκείνοι οι γνωστοί-άγνωστοι συντοπίτες μας, που «δεν τους ξε... είναι απ' το χωριό!» Τα πράγματα που ό,τι και να κάνουμε μας χαρακτηρίζουν και μας ορίζουν γιατί είναι μέρος της ταυτότητάς μας. Οι Ρίζες πρόσφατα απέκτησαν και το δικό τους φεστιβάλ που φέρνει το χωριό στην πόλη, το ΡΙΖΕΣ ΦΕΣΤ.



Κασετόφωνο

Μπορεί το soundtrack κάθε φάσης της καθημερινότητάς μας, κάθε στιγμής και κάθε διάθεσης, και τελικά όλη μας η ζωή να χωρέσει σε μια κασέτα; Το «κασετόφωνο» βάλθηκε να αποδείξει πως ναι, συστήνοντάς μας μια μουσική κοινότητα που μας ταξιδεύει ψυχή τε και σώματι. Aesthetics που σε κάνουν να νιώθεις μια νοσταλγία που δεν ήξερες ότι έχεις, σε συνδυασμό με ποιήματα ή στιχάκια που κάνουν το μέσα σου να κουνιέται. Μια σελίδα φτιαγμένη από τη σελίδα kasetophonogr που συνδυάζει καταστάσεις με μουσικές στις κασέτες του. Γιατί κάθε ώρα της ημέρας και κάθε φάση της ζωής σου, θέλει το κατάλληλο background music, πώς να το κάνουμε;



Geografitness – Η γεωγραφία είναι πολύ κουλ.

Είμαστε κουλ παιδιά γιατί ξέρουμε γεωγραφία. Με πάρα πολύ έξυπνο τρόπο, το μάθημα που βαριόσουν αζεπέραστα στο γυμνάσιο έγινε ως δια μαγείας η πιο πολυσυζητημένη σελίδα και μάλιστα με πάρα πολύ ενεργό κοινό. Μια κοινωνία ανθρώπων ταξιδιάρηδων, που έχουν πληροφορίες για μέρη που αν στα έλεγαν θα πίστευες ότι είναι κάτι βρώσιμο, έχει γίνει internet sensation. Μέχρι και

βιβλία έχουν εκδώσει οι διαχειριστές γιατί αναγνώρισαν ότι κάτι πήγαινε πολύ στραβά με εμάς τους νεολαίους. (Ας μην κατηγορήσω το gpr και τον μισό εγκέφαλο που έχει απομείνει Ελένηεεεε). Το κλειδί είναι στο ότι οι διαχειριστές είναι συνομήλικοί μας (ΠΡΟΣΕΧΕ ΤΙ ΘΑ ΣΧΟΛΙΑΣΕΙΣ!!!), (ή GenZers, αν το προτιμάς) και σου μεταφέρουν τον ενθουσιασμό τους για όσα μαθαίνουν και αυτοί μέσα από τη διαδικασία αναζήτησης του επόμενου post, κάτι που δυναμώνει ακόμη περισσότερο την αίσθηση της παρέας που σου δημιουργείται.



CULT BATTLES

Το μεγαλύτερο debate των Millennials: Golden Age ήταν τα 80's ή τα 90's; Αναπολείτε και εσείς τη ζωή χωρίς κινητό; Την εποχή που παίρνατε το «μηδέν» για να καθαρίσει η γραμμή; Τα ατέλειωτα παιχνίδια με τις creery κούκλες; Τη Φίνος Φιλμ, το παιχνίδι στην αλάνα, το νερό από το λάστιχο, το παιχνίδι «λάστιχο»; Το γύρισμα της κασέτας με μολύβι; Το χρατς χρουτς του βινυλίου; Το γάλα Αγνό σε πλαστικό μπουκάλι; Αν απαντήσατε απαντωτά «ναι», συγχαρητήρια, μόλις βρήκατε την ομάδα σας. Τα cult battles! Σε αυτήν θα βρείτε τουλάχιστον άλλους 146 χιλιάδες σαν κι εσάς, και μπορείτε να επιδοθείτε όλοι μαζί σε ανελέητες μάχες αγνής και ανόθευτης «καλτίλας».

Ο ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΕ ΜΕΝΕΙ ΠΙΑ ΕΔΩ

Ο Χρήστος μας. Αισθητική που σε κερδίζει στο 100% και φράσεις από ταινίες που σε παρασέρνουν. 69 χιλιάδες ακόλουθοι που “νιβάrouν” με τις επιλογές του. Ψάχνεις τι θα δεις ή βλέπεις κάτι και ψάχνεις να το δεις. Με όποια σειρά και αν λειτουργεί η επιλογή ταινίας για εσένα, ο Χρήστος έχει άπειρες προτάσεις και ας μην/... μένει πια εδώ.

Υπάρχει και αυτή η καλή πλευρά του ίντερνετ, που είναι πολύ παρεϊστική, διασκεδαστική και inclusive. Για όσους, λοιπόν, είναι όλη μέρα πίσω από τον υπολογιστή, για τον εσωστρεφή φίλο μας ή για αυτόν που αράζει και σκρολάρει, οι ομάδες του Instagram είναι πραγματική παιδική χαρά. Από τα μιμίδια και τις περσόνες στον σχολιασμό της καθημερινότητας με τρόπο ξεκαρδιστικό, οι ομάδες και τα άτομα που τις απαρτίζουν δίνουν καθημερινά ρεσιτάλ ερμηνείας.

Σε αυτή την ηλιόλουστη πλευρά του ψηφιακού κόσμου, μπορείς να μοιραστείς, να γελάσεις με την ψυχή σου, να εκπλαγείς με την καθημερινότητα και τα ευτράπελά της, και να νιώσεις συναισθήματα που είχες καιρό να ακουμπήσεις. Τι και αν είμαστε μια γενιά που μεγαλώνει μέσα στις οθόνες; Τουλάχιστον ας μην γίνουμε μια «μουδιασμένη» γενιά!



γιαλός

ψαροταβέρνα

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

f i Γιαλός



Θέλω κάπου

να α ν ή κ ω



Η σπουδαιότητα της «ένταξης» στην εφηβεία

Με τη γέννησή του, αρχίζουν όλα. Τότε εισάγεται το παιδί στην πρώτη και πιο σημαντική κοινωνική ομάδα, στην οποία θα ανήκει για πάντα, την οικογένεια. Η ευρύτερη οικογένεια (παππούδες, θείοι, ξαδέρφια κλπ) έρχονται να προσθέσουν το λιθαράκι τους και λίγο αργότερα το μικρό μας βλαστάρι βρίσκεται στην παρεούλα του σχολείου. Η τάξη, η παρέα, η ομάδα βόλει, η σκηνή στην κατασκήνωση, όλα αυτά, μεγάλα και μικρά, συνδράμουν στο να νιώθει το παιδί μας ενταγμένο. Τι συμβαίνει όμως όταν νιώθει ανεπιθύμητο;

Το να νιώθει ένα παιδί μοναχικό και ανένταχτο, είναι μια επώδυνη συνθήκη. Πονάει το ίδιο, πονούν και οι γονείς που νιώθουν αβοήθητοι και ανυπεράσπιστοι μπροστά σε μία τέτοια κατάσταση. Και θυμωμένοι, καθώς την ευθύνη την κουβαλούν επάνω τους και όσοι ενήλικες εμπλέκονται στο μέγαλωμα των παιδιών (εκπαιδευτικοί, προπονητές, συγγενείς κλπ).

Ν' αγαπάς και να αποδέχεσαι

Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε εφήβους υποστηρίζουν πως το άλφα και το ωμέγα είναι η άνευ όρων αποδοχή, η αγάπη και η υποστήριξη που παίρνει ένα παιδί

Γράφει η ΑΛΚΗΣΤΙΣ ΚΕΠΑΠΤΣΟΓΛΟΥ
Ψυχολόγος

Άμεση
παράδοση

Επιλεγμένοι
συνεργάτες

Άπειρα
προϊόντα

Εύκολη
πλοήγηση

eshop. **μασούτης**.gr
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

Ούτε παραχχελία να το 'κανες!

ΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΜΑΣ

 Βιοκαρπέντ

 BAG
STORIES

 petshop88.gr

brandsbox

 Organic
BRANDS
Organic Certified Beauty Cosmetics

 Cook-Shop
ΚΟΥΖΙΝΙΚΑ

you.gr

vita4you

 ΜΑΡΜΑΡΙΔΗΣ
ΕΠΙΛΛΑ

 Kido

 M



τει τον εαυτό του εκτός ομάδας λόγω δυσκολίας διαχείρισης συναισθημάτων (στενοχώρια, θυμός, αίσθηση της αδικίας). Τα παιδιά και κυρίως οι έφηβοι χρειάζονται ανθεκτικότητα και αυτοδιαχείριση, ούτως ώστε να μην νιώθουν ότι εκθέτουν τον εαυτό τους στα μάτια των άλλων με παρορμητικές συμπεριφορές, ξεσπάσματα θυμού, έντονο κλάμα κλπ.

από την οικογένειά του. Παιδιά που είχαν την αμέριστη υποστήριξη των στενών φίλων τους, αλλά βίωναν απόρριψη από τους γονείς, είχαν χαμηλή αυτοεκτίμηση και συναισθηματικές δυσκολίες. Αντίθετα, παιδιά με υποστηρικτικούς γονείς έχουν καλύτερη αυτοεικόνα. Συνεπώς οι φίλοι και οι παρέες δεν μπορούν να υποκαταστήσουν την οικογένεια, αλλά η οικογένεια μπορεί να λειτουργήσει εξισορροπιακά σε ζητήματα κοινωνικής αποδοχής.

Εξασκώντας το... ανήκειν

Πιο πρακτικά όμως από πού ξεκινάμε για να δουλέψουμε δεξιότητες που αφορούν στην αίσθηση του ανήκειν; Αρχικά από τον εαυτό μας, καθώς οι πράξεις μας είναι πιο επιδραστικές από τα λόγια μας.

Έχουμε εμείς οι ίδιοι φροντίσει να αναπτύξουμε τη δική μας κοινωνικότητα; Πώς αντιμετωπίζουμε τους γύρω μας, με ευγένεια, με σεβασμό, με διάθεση συνεργασίας; Προσφέρουμε ευκαιρίες στα παιδιά να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση; Για παράδειγμα είναι σημαντικό να εμπλέκονται σε εξωσχολικές δράσεις, στις οποίες νιώθουν ότι πετυχαίνουν στόχους, ή έναν κοινό σκοπό, και να έρχονται σε επαφή με διαφορετικούς τύπους προσωπικότητας.

Η σημασία της αυτοεπίγνωσης

Επίσης χρειάζεται να προάγουμε την αυτοεπίγνωση. Να μπορεί ένα παιδί να εντοπίσει τα δυνατά του σημεία και να τα καλλιεργήσει, για να μπορεί να δημιουργεί και να διατηρεί διαπροσωπικές σχέσεις στα πλαίσια της ομάδας. Πρέπει να εντοπίσουμε μέσω της παρατήρησης, αλλά και με τη συζήτηση, τα χαρακτηριστικά που δυσκολεύουν το άτομο να αναπτύξει οικειότητα με τους συνομηλίκους του.

Μπορεί για παράδειγμα να υστερεί σε αυτοέλεγχο και να θέ-

Focus στην ισορροπία

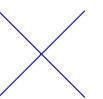
Ένα άλλο κομμάτι που λειτουργεί τόσο για τα παιδιά και τους εφήβους, όσο και για τους ενήλικες έχει να κάνει με την ισορροπία σε άλλους τομείς της καθημερινότητας. Πρέπει να επιβραβεύουμε τον εαυτό μας και να περνάμε όμορφα απολαμβάνοντας και προσωπικό χρόνο με αυτονομία και αυτάρκεια. Να είμαστε ανοιχτοί στην αλλαγή, είτε αυτό έχει να κάνει με τη δυναμική της ομάδας, είτε με την πρόθεση να δοκιμάσουμε τον εαυτό μας σε νέα περιβάλλοντα. Να μπορούμε να ελέγχουμε τυχόν τάσεις ανταγωνισμού και κυριαρχίας ή αντίστροφα τη ροπή προς την εσωστρέφεια και την απομόνωση.

Παρατηρώντας και ακούγοντας ενεργητικά

Το πλέον σημαντικό είναι να μάθουμε όλοι, μικροί και μεγάλοι, να παρατηρούμε και να ακούμε με προσοχή τους γύρω μας. Το οργανωτικό κομμάτι είναι λιγότερο σημαντικό.

Με την παρατήρηση και την ενεργητική ακρόαση μαθαίνουμε πολλά. Πρωτίστως μαθαίνουμε να είμαστε πιο ανοιχτοί στην αλλαγή, αποκτούμε νέους κώδικες επικοινωνίας, διανθίζουμε το χιούμορ μας, έχουμε μεγαλύτερη αίσθηση ασφάλειας με τον ίδιο μας τον εαυτό. Όλο αυτό επιστρέφει στην ομάδα και την αναπτύσσει. Χτίζεται η εμπιστοσύνη και σταδιακά μπορεί να επιτευχθεί μια εποικοδομητική έκφραση συναισθημάτων και οικειότητα. Σημασία δεν έχει τόσο η αμφισβήτηση μέσα στην ομάδα, όσο ο τρόπος με τον οποίο ο ένας θα αμφισβητήσει τον άλλο.

Τελικά, ο κάθε άνθρωπος έχει τους ρυθμούς του. Προχωράει στη ζωή και με τον ένα ή τον άλλο τρόπο βρίσκει την άκρη. Ωριμάζει, κατασταλάζει και αποφασίζει τι είναι καλύτερο για αυτόν. Η κοινωνικοποίηση, η κοινωνική ένταξη, είναι θεμελιώδης ανάγκη του ανθρώπινου γένους και θα επιτευχθεί εν τέλει όταν το άτομο νιώσει έτοιμο και βρει τα πατήματά του. Δεν χρειάζεται άγχος και φόβος. Χρειάζεται ρεαλισμός, ψυχραιμία, δουλειά και αρκετά μεγάλη δόση αισιοδοξίας.



Το παιδί μέσα από τις εμπειρίες που προσφέρει η βιωματική μάθηση και ο κατασκηνωτικός τρόπος ζωής, γίνεται μέλος μιας ομάδας που λειτουργεί ισότιμα και βοηθά στην ανάπτυξη και ολοκλήρωση της προσωπικότητάς του ως έφηβος και ως ενήλικας.

Η Χ.Α.Ν.Θ. με εμπειρία 100 και πλέον ετών και κατασκηνωτικά προγράμματα σε Χαλκιδική, Πήλιο, Βόρειες Σποράδες, Πίνδο, Νυμφαίο, αλλά και στην Αμερική, μας προσκαλεί να ανακαλύψουμε τη διαφορά!

YMCA CAMPS

more info: www.ymca.gr

Είναι
έμπνευση.



 **galaxy**

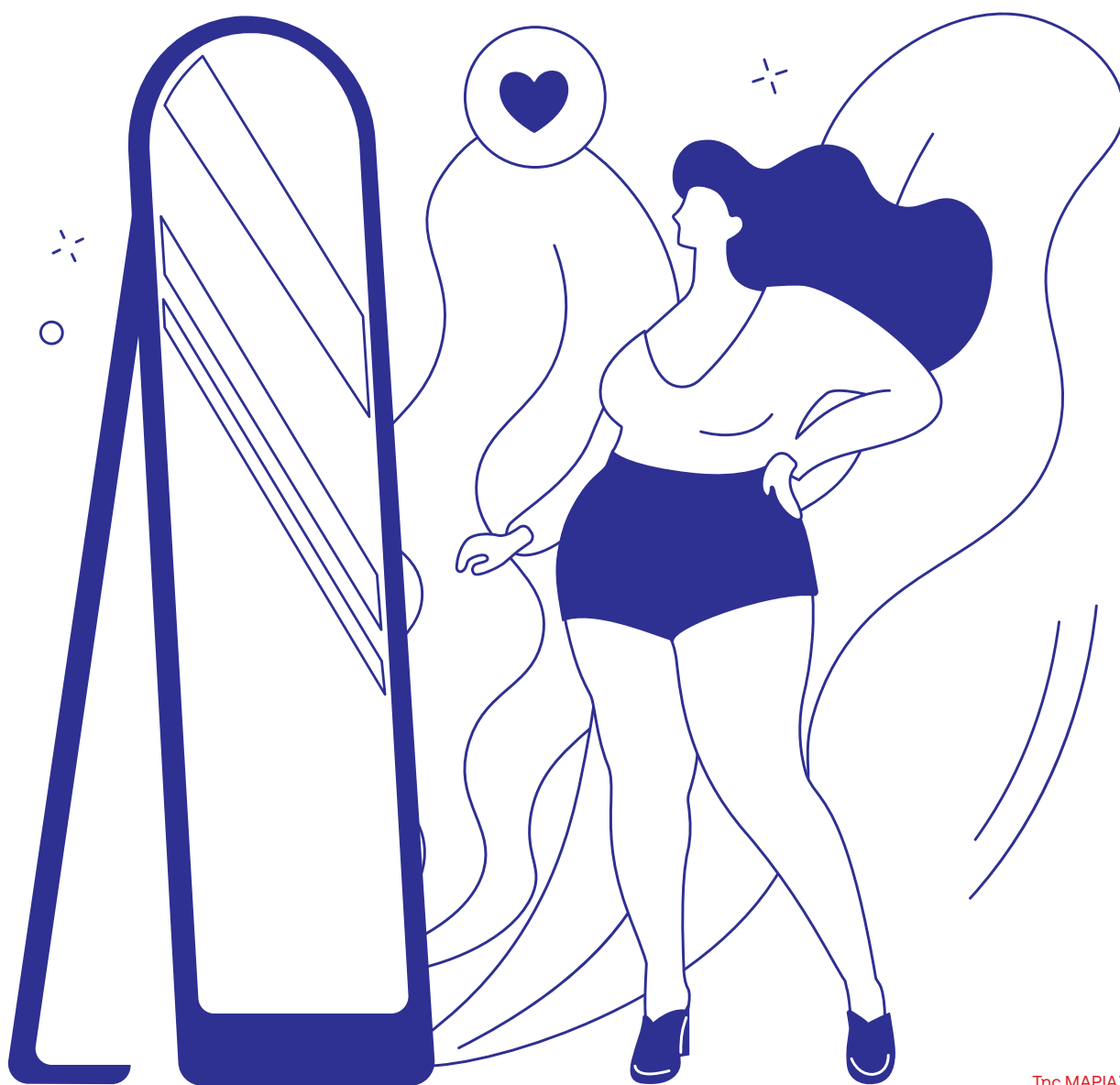
www.galaxygr.com

 @galaxymavidou

 @galaxy_mavidou

BODY POSITIVITY

Αγάπα σε, αν το λμάς



Της ΜΑΡΙΑΣ ΠΑΝΤΕΛΙΔΟΥ

«Δεν μου αρέσει αυτό το μπουφάν, με δείχνει πολύ χοντρή» μονολογεί η 8(!) ετών κόρη μου, ενώ κοιτάζεται στον καθρέφτη πριν το σχολείο. Πρόκειται για ένα γνώριμο σενάριο. Πρωί πρωί, κι ενώ παλεύουμε κυριολεκτικά με τον χρόνο, εκείνη χαζεύει το είδωλό της και κυριολεκτικά τρώγεται με τα ρούχα της. Ξαναλέω ότι είναι μόλις 8, που σημαίνει ότι δεν έχει instagram, ούτε καν καλά-καλά πρόσβαση σε κινητό. Κι αναρωτιέμαι, αν τέτοιου είδους υποτιμητικά σχόλια, «είμαι χοντρή», «είμαι χάλια», «φαίνομαι άσχημη», ξεκινούν από αυτή την αθώα και σχετικά ανέγγιχτη από την επέλαση των social

media ηλικία, τι θα επακολουθήσει όταν αυτό το παιδί μπει στην εφηβεία; Πόσο πιθανό είναι να προλαβαίνω να την κάνω να αγκαλιάσει τις ατέλειές της και να αγαπήσει το σώμα της για αυτό που είναι; Και το κυριότερο, γιατί βρέθηκε να κοιτάζει επικριτικά την εικόνα της, σε κάθε περίπτωση;

Υποθέτω γιατί, πολύ απλά, στις εποχές που ζούμε, ακόμη και ένα 8χρονο χωρίς άμεση πρόσβαση στις ρετουσαρισμένες φωτογραφίες και τα κατασκευασμένα προφίλ των social media, μπορεί να νιώσει τη σπουδαιότητα και την επιδραστικότητα της αψεγάδιαστης ομορφιάς, ό,τι και αν σημαίνει αυτό. Γιατί το 8χρο-



100
YEARS

Η Αγορά Σου!

ΕΚΛΕΚΤΑ & ΠΡΟΣΙΤΑ





νο αυτό περιστοιχίζεται από 12χρονα και 13χρονα, που έχουν ήδη μπει για τα καλά στο τσίρκο της ψηφιακής αυτοπροβολής, τα έχει δει να λικνίζονται στην παιδική χαρά για να κάνουν video στο tik tok. Όπως βλέπει τις ακόμη μεγαλύτερες κοπέλες να βγαίνουν βόλτα στο κέντρο, με πανομοιότυπο look, την τσάντα στο ένα χέρι και το κινητό στο άλλο, να σταματούν στη διάβαση και να κάνουν νάζια στην κάμερα, βγάζοντας την εκατοστή selfie της ημέρας, με τα χείλη φουσκωμένα και ελαφρώς σουφρωμένα – ως η τάση επιτάσσει. Όπως βλέπει ακόμη και τις μεγαλύτερης ηλικίας γυναίκες – με πρώτη και καλύτερη εμένα την ίδια – να ξεφυσάω μπροστά στον καθρέφτη, διερευνώντας τις ρυτίδες μου, βογκώντας για τα περιττά κιλά που δεν λένε φύγουν, ασφυκτώντας μέσα σε απελπισμένα «παραστένεψε το τζιν μου».

Το 8χρονο αυτό, όπως τόσα και τόσα κορίτσια της γενιάς της, είναι έρμαιο ενός γενικευμένου και υπαγορευμένου κυρίως από τα social media αφηγήματος, μιας ανελαστικής κουλτούρας στερεοτυπικής αντίληψης της ομορφιάς, που απλά δεν συγχωρεί τα ψεγάδια. Δεν δέχεται τις γαμπές μύτες, τα λεπτά χείλη, τα θαμπά μαλλιά, τα περιττά κιλά, τις ρυτίδες, τα στίγματα, τις ατέλειες. Ο κόσμος αυτός μοιάζει να μην δέχεται καν την ποικιλομορφία ως αποδεκτό χαρακτηριστικό της γυναικείας –και της ανθρώπινης εν γένει– φύσης, προτείνοντας μια ισοπεδωτική και τρομακτικά μονοδιάστατη προσέγγιση στο τι σημαίνει ελκυστικότητα.

Σε μια εποχή που η αξία αποτιμάται σε likes και κάθε γυναίκα μπορεί να εφαρμόσει δεκάδες βελτιωτικά (μεταμορφωτικά και ενίοτε παραμορφωτικά) φίλτρα στην εμφάνισή της, είναι πολύ δύσκολο κορίτσια στην εφηβεία να αντισταθούν στην ψηφιακή παρέλαση αυτών των τέλει κλώνων, που φλερτάρουν με τον φακό, προβάλλοντας αυτάρεσκα τα έντονα ζυγωματικά, τα σαρκώδη χείλη, τα καλλιγράμμα κορμιά τους, και να προτάξουν την αυθεντικότητα, τη διαφορετικότητα τους, αλλά και την ομορφιά που φωλιάζει στα ψεγάδια τους.

Τι μπορούμε να κάνουμε ως γονείς – και κυρίως ως μητέρες – προκειμένου να βοηθήσουμε τις κόρες μας να επιβιώσουν με όλες τους τις ιδιαιτερότητες σε ένα ανελέητο σύμπαν φιλτραρισμένων καλλονών;

Να ξεκινήσουμε από εμάς

Μπορεί αργά ή γρήγορα κάθε κορίτσι να βρεθεί στα βαθιά νερά των κοινωνικών δικτύων, αλλά μέχρι τότε η πλέον επιδραστική φιγούρα παραμένει η μητέρα. Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό σαν μάνες, πρώτες να δείξουμε ότι είναι απολύτως εντάξει να μην είμαστε τέλει. Μια μητέρα που δεν είναι η ίδια εγκλωβισμένη στην εικόνα της, που αγαπά το σώμα της και το χαίρεται, που είναι απολύτως συμφιλιωμένη με τα ψεγάδια της και εκπέμπει αυτοπεποίθηση, αποτελεί το υγιέστερο πρότυπο για την κόρη της.

Να μην δίνουμε βαρύτητα στο «βάρος»

Το να υπερθεματίζουμε σε σχέση με τα κιλά και να αναφέρουμε συχνά έννοιες όπως «δίαιτα», «βάρος» και τα λοιπά, μπορεί να θέσει από νωρίς το υπόβαθρο για την ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών στο μέλλον, στο πλαίσιο της γενικευμένης εμμονής με το αδύνατο σώμα. Αν θέλουμε να καλλιεργήσουμε στα παιδιά μας από νωρίς το να προσέχουν το βάρος τους, καλό είναι να συνδέσουμε περισσότερο τον έλεγχό του με την υγεία παρά με την ομορφιά. Παράλληλα εδραιώνοντας μια δραστήρια καθημερινότητα, από την οποία δεν λείπει η φυσική δραστηριότητα, και υιοθετώντας υγιεινές διατροφικές πρακτικές στην οικογένεια, δίχως όμως να τις συνδέουμε με την ανάγκη να παραμείνουμε λεπτοί, είναι πιο πιθανό τα παιδιά μας να αποκτήσουν μια ισορροπημένη σχέση με τη ζυγαριά μεγαλώνοντας.

Να «γιορτάσουμε» τη διαφορετικότητα

Η οικοδόμηση ανθρώπων με υγιή πρότυπα, που αποδέχονται τη διαφορετικότητα και δεν υποκύπτουν στον αυταρχισμό των σύγχρονων αντιλήψεων περί ομορφιάς, προϋποθέτει την έκθεσή τους από νεαρή ηλικία στην ανθρώπινη ποικιλομορφία.

Ακόμη και αν τα παιδιά μας δεν έχουν ακόμη πρόσβαση στα social media, θα είχε νόημα να κάνουμε μαζί τους μια ξενάγηση στο επίπλαστο ψηφιακό σύμπαν, να τα αφήσουμε να επισημάνουν μόνα τους το πόσο περίεργο και τελικά τρομακτικό γίνεται το να αντικρίζει κανείς παντού το ίδιο φιλτραρισμένο πρόσωπο, το ίδιο τέλει σώμα.

Ταυτόχρονα, θα ήταν χρήσιμο να αντιπαραβάλουμε αυτή την κατασκευασμένη πραγματικότητα με την εικόνα των ανθρώπων στην πραγματική ζωή – ξεκινώντας από τον κύκλο της οικογένειας, των φίλων και των συγγενών, και στη συνέχεια παρατηρώντας ανθρώπους στον δρόμο.

Ποτέ δεν είναι νωρίς να μιλήσουμε για το σώμα με θετικό τρόπο, να αποφύγουμε τα υποτιμητικά σχόλια και τις επικρίσεις και να αναδείξουμε όποτε μας δίνεται η ευκαιρία την ομορφιά που κρύβεται σε κάθε σωματότυπο, κάθε μέγεθος και κάθε σχήμα.

Ο αθλητισμός και η συστηματική άσκηση προσφέρει πολύ περισσότερα οφέλη από ένα γερό και δυνατό σώμα. Συνήθως κάνει θαύματα με την αυτοπεποίθηση και τη διάθεσή μας. Όσο αυξάνεται η δύναμη, η αντοχή και η ικανότητά μας να πετυχαίνουμε μικρούς ή μεγαλύτερους στόχους, τόσο νιώθουμε καλύτερα με τον εαυτό μας και την εικόνα μας. Ο χορός, το μπαλέτο, η γιόγκα βοηθούν τα παιδιά μας να αποκτήσουν μια υγιή σχέση με το σώμα τους.

Επικοινωνήστε με το Τμήμα Γυμναζομένων της Χ.Α.Ν.Θ και αναζητήστε το άθλημα που ταιριάζει σε σας και το παιδί σας, www.ymca.gr



Ποιότητα κάθε μέρα!

Οι φρέσκες σαλάτες με **baby φύλλα** της οικογένειας **Βεζύρογλου**, θα βρουν μια ξεχωριστή θέση στο καθημερινό τραπέζι αλλά και στην καρδιά σας! Εφαρμόζοντας **καινοτόμες τεχνικές ήπιας καλλιέργειας***, με φροντίδα και σεβασμό για το περιβάλλον και τον άνθρωπο, αυτά τα τρυφερά, πάντα φρέσκα φυλλαράκια που σας προσφέρουν μεγάλη θρεπτική αξία και ποιότητα που φαίνεται από την πρώτη ματιά. **Και είναι τόσο νόστιμα!**

Γι' αυτό οι σαλάτες της οικογένειας Βεζύρογλου, κάνουν τη διαφορά!



απ'τα περιβόλια του
Βεζύρογλου



Το καλοκαίρι στρώνει τραπέζι!

Της ΜΑΡΙΑΣ ΠΑΝΤΕΛΙΔΟΥ

SUMMER
FLA

Κάθε εποχή έχει τη χάρη της· και τις γεύσεις της, βεβαίως βεβαίως. Έτσι και το καλοκαίρι. Καταφτάνει γεμάτο υποσχέσεις, διαχρονικά ακαταμάχητο μέσα στην ελευθερία και την ανεμελιά του, φορτωμένο με διαλεχτές νοστιμιές και αρώματα μέσα στον ηλιόλουστο πλουραλισμό του. Φρούτα, λαχανικά, μαγειρευτά και γλυκίσματα, γράφουν το δικό τους κεφάλαιο απόλαυσης στο περιβόητο «Greek Summer» και μας δίνουν λόγους να το αγαπήσουμε ακόμη περισσότερο.

Μπούζι το καρπούζι!

Δεν είναι άλλος ένας καλοκαιρινός καρπός. Είναι το ίδιο το καλοκαίρι σε φρούτο! Μια χοντροκομμένη φέτα παγωμένο καρπούζι, που καταναλώνεται με λαίμαργες μπουκιές και ας τρέχουν τα ζουμιά, μέχρι να φαγωθεί όλη η κατακόκκινη, τραγανή σάρκα, και να αχνοφανεί το λευκό της φλούδας, είναι η επιτομή του θερινού snacking. Ιδανικά στην παραλία, να μπλέκεται με την αλμύρα της θάλασσας, αλλά όχι αποκλειστικά. Το καρπούζι το αγαπάμε και το απολαμβάνουμε αδιακρίτως, παντού και πάντα. Στην εξοχή και στην πόλη. Στο αστικό μπαλκόνι και στο κλιματιζόμενο σαλόνι, κάτω από την κληματαριά, στο πάρκο, στη σκιερή αυλή. Όσο για τη... θυελλώδη και πολυσυζητημένη σχέση του με τη φέτα, είναι θέμα γευστικού κριτηρίου. Δεν κρίνουμε. Δοκιμάζουμε κι αποφασίζουμε!

Σύκο, κάτσε!

Έτσι είναι... Όταν βλέπουμε σύκα, καθόμαστε. Γιατί πολύ απλά, δεν τα χορταίνουμε! Το δέντρο αυτό αποτελεί, θαρρείς, αναπόσπαστο κομμάτι κάθε καλοκαιρινού σκηνικού. Στην άκρη του μονοπατιού προς τη θάλασσα, σε κάθε εξοχικό δρόμο, στους κήπους και τα περιβόλια, συκιές φορτωμένες με ώριμα σύκα, αναδίνουν εκείνη τη θεσπέσια οσμή, που κλείνει μέσα της το αρωματικό DNA του ελληνικού καλοκαιριού. Και όλοι εμείς, ανίκανοι να αντισταθούμε στο λαχταριστό κάλεσμα, σπεύδουμε να κόψουμε τους μελωμένους καρπούς, με προσοχή πάντα γιατί το γάλα που τρέχει είναι ιδιαιτέρως ερεθιστικό για το δέρμα.

Γεμιστά...μου όλα

Από τα μαγειρευτά φαγητά του θέρους, λίγα μας γεμίζουν τόσο αγάλλιση όσο τα γεμιστά, που κάποτε ήταν της γιαγιάς, μετά έγιναν της μαμάς, και σήμερα ετοιμάζουμε και εμείς για τα παιδιά μας. Αυτή η διαχρονικά αγαπημένη συνταγή, τρώγεται όχι μόνο με το στόμα, αλλά και με την ψυχή. Και αν μαγειρεύεται όλο τον χρόνο, το καλοκαίρι της πρέπει λιγάκι παραπάνω, ίσως γιατί τα λαχανικά και τα μυρωδικά αφθονούν, ίσως γιατί ένα γεμιστό με συντροφιά ένα κομμάτι φέτα κάτω από την σκιά της κληματαριάς και με τα τζιτζίκια να δίνουν ρεσιτάλ, είναι μια εικόνα βγαλμένη από το συλλογικό μας θυμικό.

Τρυφερές πιπεριές του κήπου, λοιπόν, κόκκινες ώριμες ντομάτες, κάποτε και κολοκυθάκια, γεμίζονται με μεράκι και φαντασία. Ψήνονται στον φούρνο και έτσι απλά βρίσκουμε όλοι μια αγάπη για το καλοκαίρι.



VOURS

Τα κάναμε σαλάτα!

Τι θα ήταν το καλοκαίρι χωρίς τη χωριάτικη; Θάλασσα χωρίς αλάτι. Το απόλυτο comfort food του ελληνικού θέρους, που μέσα στην απλοϊκότητά του δεν σταματά να εκπλήσσει τους γευστικούς μας κάλυκες, είναι ότι μπορεί να ζητήσει κανείς ένα ζεστό απομεσήμερο. Τι θέλει άλλωστε ο άνθρωπος για να θρέψει την πείνα του; Ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, πιπεριές, ελιές, φέτα, κι όλα αυτά περιχυμένα με μια γενναία δόση ελαιόλαδου και πασπαλισμένα με αλάτι και ρίγανη. Έντιμη γεύση, γεμάτη και σπουδαία, χωρίς πολλά φτιασίδια. Χορταίνει το μάτι,

χορταίνει και η ψυχή. Γευστική και χρωματική πανδαισία που φέρει μέσα της όλα τα πολύτιμα μυστικά του περιβολιού. Και της καλής υγείας, φυσικά.

Χταπόδια στον ήλιο

Απομεσήμερο καλοκαιριού στο νησί... Στο παραθαλάσσιο ταβερνάκι, τα άσπρο-μπλε καρό τραπεζομάντηλα είναι στρωμένα, οι ψάθινες καρέκλες σε ετοιμότητα, το κύμα παφλάζει, οι βαρκούλες αρμενίζουν, ο ήλιος λάμπει. Τι λείπει; Τα άρτι αλιευμένα χταποδάκια, που λιάζονται, μέχρι να πέσουν με ορμή στα κάρβουνα για να γίνουν ο πιο περιζήτητος μεζές στο τραπέζι, και ένα εξαι-

ρετικό ταίρι για τα ουζάκια, τα τσιπουράκια και τα κάθε λογής αποστάγματα.

Κατά γενική ομολογία, το ψητό χταπόδι περιχυμένο με λάδι και λεμόνι, όταν ψηθεί σωστά, ώστε να μην σκληρύνει και να μην στεγνώσει, γίνεται ...λουκούμι. Είναι το απόλυτο θαλασσινό του καλοκαιριού και δεν χορταίνουμε να το γευόμαστε.

Έλα για σαρδέλα

Μικρή, ταπεινή, αλλά μεγαλειώδης σε γεύση και θρεπτική αξία, η σαρδέλα από outsider και φτωχός συγγενής των ψαριών, τα τελευταία χρόνια έχει φτάσει να αποτελεί έναν από τους πιο δυνατούς παίκτες της θερινής ψαροφαγίας.

Και δικαίως, αφού η γεύση της είναι εξαιρετική, αλλά ταυτοχρόνως είναι και εξαιρετικά ωφέλιμη, αποτελώντας πλούσια πηγή ω3 λιπαρών οξέων και πρωτεΐνης. Ξελογιάζει, δε, τον ουρανίσκο μας με κάθε τρόπο: είτε «παντρεμένη», είτε «ελεύθερη» από περιττά φτιασίδια, τραγανά ψημένη και με συνοδεία λαδολέμονου, ψιλοκομμένου μαϊντανού και κρεμμυδιού. Η επιτομή της μεσογειακής γαστρι...μαγειρίας.

Βουτιά στο ποτήρι!

Υπάρχει καλύτερος τρόπος να συνοδέψει κανείς τον καλοκαιρινό ελληνικό καφέ, από το παραδοσιακό υποβρύχιο; Το old-school γλύκισμα μοσχοβολάει βανίλια και έχει μια χαρακτηριστικά μαστιχωτή υφή, που όλοι κάποια στιγμή αγαπήσαμε.

Μια γενναία κουταλιά με την υπόλευκη, μαστιχωτή, βανιλάτη πάστα, βουτάει σε ένα ποτήρι γεμάτο με παγωμένο νερό! Τα υπόλοιπα είναι ιστορία, γραμμένη σε τραπέζι καφενείου, πλάι σε μια ανθισμένη μπουκαμβίλια, με φόντο το κυκλαδίτικο λευκό και το μπλε του πελάγους.



Ο Πάβλε Ίβκοβιτς, γιος του θρυλικού «Ντούντα», στο Αθλητικό Κέντρο της Χ.Α.Ν.Θ.

Γίνονται συζητήσεις αδελφοποίησης της ομάδας της Αδελφότητας και της Ραντνίσκι Βελιγραδίου

Ο Πάβλε Ίβκοβιτς, γιος του αείμνηστου θρυλικού σέρβου προπονητή Ντούσαν Ίβκοβιτς, επισκέφθηκε το Αθλητικό Κέντρο της Χ.Α.Ν.Θ. και το Μουσείο του Μπάσκετ.

Στη διάρκεια της ξενάγησής του ο Πάβλε Ίβκοβιτς είχε την ευκαιρία να ενημερωθεί από τον διευθυντή Αθλητισμού της Χ.Α.Ν.Θ, Δημήτρη Καραϊσκό σχετικά με το πρόγραμμα μπάσκετ της Αδελφότητας και συνολικά για την αθλητική δράση της, δηλώνοντας εντυπωσιασμένος από την ιστορία, την αθλητική παράδοση αλλά και τις σύγχρονες εγκαταστάσεις του Σωματείου.

Οι κ.κ. Ίβκοβιτς και Καραϊσκό συζήτησαν μάλιστα την προοπτική αδελφοποίησης της Χ.Α.Ν.Θ. με τη Ραντνίσκι Βελιγραδίου, μία έντονη επιθυμία και των δύο φορέων, η οποία μάλιστα είχε εκφραστεί και από τις δύο πλευρές σε προηγούμενη συνάντηση, ακριβώς πριν την έναρξη της πανδημίας. Η Ραντνίσκι, η οποία έχει ιστορία άνω των 100 ετών, είναι η ομάδα όπου ξεκίνησε την καριέρα του ως παίκτης κι αργότερα ως προπονητής ο Ντούσαν Ίβκοβιτς και την οποία σήμερα υπηρετεί, ως μέλος της διοίκησης, ο γιος του.

Οι δυο πλευρές ανανέωσαν το ραντεβού τους για το προσε-



χές μέλλον με απώτερο στόχο την υπογραφή ενός μνημονίου αδελφοποίησης, που θα περιλαμβάνει επίσης συνεργασία σε ευρύτερο επίπεδο, όπως διεξαγωγή φιλικών αναμετρήσεων, ανταλλαγή ομάδων σε τουρνουά, κοινές προετοιμασίες κλπ.

Θοδωρής Φελάνης

Νίκος Ζήσης «Αφιερώνω το βραβείο μου στη Χ.Α.Ν.Θ.»

**Ο team manager της
«επίσημης αγαπημένης»
θυμήθηκε τα πρώτα του
βήματα στο Σωματείο**



Ο Νίκος Ζήσης ήταν ένα από τα τιμώμενα πρόσωπα στη φετινή εκδήλωση της Ένωσης Καλαθοσφαιρικών Σωματείων Θεσσαλονίκης (ΕΚΑΣΘ). Ο Ζήσης, που πλέον φέρει την ιδιότητα του team manager της εθνικής ομάδας μπάσκετ, αφιέρωσε την τιμητική του διάκριση στη Χ.Α.Ν.Θ. «Η ομάδα στην οποία έκανα τα πρώτα μου βήματα ως αθλητής ήταν η Χ.Α.Ν.Θ.. Έχω ξεχωριστές αναμνήσεις από εκείνα τα χρόνια και δεν θα ξεχάσω πως σε αυτό το περιβάλλον κατάφερα να αναπτυχθώ και να βρω τον δρόμο μου ως χαρακτήρας, ως αθλητής κι ως προσωπικότητα.

Ευχαριστώ λοιπόν θερμά τη Χ.Α.Ν.Θ. για όσα μου πρόσφερε και της αφιερώνω αυτή τη βράβευση», δήλωσε ο Νίκος Ζήσης. Τη βράβευσή του παρέλαβε από τον πρόεδρο της ΕΚΑΣΘ Σάββα Λόρτο.

ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ
νηστίσιμο

Πεινιρλί με ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ νηστίσιμο

Υλικά

Ζύμη

300γρ. αλεύρι σκληρό

8γρ. μαγιά

175ml ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ νηστίσιμο ρόφημα αμυγδάλου
χωρίς ζάχαρη (30°C θερμοκρασία δωματίου)

10ml ελαιόλαδο

5γρ. αλάτι

3γρ. ζάχαρη

Γέμιση

300γρ. ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ νηστίσιμο 3 mix τριμμένο

100ml ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ νηστίσιμο ρόφημα
αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη

25γρ. αλεύρι

1 κ.σ. σχινόπρασο ψιλοκομμένο

½ σκελίδα σκόρδο τριμμένη

20γρ. μαργαρίνη

Πιπέρι

Εκτέλεση

Ρίχνουμε το αλεύρι με τη μαργαρίνη, προσθέτουμε το ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ ρόφημα αμυγδάλου ζεστό και χτυπάμε με το σύρμα. Ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά για τη γέμιση, ανακατεύουμε και αφήνουμε να κρυσώσει. Παράλληλα, ετοιμάζουμε τη ζύμη. Βάζουμε στον κάδο του μίξερ τη μαγιά με το ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ ρόφημα αμυγδάλου και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε. Περιμένουμε για 10 λεπτά.

Βάζουμε το μίξερ σε λειτουργία και ρίχνουμε το αλεύρι σιγά-σιγά καθώς και τα υπόλοιπα υλικά, μέχρι να γίνουν μία λεία ζύμη.

Τη χωρίζουμε σε 15 μπαλάκια και την αφήνουμε να φουσκώσει για μία ώρα περίπου. Δίνουμε στα ζυμάρια σχήμα βάρκας και γεμίζουμε με τη γέμιση ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ νηστίσιμο 3 mix τριμμένο με την ανάλογη ποσότητα. Λαδώνουμε με λίγο ελαιόλαδο και ψήνουμε σε 180°C για 12-14 λεπτά.

Για την καλή υγεία συνιστάται μια ποικιλία, ισορροπημένη διατροφή και ένας υγιεινός τρόπος ζωής

MEAGENESIS



Λίμνη των Κύκνων στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης

Κορίτσια από το τμήμα μπαλέτου παρακολούθησαν την παράσταση «Η Λίμνη των Κύκνων» από το Εθνικό Θέατρο της Βαρσοβίας, την Κυριακή 26 Φεβρουαρίου. Μαζί τους η δασκάλα τους Ελένη Παπανδρεοπούλου.



Βραβεύσεις για αθλητές της Χ.Α.Ν.Θ. στο Rising Stars της ΕΟΚ



Συνεχίζοντας την παράδοση ανάδειξης ταλέντων η Αδελφότητα, είναι περήφανη για τις σημαντικές διακρίσεις και βραβεύσεις δυο ταλαντούχων αθλητών της από την Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης. Αναλυτικότερα, ο 18χρονος διεθνής φόργουορντ Νίκος Χιτικούδης ψηφίστηκε ως μέλος της καλύτερης 5άδας στη διοργάνωση του Rising Stars της ΕΟΚ, η τελική φάση της οποίας φιλοξενήθηκε στην Πάτρα.

Επίσης, ένας άλλος καλαθοσφαιριστής της Αδελφότητας, και πιο συγκεκριμένα ο 17χρονος Γιάννης Κομνιανίδης, βραβεύθηκε ως ένας εκ των κορυφαίων στην κανονική διάρκεια της ίδιας διοργάνωσης (rising stars).

Ο Νίκος Χιτικούδης σε συνέντευξη που παραχώρησε στο WebRadio της ΕΟΚ μεταξύ άλλων δήλωσε: «Είναι τιμή μου να φοράω τη φανέλα της Χ.Α.Ν.Θ., γιατί βλέποντας στο γήπεδο όλους τους μεγάλους παίκτες που έπαιξαν πριν από εμένα, όπως ο Σωτήρης Νικολαΐδης, ο Νίκος Ζήσης και άλλοι πολλοί, με «γεμίζει» ευθύνη και με κάνει να θέλω να διακριθώ κι εγώ ακόμη παραπάνω».

Θυμίζουμε επίσης πως πλην των Χιτικούδη και Κομνιανίδη ένας άλλος αθλητής της Χ.Α.Ν.Θ., ο 17χρονος Επαμεινώνδας Επαμεινώνδας συμμετείχε στις κλήσεις της Εθνικής Εφήβων για το κλιμάκιο του Βορρά.

Πλήρες γάλα
με Κακάο

Your
Choice



Όπου "φρέσκο", βάλε



@neogalgr

www.neogal.gr

*Αναγνωρισμένη από την Ελληνική
Ομοσπονδία η Λ.Α.Μ.Θ.*

Βουτώντας στον κόσμο του... μπριτζ!



**Από το Αίθριο
της Χ.Α.Ν.Θ.
παίζοντας με
την Ελλάδα και
με τον... κόσμο!**

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΜΑΚΡΗ

Ο άγνωστος κι όμως συναρπαστικός κόσμος του μπριτζ, ενός πνευματικού αθλήματος, ανοίγεται μπροστά σε όποιον τον αναζητήσει στο Αίθριο της Χ.Α.Ν.Θ.. Εκεί, ο χώρος πλέον γεμίζει με παίκτες οι οποίοι μαθαίνουν και εντρυφούν στον κόσμο του παιχνιδιού που κερδίζει τις καρδιές εκατομμυρίων ανθρώπων ανά τον κόσμο. Αξίζει να σημειωθεί πως υπάρχουν τουλάχιστον 65 ενεργά σωματεία στην Ελλάδα, 4 στη Θεσσαλονίκη, το ένα δε στην καρδιά της πόλης, η Λέσχη Αγωνιστικού Μπριτζ που λειτουργεί από το 2000 στο Αίθριο της Αδελφότητας, με 85 ενεργούς αθλητές.

Ένα παιχνίδι το οποίο απαιτεί συγκέντρωση για να το παίξει κάποιος, διάβασμα και βαθιά γνώση των κανόνων του. Προϋποθέτει τεχνική και σκέψη. Ένα παιχνίδι που παρά το γεγονός ότι παίζεται με τράπουλα, παιδεύει το μυαλό και παράλληλα το προστατεύει από εκφυλιστικές νόσους του εγκεφάλου, όπως το αλτσχάιμερ. Ένα παιχνίδι που μαγεύει όποιους το γνωρίζουν και πλέον με τη βοήθεια της τεχνολογίας, δίνει τη δυνατότητα να παιχτεί από πολλούς μαζί, πανελλαδικά, ακόμη και παγκοσμίως. Επιπλέον, επειδή ανεβαίνουν οι παρτίδες και στην ιστοσελίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Μπριτζ, μπορεί κάποιος να βελτιωθεί βλέποντας τις κινήσεις που έκανε ο ίδιος ή ο παίκτης που τον κέρδισε. Παράλληλα, όπως αναγνωρίζουν και οι άνθρωποι της Λ.Α.Μ.Θ., το μπριτζ βοηθά στην κοινωνικοποίηση και κυρίως στο να περνά κάποιος δημιουργικά και όμορφα με την παρέα του, όπως λέει η κα Ορφανίδου, η αντιπρόεδρος της Λ.Α.Μ.Θ. Επιπρόσθετα, προάγει τον... τουρισμό! Τουρνουά διεξάγονται σε διάφορες πόλεις





άρα αν προτιμά κάποιος τις διά ζώσης παρτίδες, μετακινείται με το σωματείο του και συνδυάζει το τερπνόν με το ωφέλιμο.

Τέλος, πρόκειται για ένα παιχνίδι που δεν σε εθίζει με την κακή έννοια. Γιατί; Διότι λείπουν δύο βασικά συστατικά του εθισμού: το κέρδος και ο τζόγος. Όλα εξάλλου είναι θέμα μυαλού, συνεργασίας και εμπιστοσύνης, όπως ανέφεραν η κα Ορφανίδου και η γραμματέας της Λ.Α.Μ.Θ. Λένα Ικπλικτσόγλου, καθώς και όσοι μίλησαν για όσα διαδραματίζονται κάθε Δευτέρα, Τρίτη και Πέμπτη στο Αίθριο της Αδελφότητας, αλλά και στα τουρνουά που διοργανώνονται από την αναγνωρισμένη Λέσχη από την Ελληνική Ομοσπονδία Μπριτζ.

Η Λέσχη Αγωνιστικού Μπριτζ πάντως, η οποία πλέον αποτελεί βασικό πρόγραμμα της Χ.Α.Ν.Θ., όπως επιθυμούσαν οι υπεύθυνές του, σκοπό έχει να καλλιεργήσει συστηματικά τις δυνατότητες των αθλητών στο αγωνιστικό μπριτζ, ώστε αυτοί να συμμετέχουν σε αγώνες, αλλά και να προάγει τη διασκέδαση μέσω ενός τεχνικού και πνευματικού παιχνιδιού. Εκεί και σε έναν ιδιαίτερα προσεγμένο χώρο η Πάννα Πολυχρονάκου, η πιστοποιημένη δασκάλα, μυεί τους ενδιαφερόμενους στο μπριτζ.

«Πρόκειται για ένα παιχνίδι, που άπαξ και μπεις στον κόσμο του, ξεχνιέσαι από όλα τα άλλα!» πρόσθεσε η κα Ορφανίδου. «Μαθαίνεις ουσιαστικά μια γλώσσα και με αυτήν επικοινωνείς με όποιον θέλεις στον κόσμο. Είναι ένα παιχνίδι το οποίο βασίζεται στη συνε-

ργασία και την ειλικρίνεια και στο οποίο η μπλόφα κάνει περισσότερο κακό παρά καλό», κατέληξε η κα Ορφανίδου!

Υπάρχει και ένα επιπρόσθετο όφελος, σύμφωνα με την κα Ικπλικτσόγλου, κι αυτό είναι πως η διάκριση, ατομική ή ομαδική, κάποιου νεαρού αθλητή στο μπριτζ τού παρέχει όσα προνόμια εξασφαλίζει το ελληνικό κράτος για κάποιον πρωταθλητή, όπως τις άδειες ή την εγγραφή σε ΑΕΙ.

Ο Θόδωρος Καρτσιώτης, πρώην διευθυντής εκπαίδευσης Κεντρικής Μακεδονίας και διδάσκων στο Πανεπιστήμιο «Θεωρίες Μάθησης» δίνει έμφαση στα οφέλη του μπριτζ στους ενήλικες και στο γεγονός ότι όσοι ασχολούνται με αυτό μπορούν να διατηρήσουν τη μνήμη τους. Προσθέτει πως πολλοί αμερικανικοί Όμιλοι χρηματοδοτούνται από εταιρείες που μάχονται ενάντια στο αλτσχάιμερ, ενώ υπάρχει αποδεδειγμένη έρευνα που αποδεικνύει ότι ο ενήλικας άνω των 60 ετών, ο οποίος μαθαίνει μπριτζ, έχει 5 φορές λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξει αλτσχάιμερ. Μάλιστα, ανέφερε πως η διαφορά ανάμεσα στο σκάκι και το μπριτζ είναι ότι το μεν πρώτο είναι μοναχικό ενώ το δεύτερο είναι διπλό... ακόμη και στο διάβασμα που απαιτείται να κάνει κάποιος με το ζευγάρι του.



Βρεφονηπιακός σταθμός/ Νηπιαγωγείο Χ.Α.Ν.Θ.

Βάζοντας από νωρίς... γερές βάσεις!

Στο Βρεφονηπιακό Σταθμό & στο Νηπιαγωγείο της Χ.Α.Ν.Θ. θεμελιώνουμε από νωρίς την εκπαίδευση σε γερές βάσεις! Οι εγγραφές για το σχολικό έτος 2023-2024 με ωράριο λειτουργίας 07:00-16:00 συνεχίζονται. Το σχολείο μας δέχεται παιδιά ηλικίας 1-6 ετών. Στόχος μας είναι η σύνδεση της εκπαιδευτικής διαδικασίας με τον αθλητισμό και τον πολιτισμό. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα επιδιώκει την κοινωνικοποίηση των παιδιών και την ομαλή ένταξή τους στο πρώτο κοινωνικό σύνολο της ζωής τους, το σχολείο, ενώ παράλληλα εμπλουτίζεται με μαθήματα από εξειδικευμένους δασκάλους σε γήπεδα και αίθουσες της Χ.Α.Ν.Θ. που περιλαμβάνουν:

Ανοιχτό γήπεδο μίνι ποδοσφαίρου, κλειστό γήπεδο μπάσκετ, αίθουσα χορού, θέατρο και άλλα πολλά που ενθουσιάζουν αλλά και εκπαιδεύουν τους μικρούς μας φίλους. Και όλα αυτά στο κέντρο της πόλης!

Για περισσότερες πληροφορίες: 231 600 1031
education2@ymca.gr | www.ymca.gr
Fb: www.facebook.com/paidikostathmosXAN

Νέα Απογευματινά Τμήματα Ολοήμερου ή 5ωρου Προγράμματος στον Βρεφονηπιακό Σταθμό

Με έναυσμα τις ανάγκες της σύγχρονης οικογένειας για απογευματινή δημιουργική απασχόληση των παιδιών, φτιάξαμε το απογευματινό τμήμα, που έχει ως βάση την ευχάριστη παραμονή του παιδιού σε ένα περιβάλλον γεμάτο ερεθίσματα, που θα το βοηθήσει να ξεκινήσει το ταξίδι της ζωής του. Τα απογευματινά τμήματα λειτουργούν για ηλικίες 1-3,5 ετών.



Σε αυτό το τμήμα οι ηλικίες μπλέκονται με στόχο να παίξουν, να μάθουν, να πειραματιστούν, να κοινωνικοποιηθούν και να κάνουν καινούριους φίλους! Δίνεται έμφαση στη βιωματική μάθηση μέσα από ένα ποιοτικό πρόγραμμα που προσφέρει εκπαίδευση και συναισθηματική ισορροπία στα παιδιά.

Ζωγραφική- χειροτεχνίες- θεατρικό παιχνίδι- κουκλοθέατρο- μουσικοκινητική – παραμύθι – ελεύθερο παιχνίδι κ.α. προσφέρουν στους μικρούς μας φίλους την ευκαιρία αυτός ο πρώτος σταθμός της ζωής τους να αποτελέσει το ξεκίνημα για ένα χαρούμενο ταξίδι στον χώρο της εκπαίδευσης, της φαντασίας και της εξερεύνησης!

Καλέστε στο 2316001031 ή 1030 και κλείστε ραντεβού για να σας ξεναγήσουμε στις ανανεωμένες εγκαταστάσεις μας και να ενημερωθείτε για το εκπαιδευτικό μας πρόγραμμα!

Για περισσότερες πληροφορίες: 231 600 1031
education2@ymca.gr | www.ymca.gr
Fb: www.facebook.com/paidikostathmosXAN



Παραστάσεις παιδιών,
εφήβων, ενηλίκων
από τα Θεατρικά
Εργαστήρια

Θεατρικός Μάης στη Χ.Α.Ν.Θ.



**Από τις Τρωάδες
και τον Ευριπίδη
σε έναν
διαφορετικό...
Σαίξπηρ και
μάλιστα σε μία
ώρα!**

Τον Μάιο θα πραγματοποιηθούν οι ετήσιες παραστάσεις των Θεατρικών Εργαστηρίων της Χ.Α.Ν.Θ. σε σκηνοθεσία και επιμέλεια του Δημήτρη Ελιά, υπεύθυνου των εργαστηρίων.

Στις 22 Μαΐου το εφηβικό θεατρικό εργαστήριο της Αδελφότητας, θα παρουσιάσει στο θέατρο Αυλαία, τις «Τρωάδες» του Ευριπίδη.

Οι «Τρωάδες», είναι ένα αμείλικτο «κατηγορώ» για τις φρικαλεότητες του πολέμου και ένα σπαρακτικό αίτημα για αλληλεγγύη και ανθρωπισμό, ένα έργο πάντα επίκαιρο, αντιπολεμικό και διαχρονικό, δοσμένο μέσα από μια σύγχρονη προσέγγιση.

Τη Δευτέρα 29 Μαΐου η θεατρική ομάδα ενηλίκων θα παρουσιάσει στο θέατρο Αυλαία, την παρωδία: «Τα καλύτερα του

Σαίξπηρ σε μια ώρα; Ιδού η απορία!».

Μια τρελή παρέλαση ηρώων του Σαίξπηρ, μπαίνει από το ένα έργο στο άλλο, μπερδεύει την πλοκή των ξακουστών έργων του Άγγλου βάρδου και υπόσχεται γέλιο χωρίς σταματημό...

Τέλος, οι μικροί μαθητές από το Εργαστήριο Παιδικού Θεάτρου της Χ.Α.Ν.Θ. παρουσιάζουν την πρώτη τους απόπειρα να ανέβουν στη σκηνή στο τέλος του κύκλου των θεατρικών εργαστηρίων...

Σας προσκαλούμε να τους απολαύσουμε και σας ευχόμαστε καλή θέαση!



Επαγγελματικός Προσανατολισμός Εφήβων



Της ΕΛΕΝΑΣ ΤΣΙΤΣΕΛΑ

MSc, Στέλεχος Συμβουλευτικής
Επαγγελματικού Προσανατολισμού,
Ιδρύτρια Κέντρου Επαγγελματικού
Προσανατολισμού "Career Up Center"

Το πρόβλημα της επιλογής των σπουδών και επακόλουθα του επαγγέλματος είναι η μεγαλύτερη πηγή άγχους για την ελληνική οικογένεια. Σήμερα που όλα τα δεδομένα έχουν ανατραπεί και κανείς δεν μπορεί να εγγυηθεί την επαγγελματική αποκατάσταση, ίσως είναι η καταλληλότερη εποχή για να επενδύσουμε στον Επαγγελματικό Προσανατολισμό. Συγκεκριμένα, οι ραγδαίες εξελίξεις στην επιστημονική γνώση και στις νέες τεχνολογίες, τα νέα επαγγέλματα που αναδύονται και οι διαφοροποιήσεις στην αγορά εργασίας δημιουργούν έντονα την ανάγκη πληροφόρησης των μαθητών προκειμένου να αναζητήσουν τις κατάλληλες για τους ίδιους ευκαιρίες μάθησης και σταδιοδρομίας.

Ωστόσο τα παιδιά κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας, ενώ έχουν να διαχειριστούν σημαντικά στάδια της ανάπτυξης τους και να δομήσουν την ταυτότητά τους, καλούνται να διαλέξουν σπουδές και να σχεδιάσουν το μέλλον τους. Είναι όμως έτοιμα; Μπορούν να συγκεκριμενοποιήσουν τι θέλουν αρχικά να σπουδάσουν ώστε να προετοιμαστούν κατάλληλα και να θέσουν στόχους;

Σύμφωνα με στοιχεία του Οργανισμού για την Οικονομική Συνεργασία κι Ανάπτυξη, οι περισσότεροι 15χρονοι έχουν διαμορφώσει μια πρώτη αντίληψη για το επάγγελμα που θέλουν μέσα από ένα περιορισμένο φάσμα επιλογών, με τις προτιμήσεις τους να συγκεντρώνονται σε μόλις 10 επαγγέλματα.

Συνεπώς πόσο τους επηρεάζουν τα στερεότυπα της κοινωνίας; Αλλά και πόσο δύσκολο είναι για εμάς τους γονείς να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να επιλέξουν τις σπουδές και το επάγγελμα που τους ταιριάζει ώστε να έχουν μια επιτυχημένη επαγγελματική σταδιοδρομία; Μήπως τους επηρεάζουν τα δικά μας θέλω;

Η επιλογή λοιπόν σταδιοδρομίας είναι μια δύσκολη απόφαση, καθώς απαιτεί αυτογνωσία, γνώση των επαγγελμάτων αλλά και κριτική ικανότητα. Στόχος όλων μας θα πρέπει να είναι η ενίσχυση και η αναβάθμιση του Επαγγελματικού Προσανατολισμού καθώς και η πρόσβαση μεγαλύτερου ποσοστού μαθητών σε δραστηριότητες Σχολικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού.



Μέσα από μία ολοκληρωμένη διαδικασία Επαγγελματικού Προσανατολισμού οι μαθητές καταφέρνουν να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους, να κατανοήσουν τις ικανότητες και τις δεξιότητές τους και πως μπορούν να τις αναπτύξουν και να τις συσχετίσουν με επαγγέλματα, να μάθουν τον τρόπο να επιλέγουν και να σχεδιάζουν τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές διαδρομές που ανταποκρίνονται στα προσόντα, τις αξίες και τα ενδιαφέροντά τους, να λαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με τις σπουδές, τα επαγγέλματα και την αγορά εργασίας και να θέτουν συγκεκριμένους στόχους που θα τους παρακινήσουν στην προσπάθεια και στη μελέτη τους.

Καταληκτικά, ο θεσμός του Επαγγελματικού Προσανατολισμού κρίνεται αναγκαίος ως σημαντικός παράγοντας καθοδήγησης και πληροφόρησης για τις πρώτες σημαντικές εκπαιδευτικές αποφάσεις, τις οποίες καλούνται να πάρουν οι έφηβοι.

Μια σωστή επιλογή σπουδών μπορεί να γίνει η αφετηρία μιας επιτυχημένης σταδιοδρομίας. Αντιθέτως, μια άστοχη επιλογή μπορεί να τους οδηγήσει σε σπουδές και επάγγελμα που δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες και στις δυνατότητές τους, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά ολόκληρη τη ζωή τους.

Το περιβάλλον στο... μικροσκόπιο των νέων

Act Just Erasmus+ Ευρωπαϊκό Hackathon για την κλιματική αλλαγή



Τουλάχιστον 200 νέοι και νέες τους τελευταίους 14 μήνες συμμετείχαν σε διαδικτυακά και δια ζώσης εργαστήρια, στα οποία ενημερώθηκαν για την κλιματική αλλαγή, την κλιματική δικαιοσύνη, ανέπτυξαν και βελτίωσαν δεξιότητες όπως ο δημόσιος λόγος, η δημιουργία μίας παρουσίασης και το στήσιμο μίας ιδέας από την αρχή μέχρι το τέλος.

Επόμενο βήμα ήταν το εθνικό hackathon κάθε χώρας. Εκεί, σχηματίστηκαν ομάδες, οι οποίες παρουσίασαν τις ιδέες τους με την καθοδήγηση εξειδικευμένων μεντόρων σε κάθε τομέα. Ο νικητής της κάθε χώρας συμμετείχε στο πανευρωπαϊκό hackathon που πραγματοποιήθηκε στη Βιέννη στις 18 και 19 Φεβρουαρίου 2023.

Ο ενθουσιασμός, η δίψα για αλλαγή και το όραμα κυριάρχησαν σε αυτόν τον διήμερο διαγωνισμό που τελικά ανέδειξε νικήτρια την ομάδα της Ιταλίας με μία πρωτοποριακή ιδέα σχετική με την εκπαίδευση για την κλιματική αλλαγή και την κλιματική δικαιοσύνη.

«Η Χ.Α.Ν.Θ. ως εταίρος αυτού του προγράμματος και ως φορέας που προωθεί τον εθελοντισμό μέσα από τα προγράμματά του και τα νεαρά του μέλη, δεν θα

μπορούσε να λείπει από το ξεχωριστό αυτό γεγονός. Είναι σημαντικό φορείς της κοινωνίας των πολιτών να ασχολούνται με θέματα κλιματικής αλλαγής και να ενεργοποιούν τους πολίτες στην κατεύθυνση του αναστοχασμού πρακτικών και διαμόρφωσης μιας κουλτούρας αλλαγής για τη σωτηρία του πλανήτη», τόνισε η Αρίστη Τζώνη, διευθύντρια Τομέα Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς, υπεύθυνη για την υλοποίηση του προγράμματος.

Η Νεφέλη Γκιουζέλη και η Μαρίκλεια Μανωλή, δύο νεαρές εθελόντριες της Αδελφότητας που πήραν ενεργά μέρος από την αρχή στο πρόγραμμα, συμμετείχαν και στην ελληνική ομάδα που παρουσίασε μία πρωτοποριακή ιδέα στον τομέα της διατροφής.

Μέλη της ελληνικής αποστολής ήταν επίσης η Αλεξάνδρα Μαροπούλου (Project Manager) και η Πέννυ Καβελίδου (Youth Mentor), οι οποίες υποστήριξαν τις ομάδες και φρόντισαν για τα διαδικαστικά. Το πρόγραμμα εντάσσεται στο πλαίσιο Συνεργασίας της Χ.Α.Ν.Θ. με την ActionAid Hellas και την ευθύνη υλοποίησης για το σωματείο έχει ο Τομέας Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς (Άνθρωπος και Κοινωνία).

Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

@CTJUST



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΟΠΤΙΚΑ
ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ
ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ
ΠΟΛΥΕΣΤΙΑΚΟΙ ΦΑΚΟΙ
ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ



Έκπτωση

20%

σε όλα τα
γυαλιά ηλίου
και οράσεως



Γ. Παπανδρέου 8 (πρώην Ανθέων)

54645, Θεσσαλονίκη

T: 2310 862123 | info@kriezi.gr

@optica_kriezi

f Optica Kriezhi/Οπτικά Κριεζή

www.kriezi.gr



κριεζή
ΟΠΤΙΚΑ
ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ 1992

Πρόγραμμα Υποτροφιών Χ.Α.Ν.Θ.

«Προσφέρω, βοηθώ, είμαι άνθρωπος!»

Ένας νευραλγικός
τομέας που
αποδεικνύει
έμπρακτα τις αρχές
της Αδελφότητας

Οι ανάγκες όμως, ειδικά τα τελευταία χρόνια, αυξάνουν και διαρκούν. Στην αντιμετώπιση και ελάφρυνση των αναγκών ευπαθών ομάδων, προσφύγων, ανέργων, μονογονεϊκών οικογενειών στοχεύει το Πρόγραμμα Υποτροφιών της Χ.Α.Ν.Θ.

Πρόκειται για μια δράση που από το 2010 έχει βοηθήσει τουλάχιστον 788 παιδιά να συμμετάσχουν σε προγράμματα αθλητισμού, δημιουργικής απασχόλησης, ψυχαγωγικές δραστηριότητες ή και να πάνε κατασκήνωση δωρεάν. Η Αδελφότητα μέσω συγκεκριμένων δράσεων, όπως για παράδειγμα με το πρόγραμμα «Τα γενέθλιά μου... το δώρο μου για τα γενέθλιά σου» μέσα από το οποίο αν κάποιος επιλέξει να γιορτάσει τα γενέθλιά του στη Χ.Α.Ν.Θ. ενισχύει το πρόγραμμα υποτροφιών και παράλληλα δίνει τη δυνατότητα σε κάποιο άλλο παιδί να έχει το δικό του δωρεάν... κοινωνικό πάρτι, συμβάλλει στην ανακούφιση παιδιών και οικογενειών, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να ελπίζουν σε ένα καλύτερο αύριο. Παράλληλα

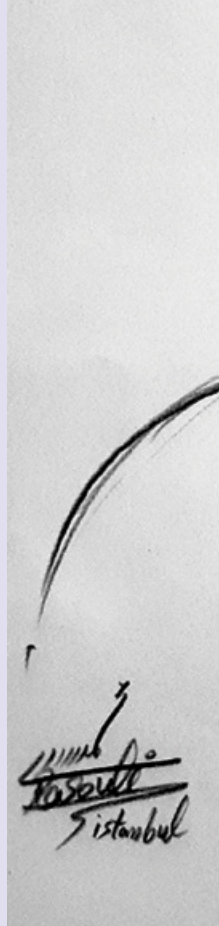
μπορεί όποιος επιθυμεί να γίνει δωρητής, για να βοηθήσει μέσω της δωρεάς να αλλάξει το μέλλον ενός ωφελούμενου. Στην ιστοσελίδα <https://ymca.gr/drasi-koinoniki-prosfora/programma-ypotrofion/> μπορείτε να πληροφορηθείτε για το Πρόγραμμα Υποτροφιών.

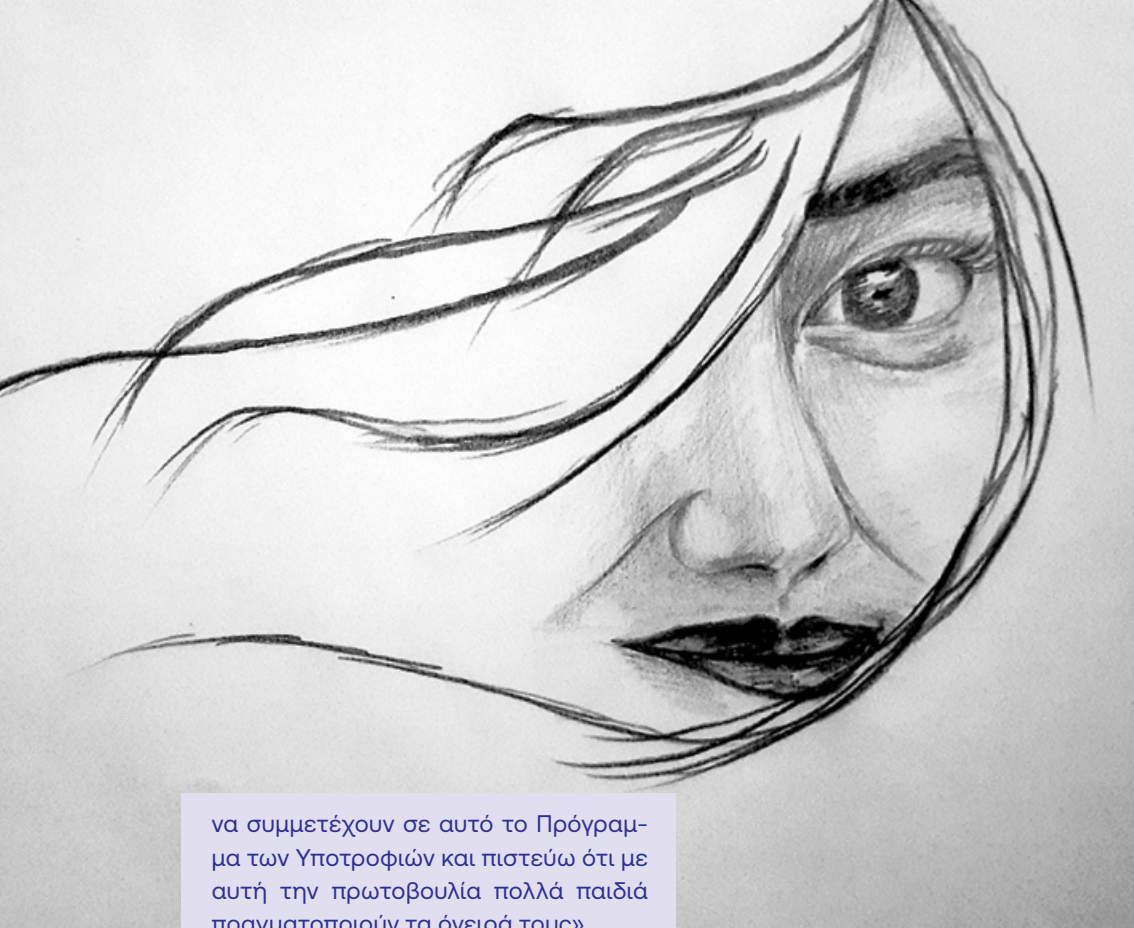
Εμείς, επιλέξαμε να αφήσουμε τους ωφελούμενους να μιλήσουν για την εμπειρία τους.

Οι ωφελούμενοι

Η Ανθή Ηλιάδου είναι 13 ετών και έχει λάβει υποτροφία για τρεις συνεχόμενες χρονιές για συμμετοχή σε πρόγραμμα ρυθμικής γυμναστικής. Η Ανθή ανέφερε: «Στη Χ.Α.Ν.Θ. η εμπειρία μου από τη ρυθμική είναι εκπληκτική. Είμαι τρομερά ικανοποιημένη, ενθουσιασμένη, χαρούμενη και πολύ ευχαριστημένη. Μάλιστα θεωρώ πως είναι πολύ ωραία η ευκαιρία που δίνεται σε πολλά παιδιά

Η ζωή κάθε άλλο παρά δεδομένη είναι, όπως απέδειξαν το σιδηροδρομικό δυστύχημα στα Τέμπη, λίγες μέρες νωρίτερα οι καταστροφικές σεισμικές δονήσεις σε Τουρκία και Συρία, μήνες πριν ο πόλεμος στην Ουκρανία ή οι δυσκολες συνθήκες που προξένησαν ή προξενούν η οικονομική, η προσφυγική αλλά και η περιβαλλοντική κρίση. Καταστάσεις και γεγονότα που συγκλονίζουν τον κόσμο, που αλλάζουν σε μια στιγμή τη ζωή, που προκαλούν ξαφνικά μεγάλες ανάγκες. Η ανταπόκριση των πολιτών σε αυτές τις ανάγκες συνήθως είναι άμεση, ουσιαστική και συγκλονιστική, είτε ως προσφορά ανθρωπιστικής βοήθειας είτε ως ενίσχυση σε δεύτερο χρόνο. Όλοι συνεισφέρουν όπως μπορούν προκειμένου να καλυφθούν οι άμεσες ανάγκες πληγέντων, ευπαθών οικονομικά ατόμων, ανέργων, προσφύγων.





να συμμετέχουν σε αυτό το Πρόγραμμα των Υποτροφιών και πιστεύω ότι με αυτή την πρωτοβουλία πολλά παιδιά πραγματοποιούν τα όνειρά τους».

Μια μεγαλύτερη ηλικιακά ωφελούμενη, η οποία προτίμησε να διατηρήσει την ανωνυμία της, είπε τα εξής: «Συμμετέχω στο Bachelor of Arts (Honours) in Business Studies (Management) του City College στο πρόγραμμα Business με υποτροφία που καλύπτει τριετή φοίτηση. Αισθάνομαι πολύ ωραία. Πρόκειται για ένα πολύ καλό πρόγραμμα. Στην αρχή, επειδή ήμουν στο ελληνικό τμήμα ήταν λίγο δύσκολο. Μετά όμως πήγα στο αγγλικό και πλέον είναι πολύ καλύτερα. Ένας ακόμη λόγος δυσκολίας ήταν πως έχω σπουδάσει στα ΕΠΑΛ Τεχνολογία Τροφίμων και για αυτό επειδή είναι άλλο αντικείμενο αρχικά δυσκολεύτηκα με τα οικονομικά. Τώρα όμως προσαρμόστηκα. Είμαι σε ένα τμήμα στο οποίο καταλαβαίνω πως πρέπει να διαβάζω. Γνωρίζω ότι πρέπει να μελετώ πολύ και να προσπαθώ για να περνάω τα μαθήματα. Κατάφερα να βελτιώσω και τα αγγλικά και τα ελληνικά μου μέσω των μαθημάτων που έχω στο τμήμα». Ακόμη ανέφερε, όταν ρωτήθηκε για το όφελός της από την υποτροφία που έλαβε, ότι «θεωρώ πως μου άνοιξαν μια μεγάλη πόρτα. Πως θα μπορέσω ευκολότερα να βρω δουλειά, μου έδωσαν μια ευκαιρία να σπουδάσω σε Πανεπιστήμιο ή Κολέγιο. Αισθάνομαι πως μου έδωσαν την ευκαιρία να πραγματοποιήσω έναν στόχο, πως έτσι μαθαίνω να είμαι ελεύθερη, να μη φοβάμαι να αντιμετωπίσω όποια δυσκολία βρίσκεται μπροστά μου, είτε σε συνεντεύξεις είτε στη ζωή. Και πραγματικά ευχαριστώ πολύ που με βοήθησαν να καταφέρω τον στόχο, μιας που χωρίς αυτή την υποτροφία δεν θα το είχα κάνει ποτέ. Είναι πολύ ευχάριστο και για τους νέους αλλά και για τους γονείς, να

δίνεται στα παιδιά τους η δυνατότητα να σπουδάσουν κάτι που αγαπούν. Και παιδιά από χώρες όπου επικρατεί ο πόλεμος όπως η Συρία ή η Ουκρανία πολύ δύσκολα θα πετύχαιναν τους στόχους τους εδώ χωρίς αυτή τη βοήθεια!».

Ο ΔΟΜ

«Ο Διεθνής Οργανισμός Μετανάστευσης (ΔΟΜ) λειτουργεί στη Θεσσαλονίκη έναν Ξενώνα Φιλοξενίας Ασυρόδευτων Ανηλίκων στην Άνω Πόλη, ο οποίος φιλοξενεί 33 παιδιά που προέρχονται από διάφορες χώρες της Μέσης Ανατολής και της Αφρικής. Στο πλαίσιο της φιλοξενίας τους και της καλύτερης δυνατής διαχείρισης των εκπαιδευτικών τους αναγκών, μεταξύ άλλων προσφερόμενων υπηρεσιών, το προσωπικό της δομής προσπαθεί να αναδείξει την εκπαιδευτική σκευή που φέρει το κάθε παιδί και να του προσφέρει ό,τι καλύτερο γίνεται για την πραγμάτωση των κλίσεων και των ταλέντων του.

Στη διάρκεια του 2022, υπέπεσε στην αντίληψή μας ότι 2 παιδιά από το Αφγανιστάν αγαπούσαν πραγματικά τη ζωγραφική και ότι είναι πολύ καλοί στο σχέδιο χωρίς να έχουν παρακολουθήσει ούτε ένα μάθημα στη χώρα καταγωγής τους, αλλά με τα φτωχά μέσα που διέθεταν καταφέρναν να μας παρουσιάσουν ένα πολύ όμορφο portfolio που κουβαλούσαν στα λιγοστά τους υπάρχοντα.

Οι πραγματικά υπέροχες ζωγραφιές που μας έδειξαν, καθώς και η αγάπη τους να ζωγραφίζουν καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας, συνετέλεσε στην απόφαση του προσωπικού να απευ-



Plasis World
ΚΕΝΤΡΑ ΛΟΓΟΥ & ΜΑΘΗΣΗΣ



Το παιδί σας, ο κόσμος μας!

Τα Κέντρα Λόγου & Μάθησης **PlasisWorld** παρέχουν υψηλού επιπέδου υπηρεσίες **Λογοθεραπείας, Εργοθεραπείας, Ειδικής Αγωγής, Συμβουλευτικής, Αγγλικά, Playtherapy, ΚΔΑΠ**. Υπεύθυνη των Κέντρων είναι η Κλινική Γλωσσολόγος κα Εβίτα Ζιούδρου, ΜΑ/ΒΑ. Η θεραπεία βασίζεται στην έγκαιρη, πολύπλευρη διάγνωση, είναι εξατομικευμένη και αποτελεσματική. Οι θεραπευτές είναι άριστα καταρτισμένοι και εφαρμόζουν ευέλικτα προγράμματα, που υποστηρίζονται από σύγχρονα διαγνωστικά τεστ, ψηφιακά προγράμματα και αποτελεσματικές μεθόδους επικοινωνίας. Το Κέντρο Δημιουργικής Απασχόλησης παρέχει έναν ασφαλή χώρο για διασκέδαση, μάθηση, μελέτη και προσφέρει ρομποτική, εικαστικά, καποέιρα.

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Εθνικής Αμύνης 9, 2310240654,

ΘΕΡΜΗ
Βενιζέλου 5, 2310466959,

ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟ
Αναγεννήσεως 1, 2313073485

ART & THERAPY
Στενημάχου 4Α Θέρμη, 2310466760

plasisworld@plasisworld.gr
www.plasisworld.gr

θυνθεί στη Χ.Α.Ν.Θ., έτσι ώστε να μπορέσουν οι ανήλικοι να παρακολουθήσουν με υποτροφία τα μαθήματα σχεδίου που προσφέρονται.

Οι άνθρωποι της Χ.Α.Ν.Θ. πραγματικά αγκάλιασαν την πρωτοβουλία του προσωπικού του Ξενώνα και προσέφεραν χωρίς δεύτερη σκέψη μια δωρεάν θέση για κάθε ανήλικο στο εν λόγω μάθημα. Αυτή η εξέλιξη, ενθουσίασε τα παιδιά, τα οποία πήραν τα μολύβια και τα μπλοκ τους και ετοιμάστηκαν να πάνε στο πρώτο τους μάθημα ζωγραφικής, αν και διστακτικά που θα παρευρίσκονταν με ανθρώπους που δεν ήξεραν καθόλου μέχρι τότε και των οποίων τη γλώσσα δεν μιλούσαν τόσο καλά. Τα πράγματα, όμως, εξελίχθηκαν έτσι που η διστακτικότητα, ο φόβος ή ακόμη και η ντροπή πήγαν περίπατο!

Η συμπερίληψη των παιδιών πραγματοποιήθηκε με ταχύτατους ρυθμούς και τώρα βλέπουν τους συμμαθητές τους στα μάτια ως ίσοι, νιώθοντας απεριόριστη ευγνωμοσύνη τόσο για την ευκαιρία που τους δόθηκε από τους ανθρώπους της Χ.Α.Ν.Θ. όσο και από τις φιλικές διαθέσεις του δασκάλου τους και των πλέον φίλων τους που μοιράζονται τα ίδια θρανία.

Ως προσωπικό του ΔΟΜ θα θέλαμε να απευθύνουμε ένα με-

γάλο «ευχαριστώ» στη Χ.Α.Ν.Θ., τόσο γιατί τους βρίσκουμε συμπαραστάτες στο έργο μας, όσο κι εκ μέρους των παιδιών που φιλοξενούμε για την πολύτιμη ευκαιρία που τους προσφέρεται. Σε μια κοινωνία όπου ευελπιστούμε να πρυτανεύσει η ισότητα, η αποδοχή και η συμπερίληψη, το εκπαιδευτικό κεφάλαιο είναι μεγαλειώδους σημασίας και αποτελεί τη βασιλική οδό για την κοινωνία των πολιτών», κατέληξε ο Βασίλειος Γεωργακούδας, συντονιστής Ξενώνα Φιλοξενίας Ασυνόδευτων Ανηλίκων στην Άνω Πόλη.

Η Χ.Α.Ν.Θ.

«Το Πρόγραμμα Υποτροφιών της Χ.Α.Ν.Θ. είναι ομολογουμένως ένα από τα σημαντικότερα προγράμματα του Τομέα Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς. Η αξιολόγηση των αιτημάτων και η ταύτιση των αναγκών με τα προγράμματα που η Αδελφότητα προσφέρει στο πλαίσιο όλων των Τομέων, είναι μια διαδικασία η οποία απαιτεί διακριτικότητα, συνέπεια και διάθεση προσφοράς. Αρωγοί μας στο έργο αυτό είναι τα μέλη της Επιτροπής, υπεύθυνοι τομέων και τμημάτων. Η τελευταία ενέργεια της Λαχειοφόρου Υπέρ του Προγράμματος Υποτροφιών έδειξε πόσα πολλά μπορούμε να καταφέρουμε. Όλα τα δώρα της Λαχειοφόρου βρέθηκαν μέσα από δωρεές μελών και φίλων τους και η

αξία τους ξεπέρασε τις 11.000 ευρώ, ενώ τα έσοδα από τους λαχνούς θα υποστηρίξουν σημαντικά το πρόγραμμα. Επόμενοι στόχοι μας είναι να προσφέρουμε ακόμη περισσότερες ευκαιρίες βιωματικής εκπαίδευσης σε παιδιά από ευάλωτες ομάδες πληθυσμού και να κάνουμε ακόμη πιο γνωστό στα μέλη των προγραμμάτων μας και στην πόλη το κοινωνικό αποτύπωμα του Προγράμματος Υποτροφιών του Σωματείου» Αρίστη Τζώνη, διευθύντρια Τομέα Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς Χ.Α.Ν.Θ..



**8η Εθελοντική Αιμοδοσία
στη Χ.Α.Ν.Θ.**

Μένουμε ενεργά!

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 09 10 4Ν104 9ΠΜ - 2ΜΜ

ΣΑΒΒΑΤΟ 10 10 4Ν104 9ΠΜ - 2ΜΜ

ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΚΤΙΡΙΟ Χ.Α.Ν.Θ.

Η εκδήλωση της αιμοδοσίας
είναι αφιερωμένη
στους ανθρώπους
που πάσχουν
από Μεσογειακή Αναιμία



Παράλληλη Εκδήλωση
Εγγραφή
στο Εθνικό & Παγκόσμιο
Αρχείο Εθελοντών Δοτών
Μυελού των Οστών

Συνδιοργάνωση












Η ισχύς εν τη ενώσει

Μια αλυσίδα αγάπης για τους σεισμόπληκτους της Τουρκίας και της Συρίας



Η Χ.Α.Ν.Θ. και 16 κοινωνικοί φορείς της πόλης παρέδωσαν ανθρωπιστική βοήθεια στον Δήμο Θεσσαλονίκης

Μια Αλυσίδα Αγάπης για τους συνανθρώπους μας που δοκιμάζονται από τους σεισμούς στην Τουρκία και Συρία οργανώθηκε από 17 κοινωνικούς φορείς της πόλης, σε μια προσπάθεια να συμβάλλουν στην ανακούφιση των πληγέντων προσφέροντάς τους είδη πρώτης ανάγκης.

Παλέτες με ζεστά ρούχα και κουβέρτες, τρόφιμα, ιατροφαρμακευτικό υλικό, μάσκες, αντισηπτικά, γάντια και είδη ατομικής υγιεινής, παρέδωσαν την Πέμπτη 23 Φεβρουαρίου οι εκπρόσωποι των φορέων στο Δημαρχείο της πόλης παρουσία του αντιδημάρχου Αθλητισμού, Νεολαίας και Εθελοντισμού Νίκου Ζεϊμπέκη, της αντιδημάρχου Κοινωνικής Πολιτικής Ιωάννας Κοσμοπούλου και του διευθυντή Πολιτικής Προστασίας του Δήμου Θεσσαλονίκης Χρίστου Τριαντάρη.

Οι εκπρόσωποι των κοινωνικών φορέων κατέδειξαν τη σημασία και την αξία της συνεργασίας των φορέων σε τέτοιου είδους πρωτοβουλίες που συμβάλλουν στην ανακούφιση του ανθρωπίνου πόνου.

Τη δράση συνδιοργάνωσαν η Χ.Α.Ν.Θ. και 16 κοινωνικοί φορείς της πόλης, και συγκεκριμένα, οι εξής: Φιλόπρωτος Αδελφότης Ανδρών Θεσσαλονίκης, Φι-

λόπρωτος Αδελφότης Κυριών Θεσσαλονίκης, Γυναίκες Χωρίς Σύνορα, Σύλλογος Φίλων Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής, Θερμαϊδες, ΠΑΣΓ Καλλιπάτειρα (Παράρτημα Θεσσαλονίκης), Εταιρία Διαβαλκανικής Συνεργασίας Γυναικών του Κέντρου UNESCO, Αχτίδα, Αγροτική Παιδική Φωλιά ΒΕ, Lions Λέσχη Υπατία, Παιδικό Χωριό SOS Πλαγιάριου, Ελληνικός Σύλλογος Θαλασσαιμίας, Πηγή Ζωής, RED – Υ ΠΡΟ.Τ.Ε.Κ.Τ.Α. Θεσσαλονίκης, Σύνδεσμος Επιστημόνων Γυναικών Θεσσαλονίκης.

Τη δράση υποστήριξαν η HELPHELLAS – Ακαδημία Εθελοντισμού, η Ελληνογαλλική Σχολή Καλαμαρί και η Πολιτική Προστασία του Δήμου Θέρμης, ενώ τον συντονισμό ενεργειών για την υλοποίηση της δράσης ανέλαβε η Χ.Α.Ν.Θ..



YMCA

Διάσκεψη εργασίας για τους πρόσφυγες στην Πολωνία

**Πώς οι διάφορες
οργανώσεις Χ.Α.Ν.
αντιμετωπίζουν
την πρόκληση του
προσφυγικού ζητήματος**

Η ομάδα εργασίας YMCA Europe για τους Πρόσφυγες, της οποίας η Χ.Α.Ν.Θ. είναι μέλος, σχεδίασε ένα συνέδριο για επαγγελματίες της Οργάνωσης στην Ευρώπη που εργάζονται με πρόσφυγες και μετανάστες, με ιδιαίτερη έμφαση στους Ουκρανούς. Η επιλογή της Πολωνίας ως διοργανώτριας χώρας της συνάντησης δεν ήταν τυχαία. Αυτή τη στιγμή εκεί ζουν από 3 έως 3,5 εκατομμύρια Ουκρανοί. Περισσότεροι από τους μισούς έφτασαν στη χώρα ως αποτέλεσμα του τρέχοντος πολέμου στην πατρίδα τους. Είναι η χώρα του Οργανισμού Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης (ΟΟΣΑ) που συνεισφέρει τα περισσότερα χρήματα για τη συντήρηση των προσφύγων, και έχει υιοθετήσει πολλά μέτρα για τη διευκόλυνση της ένταξής τους.

Είναι η τρίτη φορά που η ομάδα εργασίας πραγματοποιεί μία τέτοια δράση.

Την πρώτη φορά, το 2016, λόγω της σοβαρής προσφυγικής κρίσης που βίωνε η Ευρώπη, διοργανώθηκε στην Ολλανδία ένα συνέδριο με τη συμμετοχή 16 χωρών και 70 εκπροσώπων από

τις διάφορες YMCAs. Αποτέλεσμα αυτού του συνεδρίου, ήταν η ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ των μελών της Οργάνωσης, η δημιουργία μιας βάσης δεδομένων με τα προγράμματα για τον προσφυγικό πληθυσμό που υλοποιούνται από αυτές στην Ευρώπη, καθώς και η δήλωση αρχών της YMCA Europe σχετικά με τον τρόπο προσέγγισης του προσφυγικού ζητήματος.

Τη δεύτερη φορά, το 2021, περίπου 80 εκπρόσωποι από YMCAs της Ευρώπης συμμετείχαν στο 2ο Συνέδριο της YMCA Europe με τίτλο «YMCA Work With Refugees And Migrants». Μέσω της πλατφόρμας zoom αλλά και μέσω Facebook παρακολούθησαν τις εργασίες του σχεδόν 1.000 άτομα από χώρες της Ευρώπης αλλά εκτός αυτής, όπως από τις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, τον Καναδά, το Μεξικό, τον Λίβανο και το Χονγκ Κονγκ.

Στην τρίτη της διοργάνωση, η Διάσκεψη Εργασίας, πραγματοποιήθηκε από τις 9 έως τις 12 Φεβρουαρίου 2023 στην Gdynia, της Πολωνίας. Με τη συμβολή όλων των επαγγελματιών, σχηματίστηκαν ομάδες, οι οποίες εργάστηκαν σε ένα δημιουργικό περιβάλλον όπου δόθηκε η δυνατότητα στους συμμετέχοντες να ανταλλάξουν συμβουλές και εμπειρίες



EUROPE



σχετικά με τα προγράμματα που απευθύνονται σε προσφυγικό πληθυσμό. Παράλληλα, οι συμμετέχοντες επισκέφθηκαν εγκαταστάσεις στις οποίες λειτουργούν προγράμματα για τους πρόσφυγες που έχουν βρει καταφύγιο στην Πολωνία.

Συνολικά συμμετείχαν 37 επαγγελματικά στελέχη των YMCA από 18 χώρες όπως: Βόρεια Ιρλανδία, Γερμανία, Γεωργία, Δανία, Ελβετία, Ελλάδα, Ιταλία, Ισπανία, Λιθουανία, Μάλτα, Ολλανδία, Ουκρανία, Πολωνία, Πορτογαλία, Ρουμανία, Σλοβακία, Σουηδία, Φινλανδία, οι οποίες έχουν πρακτική εμπειρία στην εργασία με πρόσφυγες και μετανάστες σε διαφορετικά πεδία. Η συμμετοχή πραγματοποιήθηκε κατόπιν πρόσκλησης.

Εκτός από τα ποικίλα εργαστήρια που έγιναν, η ομάδα επισκέφτηκε ένα κέντρο δραστηριοτήτων για τους Ουκρανούς πρόσφυγες στην Gdynia. Ακόμη, είδε το φιλικό ανθρώπινο κατάστημα και παρακολούθησε μια παρουσίαση των δράσεών τους.

Στόχοι:

- Ανταλλαγή εμπειριών και εντοπισμός προκλήσεων σε καθένα από τα παραπάνω θέματα
- Διατύπωση συστάσεων/ανάπτυξη εργαλείων για τη βελτίωση της εργασίας της YMCA με τους πρόσφυγες
- Ανάπτυξη κοινών έργων και περαιτέρω εργασία

Ακόμη στόχος είναι τα αποτελέσματα του συνεδρίου να παρουσιαστούν και στην 50η επέτειο της YMCA Europe στο Βερολίνο (28 Ιουνίου-2 Ιουλίου 2023).

Η συμμετοχή των Προγραμμάτων Προσφύγων της Χ.Α.Ν.Θ. στη Διάσκεψη Εργασίας:

Από τη Χ.Α.Ν.Θ. συμμετείχαν η Αριάδνη Αλεξίου, ως εργαζόμενη στα προσφυγικά προγράμματα, και η Ντολόμεντα Ταραφέτα, εργαζόμενη στα προσφυγικά προγράμματα και μέλος του YMCA European Working Group, και πρώην υπεύθυνη.

Η Χ.Α.Ν.Θ. προτάθηκε να ηγηθεί του τομέα «εκπαίδευση», λόγω της εμπειρίας που έχει στα προγράμματα React, React For Life, ΔΙΑ-Δραση και Helios. Στο εργαστήριο που υλοποιήθηκε από την Αδελφότητα συμμετείχε ως βοηθός η κα Monika Ciok- Giertuga και η κα Daniela Mainenti, ως πρακτικογράφοι. Το σεμινάριο βασίστηκε στην πρακτική εμπειρία



της Χ.Α.Ν.Θ., στην αντιμετώπιση των διάφορων προσκλήσεων που προέκυψαν κατά την πορεία των προγραμμάτων και στην ανταλλαγή εμπειριών με όλες και όλους όσους συμμετείχαν.

Η κα Αλεξίου ανέφερε σχετικά: «Η συμμετοχή μου στη Διάσκεψη Εργασίας αποτέλεσε μια ξεχωριστή εμπειρία, διότι μου δόθηκε η ευκαιρία να αντιληφθώ τη δυναμική των Χ.Α.Ν., όπως και τις ιδέες που γεννιούνται, όταν οι επαγγελματίες του οργανισμού συσπειρώνονται και συνεργάζονται με στόχο τη δημιουργία συλλογικών δράσεων. Στη διάρκεια του εντατικού προγράμματος της Διάσκεψης Εργασίας στην Gdynia, είχα την τύχη να γνωρίσω συναδέλφους με τους οποίους μοιραζόμαστε την ίδια ευαισθησία για το προσφυγικό ζήτημα και να ανταλλάξουμε, μέσω των εργαστηρίων, τις διαφορετικές διαστάσεις της πραγματικότητας που βιώνει η κάθε χώρα και κατ' επέκταση η κάθε Χ.Α.Ν., όσον αφορά στο προσφυγικό κύμα που προκλήθηκε με την έναρξη του πολέμου στην Ουκρανία. Οι σχέσεις οι οποίες δημιουργήθηκαν με τους ανθρώπους είναι ο θησαυρός που αμφίδρομα αποκτήσαμε, αλλά και η κινητήρια δύναμη που μάς ωθεί να οραματιζόμαστε νέες συνεργασίες για το μέλλον».

Η κα Ταρραφέτα αναφερόμενη στη συμμετοχή της προσθέτει: «Είναι πάντα μια εξαιρετική εμπειρία να μοιραζόμαστε χρόνο με ανθρώπους με τους οποίους έχουμε πολλά κοινά, όχι μόνο επειδή δουλεύουμε στον ίδιο τομέα, αλλά και επειδή ανήκουμε στη YMCA. Νιώθω ότι αυτό το ταξίδι μου έδωσε την ώθηση που χρειαζόταν για να συνεχίσω να δουλεύω σκληρά σε αυτή τη δουλειά. Πήρα την απόσταση και τον χρόνο να ονειρευτώ, να φανταστώ, να κοιτάξω μπροστά. Είναι θετικό να έχουμε αυτό τον χρόνο, ώστε να μπορούμε να ονειρευτούμε νέα έργα, να σπάσουμε φραγμούς, να αμφισβητήσουμε τον εαυτό μας, να ξεπεράσουμε τα όριά μας και να ξανασκεφτούμε τις μεθόδους μας. Οι προσωπικές σχέσεις και οι επαφές είναι αναντικατάστατες. Αν είχαμε κάνει τα ίδια σεμινάρια διαδικτυακά, δεν θα ήταν ποτέ τόσο εποικοδομητικό. Πολλές ιδέες προέκυψαν

αυθόρμητα τρώγοντας πρωινό μαζί στο ξενοδοχείο ή κάνοντας μια μικρή βόλτα. Θέλω να εκμεταλλευτώ την ευκαιρία και πάλι για να τους ευχαριστήσω όλους για αυτές τις γόνιμες μέρες».

Ο Adam Rychlik, τεχνικός βοηθός-γραμματεία και αποστολή YMCA Europe στην Πολωνία, δήλωσε στο τέλος της διάσκεψης: «Οι συμμετέχοντες στην Gdynia είναι όσοι εμπλέκονται στην καθημερινή δουλειά με τους πρόσφυγες, οι δε πρακτικές που παρουσιάστηκαν και μοιράστηκαν είναι εκείνες που τους βοηθούν όλους να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα. Οι περιπτώσεις που μοιράστηκαν μεταξύ τους δεν ήταν μόνο οι επιτυχημένες. Οι συμμετέχοντες έφεραν την προσωπική τους εμπειρία και αυτή δεν μπορεί να την αντικαταστήσει καμιά προσομοίωση, καμιά θεωρητική συζήτηση. Η πραγματική ζωή αποδεικνύει την αξία των μεθόδων».

Ο Ed Eggink, πρόεδρος της Διάσκεψης Εργασίας και διοργανωτής της εκδήλωσης ανέφερε σχετικά: «Εκτιμώ πως η Διάσκεψη πέτυχε τους στόχους της: Το μοίρασμα των εμπειριών σε διάφορα πεδία της εργασίας με τους πρόσφυγες ανάμεσα στους δρώντες από τις διάφορες χώρες, η δημιουργία νέων σχέσεων, η διεύρυνση των προσωπικών δικτύων με σκοπό τη μελλοντική τους χρήση, η πρόταση καλών πρακτικών. Ήταν κάτι ενδιαφέρον και αποτέλεσε πηγή έμπνευσης. Ένα μεγάλο «ευχαριστώ» για τη συμμετοχή και την ενέργεια και των 37 συμμετεχόντων από τις 18 ευρωπαϊκές χώρες. Ανυπομονώ για την εκτενέστερη συνεργασία με τη Χ.Α.Ν.Θ. στο πλαίσιο της YMCA Europe Working Group on Refugees».

Εμείς, συνεχίζουμε να δουλεύουμε σε νέες ιδέες για προγράμματα για τον προσφυγικό πληθυσμό και αναμένουμε τους εορτασμούς της 50ης επετείου της YMCA Europe στο Βερολίνο τον επόμενο Ιούνιο!

**Τομέας Δράσης και
Κοινωνικής Προσφοράς
Προγράμματα Προσφύγων**





Πλατανάκια
NATURA

ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΛΑΤΑΝΑΚΙΑ | 552 36 ΠΑΝΟΡΑΜΑ | Τ. 231 034 1020

EDMA
E S T A T E

ELEVATE YOUR REAL ESTATE EXPERIENCE

19^{ης} Μαΐου 18 (Λεωφ. Θέρμης - Πανοράματος) | 57001 Θέρμη | Τ. +30 6942 46 46 72
info@edmaestate.gr | www.edmaestate.gr

PROMO-YMC(H)A

Η Χ.Α.Ν.Θ. φιλοξένησε το Youth Road Show in Southeast Europe στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού έτους Νεολαίας

Τη Δευτέρα 7 Νοεμβρίου 2022 η Χ.Α.Ν.Θ. και το Μουσείο Μπάσκετ είχαν τη χαρά και την τιμή να φιλοξενήσουν στις εγκαταστάσεις τους το Youth Road Show in Southeast Europe, μια πρωτοβουλία του προγράμματος INTERACT στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού έτους Νεολαίας (2022). Μια ομάδα εκπροσώπων από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, τοπικοί και περιφερειακοί παράγοντες, καθώς και οι Διαχειριστικές Αρχές των Προγραμμάτων, ξεναγήθηκαν στη Θεσσαλονίκη και τις Σέρρες στις εγκαταστάσεις φορέων που υλοποιούν τέσσερα προγράμματα που δίνουν έμφαση στους νέους και χρηματοδοτήθηκαν από το INTERREG κατά την περίοδο 2014- 2020.

Ένα από τα προγράμματα που επιλέχτηκε να παρουσιαστεί είναι και το PROMO-YMC(H)A (Cooperation Programme Interreg VA "Greece-Bulgaria 2014-2020") που υλοποιείται με συντονιστή τη Χ.Α.Ν.Θ., εταίρους το πανεπιστήμιο του Blagoevgrad, και τους δήμους Ευόσμου Κορδελίου και Razlog, και στόχο έχει την ανάδειξη της αθλητικής και πολιτιστικής κληρονομιάς της διασυνοριακής περιοχής. Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, ο συντονιστής και οι εταίροι του έργου παρουσίασαν τα αποτελέσματα αλλά και την επίδραση που έχει αυτό στους νέους και στις δύο πλευρές των συνόρων. Η επίσκεψη ολοκληρώθηκε με την ξενάγηση στις ανανεωμένες αθλητικές εγκαταστάσεις και στο Μουσείο Μπάσκετ που χρηματοδοτήθηκαν από το πρόγραμμα INTERREG.

Η δράση ολοκληρώθηκε σε δύο μέρες, στις 7 και 8 Νοεμβρίου, και οι υπόλοιπες στάσεις ήταν το Επαγγελματικό Επιμελητήριο στις Σέρρες με το πρόγραμμα EMPOYOUTH (Interreg IPA CBC Programme "Greece- North Macedonia 2014-2020"), το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης με το πρόγραμμα TRANS-EDU-NET (Interreg VB Balkan Med 2014-2020) και το πρόγραμμα ZEROWASTESB project (ENI CBC Black Sea Basin 2014-2020 Programme).

Υλοποιείται και ένα πιλοτικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα για παιδιά Γ' και Δ' Δημοτικού



Πιλοτικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα για παιδιά Γ' και Δ' Δημοτικού

Στο πλαίσιο του ερευνητικού προγράμματος Erasmus+ "Finds Stories" το Μουσείο Μπάσκετ Χ.Α.Ν.Θ. υλοποιεί ένα νέο πιλοτικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο "Do you speak basketball?" για παιδιά Γ' και Δ' Δημοτικού. Το πρόγραμμα βασίζεται στις πιο σύγχρονες τάσεις της μουσειακής εκπαίδευσης και αξιοποιεί τις μεθόδους μη τυπικής μάθησης. Στη διάρκεια του προγράμματος τα παιδιά ανακαλύπτουν την ιστορία του αθλήματος μέσα από προσαρμοσμένη διαδραστική ξενάγηση στην αγγλική γλώσσα, ανάλογη του επιπέδου γλωσσομάθειάς τους. Καθ' όλη τη διάρκειά της, όλα τα παιδιά συμμετέχουν ενεργά και συνεργάζονται σε ομάδες ώστε η τελική αφήγηση να προκύψει από τα ίδια. Στη συνέχεια τα παιδιά συμμετέχουν σε προπόνηση μπάσκετ, η οποία επίσης περιλαμβάνει αθλητική ορολογία στην αγγλική γλώσσα. Βασικός παιδαγωγικός στόχος του προγράμματος, πλην της εκμάθησης αγγλικής γλώσσας, είναι η κατανόηση του ρόλου που διαδραματίζει ο αθλητισμός για την κοινωνική ενσωμάτωση και την ανάπτυξη διαπροσωπικών δεξιοτήτων. Μετά την αξιολόγηση της πιλοτικής φάσης, το πρόγραμμα θα αναδιαμορφωθεί και θα υλοποιείται καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους.



Αναγνωρισμένες σπουδές διεθνούς κύρους

*στο CITY College, το
Ευρωπαϊκό Campus
του Πανεπιστημίου
του York στη
Θεσσαλονίκη*



Πτυχία Bachelors ή Masters από ένα από τα καλύτερα πανεπιστήμια του κόσμου!

Ισχυρό πτυχίο από ένα από τα καλύτερα πανεπιστήμια του κόσμου με αναγνώριση στην Ελλάδα και το εξωτερικό, πιστοποίηση από διεθνείς επίσημους φορείς, διεθνές εκπαιδευτικό περιβάλλον με φοιτητές και καθηγητές από 60 διαφορετικές χώρες, ακαδημαϊκό προσωπικό με αξιόλογο διδακτικό κι ερευνητικό έργο, υψηλός δείκτης απορρόφησης των αποφοίτων στην αγορά εργασίας, ένα σύγχρονο campus στο κέντρο της Θεσσαλονίκης, συμμετοχή σε φοιτητικά clubs, δωρεάν πρόσβαση σε χώρους άθλησης, αξέχαστη φοιτητική ζωή! Αυτά κι άλλα πολλά σε περιμένουν στο CITY College, το Ευρωπαϊκό Campus του Πανεπιστημίου του York στη Θεσσαλονίκη!

Το CITY College, University of York Europe Campus είναι το ευρωπαϊκό campus του κορυφαίου βρετανικού Πανεπιστημίου του York με έδρα τη Θεσσαλονίκη. Είναι ένα μοναδικό διεθνές εκπαιδευτικό ίδρυμα (με προγράμματα σε 8 χώρες) που παρέχει τη φοιτητική και εκπαιδευτική εμπειρία, τα προγράμ-

ματα σπουδών και την παράδοση ενός διακεκριμένου βρετανικού Πανεπιστημίου. Διαθέτει 4 ακαδημαϊκά τμήματα στις **Επιστήμες της Διοίκησης και Οικονομίας**, της **Ψυχολογίας**, της **Πληροφορικής** και των **Ανθρωπιστικών Επιστημών**, και προσφέρει προγράμματα σε πτυχιακό και μεταπτυχιακό επίπεδο (Bachelors, Masters) σε πολλές σύγχρονες κατευθύνσεις. Το CITY College συνδέει πάνω από 30 χρόνια τη Βρετανία με την περιοχή μας, την Ευρώπη και τον κόσμο.

Το βρετανικό Πανεπιστήμιο του York κατατάσσεται ανάμεσα στα καλύτερα πανεπιστήμια στον κόσμο (139ο στον κόσμο - Times Higher Education - THE 2023). Είναι ένα από τα κορυφαία ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα στον κόσμο, με εξαιρετική ποιότητα διδασκαλίας και καινοτόμο ερευνητικό έργο.

Αναγνωρισμένες σπουδές με προοπτικές καριέρας στην Ελλάδα και σε όλο τον κόσμο

Με την ολοκλήρωση των σπουδών τους οι απόφοιτοι του CITY College αποκτούν το πτυχίο του Πανεπιστημίου του York που απονέμεται απευθείας από το κορυφαίο δημόσιο βρετανικό πανεπιστήμιο. Οι πτυχιακοί και μεταπτυχιακοί τίτλοι σπουδών (Bachelors, Masters) που απονέμονται στους αποφοίτους του CITY College αναγνωρίζονται στην Ελλάδα και έχουν επαγγελματική ισοδυναμία με τους αντίστοιχους τίτλους των αποφοίτων των ελληνικών δημόσιων πανεπιστημίων. Οι απόφοιτοι μπορούν να εργαστούν στον δημόσιο και στον ιδιωτικό τομέα και διαθέτουν όλα τα απαραίτητα εφόδια για να πετύχουν στην Ελλάδα, στην Ευρώπη και σε όλο τον κόσμο.



Επικοινωνία:

T: 2310 224026,
acadreg@york.citycollege.eu
www.york.citycollege.eu

3ο Kids Cup Taekwon Do

*στη μνήμη του
Αλέξανδρου Νικολαΐδη*

**Τουλάχιστον
2.000 θεατές
απόλαυσαν το
άθλημα!**

Το 3ο Kids Cup Taekwon Do της Χ.Α.Ν.Θ. πέρασε στην ιστορία ως μια από τις πιο πετυχημένες διοργανώσεις Taekwon Do αναπτυξιακού χαρακτήρα των τελευταίων ετών σε πανελλήνιο επίπεδο.

Συνολικά 52 σωματεία και 742 αθλητές -αγόρια και κορίτσια γεννημένα από το 2016 ως το 2009- έδωσαν το «παρών» σε ένα μεγάλο αθλητικό ραντεβού που άφησε άπαντες -αθλητές, προπονητές, συνοδούς και γονείς- ικανοποιημένους. Απόδειξη για αυτό οι κατάμεστες εξέδρες του Αθλητικού Κέντρου «Μίμης Τσικίνας» που φιλοξένησαν στη διάρκεια του event περισσότερους από 2.000 θεατές.

Το φετινό Kids Cup Taekwon Do ήταν αφιερωμένο στη μνήμη του Αλέξανδρου Νικολαΐδη, ενός σπουδαίου αθλητή που τόσο ξαφνικά έφυγε από τη ζωή στις 14 Οκτωβρίου του 2022 σε ηλικία 43 ετών νικημένος από μια σπάνια μορφή καρκίνου, βυθίζοντας στο πένθος τον ελληνικό αθλητισμό. Μέσα σε κλίμα συ-





γκίνησης, το φίλαθλο κοινό παρακολούθησε ένα ενδιαφέρον οπτικοακουστικό αφιέρωμα στον αείμνηστο ολυμπιονίκη με στιγμές από την πλούσια καριέρα του, αλλά και από τη συμμετοχή σε διάφορες εκδηλώσεις της Χ.Α.Ν.Θ..

Παρούσα και η Δώρα Τζαμπάζη

Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία της η σύζυγος του Αλέξανδρου Νικολαΐδη, Δώρα Τζαμπάζη, η οποία παρέλαβε μια αναμνηστική πλακέτα από τα χέρια της προέδρου του δ.σ. της Αδελφότητας, Ελένης Αθανασιάδου. Στον σύντομο χαιρετισμό της, η Δώρα Τζαμπάζη μεταξύ άλλων συνεχάρη τα παιδιά για την προσπάθειά τους: «Συγχαρητήρια στη Χ.Α.Ν.Θ. που διοργανώνει αγώνες χωρίς νικητές και ηττημένους γιατί το μήνυμα πρέπει να είναι αυτό, να προάγουμε τον υγιή αθλητισμό. Θέλω να συγχαρώ τους συντελεστές για τη διοργάνωση, θα είμαι δίπλα στη Χ.Α.Ν.Θ. σε ό,τι χρειαστεί, όπως ήταν τα προηγούμενα χρόνια κι ο Αλέξανδρος», είπε μεταξύ άλλων στον σύντομο χαιρετισμό της η σύζυγος του Ολυμπιονίκη απευθυνόμενη στους γονείς.

Το «παρών» στους αγώνες έδωσαν ο περιφερειάρχης Κεντρικής Μακεδονίας Απόστολος Τζιτζικώστας, ο αντιδήμαρχος Αθλητισμού, Νεολαίας και Εθελοντισμού Νίκος Ζεϊμπέκης, ο πρό-



εδρος της ΑΟΤΕ (Αθλητική Ομοσπονδία Tae Kwon Do Ελλάδος), Μιχάλης Ζωγράφος κι ο διευθυντής Αθλητισμού της Χ.Α.Ν.Θ. Δημήτρης Καραϊσκος.

Θερμά συγχαρητήρια αξίζουν στο Τμήμα Taekwon Do της Χ.Α.Ν.Θ. που με αγάπη και πολύ μεράκι και μαζί με τη Διεύθυνση Αθλητισμού της Αδελφότητας διοργάνωσαν μια άρτια εκδήλωση, όπως και προσωπικά στον υπεύθυνο προπονητή και «ψυχή» της ομάδας Γιάννη Ουζούνη. Πολύτιμη υπήρξε επίσης η συνεισφορά 40 εθελοντών από τον Αθλητισμό του Σωματείου.

Οι αγώνες έγιναν υπό την αιγίδα του Δήμου Θεσσαλονίκης και της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας. Ευχαριστούμε θερμά στους χορηγούς-υποστηρικτές της εκδήλωσης και πιο συγκεκριμένα στις εταιρείες: My Market, ΙΕΚ ΑΛΦΑ, AEGEAN, Dole, Astoria, Famigliano, Ελιά λεμόνι, Pizza Fan, Biscotti Tsoungari, Χορηγός επικοινωνίας: 95,1 Κοσμοράδιο.

Ευρωπαϊκό Κύπελλο Ξιφασκίας στη Χ.Α.Ν.Θ.

Γέμισε με... ξίφη φιλικά
το Αθλητικό Κέντρο
Μίμης Τσικίνας



Το Αθλητικό «Κέντρο Μίμης Τσικίνας» και η Χ.Α.Ν.Θ. καθιερώνονται σταδιακά ως σημείο αναφοράς διεξαγωγής μεγάλων αθλητικών γεγονότων στην πόλη της Θεσσαλονίκης.

Αυτή τη φορά, η Αδελφότητα βρέθηκε στο επίκεντρο των εξελίξεων με αφορμή τη φιλοξενία του Ευρωπαϊκού Κυπέλλου Ξίφους Μονομαχίας Εφήβων/Νεανίδων (U17).

Η παρουσία 300 περίπου αθλητών και αθλητριών ξίφους, αριθμός ρεκόρ για τα ελληνικά δεδομένα, μετέτρεψε τους αγώνες σε μια μεγάλη αθλητική γιορτή με τη διοργανώτρια να ανταποκρίνεται άριστα στον τομέα της φιλοξενίας.

Για τις ανάγκες των αγώνων χρησιμοποιήθηκαν 18 πίστες που στήθηκαν τόσο στην κεντρική σάλα «Μίμης Τσικίνας» όσο και στην αίθουσα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Στους αγώνες μετείχαν 156 έφηβοι και 140 νέες από 19 διαφορετικές χώρες, γεγονός που έδωσε ξεχωριστό και όμορφο χρώμα στις κερκίδες του γηπέδου. Η Ελλάδα εκπροσωπήθηκε από 60 έφηβους και 46 νεάνιδες από συλλόγους όλης της χώρας. Ανάμεσά τους ήταν ο Κωνσταντίνος Καραμπάσης (ΑΟ Αρίστων Παιανίας) που βρίσκεται στο Νο3 της Ευρώπης αυτή τη στιγμή, αλλά και ο Παναγιώτης Θεοδωρόπουλος (ΑΟ Αρίστων Παιανίας) που βρίσκεται στο Νο28.

Τους αγώνες τίμησαν με την παρουσία τους η Βούλα Πατουλίδου, αντιπεριφερειάρχης Μητροπολιτικής Ενότητας



Θεσσαλονίκης, ο Άγγελος Χαριστέας, αντιπεριφερειάρχης Ψηφιακής Διακυβέρνησης (Π. Κεντρικής Μακεδονίας), ο πρόεδρος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ξιφασκίας Ιωάννης Λιγνός, το μέλος του δ.σ. Ε.Ο.Ξ. Χρήστος Γρόλλιος κ.α. Ψυχή των αγώνων με μεγάλη συνεισφορά στην οργανωτική τους επιτυχία ήταν ο ομοσπονδιακός προπονητής (βαλκανιονίκης και πρωταθλητής στην Ξιφασκία) Πέτρος Τσόκας. Εκ μέρους της Χ.Α.Ν.Θ. απονομές ανατέθηκαν στον διευθυντή Αθλητισμού της, Δημήτρη Καραϊσκό.

Εκπρόσωποι της ελληνικής ομοσπονδίας Ξιφασκίας εξέφρασαν την ικανοποίησή τους από το υψηλό επίπεδο φιλοξενίας της Χ.Α.Ν.Θ. εστιάζοντας κυρίως στην αρτιότητα και λειτουργικότητα των εγκαταστάσεών της.

Αξίζει να σημειωθεί πως σε διάστημα 15 μόνο μηνών το Σωματείο έχει επιλεγεί ως τόπος διεξαγωγής μεγάλων αθλητικών ραντεβού, όπως ήταν το Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα επιτραπέζιας αντισφαίρισης, το World King of Taekwon Do, το παγκόσμιο πρωτάθλημα Samro, η τελική φάση πανελληνίου πρωταθλήματος Εφήβων στο μπάσκετ, το Salonika Open (διοργάνωση αθλητικού χορού) αλλά και μεγάλων εκδηλώσεων όπως η διεξαγωγή των εορτασμών για τα 90 Χρόνια της FIBA.

Θοδωρής Φελάνης



90 χρόνια της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Καλαθόσφαιρας

Η FIBA τίμησε την ιστορική κληρονομιά της Χ.Α.Ν.Θ.

Υπογράφηκε μνημόνιο συνεργασίας μεταξύ των δυο αφιερωμένων στο Μπάσκετ Μουσείων

Η Θεσσαλονίκη και η Χ.Α.Ν.Θ. φιλοξένησαν μια από τις σπουδαιότερες εκδηλώσεις για τον χώρο της καλαθοσφαίρισης, τιμώντας με τον καλύτερο τρόπο τη συμπλήρωση 90 ετών από την υπογραφή της ιδρυτικής διακήρυξης της FIBA. Η Αδελφότητα, η οποία επιλέχθηκε από την Ελληνική Ομοσπονδία (ΕΟΚ) ως τόπος τέλεσης των εορτασμών εξαιτίας του σημαντικού ρόλου που ιστορικά διετέλεσε στην έλευση και διάδοση του μπάσκετ στην Ελλάδα, αποδείχθηκε άψογη οικοδέσποινα όπως αναγνωρίστηκε από το σύνολο των παρευρισκόμενων στην εκδήλωση.

Οι εορτασμοί άρχισαν με ξενάγηση στους χώρους του Μουσείου της Χ.Α.Ν.Θ. του γ.γ. της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Ανδρέα Ζαγκλή και του προέδρου της ΕΟΚ Βαγγέλη Λιόλιου. Ακολούθως, παρουσία της προέδρου του δ.σ. του Σωματείου, Ελένης Αθανασιάδου υπογράφηκε μνημόνιο συνεργασίας μεταξύ του Μουσείου της FIBA με το αντίστοιχο της Χ.Α.Ν.Θ..



Στη διάρκεια της τελετής υπογραφής η κα Αθανασιάδου προσέφερε ένα επάργυρο αναμνηστικό αντικείμενο για τα 90 χρόνια της FIBA, ενώ ο πρόεδρος του Μουσείου της Χ.Α.Ν.Θ., Διονύσης Ανανιάδης, πρόσφερε στους κ.κ. Ζαγκλή και Λιόλιο από μια επετειακή φανέλα των 100 χρόνων της Αδελφότητας και κατόπιν μαζί με τον κο Μιχάλη Γιαννουζάκο απεύθυναν σύντομους χαιρετισμούς. Αντίστοιχα ο κ. Ζαγκλής παρέδωσε σε κάδρο, ένα φύλλο αγώνα από ευρωπαϊκή αναμέτρηση της Χ.Α.Ν.Θ. το 1975 με τη γερμανική Βόλφενμπιτελ.

Ο Συμεών Μαυροσκούφης και η αναγνώριση της FIBA για τον ρόλο και την ιστορική κληρονομιά της Χ.Α.Ν.Θ.

Το κυρίως μέρος της εκδήλωσης φιλοξενήθηκε εντός του κλειστού γηπέδου της Αδελφότητας παρουσία πλήθους κόσμου, παικτών, προπονητών, διαιτητών, παραγόντων, ανθρώπων που τίμησαν το άθλημα και όσων το υπηρετούν ακόμη.

Η απονομή τιμητικής πλακέτας από τον πρόεδρο της ΕΟΚ, Βαγγέλη Λιόλιο, προς τον γενικό γραμματέα της FIBA, Ανδρέα Ζαγκλή, έγινε μέσα σε θερμά χειροκροτήμα-





τα. Στον χαιρετισμό του ο γγ. της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας, κος Ζαγκλής μεταξύ άλλων είπε: «Εδώ στη Χ.Α.Ν.Θ., εδώ που ξεκίνησαν τα πάντα, την πρώτη πρεσβεία του μπάσκετ στην Ελλάδα, που «γέννησε» θαρραλέους πρωτοπόρους, εδώ γιορτάζουμε τα 90 χρόνια μας. Στην υπογραφή της ιδρυτικής διακήρυξης ο Συμεών Μαυροσκούφης, ένας πρωτοπόρος οραματιστής, ήταν μόλις 23 ετών. Πήρε την ευθύνη να εκπροσωπήσει την Ελλάδα σε μια τόσο σημαντική στιγμή. Αυτή είναι η κληρονομιά της Χ.Α.Ν.Θ. που τιμούμε και σήμερα εδώ και την ευχαριστούμε για το έργο της. Είμαι πολύ περήφανος που και εγώ υπήρξα μέλος αυτής της μεγάλης οικογένειας, που υπηρέτησα κι εγώ τη Χ.Α.Ν.Θ., που βοήθησα να γίνει η μεταγραφή του μεγάλου παίκτη και μέλους πλέον της επιτροπής αθλητών της FIBA, του Νίκου Ζήση».

Η Χ.Α.Ν.Θ. παρούσα στον αθλητισμό

Η ΕΟΚ τίμησε την Οργάνωση με βραβείο, το οποίο παρέλαβαν η πρόεδρος της, κα Αθανασιάδου, μαζί με τον Νίκο Ζήση. «Ευχαριστούμε την ΕΟΚ για την ανάθεση της διοργάνωσης. Υπογράψαμε με τη FIBA ένα πολύ σημαντικό μνημόνιο συνεργασίας για το Μουσείο μας. Παράλληλα η Χ.Α.Ν.Θ. στις σύγχρονες εγκαταστάσεις της συνεχίζει να προσπαθεί για τη σωστή ανάπτυξη του μπάσκετ και κρατά πάντα ψηλά

τη σημαία του ερασιτεχνικού αθλητισμού. Χιλιάδες παιδιά αθλούνται σε όλα τα τμήματά μας, είναι δεδομένη η προσφορά της στον αθλητισμό, είναι ένα πολυσχιδές σωματείο με δεκάδες προγράμματα ανάπτυξης των σπορ. Η Χ.Α.Ν.Θ. από την ίδρυσή της είναι εδώ, παρούσα, και θα συνεχίσει με τα ίδια ιδεώδη να γαλουχεί γενιές και γενιές», σημείωσε η πρόεδρος της Αδελφότητας, Ελένη Αθανασιάδου για να ακολουθήσουν δεκάδες βραβεύσεις σε προσωπικότητες του μπάσκετ αλλά και σε ομάδες που έγραψαν ιστορία στην ελληνική καλαθοσφαίριση.

Θοδωρής Φελάνης



Επιτραπέζια Αντισφαίριση

Χρονιά επιτυχιών

και μεταλλίων για

τη Χ.Α.Ν.Θ.



Το τμήμα της Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης της Χ.Α.Ν.Θ. φέτος άφησε το στίγμα του σχεδόν σε όλες τις διοργανώσεις που συμμετείχε, καταγράφοντας σημαντικές επιτυχίες. Το σημαντικότερο όμως είναι πως ανέδειξε νεαρά ταλαντούχα παιδιά, τόσο αγόρια όσο και κορίτσια, στέλνοντας έτσι το μήνυμα πως η Αδελφότητα ξέρει παραδοσιακά να αναδεικνύει και να τροφοδοτεί τα σπορ με αθλητές υψηλού επιπέδου.

Η Χ.Α.Ν.Θ. και το Αθλητικό Κέντρο «Μίμης Τσικίνας» φιλοξένησαν φέτος τη διοργάνωση του Περιφερειακού Πρωταθλήματος Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης Βορείου Ελλάδος, όπου καταγράφηκαν συγκλονιστικές αναμετρήσεις με συναρπαστικά παιχνίδια.

Ο Θάνος Τζενίδης της Αδελφότητας, αν και μπήκε στους αγώνες ως νούμερο 5 στην κατάταξη, έφτασε στον μεγάλο τελικό όπου επιβλήθηκε με 3-2 σετ του Δημήτρη Σωτηρόπουλου του Φάρου Αλεξανδρούπολης κατακτώντας έτσι πανηγυρικά την πρωτιά.

Αντίστοιχα στις Νεάνιδες, η διεθνής μας αθλήτρια Στέλλα Τζαρίδου, που θεωρούνταν έτσι κι αλλιώς το μεγάλο φαβορί για την πρωτιά, επιβεβαίωσε τα προγνωστικά και κατέκτησε επίσης το πρωτάθλημα κερδίζοντας στον τελικό τη Δέσποινα Άμπα από τις Σάρισες Φλώρινας.

Η μεγάλη όμως έκπληξη, η οποία συζητήθηκε από όλους στη διοργάνωση, αφορούσε στη σπουδαία νίκη της 12χρονης αθλήτριας της Χ.Α.Ν.Θ. Χριστίνας Τζενίδη, η οποία πήρε την πρόκριση για την 8άδα κερδίζοντας την Αγγελική Ευμορφιάδη, νούμερο 5 της κατάταξης, αφήνοντας πολλές υποσχέσεις για το μέλλον, καθώς ήδη θεωρείται ένα από τα μεγαλύτερα ταλέντα σε πανελλήνιο επίπεδο.

Μια ακόμη αθλήτρια της Αδελφότητας, η 15χρονη Γεωργία Γιάγκου πραγματοποίησε εξαιρετικές εμφανίσεις που την οδήγησαν επίσης στην πρόκριση για την τελική φάση του πρωταθλήματος. Πολύ καλές εμφανίσεις και από τους υπόλοιπους αθλητές μας, τους: Κώστα και Ευάγγελο Αποστολίδη και Θεοδώρα Γιάγκου. Σημαντικές επιτυχίες στη διάρκεια της σεζόν καταγράφηκαν σχεδόν σε όλα τα αναπτυξιακά ορεπ.

«Συγχαρητήρια σε όλα τα παιδιά που δίνουν πάντα τον καλύτερό τους εαυτό. Η Χ.Α.Ν.Θ. έχει παράδοση στην Επιτραπέζια Αντισφαίριση, έχει παρελθόν, έχει παρόν και θα έχει εξίσου λαμπρό μέλλον. Θα συνεχίσουμε με συνέπεια και μεράκι την προσπάθεια για ακόμη καλύτερη ποιότητα δουλειάς», δήλωσε ο προπονητής της ομάδας Λευτέρης Τσόκανος.



Taekwon Do

11 μετάλλια για τη

Χ.Α.Ν.Θ. στο Πανελλήνιο

Πρωτάθλημα

Ηχηρή ήταν η παρουσία της Χ.Α.Ν.Θ. στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Taekwon Do ITF, Ανδρών/Γυναικών – Εφήβων/Νεανίδων που φιλοξενήθηκε στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας.

Το πρωτάθλημα είχε τουλάχιστον 600 συμμετοχές και ήταν ένα από τα δυσκολότερα και ανταγωνιστικότερα των τελευταίων ετών. Η ομάδα της Αδελφότητας συμμετείχε με 14 αθλητές και είχε εξαιρετική παρουσία σε όλα τα αγωνίσματα που πήρε μέρος.

Οι αθλητές μας πραγματικά ξεπέρασαν τους εαυτούς τους, ατυχίες και τραυματισμούς και επέστρεψαν με 11 Πανελλήνια μετάλλια, αλλά και δύο προκρίσεις με την εθνική ομάδα για το Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα.

Συγκεκριμένα

Χρυσό μετάλλιο: Σωκράτης Ουζούνης

Αργυρά μετάλλια: Στέφανος Παππάς, Βασίλης Αργυρίου, Θωμάς Γεράσογλου, Γιάννης Κυριαζής, Νικήτας Πεχλιβανίδης



Χάλκινα μετάλλια: Θωμάς Γεράσογλου, Ελένη Κιακίδου, Αντωνιάνα Μοσχίδη, Μαρία Μπουτσιούκη, Νικήτας Πεχλιβανίδης

Πρόκριση με την εθνική ομάδα για το Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα στην Ιταλία για τους: Σωκράτη Ουζούνη και Στέφανο Παππά

Δυνατές προσπάθειες σε Μάχες, Εναέριες τεχνικές και Ασκήσεις Αυτοάμυνας και από τους: Γιώργο Φουρτούνα, Οδυσσέα Γκιουζέλη, Γεωργία Κητίδου, Στράτο Σακαράκη και Γιάννη Τερψιάδη οι οποίοι έφτασαν ένα βήμα πριν τα μετάλλια.

Την ομάδα συνόδεψαν στον Πειραιά ο προπονητής του τμήματος Γιάννης Ουζούνης, ο έφορος Δημήτρης Κιακίδης και αρκετοί γονείς που έδωσαν ζωηρό «παρών» για τρεις ολόκληρες ημέρες στις εξέδρες του ΣΕΦ.



Μαθήματα προετοιμασίας μητρότητας KGHypnobirthing*



Ο ερχομός του παιδιού σε ένα κλίμα αγάπης κι εμπιστοσύνης

Η μαία Αναστασία Σταμκοπούλου στον φιλόξενο χώρο της Χ.Α.Ν.Θ. έχει επιμεληθεί το ολιστικό πρόγραμμα προετοιμασίας μητρότητας KG Hypnobirthing. Μέσα από την παροχή γνώσης, επιστημονικά τεκμηριωμένης πληροφορίας και κατάλληλων εργαλείων, ενδυναμώνει το νέο ζευγάρι να διαμορφώσει το ιδανικό για τον καθένα πλαίσιο τοκετού.

Τα ζευγάρια που ενημερώνονται, εκπαιδεύονται και προετοιμάζονται αποδεδειγμένα αποκτούν τη δύναμη και την εμπιστοσύνη που απαιτείται στη διαδικασία του τοκετού αλλά και σε θέματα γονεϊκότητας.

Όσοι νέοι γονείς θεωρούν την προγεννητική φροντίδα σταθμό στη ζωή κάθε οικογένειας, καλούνται να έρθουν στα μαθήματα και να υποδεχτούν τη νέα ζωή με σεβασμό και αγάπη. Γιατί ο τρόπος που γεννιέται ένα παιδί μπορεί να αλλάξει τον κόσμο!

Σκοπός των σεμιναρίων είναι η ψυχοσωματική προετοιμασία των εγκύων και των συντρόφων τους για τον τοκετό, τον μητρικό θηλασμό και την ενίσχυση του δεσμού μεταξύ νεογνού – γονέων. Υποστηρίζουμε τους νέους γονείς ώστε να τους ενδυναμώσουμε στην περίοδο αυτή της ζωής τους που οι ανάγκες είναι ιδιαίτερα αυξημένες.

Στόχος είναι η ενημέρωση, η πρακτική άσκηση, η εκπαίδευση στη γονεϊκότητα και ταυτόχρονα η στήριξη και προώθηση του φυσιολογικού τοκετού και του μητρικού θηλασμού.

Η επιμέλεια και παρουσίαση γίνεται από τη μαία Αναστασία Σταμκοπούλου, πιστοποιημένη εκπαιδεύτρια KG Hypnobirthing και βρεφικού μασάζ IAIM με πολυετή εμπει-

ρία. Η κα Σταμποπούλου βασίζεται στις τελευταίες διεθνείς μελέτες μαιευτικής και περιγεννητικής φροντίδας για τις συνεδρίες που πραγματοποιούνται με βιωματικό τρόπο. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε έγκυες γυναίκες ανεξαρτήτως ηλικίας κύησης και στους συντρόφους τους.

Η χρονική διάρκεια των σεμιναρίων είναι έξι (6) δίωρες συνεδρίες.

Οι Συνεδρίες

1η ΣΥΝΕΔΡΙΑ

- > Φυσιολογία της κύησης
- > Διαδικασία της σύλληψης
- > Επικοινωνία με το έμβρυο και στάδια ανάπτυξής του
- > Συμπτώματα της εγκυμοσύνης
- > Οι ορμόνες και ο ρόλος τους στην εγκυμοσύνη, στον τοκετό και στη λοχεία
- > Εισαγωγή στον θετικό τρόπο σκέψης KHG
- > Ανησυχίες, φόβοι
- > Ενδομήτριο περιβάλλον
- > Ο πλακούντας και ο ρόλος του
- > Το αμνιακό υγρό και ο ρόλος του
- > Προγεννητικές εξετάσεις

2η ΣΥΝΕΔΡΙΑ

- > Τοκετός
- > Η σημασία των λέξεων κατά KG Hypnobirthing
- > Σημεία έναρξης του τοκετού
- > Πρώιμα σημάδια και οι συσπάσεις Braxton Hicks
- > Τοκετός στο νερό
- > Vbac – Φυσικός τοκετός έπεται από καισαρική τομή
- > Πρόκληση τοκετού
- > Επισκληρίδιος
- > Το καρδιοτοκογράφημα και η σημασία του στον τοκετό
- > Πότε πάω στην κλινική
- > Ο σύντροφος και η σπουδαιότητα του ρόλου του
- > Πώς επιλέγω τη μαιευτική μου ομάδα

3η ΣΥΝΕΔΡΙΑ

- > Στάδια του τοκετού (στάδιο διαστολής, στάδιο εξώθησης και στάδιο υστεροτοκίας)
- > Εξάλειψη και διαστολή του τραχήλου («μαλακώνοντας το σώμα μου» – KHG)

- > Η κολπική εξέταση και η συχνότητά της
- > Ιατρικές επεμβάσεις
- > Birth plan με βάση το πρόγραμμα KG Hypnobirthing
- > Επιλογή τόπου για τον τοκετό μου

4η ΣΥΝΕΔΡΙΑ

- > Πρόγραμμα KG Hypnobirthing
- > Σενάρια και καθοδηγούμενοι οραματισμοί KHG
- > Θετικές δηλώσεις κατά KHG
- > Τεχνικές χαλάρωσης και αυτό-ύπνωσης
- > Τεχνικές ανακούφισης και ο ενεργός ρόλος του συντρόφου
- > Τεχνικές αναπνοής (εκπνέοντας το μωρό μου προς τα κάτω)
- > Μουσική κατά τον τοκετό
- > Χρήση μπάλας Pilates στο σπίτι και στην κλινική
- > Προσαρμογή της μεθόδου στα στάδια του τοκετού

5η ΣΥΝΕΔΡΙΑ

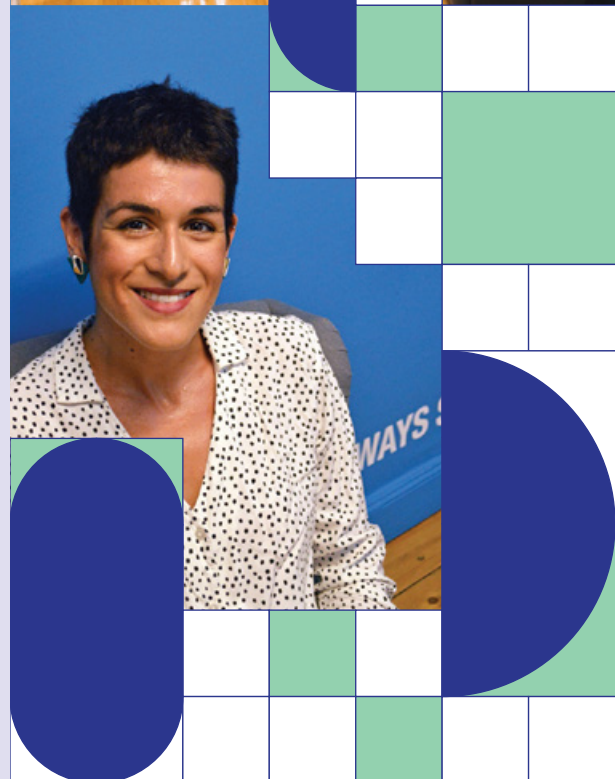
- > Η χρυσή πρώτη ώρα του θηλασμού
- > Στάσεις θηλασμού
- > Σωστή προσκόλληση
- > Προβλήματα πρώτων ημερών
- > Οδηγίες αποφυγής κακών πρακτικών των πρώτων ημερών
- > Συχνότητα θηλασμού
- > Χρήση πιπίλας, θήλαστρου

6η ΣΥΝΕΔΡΙΑ

- > Μπάνιο μωρού
- > Περιποίηση ομφάλιου λώρου
- > Ύπνος
- > Διατροφή θηλάζουσας
- > Βρεφικό μασάζ IAIM
- > Κολικοί
- > Σύνδεση συντρόφου με νεογνό

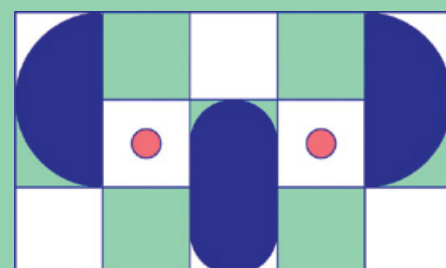
**Επόμενος κύκλος συνεδριών:
Οκτώβριος 2023**

**Το KG Hypnobirthing είναι ένα πλήρες προγεννητικό πρόγραμμα προετοιμασίας μητρότητας που σκοπό έχει να απελευθερώσει τη γυναίκα από τον φόβο και να δημιουργήσει αυτοπεποίθηση στο ζευγάρι, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του τοκετού.*



Κέντρο λογοθεραπείας για παιδιά, εφήβους και ενήλικες.

Με πολλή αγάπη για το αντικείμενο της λογοθεραπείας, δημιουργήθηκε το κέντρο λογοθεραπείας "κοάλα". Βασική μας αρχή είναι η μοναδικότητα του κάθε παιδιού και πως η μάθηση πετυχαίνεται καλύτερα μέσω του παιχνιδιού. Το κάθε παιδί εντάσσεται σε εξατομικευμένο πρόγραμμα λογοθεραπείας, βάση των αναγκών του, ενώ παράλληλα εκπαιδεύονται και οι γονείς με συγκεκριμένες τεχνικές και εντάσσονται στη θεραπευτική διαδικασία αλλά και στο παιχνίδι.



Κοάλα
Κέντρο Λογοθεραπείας

Νικηφόρου Φωκά 11, 54621 Θεσσαλονίκη
Τ. 2313 115 661 | hello@koalacenter.gr

www.koalacenter.gr

Επιμορφωτικό Σεμινάριο “Speed the Spiral”

**Ο Πλωτίνος Ηλιάδης
επέστρεψε στη Σχολή
Χορού της Χ.Α.Ν.Θ.**

Το Σαββατοκύριακο 28 & 29 Ιανουαρίου πραγματοποιήθηκε το σεμινάριο σύγχρονου χορού “Speed the Spiral” με τον Πλωτίνο Ηλιάδη. Τρία χρόνια μετά την πρώτη μας γνωριμία, ο Πλωτίνος επέστρεψε στη Χ.Α.Ν.Θ. και η ανταπόκριση του κόσμου ήταν συγκινητική. Στη Σχολή Χορού της Χ.Α.Ν.Θ. που είναι αναγνωρισμένη από το Υπουργείο Πολιτισμού, φροντίζουμε πάντα για την επιμόρφωση των μελών μας οργανώνοντας δράσεις για να διευρύνουμε τους χορευτικούς ορίζοντες και να τους παρέχουμε ερεθίσματα υψηλής καλλιτεχνικής αξίας.

Εξήντα χορευτές, από διάφορες σχολές χορού, έδωσαν το «παρών» και χόρεψαν με δίψα και πάθος υπό τη μοναδική καθοδήγηση του δασκάλου. Οι μαθητές, χορευτές και δάσκαλοι Χορού, χωρίστηκαν σε δύο επίπεδα, ώστε να ικανοποιηθούν οι ανάγκες και δυνατότητες όλων.

Level 1: Τμήμα Παιδιών 10-15 ετών και ενηλίκων αρχαρίου επιπέδου.

Level 2: Τμήμα Εφήβων 16 ετών+ και ενηλίκων προχωρημένου επιπέδου.



Ο Πλωτίνος Ηλιάδης είναι χορογράφος, σπούδασε κλασικό και σύγχρονο χορό στην Κρατική Σχολή Χορού και αποφοίτησε από την Ανώτερη Επαγγελματική Σχολή Χορού «Ραλλού Μάνου». Είναι επίσης πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών (Α.Π.Θ.) με ειδικότητα Aerobic-Βάρη και κατεύθυνση στη Βιολογία της Άσκησης.

Speed the Spiral: το μάθημα αντιμετωπίζει το σώμα ως το τέλειο εργαλείο, βάζοντάς το στη διαδικασία να πειθα-



χεί και να ενεργοποιεί στα βέλτιστα το νευρομυϊκό σύστημα. Οι πέντε βασικοί πυλώνες που δουλεύονται στο μάθημα είναι: η συνεχόμενη ροή, οι μεταφορές βάρους, οι αλλαγές επιπέδων, οι εναλλαγές δυναμικών και, τέλος, η ταχύτητα και η ακρίβεια εκτέλεσης.

Οι μαθητές μας πέρασαν ένα γεμάτο διήμερο με πολύ χορό. Δοκίμασαν μια νέα τεχνική και δούλεψαν το σώμα τους με διαφορετικές οδηγίες. Ήρθαν σε επαφή με άλλους χορευτές που τους ενώνει όμως η ίδια αγάπη για τον χορό. Τα σώματά τους κουράστηκαν και δουλεύτηκαν πολύ ενώ παράλληλα δημιούργησαν μια νέα χορογραφία σαν να έμαθαν μια νέα γλώσσα. Με αυτού του είδους τη σωματική κούραση έρχεται

και η ψυχική ανάταση και ηρεμία. Όπως μας συμβούλεψε και ο Πλωτίνος οφείλουμε να φροντίζουμε και να αγκαλιάζουμε τον εαυτό μας, πρώτα από όλους εμείς οι ίδιοι.

Η Αρετή μας εκμυστηρεύτηκε: «...δεν θα το έχανα με τίποτα!»

Η κυρία Κ.Σ. (μητέρα μιας μαθήτριας) μάς συνεχάρη για αυτή την πρωτοβουλία: «...αν κρίνω από τον ενθουσιασμό της Ά. που είναι και συνεσταλμένη και από το πιάσιμό της στους μυες θα πρέπει να έγινε πολύ καλή δουλειά...»

Ανανεώνουμε το ραντεβού μας με νέα σεμινάρια, δράσεις, ιδέες, δασκάλους ώστε να δημιουργήσουμε μια χορευτική κοινότητα στη Χ.Α.Ν.Θ. στο κέντρο της πόλης.



Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Αυτοάμυνας για μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου

«Προστατεύω τον εαυτό
μου από γνωστούς και
άγνωστους κινδύνους»



Η Χ.Α.Ν.Θ. παρουσιάζει ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα αυτοάμυνας για μαθητές και μαθήτριες Γυμνασίου και Λυκείου, που θα τους εφοδιάσει με βασικές, πρακτικές και θεωρητικές, τεχνικές για να μάθουν να προστατεύονται.

Γιατί να μάθει ένα παιδί αυτοάμυνα;

Οι εποχές έχουν αλλάξει και δυστυχώς κάποια στιγμή στη ζωή μας ίσως χρειαστεί να αμυνθούμε για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας. Το γεγονός ότι ένα παιδί θα γνωρίζει τεχνικές αυτοάμυνας, θα του ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και ίσως το βοηθήσει να αποφύγει μια συμπλοκή.

Γνωρίζοντας απλές τεχνικές αυτοάμυνας, το παιδί θα είναι σε θέση να αμυνθεί σωστά και δεν θα χρειαστεί να προβεί σε τεχνικές που ενδεχομένως να προκαλέσουν κακό. Εκτός από τεχνικές αυτοάμυνας, τα παιδιά θα διδαχθούν και τεχνικές με τις οποίες θα δύνανται να προστατεύσουν και κοντινά τους πρόσωπα, αν κινδυνέψουν.

Ο δάσκαλος

Ο δάσκαλος Σταύρος Ταραμπατζίδης 武神館 士道師 (Bujinkan Shidoshi 5o Dan) ασχολείται με την τέχνη του Ninjutsu &

Samurai Bujutsu τα τελευταία 14 χρόνια. Έχει παρακολουθήσει πολλά σεμινάρια στην Ελλάδα και στην Ευρώπη, με πολλούς γνωστούς δασκάλους της τέχνης, και έχει ταξιδέψει στην Ιαπωνία για να παρακολουθήσει από κοντά τον Soke Masaaki Hatsumi, ιδρυτή του οργανισμού Bujinkan, όπως και τους Ιάπωνες μαθητές του. Συνεχίζοντας και ο ίδιος τη δική του εκπαίδευση έως και σήμερα, διδάσκει στη Θεσσαλονίκη.

Μάθημα

Υπάρχει η δυνατότητα δίωρου ή τριώρου μαθήματος από Δευτέρα έως Παρασκευή. Το μάθημα πραγματοποιείται στην αίθουσα 3 (120 τμ) του β' ορόφου του κεντρικού κτιρίου της Χ.Α.Ν.Θ., με στρώματα στο πάτωμα για την ασφάλεια των παιδιών. Μπορούν να φιλοξενηθούν έως και 25 άτομα. Υπάρχει και δυνατότητα συμμετοχής μεγαλύτερων ομάδων στο κλειστό γήπεδο μπάσκετ της Αδελφότητας.

Το μάθημα περιλαμβάνει θεωρία και πρακτική στον ίδιο χώρο. Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να φορούν άνετα ρούχα και το μάθημα γίνεται χωρίς παπούτσια.

Κάθε παιδί θα λάβει εκτυπωμένες σημειώσεις από το μάθημα.

*Προβλέπονται και επισκέψεις σχολείων

Πληροφορίες-Κρατήσεις: Τμήμα Γυμναζομένων Χ.Α.Ν.Θ.
231 600 1000 εσωτ. 822 & 821

ph-edu@ymca.gr

Μπαλέτο

Οι εξετάσεις μπαλέτου της Royal Academy of Dance έγιναν στη Χ.Α.Ν.Θ.

Μπαλαρίνες από τη Βόρεια Ελλάδα χόρεψαν και αξιολογήθηκαν από την εξετάστρια κ. Meritxell Paradell σε όλα τα επαγγελματικά επίπεδα

Από τις 8 έως τις 11 Δεκεμβρίου 2022 φιλοξενήσαμε τις εξετάσεις μπαλέτου της Royal Academy of Dance, London. Η Χ.Α.Ν.Θ. έχει την τιμή να είναι επίσημο εξεταστικό κέντρο της Ακαδημίας για τη Βόρεια Ελλάδα.

Οι 51 χορεύτριες από Καβάλα, Πρέβεζα, Βόλο, Κουφάλια και Θεσσαλονίκη αξιολογήθηκαν από την εξετάστρια κ. Meritxell Paradell σε όλα τα επαγγελματικά επίπεδα.

Εκτός από την επίσημη διαδικασία, τα κορίτσια με τις δασκάλες τους είχαν την ευκαιρία να κάνουν πρόβες και να φιλοξενηθούν στο εμβληματικό κτίριο της Χ.Α.Ν.Θ.

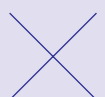
Οι αίθουσες χορού που βρίσκονται στο κεντρικό κτίριο κάλυψαν με το παραπάνω τις αυστηρές προδιαγραφές του Βρετανικού Συμβουλίου, που ήταν και ο διοργανωτής των εξετάσεων.

Η Πέμπτη ήταν αφιερωμένη στην εξέταση των 14 δικών μας μαθητριών οι οποίες εξετάστηκαν στα επίπεδα Intermediate Foundation και Intermediate. Ευχαριστούμε ιδιαίτερα τη δασκάλα τους, Ελένη Παπανδρεοπούλου, που κατάφερε να τις εμπνεύσει και να τις καθοδηγήσει σε αυτή την απαιτητική διαδικασία.

Με το πέρας των εξετάσεων πραγματοποιήθηκε ένα Feedback Seminar, με την εξετάστρια να ενημερώνει τις δασκάλες για τα νέα δεδομένα στον χορό

στη μετά κόβιντ εποχή. Ανταλλάξανε απόψεις και συζητήσαν για τεχνικές αλλά και καλλιτεχνικές λεπτομέρειες που αφορούν στη διδασκαλία του μπαλέτου.

Η Βασιλική Ακαδημία Χορού του Λονδίνου είναι ένας φορέας με παρουσία σε όλο τον κόσμο και αποτελεί εκτός των άλλων ένα σύστημα αξιολόγησης μαθητών και χορευτών με σκοπό την προώθηση και τη διατήρηση της τέχνης του μπαλέτου σε ερασιτεχνικό και επαγγελματικό επίπεδο.



Summer Camps

για όλες τις επιθυμίες!

Χίλιες και μια ιδέες για ένα σούπερ καλοκαίρι στην πόλη!

Καλοκαίρι στην πόλη σημαίνει καλοκαίρι στη Χ.Α.Ν.Θ. και στα παραρτήματά της! Τα στελέχη της Αδελφότητας έχουν προετοιμάσει και για το 2023 ένα εξαιρετικό, ποικίλο, χαρούμενο, διασκεδαστικό, αλλά συγχρόνως και επιμορφωτικό πρόγραμμα, ικανό να ικανοποιήσει και τον πιο δύσκολο κριτή, το παιδί σας!

Αθλητισμός, χορός, εικαστικά, πισίνα δροσερή, μπάσκετ, ποδόσφαιρο, ρομποτική, νοερά ταξίδια στα πέρατα του κόσμου μέσω της μουσικής και της κίνησης, ό,τι μπορεί να φανταστεί το παιδί, αλλά και να εντρυφήσει σε αυτό, το βρίσκει είτε στο κεντρικό κτίριο του σωματείου είτε στα παραρτήματά του, τη Χ.Α.Ν.Θ. Καλαμαριάς ή τη Χ.Α.Ν.Θ. Ασβεστοχωρίου.

Εκπαιδευμένοι, πιστοποιημένοι δάσκαλοι και προπονητές έχουν βάλει όλη την έμπνευση, γνώση και διάθεσή τους προκειμένου να στήσουν προγράμματα ιδανικά και προσαρμοσμένα στις απαιτήσεις της εποχής.

Οι γονείς δεν έχουν παρά να έρθουν, να δουν τις εγκαταστάσεις και να εμπιστευθούν για μια ακόμη φορά στη Χ.Α.Ν.Θ. το παιδί τους.

Γιατί το καλοκαίρι στη Χ.Α.Ν.Θ. και σε αντίθεση με ό,τι συμβαίνει στην πόλη, είναι χαρούμενο, δραστήριο, επιμορφωτικό, δροσερό, εμπνευσμένο, προσεγμένο!



Extreme Kids Summer Camp

ΠΑΙΖΩ | ΜΑΘΑΙΝΩ | ΑΘΛΟΥΜΑΙ | ΚΑΝΩ ΦΙΛΟΥΣ
Από 19 Ιουνίου και για όλο το καλοκαίρι!

Ενώ ετοιμαζόμαστε για ένα ακόμα καλοκαίρι γεμάτο θέατρο, μουσική, χορό, κεραμική, αθλοπαιδιές, εργαστήρια ρομποτικής με την eduAct, κατασκευές, κυνήγι θησαυρού, παιχνίδια surrínor, καθώς και παιχνίδια στην πισίνα... ας δούμε στιγμές από το περσινό καλοκαίρι!

Παιδαγωγοί, προπονητές, γυμναστές, μουσικοί και εικαστικοί συντονίζουν και πραγματοποιούν το πρόγραμμα σε γήπεδα και χώρους της Χ.Α.Ν.Θ. στο κέντρο της πόλης που περιλαμβάνουν:

- > αίθουσα εκδηλώσεων
- > αίθουσες δραστηριοτήτων, όπως κεραμικής, εικαστικών
- > ανοιχτό γήπεδο ποδοσφαίρου, κλειστό γήπεδο μπάσκετ, γυμναστήριο, πισίνα
- > δράσεις indoors & outdoors

Παιδιά 5-12 ετών χωρίζονται σε τμήματα σύμφωνα με την ηλικία τους, ενώ ο κάθε κύκλος είναι αυτοτελής και έχει ξεχωριστό περιεχόμενο, έτσι ώστε κάθε παιδί να μπορεί να συμμετέχει σε όσους και όποιους κύκλους επιθυμεί.

Σας περιμένουμε στο καλύτερο Summer Camp της πόλης!

Πληροφορίες: Τμήμα Επιμορφωτικών Προγραμμάτων | Τηλέφωνο 231 600 1000 εσωτ. 832, 830 | email: education3@ymca.gr



DanceArtCamp

Ο ΓΥΡΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΣΕ ΕΝΑ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Μαθαίνουντας ήθη, έθιμα, χορούς και τραγούδια πολιτισμών της γης

Με τη λήξη της σχολικής χρονιάς και για έξι ανεξάρτητες εβδομάδες, παιδιά που αγαπούν τον χορό και τις καλλιτεχνικές δραστηριότητες, θα έχουν την ευκαιρία να περάσουν ευχάριστα τα πρωινά τους μέσα από ένα πρόγραμμα απασχόλησης που περιλαμβάνει μεγάλη ποικιλία δραστηριοτήτων.

Στόχος του προγράμματος είναι η δημιουργική απασχόληση των παιδιών με δραστηριότητες που αγαπούν και παράλληλα να κάνουν νέες γνωριμίες με παιδιά της ηλικίας τους με τα οποία έχουν κοινά ενδιαφέροντα.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε ηλικίες 4-12 ετών. Τα παιδιά θα χωριστούν σε ηλικιακά γκρουπ ανάλογα με τις συμμετοχές. Το ωράριο απασχόλησης είναι από Δευτέρα έως Παρασκευή 8:00-16:00.

Για το φετινό καλοκαίρι έχουμε σχεδιάσει ένα θεματικό πρόγραμμα απασχόλησης μέσα από το οποίο τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να «ταξιδέψουν» σε μια διαφορετική ήπειρο της Γης μας κάθε εβδομάδα! Θα γνωρίσουμε μουσικές, χορούς και τραγούδια από μακρινές περιοχές του πλανήτη, θα μάθουμε για τα ήθη και έθιμά τους μέσα από παιχνίδια, ντοκιμαντέρ και εικαστικές κατασκευές. Μέσα από το ταξίδι μας θα γνωρίσουμε διάφορα ιδιαίτερα είδη χορού, όπως flamenco, αργεντινικό tango, tarantella, κουβανέζικη salsa, ιρλανδέζικους και αφρικάνικους χορούς, capoeira και πολλά άλλα. Φυσικά, δε θα λείψουν οι καθιερωμένες δραστηριότητες που προσφέρει το πρόγραμμά μας εδώ και δέκα χρόνια.

Μπαλέτο, μοντέρνος χορός, ρυθμική, ακροβατική, aerial yoga, hip hop, latin, εικαστικά και πισίνα, είναι μερικές μόνο από τις δραστηριότητες που θα γνωρίσουν τα παιδιά.

Α' Εβδομάδα: 19-23/06

Β' Εβδομάδα: 26-30/06

Γ' Εβδομάδα: 3-7/07

Δ' Εβδομάδα: 10-14/07

Ε' Εβδομάδα: 17-21/07

ΣΤ' Εβδομάδα 4-8/09

Πληροφορίες: Τμήμα Γυμναζομένων | Τηλέφωνο 231 600 1000
εσωτ. 822, 880 | email: ph-edu@ymca.gr

**Τα καλοκαιρινά
αθλητικά
προγράμματα
της Χ.Α.Ν.Θ.**

Sports Camp

Για ένα καλοκαίρι γεμάτο με αθλητισμό, παρέες και διασκέδαση

Όπως κάθε καλοκαίρι, έτσι και φέτος, το SPORTS CAMP της Χ.Α.Ν.Θ. θα προσφέρει χαρά, διασκέδαση και μοναδικές αθλητικές καλοκαιρινές στιγμές στους συμμετέχοντες! Το SPORTS CAMP της Αδελφότητας αποτελεί ένα ολοκληρωμένο αθλητικό πρόγραμμα που δίνει τη δυνατότητα σε όλα τα παιδιά να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους γύρω από διάφορα αθλήματα, συμμετέχοντας δημιουργικά σε μια βδομάδα μοναδικών αθλητικών εμπειριών στις σύγχρονες αθλητικές εγκαταστάσεις μας, με την εποπτεία και την καθοδήγηση καταξιωμένων και έμπειρων προπονητών.

Το πρόγραμμα ξεκινάει μετά τη λήξη της σχολικής χρονιάς και διαρκεί όλο το καλοκαίρι, διαχωρισμένο σε εβδομαδιαίες περιόδους. Τα αθλήματα τα οποία περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα είναι τα εξής: μπάσκετ, βόλεϊ, χάντμπολ, πιναγκ πονγκ, τοξοβολία, taekwondo, τζούντο, κολύμβηση, τένις, σκάκι, ποδόσφαιρο, ξιφασκία, paintball, αθλήματα στίβου, επιτραπέζια/διαδραστικά παιχνίδια και άλλες ψυχαγωγικές δραστηριότητες όπως ομαδικά παιχνίδια, survivor και μπουγέλο με νεροπίστολα.

Η συμμετοχή στο SPORTS CAMP αφορά αγόρια και κορίτσια ηλικίας 4-14 ετών, τα οποία χωρίζονται σε γκρουπ ανάλογα με την ηλικία. Το πρόγραμμα εκτός των αθλητικών δραστηριοτήτων θα περιλαμβάνει ομιλίες/επισκέψεις επαγγελματιών αθλητών, προπονητών και ολυμπιονικών.





Basketball Camp

Όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος, η Χ.Α.Ν.Θ. θα λειτουργήσει το Basketball Camp με στόχο τη βελτίωση των αθλητών και αθλητριών του μπάσκετ δίνοντας έμφαση στον τομέα της τεχνικής κατάρτισης αλλά και σε αυτόν της φυσικής κατάστασης. Το πρόγραμμα αφορά αγόρια και κορίτσια ηλικίας 7-18 ετών.

Η Χ.Α.Ν.Θ. είναι ο φορέας μέσω του οποίου πρωτοπαίχθηκε μπάσκετ στην Ελλάδα και η ομάδα που παραδοσιακά ασχολείται με ιδιαίτερη φροντίδα με το αναπτυξιακό κομμάτι και την εκμάθηση των βασικών κανόνων του αθλήματος με την παρουσία εξειδικευμένων προπονητών μεγάλης εμπειρίας.

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, τις προπονήσεις θα επισκεφθούν αθλητές της Αδελφότητας, επαγγελματίες καλαθοσφαιριστές και επιστήμονες του χώρου προκειμένου να μιλήσουν στους αθλητές μας. Οι προπονήσεις θα πραγματοποιούνται στις ιδιόκτητες αθλητικές εγκαταστάσεις μας και συγκεκριμένα στο Αθλητικό Κέντρο Χ.Α.Ν.Θ. – Μ. Τσικίνας, στο κλειστό γήπεδο «Τ. Ταλιαδώρας», στις εξωτερικές αθλητικές εγκαταστάσεις και στην κλειστή θερμαινόμενη πισίνα.

Πληροφορίες για το πρόγραμμα στο:
2310 261 210 και στο 231 600 1000 εσωτ.
810, 811, 812

Camp Ποδοσφαίρου

Η Ακαδημία ποδοσφαίρου της Χ.Α.Ν.Θ. διοργανώνει και φέτος καλοκαιρινό Camp στις εγκαταστάσεις της. Οι προπονητές της ακαδημίας σας περιμένουν για να σας μεταδώσουν τα μυστικά του αθλήματος, να αναπτύξετε τις δεξιότητές σας, να κάνετε νέους φίλους αλλά και να διδαχθείτε τον ευγενή συναγωνισμό και τη διαχείριση της νίκης και της ήττας. Το camp απευθύνεται τόσο σε παιδιά που ασχολούνται με το ποδόσφαιρο, όσο και σε παιδιά που έρχονται σε επαφή με το άθλημα για πρώτη φορά.

Το πρόγραμμα προβλέπει το ποδόσφαιρο, την εκμάθηση κολύμβησης, ατομικά αθλήματα και την ψυχαγωγία.

Το Camp απευθύνεται σε αγόρια και κορίτσια ηλικίας 5-15 ετών.

Τα αθλήματα θα διεξάγονται στις αθλητικές εγκαταστάσεις της Χ.Α.Ν.Θ., δηλαδή στο γήπεδο 8Χ8, στην κλειστή πισίνα και στο Αθλητικό Κέντρο Χ.Α.Ν.Θ. – Μ. Τσικίνας.

Πληροφορίες για τα καλοκαιρινά αθλητικά προγράμματα:

Τομέας Αθλητισμού | Τηλέφωνα 2310 261 210 και στο 231 600 1000 εσωτ. 810, 811, 812 | e-mail: teams@ymca.gr



Θερινή Απασχόληση στο Παράρτημα της Χ.Α.Ν.Θ. Καλαμαριάς

Για ένα χαρούμενο και δημιουργικό καλοκαίρι στην πόλη!

Για όλο το καλοκαίρι λειτουργεί στη Χ.Α.Ν.Θ. Καλαμαριάς καθημερινό πρόγραμμα δημιουργικής απασχόλησης για παιδιά 5-12 ετών.

Η Θερινή Απασχόληση υποδέχεται τα παιδιά και τα απασχολεί από Δευτέρα έως Παρασκευή, από τις 07:30 έως τις 16:00 με δραστηριότητες όπως:

- > Ομαδικά παιχνίδια στα γήπεδα του Παραρτήματος
- > Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ, Βόλεϊ
- > Μοντέρνο χορό, Zumba, Pilates

Camp Ποδοσφαίρου στο Παράρτημα της Χ.Α.Ν.Θ. Καλαμαριάς

Με το κλείσιμο των σχολείων και για 3 εβδομάδες οργανώνεται στη Χ.Α.Ν.Θ. Καλαμαριάς Camp Ποδοσφαίρου, για αγόρια και κορίτσια από 4 ετών. Προπονητής είναι ο υπεύθυνος των Ακαδημιών Ποδοσφαίρου του Παραρτήματος, Πάνος Γεωργίου.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει:

- > Ασκήσεις ενδυνάμωσης, ευλυγισίας, ισορροπίας
- > Τεχνική
- > Τακτική
- > Βιντεοανάλυση αγώνων και ατομικών στοιχείων
- > Αγωνιστικό Παιχνίδι

Πληροφορίες: Παράρτημα Χ.Α.Ν.Θ. Καλαμαριάς / Τηλέφωνο 2310 454700 / e-mail: kalamaria@ymca.gr



- > Εργαστήρι Ρομποτικής σε συνεργασία με την eduACT
- > Σκάκι και Επιτραπέζια παιχνίδια
- > Εικαστικά με θεματικές κατασκευές, Ζωγραφική, Πηλό
- > Θέατρο, Μαγειρική

Γυμναστές και Παιδαγωγοί συντονίζουν και πραγματοποιούν το πρόγραμμα, σε γήπεδα και χώρους της Χ.Α.Ν.Θ. Καλαμαριάς που περιλαμβάνουν:

- > ανοιχτό γήπεδο ποδοσφαίρου 5X5
- > γήπεδο μπάσκετ
- > 2 μεγάλα κλιματιζόμενα γυμναστήρια
- > αίθουσες εικαστικών



Επισκέψεις σχολείων

Λειτουργούν προγράμματα για επισκέψεις σχολείων τις πρωινές ώρες στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών τους εκδρομών με θέματα Kids Fitness & Kids Athletics με τον Θάνο Κεσανίδη, αλλά και Κουκλοθεάτρου και κατασκευής κούκλας, με τις Λίτσα και Χριστίνα Μπίτιου.

Η... γητεύτρα των λιλιπούτειων μαθητών

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΜΑΚΡΗ

Δέσποινα Δημητροπούλου

Δασκάλα Μουσικής
Προπαιδείας, Παράρτημα
Χ.Α.Ν.Θ. Ασβεστοχωρίου

Κεντρίζει το ενδιαφέρον των μικρών παιδιών και τα ενσωματώνει σε μια ορχήστρα κρουστών και μαγικών ήχων!

Η Δέσποινα Δημητροπούλου είναι η δασκάλα μουσικής προπαιδείας στο παράρτημα της Χ.Α.Ν.Θ. στο Ασβεστοχώρι από το 1993. Ασχολείται με το αντικείμενο εδώ και 35 χρόνια, αρχίζοντας τη μουσικοπαιδαγωγική έπειτα από την παρότρυνση του Κάρολου Τρικολίδη, του μουσικού δασκάλου της Θεσσαλονίκης. Τότε τα πράγματα ήταν πιο δύσκολα καθώς δεν υπήρχαν ειδικές σπουδές κι εκείνη έπρεπε να ψάχνει τρόπους επιμόρφωσης προκειμέ-

νου να κάνει αυτό στο οποίο ετάχθη... να μαθαίνει στα παιδιά από 2 έως και 7 ετών τα πρώτα μουσικά τους βήματα. Κάτι που δεν σταμάτησε να κάνει ακόμη και κατά την περίοδο του κορονοϊού, παραδίδοντας μαθήματα μέσω της οθόνης του υπολογιστή, κάνοντας ουσιαστικά... μαγικά!

Ποια είναι η εμπειρία σας με τους λιλιπούτειους μαθητές; Είναι... δύσκολοι;

Όχι είναι τα πιο χαρούμενα πλάσματα όταν έρχονται στο μάθημα και αδημονούν για αυτό, κάτι που επιβεβαιώνουν και οι γονείς καθώς μου εκμυστηρεύονται πως καθημερινά τα παιδιά τούς ρωτούν «πότε θα πάμε στο μάθημα; έχουμε μουσική»; Είναι επίσης και οι πιο ειλικρινείς μαθητές καθώς αν δεν τους αρέσει κάτι- σπάνια μεν – το λένε!

Πώς συνεννοείστε;

Πάντα είναι μαζί κι ένας γονέας σε όσα είναι από 2 έως 3,5 ετών για να στηρίζει την επικοινωνία διότι κάποια δεν μιλούν καθαρά και κάποια καθόλου. Αλλά η μουσική είναι πολύ βοηθητική και στον λόγο και στην κίνηση σε αυτές τις ηλικίες.



Εξάλλου, βασίζομαι πολύ στην παράδοση και στο παιχνίδι και βαδίζω ανάλογα με την ηλικία. Ξεκινάω όπως θα έκανε παραδοσιακά η μαμά ή η γιαγιά στο σπίτι, όπως οι δικές μου. Και σκέφτομαι πως οι γονείς των μικρών συχνά δεν γνωρίζουν πώς να απασχολήσουν τα παιδάκια τους. Οπότε, ό,τι κάνουμε στο μάθημα γίνεται ώστε να μπορούν να το επαναλάβουν παίζοντας κι άλλες ώρες στο σπίτι, κάτι που το αποζητούν τα παιδιά. Έτσι, ετοιμάζω σε κάθε μάθημα κι ένα φύλλο εργασίας, κάτι να χρωματίσουν τα παιδιά, κάποια γραπτή εργασία, αλλά βάζω και τα λόγια του τραγουδιού ως... «σκονάκι» για τον γονιό, για να μπορούν να το τραγουδήσουν και στο σπίτι.

Γιατί τα τόσο μικρά παιδιά ελκύονται από τη μουσική;

Θεωρώ πως τραβάει την προσοχή τους. Διότι πάντα συνδυάζεται με κάτι που θα κρατήσουν στα χεράκια τους ή με παιχνίδι, με κίνηση. Είναι πάντα προσεκτικά χωρίς να χρειαστεί να προσπαθήσω να κερδίσω την προσοχή τους, την έχω.



Από αυτές τις ασκήσεις φαίνεται αν κάποιο παιδί είναι ταλέντο;

Είναι αλήθεια ότι κάποια από πολύ νωρίς φαίνεται ότι είναι ξεχωριστά στον ρυθμό, στη φωνή που θα τραγουδήσουν κάτι. Δεν βγάζω όμως συμπέρασμα από την πρώτη χρονιά. Διότι τυχαίνει κάποιο παιδάκι να είναι κάπως αδιάφορο ή συγκρατημένο και να μη δείχνει ιδιαίτερα προικισμένο. Και αργότερα ξεδιπλώνει το ταλέντο του και σαν να άλλαξε χαρακτήρα απολαμβάνει ότι κάνει με πολύ ξεχωριστό τρόπο.

Η μουσική προπαιδεία βοηθά το παιδί να μιλήσει γρηγορότερα;

Σίγουρα το βοηθά στον λόγο και την κίνηση. Μερικά παιδάκια έρχονται και δεν μιλούν, φορούν πάνα ή έχουν πιπίλα στα πρώτα μαθήματα τον Οκτώβριο, και μέχρι τα Χριστούγεννα τραγουδούν, μιλούν, επικοινωνούν. Η μουσική βοηθά όπως και ο αθλητισμός: μαθαίνει τη δουλειά με κανόνες. Η αυθόρμητη εξάσκηση στη μουσική απλώς με τη συμμετοχή χωρίς κόπο τα προετοιμάζει για τη γλώσσα και τα μαθηματικά. Πράγματα που καλλιεργούνται στη μουσική και τα κάνουν έμπρακτα μετά «κουμπώνουν» όταν τα ξανακούσουν στο σχολείο για τη γλώσσα ή τα μαθηματικά.

Τι απαιτείται από τον δάσκαλο προκειμένου να τα πετύχει όλα αυτά;

Να μπορεί να επικοινωνήσει με ένα παιδάκι. Όταν μπορεί να το κοιτάξει στα μάτια και να συνεργαστεί για να παίξει ένα παιχνίδι και είναι και μουσικός, ώστε μετά να το συνδυάσει. Εγώ έπαιζα μουσική σαν χόμπι χωρίς να σκέφτομαι να γίνω δασκάλα μουσικής. Όταν η αδελφή μου απόκτησε το πρώτο της παιδί και είδα ότι χαίρομαι να παίζω και να τραγουδάω μαζί του τότε άρχισα να σκέφτομαι πως θα μπορούσα να ασχοληθώ με τη μουσική προπαιδεία.

Έχουν αλλάξει τα πράγματα;

Όταν ξεκίνησα υπήρχε μια δυσκολία να βρω την πληροφορία για τη δουλειά μου. Τώρα τόσο σε επίπεδο σπουδών όσο και στο Ωδείο ή το Πανεπιστήμιο γίνεται πολύ αξιόλογη δουλειά. Επιπρόσθετα ο καθένας αναζητώντας κάτι στο youtube εύκολα εντοπίζει και χωρίς να ταξιδέψει συναδέλφους που ψάχνουν παρόμοιους τρόπους διδασκαλίας. Πήγα στην Αυστρία, στην Αθήνα, όπου έβρισκα. Τώρα από το σπίτι βρίσκεις εύ-

κολα την αξιολογότερη πληροφορία. Οπότε έτσι ανανεώνεις εύκολα το υλικό σου. Και το πολύ ωραίο είναι πως καμία χρονιά δεν είναι ίδια με την προηγούμενη. Μπορώ να σταματήσω να διδάσκω ότι έχω κάνει μέχρι τώρα και να ξεκινήσω μια καινούρια χρονιά με άλλα τραγούδια, άλλα παιχνίδια. Παρόλο που είναι μια καλοστημένη δουλειά με πολύ υλικό που έχω συγκεντρώσει στον υπολογιστή, με τραγούδια άλλων, με τραγούδια που δημιούργησα εγώ για τις ανάγκες του μαθήματος, και τα 2 βιβλία που τυπώνει ο Νάκας- το πρόγραμμα της Μουσικής Προπαιδείας που διδάσκω στη Χ.Α.Ν.Θ. και στο Ωδείο. Σε αυτό το αντικείμενο πάντα βρίσκεις κι άλλες διαδρομές να πετύχεις τον ίδιο στόχο κι αυτό είναι πάρα πολύ ωραίο. Νοιώθω την ίδια φρεσκάδα που είχα όταν ήμουν 21 ετών και περιμένω να χαρώ τη χρονιά μου.

Στηρίζετε και στην παράδοση;

Όλα τα μουσικοπαιδαγωγικά συστήματα βασίστηκαν στην παράδοση κάθε χώρας του μουσικοπαιδαγωγού που ξεκίνησε να κάνει κάποιο πρόγραμμα. Η μεταφορά στην ελληνική πραγματικότητα είναι πολύ βολική γιατί έχουμε ενδιαφέρονσα παράδοση με πολύ υλικό.

Ποια όργανα χρησιμοποιείτε;

Κυρίως κρουστά καθώς είναι τα πιο εύκολα για τα παιδιά. Τα εργαλεία μας είναι τραγούδια και παίξιμο σε ορχήστρα κρουστών. Γνωρίζουν βέβαια τα όργανα που παίζουν σε μια ορχήστρα ή της σύγχρονης μουσικής ή ενός ροκ συγκροτήματος. Η προσέγγισή μας είναι κλασική μουσική αλλά παραδοσιακή, σύγχρονη και... παγκόσμια! Μουσικές του κόσμου με διαφορετικά ακούσματα όπως αυτά που έχει ένα παιδί στην Κίνα, στην Ισπανία ή στην Τουρκία.

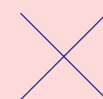
Παράγουν μουσική από μη παραδοσιακά όργανα;

Ναι! Αυτό μου αρέσει πολύ. Φτιάχνουμε μουσική με υλικά που χρησιμοποιούμε από την ...ανακύκλωση. Έχουμε κάνει πολλά όργανα και μάλιστα μερικά βγάζουν και πολύ ωραίο ήχο. Κι όταν παίζουν ρυθμικά και συνδυαστικά μπορεί και κάποιος να ξεγελαστεί νομίζοντας πως είναι κανονικά όργανα.

Θα θέλατε να προσθέσετε κάτι για τη Χ.Α.Ν.Θ.;

Είμαστε προσεκτικοί να χωρίσουμε τα παιδιά ανάλογα με την ηλικία και την ωριμότητά τους. Γνωρίζοντας τα παιδιά τον Οκτώβριο, χωρίζονται σε τμήματα και ενημερώνονται οι γονείς για το πώς θέλω να είναι η συνεργασία μας και τότε να ζητήσουν από τα παιδιά να κάνουν κάτι στο σπίτι και πώς μπορούμε να συνεργαστούμε για να πετύχουμε ένα καλό αποτέλεσμα. Το θεωρώ σημαντικό χωρίς να κουράσουμε τους γονείς να είναι μέσα στο παιχνίδι έτσι ώστε να προκαλέσουν το ενδιαφέρον του παιδιού και λίγο λίγο να καταλάβει το παιδί ότι τα μουσικά όργανα δεν τα παίζουμε με το μαγικό ραβδί, ή ότι γίνεται θαύμα, αλλά ότι αναζητούν και την προσπάθειά μας.

Η θερινή περίοδος ημερήσιας απασχόλησης στο παράρτημα της Χ.Α.Ν.Θ. στο Ασβεστοχώρι ξεκινά με το κλείσιμο των σχολείων και απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 5 ως 12 ετών. Αθλητικές δραστηριότητες, Πισίνα, Μουσική προπαιδεία, επιμορφωτικά παιχνίδια. Επικοινωνήστε με τη Χ.Α.Ν.Θ. Ασβεστοχωρίου στο τηλέφωνο, 2310357171 ή αναζητήστε πληροφορίες στο www.ymca.gr



Προνόμια

και

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@goodyys.com

www.goodyysburgerhouse.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 15% έκπτωση!

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

Εφαρμόζοντας τον κωδικό YMCA15 κερδίζετε 15% έκπτωση, στο ηλεκτρονικό κατάστημα spoteam.gr

Κατάστημα Θεσσαλονίκης Spot Team

Τσιμισκή 136 | Τ: 2310 265050
sales@spoteam.gr

www.spoteam.gr

παροχές

μελών



**Φροντίστε τον εαυτό σας!
Με 20% έκπτωση σε μία
από τις υπηρεσίες που θα
επιλέξετε!**

Τα πακέτα των προσφορών ολοκληρώνονται σε μία επίσκεψη. Παρακαλούμε τα ραντεβού να κλείνονται τηλεφωνικά και να ενημερώνετε ότι είναι από τη Χ.Α.Ν.Θ.

Θα χαρούμε να σας υποδεχτούμε στον χώρο μας!

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

Artisan hair & beauty studio

Αγίας Σοφίας 37, 1ος όροφος | Τ: 2310945920
artisanstudio40@gmail.com

Ωράριο Λειτουργίας: Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη, Παρασκευή
10.00 - 20.00, Τετάρτη 10.00 - 18.00 & Σάββατο 10.00 - 15.30

*Η έκπτωση παρέχεται σε αξία από 30 ευρώ και πάνω, με εξαίρεση στις ειδικές υπηρεσίες.

**Διαβάστε
βιβλία!**

Αγοράστε όλα σας τα καινούργια βιβλία με την ειδική σήμανση, με επιπλέον 18% 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@protoporia.gr

www.protoporia.gr

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



**Προμηθευτείτε ρούχα, γυαλιά
και αξεσουάρ Oakley & Ray-Ban
με 20% έκπτωση!**

Σε όλα τα μέλη της Χ.Α.Ν.Θ. παρέχεται έκπτωση 20%, με την επίδειξη ενεργής κάρτας μέλους της Οργάνωσης.

Καταστήματα O-Lab

Μητροπόλεως 62 | Τ: 2310 240300
info@o-lab.gr

www.o-lab.gr

Πρωτοπορία

**Απολαύστε τον
καφέ σας ή ένα
από τα προϊόντα
εστίασης (hot dog,
burger, κρύα σάντουιτς,
πίτες) σε προνομιακή τιμή!**

today's

Επειδή η απόλαυση δε σταματά, έλα όλο το 24ωρο σ' ένα από τα συμμετέχοντα καταστήματα Today και πάρε έκπτωση 20% σε όλα τα ροφήματα καφέ και 10% σε όλα τα προϊόντα εστίασης, με την επίδειξη της κάρτας μέλους της Χ.Α.Ν.Θ.

Η έκπτωση ισχύει μόνο για κατανάλωση εντός του καταστήματος (ή take away) και δε συνδυάζεται με οποιαδήποτε άλλη προσφορά.

Today's & Todaylicious

Δες τη λίστα καταστημάτων στο www.todaygroup.gr/offers
info@todaygroup.gr

www.todays.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

T: 2310534031
info@optikonxpress.com

www.optikonxpress.com



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΕΥΞΕΙΑ

Αθληθείτε ακόμη περισσότερο!

Απολαμβάνοντας 2 ώρες δωρεάν χρήσης γηπέδου σκουός.

Παίρνοντας ως δώρο 3 επισκέψεις στην πισίνα στις ώρες κοινού, φέρνοντας έναν φίλο (νέο μέλος) στα προγράμματα της Χ.Α.Ν.Θ.

T: 231 600 1000, εσωτ. 811, 822
teams@ymca.gr & ph-edu@ymca.gr

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 εκπτώτικου κουπονιού, που έχετε λάβει κατά την εγγραφή σας!

Χ.Α.Ν.Θ.

Νικολάου Γερμανού 1,
Θεσσαλονίκη - Τ.Κ. 54621
T: 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: ΚΟΝΤΣΙΔΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ
από τα Σεμινάρια Φωτογραφίας της Χ.Α.Ν.Θ.

Ανακύκλωση Συσκευασιών Χάρis στην ΕΕΑΑ η χώρα επιτυγχάνει Εθνικούς Στόχους (στοιχεία Eurostat).



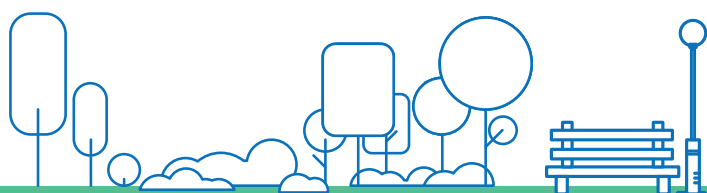
Ελληνική
Εταιρεία
Αξιοποίησης
Ανακύκλωσης



2021
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
ΕΕΑΑ:
518.000
ΤΟΝΟΙ

ΕΠΙΤΕΥΞΗ
122%
ΕΝΑΝΤΙ
ΥΠΟΧΡΕΩΣΗΣ
65%

2ΠΛΑΣΙΟ
ΕΡΓΟ
ΑΠΟ ΤΗΝ
ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ



www.herrco.gr



<https://www.facebook.com/mplekados/>



hellenic-recovery-recycling-corporation/



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ



Ένα καλύτερο αύριο ξεκινάει από εμάς

Η Lidl Ελλάς έχει καταφέρει, για περισσότερα από 23 χρόνια, να αφήσει ανεξίτηλο αποτύπωμα στην ελληνική οικονομία με 230 καταστήματα, 5 κέντρα διανομής, περισσότερους από 6.700 εργαζομένους και επενδύσεις πάνω από 1,4 δις ευρώ. Ταυτόχρονα, βρίσκεται σταθερά δίπλα στην κοινωνία, παραμένοντας ένας υπεύθυνος εταίρος για τις καθημερινές αγορές, που παρέχει προϊόντα εξαιρετικής ποιότητας στις καλύτερες τιμές σε όλη την Ελλάδα, για όλες και για όλους.

Αυτές είναι οι δραστηριότητες που έχτισαν τις ισχυρές βάσεις της Lidl Ελλάς και ταυτόχρονα αποτελούν πηγή έμπνευσης, για να συνεχίσει να αναπτύσσεται με καινοτομίες και σωστές επενδυτικές επιλογές.



lidl-hellas.gr