

FAMILY



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

ΑΝΟΙΞΗ-ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 24

#47

CAMPS & NATURE

Όλα έτοιμα για ένα καλοκαίρι αξέχαστο!

Ζωή σε ρόδες | Μουσικοί που απογειώθηκαν μέσα από την πλατφόρμα του Tik Tok
Καλοκαιρινά ραντεβού στα φεστιβάλ | Εθίστηκα στο διαδίκτυο; | Οι σούπερ σtaρς της
καλοκαιρινής διατροφής! | Νυμφαίο & Πίνδος: Καλοκαιρινές αποδράσεις στη δροσιά του βουνού

ΒΕΝΕΤΙΑ έχεις πάει;

Απευθείας πτήσεις
από Θεσσαλονίκη.

aegeanair.com

Ένα τεύχος με φλόγα Ολυμπιακή!

Στο επίκεντρο της ατζέντας του Χ.Α.Ν.Θ. Family, όπως πάντα αυτή την περίοδο, είναι οι κατασκηνώσεις! Από τον Άγιο Ιωάννη Πηλίου, που κατάφερε να ξεπεράσει τα πλήγματα των περσινών καταστροφών και είναι σε ετοιμότητα να γιορτάσει τη χρυσή επέτειο των 100 ετών λειτουργίας φέτος, μέχρι τον Άγιο Νικόλαο και το Νυμφαίο, τις προγραμματισμένες οδικές εκδρομές και τις ιστιοπολικές εξορμήσεις, το καλοκαίρι προμηνύεται συναρπαστικό γεμάτο περιπέτεια και δράση!

Ταυτόχρονα, το μείζον αθλητικό γεγονός της χρονιάς είναι οι Ολυμπιακοί Αγώνες που φυσικά αποτελούν πηγή έμπνευσης και σημείο αναφοράς του τεύχους. Ήταν μέλημα αυτά τα δύο να συνδυαστούν, με σημείο σύγκλισης τις αρχές που διέπουν και τα δύο αυτά πεδία, τη σημασία που τόσο η Χ.Α.Ν.Θ. όσο και το Ολυμπιακό Κίνημα δίνουν στον υγιή αθλητισμό, στο ευ αγωνίζεσθαι, στην ίση ανάπτυξη ψυχής, πνεύματος, σώματος και κοινωνικότητας.

Άλλωστε, σε όλη τη διάρκεια της μακράς κατασκηνωτικής παράδοσης της Χ.Α.Ν.Θ., το ολυμπιακό πνεύμα τιμάται, με μια ολόκληρη μέρα σε κάθε κατασκηνωτική περίοδο να είναι αφιερωμένη στον σπουδαιότατο αυτό θεσμό. Και αυτή τη μέρα την προετοιμάζει όλη η κατασκήνωση με μεγάλη χαρά, διάθεση ανανέωσης, σεβασμού της ιστορίας και κυρίως με εντυπωσιακά ποσοστά συμμετοχής! Όπως ακριβώς προγραμματίζονται οι Ολυμπιακοί και Παραολυμπιακοί Αγώνες στο Παρίσι 2024, σύμφωνα με την ανταπόκριση του Λάμπη Κωνσταντινίδη, του εκτελεστικού διευθυντή Σχεδιασμού και Συντονισμού της Οργανωτικής Επιτροπής τους.



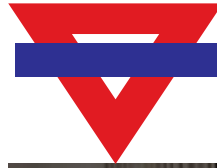
Παράλληλα, επειδή ο αθλητισμός αποτελεί ενωτικό στοιχείο μεταξύ των ανθρώπων, κι επειδή στο διάστημα που μεσολάβησε ανάμεσα στα 2 τεύχη του περιοδικού, στη χώρα θεσμοθετήθηκε η 1η Φεβρουαρίου ως Πανελλήνια Ημέρα του Φιλάθλου- Οπαδού, μιλήσαμε και με έναν εκ των τριών πρωτεργατών της «Δομής της 1ης Φεβρουαρίου- Εις το όνομα του Άλκη», ο οποίος είναι και επαγγελματικό στέλεχος της Χ.Α.Ν.Θ., τον κ. Μανώλη Ανδρεαδάκη, σχετικά με το τι προϋποθέσεις πρέπει να συντρέχουν για να είναι ο αθλητισμός υγιής.

Το περιοδικό είναι γεμάτο νέα, πρόσωπα της πόλης, εξορμήσεις, γεύσεις και ιδέες για δράση και θέαση! Και βεβαίως στις σελίδες που ακολουθούν έμφαση δίνεται στα νέα του Σωματείου της ΧΑΝΘ, με πληροφορίες για τις επιτυχίες των αθλητικών τμημάτων, αλλά και αφιερώματα για το πώς θα περάσουν τα παιδιά αλλά και οι γονείς τους όμορφα και δημιουργικά το καλοκαίρι! Διότι αν τα παιδιά είναι χαρούμενα είναι και οι γονείς τους!

Καλή ανάγνωση!



Περιεχόμενα



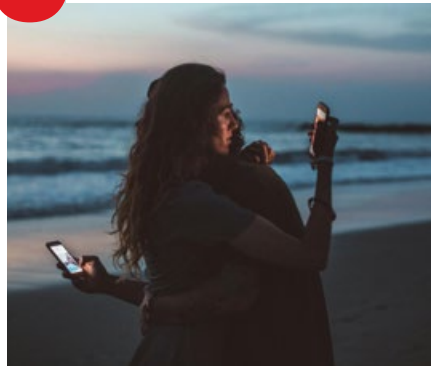
6 *Camps & Nature*

Όλα έτοιμα για ένα καλοκαίρι αξέχαστο!

22 Online
Μουσικοί που απογειώθηκαν μέσα από την πλατφόρμα του Tik Tok

26 *GUIDE*
Καλοκαιρινά ραντεβού στα φεστιβάλ

30 Psychology
Εθίστηκα στο διαδίκτυο



44 NEWS & EVENTS

53 *SPORTS & FITNESS*

66 SOCIAL ACTION

74 *EDUCATION & CREATIVITY*

78 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

79 *INTERNATIONAL RELATIONS*

18 Πρόσωπα
Ζωή σε ρόδες



34 *Flavor*
Οι σούπερ σtarς της καλοκαιρινής διατροφής!

36 Travel
Νυμφαίο & Πίνδος:
Καλοκαιρινές αποδράσεις στη δροσιά του βουνού

Ταυτότητα



X.A.N.O. FAMILY
Τεύχος #47 Άνοιξη - Καλοκαίρι 224

Εκδότης: X.A.N.O.

Υπεύθυνη ύλης X.A.N.O.: Δήμητρα Μακρή

Κείμενα - συνεντεύξεις αθλητισμού:
Θεόδωρος Φελάνης

Συντονισμός ύλης X.A.N.O.: Χρύσα Γασιμάκη, Έλενα Λαζαράτου pr@ymca.gr

Διεύθυνση έκδοσης/Σχεδιασμός:
kitchen.was

Υπεύθυνη έκδοσης:
Ελένη Ομήρου

Creative director:
Βαγγέλης Ευαγγελόπουλος

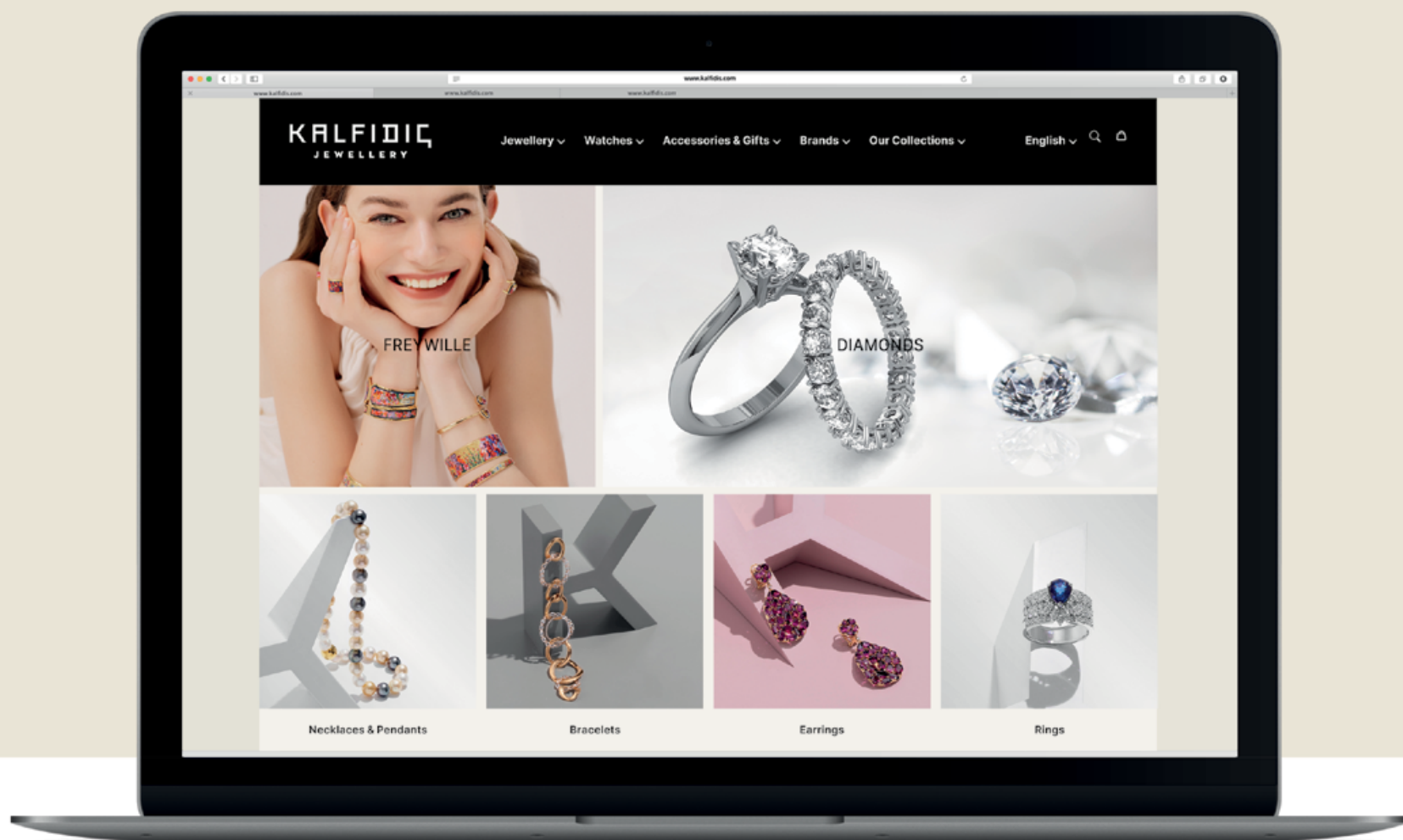
Art Director:
Παναγιώτης Μόσχου

Επιμέλεια: Μαρία Παντελίδου

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

Υπεύθυνοι διαφήμισης:
Αλέξης Ξανθόπουλος,
Ρένα Τρούλλου

Νέο e-shop Kalfidis.com



Το νέο μας e-shop είναι εδώ με νέες λειτουργίες, σύγχρονο design και βελτιωμένη πλοήγηση! Ανακαλύψτε τις νέες μας συλλογές, δείτε προτάσεις για δώρα και διαβάστε χρήσιμες πληροφορίες για το κόσμημα.



KALFIDIS
JEWELLERY

Οι κατασκηνώσεις της Χ.Α.Ν.Θ. βάζουν
τα καλά τους για να υποδεχθούν τους
φειτούς κατασκηνωτές



Όλα έτοιμα για ένα καλοκαίρι αξέχαστο!

Για τις παραλίες τις μαγικές, για τις ομορφιές τις φανταστικές, για τις βραδιές με το ολόγιομο φεγγάρι, για τις αγκαλιές τις αθώες, για το καμπανάκι, για την ξεγνοιασιά, για τις παρέες, για το κέφι, για το κολύμπι και το παιχνίδι, για, για, για... ένα εκατομμύριο τουλάχιστον λόγους χιλιάδες παιδιά αδημονούν να περάσουν την αμπάρα του «Αγίου Πάννη» στο Πήλιο, του «Αγίου Νικολάου» στη Σιθωνία Χαλκιδικής, τα μονοπάτια της Πίνδου, την πύλη του Νυμφαίου, τη σκάλα του πλοίου της ιστιοπλοϊκής εξόρμησης, τα καγκέλια του Πηλίου, ακόμη και τον... Ατλαντικό για να βρεθούν στην Αμερική! Και το αριθμητικό «χιλιάδες» δεν είναι υπερβολή αν αναλογιστεί κανείς όλα εκείνα τα παιδιά – κι όσους αισθάνονται παιδιά – τα οποία έχουν περάσει τα καλοκαίρια τους στις κατασκηνώσεις της Χ.Α.Ν.Θ. από κατασκηνωτές σε στελέχη κι από αρχηγοί σε προσωπικό!

Ούτε το ρήμα «αδημονούν» είναι τυχαίο καθώς όποιος έχει ζήσει κάποιες μέρες του στις κατασκηνώσεις κι έχει επιλέξει αυτόν τον απλό – αλλά συνάμα μαγικό – τρόπο ζωής γνωρίζει καλά πως μετρά μία μία τις χειμωνιάτικες μέρες μέχρι να επιστρέψει στον τόπο της ξεγνοιασιάς, στον τόπο της φιλίας, στον τόπο της κατασκηνωτικής του παρέας.

Είναι δε ενδεικτικό πως η χανιώτικη ψυχή κατάφερε και ξεπέρασε τις καταστροφές που προκάλεσε ο Ντάνιελ πέρσι τον Σεπτέμβριο το Πήλιο και θα σβήσει τελικά και σε πλήρη ασφάλεια τα 100 κεράκια που συμπληρώνει το 2024 η παλαιότερη κατασκήνωση της Ελλάδας! Είναι χαρα-

Χιλιάδες παιδιά
αδημονούν να
περάσουν τις
μέρες τους σε
Πήλιο, Χαλκιδική,
Νυμφαίο, Πίνδο,
Βόρειες Σποράδες
και... Αμερική!

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΜΑΚΡΗ



κτηριστικό πως φέτος σε Πίνδο και Ιστιοπλοϊκή Εξόρμηση θα γίνουν διπλές περιόδοι! Είναι ακόμη περισσότερο δεδομένο πως και οι γονείς συνηγορούν στο πόσο ευεργετικές είναι οι κατασκηνώσεις της Χ.Α.Ν.Θ. για τα παιδιά τους: Εκεί όπου μαθαίνουν να ζουν και να αγαπούν τη φύση, να αυτονομούνται, να κάνουν παρέες, να χτίζουν δεσμούς ζωής, να περνούν δημιουργικά τις καλοκαιρινές τους μέρες, να αθλούνται, να βγαίνουν από τη «ζώνη ασφάλειάς» τους και να διαμορφώνουν χαρακτήρα ενεργού και υπεύθυνου περιβαλλοντικά πολίτη.

Οι κατασκηνώσεις μας για φέτος και οι ημερομηνίες λειτουργίας τους:

Η Κατασκήνωση Χ.Α.Ν. Πήλιο, “100 Χρόνια Ιστορίας 1924 – 2024

Εκατό χρόνια λειτουργίας συμπληρώνει φέτος η κατασκήνωση της Χ.Α.Ν. στο Πήλιο. Μία επετειακή χρονιά για την πρώτη οργανωμένη παιδική κατασκήνωση στη χώρα μας. Με σεβασμό στην ιστορία της και έχοντας «χτίσει» όλα αυτά τα χρόνια μοναδική κατασκηνωτική παράδοση συνεχίζει να προσφέρει στους μικρούς της φίλους ξεχωριστές εμπειρίες.

Καθημερινή επαφή με τη θάλασσα, αθλητικές δραστηριότητες που σκοπό έχουν την καλλιέργεια του ομαδικού πνεύματος,

λώσουν τις πληγές της και τελικά και φέτος θα ανοίξει η αμπάρα και όλοι μαζί γύρω από την πυρά θα γιορτάσουν τα 100 χρόνια της κατασκήνωσης!

Συμπληρώνοντας, τελικά, έναν αιώνα ζωής, η κατασκήνωση συνεχίζει το έργο της με περηφάνεια για το παρελθόν της, ζήλο και διάθεση προσφοράς για τη νεολαία του σήμερα αλλά και αισιοδοξία για τη συνέχεια στη δεύτερή της εκατονταετηρίδα. Η παράδοση, η γνώση και η φιλοσοφία της Χ.Α.Ν. αποτελούν για τα παιδιά εγγύηση για μία ξεχωριστή κατασκηνωτική εμπειρία.

Η κατασκήνωση διαθέτει σε συγκεκριμένες περιόδους θέσεις σε ασφαλιστικούς φορείς και οργανισμούς για δωρεάν κατασκήνωση. (ΕΦΚΑ, ΟΑΕΔ κλπ).

Για παιδιά 7 έως 13 ετών.

Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε τέσσερις περιόδους :

Α' περίοδος (21 ημέρες) : Πέμπτη 20 Ιουνίου – Τετάρτη 10 Ιουλίου

Β' περίοδος (21 ημέρες) : Τετάρτη 10 Ιουλίου – Τρίτη 30 Ιουλίου

Γ' περίοδος (15 ημέρες) : Τρίτη 30 Ιουλίου – Τρίτη 13 Αυγούστου

Δ' περίοδος (15 ημέρες) : Τρίτη 13 Αυγούστου – Τρίτη 27 Αυγούστου

Στοιχεία επικοινωνίας

2310 265776 και 231 600 1000, εσωτερικό: 854 & 840, ymca@ymca.gr

Η Κατασκήνωση της Χ.Α.Ν.Θ. στον Άγιο Νικόλαο Χαλκιδικής

Από το 1972 σε ένα μοναδικό φυσικό περιβάλλον, σε ασφαλείς εγκαταστάσεις, οι κατασκηνωτές διασκεδάζουν, κάνουν τα πρώτα τους βήματα στην ιστιοπλοΐα, περνούν τον μοναδικό στίβο περιπέτειας, κάνουν νέους φίλους, μαθαίνουν να μοιράζονται τα συναισθήματα και τα επιτεύγματά τους, κατανοούν τη σπουδαιότητα της ομάδας, της συνεργασίας και της υπευθυνότητας.

Η κατασκήνωση διαθέτει σε συγκεκριμένες περιόδους θέσεις σε ασφαλιστικούς φορείς και οργανισμούς για δωρεάν κατασκήνωση. (ΕΦΚΑ, ΟΑΕΔ κλπ).

Για παιδιά 7 έως 13 ετών.

Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε τέσσερις περιόδους :

Α' περίοδος : Πέμπτη 20 Ιουνίου – Τρίτη 9 Ιουλίου

Β' περίοδος : Τετάρτη 10 Ιουλίου – Δευτέρα 29 Ιουλίου

Γ' περίοδος : Τρίτη 30 Ιουλίου – Τρίτη 13 Αυγούστου

Δ' περίοδος : Τετάρτη 14 Αυγούστου – Τετάρτη 28 Αυγούστου

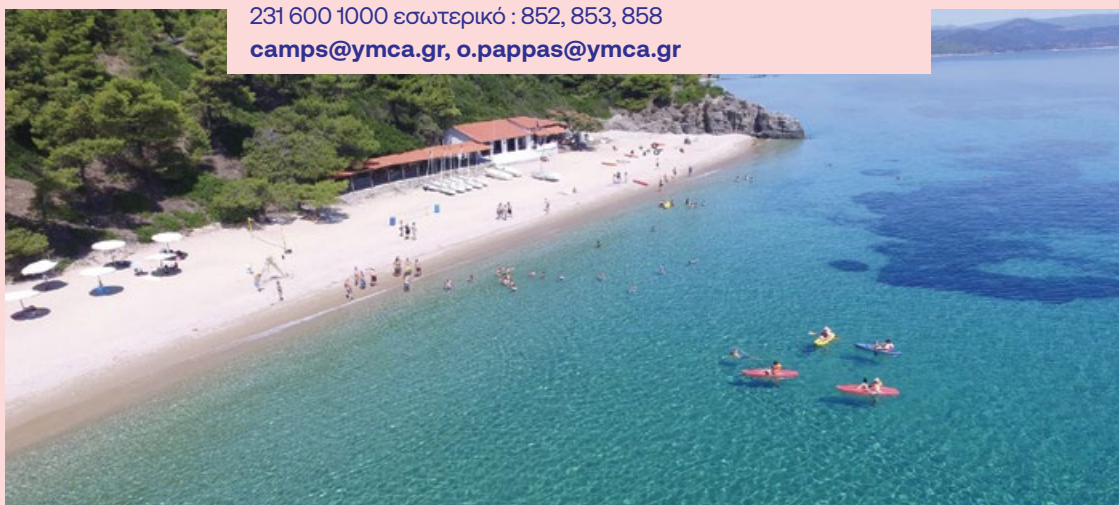
Στοιχεία επικοινωνίας :

231 600 1000 εσωτερικό : 852, 853, 858
camps@ymca.gr, o.pappas@ymca.gr



την αίσθηση και την αξία της συμμετοχής, εκδρομές στη φύση, ψυχαγωγικές βραδιές γέλιου και χαράς.

Είναι γεγονός πως η πλημμύρα της κακοκαιρίας Ντάνιελ τον Σεπτέμβριο του 2023, προκάλεσε μεγάλες ζημιές στο παρόχθιο τμήμα της κατασκήνωσης, λίγο πριν φτάσει σε ένα ορόσημο για την ιστορία της. Για τον λόγο αυτό, στις αρχές Δεκεμβρίου 2023, η Χ.Α.Ν. ξεκίνησε μία εκστρατεία συγκέντρωσης χρηματικών δωρεών (www.ymca.gr/pilio-sos/) με στόχο, σε πρώτη φάση, να συγκεντρωθεί ένα ποσό της τάξης των 500.000 ευρώ. Οι άνθρωποι της Χ.Α.Ν. κατάφεραν να επου-



Η Περιπέτεια στην Πίνδο

Από τις αρχές της δεκαετίας του '80 η Περιπέτεια στη Πίνδο είναι ένα πολύ σημαντικό και σπάνιο κατασκηνωτικό πρόγραμμα το οποίο φέρνει τους συμμετέχοντες σε επαφή με τη φύση. Είναι η ουσία της κατασκήνωσης, είναι η κατασκήνωση στην πρωταρχική της μορφή. Προσφέρει αξέχαστες εμπειρίες και ευκαιρίες σε όλους ώστε να ξεπεράσουν τα προσωπικά όριά τους και κυρίως τους περιορισμούς που βάζει έκαστος στον εαυτό του.

Για δώδεκα ημέρες και μάλιστα φέτος σε δύο περιόδους, οι τυχεροί που θα συμμετέχουν θα ζήσουν σε επαφή με τη φύση, θα κολυμπήσουν στα «δροσερά» νερά του Βοϊδομάτη, θα πατήσουν την Κορυφή του Σμόλικα, θα δεθούν με φίλους που θα γίνουν αδερφικοί και θα αποκτήσουν εμπειρίες για μια ζωή!

Για έφηβους 13 έως 17 ετών.

Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε δύο περιόδους :

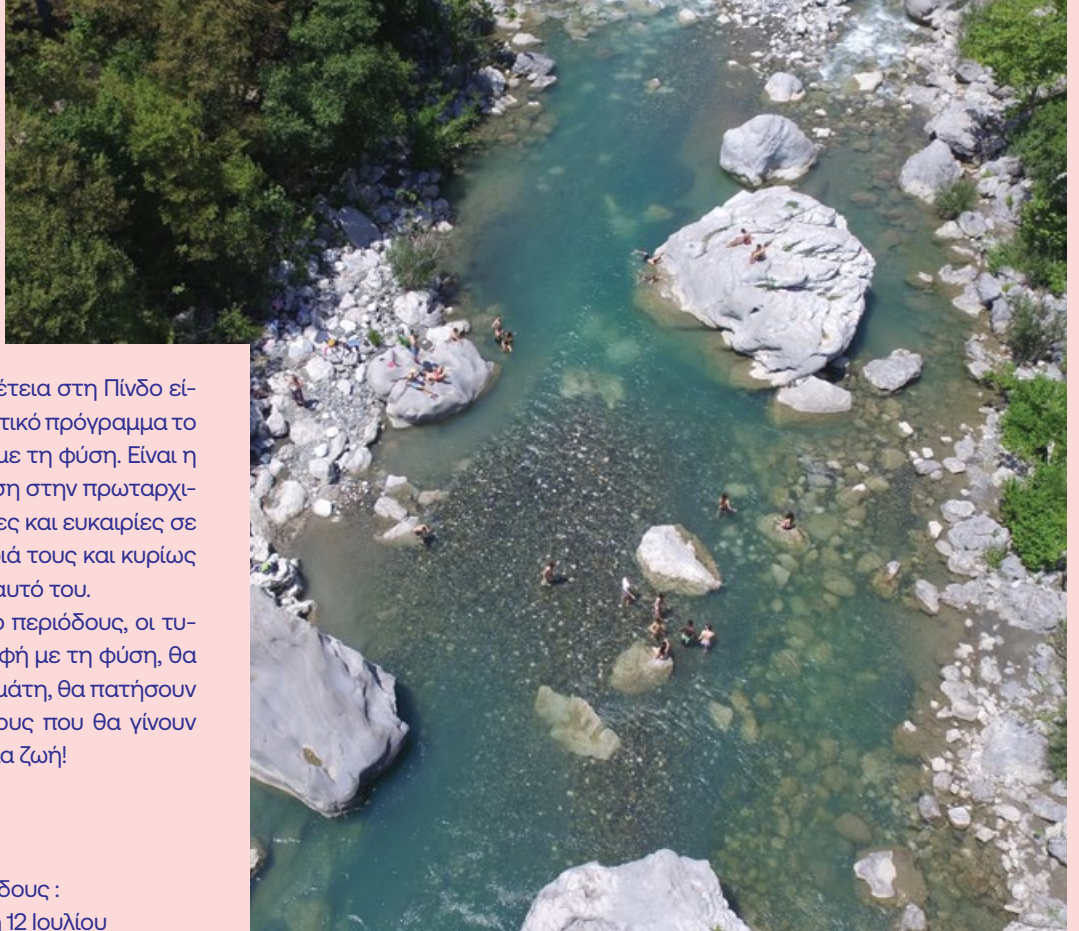
Α' περίοδος : Δευτέρα 1 Ιουλίου – Παρασκευή 12 Ιουλίου

Β' περίοδος : Δευτέρα 15 Ιουλίου – Παρασκευή 26 Ιουλίου

Στοιχεία επικοινωνίας

231 600 1000 εσωτερικό : 850, 852

p.gouliamtzis@ymca.gr



Ο Πάνος Γκουλιαμτζής ανέφερε χαρακτηριστικά:

Γιατί να πάω στο Νυμφαίο;

Το Ορεινό Εκπαιδευτικό Κέντρο Νυμφαίου συνδυάζει την ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων μέσω βιωματικής εκπαίδευσης, με την επαφή με τη φύση. Προσφέρει στα παιδιά εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιήσουν στην καθημερινή τους ζωή, ξεπερνώντας το πλαίσιο της κατασκήνωσης.

Το Ορεινό Εκπαιδευτικό Κέντρο Νυμφαίου

Από το 1995 η Χ.Α.Ν.Θ. λειτουργεί ένα πρωτότυπο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για εφήβους. Το μοναδικό φυσικό περιβάλλον που προσφέρει, η ίδια η ορεινή κατασκήνωση, το επιλεγμένο προσωπικό όλα αυτά δημιουργούν τις προϋποθέσεις για αξέχαστες εμπειρίες.

Το πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να δίνει την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να κινηθούν είτε ως άτομα ή ως σύνολο μαθαίνοντας καλύτερα πρώτα τον εαυτό τους και έπειτα τους άλλους! Να αποκτήσουν ενσυναίσθηση αλλά και περιβαλλοντική συνείδηση- που τόσο πολύ χρειάζεται πλέον!

Στοιχεία επικοινωνίας

231 600 1000 εσωτερικό: 850, 852, p.gouliamtzis@ymca.gr & camps@ymca.gr

Για να μάθεις περισσότερα για το Νυμφαίο, την κατασκήνωση, τους στόχους της εκπαίδευσης το Χ.Α.Ν.Θ. Family ζήτησε από τον υπεύθυνό του κ. Πάνο Γκουλιαμτζή να μοιραστεί μερικές σκέψεις για τη φετινή χρονιά αλλά και τον Δεκάλογο του Νυμφαίου!

Τι θα μάθω στο Νυμφαίο;

Θα μάθεις να είσαι μέλος μιας ομάδας, να φροντίζεις τα υπόλοιπα μέλη της και αυτά εσένα. Θα μάθεις να λειτουργείς αυτόνομα και να είσαι υπεύθυνος για τον εαυτό σου. Θα μάθεις παράλληλα να σέβεσαι το δάσος και το πώς να συνυπάρχουμε στο φυσικό περιβάλλον. Θα μάθεις περισσότερα πράγματα για τον τόπο και την κοινότητα στην οποία φιλοξενούμαστε. Μέσα από κοινά βιώματα και εμπειρίες θα αναπτύξουμε ισχυρούς δεσμούς που θα μας συνοδεύουν μια ζωή.

Τι θα κάνω στο Νυμφαίο;

Εκδρομές στην ευρύτερη περιοχή του Νυμφαίου, Περιβαλλοντική αγωγή με προσέγγιση και γνώση της χλωρίδας και της πανίδας της περιοχής, Εκμάθηση της ζωής υπαίθρου μέσω πορειών και διανυκτερεύσεων στο δάσος, ομαδικές και ατομικές αθλητικές δραστηριότητες (τοξοβολία, slackline, μπάσκετ, βόλεϊ κ.λπ.). Πρόγραμμα ποδηλασίας βουνού, νυχτερινή αστροπαράτηρηση, εκπαιδευτικές δραστηριότητες (π.χ. παιχνίδια συνεργασίας, ομάδας, δημιουργικότητας – επίλυσης προβλημάτων, ψυχαγωγικές βραδιές).



one

SALONICA OUTLET MALL



one

for all.
All for one.

ADIDAS • ADMIRAL • ALE • AMERICAN STARS • ANASTASIADIS • ATTRATTIVO • AXEL • BAG STORIES • BENETTON • BILL COST • BODYTALK
BOSS • BSB • CALVIN KLEIN • CALZEDONIA • CAMPER • CHAMPION • COOL CLUB • COTTON BANK • DIESEL • EASTPAK • EDWARD JEANS • FILA
SPORTS ARENA • FUNKY BUDDHA • GANT • GEOX • GUESS • HAILY'S • KALOGIROU • KIKO MILANO • LACOSTE • LEE • LEVIS • LYNNE • MIGATO
NAK • NAPAPIJRI • NAUTICA • NAVY&GREEN • NIKE • OXETTE • OXFORD COMPANY • PINKO • POLO RALPH LAUREN • PRIME TIMERS
PRINCE OLIVER • PUMA • REPLAY • SAMSONITE • SEPHORA • SOCKS+MORE • ST JEWELLERY & WATCH • SUGARFREE • THE BOSTONIAN'S
THE NORTH FACE • TOI&MOI • TOMMY HILFGER • TSAKIRIS MALLAS • UNDER ARMOUR • UNDERSTORIES • VANS • WRANGLER • ZARA KIDS

To One Salonica outlet mall, βρίσκεται στην δυτική είσοδο της Θεσσαλονίκης, μόλις 3 km από το κέντρο της πόλης.

Scan for more





Ποια είναι η «κραυγή» του Νυμφαίου;

Ούδα ούδα και υκοί
Ούδα ούδα και μεσοί
Κρύ και έρο κρύ και γέρα
Ούνα άση νύ και έρα
Άμε ώρα με ορμή
Πάμε τώρα την κραυγή
Ελάτε εδώ μαζί μας μες τα δάση
Ελάτε εδώ μαζί μας μες την πλάση
Μακριά απ' του κόσμου την πολλή βοή
Πιο καθαρό θα νιώσετε στα στήθη
τον αέρα
Πιο ζηλευτή θα δείτε τη ζωή
ΝΥΜΦΑΙΟ!

Πότε θα πάω στο Νυμφαίο;

Το Ορεινό Εκπαιδευτικό Κέντρο Νυμφαίου φιλοξενεί προγράμματα κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής περιόδου, τα οποία ξεκινούν από τέλη Ιουνίου και διαρκούν μέχρι και τον Ιούλιο.

Α' περίοδος Τρίτη 25 Ιουνίου – Σάββατο 6 Ιουλίου

Β' περίοδος Σάββατο 6 Ιουλίου – Τετάρτη 17 Ιουλίου

Γ' περίοδος Τετάρτη 17 Ιουλίου – Κυριακή 28 Ιουλίου

Περισσότερες λεπτομέρειες μέσω της ιστοσελίδας μας: Νυμφαίο - Χ.Α.Ν.Θ. (ymca.gr)

Πώς θα με κάνει το Νυμφαίο καλύτερο άνθρωπο;

Θα σου δώσει ερεθίσματα τα οποία δεν μπορείς να βρεις στην απλή καθημερινότητα, και θα σου μεταδώσει αξίες οι οποίες θα σε βοηθήσουν να εξελιχθείς. Στο τέλος της ημέρας θα είναι στο δικό σου χέρι το πώς θα τα αξιοποιήσεις όλα αυτά, ώστε να έρθεις ένα βήμα πιο κοντά στην καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου, είτε χαρακτηριστικά ο Πάνος Γκουλιαμτζής.

Τι έχει στο Νυμφαίο που δεν μπορώ να βρω αλλού;

Το Νυμφαίο είναι ειδικά διαμορφωμένο για να προσφέρει στους νέους μία εμπειρία στη φύση έχοντας παράλληλα τις απαραίτητες ανέσεις για μια ομαλή προσαρμογή. Ο πυρήνας όμως του προγράμματος είναι τα ίδια τα παιδιά που συμμετέχουν στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα και οι δεσμοί που καλλιεργούν μέσα σε αυτό το ιδιαίτερο και μοναδικό περιβάλλον.

Σε ποια ηλικία μπορώ να έρθω στο Νυμφαίο;

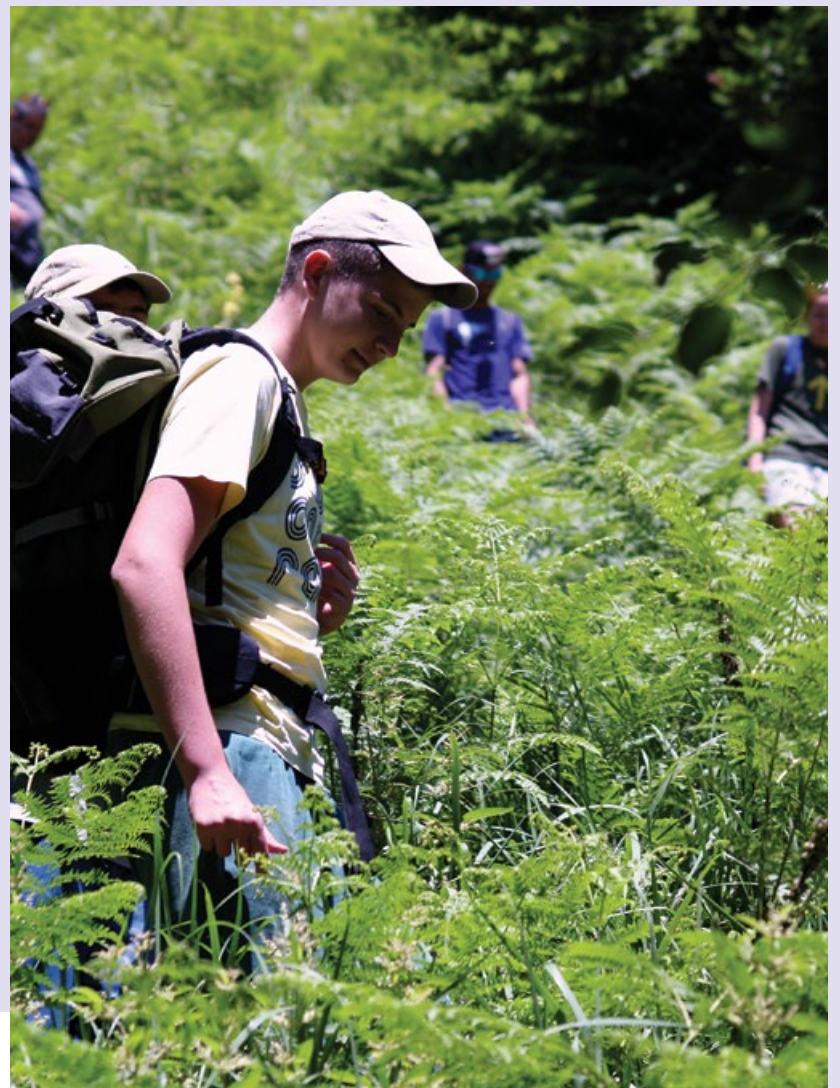
Το εκπαιδευτικό κέντρο Νυμφαίου λειτουργεί για νέους ηλικίας 15 ετών.

Πώς θα μου μείνει η σχέση με τη φύση που αποκτώ στο Νυμφαίο και μετά;

Το Νυμφαίο σου δίνει τα ερεθίσματα και σου προσφέρει τις απαραίτητες γνώσεις για να επιβιώσεις μέσα σε αυτήν. Ωστόσο η σχέση με τη φύση είναι μια σχέση αμφίδρομη που χρειάζεται να την καλλιεργείς διαρκώς. Με περπάτους, πεζοπορίες, βόλτες στο δάσος, στο βουνό, με όποιον τρόπο επιθυμείς.

Γιατί μια ορεινή κατασκήνωση μέσα στο καλοκαίρι;

Υπάρχουν εμπειρίες στο βουνό τις οποίες μπορείς να βιώσεις μόνο τους καλοκαιρινούς μήνες. Ο καθαρός αέρας σε συνδυασμό με την ευνοϊκή θερμοκρασία δημιουργούν τις κατάλληλες συνθήκες για την υλοποίηση της ποικιλίας των δραστηριοτήτων μας.



Beauty Illuminated



 **tzimas**
COSMETICS

Η λάμψη έχει πολλά χρώματα
περλέ, χρυσαφί, ασημένιο, μπρονζέ, ιριδίζον.

Ανακάλυψε την απόχρωση
που ταιριάζει στο δικό σου look!

Τσιμισκή 83, τηλ 2310 244 414
Εδέσσης 2, τηλ 2310 552 805
Θεσσαλονίκη

www.facebook.com/TzimasCosmetics
[instagram.com/tzimas_cosmetics](https://www.instagram.com/tzimas_cosmetics)
YouTube: Tzimas Cosmetics
e-shop: www.tzimas-cosmetics.gr



Η Κατασκήνωση Χ.Α.Ν. στην Αμερική – YMCA Camp Hi-Rock

Η γνώση της Χ.Α.Ν., η πολυετής συνεργασία της με τις αμερικανικές YMCA, οι αρχές, η φιλοσοφία, και οι αξίες της, υπόσχονται για ακόμη μία φορά, μία μοναδική – ονειρική ευκαιρία για παιδιά και νέους που θα τα συντροφεύει μια ζωή!

Μία διαφορετική και μοναδική εμπειρία, ένα παλιό πρόγραμμα της Χ.Α.Ν.Θ. το οποίο αναβίωσε πρόσφατα περιμένει όσους επιλέξουν την κατασκήνωση της Χ.Α.Ν. στην Αμερική.

Για παιδιά 10 έως 16 ετών.

Περίοδος κατασκήνωσης : Σάββατο 20 Ιουλίου – Δευτέρα 5 Αυγούστου

Στοιχεία επικοινωνίας

2310 265776 και 231 600 1000, εσωτερικό: 854
e.symeonidou@ymca.gr

Ιστιοπλοϊκή Εξόρμηση στις Βόρειες Σποράδες

Ο Τομέας Κατασκηνώσεων & Διεθνών Σχέσεων συνεχίζει και αυτό το καλοκαίρι την ιστιοπλοϊκή εξόρμηση. Ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα που απευθύνεται σε νέους και νέες 13-16 χρονών, με ανήσυχο πνεύμα και διάθεση μέσα από την περιπέτεια, να μάθουν, να συνεργαστούν, να δημιουργήσουν και να διασκεδάσουν. Το πρόγραμμα σκοπό έχει να φέρει σε επαφή τους εφήβους με το υγρό στοιχείο όχι μόνο ως μέσο ή χώρο ψυχαγωγίας, αλλά ως διάσταση που θα τους δώσει την ευκαιρία να συνειδητοποιήσουν τη χρησιμότητά του, τα οφέλη του για τον πλανήτη, τις επιπτώσεις από τη μόλυνσή του και τη σπουδαιότητα της διατήρησης της θαλάσσιας ζωής.

Στοιχεία επικοινωνίας

231 600 1000 εσωτερικό : 892, 852
m.datseri@ymca.gr & camps@ymca.gr

Η Ιστιοπλοϊκή Εξόρμηση στις Βόρειες Σποράδες θεωρείται μια από τις «πρωτιές» της Χ.Α.Ν.Θ.. Για την ιδιαιτερότητα και τις προκλήσεις της κινητής αυτής κατασκήνωσης μίλησε στο Χ.Α.Ν.Θ. Family η υπεύθυνή της, η κα Μαρία Δατσέρη, η οποία λέει χαρακτηριστικά: Ο δεκάλογος της Ιστιοπλοϊκής εξόρμησης.

Γιατί να πάω ιστιοπλοϊκή;

Γιατί: Είσαι όλη τη μέρα στη θάλασσα, μέσα στη φύση, βουτάς εκεί που δεν υπάρχει άλλος άνθρωπος, αρμενίζεις, και πάνω απ' όλα είσαι συνέχεια με τους φίλους σου!





136 Παιδείας- Αριστείας- χρόνια Καινοτομίας

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

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

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

- 76 καινοτόμα εκπαιδευτικά προγράμματα
- 8 προγράμματα STEAM και Ρομποτικής
- 6 υπερσύγχρονα 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

...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

Τι πρέπει να ξέρω για να έρθω στην ιστιοπλοϊκή;

Να ξέρεις καλό μπάνιο στη θάλασσα. Να έχεις τη διάθεση να περάσεις όμορφα μια εβδομάδα, σε ιστιοπλοϊκό σκάφος, με νέους της ηλικίας σου. Να είσαι ανοιχτός χαρακτήρας σε συνεργασίες και ανεκτικός σε ιδιαιτερότητες.

Τι θα μου δώσει η ιστιοπλοϊκή εξόρμηση;

Βασικές γνώσεις ναυσιπλοΐας, εμπειρία ομαδικής ζωής στη θάλασσα, νέες φιλίες, απεξάρτηση από την τεχνολογία, νέους τρόπους διαχείρισης των φυσικών πόρων, γνωριμία με νέα τοπία και ανθρώπους.

Πώς κυλάει η μέρα μου στην ιστιοπλοϊκή;

Μαθαίνοντας αρκετά πράγματα για την πλεύση του σκάφους, για το θαλάσσιο πάρκο Βορείων Σποράδων, βοηθώντας σε απόπλου και κατάπλου, σηκώνοντας πανί, κρατώντας τιμόνι, με μαγείρεμα, ομαδική καθαριότητα, πολλές βουτιές πρωί, μεσημέρι και βράδυ, επισκέψεις σε νησιά των Σποράδων, προετοιμασία βραδιάς ψυχαγωγίας, τραγούδι και παιχνίδι!

**Σε ποια ηλικία μπορώ να έρθω στην ιστιοπλοϊκή;**

Μπορείς να έρθεις από 13 έως και 16 ετών.

Τι έχει η ιστιοπλοϊκή που δεν μπορώ να βρω αλλού;

Το μπλε του ουρανού για ταβάνι, τη γαλαζοπράσινη δροσερή θάλασσα για πάτωμα, το ιστιοπλοϊκό σκάφος για σπίτι, την αρμύρα της θάλασσας για άρωμα, τον άνεμο που ανακατεύει συνεχώς τα μαλλιά και σφυρίζει στα αυτιά για στεγνωτήρα, τα δελφίνια για ψυχαγωγία, που δίνουν κανονική παράσταση με πολλές βουτιές μόλις καταλάβουν ότι είσαι κοντά τους, την παρέα που το βράδυ ξαπλωμένη στο κατάρτι μετράει τα άστρα!

Έχει «κραυγή» η ιστιοπλοϊκή;

Και βραδιά κραυγής και βραδιά τραγουδιού! Επίσης πολλούς διαγωνισμούς που συμμετέχουν όλα τα σκάφη, με συγκέντρωση βαθμολογίας για την ανάδειξη του καλύτερου πληρώματος, όπως παιχνίδι πληροφοριών, δημιουργία σημαίας σκάφους, water basket, θαλάσσια σκυταλοδρομία, κολυμβητικούς αγώνες και πολλά ομαδικά παιχνίδια.

Πώς μπορώ να αξιοποιήσω τη γνώση της ιστιοπλοϊκής τον χειμώνα;

Αν τελικά σου αρέσει η ιστιοπλοΐα μπορείς να συμμετέχεις σε ένα ναυτικό όμιλο της πόλης σου για να μάθεις περισσότερα και, γιατί όχι, κάποτε να ασχοληθείς και με την ιστιοπλοΐα ανοιχτής θάλασσας.





Που πας χωρίς Jannis;



* Χωρίς προσθήκη ζάχαρης, χωρίς γλυκαντικά, περιέχει φυσικά σάκχαρα



Πότε θα πάω στην Ιστιοπλοϊκή;

Φέτος η Χ.Α.Ν.Θ. έπειτα από 12 χρόνια επιτυχίας και αυξημένης συμμετοχής, προγραμμάτισε δυο περιόδους Ιστιοπλοϊκής Εξόρμησης:

A) Σάββατο 22 Ιουνίου έως Σάββατο 29 Ιουνίου και

B) Σάββατο 29 Ιουνίου έως Σάββατο 6 Ιουλίου 2024



Κινητή Περιπέτεια Πηλίου

Η παράδοση, η γνώση και η φιλοσοφία της Χ.Α.Ν. συνεχίζουν σε νέα μονοπάτια στο βουνό των Κενταύρων. Για 12 ημέρες μέσα στη φύση, σε ένα διαφορετικό τρόπο ζωής... Μια κινητή κατασκήνωση που μετουσιώνει σε πράξη όσα «το Πήλιο» «διδάσκει» εδώ και εκατό χρόνια στους κατασκηνωτές του. Πανέμορφα μονοπάτια, καταπράσινο περιβάλλον, γάργαρα νερά, μεθυστικές μυρωδιές και τελικά μία μοναδική και ξεχωριστή εμπειρία για όποιον την επιλέξει!

Για εφήβους 14 έως 18 ετών.

Δευτέρα 8 Ιουλίου – Παρασκευή 19 Ιουλίου 2024.

Στοιχεία επικοινωνίας

2310 265776 και 231 600 1000, εσωτερικό: 854 & 840
ymca@ymca.gr

Πώς θα με κάνει η Ιστιοπλοϊκή Εξόρμηση καλύτερο άνθρωπο;

Κάθε δραστηριότητα που γίνεται μέσα στη φύση και εμπεριέχει ομαδικότητα και συνεργασία σε κάνει πιο διαλεκτικό, πιο δημιουργικό, πιο υπομονετικό, με περισσότερη οικολογική συνείδηση και σου μαθαίνει να σέβεσαι πρώτα από όλα τον εαυτό σου, ύστερα τον διπλανό σου και τελικά τη φύση της οποίας παιδιά είμαστε όλοι. Η Ιστιοπλοϊκή της Χ.Α.Ν.Θ. είναι μια υπέροχη εμπειρία για τους εφήβους μας, ένα σχολείο της φύσης που ταξιδεύει με Ιστιοφόρο στη θάλασσα, για μια ολόκληρη εβδομάδα, ολοκλήρωσε τον δεκάλογο της Ιστιοπλοϊκής Εξόρμησης η υπεύθυνή της Μαρία Δατσέρη.





ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ
ΓΕΩΡΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



120 ΧΡΟΝΙΑ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΓΕΩΡΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΠΡΟΣΩΠΕΣ

Ζωή σε

Της ΔΑΦΝΗΣ ΤΣΑΡΤΣΑΡΟΥ

**Οι ρόδες τσουλάνε στην
άσφαλτο, το βλέμμα τρέχει,
ο αέρας στο πρόσωπο ...
«Έκφραση και ελευθερία» λένε
οι ίδιοι.**

Είναι οι skateboarders, οι inline skaters και οι roller skaters, τα κουλ τυπάκια της πόλης που ξέρουν τι θα πει street κουλτούρα και το αστικό τοπίο της Θεσσαλονίκης είναι το σπίτι τους.

Το skate καλλιεργεί μια διαφορετική αίσθηση κοινότητας, με τα μάρμαρα της πόλης να λειτουργούν ως αστικοί κόμβοι, όπου οι μυημένοι συγκεντρώνονται για να μοιραστούν συμβουλές, ιστορίες, υποστήριξη, μουσικές και ιδέες.

Ο Θοδωρής, η Κωνσταντίνα και ο Νίκος μοιράζονται αυτή την κοινή αγάπη: τις ρόδες.

Πότε ξεκίνησες να ασχολείσαι με τα πατίνια;

Η ημερομηνία που ξεκίνησα εκπληρώνει ότι OCD υπάρχει μέσα μου γιατί ήταν 1/1/2020. Ευτυχώς δεν ήταν Δευτέρα, γιατί μάλλον δεν θα έπιανε!

Για την ακρίβεια την πρώτη του Γενάρη ξεκίνησα τα roller quads, δηλαδή τα roller skates με τις 2 ρόδες μπροστά και τις 2 πίσω. Πριν από αυτό είχα δοκιμάσει λίγες φορές τα Inline skates, αλλά κάτι μέσα μου έλεγε ότι δεν θέλω αυτά και ότι κάτι δεν ταιριάζει πάνω μου με αυτά. Άλλωστε τα quads είναι πιο όμορφα και στιλάτα!

Τι είναι αυτό που σε έκανε να ερωτευτείς το rolling;

Η αίσθηση της ελευθερίας που μου δίνουν τα πατίνια είναι μαγική. Είναι σαν να έχω φτερά ξαφνικά όταν τα φοράω. Στο cruising ειδικά, που απλά πηγαίνω, ρολάρω και απολαμβάνω τη βόλτα μου, ιδανικά χωρίς να φοβάμαι αν θα με χτυπήσει κάποιο όχημα, ο αέρας που χτυπάει πάνω μου είναι, σαν να με αγκαλιάζει.

Δεν ξέρω αν φταίει το ότι όταν ξεκίνησα είχαμε σκληρή καραντίνα και είχα τρομερή ανάγκη να ξεφύγω κάπως από αυτήν την κατάσταση. Πάντως σίγουρα όλα ομορφαίνουν πάνω στα πατίνια. Σίγουρα οι ωραίες ανοιξιάτικες μέρες, που ο ήλιος χτυπάει απαλά και έχει μια ελαφριά δροσιά, ή αντίστοιχα το φθινόπωρο, έχουν άλλη θέση στην καρδιά. Την άνοιξη, είναι η ώρα για να χαρώ τα πατίνια μου και την πανέμορφη αυτή αίσθηση που μου δίνουν.



**Κωνσταντίνα
Κατσαβέλη -
Roller Quads**

Ποιο είναι το αγαπημένο σου σημείο στην πόλη για εξάσκηση;

Μου αρέσει πολύ όπου νιώθω άνετα! Δεν υπάρχουν πολλά σημεία στην πόλη που να είμαστε ιδιαίτερα ευπρόσδεκτες και ευπρόσδεκτοι. Στο άγαλμα του Μ.Αλεξάνδρου σίγουρα είναι ένα αγαπημένο spot, γιατί η θάλασσα είναι στα 10 μέτρα και όλα είναι λίγο πιο όμορφα όταν η θάλασσα είναι κοντά. Δεν υπάρχει ιδιαίτερη ιδιωτικότητα εκεί, καθώς είναι ένα αρκετά πολυσύχναστο σημείο της παραλίας και σίγουρα υπάρχω σε αρκετές φωτογραφίες τουριστών που επισκέπτονται την πόλη και τα μνημεία της. Αγαπημένο μέρος βέβαια είναι και η σχολή χορού όπου διδάσκω χορό με πατίνια, αλλά και ο πολυχώρος WE στον οποίο γίνονται φοβερά roller disco partys.

Τι θα ήθελες ιδανικά να υπάρχει στη Θεσσαλονίκη ως υποδομή, που θα συνέβαλε στο να μπορείς να ασχολείσαι με τα πατίνια περισσότερο και ασφαλέστερα;

Θα ήθελα πάρα πολύ, πέρα από 2-3 skatepark που λείπουν από την πόλη, να είναι ο ποδηλατόδρομος στην Νέα Παραλία προσβάσιμος για κάθε είδους τροχήλατα. Τα roller skates και τα skates, σίγουρα δεν έχουν ληφθεί υπόψη όταν σχεδιαζόταν η Νέα Παραλία και είναι αρκετά δυσάρεστο γιατί θεωρείται ένα πολύ σημαντικό και μεγάλο έργο της Θεσσαλονίκης. Τα skateparks επίσης είναι θλιβερό που λείπουν, ειδικά αν σκεφτεί κανείς ότι το skate είναι πλέον Ολυμπιακό άθλημα. Υπάρχουν φοβεροί skaters στην πόλη, παγκόσμιες εμβέλεις, και μου φαίνεται αδιανόητο, αυτοί όπως και τα άτομα που κάνουν inline skates, roller skates, πατίνια και bmx να μην έχουν επιλογές πέρα από street.

Τι πρέπει να γνωρίζει κάποιος που θέλει να ξεκινήσει να ρολάρει;

Πρέπει να μην τα παρατήσει με την πρώτη δυσκολία, να επιμένει και να υπομείνει. Αν νιώσει κανείς ότι αυτό το hobby του ταιριάζει, τότε πρέπει να δώσει αρκετό χρόνο και να αποτύχει πολλές φορές, όπως σε κάθε άλλο στη ζωή φυσικά. Δεν γίνονται όλα με την πρώτη. Θέλει προσπάθεια! Επίσης είναι καλό να πάρει προστατευτικό εξοπλισμό, όπως κράνος, επιγονατίδες κλπ, για να νιώθει άνετα ειδικά στα πρώτα βήματα, και όταν πέφτει να προστατεύει τα πιο συχνά σημεία κρούσης. Είναι διάφορα πράγματα άξια προσοχής, όπως η φυσική κατάσταση, που χρειάζεται αρκετή φροντίδα -ειδικά αν έχει αποφασίσει ότι θα ασχοληθεί με aggressive καταστάσεις, όπως ράμπες, street. Εκεί τα πράγματα είναι αρκετά έντονα, μεγαλύτερες δυνάμεις ασκούνται στο σώμα λόγω ταχύτητας και αλμάτων, άρα χρειάζεται αρκετή ενδυνάμωση. Στο skate dancing ίσως είναι λίγο πιο ασφαλή τα πράγματα αλλά και πάλι χρειάζεται προσοχή και πάντα πρέπει να ακούμε το σώμα μας.

Θοδωρής Μπάνης - Skateboard

Πότε ξεκίνησες να ασχολείσαι με τα πατίνια;

Ξεκίνησα στα Γρεβενά από ένα skate που είχε η αδερφή μου.

Τι είναι αυτό που σε έκανε να ερωτευτείς το rolling;

Η επιμονή του να πετυχαίνεις κάτι, μετά από ατελείωτες προσπάθειες ώστε να καταφέρεις ένα κόλπο. Η διασκέδαση με την παρέα σου και οι μοναδικές στιγμές που σου προσφέρει. Η ελευθερία και άλλα πολλά συναισθήματα που σου δίνει.

Ποιο είναι το αγαπημένο σου σημείο στην πόλη για εξάσκηση;

Η πόλη είναι γεμάτη από πολλά σημεία για skate. Τα αγαπημένα μου είναι τα curbs στο λευκό Πύργο, το άγαλμα του Μέγα Αλέξανδρου και η περιοχή τς Δ.Ε.Θ.

Τι θα ήθελες ιδανικά να υπάρχει στη Θεσσαλονίκη ως υποδομή, που θα συνέβαλε στο να μπορείς να ασχολείσαι με το skating περισσότερο και ασφαλέστερα;

Σίγουρα κάποιο skatepark, που είναι απαράδεκτο η Θεσσαλονίκη ως συμπτωτεύουσα να μην έχει. Γίνονται πάρκα σε επαρχιακές πόλεις και χωριά και εδώ ακόμα δεν έχουμε. Όσων αφορά στην ασφάλεια σίγουρα πρέπει ο κάθε δήμος που θα πάρει το έργο να κάνει σωστή έρευνα ώστε να το αναλάβει κάποιος με εμπειρία και γνώση του αντικειμένου. Επίσης το θέμα ασφάλειας έχει να κάνει και σε ατομικό επίπεδο του καθενός γιατί ας μην ξεχνάμε πως είναι ένα x treame άθλημα.

Τι πρέπει να γνωρίζει κάποιος που θέλει να ξεκινήσει να ρολάρει;

Θα πρέπει να γνωρίζει ότι δεν είναι εύκολο. Πρέπει να προσπαθεί συνέχεια και να μην τα παρατάει εύκολα.





Νίκος Κρανάς - Inline Skates

Τι θα ήθελες ιδανικά να υπάρχει στη Θεσσαλονίκη ως υποδομή, που θα συνέβαλε στο να μπορείς να ασχολείσαι με τα πατίνια περισσότερο και ασφαλέστερα;

Δυστυχώς στη Θεσσαλονίκη οι υποδομές είναι ένα μελανό σημείο. Αυτό που λείπει είναι ένα skatepark. Ένας χώρος που θα μπορούσαμε να κάνουμε την προπόνησή μας και αυτό που αγαπάμε με ασφάλεια. Να σημειωθεί πως ο δήμος Χαλκιδικής έχει δύο skatepark μικρής κλίμακας και η Θεσσαλονίκη κανένα. Και εδώ πάει το ..«Σαν την Χαλκιδική δεν έχει...»

Τι πρέπει να γνωρίζει κάποιος που θέλει να ξεκινήσει να ρολάρει;

Προστατευτικά.. Το βασικότερο για έναν αρχάριο είναι να φοράει πάντα τα προστατευτικά του ώστε και να πέσει να μην πάθει απολύτως τίποτα. Έτσι γίνεται πραγματικά ένα απόλυτα ασφαλές άθλημα. Όσο περίεργο και αν ακούγεται είναι ένα από τα πιο safe αθλήματα που κάνω.

Πότε ξεκίνησες να ασχολείσαι με τα rollers;

Τα rollers τα ξεκίνησα ως ένα χόμπι μέσα στην καραντίνα, ένα hobby που μου χάρισε πολύ όμορφες στιγμές, στιγμές διαφυγής από εκείνη την ιδιαίτερη για όλους περίοδο. Σε μικρό χρονικό διάστημα είχα γνωρίσει πάρα πολλά άτομα που αγαπούσαν τα rollers, άτομα όλων των ηλικιών και το σημαντικότερο; Όλοι είχαν ένα χαμόγελο ζωγραφισμένο στο πρόσωπο τους.

Τι είναι αυτό που σε έκανε να ερωτευτείς τα πατίνια;

Όταν κάνω rollers νιώθω ελεύθερος. Αδειάζει το μυαλό μου. Αυτό που με έκανε πραγματικά να ερωτευτώ τα rollers είναι αυτή η αίσθηση της ελευθερίας που νιώθω κάθε φορά που κάνω, οι ατελείωτες βόλτες με φίλους μέσα στην πόλη, οι όμορφοι άνθρωποι που θα δεις ξαφνικά δίπλα σου με τα πατίνια τους, άλλοι να χορεύουν άλλοι να κάνουν την βόλτα τους. Αυτό που επίσης αξίζει να σημειωθεί είναι πως μέσα σε αυτή την κοινότητα ο ένας βοηθάει τον άλλο, από το πιο απλό για ένα κόλπο ή ένα tip που μπορεί βοηθήσει μέχρι πιο ουσιαστικά πράγματα, κάτι που μας έχει κάνει οικογένεια.

Ποιο είναι το αγαπημένο σου σημείο στην πόλη για εξάσκηση;

Αγαπημένο σημείο στην πόλη είναι το Αρχαιολογικό μουσείο απέναντι από την ΧΑΝΘ, είναι ένα σημείο συνάντησης κυρίως τα απογεύματα για την κοινότητα των rollers. Μου αρέσει επίσης να κάνω βόλτες στο κέντρο της πόλης, βλέπεις ανθρώπους να σε χαιρετούν να σου μιλούν να λένε ότι κάποτε έχουν κάνει και αυτοί ή πως θα ήθελαν κάποια στιγμή να δοκιμάσουν.





Ζάννης Οπτικά

DITA
DIOR

Off-White™

TOM FORD

SAINT LAURENT
PARIS

GUCCI
CELINE

PRADA

BOTTEGA VENETA

Palm Angels

PORSCHE DESIGN

FENDI

GIVENCHY
PARIS

BALENCIAGA

Alexander McQUEEN

MYKITA



GARRETT LEIGHT CALIFORNIA OPTICAL

MARC JACOBS

DAVID BECKHAM

Ray-Ban

DOLCE & GABBANA

VERSACE

VICTORIA BECKHAM



OAKLEY

Silhouette®

AUTHENTIC EYEWEAR. SINCE 1964.

KALEOS

CARRERA

etnia O BARCELONA

EMPORIO ARMANI

Aristotelous str. 11 | Thessaloniki
Tel: 2310 232851 | www.zannisoptics.gr

@zannis_optics
Ζάννης Οπτικά



Μουσικοί που απογειώθηκαν μέσα από την πλατφόρμα του Tik Tok

Του ΝΙΚΟΥ ΑΓΓΕΛΗ ΑΝΘΗ

Στο όχι και τόσο μακρινό παρελθόν η επιτυχία και η καλλιτεχνική καταξίωση ενός μουσικού επηρεαζόταν από στοιχεία, όπως τα ραδιοφωνικά hits, τα συμβόλαια με μεγάλες δισκογραφικές εταιρίες και οι πωλήσεις δίσκων. Πλέον, και ειδικότερα την τελευταία πενταετία, η τεράστια επιρροή των social media, όπως το Tik Tok, έχει φέρει τα πάνω κάτω στην παγκόσμια μουσική βιομηχανία. Η συνεχώς ανήσυχη και δραστήρια γενιά z σε αντίθεση με τους millennials, δεν αναζητά τα μουσικά της ινδάλματα στο ραδιόφωνο και στην τηλεόραση, αλλά στο Spotify και στο Tik Tok.

Πιο συγκεκριμένα, το Tik Tok λόγω της τεράστιας απήχυσής του, έχει καταφέρει τα τελευταία χρόνια να λειτουργεί ως κυρίαρχο μέσο ανάδειξης και καθιέρωσης πολλών νέων μουσικών, οι οποίοι άλλοτε σταδιακά και άλλοτε εν μια νυκτί μετατρέπονται χάρη στο τεράστιο engagement της πλατφόρμας, στα πιο hot ονόματα της παγκόσμιας μουσικής βιομηχανίας. Κάποια σύγχρονα pop icons λοιπόν, που απογειώθηκαν μέσα από την πλατφόρμα του Tik Tok είναι τα εξής:

Doja Cat

Μια ακόμα πολύ χαρακτηριστική περίπτωση που επιβεβαιώνει περίτρανα ότι το Tik Tok μπορεί να δημιουργήσει pop icons είναι η Doja Cat. Η Amala Ratna Zandile Dlamini, παρά το γεγονός ότι βρισκόταν στη μουσική βιομηχανία από το 2014, απογείωσε την καριέρα της και επίσημα το 2020, όταν το τραγούδι της «Say So» μετατράπηκε σε παγκόσμιο sensation μέσω χορευτικών challenges του Tik Tok. Έκτοτε έχει κυκλοφορήσει πολυάριθμα hits, έχει κερδίσει σημαντικά μουσικά βραβεία (πχ 1 βραβείο Grammy) και έχει μετατραπεί σε ένα από τα πιο εκκεντρικά fashion icons.

Gen z popstars, viral τραγούδια και το παιχνίδι του αλγόριθμου.

Lil Nas X

Ένα από τα πιο δημοφιλή παραδείγματα μουσικού που αναδείχθηκε μέσα από την πλατφόρμα του Tik Tok είναι ο ράπερ και μουσικός παραγωγός Lil Nas X. Ο 24χρονος σήμερα super star είδε τη ζωή του να αλλάζει ολοκληρωτικά, όταν το 2019 το τραγούδι του «Old Town Road» έγινε παγκόσμιο hit με τη βοήθεια του Tik Tok, κατακτώντας πολυάριθμες διακρίσεις, μεταξύ των οποίων και την κορυφή του αμερικανικού Billboard Hot 100. Από τότε μέχρι και σήμερα ο Lil Nas X έχει κερδίσει δύο βραβεία Grammy, ενώ παράλληλα έχει κυκλοφορήσει και ένα πολύ επιτυχημένο μουσικό album.





Ακολουθήστε
τον Λαγό!

ΦΥΛΛΑ ΜΕ ΑΚΟΜΑ

μεγαλύτερη διατηρησιμότητα!

Γιατί δεν υπόκεινται σε καμία επεξεργασία καθόλη τη διαδικασία, από την παραγωγή έως και την τυποποίηση. Με τον τρόπο αυτό διατηρούνται για περισσότερο χρόνο έως την κατανάλωσή τους.

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



1110
ΧΡΟΝΙΑ



απ' τα περιβόλια του
Βεζύρογλου

www.vezyrogloufarm.com

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

Jack Harlow

Ιδιαίτερα ευνοημένος από την τεράστια απήχηση του Tik Tok αποδείχθηκε και ο Αμερικανός ράπερ Jack Harlow. Γεννημένος τον Μάρτιο του 1998 ο Jackman Thomas Harlow ξεκίνησε και επίσημα τη μουσική του καριέρα το 2015 κυκλοφορώντας διάφορα EPs και mixtapes, ενώ το 2018 υπέγραψε συμβόλαιο με τη δισκογραφική εταιρία Atlantic Records. Ωστόσο, η παγκόσμια αναγνώριση ήρθε το 2020, όταν το τραγούδι του «What's Poppin?» ξεκίνησε να ακούγεται σε ολόκληρο τον πλανήτη χάρη στην πλατφόρμα του Tik Tok. Το γεγονός αυτό μέχρι σήμερα τον έχει οδηγήσει στην κυκλοφορία 3 πολύ επιτυχημένων μουσικών albums.

Tyla

Η Tyla Laura Seethal γνώρισε την παγκόσμια επιτυχία στα τέλη του 2023, όταν μέσω του Tik Tok, το τραγούδι της «Water» την μετέτρεψε στην πιο ταχύτατα ανερχόμενη popstar της νέας γενιάς. Με το συγκεκριμένο τραγούδι κέρδισε ένα βραβείο Grammy, καθώς και πολυάριθμες υποψηφιότητες σε σημαντικά μουσικά βραβεία (π.χ. Brits Awards). Το πρώτο της προσωπικό μουσικό album, κυκλοφόρησε τον Μάρτιο του 2024 και αναμένεται να γίνει ένα από τα πιο επιτυχημένα r&b albums της χρονιάς.

Olivia Rodrigo

Η Olivia Isabel Rodrigo σε ηλικία μόλις 20 ετών έχει καταφέρει σήμερα να θεωρείται ως μια από τις μεγαλύτερες και ταχύτερα ανερχόμενες popstars του πλανήτη. Αξίζει να αναφέρουμε ότι η σχέση της με την αναγνωρισιμότητα ξεκίνησε από πολύ μικρή ηλικία συμμετέχοντας σε διάφορες παραγωγές της Disney, ωστόσο η εκτόξευσή της στο παγκόσμιο stardom συνέβη το 2021, όταν το Tik Tok μετέτρεψε το τραγούδι της «Driver's License» στο πιο viral hit της χρονιάς. Αυτή τη στιγμή η Olivia Rodrigo μετρά στο ενεργητικό της 3 βραβεία Grammy, 2 πολύ επιτυχημένα μουσικά albums και 2 sold out arena tours.

Lizzo

Μια ακόμα ιδιαίτερη περίπτωση εμπορικής επιτυχίας που προήλθε μέσω του Tik Tok, είναι και η περίπτωση της Lizzo. Η Αμερικανίδα ράπερ, τραγουδίστρια και μουσικός μετατράπηκε σε global μουσικό icon το 2019, όταν το τραγούδι της «Truth Hurts» έγινε παγκοσμίως γνωστό μέσω του Tik Tok. Από τότε η Lizzo έχει κερδίσει πολυάριθμα βραβεία (π.χ. 4 βραβεία Grammy), έχει φωτογραφηθεί στο εξώφυλλο κορυφαίων περιοδικών, όπως η βρετανική Vogue και έχει πραγματοποιήσει sold out συναυλίες σε ολόκληρο τον πλανήτη.

Maneskin

Κανείς δεν φανταζόταν πριν από κάποια χρόνια, ότι ένα pop-rock συγκρότημα από την Ιταλία θα κατάφερνε να γνωρίσει παγκόσμια επιτυχία, κατακτώντας τα μεγαλύτερα μουσικά charts της Ευρώπης και της Αμερικής. Οι Maneskin λίγο μετά τη διθυραμβική νίκη τους στη Eurovision του 2021, είδαν την καριέρα τους να απογειώνεται, χάρη στη μεγάλη δυναμική του Tik Tok. Σήμερα μετρούν στο Spotify πάνω από 22 εκατομμύρια μηνιαίους ακροατές, ενώ το 2023 υπήρξαν και υποψήφιοι για το βραβείο Grammy καλύτερου νέου καλλιτέχνη.

Raye

Η Βρετανίδα τραγουδίστρια, μουσικός και παραγωγός Raye, παρά το γεγονός ότι είχε στο ενεργητικό της πολλά εμπορικά hits τόσο ως τραγουδίστρια, όσο και ως συνθέτρια και στιχουργός, είδε το όνομα της να φιγουράρει στις λίστες με τα πιο hot μουσικά ονόματα του πλανήτη μόλις το 2022. Εκείνη την περίοδο το τραγούδι της «Escapism» κατόρθωσε μέσω του Tik Tok να γίνει το πιο viral τραγούδι της χρονιάς. Τον Μάρτιο του 2024, έχοντας κυκλοφορήσει πλέον το πρώτο της ολοκληρωμένο μουσικό album, με τίτλο «My 21st Century Blues», απέσπασε συνολικά 6 Brit Awards, νούμερο που αποτελεί ρεκόρ για τη συγκεκριμένη διοργάνωση.



AMMOA
Luxury Hotel & Spa Resort

ZEUS
INTERNATIONAL
HOTELS & RESORTS



**Το πολυτελές ξενοδοχείο στην παραλία του Αγίου Ιωάννη Χαλκιδικής
προσφέρει την απόλυτη εμπειρία Καλοκαιρινών Διακοπών!**

Το AMMOA Luxury Hotel & Spa Resort, βρίσκεται σε μία από τις ομορφότερες παραλίες με γαλαζοπράσινα κρυστάλλινα νερά, στον Άγιο Ιωάννη Χαλκιδικής και αποτελεί την ιδανική φετινή επιλογή για να περάσετε τις καλοκαιρινές σας διακοπές. Ανακαλύψτε την υψηλή αισθητική και τον κομψό χαρακτήρα του συγκροτήματος με όλες τις ανέσεις και υπηρεσίες που προσφέρει!

f AMMOA Luxury Hotel & Spa Resort **@** ammoa_luxury_resort

Καλοκαιρινά ραντεβού στα

Της ΜΑΡΙΑΣ ΠΑΝΤΕΛΙΔΟΥ

ΦΕΣΤΙΒΑΛ

Όλο τον χρόνο έχουν την τιμητική τους, αλλά το καλοκαίρι είναι το δίχως άλλο η εποχή τους.

Τα θερινά φεστιβάλ, αυτές οι μοναδικές, μαγικές διοργανώσεις που λαμβάνουν χώρα σε υπαίθριες σκηνές, open air συναυλιακούς χώρους και ανοιχτά θέατρα, κάτω από τον έναστρο ουρανό, πλάι στη θάλασσα, μέσα στα δάση, ή σε ατμοσφαιρικά αστικά ξέφωτα, αποτελούν έναν ακόμη λόγο να ανυπομονούμε να δείξει το ημερολόγιο Ιούνη!



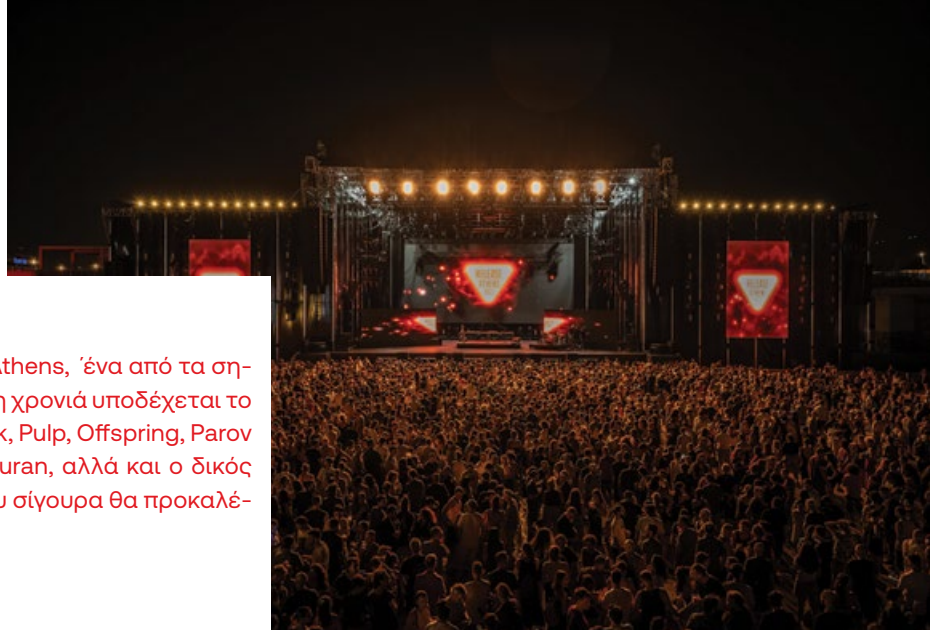
Φεστιβάλ Επιδαύρου

Ένα από τα πλέον σπουδαία φεστιβάλ πολιτισμού της χώρας, θα κάνει την πρεμιέρα του 5 και 6 Ιουλίου στην Επίδαυρο, με μια διεθνή παραγωγή, την Ιφιγένεια Εν Αυλίδι υπό την ποιητική σκηνοθετική ματιά του πρωτοπόρου Ρώσου σκηνοθέτη Τιμοφεί Κουλιάμπιν. Η πολυαναμενόμενη αυτή παράσταση θα ανοίξει την αυλαία για ένα πλούσιο πρόγραμμα παραστάσεων θεάτρου, μουσικής και τεχνών, που θα δώσει τον δικό του ξεχωριστό παλμό στο ελληνικό καλοκαίρι.



Release Festival

«Let's make memories that last», μας προτρέπει το Release Athens, ένα από τα σημαντικότερα μουσικά φεστιβάλ της χώρας, που για μια ακόμη χρονιά υποδέχεται το καλοκαίρι με ένα αληθινό συναυλιακό μπαράζ. Massive Attack, Pulp, Offspring, Parovoz, Megadeth, Judas Priest και Bruce Dickinson, Duran Duran, αλλά και ο δικός μας Βασίλης Παπακωνσταντίνου, είναι κάποια από τα live που σίγουρα θα προκαλέσουν αναμνήσεις διάρκειας στο κοινό.



Φεστιβάλ Μονής Λαζαριστών

Το φεστιβάλ της Μονής Λαζαριστών για μια ακόμη χρονιά επιστρέφει στην πόλη της Θεσσαλονίκης για να την «δονήσει» με ένα αληθινά συναρπαστικό line-up, που περιλαμβάνει μεγάλα ονόματα από τη διεθνή και εγχώρια μουσική σκηνή. Στο πρόγραμμα ξεχωρίζουν φέτος, η επιστροφή των αγαπημένων του ελληνικού κοινού Archive στις 15 Ιουνίου, η ήδη sold out συναυλία των Dire Straights Legacy στις 29 Ιουνίου, η πολυαναμενόμενη συναυλία των Thievery Corporation στις 10 Ιουλίου, η πρώτη εμφάνιση των Steel Panther στην Ελλάδα στις 12 Ιουλίου, και πολλές ακόμη υπέροχες μουσικές βραδιές.



Φεστιβάλ Δάσους

Με το κύρος και την υπογραφή του Κρατικού Θεάτρου Βορείου Ελλάδος, το Φεστιβάλ Δάσους θα ανοίξει για μια ακόμη χρονιά τις πύλες του μαζί με το «αδερφάκι» του, το Διεθνές Φεστιβάλ Δάσους, στις ανοιχτές σκηνές του ΚΘΒΕ και σε διάφορα σημεία της Θεσσαλονίκης. Πλήθος εκδηλώσεων, από αρχαίες Τραγωδίες, μέχρι περφόρμανς, παραστάσεις χορού και μουσικές συναυλίες, θα συνθέσουν τη μεγάλη γιορτή, που θα δώσει για μια ακόμη χρονιά «ψυχή» στην πόλη και το περιριαστικό δάσος του Σέιχ Σου.



Sani Festival

Ο Λόφος Σάνη θα φιλοξενήσει και φέτος τον Ιούλιο και τον Αύγουστο το καθερωμένο φεστιβάλ, 32 χρόνια μετά την πρώτη του διοργάνωση. Η γιορτή της μουσικής απευθύνεται σε ένα ευρύ κοινό προβάλλοντας μια ποικιλία μουσικών ειδών, από ποπ έως τζαζ και ροκ. Οι πανέμορφες τοποθεσίες διαξέγωσης του φεστιβάλ, επιτρέπουν τη δημιουργία μιας οικείας και ζεστής ατμόσφαιρας, που «παντρεύει» την ελληνική κουλτούρα με τη διεθνή μουσική σκηνή και τον πολιτισμό με τη φύση.

Vouvoussa Festival

Η Βωβούσα, ένα χωριό 35 κατοίκων του Δήμου Ζαγορίου, βρίσκεται σε υψόμετρο χιλίων μέτρων, εντός του Εθνικού Πάρκου Βόρειας Πίνδου, περιτριγυρίζεται από ψηλές κορυφές και έχει την ιδιαιτερότητα να τη διασχίζει ο περίφημος Αώος ποταμός. Εκεί, από τις 13 Ιουλίου μέχρι τις 10 Αυγούστου θα διοργανωθεί για 10η χρονιά ένα από τα πιο αγαπημένα ορεινά φεστιβάλ με ένα πλούσιο πρόγραμμα: από μουσικές εκδηλώσεις, προβολές, ομιλίες, και παραστάσεις, μέχρι πεζοπορικές εξορμήσεις, κυνήγι τρούφας, και εργαστήρια.



River Party

44 χρόνια μετά την πρώτη του διοργάνωση, το θρυλικό παραποτάμιο και κατασκηνωτικό φεστιβάλ επιστρέφει στις όχθες του Αλιάκμονα, στο Νεστόριο Καστοριάς, το πρώτο Σαββατοκύριακο του Αυγούστου και πιο συγκεκριμένα 2 με 4, με ένα ενδιαφέρον μουσικό line-up και πλήθος παράλληλων εκδηλώσεων που είναι βέβαιο ότι θα ενθουσιάσουν το κοινό.



Φεστιβάλ Φιλίππων

Το σπουδαίο θερινό φεστιβάλ διοργανώνεται κατά το μεγαλύτερο μέρος του στο Αρχαίο Θέατρο Φιλίππων, με διάρκεια από τον Ιούλιο μέχρι και τα τέλη Αυγούστου. Μετρώντας ήδη πολλές δεκαετίες ζωής, έχει καθιερωθεί ως ένας από τους σημαντικότερους θεσμούς πολιτισμού της Μακεδονίας, με πληθώρα θεατρικών και μουσικών παραστάσεων, ενώ η εμβέλειά του ξεπερνά τα σύνορα της Ελλάδας.

Σύρος Πολιτισμός 2024

Η σπουδαιότερη ίσως πολιτιστική διοργάνωση των Κυκλάδων, θα κάνει πρεμιέρα τον Μάιο του 2024 στο νησί της Σύρου, πλαισιώνοντας 19 ξεχωριστά Φεστιβάλ, πανελλήνιας και διεθνούς ακτινοβολίας, έως τον Νοέμβριο! Ανάμεσά τους, το Χορωδιακό Φεστιβάλ, το Φεστιβάλ Παραδοσιακών Χορών, το Φεστιβάλ Κιθάρας, το Διεθνές Φεστιβάλ Χορού και Παραστατικών τεχνών «Ακροποδιτί», το παιδικό φεστιβάλ Κυκλάδων Syros Kidz και το Syros Jazz Festival.

Samos Young Artists Festival

Για 14η χρονιά το φεστιβάλ της Σάμου καλεί μουσικούς στο αιγαιοπελαγίτικο νησί, και πιο συγκεκριμένα στη σκηνή του αρχαίου θεάτρου Πυθαγορείου, παρουσιάζοντας ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα ζωντανής μουσικής που εκτείνεται από το μπαρόκ ρεπερτόριο μέχρι την κλασική και ρομαντική μουσική, τη μουσική δωματίου, και τη μπόσα νόβα.

Η φετινή διοργάνωση παρουσιάζει ένα ενδιαφέρον πρόγραμμα, που μεταξύ άλλων περιλαμβάνει όπερα, ρεσιτάλ πιάνου, και ένα αφιέρωμα στη μουσική φάδο, και θα πραγματοποιηθεί από τις 7 μέχρι τις 13 Αυγούστου.





NÄMMARÖ

τραπέζι με 4 καρέκλες με ρυθμιζόμενη πλάτη εξωτερικού χώρου, 140 cm

319,00€

Έξω; Έξοχα!

Ζώντας το σπίτι,
έξω από τα συνηθισμένα!
Στην IKEA.



NÄMMARÖ

τριθέσιος καναπές με μπράτσα, εξωτερικού χώρου

275,94€

Ο καιρός ανοίγει, μαζί του και οι μπαλκονόπορτες! Η εποχή της ανεμελιάς, της εξωστρέφειας, του «έξω» βρίσκει την ιδανική της έκφραση, ακόμη και όταν μένεις «μέσα». Στους κήπους, τα μπαλκόνια, τις βεράντες, που καθώς το καλοκαίρι πλησιάζει γίνονται highlight του σπιτιού μας, η ζωή αποκτά έμπνευση και οι στιγμές αποκτούν ατμόσφαιρα και φως!

ASKHOLMEN

τραπέζι και 2 πτυσσόμενες καρέκλες εξωτερικού χώρου

79,99€

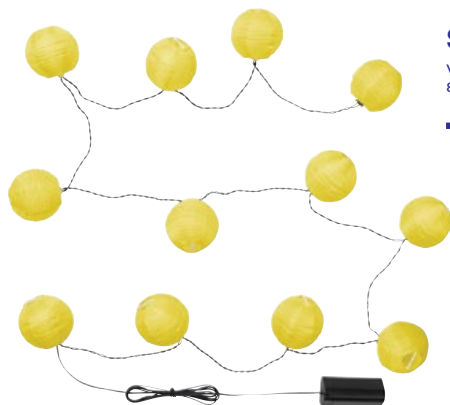


Στην IKEA οι εξωτερικοί χώροι της κατοικίας εμπνέουν όσο και οι εσωτερικοί, με μια ολοκληρωμένη σειρά προτάσεων εστιασμένων «έξω»! Σετ τραπέζοκαθισμάτων όπως η σειρά ASKHOLMEN και TÄRNÖ, προτείνουν λειτουργικότητα και design έξω από τα συνηθισμένα, ενώ ο τριθέσιος καναπές NÄMMARÖ μεταφέρει την εμπειρία του καθιστικού στη βεράντα!

SOLVINDEN

γυρλάντα φωτισμού με ενσωματωμένο φωτισμό LED

12,99€



Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στις συνθήκες φωτισμού, το άλφα και το ωμέγα για μια πιο ατμοσφαιρική πινελιά!

Από γυρλάντες φωτισμού, με ενσωματωμένο φωτισμό LED, μέχρι ηλιακά φωτιστικά δαπέδου, κρεμαστά, αλλά και επιτραπέζια, από τη σειρά SOLVINDEN, διάφορες επιλογές ρίχνουν φως στις πιο ιδιαίτερες πτυχές κάθε εξωτερικού χώρου.

SOLVINDEN

ηλιακό επιτραπέζιο φωτιστικό με ενσωματωμένο φωτισμό LED

9,99€



Φέτος
την άνοιξη,
εμπνευστείτε
ελεύθερα,

σκεφτείτε out of the box και συνθέστε τους εξωτερικούς χώρους των ονείρων σας!

Βρείτε περισσότερα προϊόντα εξωτερικών χώρων στα καταστήματα IKEA και το [ikea.gr](https://www.ikea.gr)

TÄRNÖ

τραπέζι και 2 πτυσσόμενες καρέκλες εξωτερικού χώρου

49,99€



Εθίστηκα στο διαδίκτυο;



**Από προβληματική
έως παθολογική
η χρήση του
διαδικτύου
αποτελεί πλέον
μεγάλο πονοκέφαλο
για όλους.**

Γράφει η ΑΛΚΗΣΤΙΣ ΚΕΠΑΠΤΣΟΓΛΟΥ
Ψυχολόγος

Οι άνθρωποι στις δυτικές κοινωνίες παρ'όλη τη θεωρητική ευημερία αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα ψυχικής υγείας και δηλώνουν ολοένα και λιγότερο ευτυχή-σμένοι. Αυτό κάτι λέει. Προφανώς το «έχουμε χάσει», η μοναξιά, η απομόνωση έχουν γίνει ο κανόνας και σε αυτό έχει συμβάλει σημαντικά η διαδικτυακή επανάσταση.

Καταρχάς είναι πολύ δύσκολο να ορίσουμε τι ακριβώς αποτελεί εθισμό στο διαδίκτυο. Υπάρχουν διαβαθμίσεις. Πρόκειται για μία παρόρμηση να είμαστε online που βλάπτει τις διαπροσωπικές σχέσεις, την εργασία ή ακόμη και την υγεία μας. Δεν είναι μόνο τα παιδιά θύματα αυτής της ανάγκης αν και συνήθως προβληματιζόμαστε πιο έντονα για αυτά. Είναι ο καθένας από εμάς και συχνά, ενώ παρατηρούμε το πρόβλημα στους άλλους δεν το αναγνωρίζουμε στον εαυτό μας. Η επιστημονική κοινότητα δεν έχει καταλήξει όσον αφορά το κατά πόσο ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί μια ξεχωριστή διαταραχή ή πηγάζει από προϋπάρχουσες συναισθηματικές-συμπεριφορικές δυσκολίες. Για παράδειγμα όταν ένα άτομο τζογάρει στο ίντερνετ η βάση του προβλήματος είναι ο εθισμός στον τζόγο ή η χρήση του ίντερνετ αυτή καθαυτή;



Η ΖΩΗ ΜΟΥ

ΣΕ ΕΝΑ ΠΙΑΤΟ



Δείτε ολόκληρη τη
σειρά σκανάροντας
το QR code:



Η **μασούτης**
μάς "σερβίρει"
ένα ζεστό
πιάτο,

**γεμάτο με τις
πολύτιμες ιστορίες**

των παππούδων & των γιαγιάδων!

Ένα πιάτο φτιαγμένο με αγάπη μπορεί να ξυπνήσει αναμνήσεις μιας ολόκληρης ζωής. Το αγαπημένο μας φαγητό είναι πολλά παραπάνω από τροφή - είναι θρέψη για την ψυχή μας. Οι συνταγές που περνάνε από γενιά σε γενιά είναι μία άρρηκτη γραμμή που μας συνδέει με το παρελθόν μας, τις ρίζες μας, την παράδοση του τόπου μας. Γι' αυτό και είναι ιδιαίτερα σημαντικό να φροντίζουμε να μην χάνονται!

Την παράδοση αυτή προσπαθεί να κρατήσει ζωντανή η Μασούτης με τη νέα σειρά 6 mini επεισοδίων «Η ΖΩΗ ΜΟΥ ΣΕ ΕΝΑ ΠΙΑΤΟ», στην οποία «αγκαλιάζει» τους ανθρώπους της 3ης ηλικίας σε συνεργασία με τη ΜΚΟ

ΕΜΦΑΣΙΣ
ΕΡΕΥΝΑ - ΜΕΛΕΤΕΣ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ - ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ

Παππούδες και γιαγιάδες από όλη την Ελλάδα ανοίγουν το σπίτι και την κουζίνα τους και, καθώς μαγειρεύουν ένα φαγητό με ιδιαίτερη συναισθηματική αξία για εκείνους, αφηγούνται την προσωπική ιστορία τους. Διαλεχτά υλικά, παραδοσιακές τεχνικές, μνήμες και συναισθήματα, όλα «δένουν» γλυκά, αναδεικνύοντας τη μοναδική μαγειρική παράδοση της Ελλάδας και θυμίζοντάς μας πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος των ανθρώπων της 3ης ηλικίας στις ζωές μας!

μασούτης



Τα ανησυχητικά σημάδια που πρέπει κανείς να προσέξει

Περνάμε ολοένα και περισσότερο χρόνο στην οθόνη. Λειτουργεί όπως με τα ναρκωτικά όπου για να νιώθει ο χρήστης καλά χρειάζεται ολοένα και μεγαλύτερες δόσεις. Νιώθουμε νευρικοί και σκεφτόμαστε θέματα που αφορούν στο ίντερνετ όταν δεν το χρησιμοποιούμε. Το διαδίκτυο ασκεί αρνητική επιρροή στις σχέσεις μας με τους άλλους, στην εργασία μας, στην καθημερινότητά μας (πχ παραμέληση δραστηριοτήτων που στο παρελθόν μας έδιναν ικανοποίηση, παραμέληση σημαντικών άλλων, πτώση επιδόσεων στη δουλειά) το κινητό σου στο χέρι και σκρολάρεις χωρίς να ξέρεις το γιατί. Χάνουμε την αίσθηση του χρόνου. Μιλάμε περισσότερο μέσω κινητού πάρα από κοντά. Δεν βγαίνουμε έξω ή βγαίνουμε και είμαστε κολλημένοι στο κινητό μας.

Τα βαθύτερα αίτια

Πρόκειται για ένα παράθυρο σε μια άλλη πραγματικότητα που μας κρατάει μακριά από δυσάρεστα συναισθήματα άγχους, θλίψης, ανίας, απογοήτευσης. Είναι ένας τρόπος να μην σκέφτεται κανείς και να παρηγορήσει τον εαυτό του. Κάπως έτσι λειτουργούν και άλλα μέσα εκτόνωσης όπως το φαγητό, το αλκοόλ ή το κάπνισμα.

Για μοναχικά εσωστρεφή άτομα αποτελεί μια δεύτερη ζωή όπου μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα, πολλές φορές και ανώνυμα νιώθοντας απελευθέρωση. Στην πραγματικότητα αποφεύγουν την πραγματική ζωή υποκαθιστώντας την με τη διαδικτυακή.

Επίσης το ίντερνετ μας δίνει μια άμεση επιβράβευση, μια γρήγορη λύση ή απάντηση σε κάτι που μας απασχολεί. Από μία απλή συνταγή μαγειρικής μέχρι πληροφορίες για ιατρικά θέματα που μας ταλαιπωρούν, τα πάντα στην κυριολεξία μπορούν να απαντηθούν και να ειπωθούν με το πάτημα ενός πλήκτρου ανά πάσα στιγμή.

Πως μπορούμε να βοηθήσουμε τον εαυτό μας να ξεπεράσει το εθισμό

1. Να ψάξουμε τα βαθύτερα αίτια. Το οφείλουμε στον εαυτό μας να εντοπίσουμε πιο ακριβώς είναι το πρόβλημα που αρνούμαστε να αντιμετωπίσουμε κατά πρόσωπο. Πρέπει να το δούμε μπροστά μας, να ξεπεράσουμε την άρνηση, να του δώσουμε σάρκα και οστά με λέξεις για να δώσουμε μια πραγματική λύση.
2. Κρατάμε ημερολόγιο με σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές. Αυτό μας βοηθάει να δούμε τι πραγματικά συμβαίνει μέσα μας να εκφράσουμε και να εντοπίσουμε τις δυσκολίες, τα πισωγυρίσματα, να αναγνωρίσουμε την τυχόν πρόοδο που έχουμε σημειώσει.
3. Προσπαθούμε να σκεφτούμε εναλλακτικές λύσεις, και να δημιουργήσουμε εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης των δυσκολιών της ζωής.
4. Κάνουμε πράγματα που έχουμε παραμελήσει. Περνάμε χρόνο με τους φίλους, τα παιδιά μας, τον σύντροφό μας.

Τι κάνουμε αν τα παιδιά μας περνάνε πολύ χρόνο στο διαδίκτυο

Αν τα παιδιά μας εμφανίζουν σημάδια εθιστικής συμπεριφορά αρχικά αναζητούμε τι ακριβώς είναι αυτό που τα οδήγησε εκεί. Πρέπει να αναλογιστούμε παράγοντες όπως:

Η ιδιοσυγκρασία - προσωπικότητα

Το δικό μας γονεϊκό στυλ (πχ. επιτρεπτικό, αυταρχικό, δημοκρατικό)

Το κλίμα που επικρατεί στο σπίτι

Την ηλικία των παιδιών, αλλά και τη ζωή τους έξω από την οικογενειακή εστία

Είναι σημαντικό να κρατήσουμε ανοιχτή τη γραμμή επικοινωνίας, να παρατηρούμε, αλλά και να θέσουμε τα όριά μας ανάλογα το παιδί που έχουμε απέναντι. Όσο το δυνατόν περισσότερο να έχουμε μια καλή συνεργασία σε αυτό ως γονείς - και εδώ να προσθέσω πως πριν προτρέξουμε και δούμε μια τέτοια προοπτική με αρνητισμό όταν διαφωνούμε με τον άλλο γονέα, καλό είναι να δώσουμε μια γενναία ευκαιρία. Αυτό επιτυγχάνεται με τη σωστή ενημέρωση, την ενεργητική ακρόαση αλλά και την πολύτιμη ενσυναίσθηση, όχι μόνο προς τα παιδιά μας, αλλά και προς τους άλλους ενήλικες που συνδράμουν στη διαπαιδαγώγησή τους.





ΚΑΛΟΓΙΑΝΝΗΣ

— EST. 1970 —

από το 1970
**ΕΧΕΙ
ΑΥΤΟ
ΠΟΥ
ΨΑΧΝΕΙΣ**

Ζήστε μια μοναδική εμπειρία αγορών
στο νέο μας κατάστημα

ΓΡΑΦΙΚΗ ΥΛΗ // ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΓΡΑΦΕΙΟΥ // ΥΛΙΚΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

tredat

* HERMA

STABILO

edding

Leuchtturm

PILOT

PARKER

LEUCHTTURM 1917

LEGAMI
MILANO

UHU

BIC

DYMO

CARROCA

Legamaster

CARAN d'ACHE
GENEVE

DURABLE

FABER-CASTELL
MILANO

ΦΡΑΓΚΩΝ 16 // ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ // Τ 2310 55 55 57 // Ε info@kalogiannis.gr // kalogiannis.gr





Οι σούπερ σταρς της καλοκαιρινής διατροφής!



Της ΜΑΡΙΑΣ ΠΑΝΤΕΛΙΔΟΥ

Ο ήλιος λάμπει πιο λαμπερός από ποτέ, οι μέρες μεγαλώνουν, οι διαθέσεις ανεβαίνουν! Τώρα είναι μια καλή στιγμή να ζήσουμε το καλοκαίρι και στη διατροφή μας, επιλέγοντας τροφές που, πέρα απ' το να μας χορταίνουν, μας κάνουν και καλό!

Πάμε να γνωρίσουμε μερικούς από τους... σούπερ σταρ του καλοκαιριού, που σίγουρα πρέπει να πρωταγωνιστήσουν στο τραπέζι για να ζήσουμε όλοι καλά και να φάμε καλύτερα!

Καρπούζι, ο απόλυτος καρπός!

Από τη μια είναι οι υπόλοιποι καλοκαιρινοί καρποί και από την άλλη το καρπούζι! Μια κατηγορία από μόνο του, το ζουμερό φρούτο που έχει καθιερωθεί στη συλλογική μας συνείδηση σαν συνώνυμο του θέρους, πέρα από σούπερ δροσερό και ενυδατικό, είναι και πέρα για πέρα αναζωογονητικό! Πλούσια πηγή βιταμινών Α και C, καθώς και λυκοπενίου, που είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό γνωστό για τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του, το καρπούζι μας ξεδιψάει, μας δροσίζει και μας τονώνει, μια φέτα τη φορά!

Φρούτα του δάσους (και της παραλίας)

Από τις ζουμερές φράουλες και τα λαχταριστά βατόμουρα μέχρι τα ζωηρά σμέουρα και τα ώριμα μούρα, το καλοκαίρι τα λεγόμενα φρούτα του δάσους αφθονούν. Ακαταμάχητα γευστικά, αλλά πλούσια και σε αντιοξειδωτικά και βιταμίνη C, ενισχύουν το ανοσοποιητικό και καταπολεμούν τις φλεγμονές. Σε φρουτοσαλάτες, smoothies, αλλά και energy bowls, τα μούρα είναι η απαραίτητη προσθήκη σε κάθε καλοκαιρινό μενού!

Ντομάτες: το άλλο φρούτο!

Είναι η ντοματοσαλάτα το απόλυτο καλοκαιρινό πιάτο; Για τους περισσότερους, σίγουρα ναι! Αγαπάμε τις ντομάτες γιατί πέρα από πολύ καλή παρέα της φέτας και αναπόσπαστο στοιχείο της χωριάτικης, οι ζουμεροί νόστιμοι καρποί είναι και πολύ καλοί σύμμαχοι σε μια καλύτερη ζωή! Φουλ στο λυκοπένιο, με βιταμίνη C και κάλιο, κάνουν καλό στην υγεία της καρδιάς, το δέρμα και το ανοσοποιητικό.

Φυλλώδη λαχανικά, το καλύτερο φίλημα!

Μαρούλι, σπανάκι, σέσκουλα, ρόκα, το καλοκαίρι όλοι πιά-
νουμε φιλίες με τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά! Και πολύ
καλά κάνουμε! Πέρα από ιδανικό συστατικό για τις πιο ανά-
λαφρες καλοκαιρινές σαλάτες, τα φυλλώδη λαχανικά έχουν
βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες - απαραίτητα συστατικά
μιας υγιεινής διατροφής.

Σαρδέλα, η μεγάλη μικρή!

Αυτή η για χρόνια παραγκωνισμένη «μικρή»,
έχει κάνει δυναμική είσοδο στα θερινά τραπε-
ζώματα και φτάνει στο πιάτο μας με περγαμη-
νές που τις ζηλεύουν και οι μεγάλοι. Εξαιρετι-
κή πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, πρωτεϊνών,
καθώς και ασβεστίου και βιταμίνης D, η σαρ-
δέλα είναι το ψάρι που αξίζει την αναγνώριση
και την προτίμησή μας!

Σύκα, σύκα, κάτσε καλά!

Σύκο λέμε, και μελώνει το στόμα μας. Άλλος ένας αγαπημένος
καρπός του καλοκαιριού, που πέρα από άρωμα και γλύκα, έχει
να μας προσφέρει κάλιο, μαγνήσιο, σίδηρο και χαλκό, καθώς και
βιταμίνες A, E και K. Επιπλέον έρευνες έχουν δείξει ότι τα σύκα
μειώνουν τη χοληστερόλη, ενώ χάρη στην αφθονία φυτικών ινών
είναι ευεργετικά και για την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας.



Αγγούρι: δροσιά σε κάθε μπουκιά!

Το τέλειο καλοκαιρινό σνακ όταν ο υδράργυρος σκαρφαλώνει
σε δυσθεώρητα ύψη. Χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά τους
σε νερό και την αφθονία βιταμινών και μετάλλων, συμπερι-
λαμβανομένης της βιταμίνης K και του καλίου, τα αγγούρια
υποστηρίζουν τη συνολική υγεία και κρατούν τον οργανισμό
ενυδατωμένο. Μπαίνουν σε σαλάτες, σε σάντουιτς, σε κρύες
σούπες, ή απλά πλένονται και τρώγονται ως έχουν, με λίγο
αλατάκι – ειδικά τα μικρά τρυφερά αγγουράκια!

Ροδάκινα: a peach for the beach!

Ζουμερά και μυρωδάτα, διαθέσιμα σε πολλές ποικιλίες, άλλα
τραγανά και κιτρινωπά, άλλα ροδοκόκκινα και μαλακά, τα ρο-
δάκινα είναι άλλο ένα φρούτο που μας κάνει να ανυπομονού-
με για το καλοκαίρι! Και όσο για τη διατροφική τους αξία; Δεν
μας απογοητεύει ποτέ, καθώς είναι πλούσια σε βιταμίνη C και
βιταμίνες του συμπλέγματος B, εξαιρετική πηγή καλίου, ενώ
οι φυτικές ίνες τους βοηθούν στην καλή λειτουργία του πε-
πτικού συστήματος.



ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Ένας κορυφαίος εκπαιδευτικός οργανισμός

Συνολικά 187 χρόνια ιστορίας μετρά η Φιλεκπαιδευτική
Εταιρεία που διοικεί τα Αρσάκεια – Τοσίτσεια Σχολεία σε
Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Πάτρα, Ιωάννινα και Τίρανα Αλβανίας.

Αρσάκειο Θεσσαλονίκης: Πρότυπη αγωγή

Το Αρσάκειο Θεσσαλονίκης ηγείται στην πνευματική ζωή
της πόλης αποτελώντας υποδειγματικό σχολείο και υπερ-
καλύπτοντας τις απαιτήσεις του σύγχρονου εκπαιδευ-
τικού συστήματος σε όλες τις βαθμίδες. Διαθέτει άρτια
υποδομή με αθλητικές εγκαταστάσεις, νησίδες τεχνολο-
γίας και εργαστήρια φυσικών επιστημών.

Καινοτομία, εξωστρέφεια και πολιτισμός

Εκπαιδευτικές καινοτομίες, βιωματικές δράσεις από την
προσχολική ηλικία, πρωτοπόρα προγράμματα ήδη από το
δημοτικό, όπως «Τσάντα στο σχολείο», STHEAM, ρομποτική,
ψηφιακό σχολείο e-arsakeio, ευρωπαϊκά προγράμματα, μα-
θητικά συνέδρια, ρητορικοί, μαθηματικοί και καλλιτεχνικοί
αγώνες, ημέρες φυσικών επιστημών, MUN και Forensics ει-
σάγουν δημιουργικά τους μαθητές του Αρσακείου Θεσσαλο-
νίκης στον σύγχρονο κόσμο.

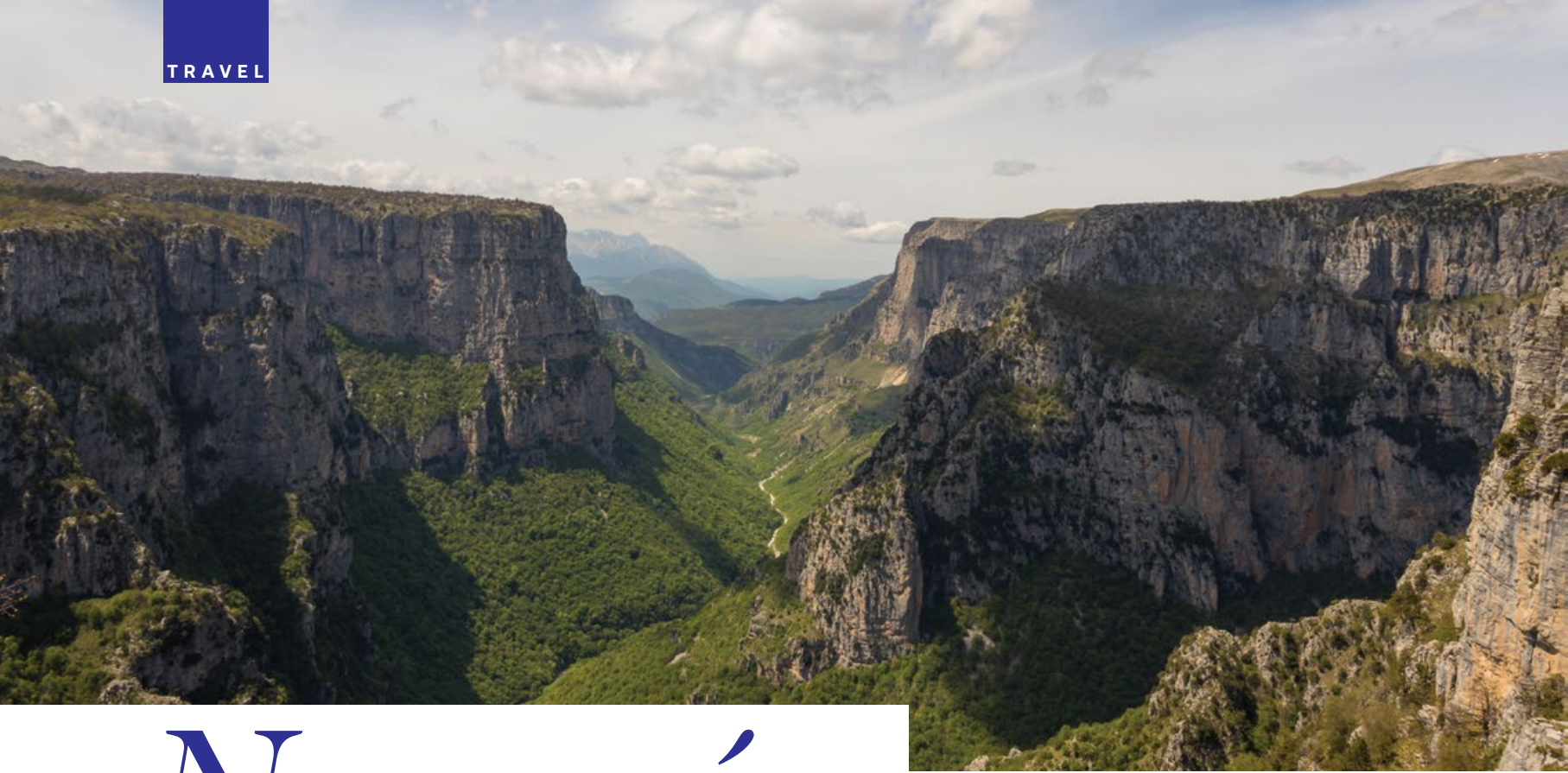
Εγγύηση επιτυχίας

Οι απόφοιτοι του Αρσακείου εισάγονται στην τριτοβάθμια
σε σχολές υψηλής ζήτησης και στην πόλη τους. Οι Συμ-
βουλευτικές Υπηρεσίες βοηθούν στον επαγγελματικό
προσανατολισμό και στην ολοκληρωμένη ανάπτυξη των
παιδιών. Οι εκπαιδευτικοί επιμορφώνονται συνεχώς, συμ-
μετέχουν σε συνέδρια και εκπονούν προγράμματα που
συνδέουν το σχολείο με την πραγματική ζωή.

Σε μαθητές του Αρσακείου δίνονται υποτροφίες, ώστε να
μετέχουν στην αρσακειακή παιδεία με μειωμένα δίδακτρα.

**Μάθετε περισσότερα
για το Αρσάκειο
Θεσσαλονίκης εδώ:**





Νυμφαίο & Πίνδος

Της ΛΙΑ ΚΑΤΣΑΝΑ

Καλοκαιρινές αποδράσεις στη δροσιά του βουνού

Το καλοκαίρι είναι η τέλεια ευκαιρία για να οργανώσουμε μοναδικές εξορμήσεις, να απολαύσουμε στιγμές χαλάρωσης και να δημιουργήσουμε νέες αναμνήσεις με την οικογένειά μας. Ένα νησί αποτελεί μία καλή επιλογή, όμως υπάρχουν απίστευτα μέρη που βρίσκονται ακόμα πιο κοντά και προσφέρουν τον τέλειο συνδυασμό εναλλακτικών και συναρπαστικών διακοπών για όλους!

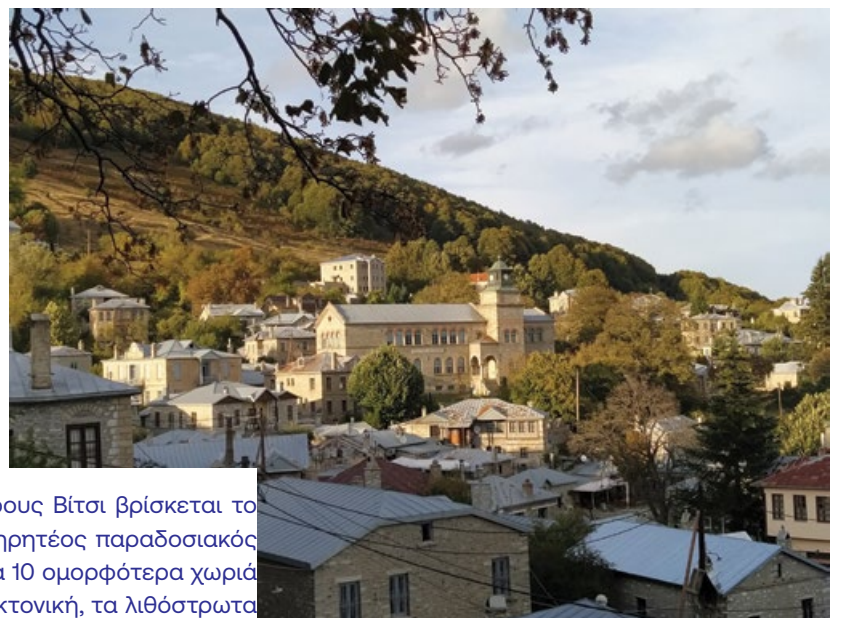
Ελάτε να ανακαλύψουμε μαζί δύο ορεινούς προορισμούς που θα λατρέψετε και θα γίνουν η νέα σας διεξοδος από τη ζέστη της πόλης!

ΝΥΜΦΑΙΟ

Σκαρφαλωμένο σε υψόμετρο 1.350 μέτρων στις πλαγιές του όρους Βίτσι βρίσκεται το πανέμορφο Νυμφαίο. Από το 1978, έχει χαρακτηριστεί ως “διατηρητέος παραδοσιακός οικισμός”, ενώ δεν είναι τυχαίο που συγκαταλέγεται ανάμεσα στα 10 ομορφότερα χωριά της Ευρώπης σύμφωνα με την UNESCO. Με την ιδιαίτερη αρχιτεκτονική, τα λιθόστρωτα σοκάκια και την παραμυθένια αύρα του, το “πέτρινο στολίδι της Μακεδονίας” θα κλέψει σίγουρα την καρδιά σας όποια εποχή κι αν το επισκεφτείτε.

Αφού περάσετε το τοξωτό γεφυράκι στην είσοδο του χωριού, ξεκινά η περιήγησή σας στα στενά δρομάκια και στα αναστηλωμένα πέτρινα αρχοντικά με τις μεταλλικές στέγες. Σύντομα θα οδηγηθείτε στην τρίκλιτη βασιλική του Αγίου Νικολάου αλλά και στη Νίκειο Σχολή, το χαρακτηριστικότερο κτίριο του Νυμφαίου, που λειτουργούσε ως σχολείο μέχρι το 1980 και σήμερα στεγάζει το Κέντρο Ενημέρωσης για την Καφέ Αρκούδα της ΜΚΟ Αρκτούρος.

Για τους λάτρεις της φύσης και της άγριας ζωής, το Νυμφαίο προσφέρει πλήθος επιλογών για γρήγορες αποδράσεις και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Περπατήστε στα πυκνά





ΜΕ ΦΥΣΙΚΟ ΕΛΑΙΟ
ΛΕΜΟΝΟΕΥΚΑΛΥΠΤΟΥ

ΦΥΤΙΚΟ ΕΝΤΟΜΟΑΠΩΘΗΤΙΚΟ

DEET FREE | IR3535 FREE | PARABENS FREE

ROLL ON REFILL

Roll on refill set

Φυτικό Εντομοαπωθητικό, Απορ.

ΣΕΤ

ΝΕΑ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

m
freeTM
Kids



ΦΥΣΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
ΑΠΟ ΤΟ 1994

Ασφαλές | Αποτελεσματικό | Φυτικό

ΜΕ ΦΡΟΥΤΕΝΙΑ ΑΡΩΜΑΤΑ
ΠΟΥ ΛΑΤΡΕΥΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ



τσιχλόφουσκα



μπανάνα



μανταρίνι

Βρείτε περισσότερες πληροφορίες στο www.mfree.gr



δάση οξιάς γύρω από το χωριό και απολαύστε ένα καλοκαιρινό πικ νικ στο πέτρινο παρεκκλήσι του Αγίου Βασιλείου. Επίσης, το καλοκαίρι είναι η τέλεια εποχή για να επισκεφτείτε το καταφύγιο του Αρκτούρου και να δείτε από κοντά τις καφέ αρκούδες πριν πέσουν σε χειμερία νάρκη!

Αν πάλι έχετε όρεξη να εξερευνήσετε τις γύρω περιοχές, μπορείτε μέσα σε 10 μόλις λεπτά να μεταβείτε στο χωριό Αγραπιάδα, όπου εδρεύουν τα καταφύγια λύκου και λύγκας, ενώ στις προστατευόμενες λίμνες Ζάζαρη και Χειμαδίτιδα, έχετε τη δυνατότητα να κάνετε ιππασία, ποδηλασία βουνού, βόλτα με κανό, τοξοβολία και πολλά περισσότερα!

Extra tip: Λίγο έξω από τον οικισμό βρίσκεται το Ορεινό Εκπαιδευτικό Κέντρο Νυμφαίου της ΧΑΝΘ, ένας υπέροχος χώρος που προσφέρει την ευκαιρία σε παιδιά και νέους να έρθουν σε επαφή με τη φύση.

Ορεινό Εκπαιδευτικό Κέντρο της Χ.Α.Ν.Θ. στο Νυμφαίο

Από το 1995 η Χ.Α.Ν.Θ. λειτουργεί στο Νυμφαίο ένα πρωτότυπο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για εφήβους. Το μοναδικό φυσικό περιβάλλον στο οποίο φιλοξενείται, η εμπειρία των ανθρών της Χ.Α.Ν.Θ. για τη ζωή κοντά στη φύση, δημιουργούν τις προϋποθέσεις για αξέχαστες εμπειρίες. Το πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να δίνει την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να κινηθούν σαν άτομα και σε σύνολο γνωρίζοντας καλύτερα τους άλλους καθώς και τον εαυτό τους.

More info: Νυμφαίο - Χ.Α.Ν.Θ. (ymca.gr)

Ενημερωθείτε για όλα τα κατασκηνωτικά προγράμματα της Χ.Α.Ν.Θ. εδώ:



ΠΙΝΔΟΣ

Η μεγαλύτερη οροσειρά της Ελλάδας είναι γεμάτη κρυμμένες οάσεις που θα σας κάνουν να... απαρνηθείτε μια και καλή τις διακοπές στην παραλία. Τα αμέτρητα φαράγγια, τα γάργαρα νερά και η εκπληκτική φυσική ομορφιά συνθέτουν ένα τοπίο που όμοιό του δεν θα βρείτε πουθενά αλλού.

Πρώτος σταθμός το φαράγγι του Βίκου, με μήκος 11 χιλιόμετρα και ένα ρεκόρ που του δίνει μία άξια θέση στο βιβλίο Guinness: είναι το βαθύτερο φαράγγι παγκοσμίως, σε αναλογία μήκους-πλάτους-ύψους, αφού στο στενότερο σημείο του έχει άνοιγμα μόλις 1.100 μέτρα και βάθος 900 μέτρα! Για να το διασχίσετε, χρειάζεστε περίπου 7 ώρες, όμως κάθε λεπτό της πεζοπορίας αξίζει, αφού στη διαδρομή θα συναντήσετε περίπου 1.800 είδη φυτών και πάνω από 180 διαφορετικά είδη πουλιών. Σε κάθε βήμα σας, θα σας συνοδεύει το άρωμα των φημισμένων βοτάνων, τα χρώματα των σπάνιων λουλουδιών και ο φυσικός πλούτος μίας περιοχής που θα σας μείνει αξέχαστη.

Σε ορισμένα σημεία του, το φαράγγι του Βίκου διασχίζεται από τον Βοϊδομάτη, έναν μικρό παραπόταμο του Αώου με μήκος περίπου 15 χιλιομέτρων. Το καλοκαίρι, τα καθαρά και ήρεμα νερά του προσφέρονται για αθλητικές δραστηριότητες όπως ράφτινγκ και κανό-καγιάκ. Η διαδρομή θεωρείται ιδανική για αρχάριους και πιο έμπειρους, αφού διαρκεί περίπου 1,5 ώρα,



δεν έχει δυσκολίες και - το κυριότερο - ξεχωρίζει για τη μοναδική της ομορφιά. Καθώς διασχίζετε το ποτάμι, θα συναντήσετε ορισμένα από τα πιο γνωστά μονότοξα γεφύρια της Ηπείρου, με διασημότερο ίσως αυτό της Κλειδωνιάς ή Κλειδωνιάβιστας.

Πέρα από το απaráμιλλο φυσικό της περιβάλλον, η Πίνδος διακρίνεται και για τους παραδοσιακούς οικισμούς της. Στο Μικρό και Μεγάλο Πάπιγκο, στο Τσεπέλοβο, στο Μονοδένδρι και σε όλα τα υπόλοιπα Ζαγοροχώρια, οι κάτοικοι θα σας προσφέρουν τη ζεστή φιλοξενία τους και τις λαχταριστές τοπικές γεύσεις, ενώ εσείς θα απολαμβάνετε τη θέα από ψηλά.

Extra tip: Οι μικροί φίλοι της Χ.Α.Ν.Θ. μπορούν να ζήσουν μία συναρπαστική Περιπέτεια στην Πίνδο δηλώνοντας συμμετοχή στο σχετικό πρόγραμμα!

More info: Πίνδος - Χ.Α.Ν.Θ. (ymca.gr)



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ

ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ - ΔΗΜΟΤΙΚΟ



ΚΟΛΛΕΓΙΟ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΛΥΚΕΙΟ

ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ, ΣΗΜΕΡΑ!



ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ - ΔΗΜΟΤΙΚΟ

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



ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΛΥΚΕΙΟ

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

www.aristotelio.edu.gr



Συνέντευξη με την Deputy Chief Pilot της AEGEAN,

Ευαγγελία Καββαδία



Πώς αποφασίσατε να γίνετε πιλότος;

Το να γίνω πιλότος για εμένα ήταν όνειρο ζωής. Κανένας από το στενό οικογενειακό ή συγγενικό μου περιβάλλον δεν ασχολούταν με το αντικείμενο. Μολονότι μεγάλωσα στα Γιάννενα, πόλη χωρίς ιδιαίτερη πτητική δραστηριότητα, από μικρό παιδί και όσο θυμάμαι τον εαυτό μου, πάντα ήθελα να ασχοληθώ με το συγκεκριμένο επάγγελμα. Τα συχνά ταξίδια με αεροπλάνο στο εξωτερικό, όπου εργαζόταν ο πατέρας μου, ήταν ο λόγος που με έκανε να αγαπήσω αυτό το επάγγελμα. Ακόμη θυμάμαι με νοσταλγία την πρώτη φορά που μπήκα στο πιλοτήριο, παιδί ακόμη. Όταν, λοιπόν, ολοκλήρωσα το σχολείο, είχα ήδη κατασταλάξει ότι θα ασχοληθώ με το αεροπορικό αντικείμενο.

Πώς είναι η καθημερινότητα ενός πιλότου; Τι σας αρέσει και τι σας δυσκολεύει;

Το να είσαι πιλότος είναι πραγματικά συναρπαστικό και έτσι είναι και η καθημερινότητά μας. Καμία ημέρα δεν είναι ίδια με την προηγούμενη και αυτό είναι ένα από τα στοιχεία που κάνουν τη δουλειά μας ελκυστική. Κάποιες φορές την εβδομάδα μπορεί

η πρώτη μας πτήση να ξεκινήσει πολύ πρωί, ενώ κάποιες άλλες απόγευμα ή ακόμα και πολύ αργά το βράδυ. Επίσης, μπορεί να βρεθούμε σε πολλούς και διαφορετικούς προορισμούς μέσα στην ίδια ημέρα. Να ξεκινήσουμε, δηλαδή το ταξίδι με πρώτο προορισμό τη βόρεια Ιταλία, να επιστρέψουμε στην Αθήνα και στη συνέχεια να «πετάξουμε» στη Θεσσαλονίκη.

Μια πτήση, λοιπόν, ξεκινάει πάντα με καλή προετοιμασία και briefing με το συνάδελφο συγκυβερνήτη και το πλήρωμα καμπίνας που θα πραγματοποιήσουμε μαζί την πτήση. Έτσι μελετάμε τους χάρτες της διαδρομής, τα καιρικά φαινόμε-

να, ενημερωνόμαστε για τυχόν ιδιαιτερότητες ή περιορισμούς που μπορεί να προκύψουν στη διαδρομή, τους χρόνους της πτήσης, αλλά και για θέματα που σχετίζονται με το αεροδρόμιο του προορισμού, ή και για ιδιαίτερες απαιτήσεις εξυπηρέτησης της πτήσης (πχ όταν μεταφέρουμε αθλητικές ομάδες). Καθώς

είναι ένα ιδιαίτερα απαιτητικό επάγγελμα, πρέπει βέβαια να είμαστε ξεκούραστοι και έτοιμοι να διατελέσουμε τα καθήκοντά μας με ετοιμότητα και ψυχραιμία.

Τι είναι αυτό που μου αρέσει στη δουλειά μου; Το αρκετά διαφορετικό ωράριο του επαγγέλματος σίγουρα είναι μια πρόκληση για όλους τους πιλότους. Οι πτήσεις δεν σταματάνε ποτέ, πραγματοποιούνται 365 ημέρες τον χρόνο και σε περιόδους εορτών και διακοπών. Οπότε, πολλές φορές θα χρειαστεί να δουλεύουμε, όταν η οικογένειά μας και οι φίλοι μας είναι διακοπές ή διασκεδάζουν. Ωστόσο, μπορεί να βρισκόμαστε μακριά, αλλά ταυτόχρονα και τόσο κοντά, χάρη στην τεχνολογία. Όταν όμως αγαπάς πολύ αυτό που κάνεις και υπάρχει κατανόηση από τους δικούς σου ανθρώπους, τίποτα δεν είναι δύσκολο.

Ταυτόχρονα, όμως, το συγκεκριμένο επάγγελμα προσφέρει και ευελιξία, γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό, αφού μπορούμε να προγραμματίσουμε την ημέρα μας και τον προσωπικό μας χρόνο, περνώντας όμορφες στιγμές με την οικογένειά μας, κάτι που δεν συμβαίνει σε άλλα επαγγέλματα. Εξαιρετικά ενδιαφέρον είναι και το γεγονός ότι γνωρίζουμε πολλές και



διαφορετικές προσωπικότητες, εξίσου, όμως ενδιαφέρουσες όλες, κάτι που μας βοηθάει να εξελιχθούμε και σαν άνθρωποι.

Πόσο δύσκολο είναι να γίνει κανείς πιλότος;

Για να γίνει κάποιος πιλότος δεν υπάρχουν ιδιαίτερες δυσκολίες, αν εξαιρέσει κανείς τις ενδελεχείς ιατρικές εξετάσεις, στις οποίες υποβάλλονται υποχρεωτικά όλοι οι υποψήφιοι, ώστε να αξιολογηθεί η ικανότητα τους να ανταποκριθούν στις ανάγκες του επαγγέλματος.

Από την άλλη πλευρά, η εκπαίδευση ενώ δεν είναι δύσκολη, είναι ωστόσο ιδιαίτερα απαιτητική. Εφόσον όμως υπάρχουν καλές βάσεις στα μαθήματα των θετικών επιστημών, το μαθησιακό μέρος είναι διαχειρίσιμο. Ωστόσο, ένας παράγοντας που αποτρέπει αρκετούς να ακολουθήσουν το επάγγελμα του πιλότου είναι το υψηλό κόστος της εκπαίδευσης, το οποίο αν δεν υπάρχει η οικονομική δυνατότητα, δύσκολα μπορεί να καλύψει κανείς.

Για το λόγο αυτό, η AEGEAN, αναγνωρίζοντας τη συγκεκριμένη δυσκολία που αρκετές φορές αποτρέπει τους νέους να ακολουθήσουν μια καριέρα στο χώρο των αερομεταφορών, ξεκίνησε το 2018 το επιτυχημένο Πρόγραμμα Υποτροφιών Πιλότων. Οι πρώτοι υπότροφοι βρίσκονται ήδη στα πιλοτήριά μας, ενώ η εταιρεία έχει επεκτείνει το πρόγραμμα της για 3 ακόμη χρόνια, προσφέροντας τη δυνατότητα σε 120 νέες και νέους συνολικά, να αποκτήσουν επαγγελματικό πτυχίο πολιτικής αεροπορίας και να ξεκινήσουν τη σταδιοδρομία τους, ως μελλοντικοί κυβερνήτες αεροσκαφών του στόλου της AEGEAN και της Olympic Air.

Τι θα συμβούλευες ένα παιδί που θέλει να γίνει πιλότος;

Παρά τις προκλήσεις που μπορεί να συναντήσεις στο «ταξίδι» προς την πραγματοποίηση του ονείρου σου, με πίστη, πειθαρχία, συνέπεια και αφοσίωση, μπορείς να καταφέρεις τα πάντα. Η αεροπορία είναι ένας υπέροχος κόσμος που αξίζει να γνωρίζεις και να εργαστείς.





Cozy living...

για τους μικρούς

πρωταγωνιστές

της ζωής!

Στα καταστήματα **Cozykids** στο κέντρο της Θεσσαλονίκης και **Flexa** στο Mediterranean Cosmos, οι experts μας εστιάζουν ακριβώς εκεί: στο να σας καθοδηγήσουν στον σχεδιασμό και τη διαμόρφωση ενός παιδικού δωματίου τόσο μοναδικού, όσο και είναι και το παιδί σας!

Κεφάλαιο παιδικό δωμάτιο λοιπόν, και η ιστορία αρχίζει με τα βασικά είδη επίπλωσης: το κρεβάτι, το γραφείο, τις λύσεις αποθήκευσης! Ξεκινώντας από το κρεβάτι, που αποτελεί και σημείο αναφοράς σε ένα υπνοδωμάτιο, τα προϊόντα **FLEXA** συνδυάζουν το design και τα φυσικά, οικολογικά υλικά, με τη λειτουργικότητα και κυρίως την ευελιξία. Με μικρές προσθαφαιρέσεις και αναδιατάξεις των επιμέρους κομματιών, μπορείτε εύκολα και απλά να ανανεώσετε την όψη του πολυμορφικού κρεβατιού, άρα και την εικόνα του δωματίου, καθώς το παιδί μεγαλώνει και οι ανάγκες αλλάζουν.

Είναι ωραίο να ζεις και να μεγαλώνεις καθημερινά σε έναν χώρο που σε χαλαρώνει, σε ξεκουράζει και σε εμπνέει! Ειδικά όταν είσαι παιδί!



Συνεχίζοντας με το γραφείο, είναι σημαντικό το έπιπλο που θα επιλέξετε να είναι εργονομικό – η σωστή στάση σώματος είναι μεγάλης σπουδαιότητας και κατακτιέται σταδιακά, μέσα από την καθημερινή ρουτίνα του παιδιού.

Όσο για **το ζήτημα της αποθήκευσης**, είναι γνωστό ότι τα παιδιά ευδοκιμούν όταν ζουν σε συνθήκες τάξης, και τους είναι πολύ πιο εύκολο να λειτουργήσουν σε έναν καλά οργανωμένο χώρο – ασχέτως αν ο δημιουργικός χαμός είναι συχνά αναπόφευκτος και ωφέλιμος με τον τρόπο του! Στα καταστήματα Cozykids και Flexa, ο γονέας βρίσκει εξαιρετικές λύσεις που τον οδηγούν με ακρίβεια στον στόχο:

ένα καλό οργανωμένο δωμάτιο.

Τελευταίες πινελιές, αλλά εξίσου σημαντικές, είναι και εκείνες που αφορούν **στη διακόσμηση!** Το παιδικό δωμάτιο, πέρα από όλα τα άλλα, οφείλει να αποτελεί πηγή έμπνευσης για το παιδί ειδικά στα πρώτα του χρόνια. Δόσεις χρώματος, παιχνιδιάρικα μοτίβα, φιλόξενα χαλιά, μαξιλάρια, pouf, ράφια, κάθε λογής διακοσμητικά, βρίσκουν μια θέση και συνθέτουν ένα ονειρεμένο αποτέλεσμα!



Και βέβαια, η **απαραίτητη προσθήκη** για ιδανικό cozy living... είναι **τα παιχνίδια!** Πέρα από χώρος ανάπαυσης, το παιδικό δωμάτιο είναι και χώρος αναψυχής, είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να τον εξοπλίσουμε με παιχνίδια! Πρωτότυπες και ποιτικές επιλογές που θα επιτρέψουν στο παιδί να αναπτυχθεί σωστά, με τρόπο δημιουργικό και με ασφάλεια.

Στα καταστήματα **Cozykids** και **Flexa** πιστεύουμε ότι κάθε παιδικό δωμάτιο λέει τη δική του ιστορία! Κατασκευασμένα με φυσικά, οικολογικά υλικά, με εξαιρετικά μεγάλη διάρκεια ζωής, και πληρώνοντας όλες τις ευρωπαϊκές προδιαγραφές ασφαλείας, τα έπιπλά μας αφηγούνται αυτή τη μοναδική ιστορία με τον καλύτερο δυνατό τρόπο! Όσο για το τέλος; Είναι πάντα καλό! **Ζουν τα παιδιά μας καλά, και όλοι μαζί καλύτερα!**

FLEXA®

Cozykids

  **CozyKids** www.cozykids.gr

Κατάστημα Flexa Mediterranean Cosmos, τηλ: 2310477188
Κατάστημα Cozykids, Μητροπολίτου Ιωσήφ 3, τηλ: 2316 018 377

Οι 3 άξονες της Δομής

Η εκπαίδευση

κατά του

χουλιγκανισμού

είναι μια ανηφόρα

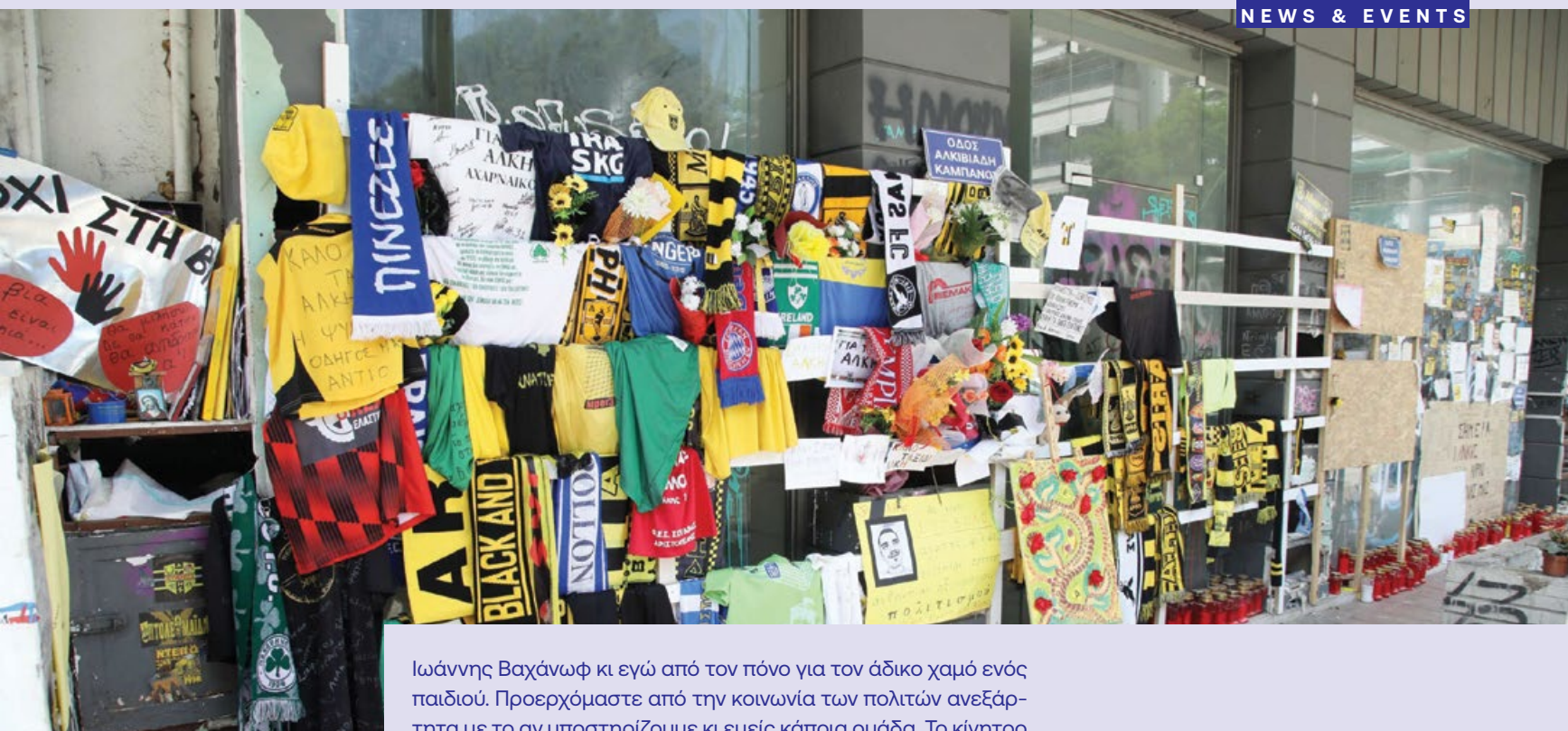
Η 1η Φεβρουαρίου θα τιμάται ως η Πανελλήνια Μέρα του Φιλάθλου-Οπαδού

Δύο χρόνια συμπληρώθηκαν φέτος από τη δολοφονία του Άλκη Καμπανού. Σε αυτά τα δυο χρόνια συνέβησαν πολλά: ιδρύθηκε η “Δομή 1ης Φεβρουαρίου Εις το όνομα του Άλκη”, αποφασίστηκε από το κράτος η 1η Φεβρουαρίου να είναι η Πανελλήνια Μέρα του Φιλάθλου – Οπαδού. Ο δρόμος όμως είναι ανηφορικός... και δυστυχώς ο Άλκης δεν ήταν το τελευταίο θύμα της τυφλής οπαδικής βίας παρόλα όσα επιτεύχθηκαν την τελευταία διετία. Το επαγγελματικό στέλεχος της Αδελφότητας κι ένας εκ των τριών ιδρυτών της Δομής, Μανώλης Ανδρεαδάκης, μίλησε στο Family Χ.Α.Ν.Θ. για τους άξονές της, τους στόχους, τις αρχές που πρέπει να διέπουν τον αθλητισμό.



Ο κ. Ανδρεαδάκης ανέφερε πως «η δολοφονία ενός μικρού παιδιού με τις συνθήκες υπό τις οποίες έγινε συγκλόνισε όλη την Ελλάδα. Δεν ήταν κάτι που συνηθίζεται στη χώρα μας και ιδίως για τα κίνητρα τα οποία επιλέχθηκαν, «το ποια ομάδα υποστηρίζεις», πολύ δε περισσότερο ότι δεν έγινε μεταξύ κάποιας ομάδας οργανωμένων οπαδών από αυτούς που είχαν ένα ραντεβού. Αλλά ήταν, κυριολεκτικά, ένα τάγμα εφόδου, που βγήκε έξω με ένα τέτοιο σκοπό. Σε τέτοια περιστατικά συνηθίζεται όλοι να τα καταδικάζουμε, να λέμε την άποψή μας...Ωστόσο, πέρα από κάποια ευχολόγια δεν γίνεται τίποτα άλλο. Εμείς, ως άνθρωποι και μέσα από τον πόνο που νοιώσαμε, είπαμε να μην μείνουμε στα ευχολόγια, ή να κάτσουμε στον καναπέ ή το πληκτρολόγιο μας και να γράψουμε στο φέισμπουκ απλά μια ιστορία και τέλος.

Οι 3 μας, γνωριζόμασταν ιντερνετικά και μάλιστα σε μια εποχή –λίγο μετά την πανδημία– που το διαδίκτυο ήταν τρόπος επικοινωνίας. Ενωθήκαμε, ο Λευτέρης Παππάς, ο



Ιωάννης Βαχάνωφ κι εγώ από τον πόνο για τον άδικο χαμό ενός παιδιού. Προερχόμαστε από την κοινωνία των πολιτών ανεξάρτητα με το αν υποστηρίζουμε κι εμείς κάποια ομάδα. Το κίνητρο που μας ένωσε: να δράσουμε και να επιδράσουμε στην κοινωνία.

Το πρώτο πράγμα που θελήσαμε να κάνουμε 4-5 μέρες σχεδόν μετά τη δολοφονία ήταν να πάμε στους γονείς του Άλκη Καμπανού. Θέλαμε να μας δώσουν την άδειά τους για να προχωρήσουμε στη σύσταση αυτής της δομής, θα ονομαζόταν της 1ης Φεβρουαρίου εις το όνομα του Άλκη. Στόχος πάνω σε αυτήν να βάλουμε κάποιους σπόρους ενσυναίσθησης, όσους μπορέσουμε, για να αλλάξουμε τα πράγματα. Είναι πολύ λυπηρό εν έτη 2022, σήμερα 2024, να μην μπορούμε να απολαύσουμε αυτό το δημόσιο αγαθό, τον αθλητισμό, με τον όμορφο τρόπο: βάζοντας τη φανέλα της ομάδας που υποστηρίζουμε, πηγαίνοντας στο γήπεδο, εκφράζοντας την αγάπη μας για τον αθλητισμό...

Προφανώς, όμως, το θέμα δεν είναι αθλητικό, είναι κοινωνικό. Η βία δεν γεννήθηκε στα γήπεδα. Απλώς εκεί βρίσκουν κάποιοι πρόσφορο έδαφος γιατί υπάρχουν οι μάζες, και μέσα από τις οργανωμένες ομάδες προσπαθούν λίγοι να επιβάλλουν την άρρωστη νοοτροπία τους. Δηλαδή: όλοι θα είναι οπαδοί της ίδιας ομάδας, δεν θα μπορούν να υποστηρίξουν άλλη ομάδα, κάποιοι είναι τα αφεντικά... Εμείς θεωρούμε πως αυτό είναι άρρωστο και επιβάλλεται να εκλείψει, συμπληρώνει ο κ. Ανδρεαδάκης.

Οι 3 άξονες της Δομής

Η Δομή 1ης Φεβρουαρίου - Εις το όνομα του Άλκη αποφάσισε να δουλέψει σε τρεις άξονες συνεχίζει και εξηγεί ο κ. Ανδρεαδάκης:

Ο πρώτος άξονας ήταν να μην ξεχαστεί ο Άλκης. Γιατί όσο δεν ξεχνιέται ο Άλκης τόσο θα μεταφέρεται στις επόμενες γενιές το αποτρόπαιο που συνέβη και δεν πρέπει να ξανασυμβεί. Η μνήμη του πρέπει να μείνει για πάντα στις συνειδήσεις και τις καρδιές όλων μας.

Ο δεύτερος άξονας ήταν να προσπαθήσουμε να βοηθήσουμε θύματα οπαδικής βίας. Με οποιονδήποτε τρόπο: με νομική, ιατρική είτε με ψυχολογική υποστήριξη και είμαστε ανοιχτοί ως Δομή να το υλοποιήσουμε αν κι εφόσον το θύμα θέλει να έρθει σε επαφή μαζί μας.

Ο τρίτος άξονας, ο πιο δύσκολος ίσως κι ουτοπικός, η ανηφόρα: να αλλάξουμε την οπαδική κουλτούρα στην Ελλάδα. Εμείς ωστόσο οφείλουμε να αγωνιστούμε προς αυτή την κατεύθυνση. Έχουμε χρέος να κληροδοτήσουμε στις γενιές που ακολουθούν κάτι πιο υγιές, πιο όμορφο, πιο αληθινό. Και σε αυτή την κατεύθυνση γίνονται και τα περισσότερα βήματα. Άλλωστε στο να μην ξεχαστεί ο Άλκης ήδη η πρώτη και μεγάλη κατάκτηση της δομής ήταν ότι κατάφερε τελικά έπειτα από 16 περίπου μήνες αγώνα να πείσει την ελληνική πολιτεία να θεσπίσει την 1η Φεβρουαρίου ως την πανελλήνια ημέρα φιλάθλου- οπαδού- με θετικό πρόσημο, όχι κατά της βίας, αλλά του φιλάθλου- οπαδού. Οπότε από την επόμενη χρονιά, το 2025 και για πάντα η 1η Φεβρουαρίου θα τιμάται ως η ημέρα του φιλάθλου- οπαδού. Και οι επόμενες γενιές θα θυμούνται το αποτέλεσμα: εκτός του ότι καταστράφηκε μια οικογένεια και ένα παιδί είναι στο χώμα, καταστράφηκαν κι άλλες 12



οικογένειες των καταδικασμένων και με βαριές ποινές δραστών. Κι αυτό να είναι το μήνυμα για όσους σκέφτονται πως θα μπορούσαν να κάνουν κάτι παρόμοιο. Γιατί η κακιά στιγμή караδοкеί δυστυχώς και μπορεί κάτι να ξεκινήσει για χαβαλέ αλλά να καταλήξει να είναι κάτι δραματικό κι οδυνηρό.

Σας επηρέασαν τα πισωγυρίσματα καθώς η Ελλάδα θρήνησε άλλα δύο θύματα τυφλής οπαδικής βίας;

Δεν είναι ακόμη ώριμη η κοινωνία ούτε πατάς ένα κουμπί για να το αλλάξεις αυτό. Καταρχάς δεν μας απογοήτευσαν. Δεν πιστέψαμε ότι ο Άλκης θα ήταν το τελευταίο θύμα. Θέλει, ωστόσο, πολλή εκπαίδευση, πολλή παιδεία να μπει μέσα στις ψυχές των νέων ανθρώπων. Και προς αυτήν την κατεύθυνση με πιλότο τον Δήμο Καλαμαριάς ξεκινήσαμε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα το οποίο εμπλουτισμένο και με «ανιμείσιον» άρχισε να εκπαιδεύει τα παιδιά. Σαφώς, μπορούν να το παρακολουθήσουν όλα τα παιδιά και οι Δήμοι της χώρας ώστε η νέα γενιά να λάβει τα μηνύματα. Γιατί, ξέρετε, όσο περισσότερα μηνύματα παίρνουν τα νέα παιδιά για τη συνύπαρξη, για το δικαίωμα του διπλανού να υποστηρίξει μια άλλη ομάδα όπου κι αν βρίσκεται, και να συνειδητοποιούν πως αυτό είναι το φυσιολογικό, τόσο θα το αποδέχονται. Και αυτή τη λογική είχε και μια ειδική ενότητα που ανοίξαμε στην ιστοσελίδα μας, στο www.inthenameofAlkis.com όπου διάφοροι φορείς -σχολεία, αθλητικές ακαδημίες, φίλοι- φωτογραφίζονται με φανέλες των ομάδων που υποστηρίζουν δείχνοντας τη διαφορετικότητα, τη συνύπαρξη κι όλοι μαζί στέλνουν τη φωτογραφία τους και μαζί αυτό το μήνυμα προς την ελληνική κοινωνία. Οι πολλοί είμαστε εμείς. Δεν είναι αυτοί. Εμείς αρνούμαστε να ηττηθούμε από λίγα άρρωστα μυαλά. Κι αυτός είναι ο αγώνας, αυτή είναι η προσπάθεια στην οποία πρέπει να συμβάλλουν η πολιτεία, οι πολυπληθείς ομάδες, η νεολαία: οφείλουν να προστατέψουν οι ίδιοι το προϊόν τους, την ομάδα τους. Να δείξουν ενσυναίσθηση και να βάλουν κι αυτοί ένα λιθαράκι. Ό, τι κι αν κάνει η κοινωνία των πολιτών θα πρέπει να ακολουθηθεί και από όσους συμμετέχουν στην υπόθεση αθλητισμός με κάποιον τρόπο.

Η Χ.Α.Ν.Θ. παλεύει με τις αρχές της να δείξει μια άλλη ρομαντική πλευρά του αθλητισμού... πόσο βοηθούν αυτές;

Εννοείται... Η Χ.Α.Ν.Θ. πρεσβεύει τον εθελοντισμό, εγώ παρότι είμαι επαγγελματικό στέλεχος έμαθα από αυτήν την αξία του εθελοντισμού. Η Αδελφότητά μας είναι κάτι ξεχωριστό στην κοινωνία της Θεσσαλονίκης. Έχει το πλεονέκτημα να είναι αποδεκτή από όλους γιατί δεν έχει την οπαδική ταυτότητα, αν κι ο αθλητισμός της Χ.Α.Ν.Θ. βρίσκεται σε πολύ υψηλό επίπεδο. Έφερε το μπάσκετ στην Ελλάδα, σήμερα η ομάδα παίζει στην Α2 σε πολύ υψηλή κατηγορία, το χάντμπολ έχει παίξει χρόνια στη Α1, το βόλεϊ επίσης. Ανταγωνίζεται τις μεγάλες ομάδες αλλά έχει αυτή την ιδιαιτερότητα να είναι αποδεκτή από όλα τα στρώματά της. Αν κι εμείς την έννοια του οπαδού την έχουμε αποδαιμονοποιήσει. Δεν είναι κάτι κακό να είσαι οπαδός. Οπαδός σημαίνει ότι ακολουθώ κάτι, μια ιδεολογία πιστά. Δεν σημαίνει ότι επειδή ακολουθείς την ομάδα σου πιστά πρέπει να είσαι και χούλιγκαν. Άλλο ο χούλιγκανισμός άλλο ο οπαδισμός. Ο οπαδισμός είναι κάτι όμορφο.

Εκεί και στην παιδεία και τα μικρά παιδιά... η έμφαση

Εμείς εκτιμούμε πως αν είχε ακολουθήσει ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα κάποιος από τους 12 δολοφόνους ίσως και να έλεγε στους υπόλοιπους: σταματήστε, φτάνει, πάμε να φύγουμε και να ζούσε ο Άλκης. Μπορεί να λειτουργήσει, να περάσει ένα μήνυμα σε ένα μικρό παιδί, κι όταν το περάσουμε το μήνυμα στη μικρή ηλικία θα μάθει να σέβεται τον διπλανό του και την αντιπαλότητα.

Δράσεις συμβολικές και μηνύματα στους αγώνες στη Σούπερλιγκ

Έχουμε κάνει πάρα πολλές δράσεις. Με αφορμή την πρώτη θλιβερή επέτειο, διοργανώσαμε την πολύχρωμη πορεία από το σημείο της δολοφονίας μέχρι τον Λευκό Πύργο όπου περίπου 5.000 συμπολίτες μας διένυσαν την απόσταση με τα κεράκια κι έναν πολύ όμορφο τρόπο, και παρότι υπήρχε βουβαμάρα, ακούστηκε ένα πολύ ηχηρό μήνυμα. Ήρθαν παιδιά από ακαδημίες όλων των ομάδων καταλήξαμε στον ΛΠ έγινε ένα event. Αγκαλιάστηκε η προσπάθεια και από την οικογένεια Καμπανού. Φέτος ανάψαμε τα κεράκια συμβολικά στο σημείο μνήμης του Άλκη.

Ζητάμε, ωστόσο, τη στήριξη των μέσων μαζικής ενημέρωσης για να προβάλλουν τις δράσεις μας. Να ακούγεται αυτό που εμείς θελήσαμε να κάνουμε από το δικό μας μετερίζι κι είναι πολύ σημαντικό να έχουμε το κομμάτι της προβολής. Επίσης όλοι όσοι νοιώθουν ότι μπορούν να προσφέρουν έστω και το απειροελάχιστο στη δομή ας έρθουν. Κάθε βοήθεια είναι ευπρόσδεκτη καθώς ο καθένας μπορεί να προσφέρει πολλά πράγματα, αν θελήσει να ασχοληθεί με ένα τόσο σοβαρό θέμα που βασανίζει την ελληνική κοινωνία, κατέληξε ο κ.Ανδρεαδάκης.

Η Δομή

Σήμερα η Δομή έχοντας πλέον νομική υπόσταση ως οργάνωση μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα, απαρτίζεται από περίπου 500 μέλη - άντρες - γυναίκες - από κάθε γωνιά της Ελλάδας και του κόσμου - τις ΗΠΑ, την Αυστραλία, την Ευρώπη. Άνθρωποι που ευαισθητοποιήθηκαν και ήρθαν να συνδράμουν ως μέλη.

Ως μότο έχει την πολυχρωμία, καθώς είναι ο μοναδικός τρόπος για να καταπολεμηθεί το μονοδιάστατο. Δεν είναι ακόμη έτοιμη η κοινωνία να το αποδεχθεί αυτό αλλά αυτός είναι ο στόχος των δράσεων.

Δήμητρα Μακρή



Συγκροτήθηκε σε σώμα, ανακοινώθηκαν
και οι πρόεδροι των Επιτροπών



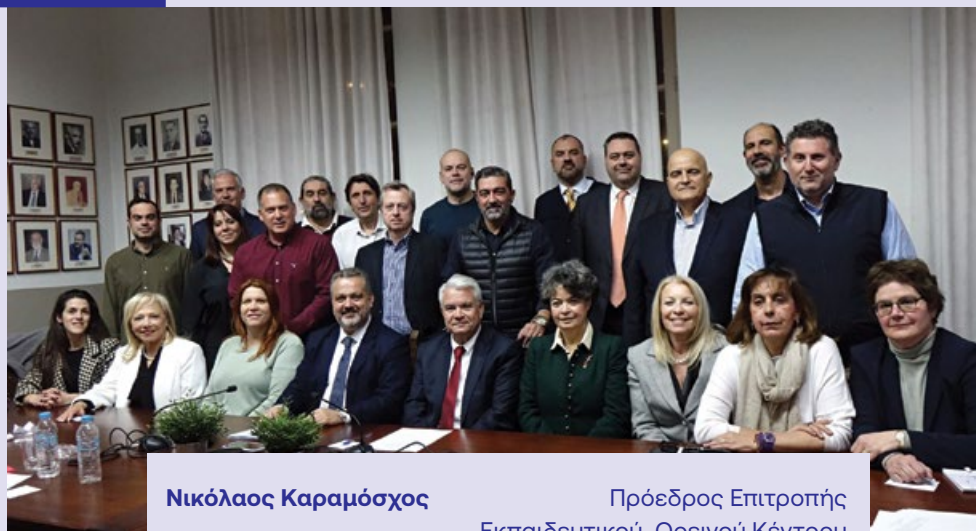
Νέο Διοικητικό Συμβούλιο Χ.Α.Ν.Θ

Πρόεδρος ο Ιωάννης Σωσσίδης

Σε σώμα συγκροτήθηκε το νέο Διοικητικό Συμβούλιο της Χ.Α.Ν.Θ. την Τετάρτη 20 Μαρτίου 2024 σε συνεδρίαση που πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα Διοικητικού Συμβουλίου του Σωματείου, στην καρδιά της Θεσσαλονίκης. Οι αρχαιρεσίες του ιστορικού Σωματείου πραγματοποιήθηκαν τη Δευτέρα 11 Μαρτίου, στο κεντρικό κτίριο της Χ.Α.Ν.Θ. με τη συμμετοχή πλήθους μελών που δήλωσαν έμπρακτα και ψηφίζοντας 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:

Ιωάννης Σωσσίδης	Πρόεδρος Δ.Σ.
Μιχαήλ Καλφίδης	Α' Αντιπρόεδρος Δ.Σ.
Γιώργος Γουλιέλμος	Β' Αντιπρόεδρος Δ.Σ.
Ελένη Αθανασιάδου	Γεν. Γραμματέας Δ.Σ.
Νικόλαος Λάμπρου	Ταμίας Δ.Σ.
Αθανάσιος Καλαφάτης	Μέλος Εκτελεστικής Επιτροπής
Ευάγγελος Γαλούσης	Μέλος Εκτελεστικής Επιτροπής
Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε μυστική ψηφοφορία για την Εκλογή Προέδρων Επιτροπών , σύμφωνα με τα αποτελέσματα της οποίας, εκλέχθηκαν:	
Θεόδωρος Βαζάκας	Πρόεδρος Επιτροπής Διεθνών Σχέσεων
Ιωάννης Βουχάρας	Πρόεδρος Επιτροπής Οικονομικών
Γεωργία (Γιούλη) Βροχίδου	Πρόεδρος Επιτροπής Δράσης Εθελοντισμού και Κοινωνικής Προσφοράς
Μαρία (Ρίκα) Διαλυνά	Πρόεδρος Επιτροπής Τακτικών Μελών
Μάξιμος Καλτσιδής	Πρόεδρος Επιτροπής Κατασκήνωσης Χαλκιδικής και Ιστιοπλοϊκής



Νικόλαος Καραμόσχος

Πρόεδρος Επιτροπής Εκπαιδευτικού Ορεινού Κέντρου Νυμφαίου /Πίνδου & Εκδρομών

Νικόλαος Λογοθέτης

Πρόεδρος Επιτροπής Αθλητισμού-Αθλ. Ομάδων

Καλλιόπη (Κέλλυ) Μιμηκοπούλου

Πρόεδρος Επιτροπής Εξεύρεσης Πόρων, Δημοσίων Σχέσεων και New Business

Κωνσταντίνος Παξιμαδάς

Πρόεδρος Επιτροπής Αθλητισμού-Γυμναζομένων

Βασιλική (Βίκη) Παπαδημητρίου

Πρόεδρος Επιτροπής Προβολής, Επικοινωνίας, Marketing και Social Media

Αθανάσιος Παπάς

Πρόεδρος Επιτροπής Παραρτήματος Καλαμαριάς

Χρήστος Παπάς

Πρόεδρος Επιτροπής Κτιρίου και Εγκαταστάσεων

Παναγιώτα (Πέγκυ) Περακάκη

Πρόεδρος Επιτροπής Παραρτήματος Ασβεστοχωρίου

Παναγιώτης Πετράς

Πρόεδρος Επιτροπής Κατασκήνωσης Πηλίου

Ιωάννα Τζίκα

Πρόεδρος Επιτροπής Σχολής Στελεχών και Νέων Εθελοντών

Κωνσταντίνος Τσάκος

Πρόεδρος Επιτροπής Νομικών Θεμάτων

Βασιλεία Τσάμη - Τσικίνα

Πρόεδρος Επιτροπής Επιμορφωτικών Προγραμμάτων

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

*Οι μοναδικοί, οικολογικοί,
ιστορικοί αγώνες*

Στην τελική ευθεία των ΟΑ 2024 στο Παρίσι



**Μιλά ο Λάμπης Κωνσταντινίδης,
εκτελεστικός διευθυντής
Σχεδιασμού και Συντονισμού
της Οργανωτικής Επιτροπής των
Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών
Αγώνων Παρίσι 2024**

ρολυμπιακών αγώνων ανακοινώσαμε ότι θα έχουν τη μεγαλύτερη τηλεοπτική κάλυψη στην ιστορία.

Πολλά μοναδικά... μοναδικές τελετές έναρξης, από τις ελάχιστες διοργανώσεις που δεν κατασκευάστηκαν πολλές εγκαταστάσεις, όλα τα μοναδικά πώς;

Όταν αποφασίστηκε να γίνουν οι αγώνες στο Παρίσι θέλαμε να κάνουμε καλούς αγώνες. Παράλληλα η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ) ήθελε μέσω των αγώνων αυτών να αλλάξει σελίδα στην ιστορία του Ολυμπιακού Κινήματος σκεπτόμενη τόσο τη βιωσιμότητα της διοργάνωσης όσο και τη διατήρησης των χαρακτηριστικών της. Αγώνες οικουμενικών διαστάσεων το οποίο εκ των πραγμάτων είναι μοναδικό. Δεν είναι ένα ακόμη παγκόσμιο πρωτάθλημα. Έχει ένα ιδιαίτερο χαρακτήρα και πρέπει να παραμείνει ένα αθλητικό ραντεβού κάθε τέσσερα χρόνια το οποίο θα συναρπάζει τους θεατές και θα τους κάνει να ονειρεύονται. Οπότε έπρεπε να αναδείξουμε μια σειρά από θέματα και να δούμε τι μπορούμε να κάνουμε διαφορετικά αλλά σύμφωνα με την κατεύθυνση που ήθελε το Ολυμπιακό Κίνημα. Θέλει να είναι πιο βιώσιμο, άρα λιγότερες κατασκευές και μικρότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα, αυτό θέλει και η Γαλλία. Θέλει να υπάρχει μεγαλύτερη λαϊκή συμμετοχή, να μην έχουμε απλώς θεατές για όσους τυχερούς έχουν εισιτήρια αλλά οι ολυμπιακές και παρολυμπιακές αξίες να αγγίξουν το μεγαλύτερο κοινό.

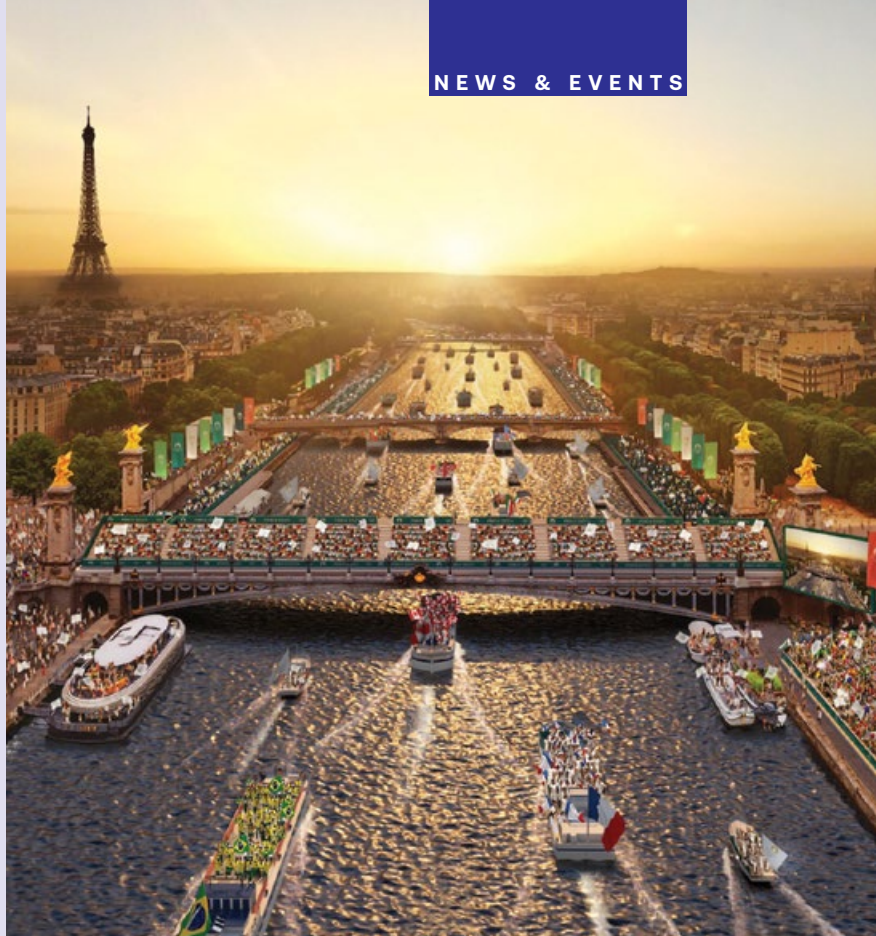
Ο κόσμος βρίσκεται στην τελική ευθεία για το καλοκαίρι και τους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Παρίσι 2024, που λίγο απέχουν από τον χαρακτηρισμό «μοναδικοί αγώνες». Ο Λάμπης Κωνσταντινίδης, εκτελεστικός διευθυντής Σχεδιασμού και Συντονισμού της Οργανωτικής Επιτροπής των Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών Αγώνων Παρίσι 2024 μίλησε στο FamilyX.A.N.Θ. και εξηγεί:

Κάνουμε ό,τι μπορούμε για να έχουμε τους Ολυμπιακούς και τους Παραολυμπιακούς στο ίδιο βάθρο, με την ίδια προτεραιότητα, την ίδια φιλοδοξία, το ίδιο όνειρο και για αυτό έχουν για πρώτη φορά το ίδιο έμβλημα. Φυσικά είναι δυο διοργανώσεις η μία ακολουθεί την άλλη αλλά χαρακτηρίζονται από μεγάλη συνάφεια. Γίνεται προσπάθεια να τους οργανώσουμε και να δώσουμε στους παρολυμπιακούς αθλητές τα ίδια μέσα, την ίδια αναγνώριση. Στην εκδήλωση που έγινε ακριβώς έξι μήνες πριν την έναρξη των πα-

Οπότε ας ανοίξουμε τη δυνατότητα στους ανθρώπους:

- να τρέξουν έναν μααραθώνιο μέσα στο πλαίσιο των αγώνων δωρεάν,
- να ζήσουν την τελετή έναρξης και χωρίς εισιτήριο,
- να νοιώσουν την ολυμπιακή ατμόσφαιρα όχι πηγαίνοντας σε κάποιο περιφραγμένο πάρκο στην άκρη της πόλης αλλά στο κέντρο, γύρω από τα μνημεία τους και την πολιτιστική τους κληρονομιά.

Επίσης, επιτέλους έπειτα από 130 χρόνια ΟΑ για πρώτη φορά έχουμε τον ίδιο αριθμό ανδρών και γυναικών αθλητών. Όταν ξεκινήσαμε κι αρχίσαμε να κάνουμε τη λίστα όσων θέλαμε να πραγματοποιήσουμε, κοιταζόμεσταν μεταξύ μας λέγαμε «είναι πάρα πολλά, θα μας υποστηρίξει το όλο σύστημα;» Τελικά βρήκαμε υποστηρικτές στη ΔΟΕ, στο Παρίσι και στη Γαλλία. Όλος ο κόσμος είδε ότι πραγματικά κάνουμε κάτι ιστορικό, το οποίο αν πετύχει θα έχει αντίκτυπο πέραν της Γαλλίας και πέραν του στενού πλαισίου του αθλητισμού. Έχει και κοινωνικό αποτύπωμα, και αυτό ήταν πάρα πολύ σημαντικό.



Και το μειωμένο πράσινο αποτύπωμα... εξίσου σημαντικό. Δηλαδή:

Ο στόχος μας ήταν αυτοί οι ΟΑ να έχουν 50% λιγότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα συγκριτικά με το παρελθόν. Πρόκειται για μια συνισταμένη πάρα πολλών πραγμάτων και είναι βασικό και **α)** ότι κατασκευάζοντας λιγότερο μειώνεις όχι μόνο για αυτήν καθεαυτή την κατασκευή αλλά και την υλικοτεχνική υποδομή που θα μεταφέρονταν από κάθε πλευρά του κόσμου. Όταν έχεις προσωρινές εγκαταστάσεις μειώνεις και σε βάθος χρόνου το περιβαλλοντικό αποτύπωμα.

β) Είναι αγώνες σχεδόν χωρίς πλαστικό. Στο στάδιο δεν θα μπορεί κάποιος να αγοράσει το πλαστικό μπουκαλάκι του νερού. Θα υπάρχει ένα πλαστικό ποτηράκι το οποίο φεύγοντας θα μπορεί ή να το πάρει μαζί του ως σουβενίρ, πληρώνοντας 2 ευρώ ή θα το επιστρέφει και θα επαναχρησιμοποιείται.

γ) Είναι η πρώτη φορά στη Γαλλία που όλες οι εγκαταστάσεις συνδέονται με το εθνικό ηλεκτρικό δίκτυο, αντί να έχουν τις μεγάλες ενεργοβόρες γεννήτριες. Και χάρη στον χορηγό μας, την EDF, τη γαλλική ΔΕΗ, όλη η ενέργεια που θα καταναλωθεί από τις εγκαταστάσεις των αγώνων θα προέρχεται από Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας.

δ) Ένας μεγάλος αριθμός των οχημάτων θα είναι ηλεκτροκίνητα και κάποια υδρογόνου.

ε) Δεν θα υπάρχουν χάρτινα εισιτήρια αλλά ένας εναλλασόμενο κωδικός QR στο τηλέφωνο που με αυτόν θα μπαίνουν οι θεατές στην εγκατάσταση. Αυτό σημαίνει ότι 13 εκατομμύρια χαρτάκια δεν θα εκτυπωθούν για τους ΟΑ!

στ) Το φαγητό των αθλητών, 50.000 γεύματα την ημέρα, θα παράγεται τοπικά, στη Γαλλία ή την Ιλ ντε Φρανς στην περιφέρεια του Παρισιού.

η) Παράλληλα το μεγαλύτερο ποσοστό των επίσημων προϊόντων των ΟΑ του παράχθηκαν είτε στη Γαλλία είτε στην ΕΕ. Εκείνα που παράχθηκαν στην Άπω Ανατολή είναι πολύ λιγότερα συγκριτικά με όσα έχουμε δει σε άλλους ΟΑ.

Και βάσει αυτών των παραδειγμάτων γίνεται εμφανές το πώς προσπαθούμε να μειώσουμε την κατανάλωση.

Και το Ολυμπιακό Χωριό:

Η φιλοσοφία του Ολυμπιακού Χωριού αφορά μια πόλη του 2050. Προσπάθησαν οι κατασκευαστές να δουν τη μέχρι τότε εξέλιξη των κλιματολογικών συνθηκών. Οπότε στο χωριό που βρίσκεται κοντά στον Σηκουάνα: δεν υπάρχει κλιματισμός, οι εγκαταστάσεις είναι πιο ελαφριές, ο προσανατολισμός των κτιρίων είναι τέτοιος ώστε να τα βλέπει λιγότερο ο ήλιος, φυτεύθηκαν χιλιάδες δέντρα, και λειτουργεί ένα σύστημα ψύχρανσης πολύ οικολογικό καθώς χρησιμοποιώντας το δροσερό νερό του Σηκουάνα, μέσω των σωληνώσεων, θα προσφέρεται ενδοδαπέδια δροσιά στα δωμάτια. Όλα αυτά είναι καινούριες τεχνολογίες που για πρώτη φορά βρίσκουν εφαρμογή και σε τέτοια κλίμακα στους ΟΑ.





Μοναδικές μασκότ, μοναδικά μετάλλια, μοναδικές δάδες...

Για τις μασκότ... σκεφτήκαμε τι θα μπορούσε να εκφράσει καλύτερα τη Γαλλία και θέλαμε να ξεφύγουμε λίγο από το «κλισέ» των ειδών ζώων και είπαμε να είναι ένα σύμβολο. Οπότε διαλέξαμε κάτι που ταιριάζει και με την επαναστατική φιλοδοξία των ΟΑ. Η λογική ήταν να έχουμε τον φρυγικό σκούφο – το σύμβολο της γαλλικής Επανάστασης και της δημοκρατίας και της δημιουργικής ανατροπής που προσπαθούμε να φέρουμε. Πάντα όμως κρατώντας αυτή τη συνάφεια μεταξύ της ολυμπιακής και παρολυμπιακής μασκότ που είναι η ίδια οικογένεια αλλά η κάθε μια με τη δική της προσωπικότητα και ιδιαιτερότητα.

Η δάδα έχει την αίσθηση του υγρού στοιχείου γιατί το κάτω μέρος της είναι σαν την αντανάκλαση του Σηκουάνα. Εξίσου σημαντικό είναι ότι μειώσαμε σημαντικά τον αριθμό των δαδών που θα κατασκευαστούν αλλά αυξήσαμε σημαντικά τον αριθμό των λαμπαδηδρόμων. Θα μπορούν να τρέχουν μαζί ομάδες ολόκληρες π.χ. ένας σύλλογος που ασχολείται με τις αναδασώσεις.

Στα μετάλλια... βρίσκουμε τη φιλοσοφία να κάνουμε ΟΑ που θα αισθάνεται ο αθλητής ότι βρίσκεται στη Γαλλία αλλά φεύγοντας θα πάρει μαζί του κάτι από τη χώρα. Ο Πύργος του Άιφελ είναι αναμφισβήτητο ένα σύμβολο της Γαλλίας και του Παρισιού. Ανά τακτά χρονικά διαστήματα ανακαινίζεται και συντηρείται. Είχαν απομείνει τμήματα του μετάλλου του Πύργου του Άιφελ, τα οποία ήταν διαθέσιμα, οπότε μιλήσαμε με την πόλη του Παρισιού, τον διαχειριστή του Μνημείου και συμφώνησε να μας δώσει όσα κιλά μας χρειάζονταν για να δημιουργήσουμε τα μετάλλια!

Αθήνα, Τορίνο, Πεκίνο, Βανκούβερ, Λονδίνο, Παρίσι. Είκοσι χρόνια στο Ολυμπιακό Κίνημα. Η καλύτερη στιγμή σας;

Νομίζω ότι περιμένω να έρθουν ακόμη καλύτερες στιγμές. Αλλιώς, ίσως χάσω το κίνητρο και τη θέληση να συνεχίσω να κάνω κάτι που είναι ιδιαίτερα απαιτητικό με πολλή ενέργεια και πίεση. Αλλά θα έλεγα ότι κάθε φορά η στιγμή στην οποία συγκινούμαι πάρα πολύ είναι η στιγμή της τελετής έναρξης και μάλιστα η στιγμή της εισόδου των αθλητών στο στάδιο. Είναι η στιγμή που βγάζω ένα μεγάλο «ουφ»: οι αθλητές μπήκαν στο στάδιο και πλέον είναι στα χέρια τους η συνέχεια των αγώνων. Αυτοί είναι οι πρωταγωνιστές και ότι έφτασαν σε αυτό το σημείο σημαίνει ότι έγινε όλη η δουλειά, όλα τα ξενύχτια, όλα τα δάκρυα είναι για αυτή τη στιγμή: για να δώσουμε στους αθλητές τη δυνατότητα να λαμπρύνουν με τις επιδόσεις τους τον κόσμο μας για 15 ημέρες, για τη δική τους στιγμή μιας ζωής.



Πιο δύσκολη στιγμή;

Υπάρχουν πολλές δύσκολες στιγμές, θα έλεγα ωστόσο δύο... Ήταν πάρα πολύ δύσκολη στιγμή, κι ήμουν στην αρχή της καριέρας μου, η παραμονή της τελετής έναρξης των ΟΑ της Αθήνας, η κατάσταση που όλοι βιώσαμε με την Κατερίνα Θάνου και τον Κώστα Κεντέρη. Χωρίς να μπω στο βάθος της υπόθεσης ήταν ένα σοκ την ώρα της πιο μεγάλης στιγμής να πρέπει να διαχειριστείς μια κατάσταση δυσάρεστη και δυσφημιστική για τη χώρα σου. Και μια δεύτερη και πάλι σε μια στιγμή πριν την τελετή έναρξης των Χειμερινών ΟΑ στο Βανκούβερ, όταν είχαμε να αντιμετωπίσουμε τον θάνατο ενός αθλητή που σκοτώθηκε στη διάρκεια της προπόνησης και μάλιστα σε ζωντανή σύνδεση. Μια πολύ δύσκολη πολλαπλώς κατάσταση κυρίως ανθρώπινα αλλά και διαχειριστικά.

Ποια ήταν η πιο αποτελεσματική-οργανωτική χώρα;

Οι Ιάπωνες, παρόλες τις δυσκολίες λόγω πανδημίας - ήταν πάρα πολύ οργανωμένοι.

Στους ΟΑ της Αθήνας, ο σχεδιασμός ήταν πάρα πολύ καλός. Οι Έλληνες είμασταν ευέλικτοι και βρήκαμε λύση όταν κάτι δεν δούλευε. Οπότε εκτιμώ πως κάθε κουλτούρα βρίσκει τον τρόπο της να προσαρμόζεται, γιατί κανείς δεν ξεκινά λέγοντας θα καθυστερήσουμε ή θα χρεοκοπήσουμε... Όλοι ξεκινούν με τις καλύτερες προθέσεις, αλλά πάντα κάτι συμβαίνει και σε ταρακουνά και πρέπει να βρεις τρόπο να σταθείς στα πόδια σου. Το γεγονός ότι όλες αυτές οι διαφορετικές χώρες κατάφεραν με τις διαφορετικές κουλτούρες, και τρόπους εργασίας να οργανώσουν αγώνες σημαίνει κάτι: Βρίσκεις τον δρόμο σου όποιος κι αν είναι ο τρόπος εργασίας σου.

Οι πιο ιστορικοί:

Ως Έλληνας οι αγώνες της Αθήνας είναι ιστορικοί, και για τους ΟΑ και για την Ελλάδα. Είναι από αυτές τις στιγμές της ιστορίας που θα μείνουν στα βιβλία με όποια χροιά κι αν μείνουν - όλο εκείνο το καλοκαίρι του 2004 κι όχι μόνο. Η Γαλλία αντιμετωπίζει τους ΟΑ του 2024 ως ένα ιστορικό γεγονός, κάτι που δεν ήταν στον ίδιο βαθμό στο Λονδίνο και στο Ρίο ή το Τόκιο. Εδώ είναι εθνική υπόθεση, είναι μια σημαντική στιγμή στην ιστορία της Γαλλίας για αυτό και υπάρχει τόσο μεγάλη προσπάθεια. Αν όλα πάνε καλά θα μιλάμε όντως για μια ιστορική διοργάνωση.

Χ.Α.Ν.Θ., Αθλητισμός, Ολυμπισμός....

Εγώ δεν πήγα ποτέ στη Χ.Α.Ν.Θ., γνωρίζω ωστόσο υπερβολικά πολλά μέλη της και χαίρομαι για αυτό. Εν πολλοίς θα έλεγα ότι το κίνημα της Χ.Α.Ν.Θ. και οι ΟΑ έχουν πάρα πολλά κοινά, ως προς την αξία που αποδίδουν στον αθλητισμό, στη συναισθηματική αλληλεγγύη, στο να συναντιούνται οι άνθρωποι μαζί γύρω από κάποια κοινά ιδανικά. Νομίζω ότι Χ.Α.Ν.Θ. και ΟΑ υπ' αυτήν την έννοια έχουν απόλυτα φυσιολογική σχέση. Είναι, δε, αρκετά συγκλονιστικό πως η Αδελφότητα είναι πια στη Θεσσαλονίκη τουλάχιστον 100 χρόνια και παραμένει μια άσση αθλητισμού στο κέντρο μιας πόλης που έμαθε να επεκτείνεται χωρίς ωστόσο να δημιουργεί χώρους αθλητισμού και άσκησης. Αν έχει μείνει κάτι ίδιο τα τελευταία 100 χρόνια είναι η Χ.Α.Ν.Θ., τα γήπεδά της, το κολυμβητήριο, το τένις, ο χώρος της. Αφενός είναι στενάχωρο ότι δεν έχουμε άλλους τέτοιους χώρους σε όλη την πόλη. Αφετέρου όμως ευτυχώς που υπάρχει η Χ.Α.Ν.Θ. που σε τέτοια έκταση δίνει τη δυνατότητα σε τόσα παιδιά από όλη τη Θεσσαλονίκη και μέσα από τα παραρτήματα και τις κατασκηνώσεις να αναπτύξουν αυτόν τον συνδυασμό ανάπτυξης του σώματος και του πνεύματος. Αυτό αποτελεί και τον στόχο του ολυμπιακού και του παρολυμπιακού κινήματος: να δημιουργεί καλύτερους ανθρώπους κοινωνικά συνεπείς και αλληλεγγύους.

Δήμητρα Μακρή

Ακολουθήστε
μας στα
social



και επωφεληθείτε
από τους
διαγωνισμούς
και τις κληρώσεις
μας.

Ο Όμιλος Στρατηγάκη
γιορτάζει τα
50 χρόνια

πορείας του με μοναδικά
εκπαιδευτικά πακέτα
προεγγραφών
έως 21 Ιουνίου

**Bring A
Friend**

Πρόγραμμα επιβράβευσης
**Έκπτωση
έως και 100€**

**LOWER ή
PROFICIENCY**

Προετοιμασία για όλα τα
αναγνωρισμένα πιστοποιητικά
γλωσσομάθειας
100% ΕΠΙΤΥΧΙΑ
σε όλα τα πτυχία

FAST TRACK
εντατικό πρόγραμμα για
την απόκτηση πτυχίου

A JUNIOR
Δώρα και Εκπλήξεις
με την εγγραφή!
ΔΩΡΕΑΝ βιβλία
ΔΩΡΕΑΝ
PRE JUNIOR
για παιδιά Α' Δημοτικού

**Μαθαίνουμε
MAZI
Μαθαίνω
Καλύτερα**

ΔΩΡΕΑΝ
τμήματα
ΓΑΛΛΙΚΩΝ
για παιδιά
Ε' και Στ'
Δημοτικού

 stratkalaa@gmail.com
 isonkalamariaa.blogspot.com
 [Ison Καλαμαριά Α](#)
 [ison_kalamaria_a](#)
 [ISON Kalamaria A](#)
 [isonkalamariaa](#)

**ISON**
ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ Α'

ΚΕΝΤΡΑ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ

ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ
Ε.Γ. ΣΤΡΑΤΗΓΑΚΗΣ Α.Ε.

Κίου 22 με Πασαλίδη 38
Καλαμαριά • τηλ. 2310 454 827



*Ξεφυλλίζοντας επτά κεφάλαια «ύμνο»
στον εθελοντισμό και την ενσυναίσθηση*



Εόρτιος Τόμος 100 χρόνων Χ.Α.Ν.Θ.

**Ένα βιβλίο γεμάτο
με την ιστορία της
Θεσσαλονίκης και
της Αδελφότητας**

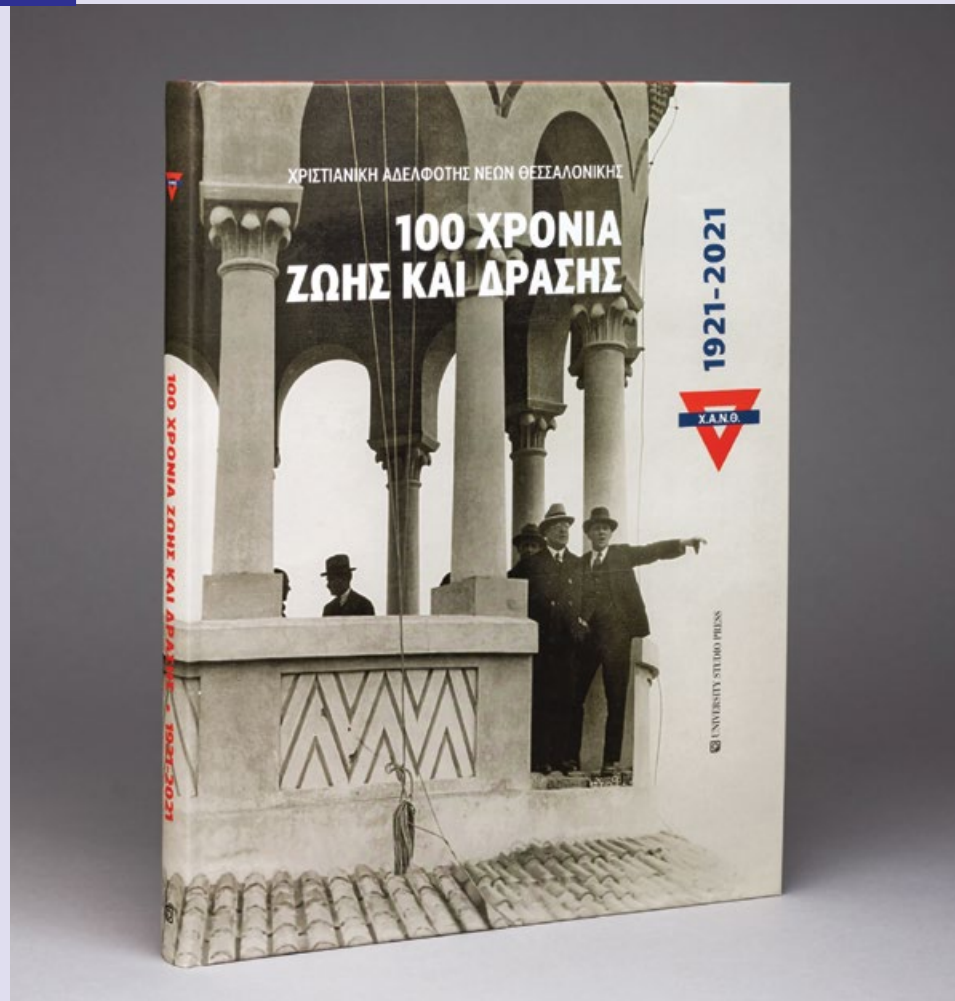
Η επετειακή έκδοση με αφορμή τον εορτασμό των εκατό χρόνων από την ίδρυση της Χ.Α.Ν. Θεσσαλονίκης είναι γεγονός! Ο εόρτιος τόμος κυκλοφορεί και μέσα στις σελίδες του γίνεται μια συνδυαστική προσπάθεια γνώσης της ιστορίας της Αδελφότητας αλλά παράλληλα και της πόλης μια που οι δυο τους από τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο μέχρι και σήμερα είναι απόλυτα συνυφασμένες. Και πέρα από αυτή τη σχέση γίνεται κατανοητή και η δραστηριότητα του Σωματείου και στον υπόλοιπο ελληνικό χώρο.

Η Χριστιανική Αδελφότητα Νέων Θεσσαλονίκης ιδρύθηκε στις 2 Σεπτεμβρίου 1921 και η ζωή της συνδέεται με την ιστορία της πόλης, τους ανθρώπους της και κυρίως με τους νέους.

Ως Σωματείο αναδείχθηκε σε έναν από τους σπουδαιότερους φορείς, και έμελλε να πρωταγωνιστήσει στην κοινωνική, αθλητική και πολιτιστική ζωή της Βορείου Ελλάδος, ενώ παράλληλα, το έργο της συνδέεται με τον εθελοντισμό, την ανάγκη για αλληλεγγύη, συνεργασία και συμπόρευση. Πιστή στις αρχές της και με σεβασμό στην ισότητα και τη διαφορετικότητα, υπηρετεί πάντα το καλό, τροφοδοτώντας διαρκώς την κοινωνία με ενεργούς πολίτες, πολίτες με συνείδηση και αξίες.

Στις σελίδες του τόμου ο αναγνώστης θα διατρέξει την πορεία της Χ.Α.Ν.Θ. χωρισμένη σε επτά κεφάλαια. Στις γραμμές του θα διαβάσει τις απαρχές, την περίοδο από την ίδρυση μέχρι το 1940, τα δύσκολα χρόνια της Κατοχής, την ανασύστασή της (1945), τα ταραγμένα χρόνια (1967-1974), την περίοδο ανασυγκρότησης (1975-1999), και τέλος την πορεία της στον 21ο αιώνα. Η έκδοση διανθίζεται από πλούσιο και σπάνιο φωτογραφικό υλικό.

Η παρουσίαση του εορτίου τόμου στις 16 Δεκεμβρίου 2024 έγινε στο Θέατρο Αυλαία και για αυτόν μίλησαν οι: Ιωάννης Σωσίδης πρόεδρος Δ.Σ. Χ.Α.Ν.Θ., ο Λέων Α. Ναρ δρ. Νεοελληνικής Φιλολογίας Α.Π.Θ. – συγγραφέας, ο Κωνσταντίνος Διώγος δρ. Νεότερης Ιστορίας Α.Π.Θ., ο Κώστας Πλαστήρας δρ. Φιλολογίας Α.Π.Θ. – συγγραφέας.



Τον συντονισμό της εκδήλωσης έκανε ο Κώστας Μπλιάτσας, δημοσιογράφος- συγγραφέας. Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία του ο αντιπρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, Μαργαρίτης Σχοινάς, ο νυν δήμαρχος Θεσσαλονίκης, κ. Στέλιος Αγγελούδης και ο πρώην Κωνσταντίνος Ζέρβας, ο εκπρόσωπος του μητροπολίτη Θεσσαλονίκης π. Ευσέβιος Νακόπουλος, ο περιφερειακός σύμβουλος Θάνος Μπέγκας, η εκπρόσωπος του Δημάρχου Πυλαίας-Χορτιάτη, αντιδήμαρχος Πολιτισμού και Τουρισμού Ανατολή Κωνσταντινίδου.

Οι συγγραφείς του τόμου:

Κωνσταντίνος Διώγος, Κωνσταντίνος Ν. Πλαστήρας, Κίμων Δημητρίου, Μανώλης Ανδρεαδάκης, Παρθενόπη Βέργου, Ελένη Αθανασιάδου.

Ο Εόρτιος Τόμος των 100 χρόνων της Χ.Α.Ν.Θ. κυκλοφορεί από τον εκδοτικό οίκο: University Studio Press.

Κεντρικά γραφεία – Βιβλιοπωλείο

Αρμενοπούλου 32, Θεσσαλονίκη TK 54635 Ελλάδα

info@universitystudiopress.gr

(+30) 2310 208731



Συγκίνηση και αναμνήσεις στο Τουρνουά για τον Αρουτιούνωβ

«Για τον αγαπημένο μας Γκάρι»

Χ.Α.Ν.Θ., Ένωση Αρμενίων Αθλητών Θεσσαλονίκης- Αρμενική, με τη συμμετοχή της ΜΕΝΤ και του Απόλλωνα Καλαμαριάς τίμησαν τον «εργάτη» του ελληνικού μπάσκετ

Η Χ.Α.Ν.Θ. και η Ένωση Αρμενίων Αθλητών Θεσσαλονίκης – Αρμενική τίμησαν με τη διεξαγωγή ενός Τουρνουά τη μνήμη ενός σημαντικού «εργάτη» του ελληνικού μπάσκετ, ενός ανθρώπου που αφιέρωσε τη ζωή του στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης, υπηρετώντας το πάντα με αξιοπρέπεια και ήθος: Του Γκάρι Αρουτιούνωβ.

Οι αγώνες πραγματοποιήθηκαν στο Αθλητικό Κέντρο της Χ.Α.Ν.Θ. «Μίμης Τσικίνας» με την παρουσία των αναπτυξιακών ομάδων (U13) της Χ.Α.Ν.Θ. της «Αρμενικής», της ΜΕΝΤ και του Απόλλωνα Καλαμαριάς. Πριν τη διεξαγωγή τους προηγήθηκε μια λιτή εκδήλωση.

«Αν υπήρχε βραβείο ανθρωπιάς είναι βέβαιο πως ο Γκάρι θα είχε κερδίσει το Νόμπελ», ανέφερε μεταξύ άλλων ο διεθνής βετεράνος καλαθοσφαιριστής της Χ.Α.Ν.Θ. Μιχάλης Γιαννουζάκος σε μια προσπάθεια να «φωτίσει» όχι μόνο το έργο του ως προπονητή αλλά κι ως παιδαγωγού.

Λεπτομέρειες σχετικά με την προσωπικότητα του αείμνηστου κόουτς που σκιαγραφούν τον χαρακτήρα του, κατέθεσαν ακόμη η πρόεδρος της Αρμενικής Πέπη Δ. Ανσουριάν. Η Ιωάννα Καπουσουζή, αρχηγός της γυναικείας ομάδας μπάσκετ του Απόλλωνα Καλαμαριάς, που έγραψε ιστορία με την κατάκτηση του πρωταθλήματος του 1992, μίλησε με συγκίνηση για τον αγαπημένο κόουτς. Το «παρών» έδωσαν και αρκετά μέλη εκείνης της καταπληκτικής ομάδας του Απόλλωνα, θέλοντας έτσι να τιμήσουν τον «αρχιτέκτονα» μιας προσπάθειας. Τον λόγο πήρε και η Κατερίνα Πεταχτή που επίσης συνεργάστηκε με τον Γκάρι Αρουτιούνωβ στη ΜΕΝΤ.

Προσωπικές του εμπειρίες κατέθεσε ο κόουτς Νίκος Κεραμείς αλλά και ο επί σειρά ετών συνεργάτης του Γκάρι και νυν μέλος του τεχνικού τιμ της Χ.Α.Ν.Θ. Βασίλης Χαραλαμπίδης.

Απονομές στα παιδιά έγιναν από τους: Διονύση Ανανιάδη, Γιώργο Μπουσβάρο και Νίκο Σερέτη. Η πρόεδρος της Αρμενικής Πέπη Δ. Ανσουριάν και ο διευθυντής Αθλητισμού της Αδελφότητας Δημήτρης Καραϊσκος παρέδωσαν μια πλακέτα στη μνήμη του Γκάρι στην εγγονή και τον δισέγγονό του.

Το τουρνουά έγινε υπό την αιγίδα του Δήμου Θεσσαλονίκης και μάλιστα στην εκδήλωση παραβρέθηκε η αντιδήμαρχος Αθλητισμού, Νεολαίας & Εθελοντισμού Κούλα Γιαννακίδου. Σε όλα τα παιδιά που συμμετείχαν στο τουρνουά όπως και σε διαγωνιστικά παιχνίδια δόθηκαν μετάλλια και αναμνηστικά διπλώματα.



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

SPORTS CAMP

2024

Μια παράδοση
για τα παιδιά
και τους αθλητές
της Θεσσαλονίκης



Τα SPORTS CAMP της Χ.Α.Ν.Θ. αποτελούν 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 νέες μας αθλητικές εγκαταστάσεις με την εποπτεία και την καθοδήγηση καταξιωμένων και έμπειρων προπονητών.

Τα αθλήματα τα οποία περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα είναι τα εξής: μπάσκετ, βόλεϊ, χάντμπολ, πινγκ πονγκ, τοξοβολία, taekwondo, τζούντο, κολύμβηση, τένις, σκάκι, ποδόσφαιρο, ξιφασκία, paintball, αθλήματα στίβου, επιτραπέζια/ διαδραστικά παιχνίδια και άλλες ψυχαγωγικές δραστηριότητες όπως ομαδικά παιχνίδια, τύπου survival και μπουγέλο με νεροπίστολα.

Η συμμετοχή στα SPORTS CAMP αφορά αγόρια και κορίτσια ηλικίας 4-14 ετών, τα οποία χωρίζονται σε γκρουπ ανάλογα με το αγωνιστικό επίπεδο και την ηλικία.

Το πρόγραμμα εκτός των αθλητικών δραστηριοτήτων θα περιλαμβάνει ομιλίες/επισκέψεις επαγγελματιών αθλητών, προπονητών και ολυμπιονικών.

Πληροφορίες για το πρόγραμμάςτο 231 600 1000
εσωτ. 810, 811, 812

Email: teams@ymca.gr

Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες διεξάγονται και εξειδικευμένα προπονητικά αθλητικά camp στις εγκαταστάσεις μας

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 Χ.Α.Ν.Θ., 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. "Μίμης Τσικίνας", στο κλειστό γήπεδο "Τ. Ταλιαδώρας", στις εξωτερικές αθλητικές εγκαταστάσεις και στην κλειστή θερμαινόμενη πισίνα.

Πληροφορίες στο: 231 600 1000 εσωτ. 810, 811, 812



CAMP ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Η Ακαδημία ποδοσφαίρου της Χ.Α.Ν.Θ. διοργανώνει και φέτος καλοκαιρινό Camp στις εγκαταστάσεις της. Οι προπονητές της ακαδημίας περιμένουν τα παιδιά για να τους μεταδώσουν τα μυστικά του αθλήματος, να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους, να κάνουν νέους φίλους αλλά και να διδαχθούν 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 εκείνα που πλησιάζουν 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 έως 15 ετών.

Τα αθλήματα θα διεξάγονται στις αθλητικές εγκαταστάσεις της Χ.Α.Ν.Θ., δηλαδή στο γήπεδο 8X8, την κλειστή πισίνα και το αθλητικό κέντρο Χ.Α.Ν.Θ. «Μ. Τσικίνας».

Υπεύθυνος Camp: Παυλούδης Θανάσης

Πληροφορίες για το πρόγραμμα
στο 231 600 1000 εσωτ. 810, 811, 812.

VOLLEYBALL CAMP

Η Χ.Α.Ν.Θ. διοργανώνει καλοκαιρινό Volleyball Camp για αγόρια και κορίτσια 12-16 ετών.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει καθημερινές προπονήσεις που έχουν ως στόχο τη βελτίωση της τεχνικής κατάρτισης, την ενδυνάμωση του σώματος και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των αθλητών, υπό την επίβλεψη των έμπειρων προπονητών του τμήματος.

Όλες οι προπονήσεις διεξάγονται στις εγκαταστάσεις της Αδελφότητας, ενώ το ακριβές πρόγραμμα περιόδων και ωραρίων θα οριστικοποιηθεί σε επόμενο διάστημα.

Υπεύθυνη προγράμματος: Αρμουτάκη Αρετή

Πληροφορίες για το πρόγραμμα
στο 231 600 1000 εσωτ. 810, 811, 812

Γιορτάζοντας με δυο από τους ιστορικότερους συλλόγους

Χ.Α.Ν.Θ. και Άρης συνδιοργάνωσαν τουρνουά ποδοσφαίρου

Στοχεύοντας και στην απαραίτητη αλλαγή οπαδικής κουλτούρας στην Ελλάδα



Η Χ.Α.Ν.Θ. και ο ΑΡΗΣ, δυο από τους ιστορικότερους Συλλόγους – Οργανισμούς της Ελλάδας, διοργάνωσαν φιλικούς αγώνες ποδοσφαίρου.

Στο πλαίσιο συμπλήρωσης 100 τουλάχιστον χρόνων από την ίδρυση των δυο συλλόγων, η Χ.Α.Ν.Θ. σε συνεργασία με τον Α.Σ. ΑΡΗΣ κατάφεραν να δημιουργήσουν μια εξαιρετική γιορτή ποδοσφαίρου στο στάδιο «Κλεάνθης Βικελίδης» με τη συμμετοχή των τμημάτων υποδομής ποδοσφαίρου. Στους αγώνες συμμετείχαν 300 τουλάχιστον μικροί αθλητές οι οποίοι είχαν την ευκαιρία να παίξουν αλλά και να διασκεδάσουν σε μια εκδήλωση στην οποία κυριάρχησαν τα χαμόγελα, η μουσική, οι διαγωνισμοί με πολλά δώρα και εκπλήξεις.

Αξίζει να σημειωθεί πως στο περιθώριο των αγώνων πραγματοποιήθηκε και ομιλία από εκπροσώπους της Δομής της 1ης Φεβρουαρίου- «Εις το όνομα του Αλκή», με θέμα: «Η αλλαγή οπαδικής κουλτούρα στην Ελλάδα».

*Με την ελπίδα να αποκτήσουν
τη σαραντάχρονη πορεία των...
μεγάλων αγώνων*

Λάμψη, χαμόγελα, δράση και εκατοντάδες συμμετοχές στα 1α ΝΙΟΒΕΙΑ Junior της Χ.Α.Ν.Θ

Τουλάχιστον 700 μικροί αθλητές «έπεσαν» στους αγώνες του Ποσειδωνίου

Η Χ.Α.Ν.Θ. με τη μεγάλη της εμπειρία ως ο μακροβιότερος διοργανωτής διασυλλογικών αγώνων πραγματοποίησε με μεγάλη επιτυχία ένα ακόμη αθλητικό μίτινγκ. Τα Νιόβεια Junior φιλοξενήθηκαν στο Ποσειδώνιο Κολυμβητήριο με τη συμμετοχή 700 περίπου μικρών αθλητών εκπροσωπώντας συλλόγους από τη Θεσσαλονίκη, τη Θεσσαλία και την Αθήνα με την παρουσία τουλάχιστον 1.500 φίλων της κολύμβησης που γέμισαν τις εξέδρες κατά το διήμερο διεξαγωγής των αγώνων.

Τα 1α Νιόβεια junior έρχονται να συμπληρώσουν τη μεγάλη διεθνή διοργάνωση «Νιόβεια», που διεξάγεται εδώ και 40 χρόνια, και αποτελεί πλέον θεσμό για τα αθλητικά δρώμενα της Θεσσαλονίκης, δίνοντας τη δυνατότητα συμμετοχής σε αγώνες υψηλού επιπέδου και σε νεαρότερες ηλικίες (Κ8, Κ9, Κ10, Κ11, και Κ12).

Οι αγώνες της Χ.Α.Ν.Θ. έγιναν υπό την αιγίδα της Κ.Ο.Ε. και της Π.Ε.Κ.Α.Δ.Μ, σύμφωνα με τους Διεθνείς Κανονισμούς Κολύμβησης της WORLD AQUATICS, τον Κανονισμό Ηθικής Ακεραιότητας και τον κανονισμό οργάνωσης και διεξαγωγής αγώνων κολύμβησης της Κ.Ο.Ε. για όλες τις κατηγορίες Προαγωνιστικών (Κ10-Κ11-Κ12) και προαγωνιστικών ΜΙΝΙ (Κ8-Κ9).

«Είμαστε απόλυτα ικανοποιημένοι από το ενδιαφέρον, τη συμμετοχή και την ανταπόκριση. Ο κόσμος αγάπησε τη διοργάνωση η οποία φιλοδοξούμε να γίνει επίσης θεσμός όπως συνέβη και με τα ...μεγάλα «Νιόβεια». Οι αγώνες, ο συναγωνισμός



προσφέρουν στα παιδιά μοναδικές στιγμές και συγκινήσεις και το χαμόγελό τους είναι η μεγαλύτερή μας ανταμοιβή», δήλωσε ο υπεύθυνος Κολυμβητικού Τμήματος Παντελής Παντής.

Η Χ.Α.Ν.Θ. κατέκτησε 4 χρυσά, 5 αργυρά και 5 χάλκινα μετάλλια. Τους αγώνες τίμησαν με την παρουσία τους ο τεχνικός σύμβουλος της Ομοσπονδίας Κολύμβησης Ευάγγελος Κοζομπόλης, η νέα αντιδήμαρχος Αθλητισμού, Νεολαίας και Εθελοντισμού Κούλα Γιαννακίδου, ο πρόεδρος της Χ.Α.Ν.Θ. Ιωάννης Σωσσιδής, ο πρόεδρος Επιτροπής Αθλητισμού-Αθλ. Ομάδων Χ.Α.Ν.Θ. Νίκος Λογοθέτης, ο Διευθυντής Αθλητισμού Δημήτρης Καραϊσκος κ.α.

Συγχαρητήρια σε όλα τα παιδιά για τη συμμετοχή τους, στους προπονητές, τους εθελοντές, το προσωπικό, τη Διεύθυνση Αθλητισμού της Αδελφότητας, το Κολυμβητικό Τμήμα για την άρτια διεξαγωγή των αγώνων.

Τα «Νιόβεια», είναι αγώνες αφιερωμένοι στα αδικοχαμένα «δελφίνια» της Χ.Α.Ν.Θ. που έφυγαν πρόωρα από τη ζωή: Νιόβη Παπαδοπούλου, Νικήτα Καλούδη, Μιχάλη Μαϊκίδη, Στέργιο Κουτεντάκη και Νίκο Καΐση. Πρόκειται για ένα ξεχωριστό κολυμβητικό γεγονός με διεθνή ακτινοβολία που είναι ενταγμένο στο καλεντάρι της Ελληνικής Ομοσπονδίας Κολύμβησης αλλά και της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας (FINA) το οποίο με αξιοθαύμαστη συνέπεια διοργανώνει το Σωματείο.



Γέμισαν οι εξέδρες του «Μίμης Τσικίνας»



Το 4ο Taekwon Do ITF Kids Cup πέρασε στην ιστορία

Άρτια η διοργάνωση
και η φιλοξενία της
Χ.Α.Ν.Θ.



Το 4ο Taekwon Do ITF Kids Cup τίμησαν με την παρουσία τους, εκ μέρους της περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας η ολυμπιονίκης μας (αντιπεριφερειάρχης) Βούλα Πατουλίδου, ο καθηγητής της ειδικότητας Ταεκβοντό της ΣΕΦΑΑ του ΑΠΘ, Δρ. Κωνσταντίνος Μπέης και ο πρόεδρος της ΑΟΤΕ Μιχαήλ Ζωγράφος, οι οποίοι παρέλαβαν αναμνηστικές πλακέτες από την Αδελφότητα.

Εκτός από την Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας, ευχαριστούμε τους εθελοντές του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού καθώς και τους χορηγούς μας, Dole, Pizza Fan, Jannis και Biscotti Tsoungari.



Την Κυριακή 25 Φεβρουαρίου το Αθλητικό Κέντρο Χ.Α.Ν.Θ. «Μίμης Τσικίνας» φόρεσε τα... γιορτινά του ώστε να αγκαλιάσει για μια ακόμη χρονιά το 4ο Taekwon Do ITF Kids Cup που πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας.

Τουλάχιστον 50 σωματεία 700 νεαροί αθλητές και 1.500 θεατές κατέκλεισαν τις εξέδρες του γηπέδου της Χ.Α.Ν.Θ. κι έδωσαν δυναμικό «παρών» σε ένα μεγάλο αθλητικό ραντεβού που, κατά γενική ομολογία, άφησε αθλητές, προπονητές, συνοδούς και γονείς ικανοποιημένους από το υψηλό επίπεδο φιλοξενίας.

Τα χειροκροτήματα σε νικητές και ηττημένους, το γιορτινό κλίμα ενότητας όπως αρμόζει στο «ευ αγωνίζεσθαι» και το χαμόγελο των παιδιών για τη συμμετοχή τους ήταν μερικά από τα στοιχεία που έκαναν αυτή τη διοργάνωση να ξεχωρίσει στις καρδιές όλων.

9ο King of Taekwondo

Το αθλητικό Κέντρο της ΧΑΝΘ «Μίμης Τσικίνας» φιλοξένησε επίσης με μεγάλη επιτυχία το 9ο King of Taekwondo.

Πρόκειται για ένα από τα μεγαλύτερα διεθνή τουρνουά παγκοσμίως, μια πραγματική γιορτή για το άθλημα του Taekwondo ITF με εξαιρετικά δυνατούς αγώνες και τη συμμετοχή περισσότερων από 1.500 αθλητών από 20 χώρες, οι οποίοι επί τρεις συνεχείς ημέρες αγωνίστηκαν στις τουλ και στις ατομικές και ομαδικές Μάχες! Οι κερκίδες του γηπέδου πλημμύρισαν από παιδιά, λάτρεις και φίλους του αθλήματος γεγονός που πιστοποιεί και την επιτυχία της διοργάνωσης.

Μετάλλια, πρωτιές και προκρίσεις για το Taekwon Do ITF

Το τριήμερο από 16 έως 18 Φεβρουαρίου 2024, διεξήχθη στο Κονταξοπούλειο γυμναστήριο, στο Ωραιόκαστρο Θεσσαλονίκης, το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Taekwon Do ITF, Ανδρών/Γυναικών, Νεων ανδρών /Νέων Γυναικών, Εφήβων/Νεανίδων.

Η ομάδα της Χ.Α.Ν.Θ. συμμετείχε με 12 αθλητές και είχε εξαιρετική παρουσία σε όλα τα αγωνίσματα που πήρε μέρος κατακτώντας 3 χρυσά και 4 χάλκινα μετάλλια. Επίσης κατά το διήμερο 9-10 Μαρτίου και πάλι στο Κονταξοπούλειο αθλητικό κέντρο Ωραιόκαστρου, πραγματοποιήθηκε το Α' Πανελλήνιο κύπελλο Taekwondo ITF, 2024. Η Αδελφότητα συμμετείχε με 19 αθλητές οι οποίοι, έπειτα από εξαιρετικές εμφανίσεις, κατέκτησαν 11 μετάλλια, τέσσερα χρυσά, τρία αργυρά και τέσσερα χάλκινα.

Επιτραπέζια Αντισφαίριση

Έγραψε ιστορία η Χ.Α.Ν.Θ.

Η ομάδα Νέων Γυναικών κατέκτησε το πανελλήνιο πρωτάθλημα!

Το τμήμα επιτραπέζιας αντισφαίρισης της Χ.Α.Ν.Θ. εξακολουθεί να προκαλεί τρομερές συγκινήσεις έχοντας μια διαρκώς ανοδική πορεία, κάτι που καταγράφεται από την παρουσία της σε μεγάλες διοργανώσεις.

Η ομάδα Νέων Γυναικών έγραψε ιστορία κατακτώντας την 1η θέση στο πανελλήνιο πρωτάθλημα Νέων Ανδρών- Νέων Γυναικών που φιλοξενήθηκε στο κλειστό γυμναστήριο «Γιάννης Μπουρούσης» στην Καρδίτσα.

Η Χ.Α.Ν.Θ. μάλιστα έγινε η πρώτη ομάδα εκτός Αττικής που καταφέρνει κάτι τέτοιο στην ιστορία του αγωνίσματος!

Η Χ.Α.Ν.Θ. αρχικά ηττήθηκε με 3-1 από τον ΓΑΟΠ όμως προκρίθηκε ως 2η στα ημιτελικά, αφού έκαμψε με 3-1 τον Εθνικό και με 3-2 τους Φοίνικες Γλυφάδας Πατρών. Στα ημιτελικά η Χ.Α.Ν.Θ. ξεπέρασε το εμπόδιο του ΠΚΔ Ταύρου με 3-1.

Το φινάλε των αγώνων ήταν συναρπαστικό και απρόβλεπτο με τη Χ.Α.Ν.Θ. να φτάνει σε μια σπουδαία νίκη επί του ΓΑΟ Πειραιά με 3-2.



Αναλυτικά η εξέλιξη του τελικού Χ.Α.Ν. Θεσσαλονίκης-ΓΑΟ Πειραιά 3-2:

Στέλλα Τζαρίδου - Ζωή Καζάκου 0-3 (9-11, 10-12, 5-11)

Θεοδώρα Γιάγκου - Ευαγγελία Μεραμβελιωτάκη 0-3 (5-11, 4-11, 5-11)

Χριστίνα Τζενίδη - Μαρία-Ιωάννα Κρεάνγκα 3-2 (11-9, 5-11, 11-4, 8-11, 11-6)

Τζαρίδου - Μεραμβελιωτάκη 3-0 (11-4, 11-6, 11-7)

Γεωργία Γιάγκου/Τζενίδη - Καζάκου/Κρεάνγκα 3-2 (8-11, 11-6, 9-11, 11-9, 11-3).

Στην τελευταία ημέρα της διοργάνωσης η Στέλλα Τζαρίδου αγωνίσθηκε στον μεγάλο τελικό του απλού Νέων Γυναικών για να χάσει με 4-1 από την κάτοχο του περσινού τίτλου Μαλαματένια Παπαδημητρίου του Ολυμπιακού. Στο μικτό με συμπαίκτη τον Γιάννη Κούτρα (Ποσειδών Λουτρακίου) βγήκε 2η ενώ στο διπλό με συμπαίκτρια την Χρυσή Φωτιάδου (Φλώρινα) βγήκε 3η.

«Υπάρχει μεγάλη υπερηφάνεια αλλά και συγκίνηση για όσα έχουν καταφέρει τα κορίτσια. Ζήσαμε μεγάλες στιγμές, ο κόσμος χειροκρότησε τη Χ.Α.Ν.Θ. για τη μαχητικότητά της. Για πολλούς ήταν έκπληξη η κατάκτηση του πρωταθλήματος, δεν ήμασταν το φαβορί, όμως εμείς ξέραμε πως θα είχαμε την ευκαιρία μας, εφόσον μέναμε συγκεντρωμένοι. Μπράβο σε όλους, έδωσαν και την ψυχή τους», δήλωσε ο προπονητής της ομάδας Λευτέρης Τσόκανος.



Handball

Τρεις αθλητές της Χ.Α.Ν.Θ. με την Εθνική Εφήβων στο Euro 2024

Η επιτυχία του εθνικού συγκροτήματος ήρθε ύστερα από 27 χρόνια

Σπουδαία πρόκριση στην τελική φάση του Euro Εφηβικών ομάδων 2024 που θα διεξαχθεί προσεχώς στα γήπεδα του Μαυροβουνίου πήρε η Εθνική ομάδα χάντμπολ των εφήβων που αγωνίστηκε στον Α' προκριματικό όμιλο στο Κιέτι της Ιταλίας. Ανάμεσα στους "16" διεθνείς αγωνίστηκαν και τρία (3) δικά μας παιδιά, οι: Θανάσης Χαριζόπουλος, Σπύρος Κατσούνης και Δανιήλ Σαλτιέλ.

Συνεργάτης του Ομοσπονδιακού τεχνικού, Αντώνη Δάσκαλου, ήταν επίσης ο δικός μας προπονητής Νίκος Μωυσής. Συγχαρητήρια σε όλους τους συντελεστές της επιτυχίας και ξεχωριστά "μπράβο" στους εκπροσώπους της Χ.Α.Ν.Θ..

Αξίζει να τονιστεί ότι η επιτυχία αυτή έρχεται ύστερα από 27 ολόκληρα χρόνια, κάτι που της προσδίδει ιδιαίτερη αξία. Επιπρόσθετα, για τη σημασία της πρόκρισης είναι χαρακτηριστικό το γεγονός ότι τα δύο φαβορί του Ομίλου, Ολλανδία και Λιθουανία έμειναν εκτός της τελικής φάσης.



Κολύμβηση

Η αγωνιστική δράση των «δελφινιών» της Χ.Α.Ν.Θ.

Με στόχο την ακόμη καλύτερη εκπροσώπηση

Συνολικά 44 μικρά «δελφίνια» της Χ.Α.Ν.Θ. συμμετείχαν στους αγώνες για το Εαρινό κύπελλο προαγωνιστικών για παιδιά ηλικίας 10- 12 ετών αλλά και mini 8-9 ετών. Όλα τα παιδιά έδωσαν τον καλύτερό τους εαυτό με την Αδελφότητα να κατακτάει πρωτίες και μετάλλια. Με αυτή



τη διοργάνωση έκλεισε και τυπικά ο χειμερινός κύκλος αγώνων, ενώ ο επόμενος στόχος για το κολυμβητικό τμήμα είναι το θερινό πρωτάθλημα που θα ξεκινήσει στις 15 Ιουνίου.

Επίσης, η Χ.Α.Ν.Θ. συμμετείχε στους Χειμερινούς Αγώνες Κολύμβησης Open Κατηγορίας και Νέων Ανδρών- Γυναικών που φιλοξενήθηκαν στο κλειστό κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ.

Το «παρών» έδωσαν οι αθλήτριές μας Ευγενία Ζηκοπούλου και Μαρία Τσάμη που συνοδεύονταν από τον προπονητή της ομάδας Κώστα Καραντίνο. «Είμαι πολύ ικανοποιημένος από την προσπάθεια των κοριτσιών και τις επιδόσεις τους. Θέλουμε να διαμορφώσουμε στη Χ.Α.Ν.Θ. τις συνθήκες προκειμένου η εκπροσώπησή μας σε αριθμό αθλητών μελλοντικά σε τέτοιους αγώνες να είναι ακόμη μεγαλύτερη», δήλωσε ο Κ. Καραντίνος.

*Η Χ.Α.Ν.Θ. βράβευσε
τον Χρήστο Σπυρόπουλο*

Ο πρώην αθλητής του χάντμπολ διέσωσε ανθρώπινες ζωές στον Θερμαϊκό Κόλπο!

**Υπέδειξε θάρρος,
τόλμη και
αυταπάρνηση**

Σε κλίμα συγκίνησης αλλά και υπερηφάνειας η Χ.Α.Ν.Θ., η Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης Ελλάδος (Ο.Χ.Ε.) αλλά και το Λιμενικό Σώμα τίμησαν τον πρώην αθλητή αλλά και προπονητή της Αδελφότητας Χρήστο Σπυρόπουλο ο οποίος με την επαγγελματική του ιδιότητα (ως επικελευστής του Λιμενικού Σώματος) επέδειξε θάρρος, τόλμη και αυταπάρνηση σώζοντας ανθρώπινες ζωές στην ευρύτερη περιοχή του Θερμαϊκού Κόλπου.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο Αθλητικό Κέντρο «Μίμης Τσικίνας» πριν την έναρξη του αγώνα Κυπέλλου Χ.Α.Ν.Θ. – ΓΑΣ Κιλκίς.

«Το να σε τιμάει η ομάδα σου, το άθλημά σου, η ομοσπονδία, ο κ. Λιμενάρχης είναι κάτι μοναδικό. Νοιώθω σα να έχω εκπληρώσει ένα όνειρο, αισθάνομαι ευλογημένος και συγκινημένος για τη σημερινή ημέρα», είπε στη σύντομη ομιλία του ο Χρήστος Σπυρόπουλος. Προηγουμένως είχε λάβει μια τιμητική πλακέτα (αναπαράσταση ενός βαρκάρη- διασώστη εύρημα του 3ου μ.Χ αιώνα) από τον πρόεδρο της Χ.Α.Ν.Θ. Ιωάννη Σωσσίδη.

«Είναι μια στιγμή αγάπης, περηφάνιας, ικανοποίησης για όσα πρεσβεύει ο Χρήστος. Χαιρόμαστε να βλέπουμε νέα παιδιά προερχόμενα από τη Χ.Α.Ν.Θ. να εξελίσσονται, να γίνονται ευαισθητοποιημένοι, ενεργοί πολίτες», είπε μεταξύ άλλων ο πρόεδρος του Σωματείου, Ι. Σωσσίδης. Τιμητικές διακρίσεις απένειμαν επίσης ο Γρηγόρης Τσαγκαράκης, Πλοίαρχος και Λιμενάρχης του Κεντρικού Λιμεναρχείου Θεσσαλονίκης όπως και το μέλος του Δ.Σ. της Ο.Χ.Ε. Κώστας Βιολιτζής.



«Ως πατέρας φυσικά αισθάνομαι χαρά και περηφάνια για τον γιο μου» ανέφερε ο Κώστας Σπυρόπουλος, πατέρας του βραβευθέντα και επί σειρά ετών μέλος των Διοικήσεων της Ο.Χ.Ε. και της Χ.Α.Ν.Θ..

Τους παρευρισκόμενους καλωσόρισε ο διευθυντής Αθλητισμού της Αδελφότητας Δημήτρης Καραϊσκος ενώ την εκδήλωση συντόνισε το επαγγελματικό στέλεχός της (Τμήμα Γυμναζομένων) και υπεύθυνος του Τμήματος Χάντμπολ, Μανώλης Ανδρεαδάκης.

*** Στις 19 Νοεμβρίου του 2023, ο Χρήστος Σπυρόπουλος μαζί με τον εθελοντή του Κυνηγετικού Συλλόγου Επανομής, Χρήστο Αλεξάκη διέσωσαν με κίνδυνο της ζωής τους έναν 23χρονο σέρφερ που παρασύρθηκε από τα κύματα στη θαλάσσια περιοχή της Επανομής κάτω από δύσκολες καιρικές συνθήκες. Ο Χρήστος Σπυρόπουλος και πάλι το καλοκαίρι του 2021 είχε πρωταγωνιστήσει στη διάσωση 8 παιδιών, ηλικίας 13 έως 16 ετών και 2 ενήλικων ναυτοπροσκόπων όταν αναποδογύρισε η λέμβος τους την ώρα που επέστρεφαν από πλωτή κατασκήνωση στο Αγγελοχώρι Θεσσαλονίκης.





Ο γενικός γραμματέας Αθλητισμού Γιώργος Μαυρωτάς επισκέφθηκε τη Χ.Α.Ν.Θ.

Δήλωσε εντυπωσιασμένος από τις άρτιες εγκαταστάσεις της Αδελφότητας

Το Μουσείο Μπάσκετ της Χ.Α.Ν.Θ. όπως και τις αθλητικές εγκαταστάσεις της Αδελφότητας επισκέφθηκε ο γενικός γραμματέας Αθλητισμού. Τον κ. Γιώργο Μαυρωτά υποδέχθηκαν στο Αθλητικό Κέντρο Χ.Α.Ν.Θ. «Μίμης Τσικίνας» ο πρόεδρος της Αδελφότητας Ιωάννης Σωσσίδης, η Ελένη Αθανασιάδου (πρώην πρόεδρος), ο Βασίλης Ιωάννου (γενικός διευθυντής), ο Δημήτρης Καραϊσκος (διευθυντής αθλητισμού) όπως και ο πρώην υπεύθυνος προπονητής του τμήματος υδατοσφαίρισης Γιάννης Μαχίλης.

Ο κ. Μαυρωτάς ενημερώθηκε για το εύρος των αθλητικών δραστηριοτήτων της Χ.Α.Ν.Θ. ενώ είχε την ευκαιρία να ξεναγηθεί στους χώρους του Μουσείου Μπάσκετ και να ενημερωθεί αναλυτικά για τη δράση και τα εκθέματά του από τη μουσειολόγο μας Ελευθερία Θεοδωρούδη.

Κατά τη διάρκεια της παραμονής του συνομίλησε με αθλητές και προπονητές διαφόρων τμημάτων ενώ δήλωσε εντυπωσιασμένος από τις άρτιες σε υλικοτεχνικό- κι όχι μόνο -επίπεδο εγκαταστάσεις της Χ.Α.Ν.Θ. δίνοντας σε όλους τους παρευρισκόμενους συγχαρητήρια για την προσπάθεια που καταβάλλουν, τονίζοντας την προσφορά του Σωματείου στον ελληνικό αθλητισμό.

Ο Γιώργος Μαυρωτάς γεννήθηκε το 1967 στην Αθήνα. Έπαιξε πόλο στον Ν.Ο. Βουλιαγμένης και συμμετείχε με την Εθνική ομάδα σε 5 Ολυμπιακούς Αγώνες, 4 Παγκόσμια και 8 Πανερωπαϊκά πρωταθλήματα. Από το 1995 ως το 2000 ήταν αρχηγός της εθνικής ομάδας με την οποία έχει 511 συμμετοχές (ρεκόρ συμμετοχών για ομαδικά αθλήματα στην Ελλάδα). Το 1999 έγινε ο πρώτος Έλληνας πολίστας που έπαιξε στη Μικτή Κόσμου, ενώ το 2001 βραβεύθηκε από τον πρόεδρο της Δημοκρατίας για την προσφορά του στον αθλητισμό. Είναι μέλος του Συλλόγου Ελλήνων Ολυμπιονικών.

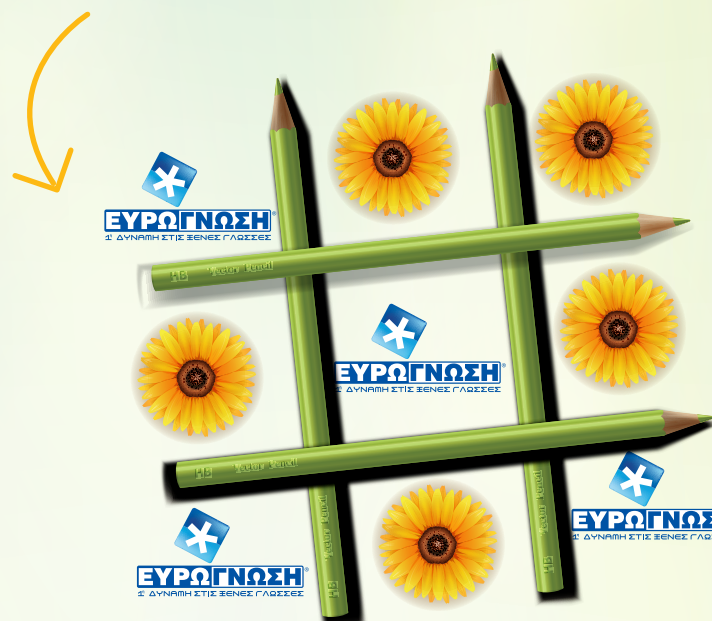


ΕΥΡΩΓΝΩΣΗ®

1^η ΔΥΝΑΜΗ ΣΤΙΣ ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

Αυτή την
Ανοιξη
κάνε
τρίηλιζα

ΣΤΙΣ ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ



**ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΕ
ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΡΟΝΟΜΙΑ!**

Τμήματα:

Παιδικά, Εφηβικά, Ενηλίκων

☎ 210 96 36 100

🌐 www.eurognosi.com

📍 Λ. Βουλιαγμένης 142, Γλυφάδα 166 74, Αθήνα

Εξετάσεις μπαλέτου R.A.D.

**Τον Ιούνιο θα εξεταστούν
56 μπαλαρίνες από 6 έως
16 ετών**

Το 2024 είναι χρονιά εξετάσεων για μικρές και μεγάλες μπαλαρίνες που συμμετέχουν στα τμήματα μπαλέτου της Royal Academy of Dance από την Ερασιτεχνική Σχολή Χορού της Χ.Α.Ν.Θ.

Πενήντα έξι κορίτσια ηλικίας 6-16 ετών θα εξεταστούν τον Ιούνιο από εξετάστρια της Βασιλικής Ακαδημίας του Λονδίνου στις αίθουσες της σχολής μας, καθώς η Χ.Α.Ν.Θ. αποτελεί εξεταστικό κέντρο.

Εκτός από τις εξετάσεις που αφορούν τη Σχολή Χορού του Σωματείου, στους χώρους της Αδελφότητας διεξάγονται και εξετάσεις άλλων σχολών της Βόρειας Ελλάδας. Επιπρόσθετα, την Κυριακή 5 Απριλίου πραγματοποιήθηκε και σεμινάριο επιμόρφωσης δασκάλων της Royal Academy of Dance.

Καλή επιτυχία σε όλα τα παιδιά!



Λικνίσματα σε λάτιν ρυθμούς

Salsa WorkShop με την Κέλλυ Ιορδανίδου

**Για γυναίκες και άνδρες
που ταξιδεύουν χορεύοντας
σε μέρη εξωτικά!**

Το Σάββατο 27 Ιανουαρίου πραγματοποιήθηκαν δύο workshops Salsa με την Κέλλυ Ιορδανίδου. Το πρώτο απευθυνόταν αποκλειστικά σε γυναίκες, αφού διδάχτηκαν τεχνικές και χορογραφία Salsa Ladies Styling on1, ενώ στο δεύτερο συμμετείχαν και άντρες για να λικνιστούν στο Salsa Choreography on2.

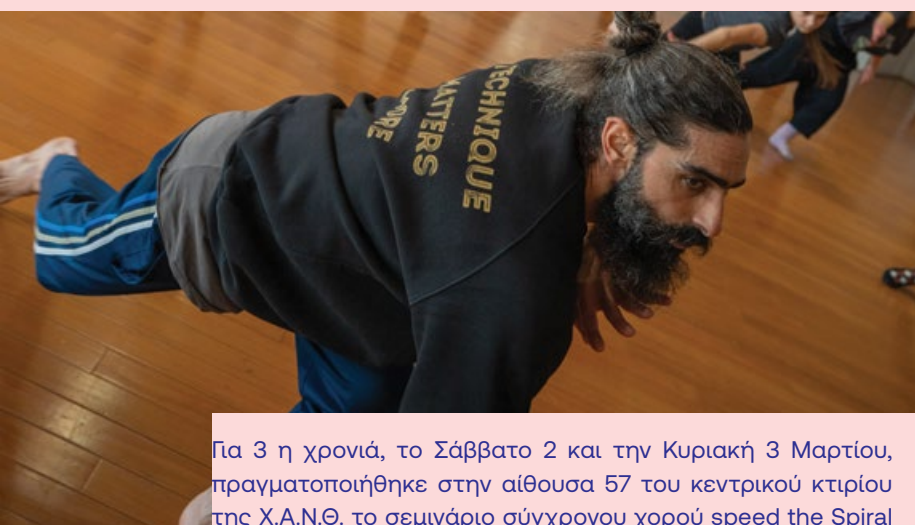
Ήταν η 1 η φορά που η Σχολή Χορού της Χ.Α.Ν.Θ. κάλεσε μία δασκάλα του συγκεκριμένου είδους για να εκπαιδεύσει τους ενδιαφερόμενους. Με την Κέλλυ Ιορδανίδου, ωστόσο, και την εμπειρία του Salsa WorkShop ο δρόμος άνοιξε διάπλατα για σεμινάρια με σκοπό την επιμόρφωση δασκάλων και μαθητών σε όσο περισσότερα είδη χορού γίνεται.



Σεμινάριο
Σύγχρονου Χορού

Speed the Spiral με τον Πλωτίνο Ηλιάδη

Εκπαιδεύοντας το σώμα
σε υψηλού βαθμού
πολυπλοκότητας κινήσεις

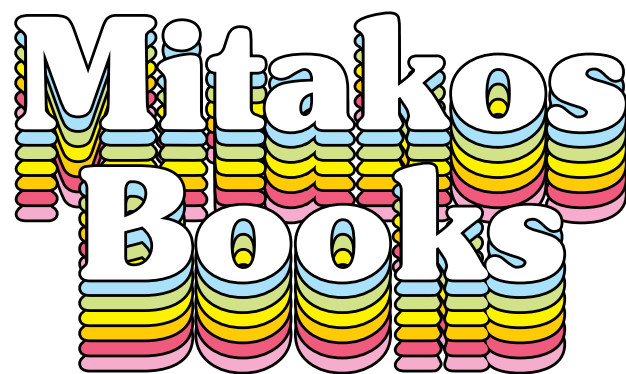


Για 3 η χρονιά, το Σάββατο 2 και την Κυριακή 3 Μαρτίου, πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα 57 του κεντρικού κτιρίου της Χ.Α.Ν.Θ. το σεμινάριο σύγχρονου χορού speed the Spiral με τον Πλωτίνο Ηλιάδη.

Πενήντα τρία άτομα χωρίστηκαν σε δύο επίπεδα, αρχαρίων και προχωρημένων, και διδάχτηκαν τεχνικές αλλά και μια ευφάνταστη χορογραφία από τον δάσκαλο.

Speed the Spiral

Μέσα από την πρακτική του μαθήματος 'Speed the Spiral' το σώμα αντιμετωπίζεται ως ένα άρτιο εργαλείο, ικανό να πειθαρχεί και να ενεργοποιεί στον μέγιστο βαθμό τον νευρομυϊκό σύστημά του. Η εξέλιξη της τεχνικής καλλιεργείται παράλληλα με την χορευτικότητα μέσα από ποικίλους χορευτικούς συνδυασμούς, οι οποίοι χαρακτηρίζονται από το έντονο στοιχείο της συνεχόμενης ροής στην κίνηση σε συνδυασμό με τις διαφορετικές εναλλαγές δυναμικών. Οι μαθητές καλούνται να διερευνήσουν τον τρόπο της σωστής διαχείρισης του σώματός τους, που αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη συνεχή εξέλιξη της τεχνικής αυτής. Στόχος των μαθημάτων 'Speed the Spiral' αποτελεί η εκπαίδευση του σώματος ώστε να είναι σε θέση να ανταποκρίνεται με ακρίβεια σε υψηλού βαθμού πολυπλοκότητας κινήσεις που καλείται να εκτελέσει. Έχοντας ως κύριο πρωταγωνιστή τη σπειροειδή κίνηση, αποσκοπείται η συνεχόμενη μεταφορά ροής ενέργειας από το ένα σημείο του σώματος στο άλλο, με τη λιγότερη δυνατή προσπάθεια.



BOOKS FOR PEOPLE SINCE 1990

Μεγάλη Ποικιλία σε
Ξενόγλωσση λογοτεχνία
(Παιδικά, Young and adults,
Fiction-Non fiction κ.α)



Ξενόγλωσσα βιβλία
Εκπαιδευτικά για το Φροντιστήριο-Σχολείο

**εύκολα, άμεσα
& οικονομικά!**

SCAN HERE



Εθνικής Αμύνης 28 | Τ. 2312315707

www.mitakosbooks.gr

Dance Art Camp & Dance School

Και αυτό το καλοκαίρι ο χορός θα... «πλημμυρίσει» τη Χ.Α.Ν.Θ.!

DanceArt Camp 2024 για παιδιά 5-14 ετών

Ένα χρωματιστό καλοκαίρι με πολύ χορό και αμέτρητες καλλιτεχνικές δραστηριότητες.

Το πρόγραμμα DanceArt Camp απευθύνεται σε παιδιά που αγαπούν τον χορό, χωρίς να χρειάζεται προηγούμενη εμπειρία ή συμμετοχή σε κάποιο αντίστοιχο μάθημα και έχουν γεννηθεί από το 2010 έως το 2019.

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται ηλικιακά και ακολουθούν ένα πρόγραμμα κατάλληλα δομημένο για τις ανάγκες τους. Ενδεικτικές Δραστηριότητες: Μπαλέτο, Σύγχρονος και Μοντέρνος Χορός, Hip Hop, Salsa, Μαζορέτες, Γιόγκα, Ενδυνάμωση, Ρυθμική & Ακροβατική γυμναστική, Ευλυγισία, Παιδαγωγικά παιχνίδια, Χειροτεχνίες, Ελεύθερο παιχνίδι και φυσικά... Πισίνα!

Στόχος του προγράμματος είναι να έρθει το παιδί σε επαφή με μία ποικιλία δράσεων, να αναπτύξει τις διαπροσωπικές του σχέσεις με συνομήλικούς του, που έχουν αντίστοιχα ενδιαφέροντα και φυσικά να καλλιεργήσει τη φαντασία και τη δημιουργικότητά του, με την καθοδήγηση άρτια εκπαιδευμένων και εξειδικευμένων δασκάλων.

Φέτος έχει επιλεγεί ως θεματική ενότητα τα ΧΡΩΜΑΤΑ! Κάθε εβδομάδα θα κυριαρχεί ένα χρώμα και δραστηριότητες, χειροτεχνίες και διάθεση θα εμπνέονται από αυτό το χρώμα!

Διάρκεια: 6 ανεξάρτητες εβδομάδες

17 Ιουνίου έως 19 Ιουλίου 2024 & 2-10 Σεπτεμβρίου 2024

Ωράριο: 08:00-16:00

Για περισσότερες πληροφορίες σκανάρετε το qr ή τηλεφωνήστε στα 2316001022, 2316001080, 6936829241



Dance School

Για τα μεγαλύτερα κορίτσια, από 12 έως 15 ετών, θα λειτουργήσει ξεχωριστό πρόγραμμα με αντίστοιχες δραστηριότητες προσαρμοσμένες σε αυτή την ηλικία.

Η προηγούμενη εμπειρία στον χορό δεν είναι προαπαιτούμενη για κανένα από τα δύο προγράμματα.

Στόχοι του Dance art Camp και του Dance School είναι η δημιουργική απασχόληση των παιδιών με δραστηριότητες που αγαπούν και παράλληλα η κοινωνικοποίηση η οποία επιτυγχάνεται γνωρίζοντας συνομήλικα άτομα με κοινά ενδιαφέροντα.

Το πρόγραμμα αναπτύσσεται σε 6 ανεξάρτητες εβδομάδες από 17 Ιουνίου έως 19 Ιουλίου 2024 & από 2 έως 6 Σεπτεμβρίου 2024.

Δευτέρα έως Παρασκευή 8:00-16:00

Κόστος: 110€/εβδομάδα + 15€ ετήσια εγγραφή μέλους

10% έκπτωση για πληρωμή έως 31/5/24

10% έκπτωση για προπληρωμή 3 εβδομάδων και άνω, 10% έκπτωση για προπληρωμή 2 εβδομάδων για 2 παιδιά της ίδιας οικογένειας και άνω

Σχολή Χορού Χ.Α.Ν.Θ.: 231 600 1000 εσωτ. 822 & 880

Εγγραφές από 7/5/24.

Η προεγγραφή είναι απαραίτητη.

Τα μυοτικά για ένα νέο,
σφριγηλό κι όμορφο πρόσωπο

Face Yoga WorkShop

**Το μάθημα που γίνεται...
συνήθεια για τις γυναίκες
που επιλέγουν συνειδητά
την αυταγάπη**

Τον Ιανουάριο το τμήμα Γυμναζομένων διοργάνωσε για πρώτη φορά έναν κύκλο συνεδριών Face Yoga με τη Χριστίνα Σαρρή. Δεκαέξι γυναίκες κάθε ηλικίας παρακολούθησαν τους δύο κύκλους σεμιναρίων της σεζόν 2023-2024 και το μόνο σίγουρο είναι πως η Face Yoga θα γίνει συνήθεια!

Γιατί όμως η face yoga κατακτά όλο και περισσότερους fans για φυσική και καθημερινή φροντίδα του προσώπου?

Διότι μέσω της Face Yoga επιτυγχάνεται λείανση των ρυτίδων, σύσφιξη της επιδερμίδας, μείωση της έντασης των χαρακτηριστικών και ενδυνάμωση των μυών του προσώπου.

Η Face Yoga προσφέρει αντιγήρανση με φυσικό τρόπο, μέσω του συνδυασμού άσκησης και μασάζ προσώπου και είναι ωφέλιμη για όσες θέλουν να έχουν δροσερή, νεανική και λαμπερή επιδερμίδα.

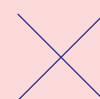
Ξεκινώντας την πρακτική σε οποιαδήποτε ηλικία, η Face Yoga αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος, βοηθάει στην αποσυμφόρρηση του λεμφικού συστήματος, μειώνει τις λεπτές γραμμές του προσώπου, τα πρηξίματα και τους μαύρους κύκλους των ματιών, σμιλεύει τα ζυγωματικά και το πηγούνι και βελτιώνει τις περιοχές του λαιμού και του ντεκολτέ.

Εκτελείται σε συνδυασμό με ασκήσεις για το κεφάλι, τον αυχένα, τους ώμους και το επάνω μέρος του κορμού ενώ δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην επίγνωση της αναπνοής κατά τη διάρκειά της.

Λίγα λόγια για την εισηγήτρια, Χριστίνα Σαρρή

Η Χριστίνα Σαρρή εξασκείται στη γιόγκα από το 2003 και είναι αναγνωρισμένη yoga instructor με πτυχίο από την International Yoga Federation και με πιστοποιήσεις παρακολούθησης σεμιναρίων διαφόρων σχολών yoga. Παραδίδει συνεδρίες hatha, vinyasa, restorative & nidra yoga από το 2009 ενώ παράλληλα πραγματοποιεί εξειδικευμένα θεματικά εργαστήρια. Θέλοντας να φροντίσει το πρόσωπό της με φυσικές μεθόδους έχει εντρυφήσει στη face yoga και τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιεί τεχνικές της, συνδυαστικά ή ξεχωριστά, για τη σύσφιξη, τόνωση και καλύτερη όψη της επιδερμίδας σε συνδυασμό με ασκήσεις αναπνοής και χαλάρωσης. Γνωρίζοντας ότι η ομορφιά ξεκινάει από μέσα μοιράζεται τις γνώσεις της με τις γυναίκες που επιλέγουν συνειδητά την αυταγάπη μέσω της περιποίησης του εαυτού τους.

Έναρξη επόμενου κύκλου: Οκτώβριος 2024



*Ενισχύοντας καθημερινά το
αποτύπωμα κάθε πολίτη*



“ΝΑΙ” σε μια συμπεριληπτική κοινωνία!

**Ysocialworkers –
Εθελοντές Χ.Α.Ν.Θ.
στα ΦΙΛΙΠΠΕΙΑ 2024**

Με μεγάλη χαρά και υπερηφάνεια θέλουμε να μοιραστούμε μαζί σας την εμπειρία μας από τη συμμετοχή των εθελοντών Ysocialworkers του Τομέα Δράσης & Κοινωνικής Προσφοράς στο 3ο Διεθνές Meeting Κολύμβησης για Άτομα με Αναπηρία «ΦΙΛΙΠΠΕΙΑ 2024», που πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 27 Ιανουαρίου και την Κυριακή 28 Ιανουαρίου στην αρχή της χρονιάς.

Η παρουσία μας σε αυτό το εξαιρετικό γεγονός αντικατοπτρίζει τη δέσμευσή μας για την προώθηση της κοινωνικής συνοχής και της συμμετοχής των ατόμων με αναπηρία σε δραστηριότητες και γεγονότα.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, είχαμε την ευκαιρία να αλληλεπιδράσουμε με αξιόλογους αθλητές και να στηρίξουμε το πνεύμα αθλητικού ανταγωνισμού και συνεργασίας. Οι στιγμές αυτές μας ενέπνευσαν και μας ωθούν να συνεχίσουμε το έργο μας για μια πιο προοδευτική και συμπεριληπτική κοινωνία.

Η εμπειρία αυτή θα ενισχύσει την αποφασιστικότητά μας να συνεχίσουμε να προωθούμε την κοινωνική προσφορά και την ενσωμάτωση των ατόμων με αναπηρία στην καθημερινότητα.

Καθώς οι Ysocialworkers υποστηρίζουν εθελοντικά πρωτοβουλίες σε πολλούς τομείς της κοινωνικής προσφοράς, η συμμετοχή μας σε αυτήν τη διοργάνω-



ση αποτελεί μια ακόμα ευκαιρία για τον Τομέα Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς να ενισχύσει το κοινωνικό αποτύπωμα της Χ.Α.Ν.Θ. και την ενδυνάμωση της κοινότητας για εθελοντισμό.

Η συμμετοχή μας στα “ΦΙΛΙΠΠΕΙΑ 2024” αποτελεί ένα βήμα προς την κατεύθυνση της προώθησης της κοινωνικής δικαιοσύνης και της ισότητας ευκαιριών. Συνεχίζουμε τη δέσμευσή μας για μια κοινωνία που ενισχύει τη διαφορετικότητα και αναγνωρίζει την αξία κάθε ατόμου. Ευχαριστούμε όλες και όλους όσους μας υποστηρίζουν σε αυτό το ταξίδι. Συνεχίζουμε να εργαζόμαστε για μια κοινωνία που αντανάκλα τον σεβασμό, την ενσυναίσθηση και την αλληλεγγύη.

«Εκφράζουμε τα συγχαρητήριά μας προς τους διοργανωτές του 3ου Διεθνούς meeting “ΦΙΛΙΠΠΕΙΑ 2024” για την άσογη οργάνωση και τη θερμή υποδοχή που προσέφεραν στους εθελοντές μας» επισήμανε η δ/ντρια του Τομέα Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς Χ.Α.Ν.Θ., Αρίστη Τζώνη.

*Τομέας Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς
Προγράμματα Εθελοντισμού*



One Step Beyond

Τα πολύ υψηλά ποσοστά επιτυχίας στο ΙΑΚΕΝΤΡΟ διεθνώς, αποτελούν ένα ιδιαίτερο επίτευγμα για εμάς και έναν από τους βασικούς λόγους της εκτίμησης και της επιλογής σας.



Θεσσαλονίκη
Αγίου Βασιλείου 4, 54250 Θεσσαλονίκη
Τ. +30 2310 325 525, F. +30 2310 325 765
thessaloniki@iakentro.gr

Αθήνα (Συνεργαζόμενο κέντρο)
Φραγκοκκλησιάς 4, 15125 Μαρούσι
Τ. +30 2106 179340, F. +30 2106 179329
athens@iakentro.gr

EN 15224
BUREAU VERITAS
Certification



Find us online: www.iakentro.com YouTube Instagram facebook



ILC

Η επανέναρξη των μαθημάτων!

Μετά από μία προσωρινή αναστολή των μαθημάτων από τον Οκτώβριο, το Κέντρο Ένταξης και Εκπαίδευσης Προσφύγων (ILC) πλημμυρίζει από ενθουσιασμό καθώς ήδη από αρχές Φεβρουαρίου οι μαθητές επιστρέφουν στα μαθήματα, έτοιμοι να συνεχίσουν την εκμάθηση της Ελληνικής. Παρά τη διακοπή, ο ενθουσιασμός των μαθητών είναι μεγάλος, με πολλούς ήδη να προετοιμάζονται για τις εξετάσεις Ελληνομάθειας.

Κατά τη διάρκεια της περιόδου αναστολής του προγράμματος και των μαθημάτων, οι εθελοντές της Χ.Α.Ν.Θ. διαδραμάτισαν κρίσιμο ρόλο στη διατήρηση του ενδιαφέροντος και της συμμετοχής των μαθητών, καθώς συνέχισαν χωρίς διακοπή τα Conversation Cafes, παρέχοντας στους μαθητές τη δυνατότητα να εξασκήσουν τις γλωσσικές τους δεξιότητες, εξασφαλίζοντας ότι η δυναμική της μάθησης δεν θα χανόταν κατά της διάρκεια της διακοπής και κρατώντας τους συνδεδεμένους με τη Χ.Α.Ν.Θ..

Η Valentyna D., πρόσφυγας από την Ουκρανία, είπε χαρακτηριστικά «Αισθάνομαι ευγνώμων που άρχισαν ξανά τα μαθήματα.

Είναι μια φανταστική ευκαιρία για κάθε Ουκρανό και Ουκρανή να βελτιώσει τις γλωσσικές του ικανότητες ώστε να ενσωματωθεί στη χώρα στην οποία ζει. Οι καθηγητές και όλο το προσωπικό της Χ.Α.Ν.Θ. έχουν γίνει πλέον οικογένειά μας. Είναι όλοι τόσο ευγενικοί και εξαιρετικοί επαγγελματίες. Τους ευχαριστούμε όλοι πολύ!».

Η Yuliia K., επίσης πρόσφυγας από την Ουκρανία, όταν της ανακοινώθηκε η επανέναρξη των μαθημάτων είπε «Χάρηκα πολύ με τα νέα! Κατ' αρχάς, το να συνεχίσω τα μαθήματα μου δίνει την ελπίδα ότι ολοκληρώνοντάς τα θα είμαι σε θέση να ενσωματωθώ πλήρως στην

κοινωνία και να βρω μια δουλειά ή να ξεκινήσω τη δική μου επιχείρηση. Δεύτερον, χάρη στις νέες γνώσεις και δεξιότητες, δεν νιώθω πλέον αβοήθητη, καθώς ήδη καταλαβαίνω σχεδόν τα πάντα, μπορώ να ρωτάω και να απαντάω, και νιώθω περισσότερο ως ένα ισότιμο μέλος της κοινωνίας. Ενδεικτικά, πρόσφατα μίλησα Ελληνικά με μία πωλήτρια σε ένα κατάστημα, η οποία μου είπε «Μιλάς πολύ καλά Ελληνικά!». Σας ευχαριστώ για την ευκαιρία!».

Η Συντονίστρια ILC, Αλίκη μοιράζεται μαζί μας τις σκέψεις της για την επανέναρξη του ILC «Η επανέναρξη του ILC αντιπροσωπεύει πολλά περισσότερα από την απλή επιστροφή στα μαθήματα. Συμβολίζει την ανθεκτικότητα, την υποστήριξη της κοινότητας και την ακλόνητη αφοσίωση τόσο των μαθητών όσο και των εθελοντών της Χ.Α.Ν.Θ.. Είναι μια απόδειξη της δύναμης της εκπαίδευσης να ξεπερνά τις προκλήσεις και να ενώνει τους ανθρώπους, προάγοντας το αίσθημα του ανήκειν.»

Προγράμματα για Πρόσφυγες
Τομέας Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς

Πλήθος δράσεων έγιναν ήδη ή
προγραμματίζονται για το 2024



Ο Λαογραφικός Χορευτικός Όμιλος της Χ.Α.Ν.Θ. στην Κωνσταντινούπολη

Συνεχίζοντας δυναμικά
την ελληνική παράδοση



Το εντυπωσιακό ξεκίνημα της νέας χρονιάς!

Το 2024 ξεκίνησε δυναμικά για τον Όμιλο με την ετήσια συνεστίασή του για την κοπή βασιλόπιτας. Την Κυριακή, 28 Ιανουαρίου, τα μέλη και οι φίλοι του ομίλου συγκεντρώθηκαν στο εξαιρετικό περιβάλλον του ξενοδοχείου Porto Palace Hotel της Θεσσαλονίκης για να απολαύσουν λίγες ώρες γεμάτες από ελληνικό πολιτισμό και μουσικοχορευτική παράδοση της πατρίδας μας.

Παρουσία εκλεκτών καλεσμένων, μελών της Επιτροπής και του Λαογραφικού Ομίλου, η πρόεδρος της Επιτροπής, Μαρία Διαλυνά απηύθυνε ευχαριστίες στην ομάδα του Ομίλου και συγκεκριμένα στον χοροδιδάσκαλο κ. Δ. Δόμβρη, στην επίσης χοροδιδάσκαλο κα Κ. Κουκουφίκη, στον χοράρχη κ. Μ. Αναστασίου, στη διευθύντρια του Τομέα Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς κα Α. Τζώνη για το πολυετές σημαντικό ποιοτικό έργο τους για τη διατήρηση της μουσικοχορευτικής μας παράδοσης. Η χρονιά συνεχίζεται με πλήθος προγραμματισμένων εκδηλώσεων με τη συμμετοχή μελών και εθελοντών σε τοπικές γιορτές με λαογραφικό ενδιαφέρον.



Με μια θερμή αγκαλιά και ενθουσιασμό υποδέχτηκε τα μέλη του Λαογραφικού Χορευτικού Ομίλου της Χ.Α.Ν.Θ. και τη φετινή χρονιά ο κύριος Ι. Δερμιτζόγλου, διευθυντής του Ζωγράφειου Λυκείου Κωνσταντινούπολης, στο 11ο Φεστιβάλ Χορωδιών και Παραδοσιακών Χορών που διοργάνωσε το εκπαιδευτικό ίδρυμα στην Αίθουσα Τελετών «Δημήτριος Φραγκόπουλος», από 15 μέχρι 16 Μαρτίου 2024.

Με μεγάλη συγκίνηση τα τμήματα του Λαογραφικού Χορευτικού Ομίλου της Αδελφότητας παρουσίασαν χορούς από την περιοχή της Μακεδονίας φορώντας τις όμορφες παραδοσιακές φορεσιές της Ιματιοθήκης του. Τα μέλη του επίσης είχαν την ευκαιρία να επισκεφθούν σημαντικά μνημεία της Πόλης και να χαρούν τις ομορφιές της.



Σημαντικές δωρεές!

Δυο γυναικείες παραδοσιακές φορεσιές από την περιοχή της Πυλαίας πιστό αντίγραφο της αυθεντικής φορεσιάς, προστέθηκαν στην Ιματιοθήκη Παραδοσιακών φορεσιών του Ομίλου. Η Χ.Α.Ν.Θ. και ο Λαογραφικός Χορευτικός Όμιλος ευχαριστούν θερμά τους δωρητές, Γεωργία Παπαδοπούλου, μέλος του Ομίλου και Δημήτριο Μαμαδά, ιδιοκτήτη της εταιρείας Σ&Α ΜΑΜΑΔΑΣ Α.Ε.



PORTO PALACE
HOTEL THESSALONIKI



Με τη δέσμευση να γίνει προσβάσιμη
σε όλους η βιωματική εκπαίδευση

Η Χ.Α.Ν.Θ. ως πυλώνας αλληλεγγύης και ευκαιριών

Περισσότερες εμπειρίες για παιδιά και νέους από ευάλωτο πληθυσμό μέσω του Προγράμματος Υποτροφιών της Αδελφότητας

Το Πρόγραμμα Υποτροφιών αποτελεί πηγή έμπνευσης και ενίσχυσης για πολλά παιδιά και νέους από ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Το έτος 2023-2024, το Πρόγραμμα συνεχίζει να αποτελεί έναν πυλώνα αλληλεγγύης και ευκαιριών για τις ευάλωτες οικογένειες της κοινωνίας μας.

Στη Χ.Α.Ν.Θ. δεσμευόμαστε να κάνουμε τη βιωματική εκπαίδευση προσβάσιμη σε όλους τους μικρούς μας φίλους. Το Πρόγραμμα Υποτροφιών έχει σχεδιαστεί ώστε να υποστηρίζει και να ενδυναμώνει παιδιά ηλικίας 3-17 ετών στην επιδίωξη υγιών κοινωνικών σχέσεων και εκπαιδευτικών στόχων. Πιστεύουμε ότι ο δημιουργικός ελεύθερος χρόνος πρέπει να είναι δικαίωμα και όχι προνόμιο.

Μέσα από το πρόγραμμα, εκατοντάδες μονογονεϊκές οικογένειες που έχουν χαμηλό εισόδημα ή βρίσκονται σε ανεργία, καθώς και παιδιά από ευπαθείς οικονομικά οικογένειες της κοινότητας, έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν δωρεάν σε ποικίλα προγράμματα και δραστηριότητες. Είναι πρόσφυγες ή προέρχονται από οικογένειες που υποστηρίζονται από κοινωνικούς φορείς όπως Παιδικά Χωριά SOS, Άσυλο του Παιδιού, ΑΡΣΙΣ, Μέλισσα, Ελληνικό Παιδικό Χωριό Φιλύρου, Ανάδοχες οικογένειες του Αγίου Στυλιανού, Μονάδα εφήβων ΑΧΕΠΑ, Φιλοξενείο οικογενειών αιτούντων ασύλου Δήμου Θεσσαλονίκης, Κέντρο προστασίας ανήλικων «Φάρος του Κόσμου», ΝΑΟΜΙ «Οικουμενικό εργαστήριο προσφύγων», Πρωτοβουλία για το παιδί Βέροιας, αλλά και παιδιά από τοπικές κοινότητες που χρήζουν υποστήριξης.

Η συναντίληψη αποτελεί βασικό στοιχείο στρατηγικής στην αντιμετώπιση της κοινωνικής κρίσης. Όταν εργάζεσαι στο πεδίο με ευάλωτες ομάδες πληθυσμού δεν ανακαλύπτεις μόνο την ανάγκη της προφοράς. Τα τελευταία 13 χρόνια η Χ.Α.Ν.Θ. πρόσφερε 883 υποτροφίες – συνολικής αξίας 295.800€- σε παιδιά από ευπαθείς ομάδες πληθυσμού για δωρεάν συμμετοχή στα προγράμματά της. Το 2023 ικανοποίησε 46 αιτήματα για υποτροφίες

που η αξία τους αποτιμάται στις 16.000€.

Πενήντα παιδιά από ευάλωτες ομάδες πληθυσμού της πόλης μας κάθε χρόνο έχουν την ευκαιρία να γίνουν μέλη των προγραμμάτων της Χ.Α.Ν.Θ., να χαρούν εμπειρίες βιωματικής εκπαίδευσης στην κατασκήνωση, στα ομαδικά αθλήματα, στην πισίνα, στο μπαλέτο, στις θεατροπαιδαγωγικές δραστηριότητες κ.α.

Παιδιά και γονείς αλλά και κοινωνικοί λειτουργοί κοινωνικών φορέων, που οι ωφελούμενοί τους εντάχθηκαν στο Πρόγραμμα Υποτροφιών της Χ.Α.Ν.Θ. τό-

νισαν την αξία αυτής της πρωτοβουλίας. Πιο συγκεκριμένα, η πρόεδρος του Ελληνικού Παιδικού Χωριού στο Φίλυρο, Ε. Λαγούση – Παράσχου, είπε σχετικά: «Αυτή σας η ενέργεια αποτελεί για όλους μας παράδειγμα κοινωνικής προσφοράς. Η Χ.Α.Ν.Θ. με τη μακρά παράδοση που έχει στην επαφή των νέων και με την αίσθηση αλληλοβοήθειας την οποία αποπνέει ομολογουμένως προσέφερε στα παιδιά του Παιδικού Χωριού μια αξέχαστη εμπειρία και μια ευκαιρία ουσιώδους κοινωνικοποίησης με εφόδια για το μέλλον όλων τους».

Ο πρόεδρος του αναπτυξιακού οργανισμού «ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΑΣΤΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Α.Ε. - Α.Ο.Τ.Α», κ. Βασίλειος Διαμαντάκης ανέφερε χαρακτηριστικά: «Μέσα από το Πρόγραμμα Υποτροφιών της η Χ.Α.Ν.Θ., στοχεύοντας στη συμπερίληψη και ενδυνάμωση παιδιών με διαφορετικό κοινωνικό υπόβαθρο, εξασφάλισε ισότιμη πρόσβαση στις δράσεις της για τα παιδιά του Προγράμματος ΚΑΛΥΨΗ, πλαισιώνοντας και συμπληρώνοντας τους υφιστάμενους στρατηγικούς σχεδιασμούς και πολιτικές για την προσβασιμότητα και τη συμπερίληψη. Ο θεσμός του Προγράμματος Υποτροφιών της Χ.Α.Ν.Θ. είναι πράγματι μία αξιέπαινη πρωτοβουλία, με πραγματικό αντίκτυπο για την κοινωνία της πόλης μας».



Η κ. Αλίνα Τσ., της οποίας τα παιδιά είναι ωφελούμενοι του προγράμματος υποτροφιών, τοποθετήθηκε ως εξής: «Εγώ προσωπικά και τα δύο μου παιδιά 9 και 6 ετών είμαστε απείρως ευγνώμονες που μας επιλέξατε και μας εντάξατε φέτος στο πλαίσιο του Προγράμματος Υποτροφιών Χ.Α.Ν.Θ. Για μένα αυτό είναι μια απίστευτη βοήθεια! Ακριβώς επειδή είμαι μονογονέας για τα δύο μου παιδιά, τα μεγαλώνω μόνη μου απολύτως χωρίς καμία βοήθεια, μιας και δεν έχω συγγενείς ή στήριγμα στην Ελλάδα. Εργάζομαι ως καμαριέρα και δυσκολεύομαι οικονομικά να πληρώσω τις ανάγκες των παιδιών μου. Δεν λαμβάνω καμία βοήθεια από το κράτος, μου ακύρωσαν ακόμη και επιδόματα τέκνων, αφού δεν είμαι ελληνίδα πολίτης. Διατροφή από πατέρα των παιδιών δεν έχει πληρωθεί ούτε μία φορά, οπότε μένω χωρίς καμία οικονομική υποστήριξη απολύτως. Το γεγονός ότι η Χ.Α.Ν.Θ. μας έδωσε φέτος δωρεάν εκπαίδευση και για τα δύο παιδιά μου είναι απίστευτη βοήθεια! Επιπλέον, ο μικρότερος γιος μου έχει βαθμό αυτισμού. Τα παιδιά μου θεραπεύονται και προπονούνται όλο τον χρόνο στο Κολυμβητικό Τμήμα! Και είστε οι μόνοι που στην Ελλάδα μου έχετε δώσει υποστήριξη και πραγματική βοήθεια!

Σας ευχαριστώ θερμά από τις καρδιές μας!

Με αγάπη και εκτίμηση, Αλίνα Τσ.»

Συνεχίζοντας την πορεία μας, στοχεύουμε στην αύξηση του αριθμού των υποτροφιών που προσφέρουμε και τη διεύρυνση της εμβέλειας των προγραμμάτων μας, προκειμένου να φέρουμε ακόμα περισσότερη χαρά και ελπίδα στα παιδιά και τις οικογένειές τους. Η υποστήριξή σας είναι κρίσιμη για την επίτευξη αυτών των στόχων και τη διασφάλιση μιας καλύτερης κοινωνίας για όλους.

Μαζί, μπορούμε να δώσουμε περισσότερη χαρά και ευκαιρίες σε αυτά τα παιδιά και να δημιουργήσουμε ένα καλύτερο αύριο για όλους μας.

ΓΙΝΕ ΔΩΡΗΤΗΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΠΟΤΡΟΦΙΩΝ ΤΗΣ Χ.Α.Ν.Θ.

Οι Τραπεζικοί μας Λογαριασμοί Δωρεών στους οποίους μπορείτε να κάνετε κατάθεση είναι:

1. ΤΡΑΠΕΖΑ ALPHA BANK ΟΨΕΩΣ/ Δωρεών

ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΣ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΑΔΕΛΦΟΤΗΣ ΝΕΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΑΡ.ΛΟΓ. **707/002002-010212**

IBAN **GR81014070707002002010212**

SWIFT CODE CRBAGRAA

2. ΤΡΑΠΕΖΑ ΕΘΝΙΚΗ ΟΨΕΩΣ/ Δωρεών

ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΣ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΑΔΕΛΦΟΤΗΣ ΝΕΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΑΡ.ΛΟΓ. **217/002242-03**

IBAN **GR6401102170000021700224203**

SWIFT CODE ETHNGRAA

*Προσοχή στην αιτιολογία κατάθεσης προς διευκόλυνση να αναγράφεται ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΠΟΤΡΟΦΙΩΝ το όνομα του μέλους.

Παρακαλούμε όταν γίνει η κατάθεση να αποστείλετε το αντίγραφο του καταθετηρίου στο e-mail: account@ymca.gr & a.tzoni@ymca.gr ή στο Fax: 2310264502, για να εκδοθεί η σχετική απόδειξη.

Τομέας Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς Χ.Α.Ν.Θ.
YMCA Thessaloniki Social Action

BE
CR
E
A
TI
VE

Join our fashion courses

FASHION DESIGN AND CONSTRUCTION (FDC)
ΜΟΝΤΕΛΙΣΤ-ΠΑΤΡΟΝΙΣΤ (MP)
FASHION STYLING (FS)
FASHION MANAGEMENT (FM)
FASHION AND BEAUTY MAKEUP (FBM)
MENSWEAR (MW)
ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΑ ΜΟΔΑΣ (FJ)
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΠΑΠΟΥΤΣΙΟΥ (SDC)
3ΜΗΝΟ ΕΝΤΑΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΠΑΤΡΟΝ-ΡΑΠΤΙΚΗ
FASHION STYLING SEMINAR ONLINE
FASHION DESIGN SEMINAR ONLINE



SCAN ME

PANSIK®
SCUOLA DI MODA - ART & DESIGN



www.pansik.gr

ΑΘΗΝΑ

Σύνταγμα:

1. Βουλής 34, Τ.Κ 10577,
Τ: +30 2103221001-2-3
2. Ερμού 16, Τ.Κ 10563

Κηφισιά:

Κηφισίας 236
Τ.Κ 14562
Τ: +30 2108011797

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Πλ. Αγίας Σοφίας 39,
Τ.Κ 54623
Τ: +30 2310260433

Πλ. Αριστοτέλους 8,
Τ.Κ 54623
Τ: +30 2310264615

*Γιατί το αίμα δεν κατασκευάζεται, ούτε αγοράζεται
αλλά προσφέρεται με αγάπη και σώζει ζωές*



Ολοκληρώθηκε με επιτυχία η *10η Εθελοντική* *Αιμοδοσία Χ.Α.Ν.Θ. -* *TITAN*

Μια συνδιοργάνωση 18 κοινωνικών φορέων

Την Παρασκευή 5 και το Σάββατο 6 Απριλίου, Χ.Α.Ν.Θ. και TITAN διοργάνωσαν τη 10η Εθελοντική Αιμοδοσία στο πλαίσιο της μακροχρόνιας συνεργασίας τους για την υλοποίηση κοινωνικών και περιβαλλοντικών δράσεων. Την Αιμοδοσία στήριξαν με δωρεά αίματος ή με τη συμβολική παρουσία τους: ο βουλευτής Α' Θεσσαλονίκης Δημήτρης Κούβελας, ο δήμαρχος Θεσσαλονίκης, Στέλιος Αγγελούδης, ο αντιπρόεδρος Κέντρου Πολιτισμού Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας, Θάνος Μπέγκας και η αντιδήμαρχος Αθλητισμού, Κούλα Γιαννακίδου.

Ο διευθυντής του TITAN Εργοστάσιο Ευκαρπίας, Βασίλειος Στρουγγάρης τοποθετήθηκε σχετικά : «Η Χ.Α.Ν.Θ είναι μια από τις μεγαλύτερες οργανώσεις της Βορείου Ελλάδας ενώ ο TITAN μια από τις πιο εμβληματικές και επιχειρηματικά δραστήριες εταιρίες της ευρύτερης περιοχής. Είναι υπέροχο, δύο τέτοιοι φορείς να ενώνουν τις δυνάμεις τους για έναν τόσο σημαντικό σκοπό. Η αιμοδοσία είναι η υπέρτατη προσφορά στον συνάνθρωπο. Τέτοιες δράσεις προάγουν την αλληλεγγύη, τον εθελοντισμό και την κοινωνική συνοχή. Είμαστε περήφανοι που συμμετέχουμε, συμβάλλοντας στην ευημερία των Κοινωνιών όπου δραστηριοποιούμαστε».

Στην Αιμοδοσία προσήλθαν **143 εθελοντές αιμοδότες** και συγκεντρώθηκαν **106 Μονάδες αίματος**.

Μαζί τους οι κοινωνικοί φορείς της πόλης μας: Φιλόπτωχος Αδελφότης Ανδρών Θεσσαλονίκης, Φιλόπτωχος Αδελφότης Κυριών Θεσσαλονίκης, Διαβαλκανική Συνεργασία Γυναικών - Κέντρο Unesco, ΠΠΟΓ Θερμαίδες, ΠΑΣΓ Καλλιπάτειρα (Παράρτημα Θεσσαλονίκης), Αχτίδα, Αγροτική Παιδική Φωλιά ΒΕ, Σύλλογος Φίλων Αμερικανικής Γεωργικής Σχολής, Παιδικό Χωριό SOS Πλαγιαρίου, Πηγή Ζωής, Ελληνικός Σύλ-

λογος Θαλασσαιμίας, ΠΡΟ.Τ.Ε.Κ.Τ.Α. Θεσσαλονίκης, Σύνδεσμος Φιλίας Ελλάδας – Ισραήλ, IVOG (International Women's Organization of Greece), RED-Y, Lions Club Thessaloniki Hyapatia, Σύνδεσμος Επιστημόνων Γυναικών Θεσσαλονίκης, Ελληνικό Παιδικό Χωριό Φιλύρου και Help Hellas, Ιμερόεσσα, Πράξη Αγάπης.

Η εκδήλωση διήρκεσε και τις δυο ημέρες από τις 9:00 το πρωί έως τις 13:30, στο κεντρικό κτίριο της Χ.Α.Ν.Θ. με την υποστήριξη του Κέντρου Αιμοδοσίας ΑΓΙΟΥ ΠΑΥΛΟΥ και του Κέντρου Αιμοδοσίας ΑΧΕΠΑ, για τους συνανθρώπους μας, που πάσχουν από θαλασσαιμία (μεσογειακή αναιμία).

Παράλληλα, με την υποστήριξη του Περιφερειακού Γραφείου στη Θεσσαλονίκη του Εθνικού Οργανισμού Μεταμοσχεύσεων πραγματοποιήθηκε ενημέρωση των εθελοντών αιμοδοτών για τη δωρεά μυελού των οστών και εγγραφή στην παγκόσμια δεξαμενή εθελοντών δοτών μυελού των οστών. Δέκα νέοι δωρητές μυελού των οστών καταγράφηκαν στη 10η Εθελοντική Αιμοδοσία.

Επίσης, κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης συγκεντρώθηκαν φάρμακα για τις ανάγκες του Κοινωνικού Φαρμακείου του Δήμου Θεσσαλονίκης με τους εθελοντές να δείχνουν και σε αυτή την περίπτωση συγκινητική ανταπόκριση για να καλύψουν τις ανάγκες ευάλωτου πληθυσμού της πόλης.

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

Πολλές φορές όμως τα αποθέματα αίματος δεν επαρκούν λόγω των σοβαρών ελλείψεων που παρουσιάζονται κατά περιόδους, με αποτέλεσμα οι ασθενείς με θαλασσαιμία να υπομεταγγίζονται



λαμβάνοντας μικρότερη ποσότητα αίματος από αυτή που χρειάζονται. Αντί να παίρνουν δυο φιάλες αίματος κάθε 15 ημέρες, λαμβάνουν μόνο μία. Αυτό έχει ως συνέπεια να αδυνατούν να κάνουν τον προγραμματισμό των υποχρεώσεών τους, να αναστατώνεται το οικογενειακό και επαγγελματικό τους πρόγραμμα αφού πρέπει να πηγαίνουν στο νοσοκομείο όταν βρεθεί ξανά το απαραίτητο αίμα και να επηρεάζεται η υγεία τους

αφού ο οργανισμός τους αναγκάζεται να λειτουργεί με χαμηλότερη αιμοσφαιρίνη, γεγονός που έχει επίπτωση στη λειτουργία των οργάνων τους.

Η πρωτοβουλία της Χ.Α.Ν.Θ. μαζί με το συνεργαζόμενο δίκτυο κοινωνικών φορέων της Θεσσαλονίκης, στο οποίο συμμετέχει και ο Ελληνικός Σύλλογος Θαλασσαιμίας που εκπροσωπεί τα άτομα με θαλασσαιμία της πόλης, να οργανώνουν Αιμοδοσίες δυο φορές το χρόνο, είναι ενέργεια μεγάλης σπουδαιότητας. Μέσω αυτού του συνασπισμού δυνάμεων συγκεντρώνονται πολλές μονάδες αίματος και προωθείται η ιδέα της Εθελοντικής Αιμοδοσίας. Είναι γνωστό άλλωστε πως το αίμα δεν κατασκευάζεται, ούτε αγοράζεται αλλά προσφέρεται με αγάπη και σώζει ζωές.

Ο Ελληνικός Σύλλογος Θαλασσαιμίας ενεργεί και δραστηριοποιείται στον τομέα της Εθελοντικής Αιμοδοσίας, συνεργάζεται με τον Σύνδεσμο Προώθησης Εθελοντικής Αιμοδοσίας και φίλων των Ατόμων με Μεσογειακή Αναιμία «ΠΗΓΗ ΖΩΗΣ», συμμετέχει σε δίκτυα προώθησης της Εθελοντικής Αιμοδοσίας, διοργανώνει καμπάνιες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού ώστε να αυξηθεί ο αριθμός των Εθελοντών Αιμοδοτών και να υπάρχει επάρκεια αίματος για όλες τις ανάγκες καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου», ολοκλήρωσε η κα Μιχαλάκη.

«Ευχαριστούμε θερμά όλους τους εργαζόμενους του Εργοστασίου ΤΙΤΑΝ, τα μέλη των κοινωνικών φορέων και της Χ.Α.Ν.Θ. αλλά και τους συμπολίτες μας που προσήλθαν στη 10η Εθελοντική Αιμοδοσία και στήριξαν την πρωτοβουλία αυτή» επισήμανε η Α. Τζώνη διευθύντρια του Τομέα Άνθρωπος & Κοινωνία της Χ.Α.Ν.Θ.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας, των Δήμων Θεσσαλονίκης, Καλαμαριάς, Πυλαίας – Χορτιάτη, του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και του Εθνικού Κέντρου Αιμοδοσίας (Ε.ΚΕ.Α).

Διοργάνωση



Συνδιοργάνωση



Υπο την αιγίδα



Με την υποστήριξη



Χορηγοί



Τομέας Εκπαίδευσης & Πολιτισμού



Μάγεψαν με τις φωνές τους οι συμμετέχοντες στον 1ο Διεθνή Διαγωνισμό Χορωδιών Χ.Α.Ν.Θ. – Τάσος Παππάς 2024



Μια συνεργασία της Αδελφότητας με το ΜΜΘ

Με μεγάλη επιτυχία και σε ιδιαίτερα υψηλό καλλιτεχνικό επίπεδο, ο Τομέας Εκπαίδευσης και Πολιτισμού της Χ.Α.Ν.Θ. σε συνεργασία με το Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης, πραγματοποίησαν το Σάββατο 3 Φεβρουαρίου στο ΜΜΘ τον 1ο Διεθνή Διαγωνισμό Χορωδιών αφιερωμένο στη μνήμη του Τάσου Παππά (1926-1970).

Οι 380 συμμετέχοντες με τις εξαιρετικές τους φωνές μάγεψαν στην κυριολεξία το κοινό!

- Νεανική Χορωδία 1ου Γυμνασίου Τούμπα Θεσσαλονίκης, Διεύθυνση χορωδίας: Βασιλική Κατσούκα- Γ' Βραβείο (Παιδικές-Σχολικές)
- Ευρωπαϊκή Χορωδία Μουσικού Σχολείου Σιάτιστας, Διεύθυνση χορωδίας: Νικολέτα Παπάζογλου-Α' Βραβείο και Νικητής κατηγορίας (Νεανικές)
- Χορωδία a Capella Μουσικού Σχολείου Δράμας, Διεύθυνση χορωδίας: Αλεξάνδρα Παπαδοπούλου- Β' Βραβείο (Νεανικές)
- Ακαδημαϊκός Μουσικός Σύνδεσμος Θεσσαλονίκης, Διεύθυνση χορωδίας: Σάββας Βρεττός-Έπαινος (Ομοίων Φωνών)
- Γυναικεία Χορωδία Άγιος Σπυρίδων – Κέρκυρα, Διεύθυνση χορωδίας: Χριστίνα Καλλιαρίδου- Α' Βραβείο και Νικητής κατηγορίας (Γυναικείες-Ανδρικές)
- Maestro Ensemble – Θεσσαλονίκη, Α' Βραβείο και Νικητής κατηγορίας (Μικτές),

Καλλιτεχνική Διεύθυνση Διαγωνισμού: Μαρία-Έμμα Μελιγκοπούλου, επίκουρη καθηγήτρια, ΤΜΕΤ Πανεπιστημίου Μακεδονίας.

Οργάνωση και επιμέλεια των μουσικών διαγωνισμών Χ.Α.Ν.Θ. «Τάσος Παππάς»: Λέττη Παππά

Συμμετείχαν οι Χορωδίες:

- Χορωδία Χίος Λύρικα – Chioslyrika Choir, Διεύθυνση χορωδίας: Αγγέλα Τσιμπιρλού- Έπαινος (Παιδικές-Σχολικές)
- Παιδική Χορωδία Σύγχρονου Ωδείου Λάρισας, Διεύθυνση χορωδίας: Νίκος Ευθυμιάδης- Γ' Βραβείο (Παιδικές-Σχολικές)
- Χορωδιακό σύνολο MusicArte Μουσικού Σχολείου Λάρισας, Διεύθυνση χορωδίας: Εύη Τσιούκα- Α' Βραβείο (Παιδικές-Σχολικές)
- Παιδική Χορωδία Ιεράς Μητρόπολης Γρεβενών, Διεύθυνση χορωδίας: Φωτεινή Γκιουλέκα- Α' Βραβείο και Νικητής κατηγορίας (Παιδικές-Σχολικές)
- Παιδική Χορωδία 33ου Δημοτικού Σχολείου Τρικάλων, Διεύθυνση χορωδίας: Λάσκου Κωνσταντία- Β' Βραβείο (Παιδικές-Σχολικές)





Τις βραβεύσεις έκαναν: η Ελένη Κόρρα, μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Χ.Α.Ν.Θ. και πρόεδρος της Επιτροπής Επιμορφωτικών Προγραμμάτων, η Ελένη Αθανασιάδου, πρώην πρόεδρος Δ.Σ. της Χ.Α.Ν.Θ., ο Θάνος Μπέγκας, περιφερειακός Σύμβουλος της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας και τα μέλη της Κριτικής Επιτροπής: Εριφύλη Δαμιανού, Μαίρη Κωνσταντινίδου, Μαρία-Εμμα Μελιγκοπούλου και Χρήστος Σαμαράς.

Η Χ.Α.Ν.Θ. και ο Τομέας Εκπαίδευσης και Πολιτισμού της ευχαριστεί θερμά το Μέγαρο Μουσικής για τη φιλοξενία του, τα μέλη της Κριτικής Επιτροπής: Εριφύλη Δαμιανού, Μαίρη Κωνσταντινίδου, Μαρία-Εμμα Μελιγκοπούλου, Χρήστο Σαμαρά και τον Μαρκαντώνη Γιάννη για τη φωτογράφιση του Διαγωνισμού.



Λίγα λόγια για τον Τάσο Παππά

Ο Τάσος Παππάς γεννήθηκε στη Φλώρινα το 1926. Υπήρξε μία από τις κορυφαίες προσωπικότητες της ελληνικής χορωδιακής ιστορίας. Καθηγητής Θεωρητικών στο Κρατικό Ωδείο Θεσσαλονίκης, καθηγητής μουσικής στο Αμερικάνικο Κολλέγιο «Ανατόλια», στην Αμερικάνικη Γεωργική Σχολή και υπεύθυνος για τη μουσική στις κατασκηνώσεις της Χ.Α.Ν στο Πήλιο. Είχε αναλάβει τη διεύθυνση πολλών χορωδιών με πολλές διακρίσεις στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Διασκεύασε και εναρμόνισε με εξαιρετικό τρόπο δημοτικά τραγούδια και «Lieder» για τετράφωνη χορωδία. Το μικρό δείγμα των έργων που άφησε πίσω του δείχνει ένα μεγάλο συνθετικό ταλέντο και ταυτόχρονα αποτελεί υλικό για μετέπειτα ενορχηστρώσεις. Πέθανε νέος το 1970 στη Θεσσαλονίκη, χωρίς να προλάβει να πραγματοποιήσει το μεγάλο του όνειρο, την ίδρυση μιας δεύτερης Λυρικής σκηνής με έδρα τη Θεσσαλονίκη.



γιαλός

ψαροταβέρνα

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

f i Γιαλός

Extreme kids Summer Camp 2024



100 χρόνια κινούμενα σχέδια! 100 χρόνια αναμνήσεις, μαγεία & περιπέτεια!

**Από 17 Ιουνίου και για
όλο το καλοκαίρι για
παιδιά 5-12 ετών**

Το Extreme Kids Summer Camp της Χ.Α.Ν.Θ. για το 2024 είναι έτοιμο! Μετά την... περσινή γνωριμία του κόσμου σε 60 μέρες-ταξίδι το οποίο έμεινε αξέχαστο σε όποιους το έζησαν-, το πρόγραμμα προτείνει να βάλει σε όλους τα μαγικά γυαλιά και να γεμίσει τον κόσμο νεραϊδόσκονη! Αυτό το καλοκαίρι θα ξεκινήσει ένα ταξίδι και πάλι στον κόσμο αλλά αυτή τη φορά μέσα από τα κινούμενα σχέδια που όλοι, μικροί – μεγάλοι έχουν αγαπήσει!!!

Εκατό χρόνια ιστοριών, κοινών αναμνήσεων, συναισθημάτων και μαγείας περιμένουν τα παιδιά να τα ανακαλύψουν και να τα αναβιώσουν, μέσα από τις δραστηριότητες και τα ξεχωριστά – ανά εβδομάδα – Event του Camp!

Ένα ακόμα καλοκαίρι γεμάτο θέατρο, μουσική, χορό, κεραμική, αθλοπαιδιές, εργαστήρια ρομποτικής με την eduAct, κατασκευές, εργαστήρια κηπουρικής, φωτογραφίας, μαγειρικής, αλλά και κυνήγι θησαυρού, παιχνίδια τύπου survival, καθώς και παιχνίδια στην πισίνα!



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

Τα παιδιά χωρίζονται σε τμήματα με βάση τις ηλικίες τους. Ο κάθε κύκλος είναι αυτοτελής με μοναδικό περιεχόμενο, έτσι ώστε κάθε παιδί να έχει την ευκαιρία να συμμετέχει σε όσους και όποιους κύκλους επιθυμεί.

Η Χ.Α.Ν.Θ. περιμένει τους φίλους της στο καλύτερο Summer Camp της πόλης! Για 47η χρονιά σχεδίασε, οργάνωσε και ετοιμάζεται να υλοποιήσει ξανά βιωματικά προγράμματα καλοκαιρινής, δημιουργικής απασχόλησης, σ' ένα ασφαλές περιβάλλον και με ένα φιλικό πρόγραμμα που στελεχώνεται από μία έμπειρη ομάδα παιδαγωγών και ειδικών συνεργατών.





*Βρεφονηπιακός Σταθμός
& Νηπιαγωγείο Χ.Α.Ν.Θ.*

Οι εγγραφές για το σχολικό έτος 2024-2025 συνεχίζονται

**Εκεί που το παιδί
αισθάνεται ασφάλεια
και οι γονείς σιγουριά**

Σ' ένα κτίριο μοναδικό στο κέντρο της πόλης, που συνδυάζει χώρους κατάλληλα διαμορφωμένους και αθλητικές εγκαταστάσεις, λειτουργεί ο Βρεφονηπιακός Σταθμός (πρωινό και απογευματινό τμήμα) και το Νηπιαγωγείο της Χ.Α.Ν.Θ., όπου φιλοξενούνται παιδιά ηλικίας από ενός (1) έτους έως και έξι (6) ετών.

Στο σχολείο μας αντιμετωπίζουμε κάθε παιδί ως μια ξεχωριστή προσωπικότητα και με τα κατάλληλα εκπαιδευτικά εργαλεία και δραστηριότητες, ενισχύουμε τις δεξιότητες, καλλιεργούμε τη συνεργασία και την επικοινωνία. Τα παιδιά ανακαλύπτουν, μαθαίνουν και εξελίσσονται μέσα από το παιχνίδι και τη δημιουργία.

Μέσα σε έναν ασφαλή παιδαγωγικό χώρο καλλιεργούμε ένα κλίμα εμπιστοσύνης όπου το παιδί απολαμβάνει να έρχεται γιατί νοιώθει συναισθηματική ασφάλεια, ζεστασιά, μαθαίνει και παίζει με τους φίλους του και ο γονιός νοιώθει σιγουριά, βιώνοντας καθημερινά τη θετική ανάπτυξη του παιδιού του σε όλους τους τομείς της ζωής του.

Για περισσότερες πληροφορίες:

231 6001031, education2@ymca.gr (Βρεφονηπιακός Σταθμός)

2316001034, education1@ymca.gr (Νηπιαγωγείο)

www.ymca.gr

Fb: Παιδικός Σταθμός & Νηπιαγωγείο Χ.Α.Ν.Θ.



ΠΥΡΓΟΣ

Παραδοσιακό
Μεζεδοπωλείο

Σταθερές αξίες
στη Θεσσαλονίκη:
ο Λευκός Πύργος και...
ο Πύργος απέναντι.

Το κλασικό παραδοσιακό μεζεδοπωλείο,
το στέκι των βοη νίνεϋρ εδώ και σχεδόν πενήντα
χρόνια, τώρα και στον Πλάτανο στην Καλαμαριά.

Με ολόφρεσκα ψάρια και θαλασσινά κάθε μέρα.
Με ουζομεζέδες και μεζέδες για κρασί και μπύρα, να
μην ξέρεις τι να διαλέξεις.
Με τηγανιές και κρεατικά στη σχάρα, στο φούρνο, στο
τηγάνι.



στον Λευκό Πύργο



στην Καλαμαριά



Στρατηγού Τσιρογιάννη 3 • Τ. 231 025 3669
www.pyrgos-thess.gr

Π. Κουντουριώτη 8 • Τ. 231 045 8544
www.pyrgos-kalamaria.gr

Χ.Α.Ν.Θ. Καλαμαριάς

Με πλούσιο αθλητικό και εκπαιδευτικό πρόγραμμα

Με πασχαλινή- θερινή απασχόληση για παιδιά 5-12 ετών και προγράμματα για επισκέψεις σχολείων

Πρόγραμμα Δημιουργικής Απασχόλησης για τις ημέρες των εορτών αλλά και για όλο το καλοκαίρι που τα σχολεία είναι κλειστά, από τις 7:30 π.μ. έως τις 15:30 μ.μ., για παιδιά από 5 έως 12 ετών.

Περιμένουμε όλους τους μικρούς μας φίλους να διασκεδάσουν με ποδόσφαιρο, μπάσκετ και ομαδικά παιχνίδια στα γήπεδα, με χορό, ρομποτική, σκάκι, μαγειρική, ζωγραφική, κατασκευές κ.ά.

Ημέρες λειτουργίας για τις Πασχαλινές διακοπές: Μεγάλη Δευτέρα 29 Απριλίου - Μεγάλη Πέμπτη 2 Μαΐου & Τρίτη 7 - Παρασκευή 10 Μαΐου.

Η Θερινή απασχόληση θα λειτουργήσει από 17 Ιουνίου έως και 10 Σεπτέμβρη.

Πληροφορίες: Χ.Α.Ν.Θ. Καλαμαριάς, τηλ. 2310 454700, www.ymca.gr.



Προγράμματα για επισκέψεις σχολείων στη Χ.Α.Ν.Θ. Καλαμαριάς

Στη Χ.Α.Ν.Θ. Καλαμαριάς έχουν ξεκινήσει προγράμματα στο πλαίσιο των επισκέψεων σχολείων, σε μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Η διάρκεια των προγραμμάτων είναι 2 ώρες με τα παρακάτω θέματα:

«KIDS FITNESS - KIDS ATHLETICS»

Γνωριμία με τα αθλήματα του στίβου: άλμα σε μήκος, σφαίρα, ακόντιο, εμπόδια κ.α με εφαρμογή του πιστοποιημένου προγράμματος της IAFA Kidsathletics.

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και περνούν δοκιμασίες ανάλογα με την ηλικία τους. Αγνίζονται για να ολοκληρώσουν τη δοκιμασία αλλά και για να κερδίσουν την άλλη ομάδα.

Υπεύθυνος προγράμματος: Θάνος Κενανίδης



ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ

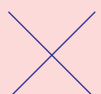
Το εκπαιδευτικό περιεχόμενο έχει σχεδιαστεί από την ομάδα της Eduact και περιλαμβάνει όλα τα στοιχεία τα οποία θα ενθουσιάσουν τους μαθητές και θα τους δώσουν κίνητρα να φέρουν εις πέρας τις αποστολές που θα τους ζητηθούν.

Κουίζ ερωτήσεων, ομαδική κατασκευή, προγραμματισμός και τελική αποστολή συνθέτουν το δίωρο πρόγραμμα. Το περιεχόμενο καθώς και ο εξοπλισμός είναι προσαρμοσμένο ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα κάθε ηλικίας.

ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΚΟΜΙΚΣ

Ιστορική αναδρομή των comics και παρουσίαση οπτικού υλικού, τα βασικά βήματα για να σχεδιάσουμε ένα πορτραίτο αλλά και απλοποιημένες φιγούρες σε διάφορες πόζες. Κλείνοντας κάνουμε μικρές ιστορίες comics.

Υπεύθυνος προγράμματος: Αλέξανδρος Σκαρίμπας



YMCA Thessaloniki & Chinese YMCA of Hong Kong

In a bid to foster cross-cultural understanding and exchange, a group of 20 young people aged 18 to 27 years old from the Chinese YMCA of Hong Kong embarked on a transformative study visit trip to Greece from the 2nd until the 10th of March. The itinerary included immersive experiences in the city of Thessaloniki, the YMCA summer camp in Chalkidiki and the city of Athens.

The heart of the trip lay in Thessaloniki, where the young visitors were warmly welcomed by the YMCA Thessaloniki family. Engaging in various programs and activities organized by the YMCA of Thessaloniki, they not only gained insights into Greek culture but also forged meaningful connections with our peers. Highlights included cultural exchanges and program activities at the YMCA Kindergarten, where they interacted with Greek children, fostering mutual understanding and appreciation of each other's traditions. Moreover, a comprehensive tour of YMCA Thessaloniki's premises and headquarters provided valuable insights into the organization's mission and impact.



However, their experience included the idyllic setting of the YMCA summer camp in Chalkidiki. With crystal clear waters and lush landscapes, the cultural boundaries melted away as the Chinese and Greek youth shared laughter, stories, and experiences. From participating in camp activities to late-night talking and games, bonds were forged that transcended language barriers.

Their journey ended in the city of Athens, where the participants spent two days and they delved into the rich history and cultural heritage of the ancient city. From exploring iconic landmarks like the Acropolis to savoring traditional Greek cuisine in picturesque tavernas, the group absorbed the essence of Greek civilization.

As we reflect on this enriching journey, we are reminded of the transformative power of cultural exchange in building bridges of understanding and creating a brighter, more inclusive future for all.

This study visit, spanning across Thessaloniki, Athens, and the summer camp in Chalkidiki, exemplified the power of cross-cultural exchanges in shaping global citizens.

Learn more about international programs of YMCA Thessaloniki:

email: ymca@ymca.gr

FB page: [@sxolistelexon](https://www.facebook.com/sxolistelexon)

Instagram: [@ymca_thess_youth](https://www.instagram.com/ymca_thess_youth)



Προνόμια

και



Τρόπος ζωής για μια ζωή

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

T: 2310 263063, 2310 413131

info@ophthalmica.gr

www.ophthalmica.gr

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

GRECO STROM

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 | T: 2310 443677

kalamaria@grecostrom.gr

GRECO STROM Ευόσμου,

40 Εκκλησιών 1 & Ακαδήμου | T: 2310 690878

evosmos@grecostrom.gr

Σε επιλεγμένα υποκαταστήματα της Αθήνας

T: 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 | T: 2310 257273 & 2310 227763

info@goodys.com

www.goodysburgerhouse.com

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



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

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

Ινστιτούτο Αισθητικής Femme Fatale

Γ. Θεοτοκά 3 | T: 2310 240610

info@femme fatale.gr

www.femme fatale.gr

*Η έκπτωση που παρέχεται δε συνδυάζεται με τις άλλες

παροχές

μελών



ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ.

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

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

κάρτας μέλους της Οργάνωσης.

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

Κατάστημα Θεσσαλονίκης Spot Team

Τσιμισκή 136 | Τ: 2310 265050

sales@spoteam.gr

www.spoteam.gr

ΔΕΥΤ-ΠΑΡ 9 π.μ.- 9 μ.μ., ΣΑΒ 9 π.μ.- 4 μ.μ.



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

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

κάρτας μέλους της Οργάνωσης.

Καταστήματα O-Lab

Μητροπόλεως 62 | Τ: 2310 240300

info@o-lab.gr

www.o-lab.gr



Διασκεδάστε ακόμη περισσότερο! Με 1+1 εισιτήριο δώρο

Ένα θέατρο ανοιχτό σε όλους, σημείο συνάντησης διαφορετικών ανθρώπων με μια κοινή αισθητική αντίληψη. Το Θέατρο Αυλαία παρέχει στα μέλη της Χ.Α.Ν.Θ. 1 δωρεάν εισιτήριο για τις παραγωγές του Θεάτρου Αυλαία.

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

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

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



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

Ινστιτούτο Αισθητικής Sensis Beauty Salon

Εγνατίας 125 Καμάρα

Τ: 2313071043, 6986868257

info@sensis.com.gr

www.sensis.com.gr

Πρωτοπορία

Διαβάστε βιβλία!

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

Βιβλιοπωλείο Πρωτοπορία

Λεωφ. Νίκης 3 | Τ: 2310226190

thessaloniki@protoporia.gr

www.protoporia.gr

*Εξαιρούνται οι προσφορές και τα σχολικά βιβλία - Ωράριο:

Προστατέψτε τα μάτια σας! Με δωροεπιταγή αξίας 50€!



OptikonXpress

1. Παύλου Μελά 11

2. 26ης Οκτωβρίου 28

3. Πολυτεχνείου 23, Ευκαρπία

4. Μακεδονία Παλλάς, Μεγ. Αλεξάνδρου 2

Τ: 2310534031

info@optikonxpress.com

www.optikonxpress.com

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 εκπτώσιμου κουπονιού, που έχετε λάβει κατά την εγγραφή σας!

Χ.Α.Ν.Θ.

Νικολάου Γερμανού 1,

Θεσσαλονίκη - Τ.Κ. 54621

Τ: 231 600 1000

info@ymca.gr | www.ymca.gr

Facebook:

Χ.Α.Ν.Θ. - YMCA Thessaloniki

Instagram: @ymca_thess



1921-2021
Εκατό χρόνια ΧΑΝΘ
YMCA of Thessaloniki
one hundred years

Κάνε και εσύ τη δωρεά σου !

100
ΧΡΟΝΙΑ.
ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ Χ.Α.Ν. ΠΗΛΙΟ

Ένας ολόκληρος
αιώνας.

Σας προσκαλούμε να σταθείτε αρωγοί, στην προσπάθεια που καταβάλλουμε, ώστε η πιο παλαιά και θρυλική κατασκήνωση στην Ελλάδα, που φέτος συμπληρώνει έναν αιώνα ζωής, να συνεχίσει την πορεία της στον χρόνο!



SCAN TO
READ MORE



Τραπεζικός Λογαριασμός Δωρεών Κατασκήνωσης:

Alpha Bank

Δικαιούχος Λογαριασμού: Εθνικό Συμβούλιο Χ.Α.Ν. Ελλάδος

Αρ. Λογ.: 707 00 2002 012496

IBAN: **GR08014070707002002012496**

Πλήρες γάλα
με Κακάο

Your
Choice



60
Χρόνια
μεγαλώνουμε μαζί!



f @neogalgr

www.neogal.gr



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

To Lidl

στα καλύτερά του!



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