

FAMILY

Χ.Α.Ν.Θ.

ΧΕΙΜΩΝΑΣ 22-23

#43

A Christmas Festival

ΓΝΩΣΤΕΣ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ
ΜΕΛΩΔΙΕΣ ΑΠΟ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

23.12.22

Ώρα 20:30

Αθλητικό Κέντρο Χ.Α.Ν.Θ. - Μίμης Τσικίνας

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΟΡΧΗΣΤΡΑΣ: **ΑΝΔΡΕΑΣ ΤΣΕΛΙΚΑΣ**

ΣΟΠΡΑΝΟ: **ΜΥΡΣΙΝΗ ΜΑΡΓΑΡΙΤΗ**

ΤΕΝΟΡΟΣ: **ΓΙΑΝΝΗΣ ΦΙΛΙΑΣ**

ΝΕΑΝΙΚΗ ΧΟΡΩΔΙΑ Ι.Ν. ΑΓΙΩΝ ΚΥΡΙΛΛΟΥ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΙΟΥ

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ: **ΜΑΡΙΑ ΕΜΜΑ ΜΕΛΙΓΚΟΠΟΥΛΟΥ**

Η συναυλία θα ενισχύσει τους σκοπούς
και το έργο της Χ.Α.Ν.Θ.



ΚΡΑΤΙΚΗ
ΟΡΧΗΣΤΡΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Wi-Fi
onboard

The
Newtons
LABORATORY

Internet σαν στο σπίτι σου

Τώρα μπορείς να είσαι online καθ' όλη τη διάρκεια της πτήσης σου, να μιλάς στα social media και να σερφάρεις στο internet με υψηλές ταχύτητες σύνδεσης. Ανακάλυψε το Wi-Fi onboard, σε ακόμα περισσότερα αεροσκάφη μας, αγοράζοντας το δικό σου πακέτο onboard ή πριν την πτήση σου.

A STAR ALLIANCE MEMBER



AEGEAN



Νέα εποχή *X.A.N.Θ. Family*

Κρατάτε στα χέρια σας το νέο τεύχος του X.A.N.Θ. Family και το πρώτο που γίνεται με την επιμέλεια και τη δημιουργική ματιά της kitchen.was. Είμαστε πολύ χαρούμενοι, που μοιραζόμαστε το όραμα και την αγάπη μας για αυτό το περιοδικό με τους ταλαντούχους συνεργάτες, για να προσφέρουμε στα μέλη μας και το κοινό της πόλης, ένα έντυπο αντάξιο της ιστορίας και της δραστηριότητάς μας.

Για όλους εμάς εδώ στη X.A.N.Θ. είναι σαν το αγαπημένο μας περιοδικό να γίνεται πιο αγαπημένο. Αυτό το περιοδικό που αναζητούσαμε πάντα για να μάθουμε τα νέα της Οργάνωσης, να δούμε τις νίκες των ομάδων μας, τις φωτογραφίες μας από την κατασκήνωση... ωριμάζει και «ομορφαίνει» στα έμπειρα χέρια της νέων συνεργατών και αγκαλιάζει ακόμη περισσότερο την τοπική κοινωνία. Αυτό το «πρώτο» τεύχος είναι η συνέχιση μιας μακράς πορείας, αλλά κυρίως είναι η συγκίνηση και ο ενθουσιασμός για το καινούριο που έρχεται και τις προοπτικές που αυτό ανοίγει: νέοι άνθρωποι, νέες ιδέες, νέα σχέδια, νέοι στόχοι.

Με τις ίδιες λοιπόν αξίες και υπευθυνότητα, το X.A.N.Θ. Family συνεχίζει με ακόμα μεγαλύτερη εξωστρέφεια και φιλοδοξεί

να συνεχίσει να είναι το αγαπημένο περιοδικό της X.A.N.Θ. και της πόλης της Θεσσαλονίκης!

Γυρίστε σελίδα και ενημερωθείτε, για όλα τα μικρά και μεγάλα που υλοποιεί καθημερινά η X.A.N.Θ., για τα σημαντικά της πόλης, που έρχονται τους επόμενους μήνες, χαμογελάστε, συγκινηθείτε και ετοιμαστείτε για την ετήσια συναυλία με την Κρατική Ορχήστρα Θεσσαλονίκης, που φέτος επιστρέφει στο Αθλητικό Κέντρο X.A.N.Θ. – Μίμης Τσικίνας στις 23/12/2022. Μία συναυλία θεσμός για την πόλη, που εδώ και δέκα χρόνια την τιμά και τη στηρίζει με την παρουσία της. Με ρυθμούς χριστουγεννιάτικους και σουίνγκ, σας καλούμε να γιορτάσουμε μαζί και να ενώσουμε τις ευχές μας για ένα νέο καλύτερο έτος!

Καλή Ανάγνωση!
X.A.N.Θ.



Περιεχόμενα



22

Cinema

Οι δέκα all time classic παιδικές ταινίες

6 Interview

Ο Αλέξανδρος Θάνος, υπεύθυνος του Film Office, μιλά για την πορεία του φορέα που έφερε το Hollywood στη Θεσσαλονίκη.



24 Wellbeing

Food for happiness

26 Psychology

Γονεϊκότητα και εφηβεία

30 Fit kid

Πώς να διαλέξω άθλημα για το παιδί μου;



34 NEWS & EVENTS

42 EDUCATION & CREATIVITY

50 SOCIAL ACTION

64 SPORTS & FITNESS

74 CAMPS & LIFE IN NATURE

76 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

10 Travel

Αποδράσεις στα βουνά. 4+1 προορισμοί για όλη την οικογένεια

14 Online

Οι πλατφόρμες που άλλαξαν τον κόσμο όπως τον ξέραμε

30



20 Agenda

Βόλτες στην πόλη

Ταυτότητα



Χ.Α.Ν.Θ. FAMILY
Τεύχος #43
Χειμώνας 22-23

ΕΞΩΦΥΛΛΟ:

Χριστουγεννιάτικη
συναυλία ΚΟΘ
Γνωστές
Χριστουγεννιάτικες
Μελωδίες από όλον
τον κόσμο

Εκδότης: Χ.Α.Ν.Θ.

Υπεύθυνη ύλης Χ.Α.Ν.Θ.: Δήμητρα Μακρή

Κείμενα - συνεντεύξεις αθλητισμού:
Θεόδωρος Φελάνης

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

Διεύθυνση έκδοσης/Σχεδιασμός:
kitchen.was

Υπεύθυνη έκδοσης: Ελένη Ομήρου

Creative director: Βαγγέλης Ευαγγελόπουλος

Σύμβουλος έκδοσης: Εύη Καλλίνη

Επιμέλεια: Μαρία Παντελίδου

Γράφουν: Λία Κατσανά, Αλκηστις Κεπαπτσόγλου,
Μαρία Παντελίδου, Ντέπη Χιωτοπούλου

Υπεύθυνοι διαφήμισης: Αλέξης Ξανθόπουλος,
Αλεξάνδρα Κωστήρα



KALFIDIS

JEWELLERY

MARCO BICEGO

SALVINI
DAMIANI

BRUMANI

ANNA MARIA
CAMMILLI
FIRENZE

MIRCO VISCONTI
GIOIELLERI IN VALENZA, DAL 1947

UTOPIA

MONT
BLANC

BOSS
HUGO BOSS

Zuccato

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | ΤΣΙΜΙΣΚΗ 104 | T 2310 331 035

ΠΑΝΟΡΑΜΑ | ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 6 | T 2310 331 000

WWW.KALFIDIS.COM

Σινεμά με υπογραφή

Συνέντευξη
στη ΛΙΑ ΚΑΤΣΑΝΑ



Ο Αλέξανδρος Θάνος, υπεύθυνος του φορέα, μας μιλά για την πορεία του Film Office, για τα οφέλη που προσφέρει στην περιοχή μας, αλλά και για το τι κάνει την Κεντρική Μακεδονία έναν ιδανικό κινηματογραφικό προορισμό.

Η ίδρυση του Film Office στη Θεσσαλονίκη το 2020 από την Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας έμελλε να προσδώσει κινηματογραφική λάμψη στο προφίλ της Θεσσαλονίκης. Τα τελευταία δύο χρόνια το νεοσύστατο γραφείο κατάφερε να μετατρέψει την περιοχή σε ένα ολοκληρωμένο κόμβο οπτικοακουστικών παραγωγών παγκόσμιας εμβέλειας. Αναδεικνύοντας τη φυσική ομορφιά, τον πολιτιστικό πλούτο και τον μοναδικό χαρακτήρα της Κεντρικής Μακεδονίας, το Film Office προσελκύει ολοένα και περισσότερες οικονομικές επενδύσεις και συμβάλλει καθοριστικά στην ενίσχυση της εξωστρέφειας της περιοχής.

Το Film Office της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας έχει καταφέρει να φέρει στη Θεσσαλονίκη τέσσερις μεγάλες κινηματογραφικές παραγωγές μέσα σε έντεκα μήνες. Πώς γεννήθηκε η ιδέα για τη δημιουργία του πρώτου περιφερειακού Film Office στην Ελλάδα;

Η προσπάθειά μας ξεκίνησε το 2018 και ήταν κάτι πρωτόγνωρο για την Κεντρική Μακεδονία. Μέχρι τότε δεν υπήρχε ουσιαστική παραγωγική διαδικασία, παρά το γεγονός ότι διαθέτουμε πολλούς δυναμικούς φορείς του οπτικοακουστικού χώρου. Ωστόσο, δεν είχε συμβεί κάτι, και συνεπώς αποφασίσαμε να λάβουμε αυτή την πρωτοβουλία με εξαιρετικά αποτελέσματα.

Ποιες είναι οι υπηρεσίες που παρέχει το Film Office;

Ο ρόλος μας είναι να διευκολύνουμε τις παραγωγές στην εξεύρεση τοποθεσιών (locations), να ενημερώνουμε τους υπεύθυνους για τις διαδικασίες που πρέπει να ακολουθήσουν και να τους υποδεικνύουμε σε ποια μέρη μπορούν να πραγματοποιήσουν γυρίσματα. Μέσω του site μας, εικόνες των τοποθεσιών είναι διαθέσιμες σε ενδιαφερόμενους από ολόκληρο τον κόσμο, ενώ, μέσα από το μητρώο επαγγελματιών, φέρνουμε σε επαφή Έλληνες δημιουργούς με ξένους παραγωγούς και τους υποστηρίζουμε στους τομείς της φιλοξενίας και της σίτισης, σε συνεργασία με ανθρώπους της τοπικής αγοράς. Τέλος, προσφέρουμε την απαραίτητη βοήθεια κατά τη διαδικασία των αδειοδοτήσεων για την κατασκευή studios.

Τι προκλήσεις συναντήσατε κατά τη σύσταση του φορέα;

Δεν υπήρχε κανένα οργανωμένο πλάνο για τον οπτικοακουστικό κλάδο, οπότε, συγκεντρώσαμε τις απαραίτητες πλη-



ροφορίες και συνεργαστήκαμε με την αγορά τους σχετικούς φορείς για τον συντονισμό τους. Στη συνέχεια, χτίστηκε ένα know-how από το μηδέν και αναζητήσαμε νέους επαγγελματίες. Δώσαμε τις εξετάσεις μας στο Enforcer με τον Antonio Banderas, πήγε εξαιρετικά, ήρθαν κι άλλες παραγωγές, και εδραιώθηκε η παρουσία μας.

Ποια είναι τα οφέλη που προσφέρει το Film Office στην περιοχή και τους κατοίκους της Κεντρικής Μακεδονίας;

Σύμφωνα με τον ΕΚΟΜΕ, οι παραγωγές έχουν φέρει συνολικά περίπου 88 εκατομμύρια ευρώ στην πόλη και 15 χιλιάδες ευρώ ανά ταινία διανυκτέρευσης.

Μόνο οι δύο πιο πρόσφατες παραγωγές, το Red Sonja δηλαδή και το Dirty Angels, προσέφεραν απασχόληση σε περίπου 350 ανθρώπους και αποτέλεσαν πηγή επένδυσης 30 εκατομμυρίων ευρώ. Αντιλαμβάνεστε, λοιπόν, ότι έχουμε δημιουργήσει μία μεγάλη προστιθέμενη αξία μέσω οικονομίας κλίμακος. Πέρα, όμως, από τα οικονομικά οφέλη, οι κινηματογραφικές παραγωγές αποτελούν και μέσο τουριστικής προβολής. Η πόλη μας αποκτά μία άμεση αναγνωρισιμότητα στο εξωτερικό, για την καθεύρωση της οποίας θα χρειαζόταν διαφορετικά να ξοδέψουμε πολλά εκατομμύρια.

Ποια χαρακτηριστικά καθιστούν τη Θεσσαλονίκη έναν ελκυστικό κινηματογραφικό προορισμό;

Είναι μία πόλη που διαθέτει νέους ανθρώπους και εγγύτητα με πολλά διαφορετικά τοπία. Ένας κινηματογραφιστής μπορεί εύκολα να χρησιμοποιήσει την παλιά βιομηχανική περιοχή, το θαλάσσιο μέτωπο και τον ορεινό άξονά της. Το πολιτιστικό υπόβαθρο, η γαστρονομία, η φιλικότητα των ανθρώπων και το χαμηλότερο κόστος ζωής προσφέρουν ένα ανταγωνιστικό πλεονέκτημα που εκτιμούν οι παραγωγοί, ενώ οι ηθοποιοί χαίρονται όταν προσκαλούνται εδώ για γυρίσματα, καθώς έχουν συνδέσει τη χώρα μας με τις καλοκαιρινές τους διακοπές!

Η πόλη μας αποκτά μία άμεση αναγνωρισιμότητα στο εξωτερικό, για την καθιέρωση της οποίας θα χρειαζόταν διαφορετικά να ξοδέψουμε πολλά εκατομμύρια.



Ποιες άλλες τοποθεσίες της Κεντρικής Μακεδονίας είναι κατάλληλες για να φιλοξενήσουν γυρίσματα και γιατί;

Μία είναι σίγουρα η Χαλκιδική με τα ορεινά χωριά της, τις υπέροχες θάλασσές της, αλλά και τα μεγάλα ξενοδοχειακά resort. Ένα άλλο location είναι η Πιερία, ο οδικός άξονας της οποίας συνδέει άμεσα τη Θεσσαλονίκη με τους πρόποδες του Ολύμπου. Στη λίστα μπορούμε να προσθέσουμε το Κιλκίς, τις Σέρρες, τη λίμνη Κερκίνη, τη Βέροια, το Ρούπελ, αλλά και την ευρύτερη περιοχή της Θεσσαλονίκης με τα λατομεία, τα στρατόπεδα και τα βιομηχανικά της κτίρια. Αυτό που τραβά την προσοχή των κινηματογραφιστών είναι η αυθεντικότητα του τοπίου, η παράδοση και τα ιστορικά μνημεία.

Εκτός από την προσέλκυση ελληνικών και διεθνών παραγωγών, το Film Office δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα και στη διοργάνωση εκπαιδευτικών δράσεων. Ποιες συνέργειες έχουν αναπτυχθεί στο πλαίσιο αυτό;

Αρχικά, έχουμε υπογράψει μνημόνια συνεργασίας με το ΑΠΘ και το Πανεπι-

στήμιο Μακεδονίας, με σκοπό την εκπαίδευση νέων ανθρώπων που επιθυμούν να ασχοληθούν με τον οπτικοακουστικό κλάδο. Επιπλέον, πραγματοποιήσαμε δύο masterclasses στην έκθεση τεχνολογίας και καινοτομίας Beyond 4.0, ενώ διοργανώνουμε συνεχώς επιμορφωτικά σεμινάρια με έμπειρους επαγγελματίες ως εισηγητές. Παράλληλα, συνεργαζόμαστε με το Φεστιβάλ Κινηματογράφου, το Ελληνικό Κέντρο Κινηματογράφου και τον ΕΚΟΜΕ, και ξεκινήσαμε την προβολή του Film Office σε εκθέσεις του εξωτερικού, με πρώτο σταθμό το Λονδίνο.

Αν μπορούσατε να συνεργαστείτε με έναν αγαπημένο σας ηθοποιό ή σκηνοθέτη, ποιον θα επιλέγατε να προσκαλέσετε στην πόλη μας και γιατί;

Θα ήθελα να συνεργαστώ με τον Christopher Nolan. Είναι ένας σκηνοθέτης που αγαπώ και θεωρώ ότι έχει κάνει πολύ ιδιαίτερες ταινίες. Όμως, από όσους έχω ήδη γνωρίσει, θα έλεγα ότι ο Renny Harlin, ο σκηνοθέτης δηλαδή του Bricklayer και γνωστών ταινιών όπως το Die Hard 2, έγινε πραγματικά φίλος μας και φίλος της Θεσσαλονίκης. Ο ίδιος έμεινε εδώ για έξι μήνες, αγάπησε την πόλη και θα την αναδείξει πολύ μέσα από την ταινία του. Μάλιστα, επιθυμεί μελλοντικά να επιστρέψει για να γυρίσει ακόμη μία ταινία με βάση τη Θεσσαλονίκη.

Για την επόμενη χρονιά, τι στόχους έχει θέσει η ομάδα του Film Office;

Το 2023 φιλοδοξούμε να φιλοξενήσουμε τουλάχιστον δέκα μεγάλες παραγωγές. Αυτός είναι ένας εφικτός στόχος, αφού ήδη συνομιλούμε με μία σειρά παραγωγών για το πρώτο εξάμηνο του νέου έτους. Επιπλέον, στοχεύουμε στην επαγγελματική απορρόφηση όλο και περισσότερων Ελλήνων στον χώρο αυτό, ενώ επιδιώκουμε μεγαλύτερη δικτύωση, προβολή και εξωστρέφεια, σε συνδυασμό με την αυξημένη επαναληψιμότητα των κινηματογραφικών παραγωγών.



one

SALONICA OUTLET MALL



one

for all.
All for one.

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

Αποδράσεις στα 4+1 προορισμοί για όλη την οικογένεια

Τα χρώματα και τα αρώματα της φύσης, η θαλπωρή από τα αναμμένα τζάκια, τα χιονισμένα τοπία, τα ελατοδάση, οι παραδοσιακοί οικισμοί, τα πέτρινα καλντερίμια, η ανάταση της ψυχής! Ξεσηκώστε το ταίρι σας, την παρέα, την οικογένειά σας και εξορμήστε σε μαγικούς προορισμούς της χώρας μας!

Της ΝΤΕΠΥΣ ΧΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ

Ζούμε στην ομορφότερη χώρα του κόσμου, σ' έναν τόπο με παραμυθένιους προορισμούς, με θάλασσες και βουνά, νησιά και παραδοσιακούς οικισμούς, λίμνες και ποτάμια, ιαματικά λουτρά και χιονοδρομικά κέντρα, με εξάισια γαστρονομία και πάνω απ' όλα με φιλόξενους ανθρώπους. Πέντε προορισμοί, ιδανικοί για όλους, άλλοι πιο κοντά, λίγο πιο μακριά, σας προ(σ)καλούν να τους εξερευνήσετε. Τι λέτε, φύγαμε για τα βουνά;

ΒΕΡΜΙΟ

Την Ημαθία, στην Κεντρική Μακεδονία, έχετε πολλούς λόγους να την επιλέξετε για σύντομες αποδράσεις. Με δυο χιονοδρομικά κέντρα -το Σέλι στη Βέροια και τα Τρία Πέντε Πηγάδια στη Νάουσα-, με παραδοσιακές γειτονιές, πάρκα και άλση με τρεχούμενα νερά, με πανέμορφα τοπία, ιστορία, πολιτισμό και εξαιρετική γαστρονομία.



Βέρμιο / Άγιος Νικόλαος

Στη Βέροια, την πρωτεύουσα του νομού, περιπλανηθείτε στις συνοικίες -στην εβραϊκή Μπαρμπούτα ακούγοντας το τραγούδι του Τριπόταμου αλλά και στη χριστιανική Κυριώτισσα με τα καφέ και τα ταβερνάκια της-, περάστε από το βήμα του Αποστόλου Παύλου, ανάψτε ένα κεράκι σε κάποια από τις τουλάχιστον 48 βυζαντινές και μεταβυζαντινές εκκλησίες, και σίγουρα θα απολαύσετε την τοπική κουζίνα και θα γλυκαθείτε με το φημισμένο ρεβανί Βεροίας.

Μην ξεχνάτε και τη βασιλική πρωτεύουσα των Μακεδόνων, τις Αιγές στη Βεργίνα στα 11 χλμ. (www.aigai.gr).

Αλλά και την ηρωική Νάουσα με το ειδυλλιακό Άλσος Αγίου Νικολάου, τις γειτονιές της και τον Χώρο Θυσίας, το εκλεκτό της κρασί, τις ναουσαίκες πίτες, και τόσα άλλα λαχταριστά εδέσματα!

Και όλα τα παραπάνω, τα συνδυάζετε με τα χιονοδρομικά κέντρα του Βερμίου όρους, το Σέλι που είναι και το παλαιότερο της χώρας μας (25 χλμ. από Βέροια) και τα Τρία Πέντε Πηγάδια (17 χλμ. από Νάουσα).

βουνά



Καϊμακτσάλαν

ΚΑΪΜΑΚΤΣΑΛΑΝ

Στην Πέλλα θα συναντήσετε το ψηλότερο χιονοδρομικό κέντρο της χώρας μας, στο όρος Βόρας, γνωστό ως Καϊμακτσάλαν, το όνομα του οποίου σημαίνει «Κλέφτης του καϊμακιού». Ακόμη και αν δεν ασχολείστε με τα χειμερινά αθλήματα, θα ανεβείτε μια βόλτα στο βουνό (17 χλμ. από Παλιό Αγ. Αθανάσιο) να πάρετε τον καθαρό σας αέρα, να παίξετε χιονοπόλεμο, να χαρείτε το χιόνι, να πιείτε ένα ζεστό ρόφημα στο ανανεωμένο σαλέ που φέτος λειτουργεί υπό νέα διεύθυνση (www.kaimaktsalan.gr).

Το επίκεντρο βέβαια της ορεινής Πέλλας είναι ο Παλιός Άγιος Αθανάσιος (115 χλμ. από Θεσσαλονίκη), στα 1.200 μ., ανάμεσα σε δάση οξιάς. Τσέγανη ήταν το παλιό όνομα του χωριού που τα τελευταία χρόνια κατακλύζεται από χιονοδρόμους αλλά και λάτρεις της καλοπέρασης, της γαστρονομίας, των κοσμοπολίτικων προορισμών. Ξενώνες και ορεινά σαλέ, εστιατόρια και ταβερνούλες, καφέ, μπαρ, μαγαζάκια με τοπικά προϊόντα, διακοσμητικά, είδη σκι κτλ. είναι το σκηνικό του παραδοσιακού οικισμού.

Η περιοχή σας προτρέπει να επισκεφτείτε και άλλα χωριουδάκια και να ακολουθήσετε όμορφες διαδρομές όπως το χωριό Παναγίτσα (6 χλμ. από Παλιό Αγ. Αθανάσιο), την Άρνισσα, τη λίμνη Βεγορίτιδα, τα ιαματικά λουτρά Λουτρακίου (40 χλμ.) γνωστά και ως Πόζαρ (www.loutraroza.com.gr), την Έδεσσα με τους ξακουστούς καταρράκτες της, την παραδοσιακή συνοικία Βαρόσι, το υπαίθριο μουσείο νερού κ.ά.





Πήλιο / Μακρινίτσα

ΠΗΛΙΟ

Το μυθικό βουνό των Κενταύρων, το μαγευτικό Πήλιο, είναι ένας προορισμός που θα τον λατρέψετε όποια εποχή του χρόνου και αν το επισκεφτείτε. Στο Πήλιο σας περιμένουν όχι ένα, όχι δυο, αλλά 24 παραδοσιακά χωριά, άλλα στο βουνό κι άλλα στη θάλασσα, είτε από την πλευρά του Παγασητικού είτε από αυτήν του Αιγαίου!

Από τα πλέον δημοφιλή χωριά, η Πορταριά (17 χλμ. από Βόλο) και η Μακρινίτσα (+2 χλμ.), το «μπαλκόνι του Πηλίου» όπως την αποκαλούν αγναντεύοντας πανοραμικά το Βόλο και τον Παγασητικό κόλπο.

Πιο ψηλά, τα Χάνια (29 χλμ από Βόλο), ορεινός οικισμός στα 1.200 μ., με το χιονοδρομικό κέντρο στη θέση «Αγριόλευκες». Μαγική φύση, τοπικά προϊόντα αλλά και μια πληθώρα χωριών - Ζαγορά, Κισσός, Μούρσι, Τσαγκαράδα, Άη Γιάννης για το καλοκαίρι, Παπά Νερό, Νταμούχαρη στο Ανατολικό Πήλιο, Μηλιές με το σταθμό που τερματίζει το τρενάκι ο "Μουντζούρης", Βυζίτσα με τα αρχοντικά της στο Δυτικό Πήλιο, Πινκάτες, Άγ. Γεώργιος Νηλείας, Άγ. Λαυρέντιος κτλ.

Προσθέστε και την πόλη του Βόλου με τα άπειρα τσιπουράδικα, τα μουσεία και τις πινακοθήκες, τη διασκέδαση, τα πολιτιστικά δρώμενα, την πανέμορφη πεζοδρομημένη παραλία του και έχετε μια ολοκληρωμένη εικόνα του τι κάνει τον ευρύτερο προορισμό του Πηλίου τόσο μοναδικό!

ΕΛΑΤΟΧΩΡΙ

Σκαρφαλωμένο στις πλαγιές των Πιερίων Ορέων, στα 870 μ., το Ελατοχώρι -το Παλιό και το Νέο Χωριό- είναι ένας τόπος που κρύβει μύθους και ιστορίες, ξετυλίγει τις φυσικές του ομορφιές συνδυάζοντας την ηρεμία του τοπίου με πεζοπορίες στο δάσος, διασχίζοντας



Ελατοχώρι / Σωτήρη Ρέμα

ξύλινα γεφύρια και συναντώντας καταρράκτες και δροσερές πηγές. Ένας προορισμός για όλον τον χρόνο, που στα δυνατά του ατού είναι και το χιονοδρομικό του κέντρο για χιονοδρομία για όλη την οικογένεια. Από τις πίστες του θα αγναντέψετε τον ποταμό Αλιάκμονα, τα όρη Βέρμιο, Βόρας και Πάικο.

Συνδυάστε τη βόλτα σας στο Παλιό Χωριό όπου θα δείτε την εκκλησία του Αγ. Νικολάου και την Τρανή Βρύση, αλλά και στο Νέο Χωριό, και μην ξεχνάτε ότι τα Πιέρια Όρη, σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, τα διάλεξαν οι Εννέα Μούσες αναδύοντας τέχνη και πολιτισμό!

Πετρόκτιστοι ξενώνες και φιλόξενα καταλύματα, σαλέ, παραδοσιακά ταβερνάκια, καφέ και snow bar συμπληρώνουν το σκηνικό στην περιοχή για μια απολαυστική απόδραση που σας γεμίσει με φρέσκο, καθαρό αέρα! Και όλα αυτά, μόλις σε απόσταση 100 χλμ. από τη Θεσσαλονίκη, οδηγώντας στο μεγαλύτερο τμήμα της σε ασφαλή εθνική οδό.

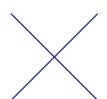


Μέτσοβο

ΜΕΤΣΟΒΟ

Γαντζωμένο κυριολεκτικά στα άγρια, επιβλητικά βουνά της Πίνδου, της μεγαλύτερης οροσειράς της χώρας μας, το παραδοσιακό Μέτσοβο - η «αετοφωλιά της Πίνδου» όπως το αποκαλούν- αποτελεί δημοφιλή προορισμό καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Ιδανική απόδραση τώρα τον χειμώνα με τα χιονοδρομικά του κέντρα, και στις Πολιτισίες (5 χλμ.) και στο Ανήλιο (15 χλμ.), για χιονοδρομία και χιονοπόλεμο ή απλά για ένα ζεστό ρόφημα! Απολαύστε τη βόλτα σας στα λιθόστρωτα καλντερίμια της Ξακουστής βλάχικης κωμόπολης, με τα σπίτια με τα χαρακτηριστικά τους χαγιάτια, ανάψτε ένα κερι στην εκκλησία της Αγίας Παρασκευής, επισκεφτείτε το λαογραφικό μουσείο στο Αρχοντικό Τοσίτσα, την Πινακοθήκη Ευάγγελου Αβέρωφ, το οινοποιείο Κατώγι Αβέρωφ, λίγο πιο μακριά από το Μέτσοβο την τεχνητή λίμνη Πηγών Αώου (17 χλμ.) με τον πανέμορφο τοπίο, τη μονή Αγίου Νικολάου στο δρόμο για Ανήλιο με τοιχογραφίες του 17ου - 18ου αιώνα κτλ.

Βεβαίως και θα γευτείτε τα τοπικά προϊόντα, τα εξαιρετικά τυροκομικά και κρέατα στη σούβλα και ψητά, θα πιείτε και το φημισμένο τους κρασί, και ντόπιο τσίπουρο. Για να φτάσετε στον προορισμό σας οδηγείτε σε ασφαλή αυτοκινητόδρομο, πάνω στην Εγνατία οδό, διανύοντας συνολικά 220 χλμ.





N°1 MAKE UP
BRAND IN ITALY

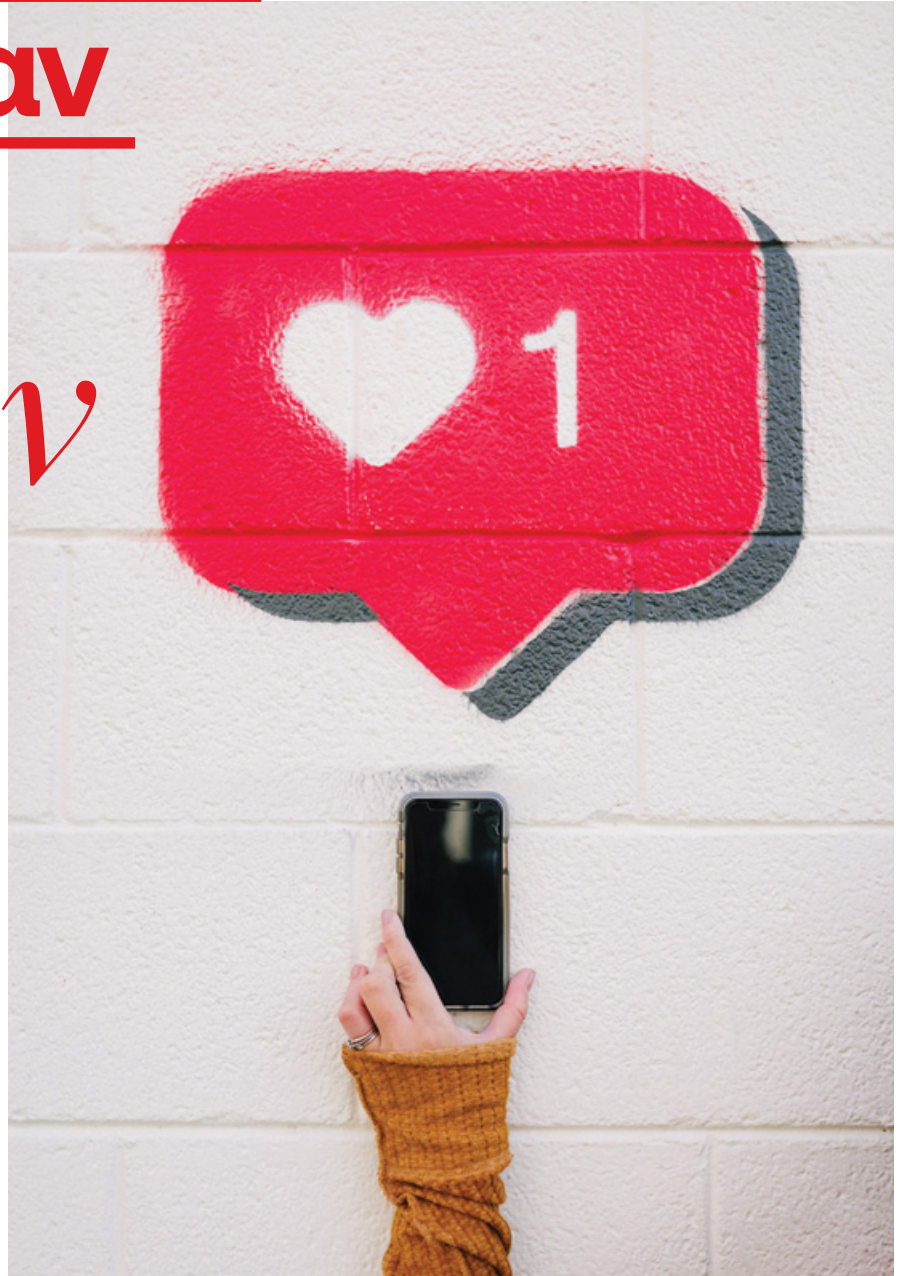
Mediterranean Cosmos: 11ο χλμ Εθνικής Οδού Θεσσαλονίκης /Νέων Μουδανιών
Notos Galleries Τιμιακή: Στοά Χιρς, Τιμιακή 24 & Μητροπόλεως 31
One Salonica Outlet Mall: Κώττα Ρούλια 10

kikocosmetics.gr

KIKO
MILANO

Οι πλατφόρμες που άλλαξαν τον κόσμο *όπως τον* *ξέραμε!*

Της ΕΙΡΗΝΗ ΚΩΣΤΟΓΛΟΥ



Όντας ή όχι digital native, καλείσαι πλέον να ζήσεις στο παράλληλο ψηφιακό σύμπαν, όπου (σχεδόν) όλα μπορούν να συμβούν. Απέραντη προσβασιμότητα, ατελείωτη δικτύωση και από κάτω οι πλατφόρμες που άλλαξαν τη ζωή όπως την ξέραμε...

Όποιος και όποια δεν ανήκει στην Gen Z ας σηκώσει το χέρι και ας παραδεχτεί το τεράστιο σοκ που επέφερε το ίντερνετ και τα επιμέρους apps του, στη ζωή όλων μας. Ο κόσμος άλλαξε συθέμελα και μολονότι κάποιους τους δυσκόλεψε λίγο παραπάνω, κανείς δεν θα επέλεγε να γυρίσει στο μακρινό, μονοδιάστατο (και γραφικό πια) “δεν σας ακούω, πάρτε το 0”!

Facebook

Η πλατφόρμα που αγαπήσαμε πρώτη! Το γνωρίσαμε στα πολύ πρώιμα στάδιά του σε μια αναζήτηση φίλων και γνωστών από τα “παλιά”. Μας δικτύωσε και μας ένωσε, μας έδωσε τη δυνατότητα να κρατήσουμε επαφές, που η γραμμή σταθερού τηλεφώνου καθιστούσε ανέφικτες. Το επονομαζόμενο “Φατσοβιβλίο” λοιπόν, το οποίο μας άλλαξε για πάντα τη ζωή, ξεκίνησε ως “trend”, με τη συνήθεια να αλλάζεις φωτογραφία



> Άπειρα
προϊόντα

> Άμεση
παράδοση

> Εύκολη
πλοήγηση

> Επιλεγμένοι
συνεργάτες

eshop. **μασούτης**.gr

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

Ούτε παραχρηλία να το 'κανες!

ΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΜΑΣ

 Βιοκαπνέτ

 BAG
STORIES

 petshop88.gr

 brands%box

 Organic
BRANDS

 Cook-Shop
ΚΟΥΖΙΝΙΚΑ

 you.gr

 vita
you

 ΜΑΡΜΑΡΙΔΗΣ
ΕΠΙΠΛΑ

 M
Morgan
Collection

προφίλ και στάτους ανάλογα με τη διάθεσή σου, και βέβαια να “σκουντάς” ψηφιακά φίλους σου –όποιος θυμάται το παλιοκαιρισμένο πια “roke” να σηκώνει το... χεράκι ψηλά. Μπορούσες ακόμη να στείλεις μηνύματα προσωπικά ή να γράψεις στους τοίχους των φίλων σου και να το βλέπουν όλοι. Πού να ξέραμε τότε σε τι στιγμές γέλιου αλλά και αμηχανίας θα μας οδηγούσαν όλες αυτές οι ενέργειες λίγα χρόνια μετά, όταν το αγαπητό Facebook θα μας υπενθύμιζε τι ανέβαζαν οι νεότερες μας εκδοχές – όπως για παράδειγμα ότι μιλούσαμε για τον εαυτό μας σε τρίτο ενικό πρόσωπο(!) Been there, done that. Όλοι μας.

Instagram

Μέσο αρκετά πιο... artistic από τις καταβολές του, το Instagram έβγαλε τους φωτογράφους μέσα μας και μας προσκάλεσε σε ένα εικονοκρατούμενο σύμπαν όπου μια εικόνα μπορεί να εκφράσει χίλιες λέξεις και χίλιες εικόνες φαντάζουν λίγες- πάντα υπάρχει χώρος και για κάτι ακόμη. Ως χρήστες καλούμαστε να ανεβάζουμε φωτογραφίες, έχοντας στη φαρέτρα μας μια μεγάλη γκάμα από φίλτρα για πειραματισμό. Βλέπουμε από την κλειδαρότρυπα τις ζωές φίλων και γνωστών αλλά “ακολουθούμε” και τα αγαπημένα μας μέρη και δρώμενα. Αν το insta ταξίδευε στο παρελθόν, θα ήταν ένα από εκείνα τα ιλουστρασιόν lifestyle περιοδικά. Η αποθέωση της εικόνας με τη μετρημένη, υποστηρικτική χρήση του λόγου, το έχει κάνει μια από τις πιο original πλατφόρμες, που όπως όλα δείχνουν ήρθε για να μείνει.

Youtube etc

Το youtube ήταν ένας από τους πρώτους μας γνώριμους κατά την πρώιμη εποχή του ίντερνετ, και αποδείχτηκε πιστός συνοδοιπόρος στα χρόνια που ακολούθησαν. Μπορεί να είναι μία πλατφόρμα φιλοξενίας video, όμως η βασική του χρήση ήταν και παραμένει μουσικής φύσεως. Στην αρχή ήταν τόσο περίεργο να μπορούμε να ακούσουμε όποιο τραγούδι επιθυμούσαμε σε λίγα μόλις δευτέρα, χωρίς να πρέπει να πάμε στο δισκοπωλείο για να πάρουμε το CD! Η ζωή μας ξαφνικά απέκτησε μόνιμο soundtrack... Από εκεί και πέρα η θεματολογία άνοιξε τόσο πολύ, που πλέον μπορείς να βρεις ένα σωρό χρήσιμες ή άχρηστες πληροφορίες: από το πώς να αλλάξεις λάμπα και το πώς να φτιάξεις γεμιστά, έως το πώς να μιλάς... με ζώα.

Spotify

Κάποια στιγμή το YouTube έχασε την πρωτοκαθεδρία στη μουσική επικράτεια, γιατί άλλες πλατφόρμες το έκαναν ακόμη καλύτερα. Spot στο spotify, λοιπόν, που πέρα από την επικέντρωσή του στη μουσική και την πλήρη αδιαφορία του για τα video, είναι εξαιρετικό και στις... μουσικές προτάσεις, βοηθώντας μας να διευρύνουμε τους μουσικούς μας ορίζοντες και να ανακαλύπτουμε διαμαντάκια, που διαφορετικά μπορεί να μην βρίσκονταν ποτέ στον δρόμο μας.

Twitter

Για πληροφόρηση και σχολιασμό, πας πρώτα στο Twitter. Είναι η μόνη μεγάλη πλατφόρμα microblogging, δηλαδή καταγραφής σκέψεων, συναισθημάτων και γεγονότων σε πραγματικό χρόνο. Στο Twitter μπαίνει κάποιος για να σχολιάσει την καθημερινότητα υπό το προσωπικό του πρίσμα. Το όριο λέξεων ακονίζει τη σκέψη των χρηστών, οι οποίοι πρέπει να εκφραστούν με λίγα λόγια και συχνά άφθονες δόσεις καυστικού



χιούμορ. Μέσω των hashtag βρίσκεις τη θεματολογία που σου ταιριάζει και που είναι “trending” κατά διαστήματα, η οποία συνήθως αφορά στην επικαιρότητα και από εκεί μπορείς είτε να ψυχαγωγηθείς (με τα διαμαντάκια που έχουν γράψει άλλοι χρήστες) είτε να προσθέσεις τις σκέψεις σου επί του θέματος. Όλα αυτά μέσα σε μόλις 280 χαρακτήρες, αριθμό πρόοδο κοντά στις 140 που ήταν ο προκάτοχος!

Messenger

Η πρώτη ολοκληρωμένη πλατφόρμα για άμεσα μηνύματα που απέδειξε ότι ήρθε για να μείνει. Ξεκίνησε ως η εφαρμογή μηνυμάτων του Facebook και μας έδωσε τη δυνατότητα να είμαστε “ενεργοί” και διαθέσιμοι για συνομιλία όποτε το επιλέξουμε. Πλέον, σε μια πολύ μεταγενέστερη εκδοχή της, η πλατφόρμα μάς προσφέρει τη δυνατότητα να μιλάμε σε ομαδικές συνομιλίες και να ανεβάζουμε ιστορίες. Μπορούμε δηλαδή να έχουμε μια ολοκληρωμένη επικοινωνία, με δυνατότητα βίντεο-κλήσης και ηχητικά μηνύματα. Ακόμη, να βρεθούμε ευκολότερα με την παρέα στέλνοντας “στίγμα” αλλά και να παίξουμε μαζί τους μέσω μικρών διαδραστικών παιχνιδιών κατά την κλήση με κάμερα.



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

- 200 ώρες ενισχυτικής διδασκαλίας ετησίως
- 90 όμιλοι δραστηριοτήτων
- 35 βραβεία και 38 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 υπερούγχρονα Εργαστήρια STEAM, Πληροφορικής και Φυσικών Επιστημών
- Μουσείο Φυσικής Ιστορίας, μοναδικό σε σχολείο στη Βόρειο Ελλάδα

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

- 58 ετήσιες δράσεις εθελοντισμού
- 47 συνεργαζόμενοι φορείς

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

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

**Κολέγιο «ΔΕΛΑΣΑΛ»
135 χρόνια Παιδείας-
Αριστείας - Καινοτομίας**



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



ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1888

ΚΟΛΕΓΙΟ «ΔΕΛΑΣΑΛ»

ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ - ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ | ΔΗΜΟΤΙΚΟ | ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΛΥΚΕΙΟ



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

εμπλουτίστηκε. Υπάρχει η δυνατότητα καταχώρισης ατόμων ως “δημιουργών”, απ’ όπου μπορεί κάποιος να πληρώνεται για το μοναδικό του δημιουργικό περιεχόμενο, καθώς επίσης υπάρχει τρόπος διαφήμισης μέσω της πλατφόρμας.

Tinder

Μέχρι και ο κόσμος των σχέσεων και του φλερτ άλλαξε ριζικά τα τελευταία χρόνια. Το Tinder, από το πιο πρόσφατα entries στα δίκτυα, έδωσε τη δυνατότητα σε πάρα πολύ κόσμο να φλερτάρει και να γνωριστεί με άτομα που του φαινόταν ενδιαφέροντα εξωτερικά. Με “swipes” και “matches” λοιπόν ξεκίνησε η νέα μορφή προσέγγισης. Μπορείς να ανταλλάξεις μηνύματα και να γνωριστείς με τον συνομιλητή σου πριν φτάσεις να τον συναντήσεις από κοντά. Το ενδιαφέρον σε αυτήν την εφαρμογή είναι το ότι μπορείς να προσεγγίσεις και να προσεγγιστείς από άτομα που δε θα γνώριζες στην καθημερινότητά σου.

Pinterest

Αγαπημένη εφαρμογή πολλών, το Pinterest είναι μια μηχανή αναζήτησης που μας γέμισε ιδέες και έμπνευση. Με άπειρο υλικό που μαζεύεται από όλο τον κόσμο, μέσα βρίσκεις από συνταγές μέχρι outfits και ρήσεις μεγάλων φιλοσόφων. Το καλύτερο είναι ότι μπορείς και να επισκεφτείς τους ιστοτόπους δημιουργών/πωλητών, συνεπώς σαν μέσο δίνει και το βήμα για παγκόσμια αναγνώριση καλλιτεχνών που άλλοτε θα παρέμεναν αφανείς. Φυσικά, με την πάροδο του χρόνου και το Pinterest

Netflix

Ποτέ πριν δεν υπήρχαν τόσες επιλογές με το πάτημα ενός κουμπιού. Η νούμερο 1 πλατφόρμα για ταινίες και σειρές στην Ελλάδα, το Netflix, άλλαξε τη ζωή μας και τη σχέση μας με τον καναπέ. Καθιστώντας τη μαραθωνία θέαση σειρών σημείο των καιρών, που μάλιστα έχει και τη δική του ειδική ορολογία «binge-watching», το συνδρομητικό κανάλι μάς κάνει να αναρωτιόμαστε πώς υπήρχε τηλεοπτική ζωή πριν από αυτό. Ακόμη και αν κάποιες φορές, οι επιλογές είναι τόσο πολλές και χαωτικές, που απομένουμε σαν αποβλακωμένοι να περνάμε το βράδυ μας προσπαθώντας να εμπλουτίσουμε τη λίστα με τα αγαπημένα μας και βλέποντας previews σειρών που δεν θα (προ)φτάσουμε να δούμε ποτέ.

Delivery apps

Και κάπου εδώ μπαίνουν στο παιχνίδι τα Delivery apps, γιατί ως γνωστόν καναπές, ταινίες και «φαγητό πακέτο», πάνε ...πακέτο. Όλες αυτές οι εφαρμογές, που βάλθηκαν να μας φέρουν τις νοστιμιές της πόλης μας στο σπίτι με ένα κλικ, μπορεί να γνώρισαν τεράστια άνθηση κατά τη φάση της καραντίνας, αλλά από ό,τι φαίνεται εξακολουθούν να μας δελεάζουν με τρόπους μοναδικούς, ακόμη και σήμερα. Πίτσα, burger, vegan επιλογές, γλυκά, καφέδες, ποτά, κυριολεκτικά ό,τι τραβάει η όρεξή μας, ό,τι καλό φτιάχνεται και σερβίρεται εκεί έξω, έρχεται και μέσα. Καλά νέα για τους καλοφαγάδες, κακά νέα ίσως μόνο για τη ζυγαριά. Αλλά αυτή είναι μια άλλη κουβέντα. Χώρια που και δί-

αιτα να κάνεις, μπορείς πάντα να παραγγείλεις κινό με σπόρους τσία και λαχανάκια Βρυξελλών. Ναι, πλέον το delivery μπορεί να σημαίνει ΚΑΙ αυτό.

LinkedIn

Το ίντερνετ άλλαξε τον τρόπο με τον οποίο περνάμε τον ελεύθερο χρόνο μας, συνδεόμαστε, φλερτάρουμε, επικοινωνούμε. Ήταν δυνατόν να αφήσει ανέπαφο τον τρόπο με τον οποίο αναζητούμε εργασία ή διαχειριζόμαστε το επαγγελματικό μας προφίλ; Πέρα από τη μάλλον «κίτρινη» τάση του να σου μαρτυράει ποιος είδε το προφίλ σου, το LinkedIn είναι το place to be, για οποιονδήποτε νέο (ή παλιό, μα όχι παρωχημένο) επαγγελματία. Ένα εργαλείο δικτύωσης, μια πλατφόρμα αναγγελίας νέων θέσεων εργασίας και αιτήσεων για αυτές, και βέβαια ένα δίκτυο όπου πέρα από το να εκφράζεις τον ενθουσιασμό σου για τη νέα σου θέση και την επαγγελματική σου ανέλιξη, μπορείς να βρεις ενδιαφέροντες αναρτήσεις και να μάθεις τις νέες τάσεις ενός διαρκώς μεταβαλλόμενου επαγγελματικού τοπίου.

Skype

Θυμάστε τις εποχές που τηλεφωνούσαμε χρησιμοποιώντας παλιομοδίτικες συσκευές με καντράν; Τότε που τη συνομιλία μας χαλούσαν τα παράσιτα και παίρναμε το μηδέν; Τότε που για να τηλεφωνήσουμε στους συγγενείς μας στην Αυστραλία έπρεπε να πληρώσουμε μια μικρή περιουσία; Η τεχνολογία και μαζί της η πλατφόρμα του skype ήρθε να αλλάξει για πάντα τον τρόπο αντιλαμβανόμαστε την επικοινωνία, επιτρέποντας όχι απλά τις βιντεοκλήσεις, αλλά φέρνοντας και την επανάσταση του δωρεάν υπεραστικού τηλεφώνου! Από εκεί και πέρα, sky(pe) is the limit!






Στην Gruppo πιστεύουμε στη δύναμη της διαφορετικότητας.
Υπηρετούμε με πάθος αξίες όπως το design, η εργονομία,
η χρηστικότητα, η αντοχή, η κορυφαία ποιότητα. Δημιουργούμε
μια ολοκληρωμένη συλλογή συσκευών καθημερινής χρήσης,
όπου κάθε πρόταση είναι -από κάθε άποψη- μοναδική.
Διαφορετική, όπως και εσύ.

GRUPPE. We are different.



#redesignyourlife

Βόλτες στην πόλη



Τι και αν χειμωνιάζει; Η Θεσσαλονίκη δεν ησυχάζει. Πάντα κάτι ενδιαφέρον και συναρπαστικό συμβαίνει εκεί έξω, στους πολυσύχναστους δρόμους της, στις θεατρικές σκηνές, στα μουσεία και τους συναυλιακούς της χώρους. Πολυδιάστατη και πολυμήχανη, η πόλη βρίσκει τρόπους να μας βγάζει από το σπίτι και τη ρουτίνα μας.



© Mike Rafail

Όποιος θέλει να χωρίσει να σηκώσει το χέρι του!

Βασιλικό Θέατρο

Πρεμιέρα: 17 Δεκεμβρίου

Ο Γιώργος Καπουτζίδης επιστρέφει φέτος τον Δεκέμβριο στη Θεσσαλονίκη, για να σκηνοθετήσει το έργο του «Όποιος θέλει να χωρίσει... να σηκώσει το χέρι του!», μια παραγωγή του ΚΘΒΕ.

Πρόκειται για το πρώτο του θεατρικό έργο, το οποίο απέσπασε διθυραμβικές κριτικές και κέρδισε την αγάπη του κόσμου από το αρχικό του ανέβασμα, και το οποίο τώρα παρουσιάζεται από το ΚΘΒΕ σε μια ανανεωμένη εκδοχή. Μια κωμωδία για τις ανθρώπινες σχέσεις που αναδεικνύει τους προβληματισμούς και τα κοινωνικά ζητήματα, με τον πάντα εύστοχο και μοναδικό τρόπο του Γιώργου Καπουτζίδη.

8η Μπιενάλε Σύγχρονης Τέχνης Θεσσαλονίκης «Γεωκουλτούρα»

Πολλαπλοί χώροι

Έως τις 26 Μαρτίου

Ένα από τα σπουδαιότερα πολιτιστικά δρώμενα της πόλης, η Μπιενάλε Θεσσαλονίκης δίνει φέτος για 8η χρονιά ραντεβού με το φιλότεχνο κοινό. «Γεωκουλτούρα» είναι ο γενικός θεματικός προσανατολισμός που θα διατρέχει όλο το πρόγραμμα της. Μια έννοια που συναρτά την καλλιέργεια της γης με την κουλτούρα ως ένα σύνολο πόρων, κειμένων και πρακτικών που διατίθενται στον άνθρωπο για να κατανοήσει τον κόσμο και να δράσει μέσα σε αυτόν. Η διοργάνωση θα τρέχει ως τις 26 Μαρτίου σε μουσεία και άλλους χώρους της πόλης, υπό τη Διεύθυνση της Συραγώς Τσιάρα.

Κατά φαντασίαν ασθενής του Μολιέρου

Μονή Λαζαριστών

Πρεμιέρα 25 Φεβρουαρίου

«Ο κατά φαντασίαν ασθενής» του Μολιέρου επιστρέφει για 4η φορά στις σκηνές του ΚΘΒΕ και συγκεκριμένα στο θέατρο της Μονής Λαζαριστών – Σκηνή Σωκράτης Καραντινός, με τον Αστέριο Πελέκη στον πρωταγωνιστικό ρόλο. Η τελευταία κωμωδία του Μολιέρου είναι ένα από τα δημοφιλέστερα θεατρικά κείμενα. Ο Αργκάν, ο κατά φαντασίαν ασθενής, κωμικός στην εμμονή του αλλά και τραγικός συνάμα, τα βάζει με την αρρώστια που δεν έχει, το θάνατο που δεν τον απειλεί και, πάνω απ' όλα, με τους γιατρούς που τον εκμεταλλεύονται. Θέλοντας να

Ξορκίσει με το γέλιο τους βαθύτερους ανθρώπινους φόβους, ο Μολιέρος χτίζει έναν κόσμο κωμικής υπερβολής.

Αφιέρωμα σε Θεοδωράκη – Χατζιδάκη – Λοΐζο

Διεθνές Εκθεσιακό & Συνεδριακό Κέντρο Θεσσαλονίκης

Συνεδριακό Κέντρο "Ιωάννης Βελλίδης"

4 Μαρτίου

Μια ονειρική παραγωγή, γεμάτη φως και αισιοδοξία, με επίκεντρο τους τρεις κορυφαίους συνθέτες. Μια σπουδαία μουσική βραδιά, με περισσότερους από 1000 συμμετέχοντες, που θα παραβρεθούν όλοι μαζί επί σκηνής. Χορωδίες, νέοι μουσικοί, τραγουδιστές, μέλη φιλαρμονικών ορχηστρών & μουσικών σχολείων, από όλη την Ελλάδα και την Κύπρο θα δώσουν δυναμικά το «παρών» σε ένα μοναδικό αφιέρωμα. Τη βραδιά θα παρουσιάσει ο Λάκης Λαζόπουλος.

Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ

3-11 Μαρτίου

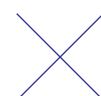
25 χρόνια συμπληρώνει φέτος το Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης, άλλος ένας φεστιβαλικός θεσμός. Από το 1999 μέχρι σήμερα, παρουσιάζει τις εικόνες της κοινωνικής, ιστορικής, πολιτικής και, κυρίως, ανθρώπινης πραγματικότητας του νέου αιώνα, που λειτουργούν ως εφελτήριο για περιπετειώδεις κινηματογραφικές περιπλανήσεις.

Ταξίδι στον κόσμο των αρχαίων μαθηματικών

Περίπτερο 1 της ΔΕΘ

Έως 30 Μαρτίου

Η Placebo Events παρουσιάζει για πρώτη φορά στη Θεσσαλονίκη, στο περίπτερο 1 της ΔΕΘ, την εμβληματική έκθεση του Ιδρύματος Μείζονος Ελληνισμού, την οποία απόλαυσαν εκατοντάδες χιλιάδες επισκέπτες στα δέκα χρόνια λειτουργίας της στο Κέντρο Πολιτισμού «Ελληνικός Κόσμος» (2003-2013). Η έκθεση που εντυπωσίασε κοινό και ακαδημαϊκούς επισκέπτες, μας μείνει στο συναρπαστικό σύμπαν της επιστήμης των μαθηματικών.





Η ΑΓΟΡΑ ΜΟΔΙΑΝΟ ΑΝΟΙΞΕ

Η Αγορά Μοδιάνο,
πλέον κομμάτι του Ομίλου Φάις, γίνεται και πάλι
η Κεντρική Αγορά Τροφίμων της Θεσσαλονίκης και προσφέρει στους
επισκέπτες εκλεκτές ελληνικές και πολυπολιτισμικές εμπειρίες, από την αγορά νωπών και
συσκευασμένων προϊόντων έως γεύσεις, εκδηλώσεις και διασκέδαση, καθιστώντας την όχι μόνο σε μία
σύγχρονη αγορά τροφίμων αλλά και σε έναν τόπο κοινωνικής συνεύρεσης.

FOLLOW US   [agoramodiano](#)
www.agoramodiano.com

Cinema Beyond Ages

Της ΜΑΡΙΑΣ ΠΑΝΤΕΛΙΔΟΥ

Δέκα, all time classic παιδικές ταινίες που μαγεύουν μεγάλους και μικρούς!



Dumbo

Αμερικάνικη ταινία κινουμένων σχεδίων από το μακρινό 1941, με την υπογραφή της Walt Disney και ήρωα τον ομώνυμο ελέφαντα. Ο ήρωας, Ντάμπο, είναι ένας συμπαθέστατος ελέφαντας που δέχεται ανελέητες κοροϊδίες για τα μεγάλα του αυτιά, τα οποία όμως στην πραγματικότητα μπορεί να χρη-

σιμοποιήσει για να πετάει. Απλή στην εκτέλεση και με βραβευμένη μουσική (Όσκαρ Καλύτερης Μουσικής 1941), η ταινία επιλέχθηκε για το Εθνικό Μη-τρόω Κινηματογράφου των Ηνωμένων Πολιτειών ως πολιτιστικά, ιστορικά ή αισθητικά σημαντική.

Οι παιδικές ταινίες, μια κινηματογραφική κατηγορία από μόνες τους, έχουν τον δικό τους τρόπο να μαγεύουν το ετερόκλητο κοινό τους, μικρούς και μεγάλους. Αγγίζοντας μια πληθώρα θεμάτων, όχι πάντα ευχάριστων, καταφέρνουν να αποπνεύσουν αισιοδοξία ακόμη και όταν πραγματεύονται τις πιο... σκληρές πτυχές της πραγματικότητας.

Αν λοιπόν αγαπάς να βλέπεις ταινίες με τα παιδιά σου, ή απλά ψάχνεις αφορμές να νιώσεις ξανά ...παιδί, κάνε ένα πέρασμα από την παρακάτω λίστα, εντόπισε τους τίτλους που ακόμη δεν έχεις τικάρει, ή θυμήσου αυτές που είδες και ευχαρίστως θα ξανάβλεπες.



Lion King

Άλλη μια θρυλική παιδική ταινία που άφησε εποχή, αγγίζοντας με ιδιαίτερη λεπτότητα το θέμα της απώλειας. Συγκεκριμένα, η ταινία διηγείται την ιστορία ενός μικρού λιονταριού και γιου του βασιλιά της Σαβάνας, του Σίμπα, ο οποίος μετά τη δολοφονία του πατέρα του από τον θείο του Σκαρ, χειραγωγεί-



ται στο να πιστεύει ότι εκείνος ευθύνεται για τον θάνατο του πατέρα του και το σκάει εξόριστος από ντροπή. Όταν όμως έρθει η κατάλληλη στιγμή επιστρέφει για να τελειώσει την τυραννία του Σκαρ. Στα plus της ταινίας και η αριστουργηματική μουσική που υπογράφει ο Hans Zimmer.

Toy Story

Πρόκειται για την πρώτη μεγάλου μήκους ταινία της Pixar. Μια ακόμη πρωτιά για τη συγκεκριμένη ταινία είναι η δημιουργία της αποκλειστικά σε υπολογιστή, η οποία επισφραγίστηκε και με τη βράβευσή της με το ειδικό Όσκαρ Προσφοράς για την καινοτομία της. Οι περιπέτειες του πάνινου καουμπού και αρχηγού των παιχνιδιών Γούντι, που δανείζεται τη φωνή του Τομ Χανκς, συνέχισαν να εκτυλίσσονται σε 3 ακόμη ταινίες μετά την



αρχική (το Toy Story 4 κυκλοφόρησε μόλις το 2019), δίχως να χάσουν τίποτα από την αρχική τους απήχηση.

Finding Nemo

Άλλη μια εξαιρετική παραγωγή της Pixar, με έτος παραγωγής το 2003 και ένα Όσκαρ Καλύτερης Ταινίας Κινουμένων Σχεδίων στις αποσκευές της. Η ταινία ταξιδεύει τον θεατή στα υπέροχα υποθαλάσσια τοπία της, την ίδια στιγμή που αφηγείται την ιστορία του κλοουνόψαρου Νέμο, που ζει μαζί με τον υπερπροστατευτικό του πατέρα Μάρλιν, μέχρι που πέφτει θύμα απαγωγής από δύτες και κάπως έτσι ξεκινάει η περιπέτεια ανεύρεσής του. Στο πλευρό του Μάρλιν και η γλυκύτατη -πλην ξεχασιάρα- Ντόρι.

Shrek

Η ταινία που άφησε τη δική της εποχή, συστήνοντάς μας το πιο συμπαθητικό «τέρας» όλων των εποχών, είναι μια

παραγωγή της Dreamworks. Ο ομώνυμος χαρακτήρας, ένα τέρας των βάλτων, με τη συντροφιά του πιο απίθανου γάιδαρου, με τη χαρακτηριστική φωνή του Eddie Murphy, έγραψε ιστορία από την πρώτη της κυκλοφορία (που απέσπασε Βραβείο Όσκαρ και BAFTA) μέχρι και το τελευταίο της σίκουελ, που έφτασε αισίως να είναι το πέμπτο(!) της σειράς.

Inside Out (Τα μυαλά που κουβαλάς)

Το κορυφαίο δημιούργημα «Inside Out» της Pixar εκτυλίσσεται στο πιο πρωτότυπο σκηνικό όλων των εποχών, το... μυαλό μιας εντεκάχρονης. Αν η ιδέα αρκεί για να μας κινήσει την περιέργεια, η εκτέλεση είναι ακόμη καλύτερη. Σε αυτή την ταινία οι ήρωες είναι τα συναισθήματα, ενώ για την παραγωγή της συνεργάστηκαν δέκα ψυχολόγοι ως σύμβουλοι.

Coco

Βασισμένο στην Ημέρα των Νεκρών του Μεξικό, το αριστουργηματικό Coco της Pixar, είναι μια ωδή στη ζωή, μέσα από ένα πολύχρωμο οδοιπορικό στη χώρα των νεκρών προγόνων. Αν και δεν του λείπουν οι νότες μελαγχολίας, το Coco τελικά καταφέρνει να αφήσει ένα θετικό πρόσημο στην εμπειρία θέασης, συγκινώντας αλλά και κάνοντας φανερό τη σπουδαιότητα της μνήμης των νεκρών στη συνέχιση της ζωής.

Moana

Η υπέροχη Moana, για τους Έλληνες Βαϊάνα, είναι άλλη μια ηρωίδα της Disney που έχει καταφέρει να κερδίσει ένα φανατικό κοινό. Εμπνευσμένη από τη Φύση της Πολυνησίας, η πεισματάρη πιτσιρίκα με τα κυματιστά μαλλιά, κόρη του επικεφαλής μιας πολυνησιακής ομάδας, επιλέγεται από τον ίδιο

τον Ωκεανό για να επανενώσει ένα μυστικό κειμήλιο με μια Θεά.

Frozen

Εμπνευσμένη από το κλασικό παραμύθι του Χανς Κρίστιαν Άντερσεν η «Βασίλισσα του Χιονιού», η ταινία έδωσε ζωή σε μια από τις επιδραστικότερες ηρωίδες της Disney των τελευταίων χρόνων: την πριγκίπισσα Έλσα της Αντερέλλας. Παράλληλα, ξεχώρισε για το σενάριο, τη μουσική, τα οπτικά εφέ και τις ερμηνείες της, ενώ εξίσου μεγάλη απήχηση γνώρισε και το soundtrack της.



Encanto

Στα ισπανικά, η λέξη Encanto σημαίνει «γοητεύομαι». Δεν είναι λοιπόν τυχαίο που η πρόσφατη παραγωγή της Disney (μόλις του 2021) κατάφερε να γοητεύσει το κοινό. Πρόκειται για ένα ακόμη οικογενειακό μιούζικαλ φαντασίας, που διαδραματίζεται κάπου στην Κολομβία. Σε έναν φανταστικό κόσμο με πολύ τραγούδι και χορό, τον κόσμο της χαρισματικής οικογένειας Μαδριγάλ και της μικρής Μιραμπέλ, που δίχως να μοιράζεται τις υπερφυσικές ιδιότητες των συγγενών της, καλείται να σώσει το μαγεμένο τους σπιτικό.



Food for *happiness*

Της ΜΑΡΙΑΣ ΠΑΝΤΕΛΙΔΟΥ



**Τρως καλά,
νιώθεις καλύτερα.**

Για τη σχέση της διατροφής με την υγεία, έχουν κατά καιρούς ειπωθεί τόσο πολλά, που μάλλον δεν χρειάζεται να πούμε και πολύ περισσότερα. Έχουμε πλέον εμπεδώσει ότι «είμαστε ό,τι τρώμε», άρα γνωρίζουμε πολύ καλά ότι αν επιλέγουμε να είμαστε συχνότερα ένα ...μπέργκερ αντί για μια δροσερή μαρουλοσαλάτα, θα πρέπει αργά ή γρήγορα να υποστούμε και τις όχι και τόσο «λαχταριστές» συνέπειες.

Υπάρχει όμως μια ακόμη παράμετρος που ίσως δεν λαμβάνουμε υπόψη όσο θα έπρεπε. Η συνάρτηση της διατροφής με την ψυχική υγεία. Μπορεί όταν νιώθουμε πεσμένοι ψυχολογικά, κάτι μέσα μας να μας σπρώχνει στον κατήφορο του junk food, μιας και ο οργανισμός μας μοιάζει να έχει απόλυτη ανάγκη όλα όσα η ζυγαριά μας αντιπαθεί, πίτσες, παγωτά και βαζάκια με μερέντα, κοινώς ζάχαρη, αλάτι, λίπη και επεξεργασμένους υδατάνθρακες, αλλά οι έρευνες δείχνουν πως αυτές οι τροφές, όχι απλά δεν μας κάνουν να νιώσουμε καλύτερα σε βάθος χρόνου, παρά ανατροφοδοτούν την κακή διάθεση με την οποία παλεύουμε. Το αποτέλεσμα; Παγιδευόμαστε σε έναν φαύλο κύκλο κακοκεφιάς και ακόμη χειρότερης διατροφής.

Τι γίνεται όμως αν σπάσουμε το μοτίβο και δοκιμάσουμε να υιοθετήσουμε ένα πιο υγιεινό μοντέλο διατροφής, που

περιλαμβάνει περισσότερες πρασινάδες, λαχανικά και φρούτα, ξηρούς καρπούς και προϊόντα ολικής άλεσης; Σιγά-σιγά, η ψυχολογία μας αρχίζει να βελτιώνεται και σε βάθος χρόνου, κατακτούμε μια αισθητά καλύτερη διάθεση.

Και βέβαια, πέρα από την ευεργετική επίδραση μιας συνολικά εφαρμοσμένης υγιεινής διατροφής, υπάρχουν και συγκεκριμένες τροφές που φημίζονται για τις ιδιότητές τους να μας κάνουν να νιώθουμε καλύτερα.

Μαύρη σοκολάτα

Φαίνεται πως πέρα από νόστιμη αποτελεί και ένα καλό μέτρο πρόληψης ενάντια στην κατάθλιψη, μιας και έρευνες δείχνουν πως όσοι την καταναλώνουν έχουν 70% λιγότερες πιθανότητες να νοσήσουν από αυτήν. Φουλ σε φλαβονόλες, συμπεριλαμβανομένης της επικατεχίνης, ρυθμίζει τα επίπεδα κορτιζόλης και ηρεμεί τα νεύρα. Φυσικά η κατανάλωσή της θέλει μέτρο, ενώ τα ίδια οφέλη δεν ισχύουν για τη σοκολάτα γάλακτος.

Πολύχρωμα λαχανικά και φρούτα

Η χρωματική ποικιλία στο πιάτο μάς βοηθάει να μην τα βλέπουμε όλα μαύρα και στην καθημερινότητά μας! Σύμφωνα με έρευνες, τα φρούτα και τα λαχανικά που έχουν ζωηρό, έντονο χρώμα έχουν θετική επίδραση στη διάθεση, τη μνήμη, τη χαλάρωση και τον ύπνο. Κόκκινες πιπεριές, μωβ λάχανα, μπρόκολα, batόμουρα, μούρα, βάζουν το χρώμα στον καμβά της καθημερινής διατροφής και γίνονται ο καλύτερος σύμμαχος για μια πιο ευτυχισμένη καθημερινότητα.



Ξηροί καρποί & σπόροι

Φιστίκια, αμύγδαλα, κάσιους, καρύδια, κολοκυθόσποροι, η μεγάλη και θαυμαστή παρέα των ξηρών καρπών αποτελεί την καλύτερη συντροφιά και για την ψυχολογία μας. Μπορούν να καταναλωθούν σαν σνακ, να μπουν σε σαλάτες, να πολτοποιηθούν και να γίνουν άλειμμα. Σε κάθε περίπτωση, συμβάλλουν στην υγεία του οργανισμού συνολικά, αλλά και του εγκεφάλου ειδικότερα.

Πράσινα φυλλώδη λαχανικά

Αυτή η κατηγορία λαχανικών είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για τον οργανισμό μας έτσι κι αλλιώς. Ακόμη περισσότερο, επειδή τα λαχανικά αυτά έχουν αντιφλεγμονώδη δράση, η οποία είναι σημαντική στην πρόληψη της κατάθλιψης. Σπανάκι, μαρούλι, ρόκα, kale, λάχανο γίνονται οι άγρυπνοι φρουροί που προστατεύουν μεταξύ άλλων και την ψυχική μας υγεία.

Λιπαρά ψάρια

Σολομός, σαρδέλα, πέστροφα, ρέγκα, σκουμπρί... Τα λιπαρά ψάρια περιέχουν πλήθος καλών λιπαρών οξέων, που μπορούν να συνδράμουν στην πρόληψη της απώλειας μνήμης, την τόνωση και τη συνολική βελτίωση της υγείας του εγκεφάλου, αλλά και στην καλή λειτουργία της καρδιάς. Τρώμε ψάρια λοιπόν!

Μπαχαρικά & Βότανα

Κανέλα, φασκόμηλο, δεντρολίβανο, σαφράν, τζίντζερ, κουρκουμάς. Ο κόσμος των μπαχαρικών και των βοτάνων είναι στ' αλήθεια θαυμαστός και μελέτες δείχνουν ότι έχουν να μας προσφέρουν πολλά στη μάχη με την κακή ψυχική διάθεση. Βάζοντας λοιπόν τα μπαχαρικά στη μαγειρική μας, δεν αναβαθμίζουμε απλά γευστικά τις δημιουργίες μας, αλλά αναπτερώνουμε και τη διάθεσή μας!



Κέντρο Ειδικών Θεραπειών για παιδιά, έφηβους και ενήλικες!

Λογοθεραπεία

Φωνολογικές, Αρθρωτικές Διαταραχές
Μαθησιακές Δυσκολίες - Δυσλεξία

Ερχοθεραπεία

Αυτισμός
Εγκεφαλική παράλυση
ΔΚΖ (αυτοεξυπηρέτηση)
ΔΕΠ-Υ

Συμβουλευτική Γονέων

Ψυχολογική Υποστήριξη

Αγχώδεις διαταραχές
Κατάθλιψη



Παπαφλέσσα 16, Καλαμαριά | Τ 2311 298308, 6987962924
thessaloniki@logoupoli.com

www.logoupoli.com

Γονεϊκότητα & εφηβεία

Γράφει η ΑΛΚΗΣΤΙΣ ΚΕΠΑΠΤΣΟΓΛΟΥ
Ψυχολόγος



Πώς να επιβιώσετε στην... τρικυμία

Πρόκειται για μια ηλικιακή φάση με αυξημένες απαιτήσεις, που συχνά τρομάζει τον γονέα. Και αυτό, γιατί είναι περίοδος μεγάλων αλλαγών για το παιδί, που με τη σειρά του καλείται εκείνο πρώτα και κύρια να διαχειριστεί. Κατά την εφηβεία, τα παιδιά συχνά υιοθετούν συμπεριφορές νέες, που ξενίζουν, ενώ δεν είναι σπάνιες οι φορές που εκείνα τείνουν να αποκαλύπτουν επιλεκτικά μόνο πτυχές του εαυτού τους στους μεγαλύτερους. Αυτό συχνά οδηγεί τους γονείς σε μια αίσθηση ότι είναι μόνοι, αποξενωμένοι από τις ανάγκες του παιδιού και ανυπεράσπιστοι.

Τριπλή απόλαυση!



Το αγαπημένο σου παστέλι Jannis κυκλοφορεί σε χορταστική συσκευασία των... τριών, για να δώσει έξτρα γεύση και αστείρευτη ενέργεια στην καθημερινότητά σου!

Είναι να μην το... λατρέψεις;



Ξεκινώντας από μέσα μας

Πώς λοιπόν μπορεί ένας γονέας να διαχειριστεί την εφηβεία αποτελεσματικά; Καλό είναι ως γονείς να ξεκινήσουμε την προσπάθεια από τον ίδιο μας τον εαυτό, δίχως να εστιάζουμε μόνο στο παιδί.

Η υιοθέτηση ενός αυστηρού και αυταρχικού μοντέλου γονεϊκότητας δεν λειτουργεί ποτέ, πόσο μάλλον σε αυτή την τόσο ευαίσθητη περίοδο. Λαμβάνοντας αποφάσεις, χωρίς να ακούμε ενεργητικά το παιδί μας, θεσπίζοντας αυστηρούς κανόνες, δίχως να εξηγούμε τους λόγους για τους οποίους θέτουμε αυτό το πλαίσιο, μεγαλώνουμε το χάσμα ανάμεσά μας. Μπορεί να περνούμε διφορούμενα μηνύματα με τη στάση μας. Ίσως τα λόγια και οι πράξεις μας να μην συνάδουν. Σημασία δεν έχει απλά να προσπαθούμε να επιβληθούμε, αλλά να είμαστε σε θέση να συζητήσουμε με το παιδί και να το πείσουμε για την ορθότητα των σκέψεών μας.

Ακολουθώντας έναν δρόμο πιο δημοκρατικό και πιο ενσυναισθητικό, μπορούμε να διαχειριστούμε καλύτερα τις προκλήσεις της εφηβείας. Ο δημοκρατικός γονέας προσπαθεί να ακούει πραγματικά όσα έχει να του πει το παιδί του. Μπορεί να επιβληθεί με την προσωπικότητά του και αποτελεί πρότυπο συμπεριφοράς για τα παιδιά. Δεν πέφτει στην παγίδα της κυκλοθυμίας και προσπαθεί να αποφεύγει τις έντονες συγκρούσεις, παραμένοντας σταθερός στις αξίες του. Κάνει πρώτα την αυτοκριτική του και σχεδιάζει/σκέφτεται πώς ακριβώς μπορεί να στηρίξει, να ενθαρρύνει, να κατευθύνει σε κάθε τομέα (συναισθηματικά, μαθησιακά, συμπεριφορικά). Εμπνέει σταθερότητα και ασφάλεια. Δεν είναι φίλος, αλλά συντονιστής. Τα παιδιά μπορούν να αποκτήσουν φίλους εκεί έξω, αλλά όχι γονείς.

Υπάρχει βέβαια και το μοντέλο του «ελεύθερου» γονέα, ο οποίος εκτελεί μηχανικά τις υποχρεώσεις του χωρίς ιδιαίτερο συναίσθημα. Κάνει αυτό που πρέπει να κάνει αλλά στην πραγματικότητα νιώθει απογοητευμένος. Δεν πιστεύει ότι μπορεί να αλλάξει κάτι ουσιαστικά στη σχέση με το παιδί του. Και τέλος, υπάρχει πάντα και ο ανώριμος γονέας. Αυτό που τον διακρίνει δεν είναι η έλλειψη γνώσης, αλλά η δυσκολία στην εφαρμογή της και σίγουρα ο τρόπος με τον οποίο ΔΕΝ εφαρμόζει αυτά που ξέρει.



**Εφηβεία
είναι...θα
περάσει! Και
στο ταξίδι
της ζωής
έχουμε πολλά
να μάθουμε
από αυτήν!**

Χαράσσοντας τον δρόμο της γονεϊκότητας

Πολλές φορές οι γονείς συνδυάζουμε στοιχεία από διαφορετικά γονεϊκά προφίλ. Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουμε είναι να αυτοπροσδιοριστούμε για να μπορέσουμε να εφαρμόσουμε ένα πλάνο δράσης. Η αλήθεια είναι πως η υπερπληροφόρηση που υπάρχει στις μέρες μας δεν βοηθάει και πολύ. Πολλές φορές μπερδεύομαστε και νιώθουμε ακόμη πιο κουρασμένοι και απογοητευμένοι διαβάζοντας ή ακούγοντας αντικρουόμενες απόψεις.

Ακόμη κι έτσι, έχουμε πολλά να μάθουμε ο ένας από τον άλλο. Είτε είναι φίλος, είτε ειδικός, είτε ένα άρθρο στο διαδίκτυο, ή ακόμη και ένα βιβλίο, καθένα με τον τρόπο του μπορεί να βοηθήσει να ξεκαθαρίσουμε κάποια πράγματα μέσα μας, αρκεί να είμαστε σε θέση να κάνουμε τις σωστές επιλογές όσον αφορά στους ανθρώπους και τα πράγματα που επιλέγουμε να πιστέψουμε. Πρέπει να φιλτράρουμε καλά τις πληροφορίες και βέβαια, το σημαντικότερο, να εφαρμόζουμε κατόπιν σοβαρής σκέψης αυτά που μαθαίνουμε.

Όπως και να 'χει εφηβεία είναι...θα περάσει! Και στο ταξίδι της ζωής έχουμε πολλά να μάθουμε από αυτήν την... πολυτάραχη περίοδο, κυρίως για τον ίδιο μας τον εαυτό. Μαθήματα ζωής που θα μας φανούν πολύ χρήσιμα για να αντιμετωπίσουμε όχι μόνο τις σημερινές αλλά και τις μελλοντικές προκλήσεις.



Πλήρες γάλα
με Κακάο

Your
Choice





Πώς να διαλέξω άθλημα για το παιδί μου;



Οι εποχές που τα παιδιά έπαιζαν ανέμελα στις αλάνες έχουν περάσει ανεπιστρεπτί. Οι σύγχρονοι ρυθμοί ζωής, αλλά και οι συνθήκες που πλέον επικρατούν στις πόλεις, έχουν αλλάξει τους κανόνες του παιχνιδιού. Ωστόσο, τα παιδιά δεν παύουν να έχουν τη ζωτική ανάγκη να κινηθούν, να τρέξουν, να εκτονωθούν, καθώς οι σωματικές δραστηριότητες ωφελούν όχι μόνο το σώμα αλλά και το πνεύμα. Στο σημείο αυτό, λοιπόν, μπαίνει η σπουδαιότητα της άθλησης, που -σήμερα περισσότερο από ποτέ, καθώς τείνει να καλύψει και τις ανάγκες του άλλοτε ελεύθερου υπαίθριου παιχνιδιού- κρίνεται αναγκαία

για την ισορροπία του και σώματος, αλλά και για την ομαλή ανάπτυξη του παιδιού.

Και κάπως έτσι αρχίζουν τα δύσκολα. Πώς επιλέγουμε ποιο είναι το καταλληλότερο άθλημα για το παιδί μας; Η απάντηση εδώ είναι πιο απλή από όσο θα περιμέναμε. Απλώς, το ρωτάμε. Τα περισσότερα παιδιά από πολύ νεαρή ηλικία έχουν διαμορφωμένες προτιμήσεις σε σχέση με το είδος της άθλησης που προτιμούν. Αν πάλι είναι και εκείνα μπερδεμένα και χρειάζονται καθοδήγηση, δεν έχουμε παρά, καθοδηγούμενοι και εμείς οι ίδιοι από τον χαρακτήρα των παιδιών, να τα ωθή-

HOVR™

MACHINA 3 STORM



HOVR™

HOVR™

HOVR™

Προπόνηση σε βροχή ή σκοτάδι;
Το MACHINA 3 STORM είναι ο
κατάλληλος σύμμαχος. Αδιάβροχο
ύφασμα & ανακλαστικά στοιχεία για τις
πιο χειμερινές και βραδινές προπονήσεις.



ΔΙΑΘΕΣΙΜΑ ΣΤΑ UA BRAND HOUSES

ΑΘΗΝΑ • ΓΛΥΦΑΔΑ • ΝΕΑ ΕΡΥΘΡΑΙΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ • ΠΑΤΡΑ • ΚΕΡΚΥΡΑ

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

σουμε έστω και πιλοτικά σε δραστηριότητες που μαντεύουμε ότι θα τα ευχαριστήσουν.

Είναι ωραίο να υπάρχει ευελιξία, να μην δημιουργούμε ανελαστικές δεσμεύσεις σε αθλήματα που μπορεί εν τέλει να μην αποδειχτούν αρεστά στο παιδί, ακόμη και αν εκείνο τα είχε ζητήσει. Όπως γνωρίζουμε πολύ καλά και από την ενήλικη ζωή μας, κάποιες φορές, ο μόνος τρόπος να αποφασίσουμε αν κάτι μας ταιριάζει είναι βιωματικά, συνεπώς είναι σπουδαίο να δίνουμε στα παιδιά το περιθώριο να «αναπνέουν» μέσα στην επιλογή τους. Και φυσικά να την ανακαλούν αν αισθάνονται ότι δεν ήταν η σωστή.

Όλα αυτά βέβαια, μέσα σε συγκεκριμένα όρια, δίχως δηλαδή να αγγίζουμε και ένα άκρο στο οποίο το παιδί μπορεί να αλλάξει διαρκώς γνώμη και ενδεχομένως να αποξενώνεται από την έννοια της «δέσμευσης», που με τη σειρά της αποδεικνύεται απαραίτητο εφόδιο μακροπρόθεσμα στη ζωή.

Αθλοπαιδιές (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ)

Η ενασχόληση με τα συγκεκριμένα αθλήματα μπορεί να ξεκινήσει από την ηλικία τω 6 ετών και αν τελικά αποδειχθεί επιτυχής, μπορεί αν οδηγήσει σε μακροχρόνιο άθλημα, το οποίο ενίοτε φτάνει και σε επαγγελματικό επίπεδο. Ακόμη όμως και ένα σύντομο πέρασμα από τους κόλπους ενός ομαδικού αθλήματος, μπορεί να ωφελήσει πολύπλευρα το παιδί, διδάσκοντας τις αρχές της συνεργασίας, της διαφορετικότητας, της εργατικότητας, αλλά και συμβάλλοντας στην κοινωνικοποίησή του. Επίσης, τα παιδιά που ασχολούνται με ομαδικά αθλήματα, χτίζουν την



αυτοπεποίθησή τους, τείνουν να είναι πιο επιμελή και μεθοδικά στο σχολείο, ενώ γαλουχούνται από μικρά στις αξίες του σεβασμού, της ομαδικότητας και της ενσυναίσθησης.

Κολύμβηση

Εξαιρετική αθλητική δραστηριότητα, που μπορεί να ξεκινήσει ακόμη και από τη βρεφική ηλικία, με θεαματικά αποτελέσματα. Σαν τύπος άθλησης ευεργετεί όλο το σώμα και προσφέρει μυϊκή ενδυνάμωση, την ίδια στιγμή που επηρεάζει θετικά τη λειτουργία της καρδιάς, αλλά και το αναπνευστικό σύστημα. Στα σημαντικά οφέλη και η εκμάθηση της κολύμβησης, που επιτρέπει στο παιδί να απολαμβάνει με αυτοπεποίθηση τα καλοκαιρινά μπάνια στη θάλασσα και να κινείται με ασφάλεια μέσα στο νερό. Τέλος, προάγεται η ανεξαρτησία και ισχυροποιείται η θέληση των παιδιών.

Στίβος

Ο κλασσικός αθλητισμός με τη σειρά του, καλλιεργεί σημαντικές δεξιότητες και οδηγεί το παιδί στην ανάπτυξη θετικής αυτοαντίληψης, τονώνοντας την αυτοεκτίμησή του και θέτοντας τις βάσεις για την επιτυχή ενασχόληση με οποιοδήποτε άλλο άθλημα στην πορεία. Είναι λοιπόν μια καλή αφετηρία για να ξεκινήσει κανείς, δεδομένου ότι για αθλήματα όπως ο δρόμος ταχύτητας ή αντοχής, μπορεί κανείς να ...μπει στο στίβο από τα 5 περίπου έτη. Τα υπόλοιπα πιο δυναμικά και πιο απαιτητικά αθλήματα, όπως τα άλματα, οι ρίψεις κλπ, καλό είναι να ξεκινούν μετά τα 8, όντας απαιτητικότερα.



Ενόργανη/ ρυθμική/ μπαλέτο

Δύναμη, ευλυγισία, μυϊκή ενδυνάμωση, χάρη και «χορευτικότητα», είναι κάποιες από τις βασικές αρετές αυτού του τύπου της γυμναστικής. Πρόκειται για ένα είδος άθλησης που επιτρέπει στα παιδιά να γνωρίζουν τις δυνατότητες του σώματός τους, αναπτύσσοντας ισορροπία και αρμονία, την ίδια στιγμή που μαθαίνουν να εκφράζονται δημιουργικά μέσα από την κίνηση. Φυσικά, σπουδαία παράμετρος εδώ είναι η ψυχαγωγική διάσταση της άθλησης, με άλλα λόγια ότι τα παιδιά μαθαίνουν να γυμνάζονται ενώ διασκεδάζουν. Αποκτούν δεξιότητες που μπορούν να εξασκούν στις πρακτικές της καθημερινότητας, αντλώντας ικανοποίηση από αυτές.

Πολεμικές τέχνες

Αυτοάμυνα, εσωτερική πειθαρχία, σωματική και πνευματική ανάπτυξη, αποτελούν τους βασικούς πυλώνες αυτού του τύπου άθλησης. Οι πολεμικές τέχνες φαίνεται πως επιφέρουν με τη σειρά τους πολλά οφέλη, καθώς φημίζονται για τις αγχολυτικές τους ιδιότητες, την ίδια στιγμή που αυξάνουν το αίσθημα της ασφάλειας, της αυτορρύθμισης και της αυτοεκτίμησης, ενώ συνδράμουν στην ισορροπημένη εκγύμναση του μυοσκελετικού συστήματος.



Όταν η άθληση... "Πονάει!"

Τι είναι οι αθλητικές κακώσεις και πώς αντιμετωπίζονται

Του ΡΗΓΑ ΣΑΝΤΑ
Χειρουργός - Ορθοπαιδικός
Επιστημονικός συνεργάτης κλινικής «Αγίου Λουκά»

Σήμερα που ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι ασχολούνται ερασιτεχνικά και επαγγελματικά με τον αθλητισμό, είναι πολύ σύνηθες το φαινόμενο των τραυματισμών. Ο λόγος για τις αθλητικές κακώσεις, οι οποίες μπορεί να αφορούν κι ανθρώπους της καθημερινότητας σε οποιαδήποτε άτυχη στιγμή τους.

Οι τραυματισμοί αυτοί παίρνουν την κοινή τους ονομασία, από το άθλημα κατά το οποίο συνηθέστερα εμφανίζονται. Έτσι, συναντούμε το γόνατο του άλτη (τενοντίτιδα του επιγονατιδικού τένοντα), τον αγκώνα του τενίστα (έξω επικονδυλίτιδα), τον αγκώνα του golfer (έσω επικονδυλίτιδα), τον αντίχειρα του skier ή του τερματοφύλακα (ρήξη του ωλένιου πλάγιου συνδέσμου), το σύνδρομο των ριπτών, ακοντιστών ή σφαιροβόλων (υπακρωμιακή προστριβή), το κάταγμα του snowboarder (κάταγμα αστράγαλου), το κάταγμα του boxer (υποκεφαλικό κάταγμα μετακάρπιων οστών).

Στον αθλητίατρο... ολοταχώς

Για τέτοιους τραυματισμούς πρέπει να απευθύνεται κανείς στον κατάλληλο γιατρό, τον λεγόμενο αθλητίατρο. Στην Ελλάδα δυστυχώς η ειδικότητα της αθλητιατρικής δεν υπάρχει, συνεπώς ο πιο κατάλληλος γιατρός είναι ο ορθοπαιδικός χειρουργός, με εξειδίκευση στις αθλητικές κακώσεις.

Οι παράγοντες τραυματισμού εξαρτώνται άμεσα από το είδος του αθλήματος, τη διάρκεια προετοιμασίας, το φύλο, την ηλικία και σαφέστατα τις ιδιαιτερότητες του κάθε αθλητή.

Σύμφωνα με παγκόσμιες στατιστικές μελέτες το πιο ευπαθές σημείο είναι η άρθρωση του γόνατος. Ακολουθεί η ποδοκνημική άρθρωση, ενώ μόλις το

10% των τραυματισμών αφορά στη σπονδυλική στήλη. Φυσικά δεν λείπουν και οι εξωορθοπαιδικοί τραυματισμοί, όπως οι κακώσεις κεφαλής, κακώσεις νωτιαίου μυελού, θλαστικά τραύματα τριχωτού κεφαλής, προσώπου, κακώσεις οφθαλμών και ώτων, έως και αιφνίδια καρδιακά επεισόδια.

Ο... επώδυνος απολογισμός κάθε αθλήματος

Συγκεκριμένα στο **ποδόσφαιρο**, τον βασιλιά των σπορ, μόνο στην Ευρώπη υπάρχουν 20.000.000 εγγεγραμμένοι με δελτίο αθλητές. 85% των τραυματισμών αφορούν στο κάτω άκρο, με κύριο τη θλάση του τετρακέφαλου μηριαίου. Όσον αφορά τις κακώσεις των συνδέσμων ένας στους δύο ποδοσφαιριστές θα παρουσιάσει συνδεσμική βλάβη στο γόνατο.

Οι **δρομείς** ταχύτητας και μεγάλων αποστάσεων μετρούν περίπου το 50% των τραυματισμών τους στο γόνατο. Το **ski** και το **snowboard** αριθμούν πάνω από 200εκ. αθλητές παγκοσμίως, με κύριους τραυματισμούς, στο **ski** το γόνατο, ενώ στο **snowboard** το άνω άκρο.

Η **χειροσφαίριση** είναι ένα από τα ολυμπιακά αθλήματα με το υψηλότερο ρίσκο τραυματισμού. Αναφέρονται περίπου 108 τραυματισμοί ανά 1000 ώρες παιχνιδιού ή 1,5 τραυματίας ανά αγώνα! Και η **καλαθοσφαίριση** όμως δεν πάει πίσω... Μισό εκατομμύριο αθλητές θα επισκεφθούν ιατρό σε ένα χρόνο, με διάσπριμμα της ποδοκνημικής, θλάσεις - κατάγματα δακτύλων και κακώσεις γόνατος.



Η γυναικοκρατούμενη **ενόργανη γυμναστική** έχει κυρίως τραυματισμούς στα κάτω άκρα (70%). Η **κολύμβηση** πάλι δείχνει να έχει τους λιγότερους τραυματίες με μόλις 4 τραυματίες ανά 1000 ώρες κολύμβησης. Συχνότερος τραυματισμός η άρθρωση του ώμου μιας και κατά μέσο όρο ένας κολυμβητής θα κάνει περίπου 2,5 χιλιάδες ανοίγματα (9μίλια). Η **πετοσφαίριση** παρουσιάζει σχετικά χαμηλά ποσοστά, με το διάσπριμμα της ποδοκνημικής άρθρωσης να έχει τη μερίδα του λέοντος.

Η σωστή επιλογή αθλήματος όπως και η συνετή προετοιμασία σε όλους τους τομείς ελαχιστοποιούν τις πιθανότητες τραυματισμού. Το ζητούμενο στην άσκηση είναι να αθλούμαστε με ασφάλεια, ενώ και εδώ η πρόληψη προτιμάται της θεραπείας.

Ωστόσο, η αντιμετώπιση και θεραπεία των αθλητικών κακώσεων που δεν ανταποκρίνεται στη συντηρητική θεραπεία γίνεται χειρουργικά. Εφαρμόζουμε σύγχρονες τεχνικές ελάχιστης επεμβατικότητας για τη μείωση του χρόνου παραμονής στο νοσοκομείο και την άμεση επάνοδο στις αθλητικές δραστηριότητες.

Το δέκα το καλό

Δέκα χρόνια

Χριστουγεννιάτικη

Συναυλία

Χ.Α.Ν.Θ. – Κ.Ο.Θ.

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΜΑΚΡΗ

**Η συνάντηση που
έγινε θεσμός
και κερδίζει
διαρκώς
καινούριους
φίλους!**

Χριστούγεννα χωρίς κάλαντα είναι σαν γιορτή χωρίς τραγούδια. Και Χριστούγεννα χωρίς τη συναυλία της Κρατικής Ορχήστρας Θεσσαλονίκης με τη Χ.Α.Ν.Θ. είναι σαν χριστουγεννιάτικο δέντρο χωρίς μπάλες.... Με άλλα λόγια, είναι εκείνη η εποχή του χρόνου, που όλα και όλοι ετοιμάζονται για το... δέκα το καλό! Τη δέκατη φορά που η Αδελφότητα και μια από τις σημαντικότερες ορχήστρες της Ελλάδας γιορτάζουν μαζί τα Χριστούγεννα. Μια συναυλία θεσμός, που και φέτος έρχεται για να μας ταξιδέψει.

«Α Christmas Festival» ο τίτλος, Ανδρέας Τσελίκας ο μαέστρος, Μυρσίνη Μαργαρίτη η σοπράνο, Γιάννης Φίλιας ο τενόρος και η Νεανική/Παιδική χορωδία Ι.Ν. Κυρίλλου και Με-

θοδίου σε διδασκαλία της Μαρίας Μελιγκοπούλου εν δράσει, κι όλοι μαζί σε μια σύμπραξη που στόχο έχει να ενισχύσει τον κοινωνικό σκοπό της Χ.Α.Ν.Θ. Όλα αυτά, την Παρασκευή 23 Δεκεμβρίου, στο Αθλητικό Κέντρο Μίμης Τσικίνας.

Μιλήσαμε με τον μαέστρο της φετινής συναυλίας, κ. Ανδρέα Τσελίκας, για τη μεγάλη επικείμενη συναυλία. Ο ίδιος, είναι ένας μουσικός αφοσιωμένος αρχικά στο βιολί και το Ωδείο Αθηνών με δασκάλα την κα Τουφεξή, με μετέπειτα σπουδές στη Βιέννη για σπουδές διεύθυνσης ορχήστρας και σύνθεση. Ένας βραβευμένος μουσικός -τρεις φορές στα σεμινάρια της Βιέννης, το μεγάλο βραβείο στον διαγωνισμό Σιμπέλιους στο Ελσίνκι, το οποίο και του άνοιξε ορίζοντες καινούριους και πολύ ωραίες κι αξέχαστες εμπειρίες. «Πολύ ωραία και δημιουργικά πράγματα, που κάποιος θέλει στη ζωή του, να ανακαλύπτει, να γεύεται και να πορεύεται με αυτά και να απολαμβάνει», δήλωσε σχετικά ο κ. Τσελίκας.





Τα τελευταία είκοσι χρόνια είναι μόνιμος μαέστρος της Συμφωνικής Ορχήστρας Δήμου Αθηναίων, αλλά συνεργάζεται και με άλλες ορχήστρες του κόσμου και με μια ποικιλία μουσικών, χαρακτηρίζοντάς το ως «Ό,τι ωραιότερο μπορεί να κάνει κάποιος με τη μουσική. Η μουσική είναι μια τέχνη που θέλει θυσίες από πάρα πολύ μικρή ηλικία. Δεν μπορείς να αποφασίσεις αν μπορείς ή δεν μπορείς να το κάνεις... είναι ο ίδιος σου ο εαυτός εκείνος που σε οδηγεί να κάνεις ή να μην κάνεις κάτι, που σου δεί-

χνει τι σε κάνει πιο πλούσιο, με τι πραγματικά θέλεις να κοιμάσαι και να ξυπνάς, ουσιαστικά τι σε κάνει ευτυχισμένο... Σίγουρα, αν κάποιος μετρήσει τις εκατομμύρια ώρες ενασχόλησης με τη μουσική, ίσως πει ότι σε εμάς περνούν πιο ευχάριστα συγκριτικά με άλλα επαγγέλματα- κάτι αντίστοιχο μπορεί να είναι οι εκατομμύρια ώρες που ένας επιστήμονας περνά μέσα σε ένα εργαστήριο. Προφανώς είναι εφάμιλλες του δικού μας πεδίου, καθώς κι εμείς έχουμε την περιέργεια και την περιπέτεια της ανακάλυψης ενός καινούριου ήχου, ενός καινούριου κομματιού, ενός καινούριου συνθέτη. Και για αυτό τον λόγο λέμε πάντα στα παιδιά και τους μαθητές μας να ασχολούνται με τη μουσική, που μας προσφέρει τόσο ευχάριστες εμπειρίες και δεξιότητες και συναισθήματα, πράγμα που γίνεται με έναν χαρούμενο τρόπο. Και μιλάμε για τον ανθρωπιστικό τρόπο, που δημιουργεί μια όμορφη κοινωνία... Μακάρι να πορευόμαστε με ανθρωπιστικό τρόπο ως κοινωνία... και όλα τα υπόλοιπα έρχονται!»

Για τη δέκατη συναυλία της ΚΟΘ με τη Χ.Α.Ν.Θ.

Χαίρομαι πολύ και ευχαριστώ πολύ την κα Ζωή Τσόκανου, την καλλιτεχνική διευθύντρια της ΚΟΘ που μου ανέθεσε αυτό



που λέω πάντα: την πιο ευτυχισμένη συναυλία της χρονιάς. Γιατί περιβαλλόμαστε και από μικρούς και μεγάλους φίλους, και τι πιο ωραίο από το να γιορτάσουμε τα Χριστούγεννα με πολλή και ωραία μουσική; Οπότε, έτσι ονομάζω τις Χριστουγεννιάτικες και τις Πρωτοχρονιάτικες συναυλίες, τις ευτυχέστερες του χρόνου. Και πραγματικά είμαι πολύ ευγνώμων που θα έχω αυτή την εμπειρία με την ΚΟΘ, που είναι μια από τις αγαπημένες μου στην Ελλάδα και της αξίζουν πάρα πολλά συγχαρητήρια, γιατί είναι μια ορχήστρα που αγκαλιάζει αυτό που κάνει, αγαπάει πολύ τη μουσική και το δείχνει. Όπως αγαπάει και το κοινό της, την πόλη, συνεισφέροντας τόσα πολλά, και της εύχομαι ολόψυχα όλα τα καλά.

Αναφορικά με τον χώρο

Η φύση της συναυλίας και το περιεχόμενο είναι τέτοιο; θα έχουμε αμερικάνικες χριστουγεννιάτικες μουσικές, ατμόσφαιρα από τον κινηματογράφο, από τα μιούζικαλ του Μπρόντγουεϊ, μια δική μου σουίτα με κάλαντα του κόσμου, μόνο πολλή χαρά μπορούμε να δώσουμε και να πάρουμε.

Και σε συνδυασμό με τον φιλανθρωπικό χαρακτήρα της συναυλίας

Θα ακούσουμε χριστουγεννιάτικα λαμπάκια, δέντρα, δώρα που ανοίγουν, θα ακούσουμε την οικογενειακή θαλπωρή και το αγκάλιασμα στο τζάκι... Όλες οι μουσικές θα φτιάχνουν αυτές τις εικόνες με ωραία καμπανάκια και χρυσές σπίθες και φωτάκια!

Τα χρειαζόμαστε ιδιαίτερα και λόγω όσων ζήσαμε και ζούμε;

Χρειαζόμαστε συνεχώς να ακουμπάμε... κι ευτυχώς που η μουσική και η τέχνη είναι εκεί για να μας δίνουν δύναμη, να μας θυμίζουν το ανθρώπινο, τι είναι σημαντικό στο μικρό πέρασμα που έχουμε στον κόσμο, και πώς μπορεί το πέρασμα αυτό να γίνει ομορφότερο.

Θα ακούσουμε;

Ένα πραγματικά πολύ προσφιλές κι ευχάριστο πρόγραμμα που δεν μπορεί να αφήσει τον θεατή να ακουμπήσει στην καρέκλα του, αναμένοντας πότε θα τελειώσει η συναυλία. Ένα πρόγραμμα γεμάτο ορμή, χαρά και ζωντάνια, όπου πολλά θα είναι τα κομμάτια που θα ηχήσουν γνώριμα. Αυτό θέλουμε: Να τους ξεσηκώσουμε όλους, απλώς όχι μέχρι το... στάδιο του χορού.

Θα έχουμε μαζί μας και την Παιδική/ Νεανική Χορωδία του Ι.Ν. Κυρίλλου και Μεθοδίου, χαρούμενες φωνές που θα μας ομορφύνουν τη συναυλία. Εύχομαι πραγματικά να προλάβει να έρθει ο κόσμος καθώς είναι μια περιζήτητη συναυλία... ενθαρρύνω όλους να σπεύσουν!

Ο πρόεδρος του ΔΣ της ΚΟΘ

Τη δική του πινελιά για τη χριστουγεννιάτικη συναυλία της ΚΟΘ στη ΧΑΝΘ έδωσε και ο πρόεδρος του ΔΣ της Κρατικής Ορχήστρας, κ. Στάθης Γεωργιάδης, ο οποίος είπε:

«Μια από τις πιο πετυχημένες συνεργασίες φορέων της πόλης μας είναι ασφαλώς αυτή μεταξύ της Χ.Α.Ν.Θ. και της Κρατικής Ορχήστρας Θεσσαλονίκης για την παραγωγή της Χριστουγεννιάτικης συναυλίας. Η εκδήλωση, που θα λάβει χώρα φέτος για δέκατη φορά, ξεκίνησε πριν από ένδεκα χρόνια και επαναλαμβάνεται ανελλιπώς με την εξαίρεση μιας χρονιάς λόγω των περιριστικών μέτρων της πανδημίας.

Η συναυλία, που την έχουν αγαπήσει και τιμούν με την παρουσία τους κάθε χρόνο οι Θεσσαλονικείς, είναι αποτέλεσμα συνδυασμένων προσπάθειών και συμβολής πολλών ανθρώπων και των δυο Οργανισμών, τους οποίους θέλω άλλη μια φορά να ευχαριστήσω θερμά. Εύχομαι όλοι να απολαύσουμε και τη φετινή εκδήλωση.

Καλές γιορτές! Χρόνια πολλά!»

Το πρόγραμμα

N. Hess, *A Christmas overture*

C. Porter, *Begin the beguine* (διασκ. Γ. Δούσης)

G. Gershwin, *They can't take that away from me* (από το μιούζικαλ *Shall we dance*-διασκ. Α. Σουσάμογλου)

C. Porter, *So in love* (από το μιούζικαλ *Kiss me Kate*-διασκ. Λ. Τσαβδαρίδης)

F. Loewe, *I Could Have Danced All Night* από το μιούζικαλ «Ωραία μου κυρία» (διασκ. Γ. Δούσης)

D. Shostakovich, *Festive Overture*

B. Krogstad, *Christmas at the movies* (Hal Leonard)

J. Lawrence, *Once upon a dream* από το μιούζικαλ *Disney: Sleeping Beauty* (διασκ. Γ. Δούσης)

I. Berlin, *White Christmas* από το μιούζικαλ *Holiday Inn* (διασκ. Α. Σουσάμογλου)

J. Lennon, *Happy Xmas (War is over)* (διασκ. Γ. Δούσης)

L. Anderson, *A Christmas Festival*

J. Williams, *Merry Christmas* (από τη συλλογή *3 Holiday Songs*)

A. Τσελίκας, *Του Κόσμου Κάλαντα*





Τόση απόλαυση σε μια σαλάτα!

Οι φρέσκες σαλάτες με **baby φύλλα** της οικογένειας **Βεζύρογλου**, θα βρουν μια ξεχωριστή θέση στο καθημερινό τραπέζι αλλά και στην καρδιά σας! Καλλιεργημένα με φροντίδα και σεβασμό για το περιβάλλον και τον άνθρωπο, αυτά τα τρυφερά, ολόφρεσκα φυλλαράκια κρύβουν μέσα τους αμέτρητα μυστικά ευεξίας και καλής υγείας. **Και είναι τόσο νόστιμα!**

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



απ'τα περιβόλια του
Βεζύρογλου



ΔΥΣΛΕΞΙΑ

Το θείο δώρο των διάσημων εφευρετών και επιτυχημένων

Εξηγεί ο
Εφευρέτης - Καθηγητής
Γεώργιος Θ. Παυλίδης

Τι είναι η Δυσλεξία;

Η δυσλεξία είναι θείο δώρο διότι η Δυσλεξική Σκέψη ανταποκρίνεται στις κορυφαίες 10 επιδεξιότητες που αναζητούν οι εργοδότες διεθνώς (LinkedIn) και περιλαμβάνει μία: «*Ιδιαίτερη προσέγγιση στην επίλυση προβλημάτων, στην αξιολόγηση πληροφοριών και στη μάθηση, στη βάση ιδιαίτερων δυνατοτήτων αναγνώρισης μοτίβων, χωρικής αντίληψης, δημιουργικής σκέψης και ευρηματικότητας, καθώς και διαπροσωπικής επικοινωνίας*».

Η δυσλεξία είναι το κοινό χαρακτηριστικό που ουσιαστικά βοήθησε να γίνουν διάσημοι εφευρέτες, νομπελίστες, καλλιτέχνες, επιχειρηματίες, αθλητές και ηγέτες οι δυσλεξικοί, Αϊνστάιν, Έντισον, Λεονάρδο Ντα Βίντσι, Τζον Λένον, Γ. Ντίσνεϊ, Πικάσο, Σπίλμπεργκ, Στιβ Τζομπς, Μπιλ Γκέιτς, Μοχάμεντ Αλί, Λουγκάνης, Γιαννιώτης, Κένεντι, Τσόρτσιλ, κλπ

Η δυσλεξία είναι θείο δώρο, βέβαια,

όταν γνωρίζουμε την ύπαρξή της και την αντιμετωπίζουμε έγκαιρα και σωστά. Αντιθέτως, η άγνοια χειροτερεύει την ειδική μαθησιακή δυσκολία της, που χαρακτηρίζεται από την πολύ αργή ανάγνωση των δυσλεξικών, την ανορθογραφία και από τη δυσκολία να μεταφέρουν την εξαιρετική τους σκέψη στο γραπτό. Η πνευματική τους ικανότητα είναι ανώτερη από τη χαμηλή σχολική τους επίδοση στα γραπτά και στα θεωρητικά μαθήματα. Όμως, αποδίδουν πολύ καλύτερα στα πρακτικά μαθήματα και στα προφορικά, γι' αυτό δικαίως εξετάζονται προφορικά. Το θεμελιώδες διαγνωστικό κριτήριο της Δυσλεξίας είναι η πολύ αργή και με λάθη ανάγνωση, διά βίου.

Η άγνοιά μας προκαλεί άδικη και καταστροφική αρνητική κριτική που σε συνδυασμό με τις μαθησιακές δυσκολίες, καταστρέφουν την Αυτοπεποίθηση και την Αυτοεκτίμηση των παιδιών και τα οδηγούν στη δυστυχία. Επίσης, συχνά πέφτουν θύματα bullying.

Τι προκαλεί τη Δυσλεξία;

Η δυσλεξία όπως και η διάσπαση προσοχής, παρορμητικότητα-υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ), συνήθως συνυπάρχουν και προκαλούνται από νευρο-αναπτυξιακές αιτίες και είναι κυρίως κληρονομικές. Άρα, υπάρχουν από τη γέννα. Συνεπώς μπορούν να διαγνωστούν από την Προσχολική Ηλικία με βιολογικά τεστ, όπως είναι το μοναδικό διεθνώς, ΤΕΣΤ ΠΑΥΛΙΔΗ.



Ποια είναι τα κυριότερα συμπτώματα της δυσλεξίας;

- Επίπονη, πολύ αργή και με λάθη ανάγνωση
- Μονότονος ρυθμός - δεν χρωματίζουν τη φωνή
- Δυσκολία στην ανάγνωση χειρόγραφων κειμένων
- Σύντμηση λέξεων
- Αντικατάσταση μεγάλων και σπάνιων λέξεων με μικρότερες, συχνότερες (π.χ. ωτορινολαρυγγολόγος - γιατρός)
- Δυσκολίες χωρο-χρονικής αλληλοδιαδοχής – αλληλοδιαδοχικών ενεργειών-διεργασιών, π.χ. δέσιμο κορδονιών, κεφαλιές στο ποδόσφαιρο, πήδημα σχοινάκι, κούμπωμα κουμπιών πουκαμίσου, δέσιμο κόμπου γραβάτας, κλπ.
- Αλληλοδιαδοχική, λανθασμένη οφθαλμοκίνηση
- Δυσκολία στη διαχείριση του χρόνου με άσκοπα διαλείμματα
- Φτωχό λεξιλόγιο, καθυστέρηση στην ομιλία
- Αδεξιότητα
- Προβλήματα στην αποστήθιση (π.χ. προπαίδεια), μερικές φορές στα μαθηματικά
- Δυσκολία στις ξένες γλώσσες και ιδιαιτέρως στα Αγγλικά, διότι άλλα βλέπεις, άλλα γράφεις και διαβάζεις
- Αποφυγή διαβάσματος για ευχαρίστηση
- Ορθογραφικές Δυσκολίες (μολονότι γνωρίζουν τους γραμματικούς κανόνες)
- Αλλοπρόσαλλη Ορθογραφία. Μπορούν να γράψουν 3 φορές την ίδια λέξη στην ίδια πρόταση με 3 διαφορετικούς τρόπους
- Γραμματικά λάθη
- Κολλούν τις λέξεις
- Παράλειψη τόνων και σημείων στίξης

- Δυσανάγνωστη γραφή
- Επιμονή σε αντιστροφές και αναστροφές (και πάνω από την Ηλικία των 7 - 8 Ετών)
- Αργό γράψιμο

Εμφανίζουν τα αγόρια πιο συχνά δυσλεξία από τα κορίτσια;

Ναι. Διεθνώς, η δυσλεξία εμφανίζεται σε 4 Αγόρια προς 1 Κορίτσι, που σημαίνει ότι τα αίτια της είναι βιολογικά, γι' αυτό ούτε οι διαφορετικές γλώσσες, φυλές ή κοινωνικο-πολιτιστικά περιβάλλοντα δεν επηρεάζουν τη βιολογική δυσαναλογία Αγοριών (4) - Κοριτσιών (1).

Αντιμετωπίζεται η δυσλεξία και πώς;

Η δυσλεξία αντιμετωπίζεται επιτυχώς με εξατομικευμένες ψυχο-εκπαιδευτικές μεθόδους, από εξειδικευμένους ειδικούς παιδαγωγούς και ψυχολόγους. Η κατανόηση και η αποδοχή της δυσκολίας από το παιδί, την οικογένειά του και από τους εκπαιδευτικούς, η στενή μεταξύ τους συνεργασία, καθώς και η σωστή ψυχο-κοινωνική του υποστήριξη, αποτελούν τα προαπαιτούμενα για την επιτυχή αντιμετώπιση.

Κύριε Παυλίδη, θα ήθελα να μας μιλήσετε για το ΤΕΣΤ και για τη ΜΕΘΟΔΟ ΠΑΥΛΙΔΗ

Τα Πλεονεκτήματα του ΤΕΣΤ και της ΜΕΘΟΔΟΥ ΠΑΥΛΙΔΗ, σε σχέση με τα διεθνώς χρησιμοποιούμενα διαγνωστικά ψυχο- εκπαιδευτικά τεστ για τη Δυσλεξία και με τα διαγνωστικά ερωτηματολόγια για τη ΔΕΠΥ είναι τα εξής: Διεθνώς για να διαγνωσθεί ο μαθητής ως δυσλεξικός, **πρέπει να υστερεί στην ταχύτητα και στην ευχέρεια της Ανάγνωσης** τουλάχιστον κατά 1,5

έτος, από τον μέσο όρο της τάξης του. Συνεπώς, το νωρίτερο που μπορεί να διαγνωσθεί ως Δυσλεξικός, είναι μετά τα μέσα της Β' δημοτικού. Η διάγνωση με ψυχο-εκπαιδευτικά τεστ πραγματοποιείται από εξειδικευμένους Ειδικούς Παιδαγωγούς και Ψυχολόγους, και είναι υποκειμενική (=ανακριβής). Η διάγνωση της ΔΕΠΥ είναι ακόμη πιο υποκειμενική (= ανακριβής) και πραγματοποιείται με την κλινική παρατήρηση και κυρίως με ερωτηματολόγια που συμπληρώνουν οι εκπαιδευτικοί ή οι γονείς.

Το ΤΕΣΤ ΠΑΥΛΙΔΗ **υπερτερεί καθώς:**

- Δεν βασίζεται στην ανάγνωση και τη γραφή, αλλά σε σημαντικές οπτικές βιολογικές-αντικειμενικές και ακριβείς μετρήσεις (οφθαλμοκίνηση). Άρα, μπορεί να εφαρμοστεί Προσχολικά, για την Ακριβή Πρόγνωση της Δυσλεξίας και τη Διάγνωση της ΔΕΠΥ, διότι υπάρχουν από τη γέννα.
- Προλαμβάνει-μειώνει τις Μαθησιακές Δυσκολίες και τη ΔΕΠΥ, συνεπώς και τα σοβαρά δευτερογενή ψυχο-κοινωνικά προβλήματα (π.χ. Χαμηλή Αυτοπεποίθηση, Αυτοεκτίμηση, Bullying) που προκαλεί η ταπεινωτική, καθημερινή σχολική-μαθησιακή αποτυχία και η αρνητική-επικριτική συμπεριφορά στο σπίτι και συχνά στο σχολείο, λόγω άγνοιας.
- Τόσο η Δυσλεξία, όσο και η ΔΕΠΥ αντιμετωπίζονται επιτυχώς, αν γίνει έγκαιρη, έγκυρη και σωστή Διάγνωση και Αντιμετώπιση.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΑΥΛΙΔΗ **(Αντιμετώπιση)**

Η έγκαιρη και έγκυρη Πρόγνωση-Διάγνωση όπως με το αντικειμενικό και ακριβές ΤΕΣΤ ΠΑΥΛΙΔΗ, καθοδηγεί με ακρίβεια στην αποτελεσματική εξατομικευμένη αντιμετώπιση με τη ΜΕΘΟΔΟ ΠΑΥΛΙΔΗ, για την οποία έχουν γίνει εκτεταμένες μελέτες σε γνωστά πανεπιστήμια της Αγγλίας και των ΗΠΑ. Είναι η πιο αποτελεσματική διεθνώς για τη βελτίωση της ανάγνωσης και της ορθογραφίας, αφού έχει αποδειχθεί ότι είναι 6 ως 8 φορές πιο αποτελεσματική από μεθόδους που χρησιμοποιούνται στα ελληνικά σχολεία. Πραγματοποιείται ευχάριστα με TABLET και ταυτόχρονα με τη σημαντική βελτίωση της μάθησης, στα 39 Κέντρα μας βοη-



θούμε και ψυχοκοινωνικά τα παιδιά, με στόχο την τόνωση της Αυτοπεποίθησης, την Επιτυχία και την Ευτυχία.

Απόδειξη της διεθνούς μοναδικότητας και καταξίωσης του βιολογικού ΤΕΣΤ και της ΜΕΘΟΔΟΥ ΠΑΥΛΙΔΗ, αποτελεί το γεγονός ότι προσέρχονται στα Κέντρα μας στην Ελλάδα για τη διάγνωση και την αντιμετώπιση της Δυσλεξίας και της ΔΕΠΥ, οικογένειες από τις 5 ηπείρους και από 44 χώρες, ακόμη και από τις πλέον προηγμένες, όπως: ΗΠΑ, Καναδά, Αυστραλία, Κίνα, Αγγλία, Γερμανία, Σουηδία, και άλλες χώρες της ΕΕ (βλέπε www.dyslexiacenters.gr)

Ποιες είναι οι 3 συμβουλές που θα δίνετε στους γονείς που έχουν παιδιά με δυσλεξία;

1. Η κατανόηση της δυσκολίας και η αποδοχή της πραγματικότητας, δηλαδή ότι τα λάθη δεν οφείλονται ούτε σε αδιαφορία, ούτε σε τεμπελιά, αλλά έτσι είναι γεννημένος ο δυσλεξικός. Εφόσον το αποδεχθούμε, έχουμε κάνει τα πρώτα σωστά βήματα για τη βελτίωση μέσω της σωστής διάγνωσης και αντιμετώπισης.
2. Η επικέντρωσή μας στα θετικά. Δεν χρησιμοποιούμε αρνητικές-υποτιμητικές εκφράσεις όπως "τεμπέλη", "βλάκα". Ενθαρρύνουμε την προσπάθεια με θετικά σχόλια, ασχέτως αποτελέσματος.
3. Κοινή και σταθερή γραμμή τόσο από το οικογενειακό όσο και από σχολικό περιβάλλον, για την θέσπιση ορίων και αποδεκτής συμπεριφοράς.



ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ νηστίσιμο



Η ευλογημένη μέρα από το πρωινό της φαίνεται! Συνεχίζει με ευλογημένο δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό και βραδινό! Τα προϊόντα ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ νηστίσιμο είναι εξαιρετικά για κάθε ώρα της ημέρας!

Κάνουν τα τوست, σάντουιτς, σαλάτες, πίτσες & μαγειρευτά πεντανόστιμα!

Classic, λευκό σε άλμη, 3 mix τριμμένο και γεύση cheddar είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνη B12, φυτική πρωτεΐνη, φυσικό εκχύλισμα ελιάς, χωρίς λακτόζη και γλουτένη. Τα προϊόντα ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ νηστίσιμο είναι ιδανικά για όσους αποκλείουν τα γαλακτοκομικά από τη διατροφή τους!

Σ' έπιασε λιγούρα; Πιάσε ένα ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ! Αφού, κάθε ώρα, είναι ώρα ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ!

Δεν είναι
τυρί... είναι...
ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ



Plant
based

evlogimeno.com

Χριστουγεννιάτικη δημιουργική απασχόληση



Τρίγωνα, κάλαντα μες τη Χ.Α.Ν.Θ. παιδιά...

Οι γιορτές των Χριστουγέννων είναι για τα παιδιά οι πιο αγαπημένες μέρες του χρόνου. Η Χ.Α.Ν.Θ., όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος, περιμένει τους μικρούς της φίλους από 5 έως 12 ετών να διασκεδάσουν δημιουργικά με Χριστουγεννιάτικες κατασκευές, κουλουράκια και στολίδια, τραγούδια και πολύ παιχνίδι.

Οι μέρες λειτουργίας της δημιουργικής απασχόλησης είναι από 27 έως 30 Δεκεμβρίου & από 2 έως 5 Ιανουαρίου από τις 8:00 έως τις 16:00.



Πληροφορίες-Εγγραφές: Τμήμα Εκπαίδευσης και Πολιτισμού 231 600 1000, εσωτ. 832 και education3@ymca.gr

Επιχειρηματικότητα γένους θηλυκού

Μαθαίνοντας τα «πώς» και τα «γιατί» της επιχειρηματικότητας



Ένα πρόγραμμα για τις γυναίκες-και όχι μόνο-κάθε ηλικίας και επαγγελματικής κατάστασης που ψάχνουν να βρουν ή θέλουν να αναπτύξουν την επιχειρηματική τους ιδέα. Προσφέρεται ατομική συμβουλευτική, για την ανάπτυξη επιχειρηματικής ιδέας, που αφορά τόσο σε αγροτουριστικές, όσο και σε αστικές επιχειρήσεις.

Το πρόγραμμα θα εξελιχθεί σε δέκα 4ωρες συναντήσεις. Οι 4 από αυτές θα είναι ζωντανές διαλέξεις από γυναίκες επιχειρηματίες που τόλμησαν να επενδύσουν στην παραγωγή και τη μεταποίηση και σε γυναικείους αγροτικούς συνεταιρισμούς που αφορούν στη μεταποίηση και τον τουρισμό.

Αναλυτικά:

Εισαγωγή στη γυναικεία επιχειρηματικότητα. Ιστορική αναδρομή στην εξέλιξη της εργασίας της γυναίκας στον Δυτικό κόσμο.

Πώς θα κάνω πράξη την επιχειρηματική μου ιδέα (ή πως θα αποκτήσω μια επιχειρηματική ιδέα). Εξατομικευμένη συμβουλευτική για την ανάπτυξη της επιχειρηματικής ιδέας.

- Πώς θα στήσω τη δική μου επιχείρηση βήμα -βήμα.
- Είδη επιχειρήσεων (συνεταιρισμοί, ΟΕ, ατομική κά).
- Οικονομικές και νομικές υποχρεώσεις.
- Επιχειρηματικό σχέδιο - κίνδυνοι.

→ Κοστολόγηση.

→ Brand name, διαφήμιση, συσκευασία, ετικέτα, πωλήσεις κλπ.

Σε 4 τρίωρες διαλέξεις γυναίκες με επιτυχημένες επιχειρήσεις στην ύπαιθρο και στην πόλη, θα παρουσιάσουν αναλυτικά την πορεία της επιχείρησής τους. Θα ακολουθήσει συζήτηση και ερωτήσεις. Η παρουσίαση θα αφορά τσε κάθε λεπτομέρεια και τη χρονολογική σειρά των απαραίτητων ενεργειών για την ίδρυση και τη βιωσιμότητα της επιχείρησης.

Το σεμινάριο είναι δομημένο με τέτοιον τρόπο που μπορούν να το παρακολουθήσουν όλες/οι, ανεξαρτήτως της εμπειρίας, της κατάρτισης και της ηλικίας τους.

Πιστοποίηση

Ο εκπαιδευόμενος θα λάβει μετά το τέλος του προγράμματος βεβαίωση σπουδών.

Εισηγήτρια: Χρύσα Γρηγορίου Κατραντσιώτη, Πιστοποιημένη Εκπαιδύτρια Ενηλίκων, Αγροδιατροφική Επιχειρηματικότητα

Μικροί επιχειρηματίες εν δράσει!

Βιωματικό εργαστήριο επιχειρηματικότητας για σχεδιαστές/στριες μόδας!

Παιδιά από 10-14 ετών, με αγάπη για τη μόδα, την πασαρέλα και το σχέδιο, τώρα μπορούν να μάθουν όσα γίνεται περισσότερο για έναν χώρο λαμπερό, δημιουργικό, φωτεινό! Πώς; Μέσω του πρότυπου εκπαιδευτικού προγράμματος που καταρτίστηκε από το Εργαστήριο Επιχειρηματικότητας eLab του Πανεπιστημίου Μακεδονίας σε συνεργασία με το εργαστήριο Catwalk και το Athens Fashion Film Festival, AFFF.

Το πρωτότυπο αυτό εργαστήριο αποσκοπεί στη δημιουργία επιχειρηματικής κουλτούρας και στην καλλιέργεια των επιχειρηματικών ικανοτήτων ως «δεξιότητες ζωής», καθώς και στη γνωριμία με την επιχειρηματικότητα, με όχημα τη μόδα.

Οι μαθητές/τριες θα συμμετάσχουν σε βιωματικές δραστηριότητες, θα εμπλακούν σε διαδραστικές τεχνικές και ασκήσεις, και θα λάβουν μέρος σε πρακτικά εργαστήρια με στόχο την καλλιέργεια επιχειρηματικής νοοτροπίας και ικανοτήτων επιχειρηματικότητας.

Θα συναντηθούν με επιχειρηματίες, θα επισκεφθούν επιχειρηματικούς χώρους, θα παρακολουθήσουν ταινίες και ντοκιμαντέρ επιλεγμένες από το AFFF.



Το πρόγραμμα υλοποιείται από πιστοποιημένους εκπαιδευτές με εμπειρία στη διδασκαλία της επιχειρηματικότητας, της βιωματικής μάθησης και της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας. Οι προσκεκλημένοι ομιλητές είναι καταξιωμένοι επιχειρηματίες και επαγγελματίες.

Θα πραγματοποιηθεί σε 2 διαφορετικούς κύκλους διάρκειας 4 ημερών ο καθένας: Α' κύκλος 27-30/12/22 & Β' κύκλος 2-5/1/23 από τις 8:00 το πρωί έως της 16:00 το απόγευμα.

Το εργαστήριο τελεί υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας-Μητροπολιτική Ενότητα Θεσσαλονίκης και του Κέντρου Unesco.

Στηρίζεται στο Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Επιχειρηματικότητας-Επιχειρηματικών Ικανοτήτων EntreComp.

Διοργάνωση: Τμήμα Εκπαίδευσης και Πολιτισμού Χ.Α.Ν.Θ. τηλέφωνα 231 600 1000, εσωτ. 832, 830



Επιμορφωτικά Προγράμματα Χ.Α.Ν.Θ. παιδιών, εφήβων και ενηλίκων

Ενάρξεις τμημάτων από τη
νέα Χρονιά στους τομείς της
Εκπαίδευσης και του Πολιτισμού

Η Χ.Α.Ν.Θ. προσφέρει ένα πλήθος επιμορφωτικών προγραμμάτων που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα θεματικών, με έμφαση στον πολιτισμό, τις τέχνες, την επιχειρηματικότητα, τις ψηφιακές δεξιότητες και πολλούς ακόμη τομείς.

Αναλυτικά τα τμήματα που θα ξεκινήσουν από τον Ιανουάριο του 2023 είναι:

Προγράμματα του Κέντρου Διά βίου Μάθησης

- Πατρόν-Κοπτική Ραπτική
- Fashion Designer –Σχέδιο Μόδας
- Δημόσια Ομιλία-Εισηγητής Ενηλίκων
- Social Media & Ψηφιακό Marketing
- Γυναικεία Επιχειρηματικότητα

Προγράμματα Επιμόρφωσης Ενηλίκων

- Βιωματικά Σεμινάρια Ψυχολογίας
- Εκπαίδευση Αποτελεσματικού Γονέα
- Ζωγραφική
- Κεραμική
- Κιθάρα-Πιάνο
- Κοπτική -Ραπτική
- Εργαστήρια Χειροποίητου Κοσμήματος
- Κόσμημα με Μέταλλο
- Κόσμημα με τη Μέθοδο της Μικρογλυπτικής
- Μεικτές Τεχνικές με Powertex
- Μαθήματα σχεδίου
- Σεμινάριο Δημιουργικής Γραφής
- Σεμινάριο Ιστορία Τέχνης
- Φωτογραφία



Προγράμματα παιδιών από 5 ετών και εφήβους

Τα παιδιά σχολικής ηλικίας, αλλά και οι έφηβοι έχουν την ευκαιρία μέσα από τα προγράμματα της Χ.Α.Ν.Θ. να ξεδιπλώσουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους.

- Πιάνο και Κιθάρα
- Μαθήματα Comic
- Δημιουργικά πρωινά – επισκέψεις Σχολείων για Νηπιαγωγεία – Δημοτικά – Γυμνάσια-Λύκεια: Πολιτισμοί της Αρχαίας Ελλάδας και Κεραμική Τέχνη
- Ρομποτική για σχολεία
- Δημιουργικά εργαστήρια κούκλας για μαθητές με θέμα το περιβάλλον
- Εργαστήρια Επαγγελματικού Προσανατολισμού
- Παραστάσεις Κουκλοθεάτρου
- Παραστάσεις Θεάτρου Σκιών

Πληροφορίες-Εγγραφές στο
231 600 1000, (830, 831, 832)

Τομέας Εκπαίδευσης και Πολιτισμού

Sweet dreams are made of these



Βασ. Όλγας 209 | Τ. 2310 411 133

Facebook icon @Ellinikongelateriepatisserie

Instagram icon @ellinikon_patisserie

Σαλαπογκισιέρ, Πάγες, Catering

ΕΛΛΗΝΙΚΟΝ

Από το 1988

Η Χ.Α.Ν.Θ. ξεχωρίζει διεθνώς!

Πολλές συμμετοχές,
φρέσκα προγράμματα
εντός κι εκτός
Θεσσαλονίκης



Το φετινό καλοκαίρι ήταν γεμάτο καινούρια προγράμματα, τόσο στο εξωτερικό όσο και στη Θεσσαλονίκη, με περισσότερους από 150 νέους συμμετέχοντες 15 – 30 ετών, από όλες τις μεριές της γης!

Η Χ.Α.Ν.Θ. έδωσε το «παρών» στην Αμερική, στον Λίβανο, στη Φιλανδία, στη Γερμανία, στη Νορβηγία καθώς και στην Κατασκήνωσή μας στη Χαλκιδική...

Η Φωτεινή, ο Λεωνίδας, ο Μιχάλης, ο Τάσος και η Έμμα, βρέθηκαν στην άλλη μεριά της γης, στην κατασκήνωση της Χ.Α.Ν. στην Αμερική “YMCA Camp Hi-Rock”, όπου και για δύο εβδομάδες, συμμετείχαν σε μία σειρά κατασκηνωτικών δραστηριοτήτων: στίβος περιπέτειας, θαλάσσιο σκι, ορειβασία, μπάσκετ, ποδόσφαιρο, πινγκ πονγκ, τένις, χορό και δεκάδες άλλες δραστηριότητες.

Αποκορύφωμα όλων, οι εξορμήσεις στη Νέα Υόρκη και στη Βοστώνη, στα διεθνούς φήμης Πανεπιστήμια Harvard & MIT, στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας, στην Times Square, στο Empire State Building και στο 9/11 Memorial.

Οι... ιστιοπλόοι

Ταυτόχρονα και για μια εβδομάδα, 4 ιστιοπλοϊκά σκάφη με 40 νέους από τη Χ.Α.Ν. Δανίας & τη Χ.Α.Ν. Θεσσαλονίκης, βρέθηκαν στην υπέροχη Χαλκιδική,

όπου οι συμμετέχοντες κολύπησαν στα πρασινογάλαζα νερά της Σιθωνίας, διανυκτέρευσαν σε όρμους με πρόσβαση μόνο από θαλάσσης, εκπαιδεύτηκαν σε θέματα ιστιοπλοΐας, πολιτισμού, συνεργασίας και ομαδικότητας!

«Peacemakers»

Μία ακόμη μικρότερη ομάδα -ο Αποστόλης, η Θεοδώρα, η Κατερίνα και η Φαίδρα- βρέθηκαν στο Όσλο της Νορβηγίας μαζί με άλλους 50 νέους από τη Χ.Α.Ν. Νορβηγίας, Δανίας, Αγγλίας & Ουαλίας, Φιλανδίας, Βόρειας Μακεδονίας, Μάλτας, Ισπανίας, Ρουμανίας, Γαλλίας και Πορτογαλίας. Οι νέοι αποκαλούνται ως “Peacemakers”, συμμετείχαν για επτά μέρες στην “Global Week”, σε μία σειρά βιωματικών δραστηριοτήτων με σκοπό την ενδυνάμωσή τους στους παρακάτω τομείς: υπεράσπιση, ανθρωπίνων δικαιώματα, δημοκρατία, ειρήνη, οικονομική & περιβαλλοντική δικαιοσύνη.

Μέσω αυτής της εμπειρίας άρχισε ένας επικοδομητικός διάλογος για όλα τα θέματα που απασχολούν τους νέους, για τα προβλήματα της σύγχρονης κοινωνίας και τον τρόπο που ο καθένας μπορεί να φέρει την αλλαγή τόσο στην πόλη όσο και στη χώρα του.



Για ανταλλαγές καλών πρακτικών

Παράλληλα, στο πλαίσιο του προγράμματος ACT (Activities, Competence and Training for Social Inclusion) Erasmus+, η Κατερίνα, η Ζωή, ο Γιάννης και η Κορίνα, ταξίδεψαν μέχρι τη Χ.Α.Ν. στη Βηρυτό του Λιβάνου, ενώ η Φένια, η



YMCA Thessaloniki - YMCA / YWCA Denmark Odsherreds Efterskole

Δάφνη, η Ντέμη, ο Παναγιώτης και ο Μιχάλης βρέθηκαν στη Χ.Α.Ν. της Φιλανδίας, στο Ελσίνκι, για τον ίδιο σκοπό: την ανταλλαγή καλών πρακτικών, την πολιτιστική και κοινωνική ευαισθητοποίηση & εκπαίδευσή τους.

SPOTLIGHT! Ελληνογερμανικό Πρόγραμμα Ανταλλαγής Νέων

Η πρώτη φάση του προγράμματος ανταλλαγής πραγματοποιήθηκε τον Μάρτιο του 2022 στην Κολωνία της Γερμανίας με 16 συμμετέχοντες εκ μέρους της Χ.Α.Ν.Θ. και 16 συμμετέχοντες εκ μέρους του AKBK Adolf Kolping trade school. Στα τέλη Αυγούστου ήρθε η ώρα υλοποίησης του δεύτερου μέρους και έτσι για μία εβδομάδα, 20 νέοι από τη Γερμανία πήγαν στην Κατασκήνωση της Χ.Α.Ν. στο Πήλιο. Και αυτήν τη φορά, στόχος ήταν η ανάπτυξη ενός παραγωγικού διαλόγου μεταξύ των νέων από τις δύο χώρες για τα θέματα που τους απασχολούν. Το πρόγραμμα χρησιμοποίησε ως μέθοδο και μέσο τη βιντεογραφία και τη φωτογραφία, ώστε οι νέοι όχι μόνο να μάθουν και να εμβαθύνουν στη χρήση των εργαλείων αυτών αλλά και μέσω των βίντεο και των φωτογραφιών να αναπτύξουν μία πλατφόρμα η οποία θα αποτελέσει το σημείο συνάντησής τους και ο χώρος ανταλλαγής απόψεων για τις προοπτικές της ζωής και της καριέρας τους.

Τέλος, από τις 4 μέχρι και τις 12 Νοεμβρίου, φιλοξενήθηκε εκ νέου μία ομάδα νέων 16 ετών από το Boarding School: Odsherreds Efterskole της Δανίας, στο πλαίσιο της ήδη υπάρχουσας συνεργασίας τόσο με το σχολείο, όσο και με τη YMCA / YWCA της Δανίας. Η συνεργασία της Χ.Α.Ν.Θ. με το σχολείο άρχισε τον Απρίλιο του 2022, όταν μία ολόκληρη τάξη επισκέφθηκε τη Θεσσαλονίκη και την κατασκήνωση της Αδελφότητας στη Χαλκιδική. Και στις δύο επισκέψεις σκοπός ήταν η διαπολιτισμική εκπαίδευση και η συνύπαρξη νέων από τις δύο χώρες, η καλλιέργεια του ομαδικού πνεύματος και της ηγεσίας, μέσω μιας πληθώρας βιωματικών δραστηριοτήτων που υλοποίησε και συντόνισε η Χ.Α.Ν.Θ.



Σχολή

Βγαίνοντας από τη «ζώνη ασφαλείας» μας!

Της ΖΩΗΣ ΠΑΠΑΚΥΡΙΤΣΗ
Εθελόντρια & Τακτικό μέλος Χ.Α.Ν.Θ.,
Μέλος της Ομάδας Επεξεργασίας
Προγράμματος (ΟΕΠ) του Τμήματος



Αν μπορούσαμε να δώσουμε έναν τίτλο για το Εκπαιδευτικό Εκπαιδευτών, θα ήταν αυτός! Όσο και αν μας δυσκολεύει, όσο και αν δεν μας αρέσει, το να βγούμε από τη ζώνη ασφαλείας μας είναι κάτι που, όταν το τολμούμε, πετυχαίνουμε την «ανάπτυξη». Είναι τότε που εξελισσόμαστε, τόσο ο καθένας μας προσωπικά, όσο και η δυναμική του γκρουπ και της ομάδας στην οποία ανήκουμε.

Ένας από τους στόχους του προγράμματος Εκπαίδευσης Εθελοντών, ήταν κι αυτός! Να εξέλθουμε από το comfort zone μας. Να δοκιμάσουμε καινούρια πράγματα, να μάθουμε καινούρια στοιχεία, τόσο για τον ίδιο μας τον εαυτό, όσο και για τους άλλους γύρω μας.

Συχνά, παγιδευόμαστε σε μία ρουτίνα που μας παρέχει ασφάλεια, χωρίς να τολμούμε, χωρίς να δοκιμάζουμε. Το 6ήμερο Εκπαιδευτικό των Εκπαιδευτών και φέτος, κατάφερε να μάθει στους συμμετέχοντες να τολμούν, να μην φοβούνται, να δοκιμάζουν νέα πράγματα που ενδεχομένως να τους φέρνουν αντιμέτωπους και με καταστάσεις και συναισθήματα που δεν έχουν ξαναβιώσει, αλλά που μέσα από αυτά θα «μεγαλώσουν» στο πνεύμα και στην ψυχή τους.

Στελεχών



Σημείωση:

Το Εκπαιδευτικό των Εκπαιδευτικών, αποτελεί την κορωνίδα του προγράμματος εκπαίδευσης των νεαρών εθελοντών μας. Οι Εκπαιδευτές του προγράμματος Σχολής Στελεχών, έχουν όλοι συμμετάσχει σε αυτό πριν αναλάβουν τα καθήκοντά τους στον ρόλο του Εκπαιδευτή.

Μάθετε περισσότερα για το εβδομαδιαίο πρόγραμμα της Σχολής Στελεχών καθώς και για το Εκπαιδευτικό των Εκπαιδευτών από την επίσημη Ιστοσελίδα μας ή στα παρακάτω τηλέφωνα / email sxstelexon@ymca.gr, camp 2310 265776.

«μία παράλληλη καθημερινότητα που σε αλλάζει ως άνθρωπο»

Είναι ίσως περίεργο για κάποιον που διαβάζει αυτό το κείμενο να αντιληφθεί τι σημαίνουν οι 6 αυτές ημέρες, και τι ακριβώς συμβαίνει σε αυτό το Εκπαιδευτικό. Αν έπρεπε να το περιγράψουμε με μία φράση θα το χαρακτηρίζαμε ως «μία παράλληλη καθημερινότητα που σε αλλάζει ως άνθρωπο».

Και όλα αυτά, ώστε στο τέλος οι συμμετέχοντες να φύγουν από εκεί με τον τίτλο του Εκπαιδευ-

τή αλλά και με σκέψεις και φιλίες που αντέχουν στον χρόνο. Μέχρι που επιστρέφεις πίσω στην παγιδευμένη σου ρουτίνα, και αναρωτιέσαι για τις αποφάσεις που πρέπει να πάρεις από εδώ και πέρα, με άξονα όλα όσα έμαθες. Που περιμένεις τις Παρασκευές για να νιώσεις πάλι οικεία με τους ανθρώπους εκείνους που μοιράστηκες το πρώτο σου, το δεύτερο ή και το πέμπτο σου Εκπαιδευτικό, μόνο και μόνο επειδή ζήσατε μαζί αυτή την εμπειρία.

Και μετράς αντίστροφα μέχρι τον επόμενο Οκτώβρη και το επόμενο Εκπαιδευτικό...



«Ένας χορός τα βήματά μας»

**Συμπληρώθηκαν 40
χρόνια προσφοράς
του Λαογραφικού
Χορευτικού Ομίλου
της Χ.Α.Ν.Θ.**

Την 28η Οκτωβρίου πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία η εκδήλωση «Ένας χορός τα βήματά μας» για τον εορτασμό των 40 χρόνων παρουσίας και προσφοράς του Λαογραφικού Χορευτικού Ομίλου της Χ.Α.Ν.Θ. Οι εορτασμοί ξεκίνησαν από το πρωί με την από κοινού συμμετοχή στην Εθνική Παρέλαση, του Λαογραφικού Χορευτικού Ομίλου με Πολιτιστικούς Συλλόγους από την ευρύτερη περιοχή της Θεσσαλονίκης.

Ο σχηματισμός ήταν εντυπωσιακός: 120 χορευτές με παραδοσιακές φορεσιές παρέλασαν ενώ τα λάβαρα των συλλόγων προπορεύονταν αυτών. Στην κορυφή του σχηματισμού κυμάτιζε η ελληνική σημαία και το λάβαρο του Λαογραφικού Χορευτικού Ομίλου Χ.Α.Ν.Θ.. Η συγκίνηση και η περηφάνια όλων των χορευτών ήταν μεγάλη. Τα χειροκροτήματα καθ' όλη τη διάρκεια της διαδρομής ήταν πολλά.

Στη συνέχεια, 14 πολιτιστικοί σύλλογοι από την ευρύτερη περιοχή της Θεσσαλονίκης, που εργάζονται με μεράκι για τη διατήρηση και διάδοση της πλούσιας μουσικοχορευτικής παράδοσης του τόπου μας, χόρεψαν και γιόρτασαν μαζί με τον Λαογραφικό Χορευτικό Όμιλο της Χ.Α.Ν.Θ..

Χορευτές Πολιτιστικών Συλλόγων από Άσσηρο, Γέφυρα, Δρυμό, Ευκαρπία, Καλοχώρι, Λαγκαδά, Λαγυνά, Πεντάλοφο, Περαιά, Χαλάστρα όπως επίσης και από τη Βοϊακή Εστία, το Λύκειο Ελληνίδων και ο Λ.Χ.Ο. Χ.Α.Ν.Θ., συμμετείχαν σε μια συμβολική κύκλωση του ιστορικού κτιρίου με περισσότερους από 200 χορευτές και με μια κοινή παραδοχή: η ιδέα του να χορεύεις μαζί με άλλους στον κύκλο, να πιάνεις από το χέρι ή αντικριστά, να χαίρεσαι την κίνηση του μαντηλιού αποτελεί για όλους όσοι χορεύουν παραδοσιακούς χορούς την καλύτερη αφορμή για να βρεθούν μαζί. Όταν όμως αυτό συνδυάζεται με την ιδέα της συμβολικής κύκλωσης του θαυμάσιου ιστορικού κτιρίου της Χ.Α.Ν.Θ., η τιμή είναι μεγάλη και η χαρά διπλή.

Μετά τη συμβολική κύκλωση, οι χορευτές σχημάτισαν στο πλακόστρωτο μπροστά από την κεντρική είσοδο της Χ.Α.Ν.Θ. τέσσερις μεγάλους κύκλους. **Η 9μελής ορχήστρα από παραδοσιακά όργανα**, αντιπροσωπευτικά από τις





περιοχές προέλευσης των συλλόγων, γέμισαν την πλατεία με αυθεντικά μουσικά ηχοχρώματα παραδοσιακής μουσικής και συνόδευσαν τα βήματα των χορευτών στην κύκλωση της πρόσοψης του ιστορικού κτιρίου και στους κυκλικούς χορούς. Πλήθος κόσμου θαύμασε την εντυπωσιακή αυτή εικόνα.

Οι μουσικοί που έδωσαν στην εκδήλωση τον καλύτερο τους εαυτό ήταν : Αναστασίου Μιχάλης (Λαούτο – τραγούδι), Βαρελάς Νίκος (κρουστά), Δανάς Χρήστος (βιολί), Δεληολάνης Γιώργος (τρομπέτα), Ζηκίδης Παναγιώτης (γκάιντα – ακορντεόν), Ζώρας Αλέξανδρος (κλαρίνο), Μπιτζίδου Μελίνα (σαντούρι – φωνή), Μυλωνάς Γιάννης (ποντιακή λύρα –τραγούδι), Πανταζόπουλος Δημοσθένης (τρομπόνι).

Κατά τη διάρκεια της εορταστικής ημέρας, **έγινε η απονομή αναμνηστικών συμμετοχής στους εκπροσώπους των Πολιτιστικών Σωματείων** από τον Δημήτρη Γκανάκη, αντιπρόεδρο του Δ.Σ. της Χ.Α.Ν.Θ., Γιούλη Βροχίδου, πρόεδρο της Επιτροπής Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς της Χ.Α.Ν.Θ., Στέφανο Γωγάκο, εκπρόσωπο του δημάρχου Θεσσαλονίκης και πρόεδρο του Ο.ΒΡΕ.Π.Ο.Μ., καθώς και Κώστα Νικολάου, διευθυντή Εργοστασίου Ευκαρπίας της Α.Ε. Τσιμέντων TITAN.

Ο αντιπρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου της Χ.Α.Ν.Θ. Δημήτρης Γκανάκης τόνισε στον χαιρετισμό του: «Χρόνια πολλά σε όλες και όλους. Τιμούμε σήμερα όλοι μαζί την εθνική μας γιορτή. Το 2021 η Χ.Α.Ν.Θ. συμπλήρωσε τα 100 χρόνια από την ίδρυσή της, έναν αιώνα δράσης και προσφοράς στον άνθρωπο, την κοινωνία και την πόλη. Χρόνια γεμάτα με Κοινωνική Αλληλεγγύη, Αθλητισμό, Εκπαίδευση και Πολιτισμό. Ο Λαογραφικός Χορευτικός Όμιλος της Χ.Α.Ν.Θ. στα 40 χρόνια λειτουρ-



Λαογραφικός Χορευτικός
Όμιλος ΧΑΝΘ

Χορεύουμε μαζί **40**
χρόνια



Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους, μεταξύ άλλων, ο αντιπρόεδρος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την Προώθηση του Ευρωπαϊκού Τρόπου Ζωής, Μαργαρίτης Σχοινάς, ο υφυπουργός Εσωτερικών για θέματα Μακεδονίας – Θράκης, Σταύρος Καλαφάτης και οι Βουλευτές Α' Θεσσαλονίκης, Δημήτρης Κούβελας και Στράτος Σιμόπουλος.

Πολύ σημαντική ήταν η συμμετοχή και υποστήριξη των 30 εθελοντών από την πλατφόρμα Ysocial worker και την Επιτροπή Εθελοντών του Τομέα που διευκόλυναν την υποδοχή, τη φιλοξενία των χορευτών και την ομαλή διεξαγωγή της εκδήλωσης, ενώ στο τέλος χόρεψαν μαζί με όλους τους χορευτές. Την εκδήλωση παρουσίασε στους παρευρισκόμενους η Φωτεινή Μουρατίδου, Εκπαιδευτικός – Θεατρολόγος, συνεργάτιδα στα προγράμματά της Χ.Α.Ν.Θ..

Χορηγοί της εκδήλωσης ήταν το Εργοστάσιο Ευκαρπίας της Α.Ε. Τιμέντων TITAN και η Βίκος Φυσικό Μεταλλικό Νερό. Η υποστήριξη από τον Δήμο Θεσσαλονίκης, τη ΔΕΘ Helexpro, η οποία παραχώρησε δωρεάν πάρκινγκ για τα μέλη όλων των πολιτιστικών συλλόγων, και τη Διεύθυνση Τροχαίας ήταν πολύ σημαντική. Την ευθύνη της διοργάνωσης της εκδήλωσης είχε ο Τομέας Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς με την αμέριστη συνδρομή των Χοροδιδασκάλων του Ομίλου Κωνσταντία Κουκουφίκη και Δημήτρη Δόμβρη.



γίας του υπηρετεί με συνέπεια τον πολιτισμό. Συνεργάζεται με χορευτικά της ευρύτερης περιοχής της Θεσσαλονίκης αντλώντας πλούσιο υλικό για τους χορούς, τα τραγούδια, τις φορεσιές τους και τιμά τους Συλλόγους που συντηρούν με αγάπη, ευθύνη και συνέπεια την παράδοση του τόπου μας. Θερμά συγχαρητήρια σε όλους τους πολιτιστικούς φορείς για το πολύτιμο έργο σας.»

Ο Διευθυντής του Εργοστασίου Ευκαρπίας της Α.Ε. Τιμέντων TITAN, Κώστας Νικολάου στον χαιρετισμό που απεύθυνε είπε χαρακτηριστικά:

«Επέτειος σημαίνει να μην ξεχνάμε. Είτε πρόκειται για την ανάμνηση μιας κορυφαίας ιστορικής συγκυρίας, είτε για τη δημιουργική πορεία μιας επιχείρησης ή ενός φορέα, σημασία έχει να αξιοποιούμε αυτές τις αφορμές για να ανατρέξουμε στο παρελθόν, να θυμηθούμε την αφετηρία τους και να σχεδιάσουμε τα βήματα που θα μας οδηγήσουν σε ένα καλύτερο μέλλον. Τα στιβαρά όσο και ανάλαφρα βήματα των παραδοσιακών μας χορών, συνδέουν μέσα μας την αρχαία με τη σύγχρονη Ελλάδα, την ιστορία του τόπου μας, αλλά και καθενός από εμάς ξεχωριστά, τα διδάγματα από το παρελθόν με τις ελπίδες και τα όνειρά μας για το μέλλον. Ως ιδιαίτερα περήφανος χορηγός της σημερινής γιορτής, ο TITAN εύχεται σε όλους Χρόνια Πολλά και στη Χ.Α.Ν.Θ., αμέτρητες επετείους με δράσεις αλληλεγγύης και κοινωνικής προσφοράς!»

Μερικές σκέψεις των διοργανωτών:

Γιούλη Βροχίδου, Πρόεδρος Επιτροπής Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς: «Ο χορός φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά. Ο Λαογραφικός Χορευτικός Όμιλος Χ.Α.Ν.Θ. εδώ και 40 χρόνια είναι μια μεγάλη ανοικτή αγκαλιά για τους χορευτές του και σε συνδυασμό με την εξαιρετική δουλειά που κάνουν οι δάσκαλοί του κρατά τις παραδόσεις μας, προκειμένου να διατηρήσει αυτό το πολιτισμικό μεγαλείο το οποίο πρέπει να περάσει στις επόμενες γενιές. Χρόνια πολλά!»

Δημήτρης Δόμβρης, Υπεύθυνος Ομίλου: «Ο Λαογραφικός Χορευτικός Όμιλος Χ.Α.Ν.Θ., στα 40 χρόνια λειτουργίας του, φιλοξένησε 8.500 χορευτές με τη συνεργασία άξιων χορο-





διδασκάλων, κάνοντας καινοτόμες πολιτιστικές προτάσεις, όπως και αυτή η ανεπανάληπτη σπονδυλωτή και άρτια οργανωτική επετειακή εκδήλωση. Ευχαριστώ όλους αυτούς που στα 40 χρόνια στάθηκαν δίπλα μας! Και όπως λέμε πάντα: και σ' άλλα με υγεία!»

Ντίνα Κουκουφίκη, Χοροδιδάσκαλος:

«Ο παραδοσιακός χορός υποδεικνύει και αναδεικνύει για ακόμη μια φορά τη διαχρονικότητα του. Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες σε όλους τους συντελεστές της εκδήλωσης «Ένας χορός τα βήματά μας» και ιδιαίτερα στους φιλοξενούμενους πολιτιστικούς συλλόγους καθώς και στους χορευτές του Ομίλου μας. Καλές γιορτές με υγεία, χαρά, δημιουργία και πολλά χορευτικά βήματα. Χρόνια πολλά!»

Μιχάλης Αναστασίου, Δάσκαλος παραδοσιακού τραγουδιού:

«Ο Λαογραφικός Χορευτικός Όμιλος της Χ.Α.Ν.Θ. αποτελεί ένα πολιτιστικό πυρήνα στο κέντρο της πόλης. Φορτάζουμε τα 40 χρόνια με την ευχή να συνεχίσει το έργο του και τη διάδοση της παράδοσης για άλλα τόσα χρόνια. Με αφορμή τη σημερινή εορτή προσκαλούμε όλους τους ενδιαφερόμενους να έρθουν σε επαφή με την "οικογένεια" του Λαογραφικού Χορευτικού Ομίλου για να γνωρίσουν τους παραδοσιακούς χορούς και τα τραγούδια της ευρύτερης ελληνικής επικράτειας.»

Αρίστη Τζώνη, Δ/ια Τομέα:

«Ο Λαογραφικός Χορευτικός Όμιλος Χ.Α.Ν.Θ. καταφέρνει με τρόπο μοναδικό και με τη συνδρομή και το μεράκι των ανθρώπων του να φέρνει κοντά νέους και μεγαλύτερους ανθρώπους, και με μέσο τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι να παράγει πολιτισμό με σεβασμό στην ελληνική παράδοση. Χρόνια Πολλά!»



Τομέας Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς

Το «Μαζί ως Οικογένεια» επέστρεψε



Το «Μαζί ως οικογένεια» του Τομέα Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς επιστρέφει, έχοντας ως στόχο να αγκαλιάσει ακόμη περισσότερα παιδιά και γονείς, με ένα δεύτερο κύκλο δράσεων. Η έναρξη του προγράμματος πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 27/11 και αναμένεται να ακολουθήσουν κι άλλες Κυριακάτικες δράσεις που θα συνεχιστούν και εντός του 2023.

Ενδεικτικά οι πρώτες συναντήσεις μας:

- **27/11 «Άθληση Μαζί»** - Πρόγραμμα Γυμναστικής για γονείς και παιδιά
- **4/12 «Τα τερατάκια της επανάχρησης»**: Ένα δημιουργικό εργαστήριο για παιδιά – σε συνεργασία με τον «Κύκλο - Εργαστήριο Αστικής Βιωσιμότητας και Κυκλικότητας», ένα από τα έργα της InCommOn.
- **18/12 «Χριστουγεννιάτικη Πανδαισία»** - Εργαστήριο Ζαχαροπλαστικής
- **15/1 «Προσωπεία»** - Κατασκευή Μάσκας

Δίνεται προτεραιότητα συμμετοχής σε γονείς με χαμηλό εισόδημα (έως 12.000€) – ανεργία καθώς και σε μονογονεϊκές και πολύτεκνες οικογένειες, όπως επίσης και στη σειρά **προτεραιότητας δήλωσης συμμετοχής**.

Οι γονείς μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή στα εργαστήρια και τις δράσεις του προγράμματος μέσω της επίσημης ιστοσελίδας της Χ.Α.Ν.Θ. και να αποστείλουν τα απαραίτητα δικαιολογητικά στο socialaction@ymca.gr.

Για περισσότερες πληροφορίες και για να εγγραφείτε στον Β' κύκλο συναντήσεων του «Μαζί ως Οικογένεια» μπορείτε επίσης να σκανάρετε το παρακάτω QR:

Φέτος τις γιορτές, στηρίζουμε όσους έχουν ανάγκη

Αυτές τις Γιορτές των Χριστουγέννων, 17 κοινωνικοί φορείς ενώνουν τις δυνάμεις τους και συγκεντρώνουν τρόφιμα στη Χ.Α.Ν.Θ. για ευάλωτες κοινωνικές ομάδες.

Η δράση θα πραγματοποιηθεί 8-16 Δεκεμβρίου 2022, Δευτέρα έως Σάββατο, 10:00- 14:00 στο Κεντρικό Κτίριο της Χ.Α.Ν.Θ.

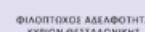
Μπορείτε να συμμετέχετε:

Είτε με δωρεές τροφίμων

(Προτεινόμενο καλάθι: 1 συσκ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις, 1 συσκ. ζάχαρη, 2 γάλα εβαπορέ, 1 συσκ. φακές, 1 συσκ. κόκκινη σάλτσα, 2 συσκ. μακαρόνια, 1 συσκ. ρύζι, 1 συσκ. κριθαράκι, 1 συσκ. μπισκότα, 1 λάδι ή 1 κονσέρβα τόνου/σαρδέλες)

Είτε με χρηματική δωρεά στον Ειδικό Λογαριασμό.

Δείτε περισσότερες πληροφορίες:



Παραδοσιακή
Κουλουροποιΐα

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟΝ

Βασιλέως Ηρακλείου 37-39,
Τ. 2310 279804



Καστριτσίου 1,
Τ. 2311 242023

Παίζοντας για τη

ΣΥΜΠΕΡ

Μια μεγάλη πολυπολιτισμική γιορτή για τη σχολική κοινότητα

Όταν η πρωτοβουλία ομάδας παιδιών του Λυκείου των Εκπαιδευτηρίων Μαντουλίδη να στηρίξουν και να γνωρίσουν τα παιδιά της Δομής Ασυνόδευτων Ανηλίκων του Διεθνούς Οργανισμού Μετανάστευσης (ΔΟΜ), ενισχύεται από τις προσπάθειες του εξειδικευμένου προσωπικού του ΔΟΜ και «αγκαλιάζεται» από την ομάδα των ανθρώπων του τομέα Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς της Χ.Α.Ν.Θ., όταν οι προπονητές βόλεϊ του τομέα Αθλητισμού της Αδελφότητας φροντίζουν ώστε αυτή η μέρα να είναι μια μοναδική αθλητική εμπειρία για όλα τα παιδιά, και όταν αυτή η αρχική πρωτοβουλία πολλαπλασιάζεται με τη στήριξη της ομάδας των εκπαιδευτικών του Γενικού Λυκείου Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης Ανατολικής Θεσσαλονίκης και τη συμμετοχή όλων των

παιδιών του σχολείου, τότε ο «αγώνας» για τη συμπερίληψη γίνεται μια μεγάλη πολυπολιτισμική γιορτή για τη σχολική κοινότητα και πολύ περισσότερο για την πόλη της Θεσσαλονίκης.

Σε αυτόν τον «αγώνα» είμαστε όλοι/ες μία ομάδα!

Σε αυτόν τον «αγώνα» είμαστε όλοι και όλες κερδισμένοι και κερδισμένες!

Ο Τομέας Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς της Χ.Α.Ν.Θ. με την υποστήριξη της ομάδας του Τομέα Αθλητισμού της Αδελφότητας και σε συνεργασία με τη Δομή Ασυνόδευτων Ανηλίκων Άνω Πόλης Θεσσαλονίκης του Διεθνούς Οργανισμού Μετανάστευσης, τα Εκπαιδευτήρια Μαντουλίδη και το Γενικό Λύκειο Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης Ανατολικής Θεσσαλονίκης διοργάνωσαν την Πέμπτη 3 Νοεμβρίου στις 10:00, έναν πολυπολιτισμικό αγώνα βόλεϊ για όλα τα παιδιά! Έναν αγώνα για τη συμπερίληψη!

Από νωρίς το πρωί της Πέμπτης οι προπονητές βόλεϊ της Χ.Α.Ν.Θ. προετοίμαζαν το ιστορικό γήπεδο της Οργάνωσης για ένα διαφορετικό αγώνα βόλεϊ. Παράλληλα, τα στελέχη του Τομέα Δράσης, τακτοποιούσαν τα μετάλλια για τους αθλητές, τα διακριτικά των ομάδων και τα κεράσματα για όλα



ΠΑΛΗ ΨΗ!



τα παιδιά που θα συμμετείχαν στον αγώνα ως αθλητές και θεατές. Όταν ήρθε η ώρα “άνοιξαν τις πόρτες” του φορέα και υποδέχτηκαν νέους από το Διαπολιτισμικό Λύκειο και από τα εκπαιδευτήρια Μαντουλίδη.

Όλοι οι έφηβοι μπήκαν στο παιχνίδι με την ίδια ορμή και τα όνειρα της νεότητας, με την ίδια προσμονή να παίξουν και να χαρούν έναν ωραίο αγώνα βόλεϊ αλλά και με την ίδια αγωνία, όπως μάθαμε αργότερα από τους καθηγητές τους, για το πώς θα ήταν αυτός ο διαφορετικός αγώνας.

Το γήπεδο Χ.Α.Ν.Θ. «Τάκης Ταλιαδώρος» πλημμύρισε από νέα παιδιά από διάφορα μέρη του κόσμου, και ξεκίνησε αυτή η όμορφη γιορτή. Οργανώθηκαν διαφορετικές





ομάδες, στις οποίες συμμετείχαν μεικτά μαθητές και από τα δύο σχολεία. Οι μαθητές ανταλλάξαν μεταξύ τους τις μπλούζες με τα διακριτικά των σχολείων και σχημάτισαν ομάδες με την πολύτιμη βοήθεια των προπονητών βόλεϊ της Χ.Α.Ν.Θ. Στην κάθε ομάδα υπήρχαν μαζί νέοι και από τα δύο σχολεία, προκειμένου να επιτευχθεί η συνεργασία κι η ενεργητική αποδοχή που αποτελούσαν στόχους της δραστηριότητας! Δόθηκε λίγος χρόνος να γνωριστούν, να πουν τα ονόματά τους και να τους δοθούν οι απαραίτητες οδηγίες από τους προπονητές τους που δεν ήταν άλλοι από τους προπονητές της ομάδας Βόλεϊ της Χ.Α.Ν.Θ. Αρετή Αρμουτάκη και Δημήτρη Τζιανάβα. Οι κερκίδες ήταν γεμάτες από εκπαιδευτικούς και μαθητές που όλοι περίμεναν το σφύριγμα της έναρξης!

Ο αγώνας ξεκίνησε, σέρβις υψηλής τεχνικής, πλασαρίσματα, αλλαγές, αποκρούσεις και σε κάθε πόντο οι ιαχές και τα χειροκροτήματα από την ομάδα που έβαλε τον πόντο, αλλά και η ενθάρρυνση ή η συσπείρωση για την ομάδα που έχασε τον πόντο! Πολύ καλές όλες οι ομάδες, με μεγάλες ικανότητες αναμφίβολα. Το ωραιότερο στοιχείο ωστόσο ήταν ότι «οι πολυπληθείς πάγκοι» των ομάδων, όπου υπήρχε έντονη επιθυμία των μαθητών αφενός να αγωνιστούν οι ίδιοι, αλλά και να επευφημήσουν τον πόντο των συναθλητών τους, που ήταν διαφορετικοί και τόσο ίδιοι ταυτόχρονα! Ο αγώνας έληξε και το σκορ ήταν αναμφίβολα θετικό για όλους!

Η ώρα της απονομής ήταν επίσης μια ξεχωριστή στιγμή. Όλοι οι μαθητές που συμμετείχαν στον αγώνα ήταν 43! Μετάλλιο απένευαν ο Πατέρας Κέλπης και ο καθηγητής Πουρνάρας από τα Εκπαιδευτήρια Μαντουλίδη, οι καθηγητές Μαρία Κυ-

Σε αυτόν τον «αγώνα» είμαστε όλοι και όλες κερδισμένοι και κερδισμένες!

ριαζή και ο Χρήστος Καλαϊτσίδης από το Γενικό Λύκειο Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης Ανατολικής Θεσσαλονίκης, ο

συντονιστής της Δομής Αυσυνόδευτων Ανηλίκων Άνω Πόλης του ΔΟΜ Βασίλης Γεωργακούδης, η Γιούλη Βροχίδου μέλος ΔΣ Χ.Α.Ν.Θ. - πρόεδρος Επιτροπής Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς, ο Δημήτρης Καραϊσκος διευθυντής Αθλητισμού Χ.Α.Ν.Θ., η Αρίστη Τζώνη διευθύντρια Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς (Άνθρωπος και Κοινωνία) και οι προπονητές του Τμήματος βόλεϊ της Αδελφότητας. Μετάλλια απένευαν ωστόσο και οι αθλητές στους συναθλητές τους, μοιράζοντας συγχαρητήρια, σφίγγοντάς τους ζεστά τα χέρια μέσα σε μια ένθερμη κατάσταση εγκαρδιότητας!

Η εκδήλωση έκλεισε με νόστιμο snack που μοιράστηκαν σε όλα τα παιδιά, μια δωρεά ανώνυμου δωρητή κοινωνικών προγραμμάτων Χ.Α.Ν.Θ., με μια όμορφη προσφορά ειδών πρώτης ανάγκης των μαθητών των Εκπαιδευτηρίων Μαντουλίδη για τη Δομή Αυσυνόδευτων Άνω Πόλης και με πολλά ευχαριστώ από όλους προς όλους για την όμορφη αυτή εμπειρία.

Η δράση Παίζουμε για τη Συμπερίληψη εντάχθηκε στο κοινωνικό πρόγραμμα Χαρίζω ένα Χαμόγελο της Χ.Α.Ν.Θ. και την ευθύνη διοργάνωσης έχει ο Τομέας Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς Χ.Α.Ν.Θ. με τη συμμετοχή του Τομέα Αθλητισμού Χ.Α.Ν.Θ..





Τρόπος ζωής για μια ζωή

Κάθε λαχνός ένα βήμα πιο κοντά!

στις ευκαιρίες
βιωματικής εκπαίδευσης
παιδιών από
ευάλωτο πληθυσμό

Λαχειοφόρος αγορά για την οικονομική ενίσχυση
του Προγράμματος Υποτροφιών της Χ.Α.Ν.Θ.

Με την αγορά έστω και ενός **λαχνού αξίας 2,50€**
συμμετέχετε στην κλήρωση για:

- ⊕ Διαμονή 5 διανυκτερεύσεων στη Χαλκιδική **αξίας 1.550€**
- ⊕ Τηλεόραση 4K SMART 65" **αξίας 550€**
- ⊕ Ηλεκτρικό ποδήλατο πόλης e-bike **αξίας 450€**
- ⊕ και άλλα **127 δώρα!**

...μαζί με ένα θερμό «Σας ευχαριστούμε»!

ΚΛΗΡΩΣΗ:
30
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ
2022

Προμηθευτείτε τους λαχνούς σας από τα Ταμεία Χ.Α.Ν.Θ.
(ιστορικό κτήριο, αθλητικό κέντρο, παραρτήματα)



ΑΝΘΡΩΠΟΣ
& ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Για μια ζωή
με αγάπη

ILC – HELIOS στη Χ.Α.Ν.Θ.

Δράσεις με τον άνθρωπο στο επίκεντρο



Στο πλευρό των Ουκρανών προσφύγων!

Από τον Φεβρουάριο του 2022 που ξέσπασε ο πόλεμος στην Ουκρανία, χιλιάδες Ουκρανοί πρόσφυγες έφτασαν στην Ελλάδα αναζητώντας ένα ασφαλές καταφύγιο.

Το πρόγραμμα HELIOS στέκεται αρωγός στις προσπάθειες των ανθρώπων αυτών να ανακτήσουν τον κανονικό ρυθμό της ζωής τους, για όσο διάστημα παραμείνουν στη χώρα μας, και ήδη από τον Ιούλιο έχει συμπεριλάβει όλους τους δικαιούχους προσωρινής προστασίας ως ωφελούμενους των υπηρεσιών του. Η προσωρινή προστασία είναι ένας μηχανισμός έκτακτης ανάγκης της Ε.Ε. που ενεργοποιείται σε εξαιρετικές περιπτώσεις μαζικής εισροής ανθρώπων για την παροχή άμεσης και συλλογικής προστασίας στους εκτοπισμένους και την εκτόνωση της πίεσης στα εθνικά συστήματα ασύλου των χωρών της Ε.Ε.. Είναι το είδος της προστασίας που παρέχεται στον ουκρανικό πληθυσμό, ο οποίος εγκαταλείπει λόγω πολέμου την χώρα του από τον Φεβρουάριο του 2022.

Το ILC της Χ.Α.Ν.Θ. έχει υποδεχτεί συνολικά τουλάχιστον 300 Ουκρανούς πρόσφυγες και από αυτούς περίπου 100 έχουν ζητήσει να εγγραφούν στα μαθήματα, τα οποία παρακολουθούν με μεγάλο ενθουσιασμό.



Η Αδελφότητα, τόσο μέσω του προγράμματος HELIOS, αλλά και με δικές της πρωτοβουλίες, βρίσκεται στο πλευρό των Ουκρανών προσφύγων και τους καλεί να συμμετέχουν σε όλες τις δράσεις της.

Well done HELIOS students!

Στις 4 Νοεμβρίου διοργανώσαμε στο ILC της Χ.Α.Ν.Θ. γιορτή αποφοίτησης για τους μαθητές μας που κατάφεραν να ολοκληρώσουν τον κύκλο των μαθημάτων.

Δέκα ωφελούμενοι του προγράμματος HELIOS, με καταγωγή από το Τόγκο, το Πακιστάν, το Κονγκό, τη Νιγηρία και το Ιράκ, ολοκλήρωσαν με επιτυχία το πρώτο -μικρό, αλλά και πολύ σημαντικό- βήμα της προσπάθειάς τους για ένταξη στην ελληνική κοινωνία.

Ο Ismailou, η Constance, η Emmanouela, η Mirtha, ο Stopira, η Uzma, η Chantal, ο Landry, η Alice και ο Mahmood ήρθαν στην Ελλάδα τα προηγούμενα χρόνια κάτω από δύσκολες συνθήκες, φέρνοντας ο καθένας τη δική του προσωπική ιστορία και διαγράφοντας ο καθένας τη δική του ξεχωριστή πορεία σε μια νέα ζωή.

Εμείς ως Χ.Α.Ν.Θ. και ως εργαζόμενοι του προγράμματος HELIOS, που ζήσαμε από κοντά τον αγώνα τους για την επι-



βίωση, τις προσπάθειές τους να βρουν δουλειά, παράλληλα με τα μαθήματα, και να σταθούν στα πόδια τους, τους συγχαίρουμε για όσα έχουν καταφέρει έως τώρα και τους ευχόμαστε ολόψυχα να πετύχουν ακόμα περισσότερα.

Δράση ευαισθητοποίησης για το μελάνωμα

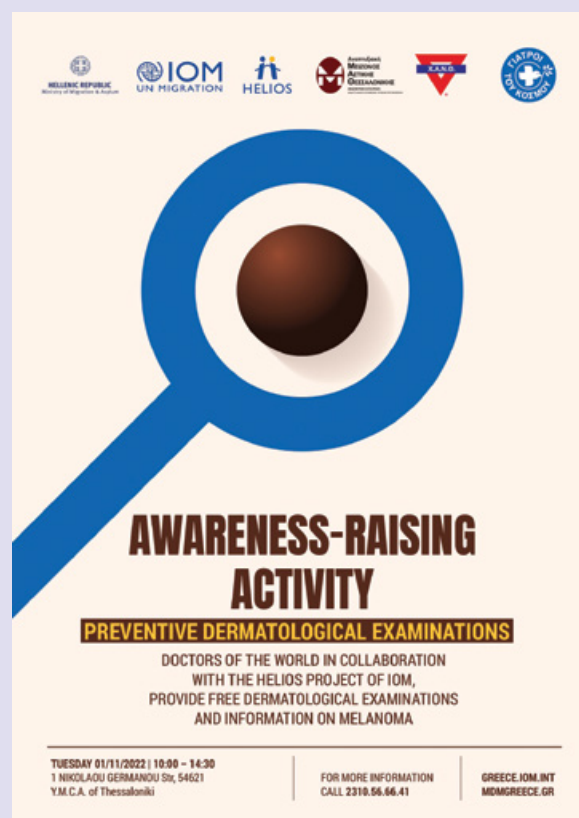
Την Τρίτη 1 Νοεμβρίου 2022, είχαμε τη χαρά να φιλοξενήσουμε στο ILC της Χ.Α.Ν.Θ. δράση ευαισθητοποίησης για το μελάνωμα, η οποία διοργανώθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος HELIOS του Διεθνούς Οργανισμού Μετανάστευσης και σε συνεργασία με τους Γιατρούς του Κόσμου.

Τόσο οι ωφελούμενοι του προγράμματος HELIOS όσο και άνθρωποι από την

τοπική κοινωνία της Θεσσαλονίκης εξετάστηκαν δωρεάν από δερματολόγο των Γιατρών του Κόσμου και ενημερώθηκαν για το μελάνωμα.

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα τον Τομέα Ευαισθητοποίησης του HELIOS και την οργάνωση των Γιατρών του Κόσμου στη Θεσσαλονίκη για την όμορφη πρωτοβουλία.

Ως Χ.Α.Ν.Θ. χαίρομαστε πάντα να στηρίζουμε τέτοιες δράσεις!



Τομέας Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς Χ.Α.Ν.Θ.
Προγράμματα Προσφύγων



Η Χ.Α.Ν.Θ. εταίρος στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα ActJust Erasmus+



**Για να μας... σηκώνει
τελικά το κλίμα!**



Από τον Μάιο του 2022 η Χ.Α.Ν.Θ. συμμετέχει ως εταίρος στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα ActJust Erasmus+. Στόχος του προγράμματος είναι η ευαισθητοποίηση των νέων 18-30 ετών στο θέμα της κλιματικής αλλαγής. Στο πλαίσιο της εκπαίδευσης νέων αλλά και της ευαισθητοποίησης της τοπικής κοινωνίας πραγματοποιήθηκαν δύο βιωματικά εργαστήρια στο κέντρο νέων της ActionAid στη Θεσσαλονίκη.

Στο 1ο, που πραγματοποιήθηκε στις 9/6/22, οι συμμετέχοντες έφτιαξαν ντολμαδάκια με αφορμή το πρωτότυπο motto της καμπάνιας τους «Δεν με σηκώνει το κλίμα». Το 2ο πραγματοποιήθηκε στις 16/6/22 και εκεί οι συμμετέχοντες έφτιαξαν το δικό τους ανακυκλωμένο χαρτί.

Όλοι οι συμμετέχοντες συγκεντρώθηκαν τελικά στις 21 & 22/6/22 στην παραλία Θεσσαλονίκης, στο πλαίσιο του Buskers Festival, για να ενημερώσουν για το πρόγραμμα στο οποίο συμμετέχουν, τις δράσεις που ήδη έχουν κάνει αλλά και για να παρουσιάσουν ένα διασκεδαστικό flashmob και ένα μικρό θεατρικό δρώμενο που είχαν προετοιμάσει.

Η Χ.Α.Ν.Θ συντονίζεται πάντα με τις νέες τάσεις της εποχής και είναι πάντα δίπλα σε νέους, βοηθώντας τους να εκφράσουν τις κοινωνικές τους ανησυχίες στηρίζοντάς τους μέσα από ευρωπαϊκά και άλλα προγράμματα.

Project manager: Αλεξάνδρα Μαροπούλου

Youth Coordinator: Πένυ Καβελίδου

Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης και εποπτεύεται από το τμήμα Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς της Χ.Α.Ν.Θ.

@CTJUST



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ActJust Erasmus+ Workshop στη Λιθουανία

Γιατί Γη είναι μόνο μία

Από τον Μάιο του 2022 η Χ.Α.Ν.Θ. συμμετέχει ως εταίρος στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα ActJust Erasmus+. Στόχος του προγράμματος είναι η ευαισθητοποίηση των νέων 18-30 ετών γύρω από το θέμα της κλιματικής αλλαγής.

Από τις 8 έως και τις 12 Ιουλίου 2022, μία ομάδα νέων από τη Θεσσαλονίκη είχε την ευκαιρία να συμμετάσχει σε μία δια ζώσης ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών, αλλά και να εκπαιδευτεί επάνω σε διάφορες δεξιότητες μέσα από συγκεκριμένα projects που της ανατέθηκαν από επαγγελματίες του χώρου.

Το μαγευτικό χωριό Trakai, λίγα χιλιόμετρα έξω από το Vilnius της Λιθουανίας, επιλέχθηκε για αυτή τη δράση. Εκεί συμμετείχαν αποστολές νέων από 7 διαφορετικές ευρωπαϊκές πόλεις, με τη Νεφέλη Γκιουζέλη και την Έλλη Παυλίδου να εκπροσωπούν τη Χ.Α.Ν.Θ. στην ελληνική αποστολή.

κειται για μια εμπειρία ζωής. Τέσσερις ημέρες με ξεχωριστούς ανθρώπους από 7 διαφορετικές χώρες, γεμάτες με πολλές και έντονες δραστηριότητες. Τέσσερις ημέρες γεμάτες νέες γνώσεις για το κλίμα, για άλλες χώρες, για εμένα την ίδια. Τέσσερις ημέρες που ήμουν ο εαυτός μου κάνοντας κάτι τελείως διαφορετικό από τη ρουτίνα της καθημερινότητάς μου.

Θεωρώ πως το κομμάτι που έκανε αυτήν την εμπειρία τόσο ιδιαίτερη ήταν οι άνθρωποι, άνθρωποι που είχαν την ίδια ενέργεια και θέληση να βρίσκονται εκεί και να κάνουν κάτι διαφορετικό, να μάθουν, να ζήσουν. Οι άνθρωποι αυτοί είναι που κάνουν αυτήν την εμπειρία, εμπειρία ζωής για εμένα, παίζοντας καθοριστικό ρολό πλέον στη ζωή μου.

Μέσα από το mobility του Actjust στη Λιθουανία έμαθα τι είναι κλιματική δικαιοσύνη και κλιματική αλλαγή και πόση σημασία έχουν για τον κόσμο μας, ποσό σημαντικό είναι να προσέχουμε τον πλανήτη μας, το σπίτι μας, τη Γη. Κάποιος πρέπει να



Τελικός στόχος του προγράμματος είναι η σύσταση ομάδων νέων που θα παρουσιάσουν τις ιδέες τους στη Βιέννη της Αυστρίας με τη νικήτρια ομάδα τελικά να λαμβάνει επιχορήγηση για την υλοποίηση των ιδεών της αναφορικά πάντα από την κλιματική αλλαγή.

Μαρτυρία της Νεφέλης Γκιουζέλη:

«Είναι απίστευτα δύσκολο να περιγράψω την εμπειρία του Actjust σε κάποιον που δεν την έχει βιώσει, καθώς πρό-

ενεργοποιηθεί για αυτήν, να την προστατεύσει και να τη σώσει από εμάς, το ανθρώπινο είδος. Κάποιος πρέπει να πατήσει πόδι, να δράσει, να μιλήσει, καθώς η Γη μας δείχνει ότι πεθαίνει μέσω των καταστροφών που συμβαίνουν. Γιατί να κάσουμε με δεμένα τα χέρια για τη Γη, το μέρος που όλοι αποκαλούμε σπίτι μας;

Στο τέλος του mobility ένιωσα πως ήμουν ο πιο πλούσιος άνθρωπος συναισθηματικά, ήμουν πλημμυρισμένη από ανάμικτα συναισθήματα. Από τη μία ένιωθα θυμό για όλα όσα συμβαίνουν στον πλανήτη μας, και κυρίως για την αδιαφορία των περισσότερων.

Από την άλλη όμως, ένιωθα γεμάτη αγάπη, ευγνωμοσύνη για τους ανθρώπους που έγιναν φίλοι μου, για τα νέα μέρη που είδα και ερωτεύτηκα, για εμένα την ίδια».

Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης και εποπτεύεται από το τμήμα Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς της Χ.Α.Ν.Θ.

Project Manager: Αλεξάνδρα Μαρπούλου

Youth Mentor: Πέννυ Καβελίδου

Το «αντίο» της Χ.Α.Ν.Θ. στον **Αλέξανδρο** **Νικολαΐδη**



**Ο κορυφαίος αθλητής,
σύμβολο αξιών για τις
επόμενες γενιές**

Στις 14 Οκτωβρίου του 2022 η ελληνική κοινή γνώμη συγκλονίστηκε από την ξαφνική απώλεια μιας σημαντικής μορφής του αθλητισμού, αλλά και μιας μεγάλης προσωπικότητας, που έφυγε πρόωρα από τη ζωή, σε ηλικία μόλις 43 ετών, λόγω μιας σπάνιας μορφής καρκίνου. Ο λόγος φυσικά για τον Αλέξανδρο Νικολαΐδη.

Ο ίδιος, φρόντισε να αφήσει πίσω του μια τεράστια κληρονομιά, με χαρακτηριστικά τα δυο του Ολυμπιακά μετάλλια, αλλά και τις δεκάδες παγκόσμιες διακρίσεις.

Το σημαντικότερο, όμως, όλων ήταν η στάση ζωής του: Ακέραιος χαρακτήρας, δοτικός, γεμάτος ανθρωπισμό και ευαισθησίες που τον μετέτρεψαν σε σύμβολο αξιών.

Η Χ.Α.Ν.Θ. αποχαιρέτησε έναν καταπληκτικό αθλητή, έναν εξαιρετικό οικογενειάρχη, έναν φίλο που πάντα με χαρά και προθυμία ανταποκρινόταν σε κάθε πρόσκλησή μας, σε κάθε πρωτοβουλία μας που αφορούσε στον αθλητισμό και ιδιαίτερα στα ολυμπιακά αγωνίσματα, τα οποία τόσο αγαπούσε.

**Καλό ταξίδι Αλέξανδρε,
οι αξίες δεν πεθαίνουν ποτέ!**

Οι διακρίσεις του Αλέξανδρου Νικολαΐδη

- 2010 Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα – **3ος Χάλκινο μετάλλιο**
- 2009 Παγκόσμιο πρωτάθλημα – **5ος**
- 2008 Ολυμπιακοί Αγώνες – **2ος Αργυρό μετάλλιο**
- 2008 Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα – **1ος Χρυσό μετάλλιο**
- 2004 Ολυμπιακοί Αγώνες – **2ος Αργυρό μετάλλιο**
- 2004 Παγκόσμια Πανεπιστημιάδα – **1ος Χρυσό μετάλλιο**
- 1998 Παγκόσμιο πρωτάθλημα Ενόπλων Δυνάμεων και Σωμάτων Ασφαλείας – **3ος Χάλκινο μετάλλιο**
- 1998 Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα – **5ος**
- 1997 Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα εφήβων – **1ος Χρυσό μετάλλιο**
- 1997 Μεσογειακοί Αγώνες – **2ος Αργυρό μετάλλιο**
- 1996 Παγκόσμιο πρωτάθλημα φήβων – **1ος Χρυσό μετάλλιο**
- 1996 Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα εφήβων – **1ος Χρυσό μετάλλιο**

ΜΠΑΣΚΕΤ:

«Τιμή μου που επιστρέφω στην μεγάλη οικογένεια της Χ.Α.Ν.Θ.»

Η Διεύθυνση Αθλητισμού της Χ.Α.Ν.Θ. ανακοίνωσε την έναρξη συνεργασίας της με τον Ανδρέα Καραπιπερίδη ο οποίος και ανέλαβε καθήκοντα πρώτου προπονητή της ανδρικής ομάδας της Χ.Α.Ν.Θ. όπως και της Κ21.

Ο Ανδρέας Καραπιπερίδης επέστρεψε σε ένα γνώριμο για αυτόν περιβάλλον καθώς ήταν ο προπονητής της Χ.Α.Ν.Θ. την σεζόν 2015-16 οδηγώντας την στην άνοδο από την Γ' στην Β' Εθνική. Είχε ξεκινήσει την συνεργασία του με την Αδελφότητα πολύ νωρίτερα και πιο συγκεκριμένα από το 2013 ως βοηθός προπονητή της ανδρικής ομάδας.

Στις πρώτες του δηλώσεις ο Έλληνας τεχνικός είπε:

«Είμαι χαρούμενος που επιστρέφω στην οικογένεια της Χ.Α.Ν.Θ. Το Καλαθοσφαιρικό της Τμήμα είναι από τα ιστορικότερα στην Ελλάδα και αποτελεί τιμή να το υπηρετείς από οποιοδήποτε θέση. Αυτό που μπορώ να υποσχεθώ είναι προσπάθεια και σκληρή δουλειά ώστε να ανταποκριθώ στις προκλήσεις που έρχονται».

Ο κόουτς Καραπιπερίδης είναι γεννημένος στην Καβάλα στις 16/12/1976. Είναι πτυχιούχος του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης με ειδικότητα στην καλαθοσφαίριση. Έκανε μεταπτυχιακές σπουδές στο Indiana State University, με ειδικότητα στην προπονητική και στη βιοκινητική (exercise science). Διετέλεσε βοηθός προπονητή στη γυναικεία ομάδα κα-

Ο Ανδρέας Καραπιπερίδης νέος προπονητής της Χ.Α.Ν.Θ.



Ο νέος προπονητής της ομάδας μπάσκετ της Χ.Α.Ν.Θ. Ανδρέας Καραπιπερίδης με τον Διευθυντή Αθλητισμού Δημήτρη Καραϊσκό

λαθοσφαίρισης του Indiana State University. Σαν προπονητής εργάστηκε στις εξής ομάδες: Γέφυρα (2019-21), Ένωση Καλαθοσφαίρισης Καβάλας (2017-19, άνοδος στην Α2), ΚΣ Πολυγύρου (2016-17), Χ.Α.Ν.Θ. (2015-16), ΑΣ ΠΑΟΚ (2022), Αριστοτέλη Επανομής (2012-13), ΚΣ Μακεδονικός (2009).

Ως βοηθός ο Ανδρέας Καραπιπερίδης είχε στο ενεργητικό του συνεργασίες με τις Χ.Α.Ν.Θ., ΜΕΝΤ, Καβάλα, Μαντουλίδη.

Η Χ.Α.Ν.Θ. εύχεται στον Ανδρέα Καραπιπερίδη καλή δύναμη και επιτυχίες στο έργο του.

**** Μετά από 3,5 χρόνια κοινής πορείας, ο Σωτήρης Κοκκινόπουλος υπέβαλε την παραίτησή του από την τεχνική ηγεσία της καλαθοσφαιρικής ομάδας. Ευχαριστούμε θερμά τον Σ. Κοκκινόπουλο για την προσφορά του και την προσπάθεια που κατέβαλε από την πρώτη ημέρα της συνεργασίας του με τη Χ.Α.Ν.Θ. και του ευχόμαστε ό,τι καλύτερο στη συνέχεια της καριέρας του.**

Χορηγός του Τμήματος Μπάσκετ η Com&Com

Μεγάλος χορηγός του Τμήματος Μπάσκετ της Χ.Α.Ν.Θ. είναι ο **ιδιοκτήτης της εταιρείας Com&Com Θανάσης Κουλουτμπάνης** η στήριξη του οποίου είναι πολύτιμη και καθοριστική.

Υποστηρικτές της προσπάθειας του καλαθοσφαιρικού τμήματος της Χ.Α.Ν.Θ. είναι επίσης τα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα «Μαντουλίδης» και «Ελληνικό Κολέγιο». Αρωγοί της προσπάθειας του Αθλητισμού της Χ.Α.Ν.Θ. είναι η Aegean Airlines, η Dole, ο Εκπαιδευτικός Όμιλος ΑΛΦΑ και οι χορηγοί σίτισης (εστιατόρια «Οδυσσέας», Famigliano, και Ντερλικατέσεν).



Στιγμιότυπο από την μεγάλη εκδήλωση της μπασκετικής Χ.Α.Ν.Θ. Από δεξιά η πρόεδρος του Δ.Σ. της Χ.Α.Ν.Θ. Ελένη Αθανασιάδου, όρθιοι οι κ.κ. Ι. Σωσσίδης και Γ. Χαλβατζάκης, ο Γ. Ηλιάδης, ο Δ. Ανανιάδης, ο Δ. Καραϊσκό και ο χορηγός της ομάδας μπάσκετ της Χ.Α.Ν.Θ. Θανάσης Κουλουτμπάνης.

Η running team X.A.N.Θ. – Dole

στον νυχτερινό Ημιμαραθώνιο Θεσσαλονίκης

Αθλητές του Σωματείου
συμμετείχαν σε
κάθε αγώνισμα
της Διοργάνωσης

Η Διεύθυνση Αθλητισμού της X.A.N.Θ. και η εταιρεία Dole που συγκαταλέγεται μεταξύ των μεγαλύτερων παραγωγών φρούτων και λαχανικών στον κόσμο, ένωσαν τις δυνάμεις τους με αφορμή τη διεξαγωγή του 10ου Διεθνούς Νυχτερινού Ημιμαραθωνίου Θεσσαλονίκης.

Σχημάτισαν μια δυνατή running team, αποτελούμενη από 150 δρομείς, συμμετέχοντας σε όλες σχεδόν τις κατηγορίες της διοργάνωσης.

Λίγες ώρες πριν την εκκίνηση το κλίμα έξω από την κεντρική είσοδο του ιστορικού κτιρίου της X.A.N.Θ. ήταν άκρως γιορτινό με τη μασκότ της Dole να δίνει το «παρών» μαζί με αθλητές, προπονητές και μικρά παιδιά της running team, που δεν παρέλειψαν να ποζά-



ρουν σε αναμνηστικά στιγμιότυπα λίγο πριν ξεκινήσουν τις ειδικές διαδρομές του ημιμαραθωνίου με τα ειδικά σχεδιασμένα μπλουζάκια της ομάδας. Θυμίζουμε πως η Dole είναι εκ των βασικών χορηγών του Αθλητισμού της X.A.N.Θ..

Μεταξύ των διαγωνιζομένων συμμετείχαν και άτομα με ειδικές αναπηρίες όπως η Μαρίλια Παπαδάκη, κόρη του προέδρου της X.A.N. Αθηνών Γιώργου Παπαδάκη, που έτρεξε στον Δρόμο Υγείας & Δυναμικού Βαδίσματος 10.000μ. και την οποία στον τερματισμό υποδέχθηκαν μέλη της ομάδας X.A.N.Θ.- Dole προκειμένου να την συγχαρούν για την προσπάθειά της.

Ο φετινός «Νυχτερινός» ημιμαραθώνιος Θεσσαλονίκης ήταν αφιερωμένος στη μνήμη του πρόωρα χαμένου Ολυμπιονίκη Αλέξανδρου Νικολαΐδη, η απώλεια του οποίου άφησε φτωχότερη την αθλητική οικογένεια της χώρας μας.

1η Κολυμβητική Ημερίδα στη μνήμη του Σωτήριου Γιάτση

Η Διεύθυνση Αθλητισμού της Αδελφότητας τίμησε τη μνήμη του καθηγητή Φυσικής Αγωγής και παλιού προπονητή κολύμβησης της Αδελφότητας

Η Διεύθυνση Αθλητισμού της Χ.Α.Ν.Θ. τίμησε τη μνήμη του καθηγητή Φυσικής Αγωγής και παλιού προπονητή κολύμβησης της Αδελφότητας Σωτήριου Γιάτση, που έφυγε από τη ζωή τον Ιανουάριο του 2021 με τη διεξαγωγή της 1ης Κολυμβητικής Ημερίδας που πραγματοποιήθηκε στο κλειστό Κολυμβητήριο της Αδελφότητας.

Τη διεξαγωγή της ημερίδας οραματίστηκαν και στήριξαν παλιοί κολυμβητές, αθλητές και μαθητές του Σωτήριου Γιάτση, ενώ με θερμή αγκάλιασε τη συγκεκριμένη πρωτοβουλία και το Κολυμβητικό Τμήμα της Χ.Α.Ν.Θ.. Στην ημερίδα συμμετείχαν 80 αθλητές προαγωνιστικών τμημάτων (ηλικίες 9-12) από τη Χ.Α.Ν.Θ., τον Ποσειδώνα, τον Απόλλωνα Καλαμαριάς και τον Αχον.

Όλοι οι αθλητές έλαβαν μετάλλια και διπλώματα συμμετοχής. Επίσης δόθηκαν δυο ειδικά βραβεία στους αθλητές Κωνσταντίνο Στάθη και Ευγενία Ζηκοπούλου για το εξέχον αθλητικό τους πνεύμα.

Οι απονομές έγιναν στον αίθριο χώρο του κυλικείου της Χ.Α.Ν.Θ. από τη σύζυγο και τον υιό του εκλιπόντος, ενώ το «παρών» έδωσαν η κόρη και τα εγγόνια (η εγγονή του μάλιστα έλαβε και μέρος στους αγώνες) του αιμνήστου Σωτήριου Γιάτση, που τόσα πολλά προσέφερε στον αθλητισμό και την κοινωνία της Θεσσαλονίκης. Στην εκδήλωση που είχε έντονα συγκινησιακό χαρακτήρα με πολλές αναφορές στη ζωή και το έργο του Σ. Γιάτση, παρευρέθηκαν ακόμη η πρόεδρος

της Χ.Α.Ν.Θ. Ελένη Αθανασιάδου, ο πρώην πρόεδρος της Αδελφότητας Βασίλειος Παπαδήμας, ο διευθυντής Αθλητισμού Δημήτρης Καραϊσκος, ο έφορος του Τμήματος Κολύμβησης Παντελής Παντής, και πολλοί παλιοί αλλά και νέοι κολυμβητές της Αδελφότητας.

Ο Σ. Γιάτσης ήταν καθηγητής Φυσικής Αγωγής στα ΤΕΦΑΑ (ΑΠΘ) ταυτόχρονα ιστορικός και φιλόσοφος της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού. Συνδύασε το όνομά του με την πετυχημένη πορεία και ανάπτυξη του κολυμβητικού τμήματος της Χ.Α.Ν.Θ. στις αρχές της δεκαετίας του '80. Υπήρξε πρωτοπόρος ως προπονητής στη μεθοδολογία εκγύμνασης. Ήταν πάντα κοντά στα παιδιά και τα προβλήματά τους, υπηρετώντας τον αθλητισμό με αξιοπρέπεια και αίσθημα ευθύνης.

Γονείς και συγγενείς των αθλητών είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν live την προσπάθεια των παιδιών στην ημερίδα από ειδικό προτζέκτορα που τοποθετήθηκε στον χώρο του κυλικείου.



ΛΙΟ

Η δισέγγονη του στο Μουσείο Μπάσκετ της Χ.Α.Ν.Θ.



**Η Kris Roudebush
είδε από κοντά
τον χώρο που
μεγαλούργησε ο
προπάππος της έναν
αιώνα πριν**

Μια ξεχωριστή και ταυτόχρονα ιστορικού χαρακτήρα επίσκεψη δέχθηκε η Χ.Α.Ν.Θ. και το Μουσείο του Μπάσκετ. Η δισέγγονη του **Λιούις Ρις (Lewis Riess)**, ενός ανθρώπου που συνέδεσε το όνομά του με τα πρώτα βήματα του μπάσκετ (και γενικότερα των αθλοπαιδιών) στη Θεσσαλονίκη και την Ελλάδα, βρέθηκε στο μέρος όπου έζησε και δραστηριοποιήθηκε πριν από έναν περίπου αιώνα ο προπάππος της!

Την 37χρονη Kris Roudebush, που συνοδεύεται από τον Έλληνα σύντροφό της Στάθη Χαραλαμπίδη (καθηγητή Πανεπιστημίου σε εκπαιδευτικό ίδρυμα της Καλιφόρνιας), υποδέχθηκαν και ξενάγησαν στο Μουσείο μας, το οποίο είναι άλλωστε αφιερωμένο στον Λιού-

ις Ρις, η πρόεδρος της Χ.Α.Ν.Θ. Ελένη Αθανασιάδου, δυο διεθνείς βετεράνοι καλαθοσφαιριστές μας και μέλη της Επιτροπής του Μουσείου, Διονύσης Ανανιάδης (πρόεδρος), Μιχάλης Γιαννουζάκος όπως και ο διευθυντής Αθλητισμού και Αθλητικού Κέντρου της Αδελφότητας Δημήτρης Καραϊσκος.

Η Kris Roudebush, ενημερώθηκε και μάλιστα έδειξε πολύ μεγάλο ενδιαφέρον για τη δράση του Λιούις Ρις στην Ελλάδα, για τη συμβολή του στην ανάπτυξη και διάδοση ομαδικών αθλημάτων στη

χώρα μας, αλλά και για τον καθοριστικό ρόλο τον οποίο διαδραμάτισε ο προπάππος της στην ίδρυση της πρώτης οργανωμένης κατασκήνωσης στην Ελλάδα που δημιούργησε η Χ.Α.Ν. στον Αη Γιάννη Πηλίου, της οποίας ο Ρις υπήρξε ο πρώτος διευθυντής.

Η Kris Roudebush δήλωσε συγκινημένη αλλά και έκπληκτη από το μεγάλο «αποτύπωμα» που άφησε μέσω της YMCA στη Θεσσαλονίκη και στον ελληνικό αθλητισμό ο Λιούις Ρις, εκφράζοντας παράλληλα την επιθυμία να παραβρεθεί στους εορτασμούς για τη συμπλήρωση 100 ετών (1924-2024) από την ίδρυση της κατασκήνωσης στον Αη Γιάννη.



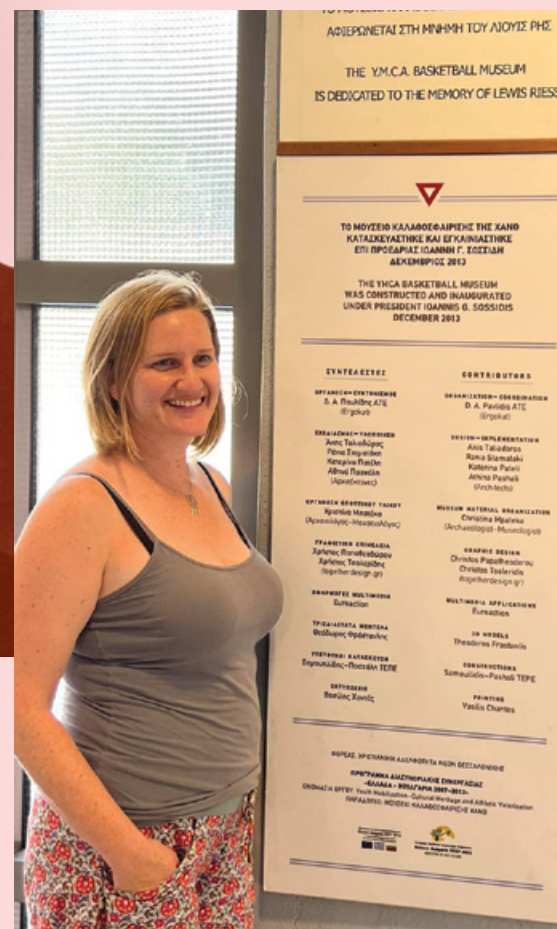
ΥΪΣ ΡΙΣ



** Ο Λιούις Ρις γεννήθηκε στη Φιλαδέλφεια των ΗΠΑ στις 19 Οκτωβρίου του 1887. Ήταν απόφοιτος του Κολλεγίου Φυσικής Αγωγής του Springfield (YMCA) των ΗΠΑ, όπου επινοήθηκε το μπάσκετ το 1891. Ανέλαβε διευθυντής της Φυσικής Αγωγής των Χ.Α.Ν. Ελλάδος με έδρα τη Θεσσαλονίκη και ήταν ο άνθρωπος που συνέβαλε τα μέγιστα στην εξέλιξη της ελληνικής καλαθοσφαίρας κι όχι μόνο.

Η παρουσία του Ρις μετέτρεψε σε ελάχιστα χρόνια τη Χ.Α.Ν.Θ. σε επίκεντρο της αθλητικής δραστηριότητας της Θεσσαλονίκης. Ενθάρρυνε την ίδρυση νέων αθλητικών σωματείων ώστε

να ενισχυθεί ο ανταγωνισμός. Ανέλαβε πρωτοβουλίες για τη διεξαγωγή πρωταθλημάτων με επίσημο χαρακτήρα σε μπάσκετ και βόλεϊ ενώ οργάνωσε σεμινάρια για τη διδαχή κανονισμών στους νέους αθλητές. Εκ των στενότερων συνεργατών του, μάλιστα θεωρούνταν μαθητής του, ήταν ο Συμεών Μαυροσκούφης. Ο Λιούις Ρις ήρθε στη Θεσσαλονίκη το 1924 και επέστρεψε στην Αμερική το 1934 αφήνοντας πίσω του τεράστιο έργο. Έφυγε από τη ζωή στις 4 Ιανουαρίου του 1946 στην Αμβέρσα (Βέλγιο), όπου είχε διατελέσει διευθυντής της τοπικής YMCA.



Ο αθλητισμός ως μέσο κοινωνικοποίησης των παιδιών



Συνομιλώντας με 2 πρώην παίκτριες της εθνικής ομάδας των ΗΠΑ

Ένα μοναδικό αθλητικό-προπονητικό event πραγματοποιήθηκε στο γήπεδο ποδοσφαίρου της Χ.Α.Ν.Θ., σε συνεργασία της YMCA THESSALONIKI, του Γενικού Προξενείου των Η.Π.Α. στη Θεσσαλονίκη, του προγράμματος Sports Diplomacy του Υπουργείου Εξωτερικών των Η.Π.Α. και του Athens Comics Library.

Πρώην παίκτριες της Εθνικής Ομάδας Ποδοσφαίρου των Η.Π.Α., και πιο συγκεκριμένα οι Tara Koleski και Jennifer Grubb, η Ioanna Koutsounanou (U.S. Consulate General, Thessaloniki), η Dina Ntziora, καθώς και το προπονητικό επιτελείο της Ακαδημίας Ποδοσφαίρου της Αδελφότητας, συζήτησαν και ανέπτυξαν προβληματισμούς όπως:

- Πώς μπορεί το ποδόσφαιρο να αποτελέσει εργαλείο για τη γυναικεία ενδυνάμωση;
- Μπορεί ένας ποδοσφαιρικός αγώνας να συμβάλλει στην κοινωνική ενσωμάτωση και συνοχή;

Τα συμπεράσματα ήταν άκρως διαφωτιστικά και χρήσιμα σχετικά με την ανάγκη κοινωνικοποίησης των παιδιών μέσω του αθλητισμού και του ποδοσφαίρου ειδικότερα.

10 μετάλλια κι πολλές επιτυχίες για το Tae Kwon Do της Χ.Α.Ν.Θ.

Εξαιρετική η εμφάνιση της ομάδας στο Β' Πανελλήνιο Κύπελλο 2022

Η ομάδα TAE KWON DO της Χ.Α.Ν.Θ. έκανε αισθητή την παρουσία της στη διοργάνωση του Β' Πανελληνίου Κυπέλλου 2022 που πραγματοποιήθηκε στο Κλειστό Γυμναστήριο Περιστερίου «Γεώργιος Στεφανόπουλος». Η Αδελφότητα επέστρεψε στη Θεσσαλονίκη έχοντας στις αποσκευές της 10 μετάλλια! Στη διοργάνωση αγωνίστηκαν περισσότεροι από 400 αθλητές και αθλήτριες από 70 συλλόγους όλης της χώρας.

Αναλυτικότερα, χρυσά μετάλλια της Χ.Α.Ν.Θ. κατέκτησαν οι: Θωμάς Γεράσογλου, Ελένη Κιακίδου, Γεωργία Κητίδου, Σωκράτης Ουζούνης και Γιώργος Φουρτούνας.

Ασημένιο μετάλλιο κατέκτησε ο Βασίλης Ουζούνης.

Χάλκινα μετάλλια από τους: Μαρία Μπουτσιούκη, Στράτο Σακαράκη, Αντωνιάνα Μοσχίδη και Στέφανο Παππά.

Πολύ καλές εμφανίσεις πραγματοποίησαν και οι Κωνσταντίνος Χριστοφορίδης και Βασίλης Αργυρίου, ενώ άτυχος ήταν ο Νικήτας Πεχλιβανίδης που τραυματίστηκε στο πρώτο λεπτό του αγώνα του και δεν μπόρεσε να συνεχίσει.



Ο Λευτέρης Τσόκανος νέος προπονητής του τμήματος πινγκ πονγκ της Χ.Α.Ν.Θ.

Έτοιμος για σκληρή δουλειά και νέες επιτυχίες

Η Διεύθυνση Αθλητισμού του Σωματείου ανακοίνωσε την έναρξη της συνεργασίας της με τον Λευτέρη Τσόκανο, ο οποίος αναλαμβάνει την τεχνική καθοδήγηση του ιστορικού τμήματος της Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης της Χ.Α.Ν.Θ.

Ο Λ. Τσόκανος είναι απόφοιτος ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης με πτυχίο και πιστοποιημένο δίπλωμα προπονητή από την ΓΓΑ. Ξεκίνησε ως αθλητής αγωνιζόμενος στα Εκπαιδευτήρια Μαντουλίδη. Το 2002 μεταπήδησε στη Χ.Α.Ν.Θ., τη φανέλα της οποίας φόρεσε για 9 χρόνια, πανηγυρίζοντας, μεταξύ άλλων, μετάλλια σε πανελλήνια πρωταθλήματα στο ομαδικό εφήβων, όπως και ασημένιο και χάλκινο μετάλλιο στο αγώνισμα του διπλού εφήβων, ενώ φόρεσε και τη φανέλα της Εθνικής ομάδας σε Βαλκανικό πρωτάθλημα Εφήβων. Από το 2011 και μέχρι πρότινος ήταν υπεύθυνος προπονητής στον Απόλλωνα Καλαμαριάς.

«Είναι μεγάλη η συγκίνησή μου καθώς αισθάνομαι πως επιστρέφω σπίτι μου. Αγωνίσθηκα στη Χ.Α.Ν.Θ. για 9 χρόνια περίπου, από το 2002 ως το 2010. Έζησα πολλά σε αυτό τον

σύλλογο και είμαι πολύ χαρούμενος που επιστρέφω από τη θέση του προπονητή. Είμαι εδώ για να δουλέψουμε σκληρά, τόσο για να συνεχίσουμε το σημαντικό έργο που γίνεται στις ακαδημίες μας, όσο και για να διεκδικήσουμε νέες επιτυχίες μέσα από τα αγωνιστικά μας τμήματα», δήλωσε ο Λευτέρης Τσόκανος και πρόσθεσε:

«Η Χ.Α.Ν.Θ. είναι μια ομάδα με μακρά παράδοση στο άθλημα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης και πρωταρχικός μας στόχος είναι να φέρουμε παιδιά στο πινγκ πονγκ και να αναδείξουμε νέους αθλητές. Εύχομαι να έχουμε μια καλή χρονιά».

Ο Δημήτρης Καραϊσκος, διευθυντής Αθλητισμού της Χ.Α.Ν.Θ. και πρώην αθλητής και προπονητής του τμήματος επιτραπέζιας αντισφαίρισης της Αδελφότητας από την πλευρά του δήλωσε: «Είναι ιδιαίτερα μεγάλη η χαρά μου να επιστρέφει στη Χ.Α.Ν.Θ. ο Λευτέρης, με τον οποίον έχω ζήσει πολύ όμορφες στιγμές ως προπονητής του, στα χρόνια που φόρεσε τη φανέλα μας. Έχουμε πανηγυρίσει μαζί μετάλλια και διακρίσεις, έχουμε ζήσει μοναδικές στιγμές και είναι πολύ όμορφο συναίσθημα για μένα να τον βλέπω να επιστρέφει ως πρώτος προπονητής στο Σωματείο μας.

Έρχεται να διαδεχθεί την Ευτυχία Περρή, η οποία προσέφερε πολύτιμο έργο και είμαι σίγουρος ότι κι ο Λευτέρης θα αφήσει το δικό του στίγμα στην πλούσια ιστορία του τμήματος. Του εύχομαι ολόψυχα καλή επιτυχία στο έργο του και θα είμαι δίπλα του να τον στηρίζω καθημερινά».

PANSIK®
SCUOLA DI MODA - ART & DESIGN

ΣΠΟΥΔΕΣ ΜΟΔΑΣ

www.pansik.gr

■
Γίνε αυτό που θέλεις
να είσαι

NEA ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Advanced Fashion Studies (AFS)
Fashion Design & Construction (FDC)
Menswear (MW)
Fashion Design Foundation (FDF)
Fashion Design Foundation (FDF)
Σχεδιασμός & Κατασκευή παπουτσιού (SDC)
Fashion Styling (FS)
Μοντελίστ-Πατρονίστ (MP)
Fashion & Beauty Make-up (FBM)
Fashion Management (FM)

> ΑΘΗΝΑ

1. Σύνταγμα, Βουλής 34, | 2. Ερμού 16
Τ: +30 2103221001-2-3

> ΚΗΦΙΣΙΑ

Κηφισίας 236
Τ: +30 2108011797

> ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Πλ. Αριστοτέλους 8
Τ: +30 2310260433

Εκπαιδευτικά προγράμματα Μουσείου Μπάσκετ Χ.Α.Ν.Θ.

Μαθαίνοντας άγνωστες
πτυχές της αγαπημένης...
καλαθόσφαιρας



Και τη φετινή χρονιά το Μουσείο μας προσφέρει εκπαιδευτικά προγράμματα σε σχολικές και άλλες ομάδες επισκεπτών. Στη διάρκειά τους, οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν τη σπάνια συλλογή του Μουσείου μας και μέσα από αυτήν να ανακαλύψουν άγνωστες πτυχές της ιστορίας του μπάσκετ. Επίσης, οι συμμετέχοντες δοκιμάζουν τις δυνατότητές τους σε επιλεγμένα αθλήματα, με την υποστήριξη των έμπειρων προπονητών της Χ.Α.Ν.Θ. στις σύγχρονες και πλήρως εξοπλισμένες εγκαταστάσεις του Αθλητικού μας Κέντρου.

Για τους μαθητές προσχολικής ηλικίας, το Μουσείο Μπάσκετ προσφέρει ειδικά προσαρμοσμένα εκπαιδευτικά προγράμματα, τα οποία περιλαμβάνουν αθλητικές και εικαστικές δραστηριότητες. Εκτός των εκπαιδευτικών προγραμμάτων υπάρχει και η δυνατότητα εκπαιδευτικής ξενάγησης για ομάδες άνω των 12 ατόμων.

Επιπλέον το Μουσείο μας, σε συνεργασία με το Αθλητικό Κέντρο Μίμης Τσικίνας, προσφέρει τη δυνατότητα ημερήσιων σχολικών εκδρομών στο σύνολο των μαθητών, με ανώτατο όριο συμμετεχόντων τα 250 άτομα.

Όλοι οι συμμετέχοντες στα εκπαιδευτικά προγράμματα του Μουσείου λαμβάνουν αναμνηστικό της Χ.Α.Ν.Θ..

Για περισσότερες πληροφορίες και κρατήσεις απευθυνθείτε στο museum@ymca.gr και στο 2316001015, Δευτέρα – Παρασκευή 10:00- 14:00.



Hip Hoppers

Με 5 κύπελλα έκλεισε η χρονιά για την αγωνιστική ομάδα HIP HOP της Χ.Α.Ν.Θ.

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΣΙΟΥΛΑ
Προπονήτρια Τμημάτων HIP HOP

Η περσινή σεζόν ήταν μία δύσκολη αλλά δημιουργική χρονιά, καθώς καταφέραμε να κάνουμε τα όνειρά μας πραγματικότητα – να κάνουμε μια μοναδική εμφάνιση και φυσικά να γίνουμε καλύτεροι σε αυτό που κάνουμε.

Μια χρονιά δύσκολη, λόγω των δυσμενών υγειονομικών συνθηκών που όμως δεν μας πτόησε, γιατί όλη η ομάδα ήταν συγκεντρωμένη και προσανατολισμένη στον στόχο. Με επίμονη και σκληρή δουλειά καταφέραμε να μετατρέψουμε αυτό το χρονικό διάστημα, σε μια χρονιά δημιουργική, με κίνητρα και φιλοδοξίες. Γνωρίσαμε νέους ανθρώπους ή πιο σωστά συγχορευτές και φίλους, βελτιώσαμε τις χορευτικές μας ικανότητες και έπειτα παρουσιάσαμε τη δουλειά μας σε διαγωνισμούς χορού.

Η ομάδα μας συμμετείχε σε 3 διαφορετικούς διαγωνισμούς χορού, στο TDF (THESSALONI DANCE FESTIVAL), στο TEAM BATTLE και στο SALONICA OPEN και κατάφερε να αποσπάσει συνολικά 5 διακρίσεις τη σεζόν 2021-2022. Πιο συγκριμένα η αγωνιστική μας ομάδα κατέλαβε τις παρακάτω θέσεις:

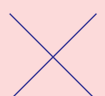
- 1η θέση - Hip Hop Mega Crew - Salonika Open
- 2η θέση - Hip Hop Youth - Salonika Open
- 2η Θέση - New Comer Hip Hop Varsity Crew - TDF
- 2η Θέση - Hip Hop Adults - Team Battle
- 3η Θέση - Hip Hop Youth - Team Battle



Η ομαδικότητα και η σκληρή δουλειά ήταν και οι κινητήριες δυνάμεις για αυτή μας την επιτυχία. Θα ήθελα μέσα από αυτό το βήμα να ευχαριστήσω όλα τα παιδιά για τη συμμετοχή τους, τη δουλειά και την επιμονή τους, όλους τους γονείς για την εμπιστοσύνη τους και φυσικά τη Χ.Α.Ν.Θ. για την όλη στήριξη στην προσπάθειά μας.

Η ομάδα μας θα συνεχίζει να προπονείται, για να γίνει ακόμη πιο δημιουργική και καλύτερη, έχοντας ως στόχο να αποσπάσει νέες διακρίσεις την επόμενη σεζόν 2022-2023. Τα καλύτερα έρχονται.

Αγωνιστική ομάδα FunkySteez: Ασημίνα Βασιλάκη, Αικατερίνη Τριχάκη, Νεφέλη Νταή, Χρυσούλα Χατζοπούλου, Δέσποινα Ελευθεριάδου, Μελπομένη Ελευθεριάδου, Φένια Νικολαΐδου, Κωνσταντίνη Φουντουκίδου, Αλέξανδρος Ψωμάς, Μαρία Λυδία Μελεγκρίνου, Σοφία Κιοσέογλου, Βασιλική Καρανικόλα, Μαριάμ Μαγλακελίτζε, Όλγα Κίτσου, Τριανταφυλλιά Κιουρτσίδου.



Συνεργασία Χ.Α.Ν.Θ. με Happy Mountain - Ακαδημία Χιονοδρομίας

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΜΑΚΡΗ

**Εξερευνώντας τη
μαγεία του βουνού
μέσω του σκι**

Η συνεργασία της Χ.Α.Ν.Θ. με τη Happy Mountain βαδίζει αισίως στην τρίτη της χρονιά και σιγά αλλά σταθερά γίνεται θεσμός. Εξάλλου, το βουνό είναι ένα μαγικό μέρος που κάθε χειμώνα καλεί τους μικρούς φίλους του να το επισκεφθούν, να μάθουν σκι, αλλά και να αποκτήσουν εμπειρίες που πραγματικά δίνουν τη δυνατότητα στο παιδί να ασκηθεί αλλά και να αυτονομηθεί. Ο Γιώργος Σταυρινός της Happy Mountain ανέφερε το πώς και το γιατί συμβαίνουν πολλά στον μαγικό κόσμο του βουνού.

Αρχικά ο κος Σταυρινός είπε πως ήδη οι εγγραφές για τη φετινή χρονιά έχουν αρχίσει με το ενδιαφέρον των παιδιών να είναι μεγάλο. Κι αυτό σε συνδυασμό με τον καιρό μοιάζει να είναι δυνατό σημάδι για μια καλή χρονιά.

«Αν πάει ο καιρός όπως πήγε πέρσι, θα είναι μια καλή χρονιά, αφού πέρσι είχαμε λογική ποσότητα χιονιού με βροχές και κρύο μέσα στην εβδομάδα, γεγονός που ανανέωσε το χιόνι, ενώ τα σαββατοκύριακα ο καιρός ήταν καλός – κάτι που σημαίνει ότι η Ακαδημία επωφελούνταν στο μέγιστο. Επίσης πέρσι είχε χιόνι μέχρι και τις πρώτες μέρες του Μαΐου στα ψηλά βουνά της χώρας. Έτσι και φέτος αναμένονται οι ίδιες συνθήκες σύμφωνα με τους επταετείς κύκλους που κάνει ο καιρός», κατέληξε ο υπεύθυνος της Σχολής Happy Mountain.

Ποιοι συμμετέχουν στην Ακαδημία;

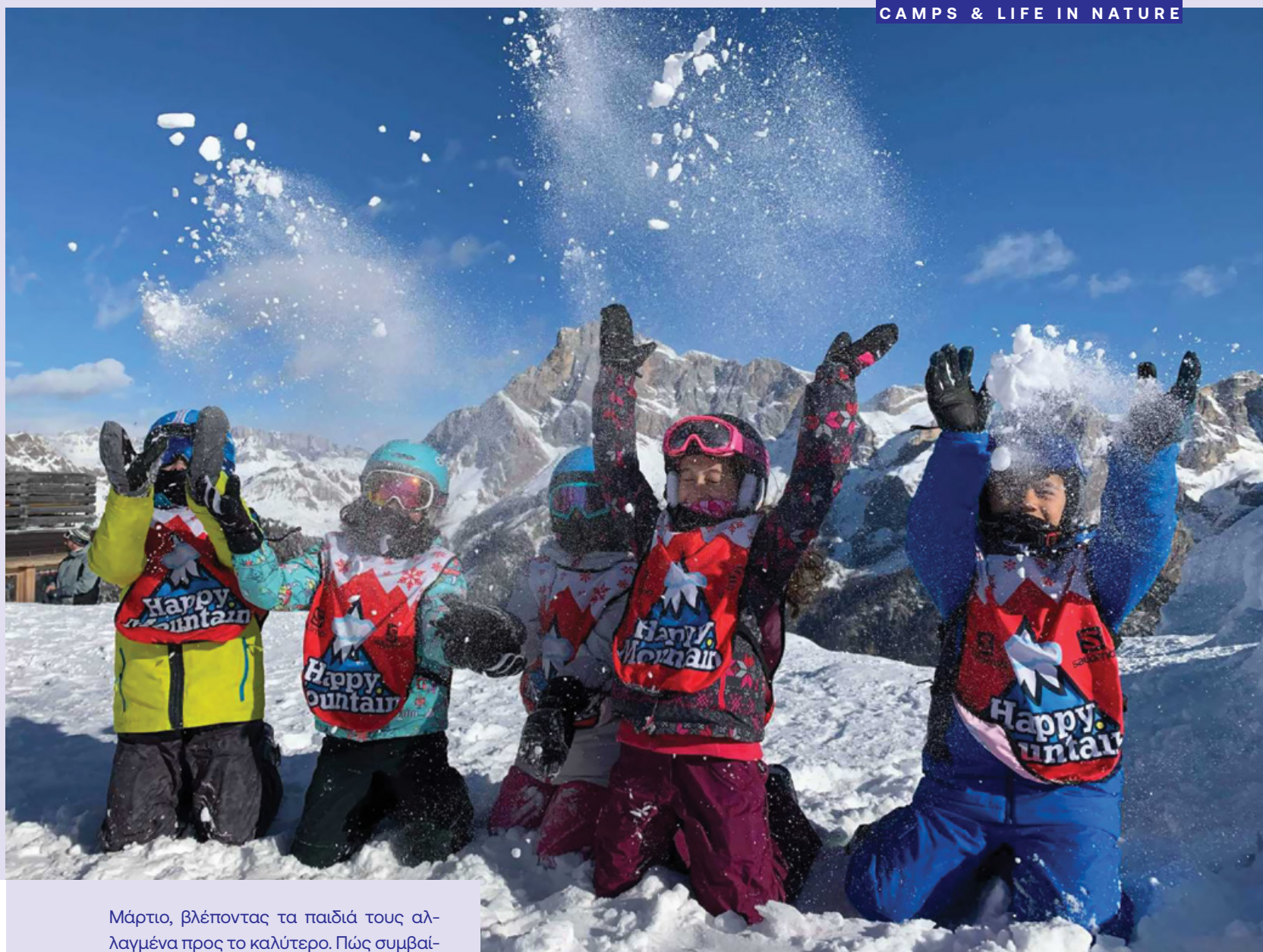
«Στην Ακαδημία έρχονται παιδιά 4-5 ετών μέχρι και 17 – μέχρι τη Γ' λυκείου ουσιαστικά. Τα δε επίπεδα είναι πολλά, καθώς υπάρχουν από αρχαρίων μέχρι και προαγωνιστικά – υπό την έννοια ότι εμείς δεν είμαστε σύλλογος για να συμμετέχουμε σε αγώνες. Τα παιδιά μοιράζονται σε πολλές ομάδες, ανάλο-

γα με τις ηλικίες και το επίπεδο γνώσεων, με μικρές διαφορές μεταξύ τους, καθώς υπάρχουν πολλά τμήματα. Αρχίζουν από τα βασικά, τα πρώτα 3-4 σαββατοκύριακα, ένα χρονικό διάστημα το οποίο είναι και αρκετό έτσι ώστε να καταλάβουν αν τους αρέσει το σκι ή όχι – συνήθως τους αρέσει σε ποσοστό 99%! Κι αυτό γιατί είναι ένα εκπληκτικό και απαιτητικό άθλημα, το οποίο έχει το χαρακτηριστικό ότι γίνεται και σε εξωτερικό χώρο, στη φύση.»

Ποια τα οφέλη του σκι;

«Τα οφέλη του σκι ποικίλουν κι είναι πολυεπίπεδα. Η επαφή με τη φύση, η συναναστροφή με τους συνομηλίκους, με άλλα παιδιά από διαφορετικές γειτονιές, όλα αυτά από τη μια μεριά σε συνδυασμό με την εκγύμναση. Το πιο σημαντικό δε, είναι ότι αυτονομούνται πιο γρήγορα. Οι γονείς το συνειδητοποιούν γύρω στον...





Μάρτιο, βλέποντας τα παιδιά τους αλλαγμένα προς το καλύτερο. Πώς συμβαίνει αυτό; Τα παιδιά αποκτούν πίστη στον εαυτό τους, ξεπερνούν το αντικειμενικό πρόβλημα του κρύου -μια που η δραστηριότητα είναι σε εξωτερικό χώρο κι αυτό παίζει τον ρόλο του-, κάνουν σκι πάντα με ασφάλεια, ξεπερνούν τα όριά τους και παράλληλα ενισχύεται το «εγώ» τους».

Οι συμμετοχές κι ο εξοπλισμός

«Οι συμμετοχές για την ακαδημία αρχίζουν ήδη από τον... Αύγουστο! Τότε γίνονται οι πρώτες ερωτήσεις σχετικά με το πού, το πώς και τον εξοπλισμό. Ο εξοπλισμός αφενός είναι τα σκι, το κράνος κι η μάσκα τα οποία ενοικιάζονται και αφετέρου είναι τα προσωπικά και κατάλληλα ρούχα τα οποία προμηθεύεται κάθε παιδί ώστε να μην κρυώνει από το χιόνι. Όσο δε πιο νωρίς καταλήξουν γονείς και παιδιά στην απόφαση να κάνουν σκι, τόσο περισσότερη έρευνα αγοράς θα μπορέσουν να κάνουν για να προμηθευτούν τα κατάλληλα.»

Σκι ή σνόουμπορντ;

«Οι Έλληνες σε ένα ποσοστό 85% επιλέγουν να κάνουν σκι. Εξάλλου στη χιονοδρομία έχουν και το μεγαλύτερο ποσοστό πιστοποιημένων δασκάλων. Στη χώρα μας οι πιστοποιημένοι δάσκαλοι

στο σνόουμπορντ δεν ξεπερνούν τους 5. Εμείς κάνουμε ιδιαίτερα μαθήματα αν κάποιος επιλέξει το σνόουμπορντ.»

Η χρονική διάρκεια;

«Τα μαθήματα αρχίζουν το πρώτο σαββατοκύριακο του Ιανουαρίου. Εφόσον έχει καλό χιόνι και αν ο καιρός είναι σύμμαχος, η σεζόν πάει μέχρι τέλη Απριλίου.»

Ποια τα αγαπημένα βουνά;

«Η ακαδημία χιονοδρομίας της Χ.Α.Ν.Θ. με τη Happy Mountain επιλέγουν ως προορισμούς τα κοντινά βουνά προκειμένου να έχουν περισσότερο γόνιμο χρόνο εξάσκησης. Προτιμούνται τα 3-5 Πηγάδια, το Σέλι, το Ελατοχώρι. Εναλλακτικά υπάρχει και το Καϊμάκτσαλαν-Βόρας αλλά είναι περιοχές με περισσότερο κρύο, για αυτό και επιλέγονται προς το τέλος της σεζόν, όταν εκεί θα

υπάρχουν καλύτερες συνθήκες για σκι συγκριτικά με τις άλλες περιοχές.

Οι ομάδες ανεβαίνουν στο βουνό το σαββατοκύριακο, ενώ τα παιδιά επιλέγουν ή Σάββατο ή Κυριακή καθώς είναι σχετικά δύσκολο να κάνουν και τις δυο μέρες.»

Ραντεβού, λοιπόν, στην Ακαδημία Χιονοδρομίας της Χ.Α.Ν.Θ. με τη Happy Mountain!



Χριστούγεννα στη Χ.Α.Ν.Θ. Καλαμαριάς



πρώτη γνωριμία του παιδιού με τον μαγικό κόσμο της «στρογγυλής θεάς» και να βάλει τα θεμέλια για μια απολαυστική σχέση ζωής με το δημοφιλέστερο άθλημα στον κόσμο.

Στην Ακαδημία διδάσκονται όλες οι βασικές κινητικές δεξιότητες όπως οδήγηση και έλεγχος της μπάλας, κοντρόλ, ντρίμπλα, σουτ, πάσα κ.λπ.

Διοργανώνονται φιλικοί αγώνες και τουρνουά κατά τη διάρκεια της χρονιάς.

**Με ποικίλες
δραστηριότητες
και
πολύ
κέφι!**

Στη Χ.Α.Ν.Θ. Καλαμαριάς για άλλη μια χρονιά προσφέρουμε πρόγραμμα Δημιουργικής Απασχόλησης για τις ημέρες των εορτών που τα σχολεία θα 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 έρθουν για να διασκεδάσουμε παρέα φτιάχνοντας χριστουγεννιάτικες κατασκευές, μαθαίνοντας τα μυστικά στο σκάκι, χορεύοντας, παίζοντας ποδόσφαιρο και άλλα ομαδικά παιχνίδια στα γήπεδα.

Ημέρες λειτουργίας: 27-30 Δεκεμβρίου, 2-5 Ιανουαρίου

Για παιδιά 4 – 14 ετών: Μαθαίνοντας από μικροί τη μαγεία της... «στρογγυλής θεάς»

Έναρξη νέων τμημάτων στην Ακαδημία Ποδοσφαίρου

Η Ακαδημία Ποδοσφαίρου λειτουργεί στο γήπεδο 5X5 της Χ.Α.Ν.Θ. Καλαμαριάς. Έχει στόχο να κάνει συναρπαστική την



20 χρόνια Ίδρυμα Vodafone στην Ελλάδα

Το Ίδρυμα Vodafone δραστηριοποιείται συνολικά σε 27 χώρες, έχοντας στον πυρήνα του το DNA της Vodafone να επιστρέφει πολυεπίπεδη αξία στις κοινωνίες, θέτοντας την ψηφιακές τεχνολογίες και την συνδεσιμότητα στην υπηρεσία του ανθρώπου. Το Ίδρυμα Vodafone στην Ελλάδα δίνει το δικό του στίγμα και με αφορμή την συμπλήρωση 20 ετών δραστηριότητάς του στη χώρα, αναδεικνύει τη σημασία της συνεργασίας ανθρώπου και τεχνολογίας για την ευημερία, την κοινωνική δικαιοσύνη και τη βιωσιμότητα.

Μόνο στη χώρα μας, τον τελευταίο χρόνο περισσότεροι από 700.000 συμπολίτες μας, ακόμη και στις πλέον απομακρυσμένες περιοχές της χώρας, ωφελήθηκαν από τα προγράμματα του Ιδρύματος Vodafone σε συνεργασία με οργανισμούς στους τομείς της εκπαίδευσης και της υγείας, από δράσεις που ανταποκρίνονται σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, καθώς και μέσω εφαρμογών (apps) που έχουν δημιουργηθεί για το κοινό καλό.

Το Ίδρυμα Vodafone έχει στόχο να δημιουργήσει ένα μέλλον καλύτερο για όλους, χωρίς αποκλεισμούς. Σε αυτό το μέλλον η τεχνολογία θα έχει πρωταγωνιστικό ρόλο, και η διαρκής και αδιαπραγμάτευτη δέσμευση του Ιδρύματος είναι να «συνδέει για καλό» ανθρώπους και ψηφιακές τεχνολογίες, ως όχημα για την κάλυψη αναγκών σε πολλαπλά επίπεδα, καθώς και την αποκατάσταση κοινωνικών αδικιών.

Οι δράσεις του Ιδρύματος Vodafone στην Ελλάδα αφορούν στην κάλυψη σημαντικών, πάγιων και διαρκών αναγκών στον χώρο της υγείας και της εκπαίδευσης, με στόχο την επιμόρφωση, την κοινωνι-



κή επανένταξη, τη συμπερίληψη, την παροχή ίσων ευκαιριών σε όλους και τη βελτίωση της ζωής κοινωνικά ευάλωτων ομάδων.

Για παράδειγμα, οι κάτοικοι απομακρυσμένων και ακριτικών περιοχών της χώρας μας χρειάζονται πρόσβαση σε ποιοτικές υπηρεσίες πρωτοβάθμιας υγείας, τις οποίες το Ίδρυμα Vodafone προσφέρει εδώ και πολλά χρόνια μέσω του Προγράμματος Τηλεϊατρικής. Εξίσου σημαντική είναι η ανάγκη των μαθητών να γνωρίσουν τον κόσμο της τεχνολογίας και των επιστημών STEM, κάτι που προσφέρεται από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Generation Next σε μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου αλλά και σε καθηγητές ανά την Ελλάδα.

Παράλληλα σε μία εποχή που δυστυχώς το κύμα της έμφυλης και ενδοοικογενειακής βίας εκδηλώνεται όλο και πιο συχνά, σαν μια άλλη «πανδημία», το Ίδρυμα Vodafone συμμετάσχει ενεργά στην αντιμετώπιση του φαινομένου. Μέσα από πρωτοβουλίες και ψηφιακές εφαρμογές, όπως το Panic Button και το Bright Sky, το Ίδρυμα Vodafone έχει στόχο να υποστηρίξει γυναίκες που ζουν σε κακοποιητικό περιβάλλον και να τις προστατέψει.

Την ίδια στιγμή, αναγνωρίζοντας την ανάγκη επένδυσης σε περιβαλλοντικά έργα, έχει θέσει ως προτεραιότητα και την ανάπτυξη πράσινων δράσεων στην Ελλάδα. Σήμερα, λοιπόν, βρίσκεται σε εξέλιξη ερευνητικό έργο για τον εντοπισμό των δυνατοτήτων και των προτεραιοτήτων στο μείζον ζήτημα της προστασίας του οικοσυστήματός μας, με στόχο τους επόμενους μήνες να ανακοινωθεί ο σχεδιασμός του Ιδρύματος και σε αυτό το πεδίο.



Ασβεστοχώρι

Το Χριστουγεννιάτικο Bazaar 2022

ετοιμάζεται!

Ένα διήμερο γεμάτο
χαρά, δράση, κέφι

Στο Παράρτημα της Χ.Α.Ν.Θ. στο Ασβεστοχώρι σχεδιάζουμε, έπειτα από δυο χρόνια απουσίας λόγω της πανδημίας, το Χριστουγεννιάτικο Bazaar 2022.

Το Σάββατο 10 και την Κυριακή 11 Δεκεμβρίου από τις 10 το πρωί έως τις 8 το βράδυ θα φιλοξενήσουμε τα πιο νόστιμα σπιτικά γλυκά, τα πιο ιδιαίτερα χριστουγεννιάτικα στολίδια, πρωτότυπα γιορτινά δωράκια για όλη την οικογένεια και φυσικά κεράσματα, καφέ, τσάι, χυμούς, πίτες, κέικ στον χριστουγεννιάτικο μπουφέ μας.

Οικοδεσπότες, η Σχολή Στελεχών, οι νέοι εθελοντές μας, θα ετοιμάσουν τα χριστουγεννιάτικα πακέτα, θα τραγουδήσουν κάλαντα, θα διαβάσουν γιορτινά παραμύθια στους μικρούς μας φίλους, ενώ θα κάνουν και face painting σε όσους νιώθουν ακόμη παιδιά.

Στο πλαίσιο του γιορτινού διήμερου την Κυριακή 11 Δεκεμβρίου, στις 11 το πρωί, θα φιλοξενήσουμε τα μουσικά μας τμήματα σε μια Χριστουγεννιάτικη Συναυλία των μαθητών μας, με απόδοση εορταστικών μουσικών σε πιάνο, βιολί, κιθάρα.

Θα ήταν ιδιαίτερη χαρά και τιμή για όλους εμάς τους εργαζόμενους και τους εθελοντές του Παραρτήματος, να παραβρεθείτε στο γιορτινό μας διήμερο και να ενισχύσετε το έργο μας.

Για έναν κόσμο καλύτερο, φέτος τα Χριστούγεννα ΜΑΖΙ με φίλους, ΜΑΖΙ με την οικογένεια!



Και ...ποιος ξέρει; Μπορεί τα ξωτικά να βρουν τον δρόμο καθοδηγούμενα από τις χαρούμενες φωνές μας, να έρθουν να παίξουν και να χορέψουν ΜΑΖΙ μας! Ίσως μάλιστα να μας χαρίσουν και υπέροχες εκπλήξεις!

Παράρτημα Χ.Α.Ν.Θ. Ασβεστοχωρίου

Α. Παπανδρέου 2 – ΤΚ: 57010

ΤΗΛ: 2310357171 & 2310357800

E-mail: asvestohori@ymca.gr

Χριστουγεννιάτικη απασχόληση παιδιών

Γιορτινές κατασκευές,
ομαδικό
παιχνίδι,
ζωγραφική,
τραγούδι,
ανάγνωση
παραμυθιών και άλλα

Στη Χ.Α.Ν.Θ., στο Παράρτημα Ασβεστοχωρίου, ετοιμάζουμε ένα χριστουγεννιάτικο πρόγραμμα καθημερινής απασχόλησης όσο τα σχολεία θα είναι κλειστά για διακοπές. Το πρόγραμμα αφορά παιδιά από 5 ετών και πάνω και



θα λειτουργεί 7.30 έως 15.30, από 27 έως 30 Δεκεμβρίου 2022 και από 2 έως 5 Ιανουαρίου 2023.

Στο πρόγραμμα περιλαμβάνονται γιορτινές κατασκευές, ομαδικό παιχνίδι, ζωγραφική, τραγούδι, ανάγνωση παραμυθιών και άλλα.

Τα παιδιά πρέπει να έχουν απαραίτητα μαζί τους μια αλλαξιά ρούχα, προαιρετικά πρωινό γεύμα και μεσημεριανό φαγητό.

Τιμή συμμετοχής: 14 ευρώ η μέρα. Ισχύει έκπτωση για τα αδέρφια.

Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας με προεγγραφή, τηλεφωνικά στο 2310357171 και με mail στο asvestohori@ymca.gr



1 χρόνο μαζί!

Σας ευχαριστούμε θερμά για την στήριξη και την αποδοχή σας!

Σε ένα ζεστό χώρο γεμάτο χρώμα, θα σας υποδεχθεί το ευχάριστο προσωπικό μας, που θα χαρεί να σας εξυπηρετήσει. Ποικιλία προϊόντων από κορυφαία brands στο χώρο των βρεφικών ειδών, όπως τα μοναδικά πολυμορφικά κρεβατάκια της INGVRT!



 **BABY ELEPHANT**
FOR YOUR LITTLE ONES

Καρακάση 28, Θεσσαλονίκη
Τ: 2310 488778, info@babyelephant.gr



Baby Elephant



[babyelephant.gr](https://www.instagram.com/babyelephant.gr)



6977525252

www.babyelephant.gr

Προνόμια

και

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

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

Κάντε την οφθαλμολογική σας εξέταση! Με 20% έκπτωση!



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

Σας κοιτάζουμε στα μάτια.

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

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



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

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

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

Σε επιλεγμένα υποκαταστήματα της Αθήνας
Τ: 210 5552000

www.grecostrom.gr

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



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

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

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

GOODY'S Burger House

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

www.goodyysburgerhouse.com

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



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

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

Ινστιτούτο Αισθητικής Femme Fatale
Γ. Θεοτοκά 3 | Τ: 2310 240610
info@femme fatale.gr

www.femme fatale.gr

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



Προμηθευτείτε όλα σας τα αθλητικά είδη και ρούχα ομάδων. Με 15% έκπτωση!

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

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

Κατάστημα Θεσσαλονίκης Spot Team

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

www.spoteam.gr

παροχές

μελών



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

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

Θα χαρούμε να σας υποδεχτούμε στον χώρο μας!

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

Artisan hair & beauty studio

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

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

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

**Ισχύει έως 31/12/2022.

**Διαβάστε
βιβλία!**

Αγοράστε όλα σας τα καινούργια βιβλία με την ειδική σήμανση, με επιπλέον 18% έκπτωση και όλα τα άλλα με επιπλέον 5% έκπτωση για τα μέλη της Χ.Α.Ν.Θ.

Βιβλιοπωλείο Πρωτοπορία

Λεωφ. Νίκης 3 | Τ: 2310226190
thessaloniki@protoporia.gr

www.protoporia.gr

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



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

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

Καταστήματα O-Lab

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

www.o-lab.gr

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

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

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

today's

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

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

Today's & Todaylicious

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

www.todays.gr

**Προστατέψτε τα μάτια σας! Με δωροεπιταγή
αξίας 50€!**

OptikonXpress

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

T: 2310534031
info@optikonxpress.com

www.optikonxpress.com



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΕΥΞΕΙΑ

Αθληθείτε ακόμη περισσότερο!

Απολαμβάνοντας 2 ώρες δωρεάν χρήσης γηπέδου σκουός.

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

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

Info:

Χ.Α.Ν.Θ.

Νικολάου Γερμανού 1,
Θεσσαλονίκη - Τ.Κ. 54621
T: 231 600 1000

info@ymca.gr | **www.ymca.gr**

Facebook:

XANΘ - YMCA Thessaloniki

Instagram: @ymca_thess

Insta X.A.N.Θ.



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



Ελληνική
Εταιρεία
Αξιοποίησης
Ανακύκλωσης



2021
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
ΕΕΑΑ:
518.000
ΤΟΝΟΙ

ΕΠΙΤΕΥΞΗ
122%
ΕΝΑΝΤΙ
ΥΠΟΧΡΕΩΣΗΣ
65%

2ΠΛΑΣΙΟ
ΕΡΓΟ
ΑΠΟ ΤΗΝ
ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ



www.herrco.gr



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



hellenic-recovery-recycling-corporation/



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ



Ένα καλύτερο αύριο ξεκινάει από εμάς

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

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



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