

FAMILY

Χ.Α.Ν.Θ.

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

ΧΕΙΜΩΝΑΣ 23-24

#46



ΚΡΑΤΙΚΗ
ΟΡΧΗΣΤΡΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΣΥΝΑΥΛΙΑ

Από τη μαγεία του μπαλέτου
ως τη λάμψη του κινηματογράφου



Βιολί

Οδυσσέας Τσακαλίδης

Διεύθυνση Χορωδίας

Μίλτος Λογιάδης

Χορωδία

Νεανική Χορωδία Ι.Ν.
ΑΓ. Κυρίλου & Μεθοδίου

Διδασκαλία

Μαρία - Έμμα
Μελικοπούλου

22.12.23

Αθλητικό Κέντρο Χ.Α.Ν.Θ.
Μίμης Τσικίνας
Ώρα 21.00





'Εχω πάει

ΣΤΟΚΧΟΛΜΗ	ΛΟΝΔΙΝΟ	ΣΤΟΥΤΓΑΡΔΗ
ΜΟΝΑΧΟ	ΦΡΑΝΚΦΟΥΡΤΗ	ΒΑΡΚΕΛΩΝΗ
ΗΡΑΚΛΕΙΟ	ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	ΣΗΤΕΙΑ
ΝΑΠΟΛΗ	ΛΑΡΝΑΚΑ	ΣΚΙΑΘΟΣ
ΛΥΩΝ	ΙΚΑΡΙΑ	ΜΙΛΑΝΟ
ΧΑΝΙΑ	ΕΔΙΜΒΟΥΡΓΟ	ΝΤΙΣΣΕΛΤΟΡΦ
ΜΑΡΑΚΕΣ	ΝΤΟΥΜΠΡΟΒΝΙΚ	ΒΡΥΞΕΛΛΕΣ
ΜΥΚΟΝΟΣ	ΚΟΠΕΓΧΑΓΗ	ΚΑΒΑΛΑ
ΑΜΣΤΕΡΝΤΑΜ	ΑΜΒΟΥΡΓΟ	ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ
ΛΙΣΑΒΟΝΑ	ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟ	ΡΩΜΗ
ΚΩΣ	ΚΟΛΩΝΙΑ	ΠΡΑΓΑ
ΤΕΛ ΑΒΙΒ	ΛΕΡΟΣ	ΛΙΛ
ΠΑΡΙΣΙ	ΕΛΣΙΝΚΙ	ΖΑΚΥΝΘΟΣ
ΚΕΡΚΥΡΑ	ΑΜΜΑΝ	ΖΑΓΚΡΕΜΠ
ΚΑΪΡΟ	ΚΑΡΠΑΘΟΣ	ΜΑΛΑΓΑ
ΒΕΡΟΛΙΝΟ	ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ	ΚΑΛΑΜΑΤΑ
ΜΑΝΤΣΙΣΤΕΡ	ΜΠΟΛΟΝΙΑ	ΜΠΡΑΤΙΣΛΑΒΑ
ΤΟΥΛΟΥΖΗ	ΡΟΔΟΣ	ΠΑΛΕΡΜΟ
ΜΠΙΛΜΠΛΟ	ΝΑΝΤΗ	ΜΠΕΡΜΙΓΧΑΜ
ΚΑΣΤΕΛΛΟΡΙΖΟ	ΜΠΟΡΝΤΟ	ΜΑΛΤΑ
ΣΕΒΙΛΛΗ	ΖΥΡΙΧΗ	ΚΥΘΗΡΑ
ΑΝΝΟΒΕΡΟ	ΣΑΜΟΣ	ΝΙΟΥΚΑΣΛ
ΣΚΥΡΟΣ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ	ΒΑΛΕΝΘΙΑ
ΒΟΥΚΟΥΡΕΣΤΙ	ΝΥΡΕΜΒΕΡΓΗ	ΟΣΛΟ
ΜΑΣΣΑΛΙΑ	ΚΕΦΑΛΛΟΝΙΑ	ΚΡΑΚΟΒΙΑ
ΒΕΝΕΤΙΑ	ΝΙΚΑΙΑ	ΒΡΕΜΗ
ΙΩΑΝΝΙΝΑ	ΜΠΡΙΣΤΟΛ	ΤΡΟΜΣΟ
ΜΗΛΟΣ	ΠΑΡΙΣ	ΣΚΕΛΕΦΤΕΑ
ΒΙΕΝΝΗ	ΓΕΝΕΥΗ	ΚΟΥΒΕΙΤ
ΜΑΔΡΙΤΗ	ΚΑΤΑΝΙΑ	ΚΛΟΥΖ ΝΑΠΟΚΑ
ΧΙΟΣ	ΜΥΤΙΛΗΝΗ	ΜΠΟΡΝΜΟΥΘ
ΓΕΡΕΒΑΝ	ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ	ΟΡΑΝΤΕΑ
ΒΕΛΙΓΡΑΔΙ	ΠΙΖΑ	ΣΟΥΤΣΕΑΒΑ
ΑΘΗΝΑ	ΝΑΞΟΣ	ΜΠΛΙΑ ΜΑΡΕ
ΒΗΡΥΤΟΣ	ΠΟΡΤΟ	ΣΟΥΝΤΣΑΒΑΛ ΤΙΜΡΑ
ΦΛΩΡΕΝΤΙΑ	ΠΙΡΑΝΑ	ΟΛΜΠΙΑ
ΛΗΜΝΟΣ	ΙΜΠΙΖΑ	ΜΠΑΝΙΑ ΛΟΥΚΑ
ΔΟΥΒΛΙΝΟ	ΑΪΝΤΧΟΦΕΝ	ΜΠΟΝΤΟ
ΠΟΝΤΓΚΟΡΙΤΣΑ	ΒΑΡΝΑ	ΤΑΛΙΝ
ΓΚΕΤΕΜΠΟΡΓΚ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ	ΡΙΓΑ
ΛΙΟΥΜΠΛΙΑΝΑ	ΟΟΛΟΥ	ΠΑΦΟΣ
ΤΙΦΛΙΔΑ	ΝΤΑΜΑΜ	ΜΠΑΚΟΥ
ΣΚΟΠΙΑ	ΜΕΜΙΝΓΚΕΝ	ΒΑΣΙΛΕΙΑ-ΜΥΛΟΥΖ
ΤΖΕΝΤΑ	ΚΟΣΤΙΤΣΕ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ
ΜΑΛΜΟ	ΧΑΟΥΓΚΕΣΟΥΝΤ	ΣΜΥΡΝΗ
MUNSTER OSNABRUCK	ΛΟΥΛΕΟ	ΡΙΑΝΤ
ΣΑΡΜ ΕΛ ΣΕΙΧ	ΟΣΤΡΑΒΑ	ΙΑΣΙΟ
ΙΝΣΜΠΡΟΥΚ	ΚΡΙΣΤΙΑΝΣΑΝΤ	ΜΑΓΙΟΡΚΑ
ΚΡΑΙΟΒΑ	ΜΠΡΝΟ	EAST MIDLANDS
ΜΠΟΥΡΓΚΑΣ	ΤΑΜΠΕΡΕ	ΣΠΛΙΤ
ΛΟΥΞΟΡ	ΑΔΑΝΑ	ΚΑΟΥΝΑΣ
ΚΟΥΟΠΙΟ	ΒΡΑΣΟΒ-ΓΙΜΒΑΒ	ΜΠΕΡΓΚΕΝ
ΦΡΙΝΤΡΙΣΧΑΦΕΝ	ΤΥΝΙΔΑ	ΩΛΕΣΟΥΝΤ
ΟΥΜΕΟ	ΤΙΜΙΣΟΑΡΑ	ΒΡΕΣΤΗ
ΝΤΟΒΙΑ	ΣΟΦΙΑ	ΒΑΡΣΟΒΙΑ

165 προορισμοί
σε Ελλάδα και εξωτερικό.

Ανακάλυψέ τους και εσύ.

Μετρώντας μήνες, μέρες, χρόνια, στιγμές, εμπειρίες κι... ευχές!

Άλλος ένα χρόνος φτάνει στο τέλος του. Μια χρονιά που περνά σιγά σιγά στην ιστορία και το... ημερολόγιο του καθενός με τα χρώματα που έκαστος επιλέγει να γράψει. Μια χρονιά σημαντική με τρεις εκλογικές αναμετρήσεις, με πολλή δουλειά, αγάπη, ποτισμένη με γέλιο και δάκρυ. Κάπως έτσι γράφτηκε και για τη Χ.Α.Ν.Θ. το 2023. Με αμέτρητες επιτυχίες στον αθλητισμό, με άπειρα χαμόγελα εντός των κατασκηνώσεων και των αθλητικών summer camps και στα τρία παραρτήματα της Αδελφότητας, με τιτανωτέρα προσφορά στην κοινωνική δράση και την επιμόρφωση. Με δάκρυα και για τις επιτυχίες και για τις αποτυχίες. Με πόνο και θλίψη για όσα προκάλεσε το καιρικό φαινόμενο Daniel στην κατασκήνωση του Άη Γιάννη στο Πήλιο στον έναν μόλις χρόνο πριν τη συμπλήρωση των 100 χρόνων λειτουργίας της αλλά και με πίστη πως όλοι εμείς οι Χανθιώτες με τη βοήθεια των φίλων μας θα καταφέρουμε να την κάνουμε ίδια ή και καλύτερη- εδώ οι Μπιτλς με τη βοήθεια της τεχνολογίας κυκλοφόρησαν καινούριο τραγούδι... η Χ.Α.Ν.Θ. δε θα καταφέρει να ξαναχτίσει το Πήλιο;

Η ελπίδα είναι εξάλλου αυτή που σε πολλές περιπτώσεις τα αλλάζει όλα. Και ναι! Το εκπαιδευτικό των Εκπαιδευτών της Σχολής Στελεχών που εδώ και τουλάχιστον 30 χρόνια πραγματοποιείται στην Κατασκήνωση της Χαλκιδικής είναι κάτι που δίνει ελπίδα. Εξάλλου, όταν κάποιος κάνει τις απαραίτητες βουτιές στο παρελθόν του, θυμάται τι σήμαιναν για τον ίδιο αντίστοιχες εμπειρίες με αυτές που τα νέα στελέχη μοιράζονται στις σελίδες του περιοδικού που κρατάτε στα χέρια σας, και αναγνωρίζει τη δυναμική αλλά και το αποτέλεσμα όλων αυτών των βιωμάτων στη δική του ζωή.

Επίσης, τι πιο ελπιδοφόρο από τη συναυλία της Κρατικής Ορχήστρας Θεσσαλονίκης με τη Χ.Α.Ν.Θ. η οποία φέτος θα έχει το ακόμη πιο χαρούμενο: για σολίστ τον έφηβο Οδυσσέα Τσακαλίδη; Και μαζί του και όλες τις παιδικές φωνές που θα γεμίσουν το Μίμης Τσικίνας με τα πιο χριστουγεννιάτικα τραγούδια και τις μελωδίες για την πιο «χαρούμενη συναυλία» της χρονιάς;

Και με αυτές τις σκέψεις ολοκληρώνεται ο χρόνος.

Κάπως έτσι γράφτηκε και το τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας, το τελευταίο του 2023, και το οποίο θα σας κρατήσει συντροφιά με την ευχή το 2024 να φέρει ό, τι καλύτερο για όλους κι εννοείται -πλέον και δυστυχώς και κυριολεκτικά!- ειρήνη, εσωτερική και εξωτερική, σε όλους!



Καλή ανάγνωση!

Χ.Α.Ν.Θ



Περιεχόμενα



6 *City*

Η τέχνη του δρόμου που ομορφαίνει την πόλη.

26 *Agenda*



32 *Life*

Κολατσιό όπως «σ'αγαπώ!»

34 *Psychology*

Πώς να απαλλαγώ από τις κακές συνήθειες;

38 *Travel*

Οδοιπορικό στη μαγευτική ορεινή Χαλκιδική.

42

**NEWS
& EVENTS**

46 *CAMPS & NATURE*

48 *SPORTS & FITNESS*

63 *SOCIAL ACTION*

69 *EDUCATION & CREATIVITY*

79 *INTERNATIONAL RELATIONS*



12 *Interview*

Γιάννης Ασσαέλ
Θεσσαλονικιός, Χανθιώτης
και παγκόσμιος πολίτης.



18 *Guide*

Τα podcats που αγαπήσαμε.

8 ταινίες που θα σας βάλουν
κατευθείαν σε χειμερινό mood.

Ταυτότητα



X.A.N.Θ. FAMILY
Τεύχος #46
Χειμώνας 23-24

Εκδότης: X.A.N.Θ.

Υπεύθυνη ύλης X.A.N.Θ.: Δήμητρα Μακρή

Κείμενα - συνεντεύξεις αθλητισμού:
Θεόδωρος Φελάνης

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

Διεύθυνση έκδοσης/
Σχεδιασμός:
kitchen.was

Υπεύθυνη έκδοσης:
Ελένη Ομήρου

Creative director:
Βαγγέλης Ευαγγελόπουλος

Art Director: Παναγιώτης Μόσχου

Επιμέλεια: Μαρία Παντελίδου

Γράφουν: Νίκος Αγγελής Άνθης,
Λία Κατσανά, Άλκηστis
Κεπατσόγλου, Μαρία Παντελίδου,
Δάφνη Τσάρτσαρου

Υπεύθυνοι διαφήμισης:
Αλέξης Ξανθόπουλος, Ελένη
Χαλικοπούλου


FREYWILLE®



KALFIDIS
JEWELLERY

Η τέχνη του δρόμου που ομορφαίνει την πόλη

Γράφει η ΔΑΦΝΗ ΤΣΑΡΤΣΑΡΟΥ

Τέσσερις street artists της Θεσσαλονίκης μας αποκαλύπτονται μέσα από τη δουλειά τους

Η τέχνη πάντοτε ομορφαίνει. Η Θεσσαλονίκη μια πόλη όμορφη, που όμως έχει χαθεί μέσα στο γκρίζο, διαθέτει πολλές χάρες και οι καλλιτέχνες του δρόμου φροντίζουν να τις αναδεικνύουν μέσα από τα έργα τους.

Τέσσερις διάσημοι street artists της πόλης μας απαντούν σε 5 ερωτήσεις για να γνωρίσουμε καλύτερα τους ίδιους και την τέχνη τους.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΟΦΤΗΣ

Πείτε μας λίγα λόγια για εσάς και το πώς ξεκινήσατε να ασχολείστε με τη street art;

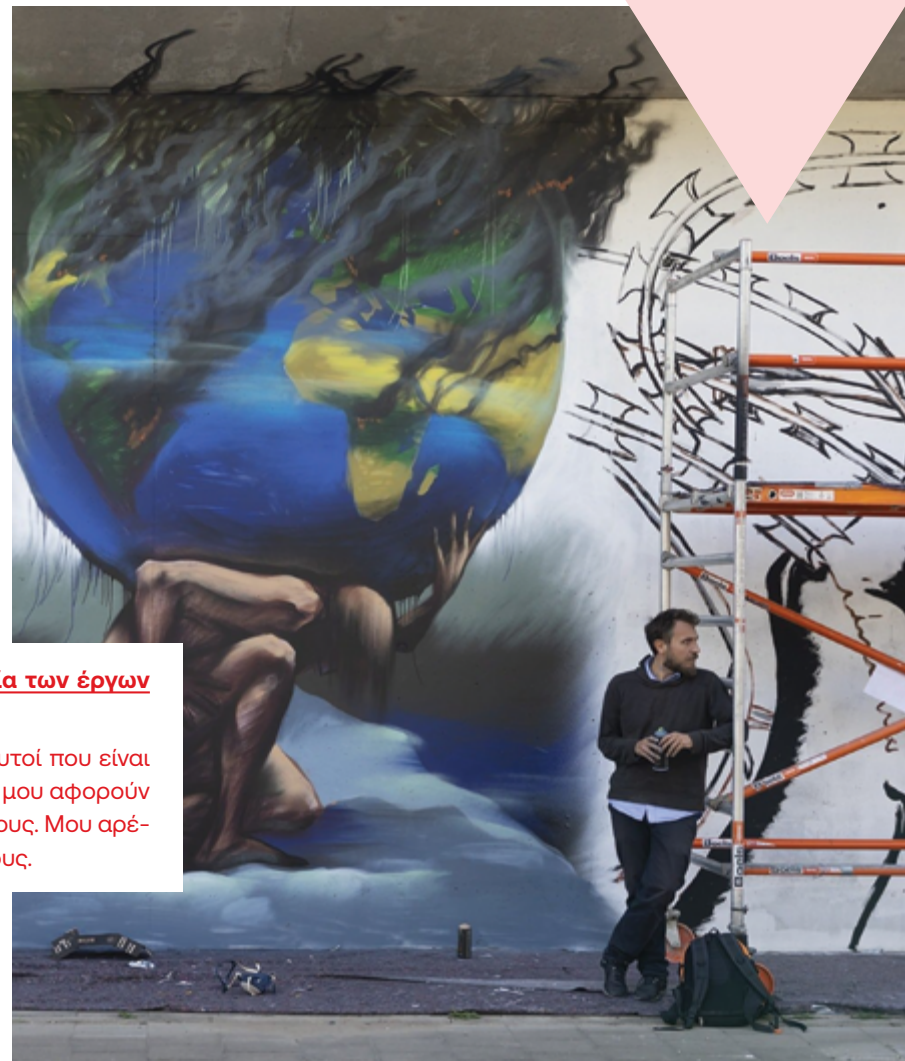
Ξεκίνησα μικρός, σε ηλικία 13 χρόνων και μάλιστα το πρώτο μου γκράφιτι ήταν σε έναν τοίχο από ένα φυλάκιο της ΧΑΝΘ που φυσικά σήμερα δεν υπάρχει. Μου άρεσε η επικοινωνία μέσα από αυτό αλλά και η αγνή αγάπη για το χρώμα.

Ποιοι street artists σας εμπνέουν και ποια είναι η θεματολογία των έργων που συνήθως επιλέγετε;

Οι καλλιτέχνες που μου αρέσουν αλλάζουν με τα χρόνια αλλά αυτοί που είναι σταθεροί είναι η Faith 47, ο Arz, ο Obey και πολλοί άλλοι. Τα έργα μου αφορούν συχνά στην επικαιρότητα αλλά και την εντοπιότητα του κάθε μέρους. Μου αρέσει να ζωγραφίζω εικόνες τους παρελθόντος σε σημερινούς τοίχους.

Για ποιο έργο σας νιώθετε περισσότερη περηφάνια;

Μου αρέσει η εικόνα της μαγεμένης πριγκίπισσας πάνω στα κάστρα της πόλης δίπλα στην πύλη της Παλαιολογίνας. Αλλά και μια προσωπογραφία του ποιητή Μίλτου Σαχτούρη που υπάρχει παραδόξως μέχρι σήμερα άθικτη στο στρατόπεδο Κόδρα.



Αν μπορούσατε να ζωγραφίσετε οποιοδήποτε κτήριο της πόλης, ποιο θα ήταν αυτό και γιατί;

Νομίζω ένα κτήριο που χρειάζεται οπωσδήποτε να αλλάξει εικόνα είναι το τεράστιο πάρκινγκ στην είσοδο της πόλης στα δικαστήρια. Θα του άλλαζα όσο μπορούσα την εικόνα. Εκείνο το βαθύ γκρίζο είναι πολύ δυσάρεστη εικόνα για είσοδο πόλης.

Τι σας αρέσει στη Θεσσαλονίκη και τι θα θέλατε να αλλάξετε σε αυτή;

Στη Θεσσαλονίκη μου αρέσει ο ουρανός της και τα χειμωνιάτικα πρωινά της με την ομίχλη. Όσο για αυτά που θα άλλαζα, είναι τόσο πολλά που δεν χωράνε σε χαρτί.. Μάλλον θα έκανα κάτι για να αλλάξουμε στάση όλοι απέναντι στην κουλτούρα και στον πολιτισμό. Θέλουμε πολλή δουλειά, δυστυχώς.

ΜΑΡΙΟΣ ΣΙΜΟΠΟΥΛΟΣ

Πείτε μας λίγα λόγια για εσάς και το πώς ξεκινήσατε να ασχολείστε με τη street art;

Ονομάζομαι Σιμόπουλος Μάριος, είμαι απόφοιτος της σχολής καλών τεχνών ΑΠΘ και τα τελευταία 17 έτη εργάζομαι ως εκπαιδευτικός εκπαιδευτικός στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Με τις τοιχογραφίες και τη street art ασχολήθηκα αφού τελείωσα το πανεπιστήμιο, ξεκίνησα να ζωγραφίζω όπου μου δινόταν η ευκαιρία και σε οποιαδήποτε επιφάνεια έβρισκα διαθέσιμη. Με βοήθησε πολύ επίσης η θέση μου ως εκπαιδευτικός γιατί κατάφερα να ζωγραφίσω και σε αρκετά σχολεία.

Ποιοι street artists σας εμπνέουν και ποια είναι η θεματολογία των έργων που συνήθως επιλέγετε;

Υπάρχουν πάρα πολλοί αξιόλογοι καλλιτέχνες που δύσκολα μπορώ να ξεχωρίσω κάποιους. Τα πρώτα ονόματα που μου έρχονται στο μυαλό είναι ο Banksy, ο Eduardo Kobra, ο Jean Michel Basquiat και ο Keith Haring. Όσον αφορά στη θεματολογία που προσπαθώ να επιλέξω είναι τοιχογραφίες που παίρνουν κάποιο μήνυμα κατά του πολέμου, του ρατσισμού και της ενδοσχολικής βίας. Επίσης ως θέμα επιλέγω και αθλητές που εκτός των επιδόσεών τους στον αθλητισμό έχουν προσφέρει και κοινωνικό έργο.

Για ποιο έργο σας νιώθετε περισσότερη περηφάνια;

Νιώθω υπερήφανος για τις τοιχογραφίες που έχω αποτυπώσει σπουδαίους Έλληνες αθλητές όπως ο Γιάννης Αντετόκουμεμπο, ο Μίλτος Τεντόγλου, αλλά και ο αδικοχαμένος Αλέξανδρος Νικολαΐδης. Σπουδαίοι αθλητές αλλά και άνθρωποι με μεγάλη κοινωνική προσφορά και αισθάνομαι υπερήφανος που κοσμούν τις αυλές σχολείων έτσι ώστε τα παιδιά να τους έχουν πρότυπο.



Αν μπορούσατε να ζωγραφίσετε οποιοδήποτε κτίριο της πόλης, ποιο θα ήταν αυτό και γιατί;

Θα ήθελα να ζωγραφίσω ακόμη περισσότερα σχολεία αλλά θα ήθελα επίσης να μου δινόταν η ευκαιρία να ζωγραφίσω και σε νοσοκομεία με καρκινοπαθή παιδιά και να μπορούσα να κάνω έστω και λίγο πιο ευχάριστους και χαρούμενους τους τοίχους στον χώρο όπου δίνουν τη μάχη τους.

Τι σας αρέσει στη Θεσσαλονίκη και τι θα θέλατε να αλλάξετε σε αυτή;

Στη Θεσσαλονίκη μου αρέσει που από τη θάλασσα μέσα σε 20 λεπτά μπορούμε να βρεθούμε στο βουνό και να απολαύσουμε την ιδιαιτέρως ατμοσφαιρική θέα στην πόλη. Θα ήθελα επιτέλους να λυθεί το σημαντικό πρόβλημα των μέσων μαζικής μεταφοράς και οι κάτοικοι αυτής της πόλης να σταματήσουν να ταλαιπωρούνται με τις μετακινήσεις. Ελπίζουμε όλοι το Μετρό να βοηθήσει στην επίλυση του μεγάλου αυτού προβλήματος.

APSET

Πείτε μας λίγα λόγια για εσάς και το πώς ξεκινήσατε να ασχολείστε με τη street art;

Ξεκίνησα το graffiti το 1998. Μεγάλωσα στα Βασιλικά αλλά η δράση μου ήταν κυρίως στο κέντρο της πόλης. Ζωγράφιζα από μικρός οπότε η ασχολία μου με αυτό, βάσει της μουσικής και γενικότερα του lifestyle που ακολουθούσα, ήταν μονόδρομος.

Ποιοι street artists σας εμπνέουν και ποια είναι η θεματολογία των έργων που συνήθως επιλέγετε;

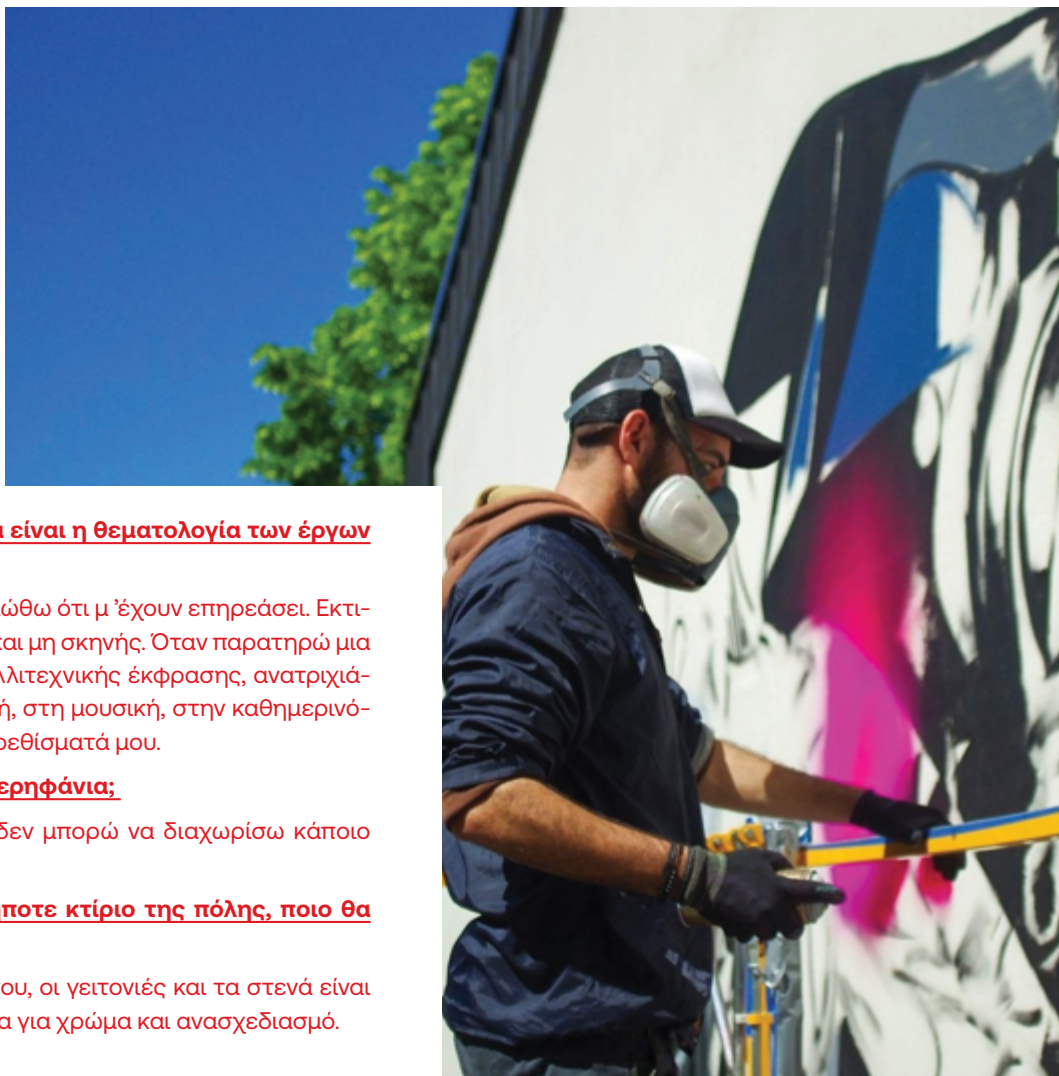
Δεν έχω συγκεκριμένους καλλιτέχνες που νιώθω ότι μ'έχουν επηρεάσει. Εκτιμώ τη δουλειά πολλών artists της εγχώριας και μη σκηνής. Όταν παρατηρώ μια ειλικρίνεια και πάθος σε όποια έκφραση καλλιτεχνικής έκφρασης, ανατριχιάζω. Έμπνευση μπορώ να βρω στη ζωγραφική, στη μουσική, στην καθημερινότητα, οπότε εκεί βρίσκονται και τα βασικά ερεθίσματά μου.

Για ποιο έργο σας νιώθετε περισσότερη περηφάνια;

Όλα τα έργα έχουν τη δική τους ιστορία, δεν μπορώ να διαχωρίσω κάποιο συγκεκριμένο.

Αν μπορούσατε να ζωγραφίσετε οποιοδήποτε κτίριο της πόλης, ποιο θα ήταν αυτό και γιατί;

Δεν έχω κάποιο συγκεκριμένο κτίριο κατά νου, οι γειτονιές και τα στενά είναι αυτά που μου βγάζουν περισσότερη ενέργεια για χρώμα και ανασχεδιασμό.



Τι σας αρέσει στη Θεσσαλονίκη και τι θα θέλατε να αλλάξετε σε αυτή;

Αυτό που μου αρέσει είναι πως ακόμη υπάρχει μια διαπροσωπικότητα μεταξύ του κόσμου, φαντάζομαι αυτό συμβαίνει κυρίως λόγω του μεγέθους της. Μου λείπει αυτή η λίγο πιο "χαλαρή", αχατογράφητη και συνεχώς δραστήρια, εναλλακτική, underground πόλη. Για κάποιο λόγο όταν ήταν λίγο πιο "χύμα", πιστεύω πως ήταν πιο λειτουργική σε σχέση με την πιο σύγχρονη και "οργανωμένη" μορφή της...



N°1 MAKE UP BRAND IN ITALY



Mediterranean Cosmos
11km National Road Thessaloniki - N. Moudania
Notos Tsimiski
24 Tsimiski, Thessaloniki
One Salonica Outlet Mall
10 Kotta Roulia, Thessaloniki

kikocosmetics.gr

KIKO
MILANO



SANDMAN

Πείτε μας λίγα λόγια για εσάς και το πώς ξεκινήσατε να ασχολείστε με τη street art;

Όταν ήμουν μικρός λάτρευα τη ζωγραφική και τις χειροτεχνίες, με αγαπημένη ενασχόληση τις πλαστελίνες. Το graffiti ήρθε στο ζωή μου στο Γυμνάσιο, γύρω στο 1998, μέσω ενός συμμαθητή μου που ασχολούταν πάρα πολύ με αυτό και έκανα τα πρώτα μου βήματα στο χώρο. Ταυτόχρονα, συνειδητοποίησα ότι ζούσα στη Μέκκα του ελληνικού graffiti, την Καλαμαριά και δίπλα σε έναν από τα all-time-classic σποτ, το γήπεδο του Απόλλωνα Καλαμαριάς. Εκεί άρχισα να παρατηρώ με μεγάλη προσοχή τα έργα που υπήρχαν και προσπαθούσα να κατανοήσω το στυλ, τις τεχνικές κλπ. Όλη αυτή η επαφή μου έδωσε το κίνητρο και την ώθηση για πυρετώδη ενασχόληση με το graffiti, κάτι που με βοήθησε στο να βελτιωθώ αρκετά γρήγορα πιστεύω. Η ενασχόληση συνεχίστηκε για αρκετά χρόνια μέχρις ότου οι συνθήκες ζωής μου άλλαξαν και βρέθηκα λόγω εργασίας σε ένα μικρό, απομακρυσμένο νησί. Εκεί, λόγω έλλειψης χρωμάτων αλλά και τοίχων, ασχολήθηκα με τη δημιουργία καμβάδων αλλά και πάλι πιο περιορισμένα. Για αρκετά χρόνια η επαφή μου με τον τοίχο ήταν κυριολεκτικά 1 «κομμάτι» το χρόνο. Επιστρέφοντας τα τελευταία χρόνια πάλι στη Θεσσαλονίκη, ξεκίνησε μία νέα περίοδος έντονης ενασχόλησης, με μεγάλα, σύνθετα και κάποιες φορές πειραματικά προτζεκτ, κάτι που ελπίζω να συνεχιστεί αδιάκοπα και να ενταθεί στο μέλλον!

Ποιοι street artists σας εμπνέουν και ποια είναι η θεματολογία των έργων που συνήθως επιλέγετε;

Το κυρίαρχο στοιχείο των έργων μου είναι το τριδιάστατο (3D) κομμάτι. Πρόκειται για τριδιάστατους όγκους που μπλέκονται και δημιουργούν (κάποια από) τα γράμματα του ψευδωνύμου μου "Sandman", συνήθως "Sand" ή "San". Οι όγκοι αυτοί, τυπικά, είναι φουτουριστικοί ή/και ρομποτικοί και όσο το δυνατόν πιο ρεαλιστικοί, ώστε να δίνουν την αίσθηση ότι βγαίνουν έξω από τον τοίχο. Για να εμπλουτιστούν οι όγκοι, συχνά θα τους παντρέψω με κάποια άλλη παράσταση στο φόντο, η οποία μπορεί να είναι κάποιο αστικό ή φυσικό τοπίο και ενδεχομένως και κάποιος σχετικός χαρακτήρας.

Οι επιρροές για τους όγκους προέρχονται από κόμικ, anime, κινούμενα σχέδια, design μηχανών και αυτοκινήτων κ.α. Οι καλλιτέχνες που εμπνέουν το έργο μου είναι κυρίως 3D καλλιτέχνες διεθνούς φήμης, όπως οι Daim, Mr. Totem, Peeta, Odeith κ.α. Παρόλα αυτά υπάρχει πληθώρα άλλων καλλιτεχνών που κάνουν

άλλα στυλ graffiti ή χαρακτήρες και τα έργα των οποίων είναι εξαιρετικά και γενικότερη πηγή έμπνευσης όπως οι Peque, Does, Norm, Saturno, Siul, Kaser, Mode2 κ.α.

Για ποιο έργο σας νιώθετε περισσότερη περηφάνια;

Πρόκειται και για το έργο το οποίο είχε τη μεγαλύτερη απήχηση στον κόσμο και αναφέρεται στο πολύνεκρο έγκλημα/δυστύχημα των Τεμπών. Στόχος του ήταν να γίνει ένα μνημείο διαρκούς υπενθύμισης στον κόσμο για το τι συνέβη, να τον κινητοποιήσει να εξεγερθεί και να παλέψει χωρίς ότου βρεθούν και τιμωρηθούν οι πραγματικοί υπεύθυνοι, μιας και γινόμαστε όλοι μάρτυρες μια πρωτοφανούς προσπάθειας συγκαλύψης και αποποίησης ευθυνών.

Αν μπορούσατε να ζωγραφίσετε οποιοδήποτε κτίριο της πόλης, ποιο θα ήταν αυτό και γιατί;

Τον τοίχο που με ιντρίγκαρε περισσότερο στην πόλη τον έχω βάψει ήδη! Βρίσκεται επί της οδού Αγγελάκη, σε εξωτερικό τοίχο της ΔΕΘ με θεματολογία το παρελθόν και μέλλον της Θεσσαλονίκης. Από εκεί και πέρα φυσικά η όρεξη δε σταματάει ποτέ και υπάρχουν μεγάλοι και ωραίοι τοίχοι που θα ήθελα να βάψω, σε εμφανή σημεία, π.χ. σε σχολεία, γέφυρες κλπ. Το μεγάλο όνειρό μου για το μέλλον όμως είναι να γεμίσω μια ολόκληρη πολυκατοικία με τους 3D όγκους μου!

Τι σας αρέσει στη Θεσσαλονίκη και τι θα θέλατε να αλλάξετε σε αυτή;

Το βασικό στοιχείο που με συγκινεί περισσότερο στην πόλη είναι η θάλασσα, καθώς με ηρεμεί και με γεμίζει εικόνες και χρώματα. Ωραίο και βολικό επίσης είναι το γεγονός ότι οι αποστάσεις είναι σε μεγάλο βαθμό περπατήσιμες, τουλάχιστον ως προς τον παραλιακό άξονα.

Εκεί που χωλαίνει απίστευτα ωστόσο είναι οι συγκοινωνίες και οι οδικοί άξονες. Η πόλη ασφυκτιά εδώ και καιρό. Σχετικά με το flyover, η επιλογή να ξεκινήσει πριν την έναρξη λειτουργίας του μετρό είναι το λιγότερο απαράδεκτη και, φυσικά, μόλις ολοκληρωθεί θα ωθεί περισσότερο κόσμο στη χρήση Ι.Χ. αντί για ΜΜΜ, γεγονός που θα διαιωνίζει το πρόβλημα της πόλης.

Όσον αφορά στο κομμάτι της τέχνης και πιο συγκεκριμένα τους graffiti

και της street art η πόλη σαφώς χρειάζεται περισσότερο χρώμα. Υπάρχουν πολλά μέρη που θα μπορούσε να γίνει αυτό, αλλά μη δίνοντας άδειες οι αρμόδιοι, οι καλλιτέχνες καταλήγουν να πηγαίνουν παράνομα, παράγοντας ένα μέτριο -στην καλύτερη- αποτέλεσμα, γεγονός απόλυτα φυσιολογικά εφόσον πρέπει να ολοκληρώσουν το έργο σε ελάχιστο χρόνο, με λίγα χρώματα κλπ, ώστε να αποφύγουν τυχόν συναπάντημα με τις αρχές. Οι ίδιοι καλλιτέχνες με άδεια θα μπορούσαν να παράξουν έργα πολύ υψηλότερης αξίας, εφόσον ο χρόνος ήταν με το μέρος τους και υπήρχε οικονομική ενίσχυση. Τρανό παράδειγμα είναι η πόλη της Πάτρας, η οποία, με πρωτοβουλία μιας ΜΚΟ έχει γεμίσει πολυκατοικίες ολόκληρες με έργα τέχνης σε όλη την επιφάνειά τους.





ΠΟΥ ΠΑΣ ΧΩΡΙΣ JANNIS;!



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

Που πας χωρίς Jannis;



* Χωρίς προσθήκη ζάχαρης, χωρίς γλυκαντικά, περιέχει φυσικά σάκχαρα



Θεσσαλονικιός, Χανθιώτης και *παγκόσμιος* *πολίτης*

Ο Γιάννης Ασσαέλ, ένας από τους πιο επιδραστικούς του κόσμου. Από τη Θεσσαλονίκη στην Google DeepMind και την Τεχνητή Νοημοσύνη.

Ο Γιάννης Ασσαέλ είναι γέννημα θρέμμα Θεσσαλονικιός. Μέσω της δουλειάς, της επιμονής και της αγάπης του για την Πληροφορική μπήκε στους επιδραστικότερους νέους του κόσμου. Δεν ξεχνά ούτε την πόλη του, ούτε και τη Χ.Α.Ν.Θ. και την κατασκήνωση του Πηλίου.

Συνέντευξη στη ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΑΚΡΗ



Πώς γεννήθηκε η ιδέα για επαγγελματική ενασχόληση με την Επιστήμη των Υπολογιστών;

Η ιδέα για επαγγελματική ενασχόληση με την Επιστήμη των Υπολογιστών γεννήθηκε από το ενδιαφέρον μου για την κατανόηση πολύπλοκων συστημάτων και την επίλυση προβλημάτων. Από μικρός με γοήτευε να αναλύω τον τρόπο λειτουργίας του φυσικού κόσμου, αλλά και ανθρώπινων εφευρέσεων και μηχανισμών. Ταυτόχρονα, η οικογένειά μου, μου εμφύσησε το αίσθημα της κοινωνικής προσφοράς, το οποίο ενισχυόταν από τη συμμετοχή μου σε διάφορες δράσεις όπως και αυτές της Χ.Α.Ν.Θ.

Έτσι, η Επιστήμη των Υπολογιστών κέντρισε από νωρίς το ενδιαφέρον μου, καθώς παρέχει εργαλεία για την αυτοματοποίηση της επίλυσης προβλημάτων σε μεγάλη κλίμακα. Στην πορεία, με την ανακάλυψη των δυνατοτήτων της Τεχνητής Νοημοσύνης, συνειδητοποίησα ότι υπάρχουν ακόμη περισσότερες ευκαιρίες για την εξεύρεση λύσεων.

Από το Πανεπιστήμιο Μακεδονίας στην Google DeepMind... πόσος δρόμος, πόσος κόπος;

Όπως θα λέγαμε και στην κατασκήνωση είναι ένα υπέροχο “σαφάρι” γεμάτο διαφορετικά τοπία, ανθρώπους, έντονες στιγμές, και ευγνωμοσύνη. Από τα μαθητικά μου χρόνια, στο σχολείο ένιωθα ότι αν κάποια/ος μπορούσε να υλοποιήσει κάτι, τότε θα μπορούσα και εγώ... Απλά ίσως η πρώτη φορά να μου έπαιρνε περισσότερη ώρα. Έτσι κάπως έμαθα να προγραμματίζω, και υλοποίησα ένα μεγάλο αριθμό project παράλληλα με τις σπουδές μου στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας στη Θεσσαλονίκη. Η εμπειρία αυτή συνέβαλε στην επιλογή μου από το πανεπιστήμιο της Οξφόρδης για μεταπτυχιακές σπουδές και τη στήριξή τους με υποτροφία του ΙΚΥ.

Στην Οξφόρδη γνώρισα την Τεχνητή Νοημοσύνη και είχα την ευκαιρία να συμμετέχω σε ένα περιβάλλον που οδηγεί μέχρι και σήμερα τις εξελίξεις στον κλάδο. Περιβαλλόμενος από ανθρώπους που μοιραζόμασταν το ίδιο πάθος, ήθελα να εμβαθύνω, και συνέχισα την ερευνά μου σε επίπεδο διδακτορικού στο ίδιο εργαστήριο με υποτροφία της Google DeepMind.

Πώς αισθάνεται ένας νέος άνθρωπος που ανήκει στους πιο επιδραστικούς του κόσμου;

Όλοι οι άνθρωποι έχουμε επιρροή στο περιβάλλον μας και βρίσκω ιδιαίτερο ρομαντισμό στην ιδέα ότι ακόμα και οι μικρότερες πράξεις μας μπορούν να δημιουργήσουν αλυσιδωτές αντιδράσεις σε πολλαπλές κλίμακες.

Η πρόκληση των άλυτων - μέχρι σήμερα - προβλημάτων πάντα με ενθουσίαζε. Κατά τη διάρκεια του δεύτερου χρόνου του διδακτορικού μου, μαζί με ένα φίλο, δημιουργήσαμε ένα καινοτόμο μοντέλο Τεχνητής Νοημοσύνης που μπορούσε να βελτιώσει όλα τα συστήματα αναγνώρισης φωνής. Εμπνευστήκαμε από την ανθρώπινη επικοινωνία όπου σε περιβάλλοντα αυξημένου θορύβου οι κινήσεις των χειλιών των συνομιλητών μας, μας βοηθούν να επεξεργαστούμε το ηχητικό σήμα και να κρατήσουμε τις κατάλληλες λέξεις. Έτσι, γίναμε οι πρώτοι που λύσαμε το πρόβλημα της οπτικοακουστικής αναγνώρισης φωνής.

Η εφεύρεσή μας έχει εφαρμογή σε οποιαδήποτε συσκευή κάνει χρήση αναγνώρισης φωνής (κινητά, υπολογιστές, αυτοκίνητα), και το πιο σημαντικό είναι ότι οι επεκτάσεις της σήμερα μπορούν να βοηθήσουν περισσότερους από 100.000 ασθενείς με τραχειοτομή τον χρόνο να επικοινωνήσουν με τους γιατρούς και τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Τα καινοτόμα χαρακτηριστικά και η απόδοση του μοντέλου, μας οδήγησαν να ιδρύσουμε μια startup, που αποτέλεσε ορόσημο του όμορφου αυτού ταξιδιού. Σε συνδυασμό με μια σειρά από ακαδημαϊκές αναγνώρισεις, τα μέλη της εταιρείας μας, συνεχίσαμε ως ερευνητές στην Google DeepMind.

Ως επιστήμονας, ένα μέρος της δημιουργικότητάς μου εστιάζει στο αύριο, καθώς σχεδιάζουμε το μέλλον.

Γι' αυτό θεωρώ χρέος μας να δείχνουμε πώς οι καινοτομίες μας μπορούν να επηρεάσουν θετικά τον κόσμο - και αυτός είναι ο στόχος μου.

Τα τελευταία χρόνια είχα την τιμή να διακριθώ ανάμεσα στους "MIT Innovators Under 35" και στους "Forbes 30 Under 30" - εξέχοντες νέους επιστήμονες της Ευρώπης. Αισθάνομαι μεγάλη υπερηφάνεια ως Έλληνας και ταυτόχρονα ευγνώμοσύνη προς τους συνεργάτες, την οικογένεια, και τους αγαπημένους μου ανθρώπους που με στήριξαν όλα αυτά τα χρόνια. Οι διακρίσεις αυτές αποτελούν εφόδια για να θέσουμε ακόμα μεγαλύτερους στόχους και να αφήσουμε ακόμα μεγαλύτερο θετικό αποτύπωμα.

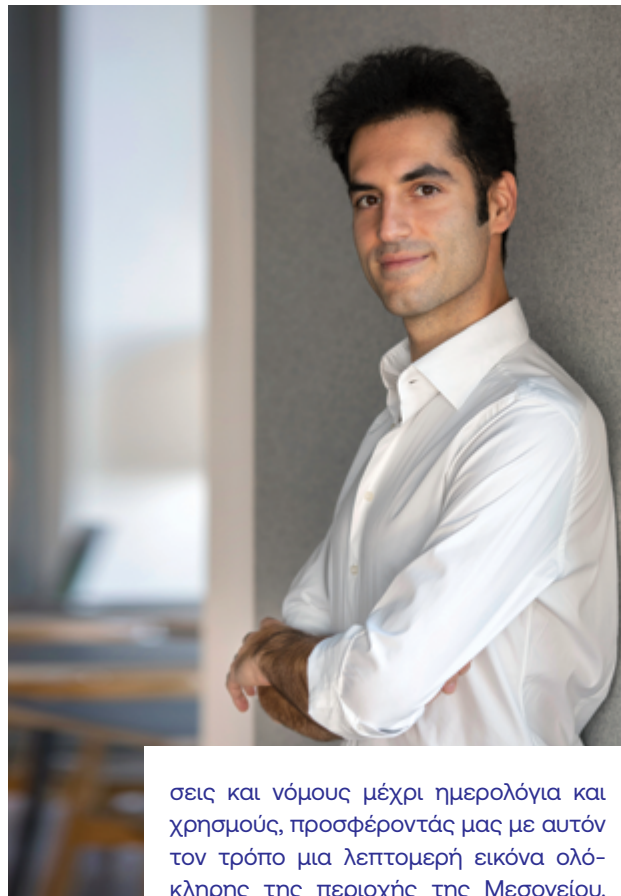
Ποιος είναι ο στόχος της έρευνάς σας; Έχετε πει πως θέλετε «Η δουλειά σας να έχει θετική απήχηση»;

Σήμερα είμαι Staff Research Scientist στην Google DeepMind, ένα από τα παγκοσμίως εξέχοντα ερευνητικά εργαστήρια στον κλάδο της Τεχνητής Νοημοσύνης και στόχος μας είναι να λύσουμε κάποια από τα μεγαλύτερα προβλήματα των θετικών και των ανθρωπιστικών επιστημών. Από μικρή ηλικία ένιωθα την ανάγκη να προσφέρω στην κοινωνία και να βοηθώ τους συνανθρώπους μου. Γνωρίζοντας τις δυνατότητες του κλάδου της Τεχνητής Νοημοσύνης, συνειδητοποίησα ότι υπάρχουν τεράστιες ευκαιρίες να επιτευχθούν λύσεις σε μεγάλη κλίμακα.

Έτσι, επέλεξα να εστιάσω την έρευνά μου σε τομείς που η Τεχνητή Νοημοσύνη μπορεί να φέρει πραγματική αλλαγή. Από την Ιατρική και τη Γονιδιωματική μέχρι την Ιστορία και τον Πολιτισμό, ο στόχος μου παραμένει ίδιος: να αξιοποιήσω τις δυνατότητες που μας παρέχει η Τεχνητή Νοημοσύνη προς όφελος του ανθρώπου και της κοινωνίας. Ελπίζω η δουλειά μου να εμπνεύσει και άλλους ερευνητές να δημιουργούν με γνώμονα το κοινό καλό.

Η Πυθία, η Ιθάκη και η κατανόηση της αρχαίας ιστορίας μέσω της Τεχνητής Νοημοσύνης. Πώς προέκυψε η ιδέα;

Ενώ δούλευα με την ομάδα αναγνώρισης φωνής της Google, σε μια συζήτηση με μια φίλη μου Ιστορικό, αποφασίσαμε να εξετάσουμε τον σχεδιασμό ενός μοντέλου Τεχνητής Νοημοσύνης για να βοηθήσει τη μελέτη αρχαίων κειμένων. Η εμφάνιση της γραφής ήταν ένα γεγονός κομβικής σημασίας στην ανθρώπινη ιστορία ιδιαίτερα σημαντικό για την κατανόηση της φύσης μας και του κόσμου που ζούμε σήμερα. Οι αρχαίοι Έλληνες πριν από 2.500 χρόνια και περισσότερο, άρχισαν να γράφουν σε πέτρα, αγγεία και χαλκό καταγράφοντας από μισθώ-



σεις και νόμους μέχρι ημερολόγια και χρησμούς, προσφέροντάς μας με αυτόν τον τρόπο μια λεπτομερή εικόνα ολόκληρης της περιοχής της Μεσογείου. Πολλά από αυτά τα διασωθέντα κείμενα βρίσκονται σε επιγραφές, οι οποίες έχουν υποστεί αλλεπάλληλες φθορές στο πέρασμα των αιώνων - κομμάτια τους έχουν καταστραφεί, ενώ άλλες φορές έχουν μετακινηθεί από την αρχική τους θέση. Επίσης, οι σύγχρονες τεχνικές χρονολόγησης, όπως η ραδιοχρονολόγηση άνθρακα-14, δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε αυτά τα υλικά, καθιστώντας τη μελέτη των επιγραφών ιδιαίτερα δύσκολη και χρονοβόρα.

Το 2019 φτιάξαμε την Πυθία, ένα καινοτόμο μοντέλο Τεχνητής Νοημοσύνης για την αποκατάσταση κειμένου κατεστραμμένων επιγραφών. Έπειτα από 3 χρόνια εργασίας παρουσιάσαμε την Ιθάκη, η οποία πλέον μπορεί να βοηθήσει τους Ιστορικούς στον προσδιορισμό του τόπου και της χρονολογίας γραφής των κειμένων. Μέσα από την πειραματική μας μελέτη δείξαμε ότι η απόδοση των Ιστορικών που χρησιμοποιούν την Ιθάκη (72%) για να συμπληρώσουν μια αποσπασματικά σωζόμενη επιγραφή, υπερδιπλασιάστηκε ξεπερνώντας την απόδοση της ίδιας της Ιθάκης (62%). Είναι ένα ελπιδοφόρο μήνυμα για το πώς μπορούμε να φτιάξουμε εργαλεία φέρνοντας κοντά τις θετικές και τις ανθρωπιστικές επιστήμες. Με τον ίδιο τρόπο που τα μικροσκόπια και τηλεσκόπια επεκτείνουν το εύρος των όσων μπορούν να κάνουν οι επιστήμονες, η Τεχνητή Νοημοσύνη μπορεί να προσφέρει στους Ιστορικούς περαιτέρω εργαλεία για να υποστηρίξουν την έρευνά τους και να βελτιώσουν τη συλλογική μας κατανόηση της αρχαίας ιστορίας και του πολιτισμού. Τα αποτελέσματα της έρευνάς μας, δημοσιεύτηκαν στο εξέχον επιστημονικό περιοδικό Nature και η Ελλάδα αποτυπώθηκε στο εξώφυλλο του τεύχους.

Τέλος, για να κάνουμε την Ιθάκη ευρέως διαθέσιμη σε ερευνητές και εκπαιδευτικούς, δημιουργήσαμε έναν διαδραστικό ιστοχώρο διαθέσιμο στο ithaca.deepmind.com ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί η Ιθάκη στην έρευνά τους. Μέσα σε ένα χρόνο 70 δάσκαλοι



135 Παιδείας- Αριστείας- χρόνια Καινοτομίας

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

- 200 ώρες ενισχυτικής διδασκαλίας ετησίως
- 90 όμιλοι δραστηριοτήτων
- 43 βραβεία και 45 Υποτροφίες στον Παγκόσμιο Μαθητικό Διαγωνισμό Harvard Model Congress
- Αδιάλειπτη επιτυχημένη παρουσία στο Γαλλόφωνο Μοντέλο Ηνωμένων Εθνών
- Αδιάλειπτη παρουσία σε ευρωπαϊκά προγράμματα και διαγωνισμούς

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

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

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

- 58 ετήσιες δράσεις εθελοντισμού
- 47 συνεργαζόμενοι φορείς

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

- «Σχολείο της UNESCO»

- «Σχολείο των Πολιτών»

- Διαπίστευση Erasmus Accreditation (2021-2027)

- «Σχολείο eTwinning»

- 5 Education Leaders Awards

- 2 Ευρωπαϊκά Σήματα Γλωσσών

- Απόλυτη επιτυχία στις Πανελλαδικές Εξετάσεις

- Απόλυτη επιτυχία στα πτυχία Αγγλικών και Γαλλικών

- Απόλυτη επιτυχία στις εξετάσεις ECDL

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



ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1888

ΚΟΛΕΓΙΟ «ΔΕΛΑΣΑΛ»

ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ - ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ | ΔΗΜΟΤΙΚΟ | ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΛΥΚΕΙΟ

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

f @ t i n www.delasalle.gr

στην Ευρώπη χρησιμοποιούν το μοντέλο μας για να διδάξουν το μάθημα της Ιστορίας μέσα από την Τεχνητή Νοημοσύνη, ενώ παράλληλα μετράμε περισσότερες από 330 χρήσεις του ιστοχώρου ανά εβδομάδα.

Η επανάσταση στην πληροφορική εξελίσσεται και επιδρά ολόένα και περισσότερο τις ζωές μας. Τι έχει να δει ο κόσμος;

Η τεχνολογική επανάσταση έχει ήδη μεταμορφώσει ριζικά τις ζωές μας και η επιρροή της συνεχίζει να διευρύνεται. Η Τεχνητή Νοημοσύνη και η προσβασιμότητα σε μεγάλο όγκο δεδομένων μας βοηθούν να λύσουμε πολύπλοκα προβλήματα και να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής σε πολλούς τομείς.

Στη Βιολογία και στην Ιατρική, η ανάλυση μεγάλου όγκου δεδομένων θα επιτρέψει ακριβέστερες διαγνώσεις και εξατομικευμένες θεραπείες. Ενώ μοντέλα ήδη συμβάλλουν στον έλεγχο της πυρηνικής σύντηξης και της ενεργειακής απόδοσης, το μέλι με άμεσο αντίκτυπο στο περιβάλλον.

Για να υλοποιήσουμε όλα αυτά τα επιτεύγματα, τα δεδομένα αποτελούν κινητήρια δύναμη στην εποχή μας. Θεωρώ λοιπόν σημαντικό, ως χώρα και ως Ευρώπη, να αρχίσουμε να σχεδιάζουμε ποια δεδομένα θα είναι κρίσιμης σημασίας για την επίλυση μελλοντικών προκλήσεων και την πολιτική χρήση τους, διαμορφώνοντας έτσι μια ενιαία στρατηγική.

Πολλοί αισθάνονται φόβο απέναντι στην τεχνολογία, την Τεχνητή Νοημοσύνη... Πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί ο φόβος αυτός;

Η τεχνολογία μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση προβλημάτων που αντιμετωπίζει η ανθρωπότητα σήμερα και να βελτιώσει την ποιότητα και το προσδόκιμο ζωής των ανθρώπων.

Ο τρόπος για να αντιμετωπίσουμε το φαινόμενο αυτό, είναι δίνοντας βάρος στην ορθή πληροφόρηση, εστιάζοντας στον ψηφιακό αλφαριθμητισμό, και στην ισότιμη πρόσβαση στην τεχνολογία από μικρή ηλικία. Η τεχνολογία μπορεί να χρησιμοποιηθεί προς όφελος όλων, και έχουμε τη δύναμη να φτιάξουμε έναν καλύτερο κόσμο μέσα από τη σωστή χρήση της.

Θα γυρίζατε πίσω στη γενέτειρα Θεσσαλονίκη και υπό ποιες προϋποθέσεις;

Φυσικά! Οι αναμνήσεις από τα παιδικά και φοιτητικά μου χρόνια εκεί, με τους φίλους, την οικογένεια και το σχολείο μου, είναι ανεκτίμητες. Την ίδια στιγμή τα τελευταία χρόνια βλέπουμε ότι η Θεσσαλονίκη έχει τεράστιο δυναμικό για τη δημιουργία καινοτομίας με πολλές τεχνολογικές εταιρείες να διευρύνουν τις δραστηριότητές τους.

Ωστόσο, η έρευνα στον τομέα της Τεχνητής Νοημοσύνης είναι ιδιαίτερα εξειδικευμένη, και τα ερευνητικά εργαστήρια που μπορούν να υποστηρίξουν τη δουλειά μου είναι λίγα παγκοσμίως. Στόχος μου είναι η καινοτομία, και τα τελευταία 6 χρόνια στην Google DeepMind αισθάνομαι ιδιαίτερα δημιουργικός.

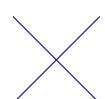
Πώς έχει επιδράσει η κατασκήνωση και η Χ.Α.Ν.Θ. στη διαμόρφωση του χαρακτήρα σας και στην εργασία σας;

Η επίδραση της Χ.Α.Ν.Θ. ήταν σίγουρα καθοριστική στη διαμόρφωση του χαρακτήρα μου!

Στην κατασκήνωση γνώρισα την αξία της ομαδικότητας και της συνεργασίας, μαθαίνοντας πώς να λειτουργώ ως μέλος μιας ομάδας με κοινό στόχο και όραμα.

Συγκεκριμένα, για αρκετά χρόνια ήμουν υπεύθυνος σκηνών ως στέλεχος του προσωπικού στις κατασκηνώσεις του Πηλίου. Ήταν ο πιο όμορφος ρόλος! Η επίλυση προβλημάτων στην προκειμένη περίπτωση ήταν διαρκής όλη την ημέρα. Το εύρος των καταστάσεων προς επίλυση ήταν πολύ μεγάλο, ξεκινώντας από τους κατασκηνωτές, μέχρι τους αρχηγούς και το προσωπικό. Μέσα από αυτό αισθάνομαι ότι ανέπτυξα δεξιότητες διαχείρισης ομάδων και κρίσεων, επικοινωνίας, και ηγεσίας από πολύ μικρή ηλικία - χαρακτηριστικά που συνήθως κάποιος έχει την ευκαιρία να μάθει έπειτα από πολλά χρόνια εργασίας.

Την ίδια στιγμή, καθώς συνήθως η θέση των υπεύθυνων σκηνών καλύπτεται από δύο άτομα, είχα την ευκαιρία να αναγνωρίσω τη ομορφιά της συνεργασίας, του να μοιράζεσαι ένα πρόβλημα, και του αλληλοσεβασμού. Χαρακτηριστικά που προσπαθώ πάντα να διατηρώ στην έρευνά μου, καθώς η έρευνα απαιτεί συνεργασία, ανοιχτό μυαλό και ενσυναίσθηση. Αισθάνομαι ιδιαίτερη ευγνωμοσύνη για την εμπιστοσύνη που μου δόθηκε από τη Χ.Α.Ν.Θ. για να έχω την ευκαιρία να αναπτύξω αυτές τις δεξιότητες, και ακόμα περισσότερη προς τους υπέροχους ανθρώπους που μέσα από τη φιλία και την εσωτερική αναζήτηση, τις εξελίξαμε μαζί!



Πλήρες γάλα
με Κακάο

Your
Choice



60 χρόνια
μεγαλώνουμε μαζί της!



@neogalgr | www.neogal.gr

you are
What you listen to

Τα podcasts που αγαπήσαμε

**Μουσική, διαφορετικότητα, pop
κουλτούρα και ενδιαφέρουσες ιστορίες**

Τα podcasts έχουν γίνει η αγαπημένη «συνήθεια» εκατομμυρίων ανθρώπων, ειδικότερα την τελευταία πενταετία. Ουσιαστικά, είναι ψηφιακά αρχεία ήχου, τα οποία διαμοιράζονται στο κοινό μέσω του διαδικτύου. Στα podcasts δεν υπάρχει κανένας περιορισμός, όσον αφορά στο ύφος, την αισθητική ή ακόμη και τη διάρκεια τους.

Ο μεγάλος αριθμός, αλλά και η ποικιλομορφία τους φυσικά οφείλεται στο ότι στη σημερινή εποχή υπάρχουν πολλά και διαφορετικά είδη κοινού. Κάποιοι παραδείγματος χάριν προτιμούν τα σύντομα και περιεκτικά podcasts, πιθανότατα γιατί δεν έχουν πολύ ελεύθερο χρόνο, ενώ κάποιοι άλλοι προτιμούν τα podcasts που είναι μεγαλύτερα σε διάρκεια, προκειμένου να τους κρατήσουν «συντροφιά» για ένα μεγαλύτερο ποσοστό της ημέρας τους (πχ κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού, κατά τη διάρκεια ενός απαιτητικού 8ωρου στη δουλειά, κλπ).

Επιπλέον, σύμφωνα με αρκετούς ανθρώπους του χώρου των media, τα podcasts έχουν αγαπηθεί τόσο πολύ από το κοινό, διότι λόγω των απαιτητικών ρυθμών της σύγχρονης καθημερινότητας είναι ένας εύκολος και αποτελεσματικός τρόπος για να κρατούν οι άνθρωποι το μυαλό τους σε εγρήγορση ακόμα και όταν βρίσκονται εν κινήσει.

Για όλους εσάς λοιπόν, που τα podcasts έχουν γίνει η νέα σας αγαπημένη «συνήθεια» δημιουργήσαμε μία λίστα με όλα τα ενδιαφέροντα podcasts της Ελλάδας αλλά και του εξωτερικού, προκειμένου να τα εντάξετε άμεσα στις playlists σας.

Καλή ακρόαση!

Γράφει ο ΝΙΚΟΣ ΑΓΓΕΛΗΣ ΑΝΘΩΣ

Table Manners - Jessie & Lennie Ware

Ένα δείπνο με φίλους στην podcast εκδοχή του. Η καταξιωμένη βρετανή τραγουδίστρια Jessie Ware από το 2017 παρουσιάζει μαζί με την chef μητέρα της Lennie Ware ένα από τα πιο επιτυχημένα podcasts της Μεγάλης Βρετανίας. Φαγητό, οικογενειακές σχέσεις, φιλικές συζητήσεις και διάσημοι καλεσμένοι. Αυτά είναι μόνο κάποια από τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του συγκεκριμένου podcast, το οποίο μέχρι και σήμερα έχει φιλοξενήσει κάποια από τα μεγαλύτερα ονόματα της παγκόσμιας καλλιτεχνικής βιομηχανίας, όπως ο Ed Sheeran, η Kylie Minogue, ο Sam Smith, ο Paul McCartney, η Maisie Williams, κ.α.





Μικροπράγματα - Άρης Δημοκίδης

Μία δημοφιλής διαδικτυακή στήλη αποτέλεσε την αφορμή για τη γέννηση του podcast του Άρη Δημοκίδη με τίτλο: Μικροπράγματα. Στο πλαίσιο της πολύχρονης επαγγελματικής συνεργασίας του με τη LiFO ο δημοσιογράφος Άρης Δημοκίδης το 2020 δημιούργησε το podcast Μικροπράγματα, το οποίο μέχρι και σήμερα έχει καταταχθεί αμέτρητες φορές στις λίστες με τα πιο δημοφιλή Ελληνικά podcasts. Ενδελεχής έρευνα, σχολαστικό ρεπορτάζ, σκληρές αλήθειες και hot επικαιρότητα. Αυτά είναι μόνο κάποια από τα στοιχεία που κάνουν αυτό το podcast να ξεχωρίζει.

Anything Goes - Emma Chamberlain

Το 2019 η αμερικανίδα social media super star, Emma Chamberlain, κυκλοφόρησε το podcast της με τίτλο Anything Goes, το οποίο σήμερα έχει καταφέρει να θεωρείται ως ένα από τα πιο επιτυχημένα podcasts παγκοσμίως. Η δημοφιλής περσόνα, η οποία το 2023 κατατάχθηκε από το αμερικανικό περιοδικό Forbes στη λίστα με τους 50 κορυφαίους creators της χρονιάς, στο podcast της μιλά ουσιαστικά για τα πάντα, προσεγγίζοντας θέματα όπως τα επίπλαστα πρότυπα των social media, οι ερωτικές σχέσεις, οι ανασφάλειες και οι δυσκολίες της ενηλικίωσης.



BE
CR
E
A
TI
VE

Join our
fashion courses

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



SCAN ME

PANSIK®
SCUOLA DI MODA - ART & DESIGN



www.pansik.gr

ΑΘΗΝΑ

Σύνταγμα:

1. Βουλής 34, Τ.Κ 10577,

Τ: +30 2103221001-2-3

2. Ερμού 16, Τ.Κ 10563

Κηφισιά:

Κηφισίας 236

Τ.Κ 14562

Τ: +30 2108011797

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Πλ. Αγίας Σοφίας 39,

Τ.Κ 54623

Τ: +30 2310260433

Πλ. Αριστοτέλους 8,

Τ.Κ 54623

Τ: +30 2310264615

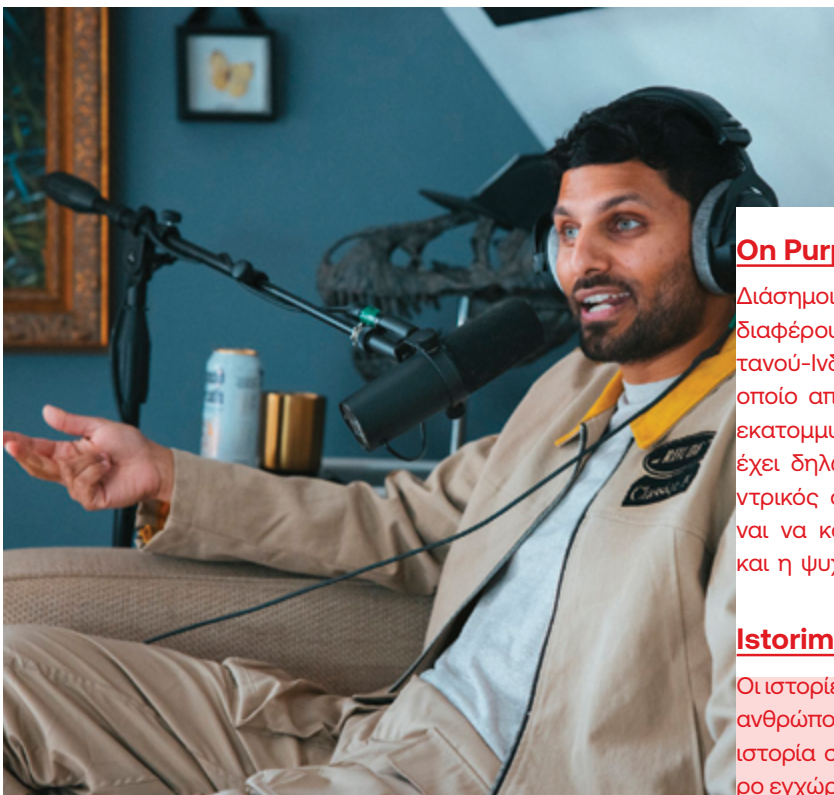


Ιωάννα - Ιωάννα Παλιοσπύρου

Η ιστορία της συγκλόνισε ολόκληρη την Ελλάδα. Ωστόσο, η Ιωάννα Παλιοσπύρου μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα μετέτρεψε τις δυσκολίες σε δύναμη και δημιουργικότητα. Από το 2021 μέχρι και σήμερα παρουσιάζει με πολύ μεγάλη επιτυχία, μέσω του Rod.gr το podcast: Ιωάννα, στο οποίο σε κάθε επεισόδιο προσεγγίζει φλέγοντα κοινωνικά ζητήματα, όπως ο ακτιβισμός, η ψυχική υγεία, η αλληλεγγύη, το ψυχικό τραύμα κ.α. Ένα πολύπλευρο ηχητικό ταξίδι γεμάτο συναισθήματα, προσωπικά βιώματα, ωμές αλήθειες, προβληματισμούς, ενσυναίσθηση, αλλά και μπόλικη αγάπη και αποδοχή.

I Weigh - Jameela Jamil

Ξεκίνησε σαν ένα απλό social media post και μέσα σε πολύ λίγα χρόνια μετατράπηκε σε ένα ισχυρό κίνημα αποδοχής και self acceptance. Το podcast της Βρετανής ηθοποιού Jameela Jamil από το 2018 έχει κατορθώσει να είναι ένα από τα πιο δημοφιλή podcasts ψυχικής υγείας σε παγκόσμιο επίπεδο. Στο I Weigh ηθοποιοί, ακτιβιστές, influencers, performers, αλλά και άνθρωποι από διάφορους επαγγελματικούς κλάδους, συζητάνε με απόλυτη ειλικρίνεια και εντελώς αφιltrάριστα για την ψυχική τους υγεία, μέσα από την παρουσίαση των προσωπικών τους εμπειριών και βιωμάτων.



On Purpose - Jay Shetty

Διάσημοι καλεσμένοι, συγκινητικές εξομολογήσεις και ενδιαφέρουσες συζητήσεις. Αυτό είναι το podcast του Βρετανού-Ινδού πολυβραβευμένου συγγραφέα Jay Shetty, το οποίο από το 2019 έχει καταφέρει να ενταχθεί στις playlists εκατομμυρίων ακροατών σε ολόκληρο τον πλανήτη. Όπως έχει δηλώσει και ο ίδιος ο Jay Shetty στο παρελθόν: “Ο κεντρικός στόχος μου μέσα από το συγκεκριμένο podcast είναι να κατορθώσω έννοιες όπως η σοφία, η ενσυναίσθηση και η ψυχική υγεία να γίνουν viral σε ολόκληρο τον πλανήτη”.

Istorima - Προφορικές ιστορίες

Οι ιστορίες είναι το κοινό σημείο επαφής που συνδέει όλους τους ανθρώπους. Το Istorima είναι ο “ηχητικός” τόπος στον οποίο η ιστορία συναντά τη δημοσιογραφία και αποτελεί το μεγαλύτερο εγχώριο εγχείρημα συλλογής προφορικών ιστοριών. Ιστορίες σύγχρονες, ιστορίες του παρελθόντος, ιστορίες καθημερινές, αλλά και ιστορίες με πολύ μεγάλες κοινωνικές ή και πολιτικές προεκτάσεις. Εδώ μπορεί κανείς να ακούσει, τόσο τις ιστορίες άλλων ανθρώπων, όσο και τις δικές του, μέσα από ένα πρίσμα ρεαλισμού, ειλικρίνειας και ωμού συναισθήματος.



Αυτά τα Χριστούγεννα δίνουμε όλοι μαζί

μια αγκαλιά αγάπης



σε όσους τη χρειάζονται περισσότερο, ενισχύοντας
το πρόγραμμα της EMFASIS «Μαζί εδώ για την 3η ηλικία!».

Με αγορές άνω των 100€, δωρίζουμε 1€
στον Μη Κερδοσκοπικό Οργανισμό **EMFASIS**
Ισχύει έως 31/12.

non-profit
STREETWORK - SUPPORT UNITS - RELIEF PROGRAMS

μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Εδώ για κάθε οικογένεια. Εδώ για όένα.

8 ταινίες που θα σας βάλουν κατευθείαν σε χειμερινό mood



Είστε έτοιμοι για το πιο χειμερινό κινηματογραφικό ταξίδι;

Γράφει ο ΝΙΚΟΣ ΑΓΓΕΛΗΣ ΑΝΘΗΣ

Η χειμερινή περίοδος είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τις φιλικές συναντήσεις στο σπίτι, με το «χουχούλιασμα» κάτω από τα ζεστά σκεπάσματα, καθώς και με τα cozy movie nights. Αυτό φυσικά συμβαίνει, διότι οι οι κακές καιρικές συνθήκες του χειμώνα, δημιουργούν σε όλους μας την ανάγκη για μεγαλύτερη εσωστρέφεια συγκριτικά με την εποχή του καλοκαιριού ή της άνοιξης. Άλλωστε, είναι κοινά αποδεκτό ότι οι χαμηλές θερμοκρασίες, οι ισχυρές μπόρες και οι ξαφνικές εναλλαγές του καιρού αποτελούν την ιδανική συνθήκη για movie nights στο σπίτι.

Για όλους εσάς λοιπόν, που ένας από τους λόγους που αγαπάτε τον χειμώνα είναι γιατί τον έχετε ταυτίσει με τις inhouse κινηματογραφικές βραδιές, δημιουργήσαμε μία λίστα με τις 8 χειμερινές ταινίες που αναμφίβολα θα καταφέρουν να σας συνεπάρουν, να σας συγκινήσουν ή ακόμη και να σας ταξιδέψουν!

When Harry Met Sally (1989)

Η Meg Ryan και ο Billy Crystal υποδύονται τη Sally και τον Harry δημιουργώντας μία από τις πιο δημοφιλείς ερωτικές ιστορίες στην ιστορία του σύγχρονου κινηματογράφου. Η ταινία καλύπτει χρονικά μία ολόκληρη δωδεκαετία εστιάζοντας στον τρόπο με τον οποίο οι δύο πρωταγωνιστές τροποποιούν και επαναδιατυπώνουν τις απόψεις τους σχετικά με τις ανθρώπινες σχέσεις. Στα highlights της ταινίας αδιαμφισβήτητα συγκαταλέγονται και οι εντυπωσιακές Πρωτοχρονιές στη Νέα Υόρκη.

Awards info: Η ταινία ήταν υποψήφια για 1 βραβείο Oscar, 2 βραβεία BAFTA και 5 Χρυσές Σφαίρες.





Little Women (1994)

Βασισμένο στο κλασικό μυθιστόρημα της Louisa May Alcott το Little Women είναι ένα αμερικανικό coming of age ιστορικό δράμα του 1994. Ένα κινηματογραφικό δημιούργημα γεμάτο φυσιολατρικές εικόνες και πολυεπίπεδες ανθρώπινες σχέσεις. Βλέποντας κανείς το Little Women μπορεί να νιώσει μία ευρεία γκάμα συναισθημάτων, τα οποία κινούνται από τον θυμό μέχρι τη γαλήνη και την απόλυτη λύτρωση. Ένα all star cast που με φόντο την αφοπλιστική ομορφιά των χειμερινών τοπίων μας μεταφέρει με πολύ μεγάλη μαεστρία σε μία εποχή γεμάτη αγνότητα, και αθωότητα.

Awards info: Η ταινία υπήρξε υποψήφια για 3 βραβεία Oscar και 1 βραβείο BAFTA.

Bridget Jones's Diary (2001)

Αν θέλαμε να βάλουμε μία εικόνα στο λεξικό δίπλα από τη λέξη rom-com, τότε σίγουρα θα βάζαμε την αφίσα της ταινίας Bridget Jones's Diary. Η Renée Zellweger, ο Colin Firth και ο Hugh Grant προσέφεραν το 2001 στο κοινό μία ταινία σταθμό για τη βρετανική pop κουλτούρα. Συγκινητικές στιγμές, ερωτικές αντιζηλίες και φυσικά μπόλικο βρετανικό χιούμορ. Αυτά είναι τα τρία βασικά χαρακτηριστικά στοιχεία που απογείωσαν τη συγκριμένη ταινία και την μετέτρεψαν σε popular thing για κοινό και κριτικούς.

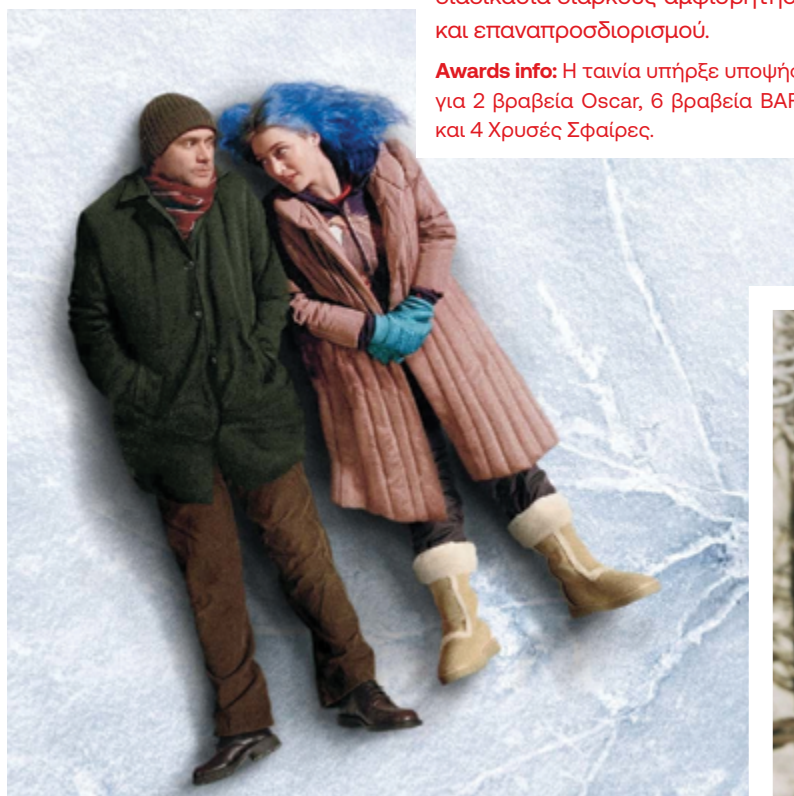
Awards info: Η ταινία ήταν υποψήφια για 1 βραβείο Oscar, 4 βραβεία BAFTA και 2 Χρυσές Σφαίρες.



Eternal Sunshine of the Spotless Mind (2004)

Το Eternal Sunshine of the Spotless Mind είναι μία από τις εμβληματικότερες ταινίες των τελευταίων δεκαετιών. Στο επίκεντρο βρίσκεται ο ανθρώπινος εγκέφαλος, ο οποίος αρκετά συχνά καταλήγει σε επικίνδυνα και αδιέξοδα μονοπάτια. Ένα σενάριο γεμάτο υπερρεαλισμό, απότομες συναισθηματικές διακυμάνσεις και επίπονα εγκεφαλικά "ταξίδια". Το Eternal Sunshine of the Spotless Mind είναι μία ταινία επιστημονικής φαντασίας, η οποία με background τον πολύβουο αστικό χειμώνα σε βάζει σε μία διαδικασία διαρκούς αμφισβήτησης και επαναπροσδιορισμού.

Awards info: Η ταινία υπήρξε υποψήφια για 2 βραβεία Oscar, 6 βραβεία BAFTA και 4 Χρυσές Σφαίρες.



The Chronicles of Narnia: The Lion, the Witch and the Wardrobe (2005)

Βασισμένο στο ομώνυμο μυθιστόρημα του 1950 το The Chronicles of Narnia: The Lion, the Witch and the Wardrobe είναι ένα κινηματογραφικό δημιούργημα γεμάτο ανατροπές, περιπέτεια, επιστημονική φαντασία και φυσικά εντυπωσιακά χιονισμένα τοπία. Παρά το γεγονός ότι ακολούθησαν άλλες δύο ταινίες κάτω από την ομπρέλα του franchise της Νάρνια, μπορούμε με μεγάλη βεβαιότητα να υποστηρίξουμε ότι αυτή ήταν η πιο καλογυρισμένη και η πιο καλλιτεχνικά άρτια.

Awards info: Η ταινία υπήρξε υποψήφια για 3 βραβεία Oscar, 3 βραβεία BAFTA και 2 Χρυσές Σφαίρες.

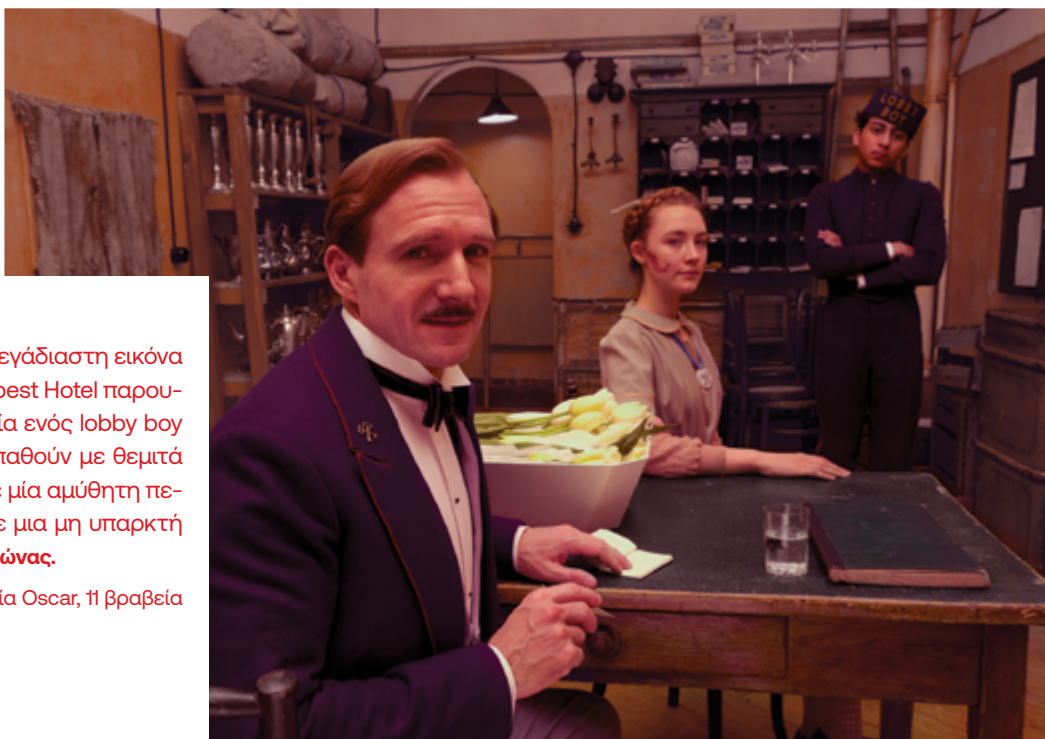




March of the Penguins (2005)

Το March of the Penguins είναι ένα ντοκιμαντέρ γαλλικής παραγωγής του 2005, το οποίο καταφέρνει με τεράστια επιτυχία να ξεφύγει εντελώς από τα όρια του documentary genre. Πιο συγκεκριμένα, πρόκειται για ένα εξαιρετικής ποιότητας κινηματογραφικό αφήγημα, το οποίο μέσα από την αφοπλιστική και απόκοσμη ομορφιά των χιονισμένων τοπίων της Ανταρκτικής, παρουσιάζει το ετήσιο καθιερωμένο ταξίδι των αυτοκρατορικών πιγκουίνων. Μία γλυκιά, εντυπωσιακή και βαθιά συναισθηματική ταινία που απευθύνεται σε ολόκληρη την οικογένεια.

Awards info: Η ταινία υπήρξε υποψήφια για 1 βραβείο Oscar και για 2 βραβεία BAFTA.



The Grand Budapest Hotel (2014)

Παστέλ χρώματα, πολύπλοκοι χαρακτήρες, αψεγάδιαστη εικόνα και αλληγορικό storytelling. Το The Grand Budapest Hotel παρουσιάζει με έναν αντισυμβατικό τρόπο την ιστορία ενός lobby boy και ενός θυρωρού, οι οποίοι από κοινού προσπαθούν με θεμιτά και αθέμιτα μέσα να αποκτήσουν πρόσβαση σε μία αμύθητη περιουσία. Όλα αυτά φυσικά λαμβάνουν χώρα σε μια μη υπαρκτή χώρα της Ευρώπης, στην οποία είναι **πάντα χειμώνας**.

Awards info: Η ταινία υπήρξε υποψήφια για 9 βραβεία Oscar, 11 βραβεία BAFTA και 4 Χρυσές Σφαίρες.



Carol (2015)

Με πρωταγωνίστριες την Cate Blanchett και τη Rooney Mara το Carol είναι ένα ρομαντικό δράμα του 2015, το οποίο λαμβάνει χώρα στην οπισθοδρομική, σεμνότυφη και πουριτανική Νέα Υόρκη της δεκαετίας του 1950. Ένα κινηματογραφικό αριστούργημα που με έναν πολύ κομψό, ευαίσθητο και βαθιά συγκινητικό τρόπο προσεγγίζει έννοιες, όπως η ανθρωπινή μοναξιά, οι καταπιεσμένες σχέσεις και οι ανεκπλήρωτοι έρωτες.

Awards info: Η ταινία υπήρξε υποψήφια για 6 βραβεία Oscar, 9 βραβεία BAFTA και 4 Χρυσές Σφαίρες.



Πρώτοι σε επιτυχίες . . .
και το 2023!

60+ χρόνια
διδάσκουμε την
επιτυχία!



Κέντρο Θεσ/νίκης: (Καμάρα) Εγνατίας 117

Κέντρο Θεσ/νίκης: (Πλ. Αριστοτέλους) Λ. Νίκης 13

Δυτική Θεσ/νίκη: (Εύοσμος) Καραολή & Δημητρίου 149

Νεάπολη: Α. Παπανδρέου 48

Πεύκα: Λ. Παπανικολάου 56

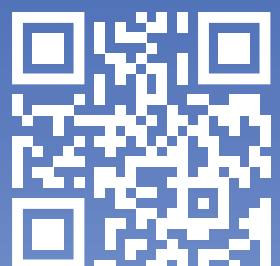
Ανατολική Θεσ/νίκη: Παπαναστασίου 90

Ντεπώ: • Β. Όλγας 219 (Εναντι Βίλας Μπιάνκα)
• Λασκαράτου 28

Καλαμαριά: Πασαλίδη 60

Θέρμη: • Β. Ταβάκη 36 (Εναντι Δημαρχείου)
• Β. Ταβάκη 24B

60+ χρόνια διδάσκουμε την επιτυχία για την Ιατρική, το Πολυτεχνείο, τα Ένστολα Επαγγέλματα, την Πληροφορική, τη Νομική, την Ψυχολογία, τις Οικονομικές Επιστήμες!



AGENDA

See you there.

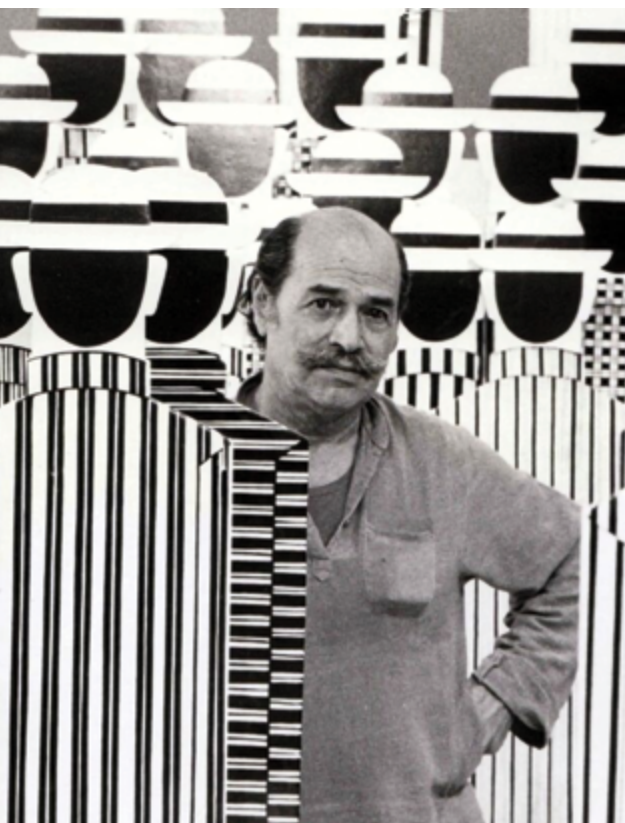
Γράφει η ΜΑΡΙΑ ΠΑΝΤΕΛΙΔΟΥ

Θέλεις θέατρο, χορό, ταινίες, εικαστικά, δράσεις για όλη την οικογένεια; Βάλαμε στην ατζέντα ό,τι πιο συναρπαστικό συμβαίνει στην πόλη αυτόν τον καιρό. Διάλεξε είδος, πάρε ιδέες και βάλε στο πρόγραμμα ό,τι σε ενδιαφέρει. Τα λέμε εκεί!

Thessaloniki Photo Biennale

Κεντρική έκθεση: MOMus-Μουσείου Φωτογραφίας Θεσσαλονίκης και του MOMus-Πειραματικού Κέντρου Τεχνών | Έως 11 Φεβρουαρίου 2024

Η φετινή Photo Biennale φιλοδοξεί να παρουσιάσει τις διαφορετικές εκφάνσεις του φωτογραφικού μέσου –φωτοδημοσιογραφία, φωτογραφία ντοκουμέντο, ιστορική φωτογραφία, σύγχρονες πρακτικές των μέσων καταγραφής της εικόνας, με ένα πλούσιο πρόγραμμα 25 εκθέσεων σε 19 χώρους στη Θεσσαλονίκη και την Αθήνα και με τη συμμετοχή περισσότερων από 100 καλλιτέχνες από 18 χώρες.



Γιάννης Γαϊτής - Αναδρομική έκθεση: 100 χρόνια από τη γέννησή του

Casa Bianca | Έως 9 Μαρτίου 2024

Μια έκθεση σταθμός στην ιστορία της Δημοτικής Πινακοθήκης Θεσσαλονίκης που τιμά τον πρωτοπόρο Έλληνα εικαστικό Γιάννη Γαϊτή, ο οποίος γεννήθηκε πριν από 100 χρόνια.

Η έκθεση που πραγματοποιείται με τη σύμπραξη δημόσιων μουσειακών φορέων και ιδιωτών συλλεκτών, φιλοδοξεί να προσφέρει στο κοινό της πόλης μια μοναδική εμπειρία γνωριμίας με γνωστά και μη έργα του μεγάλου αυτού Έλληνα καλλιτέχνη, αντικείμενα και αρχειακό υλικό.

Τετάρτες στο Μουσείο - Αρχαιολογικές διαλέξεις

Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης | Έως 15 Μαΐου 2024

Ο αγαπημένος για το κοινό κύκλος των επιστημονικών διαλέξεων: "Τετάρτες στο Μουσείο - Αρχαιολογικές Διαλέξεις" συνεχίζεται και φέτος από το Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης, σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο των Φίλων του Αρχαιολογικού Μουσείου Θεσσαλονίκης. Μια δράση που αποσκοπεί στη γνωριμία του κοινού της Θεσσαλονίκης με σημαντικούς αρχαιολογικούς χώρους της Ελλάδας, νέες ανακαφικές και διεπιστημονικές έρευνες και τα πορίσματά τους.



"The three million dollar lunch" του Fred Carmichael

Θέατρο T | Από 22 Ιανουαρίου 2024

Πόσες αναμνήσεις χωράνε σε μια γεύση; Πόσο να κοστίζει άραγε το τελευταίο κομματάκι σοκολάτας; Σε μια εποχή που φαντάζει μακρινή, αλλά μπορεί και όχι, τα φυσικά τρόφιμα έχουν εκλείψει και οι άνθρωποι τρέφονται πλέον με χάπια. Ένα έργο που θα θέλαμε να είναι απλά αλληγορικό, αλλά δεν είναι. Σκηνοθετεί ο Μιχάλης Σιώνας.



ΤΟ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΜΑΣ ΕΘΙΜΟ



— ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ —

Αμερικανικής
Γεωργικής
Σχολής

Θα τη βρείτε σε μεγάλες
αλυσίδες σούπερ μάρκετ
και επιλεγμένα καταστήματα
σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη.



**ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ
ΓΕΩΡΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ**
Θεσσαλονίκης

Για περισσότερες
πληροφορίες:
www.afs.edu.gr/προϊόντα/

«Πήρε τη ζωή στα χέρια της» του Βασίλη Κατσικονούρη

Φουαγιέ ΕΜΣ | 28 Μαρτίου 2024

Το έργο παρουσιάζει τρεις περιπτώσεις ανθρώπων: ένας ψυχοθεραπευτής ως εκπρόσωπος της Επιστήμης, ένας θεατρικός συγγραφέας ως εκπρόσωπος της Τέχνης και, τέλος, μια διαφημιστριά ως εκπρόσωπος της Επικοινωνίας. Και οι τρεις είναι διαχειριστές του λόγου και της εικόνας, διανοούμενοι και επιτυχημένοι. Απέναντί τους, ένας μοναχικός άνθρωπος, η Φωτεινή, που δεν ξέρει να διαχειρίζεται τίποτα, εκτός ίσως από τη φαντασία και τις αναμνήσεις της». Έτσι περιγράφει ο Βασίλης Κατσικονούρης το «Πήρε τη ζωή της στα χέρια της», που έγραψε το 2006-2007. Επίσης, θεωρεί ότι με αυτό το έργο κλείνει η σειρά που ξεκινά με το «Γάλα» και συνεχίζεται με τους «Αγνοούμενους – μια ενδιαφέρουσα ζωή», στην οποία θα έδινε τον τίτλο «Η τριλογία των ανυπεράσπιστων».



Το γκρούφαλο

Θέατρο Αυλαία | Κάθε Σάββατο: 17.30,
Κάθε Κυριακή: 11.30

Ένας ποντικός βγήκε βόλτα στο βαθύ, σκοτεινό δάσος... Ψάχνοντας το φουντούκι του, συνάντησε την πονηρή αλεπού, την εκκεντρική κουκουβάγια και το φίδι που πάει σε όλα τα πάρτυ. Θα καταφέρει να σωθεί ο ποντικός από τα πεινασμένα πλάσματα του δάσους μέσα από την ιστορία του τρομερού Γκρούφαλο; Εξάλλου δεν υπάρχει Γκρούφαλο – ή μήπως... υπάρχει; Οι περιπέτειές του κλασικού εικονογραφημένου βιβλίου των Τζούλια Ντόναλντσον και Άξελ Σέφλερ σε μια μαγική θεατρική διασκευή.

Εδώ Λιλιπούπολη - Τα τραγούδια

Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης
22 Δεκεμβρίου 19:00, 23 Δεκεμβρίου 12:00, 19:00

Η θρυλική ραδιοφωνική σειρά που συνδέθηκε με την εποχή του Μάνου Χατζιδάκι στο Τρίτο Πρόγραμμα της ΕΡΤ (1976-1980) και μεγάλωσε ως σήμερα γενιές και γενιές, ξαναζωντανεύει! Μια παραμυθένια παράσταση γεμάτη όνειρα και αναμνήσεις, υπό τη μουσική διεύθυνση του Νίκου Χριστοδούλου, με τις ερμηνείες της Σαβίνας Γιαννάτου, του Δώρου Δημοσθένους, της Λένιας Ζαφειροπούλου και του Τάση Χριστογιαννόπουλου.



Fake Newsical

Φήμες, ψέματα, παραμυθομπερδέματα

Βασιλικό Θέατρο | Ιανουάριος 2024

Μεγάλη ταραχή και ανησυχία έχει επικρατήσει από άκρου σε άκρο στο Βασίλειο των Παραμυθο-ηρώων. Ψεύδη ασύστολα και ανυπόστατες φήμες διαδίδονται σε βάρος των αγαπημένων ηρώων των κλασικών παραμυθιών και η εικόνα τους κλονίζεται συθέμελα!

Το Σωματείο των Γιαγιάδων, οι πραγματικοί θεματοφύλακες των παραμυθιών, αναθέτει στον αλάνθαστο, τον αδέκαστο, το αρχιλαγωνικό Ντετέκτιβ Κοντορεβουόλη να βρει την αιτία του κακού, τη λύση του μυστηρίου: ποιος, επιτέλους, διαδίδει τόσα ανυπόστατα ψεύδη σε βάρος των Παραμυθο-ηρώων; Θα καταφέρει ο δαιμόνιος Ντετέκτιβ να σταματήσει τα fake news; Μια ιστορία με πολύ μυστήριο, σασπένς, συνεχείς ανατροπές, gangs, μπιτάτες μουσικές και βέβαια ξεκαρδιστικά παραμυθομπερδέματα!



Ο Κουρέας της Σεβίλλης

Όπερα με Μαριονέτες στο Θέατρο
Σοφούλη | 10 Μαρτίου 2024

Η πασίγνωστη όπερα του Gioachino Rossini, βασισμένη στο ομώνυμο έργο του Pierre Beaumarchais, παρουσιάζεται διασκευασμένη σε μια ξεχωριστή παράσταση από τον θίασο Αθηναϊκές Μαριονέτες. Γνωστοί Έλληνες ηθοποιοί δανείζουν τις φωνές τους στις μαριονέτες, σε ένα μοναδικό θέαμα για παιδιά κάθε ηλικίας.

Καλό για σένα, καλό για όλους:

**Δίπλα στον πολιτισμό
για 8^η συνεχόμενη χρονιά!**



**ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ
ΓΙΑ ΕΝΑ
ΚΑΛΥΤΕΡΟ
ΑΥΡΙΟ**

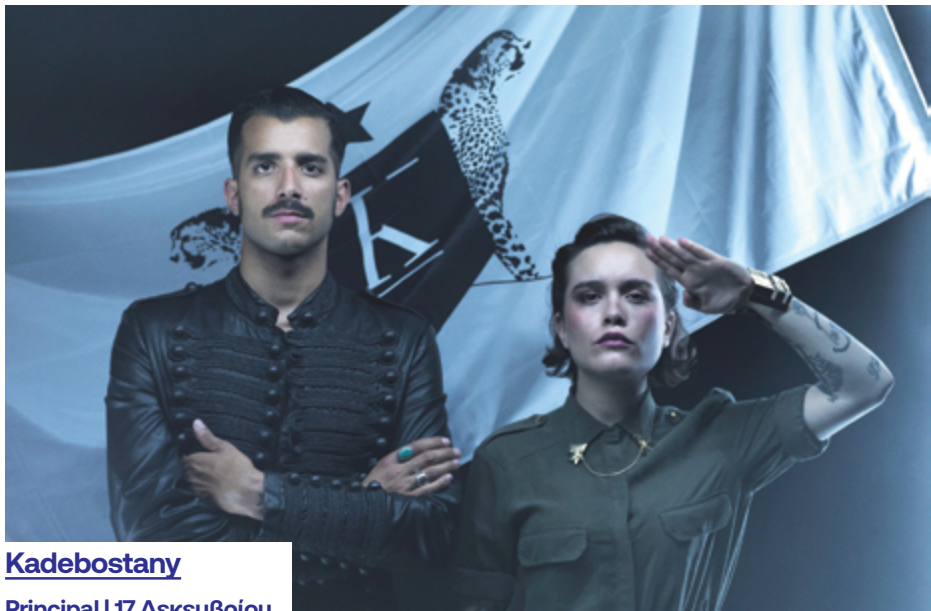
Η Lidl Ελλάς παραμένει θερμός υποστηρικτής των πολιτιστικών δρώμενων της χώρας μας, στηρίζοντας περήφανα το έργο της **Συμφωνικής Ορχήστρας Νέων Μεγάρου Μουσικής Θεσσαλονίκης (ΜΟΥΣΑ)** για 8^η συνεχόμενη χρονιά.



Ο Καρυοθραύστης (Ukrainian Classical Ballet)

**Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης
15, 16, 17 Δεκεμβρίου 2023**

Η ομάδα χορού Ukrainian Classical Ballet είναι ένας γνήσιος εκπρόσωπος του κλασικού μπαλέτου. Συγκεντρώνοντας τους πιο ταλαντούχους χορευτές των κορυφαίων ουκρανικών θεάτρων, η παράσταση ζωντανεύει το κλασικό χριστουγεννιάτικο παραμύθι μέσα από ένα εξαιρετικό χορευτικό θέαμα.



Kadebostany

Principal | 17 Δεκεμβρίου

Οι Kadebostany -το project του Ελβετού dj/παραγωγού/συνθέτη Guillaume de Kadebostany aka Πρόεδρου Kadebostan, που έχει αγαπηθεί από το ελληνικό κοινό με πάθος αντίστοιχο της ιδιοσυγκρασίας του ανορθόδοξα γοητευτικού δημιουργού- έρχονται στη Θεσσαλονίκη στις 17 Δεκεμβρίου στο πλαίσιο μιας μεγάλης περιοδείας για το νέο τους άλμπουμ.

Πρωτοχρονιάτικη Συναυλία ΚΟΘ «Γαλάζιος Δούναβης»

**Μέγαρο Μουσικής | 1 & 2 Ιανουαρίου
2024**

Η καθιερωμένη πλέον συναυλία της Κρατικής Ορχήστρας Θεσσαλονίκης που σηματοδοτεί την έναρξη του νέου έτους, ανανεώνει το ραντεβού της με το κοινό της πόλης. Το πρόγραμμα ακολουθεί τα κύματα του μεγαλοπρεπούς Δούναβη, στην Αίθουσα Φίλων Μουσικής Μ1 στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης, την πρώτη και δεύτερη μέρα του χρόνου.



VV / Ville Valo

Principal Club Theater | 5 Απριλίου 2024

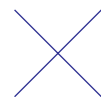
Ο frontman των αγαπημένων του ελληνικού κοινού HIM, με τη χαρακτηριστική ανδρόγυνη φιγούρα θα βρεθεί στη Θεσσαλονίκη για ένα πολυαναμενόμενο live. Ο λόγος φυσικά για τον VV, το απόλυτο είδωλο των 2000s, που έκανε αμέτρητους μουσικόφιλους σε όλο τον κόσμο να υποκλίνονται στη μελαγχολική φωνή του, η οποία έντυσε κάποια από τα πιο δημοφιλή τραγούδια των τελευταίων 20 ετών όπως τα Join me in Death, Right Here in My Arms, Funeral of Hearts, Wings of the Butterfly και When Love and Death Embrace.



26ο Διεθνές Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης

8 με 16 Μαρτίου 2024

Φεστιβαλικός αέρας θα πνεύσει για μια ακόμη χρονιά στη Θεσσαλονίκη, αρχές Μαρτίου, όταν η πόλη θα υποδεχτεί το 26ο Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ. Προβολές ντοκιμαντέρ, masterclasses, ανοιχτές συζητήσεις και δράσεις της Αγοράς, θα πρωταγωνιστήσουν στη μεγάλη γιορτή της τέχνης των ντοκιμαντέρ, μονοπωλώντας το ενδιαφέρον του κοινού.





Γιορτές όπως λέμε...

ξένοιαστες στιγμές

Τα Χριστούγεννα και η Πρωτοχρονιά πλησιάζουν, και όσο η γιορτινή περίοδος φτάνει γεμάτη λάμψη και φως, τόσο μας πιάνει όλους μια ανυπομονησία! Να βάλουμε σε σειρά τις κοινωνικές μας υποχρεώσεις, να τακτοποιήσουμε τις εργασιακές μας εκκρεμότητες, να συμπληρώσουμε τη λίστα με τα δώρα που συνεχώς μεγαλώνει – η πιο υπέροχη εποχή του χρόνου είναι συνήθως και η πιο πολυάσχολη! Και κάπως έτσι, η μαγεία χάνεται και αρχίζει το καρδιοχτύπι. Θα τα προλάβουμε άραγε όλα;

Ας κάνουμε μια παύση και ας αναλογιστούμε. Δεν θα ήταν λοιπόν αληθινά υπέροχο, αν φέτος οι γιορτές μετατρέπονταν σε μια stress-free ζώνη, όπου το ουσιαστικότερο δώρο προς τον εαυτό μας θα ήταν μια αίσθηση αληθινής ξενοιασίας;

Αυτό ακριβώς μας προσκαλεί να αισθανθούμε η IKEA! Μας υποδέχεται στον κόσμο της, έναν κόσμο οικείο και ζεστό, γεμάτο θαλπωρή και αμέτρητες ιδέες για να βιώσουμε τις γιορτές όπως ονειρευόμαστε. Λύσεις φωτισμού, διακοσμητικές προτάσεις, υπέροχα υφάσματα, αποχρώσεις και υφές, μπαίνουν στο σπίτι μας και το μεταμορφώνουν σε ένα σκηνικό αρμονίας!

Τα αγαπημένα προϊόντα VINTERFINT της IKEA, μας «ταξιδεύουν» σε χιονισμένα μέρη. Εκεί μπορεί να βρει κανείς λαμπερές επιλογές για το χριστουγεννιάτικο δέντρο και το γιορτινό τραπέζι! Ο φωτισμός, πρωταγωνιστικό στοιχείο των ημερών, βρίσκει ιδανική έκφραση στη σειρά STRÅLA, με επιλογές όπως φωτιζόμενα αστέρια και γιρλάντες φωτισμού LED.

Η IKEA μας καλωσορίζει σε ένα σκηνικό παραμυθένιο, όπου τα Χριστούγεννα και η Πρωτοχρονιά είναι πολλά πράγματα, αλλά ποτέ πηγή άγχους! Γίνονται πηγή χαράς, έκφραση αγάπης, κατάφαση σε μια πιο ξένοιαστη καθημερινότητα, διεκδίκηση του δικαιώματός μας να μην τικάrouμε όλα τα κουτάκια της λίστας για μια αφεγιάδιαστη, άριστα οργανωμένη γιορτή, αλλά να είμαστε απλώς ...εμείς!



Μάθετε περισσότερα στο [IKEA.gr](https://www.ikea.gr)

Κολατσιό όπως «σ' αγαπώ!»



Δεν είναι μυστικό! Μικροί μεγάλοι γνωρίζουμε πόσο σημαντικό είναι το ισορροπημένο snacking στην προσπάθειά μας να αναμετρηθούμε με τις προκλήσεις της κάθε μέρας. Ένα καλό, πλούσιο πρωινό, που ακολουθείται από ένα ισορροπημένο κολατσιό, αποτελούν προϋπόθεση μιας υγιούς ζωής και μιας γεμάτης ενέργειας καθημερινότητας. Όταν μάλιστα πρόκειται για τα παιδιά μας, οι διατροφικές απαιτήσεις πολλαπλασιάζονται.

Γράφει η ΜΑΡΙΑ ΠΑΝΤΕΛΙΔΟΥ

Δεν αρκεί ένα κουλούρι στο πόδι! Δεν είναι λύση το τυποποιημένο κρουασάν! Το καθημερινό snacking -που σε πολλές περιπτώσεις είναι ταυτόχρονα και πρωινό, αφού δεν υπάρχει χρόνος για το πρώτο γεύμα της ημέρας στο σπίτι- αποτελεί θεμελιώδες κεφάλαιο της παιδικής διατροφής, διασφαλίζοντας καλύτερη διάθεση, περισσότερα χαμόγελα και βέβαια βελτιωμένες επιδόσεις στο σχολείο.

Τι πρέπει όμως να περιέχει το τσαντάκι με το κολατσιό;

Για να θεωρηθεί ισορροπημένο, όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, σε μετρημένη ποσότητα: υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, ακόμη και κάποια λίπη. Και βέβαια -last but not least- τα super foods. Είναι ακατέργαστα κατά κύριο λόγο τρόφιμα, τα οποία έχουν πολλές ευεργετικές ιδιότητες, γεμίζοντάς μας με ενέργεια, δύναμη και τόνωση. Ανάμεσά τους, ο λιναρόσπορος, τα πάσης φύσεως αποξηραμένα φρούτα, όπως για παράδειγμα οι χουρμάδες, τα βερίκοκα και τα δαμάσκηνα, οι πάσης φύσεως ξηροί καρποί, κατά προτίμηση άψητοι και ανάλατοι, η πανταχού παρούσα βρώμη, αλλά και κάποια ψευδοδημητριακά, με πρώτη και καλύτερη την κινόα, αποτελούν εξαιρετικές επιλογές για το snacking.



Νόστιμα, θρεπτικά και έτοιμα στη στιγμή!

Και αν πιστεύετε ότι πρέπει να φάτε ώρες στην κουζίνα για να ετοιμάσετε τα σνακ τα σωστά, τα υγιεινά, η παρακάτω λίστα θα σας λύσει τα χέρια και την έμπνευση! Πάρτε ιδέες και μεγαλουργήστε, για το καλό των μικρών μας φίλων!

Άλλα κόλπα με... φρούτα!

Τα φρέσκα φρούτα, εξαιρετικά έτσι κι αλλιώς, γίνονται ακόμη πιο ενδιαφέροντα, συνδυασμένα με ξηρούς καρπούς. Κομμάτια μπανάνας ή μήλου, με φυστικοβούτυρο ή αλείμματα άλλων ξηρών καρπών, αμυγδάλου, κάσιους, φουντουκιού, γίνονται ακόμη πιο νόστιμα και άκρως θρεπτικά!

Into the... ντιπ!

Ο καλύτερος τρόπος να ξανασυστήσουμε στα παιδιά τα λαχανικά! Baby καροτάκια, φέτες αγγουριού ή λωρίδες πιπεριάς, κάνουν βουτιές στο χούμους ή σε δροσερά ντιπ με βάση το γιαούρτι. Θα γίνουν ανάρπαστα!



Say cheese!

Το είδος είναι θέμα γούστου. Το βέβαιο είναι το τυρί υπερτερεί παντού και το ταπεράκι του σχολείου δεν αποτελεί εξαίρεση. Τυράκια σε κύβους παρέα με κράκερς ολικής άλεσης, κριτσίνια ή φετούλες ψωμί θα σώσουν την παρτίδα εγγυημένα!

Υο! Γιαούρτι και χαρά!

Μπαίνει το γιαούρτι σε ταπεράκι; Μπαίνει! Και μάλιστα όταν συναντιέται με δημητριακά και μέλι ή φρέσκα φρούτα, κάνει θαύματα!

Ξηροί καρποί, οι θαυματουργοί!

Κάντε ένα μείγμα ξηρών καρπών (αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια, κάσιους), σπόρων και αποξηραμένων φρούτων - μια χούφτα αρκεί για να γεμίσει τα παιδιά μας ενέργεια και δύναμη!

Σιγά τα... βραστά αυγά!

Γίνεται να βγει το αυγό από το σπίτι; Κι όμως! Το σφιχτό αυγό αποτελεί μια εξαιρετική επιλογή για το σχολείο! Είναι... portable και μια αληθινή βόμβα πρωτεΐνης!

Tortilla wrap... αλλιώς!

Απλώστε βούτυρο ξηρών καρπών σε μια tortilla ολικής άλεσης, προσθέστε φέτες μπανάνας, πασπαλίστε με κανέλα και τυλίξτε την σε ρολό. Έτοιμο το σούπερ κολατσιό!

Σπιτικές μπουκίτσες ενέργειας!

Βρώμη, βούτυρο ξηρών καρπών, μέλι και πρόσθετα, όπως σπόροι chia ή κομμάτια μαύρης σοκολάτας, γίνονται μπαλίτσες και οι αγαπημένες μπουκίτσες των παιδιών!

Το κολατσιό δεν πρέπει να είναι... άρπα κόλλα. Αν του δώσουμε λίγο από τον χρόνο μας και την προσοχή μας, και εκείνο θα μας ανταμείψει με χαρούμενα παιδιά, με γερό μυαλό και δυνατό σώμα!





Πώς να απαλλαγώ από τις κακές συνήθειες;

Γράφει η ΑΛΚΗΣΤΙΣ ΚΕΠΑΠΤΣΟΓΛΟΥ
Ψυχολόγος

Οι κακές συνήθειες απορροφούν χρόνο και ενέργεια, μας χτυπάνε ποικιλοτρόπως στο τώρα και στο μετά, ροκανίζουν την ψυχική και σωματική μας ισορροπία. Η πάλη με αυτές είναι αέναη, πρόκειται για τους κακούς μας δαίμονες που πάντα караδοκούν και με την πρώτη ευκαιρία κάνουν την εμφάνισή τους ακόμη και μετά από πολλά πολλά χρόνια “αποχωρισμού”.

Κι όμως, επιμένουμε σε αυτές. Γιατί το κάνουμε αυτό στον ίδιο μας τον εαυτό; Συνήθως γιατί, αν το σκεφτούμε καλά, αυτές οι συνήθειες μας βοηθούν να εκτονώσουμε το άγχος. Μας προσφέρουν μια πρόσκαιρη απόλαυση, ένα μικρό διάλειμμα, μια ευκαιρία να ξεσπάσουμε κάπου: στα νύχια μας, στο κάπνισμα, στο φαγητό, ότι κι αν είναι αυτό μας δίνει την ψευδαίσθηση της χαλάρωσης. Το άγχος μας μπορεί να είναι πιο βαθύ και να σχετίζεται με δυσκολίες της ζωής (οικονομικές, υγείας κλπ), με απογοητεύσεις στις διαπροσωπικές σχέσεις, με χαμηλή αυτοεκτίμηση κλπ. Καλό είναι να μπορούμε να εντοπίσουμε τα βαθύτερα αίτια. Να ξέρουμε ότι τώρα θέλουμε να ξεσπάσουμε για τον τάδε λόγο.

Μια άλλη αιτία είναι η ανία. Μπορεί να νιώθουμε πως δεν έχουμε τον απαραίτητο χρόνο να ζήσουμε πραγματικά και ουσιαστικά οπότε να μας φαίνεται η κάθε ημέρα ίδια με την προηγούμενη. Η αίσθηση ότι βαριόμαστε και δεν έχουμε τον έλεγχο να αλλάξουμε κάτι στη ζωή μας στρώχνει σε αυτό που έχουμε συνηθίσει.

Τι μπορούμε να κάνουμε λοιπόν;

Καταρχάς να μη λειτουργούμε παρορμητικά. Αν δηλαδή μας έρχεται να κάνουμε αυτό που ξέρουμε πολύ καλά ότι θα θέλαμε κατά βάθος να σταματήσουμε, να το σκεφτόμαστε λιγάκι και να αποφασίζουμε χωρίς δικαιολογίες πως θέλουμε να πορευτούμε εκείνη τη στιγμή. Είναι διαφορετικό να προβαίνει κανείς σε μια πράξη συνειδητά και διαφορετικό να προχωράει σε μια παρορμητικά. Ας διαχωρίσουμε στο κεφάλι μας τα αίτια από τις δικαιολογίες. Πχ είναι διαφορετικό να πει κανείς ότι θα καπνίσει, επειδή είναι κουρασμένος και το έχει ανάγκη και διαφορετικό να δεχτεί την παραπάνω σκέψη σαν δικαιολογία και να γνωρίζει ότι ανάβει τσιγάρο επειδή είναι εθισμένος και εκτονώνεται στο κάπνισμα.

Δεν χρειάζεται να αλλάξουμε ριζικά για να κόψουμε τις κακές μας συνήθειες. Κανένας δεν γεννήθηκε με αυτές. Μπορούμε να είμαστε ο εαυτός μας χωρίς αυτές. Δεν πρέπει να τις θεωρούμε κομμάτι της προσωπικότητάς μας, αλλιώς δεν θα θελήσουμε ποτέ πραγματικά να ξεκόψουμε μαζί τους.





Χιονάτη
παιχνίδια από το 1946

παιχνίδια
από το

1946

στο κέντρο
της πόλης!



Ίωνος Δραχούμη 14, 54624 - Θεσσαλονίκη

☎ 2310 277104

🌐 www.xionati.toys

✉ info@xionati.toys



Χιονάτη Παιχνίδια



Ό,τι είναι συνδεδεμένο με αυτές είναι καλό να το αποφεύγουμε όταν νιώθουμε λιγάκι αδύναμοι. Είτε πρόκειται για πρόσωπα, είτε για κάποια τοποθεσία, είτε ακόμη για αντικείμενα που μας το θυμίζουν καλό είναι να μένουμε μακριά. Αντίθετα φέρνουμε πιο κοντά μας ανθρώπους και στάσεις ζωής που μας βοηθάνε να ξεφύγουμε. Αναβάλλουμε, το αναβάλλουμε όσο το δυνατόν περισσότερο μπορούμε. Συνήθως μετά από μερικά λεπτά θα έχει φύγει η μεγάλη λαχτάρα και θα μπορούμε να σκεφτούμε πιο καθαρά. Καλό είναι να φροντίσουμε να αντικαταστήσουμε τις κακές μας συνήθειές με άλλες πιο ωφέλιμες. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό, τον εθελοντισμό, με τους φίλους και τα παιδιά μάς δίνουν ώθηση στην αυτοεκτίμηση και μας κάνουν να νιώθουμε δυνατοί και χρήσιμοι.

Να γνωρίζουμε πως αν σταματήσουμε για ένα διάστημα κάτι που με κόπο κερδίσαμε είναι πολύ εύκολο να το χάσουμε. Αν για παράδειγμα δεν πάμε για δύο εβδομάδες στο γυμναστήριο είναι πολύ εύκολο να μην επιστρέψουμε ποτέ και να γυρίσουμε στα παλιά. Να φοβόμαστε το εαυτό μας στα πισωγύρισματα, αλλά και να μην το βάζουμε κάτω, γιατί και αυτά είναι μέσα στο πρόγραμμα.

Τέλος, οι μεγάλες ανακοινώσεις δεν βοηθούν στο να πετύχουμε τον στόχο μας εκτός κι αν μοιραστούμε έναν κοινό σκοπό, δηλαδή ενώσουμε τις δυνάμεις μας με άλλους ανθρώπους και βοηθήσουμε ο ένας τον άλλο να ξεφύγει. Όταν ανακοινώνουμε αλλαγές τις οποίες σκοπεύουμε να κάνουμε συνήθως εισπαττούμε και μια αντίδραση, είτε θετική είτε αρνητική.

Οι θετικές μπορεί να μας σώσουν μια πρόωρη επιβράβευση και να μειώσουν το κίνητρο για πραγματική αντίδραση. Αντίθετα οι αρνητικές μας αποθαρρύνουν. Επίσης η κριτική κατά τη διάρκεια της προσπάθειας μπορεί να λειτουργήσει ανασταλτικά. Μπορεί ακόμη κι από αντίδραση σε μια κακή κριτική να ξεσπάσουμε κάνοντας το ακριβώς αντίθετο από αυτό που θα έπρεπε να κάνουμε.

**Ο καθένας
προχωράει
στη ζωή με
τους δικούς
του ρυθμούς.**

Εφόσον θέλουμε κάτι πολύ, μπορούμε να το πετύχουμε αρκεί να ξεκλειδώσουμε τις πραγματικές μας δυνάμεις και δυνατότητες. Όλοι μπορούμε!



Το προλαμβάνειν κάλλιον του θεραπεύειν και στα παιδιά

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

Πολλά και σημαντικά είναι τα οφέλη του αθλητισμού.

Πειθαρχία, αυτογνωσία, συνεργασία, αυτοέλεγχος, μείωση του στρες, προληπτικός παράγοντας ενάντια σε κάθε μορφή εξάρτησης, είναι κάποια από αυτά τα οφέλη. Η ίδια η δραστηριότητα από μόνη της, μπορεί να αποτελέσει το μέσο ώστε το παιδί να ανακαλύψει τα ταλέντα του, να δοκιμαστεί σε διαφορετικές συνθήκες και να πειραματιστεί με διαφορετικά πλαίσια του εαυτού του.

CrossFit, Αικίντο, Kickboxing, Padel, Hockey, Τένις και τόσα άλλα αθλήματα έχουν προστεθεί στις επιλογές των νέων. Φυσικά μέσα από τη δοκιμή δραστηριοτήτων μπορεί να εντοπιστούν ταλέντα και κλίσεις, ενώ οι γονείς συχνά ρωτούν ποιες δραστηριότητες είναι κατάλληλες ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. Καλο είναι να αποφεύγουμε να χαρακτηρίσουμε μια δραστηριότητα «καλή» ή «κακή». Εφόσον αυτή είναι συνυφασμένη με τις κλίσεις, το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού και τις εσωτερικές του ανάγκες, είναι κατάλληλη. Σπουδαίος όμως και ο ρόλος του μέτρου. Μέτρο στην άσκηση, στη σωματική καταπόνηση, στο άγχος και την πίεση που δημιουργούν στον αθλητή οι επικείμενες σχολικές ή μη υποχρεώσεις.

Στην ιατρική και συγκεκριμένα στην ορθοπαιδική ένας τραυματισμός θεωρείται παιδικός όταν αφορά σε αθλητή κάτω των 14 ετών. Οι παιδικές αθλητικές κακώσεις μπορούν να ταξινομηθούν σε δυο μεγάλες κατηγορίες: οξέως τραυματισμού και καταπόνησης. Εξαρτώνται από την ηλικία του αθλητή, τον τύπο της κάκωσης και την αθλητική δραστηριότητα. «Παλιές» αντιλήψεις, πως οι ασκήσεις ενδυνάμωσης- βάρη, πρέπει



να αποφεύγονται στον παιδιατρικό πληθυσμό για να μην επηρεαστεί η ανάπτυξη, στις ημέρες μας έχουν καταρριφθεί.

Τελευταίες έρευνες υποδεικνύουν τους παράγοντες που δρουν καταλυτικά στη μείωση των αθλητικών τραυματισμών. Η Διεθνής Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία (FIFA) έφερε ένα πρόγραμμα, το FIFA 11 (κυκλικό πρόγραμμα γυμναστικής) με το οποίο ελαχιστοποιούνται αποδεδειγμένα οι ρήξεις πρόσθιου χιαστού

και γενικότερα οι τραυματισμοί στα κάτω άκρα. Επίσης το πρόγραμμα The Stop (Sports Trauma and Overuse Prevention) έχει ως στόχο τη θεραπεία αλλά κυρίως την αποφυγή των ονομαζόμενων κακώσεων υπέρχρησης αφού οι περισσότερες μπορούν να προληφθούν.

Σημαντικό ρόλο κατέχουν τα περιοδικά μεσοδιαστήματα ξεκούρασης αλλά και συντήρησης του μυϊκού όγκου με ενδυνάμωση και νευρομυϊκά προγράμματα προπόνησης. Όλα αυτά προλαμβάνουν πλήθος τραυματισμών στον αναπτυσσόμενο σκελετό. Καταλυτική και απαραίτητη κρίνεται και η συνέργεια ιατρού, προπονητή - γυμναστή και γονέα στην εξασφάλιση ορθής επιλογής αθλήματος και σωστού προγράμματος με τα απαραίτητα διαλείμματα.

Με αυτοπεποίθηση, προσπάθεια, αλλά και γνώση, μπορούμε να διασφαλίσουμε όλοι μαζί, ιατροί, γονείς και παιδιά, ότι κάθε αθλητική εμπειρία θα έχει θετική έκβαση, προσφέροντας στον αθλούμενο ένα ασφαλές πλαίσιο προπόνησης, όπου η πρόληψη κρίνεται προτιμότερη από τη θεραπεία.



Οδοιπορικό στη μαγευτική ορεινή

ΧΑΛΚΙΔΙ

Γράφει η ΛΙΑ ΚΑΤΣΑΝΑ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΖΟΥΠΟΣ

Στο συλλογικό ασυνείδητο των Θεσσαλονικέων, η Χαλκιδική έχει καθιερωθεί ως ο top προορισμός των καλοκαιριών διακοπών. Μόνο στο άκουσμά της σκεφτόμαστε χρυσαφένιες παραλίες, καταγάλανες θάλασσες και βραδιές γεμάτες διασκέδαση κάτω από τον έναστρο ουρανό. Όμως, υπάρχει και μία άλλη, εναλλακτική πλευρά της Χαλκιδικής - αυτή που κρύβεται στα καταπράσινα δάση της, στα γραφικά ορεινά χωριά και στη ζεστή φιλοξενία των ανθρώπων της. Πάμε, λοιπόν, να σας αποδείξουμε ότι σαν την Χαλκιδική δεν έχει... και τον χειμώνα!



Αρναία

Πρώτος σταθμός η πανέμορφη Αρναία, ένας παραδοσιακός οικισμός χτισμένος σε υψόμετρο 600 μέτρων, στους πρόποδες του Χολομώντα. Σε κάθε λιθόστρωτο καλντερίμι της, κρύβει διαμάντια ξεχωριστής αρχιτεκτονικής, με αρχοντικά που χρονολογούνται από το 1800 και αναπαλαιωμένα κτίρια στα οποία κυριαρχούν η πέτρα και το ξύλο. Φυσικά, αξίζει να κάνετε μία στάση και στην πλατεία του χωριού, όπου οι κάτοικοι θα σας υποδεχτούν με χαμόγελο και εκλεκτούς μεζέδες.

Extra tip: Αν είστε φαν των outdoor sports, τότε σίγουρα θα λατρεύετε την Αρναία, αφού προσφέρεται για πεζοπορία και δραστηριότητες στη φύση.

Άγιος Πρόδρομος

Ο Άγιος Πρόδρομος συνιστά ένα από τα διασημότερα χωριά της Χαλκιδικής, όχι μόνο λόγω της κοντινής απόστασής του από την πόλη, αλλά κυρίως διότι έχει μετατραπεί στο place to be για τους απανταχού καλοφαγάδες! Εκεί θα βρείτε πολλά μικρά ταβερνάκια, με λαχταριστά ντόπια κρέατα και μυστικές συνταγές που μεταφέρονται από γενιά σε γενιά, ενώ - για τη χώνεψη - μπορείτε να ακολουθήσετε το ποτάμι που διασχίζει το χωριό και να θαυμάσετε τη σπάνια βλάστηση που το περιβάλλει.

Extra tip: Αφιερώστε λίγο χρόνο για να επισκεφτείτε το μεταβυζαντινό εξωκλήσι του Αγίου Προδρόμου με τις τοιχογραφίες του 14ου αιώνα.

ΚΗ



Παρθενώνας

Με μία μακρά ιστορική κληρονομιά που φτάνει - σύμφωνα με τον Ηρόδοτο - μέχρι την αρχαιότητα, ο Παρθενώνας συνεχίζει ακόμη και σήμερα να εντυπωσιάζει κάθε επισκέπτη του, χαρίζοντάς του αξέχαστες αναμνήσεις. Καθώς θα ανηφορίζετε προς τον οικισμό, θα δείτε το τοπίο να αλλάζει και το χαρακτηριστικό μεσογειακό σκηνικό να μεταμορφώνεται σε ένα καταπράσινο πευκόδασος. Κι αφού κάνετε τη βόλτα σας στα γραφικά σοκάκια του χωριού, κοιτάξτε προς τη θάλασσα του Νέου Μαρμαρά για να απολαύσετε ένα ηλιοβασίλεμα που κόβει την ανάσα.

Extra tip: Μην παραλείψετε να επισκεφτείτε το λαογραφικό και ιστορικό μουσείο του Παρθενώνα που στεγάζεται στο αναπαλαιωμένο σχολείο.



Ταξιάρχης

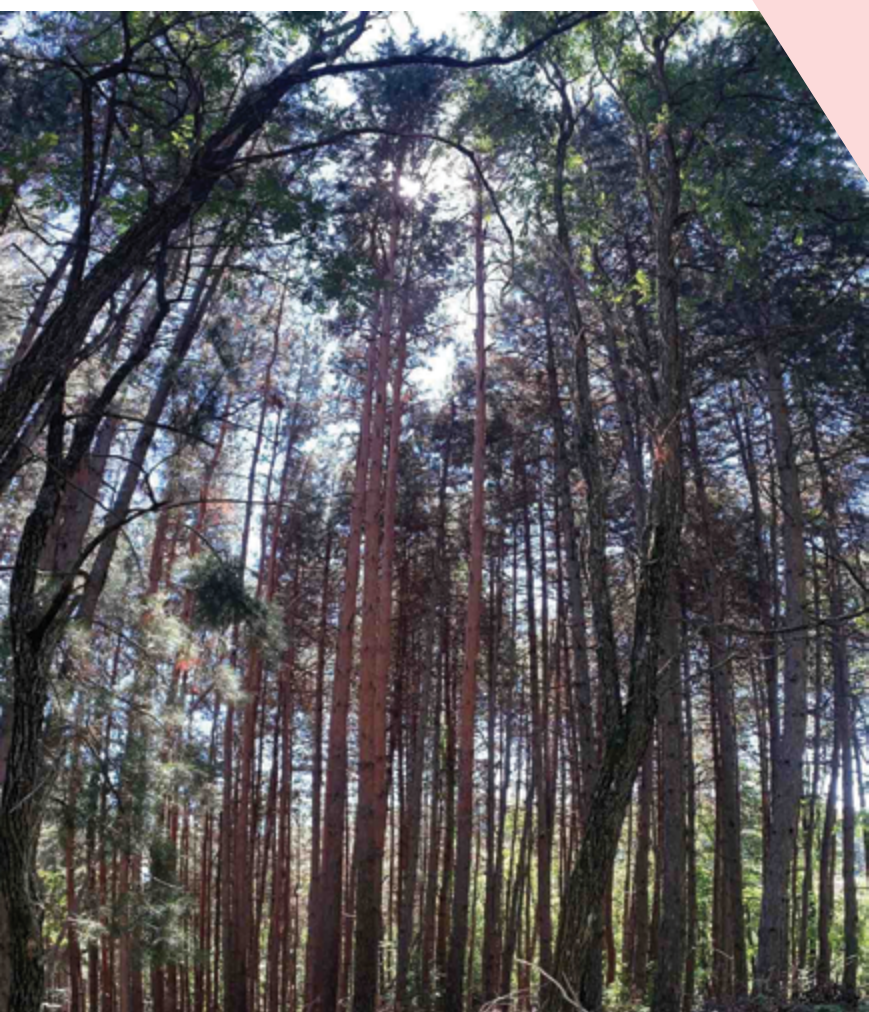
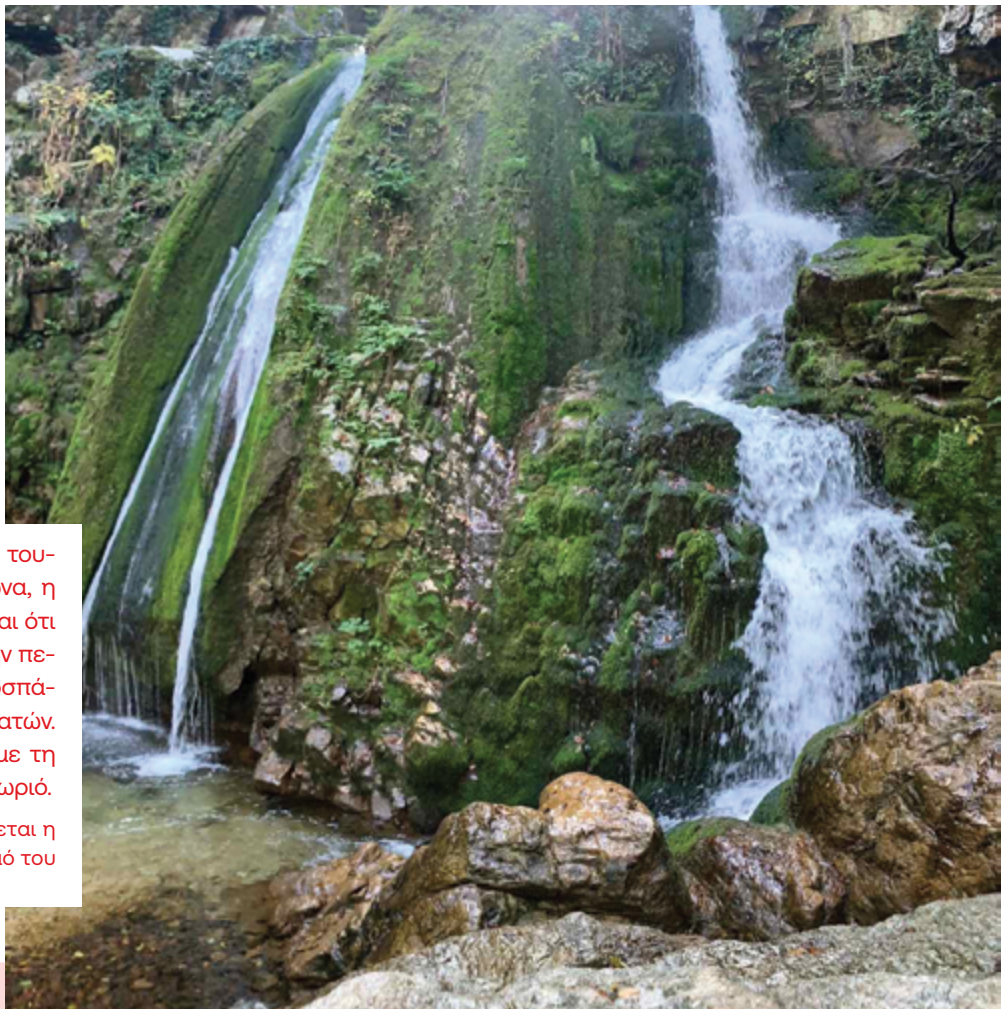
Χτισμένος ανάμεσα σε δύο φυσικές πηγές, ο Ταξιάρχης είναι ένα από τα must-visit χωριά της ορεινής Χαλκιδικής. Με τα πετρόχτιστα σπίτια του, τους χειμωνιάτικους ξενώνες και τα πανέμορφα τοπία του, αυτός ο οικισμός ξέρει πώς να κλέβει την καρδιά κάθε επισκέπτη. Από εκεί, μπορείτε να φύγετε με πολλά γαστριμαργικά καλούδια, αφού η περιοχή φημίζεται για τα άγρια βότανά της, το τσάι του βουνού και πολλά ακόμη τοπικά προϊόντα.

Extra tip: Αν περάσετε από τον Ταξιάρχη την εποχή των Χριστουγέννων, μην ξεχάσετε να επιστρέψετε στην πόλη φέρνοντας μαζί σας ένα εντυπωσιακό έλατο!

Παλιά Νικήτη

Μπορεί η σύγχρονη Νικήτη να προσελκύει τα πλήθη των τουριστών κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, όμως τον χειμώνα, η Παλιά Νικήτη είναι αυτή που κλέβει τις εντυπώσεις. Λέγεται ότι δημιουργήθηκε από πρόσφυγες που εγκαταστάθηκαν στην περιοχή από τους κοντινούς παράκτιους οικισμούς, στην προσπάθειά τους να αποφύγουν τις ληστρικές επιδρομές των πειρατών. Μέχρι σήμερα, διατηρεί τον αυθεντικό της χαρακτήρα, με τη μακεδονίτικη αρχιτεκτονική να δεσπόζει σε ολόκληρο το χωριό.

Extra tip: Μόλις 20 λεπτά μακριά από την Παλιά Νικήτη βρίσκεται η Παιδική Κατασκήνωση Χαλκιδικής της ΧΑΝΘ, κοντά στον οικισμό του Αγίου Νικολάου.



Μεγάλη Παναγία

Εάν θέλετε να κάνετε ένα ταξίδι πίσω στον χρόνο, η Μεγάλη Παναγία είναι αυτό ακριβώς που αναζητάτε. Αποτελεί ένα από τα παλαιότερα χωριά της Χαλκιδικής με πλούσια ιστορία - ενδεικτικό είναι πως το σύγχρονο όνομά της το απέκτησε μόλις το 1928, ενώ παλαιότερα ονομαζόταν Ρεβενίκια. Η παραμυθένια ατμόσφαιρα του οικισμού είναι αλληλένδετη με τη φυσική του ομορφιά, καθώς τα νερά των ποταμών ρέουν άφθονα κάτω από πυκνά δάση με οξιές, βελανιδιές και φλαμουριές.

Extra tip: Ο ιδανικός μήνας για μία εκδρομή στη Μεγάλη Παναγία δεν είναι άλλος από τον Δεκέμβριο, αφού τότε οι κάτοικοι ξεκινούν να παρασκευάζουν το παραδοσιακό τους τσίπουρο!



35+
ΧΡΟΝΙΑ


IAKENTRO
ΥΠΟΒΟΗΘΟΥΜΕΝΗ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ

From Iakentro family to yours...

*Merry Christmas
& Happy New Year*

**Santa
BABY!**

TIEMADY



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

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

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

 One Step Beyond

Το μήνυμα του προέδρου της
Χ.Α.Ν.Θ. για την κατασκήνωση
του Πηλίου

Θα το παλέψουμε και θα τα καταφέρουμε!

Μετρώντας τις πληγές που
προκάλεσε το πέρασμα του Daniel

Αρχές Σεπτεμβρίου 2023.

Άλλο ένα καλοκαίρι για την κατασκήνωση της Χ.Α.Ν. στο Πήλιο – το 99ο στη σειρά – βαδίζει προς το τέλος του. Τα παιδιά έχουν φύγει γεμάτα χαρά – αγάπη – φιλίες και μία υπόσχεση: του χρόνου όλοι πάλι εκεί!

Στα 100! Κάτω από τα πλατάνια, στη φύση αυτή τη μαγική...

Η κατασκήνωση συμμαζεύεται, όπως κάθε φθινόπωρο. Φέτος πιο αργά, πιο συστηματικά. Τι λείπει, τι χρειάζεται ακόμη, τι πρέπει να διορθωθεί, τι έχει απομείνει για να ολοκληρωθεί ο σχεδιασμός που ξεκίνησε 25 χρόνια πίσω, για να είμαστε έτοιμοι στα 100. Το μυαλό όλων, μικρών και μεγάλων, είναι στον εορτασμό. Όλα πρέπει να είναι έτοιμα, στη θέση τους, για να υποδεχθούν εκατοντάδες Πηλιορείτες της Χ.Α.Ν., απ' όλα τα μέρη της γης.

Όλα πρέπει να έχουν προβλεφθεί!

Πέρα όμως από κάθε πρόβλεψη, η θεομηνία Daniel που έπληξε τη Θεσσαλία και το Ανατολικό Πήλιο στις 7/9 ήταν πρωτοφανής! Οι καταστροφές στην περιοχή τεράστιες, κατολισθήσεις, πλημμύρες, υποχωρήσεις εδαφών. Το ποτάμι της Μαυρούτσας φούσκωσε και παρέσυρε τοιχία, αναχώματα, τον περιφερειακό δρόμο του Αη Γιάννη μαζί με την υποδομή του και εκδικήθηκε όλους όσοι θέλησαν με αφέλεια και υπεροψία να παρέμβουν στην κοίτη του.

Για τρεις μέρες η κατασκήνωση άντεξε, στο τέλος όμως σπάσανε τα τέσσερα αναχώματα από τον Κισσό και κάτω, ο όγκος και η ορμή του νερού ήταν φοβερή, παρασύρθηκαν οι δύο γέφυρες (της κατασκήνωσης και του παραλιακού πεζοδρόμου) και στο τέλος το νερό με τα φερτά υλικά υπερπήδησε τα προστατευτικά τοιχία της όχθης της κατασκήνωσης και πέρασε μέσα από το παρόχθιο τμήμα της.

Μέσα σε 2-3 ώρες η καταστροφή αυτού του τμήματος ήταν τεράστια. Οι ζημιές σε κτίσματα, υποδομές, δίκτυα, εξοπλισμό και τοιχία αντιστήριξης ξεπερνούν το 1εκ. €! Η λειτουργία της κατασκήνωσης καθίσταται πλέον αδύνατη, αν δεν αποκαταθούν οι βλάβες και οι υποδομές.

Η επετειακή γιορτινή χρονιά, το 2024, κινδυνεύει να γίνει εφιάλτης. Δεν μπορούμε να πιστέψουμε αυτό που αντικρίσαμε μετά την καταστροφή. Σπεύσαμε με ειδικούς, καταγράψαμε και αποτιμήσαμε τις ζημιές, εκπονήσαμε γεωτεχνικές – στατικές μελέτες υποστήριξης της όχθης μας και των κτισμάτων της κατασκήνωσης. Καταστρώσαμε πλάνο αποκατάστασης των εγκαταστάσεων.



Ο χρόνος είναι αδυσώπητος. Δεν το βάζουμε κάτω! Θα το παλέψουμε και θα τα καταφέρουμε! Θα κινήσουμε γη και ουρανό! Θα ενεργοποιηθούμε όλοι! Θα μαζέψουμε τα χρήματα που χρειάζονται και θα κάνουμε την κατασκήνωση στο Πήλιο, όπως ήταν πριν τη θεομηνία και ακόμη ομορφότερη! Της το χρωστάμε!

Εμείς που μεγαλώσαμε στην αγκαλιά της. Εμείς που καμαρώνουμε κάθε χρόνο να τη βλέπουμε να σφύζει από ζωή και να επιτελεί τον σκοπό της. Εμείς που έχουμε νοιώσει αυτό το οποίο δεν εξηγείται με λόγια, σε όσους δεν το έχουν ζήσει. Θα το κάνουμε με την ψυχή μας και για όλους τους παλαιότερους που μας παρακολουθούν από ψηλά σαστισμένοι και αναρωτιούνται, πώς ακόμη δεν έχουμε ξεκινήσει να την ξαναφτιάχνουμε.

Θα το κάνουμε και γι' αυτά τα παιδιά που με δακρυσμένα μάτια μας κοιτούν γεμάτα αγωνία και μας ρωτούν αν το καλοκαίρι θα πάνε ξανά κατασκήνωση.

Σας καλώ όλους να δώσουμε το «παρών» σ' αυτήν την προσπάθεια. Μικροί και μεγάλοι. Παλιοί και νέοι. Για να μπορέσουμε να ανταμώσουμε πάλι γύρω από την πυρά σε αλυσίδα αγάπης δυνατή. Αυτή η περίοδος των δύο μηνών που μεσολάβησαν ήταν δυστυχώς απαραίτητη, για να καταγράψουμε, να μετρήσουμε, να μελετήσουμε, να σχεδιάσουμε. Τώρα είμαστε έτοιμοι να ξεκινήσουμε. Ας μην λείψει κανείς από αυτό το προσκλητήριο!

Συμμετέχουμε όλοι έμπρακτα στην εκστρατεία συγκέντρωσης των απαραίτητων πόρων για την ανακατασκευή της κατασκήνωσης του Πηλίου, για να μην χαθεί ούτε ένα Καλοκαίρι!

Ι. Σωσσίδης
Πρόεδρος Χ.Α.Ν.Θ.



YMCA CAMP PELION
FUNDRAISING CAPITAL CAMPAIGN

↓ READ MORE ↓

www.ymca.gr/pilio-sos

Donate now ♥



Κατασκήνωση Χ.Α.Ν. Πήλιο 100 χρόνια (1924 - 2024)

Το 2024 η κατασκήνωση της
Χ.Α.Ν. στο Πήλιο, συμπληρώνει
100 χρόνια ζωής!

100 χρόνια. Ένας ολόκληρος αιώνας. Η επέτειος των 100 χρόνων από την ίδρυση της κατασκήνωσης Χ.Α.Ν. στο Πήλιο – της μακροβιότερης και πιο θρυλικής κατασκήνωσης στην Ελλάδα – θα έπρεπε να είναι μια ιστορική περίοδος χαράς, αγάπης και αναμνήσεων. Η πραγματικότητα όμως, δι-αφέρει πολύ. Η πλημμύρα της κακοκαιρίας Ντάνιελ επέφερε μεγάλες ζημιές στο πα-ρόχθιο τμήμα της, λίγο πριν φτάσει σε ένα ορόσημο για την ιστορία της.

Ο μόνος τρόπος να σωθεί η κατασκήνω-ση, να επαναλειτουργήσει και να γιορτά-σει τα 100 χρόνια της, είναι η βοήθεια των φίλων της. Πρέπει να ενεργοποιηθούμε όλοι για να αποκαταστήσουμε και να ξα-ναστήσουμε την κατασκήνωσή μας!

Γιατί, για να μπορέσει να έχει
η κατασκήνωσή μας «χρόνια
πολλά», μας χρειάζεται όλους!

Στηρίξτε την κατασκήνωσή μας!

Εάν επιθυμείτε να πραγματοποιήσετε δωρεά μέσω Τραπε-ζικού Λογαριασμού, παρακαλούμε αποστείλετε αντίγραφο του καταθετηρίου στην ηλεκτρονική μας διεύθυνση ymca@ymca.gr και χρησιμοποιήστε τα παρακάτω στοιχεία:

Τράπεζα: Alpha Bank

Αρ. λογαριασμού: **707 00 2002 012496**

SWIFT/BIC: **CRBAGRAA**

IBAN: **GR08014070707002002012496**

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

Η Χριστουγεννιάτικη συναυλία
Χ.Α.Ν.Θ.- Κ.Ο.Θ

Η πιο «χαρούμενη συναυλία» της χρονιάς με σολίστ τον 13χρονο Οδυσσέα Τσακαλίδη

**Ο βραβευμένος δύο φορές
βιολιστής στον Πανελλή-
νιο Μουσικό Διαγωνισμό
Χ.Α.Ν.Θ. “Τάσος Παππάς”
θα ερμηνεύσει μερικές από
τις πιο όμορφες μελωδίες
των ημερών**

Η πιο «χαρούμενη συναυλία» του χρόνου, η χριστουγεννιάτικη συναυλία της Χ.Α.Ν.Θ. μαζί με την Κρατική Ορχήστρα Θεσσαλονίκης ετοιμάζεται. Για 11η χρονιά οι δυο φορείς της πόλης ενώνονται σε μια συναυλία που πλέον θεωρείται θεσμός για τη Θεσσαλονίκη. Το κλειστό γήπεδο της Αδελφότητας, το Μίμης Τσικίνας, θα γεμίσει στις 22 Δεκεμβρίου για ακόμη μια φορά με χαρούμενες, χριστουγεννιάτικες μελωδίες και τραγούδια ερμηνευμένα από εκπληκτικές παιδικές φωνές. Φέτος στη θέση του σολίστ θα είναι ένας 13χρονος βιρτουόζος στο βιολί, ο Οδυσσέας Τσακαλίδης. Ένας μουσικός που γεννήθηκε μέσα στη μουσική και έκτοτε δεν την αποχωρίζεται ούτε στιγμή. Ένας μουσικός που την αγαπά, τη σέβεται και την υπηρετεί και εκείνη του το αποδίδει. Ο Οδυσσέας Τσακαλίδης έχει βραβευθεί εντός κι εκτός Ελλάδας σε πολλούς και σημαντικούς διαγωνισμούς μεταξύ των οποίων στον Διαγωνισμό «Τάσος Παππάς».

Το Χ.Α.Ν.Θ. Family μίλησε με τον Οδυσσέα Τσακαλίδη ο οποίος είπε τα εξής:

Πώς αισθάνεσαι που θα είσαι σολίστ στην πιο... «χαρούμενη συναυλία» της χρονιάς;

Το να συμμετέχει κανείς σε εορταστικές συναυλίες είναι από μόνο του ιδιαίτερα χαρμόσυνο γεγονός. Είμαι πολύ χαρούμενος που θα συμμετάσχω ως σολίστ στη χριστουγεννιάτικη συναυλία της Χ.Α.Ν.Θ με την Κρατική Ορχήστρα Θεσσαλονίκης, τον ιστορικό αυτό πολιτιστικό οργανισμό της πόλης μας με πολυετή και σημαντική καλλιτεχνική προσφορά στο κοινό της Θεσσαλονίκης. Χαίρομαι πολύ που μου δίνεται η ευκαιρία να συνεισφέρω κι εγώ στον εορτασμό των Χριστουγέννων με μια συναυλία για μικρούς και μεγάλους.

Τι σημαίνει για εσένα η συμμετοχή σε μια εκδήλωση ενός μη κερδοσκοπικού σωματείου, της Χ.Α.Ν.Θ. εν προκειμένω;

Η συμμετοχή σε μια εκδήλωση ενός μη κερδοσκοπικού σωματείου, όπως η Χ.Α.Ν.Θ. αποτελεί μια ευκαιρία για τον καθένα που συμμετέχει να έρθει σε επικοινωνία με ένα μεγάλο μέρος του κοινού της πόλης μέσα από την οικογένεια της Χ.Α.Ν.Θ. Η Χ.Α.Ν.Θ. με τις πολλές δράσεις της – αθλητικές, πολιτιστικές, εκπαιδευτικές και κοινωνικές – απευθύνεται στους νέους της πόλης μας και προάγει την πνευματική, σωματική και κοινωνική ανάπτυξή τους.

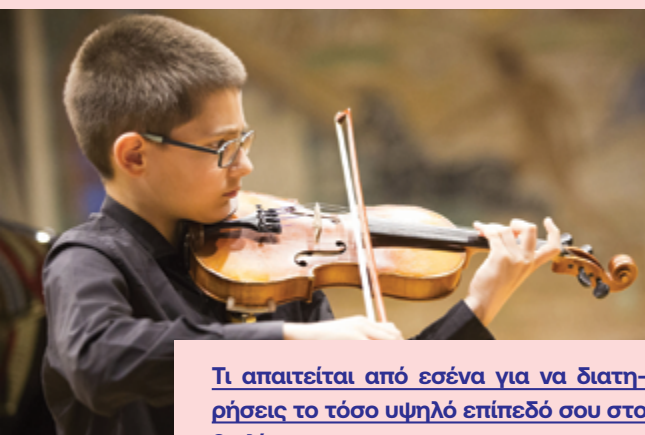


Για εμένα προσωπικά έχει και μια επιπλέον σημασία, μιας και έχω βραβευτεί 2 φορές στον μουσικό διαγωνισμό "Τάσος Παππάς", ο οποίος τελεί υπό την αιγίδα της Χ.Α.Ν.Θ και αισθάνομαι ήδη μέλος της μεγάλης αυτής οικογένειας. Είναι για εμένα μεγάλη τιμή να συμμετάσχω στην εορταστική συναυλία της Χ.Α.Ν.Θ.

Πώς αποφάσισες να επιλέξεις το βιολί ως μουσικό όργανο;

Ξεκίνησα βιολί επειδή έβλεπα τον πατέρα μου στο σπίτι να παίζει βιολί, γεγονός που μου προξένησε περιέργεια και μεγάλο ενδιαφέρον. Θυμάμαι να σκαλίζω το βιολί του και να προσπαθώ να ανοίξω τη θήκη. Κάπως έτσι, σαν παιχνίδι, μπήκε στη ζωή μου ένα μικρό βιολί και είχα πια το δικό μου βιολί.

Μεγάλωσα μαζί με το βιολί. Γρήγορα ένιωσα ότι το βιολί κι εγώ είμαστε ένα, καθώς η μουσική του με συνόδευε στην καθημερινή μου ζωή.



Τι απαιτείται από εσένα για να διατηρήσεις το τόσο υψηλό επίπεδό σου στο βιολί;

Για να κρατηθώ στο επίπεδο που βρίσκομαι τώρα στο βιολί, αλλά και για να εξελιχθώ περισσότερο, απαιτείται καθημερινή μελέτη με συνέπεια και πειθαρχία. Χρειάζεται απόλυτη προσοχή στη λεπτομέρεια, ώστε η προετοιμασία μου για την παρουσία μου στη σκηνή να είναι ολοκληρωμένη. Είναι μέρος της καθημερινότητάς μου και έχει προτεραιότητα απέναντι στις άλλες μου ασχολίες. Αισθάνομαι τυχερός που η ενασχόληση αυτή με το βιολί, μου δίνει χαρά και ικανοποίηση.

Έχεις λάβει πολλά και σημαντικά μουσικά βραβεία εντός κι εκτός Ελλάδας... Πώς βλέπεις το μέλλον σου, εντός ή εκτός μουσικής;

Το να λάβει κανείς μέρος σε έναν μουσικό διαγωνισμό στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό είναι μια ιδιαίτερα απαιτητική διαδικασία που προϋποθέτει μια πειθαρχημένη προετοιμασία. Μια βράβευση σε έναν τέτοιο διαγωνισμό είναι το επιστέγασμα

της προετοιμασίας αυτής. Επιπλέον, η συμμετοχή σε έναν μουσικό διαγωνισμό σε φέρνει σε επαφή με πολλές από τις προκλήσεις του επαγγέλματος του μουσικού σε ό,τι αφορά τη ζωντανή εκτέλεση της μουσικής, αρκεί να μη σε περιορίζει αποκλειστικά σε μια νοοτροπία ανταγωνισμού.

Με βάση την εμπειρία μου από την παρουσία μου σε συναυλίες και τη συμμετοχή μου σε μουσικούς διαγωνισμούς, θα ήθελα να είναι το μέλλον μου άρρηκτα συνδεδεμένο με τη μουσική. Νιώθω ότι είναι ένας τομέας στον οποίο θέλω να προσφέρω πολλά και να μεταδώσω στους άλλους τη χαρά που μου δίνει και μένα η μουσική.

Τι έχεις να πεις για τα παιδιά που μας διαβάζουν ή τους γονείς τους;

Στα παιδιά που μας διαβάζουν και τους γονείς τους έχω να προτείνω το εξής: να έρθουν να γιορτάσουμε όλοι μαζί τα Χριστούγεννα και να γνωρίσουν από κοντά τη συμφωνική μουσική και τη χαρά που προσφέρει. Οι δράσεις πολιτισμού που οργανώνει η Χ.Α.Ν.Θ., όπως και όλες οι συναυλίες της Κρατικής Ορχήστρας Θεσσαλονίκης, είναι μοναδικές εμπειρίες για μικρούς και μεγάλους και φέρνουν κοντά το κοινό της πόλης μας με τον πολιτισμό.

Αξιζει να αναφερθεί πως ο Οδυσσέας Τσακαλίδης έχει λάβει το Α' Πανελλήνιο στον Μουσικό Διαγωνισμό «Σόλων Μιχαηλίδης» στην Κύπρο, στον Muse International Music Competition, στον 4th Nouvelles Étoiles International Music Competition. Τον Σεπτέμβριο 2023 απέσπασε το Α' Βραβείο, καθώς και το Grand Prix Cash Prize, τη μέγιστη διάκριση στον διεθνή διαγωνισμό 8th Rising Stars Grand Prix 2023 International Music Competition Berlin. Ο Οδυσσέας Τσακαλίδης έχει εμφανιστεί σε ατομικά ρεσιτάλ και συναυλίες στην Ελλάδα, όπως στη Θεσσαλονίκη στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης, στην Αίθουσα Τελετών ΑΠΘ, στην Αίθουσα Τέχνης της Φιλόπρωχου Αδελφότητας Ανδρών Θεσσαλονίκης, στο Αρχαιολογικό

Μουσείο Θεσσαλονίκης, στο Κρατικό Ωδείο Θεσσαλονίκης, στα Ιωάννινα και στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών. Έχει συμπράξει με τη Συμφωνική Ορχήστρα του Δήμου Θεσσαλονίκης, το 2019 υπό τη διεύθυνση του Χάρη Ηλιάδη και το 2022 υπό τη διεύθυνση του Δημοσθένη Φωτιάδη. Το 2022 συμμετείχε στο 8ο Διεθνές Φεστιβάλ Μουσικής Μολύβου στη Λέσβο. Στο εξωτερικό έχει εμφανιστεί σε ρεσιτάλ και συναυλίες σε Κύπρο, Ιταλία, Γαλλία και Γερμανία, στο Beethoven Haus Bonn. Ο Οδυσσέας φοιτά στο Νέο Ωδείο Θεσσαλονίκης στην τάξη της Μαρίνας Σέλκοβα. Έχει παρακολουθήσει σεμινάρια βιολιού με τον Γιώργο Δεμερτζή, την Χαίρου Meng και τον Skerdjano Kera. Μέχρι σήμερα συνεχίζει τη μαθητεία του στον δάσκαλό του Λευτέρη Ζούλα.

Δήμητρα Μακρή

Το Πρόγραμμα:

Αλεξάντρ Γκλαζουνόφ (1865-1936): Χειμώνας από τις 'Εποχές', έργο 67 (Α' εκτέλεση Κ.Ο.Θ.)

Πιοτρ Ίλιτς Τσαϊκόφσκι (1840-1893): Σουίτα μπαλέτου 'Καρουοθραύστης' αρ. 1, έργο 71α

Τσαρλς Ωγκύστ ντε Μπεριό (1802-1870): Scene the Ballet, έργο 100 (Α' εκτέλεση Κ.Ο.Θ.)

Αλεξάντρ Μποροντίν (1833-1887): Polovtsian Dances από την όπερα 'Πρίγκιπας Ίγκορ'

Τζον Γουίλιαμς (1932): Συμφωνική σουίτα 'Χάρι Πότερ'

Τζον Γουίλιαμς (1932): Σουίτα από το σάουντρακ της ταινίας 'Home Alone'

Συντελεστές:

Βιολί: **Οδυσσέας Τσακαλίδης**

Διεύθυνση Ορχήστρας:

Μίλτος Λογιάδης

Χορωδία: **Νεανική Χορωδία Ι.Ν. ΑΓ. Κυρίλλου & Μεθοδίου Διδασκαλία: Μαρία-Έμμα Μελικοπούλου**

Παραγωγή:

Κρατική Ορχήστρα Θεσσαλονίκης

Συμπαραγωγή:

Χ.Α.Ν.Θ.

Ακαδημία Χιονοδρομίας Χ.Α.Ν.Θ.

Σκι για ασφάλεια, διασκέδαση, αρμονική συνύπαρξη με τη χειμερινή φύση

Κάθε χρόνο και πιο...
ψηλά η συνεργασία
της Αδελφότητας με
τη Happy Mountain



Η Ακαδημία της Χ.Α.Ν.Θ. σε συνεργασία με τη Happy Mountain κερδίζει ολοένα και περισσότερες καρδιές μικρών και μεγάλων. Άρχισε τη λειτουργία της από το 2018 και κάθε χρόνο προσθέτει νέες εμπειρίες, νέες παρέες και κυρίως νέους φανατικούς του σκι ή της χιονοδρομίας όπως ονομάζεται στα ελληνικά. Ο Νικόλας Αυγουστάκης είναι ένα από τα μέλη του Σωματείου που δραστηριοποιείται και ως Assistant ski instructor στην Ακαδημία. Το «Χ.Α.Ν.Θ. Family» συνομίλησε μαζί του για την καινούρια χρονιά της Ακαδημίας του Σκι και ανέφερε τα εξής:

Ακαδημία Χιονοδρομίας Χ.Α.Ν.Θ.! Μια ακαδημία για τον χειμώνα;

Πρόκειται για μία συνεργασία που υπάρχει ανάμεσα στη Χ.Α.Ν.Θ. και τη Happy Mountain. Η Ακαδημία μας λοιπόν δραστηριοποιείται από το πρώτο σαββατοκύριακο του Ιανουαρίου έως περίπου το τελευταίο του Μαρτίου. Αυτό φυσικά καιρού επιτρέποντος καθώς χρειαζόμαστε πάντα τη βοήθεια του καιρού... Χωρίς χιόνι Σκι δε γίνεται!

Τι προσφέρει η ακαδημία;

Ασφάλεια-Εκπαίδευση-Διασκέδαση. Με προτεραιότητά μας την ασφάλεια, στόχος μας είναι τα παιδιά να βλέπουν το μάθημα ως διασκέδαση, ένα «παιχνίδι» το οποίο, φορά με τη φορά, τα απελευθερώνει και τα κάνει να το γνωρίσουν και να το απολαμβάνουν ακόμα περισσότερο. Είναι μεγάλη χαρά για εμάς όταν συναντάμε παιδιά και γονείς να μας λένε πως ανυπομονούν να έρθει το σαββατοκύριακο για να πάμε στο βουνό.

Σε ποιες ηλικίες απευθύνεται;

Η ακαδημία απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 4-17 ετών, παρόλα αυτά υπάρχει και η δυνατότητα ιδιαίτερων μαθημάτων και για ενήλικες.

Τι προσφέρει το σκι σε ένα παιδί;

Το Σκι λοιπόν ή (Χιονοδρομία στα ελληνικά) είναι ένα άθλημα που προσφέρει το αίσθημα της ελευθερίας και την ευκαιρία στα παιδιά να έρθουν σε αρμονική επαφή με τη φύση, να κάνουν φιλίες και φυσικά να μάθουν σκι! Επίσης – όπως και στις κατασκηνώσεις μας – αυτονομούνται, αποκτούν σημαντικές και χρήσιμες συνήθειες και δημιουργούν φιλίες για μία ζωή!

Τι πρέπει να προσέχει ένα παιδί όταν μαθαίνει σκι;

Το σκι προσφέρει μία πρωτόγνωρη αίσθηση σε οποιονδήποτε το δοκιμάζει για πρώτη φορά. Επομένως είναι σημαντικό να έχει υπομονή

και η πρόοδος θα έρθει πολύ γρήγορα. Είμαστε πολύ περήφανοι για το γεγονός πως όλα τα παιδιά, ανεξαιρέτου ηλικίας, μαθαίνουν να γλιστράνε στο χιόνι από το πρώτο κιόλας μάθημα. Ταυτόχρονα, είναι πολύ σημαντικό το παιδί να έχει όχι μόνο τον κατάλληλο εξοπλισμό, αλλά να τον φοράει και σωστά. Υπάρχει συγκεκριμένος τρόπος που φοράει τις μπότες, τις κάλτσες του σκι, τα γάντια, το κράνος... Επιπρόσθετα η σωστή διατροφή πριν και κατά τη διάρκεια του μαθήματος έχουν τη σημασία τους.

Τέλος, η ποιότητα του εξοπλισμού (σκι – μπότες – κράνος) καθώς και των ρούχων, θα πρέπει να είναι τέτοια που να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις του βουνού. Επιλέγουμε σωστά τον εξοπλισμό μας και αν δεν γνωρίζουμε εμείς, συμβουλευόμαστε ειδικούς. Στη Σκανδιναβία λένε «δεν υπάρχει κακός καιρός, υπάρχει κακός εξοπλισμός!» και μάλλον έχουν δίκιο.

Ποιο είναι το φετινό πρόγραμμα της ακαδημίας;

Εξαρτάται από το πρόγραμμα που επιλέγει κάποιος. Για τα παιδιά από Α' δημοτικού και πάνω υπάρχει το εισαγωγικό πακέτο των τριών μαθημάτων (σπάνια αρκείται κανείς σε αυτό), των έξι και στη συνέχεια μπορεί να κάνει επέκταση όσα μαθήματα θελήσει (διάρκεια 4-5 ώρες ημερησίως, σε ομάδες των 3-6 παιδιών ανά εκπαιδευτή). Τα μικρότερα παιδιά 4-5 ετών, μπορούν να ξεκινήσουν από το πακέτο των 4 μαθημάτων και να το επεκτείνουν στη συνέχεια (διάρκεια 3 ώρες ημερησίως, σε ομάδες των 3-5 παιδιών, με δύο εκπαιδευτές). Επίσης, όποιος επιθυμεί μπορεί να ακολουθήσει στις εκδρομές που γίνονται στο εξωτερικό (Βουλγαρία, Αυστρία, Γαλλία, Ιταλία) και τέλος κλείνουμε με τον πιο όμορφο τρόπο τη σεζόν με τη χιονογιορτή μας η οποία αναλόγως τις συνθήκες είναι διήμερη ή αυθημερόν και πολλές φορές έχουμε τη δυνατότητα και για νυχτερινό σκι!

Ποιο το κόστος;

Τα πακέτα που προσφέρουμε είναι τα εξής:

- > 4 αναβάσεις – “Snowflake”... 290 € + ΦΠΑ 24% (παιδιά 4-5 ετών, 3 ώρες μάθημα)
- > 3 αναβάσεις – “Intro”... 270 € + ΦΠΑ 24% - δυνατότητα επέκτασης στις 6 αναβάσεις
- > 6 αναβάσεις – “Basic”... 500€ + ΦΠΑ 24%
- > 8 αναβάσεις – “Season”... 620 € + ΦΠΑ 24%

Σκι ή σνόουμπορντ; Ιδού η απορία

Δύσκολη και διαχρονική απορία. Παρότι κάνω σκι από τα 6 μου, θα προσπαθήσω να είμαι αντικειμενικός... Σκι δίχως δεύτερη σκέψη!!!

Δήμητρα Μακρή



ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Ένας κορυφαίος εκπαιδευτικός οργανισμός

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

Αρσάκειο Θεσσαλονίκης: Πρότυπη αγωγή

Το Αρσάκειο Θεσσαλονίκης ηγείται στην πνευματική ζωή της πόλης αποτελώντας υποδειγματικό σχολείο και υπερκαλύπτοντας τις απαιτήσεις του σύγχρονου εκπαιδευτικού συστήματος σε όλες τις βαθμίδες. Διαθέτει άρτια υποδομή με αθλητικές εγκαταστάσεις, νησίδες τεχνολογίας και εργαστήρια φυσικών επιστημών.

Καινοτομία, εξωστρέφεια και πολιτισμός

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

Εγγύηση επιτυχίας

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

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

Μάθετε περισσότερα
για το Αρσάκειο
Θεσσαλονίκης εδώ:



Δεσμοί ζωής για μια ζωή



X.A.N.Θ. – Radnicki Beograd:

Υπογράφηκε στο Βελιγράδι μνημόνιο συνεργασίας και αδελφοποίησης

**Μια ιστορικής
σημασίας επίσκεψη
αποστολής της
Αδελφότητας στη
σερβική πρωτεύουσα**

Μια επίσκεψη ιστορικής σημασίας πραγματοποιήσε στο Βελιγράδι αντιπροσωπεία της Αδελφότητας προσκεκλημένη σε ένα διήμερο εκδηλώσεων που διοργάνωσε η ομάδα της Ραντνίσκι με κορυφαία στιγμή την υπογραφή μνημονίου Συνεργασίας και Αδελφοποίησης των σωματείων X.A.N.Θ. και Sportsko Drustvo Radnicki Beograd.

Σημαντικές προσωπικότητες από τον χώρο του αθλητισμού της Σερβίας παρέστησαν στο gala που φιλοξενήθηκε σε πολιτιστικό κέντρο του Βελιγραδίου κατά τη διάρκεια του οποίου έγινε η παρουσίαση της X.A.N.Θ. καθώς και η υπογραφή του σχετικού μνημονίου.

Αναλυτικότερα, παραβρέθηκαν ο υπουργός Αθλητισμού της Σερβίας, Zoran Gajic, μέλη της σέρβικης κυβέρνησης, ο Βαγγέλης Χατζόπουλος εκπροσωπώντας την πρεσβεία της Ελλάδας, σύσσωμο το προεδρείο της Radnicki, η σύζυγος και οι γιοι του αείμνηστου Ντούσαν Ιβκοβιτς, ο πρώην καλαθοσφαιριστής της X.A.N.Θ. Βλάντο Πέτροβιτς κ.α.



Το γεγονός καλύφθηκε από δεκάδες Μέσα Ενημέρωσης ενώ αρκετές ενημερωτικές ιστοσελίδες φιλοξένησαν την είδηση της αδελφοποίησης των δυο συλλόγων.

Αμφότερες οι πλευρές τόνισαν τη σημαντικότητα της σχέσης που ξεκινάει και δεσμεύτηκαν να μεταφέρουν σωστά το πνεύμα και την αξία της συγκεκριμένης συνεργασίας. Το επόμενο διάστημα θα αρχίσει μάλιστα η υλοποίηση μιας σειράς κοινών δράσεων που ήδη προγραμματίστηκαν.

Τα δυο σωματεία αντάλλαξαν αναμνηστικά δώρα με τη X.A.N.Θ. να παραδίδει στον πρόεδρο της Ραντνίσκι μια μεγάλη γυάλινη πλακέτα με τα χαρακτηριστικά σήματα των δυο συλλόγων.

Πριν από την εκδήλωση η αντιπροσωπεία της Χ.Α.Ν.Θ. ξεναγήθηκε στο αθλητικό κέντρο της Ραντνίσκι (Radnicki Beograd) το οποίο φιλοξένησε φιλικούς αγώνες με την Αδελφότητα και πιο συγκεκριμένα ένα παιχνίδι μπάσκετ (παιδικό) και δυο αγώνες βόλεϊ επίσης μικρών ηλικιών.

Η αποστολή της Χ.Α.Ν.Θ. αποτελούνταν από τον διευθυντή Αθλητισμού Δημήτρη Καραϊσκό, το επαγγελματικό στέλεχος Γιώργο Μελίδη, 46 αθλητές, 3 προπονητές της (Α. Καραπιπερίδης, Τ. Μελιδώνης, Μ. Ντινόπουλος) και 2 εθελοντές (Δ. Γράνης, υπεύθυνος παιδικού τμήματος βόλεϊ και Λ. Κυριακίδου, υπεύθυνη τμήματος κορασίδων βόλεϊ).

«Η εκδρομή καθώς και ο σκοπός της επίσκεψής μας χαρακτηρίζονται ως απόλυτα επιτυχημένα. Η υποδοχή και η φιλοξενία του σέρβικου σωματείου ήταν κυριολεκτικά συγκινητική, κάτι το οποίο αισθάνθηκαν οι αθλητές και όλοι οι συνοδοί της Χ.Α.Ν.Θ.», δήλωσε ο κ. Δημήτρης Καραϊσκος.



Αξίζει να σημειωθεί πως το σωματείο Sportsko Drustvo Radnicki Beograd έχει συμπληρώσει 103 χρόνια από την ίδρυσή του στο Βελιγράδι, έχει τα ίδια χρώματα με αυτά της Αδελφότητας και οι αρχές, η φιλοσοφία, η πορεία του στον χρόνο και η προσφορά του ταιριάζουν με τα αντίστοιχα της Αδελφότητας.

Αξιοσημείωτη ως προς την προσέγγιση της Ραντνίσκι με τη Χ.Α.Ν.Θ., υπήρξε η συνδρομή και η προσφορά του Πάβλε Ίβκοβιτς, γιος του θρυλικού «Ντούντα» και μέλος της σέρβικης ομάδας όπως και του πρώην παίκτη της Αδελφότητας, Βλάντο Πέτροβιτς.

Τονίζεται ακόμη πως η Ραντνίσκι ήταν η ομάδα από την οποία ο Ντούσαν Ίβκοβιτς ξεκίνησε τόσο το μπάσκετ ως αθλητής όσο και την τεράστια προπονητική του καριέρα. Είναι δε χαρακτηριστικό πως το νέο σύγχρονο αθλητικό κέντρο της Ραντνίσκι θα φέρει το όνομά του, Ίβκοβιτς.

Στο περιθώριο της επίσκεψης της Χ.Α.Ν.Θ. στο Βελιγράδι οι κ.κ. Καραϊσκος και Μελίδης παρακολούθησαν τον αγώνα της Ευρωλίγκας ανάμεσα σε Παρτιζάν και Άλμπα Βερολίνου ως προσκεκλημένοι του Πάβλε Ίβκοβιτς μαζί με τον Βλάντο Πέτροβιτς. Μετά το τέλος του αγώνα συναντήθηκαν με τον κόουτς της Παρτιζάν Ζέλικο Ομπράντοβιτς (είναι κουμπάρος με την οικογένεια Ίβκοβιτς) ο οποίος και ενημερώθηκε για τον σκοπό της επίσκεψης των εκπροσώπων της Χ.Α.Ν.Θ. στο Βελιγράδι.

Θοδωρής Φελάνης



*Πολλές οι... αναμνήσεις του κόουτς
από τη σχέση του με την Αδελφότητα*

Η Χ.Α.Ν.Θ. αποχαιρέτησε τον Γιάννη Ιωαννίδη

**Ο θρυλικός "ξανθός"
του ελληνικού μπάσκετ
έφυγε από τη ζωή στις
4 Οκτωβρίου σε ηλικία
78 ετών.**

Μια σπουδαία προσωπικότητα του αθλητισμού, έναν άνθρωπο που συνέβαλε τα μέγιστα στην αναμόρφωση του ελληνικού μπάσκετ, έναν καλό φίλο αποχαιρέτησε η Χ.Α.Ν.Θ.

Ο Γιάννης Ιωαννίδης έφυγε από τη ζωή στις 4 Οκτωβρίου 2023 σε ηλικία 78 ετών σκορπίζοντας θλίψη στην ελληνική καλαθοσφαίριση. Ο θρυλικός «ξανθός» του ελληνικού μπάσκετ έτρεφε πάντα μεγάλη αγάπη, εκτίμηση και σεβασμό στο έργο της Χ.Α.Ν.Θ..

Σε μια από τις πολλές επισκέψεις του τον Φεβρουάριο του 2017 προκειμένου να μιλήσει σε παιδιά και γονείς σε εκδήλωση των Ακαδημιών της Χ.Α.Ν.Θ. είχε δηλώσει τα εξής: «Στη Χ.Α.Ν.Θ. τα χρωστάμε όλα, εδώ πρωτοπαίχθηκε μπάσκετ, εδώ μάθαμε το άθλημα. Στο ανοικτό της γήπεδο έχει γραφτεί ουσιαστικά η ιστορία του μπάσκετ στην Ελλάδα. Προσωπικά έχω πολλές αναμνήσεις κι από τις κατασκηνώσεις της, εδώ στο πηγούνι μου ακόμη έχω σημάδι από τραυματισμό μου στο Πήλιο όταν παίζαμε μπάσκετ. Χρωστάω πολλά στον Μίμη Τσικίνα, τον μεγάλο αυτό δάσκαλο του μπάσκετ, αυτός με έκανε παίκτη».



Με την ίδρυση του Μουσείου Μπάσκετ της Χ.Α.Ν.Θ. δέχθηκε με χαρά να προσφέρει σε αυτό ένα από τα ...θρυλικά του γούρικα σακάκια, το οποίο βρίσκεται σήμερα σε προθήκη του.

Ο Γιάννης Ιωαννίδης γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη στις 26 Φεβρουαρίου του 1945 κι από πολύ νωρίς έδειξε την κλίση του προς το άθλημα του μπάσκετ. Σε ηλικία 15 ετών ήταν κιόλας μέλος της ανδρικής ομάδας του Άρη με τη φανέλα του οποίου αγωνίσθηκε ως το 1978. Την επόμενη κιόλας χρονιά χρίσθηκε προπονητής του Άρη οδηγώντας την ομάδα στην κατάκτηση του πρωταθλήματος.





Με τον Άρη κατέκτησε συνολικά δώδεκα πρωταθλήματα Ελλάδος και πέντε Κύπελλα, οδηγώντας τον επίσης σε τρία σερί φάιναλ φορ της Ευρωλίγκας (1988, 1989, 1990).

Το 1991 μετακόμισε στον Ολυμπιακό με τον οποίο κατέκτησε τέσσερα πρωταθλήματα Ελλάδος και ένα Κύπελλο, ενώ την οδήγησε και σε δύο φάιναλ φορ.

Με την ΑΕΚ, στον πάγκο της οποίας κάθισε από το 1996 ως το 1998, δεν κατάφερε να πανηγυρίσει τίτλο, ωστόσο, το 1998 έφτασε ως το φάιναλ φορ της Ευρωλίγκας.

Υπήρξε επίσης προπονητής της Λάρισας (αμέσως μετά την πρώτη του θητεία στον Άρη) αλλά και της Εθνικής ομάδας. Μετά τη δεύτερη θητεία του στον Ολυμπιακό (1999-2000), εγκατέλειψε την προπονητική.

Από τις εκλογές του 2004, μέχρι τις εκλογές του Ιανουαρίου του 2015, κατείχε θέση βουλευτή στην Εκλογική περιφέρεια Α΄ Θεσσαλονίκης με το κόμμα της Νέας Δημοκρατίας.

Θοδωρής Φελάνης

*Πραγματοποιήθηκε
στην κλειστή πισίνα της
Αδελφότητας η 2η
Κολυμβητική Ημερίδα*

Η Χ.Α.Ν.Θ. τίμησε τη μνήμη του Σωτήριου Γιάτση

**Τουλάχιστον 100
αθλητές έλαβαν
μέρος στους αγώνες.**

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 2ης Κολυμβητικής Ημερίδας. Οι αγώνες πραγματοποιήθηκαν το Σάββατο 21 Οκτωβρίου στην κλειστή πισίνα της Χ.Α.Ν.Θ. με επιτυχία καθώς έλαβαν μέρος τουλάχιστον 100 αθλητές!

Στην ημερίδα συμμετείχαν παιδιά των προαγωνιστικών τμημάτων (ηλικίας 8-12 ετών) της Αδελφότητας όπως και οι σύλλογοι: Ο.Φ.Θ., ΑΞΩΝ και ΝΑΟΚ.



Ο Σωτήρης Γιάτσης ήταν καθηγητής Φυσικής Αγωγής στα ΤΕΦΑΑ (ΑΠΘ) ταυτόχρονα ιστορικός και φιλόσοφος της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού. Υπήρξε πρωτοπόρος ως προπονητής στη μεθοδολογία εκγύμνασης και ήταν ιδιαίτερα αγαπητός στους μαθητές-αθλητές του. Πνεύμα ανήσυχο, με μεγάλη προσφορά στην αθλητική και την ακαδημαϊκή κοινότητα, βοήθησε τα μέγιστα στην ανάπτυξη του κολυμβητικού τμήματος της Χ.Α.Ν.Θ. στις αρχές της δεκαετίας του '80.

Θοδωρής Φελάνης





Με τρία DAN και βαρύ βιογραφικό Νέος προπονητής στο Τζούντο της Χ.Α.Ν.Θ. ο Μανώλης Σαββίδης



«Στόχος μου είναι να δημιουργήσουμε τις συνθήκες που θα ευνοήσουν την έλευση περισσότερων παιδιών στο άθλημα»

Η Διεύθυνση Αθλητισμού της Χ.Α.Ν.Θ. ανακοίνωσε την έναρξη της συνεργασίας της με τον Μανώλη Σαββίδη που ανέλαβε υπεύθυνος προπονητής του τμήματος Τζούντο. Ο Μανώλης Σαββίδης γεννήθηκε στις 3/7/1985 και είναι πτυχιούχος του Πανεπιστημίου Φυσικής Αγωγής με ειδικότητα Τζούντο.

Διαθέτει άδεια εξασκήσεως επαγγέλματος από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού ως γυμναστής. Διετέλεσε προπονητής στα παιδικά τμήματα του συλλόγου ΑΟ Βικτώρια και ΓΑΣ Ίκαρος. Υπήρξε επί σειρά ετών αθλητής και είναι κάτοχος 3 DAN.

Έχει συμμετάσχει σε επίσημες διοργανώσεις της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο με σημαντικές διακρίσεις σε Βαλκανικούς και εγχώριους αγώνες (6 χρυσά, 1 ασημένιο και 7 χάλκινα). Έχει συμμετάσχει σε Πανευρωπαϊκά και Παγκόσμια πρωταθλήματα ενώ παράλληλα ήταν πρωταθλητής Ελλάδας στην Πάλη, στο Παγκράτιο και στο Brazilian jiu-jitsu. "Στόχος μου είναι να δημιουργήσουμε τις συνθήκες που θα ευνοήσουν την έλευση περισσότερων παιδιών στο άθλημα. Η Χ.Α.Ν.Θ. διαθέτει τις εγκαταστάσεις αλλά και την τεχνογνωσία προκειμένου να πετύχει τον στόχο. Υπάρχει αγάπη, διάθεση για δουλειά και καλή γνώση από την πλευρά μου ώστε να βοηθήσω στην υλοποίηση των πλάνων που έχουμε θέσει" δήλωσε νέος προπονητής.

Καλωσορίζουμε τον Μανώλη Σαββίδη στην οικογένεια της Χ.Α.Ν.Θ. και του ευχόμαστε κάθε επιτυχία στο έργο του.

Θοδωρής Φελάνης

Χτίζοντας μια σχέση εμπιστοσύνης

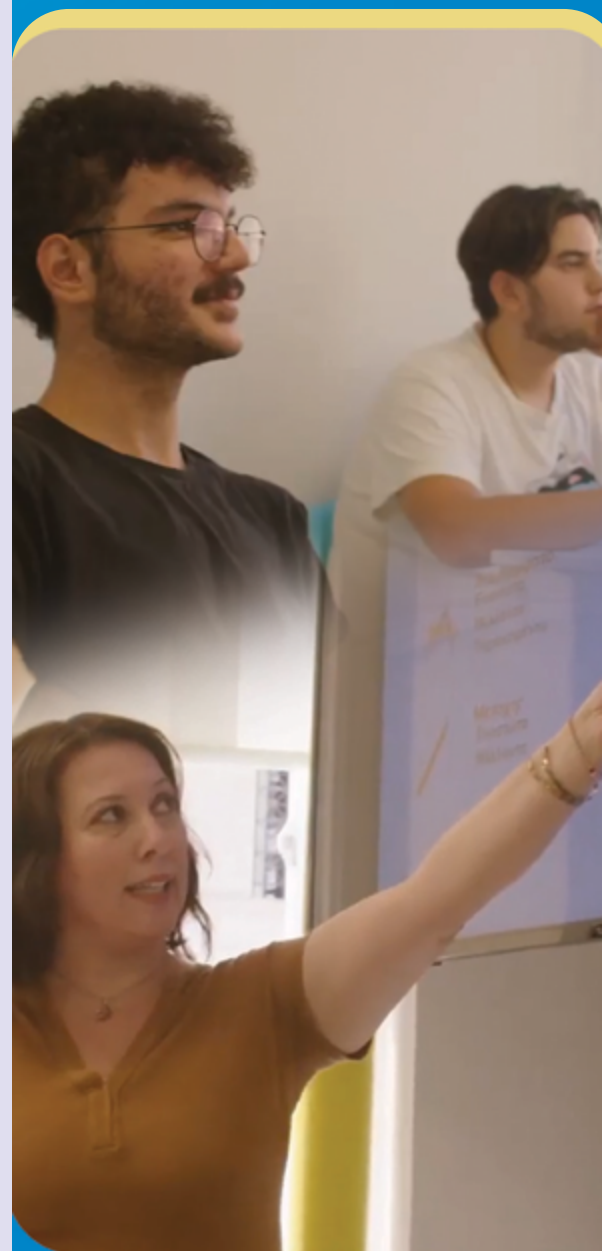
Χ.Α.Ν.Θ. και ΠΛΑΤΟΝ ΔΙΑΓΝΩΣΙΣ μαζί για την ασφαλή άσκηση όλων



Σύμβαση ιατρικής συνεργασίας για αθλητές και γυμναζομένους της Αδελφότητας

Ο πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου της Χ.Α.Ν.Θ., Ιωάννης Σωσσίδης και η CEO της ΠΛΑΤΟΝ ΔΙΑΓΝΩΣΙΣ, Χριστίνα Καρκαλή υπέγραψαν τη σύμβαση ιατρικής συνεργασίας για όλους τους αθλητές και γυμναζομένους της Οργάνωσης.

Την κυρία Καρκαλή υποδέχτηκαν στη Χ.Α.Ν.Θ. οι: Γενικός διευθυντής Βασίλειος Ιωάννου, ο διευθυντής Αθλητισμού Δημήτρης Καραϊσκος, το πρώην μέλος Δ.Σ. Ευάγγελος Ντινόπουλος, ο υπεύθυνος Τμήματος Tae Kwon Do Δημήτρης Κιακίδης, ο υπεύθυνος Τμήματος Κολύμβησης, Παντελής Παντής, η υπεύθυνη Επικοινωνίας Χρύσα Γιασιμάκη, η Μουσειολόγος του Μουσείου Μπάσκετ, Ελευθερία Θεοδωρούδη και τα επαγγελματικά στελέχη, Γιώργος Μελίδης και Μανώλης Ανδρεαδάκης.



Τι προσφέρουν τα έλιξ;

- 1. Πρόγραμμα Συνεχούς Ροής για την εισαγωγή στο Πανεπιστήμιο**
- 2. Πρόγραμμα Ενδοσχολικής Υποστήριξης**
- 3. Πρόγραμμα Οργάνωσης Χρόνου με Πανεπιστημιακή Αναγνώριση**
- 4. Υπηρεσίες Υποστήριξης Μοναδικές στην Ελλάδα**

Η ΣΥΓΚΡΙΣΗ... ΔΙΚΗ ΣΑΣ!

**Δείτε εδώ
τις επιτυχίες μας!**
elix.edu.gr



Θεσσαλονίκη (Κέντρο)

Τσιμισκή 6 (γωνία με Ίωνος Δραγούμη) | 2310 269 849

Εύοσμος (Μ.Αλεξάνδρου)

Μεγάλου Αλεξάνδρου 69 | 2310 700 130

Εύοσμος (Μαιάνδρου)

Μαιάνδρου 88 & Επιδάυρου 2 | 2310 756 399

Καλαμαριά

Ι. Πασαλίδη 34 | 2310 488 499



Επιτραπέζια Αντισφαίριση

Πρωτιά για τη Χ.Α.Ν.Θ. στο 2ο Αναπτυξιακό Όπεν του Βόλου

Πρώτη θέση και στο Europe Youth Series

Την πρώτη θέση στην κατηγορία των Νεανίδων με τη Στέλλα Τζαρίδου αλλά και την 4η θέση στις Κορασίδες με την Άννα Μήτκα κατέκτησε η Χ.Α.Ν.Θ. στο 2ο Αναπτυξιακό Όπεν της Ε.Φ.Ο.Ε.Π.Α που φιλοξενήθηκε με επιτυχία στον Βόλο. Στο consolation (κάτω ταμπλό) η Κατερίνα Παπαλέξη αναδείχθηκε 2η στην κατηγορία Παγκορασίδες ενώ ο Κώστας Αποστολίδης βγήκε 3ος στους Εφήβους.

Η Στέλλα Τζαρίδου στις νεάνιδες αντιμετώπισε στον τελικό την Ευαγγελία Μεραμβελιωτάκη με την αθλήτρια της Χ.Α.Ν.Θ. να κερδίζει με 3-2 σετ (7-11, 11-9, 8-11, 11-5, 11-6).

Στις κορασίδες η Νεστορία Χρυσοστομίδου κατέβαλλε με 3-1 σετ την Άννα Μήτκα (Χ.Α.Ν.Θ.) η οποία κατέκτησε την τιμητική 4η θέση.

Η αποστολή της Αδελφότητας για το Αναπτυξιακό πρωτάθλημα αποτελούνταν από τους: Χριστίνα Τζενίδη, Κατερίνα Παπαλέξη, Μιχαέλα Λαγκουβάρδου, Άγγελο Λαγκουβάρδο, Στέλλα Τζαρίδου, Νίκο Μαστακούρη, Βαγγέλη Αποστολίδη, Κώστα Αποστολίδη, Άννα Μήτκα.



Πρωτιά για την Άννα Μήτκα στο Europe Youth Series

Η επιτραπέζια αντισφαίριση της Χ.Α.Ν.Θ. κατέγραψε μια ακόμη επιτυχία. Στη διοργάνωση του Europe Youth Series που φιλοξενήθηκε στο Λουτράκι η αθλήτρια μας Άννα-Φανουρία Μήτκα αναδείχθηκε πρώτη στο απλό Κοριτσιών Under 13 κατακτώντας το χρυσό μετάλλιο.

Επίσης στον τελικό του διπλού Κοριτσιών Under 13 η Άννα Φανουρία Μήτκα και η Ελπίδα Τασίου κατέβαλλαν με 3-1 σετ τις Αντρέα Γκρέγκερσεν/Τσελίντα Βουνγκ από τη Δανία (11-8, 11-13, 11-5, 13-11). Στο τουρνουά μετείχαν συνολικά 37 αθλητές και αθλήτριες από τρεις χώρες.

Στο 2ο όπεν της φετινής σειράς της Ε.Φ.Ο.Ε.Π.Α. πήραν μέρος 154 αθλητές και αθλήτριες. Το τουρνουά διοργάνωσε η Τοπική Επιτροπή Βόρειας Ελλάδας της ομοσπονδίας σε συνεργασία με τον τοπικό σύλλογο «ΑΣΕΑ Βόλου Κένταυρος», την Περιφέρεια Θεσσαλίας (Περιφερειακές Ενότητες Μαγνησίας και Σποράδων) και τον Δήμο Βόλου. Χρυσά μετάλλια (πλην της Στέλλας Τζαρίδου) κατέκτησαν ο Γιάννης Μαλαμούδης στους Εφήβους, ο Γιάννης Κιοσελόγλου στους Παίδες, η Γεωργία Σπανού στις Κορασίδες, ο Γιώργος Σασσάνης στους Παμπαίδες, η πρωτοεμφανιζόμενη Chen Yudie στις Παγκορασίδες, ο Νίκος Αλεξίδης στους μίνι Παμπαίδες και η Παναγιώτα Τσέκαρη στις μίνι Παγκορασίδες.

Taekwon Do ITF

Στην 1η θέση της γενικής κατάταξης η Ελλάδα στο Bulgaria Open 2023

Επιτυχίες αθλητών της
Χ.Α.Ν.Θ. με την Εθνική
ομάδα



Σημαντικές επιτυχίες εξασφάλισαν αθλητές της Χ.Α.Ν.Θ. αγωνιζόμενοι με τα χρώματα της Εθνικής ομάδας. Αναλυτικότερα το φετινό διεθνές τουρνουά του Taekwon Do ITF φιλοξενήθηκε στην πόλη της Φιλιππούπολης της Βουλγαρίας (Bulgaria Open 2023) με την Ελλάδα να κατακτά την 1η θέση στη γενική κατάταξη του τουρνουά. Αξίζει επίσης να σημειωθεί πως πρόκειται για μια διοργάνωση με μεγάλη απήχηση και συμμετοχή όπως άλλωστε αποδεικνύουν οι 700 συμμετοχές αθλητών από 12 χώρες.



Οι αθλητές της Χ.Α.Ν.Θ. συνέβαλαν σε αυτή τη μεγάλη επιτυχία της Εθνικής μας με τις παρακάτω διακρίσεις:

1η θέση: Σωκράτης Ουζούνης, Sparring Youth U-18 Male 16-17years, -75kg

2η θέση: Θωμάς Γεράσογλου, Sparring Junior Male 14-15years, -60kg

2η θέση: Αντωνία Άννα Μοσχίδη, Sparring Junior Female, 14-15years 65+ kg

Μαζί με την Εθνική ομάδα ταξίδεψαν και αγωνίστηκαν με τα χρώματα της Χ.Α.Ν.Θ. η Ελένη- Μαρία Κιακίδου και ο Γιώργος Φουρτούνας με την πρώτη να κατακτά το χάλκινο μετάλλιο στην κατηγορία της:

3η θέση: Ελένη- Μαρία Κιακίδου, Sparring Adult Female 18-34years, -57kg

Προπονητής της Εθνικής ομάδας για άλλη μια διοργάνωση ήταν ο δικός μας Ουζούνης Γιάννης.



Κολύμβηση



Νέος προπονητής της Χ.Α.Ν.Θ. ο Κωνσταντίνος Καραντίνος

Για τα μικρά και τα μεγάλα... δελφίνια

Η Διεύθυνση Αθλητισμού της Χ.Α.Ν.Θ. ανακοίνωσε την έναρξη της συνεργασίας της με τον Κωνσταντίνο Καραντίνο, ο οποίος αναλαμβάνει υπεύθυνος προπονητής του Τμήματος Κολύμβησης.

Ο Κωνσταντίνος Καραντίνος γεννήθηκε στις 17/12/1996 και προέρχεται από τις τάξεις της Αδελφότητας καθώς υπήρξε αθλητής της για 15 χρόνια ενώ μόλις το 2022 συμμετείχε με την ομάδα βετεράνων της Χ.Α.Ν.Θ. στους αγώνες "Masters competition Kavala 2022".

Είναι πτυχιούχος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης με ειδικότητα στην Κολύμβηση.



Είναι μεταπτυχιακός φοιτητής στη Διοίκηση Αθλητισμού στο Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο. Διαθέτει πτυχίο Ναυαγοσώστη από τη Ναυαγοσωστική Ακαδημία Ελλάδος όπως και άδεια ασκήσεως επαγγέλματος από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού στην κολύμβηση, Α' επιπέδου.

«Είναι τιμή μου να ηγούμαι της προσπάθειας ενός ιστορικού τμήματος καθώς παραδοσιακά η Χ.Α.Ν.Θ. καλλιεργεί με αγάπη και συνέπεια το άθλημα της κολύμβησης», δήλωσε ο κ. Καραντίνος που κατά το παρελθόν εργάστηκε ως προπονητής αγωνιστικής κατηγορίας στον Απόλλωνα και τον Ποσειδώνα Καλαμαριάς ενώ το 2015 προπονούσε παιδιά ηλικιών 4-9 ετών στην Αδελφότητα.



Aqua Board Fitness

Κάτι νέο στην πισίνα της Χ.Α.Ν.Θ.

Η προπόνηση με το Reax Raft σε βοηθάει να βελτιώσεις την φυσική σου κατάσταση, την αντοχή σου και την ισορροπία σου.

Είναι ένα είδος γυμναστικής που βοηθάει στην ενδυνάμωση και καλύτερη στάση του σώματος. Για τους χαλαρούς τύπους γίνονται ασκήσεις χαλάρωσης, ευκινησίας και ευλυγισίας. Για όσους είναι δυναμικοί τύποι ανεβάζουμε ρυθμούς και ένταση.

Μπορεί να καλύψει όλες τις επιθυμίες και να φέρει το αποτέλεσμα που θέλει ο κάθε ασκούμενος. Απαιτεί συγκέντρωση αλλά ταυτόχρονα είναι μια διασκεδαστική δραστηριότητα που στο τέλος της προπόνησης προσφέρει χαρά και ευεξία.

Εσύ ακόμα να δοκιμάσεις;

Τα μαθήματα είναι ατομικά ή διπλά και πραγματοποιούνται στην πισίνα της ΧΑΝΘ στις ώρες της ελεύθερης κολύμβησης.



Για περισσότερες πληροφορίες και εγγραφές, σκανάρετε [εδώ](#)



KIDS SUNDAYS

Η σεζόν των Kids Sundays της Σχολής Χορού ξεκίνησε στις 22 Οκτωβρίου με το αγαπημένο event των παιδιών, Halloween Sunday!

Εξήντα δύο παιδιά ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμά μας και πέρασαν μία τρομακτικά διασκεδαστική Κυριακή!

Για πέντε ώρες τα παιδιά απασχολήθηκαν στις αίθουσες χορού από τους εξειδικευμένους δασκάλους μας με Ninja kids, yoga, χορό, ομαδικά παιχνίδια, εικαστικά και στο τέλος έγινε προβολή της ταινίας "Φύγαμε" στο θεατράκι της ΧΑΝΘ.

Επόμενος σταθμός για τους μικρούς μας φίλους 5-12 ετών, στις 10 Δεκεμβρίου για την Christmas Sunday με νέες δραστηριότητες στο πνεύμα των Χριστουγέννων και φυσικά τον στολισμό του δέντρου μας!



Για περισσότερες πληροφορίες για δηλώσεις συμμετοχής σκανάρετε [εδώ](#)



*Η Pilates instructor Ρένα Παπαδοπούλου
παρουσιάζει το ολοκληρωμένο σύστημα
εκγύμνασης*

YMCA's Pilates Studio

**Το νέο και ανανεωμένο
Pilates Studio της ΧΑΝΘ
άνοιξε τις πόρτες του και
οι εξειδικευμένες δασκάλες
μας σας περιμένουν για μία
μοναδική εμπειρία άσκησης
και ευεξίας!**



Η μέθοδος pilates είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα εκγύμνασης που επικεντρώνεται στον έλεγχο, την ισορροπία, την αναπνοή, στη ροή της κίνησης και στη συγκέντρωση. Θεωρεί τη σωματική και ψυχική υγεία αλληλένδετες.

Εμπνευστής της είναι ο Joseph Hubertus Pilates (1880-1967).

Οι ασκήσεις (ενδυνάμωσης αλλά και διατατικές) σε συνδυασμό με την αναπνοή διατηρούν το σώμα και το πνεύμα δυνατό και ζωντανό και αυξάνουν την ενέργειά μας, όπως αναφέρει η γυνάστρια του προγράμματος Ρένα Παπαδοπούλου.

Pilates για κάθε ηλικία και κάθε σωματική κατάσταση

Είναι η πιο ολοκληρωμένη μορφή άσκησης και αυτή ανήκει δικαιωματικά στο pilates. Η μέθοδος pilates στοχεύει στην ενδυνάμωση του σώματος και στην αποκατάστασή του έπειτα από μυοσκελετικούς τραυματισμούς. Προσφέρει δύναμη, ευλυγισία, ευκινησία, ευθυγράμμιση του σώματος χρησιμοποιώντας το κέντρο μας που είναι η περιοχή της κοιλιάς ως πηγή ενέργειας. Ενεργοποιεί όλο το σώμα

μέσα από μια μεγάλη γκάμα ασκήσεων που συνεχώς εξελίσσεται, αυξάνει την κινητικότητά του, λειτουργεί θεραπευτικά και προσφέρει ευδιαθεσία, ευδαιμονία και καλή φυσική και ψυχική κατάσταση.

Βελτιώνει τη στάση του σώματος επαναφέροντας τη σπονδυλική στήλη στη σωστή της θέση.

Μέσα από τη συνειδητή χρήση της αναπνοής, αυτής της τόσο σημαντικής λειτουργίας, αλλά και τόσο παραμελημένης εξαιτίας του σημερινού αγχωτικού τρόπου ζωής, σε συντονισμό με την κίνηση, επιτυγχάνουμε χαλάρωση, ευεξία και ισορροπία νου και σώματος.

Ροή, ακρίβεια, έλεγχος, εστίαση, συγκέντρωση είναι μερικά από τα βασικά χαρακτηριστικά της μεθόδου.

Το pilates είναι κατάλληλο για όλες τις ηλικίες, ανεξάρτητα από τη σωματική κατάσταση και προσαρμόζεται στις ανάγκες του κάθε σώματος πετυχαίνοντας τους στόχους του.



Pilates στη Χ.Α.Ν.Θ.

Στη Χ.Α.Ν.Θ. ο συγκεκριμένος τρόπος άσκησης πραγματοποιείται μέσα από τη λειτουργία κλειστών ολιγάριθμων τμημάτων επιτυγχάνοντας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο όλα τα παραπάνω, εστιάζοντας ταυτόχρονα στις σωματικές ανάγκες του κάθε ασκούμενου, δίνοντας έμφαση στη δημιουργία ενός προσωπικού προγράμματος που είναι σύμφωνο με τις ατομικές του ανάγκες και τα προσωπικά του χαρακτηριστικά.

Η Χ.Α.Ν.Θ. διαθέτει μοναδικές σύγχρονες εγκαταστάσεις, ευρύχωρες αίθουσες, άρτιο εξοπλισμό με τα εξειδικευμένα για πιλάτες όργανα, όπως reformer, tower, wunda chair, barrel, κρεβάτι, καρέκλα ελατηρίων και άλλα μικρότερα όργανα.

Συγκεκριμένα, το pilates reformer (κρεβάτι pilates) είναι το πιο διαδεδομένο και σημαντικό όργανο.

Πλήθος ασκήσεων, με αντιστάσεις (ελατήρια) και ιμάντες συμβάλουν στον έλεγχο της κίνησης, αυξάνοντας σταδιακά τον βαθμό δυσκολίας με ασφαλή τρόπο, προσφέροντας ενδυνάμωση, σε συνδυασμό με ευλυγισία. Έτσι αποκτούμε έλεγχο των μυών, μεγαλύτερη κινητικότητα στις αρθρώσεις, ανακούφιση από τους πόνους, και σωστή στάση σώματος.

Ο κάθε ασκούμενος μπορεί να χρησιμοποιήσει το μηχάνημα (πάντα με καθοδήγηση) σε διαφορετικές θέσεις είτε ξαπλωμένος είτε καθιστός είτε όρθιος, στοχεύοντας στην βελτίωση της αντοχής, δύναμης και ισορροπίας.

Τέλος, γνώρισμα της Χ.Α.Ν.Θ. είναι η υπευθυνότητα, το εξειδικευμένο και υψηλού επιπέδου προσωπικό, το ομαδικό πνεύμα, η κατάλληλη ατμόσφαιρα για σωματική άσκηση και ψυχική γαλήνη.

Επιπρόσθετα το εξασφαλισμένο αποτέλεσμα αποτελεί βασικό κίνητρο επιλογής της.



Υπάρχουν πολλά τμήματα pilates για να επιλέξει κάποιος, ανάλογα με το καθημερινό του πρόγραμμα, που περιλαμβάνει πρωινές, μεσημεριανές, απογευματινές και βραδινές ώρες, όλες τις μέρες της εβδομάδας από Δευτέρα έως Παρασκευή.

ΔΕΥΤΕΡΑ & ΤΕΤΑΡΤΗ	ΤΡΙΤΗ & ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
9:00	8:30	
10:00	9:30	
11:00	15:00	
17:00	16:00	17:00
18:00	17:00	18:00
19:00	18:00	19:00
20:00	19:00	20:00
21:00	20:00	
	21:00	



Για περισσότερες πληροφορίες και για να ενημερωθείτε για τη διαθεσιμότητα των τμημάτων σκανάρετε εδώ





*Τι είναι και γιατί πρέπει να το εντάξουμε
στο πρόγραμμα των παιδιών*

Πάμε για Kids Fitness στη Χ.Α.Ν. Καλαμαριάς



**Ο υποψήφιος διδάκτορας
Θάνος Κενανίδης μας
συστήνει τον υπέροχο κόσμο
της στοχευμένης άσκησης
για τους μικρούς μας φίλους**

Τι είναι το παιδικό fitness; Σε τι χρησιμεύει; Πώς πρέπει να προσέχει ο γυμναστής; Ο Θάνος Κενανίδης, υποψήφιος διδάκτορας, καθηγητής φυσικής αγωγής Ειδικότητα Fitness (Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης), με Μεταπτυχιακό από τα Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης στην «Άσκηση και υγεία» και στο «Sports Management» αλλά και στη Χ.Α.Ν. Καλαμαριάς εξηγεί τι σημαίνει αυτή η ειδική άσκηση για τα παιδιά.

Τι εννοούμε όταν λέμε παιδικό fitness;

Όταν αναφερόμαστε στο παιδικό Fitness, έχουμε μπροστά μας δύο βασικούς πυλώνες, το Fitness που σχετίζεται με την υγεία και το Fitness που αναφέρεται στις δεξιότητες. Τα πέντε βασικά στοιχεία του Fitness για την υγεία είναι το καρδιοαναπνευστικό, η σύσταση σώματος, η μυϊκή δύναμη, η αντοχή, αλλά και η ευλυγισία. Όλα μαζί και το κάθε ένα ξεχωριστά είναι τόσο σημαντικά που χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής. Η δεύτερη κατηγορία, είναι εξίσου σημαντική και αφορά την κατάκτηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων, όπως η επιδεξιότητα, η ισορροπία, ο συντονισμός, η ισχύς και η ταχύτητα.

Τι πρέπει να προσέχει ο γυμναστής;

Ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής πρέπει να λαμβάνει υπόψη όλους εκείνους τους παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση των παιδιών, όπως είναι ο σωματότυπος, η ανάπτυξη του παιδιού, το φύλο, η δύναμη και η παχυσαρκία. Επίσης, πρέπει να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες της ηλικίας αυτής που ορίζουν τις εντάσεις στις οποίες πρέπει να δουλεύουν τα παιδιά. Σημειώνουμε ότι τα οστά είναι ακόμη πολύ εύκαμπτα, δεν είναι ανθεκτικά σε μεγάλες επιβαρύνσεις όπως οι έλξεις και οι πιέσεις, οι ιστοί των τενόντων και των συνδέσμων είναι ακόμη πολύ ευαίσθητοι, οι χόνδροι και οι μη οστεοποιημένες διαφύσεις και επιφύσεις είναι επιρρεπείς σε τραυματισμούς.

Ποια τα οφέλη της οργανωμένης φυσικής δραστηριότητας;

Η οργανωμένη φυσική δραστηριότητα οδηγεί στη σωματική αλλά και στην ψυχική βελτίωση των φυσιολογικών δεικτών των παιδιών. Τα παιδιά που ασχολούνται με τον αθλητισμό έχουν μεγαλύτερα ποσοστά γενικής σωματικής αυτοαντίληψης και συνολικής αυτοεκτίμησης σε σχέση με τα παιδιά που δεν συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες. Η συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας δημιουργεί τις προϋποθέσεις για ενεργή συμμετοχή των ατόμων και κατά την ενηλικίωση τους (άσκηση δια βίου).

Ποιες είναι οι συστάσεις παγκοσμίως για την άσκηση στην παιδική ηλικία;

Οι συστάσεις παγκόσμιων οργανισμών για την άσκηση στη παιδική ηλικία αναφέρονται σε 60 λεπτά μέτριας ή έντονης σωματικής δραστηριότητας κάθε μέρα. Ο χρόνος αυτός σίγουρα δεν ικανοποιείται στα περισσότερα σχολεία και κρίνεται απαραίτητη η συμμετοχή των παιδιών σε εξωσχολικές δραστηριότητες με σκοπό να ενισχύσουν τη σωματική τους δραστηριότητα.

Πόσο πρέπει να ασκούνται τα παιδιά ανάλογα την ηλικία τους;

Ο χρόνος άσκησης για τα παιδιά ποικίλλει ανάλογα με την ηλικία τους. Για τα βρέφη και νήπια (1-3 ετών), η σωματική άσκηση αφορά κυρίως το ενεργό παιχνίδι με στόχο την εξερεύνηση, και διάρκεια τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα. Τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας (3-5 ετών) χρειάζονται καθημερινά 60 λεπτά ενεργού παιχνιδιού, το οποίο συμπεριλαμβάνει, τόσο μέτριες, όσο και έντονες δραστηριότητες. Τα παιδιά σχολικής ηλικίας (6-17 ετών) θα πρέπει ενεργοποιούνται σε δραστηριότητες σωματικής άσκησης τουλάχιστον 60 λεπτών μέτριας έως έντονης

σωματικής δραστηριότητας καθημερινά, ενσωματώνοντας αερόβιες δραστηριότητες, δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης και ενδυνάμωσης των οστών.

Άσκηση μαζί με τους γονείς ή χώρια;

Και οι δύο επιλογές έχουν πλεονεκτήματα και οφέλη για τα παιδιά. Η άσκηση με τους γονείς μπορεί να ενισχύσει τους δεσμούς της οικογένειας και να χρησιμεύσει ως μια θετική εμπειρία που μετατρέπει τη σωματική δραστηριότητα σε μια ευχάριστη δράση. Ωστόσο, είναι επίσης πολύ σημαντικό για τα παιδιά να τους προσφέρεται η ευκαιρία για ανεξάρτητη φυσική δραστηριότητα. Αυτό ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους, τις δεξιότητες λήψης αποφάσεων και την αίσθηση της αυτονομίας. Μια ισορροπημένη προσέγγιση που περιλαμβάνει κοινές και ανεξάρτητες δραστηριότητες μπορεί να συμβάλει στη συνολική ευημερία του παιδιού.

Είναι σημαντικό πάντως, η σωματική δραστηριότητα των παιδιών, όπως αναφέραμε και παραπάνω να έχει αερόβιο και αναερόβιο χαρακτήρα. Η άσκηση δηλαδή έχει ως στόχο τη βελτίωση και διατήρηση της υγείας τους αλλά και την κατάκτηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων. Η απογευματινή επίσκεψη στο σχολείο για παιχνίδι, η βόλτα στην παιδική χαρά, το παιχνίδι με τον σκύλο, το τρέξιμο έξω όπως και αρκετές άλλες δραστηριότητες ανάλογα με την εποχή είναι αυτές που αναφέρονται στην αερόβια άσκηση των παιδιών, πάντα μέσα από το παιχνίδι. Η επιστήμη της φυσικής αγωγής, επίσης, κρίνει απαραίτητη τη συμμετοχή των παιδιών σε δραστηριότητες που τα βοηθούν να κατακτήσουν βασικές κινητικές δεξιότητες και να βελτιώσουν τη δύναμή τους. Οι ασκήσεις με αντιστάσεις πάντα μέσα από τους περιορισμούς στις ηλικίες αυτές αλλά και οι ιδιαίτερες προπονήσεις που προσφέρει η ενσχόληση με κάποιο άθλημα βοηθούν προς αυτή τη κατεύθυνση.

Δεν πρέπει να ξεχνά κανείς πως τα αθλήματα που είναι κατάλληλα για τα παιδιά είναι όσα τους δημιουργούν ευχάριστα συναισθήματα και τα κάνουν να περνάνε καλά. Είναι φυσιολογικό και δε θα πρέπει να ανησυχεί τους γονείς όταν το παιδί θέλει να μεταπηδάει από το ένα άθλημα στο άλλο και να κατακτά νέες δεξιότητες. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής είναι αυτοί που έχουν εισάγει πλέον στις προπονήσεις του κάθε αθλήματος τη γενική προπόνηση που περιλαμβάνει ασκήσεις οι οποίες εξυπηρετούν τους δύο βασικούς πυλώνες τους Fitness.

Η Ακαδημία Fitness στη Χ.Α.Ν. Καλαμαριάς

Η ακαδημία fitness ξεκίνησε στη Χ.Α.Ν. Καλαμαριάς το 2017 και κατάφερε από την πρώτη στιγμή να κερδίσει την εμπιστοσύνη των γονέων της Καλαμαριάς και της ευρύτερης περιοχής. Το πρόγραμμα εξυπηρετεί απόλυτα τους δύο βασικούς πυλώνες στους οποίους στηρίζεται το παιδικό Fitness (άσκηση για υγεία και για κατάκτηση δεξιοτήτων). Στο πλαίσιο του προγράμματος τα παιδιά ενημερώνονται γενικότερα για την άσκηση και για τη διατροφή με τη βοήθεια εξωτερικών συνεργατών και παίρνουν μέρος σε διάφορες εκδηλώσεις κυρίως στη περιοχή της Καλαμαριάς. Η λεπτή και η αδρή κινητικότητα είναι τα σημεία που στοχεύουμε και μπορούμε και τα μετράμε με διάφορα 'εργαλεία ' όπως το TGDM3 (Test of Gross Motor Development).

Το πρόγραμμα έχει παρουσιαστεί σε αρκετά συνέδρια της Επιστήμης της Φυσικής Αγωγής και το ενδιαφέρον ήταν πολύ μεγάλο.



More than just a horse club

Το **Ippos Club** είναι το πιο σύγχρονο και το μεγαλύτερο ιππικό κέντρο Ιππασίας στη Βόρεια Ελλάδα. Ιδρύθηκε το 2020 και ανακατασκευάστηκε το 2022 όπου επεκτάθηκε στα 150 στρέμματα.

Στο Ippos Club διοργανώνονται οι μεγαλύτεροι ιππικοί αγώνες Υπερπήδησης Εμποδίων, τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο.

Τον Ιούλιο του 2023 πραγματοποιηθήκαν για 1η φορά στην πόλη μας οι αγώνες CSI2*, με μεγάλη ανταπόκριση από αθλητές 10 χωρών, θεατές κάθε ηλικίας αλλά και χορηγούς από διάφορους κλάδους. Η οργάνωση στέφθηκε με απόλυτη επιτυχία και δεν είχε να ζηλέψει τίποτα από διεθνούς φήμης αντίστοιχες διοργανώσεις. Οι επόμενοι διεθνείς αγώνες έχουν ήδη προγραμματιστεί για το Μάιο και τον Οκτώβριο του 2024.

Οι υποδομές στο αθλητικό κομμάτι είναι κύριο μέλημα των ιδιοκτητών του Ippos Club και ο βασικός λόγος που προσελκύει πολλούς αθλητές και τους συνοδούς τους σε κάθε διοργάνωση, συμβάλλοντας έτσι σημαντικά και στην ανάπτυξη του τοπικού τουρισμού.



Το ευχάριστο περιβάλλον του club house, όπου ξεχωρίζει η λεπτομέρεια και η αισθητική, δίνει επίσης τη δυνατότητα σε γονείς και φίλους να βλέπουν τους αθλητές κατά τη διάρκεια της προπόνησής τους.

Στο Ippos Club λειτουργεί σχολή ιππασίας για όλες τις ηλικίες, στο μοναδικό κλειστό ιπποδρόμιο της Θεσσαλονίκης, όπου πραγματοποιούνται τα μαθήματα με όλες τις καιρικές συνθήκες.

Ippos Club

Βρέζια Βασιλικών, Νέα Παιδεστός 570 01
Γενικές Πληροφορίες: (+30) 694 612 4623

www.ipposclub.com

Instagram: [ippos_club](https://www.instagram.com/ippos_club) | Fb: Ippos Club | YouTube: Ippos Club

Μια εναλλακτική προσέγγιση
στη σωματική άσκηση

Γνωρίζοντας τη μαγεία του Τάι Τσι

Η Κορτέσσα Τσιφοδήμου μυεί
γυμναζόμενους της Χ.Α.Ν.Θ.
στην αρχαία κινεζική τέχνη
εκγύμνασης



Τα τελευταία χρόνια, η τέχνη του Τάι Τσι έχει γίνει ολοένα και πιο δημοφιλής σε πολλές δυτικές χώρες. Ένας από τους κύριους λόγους είναι ότι παρέχει μια εναλλακτική προσέγγιση στη σωματική άσκηση. Το Τάι Τσι δεν απαιτεί έντονο επίπεδο ενεργειακής απόδοσης, ούτε υπάρχει ανάγκη για συγκεντρωμένη μυϊκή δύναμη ή εξαιρετική αντοχή. Όχι μόνο μπορούν να το απολαύσουν τόσο οι νέοι όσο και οι ηλικιωμένοι, αλλά τα οφέλη και οι δεξιότητες που συνεπάγεται, αντί να μειώνονται με τα χρόνια, βαθιάνουν και αυξάνονται. Η προπόνηση είναι κυριολεκτικά δια βίου. Δεν είναι πειθαρχία για ειδικούς. Πολύ απλά, ο καθένας μπορεί να το εξασκήσει.

Το Τάι Τσι προάγει την ελαστικότητα και την ευαισθησία του σώματος και διατηρεί την αίσθηση της ζωτικότητας, αντιμετωπίζοντας το σώμα ως έναν οργανισμό που περιέχει ζωτική ενέργεια ή Chi. Αυτή η ενέργεια ρέει μέσω συγκεκριμένων καναλιών ή μεσημβρινών και η βασική λειτουργία της πρακτικής του Τάι Τσι είναι να διασφαλίσει ότι αυτή η ροή είναι ανεμπόδιστη, σταθερή και, το πιο σημαντικό, ισορροπημένη μεταξύ των δύο ποιοτήτων που ονομάζονται Yin και Yang.

Η τέχνη του Τάι Τσι μπορεί να ληφθεί ως πολεμική τέχνη, ως σύστημα άσκησης, ως θεραπεία και ως πνευματική πρακτική. Όλες αυτές οι πτυχές της εκπαίδευσης συγχωνεύονται και επικαλύπτονται. Όσοι έρχονται με στόχο να μάθουν μια πολεμική τέχνη μπορεί κάλλιστα να ανακαλύψουν την πνευματική τους φύση.

Άλλοι που έρχονται να ασκήσουν διαλογισμό στην κίνηση, μπορεί να εκπλαγούν από τις ένταση που εμπεριέχεται σε κάθε κίνηση.

Η ποικιλομορφία όσων παρακολουθούν τις προπονήσεις, όσον αφορά στην ηλικία, τη φυσική κατάσταση, τον σωματότυπο, την προσωπική εκπαίδευση και τα κίνητρα συγχωνεύονται κατά τη διάρκεια της πρακτικής, και άνθρωποι κάθε προέλευσης μπορούν να επικοινωνήσουν απλά και ειλικρινά με ένα κοινό λεξιλόγιο, που παρακάμπτει την σύνθετη ανταλλαγή του προφορικού λόγου με τη σιωπηλή γλώσσα της αίσθησης του σώματος, της σύνδεσης και της καρδιάς.

Τα μαθήματα στη Χ.Α.Ν.Θ., πραγματοποιούνται σε εξωτερικούς χώρους, όπου βιώνεται η ροή της εναλλαγής των εποχών και η σύνδεση με τη γη και τον ουρανό, βασική αρχή στην εξάσκηση του Τάι Τσι.

Κορτέσσα Τσιφοδήμου

Πραγματοποιούνται μαθήματα σε
εξωτερικό χώρο Τρίτη & Πέμπτη
20:30 και Τετάρτη & Παρασκευή 9:30.

Περισσότερες και
εγγραφές σκανάρετε
εδώ



«*Brotherhood of Cultures*»



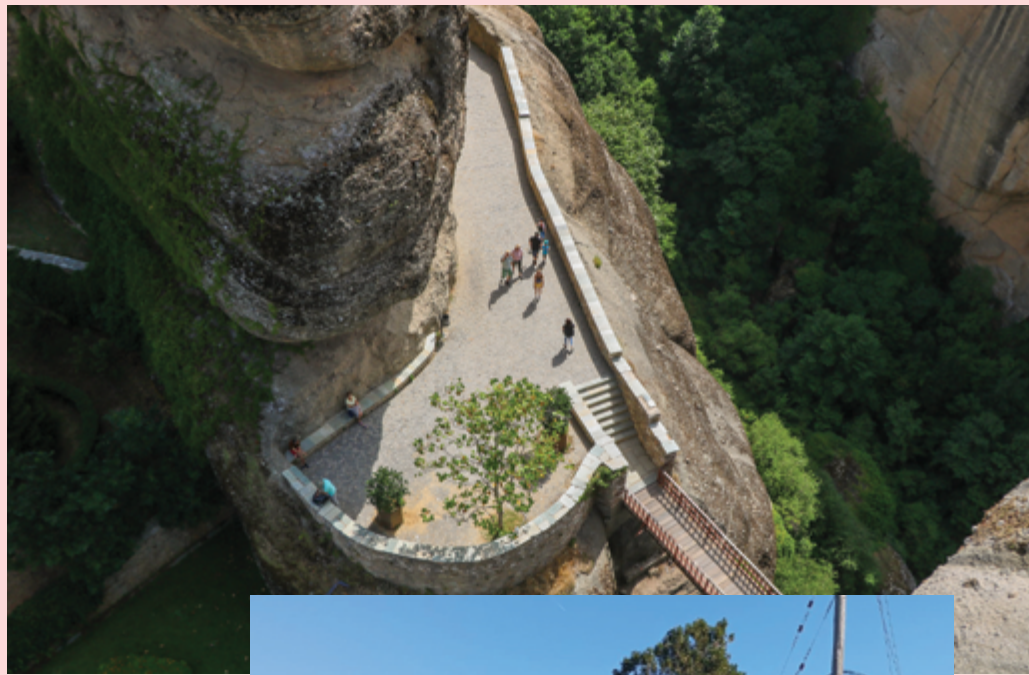
Η γνωριμία του τόπου ευκαιρία για αμοιβαία κατανόηση και σεβασμό

Ημερήσια Εκδρομή στα Μετέωρα με τους Ουκρανούς φίλους!

Το πρόγραμμα «Brotherhood of Cultures», που χρηματοδοτείται από την ευρωπαϊκή Χ.Α.Ν. (YMCA Europe) και υλοποιείται από Χ.Α.Ν.Θ., έδωσε την ευκαιρία σε μια ομάδα 46 ατόμων ουκρανικής καταγωγής να απολαύσουν μια μοναδική εκδρομή στα Μετέωρα στις 14/10/23, στη Θεσσαλία.

Το πρόγραμμα στοχεύει στην προώθηση της αμοιβαίας κατανόησης και του σεβασμού μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών και η εκδρομή στα Μετέωρα ήταν μια εξαιρετική ευκαιρία για τους ουκρανούς ωφελούμενους μας, να μάθουν περισσότερα για τον ελληνικό πολιτισμό και ιστορία. Η εκδρομή περιλάμβανε επισκέψεις στις Ιερές Μονές Βαρλαάμ και Ρουσάνου, χτισμένες σε εντυπωσιακούς βραχώδεις όγκους που άφησαν τους επισκέπτες με κομμένη την ανάσα.

Η συνοδός του προγράμματος Ανατολή Καρυπίδου εξήγησε την ελληνική ιστορία, τη μυθολογία και τον πολιτισμό σε όλη τη διάρκεια του ταξιδιού και οι επισκέπτες γοητεύτηκαν να μάθουν περισσότερα για τον πολιτισμό της Ελλάδας. Τα μοναστήρια είναι ιερά και μαγικά μέρη που προσφέρουν εκπληκτική θέα στο τοπίο. Οι φίλοι μας μπόρεσαν έτσι να απολαύσουν τη φυσική ομορφιά του τόπου γνωρίζοντας και την πολιτιστική του κληρονομιά.



Μετά τις ξεναγήσεις, η ομάδα κατευθύνθηκε σε τοπική ταβέρνα για να απολαύσει αυθεντικό ελληνικό φαγητό και τη φιλοξενία των ντόπιων. Ο καλός καιρός και η χαρούμενη ατμόσφαιρα έκαναν το γεύμα ακόμα πιο απολαυστικό.

Με λίγα λόγια, η εκδρομή στα Μετέωρα ήταν μια μοναδική και αξέχαστη εμπειρία για όλη την ομάδα.

Τομέας Δράσης & Κοινωνικής Προσφοράς

Προγράμματα για Προσφυγικό Πληθυσμό

E. socialaction@ymca.gr, **Fb.** YMCA Thessaloniki Social Action

In. [ymca_socialaction](https://www.instagram.com/ymca_socialaction), **TikTok** @ymcasocialaction





Τα νέα του «Εκπαιδευτικού Κέντρου Ένταξης» (ILC)

Συγχαρητήρια στους μαθητές του ILC!

Με απόλυτη επιτυχία στέφθηκε η προσπάθεια των μαθητών του «Εκπαιδευτικού Κέντρου Ένταξης» των ΜΑΘ ΑΕ ΑΟΤΑ και Χ.Α.Ν.Θ., που συμμετείχαν στις εξετάσεις που διεξήχθησαν στις 23 Μαΐου για την απόκτηση πιστοποίησης στην ελληνική γλώσσα.

Οι έντεκα (11) Ουκρανοί ωφελούμενοι του προγράμματος HELIOS απέκτησαν διπλώματα επιπέδου Α1 και Α2 και είδαν όλοι ανεξαιρέτως την πολύμηνη αφοσίωσή τους και την εξαιρετική δουλειά καθηγητών και λοιπού προσωπικού να αποδίδει καρπούς!

Η Yuliia K. εξέφρασε απερίφραστα την ικανοποίησή της για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος μαθημάτων, ευχαριστώντας το HELIOS για τη δυνατότητα που της δόθηκε να συμμετέχει χωρίς κόστος στις εξετάσεις:

«Ήρθα στην Ελλάδα τον Απρίλιο του 2022. Είχα ξαναέρθει στην Ελλάδα ως τουρίστρια και δεν ήξερα ούτε μια λέξη στα ελληνικά. Όταν ήρθα στο πρώτο μάθημα, ένιωσα ότι δε θα τα καταφέρω. Αλλά χάρη στην καταπληκτική οργάνωση και την φανταστική προσέγγιση των καθηγητών, σιγά σιγά έμαθα να διαβάζω, μετά να καταλαβαίνω και πλέον να μιλάω ελληνικά! Επιπλέον, η συμπερίληψη στη διδακτική ύλη μαθημάτων σχετικά με την ιστορία, τη γεωγραφία, τα ήθη και



έθιμα της Ελλάδας με ενθουσίασε, καθώς πιστεύω πως η επαφή με τον πολιτισμό μιας χώρας είναι απαραίτητο κομμάτι της εκμάθησης μιας γλώσσας!»

Πριν αναγκαστεί να εγκαταλείψει τη χώρα της εξαιτίας του πολέμου, η Oksana L. είχε επισκεφτεί κι αυτή την Ελλάδα, αγάπησε τη γλώσσα και προσπαθούσε να τη μάθει μόνη της, δηλώνοντας ότι «δεν μπορώ να πω ότι κατάφερα πολλά. Όμως τώρα, μετά από 6 μήνες στη Χ.Α.Ν.Θ., άρχισα να καταλαβαίνω τη γραμματική και έμαθα τόσα πράγματα για την ιστορία της χώρας σας, ένα μεγάλο ευχαριστώ στους καθηγητές και στο προσωπικό του προγράμματος!»



Η Yevheniia B., με καταγωγή από οικογένεια Ελλήνων της Αζοφικής, στάθηκε με ενθουσιασμό στον επαγγελματισμό και τις ικανότητες των καθηγητών, λέγοντας χαρακτηριστικά ότι χάρη στις προσπάθειες των τελευταίων «έγινε δυνατή μια ανέλπιστα επιτυχία. Για μένα είναι ένα θαύμα και τα θαύματα γίνονται μόνο όταν υπάρχουν άνθρωποι που αγαπάνε αυτό που κάνουν και θέλουν να βοηθήσουν».

Ευχαριστώντας το πρόγραμμα HELIOS για τη στήριξη, τη βοήθεια αλλά και τη μοναδική ευκαιρία που της έδωσε να λάβει δωρεάν μέρος στις εξετάσεις, η Oksana S. δεν παρέλειψε να σχολιάσει και τις δράσεις που έλαβαν χώρα μέσα στη χρονιά στο πλαίσιο του προγράμματος:

«Είμαι πολύ ευγνώμων και για όλες τις εκδηλώσεις που διοργανώθηκαν για παιδιά και γονείς, για τις εκδρομές και τις ξεναγήσεις σε αξιοθέατα της Θεσσαλονίκης, για όλα. Μπόρεσα όχι μόνο να γνωρίσω την Ελλάδα αλλά και να την αγαπήσω. Ολόκαρδα εύχομαι επιτυχία στον οργανισμό σας για να μπορεί να συνεχίσει το υπέροχο έργο του στο μέλλον.»

Η Yuliia C., με καταγωγή από τη Μαριούπολη –μια πόλη με έντονο το ελληνικό στοιχείο– αναφέρει ότι «στο Πανεπιστήμιο σπούδαζα ελληνική γλώσσα, αλλά εφόσον δεν την χρησιμοποίησα ποτέ έκτοτε, την ξέχασα τελείως και ήταν μεγάλο σοκ για μένα η άφιξή μου στην Ελλάδα, όλα ξεκίνησαν από την αρχή. Πλέον, όμως, χάρη στο πρόγραμμα και τους ικανότατους καθηγητές μου, μπορώ και νιώθω ξανά άνθρωπος, δεν φοβάμαι.»

Αλλά και ωφελοούμενοι που δεν είχαν έρθει ποτέ στο παρελθόν σε επαφή με την Ελλάδα, κατάφεραν να σημειώσουν αξιοθαύμαστη πρόοδο.

Η Inna M. αναφέρει χαρακτηριστικά: «Πριν έρθω εδώ, δεν είχα καμία ιδέα για την ελληνική γλώσσα. Αλλά μετά από 6 μήνες, όχι μόνο αγάπησα τα ελληνικά αλλά μπόρεσα να κάνω

και το πρώτο μου βήμα – να δώσω εξετάσεις! Μπορεί αυτό να μην φανεί μεγάλο επίτευγμα σε κάποιον, αλλά για μένα είναι μια πολύ μεγάλη χαρά. Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλη τη διδακτική ομάδα που μας υποστήριζε για τόσο καιρό, σε αυτούς τους ανθρώπους που μας μετέδωσαν την αγάπη τους για τη γλώσσα, την ιστορία και τον πολιτισμό.»

Τέλος, η Nataliia D. δήλωσε με χαρά: «Θέλω να σας ευχαριστήσω για τα μαθήματα των ελληνικών, ιδιαίτερα τους δασκάλους μας. Ευχαριστώ πάρα πολύ. Το σχολείο σας είναι το καλύτερο!»

Μετά την επιτυχία τους, πολλοί μαθητές εξέφρασαν την επιθυμία να συνεχίσουν τα μαθήματα ελληνικών. Είμαστε σίγουροι ότι και στο επίπεδο B1 –για το οποίο ο κύκλος μαθημάτων βρίσκεται ήδη σε εξέλιξη– η αφοσίωση και ο ενθουσιασμός τους θα τους ανταμείψει με ανάλογες επιτυχίες και χαρούμενες στιγμές!

Υπέροχα νέα από την κατασκήνωση Χ.Α.Ν.Θ. στον Άγιο Νικόλαο Χαλκιδικής!

Φέτος το καλοκαίρι ήταν μια αξέχαστη εμπειρία για δύο (2) τυχερά παιδιά, ωφελομένων του προγράμματος HELIOS που έλαβαν υποτροφία από την Χ.Α.Ν.Θ..

Η Tetiana K., μια από τις μαμάδες, μοιράστηκε τη χαρά του γιου της, Ιβάν, και μας έκανε να χαμογελάσουμε με τον ενθουσιασμό της! «Ο Ιβάν έζησε μία συναρπαστική περιπέτεια στην κατασκήνωση. Με την αθλητική του φύση και τον επικοινωνιακό χαρακτήρα του, απολάμβανε πλήρως τις δραστηριότητες όπως η πεζοπορία με διανυκτέρευση και το κανό.

Αλλά δεν σταμάτησε εκεί – αφιέρωσε χρόνο στο ποδόσφαιρο και το μπάσκετ, προκειμένου να δημιουργήσει ακόμα περισσότερες αναμνήσεις με τους νέους του φίλους. Ωστόσο, οι αγαπημένες του στιγμές φαίνεται ότι ήταν οι βραδινές δραστηριότητες, καθώς συμμετείχε σε θεατρικές παραστάσεις – και όχι μία, αλλά τέσσερις φορές! Γέλασε, τραγούδησε και χόρεψε με την ψυχή του, δημιουργώντας αξέχαστες στιγμές.»

Η Tetiana αναφέρει ότι η μεγάλη διαφορά ήταν ότι τα παιδιά δεν είχαν πρόσβαση στα κινητά τους, γεγονός που τα έκανε να θυμηθούν την αληθινή παιδική χαρά τους. Παιξανε μεταξύ τους, επικοινωνήσαν και δημιούργησαν ανεκτίμητες φιλίες. Ο Ιβάν ακόμα κρατάει επαφή με τους φίλους που γνώρισε εκεί, και η μαμά του είναι βέβαιη ότι θα ήθελε να επιστρέψει του χρόνου για μια ακόμα αξέχαστη εμπειρία.



Η Χ.Α.Ν.Θ., ως εταίρος του προγράμματος HELIOS, συνεχίζει να δίνει στα παιδιά ευκαιρίες να ανακαλύπτουν, να μαθαίνουν και να δημιουργούν ανεκτίμητες αναμνήσεις. Είμαστε υπερήφανοι που είμαστε μέρος αυτής της υπέροχης περιπέτειας!

Η Χ.Α.Ν.Θ. σε κοινοπραξία με την ΜΑΘ ΑΕ ΑΟΤΑ- Αναπτυξιακή Μείζονος Αστικής Θεσσαλονίκης ΑΕ Αναπτυξιακός ΟΤΑ, και το Σχολείο Νέας Ελληνικής Γλώσσας του ΑΠΘ (School Of Modern Greek Language), αποτελεί εταίρο του IOM Greece (ΔΟΜ) στην υλοποίηση του ενταξιακού προγράμματος HELIOS Project, το οποίο από το 2022 χρηματοδοτείται από το Υπουργείο Μετανάστευσης & Ασύλου, λειτουργώντας ένα από τα Κέντρα Ένταξης & Εκπαίδευσης Προσφύγων της Θεσσαλονίκης.

Τομέας Δράσης & Κοινωνικής Προσφοράς

Προγράμματα για Προσφυγικό Πληθυσμό

E. socialaction@ymca.gr, **Fb.** YMCA Thessaloniki Social Action

In. ymca_socialaction, **TikTok** @ymcasocialaction

Περίπατοι στην Πόλη

Μια όαση πολιτισμού στο γκρίζο χρώμα των ημερών που ζούμε

Για 33η συνεχή
περίοδο αλωνίζουμε
ανελλιπώς τη
Θεσσαλονίκη



Εδώ και 33 χρόνια η Επιτροπή Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς της Χ.Α.Ν.Θ., σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Περιβάλλοντος και Πολιτισμού, Παράρτημα Θεσσαλονίκης πραγματοποιεί το πρόγραμμα «Περίπατοι στην πόλη». Ήδη έχουν γίνει οι τρεις πρώτοι περίπατοι με πολύ μεγάλη συμμετοχή, χαρά και ενθουσιασμό από τους συμμετέχοντες.

Ο πρώτος έγινε την Κυριακή 22 Οκτωβρίου στην επετειακή έκθεση του Αρχαιολογικού Μουσείου της πόλης μας που είχε τίτλο «60 χρόνια / 60 στιγμές» και αναφερόταν στην Ιστορία του Μουσείου από την πρώτη μέρα της ίδρυσής του, 27 Οκτωβρίου 1962, μέχρι το 2022, 60 χρόνια μετά. Την ομάδα συνόδευσε η δρ. Αρχαιολόγος και η Εύη Παπαδοπούλου μια εκ των επιμελητών της έκθεσης.

Ακολούθησε ο δεύτερος Περίπατος, την Κυριακή 5 Νοεμβρίου, στην Έκθεση Ζωγραφικής «50+1 Ιστορίες από τη συλλογή Κωστάκη» στο MOMus – Μουσείο Μοντέρνας Τέχνης της Μονής Λαζαριστών. Μία έκθεση εξαιρετικών έργων από καλλιτέχνες της Ρωσικής Πρωτοπορίας, σε ένα πανέμορφο ταξίδι μέσα από τις προσωπικές ιστορίες και αναζητήσεις των ιδίων των καλλιτεχνών και τις ανησυχίες τους, για τον κοινωνικό αναβρασμό



εκείνης της εποχής. Την ομάδα συνόδευσε η Έλενα Βισέρη από το τμήμα Εκπαιδευτικών προγραμμάτων του MoMus.

Ο τρίτος περίπατος πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 19 Νοεμβρίου στον Διατηρητέο Οικισμό Ουζιέλ, που αποδείχθηκε μια δράση με μεγάλο ενδιαφέρον.

«Μια όαση πολιτισμού στο γκρίζο χρώμα των ημερών που ζούμε»

Η Ειρήνη Καζάκου, Μέλος της Επιτροπής Κοινωνικής Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς και υπεύθυνη συνοδός του προγράμματος εκ μέρους της Χ.Α.Ν.Θ. μοιράζεται μαζί μας κάποιες σκέψεις της για το πρόγραμμα:

«Χωρίς καμία αμφιβολία το πρόγραμμα «Περίπατοι στην πόλη» με τις πολιτιστικές εξορμήσεις του σε Μνημεία Πολιτιστικής και Βιομηχανικής κληρονομιάς, Μουσεία, Εκθέσεις, Οικιστικά Σύνολα, Διατηρητέα κτίρια και σε Αρχαιολογικούς Χώρους, αποτελεί μία όαση πολιτισμού στο γκρίζο χρώμα των ημερών που ζούμε! Μια διαδρομή στο παρελθόν, το παρόν και ίσως και το μέλλον στην ιστορία της πόλης μας! Ένα δώρο αξίας που προσφέρει η Χ.Α.Ν.Θ. στα μέλη της! Είναι πολύ σημαντικό να διασωθεί η μνήμη του τοπικού πολιτισμικού αποθέματος της πόλης μας μέσα από τα αδιάψευστα αυτά τεκμήρια! Και όπως είπε ο μεγάλος έλληνας ποιητής Κωστής Παλαμάς: Πρέπει κι ο άνθρωπος κάθε φορά που θέλει να ξαναβρεί τα νιάτα του, να 'ρχεται στο ποτάμι της ομορφιάς να λούζεται. Σ' όλα μπροστά τα ωραία να στέκεται αδιαφόρετα και γκαρδιακά να σκύβει προσκυνητής, ερωτευτής, τραγουδιστής, διαβάτης».

Ακολουθήστε μας στο Facebook, το Instagram και το TikTok για ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο και ειδοποιήσεις συμβάντων.

Τομέας Δράσης & Κοινωνικής Προσφοράς

Προγράμματα για Προσφυγικό Πληθυσμό

E. socialaction@ymca.gr, **Fb.** YMCA Thessaloniki Social Action

In. ymca_socialaction, **TikTok** @ymcasocialaction



«Μαζί ως οικογένεια», Vol 3

Δωρεάν πρόγραμμα της Χ.Α.Ν.Θ. που προωθεί τις ποιοτικές αλληλεπιδράσεις στην οικογένεια

Σε μια εποχή στην οποία οι ψηφιακές οθόνες κυριαρχούν στην καθημερινότητα των οικογενειών, η εύρεση ουσιαστικών τρόπων σύνδεσης έχει γίνει πιο κρίσιμη από ποτέ. Ο Τομέας Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς της Χ.Α.Ν.Θ. προχωρά σε μια πρωτοποριακή πρωτοβουλία που όχι μόνο ενθαρρύνει τις ποιοτικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ γονέων και παιδιών, αλλά καλύπτει και τις ανάγκες ευάλωτων οικογενειών. Το πρόγραμμα, που εύστοχα ονομάζεται «Μαζί ως οικογένεια», προσφέρεται δωρεάν και τονίζει τη σημασία της καλλιέργειας ισχυρών δεσμών εντός της οικογενειακής μονάδας.

Για 10η συνεχόμενη χρονιά η οικογένεια σε οποιαδήποτε μορφή και οι σύνθετες ανάγκες της παραμένουν στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος της Αδελφότητας και αποτελούν έμπνευση για τα προγράμματά μας π.χ. αυτά της: ψυχοκοινωνικής στήριξης μονογονέων, υποτροφιών για ευάλωτες οικογένειες, ομιλιών ψυχοεκπαίδευσης, σεμιναρίων αποτελεσματικού γονέα.

Κάθε χρόνο, καταγράφονται στο πρόγραμμα περισσότερες από 250 συμμετοχές, τουλάχιστον 50 διαφορετικές οικογένειες, 15 συνεργάτες/ υποστηρικτές, 11 εθελόντριες Χ.Α.Ν.Θ. (Ysocial workers), και με απόλυτα θετική αξιολόγηση, 100% επιτυχία. Το σωματείο αναγνωρίζει τη σημασία του ποιοτικού οικογενειακού χρόνου. Το πρόγραμμα «Μαζί ως οικογένεια» έχει σχεδιαστεί για να παρέχει ένα δομημένο περιβάλλον όπου οι γονείς και τα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που

προάγουν την επικοινωνία, την ομαδική εργασία και, το πιο σημαντικό, την πραγματική σύνδεση. Κάθε συνάντηση είναι διαφορετική.

Το πρόγραμμα δομείται ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας αλλά και ευρύτερα της κοινωνίας.

Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά του προγράμματος είναι η συμπεριληπτικότητά του. Αναγνωρίζοντας ότι οι ευάλωτες οικογένειες μπορεί να αντιμετωπίσουν μοναδικές προκλήσεις, η Χ.Α.Ν.Θ. εξασφαλίζει τη συμμετοχή των ευάλωτων οικογενειών, προφέροντας το πρόγραμμα δωρεάν. Αυτό διασφαλίζει ότι οι οικονομικοί περιορισμοί δεν εμποδίζουν κάποια οικογένεια να συμμετάσχει, ενισχύοντας την αίσθηση της κοινότητας και της υποστήριξης για όσες και όσους τη χρειάζονται περισσότερο.

Οι δραστηριότητες στο πλαίσιο του προγράμματος είναι προσεκτικά επιμελημένες για να καλύπτουν διάφορες ηλικιακές ομάδες, διασφαλίζοντας ότι τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά βρίσκουν απόλαυση και εμπλουτίζουν ποιοτικά τις Κυριακές τους. Από διαδραστικά εργαστήρια, που επικεντρώνονται στην αποτελεσματική επικοινωνία, μέχρι περιπέτειες σε εξωτερικούς χώρους, οι οποίες ενθαρρύνουν την ομαδική εργασία, το πρόγραμμα «Μαζί ως οικογένεια» προσφέρει ποικίλες εμπειρίες.

Οι ειδικοί τονίζουν τον κρίσιμο ρόλο που παίζουν οι ποιοτικές αλληλεπιδράσεις στην ανάπτυξη ενός παιδιού. Οι μελέτες δείχνουν σταθερά ότι όσα παιδιά συμμετέχουν σε τακτικές, θετικές αλληλεπιδράσεις με τους γονείς τους είναι πιο πιθανό να παρουσιάσουν βελτιωμένες κοινωνικές δεξιότητες, συναισθηματική ανθεκτικότητα και ακαδημαϊκή επιτυχία.





Το πρόγραμμα «Μαζί ως Οικογένεια», με επίκεντρο, τον ποιοτικό χρόνο που περνάμε μαζί, στοχεύει στην υλοποίηση του παραπάνω σκοπού. Καθώς, λοιπόν «κοιμυπάμε» στις προκλήσεις του σύγχρονου κόσμου, το πρόγραμμα «Μαζί ως Οικογένεια» της Χ.Α.Ν.Θ. στέκεται ως φάρος ελπίδας, παρέχοντας ένα χώρο στις οικογένειες να επανασυνδεθούν, να επικοινωνήσουν και να «ανθίσουν». Σε μια κοινωνία που συχνά κινείται πολύ γρήγορα, αυτή η πρωτοβουλία μας ενθαρρύνει όλες και όλους να επιβραδύνουμε και να επενδύσουμε σε αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία – τις οικογένειές μας.

Κυβισμός για παιδιά: στα βήματα του Πικάσο

Τη φετινή χρονιά, το πρόγραμμα ξεκίνησε στις 12/11 με μία αξιόσημειωτη δράση, «Κυβισμός για παιδιά: στα βήματα του Πικάσο», που κατέκτησε τις καρδιές των οικογενειών. Κατά τη διάρκεια αυτής της συναρπαστικής εκδήλωσης, γονείς και παιδιά ένωσαν τις δυνάμεις τους για να δημιουργήσουν ένα υπέροχο κολάζ, εμπνευσμένο από τα εμβληματικά έργα του Πάμπλο Πικάσο μέσα στο πλαίσιο του «κυβισμού». Η εκδήλωση όχι μόνο ανέδειξε τα δημιουργικά ταλέντα μέσα στις οικογένειες, αλλά λειτούργησε και ως απόδειξη της δύναμης των κοινών εμπειριών στην ενίσχυση των οικογενειακών δεσμών.

Η δράση: «Κυβισμός για παιδιά: Στα βήματα του Πικάσο», ήταν μια πρακτική, καλλιτεχνική περιπέτεια, όπου οικογένειες συνεργάζονταν για να συνθέσουν ένα οπτικά εντυπωσιακό κολάζ. Η εκδήλωση ενθάρρυνε τη δημιουργικότητα και παρείχε επίσης μια μοναδική πλατφόρμα επικοινωνίας και συνεργασίας μεταξύ των γονέων και των παιδιών τους. Καθώς κάθε οικογένεια πρόσθεσε την προσωπική της πινελιά στο αριστούργημα, η δέσμευση της Χ.Α.Ν.Θ. για την προώθηση ποιοτικών αλληλεπιδράσεων ζωντάνεψε με ζωηρά χρώματα και ευφάνταστα σχήματα.

Το καινοτόμο πρόγραμμα Μαζί Ως Οικογένεια, συντονίζει με πάθος και αφοσίωση η Φωτεινή Μουρατίδου, εκπαιδευτικός και θεατρολόγος με μακρόχρονη εμπειρία σε καλλιτεχνικά και εκπαιδευτικά προγράμματα για παιδιά και ενηλίκους. Η Φωτεινή φέρνει στο τραπέζι μια πληθώρα εμπειριών, τεχνογνωσίας και μια βαθιά κατανόηση της σημασίας της οικογενειακής δυναμικής, διασφαλίζοντας ότι το πρόγραμμα «Μαζί ως Οικογένεια» προσφέρει εμπλουτισμένες εμπειρίες για οικογένειες από όλα τα κοινωνικά στρώματα. Οι εθελόντριες, παίζουν καθοριστικό ρόλο στην επιτυχία του προγράμματος «Μαζί ως Οικογένεια». Η αφοσίωσή τους και οι άοκνες προσπάθειές τους εξασφαλίζουν ότι οι οικογένειες αισθάνονται υποστήριξη και εμπνευση σε όλη τη διάρκεια της δράσης. Υπό την ευθύνη του Τομέα Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς το πρόγραμμα υλοποιείται με οδηγό υψηλές ποιοτικές προϋποθέσεις.

Αυτή η εκδήλωση, όπως και το ευρύτερο πρόγραμμα «Μαζί ως Οικογένεια», ήταν ανοιχτή σε όλες και όλους, διασφαλίζοντας ότι οικογένειες από όλα τα κοινωνικά στρώματα θα μπορούσαν να συγκεντρω-

θούν για να γιορτάσουν την τέχνη, τη δημιουργικότητα και, το σημαντικότερο: η μια την άλλη. Με την ενσωμάτωση τέτοιων συναρπαστικών εκδηλώσεων στο πρόγραμμα, η Χ.Α.Ν.Θ. ενισχύει την αφοσίωσή της στην παροχή ποικίλων ευκαιριών.

Οι επόμενες προγραμματισμένες δράσεις για κάθε 2η Κυριακή στις 11:00:

- 26/11 Περιπέτειες Βιβλιοκατασκευής: Δημιουργήστε και διακοσμήστε τα δικά σας βιβλία
- 10/12 Η μαγεία της κατασκευής κούκλας: Δημιουργήστε τα δικά σας παιχνίδια- φίλους
- 17/12 Παιδικό χριστουγεννιάτικο εργαστήριο μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής με κρόκο Κοζάνης.

Τομέας Δράσης & Κοινωνικής Προσφοράς

Προγράμματα για Προσφυγικό Πληθυσμό

E. socialaction@ymca.gr, **Fb.** YMCA Thessaloniki Social Action

In. ymca_socialaction, **TikTok** @ymcasocialaction





Προγράμματα προσχολικής ηλικίας στη ΧΑΝΘ

Με παλιά και... νέα τμήματα!



Για γονείς & παιδιά:

- Γονείς & παιδιά εν δράσει από 1 έως 2 ετών
- Γονείς & παιδιά εν δράσει από 2 έως 3 ετών

Παίξτε μαζί με τα παιδιά σας! Μοιραστείτε εμπειρίες και παιχνίδια, γελάστε, τραγουδήστε και δημιουργήστε παρέα ό,τι μπορεί αλλά και ό,τι δε μπορεί να βάλει ο νους σας!!! Περάστε δημιουργικό χρόνο μαζί συμμετέχοντας σε ομαδικές δραστηριότητες με μουσική και κίνηση, εικαστικά, τραγούδια και πολλά παιχνίδια.

Στόχος του προγράμματος είναι να δημιουργηθεί μια σταθερή και όμορφη σχέση μεταξύ γονέα και παιδιού μέσα από τη μουσική και το παιχνίδι, καθώς επίσης και τα παιδιά να κάνουν τα πρώτα τους βήματα, αβίαστα, για την ένταξη τους σε μία μικρή κοινωνική ομάδα, όπως το σχολείο.

Για πιο ανεξάρτητα παιδιά:

- Μουσικοί εξερευνητές από 3 έως 5 ετών

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα όπου η Μουσική είναι το μέσο για να ανακαλύψουν τα παιδιά τις μουσικές του κόσμου. Τα παιδιά θα μπουν στη μουσική χρονοκάψουλα και θα κάνουν ένα μουσικό ταξίδι μέσα στην παγκόσμια ιστορία της μουσικής. Μέσα από τραγούδια, παιχνίδια, εικαστικές δραστηριότητες, μαγειρική, θεατρικό παιχνίδι και μουσικοκινητική γνωρίζουμε διαφορετικά στοιχεία της μουσικής!

Ο στόχος είναι να δοθεί το μέσο στους μικρούς μας φίλους να εκφραστούν ελεύθερα, να χαλαρώσουν, να εκτονωθούν ενώ παράλληλα θα καλλιεργηθεί ο έλεγχος και ο συντονισμός του σώματός τους

- Παίζω με τις αισθήσεις από 3 έως 5 ετών

Ελάτε να ταξιδέψουμε στον κόσμο των αισθήσεων με όχημα το παιχνίδι.

Τι γεύση έχει το πορτοκάλι; Πώς μυρίζει η κανέλα;

Μα... τι ήχος είναι αυτός; Πόσο μαλακό είναι το σύννεφο;

Παρέα θα ακούσουμε διάφορους ήχους, θα αναγνωρίσουμε διαφορετικές μυρωδιές, θα αγγίξουμε και θα ψηλαφίσουμε ό,τι υπάρχει στην καθημερινότητα και στη φαντασία μας, θα γευτούμε τη φύση και θα δούμε.. πράγματα και θαύματα να συμβαίνουν μπροστά στα μάτια μας!

Στόχος του προγράμματος:

Η εξέλιξη της λεπτής κινητικότητας των παιδιών και η ενίσχυση της φαντασίας, της περιέργειας, της δημιουργικότητας, της συνεργασίας, της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης τους. Φορέστε, λοιπόν, άνετα ρούχα και ετοιμαστείτε να διασκεδάσουμε και να...λερωθούμε!





• **Cooking Workshop Ratatouille** από την ομάδα Catwalk για ηλικίες 4-7 ετών

Το πρόγραμμα Master Chef δημιουργήθηκε για τα παιδιά σχολικής ηλικίας με ερεθίσματα πάνω στην τέχνη της μαγειρικής αλλά και διατροφικών προτιμήσεων. Βασικός στόχος του είναι η εκμάθηση της σωστής μαγειρικής και της αλλαγής των αρνητικών διατροφικών συνηθειών. Τα παιδιά μαθαίνουν να μαγειρεύουν και να δημιουργούν φαγητά και γλυκά με πρωτογενείς πρώτες ύλες, προσαρμοσμένα στις γευστικές τους συνήθειες, με αποτέλεσμα να μαθαίνουν βιωματικά μέσα από το μαγείρεμα τη σωστή θρέψη, την ισορροπημένη διατροφή και τη σωστή διαχείριση βάρους.

Πληροφορίες – εγγραφές:

Τηλ.: 231 600 1031

e-mail: education2@ymca.gr

Απογευματινός βρεφονηπιακός σταθμός στο κέντρο της πόλης

Με έναυσμα τις ανάγκες της σύγχρονης οικογένειας για απογευματινή δημιουργική απασχόληση των παιδιών, δημιουργήσαμε το απογευματινό τμήμα, που έχει ως βάση την ευχάριστη παραμονή του παιδιού σας σε ένα περιβάλλον γεμάτο ερεθίσματα που θα το βοηθήσει να ξεκινήσει το ταξίδι της ζωής του. Σε αυτό το τμήμα οι ηλικίες μπλέκονται με στόχο να παίξουν, να μάθουν, να πειραματιστούν, να κοινωνικοποιηθούν και να κάνουν καινούριους φίλους! Δίνεται έμφαση στη βιωματική μάθηση μέσα από ένα ποιοτικό πρόγραμμα που προσφέρει εκπαίδευση και συναισθηματική ισορροπία στα παιδιά. Ζωγραφική – Χειροτεχνίες – Θεατρικό Παιχνίδι – Κουκλοθέατρο – Μουσικοκινητική – Παραμύθι – Ελεύθερο Παιχνίδι κ.α. προσφέρουν στους μικρούς μας φίλους την ευκαιρία αυτός ο πρώτος σταθμός της ζωής τους να αποτελέσει το ξεκίνημα για ένα χαρούμενο ταξίδι στο χώρο της εκπαίδευσης, της φαντασίας και της εξερεύνησης!



Γίνονται δεκτά παιδιά ηλικίας 1-3,5 ετών. Λειτουργούν τμήματα βρεφικά, μεταβρεφικά και παιδικά. Γίνονται δεκτές και αιτήσεις μέσω ΕΣΠΑ.

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

Πληροφορίες – εγγραφές:

Τηλ.: 231 600 1031

e-mail: education2@ymca.gr



Συμβουλευτική γονέων

Ξεκίνησε ο πρώτος κύκλος της Σχολής Γονέων του σχολείου μας!

Ο Βρεφονηπιακός σταθμός της ΧΑΝΘ βρίσκεται πάντα και με κάθε δυνατό τρόπο κοντά στην οικογένεια και στα παιδιά. Μέσα στο πλαίσιο της διαρκούς συνεργασίας Σχολείου-οικογένειας, διοργανώνουμε από τον Οκτώβριο τις δωρεάν συναντήσεις Συμβουλευτικής γονέων με την εξωτερική μας συνεργάτη Λίζα Μυλωνά, Συμβουλευτική & Ψυχοθεραπεία, Πιστοποιημένη Εκπαιδεύτρια «Αποτελεσματικού Γονέα», MSc, MBA, BSc, BA, PgD, PgC, PET, EFT. Στις συναντήσεις αυτές συζητάμε και αναλύουμε θέματα που μας απασχολούν και μας προβληματίζουν σε σχέση με τον γνωστό-άγνωστο κόσμο των παιδιών.

Ο Α' κύκλος της Συμβουλευτικής Γονέων ολοκληρώθηκε με επιτυχία. Οι γονείς είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν την «Εκπαίδευση του Αποτελεσματικού Γονέα» να μοιραστούν τις αγωνίες τους, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να αποκομίσουν χρήσιμες πληροφορίες και να αλληλοεπιδράσουν μέσα από βιωματικές δραστηριότητες. Καλύφθηκαν σημαντικά θέματα της διαπαιδαγώγησης του παιδιού, όπως είναι η «επικοινωνία με το παιδί μου και δεξιότητες επικοινωνίας». Οι γονείς διδάχτηκαν ώστε να γίνουν αποτελεσματικοί στο ρόλο τους, να αναθρέψουν παιδιά με αυτοεκτίμηση, να χτίσουν μια αποτελεσματική και βοηθητική σχέση μεταξύ τους, βιώνοντας μεγαλύτερη αμφότερη κατανόηση και λιγότερες οικογενειακές συγκρούσεις. Οι συμμετέχοντες μέσα από αυτήν την πλούσια διαδρομή κατάφεραν να γεμίσουν με εμπειρίες και να συνεχίσουν με μεγαλύτερη δύναμη και αυτοπεποίθηση το πολύτιμο ρόλο του γονέα.

Ευχαριστούμε θερμά για την εμπιστοσύνη και τη συνέπειά τους. Επιφυλασσόμαστε με νέες δράσεις και προτάσεις που θα αγκαλιάσετε και πάλι μέσα σε 4 θεματικές καθόλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.



γιαλός

ψαροταβέρνα

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

f i Γιαλός

Παραστάσεις αφήγησης παραμυθιού για μικρούς και μεγάλους;

Ναι! Γιατί το παραμύθι μεταδίδεται από το στόμα στην καρδιά και από την καρδιά στο στόμα, μεταφέροντας ένα πολύτιμο μήνυμα σε όλους και στον καθένα ξεχωριστά. Ένα μήνυμα που το υφαίνει από τα βάθη του χρόνου, συντροφεύοντας την ανθρωπότητα από τη γέννησή της. Γιατί η ζωή έχει δυσκολίες και για να τις αντιμετωπίσει ο νέος άνθρωπος, το παιδί, ο ενήλικας χρειάζεται συντροφικότητα και μαγεία. Γιατί η προφορικότητα, το παραμύθι υφαίνει σχέσεις. Για αυτό δημιουργήσαμε μια σειρά παραστάσεων παραμυθιών, μύθων, θρύλων στο Θεατράκι της ΧΑΝΘ.

Στην Action Art το όραμά μας είναι η διάδοση και προώθηση της Παγκόσμιας Άυλης Κληρονομιάς, της Προφορικής Παράδοσης, της Πολιτιστικής και Καλλιτεχνικής δημιουργίας. Παράγοντες καθοριστικοί για τη διατήρηση της προσωπικής πολιτιστικής ταυτότητας, την αποδοχή της πολιτιστικής πολυμορφίας, την ένταξη και την κοινωνική συνοχή, την ενεργή συμμετοχή στη δημόσια ζωή και στη διαμόρφωση του κοινωνικού και πολιτιστικού γίνεσθαι.

Οι παραστάσεις μας έχουν ως επίκεντρο τις συναντήσεις των ανθρώπων, την επικοινωνία, την αλληλεπίδραση των γενεών μεταξύ τους, την ανταλλαγή πληροφοριών και εμπειριών, την προσωπική ανέλιξη, τη συλλογική δημιουργική συνύπαρξη, την καλύτερη ποιότητα ζωής.

Πρόγραμμα παραστάσεων 2023-2024

18/11/2023

Η μαγική βεντάλια, ο Ουατού και το φτερό του παπαγάλου

Πώς ξεφεύγουμε από τις φοβερές μάγισσες με τις μαγικές βεντάλιες; Ποιος βρήκε το φτερό του παπαγάλου; Τι γίνεται όταν προσπαθούν να μας πάρουν τα όνειρα και την ελευθερία μας;

Αφήγηση: **Ροδάνθη Δημητρέση**

Τραγούδι: **Έλσα Μουρατίδου**

Τιμή εισιτηρίου: **5 €**

16/12/2023

Το δάσος των Ξωτικών και το όνειρο του Γιάννη.

Χριστουγεννιάτικη παράσταση

Παραμύθια και κάλαντα απ' όλο τον κόσμο για να γιορτάσουμε τις ημέρες των Χριστουγέννων. Παραμύθια πλημμυρισμένα με το Πνεύμα των Χριστουγέννων, με νοήματα προσφοράς και αγάπης.

Αφήγηση: **Ροδάνθη Δημητρέση**

Τραγούδι: **Έλσα Μουρατίδου**

Μουσική: **Ονούρ Σεντούρκ** (σάζι,παντούρι)

Τιμή εισιτηρίου: **6 €**

20/1/2024

Γιατί ο κόσμος έγινε έτσι κι όχι αλλιώς;

Αφήγηση μύθων

Πως δημιουργήθηκε ο κόσμος; Ποιος ήταν ο πιο σκανταλιάρης και περίεργος από τους θεούς; Πως δημιουργήθηκαν τα νερά και τα δάση; Πως δημιουργήθηκαν τ' αστέρια; Ποιο ελάττωμα του ανθρώπου παραλίγο να οδηγήσει στην καταστροφή του κόσμου; Το γιατί και το πως μέσα από τους μύθους που πλάσαμε για να κατανοήσουμε τη δύναμη, την ομορφιά, τη μαγεία της ύπαρξης και της φύσης.

Αφήγηση: **Ροδάνθη Δημητρέση**

Τραγούδι, φωνητικοί αυτοσχεδιασμοί: **Γιούλα Μιχαήλ**

Τιμή εισιτηρίου: **5 €**

17/2/2024

Παραμύθια και μουσικές του κόσμου

Μια παράσταση με παραμύθια που ανήκουν στην Παγκόσμια Άυλη Κληρονομιά. Μια παράσταση, όπου η τέχνη της αφήγησης, της μουσικής και του τραγουδιού- της ερμηνείας, συναντώνται για να συνομιλήσουν και να υφάνουν το δικό τους παραμύθι.

Αφήγηση: **Ροδάνθη Δημητρέση**

Τραγούδι: **Έλσα Μουρατίδου**

Μουσική: **Ονούρ Σεντούρκ** (σάζι,παντούρι)

Τιμή εισιτηρίου: **6 €**

9/3/2024

Ήχοι και Παραμύθια της μητέρας γης, των δένδρων, των νερών

Αφήγηση παραμυθιών, θρύλων, μύθων για τη φύση με παράλληλη πρωτότυπη συνοδεία μουσικής. Μια διαδραστική παράσταση λόγου, ήχων, μουσικής με υλικά της φύσης και ανακυκλώσιμα υλικά.

Αφήγηση: **Ροδάνθη Δημητρέση**

Τραγούδι, φωνητικοί αυτοσχεδιασμοί: **Γιούλα Μιχαήλ**

Τιμή εισιτηρίου: **5 €**



13/4/2024

Πολύγλωσση αφήγηση Παραμυθιών.

Αφήγηση στη μητρική γλώσσα των αφηγητών.

Μια συνάντηση πολιτισμών μέσα από τις ιστορίες, τους θρύλους, τα παραμύθια. Αφηγητές από διάφορες χώρες αφηγούνται παραμύθια που φώλιασαν στην καρδιά τους στη μητρική τους γλώσσα, μεταφέροντας έτσι τον πλούτο της πολιτιστικής τους κληρονομιάς.

Αφήγηση: **Ροδάνθη Δημητρέση και αφηγητές από διάφορες χώρες - Με μετάφραση-συναφήγηση**

Τιμή εισιτηρίου: 6 €

Οι παραστάσεις δίνονται Σάββατο στις 18:00

Η διάρκεια τη κάθε παράστασης 60΄

Για γονείς και παιδιά ηλικίας 5 χρονών και άνω

Οι παραστάσεις αφήγησης, απευθύνονται σε παιδιά νηπιαγωγείου, δημοτικού, γυμνασίου.

Για σχολεία & συλλόγους παραστάσεις κατόπιν συνεννόησης στα τηλέφωνα της Χ.Α.Ν.Θ 231 600 1000, και στην Action Art

www.action-art.gr , 2310 266857, 6977006272

Ιστορίες μέσα από την κάμερα

Ένα βιωματικό Κινηματογραφικό Εργαστήριο Ενηλίκων, με επίκεντρο την τέχνη του ντοκιμαντέρ.

Οι συμμετέχοντες θα γυρίσουν τα δικά τους ολιγόλεπτα ντοκιμαντέρ και θα αφηγηθούν τις δικές τους ιστορίες. Συγγραφή σεναρίου, τρόποι αφήγησης και βιωματική εκμάθηση του κινηματογραφικού γυρίσματος, θα αποτελέσουν τον βασικό κορμό του εργαστηρίου.

Θα γίνει μία εισαγωγή στην εκμάθηση του μοντάζ, ώστε οι συμμετέχοντες να ανακαλύψουν όλα τα βήματα και τα εργαλεία που χρειάζονται για να φτάσει η ιδέα τους στην κινηματογραφική αίθουσα.

Η προηγούμενη ενασχόληση με τον κινηματογράφο και τη φωτογραφία δεν είναι απαραίτητη. Το εργαστήριο είναι ανοιχτό σε οποιοδήποτε άτομο αγαπάει τις ταινίες. Σαν εργαλεία, θα χρησιμοποιηθούν, από κινητά τηλέφωνα μέχρι φωτογραφικές μηχανές και κάμερες. Στόχος του εργαστηρίου είναι η ανταλλαγή ιδεών και η αφήγηση των εμπειριών και των ιστοριών που κάθε άτομο φέρει, μέσα από τη δημιουργία μίας κινηματογραφικής ταινίας.

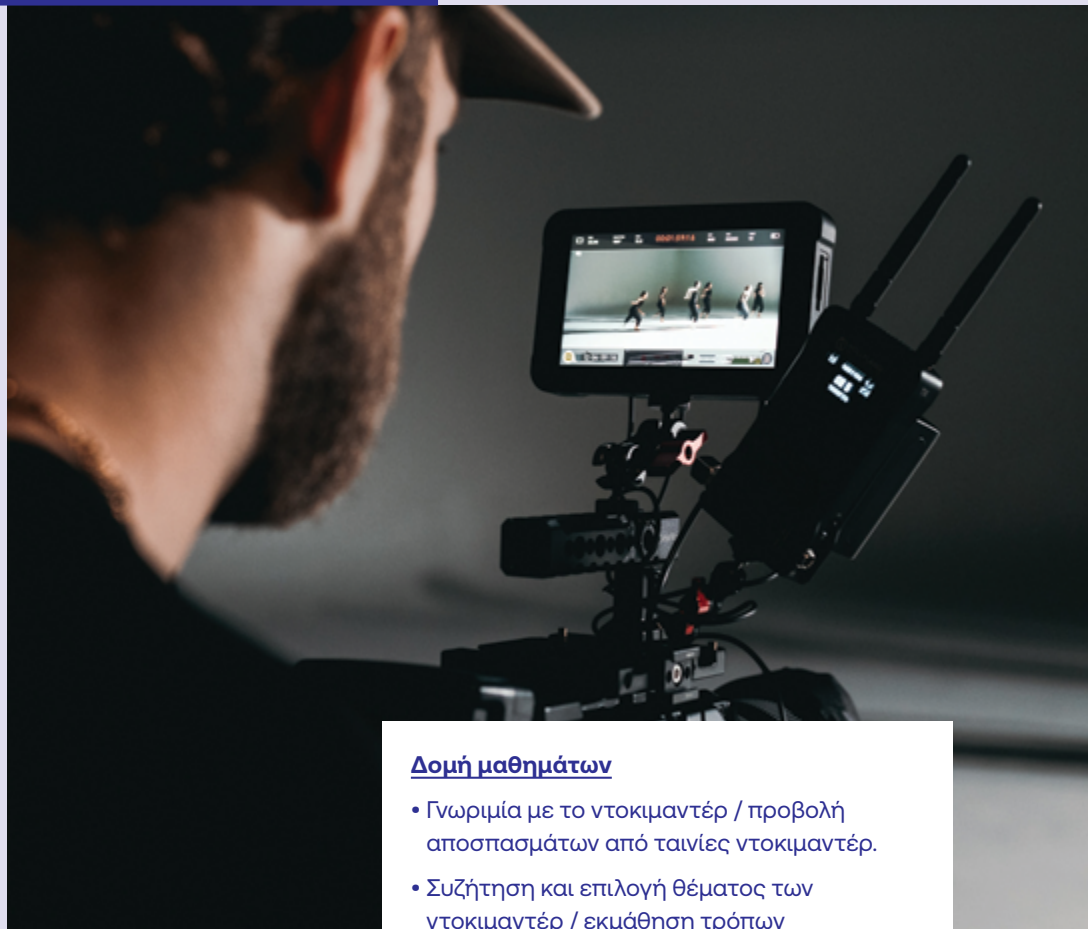
Στο τέλος του εργαστηρίου, θα πραγματοποιηθεί προβολή των ντοκιμαντέρ.

Δομή μαθημάτων

- Γνωριμία με το ντοκιμαντέρ / προβολή αποσπασμάτων από ταινίες ντοκιμαντέρ.
- Συζήτηση και επιλογή θέματος των ντοκιμαντέρ / εκμάθηση τρόπων προσέγγισης, έρευνας και γυρίσματος.
- Συγγραφή σεναρίου / βιωματικές ασκήσεις / έρευνα / γυρίσματα.
- Μοντάζ / τελικές διορθώσεις / ανατροφοδότηση
- Προβολή των ντοκιμαντέρ

Διδάσκει ο Αναστάσιος Δαλλής -

Μουσικός και Σκηνοθέτης ταινιών ντοκιμαντέρ και μυθοπλασίας.



Από τον Τομέα Εκπαίδευσης
και Πολιτισμού



Με επιτυχία ολοκληρώθηκε ο 4ος Πανελλήνιος Μουσικός Διαγωνισμός Χ.Α.Ν.Θ. «Τάσος Παππάς»

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στις 25 & 26 Νοεμβρίου 2023 στη Θεσσαλονίκη, στην Αίθουσα Εκδηλώσεων "Μελίνα Μερκούρη" του Κρατικού Ωδείου Θεσσαλονίκης και στο Κέντρο Μουσικής Θεσσαλονίκης.

Με μεγάλη επιτυχία και σε ιδιαίτερα υψηλό καλλιτεχνικό επίπεδο πραγματοποιήθηκε από τον Τομέα Εκπαίδευσης και Πολιτισμού της Χ.Α.Ν.Θ, με την υποστήριξη του Κρατικού Ωδείου Θεσσαλονίκης και του Δήμου Θεσσαλονίκης, ο 4ος Πανελλήνιος Μουσικός Διαγωνισμός «Τάσος Παππάς».

Στον 4ο Πανελλήνιο Μουσικού Διαγωνισμό «Τάσος Παππάς» έλαβαν μέρος 60 μουσικοί ηλικίας 6 έως 25 ετών από όλα τα μέρη της Ελλάδας και την Κύπρο, οι οποίοι διαγωνίστηκαν στις κατηγορίες: Πιάνο-Έγχορδα -Πνευστά- Άρπα - Κιθάρα.

Λίγα λόγια για τον πατέρα!

«Είμαι πολύ συγκινημένη, διότι ένας πρωτότυπος διαγωνισμός γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη αφιερωμένος με σεβασμό και αγάπη στη μνήμη του πατέρα μου, Τάσου Παππά» όπως είπε η κόρη του, Λέττη Παππά. Επιπρόσθετα ανέφερε:

«Ο Τάσος Παππάς αφιέρωσε τη σύντομη ζωή του στη διάδοση της χορωδιακής ιδέας, καταβάλλοντας ακούραστες προσπάθειες τόσο για την άψογη προετοιμασία των χορωδιών, όσο και για την ένταξη και ιδιαίτερη εναρμόνιση των φωνών.



Τα λιγοστά έργα που άφησε πίσω του, λόγω του πρόωγου θανάτου του, αποτελούν δείγμα μεγάλου συνθετικού ταλέντου και ταυτόχρονα προσφέρουν υλικό για μετέπειτα ενορχηστρώσεις. Στα έργα του υπερισχύει η φλόγα της πρωτοτυπίας και το αναπάντεχο στη ροή της μελωδίας και την αρμονική επινόηση.

Πέθανε νέος, το 1970 στη Θεσσαλονίκη, χωρίς να προλάβει να πραγματοποιήσει το μεγάλο του όνειρο, την ίδρυση μιας δεύτερης Λυρικής Σκηνής με έδρα τη Θεσσαλονίκη.

Η ιδέα ενός διαγωνισμού στο όνομά του γεννήθηκε έπειτα από μια συναυλία-αφιέρωμα στο έργο του, στη γενέτειρά του τη Φλώρινα, τον Δεκέμβριο του 2017, που διοργανώθηκε από την καταξιωμένη πιανίστα Δόμνα Ευνουχίδου, η οποία υπήρξε μαθήτριά του στο Κρατικό Ωδείο Θεσσαλονίκης.

Θέλω να ευχαριστήσω τα μέλη της εξαιρετικής κριτικής επιτροπής που στηρίζουν με μεγάλο ενθουσιασμό την προσπάθεια αυτή και συνετέλεσαν στην πραγματοποίησή του.



Τα μέλη της κριτικής επιτροπής:

- > Δόμνα Ευνουχίδου (πιάνο)
Σολίστ και πρόεδρος του Διαγωνισμού.
- > Βασίλης Βαρβαρέσος (πιάνο)
Σολίστ -Διδάκτωρ Juilliard USA και καθηγητής στο Κρατικό Ωδείο Θεσσαλονίκης
- > Δημήτρης Χανδράκης (βιολονίστας)
Τακτικός Καθηγητής στο Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης της Σχολής Κοινωνικών, Ανθρωπιστικών Επιστημών και Τεχνών του Πανεπιστημίου Μακεδονίας
- > Ανδρέας Παπανικολάου (βιολονίστας)
Α' Κορυφαίος Κρατικής Ορχήστρας Θεσσαλονίκης
- > Δημήτρης Πάτρας (βιολοντσελίστας)
Καθηγητής Πανεπιστημίου Μακεδονίας-Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης
- > Κώστας Μακρυγιαννάκης (κιθάρα)
Καθηγητής και Διευθυντής Δημοτικού Ωδείου Θεσσαλονίκης
- > Θάνος Μήτσαλας (κιθάρα)
Σολίστ – Καθηγητής στο Κρατικό Ωδείο Θεσσαλονίκης
- > Αλεξάνδρα Βόλτση (βιολίστα)
Β' Κορυφαία στην Κρατική Ορχήστρα Θεσσαλονίκης και καθηγήτρια στο Κρατικό Ωδείο Θεσσαλονίκης
- > Κατερίνα Κίτσου (άρπα)
Καθηγήτρια ΚΩΘ – ΣΩΘ – Καλλιτεχνική Διεύθυνση PerHarps
- > Παύλος Γεωργιάδης, τούμπα – Β' Κορυφαίος Κρατικής Ορχήστρας Θεσσαλονίκης
- > Δημήτρης Κίτσος (ομποϊστας) Α' Κορυφαίος Κρατικής Ορχήστρας Θεσσαλονίκης
- > Νικολός Δημόπουλος (φλαουτίστας),
Α' Κορυφαίος Κρατικής Ορχήστρας Θεσσαλονίκης
- > Κώστας Βαβάλας (φαγκοτίστας) Α' Κορυφαίος Κρατικής Ορχήστρας Θεσσαλονίκης
- > Γιώργος Λασκαρίδης (τρομπετίστας) Β' Κορυφαίος Κρατικής Ορχήστρας Θεσσαλονίκης
- > Φιλήμων Στεφανίδης Σόλο (τρομπονίστας) Α' Κορυφαίος Κρατικής Ορχήστρας Θεσσαλονίκης
- > Θεόφιλος Σωτηριάδης (σαξοφωνίστας) Σολίστ, καθηγητής σαξοφώνου στο Κρατικό Ωδείο Θεσσαλονίκης
- > Γεώργιος – Ιούλιος Παπαδόπουλος Μουσικολόγος – Πιανίστας Διευθυντής Κρατικού Ωδείου Θεσσαλονίκης.
- > Λέττη Παππά (πιάνο) Καθηγήτρια ΔΩΘ και Ωδείο Βορείου Ελλάδος

Ο πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου, Ιωάννης Σωσσίδης, ανέφερε χαρακτηριστικά: «Στη Χ.Α.Ν.Θ. αισθανόμαστε πάντα ευτυχείς και υπερήφανοι όταν το κοινό αγκαλιάζει μία νέα δράση μας. Ο «Μουσικός Διαγωνισμός Χ.Α.Ν.Θ. – Τάσος Παππάς» ξεκίνησε το 2019 και μέχρι σήμερα έχουν συμμετάσχει σε αυτόν τουλάχιστον 250 παιδιά και νέοι από όλη την Ελλάδα, την Κύπρο και το εξωτερικό. Φέτος, επανερχόμαστε στις φιλόξενες εγκαταστάσεις του Κρατικού Ωδείου Θεσσαλονίκης και διοργανώνουμε μαζί, με την υποστήριξη του Δήμου Θεσσαλονίκης τον 4ο διαγωνισμό για πιάνο – έγχορδα – πνευστά.

Ο Τάσος Παππάς ήταν μία από τις κορυφαίες προσωπικότητες της ελληνικής χορωδιακής ιστορίας και ήμασταν τυχεροί που συνδέθηκε στενά με την Οργάνωσή μας και ιδιαίτερα με τη μουσική παιδεία στην Κατασκήνωση Πηλίου τις δεκαετίες '60 και '70. Ευχαριστούμε θερμά όλους τους συνεργάτες, τους χορηγούς και τα έγκριτα μέλη των κριτικών επιτροπών» κατέληξε ο κ. Σωσσίδης για τον φετινό 4ο Μουσικό Διαγωνισμό Χ.Α.Ν.Θ.- Τάσος Παππάς.



Ο 1ος Διεθνής Διαγωνισμός Χορωδιών Χ.Α.Ν.Θ. "Τάσος Παππάς" θα πραγματοποιηθεί στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης στις 3 Φεβρουαρίου 2024
Στο διαγωνισμό έχουν δικαίωμα συμμετοχής: Παιδικές, Νεανικές, Σχολικές, Μικτές & χορωδίες Ομοίων φωνών



Πώς το "τρόπος ζωής για μια ζωή" γίνεται... παντοτινό!

Εκπαιδεύοντας τους εκπαιδευτές της Σχολής Στελεχών

Εμπειρία ζωής για μια ζωή! Ένα μόντο που μπορεί να περιγράψει όλα όσα βίωσαν οι συμμετέχοντες και στο Εκπαιδευτικό των εκπαιδευτών...

Ως είθισται εδώ και τριάντα τουλάχιστον χρόνια, κάθε τέλος Οκτωβρίου, οι εν δυνάμει εκπαιδευτές του προγράμματος της Σχολής Στελεχών, συμμετέχουν σε ένα εντατικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα προσωπικής ανάπτυξης. Φέτος από τις 25 μέχρι και 29 Οκτωβρίου 100 νέοι έζησαν κάτι μοναδικό! Κάτι που δύσκολα περιγράφεται με λόγια...

Ολοκληρώνοντας το τετραήμερο οι νέοι αισθάνθηκαν μια θετική αλλαγή σε διάφορες πτυχές της προσωπικότητάς τους. Ανακάλυψαν τη δύναμη της συνεργασίας και τη σημασία των αληθινών, ειλικρινών σχέσεων.



Κατάφεραν να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους και να «ανοίξουν» νέες πόρτες για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Πλέον, μέσω των εμπειριών και των βιωμάτων τους, αισθάνονται πιο εξοπλισμένοι να διαχειριστούν τη ζωή τους και να επιτύχουν τους στόχους τους. Κατανοούν πώς να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις και πώς να εκτιμούν τα θετικά στοιχεία της ζωής. Ακολουθούν μαρτυρίες που έγραψαν μερικοί από τους συμμετέχοντες στη φόρμα αξιολόγησης την οποία συμπλήρωσαν με την ολοκλήρωση του Εκπαιδευτικού και απαντώντας στην ερώτηση:





«Τι έμαθες στο Εκπαιδευτικό;»

...[...] Στο Εκπαιδευτικό έμαθα τον εαυτό μου. Ανακάλυψα πτυχές της προσωπικότητάς και του χαρακτήρα μου που δεν ήξερα ότι έχω. Ταυτίστηκα με ιστορίες άλλων ατόμων με αποτέλεσμα να συνδεθώ μαζί τους, να βρίσκω ένα κοινό σημείο και να αισθάνομαι πως έχω ανθρώπους γύρω μου που μπορώ να ανατρέξω ανά πάσα στιγμή. Φεύγω πιο δυνατή και σίγουρη για εμένα! ...[...]



ΚΤΕΛ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Α.Ε.

Ποιοτικές μεταφορές επιβατών στη γραμμή Θεσσαλονίκη - Αθήνα
www.ktelthes.gr | facebook.com/ktelthes.gr



...[...]... Έμαθα τον εαυτό μου. Τα όριά μου και την αξία μου. Έμαθα έναν νέο τρόπο να εξωτερικεύω τα συναισθήματά μου και να μην τα καταπιέζω. Να λέω την ειλικρινή μου άποψη ακόμα και σε δύσκολες ψυχικά καταστάσεις. Να είμαι ειλικρινής με τον εαυτό μου και να πω επιτέλους πράγματα σε ανθρώπους σημαντικούς για εμένα που δεν πίστευα ποτέ ότι θα καταφέρω να τα εκφράσω. Έδωσα επιτέλους σημασία και άκουσα τον εαυτό μου βαθιά μέσα μου και συνειδητοποίησα ότι έχω δρόμο ακόμα για να νικήσω ό,τι με «τρώει» και με φθείρει, έχοντας κάνει ωστόσο σημαντικό βήμα γι' αυτόν τον αγώνα – το βήμα της αρχής! ...[...]...

...[...]... Έμαθα να μην φοβάμαι να επικοινωνώ να συναισθήματά μου, τα προβλήματα μου και τις εμπειρίες μου – από τις πιο κοινές μέχρι τις πιο σημαντικές και τις πιο δύσκολες. Έμαθα ξανά να κοινωνικοποιούμαι χωρίς άγχος και υποσχέθηκα στον εαυτό μου πως θα πάω να γνωρίσω και στην «έξω ζωή μου» πράγματα, να επικοινωνώ κάθε μου σκέψη και συναισθήμα, να ρισκάρω να εμπιστευτώ, ακόμα και αν προδοθώ. ...[...]...



Αυτά που μένουν, τελικά, σαν φυλαχτό, είναι: η δύναμη της ενέργειας που δημιουργήθηκε, η επιτυχημένη ολοκλήρωση του Εκπαιδευτικού –αφού οι συμμετέχοντες έλαβαν τον τίτλο του Εκπαιδευτή – καθώς και οι σκέψεις και οι φιλίες που αντέχουν στον χρόνο!

Αυτή η εμπειρία δεν αποτελεί ένα τέλος, αλλά ένα νέο ξεκίνημα!

Η αντίστροφη μέτρηση για τον επόμενο Οκτώβρη και το επόμενο Εκπαιδευτικό άρχισε ήδη...

International November!



Learning by *sharing*

In Chalkidiki and Thessaloniki

What happened From the 8 th until the 19 th of November, has been a transformative and enriching experience for almost 80 youth from Greece, Norway and Germany.

At the beginning we welcomed 30 youth from Norway and Sunnmøre Folkehøgskule in our Campsite in Chalkidiki. Together with Greek youth, we participated on a camping program on behalf of YMCA Thessaloniki, that was focused on Intercultural learning, character-building, and a greater appreciation for nature and the outdoors.

We had the opportunity to learn from one another, join forces and build relationships that may last for a lifetime through camping activities and projects.

Later on, and once our Norwegian friends went back home, we welcomed a group of 20 youth from Germany, Cologne and ABKB Adolf-Kolping- Berufskolleg in the city of Thessaloniki and our Headquarters.

This intercultural project between German and Greek youth, was centered in Thessaloniki and was focused on photography and videography capturing youth culture and the city's vibes.

After 7 active days of learning and interacting, we fostered a cultural understanding among participants from different backgrounds, promoting a sense of global citizenship. Through the lens of photography and videography, participants not only documented their experiences but also gained valuable skills in creative expression and storytelling.

The project served as a platform for exchanging ideas, allowing young individuals to explore and appreciate the diversity in their perspectives.

Additionally, by strolling into Thessaloniki's alleys and youth culture, participants created a collective narrative that transcends borders, fostering long-lasting connections and friendships.



Overall, the project was a personal gain for every participant that managed to increase its intercultural competence by a shared appreciation for the richness of Greek and German youth culture.

Learn more about international programs of YMCA Thessaloniki:

email: ymca@ymca.gr | **FB page:** @sxolistelexon
Instagram: @ymca_thess_youth



Gefördert durch das
Deutsch-Griechische
Jugendwerk

Με την επιχορήγηση του
Ελληνογερμανικού
Ιδρύματος Νεολαίας



Προνόμια

και

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

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

Κάντε την οφθαλμολογική σας εξέταση! Με 20% έκπτωση!



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

Σας κοιτάζουμε στα μάτια.

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

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



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

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

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

Σε επιλεγμένα υποκαταστήματα της Αθήνας
Τ: 210 5552000

www.grecostrom.gr

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



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

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

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

GOODY'S Burger House

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

www.goodyysburgerhouse.com

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



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

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

Ινστιτούτο Αισθητικής Femme Fatale

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

www.femme fatale.gr

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



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

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

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

Κατάστημα Θεσσαλονίκης Spot Team

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

www.spoteam.gr

παροχές

μελών



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

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

Θα χαρούμε να σας υποδεχτούμε στον χώρο μας!

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

Artisan hair & beauty studio

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

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

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

**Διαβάστε
βιβλία!**

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

Βιβλιοπωλείο Πρωτοπορία

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

www.protoporia.gr

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



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

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

Καταστήματα O-Lab

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

www.C.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 & ΕΥΕΞΙΑ

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:

Χ.Α.Ν.Θ. - YMCA Thessaloniki

Instagram: @ymca_thess

Insta X.A.N.Θ.



© Photo: INSTAGRAM @VISIT_THESSALONIKI

Ψηλά!



www.koukakisfarm.gr



Ενα μεγάλο διεθνές βραβείο σε μια γεύση πολλών αστέρων **INTERNATIONAL TASTE AWARDS**

Ανάμεσα σε χιλιάδες προϊόντα από όλο τον κόσμο, η Φάρμα Κουκάκη ξεχώρισε στις αξιολογήσεις του International Taste Institute για το 2023, αποσπώντας μια από τις σημαντικότερες διακρίσεις παγκοσμίως, το **CRYSTAL TASTE AWARD**, για το **Κεφίρ με Κόκκινα Φρούτα**, που για τρίτη συνεχόμενη χρονιά βραβεύεται με **τρία χρυσά αστέρια** για την ανώτερη γεύση του. Η Φάρμα Κουκάκη απέσπασε επίσης σημαντικές διακρίσεις και κορυφαίες βαθμολογίες για το **Κεφίρ** και το **Στραγγιστό Γιαούρτι 10% λιπαρά** που βραβεύτηκαν με 3 αστέρια, καθώς και για το **Στραγγιστό Γιαούρτι 2% λιπαρά** που βραβεύτηκε με 2 αστέρια.

Δημιουργούμε αξία για την Ελλάδα του μέλλοντος

Socioeconomic Impact Report Lidl Ελλάς 2022



Η συνεισφορά μας
στην ελληνική οικονομία

€953εκ.

Η συνολική
συνεισφορά μας στο ΑΕΠ

0,46%

και αντιστοιχεί στο
0,46% του ΑΕΠ της χώρας

€363εκ.

συνολικά φορολογικά έσοδα
για το κράτος δημιουργούνται
από τη δραστηριότητά μας

0,48%

αποτελώντας το 0,48%
των συνολικών φορολογικών
εσόδων του κράτους

Θέσεις εργασίας που
υποστηρίζουμε στην Ελλάδα

33.147

συνολικές θέσεις εργασίας
που υποστηρίζουμε στην Ελλάδα
όπου αντιστοιχούν στο **0,82%**
της συνολικής απασχόλησης στην Ελλάδα

86.182

ανθρώπους, υποστηρίζει το εισόδημα από
τις συνολικές θέσεις εργασίας. Από κάθε
άμεση θέση εργασίας μας υποστηρίζονται
3,9 επιπλέον θέσεις εργασίας
στην ελληνική οικονομία

Συνολικές επενδύσεις σε πρωτοβουλίες
για την κοινωνία, το περιβάλλον, χορηγίες
και δωρεές προϊόντων

€1,35εκ.

Τα συνολικά αποτελέσματα αναφέρονται στο σύνολο των άμεσων, έμμεσων και επαγόμενων επιδράσεων.

Τα ποσά έχουν στρογγυλοποιηθεί στον πλησιέστερο ακέραιο και τα ποσοστά έχουν υπολογιστεί
επί των μη στρογγυλοποιημένων ποσών.

