

FAMILY

Χ.Α.Ν.Θ.

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

ΦΕΙΝΟΠΩΡΟ 2023

#45

**Back to
School: 6+1 tips
για να κάνετε
την επιστροφή
στο σχολείο
ευκολότερη**



Αποδράσεις κοντά στη Θεσσαλονίκη | Meet the TikTokers | Τα υπέροχα κτίρια του Vitaliano Poselli
Βόλτες στην πόλη | Σειρές που ξεχώρισαν | Παιδικό Party | Εξωσχολικές δραστηριότητες | Έναρξη τον Σεπτέμβρη



**165 προορισμοί
σε Ελλάδα και εξωτερικό.
Ετοιμάσου να πας σε όλους!**

A STAR ALLIANCE MEMBER 

AEGEAN 

Τελικά,



ΑΞΙΖΕΙ

ό,τι δεν κοστολογείται!

Το 2023 αναμφισβήτητα είναι μια ιδιαίτερα δύσκολη χρονιά για την Ελλάδα. Αρχισε με την τραγωδία των Τεμπών που χτύπησε κυρίως τους νέους ανθρώπους, συνεχίστηκε με τις δασικές πυρκαγιές οι οποίες κατέκαψαν εδάφη και μάλιστα ιδιαίτερης περιβαλλοντικής αξίας και συνεχίστηκε με τις καταστροφικές πλημμύρες της Θεσσαλίας.

Μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα οι άνθρωποι της Χ.Α.Ν.Θ. και όποτε τους ζητήθηκε ήταν αρωγοί στις όποιες ανάγκες παρουσιάζονταν. Μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα, όμως, τελικά και η Χ.Α.Ν. βρέθηκε πληγωμένη. Η κατασκήνωση στον Άγιο Πάννη του Πηλίου, η οποία το 2024 θα συμπληρώσει 100 χρόνια προσφοράς σε όλη την Ελλάδα, δέχθηκε κι εκείνη το χτύπημα του ακραίου καιρικού φαινομένου, του Ντάνιελ. Όλοι οι Πηλιορείτες αλλά και γενικά οι Χανθιώτες αισθάνθηκαν να πληγώνεται η καρδιά τους, τόσο στο θέαμα της χώρας, όσο και σε εκείνο της κατασκήνωσης τους. Ωστόσο, τουλάχιστον σε ό,τι αφορά την κατασκήνωση – καθώς για το υπόλοιπο κομμάτι είναι υπεύθυνη η ελληνική κυβέρνηση – υπάρχει η διαβεβαίωση εκ μέρους του προέδρου του Διοικητικού Συμβουλίου της Χ.Α.Ν.Θ. κ. Γιάννη Σωσσίδη ότι θα ξαναστηθεί η κατασκήνωση όπως ακριβώς ήταν και θα γίνει ακόμη καλύτερη! Με τη βοήθεια του κόσμου και με τη συγκέντρωση όλων των δυνατών

δυνάμεων. Καθώς αυτό είναι το χρέος τόσο σε όσους μεγάλωσαν στην αγκαλιά του Άη Πάννη όσο και για εκείνους που μαθαίνουν τώρα να τον αγαπούν!

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο κι ενώ όλοι επιστρέφουν ή έχουν ήδη επιστρέψει στον... πάγκο, τα θρανία και τις δουλειές τους, ενώ η θερινή ραστώνη αποτελεί ένα μακρινό παρελθόν, αν πρέπει να μείνει κάτι από αυτήν είναι ότι τελικά αξίζει ό,τι δεν κοστολογείται! Η καρδιά,



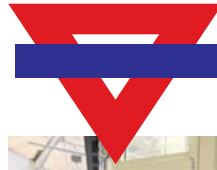
η φιλία, η αγάπη, η επικοινωνία –ειδικά όταν αυτή γίνεται ακόμη και με ανθρώπους που δεν μιλούν την ίδια γλώσσα, όπως συνέβη στην κατασκήνωση της Χαλκιδικής όπου και φέτος έσμιξαν παιδιά από ξένες χώρες, όπως την Αίγυπτο και την Ουκρανία, και μάλιστα παιδιά που είχαν ζήσει και τη φρίκη του πολέμου- είναι όσα αξίζουν και όσα κάνουν τον άνθρωπο πλούσιο.

Καλή Ανάγνωση!

Δήμητρα Μακρή



Περιεχόμενα



6 Kids life
BACK TO SCHOOL: 6+1 tips για να κάνετε την επιστροφή στο σχολείο ευκολότερη

12 Online
Meet the Tiktokers: Τέσσερα πρόσωπα της πόλης που αγαπήσαμε μέσα από τη δημοφιλή πλατφόρμα

16 City
Τα υπέροχα κτίρια του Vitaliano Poselli



20 Agenda
24 Guide
5 σειρές που ξεχώρισαν το 2023!



28 Life
Παιδικό party. Όρεξη να 'χεις... να το ζήσεις!

30 Psychology
Ας οργανώσουμε τις εξωσχολικές δραστηριότητες του παιδιού μας!

34 Travel
4+1 προορισμοί για αυθημερόν αποδράσεις κοντά στη Θεσσαλονίκη



41 NEWS & EVENTS

43 SPORTS & FITNESS

61 SUMMER CAMPS

62 SOCIAL ACTION

71 EDUCATION & CREATIVITY

75 INTERNATIONAL RELATIONS

79 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Ταυτότητα



Χ.Α.Ν.Θ. FAMILY
Τεύχος #45
Φθινόπωρο 2023

Εκδότης: Χ.Α.Ν.Θ.

Υπεύθυνη ύλης Χ.Α.Ν.Θ.: Δήμητρα Μακρή

Κείμενα - συνεντεύξεις αθλητισμού:
Θεόδωρος Φελάνης

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

**Διεύθυνση έκδοσης/
Σχεδιασμός:**
kitchen.was

Υπεύθυνη έκδοσης:
Ελένη Ομήρου

Creative director:
Βαγγέλης Ευαγγελόπουλος

Ατελιέ: Παναγιώτης Μόσχου,
Χάρης Ζούμας

Επιμέλεια: Μαρία Παντελίδου

Γράφουν: Νίκος Αγγελής Άνθης,
Λία Κατσανά, Άλκηστις
Κεπαπτσόγλου, Ειρήνη Κώστογλου,
Μαρία Παντελίδου, Δάφνη
Τσάρτσαρου, Ελένη Χαλκιοπούλου

Υπεύθυνοι διαφήμισης:
Αλέξης Ξανθόπουλος, Ελένη
Χαλκιοπούλου



STEP IN THE PROJECT IS
LEAVE IT ALL ON THE C
HARDEST WORKER IN THE
IS CALLING
GROUNDED IN HE
SWEAT AND PURPOSE BE
ARMOUR UP

STEP IN —THE PROJECT IS CALLING

NEW PROJECT ROCK COLLECTION

We see you, raising the bar. This collection is a call to those who throw down and put in the work.

ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΣΤΑ UA BRAND HOUSES

UNDER ARMOUR BRAND HOUSE TSIMISKI
Τσιμισκή 96, Θεσσαλονίκη
211 1088483

**UNDER ARMOUR BRAND HOUSE
MEDITERRANEAN COSMOS**
11ο χλμ Εθν. οδού, Α/Δ Θεσσαλονίκης
Ν. Μουδανιών
211 1088172

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

Back to school: 6+1 tips για να κάνετε την επιστροφή στο σχολείο ευκολότερη

Τρόποι για την ομαλή επανένταξη των παιδιών στο σχολικό πρόγραμμα.

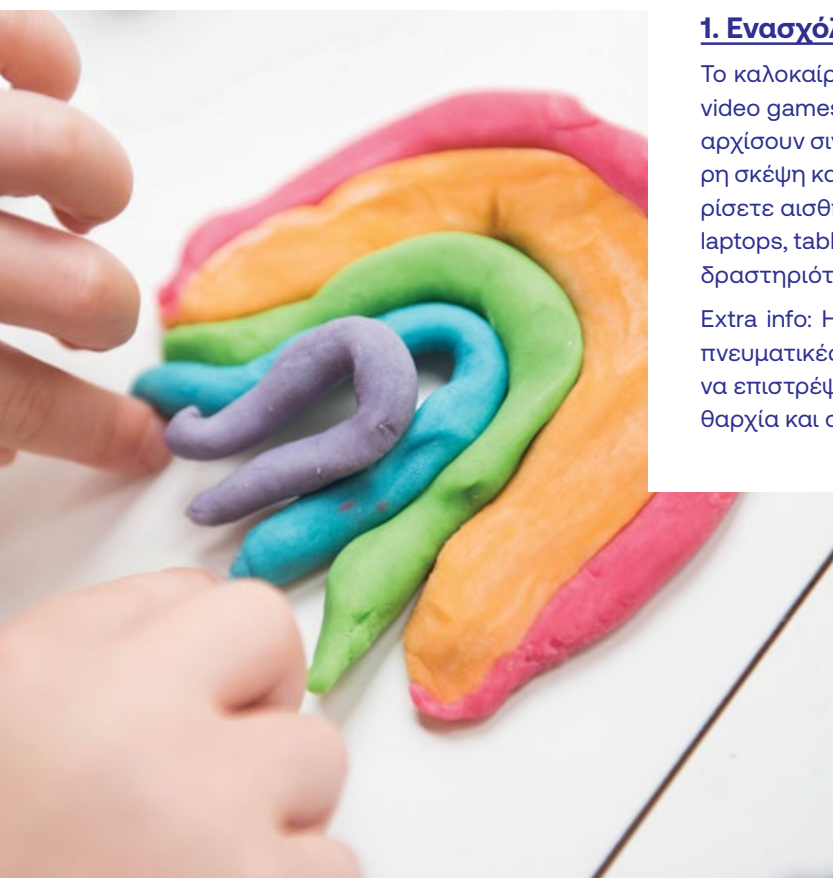
Το φθινόπωρο είναι συνδεδεμένο με τη σταδιακή επιστροφή και επανένταξη στη ρουτίνα και στην καθημερινότητα. Φυσικά, για όλους τους μικρούς μας φίλους η περίοδος αυτή είναι συνυφασμένη και με το άνοιγμα των σχολείων και κατά συνέπεια με την επιστροφή σε ένα πρόγραμμα, το οποίο χαρακτηρίζεται από πολυάριθμες υποχρεώσεις και αυξημένες απαιτήσεις. Πιο αναλυτικά, το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα τα παιδιά καλούνται σταδιακά να εγκαταλείψουν τους χαλαρούς και ελαστικούς ρυθμούς των καλοκαιρινών μηνών, προκειμένου να υιοθετήσουν και πάλι τους λεγόμενους «σχολικούς ρυθμούς».

Κατά τη διάρκεια της επαναπροσαρμογής, όπως είναι αναμενόμενο, τα παιδιά κατακλύζονται από ανάμεικτα συναισθήματα. Από τη μία νιώθουν χαρά, προσμονή και ενθουσιασμό, λόγω του ότι θα συναντήσουν ξανά μετά από καιρό τους συμμαθητές τους, ενώ από την άλλη είναι πολύ πιθανόν να νιώθουν και έντονο άγχος, λύπη ή ακόμα και μελαγχολία, λόγω της επιστροφής σε μία απαιτητική καθημερινότητα.

Για όλους εσάς λοιπόν, που θέλετε να βοηθήσετε ενεργά τα παιδιά σας, προκειμένου να μην τους φανεί «βουνό» η επιστροφή στο σχολείο (και ό,τι αυτή συνεπάγεται) δημιουργήσαμε και σας παρουσιάζουμε μία λίστα με 6 + 1 tips, που αναμφίβολα θα κάνουν το «back to school» λίγο ή και πολύ ευκολότερο.



Γράφει ο ΝΙΚΟΣ ΑΓΓΕΛΗΣ ΑΝΘΗΣ



1. Ενασχόληση με δημιουργικές δραστηριότητες

Το καλοκαίρι πολλά παιδιά αφιερώνουν ένα μέρος του ελεύθερου χρόνου τους σε video games, υπολογιστές, κονσόλες, κ.α., γι' αυτό λοιπόν είναι σημαντικό πλέον να αρχίσουν σιγά σιγά να στρέφονται και σε δραστηριότητες, που απαιτούν μεγαλύτερη σκέψη και πνευματική συγκέντρωση. Για να επιτευχθεί αυτό θα πρέπει να περιορίσετε αισθητά τον χρόνο, που περνούν μπροστά από τις ηλεκτρονικές οθόνες (πχ laptops, tablets, κλπ) και να τα ενθαρρύνετε να ασχοληθούν και με πιο δημιουργικές δραστηριότητες (πχ παζλ, επιτραπέζια παιχνίδια, ζωγραφική, βιβλία, κ.α.).

Extra info: Η ενασχόληση με δημιουργικές δραστηριότητες θα ενεργοποιήσει τις πνευματικές δεξιότητες του παιδιού και έτσι θα μπορέσει με περισσότερη ευκολία να επιστρέψει στη σχολική συνθήκη, η οποία απαιτεί πολύ μεγαλύτερη σκέψη, πειθαρχία και στοχοπροσήλωση, συγκριτικά με τη συνθήκη του καλοκαιριού.

2. Αναζήτηση σχολικών ειδών

Η διαδικασία της αναζήτησης και της εύρεσης σχολικών ειδών είναι μία πολύ ευχάριστη διαδικασία για το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών. Μέσα από τη διαδικασία της επιλογής βιβλίων, τετραδίων, μολυβιών, σχολικής τσάντας, κλπ, τα παιδιά ενεργοποιούν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους, ενώ παράλληλα ισχυροποιείται κατά πολύ το αίσθημα του ενθουσιασμού και της προσμονής για την καινούρια σχολική χρονιά. Άλλωστε, δεν είναι καθόλου τυχαία η χρήση του όρου «shopping therapy».

Extra info: Τα «σχολικά» ψώνια είναι μία ευχάριστη δραστηριότητα, κατά τη διάρκεια της οποίας οι γονείς δημιουργούν κοινές αναμνήσεις με τα παιδιά τους και κατά συνέπεια ενισχύουν ακόμη περισσότερο τις μεταξύ τους σχέσεις.

3. Επιστροφή στα θρεπτικά πρωινά γεύματα

Είναι αναμενόμενο τα παιδιά κατά τη διάρκεια των διακοπών να καταναλώσουν αρκετά τρόφιμα, τα οποία δεν συγκαταλέγονται στην κατηγορία των «θρεπτικών τροφών» (πχ πίτσες, παγωτά, donuts, κλπ), μιας και η γενικότερη χαλαρότητα της θερινής περιόδου επηρεάζει σημαντικά και τις διατροφικές τους συνήθειες. Τώρα λοιπόν, που τελείωσε και επίσημα πια το καλοκαίρι, ήρθε η ώρα τα παιδιά να υιοθετήσουν έναν πιο υγιεινό τρόπο διατροφής, ο οποίος ιδανικά πρέπει να ξεκινά με ένα πλούσιο και θρεπτικό πρωινό. Έρευνες μάλιστα έχουν αποδείξει, ότι τα παιδιά που ξεκινούν την ημέρα τους με ένα υγιεινό πρωινό αποδίδουν πολύ καλύτερα στις σχολικές, αλλά και στις εξωσχολικές τους δραστηριότητες, συγκριτικά με τα παιδιά που δεν καταναλώνουν ένα υγιεινό πρωινό.

Extra info: Ένα πλήρες πρωινό θα προσφέρει στο παιδί την ενέργεια που χρειάζεται, προκειμένου να μπορέσει να ανταποκριθεί σε δραστηριότητες, όπως η γυμναστική, το διάβασμα, κ.α.





4. Επιστροφή στα «χειμερινά» ωράρια ύπνου

Ένα παιδί, εάν κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, έχει συνηθίσει σε μία πιο αργή ώρα ύπνου, είναι αναμενόμενο στην αρχή να δυσκολευτεί να προσαρμοστεί στο «σχολικό» ωράριο. Μία καλή τακτική, προκειμένου να το βοηθήσετε να επανέλθει με μεγαλύτερη ευκολία στο «χειμερινό» ωράριο ύπνου, είναι κάθε βράδυ να το βάζετε για ύπνο 15 λεπτά νωρίτερα από το προηγούμενο βράδυ. Έτσι, χωρίς καν να το καταλάβει, θα αρχίσει και πάλι σταδιακά να κοιμάται νωρίς και κατά συνέπεια την πρώτη ημέρα του σχολείου θα ξυπνήσει πλήρως ανανεωμένο και ξεκούραστο.

Extra info: Οι μικροί μας φίλοι, όπως άλλωστε συμβαίνει και με όλους τους ανθρώπους, χρειάζονται ένα εύλογο χρονικό διάστημα, προκειμένου να προσαρμοστούν στη νέα συνθήκη «ύπνου». Είναι σημαντικό λοιπόν, ειδικά το πρώτο χρονικό διάστημα, να δείξετε κατανόηση, στην όποια δυσκολία αντιμετωπίσουν.

5. Διοργάνωση συνάντησης με συμμαθητές

Ένας ακόμη πολύ αποτελεσματικός τρόπος για την άμβλυνση του πιθανού άγχους, μελαγχολίας ή φόβου, που μπορεί να αισθάνεται ένα παιδί, λόγω της επιστροφής του στη σχολική καθημερινότητα, είναι η διοργάνωση μίας συνάντησης με τους συμμαθητές του, πριν από την έναρξη του σχολείου. Πέρα από το γεγονός, ότι η συνάντηση με φίλους αποτελεί από μόνη της ένα ιδιαίτερα ευχάριστο και θετικά φορτισμένο γεγονός, παράλληλα μία τέτοια ενέργεια μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο στην

επαναφορά της φιλικότητας, αλλά και της οικειότητας, μεταξύ των συμμαθητών. Έτσι, την πρώτη ημέρα του σχολείου τα παιδιά θα αισθάνονται πολύ πιο άνετα μεταξύ τους και κατά συνέπεια θα έχουν πολύ λιγότερο φόβο και άγχος.

Extra info: Λίγες μέρες πριν από την επίσημη έναρξη της σχολικής χρονιάς, μπορείτε να περάσετε μία βόλτα μαζί με το παιδί σας έξω από το σχολικό προαύλιο. Αυτή η ενέργεια θα βοηθήσει το παιδί να εξοικειωθεί με τον χώρο και κατά συνέπεια θα νιώσει πολύ μεγαλύτερη ασφάλεια την πρώτη ημέρα του σχολείου.



one SALONICA OUTLET MALL



one
for all.
All for one.

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

Scan for more



6. Σταδιακή μετάβαση στη σχολική καθημερινότητα

Είναι πολύ σημαντικό τα παιδιά να βιώσουν τη μετάβαση στη σχολική καθημερινότητα, όσο πιο ομαλά και ανώδυνα γίνεται. Εάν η επιστροφή τους στην πραγματικότητα του σχολείου γίνει με απότομο και πιεστικό τρόπο, είναι πολύ πιθανό να συνδέσουν το σχολείο με αρνητικά φορτισμένα συναισθήματα, γεγονός που θα δυσκολέψει κατά πολύ τη διαδικασία επαναπροσαρμογής τους. Επιπλέον, είναι καθοριστικής σημασίας να βοηθήσετε τα παιδιά να αντιληφθούν, ότι μπορούν να περνάνε όμορφα και ξέγνοιαστα όλες τις εποχές του χρόνου και όχι μόνο το καλοκαίρι.

Extra info: Ένα tip είναι να οργανώνετε ανά τακτά χρονικά διαστήματα μικρές αποδράσεις σε κοντινούς προορισμούς, με σκοπό να παρατείνετε κάπως την ευφορία και την χαρά των διακοπών.



7. Συμμετοχή σε εξωσχολικές δραστηριότητες

Το φθινόπωρο είναι η ιδανική περίοδος για την έναρξη καινούριων χόμπι και καινούριων εξωσχολικών δραστηριοτήτων. Η συμμετοχή σε εξωσχολικές δραστηριότητες βοηθά τα παιδιά, αφενός να μπουέ με μεγαλύτερη ευκολία σε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα και αφετέρου να βρουν το κίνητρο που χρειάζονται, προκειμένου να αντιμετωπίσουν με θετική διάθεση τη νέα σχολική χρονιά. Επιπλέον, είναι αποδεδειγμένο, ότι η συμμετοχή των παιδιών σε εξωσχολικές δραστηριότητες, αποφέρει πολλαπλά οφέλη, τόσο για τη σωματική, όσο και για την ψυχική τους υγεία (πχ βελτίωση κοινωνικών δεξιοτήτων, διεύρυνση των πνευματικών οριζόντων, μείωση του άγχους, ενίσχυση της φυσικής κατάστασης, κλπ).

Extra info: Η ΧΑΝΘ προσφέρει ένα πολύ μεγάλο εύρος δραστηριοτήτων, οι οποίες απευθύνονται σε παιδιά όλων των ηλικιών και έχουν ως βασικό στόχο την καλλιέργεια των σωματικών, ψυχικών, αλλά και πνευματικών τους δεξιοτήτων.

Δείτε **εδώ** όλα τα νέα προγράμματα της ΧΑΝΘ για παιδιά και ενήλικες



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.

Meet the TIKTOKERS

Τέσσερα πρόσωπα της πόλης που αγαπήσαμε μέσα από τη δημοφιλή πλατφόρμα.

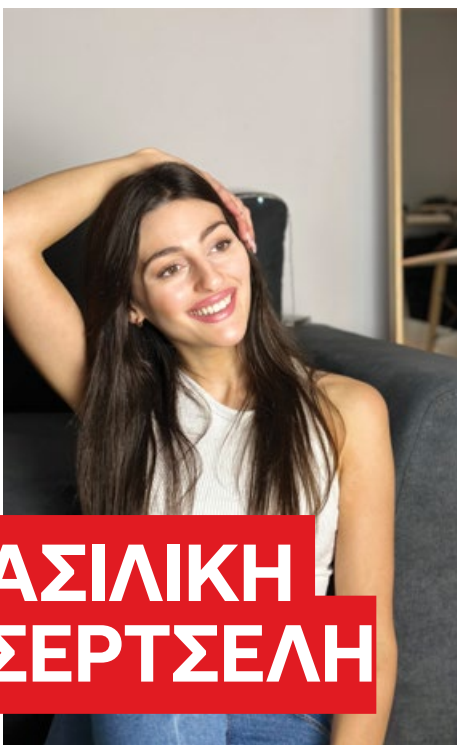
Γράφει η ΔΑΦΝΗ ΤΣΑΡΤΣΑΡΟΥ

Είναι το TikTok η πιο διάσημη πλατφόρμα αυτή τη στιγμή που ασκεί επιρροή σε εκατομμύρια χρήστες ανά τον κόσμο; Ξεκάθαρα ναι! Πόσα και πόσα βίντεο περνούν καθημερινά από το feed της εφαρμογής κι εσύ σκρολάρεις δίχως αύριο, χαζεύοντας χρήστες με αστείο, ενημερωτικό ή και ... περίεργο περιεχόμενο.

«Ξετρυπώσαμε» τέσσερα δημοφιλή προφίλ που διαχειρίζονται άτομα της πόλης και μετρούν μερικές χιλιάδες followers. Τους ρωτήσαμε όσα όλοι μας σκεφτόμαστε για το περιεχόμενο, την έμπνευση και τη ζωή τους γύρω από το TikTok!

Πότε μπήκε το TikTok στη ζωή σου;

Το TikTok μπήκε στη ζωή μου πριν περίπου ενάμιση χρόνο. Τον Μάρτιο του 2021 ξεκίνησα να ανεβάζω κάποια βιντεάκια συστηματικά, να παρατηρώ την απήχηση και τι αρέσει στο κοινό μου και περίπου 1 μήνα αργότερα ήρθε το πρώτο viral βίντεο.



**ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΤΣΕΡΤΣΕΛΗ**

Πόσους followers «μετράς» αυτή τη στιγμή;

132k followers στο ig, 118k followers στο TikTok και κοντά στους 57k στο Youtube.

Τι αφορά το περιεχόμενό σου;

Το περιεχόμενο μου κινείται γύρω από το wellness και προσπαθώ να προωθήσω έναν πιο υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο ζωής. Περιλαμβάνει lifestyle videos (vlog), ρουτίνες που με βοηθούν να βελτιώνω την καθημε-

ρινότητά μου, υγιεινές συνταγές αλλά και travel video καθώς μου αρέσει πολύ να ταξιδεύω.

Πόση ώρα ασχολείσαι με την πλατφόρμα του TikTok καθημερινά;

Σίγουρα είναι αναλόγως την ημέρα, τι βίντεο έχω να ετοιμάσω και να ανεβάσω κλπ αλλά θα σου πω κατά μέσο όρο 2 -3 ώρες. Φυσικά άλλες τσες ώρες αφιερώνω και στις υπόλοιπες πλατφόρμες (ig, Youtube) καθώς η δημιουργία content και οι digital διαφημίσεις είναι η full time δουλειά μου αυτή τη στιγμή.

Πιστεύεις ότι μπορεί κάποιος να βιοποριστεί αποκλειστικά από το TikTok αυτή τη στιγμή;

Σίγουρα οι απολαβές από την πλατφόρμα εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες όπως το περιεχόμενο, τους ακόλουθους και την απήχηση του κάθε προφίλ και στην Ελλάδα βασίζονται

στις εμπορικές συνεργασίες του κάθε creator, αλλά είναι εφικτό και μάλιστα μπορεί δυνητικά να σου εξασφαλίσει ένα πάρα πολύ ικανοποιητικό εισόδημα.

Έχεις δεχτεί αρνητικά σχόλια στο TikTok; Αν ναι, πώς τα διαχειρίζεσαι;

Ναι φυσικά, ειδικά στην αρχή που ξεκινούσα ήταν καθημερινό φαινόμενο. Το TikTok είναι μια πλατφόρμα που τα hate comments είναι κάτι σύνηθες. Προσπαθώ να κρατήσω την εποικοδομητική κριτική και κάτι που ενδεχομένως μπορεί να με βοηθήσει να βελτιωθώ αλλά με τα υπόλοιπα να μην ασχολούμαι καθόλου.

Με τι ασχολείσαι επαγγελματικά;

Είμαι βιολόγος και έχω μεταπτυχιακό στην Τοξικολογία. Έχω δουλέψει πάνω στο αντικείμενο αλλά αυτό το διάστημα έχω την προσωπική μου εταιρία (διαφήμισης μέσω διαδικτύου) και ασχολούμαι αποκλειστικά με τα social media και το YouTube. Είναι άλλωστε σχεδόν απίθανο να τα συνδυάσεις όλα.

Περιγράψε μας μια μέρα σου ...

Οι μέρες μου σαν creator είναι αρκετά απαιτητικές και παρότι ενδεχομένως να μην φαίνεται, η δημιουργία περιεχομένου σε όλες τις πλατφόρμες κρύβει αρκετή δουλειά behind the scenes. Περιλαμβάνει επικοινωνία μέσω τηλεφώνου και mail με τις εταιρίες που συνεργάζομαι, γυρίσματα, editing, uploads, brainstorming για διαφορά concept αλλά και παρατήρηση και αποστολή στατιστικών.

Αυτό που αγαπώ περισσότερο στο TikTok είναι ...

Ότι μπορώ να αντλήσω πληροφορίες

για πολλά διαφορετικά θέματα πολύ γρήγορα και ότι μπορώ να γίνωμιν κάθε μέρα δημιουργική μέσω των βίντεο που ανεβάζω. Φυσικά και η αγάπη που δέχομαι από τον κόσμο είναι πολύ σημαντική για εμένα.

Αυτό που δε μου αρέσει καθόλου στο TikTok είναι ...

Ότι μπορεί να τύχει να σπαταλήσω πολύ χρόνο στην πλατφόρμα παρακολουθώντας μη εποικοδομητικό περιεχόμενο και ότι είναι η πλατφόρμα με τα περισσότερα hate, αρνητικά σχόλια μέσω ψεύτικων προφίλ.

ΜΑΡΓΑΡΙΤΗΣ ΚΕΧΑΓΙΑΣ

Πότε μπήκε το TikTok στη ζωή σου;

Το tik tok μπήκε στη ζωή μου στην καραντίνα, όπως πιστεύω και σε πολλούς συνέβη το ίδιο, αφού όλοι ψάχναμε κάτι να περάσουμε την ώρα μας και να γελάσουμε.

Πόσους followers «μετράς» αυτή τη στιγμή;

Αυτή τη στιγμή μετράμε ακριβώς 215 χιλιάδες και πραγματικά μου φαίνεται απίστευτο!

Τι αφορά το περιεχόμενό σου;

Το περιεχόμενο είναι συνήθως χιουμοριστικό, προσπαθούμε να κάνουμε τον κόσμο να γελάσει. Μου αρέσει το αστείο και το fun περιεχόμενο! Τα περισσότερα βίντεο είναι ντουέτο με την Αναστασία που διαδραματίζουμε τη ζωή ενός ζευγαριού! Τον τελευταίο καιρό όμως και όσο η παρέα μεγαλώνει, προσπαθώ να κάνω

και βίντεο με κοινωνικό περιεχόμενο! Μερικές φορές σκέφτομαι πως έστω και ΕΝΑΝ άνθρωπο αν κινητοποιήσουμε να σκεφτεί ή να προβληματιστεί, είναι πραγματικά σημαντικό!

Πόση ώρα ασχολείσαι με την πλατφόρμα του TikTok καθημερινά;

Η αλήθεια είναι ότι απασχολούμαι αρκετά με την πλατφόρμα, είτε επειδή το απολαμβάνω να σκρολάρω και να βλέπω βίντεο είτε επειδή δημιουργώ δικό μου περιεχόμενο, ειδικά τελευταία με κάποια εμπορικά βίντεο! Οπότε γύρω στις 4 με 5 ώρες.

Έχεις δεχτεί αρνητικά σχόλια στο TikTok; Αν ναι, πώς τα διαχειρίζεσαι;

Η αλήθεια είναι πως αρνητικά σχόλια δεν έχω και μου κάνει ιδιαίτερη εντύπωση, γιατί βλέπουμε παντού μοιρασμένο το hate και στο tik tok και σε όλες τις πλατφόρμες! Σπανίως αν μου γράψουν κάτι αρνητικό, δεν απαντάω! Ο καθένας έχει την άποψή του, και μπορεί να την λέει αρκεί να μην μας επηρεάζει!

Με τι ασχολείσαι επαγγελματικά;

Επαγγελματικά ασχολούμαι με το ραδιόφωνο εδώ και πολλά χρόνια, η πολύ πολύ μεγάλη μου αγάπη! Δε μπορώ να φανταστώ τη ζωή μου χωρίς το ραδιόφωνο! Με ακούς καθημερινά 13:00 – 15:00 στον ZOO 90,8.

Περιγράψε μας μια μέρα σου ...

Μία μέρα μου! MMM όπως όλων των ανθρώπων νομίζω! Σηκώνομαι το πρωί, θα φάω ένα ωραίο πρωινό, που και λίγο βαριέμαι να ετοιμάζω! Μετά προετοιμάζω την εκπομπή μου, ξεκινάω στις 13:00! Μετά την εκπομπή συνήθως θα βρεθώ με την Αναστασία (σ.σ. Παύλου) για να κάνουμε κάποια βίντεο! Το απόγευμα το κλείνουμε παρεούλα με ποτάκι ή κανένα φαγητό, ή σινεμά με την παρέα! Και το βράδυ σπíti χαλαρά! Γενικά μου αρέσει το σπíti, είμαι δηλαδή σπιτόγατος! Χαλαρά με καμία σειρά ή ταινιούλα, ή ακόμα και με την παρέα!

Αυτό που αγαπώ περισσότερο στο TikTok είναι ...

Αγαπώ πάρα πολλά πράγματα στο Tik Tok! Σκέφτομαι ότι αυτός που δημιούργησε αυτή την πλατφόρμα έλεγε από μέσα του «θα φτιάξω αυτήν την πλατφόρμα για τον Μαργαρίτη», τόσο πολύ δηλαδή! Μου αρέσει πολύ ότι τσαλακώνεσαι! Έχουμε ξεφύγει από αυτό το πλαίσιο του ίνσταγκραμ που για να ανεβάσεις μία φωτογραφία πρέπει να είσαι αψεγάδιαστος! Ενώ στο tik tok μπορείς να γί-

νεις viral φορώντας την πιτζάμα σου! Το λατρεύω επειδή είναι τόσο διαδραστικό ως μέσο και μπορείς να δημιουργήσεις το δικό σου περιεχόμενο!

Αυτό που δε μου αρέσει καθόλου στο TikTok είναι ...

Αν μπορούσα να βρω ένα πράγμα που δε μου αρέσει είναι κάποια βίντεο ή κάποια προφίλ που χωρίς πραγματικά λόγο, μόνο εξαιτίας αναφορών πχ, μπορεί να πέσουν!



ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΠΑΥΛΟΥ

Πότε μπήκε το TikTok στη ζωή σου;

Ξεκίνησα δειλά δειλά γύρω στο 2021 μετά από προτροπή του Μαργαρίτη (σ.σ. Κεχαγιάς), που ήδη κάπως συμμετείχα σε δικές του ιδέες! Και επειδή από την πρώτη στιγμή περνούσαμε τόσο όμορφα και γελούσαμε πολύ, μου έλεγε πάντα «Μαρή ανέβασε και στο προφίλ σου, τόσο ωραία που τα λες, άντε»!!!

Πόσους followers «μετράς» αυτή τη στιγμή;

Αυτή τη στιγμή που μιλάμε, έχω 70.200 followers!

Τι αφορά το περιεχόμενό σου;

Κυρίως σατιρίζω. Και γενικά, κακώς ή και καλώς κείμενα... αλλά και ειδικά, όσον αφορά τον έρωτα! Σχέσεις, απογοητεύσεις, διαβάστηκε, ιστορίες καθημερινές που ακούμε όλοι και όλες από τους φίλους μας.

Πόση ώρα ασχολείσαι με την πλατφόρμα του TikTok καθημερινά;

Τίποτα το ακραίο! Γενικά αν έχω έμπνευση ανεβάζω το βίντεο και μετά θ' αφιερώσω 10-15' ν' απαντήσω στα σχόλια! Και μέσα στην ημέρα περιστασιακά που θα βλέπω κι εγώ βιντεάκια λίγο πριν τον ύπνο ή λίγο μετά τον ξύπνιο με τον καφέ!



5. Πιστεύεις ότι μπορεί κάποιος να βιοποριστεί αποκλειστικά από το TikTok αυτή τη στιγμή;

Ναι! Δεν ξέρω αν φαίνεται πολύ ρομαντικό αυτό που σκέφτομαι αλλά αν το χειριστεί σωστά και του δώσει τη σωστή σημασία, δημιουργώντας περιεχόμενο και με ποιότητα, ναι ναι ναι!

6. Έχεις δεχτεί αρνητικά σχόλια στο TikTok; Αν ναι, πώς τα διαχειρίζεσαι;

Εννοείται έχω δει! Νομίζω και τηγανητή πατάτα να ήμουν, θα είχα αρνητικά σχόλια... είναι πανσυμπαντικό το φαινόμενο της εποχής: όλοι θεωρούν απολύτως σημαντική και σπουδαία τη γνώμη τους, σε τέτοιο βαθμό που, πηγαία, θεωρούν ότι αν γράψουν την κακία τους θ' αλλάξουν την τροχιά της γης. Αυτοί οι άνθρωποι έχουν δικό τους πλανήτη και ηθικό σύστημα: ο καθένας μας λειτουργεί όπως λειτουργεί μόνο και μόνο επειδή δεν μας είπε ο user94948737@@ ποιο και τι και πώς είναι το σωστό. Αχ!

7. Με τι ασχολείσαι επαγγελματικά;

Είμαι ραδιοφωνική παραγωγός στον 96,8 velvet και κειμενογράφος!

8. Περιγράψε μας μια μέρα σου ...

Ξυπνάω στις 6:15 το πρωί! Τεντώνομαι, λίγο κλαίω, σηκώνομαι, ετοιμάζομαι και ετοιμάζω καφέ και πρωινό. Φτάνω στο στούντιο, 8:00 – 11:00 κάνουμε το πρωινό velvet με τον Βασίλη Σακκά, 11:00 – 15:00 είμαι κειμενογράφος και μετά είμαι και σαμπουάν και μαλακτικό: content creator, κωμικός, και μανά και αδελφή μου κι αγάπη εσύ! Αλλά μου αρέσει... τα αγαπάω όλα, και με αγαπάνε κι αυτά (εύχομαι).

9. Αυτό που αγαπώ περισσότερο στο TikTok είναι ...

Η παρέα που έχουμε φτιάξει με κάποιους ανθρώπους. Και χωρίς να έχουμε ιδωθεί ποτέ. Το διανοείται; Η κατανόηση, η αγάπη, η στήριξη, το γέλιο! Μερικές φορές όταν δεν είμαι καλά ψυχολογικά, μπαίνω στο προφίλ του Μαργαρίτη και γελάω με την ψυχή μου. Όλα αυτά που έχουμε φτιάξει, είναι η ψυχοθεραπεία μου!

10. Αυτό που δε μου αρέσει καθόλου στο TikTok είναι ...

Η κακία, η αδιακρισία και σχεδόν όλη η απάντηση στην ερώτηση 6. Νομίζω όσο καιρό κι αν ασχολούμαι με τα σόσιαλ ΠΟΤΕ δε θα καταλάβω ΓΙΑΤΙ κάποιος να σχολιάσει κάτι δηκτικό ή άσχημο για κάποιον άλλον. Τι χαρά βρίσκει; Πόσο θλιβεροί και μίζεροι μπορεί να γίνουν οι άνθρωποι; Δε μου αρέσει καθόλου!

δημα μέσω των διαφημίσεων που θα προκύψουν από τον τρόπο διαχείρισης της πλατφόρμας. Ωστόσο, θέλω να συμβουλευτώ

τους νέους creators να μην επαναπαύονται. Το ότι έχουμε ένα εισόδημα τώρα, δε σημαίνει ότι θα το έχουμε και σε 5 χρόνια. Για εμένα το TikTok είναι κάτι extra και το συνδυάζω με καθημερινή 8ωρη εργασία στο ραδιόφωνο.

6. Έχεις δεχτεί αρνητικά σχόλια στο TikTok; Αν ναι, πώς τα διαχειρίζεσαι;

Όπως περιέργως, δεν δέχομαι συχνά αρνητικά σχόλια. Κατά καιρούς ένα, δύο άτομα θα σχολιάσουν τη γνωστή φράση που γράφεις ένα γεγονός σε ένα μέρος του σώματός σου...καταλαβαίνεις.

Δεν με πληγώνουν, ίσα ίσα! Απαντάω με χιούμορ και το διασκεδάζω.

Με τι ασχολείσαι επαγγελματικά;

Είμαι υπεύθυνη Marketing και πωλήσεων στο Κοσμοράδιο

95,1. Παράλληλα, κάνω εκπομπή στο ίδιο ραδιόφωνο, καθημερινά 16:00- 18:00.

8. Περιγράψε μας μια μέρα σου ...

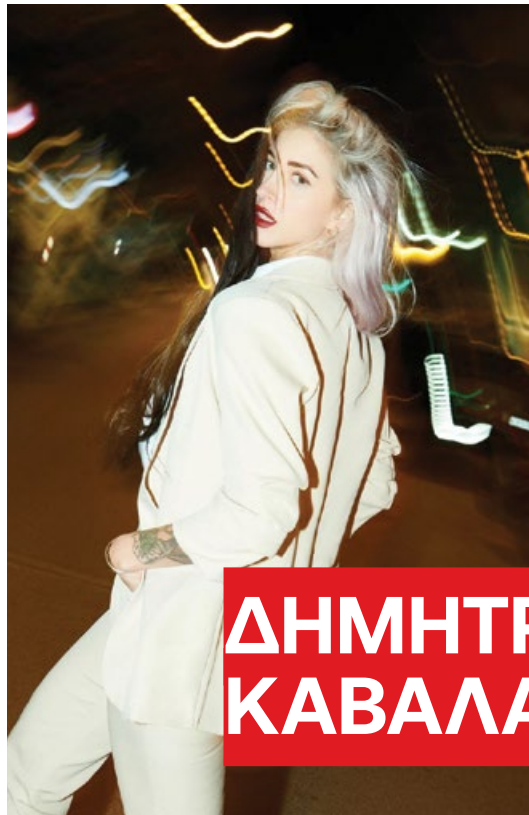
Ξυπνάω συνήθως στις 7:00-8:00, αν δε βάλω πρωινή προπόνηση στο γυμναστήριο. Πηγαίνω στο γραφείο, όπου εργάζομαι μέχρι τις 15:30. Στη συνέχεια, κατευθύνομαι στο στούντιο για τη ραδιοφωνική μου εκπομπή, μέχρι και τις 18:00. Το απόγευμα, δουλεύω πάνω στις εξωτερικές μου δουλειές και το Tiktok. Γυρίσματα, events, εξωτερικές παραγωγές, λίγα γυρίσματα ακόμη, μοντάζ και meetings. Γυρνάω στο σπίτι περίπου στις 22:00 και μέχρι τις 02:00 που κοιμάμαι, καθαρίζω, με φροντίζω και δίνω αγάπη στους ανθρώπους μου.

9. Αυτό που αγαπώ περισσότερο στο TikTok είναι ...

Η αγάπη του κόσμου. Νιώθω ότι έχω μια νέα, μεγάλη οικογένεια.

10. Αυτό που δε μου αρέσει καθόλου στο TikTok είναι ...

Η αντιμετώπιση της διαφορετικότητας. Η άλογη επανάσταση του πληκτρολογίου απέναντι στα άτομα που δε μας αρέσουν. Γιατί τόσο κακία;



1. Πότε μπήκε το TikTok στη ζωή σου;

Το Tiktok στη ζωή μου μπήκε το 2019 λίγο πριν την πρώτη καραντίνα. Η ομάδα των Social στο Κοσμοράδιο είχε μόλις δημιουργήσει προφίλ για τον σταθμό και ήθελε να πειραματιστούμε. Στην αρχή δε μου άρεσε καθόλου...μετά, όπως καταλαβαίνετε το λάτρεψα.

2. Πόσους followers «μετράς» αυτή τη στιγμή;

Μετράω 167.832. Ωπ. Μόλις έγιναν 167.833. Γεια σου νέε φίλε.

3. Τι αφορά το περιεχόμενό σου;

Είναι κυρίως κωμικό. Άλλες φορές παρουσιάζω σκετσάκια και άλλες στιγμές της καθημερινότητάς μου, πάντα με χιούμορ. Στόχος μου είναι να βάλω ένα μεγάλο χαμόγελο στο πρόσωπό σας. Τα κατάφερα;

4. Πόση ώρα ασχολείσαι με την πλατφόρμα του TikTok καθημερινά;

Ανάλογα το περιεχόμενο που έχω να δημιουργήσω και το χρόνο που έχω μετέπειτα για Binge Watching. Ο ελάχιστος ημερήσιος χρόνος είναι 2 ώρες.

5. Πιστεύεις ότι μπορεί κάποιος να βιοποριστεί αποκλειστικά από το TikTok αυτή τη στιγμή;

Αν έχει αρκετές και καλές χορηγίες ναι. Το Tiktok δε σε πληρώνει από τις προβολές, αλλά μπορείς να αποκτήσεις εισό-





Πίτσα με λαχανικά και ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ νηστίσιμο

ΥΛΙΚΑ

Ζύμη

35γρ. σιμιγδάλι ψιλό & έξτρα για το άνοιγμα
100γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
35γρ. καλαμποκάλευρο
4γρ. ξηρή μαγιά
90γρ. νερό χλιαρό
3γρ. αλάτι & 3γρ. ζάχαρη
20ml ελαιόλαδο

Γέμιση

180γρ. ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ νηστίσιμο 3 mix τριμμένο
60ml πελτέ ντομάτας
3γρ. καπνιστή πάπρικα
2γρ. αλάτι
80γρ. χρωματιστές πιπεριές
20γρ. καυτερή πράσινη πιπεριά χαλεπένιο
50γρ. κόκκινα φασόλια βρασμένα
50γρ. καλαμπόκι
30ml ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Βάζουμε στο μίξερ το νερό, τη μαγιά και τη ζάχαρη και αφήνουμε για 10 λεπτά.

Βάζουμε το μίξερ σε λειτουργία και προσθέτουμε σιγά-σιγά όλα τα υπόλοιπα υλικά για τη ζύμη. Μόλις η ζύμη είναι έτοιμη, τη βάζουμε να φουσκώσει για μιάμιση ώρα μέχρι να διπλασιαστεί. Όταν είναι έτοιμη, την ανοίγουμε πασπαλίζοντας τον πάγκο με σιμιγδάλι.

Αλείφουμε τον πελτέ, ρίχνουμε το αλάτι και την πάπρικα, στρώνουμε τα υλικά και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 220°C για 5-7 λεπτά.



Τα υπέροχα κτίρια του



Γράφει η ΛΙΑ ΚΑΤΣΑΝΑ

Στο πέρασμα των αιώνων, η Θεσσαλονίκη έχει φιλοξενήσει σπουδαίους αρχιτέκτονες που έγραψαν τη δική τους ιστορία, κατασκευάζοντας μερικά από τα εμβληματικότερα κτίριά της. Ένας από τους πιο ενδιαφέροντες ήταν ο Vitaliano Poselli, αφού η παρακαταθήκη που μας κληροδότησε γίνεται αντικείμενο θαυμασμού ακόμη και σήμερα.

Γεννημένος στο Castiglione της Σικελίας το 1838, ο Poselli γρήγορα ξεχώρισε για το αρχιτεκτονικό του ταλέντο. Σύμφωνα με τον αρχαιολόγο-ξεναγό Τάσο Παπαδόπουλο, μετά την ολοκλήρωση των σπουδών του στη Ρώμη, μεταβαίνει στην Κωνσταντινούπολη, όπου αναλαμβάνει την κατασκευή μίας σειράς στρατιωτικών κτιρίων.

Το 1888, συνάπτει φιλικές σχέσεις με έναν καθολικό ιερέα, και η φιλία τους γίνεται η αφορμή για να γνωρίσει ο Poselli τη μέλλουσα σύζυγό του. Όπως αναφέρει η Βασιλική Καρτσιακλή, αρχαιολόγος-ξεναγός και ιδρυτικό μέλος της dot2dot, ακούγοντάς την να τραγουδά στην εκκλησία, μαγεύεται από τη φωνή της, και της αναφέρει ότι, αν δεν προοριζόταν για μοναχή, θα την έκλεβε. Παρά τη μεγάλη διαφορά ηλικίας τους - εκείνη 18 και αυτός 50 - η Louisa δέχτηκε να τον παντρευτεί και φεύγουν μαζί για τη Θεσσαλονίκη.

Τώρα πια, ο Poselli ξεκινά μία λαμπρή επαγγελματική πορεία, σχεδιάζοντας μερικά από τα σημαντικότερα δημόσια κτίρια της Αυτοκρατορίας, αλλά και κτίσματα για ξένες αντιπροσωπείες, τραπεζίτες και οικογένειες εμπόρων. Ήταν μία χαρακτηριστική φιγούρα της Θεσσαλονίκης: ψηλόλιγνος, ντυμένος με κοστούμι, κρατούσε πάντα ένα μπαστούνι και πήγαινε στα εργοτάξια με παϊτόνι. Στην καθημερινότητά του, ζούσε ευτυχισμένος με τη σύζυγο, τις δύο κόρες και τους έξι γιους του, κάθε ένας από τους

οποίους έλαβε το όνομά του από τη σειρά της γέννησής του: Primo, Secondo, Terzo και ούτω καθεξής.

Ο Vitaliano Poselli έφυγε από τη ζωή το 1918, σε ηλικία 80 ετών. Το όνομά του θα συνδέεται για πάντα με τη Θεσσαλονίκη, αφού ακόμα και ο τάφος του βρίσκεται στο Καθολικό Κοιμητήριο της πόλης. Ο αρχιτεκτονικός θησαυρός που άφησε πίσω του μας γεμίζει με περηφάνια, σεβασμό και μία ανάγκη να διατηρήσουμε τη λάμψη του ζωντανή.

Σύμφωνα με τον αρχιτέκτονα Πρόδρομο Νικηφορίδη, τα δημιουργήματα του Poselli διακρίνονται για το εκλεκτιστικό αρχιτεκτονικό τους στυλ, τις συμμετρικές και ορθογωνικές τους κατόψεις, τον άριστο συνδυασμό λειτουργικότητας και ομορφιάς, αλλά και τον πρωταγωνιστικό ρόλο των αύλειων χώρων. Ορισμένα στέκονται περήφανα μέχρι σήμερα - όπως



POSELLI

το Γενί Τζαμί, το Γ' Σώμα Στρατού, η Καθολική και η Αρμένικη Εκκλησία - ενώ άλλα δυστυχώς δεν υπάρχουν πια, αφού υπέκυψαν στη φθορά του χρόνου.

Πάμε να δούμε 4 κτίρια του Poselli που ξεχωρίζουν όχι μόνο για την ομορφιά τους, αλλά και για τις εντυπωσιακές ιστορίες του παρελθόντος τους.



Διοικητήριο

Κατασκευάστηκε το 1891 ως έδρα του Βαλή του Βιλαετίου της Θεσσαλονίκης. Κατά την ανέγερση του κτιρίου, ο Poselli ζήτησε τη ρίψη 60.000 αυγών στα θεμέλια, προκειμένου να γίνουν σφιχτά και γερά.

Οι Οθωμανικές αρχές εντυπωσιάστηκαν από το αποτέλεσμα και έδωσαν στον Σικελό αρχιτέκτονα την ελευθερία να διακοσμήσει το κτίριο όπως επιθυμεί. Ο ίδιος έφερε πολυτελείς κουρτίνες, μεταξωτά χαλιά, στολισμένα τραπέζια και εντυπωσιακά πολύφωτα από την Κωνσταντινούπολη, τη Βηρυτό, τη Βενετία και άλλες πόλεις της Ευρώπης, λαμβάνοντας παράσημο για το έργο του.

Από το 1974, το Διοικητήριο στεγάζει τις υπηρεσίες του Υπουργείου Βορείου Ελλάδος, γνωστού πλέον ως Μακεδονίας - Θράκης.

Μύλοι και Βίλα Αλλατίνη

Μετά από μία καταστροφική πυρκαγιά που έκαψε τον πρώτο τους μύλο, η οικογένεια Αλλατίνη στράφηκε στον Poselli για να δημιουργήσει ένα νέο κτίσμα. Το 1900, εγκαινιάστηκαν οι Μύλοι, οι μεγαλύτεροι της Ανατολής την εποχή εκείνη.

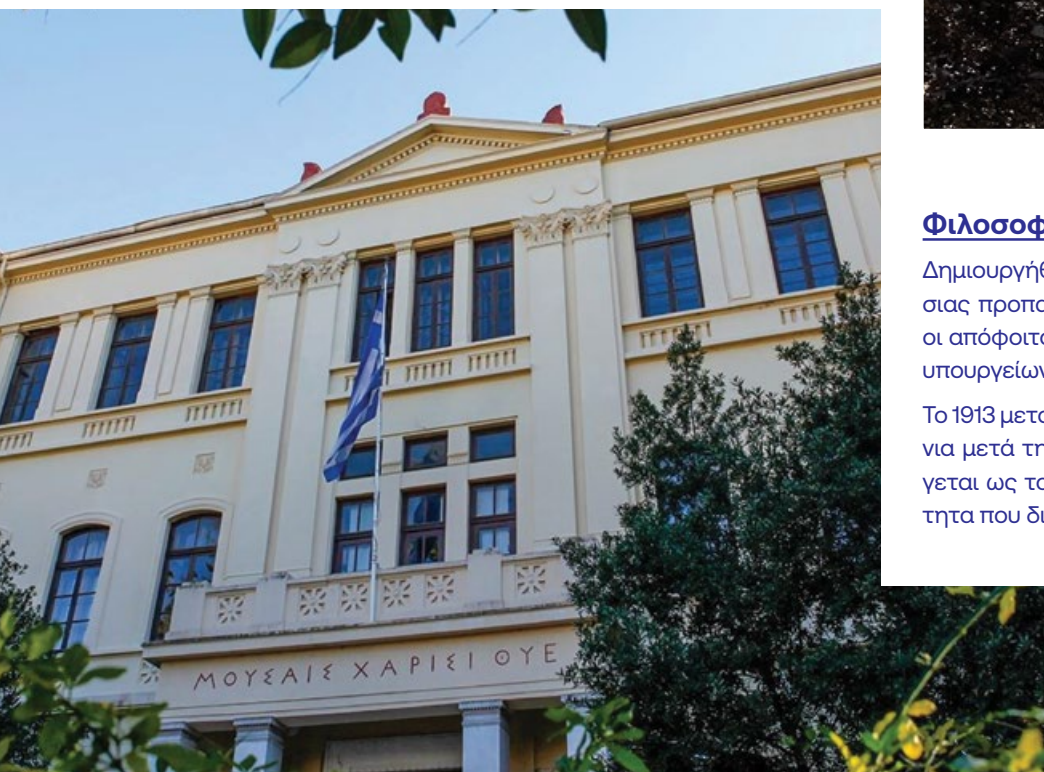
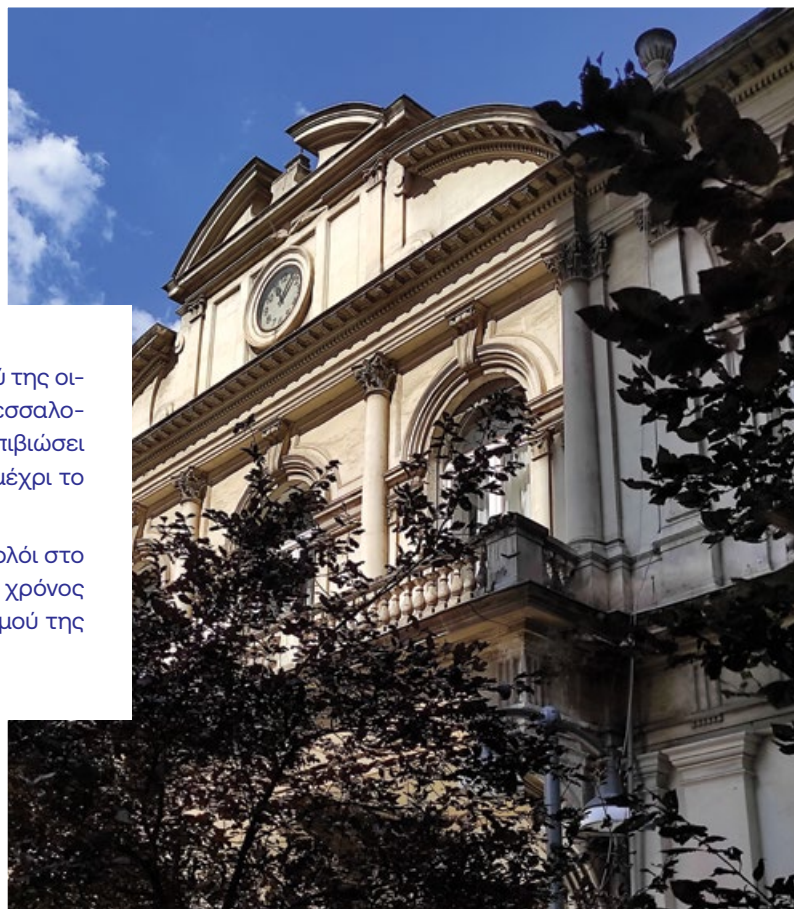
Παράλληλα, το 1899, πραγματοποίησε την κατασκευή της Βίλας Αλλατίνη. Λέγεται πως, στα θεμέλιά της, βρέθηκε ένας πελώριος ανθρώπινος σκελετός, περιτριγυρισμένος από χρυσά αντικείμενα, τον οποίο ο Poselli αρνήθηκε να μετακινήσει. Έτσι, άλλαξε τα σχέδια και, πάνω από το σημείο του τάφου, τοποθέτησε την κεντρική σκάλα του κτιρίου.

Από το 1909 έως το 1912, η Βίλα Αλλατίνη χρησιμοποιήθηκε ως τόπος εξορίας του εκθρονισμένου Σουλτάνου Αβδούλ Χαμίτ Β' ενώ σήμερα, συναντά κανείς εκεί ορισμένα γραφεία της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας.

Στοά Μαλακοπή

Χτίστηκε το 1907 στην αυλή του πολυτελούς αρχοντικού της οικογένειας Αλλατίνη για να στεγάσει την Τράπεζα της Θεσσαλονίκης που είχαν ιδρύσει οι ίδιοι το 1888. Κατάφερε να επιβιώσει από τη μεγάλη φωτιά του 1917 και παρέμεινε ανοιχτή μέχρι το οριστικό κλείσιμό της το 1940.

Χαρακτηριστικότερο σημείο του κτιρίου αποτελεί το ρολόι στο κέντρο του εμπρόσθιου αετώματος. Εκεί, το 1978, ο χρόνος κυριολεκτικά Α"πάγωσαν" στην ώρα του μεγάλου σεισμού της Θεσσαλονίκης, δείχνοντας 23:07.



Φιλοσοφική Σχολή

Δημιουργήθηκε το 1888 για τη λειτουργία της Ιδαίε, της δημόσιας προπαρασκευαστικής σχολής του Οθωμανικού Κράτους, οι απόφοιτοι της οποίας διορίζονταν σε διοικητικές θέσεις των υπουργείων της Κωνσταντινούπολης.

Το 1913 μετατρέπεται σε στρατιωτικό νοσοκομείο, ενώ λίγα χρόνια μετά την ίδρυση του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, επιλέγεται ως το κατάλληλο οικοδόμημα για τη φιλοξενία του, ιδιότητα που διατηρεί μέχρι και σήμερα.

Στο επόμενο τεύχος θα παρουσιάσουμε το μέγαρο της ΧΑΝΘ, ένα από τα πιο ιστορικά κτίρια της Θεσσαλονίκης.

Μέγαρο της ΧΑΝ Θεσσαλονίκης

Η ΧΑΝΘ στεγάζεται σε ένα από τα πιο ιστορικά κτίρια της Θεσσαλονίκης. Βρίσκεται ανάμεσα από σημαντικά τοπία του αστικού ιστού, επί της ομώνυμης πλατείας (Πλατεία ΧΑΝΘ): τη Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης, το Γ' Σώμα Στρατού, το Βυζαντινό και το Αρχαιολογικό Μουσείο, την Εταιρεία Μακεδονικών Σπουδών-Κρατικό Θέατρο Βορείου Ελλάδος, το Βασιλικό Θέατρο, το Νέο Δημαρχείο της πόλης, το οποίο εντάσσεται αρχιτεκτονικά στη νεοκλασική περίοδο της δεκαετίας του 1920 και στο οποίο συναντιούνται οι μορφολογικές επιρροές του Γάλλου αρχιτέκτονα Έρνεστ Εμπράρ, η νεο αποικιακή αρχιτεκτονική καθώς και το βυζαντινό στοιχείο. Το μέγαρο εντάσσεται ομαλά στο νέο αστικό αρχιτεκτονικό ιδίωμα που απέκτησε η Θεσσαλονίκη κατά την ανασυγκροτηση της μετά την πυρκαγιά του 1917.



ΚΟΛΑΤΣΙΟ. ΓΕΥΜΑ ΜΕ ΓΕΥΣΗ... ΑΓΑΠΗΣ!

μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Κάθε τεύχος και ένα ταξίδι στη δημιουργική κουζίνα, κάθε σελίδα και μια νέα πρόταση απόλαυσης. Αυτό είναι το Περιοδικό Μας. Περισσότερο από ένα ακόμη περιοδικό με συνταγές, είναι ένας εγγυημένος οδηγός σε έναν κόσμο γεμάτο γευστικές ιδέες. Στόχος μας είναι να εμπλουτίσουμε συνεχώς τη θεματολογία μας! Ψάχνουμε, δοκιμάζουμε και βρίσκουμε ό,τι πιο φρέσκο μαγειρεύεται σήμερα και παρουσιάζουμε συνταγές που ακολουθούν τις πιο σύγχρονες διατροφικές τάσεις. Έτσι, στην ύλη του περιοδικού μας θα βρείτε διάφορες συνταγές, ιδανικές για κολατσιό! Αυτό το ενδιάμεσο γεύμα, με τη σπουδιαότητα και τη γευστική φαντασία που έρχεται να δώσει στη μέρα έξτρα γεύση και στον οργανισμό την έξτρα ενέργεια που χρειάζεται.

Πάμε λοιπόν να ετοιμάσουμε τυροπιτάκια με ζύμη από κεφίρ;

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ ΜΕ ΖΥΜΗ ΑΠΟ ΚΕΦΙΡ

35' 30 τεμ.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό	αλεύρι
250 ml	κεφίρ
300 γρ.	μαργαρίνη
2 τεμ.	αβγά
200 γρ.	φέτα
5 γρ.	αλάτι
1 τεμ.	κρόκο
50 ml	σπορέλαιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα σκεύος βάζουμε όλο το αλεύρι και τρίβουμε την κρύα μαργαρίνη. Δουλεύουμε με τα χέρια μας να γίνουν ψίκουλα. Αναμειγνύουμε το κεφίρ με το αβγό και το προσθέτουμε στο μίγμα. Βάζουμε το αλάτι και δουλεύουμε να γίνει ζύμη. Όταν είναι έτοιμη την τυλίγουμε με μεμβράνη και την αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες. Την ανοίγουμε φύλλο σε καλά αλευρωμένη επιφάνεια. Με την βοήθεια ενός κουπί πατ την κόβουμε. Στο κέντρο τοποθετούμε λίγη φέτα που έχουμε αναμείξει με ένα αβγό. Σκεπάζουμε με ακόμα ένα φύλλο που προαιρετικά το έχουμε χαράξει. Πατάμε περιμετρικά με ένα πιρούνι να πάρει σχήμα και τα βάζουμε σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί. Ενώνουμε τον κρόκο με το σπορέλαιο και περνάμε τα πιτάκια. Ψήνουμε στους 180 °C μέχρι να ροδίσουν.

Scan here!



Θες να μαγειρέψεις αυτή τη συνταγή;

Σκανάρεις, παραγγέλνεις και παραλαμβάνεις στο σπίτι!

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
mas

Αναζητήστε περισσότερες
λαχταριστές συνταγές
στο Περιοδικό Μας #47
και στο site μας
www.masoutis.gr



Τι παίζει στην πόλη φέτος το φθινόπωρο;

Γράφει η ΕΛΕΝΗ ΧΑΛΚΙΟΠΟΥΛΟΥ

Πολιτιστικές εκδηλώσεις, αθλητικές διοργανώσεις, φεστιβάλ αφιερωμένα στη μουσική, την τέχνη και τον κινηματογράφο, πρωτοποριακά εκθέματα εμπνευσμένα από το μέλλον, συναυλιακές παραστάσεις πασίγνωστων καλλιτεχνών και πολλές ακόμα εκδηλώσεις για την ψυχαγωγία μικρών και μεγάλων περιλαμβάνει η πολιτιστική ατζέντα της πόλης για το προσεχές διάστημα. Οι περισσότερες διοργανώσεις πραγματοποιούνται ήδη σε διαφορετικά σημεία της πόλης και θα μας κρατάνε συντροφιά σε όλη τη διάρκεια των φθινοπωρινών μηνών.

STEREOMA: Φεστιβάλ Μουσικής και Οπτικοακουστικών Τεχνών

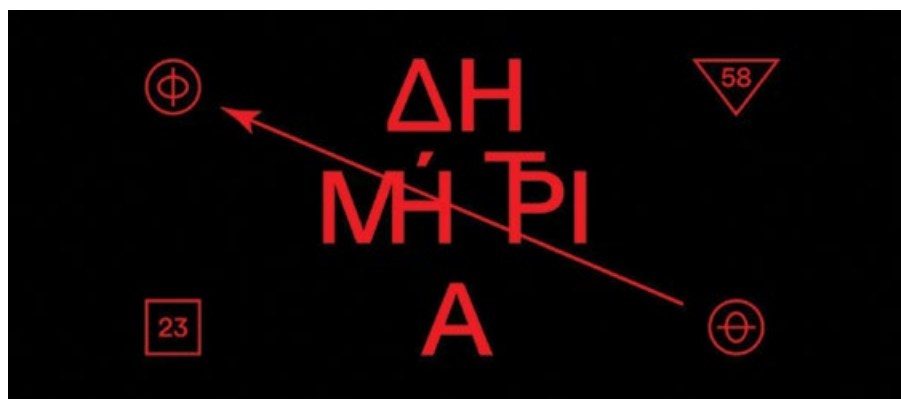
Momus-Πειραματικό Κέντρο Τεχνών |
Απο 13 Σεπτεμβρίου έως 15 Οκτωβρίου 2023

Το Momus-Πειραματικό Κέντρο Τεχνών παρουσιάζει το πολυήμερο φεστιβάλ μουσικής και οπτικοακουστικών τεχνών και μας προσκαλεί να ταξιδέψουμε στον πολυδιάστατο χώρο του ήχου μέσα από μια σειρά ηχητικών εγκαταστάσεων, διαδραστικών συστημάτων και ζωντανών συναυλιών! Το STEREOA μας φέρνει περισσότερο κοντά στις πολύπλευρες διαστάσεις του ήχου και της μουσικής μέσα από σύγχρονες πειραματικές προσεγγίσεις και ανεπανάληπτες οπτικοακουστικές εμπειρίες.

ΡΙΖΕΣ ΦΕΣΤ

Μονή Λαζαριστών Θεσσαλονίκης | 28 Σεπτεμβρίου 2023

Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, το Ρίζες Φεστ έρχεται στη Θεσσαλονίκη και μας προσκαλεί σε ένα γλέντι που έχει τις ρίζες του στη πολιτιστική κληρονομιά και τα έθιμα του τόπου μας. Μια βραδιά γεμάτη νησιώτικους χορούς και παραδοσιακά τραγούδια μας περιμένει να αναπολήσουμε τις παλιές εποχές και να φτιάξουμε νέες αναμνήσεις!



58a Δημήτρια

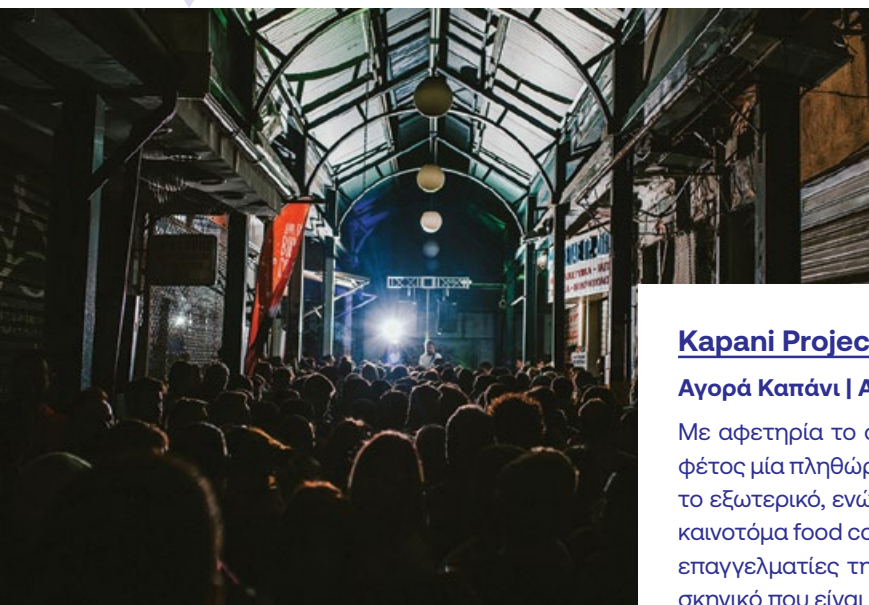
Πολλαπλοί χώροι | Από Οκτώβριο 2023

Τα Δημήτρια διεξάγονται κάθε χρόνο από τον Σεπτέμβριο έως τον Οκτώβριο και περιλαμβάνουν θεατρικές, μουσικές και χορευτικές εκδηλώσεις, εικαστικές εκθέσεις και παράλληλες δράσεις φορέων. Πραγματοποιούνται ήδη από το 1966 και αποτελούν έναν από τους σημαντικότερους πολιτιστικούς θεσμούς που συνοψίζουν τον πλούτο της ιστορίας της Θεσσαλονίκης σε πολλαπλά events που σίγουρα αξίζει να παρακολουθήσουμε!

Karani Project 2023

Αγορά Καπάνι | Απο 30 Σεπτεμβρίου έως 1 Οκτωβρίου 2023

Με αφετηρία το όχι και τόσο μακρινό 2016, το 6ο Karani project θα φιλοξενήσει και φέτος μία πληθώρα συναυλιακών εκδηλώσεων με καλλιτέχνες από όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό, ενώ το food court της διοργάνωσης θα υποδεχθεί ορισμένα από τα πιο καινοτόμα food concepts της πόλης. Όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος, καλλιτέχνες και επαγγελματίες της αγοράς Καπάνι συνεργάζονται για να συνθέσουν ένα πρωτότυπο σκηνικό που είναι βγαλμένο μέσα από την καθημερινότητα των ανθρώπων της!





Αφήστε το άστρο του να λάμψει!

Αν το παιδί σας αναζητά διαρκώς νέες γνώσεις και απολαμβάνει τη διαδικασία της μάθησης κάθε στιγμή, τότε το πρόγραμμα του CTY Greece θα σας μαγέψει!

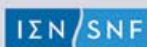
Το CTY Greece, με σύμβουλό του το διεθνούς φήμης Πανεπιστήμιο Johns Hopkins, εντοπίζει όλα αυτά τα ικανά και δραστήρια παιδιά, μαθήτριες και μαθητές από Β' Δημοτικού έως Γ' Γυμνασίου, και τα προσκαλεί να ζήσουν μία μοναδική εκπαιδευτική εμπειρία.

Μέσα από διαδραστικά μαθήματα, καινοτόμες προσεγγίσεις και συναρπαστικές δραστηριότητες θα έχουν την ευκαιρία να αξιοποιήσουν πλήρως τις ακαδημαϊκές τους δυνατότητες και να ικανοποιήσουν την περιέργειά τους για γνώση μαζί με άλλους που μοιράζονται την ίδια δίψα για μάθηση.

Μάθετε περισσότερα για τις εξετάσεις και τα προγράμματα του CTY Greece στο www.cty-greece.gr.

Anatolia | CTY
College | Greece

Founding Donor /
Ιδρυτικός δωρητής



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Σύμβουλος προγράμματος /
Adviser to CTY Greece



JOHNS HOPKINS
CENTER for TALENTED YOUTH

Grand Donors /
Μεγάλοι Δωρητές



Donors / Δωρητές



Air Carrier Sponsor /
Χορηγός Αερομεταφορών



A member of / Μέλος του



Under the auspices /
Υπό την αιγίδα



Υπουργείο Παιδείας & Πολιτισμού Κύπρου

Johns Hopkins University Center for Talented Youth is an adviser to CTY Greece and licenses to Anatolia College some of the intellectual property used in the program. Anatolia College, however, is solely responsible for the CTY Greece program.

CTY Greece at Anatolia College A Johns Hopkins CTY International Network Member

Κέννεντυ 60, 555 35 Θεσσαλονίκη • Τηλ.: 2310 398.253 • www.cty-greece.gr • cty@anatolia.edu.gr

11ος Διεθνής Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Θεσσαλονίκης

Διαφορετικές αφητηρίες | 21 Οκτωβρίου 2023

Με παράλληλες διαδρομές και ποικίλες εκδηλώσεις θα διεξαχθεί ο 11ος Διεθνής Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Θεσσαλονίκης, στα πλαίσια του οποίου θα συμμετάσχουν δρομείς όλων των ηλικιών από διαφορετικά μέρη της χώρας. Το αγωνιστικό πρόγραμμα περιλαμβάνει τρεις διαφορετικές αφητηρίες και μετά την ολοκλήρωσή του θα ακολουθήσει ο 2ος Διεθνής Σκακιστικός Μαραθώνιος και το Street Half Marathon Night Party. Όλες οι εγγραφές πραγματοποιούνται ηλεκτρονικά μέσα από την επίσημη ιστοσελίδα της διοργάνωσης.



ELĪNA GARANČA

Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης - Αίθουσα Φίλων Μουσικής M1 | 11 Νοεμβρίου 2023

Το Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης μας υποδέχεται σε μία μουσική βραδιά με πρωταγωνίστρια την ταλαντούχα μεσόφωνο του λυρικού θεάτρου Ελίνα Γκαράντσα. Ένα υπερθέαμα υψηλών προδιαγραφών που συνδυάζει το κλασσικό και το σύγχρονο οπερατικό ρεπερτόριο μάς περιμένει να ταξιδέψουμε μαζί στον μαγικό κόσμο της κλασσικής μουσικής.

Θεματικό αφιέρωμα στα φαντάσματα στο πλαίσιο του 64ου Φεστιβάλ Κινηματογράφου

Πολλαπλοί χώροι | 2 - 12 Νοεμβρίου 2023

Το Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης, ένας θεσμός ορόσημο για την ανάδειξη νέων σκηνοθετών και κινηματογραφικών επιτυχιών, φέτος τιμά τα... φαντάσματα στο πλαίσιο του φετινού αφιερώματός του. Ένας φανταστικός υπερβατικός κόσμος γεμάτος αόρατες οντότητες και μυσταγωγικές τελετές ξεδιπλώνεται στη μεγάλη οθόνη μέσα από πασίγνωστες ταινίες τρόμου, που θα σταθούν η αφορμή όχι μόνο να ανατριχιάσουμε, αλλά και να εξερευνήσουμε τους συμβολισμούς και τις κρυμμένες αλληγορίες.



«Κουκλοθέατρο της Χ.Α.Ν.Θ.»

Θεατράκι Χ.Α.Ν.Θ | Από Οκτώβριο 2023 έως Μάιο 2024

Μια σειρά παραστάσεων και ποικίλων προγραμμάτων μπορούν να απολαύσουν οι μικροί μας φίλοι στο κουκλοθέατρο της Χ.Α.Ν.Θ. Ανάμεσα στις πολύχρωμες κούκλες και τα παρασκήνια του κουκλοθεάτρου, τα παιδιά μπορούν να αυτοσχεδιάσουν, να εκφραστούν, να γνωρίσουν τον κόσμο και να "ταυτιστούν" με τον χαρακτήρα της αυτοσχέδιας κούκλας τους. Από τον Οκτώβριο έως και τον Μάιο του 2024, το θεατράκι της Χ.Α.Ν.Θ παρουσιάζει μια σειρά θεατρικών παραστάσεων (κάθε Κυριακή στις 12:00) βασισμένες σε πασίγνωστα κλασικά παραμύθια που κανένα παιδί δεν πρέπει να χάσει!



4ος Πανελλήνιος Μουσικός Διαγωνισμός Χ.Α.Ν.Θ. "Τάσος Παππάς"

24,25 & 26 Νοεμβρίου



Δείτε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες



save the date

9η Εθελοντική Αιμοδοσία

Χ.Α.Ν.Θ. |

24 & 25 Νοεμβρίου 2023





#Πανελλαδικές2023

Οι υψηλές θέσεις της **ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ** ανήκουν σε μαθητές των **έλιξ**

Αγγελίδης Θανάσης

ΙΑΤΡΙΚΗΣ (ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ)
2ο ΓΕΛ Χαλκηδόνας

19.640 μόρια

20 Φυσική
20 Χημεία
20 Βιολογία
18.2 Νεοελληνική Γλώσσα
& Λογοτεχνία

Μαθητής των έλιξ Ευόσμου



3^{ος}

Αλεξίου Δανάη

ΙΑΤΡΙΚΗΣ (ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ)
2ο Πρότυπο Λύκειο Θεσσαλονίκης
"Λευκός Πύργος"

19.460 μόρια

19.9 Φυσική
20 Χημεία
19.8 Βιολογία
17.6 Νεοελληνική Γλώσσα
& Λογοτεχνία

Μαθήτρια των έλιξ Καλαμαριάς



11^η

Χαμπίδου Σταυρούλα

ΙΑΤΡΙΚΗΣ (ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ)
1ο ΓΕΛ Κοζάνης

19.380 μόρια

20 Φυσική
20 Χημεία
18.9 Βιολογία
18 Νεοελληνική Γλώσσα
& Λογοτεχνία

Μαθήτρια των έλιξ Θεσσαλονίκης



20^η

Η ΩΡΑ της **ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ** ήρθε!

Δείτε την **αναλυτική λίστα**
των **επιτυχόντων** μας εδώ:



Επιτυχίες με
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ



Επιτυχίες από **ΟΛΕΣ**
τις ομάδες προσανατολισμού



Επιτυχίες **ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ**
μαθητών Γενικών Λυκείων



Επιτυχίες **ΜΟΝΟ**
από Πανελλαδικές του 2023



έλιξ
υψηλών στόχων

Φ Ρ Ο Ν Τ Ι Σ Τ Η Ρ Ι Α

Κέντρο Θεσσαλονίκης, Τσιμισκή 6 (γωνία με Ίωνος Δραγούμη),
2310 269 849, thessaloniki@elix.edu.gr

Εύοσμος, Μεγάλου Αλεξάνδρου 69,
2310 700 130, evosmos@elix.edu.gr

Εύοσμος (Κορδελιό – Νέα Πολιτεία), Μαιάνδρου 88 &
Επιδάφρου 2, 2310 756 399, evosmos@elix.edu.gr

Καλαμαριά, Ι. Πασαλίδη 34,
2310 488 499, kalamaria@elix.edu.gr

5 Σειρές που ξεχώρισαν το 2023

Γράφει ο ΝΙΚΟΣ ΑΓΓΕΛΗΣ ΑΝΘΗΣ

Από κωμωδίες και science fiction μέχρι σατιρικά δράματα, αυτές είναι οι σειρές που καθήλωσαν τους θεατές το 2023.

Πολυαναμενόμενες επιστροφές, ανατρεπτικές πρεμιέρες και ενδιαφέροντα τηλεοπτικά ξεκινήματα. Δεν είναι καθόλου τυχαίο πως το 2023 έχει χαρακτηριστεί από πολλούς ως μία από τις πιο καλλιτεχνικά επιτυχημένες χρονιές των τελευταίων δεκαετιών, όσον αφορά στο πεδίο των σειρών και των τηλεοπτικών παραγωγών. Αναλυτικότερα, μέχρι στιγμής η παγκόσμια βιομηχανία του θεάματος μάς έχει προσφέρει (κατά τη διάρκεια του 2023), κάποιες πολύ ενδιαφέρουσες και καλλιτεχνικά άρτιες σειρές, οι οποίες μέσω των δημοφιλών συνδρομητικών ή μη πλατφορμών, κατάφεραν να καθηλώσουν χιλιάδες θεατές σε ολόκληρο τον πλανήτη. Για όλους εσάς λοιπόν τους λάτρεις της μυθοπλασίας συγκεντρώσαμε και σας παρουσιάζουμε τις 5 σειρές, που κατόρθωσαν να ξεχωρίσουν μέσα στο 2023, λειτουργώντας ως hot topic, τόσο για τους ανθρώπους του χώρου, όσο και για το ευρύτερο κοινό.



Ted Lasso – Apple TV+

Το Ted Lasso είναι μία αμερικανική κωμική σειρά, με αρκετά στοιχεία δράματος, η οποία ξεκίνησε να προβάλεται στις 14 Αυγούστου του 2020, μέσω του Apple TV+. Η 3η και τελευταία σεζόν της σειράς προβλήθηκε, στις 15 Μαρτίου του 2023, εντυπωσιάζοντας κοινό, αλλά και κριτικούς. Το Ted Lasso εξιστορεί με τρόπο ιδιαίτερα γλαφυρό,

χιουμοριστικό, αλλά και κάποιες φορές συγκινητικό, τον τρόπο με τον οποίο ένας μη έμπειρος προπονητής, καταφέρνει να οδηγήσει μία ερασιτεχνική ποδοσφαιρική ομάδα στον δρόμο της επιτυχίας.

Extra info: Η πολύ μεγάλη επιτυχία του Ted Lasso αποδεικνύεται και από το γεγονός, πως έχει υπάρξει υποψήφια για πολυάριθμα βραβεία (πχ Gloden Globes, Primetime Emmy Awards, κ.α.).

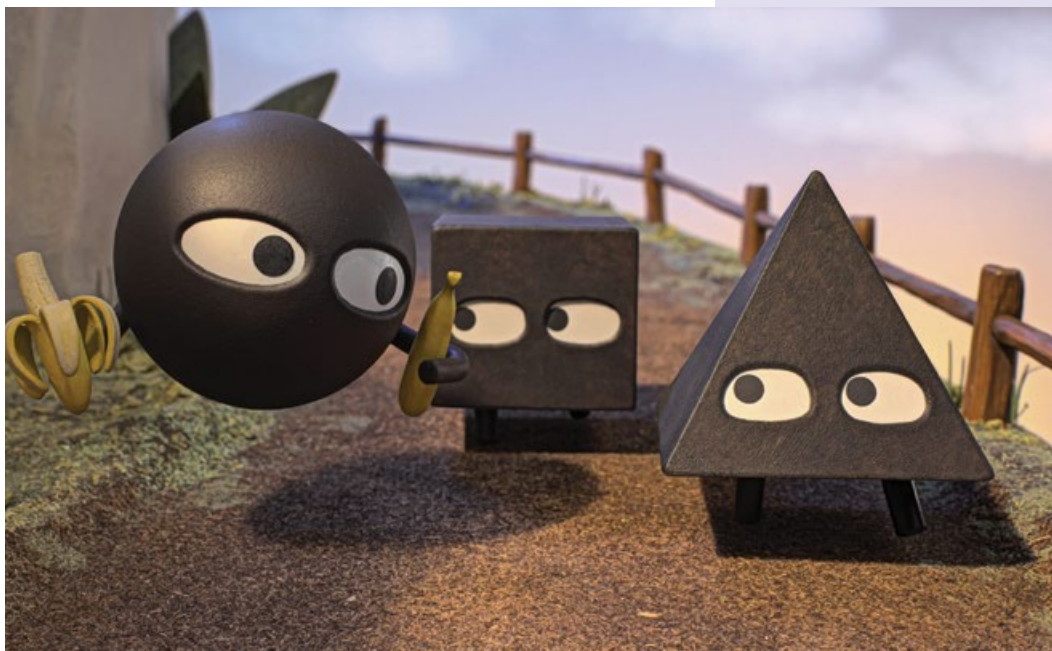




Shape island – Apple TV+

Το Shape Island είναι μία αμερικανική, κωμική σειρά κινουμένων σχεδίων, η οποία απευθύνεται κυρίως σε παιδιά και ξεκίνησε να προβάλλεται και επίσημα στις 20 Ιανουαρίου του 2023, μέσω του Apple TV+. Η σειρά εστιάζει στις σχέσεις που δημιουργούνται μεταξύ τριών ανθρωπόμορφων σχημάτων, ενός τετράγωνου, ενός κύκλου και ενός τριγώνου, τα οποία και τα τρία κατοικούν όλα μαζί σε ένα φανταστικό νησί. Κάθε σχήμα έχει τη δική του πολύ ξεχωριστή και ιδιαίτερη προσωπικότητα, γεγονός που αρκετές φορές δοκιμάζει τις μεταξύ τους σχέσεις. Η φιλία τους ωστόσο καταφέρνει να παραμείνει αναλλοίωτη καθ'όλη τη διάρκεια της σειράς (8 επεισόδια).

Extra info: Η σειρά έχει εισπράξει πολυάριθμες θετικές κριτικές, λόγω των καλαίσθητων visuals, των εντυπωσιακών χρωμάτων και της εξαιρετικής μουσικής.



Succession – HBO

Το Succession είναι μία αμερικανική δραματική σειρά, με έντονες δόσεις κωμωδίας, αλλά και σάτιρας. Η προβολή της σειράς ξεκίνησε στις 3 Ιουνίου του 2018 στο αμερικανικό τηλεοπτικό κανάλι HBO, ενώ το τελευταίο επεισόδιο προβλήθηκε στις 28 Μαΐου του 2023. Το Succession από τα πρώτα κιόλας επεισόδια κατόρθωσε να μπει στις καρδιές χιλιάδων τηλεθεατών, κατακτώντας με ευκολία μία θέση στη λίστα με τις πιο επιτυχημένες σειρές των τελευταίων δεκαετιών. Με βασικά του όπλα την ειρωνεία, τις περίπλοκες ανθρώπινες σχέσεις και τις πολύπλευρες ερμηνείες, το Succession με την 4η σεζόν πρόσφερε σε όλους τους φανατικούς οπαδούς της σειράς ένα φινάλε γεμάτο συγκινήσεις, ανατροπές, αλλά και ψυχική και συναισθηματική λύτρωση.

Extra info: Το αμερικανικό σατιρικό δράμα με το καυστικό χιούμορ, μέσα στα χρόνια κατέκτησε έναν μεγάλο αριθμό βραβείων, μεταξύ των οποίων Golden Globes, British Academy Television Awards, Primetime Emmy Awards, κ.α.





Queen Charlotte: A Bridgerton Story – Netflix

Το Queen Charlotte: A Bridgerton Story είναι μία δραματική μίνι σειρά του Netflix, η οποία είναι έντονα επηρεασμένη από ιστορικά γεγονότα. Έκανε πρεμιέρα στη δημοφιλή συνδρομητική πλατφόρμα στις 4 Μαΐου του 2023, ενώ δημιουργός της είναι η Shonda Rhimes, η γυναίκα που βρίσκεται πίσω από κάποιες από τις πιο επιτυχημένες τηλεοπτικές σειρές των τελευταίων δεκαετιών (Greys Anatomy, Bridgerton, κ.α.). Το Queen Charlotte: A Bridgerton Story είναι ουσιαστικά spin-off της δημοφιλούς σειράς Bridgerton και διηγείται την ιστορία της βασίλισσας Charlotte. Όπως συμβαίνει και στο Bridgerton, η καθημερινότητα της Charlotte, είναι γεμάτη από ίντριγκες, βασιλικά ειδύλλια, αριστοκρατικούς χορούς και μυστηριώδεις royal και μη χαρακτήρες, στοιχεία τα οποία όπως ήταν αναμενόμενο κέντρισαν ταχύτατα το ενδιαφέρον του κοινού σε παγκόσμιο επίπεδο.

Extra info: Η τεράστια επιτυχία της σειράς αποδεικνύεται και από το γεγονός, πως από την πρώτη κιόλας εβδομάδα κυκλοφορίας της, έφτασε στο νούμερο ένα της λίστας 91 χωρών.

A Small Light – National Geographic/Disney+

Το A Small Light είναι ένα αμερικανικό, βιογραφικό δράμα, το οποίο έκανε πρεμιέρα στη 1 Μαΐου του 2023, μέσω του National Geographic, ενώ από την επόμενη μέρα ξεκίνησε να είναι διαθέσιμο κανονικά και μέσω της πλατφόρμας Disney+. Η σειρά ρίχνει νέο φως στην τραγική ιστορία της Anna Frank, η οποία αυτή τη φορά είναι παρουσιασμένη μέσα από τα μάτια της Miep Gies, μίας Ολλανδής γραμματέως, η οποία κατά τη διάρκεια του Β' Π.Π. έκρυψε από τους Γερμανούς την οικογένεια του Otto Frank. Η μίνι σειρά που είναι χωρισμένη σε 8 επεισόδια προβάλλει έννοιες, όπως η ανάγκη για ζωή, ο φόβος για τον θάνατο και ο αλτρουισμός. Χωρίς να καταφεύγει σε σκηνές ωμής βίας, το A Small Light, πετυχαίνει με πολύ μεγάλη ευκολία να συγκινήσει, να συγκλονίσει, αλλά και κυρίως να προβληματίσει.

Extra info: Παρά την πολύ μεγάλη επιτυχία της σειράς, οι δημιουργοί του A Small Light διαβεβαίωσαν το κοινό, ότι δεν πρόκειται να υπάρξει δεύτερη σεζόν.



Καλή σχολική χρονιά, με υγιή παιδιά!

Ο προληπτικός ιατρικός έλεγχος για τα παιδιά που ετοιμάζονται για το σχολείο είναι αναγκαίος, προκειμένου να διασφαλιστεί η καλή τους υγεία και ευημερία. Αυτός ο έλεγχος αποτελεί σημαντικό μέρος της προληπτικής φροντίδας των παιδιών και είναι καλό να επαναλαμβάνεται ανά τακτά διαστήματα και να εμπλουτίζεται ακολουθώντας την ανάπτυξη του παιδιού, ανάλογα και με τις οδηγίες του παιδίατρου.

Λίγο πριν ή λίγο μετά την έναρξη της σχολικής χρονιάς, καλό είναι να προγραμματιστεί μια επίσκεψη στο γιατρό, ώστε να αξιολογηθεί η γενική υγεία του παιδιού και να γίνουν τυχόν απαραίτητες εργαστηριακές ή άλλες εξετάσεις.

Στις ιατρικές εξετάσεις πριν το σχολείο περιλαμβάνονται τα ακόλουθα:

Κλινική εξέταση: Ο παιδίατρος ελέγχει την γενική υγεία του παιδιού, μετράει το βάρος και το ύψος και πιθανώς την αρτηριακή πίεση.

Εμβολιασμοί: Ο ιατρός ελέγχει αν το παιδί έχει λάβει όλα τα απαραίτητα εμβόλια για την προστασία του από σοβαρές μεταδοτικές ασθένειες. Ειδικά για τα παιδιά που θα μπουν για πρώτη φορά σε σχολικό περιβάλλον, είναι απαραίτητος ο εμβολιασμός έναντι συγκεκριμένων ασθενειών (πχ ηπατίτιδα).

Εξέταση όρασης: Ο παιδίατρος μπορεί να ελέγξει αδρά την όραση του παιδιού και εφόσον το κρίνει απαραίτητο να παραπέμψει σε οφθαλμίατρο για περαιτέρω έλεγχο. Τα παιδιά που φορούν γυαλιά πιθανώς να χρειάζονται επανέλεγχο, ανάλογα με τις οδηγίες του οφθαλμιάτρου που τα παρακολουθεί.

Ακοολογική εξέταση: Ο παιδίατρος ελέγχει τα αυτιά και την ακοή του παιδιού. Εάν παρατηρούνται συμπτώματα ή δυσκολία στην ακοή, πιθανό να χρειαστεί μια εξέταση και από ωτορινολαρυγγολόγο.

Οδοντιατρική εξέταση: Τα παιδιά, όπως και οι ενήλικες, χρειάζονται τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο για να αξιολογείται η υγεία των δοντιών και να γίνονται οι απαραίτητες προληπτικές παρεμβάσεις. Ο παιδοδοντίατρος, εξάλλου, μπορεί να μιλήσει στα παιδιά για τη στοματική υγιεινή και να τους δείξει πώς θα φροντίζουν μόνα τους τα δόντια τους.

Εκτίμηση αναπτυξιακών επιδόσεων: Ο παιδίατρος ελέγχει την φυσική, γλωσσική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Στην επίσκεψη αυτή οι γονείς έχουν την ευκαιρία να συζητήσουν με τον γιατρό τυχόν ανησυχίες ή προβληματισμούς που αφορούν την υγεία αλλά και τις σχολικές επιδόσεις του παιδιού τους. Οι γονείς παιδιών που μόλις ξεκινούν το σχολείο (παιδικό σταθμό, νηπιαγωγείο αλλά και Α' Δημοτικού) πιθανότατα θα έχουν πολλές απορίες.



Προληπτικές εξετάσεις για τα παιδιά

Οι προληπτικές εξετάσεις στα παιδιά διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία, το ιατρικό ιστορικό τους και τις ατομικές ανάγκες τους.

Σε μια γενική επισκόπηση ανά ηλικία, θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο προληπτικός έλεγχος περιλαμβάνει:

Νεογνική Περίοδος (0-1 έτους):

- > Μέτρηση βάρους, ύψους και περιμέτρου κεφαλής
- > Παρακολούθηση της θρέψης
- > Εμβολιασμοί σύμφωνα με το πρόγραμμα εμβολιασμών
- > Έλεγχος ανάπτυξης

Παιδική ηλικία (1-4 έτη):

- > Εμβολιασμοί και γενικές εργαστηριακές εξετάσεις
- > Έλεγχος ακοής και όρασης
- > Έλεγχος στοματικής υγείας
- > Εκτίμηση ανάπτυξης και συμπεριφοράς

Προσχολική ηλικία (4-6 έτη):

- > Συνεχίζονται οι εξετάσεις ακοής, όρασης και στοματικής υγείας
- > Εξέταση ανάπτυξης και γλωσσικής ανάπτυξης
- > Συζήτηση για την προετοιμασία του παιδιού για το σχολείο

Σχολική ηλικία (6-18 ετών):

- > Ετήσιες εξετάσεις ακοής, όρασης και στοματικής υγείας
- > Εμβολιασμοί (εάν είναι απαραίτητο)
- > Έλεγχος της σωματικής ανάπτυξης και της ψυχοκοινωνικής εξέλιξης
- > Εκπαίδευση για την υγεία και την πρόληψη

Αυγερινός Ιωάννου

Παιδίατρος – Νεογνολόγος, Επιστημονικά υπεύθυνος Νεογνολογικού Τμήματος Βιοκλινικής Θεσσαλονίκης, Όμιλος ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ.



Παιδικό party.

Όρεξη να 'χεις...
να το ζήσεις!

Η ιστορία ξεκινά από την ώρα που λαμβάνεις την πρόσκληση. «Θα πάμε, ε;» πέφτει η ερώτηση, με το που σου πασάρει το βλαστάρι σου το επίμαχο πολύχρωμο χαρτί.

Λίγο μετά πέφτει και η ερώτηση νούμερο δύο. «Τι τούρτα λες να έχει;» Και εκεί, καθώς κάνεις για μια ακόμη φορά εικόνες από το κοντινό μέλλον, αρχίζει ο πο-νοκέφαλος. Κακά τα ψέματα αγαπητοί γονείς. Είναι πολλά τα hot ζητήματα στην ατζέντα του παιδικού party, μα ένα από τα πιο καυτά είναι αυτό: η κατάχρηση του (ανθυγιεινού) φαγητού!

Πίσω και σ' έφαγα!

Η σκέψη και μόνο του μενού του party, προκαλεί ρίγη συγκίνησης ειδικά στα πιο λιχούδικα και πιο επιρρεπή στη ζάχαρη παιδιά, που τελευταία φορά που τσέκαρα είναι και τα περισσότερα- απολογίες (και συχαρίκια) προκαταβολικά αν το δικό σας παιδί προτιμά τα μπρόκολα από τις σοκολάτες, μιλάω για τους υπόλοιπους. Εκείνες τις στρατιές ολόκληρες νέων και επίμονων γονέων (συμπεριλαμβανομένης και της γραφούσης) που έχουμε επενδύσει

χρόνια και ενέργεια για να πάμε κόντρα στο «και εμείς τι πάθαμε» των δικών μας γονέων, που είχαμε την όρεξη να ψαχτούμε και να δημιουργήσουμε γλυκιές εναλλακτικές με χουρμάδες, σπόρους τσία, αλεσμένη κινόα, ζάχαρη καρύδας, χαρούπι, γάλα βρόμης και άλλα ψαγμένα υλικά. Και που τελικά μένουμε ηττημένοι μπροστά στο ίδιο σοκαριστικό θέαμα: το μοσχοαναθρεμμένο μας βλαστάρι, που μέχρι πρότινος δεν αναγνώριζε ότι το κίντερ αυγό έχει κάτι που τρώγεται, πέρα από το παιχνιδάκι έκπληξη, βουτάει με μανία ζαχαρωτά στα μπολ της πραλίνας και τρώει σαν να μην υπάρχει αύριο, με το που θα αποστρέψουμε την πλάτη μας για ένα λεπτό, σε random παιδικό party.

Όλο το οικοδόμημα της υγιεινής διατροφής που έχτιζες μπάρα-μπάρα, από τα γεννοφάσκια του, καταρρέει έτσι απλά, τη στιγμή που αρχίζει αυτή η μάστιγα: τα παιδικά καλέσματα. Ακριβώς επειδή ανήκουν σε μια ανεξέλεγκτη σφαίρα, όπου οι δικές σου διατροφικές απόψεις δεν έχουν καμία μα καμία σημασία –τα όρια καταπατώνται γλυκά και βασανιστικά, οι απαγορεύσεις καταβροχθίζονται μαζί με marshmallows, γλειφιτζούρια, χυμούς νέκταρ, κρουασανάκια με μερέντα, λουκανοπιτάκια με σφολιάτα – για το αλμυρό της υπόθεσης. Και κάπως έτσι η διατροφική κραιπάλη



Γράφει η ΜΑΡΙΑ ΠΑΝΤΕΛΙΔΟΥ

μαίνεται ανεξέλεγκτη, εν μέσω κραυγών και αλαλαγμών, με τη ζάχαρη να έχει υπερδιεγείρει και το τελευταίο κύτταρο του παιδικού εγκεφάλου, μέχρι να φαγωθεί εκστατικά και το τελευταίο κομμάτι της τούρτας!

Ας σώσουμε ό,τι σώζεται...

Υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε ως γονείς για να προλάβουμε το κακό; Σίγουρα το να προσπαθήσουμε να πάρουμε τον απόλυτο έλεγχο, να επιβάλλουμε τους δικούς μας τρόπους, σε ένα μέρος όπου όλα τα άλλα παιδιά απολαμβάνουν απενοχοποιημένα δεν είναι λύση. Ούτε βέβαια και έχει νόημα να προσπαθήσουμε να μπουκώσουμε το παιδί μας πριν το party με την ελπίδα να δείξει χαρακτήρα εκεί.

Ίσως μια καλή λύση είναι να προσπαθήσουμε να κατευθύνουμε το παιδί στις πιο υγιεινές επιλογές του μενού, επιστρατεύοντας όλες μας τις διαπραγματευτικές ικανότητες.

Ένας διακριτικός έλεγχος στο περιεχόμενο του μπουφέ για να εντοπίσουμε τις πιο αθώες επιλογές είναι μια καλή αρχή – μπορεί να μην είναι όλες οι μαμάδες τόσο ψαγμένες ώστε να προσφέρουν vegan μπαλάκια με χειροποίητη πραλίνα φουντουκιού, αλλά σε κάθε μενού

υπάρχουν και πιο αθώες επιλογές που σώζουν κάπως την παρτίδα.

Για παράδειγμα, τα popcorn είναι πάντα λιγότερο επιζήμια από τα συσκευασμένα πατατάκια και γαριδάκια. Οι χειροποίητες, χωριάτικες πίτες σίγουρα πιο θρεπτικές από τα σφολιατοειδή. Σαντουιτσάκια με τυρί και γαλοπούλα, προτιμώνται έναντι των hot dog. Αν υπάρχει η επιλογή του φυσικού χυμού, σίγουρα είναι προτιμότερη από τα ζαχαρούχα ροφήματα και τα αναψυκτικά. Προμοτάρουμε γλυκίσματα όπως το σπιτικό κέικ, αντί για συσκευασμένα μπισκοτοειδή, ενώ βάζουμε όσο είναι εφικτό φρένο στην κατανάλωση γλυκών, με ένα βασικό επιχείρημα: «Κράτα χώρο για την τούρτα!» Φροντίζουμε επιπλέον το παιδί να πίνει αρκετό νερό ανάμε-



σα στις κάθε είδους λιχουδιές, σημαντικό και για την υγεία των δοντιών, αλλά και για την καλή του ενυδάτωση. Με αυτά τα απλά τρικ, μπορούμε στοιχειωδώς να αποφύγουμε τα χειρότερα.

Ναι ...σε όλα;

Και αν πάλι η στρατηγική μας αποτύχει, υπάρχει και κάτι άλλο σοφό: “Go with the flow!” Ίσως μια μέρα διατροφικής κραιπάλης να μην είναι τόσο τραγική, αν συμβαίνει κατ’ εξαίρεση. Όλοι δικαιούνται ένα cheat day, κατά το οποίο τα «όχι» και τα «μη» δίνουν τη θέση τους σε αβίαστες καταφάσεις! Αλλωστε με μια συνετή διαχείριση της διατροφής τις επόμενες μέρες, όπου θα προσφέρουμε περισσότερα φρούτα και λαχανικά, και λιγότερους επεξεργασμένους υδατάνθρακες, μπορούμε να πετύχουμε εκ νέου την πολυπόθητη διατροφική ισορροπία.

Την επόμενη φορά λοιπόν που θα πιάσεις την πρόσκληση στα χέρια και το παιδί σου θα ρωτήσει «Τι τούρτα λες να έχει;» χαμογέλα και απάντησε ένα γενναίο: «Αν είναι καλή, θα ζητήσω και δεύτερο κομμάτι!» Και ας ξέρεις ότι δεν θα το κάνεις ποτέ!

Επιλέγοντας να γιορτάσετε παιδικά γενέθλια στη Χ.Α.Ν.Θ.*, ενισχύετε με τη δωρεά σας το Πρόγραμμα Υποτροφιών της Χ.Α.Ν.Θ. Η Αίθουσα Δράσης διατίθεται για τον σκοπό αυτό (έως 60 άτομα), απογεύματα Σαββάτου 17:00 – 21:00 και πρωινά Κυριακής 11:00 – 15:00.

*Στην κεντρική Χ.Α.Ν.Θ. και στο παράρτημα Καλαμαριάς.

Για περισσότερες πληροφορίες σκανάρετε [εδώ](#)





Ας οργανώσουμε τις εξωσχολικές δραστηριότητες του παιδιού μας!

Γράφει η ΑΛΚΗΣΤΙΣ ΚΕΠΑΠΤΣΟΓΛΟΥ
 Ψυχολόγος

Με το άνοιγμα των σχολείων ξεκινάει ουσιαστικά και η οργάνωση όλης της ακαδημαϊκής χρονιάς όσον αφορά τα προγράμματα των εξωσχολικών δραστηριοτήτων, των φροντιστήριων κλπ. Πρόκειται για μια αγχωτική διαδικασία κυρίως για τους γονείς, αλλά και για τα παιδιά. Με δεδομένους τους γρήγορους ρυθμούς ζωής, τις αυξημένες ακαδημαϊκές απαιτήσεις, τις ανατιμήσεις, τον ελάχιστο ελεύθερο χρόνο που διαθέτουμε όλοι σήμερα, τα πράγματα γίνονται ολοένα και πιο δύσκολα χρόνο με τον χρόνο. Τι πρέπει να έχουμε υπόψιν κατά την οργάνωση των εξωσχολικών δραστηριοτήτων;

Ας ξεκινήσουμε με μια άσκηση.

Σκεφτείτε κάτι που εσείς θα θέλατε πολύ να κάνετε για τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια της νέας σεζόν χωρίς να λάβουμε καθόλου υπόψιν αν είναι ρεαλιστικό ή όχι. Μπορεί για παράδειγμα να βιώνετε την ανάγκη να κάνετε διακοπές διαρκείας, να διακόψετε μια συνεργασία, να αλλάξετε δουλειά να ξεκινήσετε ένα νέο χόμπι, να αλλάξετε χώρα διαμονής...

Τώρα σκεφτείτε ΟΧΙ πώς θα το πετύχετε, ούτε σε ποιο άτομο θα το εκμυστηρευόσταν, αλλά τα χαρακτηριστικά που θα θέλατε να έχει το άτομο το οποίο θα επιλέγατε για να το συζητήσετε. Αυτά ακριβώς τα χαρακτηριστικά πρέπει να αναπτύξουμε ως γονείς για να συνοδοιπορούμε με τα παιδιά μας στα πρέπει και τα θέλω της χρονιάς.

Ενσυναίσθηση

Απολύτως απαραίτητο να μπορούμε να νιώσουμε αυτό που νιώθει το παιδί μας και να μπούμε στη θέση του. Ποιες είναι οι σωματικές και οι συναισθηματικές του αντοχές και δυνατότητες; Τι έχει πραγματικά ανάγκη; Νιώθει ότι είμαστε σε θέση να ακούσουμε πραγματικά αυτό που έχει να μας πει; Παίζει ρόλο ο τρόπος με τον οποίο θα συζητήσουμε και θα ακούσουμε τα θέλω ή τα δεν θέλω του. Ίσως αν επιμείνουμε πολύ να 'καψουμε' δραστηριότητες, Ίσως πάλι αν αφήσουμε πολύ χρόνο να περάσει να έχουμε τα ίδια αποτελέσματα. Πρόκειται για μια πολύ λεπτή ισορροπία, καθώς κάθε παιδί αποτελεί μοναδική περίπτωση. Ένα δοκιμαστικό σε μία δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει πολύ στο να ξεκαθαρίσουμε το τοπίο.



Ποιότητα κάθε μέρα!

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

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



απ'τα περιβόλια του
Βεζύρογλου





Αποδοχή

Πρέπει να αποδεχτούμε ότι θα δουλέψουμε ό,τι υλικό έχουμε στα χέρια μας. Ένα παιδί με αστείρευτη ενέργεια χρειάζεται εκτόνωση. Ένα παιδί με εντονο δυναμικό και οξύθυμο ταμπεραμέντο ίσως χρειάζεται δραστηριότητες που δεν θα ενισχύσουν την οξυθυμία του αλλά θα τον /την βοηθήσουν να κατεβάσει ρυθμούς. Ένα επίμονο απαιτητικό παιδί που θέλει να τα κάνει όλα χρειάζεται έναν ευγενικό...κόφτη.

Αυτογνωσία

Πριν ξεκινήσω να οργανώνω και να συζητάω κάνω μια ενδοσκόπηση. Τι χαρακτηριστικά έχω εγώ σαν άτομο που μπορούν να με βοηθήσουν ή να σταθούν τροχοπέδη σε αυτή τη διαδικασία; Ποιος μπορεί να με βοηθήσει να τα κατανοήσω καλύτερα; Τι έκανα πραγματικά καλά και σε ποιους ενδογενείς (ιδιοσυγκρασία) και εξωγενείς παράγοντες οφείλουμε την επιτυχία;

Πρακτικά Ζητήματα

Θέτουμε ρεαλιστικά προγράμματα λαμβάνοντας υπόψιν την κόπωση που λειτουργεί αθροιστικά κατά τη διάρκεια της χρονιάς, την ανάγκη για ελεύθερο χρόνο, την οικονομική μας δυνατότητα, τις μετακινήσεις και τον αντίκτυπο που αυτά έχουν σε όλη την οικογένεια.

Αυτοφροντίδα

Δεν ξεχνάμε πως για να βγει η χρονιά χρειάζεται και λίγος χρόνος για τον εαυτό μας, τους φίλους και τα πράγματα που αγαπάμε! Η υπερβολική κούραση και αυτόματα πίεση φέρνει πολλά νεύρα!

Ρωτώντας πας και στην πόλη

Συζητάμε με φίλους και γνωστούς που έχουν συνομήλικα η και μεγαλύτερα παιδιά και ακούμε προσεκτικά τι έχουν να μας πουν. Πολλές φορές οι συμβουλές τους είναι χρυσός. Επίσης συζητάμε με τους δασκάλους, τους προπονητές, τους καθηγητές του παιδιού μας. Γνωρίζουν πράγματα για τα παιδιά μας που εμείς δεν μπορούμε να εντοπίσουμε στο πλαίσιο της οικογένειας. Από την άλλη πλευρά και εμείς μπορούμε να τους δώσουμε πληροφορίες που θα φανούν χρήσιμες. Η σχέση εμπιστοσύνης με τους ειδικούς είναι πάρα πολύ σημαντική. Πρόκειται για μια γέφυρα επικοινωνίας που πραγματικά μπορεί να αποδώσει καρπούς.

Κοινωνικότητα

Τα ομαδικά αθλήματα ως γνωστόν προάγουν την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων και δεξιοτήτων. Επίσης λειτουργούν πολλές φορές ενισχυτικά όσον αφορά, πέραν της σωματικής υγείας, στην κοινωνική συμπεριφορά και διαπαιδαγώγηση, αλλά και την αυτάρκεια και αυτοπεποίθηση. Τα παιδιά ακόμη και στις ατομικές δραστηριότητες (αθλητικές, μουσικές κλπ) μαθαίνουν πιο εύκολα τους άγραφους κοινωνικούς κανόνες, αναπτύσσουν διαπροσωπικές σχέσεις με τους εκπαιδευτές τους που λειτουργούν σαν πρότυπο. Επίσης ενισχύεται ένας τρόπος σκέψης και ζωής

Ποια 1-2 λάθη
έκανα πέρυσι και
δεν θα ήθελα
να επαναλάβω
φέτος;



που λειτουργεί αποτρεπτικά όσον αφορά την παραβατικότητα, την κατάθλιψη και το άγχος.

Overthinking

Εντάξει, είναι ομολογουμένως σημαντικό να οργανώσουμε σωστά τα παιδικά και εφηβικά προγράμματα αλλά δεν είναι το άλφα και το ωμέγα. Επίσης όπως λέει και το γνωστό ρητό δεν μπορούμε να υπολογίζουμε χωρίς τον ξενοδόχο! Το παιδί πάντα κερδίζει και αν βάλει κάτι στο μυαλό του είναι δύσκολο να του αλλάξουμε γνώμη είτε έχει να κάνει με το διαβασμα είτε με εξωσχολικές δραστηριότητες. Μην επενδύετε όλη σας τη σκέψη και την ενέργεια εκεί. Το να είμαστε υπερβολικά ελεγκτικοί θα φέρει στην πλειονότητα των περιπτώσεων τα αντίστροφα αποτελέσματα.

Στη ΧΑΝΘ θα βρεις δεκάδες προγράμματα για τα παιδιά, τη Μαμά και το Μπαμπά, αλλά και δραστηριότητες που θα συμμετέχει όλη η οικογένεια μαζί. Διάλεξε ανάμεσα σε 14 ακαδημίες το άθλημα που ταιριάζει στο παιδί σου, κάνε πισίνα, χορό, fitness και εναλλακτική γυμναστική, κάνε την εγγραφή σου στο ΚΕΔΙΒΙΜ και γνωρίσε μέσα από τα σεμινάρια κάθε νέο επιστημονικό και επιμορφωτικό αντικείμενο που σε ενδιαφέρει, γίνε εθελοντής και έλα μαζί μας στον μαγικό κόσμο της προσφοράς και της αγάπης. έλα στη ΧΑΝΘ και γίνε μέλος στη μεγαλύτερη αγκαλιά της πόλης!



Ένα ανεξάντλητο πεδίο δημιουργίας. Το σπίτι σου.

Γυρνάς στο σπίτι. Πετάς μακριά τις έγνοιες, φοράς άνετα ρούχα, μαζί με την πιο χαλαρή σου διάθεση. Κοντοστέκεσαι και παίρνεις μια βαθιά ανάσα. Μπαίνεις στην κουζίνα να ετοιμάσεις κάτι για το βραδινό – είναι η σειρά σου. Στο σαλόνι τα μικρά είναι καθισμένα κατάχαμα, στο χαλί, ακούν μουσική και ζωγραφίζουν.

Μπαίνεις στο αγαπημένο σου food blog, αναζητώντας τη συνταγή της ημέρας, κρατάς πρόχειρες σημειώσεις σε μια χαρτοπετσέτα. Η καλή σου μόλις τέλειωσε τη δουλειά. Κλείνει το λάπτοπ και ανοίγει ένα κρασί – να εγκαινιάσει τα καινούρια κρασοπότηρα. **Cheers!**

Στο μεταξύ, τα παιδιά έχουν ήδη εισβάλει στην κουζίνα, τσιμπολογούν την φρεσκοκομμένη πιπεριά και τα κυβάκια τυριού, πριν επιστρέψουν στο καθιστικό για να κάνουν κατάληψη στον καναπέ – που οι ρόλοι του εναλλάσσονται

συνεχώς, γίνεται κάστρο, πειρατικό πλοίο, διαστημόπλοιο, ή δεντρόσπιτο, ανάλογα με τις διαθέσεις και το παιχνίδι.

Σερβίρεις την ομελέτα, όσο εκείνη ανάβει κεράκια αρωματικά – η ατμόσφαιρα είναι το παν στο δείπνο. Λίγο μετά, τα παιδιά φέρνουν τις ζωγραφιές στο τραπέζι, απίθανα χειροποίητα διακοσμητικά.

Κοιτάξεις τριγύρω το γλυκό χάος της κουζίνας. Ξέρεις ότι δεν είναι η τυπική εικόνα των περιοδικών. Μα είναι η αλήθεια σου, η αλήθεια σας. Εσύ και τα αγαπημένα σου πρόσωπα μέσα σε έναν κόσμο που κάθε μέρα του δίνετε την όψη, τη γεύση και τους ήχους που αγαπάτε.

Δημιουργείς άρα υπάρχουν. Και όσο απαιτητική και αν είναι η καθημερινότητα, υπάρχει ένας χώρος μέσα στον οποίο αισθάνεσαι ασφαλής να νιώσεις, να χαλαρώσεις, να εκφραστείς. Είναι το σπίτι σου. Μικρό, μεγάλο, τακτοποιημένο, ακατάστατο, πολύχρωμο, μίνιμαλ, φωτεινό, χρωματιστό, με φυτά, χωρίς, αρμονικό, γεμάτο εικόνες, μυρωδιές, ήχους, υφές, γεμάτο δημιουργία, γεμάτο ζωή.



Η νέα καμπάνια της IKEA έρχεται να μας υπενθυμίσει το αυτονόητο. Ότι πίσω και πέρα από κάθε ρόλο που καλούμαστε καθημερινά να υπηρετήσουμε, είμαστε κάτι ακόμη, και αυτό είναι ίσως το πιο σημαντικό:

Είμαστε όλοι δημιουργοί.



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



4+1

προορισμοί για αυθημερόν αποδράσεις κοντά στη Θεσσαλονίκη

Οι εκδρομές συνεχίζονται
και το φθινόπωρο!

Για πολλούς ανθρώπους ο ερχομός του φθινοπώρου συνεπάγεται την επανένταξη σε μία συνθήκη, η οποία λόγω των αυξημένων επαγγελματικών υποχρεώσεων, δεν περιλαμβάνει συχνά εκδρομές, ταξίδια και εξορμήσεις. Ωστόσο, κάνοντας κανείς μία μικρή έρευνα σχετικά με τις εκδρομικές «ευκαιρίες» που προσφέρει η Θεσσαλονίκη, θα διαπιστώσει ότι η παραπάνω θέση δεν βρίσκει καμία εφαρμογή στη ζωή των κατοίκων της «Νύμφης του Θερμαϊκού».

Η Θεσσαλονίκη λόγω της ευνοϊκής θέσης της στον χάρτη μπορεί να αποτελέσει αφετηρία για πολυάριθμες αυθημερόν εξορμήσεις. Για όλους εσάς λοιπόν, που λατρεύετε να κάνετε εκδρομές το φθινόπωρο, δημιουργήσαμε μία λίστα με τους 4+1 προορισμούς, που βρίσκονται κοντά στη Θεσσαλονίκη και μπορούν να λειτουργήσουν ως το ιδανικό (αυθημερόν) city break!



Λιτόχωρο

Το Λιτόχωρο είναι μία κωμόπολη στην Περιφερειακή Ενότητα Πιερίας και βρίσκεται 92χλμ. μακριά από τη Θεσσαλονίκη. Συνδυάζοντας το βουνό με τη θάλασσα, αποτελεί την ιδανική εκδρομική επιλογή. Το Λιτόχωρο χωρίζεται σε δύο οικισμούς, με τον νέο οικισμό να απλώνεται αριστοτεχνικά γύρω από τον παλιό. Στους δύο αυτούς οικισμούς θα συναντήσει κανείς δίπατα νεοκλασικά σπίτια με ξύλινες αυλόπορτες, πέτρινες βρύσες, προσεγμένες εκκλησίες, καθώς και γραφικές πλατείες, οι οποίες αποτελούν σημείο συνάντησης, τόσο για τους ντόπιους, όσο και για τους επισκέπτες του χωριού και συνάδουν απόλυτα με τις αισθητικές κατευθύνσεις της μακεδονικής αρχιτεκτονικής.

Extra tip: Το Λιτόχωρο, εκτός από την αυθεντική μακεδονική αρχιτεκτονική, διαθέτει και έναν μεγάλο αριθμό από παραδοσιακές ταβέρνες, εστιατόρια και προσεγμένα café-bars.

Γράφει ο ΝΙΚΟΣ ΑΓΓΕΛΗΣ ΑΝΘΩΣ



Νάουσα

Η Νάουσα είναι μία πόλη, η οποία ανήκει στην περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας και απέχει από τη Θεσσαλονίκη 91χλμ. Είναι χτισμένη στους πρόποδες του όρους Βερμίου και διαθέτει έντονη ιστορία, με μεγάλο αριθμό αξιοθέατων, αλλά και με πλούσια γαστρονομική παράδοση, καθώς εκεί βρίσκονται κάποιοι από τους πιο ξακουστούς



αμπελώνες σε ολόκληρη την Ελλάδα. Άλλωστε η Νάουσα είναι γνωστή και ως η «γη του ξινόμαυρου», διότι εκεί παράγεται αυτή η πολύ ιδιαίτερη ποικιλία κρασιού. Επίσης, αυτή η ορεινή πόλη της Ημαθίας φημίζεται και για την αρχιτεκτονική της. Όποιος την επισκεφθεί θα μπορέσει να δει από κοντά τις προσεγμένες παλιές γειτονιές, τα πλούσια αρχοντικά, καθώς και τα επιβλητικά δημόσια κτίρια.

Extra tip: Στη Νάουσα αξίζει κανείς να επισκεφθεί το σήμα κατατεθέν της πόλης, τον Πύργο του Ρολογιού, ο οποίος χτίστηκε το 1985 και διαθέτει 25 μέτρα ύψος.

Παλιός Παντελεήμονας

Ο Παντελεήμονας ή Παλιός Παντελεήμονας είναι ένα ημιορεινό χωριό του νομού Πιερίας, που βρίσκεται σε υψόμετρο 450 μέτρων και έχει χτιστεί στους πρόποδες του Κάτω Ολύμπου. Η απόσταση του Παλιού Παντελεήμονα από τη Θεσσαλονίκη είναι 104χλμ.. Πρόκειται για ένα μέρος στο οποίο κυριαρχούν τα γραφικά σοκάκια, οι αναπαλαιωμένες εκκλησίες, αλλά και τα πέτρινα παραδοσιακά σπίτια με τις κόκκινες κεραμοσκεπές, στοιχεία που συνάδουν απόλυτα με την αρμονική συνύπαρξη της μακεδονικής αρχιτεκτονικής με την ηπειρώτικη παράδοση. Οι έντονες επιρροές από την ηπειρώτικη παράδοση, οφείλονται στο ότι πριν από περίπου τέσσερις αιώνες η πόλη χτίστηκε από Ηπειρώτες τεχνίτες.

Extra tip: Στον Παλιό Παντελεήμονα μπορεί κανείς να θαυμάσει και τον εντυπωσιακό ναό του Αγίου Παντελεήμονα, ο οποίος χτίστηκε το 1914 και βρίσκεται στην κεντρική πλατεία του χωριού.





Γρεβενά

Τα Γρεβενά είναι πόλη της Δυτικής Μακεδονίας και απέχει από τη Θεσσαλονίκη 164χλμ. Είναι ένας τόπος, ο οποίος φημίζεται για την ιστορία του, για το εκπληκτικό φαγητό του, καθώς και για την υπέροχη χλωρίδα και πανίδα που διαθέτει. Στα Γρεβενά μπορεί κανείς να δοκιμάσει μία μεγάλη γκάμα τοπικών προϊόντων, όπως άγρια μαρινιάρια, παραδοσιακές χυλοπίτες, τοπικά γλυκά του κουταλιού, κ.α. Ειδική αναφορά πρέπει να γίνει και σε ένα από τα πιο επιβλητικά αξιοθέατα του χωριού, το γιοφύρι της Πορτίτσας. Η γέφυρα της Πορτίτσας, είναι ένα γεφύρι, ηπειρώτικης αισθητικής, που κατασκευάστηκε κατά τη διάρκεια του 18ου αιώνα πάνω από τον ποταμό Βενετικό και αποτελείται από δύο άνισα μεταξύ τους τόξα, καθώς και από λευκής απόχρωσης λίθους ακανόνιστου σχήματος.

Extra tip: Τα Γρεβενά είναι η ιδανική επιλογή και για όλους τους λάτρεις των outdoor sports, καθώς εκεί μπορεί κανείς να κάνει rafting στον Βενετικό και στον Αλιάκμονα, καθώς και canoeing ή πεζοπορία στο φαράγγι της Πορτίτσας.



Νυμφαίο

Το Νυμφαίο είναι ένας ορεινός οικισμός (με υψόμετρο περίπου 1.350 μέτρα), ο οποίος βρίσκεται ανατολικά του όρους Βέρνου. Η απόσταση του Νυμφαίου από την πόλη της Θεσσαλονίκης είναι 178χλμ.. Τα καλοσυντηρημένα αρχοντικά, τα λιθόκτιστα καλντερίμια, οι επιβλητικές εκκλησίες και το μαγευτικό δάσος με οξείες, το καθιστούν με ευκολία ένα από τα πιο όμορφα και εντυπωσιακά πέτρινα χωριά της χώρας. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε πως η UNESCO πρόσθεσε το Νυμφαίο στη λίστα με τα δέκα ομορφότερα και πιο γραφικά χωριά της Ευρώπης. Διαθέτοντας πληθώρα καλαίσθητων εστιατορίων, καφέ και μουσείων, καθώς και φιλοξενώντας έναν μεγάλο αριθμό υπαίθριων δραστηριοτήτων (πχ πεζοπορία, ποδηλασία στο βουνό, κ.α.), το Νυμφαίο μπορεί να λειτουργήσει, τόσο ως χειμερινός, όσο και ως καλοκαιρινός προορισμός.

Extra tip: Στο Νυμφαίο βρίσκεται και το Σπίτι των Χρυσικών της Νεβέσκας, ένα πρόσφατα ανακαίνισμένο αρχοντικό, το οποίο σήμερα λειτουργεί σαν Μουσείο Αργυροχρυσοχοΐας, Λαογραφίας και Ιστορίας.

Από το 1995 η ΧΑΝΘ λειτουργεί στο Νυμφαίο ένα πρωτότυπο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για εφήβους. Το μοναδικό φυσικό περιβάλλον στο οποίο φιλοξενείται, η εμπειρία των ανθρώπων της Χ.Α.Ν.Θ. για τη ζωή κοντά στη φύση, δημιουργούν τις προϋποθέσεις για αξέχαστες εμπειρίες.

Το πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να δίνει την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να κινηθούν σαν άτομα και σαν σύνολο γνωρίζοντας καλύτερα τους άλλους καθώς και τον εαυτό τους.

More info

Νυμφαίο - Χ.Α.Ν.Θ. (ymca.gr)

Ενημερωθείτε για τα προγράμματα εκδρομών του τμήματος κατασκηνώσεων που θα προγραμματιστούν μέσα στη χρονιά



AMS

Ένας καινοτόμος χώρος όπου η μουσική δεν είναι στείρα γνώση

Ο **Στέλιος Τσομπανίδης**, καθηγητής μουσικής και ιδιοκτήτης του ωδείου AMS, μας προσκαλεί να ταξιδέψουμε στον μαγικό κόσμο της μουσικής.

Τι σας ενέπνευσε να ασχοληθείτε με τη μουσική και πώς φτάσατε να είστε ιδιοκτήτης ωδείου;

Με τη μουσική είχα σχέση από την πρώτη μέρα της ζωής μου! Ο πατέρας μου ήταν μουσικός οπότε γεννήθηκα σε ένα σπίτι που η μουσική έπαιζε κυρίαρχο ρόλο στην καθημερινότητά μου. Μεγαλώνοντας, έκανα διαφορετικές δουλειές, αλλά πάντα ο άξονάς μου ήταν η μουσική. **Στα 22 μου χρόνια**, λοιπόν, ίδρυσα το πρώτο μου ωδείο μαζί με έναν συνεταιίρο και το 2014 δημιούργησα το AMS, ένα ωδείο διαφορετικό, αλλιώς από όλα τα άλλα!

Τι σας οδήγησε να δημιουργήσετε ένα ωδείο διαφορετικό από τα άλλα;

Όντας ο ίδιος φοιτητής, ένιωθα πως η γνώση που έλαβα δεν ανταποκρινόταν στη πολυδιάσταση φύση ενός μουσικού! Είχα το δικό μου όραμα και επιθυμούσα να φτιάξω έναν καινοτόμο χώρο όπου η μουσική δεν θα είναι στείρα γνώση, αλλά ένας ζωντανός οργανισμός με ποικιλόχρωμα συναισθήματα! Η μουσική έχει τη δύναμη να μεταμορφώσει τον άνθρωπο, να τον «αναστήσει», να δημιουργήσει μία καλύτερη και φωτεινότερη εκδοχή του εαυτού του. Αυτή ακριβώς είναι και η φιλοσοφία μας. Το AMS είναι ένας καινοτόμος χώρος όπου οι σπουδαστές μαθαίνουν να αλληλεπιδρούν μέσα από την μουσική. Γίνονται παρέες με μεράκι και δημιουργούν τραγούδια, μελωδίες και ιστορίες. Στο πλευρό τους έχουν πάντα καταξιωμένους καθηγητές με τις πιο όμορφες ψυχές! Άνθρωποι που είχα την ευλογία να γνωρίσω, να συνεργαστώ και να συνεχίζω να συνεργάζομαι έως τώρα. Άνθρωποι σαν εμένα. Άνθρωποι που ταξιδεύουν και ζουν τη μουσική!

Ποιες είναι οι επιλογές μαθημάτων που έχουν οι σπουδαστές σας;

Καταρχάς, ο σπουδαστής μπορεί να διδάχεται τα πάντα! Από σύγχρονο και κλασικό τραγούδι, μέχρι όποιο όργανο επιθυμεί. Όλα τα μαθήματα φωνητικής και οργάνων είναι ιδιαίτερα. Οπότε ο δάσκαλος μπορεί να ασχοληθεί προσωπικά με τις ανάγκες του κάθε σπουδαστή και να τον καθοδηγήσει αναλόγως. Έπειτα, τα ομαδικά μας μαθήματα (**Θεωρία Μουσικής, Μουσική Τεχνολογία, Χορωδία, Μουσικά Εργαστήρια**) είναι ιδιαίτερα σημαντικά για κάθε μουσικό που προορίζεται να γίνει μέλος μιας μπάντας ή μιας χορωδίας. Μέσα από αυτά, ο μουσικός μαθαίνει από τα λάθη του και τα λάθη των άλλων, βοηθά, βοηθιέται, συνεργάζεται και σέβεται τον συμπαίκτη του. Έτσι, καταλαβαίνει τη δύναμη του «μαζί!» Παράλληλα, το ωδείο παρέχει **Ανώτερα Θεωρητικά μαθήματα που προετοιμάζουν μικρούς και μεγάλους για την εισαγωγή τους σε Μουσικά Σχολεία και Πανεπιστήμια**. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, η εξ' αποστάσεως εκπαίδευση μας οδήγησε στο να προσελκύσουμε νέους μαθητές από **Σαουδική Αραβία, Αυστραλία, Αμερική και Νορβηγία!**

Ποιες είναι οι δράσεις σας ως καινοτόμο ωδείο και ποια είναι τα μελλοντικά σας σχέδια;

Ως ωδείο έχουμε συμμετάσχει σε πολύ γνωστές **ραδιοφωνικές** και **τηλεοπτικές** εκπομπές όπως τους **Ράδιο Αρβύλα**. Φέτος, ιδρύσαμε το **Summer Camp Ams**, το μουσικό καμπινγκ υπό την



σκέπη του Φεστιβάλ Γράμμου στο **Νεστόριο της Καστορίας**, το οποίο θα πραγματοποιείται κάθε καλοκαίρι! Παράλληλα, οργανώνουμε μουσικά σεμινάρια και μία πληθώρα κοινωνικών δράσεων με πιο πρόσφατη την επίσκεψη μας στο **Ελληνικό Παιδικό Χωριό στο Φίλυρο**. Με γνώμονα την προσφορά προς τον συνάνθρωπο μοιράσαμε μουσικές, δώρα και αγκαλιές! Επίσης, πραγματοποιούμε πολλές συναυλίες με τα μουσικά μας εργαστήρια σε πολυχώρους διασκέδασης (**Μύλος, We κ.α**) και διάφορα μαγαζιά της πόλης. Το μέλλον θα μας βρει να σχεδιάζουμε ένα μεγάλο μουσικό φεστιβάλ στην περιοχή του κέντρου της Θεσσαλονίκης και να γιορτάζουμε τα δέκατα γενέθλια του ωδείου με πολλές και μεγάλες εκπλήξεις!



AMS
Ορφανίδου 5, Θεσσαλονίκη
info@amsodeio.gr | τ: 2315523148
www.amsodeio.gr

Απογευματινή μελέτη:

Ευλογία ή Βάσανο;

Ως σύγχρονοι λασαλιανοί παιδαγωγοί γνωρίζουμε καλά πως η μάθηση είναι μία **ψυχο-λογική, κοινωνική**, αλλά και **χημική διεργασία**, στην οποία εμπλέκεται το σώμα (φυσιολογία), η ψυχή (συναίσθημα) και το περιβάλλον (σχολείο, οικογένεια) του παιδιού.

Εστιάζοντας παρακάτω στα πορίσματα των νευροεπιστημών σχετικά με το πώς μαθαίνει ο ανθρώπινος εγκέφαλος και πώς αυτό συνδυάζεται συνεκτικά με τα συναίσθημα, παραθέτουμε ενδεικτικά κάποιες από τις θεμελιώδεις αρχές μάθησης, που μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς και σε αυτόν τον ρόλο τους.

Εποπτευόμενη αυτονομία

Δίνουμε τον πρώτο ρόλο στο ίδιο το παιδί μαζί με την ευθύνη για τη διεκπεραίωση των σχολικών καθηκόντων του.

ΖΕΑ – Ζώνη Επικείμενης Ανάπτυξης

Ζητάμε από το παιδί να ανταποκριθεί σε εργασίες που είμαστε βέβαιοι ότι μπορεί να ολοκληρώσει μόνο του, ώστε να γευτεί την επιτυχία, και στη συνέχεια, με την καθοδήγησή μας, να κατακτήσει τη νέα γνώση.

Προκλήσεις

Προκαλούμε τις συγκινήσεις και τα εσωτερικά κίνητρα του παιδιού και σε καμία περίπτωση τις απειλές και τον εκφοβισμό. Ο εγκέφαλος υπολείπεται υπό την απειλή κινδύνου και μαθαίνει καλύτερα, όταν διεγερθεί κατάλληλα. Με την απειλή δεν παράγε-

ται ωτοπαμίνη, με αποτέλεσμα να μην έχουμε αποτύπωση μνημονικού ίχνους.

Χρώμα

Χρησιμοποιούμε χρώματα για να εξιτάρουμε τον εγκέφαλο του παιδιού.

Προσοχή στο αυτί!

Ελέγχουμε τη λειτουργικότητα της ενεργητικής ακρόασης του παιδιού.

Μουσική

Πλαισιώνουμε με ρυθμό και μουσική το αντικείμενο της μάθησης, καθώς έχει αποδειχτεί ότι από νευρολογική, διανοητική ή σημασιολογική άποψη η μουσική είναι ο πιο άμεσος τρόπος, για να αφομοιώσει κανείς τη γνώση.

Σταθερότητα προγράμματος

Τηρούμε με συνέπεια και σαφήνεια το ημερήσιο πρόγραμμα καθηκόντων και δραστηριοτήτων.

Σωματική άσκηση

Προτιμούμε τη σωματική άσκηση. Σαράντα λεπτά σωματικής άσκησης, τρεις φορές την εβδομάδα, για έναν χρόνο αποδείχτηκε ότι αυξάνουν το μέγεθος του ιππόκαμπου –περιοχή η οποία είναι καθοριστική για τη μάθηση και τη μνήμη- και διευκολύνουν τις νέες γνώσεις να εδραιωθούν.

Διαλείμματα

Κάνουμε συχνά διαλείμματα. Η κατανεμμένη μάθηση με διαλείμματα ανά 20 λεπτά θεωρείται σήμερα ως η πιο αξιόπιστη στρατηγική στη μάθηση.

Ύπνος

Βάζουμε το παιδί να κοιμηθεί. Ο ύπνος είναι σημαντικός για την εδραίωση της μάθησης, τόσο πριν όσο και μετά την εκπαιδευτική διαδικασία.

Ναι στο λάθος

Αφήνουμε το παιδί να κάνει λάθη. Το λάθος θεωρείται ως ένα θεμελιώδες συστατικό της μαθησιακής διαδικασίας. Είναι σημαντικό, όμως, να είμαστε προσεκτικοί στο πού εστιάζουμε και στο τι διορθώνουμε.

Η μάθηση είναι μια τόσο φυσική διαδικασία όσο η αναπνοή. Ο εγκέφαλος του παιδιού αγαπά να μαθαίνει. Όταν παρατηρούμε ότι το παιδί μας παρουσιάζει αντιδράσεις μάχης ή φυγής, σημαίνει ότι κάτι παρεμποδίζει τη μαθησιακή διαδικασία. Ως ενήλικες οφείλουμε να το διερευνήσουμε, για να το βοηθήσουμε να γεφυρώσει τη μάθηση στο σχολείο με τη μάθηση στο σπίτι και έτσι να γίνεται καθημερινά και αβίαστα η καλύτερη εκδοχή του εαυτού του.

«Ας μην ξεχνάμε πως ο καλύτερος τρόπος, για να δείξουμε στα παιδιά μας ότι τους έχουμε εμπιστοσύνη, είναι να τους μάθουμε να γίνουν υπεύθυνα.»

(Ι.- Β..Δελασάλ)

Πένυ Βαϊδάνη

Αναπληρώτρια Διευθύντρια Δημοτικού Κολέγιο «ΔΕΛΑΣΑΛ» Θεσσαλονίκης



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

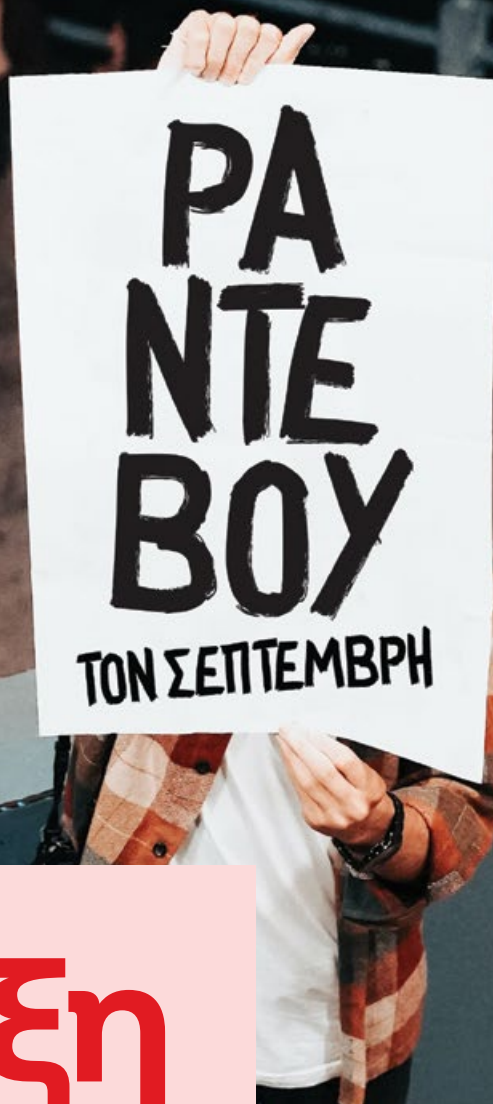
ΚΟΛΕΓΙΟ «ΔΕΛΑΣΑΛ»

ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ - ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ | ΔΗΜΟΤΙΚΟ | ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΛΥΚΕΙΟ

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



www.delasalle.gr



Έναρξη τον Σεπτεμβρη

Της ΝΑΥΣΙΚΑΣ ΓΚΡΑΤΖΙΟΥ

Η γνωστή ταμπέλα έξω από τους τρεις τους κινηματογράφους για το καλοκαίρι, πάντα θα μας φέρνει στο μυαλό τη σαφή διακοπή της γνωστής μας καθημερινότητας λόγω θέρους, θα μας φέρνει στο μυαλό επίσης, τις ζέστες του Ιουλίου και του Αυγούστου, τα κλειστά σχολεία, τις διακοπές κάθε είδους, τη διαφορετικότητα και την ανεμελιά του καλοκαιριού, αλλά και τη γλυκιά επιστροφή στην κανονικότητα με το που θα μπει το φθινόπωρο.

Ο Σεπτέμβρης θα σημαίνει πάντα νέα ξεκινήματα, καινούργια σχέδια, καινούργιες αποφάσεις, νέα τάξη στο σχολείο ή αλλαγή εξαμήνου στο πανεπιστήμιο, επιστροφή στη ρουτίνα της εργασίας για τους πιο μεγάλους, νέα πεδία δράσης, νέους προγραμματισμούς, νέους στόχους.

Όλα είναι καινούργια τον Σεπτέμβρη, αφού μέχρι και η εκκλησία έχει ορίσει την 1η Σεπτεμβρίου ως την αρχή της Ινδίκτου, δηλαδή του νέου εκκλησιαστικού έτους.

Επίσης, είναι γνωστό, ότι στον κόσμο μας υπάρχουν σημαντικές θρησκείες που έχουν τοποθετήσει την Πρωτοχρονιά τους τον Σεπτέμβρη, όπως ας πούμε οι εβραίοι και οι ισλαμιστές.

Στην Ελλάδα μπορεί να μην έχουμε Πρωτοχρονιά τον Σεπτέμβρη, αλλά συνηθίζεται παραδοσιακά όλα να ξεκινούν επισήμως τότε. Από τις δίαιτες μέχρι το πρωτάθλημα και το Champions league...Γατί λοιπόν να μην κάνουμε και μία επανέναρξη προσωπική, αποκτώντας μερικές καινούργιες καλές συνήθειες; Γιατί να μην αξιοποιήσουμε τις ευκαιρίες που μας προσφέρονται σε ό,τι αφορά την εκπαίδευση, την ψυχαγωγία και την άθληση;

Διάβαζα μια πρόσφατη έρευνα που αφορούσε το wellness και υποστήριζε, ότι η ζωή γίνεται πολύ καλύτερη, ποιοτικότερη και ενδιαφέρουσα εάν αποκτήσουμε από τέσσερα, τουλάχιστον, χόμπι ο καθένας μας: ένα για να μας κρατάει σε φυσική φόρμα, όπως είναι η γυμναστική, ένα για να μας κρατάει δημιουργικούς, όπως είναι η ζωγραφική, η

κεραμική κι άλλες δεξιότητες καλλιτεχνικές, ένα για να επιμορφωνόμαστε, όπως, ας πούμε, το να συμμετέχουμε σε μία λέσχη βιβλίου και ένα για να ακονίσουμε το mindset μας, δηλαδή τον τρόπο σκέψης μας, όπως είναι η συμμετοχή σε μία χορωδία, σε μια χορευτική ομάδα, σε μια θεατρική ομάδα σε μία ομάδα γενικά.

Όλα αυτά μπορούν να μας κάνουν όχι μόνο πιο χαρούμενους αλλά να μας κάνουν και πιο υγιείς σωματικά, πνευματικά και ψυχικά. Και έτσι να ζούμε καλύτερα. Όποιος θα ήθελε να δοκιμάσει το πώς μπορεί να υλοποιηθεί αυτό το «καλύτερα», ας έρθει μία βόλτα από τη Χ.Α.Ν.Θ., για να βρει τα καλά της ψυχής του και μάλιστα όλα συγκεντρωμένα σε ένα κτίριο. Γιατί εδώ που τα λέμε, είναι τεράστια ευκολία το να μπορείς να κάνεις ό,τι επιθυμεί η ψυχή σου, π.χ., γιόγκα, κολύμπι, ελληνικούς χορούς, δημιουργική γραφή, ζωγραφική ή ιστορία της τέχνης και ένα σωρό άλλες δραστηριότητες στο ίδιο κεντρικότατο και εύκολα προσβάσιμο σημείο, στο μέγαρο της Χ.Α.Ν.Θ., πασίγνωστο σημείο αναφοράς και τοπόσημο του κέντρου της Θεσσαλονίκης.

Τώρα αν προσθέσουμε σε αυτά τα αβαντάζ και τους εξαιρετικούς διδάσκοντες σε συνδυασμό με τα προσιτά δίδακτρα, μιλάμε για μία σπουδαία ευκαιρία. Την ευκαιρία να κάνουμε τις δεξιότητες των ονείρων μας πραγματικότητα. Ίσως και γιατί όχι και μια ενδεχόμενη μελλοντική επαγγελματική πορεία. Στο χέρι μας είναι. Η Χ.Α.Ν.Θ., μπορεί να μας δείξει και ξέρει να μας δείξει τον δρόμο και τον τρόπο για νέα ξεκινήματα. Λοιπόν, τι λέτε; Ραντεβού τον Σεπτέμβρη;



Περισσότερα ΧΑΝΘ
Ξεκινήματα εδώ



ΟΠΤΙΚΑ
ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ
ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ
ΠΟΛΥΕΣΤΙΑΚΟΙ ΦΑΚΟΙ
ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ



Έκπτωση

20%

σε όλα τα
γυαλιά ηλίου
και οράσεως



Γ. Παπανδρέου 8 (πρώην Ανθέων)
54645, Θεσσαλονίκη
Τ: 2310 862123 | info@kriezi.gr
@optica_kriezi
f Optica Kriezi/Οπτικά Κριεζή

www.kriezi.gr



«Finds Stories: Addressing Mobility through People and Object Biographies»

Το Μουσείο Μπάσκετ της Χ.Α.Ν.Θ. στο Ζάγκρεμπ!



Χαρτογραφώντας την κινητικότητα στον χώρο και τον χρόνο ανθρώπων και αντικειμένων.

Το Μουσείο Μπάσκετ της Χ.Α.Ν.Θ. συμμετέχει στην περιοδική έκθεση «Finds Stories: Addressing Mobility through People and Object Biographies» στο Ζάγκρεμπ παρουσιάζοντας την κινητικότητα στο πεδίο των σπορ μέσω διαφόρων αθλητικών ειδών και διοργανώσεων.

Πιο συγκεκριμένα το Μουσείο παίρνει μέρος στο πρόγραμμα Erasmus+ Key Action 2 Finds Stories, μέσω του οποίου διοργανώνεται μια περιοδική έκθεση με τίτλο «Finds Stories: Addressing Mobility through People and Object Biographies» στο Αρχαιολογικό Μουσείο του Ζάγκρεμπ. Τα εγκαίνια της έκθεσης έγιναν την Τετάρτη 12 Απριλίου του 2023. Η αρχική διάρκεια της έκθεσης ήταν μέχρι τις 27 Μαΐου. Ωστόσο, η τεράστια επιτυχία της έδωσε παράταση κι έτσι θα διαρκέσει ως το τέλος του χρόνου!



Η έκθεση, ως παραδοτέο του έργου, διερευνά την κινητικότητα στον χώρο και τον χρόνο τόσο των ανθρώπων όσο και των αντικειμένων. Με μια ενιαία μεθοδολογική προσέγγιση και χρησιμοποιώντας ως εργαλείο την έννοια της βιογραφίας η έκθεση ακολουθεί τις μετακινήσεις ανθρώπων, ιδεών και αντικειμένων από τις προϊστορικές κοινότητες των Βαλκανίων έως τους μετακινούμενους Βλάχους κτηνοτρόφους της Σαμαρίνας. Αντικείμενα που έχουν βρεθεί σε ανασκαφές στην Κροατία, άλλα τα οποία ανήκουν σε σύγχρονους μετακινούμενους κτηνοτροφικούς πληθυσμούς στα Βαλκάνια και ιδιαίτερα στη Δυτική Ελλάδα όπως οι Βλάχοι της Σαμαρίνας, η Ελληνική Διασπορά στην Αυστραλία, αλλά και μεταναστευτικές κοινότητες στην Ελλάδα, φωτίζονται μέσα από το πρίσμα αυτής της έκθεσης.

Η συνεισφορά του αθλητισμού

Στο πλαίσιο αυτό το Μουσείο Μπάσκετ της Χ.Α.Ν.Θ. παρουσίασε την κινητικότητα στο πεδίο των σπορ μέσω διαφόρων αθλητικών διοργανώσεων και το

δίκτυο ανταλλαγών και κινητικότητας στα Βαλκάνια. Η συμμετοχή του Μουσείου της Αδελφότητας έγινε αφενός στη συγγραφή του καταλόγου της έκθεσης και αφετέρου με τις ιστορίες πέντε επιλεγμένων αντικειμένων από τη συλλογή του, τεσσάρων με ψηφιακή αποτύπωση όπως οι δύο μπάλες με τις υπογραφές των παικτών των ευρωπαϊκών πρωταθλημάτων του 1987 και του 2005, το μετάλλιο του Ευρωπαϊκού 1989 που πραγματοποιήθηκε στο Ζάγκρεμπ και το πινακάκι προπονητή του Ζέλικο Ομπράντοβιτς στη Φενέρ Μπα-

χτσέ, και μία με φυσική παρουσία. Πρόκειται για τη φανέλα του Ντράζεν Πέτροβιτς η οποία ανήκει στη συλλογή του Μουσείου.

Η εκδήλωση των εγκαίνίων ήταν ιδιαίτερα πετυχημένη και σε αυτήν παρευρέθηκαν ο πρόεδρος της Αυστραλίας, Ρίτσαρντ Μείσον Ρότζερς και οι διπλωματικοί ακόλουθοι της Ελλάδας, Έλενα Τριανταφύλλου και της Μεγάλης Βρετανίας, Έλεν Γουόκερ- Φλέμινγκ.



Επισκεφτείτε το Μουσείο Μπάσκετ της ΧΑΝΘ σε ένα ταξίδι γνώσης και ιστορίας



Let's have fun!

Δελφών 199, Ντεπώ
54655, Θεσσαλονίκη
2310 410777 - info@lollip.gr

Social!



lollipoppaidotopos
lollipopgr



Μπάσκετ Το Yale και το Wichita State επισκέφθηκαν τη Χ.Α.Ν.Θ.

Δυο σημαντικά εκπαιδευτικά ιδρύματα των Η.Π.Α. που ταυτόχρονα έχουν και μεγάλη αθλητική παράδοση ειδικά στο άθλημα του μπάσκετ επισκέφθηκαν τον Αύγουστο το Αθλητικό Κέντρο της Χ.Α.Ν.Θ. «Μίμης Τσικίνας». Αναλυτικότερα, το δι-άσημο Yale με έδρα το New Haven του Κονέκτικατ, συμπερι-έλαβε τη Θεσσαλονίκη στη 10ήμερη περιοδεία του στην Ελ-λάδα. Κατά την παραμονή του στη «Νύφη του Θερμαϊκού», το Εκπαιδευτικό Ίδρυμα επισκέφθηκε τη Χ.Α.Ν.Θ. προκειμένου να αντιμετωπίσει σε φιλικό παιχνίδι μια μικτή ομάδα από αθλητές της κι όχι μόνο. Έπειτα από ένα ενδιαφέρον παιχνίδι το αμερι-κανικό πανεπιστήμιο ήταν αυτό που επικράτησε με 91-75.

**Για δύο φιλικά και
άκρως... εκπαιδευτικά
παιχνίδια.**

Προπονητής της ομάδας μπάσκετ του Yale από το 1999 είναι ο Τζέιμς Τζόουνς που θεωρείται ένας από τους πιο πετυχημένους προπονητές όλων των εποχών για τους «Μπούλντογκς». Έχει οδηγήσει το Yale σε πέντε πρωταθλήματα Ivy League (σε αυτή τη λίγκα συμμετέχουν 8 από τα διασημότερα πανεπιστήμια στις Βορειοανατολικές ΗΠΑ, όπως το Χάρβαρντ, το Κολούμπια, το Πρίνστον κ.α.)

Επίσης, ένα από τα σημαντικότερα μπάσκεττικά προγράμματα του NCAA, το Wichita State με έδρα το Κάνσας των ΗΠΑ συνδύασε την παρουσία του στη Θεσσαλονίκη με ένα φιλικό παιχνίδι απέναντι σε μια ομάδα επίλεκτων της Χ.Α.Ν.Θ..

Το Wichita State (division I) έχει στο ενεργητικό του δυο παρου-σίες σε Final4 του NCAA και έξι προκρίσεις στο Sweet Sixteen. Προπονητής της ομάδας είναι ο Πολ Μιλς και βοηθός του ο βετεράνος πλέον παίκτης του Ολυμπιακού Κουίνσι Έισι. Το Wichita State κάλυψε μέσω των social media (<https://www.facebook.com/goshockersmbb>) την παρουσία του στο κλει-στό της Χ.Α.Ν.Θ. με φωτογραφίες και αναρτήσεις σχετικά με την εξέλιξη του αγώνα που βρήκε την ομάδα του Πολ Μιλς νικήτρια με 76-60.

Θοδωρής Φελάνης



Δυο αθλητές της Χ.Α.Ν.Θ. στη 12άδα της Εθνικής Εφήβων

**Αμφότεροι άφησαν
εξαιρετικές εντυπώσεις και
υποσχέσεις για το μέλλον.**

Δυο καλαθοσφαιριστές της Χ.Α.Ν.Θ. στελέχωσαν φέτος το ρόστερ της Εθνικής Εφήβων στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα U18 που φιλοξενήθηκε στην πόλη Νις της Σερβίας κατά το διάστημα 22-30 Ιουλίου.

Πιο συγκεκριμένα στις επιλογές του ομοσπονδιακού προπονητή Βαγγέλη Ζιάγκου για τη 12άδα βρέθηκαν οι **Νίκος Χιτικούδης**, 2.03, γεννημένος στις 16/05/2005, κι ο **Γιάννης Κομνιανίδης**, 1.83, γεννημένος στις 2/8/2006.

Η Εθνική Εφήβων πάλεψε για τη διάκριση όμως ηττήθηκε στα προημιτελικά από τη Γερμανία για να καταλήξει τελικά στην 8η θέση. Οι αθλητές της Χ.Α.Ν.Θ. άφησαν εξαιρετικές εντυπώσεις με τις εμφανίσεις τους αλλά και πολλές υποσχέσεις για το μέλλον.



Πανελλήνια Πρωτιά στο πρωτάθλημα Νέων για τη Χ.Α.Ν.Θ.

**Σε ανοδική πορεία οι
ομάδες της Αδελφότητας.**

Μια ξεχωριστή στιγμή για το τμήμα μπάσκετ της Χ.Α.Ν.Θ. κατά τη σεζόν 2022-23 υπήρξε αναμφισβήτητη η κατάκτηση της 1ης θέσης στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα κάτω των 21 ετών.

Στον τελικό του Final 4 που φιλοξενήθηκε στον Βόλο, η Αδελφότητα επικράτησε της ομάδας του Μίλωνα/Ικάρου με 58-85.

Η επιτυχία αυτή έρχεται ως συνέχεια μιας ανοδικής πορείας που βρίσκει μόνιμα τις ομάδες της Χ.Α.Ν.Θ. στις μικρές ηλικιακές κατηγορίες μεταξύ των κορυφαίων συλλόγων σε πανελλήνιο επίπεδο.

Η Χ.Α.Ν.Θ. επί σειρά ετών σταθερά επενδύει στην αναπτυξιακή διαδικασία του μπάσκετ. Αυτοσκοπό δεν αποτελεί για την Αδελφότητα απαραίτητα ο πρωταθλητισμός αλλά η σωστή εκμάθηση του μπάσκετ από νεαρή ηλικία προκειμένου τα παιδιά να διδαχθούν τα βασικά του αθλήματος από ένα αξιόλογο επιτελείο προπονητών. Προτεραιότητα της Χ.Α.Ν.Θ. είναι η καλλιέργεια σωστής νοοτροπίας με τις αρχές του ευ αγωνίζεσθαι, η ορθή και ολοκληρωμένη εκμάθηση του αθλήματος και κοινωνικοποίησή τους.

Θοδωρής Φελάνης



Χάντμπολ Δεύτερη δύναμη στην Ελλάδα η Χ.Α.Ν.Θ.

Το Σωματείο διαθέτει παράδοση στο άθλημα.

Η κατάκτηση της 2ης θέσης στο 43ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων στο Χάντμπολ ήταν μια από τις πιο δυνατές στιγμές μιας σεζόν γεμάτης επιτυχίες και συγκινήσεις για τη Χ.Α.Ν.Θ. Το πρωτάθλημα φιλοξενήθηκε στην πόλη της Δράμας και η Αδελφότητα κόντρα σε όλα τα προγνωστικά ανέβηκε πανάξια στο βάθρο εξασφαλίζοντας το ασημένιο μετάλλιο έπειτα από νίκες κόντρα στον Άρη Νίκαιας, τον Ολυμπιακό και απέναντι στη διοργανώτρια ομάδα της Δράμας αποδίδοντας όμορφο χάντμπολ.

«Κρατάμε ψηλά τη σημαία της Αδελφότητας»

Ο προπονητής της Χ.Α.Ν.Θ. Αλέξης Παπαβασίλης σχολιάζοντας την κατάκτηση της 2ης θέσης μεταξύ άλλων δήλωσε: «Κρατάμε ψηλά τη σημαία της Χ.Α.Ν.Θ., συγχαρητήρια σε όλα τα παιδιά, έπαιξαν με πάθος και τσαγανό και έδειξαν στην πράξη πόσο πολύ το ήθελαν. Το Σωματείο διαθέτει παράδοση στο χάντμπολ και δείξαμε πως υπάρχει το έμπυχο υλικό που θα βοηθήσει στην υλοποίηση των στόχων μας στο μέλλον».



«Χαρούμενος για τα παιδιά»

Ο υπεύθυνος του Τμήματος Χάντμπολ Μανώλης Ανδρεαδάκης από την πλευρά του είπε: «Στην τεράστια αθλητική διαδρομή του Συλλόγου μας το τμήμα χάντμπολ έχει τη δική του συμβολή. Στο παρελθόν έχουν έρθει σπουδαίες επιτυχίες από το συγκεκριμένο άθλημα όμως ειδικά για αυτά τα παιδιά δηλώνω τρομερά χαρούμενος. Η Χ.Α.Ν.Θ. δεν έχει μόνο παρόν αλλά και μέλλον».

Αξίζει να σημειωθεί πως δυο αθλητές της Χ.Α.Ν.Θ. και πιο συγκεκριμένα ο Δανιήλ Σαλτιέλ (αριστερός εξτρέμ) και ο Γιώργος Δάιος (τερματοφύλακας) συμπεριλήφθηκαν στην κορυφαία 7άδα της διοργάνωσης.

Θοδωρής Φελάνης



39α Νιόβεια

Αγώνες αφιερωμένοι στα 5 αδικοχαμένα δελφίνια της Χ.Α.Ν.Θ.

**Άριστη
διοργάνωση για
το κορυφαίο
κολυμβητικό
γεγονός της
Θεσσαλονίκης.**

Με πολύ μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκαν τα «39α Νιόβεια», αγώνες με διεθνή ακτινοβολία που αποτελούν θεσμό για την πόλη της Θεσσαλονίκης και τελούν υπό την αιγίδα της Κ.Ο.Ε. και της Π.Ε.Κ.Κ.Δ.Μ. Τα «Νιόβεια» διοργανώνονται από τη Χ.Α.Ν.Θ. και είναι αγώνες αφιερωμένοι στα αδικοχαμένα της «δελφίνια», της Νιόβης Παπαδόπουλου, του Νικήτα Καλούδη, του Μιχάλη Μαϊκίδη, του Στέργιου Κουτεντάκη και του Νίκου Καϊση που «έφυγαν» πρόωρα από τη ζωή.

Η διοργάνωση που φιλοξενήθηκε στο Ποσειδώνιο, προσέλκυσε 600 συμμετοχές με την παρουσία 49 συλλόγων από κάθε γωνιά της Ελλάδος και όχι μόνο.

«Είμαστε απόλυτα ικανοποιημένοι με τη μεγάλη ανταπόκριση, είχαμε συμμετοχές από χώρες όπως η Αλβανία, η Βόρεια Μακεδονία, η Μολδαβία ενώ παρουσία είχαν και σύλλογοι από διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Στόχος μας, έπειτα από μια δύσκολη περίοδο, όπως ήταν αυτή της πανδημίας τα προηγούμενα χρόνια, να συνεχίσουμε με την ίδια ένταση την προσπάθειά μας για άρτιους αγώνες βελτιώνοντας κάθε χρόνο το παραγόμενο αποτέλεσμα», δήλωσε ο έφορος του Τμήματος Κολύμβησης Παντελής Παντής.

Οι αγώνες πραγματοποιήθηκαν σύμφωνα με τους Διεθνείς Κανονισμούς Κολύμβησης της WORLD AQUATICS και τον κανονισμό της Κ.Ο.Ε. για όλες τις κατηγορίες.

Εκ μέρους της Χ.Α.Ν.Θ. παρέστησαν μέλη του δ.σ. και πιο συγκεκριμένα οι: Νίκος Λογοθέτης (κήρυξε την έναρξη των αγώνων), Μιχάλης Καλφίδης, Γιάννης Βουχάρας, Αθανασία Παντή, και ο διευθυντής Αθλητισμού Δημήτρης Καραϊσκος.



Καλύτεροι αθλητές στα 39α Νιόβεια αναδείχθηκαν οι: Αρκάδιος Ασπουαλής (Ηρακλής, κατηγορία Ανδρών) και Δέσποινα Πυρίλη (Πανσερραϊκός, κατηγορία Κορασίδων) οι οποίοι και κέρδισαν αεροπορικά εισιτήρια της Aegean. Οι προπονητές τους κέρδισαν από ένα 3ήμερο στο ξενοδοχείο «ALEXANDER THE GREAT BEACH HOTEL», που αποτελούν προσφορές της διοργάνωσης 39α Νιόβεια.

Οι αγώνες χαρακτηρίστηκαν από την αρτιότητά τους και η Χ.Α.Ν.Θ. για άλλη μια χρονιά απέσπασε κολακευτικά σχόλια για το υψηλό επίπεδο της διοργάνωσης. Θυμίζουμε πως τα «Νιόβεια» είναι αγώνες ενταγμένοι όχι μόνο στο καλεντάρι της Ελληνικής Ομοσπονδίας Κολύμβησης (από το 1989) αλλά και της Παγκόσμιας (FINA) ενώ οι αγώνες σε όλες τις κατηγορίες γίνονται με πρόγραμμα των GRAND PRIX.

Η Χ.Α.Ν.Θ. συμμετείχε στους αγώνες με 20 αθλητές με τον Κώστα Στάθη να δίνει το «παρόν» στον τελικό 50 μ. πρόσθιο όπως και στον β' τελικό 100 μ. πρόσθιο.

Η διοργάνωση πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα του Δήμου Θεσσαλονίκης όπως και της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας.

Ευχαριστούμε θερμά για τη στήριξη τους χορηγούς μας :

AEGEAN, ΙΕΚ ΑΛΦΑ και ALEXANDER THE GREAT BEACH HOTEL όπως και τις εταιρείες: DOLE, ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ, MSB, ARLA PROTEIN, PIZZA FUN, ARENA.

Θοδωρής Φελάνης



Ποδόσφαιρο

Ένα ξεχωριστό ταξίδι στη Βαρκελώνη για τους μικρούς αθλητές της Χ.Α.Ν.Θ.

Είδαν από κοντά την ομάδα,
τις εγκαταστάσεις, τις σχολές
αλλά και την πόλη!

Μια ξεχωριστή εμπειρία είχαν την ευκαιρία να βιώσουν παιδιά, μέλη της ποδοσφαιρικής ομάδας της Χ.Α.Ν.Θ. που έζησαν για λίγες ημέρες στους ρυθμούς ενός σπουδαίου, ποδοσφαιρικού κλαμπ, το οποίο θεωρείται από τα δημοφιλέστερα παγκοσμίως, αυτό της Μπαρτσελόνα. Ταυτόχρονα γνώρισαν κι εξίσου μεγάλες ποδοσφαιρικές σχολές όπως της Εσπανιόλ και της Ναϊσε.

Αναλυτικότερα, συνολικά 170 άτομα, αθλητές της Χ.Α.Ν.Θ. και γονείς, από τα τμήματα Κ8 ως Κ14 με τη συνοδεία των προπονητών τους, Θανάση Παυλούδη, Κωνσταντίνο Κλάπη, Λεωνίδα Καστριτσέα όπως και του διευθυντή Αθλητισμού της Χ.Α.Ν.Θ. Δημήτρη Καραϊσκού, ταξίδεψαν με προορισμό τη Βαρκελώνη. Εκεί παρέμειναν για έξι ημέρες κατά τις οποίες αγωνίστηκαν με τα τμήματα Εσκόλα της Μπαρτσελόνα στις φημισμένες εγκαταστάσεις του προπονητικού κέντρου «La Masia» των Μπλαουγκράνα αλλά και έδωσαν φιλικές αναμετρήσεις με τα αντίστοιχα ηλικιακά τμήματα της Εσπανιόλ και της Ναϊσε.

Στο πρόγραμμα της Χ.Α.Ν.Θ. περιλαμβάνονταν επίσκεψη στον ποδοσφαιρικό... ναό της Μπαρτσελόνα το «Camp Nou» για το παιχνίδι της La Liga ανάμεσα στην ομάδα της Βαρκελώνης και την Ατλέτικο Μαδρίτης αλλά και ξενάγηση στο διάσημο Μουσείο της ομάδας.

Τα μέλη της αποστολής επισκέφθηκαν φυσικά κι όλα τα αξιοθέατα της πανέμορφης Βαρκελώνης. Μεταξύ των γονέων που συμμετείχαν στην εκδρομή ήταν και δυο πρώην επαγγελματίες ποδοσφαιριστές οι οποίοι έχουν γράψει τη δική τους ιστορία στο ελληνικό ποδόσφαιρο: Ο πρωταθλητής Ευρώπης του 2004 Ζήσης Βρύζας και ο επίσης διεθνής με συμμετοχή στο Μουντιάλ του 2010, Σάκης Πρίττας.



Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Taekwondo ITF



Έγραψαν ιστορία οι αθλητές της Χ.Α.Ν.Θ. με την Εθνική ομάδα

Τρίτη κατετάγη η Ελλάδα στο πρωτάθλημα της Αστάνα

Η Χ.Α.Ν.Θ. αισθάνεται υπερήφανη για την τεράστια συμβολή αθλητών της που είχε ως αποτέλεσμα την κατάκτηση της 3ης θέσης για την Ελλάδα στο παγκόσμιο πρωτάθλημα Taekwondo ITF που φιλοξενήθηκε στην Αστάνα του Καζακστάν. Αναλυτικότερα αθλητές της Χ.Α.Ν.Θ. κέρδισαν 2 χρυσά, 3 ασημένια και 4 χάλκινα μετάλλια βοηθώντας την Εθνική μας να ανέβει για πρώτη φορά στην ιστορία της στην 3η θέση στον κόσμο ανάμεσα σε 41 χώρες!

Συγχαρητήρια στους αθλητές, προπονητές και στην Ομοσπονδία για την τεράστια επιτυχία, στον προπονητή της Αδελφότητας και Ομοσπονδιακό προπονητή Γιάννη Ουζούνη, στους συναθλητές των παιδιών και στους χορηγούς και υποστηρικτές που έκαναν το όνειρο των αθλητών μας πραγματικότητα!

Ειδική μνεία και περαστικά στον αθλητή μας Στέφανο Παππά, ο οποίος τραυματίστηκε στην προσπάθειά του να εξασφαλίσει ένα ομαδικό μετάλλιο στις τεχνικές θραύσεων και αποσύρθηκε από τα ομαδικά μαχών για να μπορέσει η Εθνική να διεκδικήσει με αξιώσεις και τελικά να κερδίσει ένα ακόμα αργυρό μετάλλιο!

Θοδωρής Φελάνης

«Η τοξοβολία γυμνάζει σώμα και πνεύμα»



Εξασκώντας ένα από τα παλαιότερα ολυμπιακά αθλήματα

Η δημιουργία τμημάτων ένας βασικός στόχος της Χ.Α.Ν.Θ.

Ένα από δεκάδες αθλήματα που καλλιεργεί και έχει εντάξει στο πρόγραμμά της η Χ.Α.Ν.Θ. είναι και αυτό της τοξοβολίας. Πρόκειται για ένα από τα παλαιότερα ολυμπιακά αθλήματα με το οποίο μπορούν να έρθουν σε επαφή άτομα ανεξαρτήτου ηλικίας, σωματότυπου ή φύλου.

«Η δημιουργία ομάδων τοξοβολίας είναι ένας βασικός στόχος της Χ.Α.Ν.Θ.. Πέρα από τη συμμετοχή του συλλόγου στους αγώνες, μια καλά συγκροτημένη ομάδα διατηρεί μόνο τα θετικά του αθλήματος και αναπτύσσει όχι μόνο τη σωματική

εξέλιξη των αθλητών της αλλά και την πνευματική», δηλώνει η εκπαιδευτρια τοξοβολίας της Χ.Α.Ν.Θ., Κική Καλαϊτζή (επί σειρά ετών αθλήτρια του ΑΟΤ Φοίβος στο παρελθόν), που επίσης πρόσθεσε: «Η τοξοβολία είναι ένα άθλημα το οποίο πέρα από το σώμα γυμνάζει και το πνεύμα. Αυτοπειθαρχία, σεβασμός και αυτοσεβασμός, ηρεμία και συγκέντρωση, είναι από τα λίγα πνευματικά αγαθά που μας προσφέρει.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης πέρα από τις ασκήσεις και τη βασική τεχνική, οι αθλητές της τοξοβολίας εξασκούν την ομαδικότητα, άσχετα αν η τοξοβολία είναι κατά βάση ατομικό άθλημα, και τον φιλικό ανταγωνισμό μέσα από ειδικά διαμορφωμένα παιχνίδια».

Στην ακαδημία της Χ.Α.Ν.Θ., ένα παιδί μπορεί να αναπτύξει τη δεξιότητά του στον μέγιστο βαθμό γνωρίζοντας πάντα ότι η τοξοβολία είναι παιχνίδι, είναι ψυχαγωγία αφού αυτοσκοπός δεν είναι πάντα ο πρωταθλητισμός.



Κορίτσια από «χρυσάφι»!

**Οι διεθνείς αθλήτριες της Χ.Α.Ν.Θ.
Στέλλα Τζαρίδου, Χριστίνα Τζενίδη & Άννα
Μήτκα είναι το μέλλον της Επιτραπέζιας
Αντισφαίρισης**

Το τμήμα επιτραπέζιας αντισφαίρισης της Χ.Α.Ν.Θ. άφησε εξαιρετικές εντυπώσεις κατά την αγωνιστική σεζόν 2022-23, κατακτώντας πανελλήνιες πρωτιές σε Νεάνιδες, Κορασίδες και Παγκορασίδες. Η ανδρική μας ομάδα πανηγύρισε την άνοδο της στην Α2 Εθνική κατηγορία ενώ η γυναικεία πέτυχε την παραμονή της στην Α1 κατηγορία.

Τρεις αθλήτριες της Χ.Α.Ν.Θ. και πιο συγκεκριμένα η Στέλλα Τζαρίδου, η Χριστίνα Τζενίδη και η Άννα Μήτκα κατέγραψαν καταπληκτικές επιδόσεις και επιβραβεύθηκαν για αυτό με την κλήση τους σε Εθνικές ομάδες εκπροσωπώντας με επιτυχία την Ελλάδα σε διεθνείς διοργανώσεις.



**ΤΖΕΝΙΔΗ
ΧΡΙΣΤΙΝΑ**

Μέλος Εθνικής Ομάδας U13 /
Πρωταθλήτρια Ελλάδος Παγκορασίδων
σε Ομαδικό – Ατομικό – Διπλό – Μικτό,
2021-2022 & 2022-2023.

Σε ποια ηλικία ξεκίνησες να αθλείσαι στη Χ.Α.Ν.Θ.;

«Η ηλικία η οποία ξεκίνησα να αθλούμαι στη Χ.Α.Ν.Θ ήταν μόλις στα 7 μου έτη, δηλαδή περίοδος που τελείωνα το σχολικό έτος της πρώτης δημοτικού».

Τι σημαίνει για σένα η Χ.Α.Ν.Θ.;

«Χ.Α.Ν.Θ για εμένα σημαίνει πάθος, δύναμη, ενέργεια, άνθρωποι να σε φροντίζουν και να σε αγαπούν με απώτερο στόχο την επιτυχία, να σε γεμίζουν με αυτοπεποίθηση. Η Χ.Α.Ν.Θ για εμένα είναι σαν το δεύτερο σπίτι μου».

Πως ήταν η εμπειρία της συμμετοχής σου στο Πανευρωπαϊκό και Βαλκανικό πρωτάθλημα ως μέλος της Εθνικής ομάδας;

«Θα μου μείνει αξέχαστη. Ένοιωσα μεγάλη τιμή αλλά και ευθύνη. Στο U13 στην Κροατία μού φαινότουσαν όλα πολύ διαφορετικά από αυτό που είχα συνηθίσει, υπήρχε μεγάλος ανταγωνισμός. Έκανα αγώνες που ποτέ δεν θα ξεχάσω. Το βαλκανικό πρωτάθλημα ήταν λίγο διαφορετικό. Έφτασα στην Ορεστιάδα τη δεύτερη μέρα, καθώς δεν συμμετείχα στο ομαδικό και παρά το γεγονός ότι ήμουν η μικρότερη και ότι δεν είχα ξαναβρεθεί σε αποστολή με αυτούς τους αθλητές, γίναμε γρήγορα μια ομάδα και βοηθήσαμε ο ένας

τον άλλον. Όλες αυτές τις εμπειρίες που μάζεψα σίγουρα θα τις χρησιμοποίησω ως εφόδιο στο μέλλον».

Ποια στιγμή ξεχωρίζεις από τη φετινή αγωνιστική χρονιά;

«Μια ιδιαίτερη στιγμή που θα μου μείνει για πάντα αξέχαστη ήταν στο πανελλήνιο πρωτάθλημα παγκορασίδων-παμπαίδων στα Τρίκαλα, που εγώ μαζί με τη δεκάχρονη Κατερίνα Παπαλέξη, καταφέραμε στο ομαδικό, να κάνουμε την απρόσμενη νίκη και ανεβήκαμε στο βάθρο έχοντας κατακτήσει την πρώτη θέση. Αυτή η νίκη ήταν πολύ ξεχωριστή για εμένα και την έχω αφιερώσει στον παππού μου, ο οποίος δυστυχώς απεβίωσε στις αρχές του 2023».

Πρωταθλητισμός και σχολείο: Πως συνδυάζεις αυτά τα δύο στην καθη- μερινότητά σου;

«Ο πρωταθλητισμός δεν είναι τόσο εύκολος όσο φαίνεται. Η καθημερινότητά μου τις περισσότερες φορές γίνεται λίγο πιεστική. Το πρωί σχολείο, μετά διάλλειμα για φαγητό, μαθήματα, δραστηριότητες και από το απόγευμα ως το βράδυ προπόνηση και όλα αυτά σε καθημερινή βάση. Όμως για να φτάσω σε αυτό το επίπεδο χρειαζόταν πολύ σκληρή δουλειά. Η αλήθεια είναι ότι και εμένα κάποιες φορές μου λείπουν οι βόλτες με τους φίλους μου, ο ελεύθερος χρόνος και όλα αυτά. Όμως να μην ξεχνάμε ότι για την εκπλήρωση αυτών των στόχων χρειάζονται και λίγες θυσίες».

ΤΖΑΡΙΔΟΥ ΣΤΕΛΛΑ

Μέλος Εθνικής Ομάδας Νεανίδων /
Πρωταθλήτρια Ελλάδος Νεανίδων σε
Ομαδικό 2021-2022, Διπλό Νεανίδων
2022-23 & Διπλό Μικτό Εφήβων-
Νεανίδων 2022-2023.

Σε ποια ηλικία ξεκίνησες να ασχολείσαι με την Επιτραπέζια Αντισφαίριση;

«Ξεκίνησα ερασιτεχνικά με τη μητέρα μου στη Γ' δημοτικού και τον επόμενο χρόνο στην Δ' δημοτικού άρχισα να κάνω προπονήσεις σε σύλλογο του Εύοσμου, από όπου ξεκίνησα την πορεία μου ως αθλήτρια».

Τι απαιτείται για να φτάσει κάποιος αθλητής/τρια σε τόσο υψηλό επίπεδο;

«Το κυριότερο από όλα είναι οι θυσίες. Για να φτάσει κάποιος σε υψηλό αθλητικό επίπεδο πρέπει να αφιερώνει πολλές ώρες προπόνησης και φυσικής κατάστασης που απαιτούνται για το άθλημά μας, το οποίο φυσικά συνεπάγεται λιγότερες βόλτες και ελάχιστο ελεύθερο χρόνο. Ακόμη, απαιτείται και μια καλή και ισορροπημένη διατροφή για τη διατήρηση της υγείας του αθλητή».

Πως αισθάνεσαι όταν αγωνίζεσαι με τα χρώματα της Εθνικής Ελλάδος;

«Τιμή και Υπερηφάνεια. Αυτές οι δύο λέξεις με χαρακτηρίζουν κάθε φορά που παίρνω μέρος σε αγώνες, εκπροσωπώντας τη χώρα μου, την Ελλάδα μας. Αισθάνομαι πως, το να είμαι μέλος της ελληνικής αποστολής σε ένα βαλκανικό ή σε ένα πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα, είναι η ανταμοιβή των κόπων της κάθε χρονιάς ξεχωριστά».

Ποια στιγμή ξεχωρίζεις από την αθλητική σου πορεία έως σήμερα;

«Μια στιγμή που σίγουρα θα ξεχώριζα, είναι η μέρα που πήρα το πρώτο μου κύπελλο σε ατομικό επίπεδο, στο Ανοιχτό Πανελλήνιο Πρωτάθλημα στη Γεωργιανή Καβάλας κερδίζοντας το Νο1 των Νεανίδων για πρώτη φορά στη ζωή μου».

Πρωταθλητισμός και σχολείο:

Πως συνδυάζεις αυτά τα δύο στην καθημερινότητά σου;

«Ο συνδυασμός αυτός είναι αρκετά δύσκολος. Χρειάζομαι αρκετή ενέργεια και χρόνο τόσο για το σχολείο όσο και για την αθλητική μου προετοιμασία. Τα προηγούμενα χρόνια το σχολείο και αθλητισμός δεν επηρέαζαν το ένα το άλλο. Όσο όμως μεγαλώνω το πρόγραμμά μου αλλάζει. Το εκπαιδευτικό σύστημα στην Ελλάδα δεν βοηθάει ικανοποιητικά τον αθλητή που επιθυμεί να κάνει πρωταθλητισμό. Τη χρονιά που πέρασε στη Β' λυκείου είχα να αντιμετωπίσω το πρόβλημα με τις ώρες φροντιστηρίου και προπόνησης. Ευτυχώς για μένα, το θέμα τακτοποιήθηκε με αποτέλεσμα να μπορώ να συνδυάζω σχολείο, φροντιστήριο και προπόνηση. Και είμαι ιδιαίτερα χαρούμενη, που το απολυτήριό μου και φέτος ήταν άριστο».

Τι σημαίνει για σένα η Χ.Α.Ν.Θ.;

«Για μένα η Χ.Α.Ν.Θ. είναι Οικογένεια. Είμαστε μια ομάδα δεμένη, ενωμένη με μόνο σκοπό την προσπάθεια να οδηγήσουμε ψηλά το Σωματείο».

Η Χ.Α.Ν.Θ. γενικότερα, με έχει στηρίξει πάρα πολύ σε όλη την πορεία μου τα δύο τελευταία χρόνια μέσω του ακούραστου κ. Δημήτρη Καραϊσκού, Διευθυντής στο Τμήμα Αθλητισμού, που βρίσκει πάντα λύσεις σε ό,τι προκύπτει και φέτος με την αμέριστη βοήθεια του προπονητή μου Λευτέρη Τσόκανου που έκανε μία υπερπροσπάθεια για να σημειώσουμε όλες αυτές τις επιτυχίες».

ΜΗΤΚΑ ANNA

(Μέλος Εθνικής Ομάδας U13 / Πρωταθλήτρια Ελλάδος Παγκορασίδων σε Ομαδικό- Διπλό, 2021-2022 & 2022-2023)

Σε ποια ηλικία ξεκίνησες να ασχολείσαι με την Επιτραπέζια Αντισφαίριση;

«Ξεκίνησα από 7 ετών, αγάπησα πολύ το άθλημα και από τότε δεν το άφησα ποτέ».

Τι απαιτείται για να φτάσει κάποιος αθλητής/τρια σε τόσο υψηλό επίπεδο;

«Για να κάνεις πρωταθλητισμό και να φτάσεις στον στόχο απαιτείται πειθαρχία, θέληση, πείσμα, αυτοπεποίθηση και υπομονή. Δεν είναι εύκολη η διαχείριση».

Πως αισθάνεσαι όταν αγωνίζεσαι με τα χρώματα της Εθνικής Ελλάδος και πως συνδυάζεις σχολείο και πρωταθλητισμό;

«Αρχικά όταν αγωνίζομαι με τα χρώματα της Εθνικής αισθάνομαι απίστευτη υπερηφάνεια. Από εκεί και πέρα προτεραιότητά μου είναι το σχολείο, όμως με θέληση καταφέρνω να είμαι παρούσα σε όλες μου τις προπονήσεις αλλά συγχρόνως και να είμαι συνεπής στα μαθήματά μου».

Τι σημαίνει για σένα η Χ.Α.Ν.Θ.;

«Είναι μία αθλητική Ακαδημία που εδώ και 3 χρόνια με στηρίζει και με αγκαλιάζει σαν δεύτερη αθλητική οικογένεια. Ταυτόχρονα αποτελεί μια από τις σπουδαιότερες και ιστορικότερες ομάδες της χώρας τόσο στο δικό μου όσο και σε άλλα αθλήματα».

Θοδωρής Φελάνης

Με την ευχή ο μαραθώνιος αγώνας να γίνει θεσμός!

1^o SWIM CHALLENGE



**Τριάντα κολυμβητές
έκαναν 96.450
χιλιόμετρα και
πρόσφεραν 1.929 ευρώ
στο Ταμείο Υποτροφιών
της Χ.Α.Ν.Θ.**

Οι μαραθώνιοι αγώνες σε πισίνα δεν είναι κάτι που συνηθίζεται. Όταν όμως υπάρχουν άνθρωποι που αγαπούν το υγρό στοιχείο, έχουν όραμα και έχουν μάθει να προσφέρουν, γίνονται πραγματικότητα. Το 1^o Swim Challenge ένας αγώνας που συνδιοργανώθηκε από το Τμήμα Αθλητισμού, το Τμήμα Γυμναζομένων, το Κολυμβητικό Τμήμα και το Τμήμα Κοινωνικής Δράσης Εθελοντών ολοκληρώθηκε φέτος το καλοκαίρι. Ήταν η υλοποίηση μιας ιδέας της Σταυρούλας Διουσλού της προπονήτριας κολύμβησης της Χ.Α.Ν.Θ., βάσει της οποίας για 4 Κυριακές κολυμβητές κολυμπούσαν και παράλληλα προσέφεραν στο κοινωνικό σύνολο. Σε έναν αγώνα μαραθώνιο χωρίς ηττημένους παρά μόνο νικητές!

Ο αγώνας

Οι κολυμβητές – έχοντας προσκομίσει τα απαραίτητα ιατρικά έγγραφα- και με μια συμμετοχή των 5 ευρώ, μοιράστηκαν σε κατηγορίες και είχαν το δικαίωμα να κολυμπήσουν για 1 ώρα. Κάθε πεννητάρι που ολοκλήρωναν έβαζε 1 ευρώ για το Ταμείο Υποτροφιών της Χ.Α.Ν.Θ..

Ο καθένας κολυμπούσε όσο μπορούσε προσπαθώντας να κάνει τα περισσότερα δυνατά 50άρια. Οι κολυμβητές μάλιστα όσο κουρασμένοι και να ήταν έβλεπαν την αδρεναλίνη τους να χτυπά κόκκινο καθώς πλησίαζε η συμπλήρωση της ώρας και ήθελαν να κάνουν έστω κι ένα πεννητάρι περισσότερο με την παρότρυνση των διοργανωτών! Η δε χαρά στο άκουσμα του αποτελέσματος... ανεπανάληπτη, πρωτόγνωρη για όσους δεν ήταν πρωταθλητές κολύμβησης. Και όλα αυτά με μια αίσθηση ανακούφισης καθώς με μερικά πεννητάρια θα βοηθούσαν κάποιον ωφελούμενο του Ταμείου Υποτροφιών της Χ.Α.Ν.Θ.

Τα... δεδομένα!

Ο Μαραθώνιος διεξήχθη σε τέσσερις Κυριακές 14 και 28 Μαΐου και 11 και 18 Ιουνίου. Οι αθλητές χωρίστηκαν σε 8 κατηγορίες ανδρών και γυναικών, ασκούμενων ανδρών και γυναικών 18 με 29 ετών, 30 με 49 ετών και άνω των



ENGE

50 καθώς και Masters (Νυν και πρώην αθλητών/τριών) 18 ετών και πάνω. Συνολικά κολύμπησαν 30 άτομα (9 γυναίκες και 21 άντρες) και έγιναν συνολικά 35 προσπάθειες –καθώς κάποιοι κολύμπησαν δύο, τρεις ή και τέσσερις φορές. Το ρεκόρ των μέτρων σε μια ώρα ήταν 4.000 (4 χιλιόμετρα). Η ελάχιστη απόσταση ήταν τα 1.000 μέτρα. Συμπληρώθηκαν συνολικά 1.929 πενηντάρια άρα προσφέρθηκαν 1.929 ευρώ προς τους ωφελούμενους του Ταμείου Υποτροφιών της Χ.Α.Ν.Θ.. Συνολικά οι 30 κολυμβητές κολύμπησαν 96.450 χιλιόμετρα! Και μακάρι το Swim Challenge να γίνει θεσμός, όπως ακριβώς ονειρεύεται και ελπίζει η Σταυρούλα Διουσλού αλλά και η Χ.Α.Ν.Θ. ώστε η Αδελφότητα να φτάσει στο σημείο να φιλοξενεί αθλητές από όλη την Ελλάδα για να κολυμπούν κι αυτοί για καλό σκοπό.

Δήμητρα Μακρή



γιαλός

ψαροταβέρνα

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

f i Γιαλός



Τρίαθλο

Η Ευαγγελία Δούμα της Χ.Α.Ν.Θ. κατέκτησε την 3η θέση στο πανελλήνιο πρωτάθλημα ολυμπιακής απόστασης

Επέλεξε το Σωματείο για την κουλτούρα του και για όσα πρεσβεύει ως κύτταρο αθλητισμού.

Μια σημαντική επιτυχία σημείωσε η αθλήτρια της Χ.Α.Ν.Θ. στο τρίαθλο Ευαγγελία Δούμα. Η Ευαγγελία συμμετείχε στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα ολυμπιακής απόστασης, που φέτος φιλοξενήθηκε στην Ηγουμενίτσα με 120 συμμετοχές αθλητών κι αθλητριών από όλη την Ελλάδα, λαμβάνοντας την 3η θέση στην κατηγορία της (40-46).

«Οι αγώνες ήταν υψηλού επιπέδου, υπήρχε μεγάλος ανταγωνισμός, το αντιμετώπισα ως μια ακόμη εμπειρία και είμαι χαρούμενη που κατάφερα να έχω αυτή την επίδοση», δήλωσε η Ευαγγελία Δούμα που μεταξύ άλλων είπε: «Επέλεξα να αγωνίζομαι με τη Χ.Α.Ν.Θ. πολύ συνειδητά για την κουλτούρα της αλλά και όσα πρεσβεύει ως ένα κύτταρο αθλητισμού. Αγκάλιασε και υποστήριξε την προσπάθειά μου από την πρώτη στιγμή».

Σχετικά με την προσπάθεια που καταβάλλει στις προπονήσεις εξήγησε: «Είμαι μητέρα οπότε, όπως μπορεί ο καθένας να φανταστεί, δεν είναι τόσο εύκολο να συνδυάσεις ένα απαιτητικό πρόγραμμα προπονήσεων με τις υπόλοιπες καθημερινές υποχρεώσεις. Φροντίζω να γυμνάζομαι τουλάχιστον 8 με 9 ώρες την εβδομάδα και ενδεχομένως να κλέβω λίγο περισσότερο χρόνο όταν έχω μπροστά μου έναν στόχο, όπως μια διοργάνωση».

Την Ευαγγελία Δούμα υποδέχθηκαν στη Χ.Α.Ν.Θ. ο πρόεδρος επιτροπής Ομάδων Νίκος Λογοθέτης, ο διευθυντής Αθλητισμού Δημήτρης Καραϊσκος και ο υπεύθυνος του τμήματος Τρίαθλου της Αδελφότητας Δημήτρης Λιάτσας προκειμένου να την βραβεύσουν και να τη συγχαρούν για την επιτυχία της.

Συγχαρητήρια στο τμήμα Τρίαθλου της Χ.Α.Ν.Θ. και στην Ευαγγελία για την προσπάθεια και τα μεγάλα ψυχικά της αποθέματα.

Θοδωρής Φελάνης





28ο Πρωτάθλημα Βετεράνων Πρωταθλήτρια Θεσσαλονίκης η Χ.Α.Ν.Θ. στην κατηγορία 35+

Πρωταθλητές και μάλιστα αήττητοι

Η ομάδα βετεράνων της Χ.Α.Ν.Θ. πανηγύρισε την κατάκτηση του πρωταθλήματος Θεσσαλονίκης που διοργανώνει κάθε χρόνο με επιτυχία ο Σύνδεσμος Βετεράνων Καλαθοσφαιριστών Θεσσαλονίκης. Η Αδελφότητα κατέκτησε τον τίτλο στην κατηγορία 35+ δίχως να γνωρίσει την ήττα κερδίζοντας την Αγχιάλο, την ΑΕ Τούμπας, τον ΕΟΣ, ενώ στον τελικό επικράτησε του Άρη με 85-82.

Συγχαρητήρια σε όλα τα παιδιά για την προσπάθειά τους.

Οι πόντοι της Χ.Α.Ν.Θ στον τελικό

Σπανός 5(1), Τζημοράγκας, Κουτσόβουλος 9(1), Ζιάκας 6(2), Παναγιωτίδης 6(2), Καλαϊτζίδης 14(2), Μελίδης 15, Κιγμετόγλου 28(2), Ζωγράφος, Νεοφύτου 2, Σερέτης.

**Ο Γιάννης Φωτιάδης δεν αγωνίστηκε εξαιτίας τραυματισμού.

Θοδωρής Φελάνης



Χιονάτη

παιχνίδια από το 1946

παιχνίδια
από το

1946



στο κέντρο της πόλης!



(+30) 231 027 7104



Ιωνος Δραγούμη 14
54624 | Θεσσαλονίκη



www.xionati.toys
info@xionati.toys



Χιονάτη Παιχνίδια



Χ.Α.Ν.Θ. ...ΜΠΟΛ για πάντα: Φεστιβάλ Δημοτικών Σχολείων στην Καλαμαριά

**Μια νέα αφετηρία
για το αγαπημένο
άθλημα παιδιών
και ενηλίκων**

Στο μακρινό 1990, στην αυγή μιας νέας δεκαετίας και μόλις δέκα χρόνια από την ίδρυση της ομάδας χάντμπολ της Χ.Α.Ν. Καλαμαριάς ξεκίνησε τη διαδρομή του το Τουρνουά Χάντμπολ Δημοτικών Σχολείων του Δήμου Καλαμαριάς.

Τότε, στην εποχή του, το εγχείρημα της Χ.Α.Ν.Θ. και του Δήμου Καλαμαριάς υπήρξε καινοτόμο. Η σύλληψη της ιδέας προέκυψε από την ανάγκη του τμήματος να αναπτύξει τις υποδομές του και ως μέθοδος επιλέχθηκε η διάδοση του χάντμπολ στα Δημοτικά Σχολεία.

Ο πρωτοποριακός όμως τρόπος υλοποίησης της ιδέας, καθιέρωσε το Τουρνουά και χρόνο με τον χρόνο έγινε σημείο αναφοράς της μαθητικής ζωής στην Καλαμαριά. Οκτώ είναι στο σύνολό τους τα Τουρνουά Δημοτικών Σχολείων, από τον Μάιο



του 1990 έως τον Μάιο του 1997, όσα δηλαδή διοργανώθηκαν από τους ανθρώπους της Χ.Α.Ν.Κ.

Χωρίς αμφιβολία το καθένα από αυτά άφησε το στίγμα του στις γενιές των μαθητών και των μαθητριών που πέρασαν από το ιστορικό ανοικτό γήπεδο της Χ.Α.Ν. Καλαμαριάς για να παίξουν χάντμπολ. Ως φυσικό επακόλουθο, αρκετοί από αυτούς εντάχθηκαν στις ακαδημίες της Χ.Α.Ν.Κ. κατακτώντας στη συνέχεια σημαντικές ομαδικές επιτυχίες στη διάρκεια της αξιοζήλευτης διαδρομής τους στο άθλημα.

Σήμερα, είναι η ίδια διαδρομή που αναζητήσε και βρήκε τη συνέχεια της. Το «ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ – 33 ΧΡΟΝΙΑ ΧΑΝΤΜΠΟΛ» είναι η νέα αφετηρία της. Η Χ.Α.Ν.Θ. υποδέχτηκε ξανά τους μαθητές και τις μαθήτριες στο Παράρτημα της Χ.Α.Ν. Καλαμαριάς.

Όπως τότε, για να παίξουν χάντμπολ, για να δοκιμαστούν. Το «ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ – 33 ΧΡΟΝΙΑ ΧΑΝΤΜΠΟΛ» ολοκληρώθηκε με επιτυχία και αυτό είναι ένα καλό νέο για την ανάπτυξη του αθλήματος και για την αθλητική ζωή της μαθητικής κοινότητας στην Καλαμαριά.

Και αυτή είναι η αρχή σε μια σειρά εκδηλώσεων που έχουν προγραμματιστεί από το Τμήμα Χειροσφαίρισης και τη Διεύθυνση Αθλητισμού της Χ.Α.Ν. Θεσσαλονίκης. Η διοργάνωση τέθηκε υπό την Αιγίδα του Δήμου Καλαμαριάς και της Ε.ΑΠ/ΟΧΕ.





Σεμινάριο Thai Massage μέσω του ΚΕΔΙΒΙΜ της Χ.Α.Ν.Θ.

Το Thai Massage είναι μια ολιστική πρακτική ευεξίας με ρίζες στο χρόνο 2.500 ετών. Διαμορφώθηκε στην Ταϊλάνδη με επιρροές από την Αγιουρβέδα, την παραδοσιακή ιατρική της Ινδίας, και πλέον τα κλαδιά του έχουν απλωθεί σε όλο τον κόσμο. Πρόσφατα εντάχθηκε από την UNESCO στη λίστα της άυλης πολιτισμικής κληρονομιάς της ανθρωπότητας.

Πρόκειται για ένα μασάζ που περιλαμβάνει μεγάλη ποικιλία τεχνικών – πιέσεις, διατάσεις, κινητοποίηση αρθρώσεων, κρούσεις, ταλαντώσεις – και τις συνδυάζει με υποβοηθούμενες στάσεις γιόγκα. Συνιστά έναν εξαιρετικό τύπο παθητικής άσκησης ενώ είναι γνωστό επίσης ως εφαρμοσμένη γιόγκα. Πραγματοποιείται σε ειδικό στρώμα στο πάτωμα, με άνετο ρουχισμό.

Το εκπαιδευτικό σεμινάριο του Κέντρου δια Βίου Μάθησης της ΧΑΝΘ εισάγει τους συμμετέχοντες στις αρχές του Thai Massage προσφέροντας ένα στέρεο θεωρητικό υπόβαθρο, απαραίτητο για την πρακτική ενασχόληση με την αρχαία αυτή τέχνη. Ταυτόχρονα, έχει βιωματικό χαρακτήρα δημιουργώντας ένα προσεκτικά δομημένο πλαίσιο εξάσκησης για εξοικείωση με βασικές τεχνικές του Thai Massage. Παρουσιάζονται τεχνικές σε όλες τις τέσσερις θέσεις: καθιστή, ύπτια, πλάγια και πρηνή. Η εφαρμογή των τεχνικών, στο σύνολό τους, αντιστοιχεί σε μασάζ διάρκειας περίπου τριών ωρών.

Απευθύνεται σε αρχάριους αλλά και επαγγελματίες του χώρου που ενδιαφέρονται να εμπλουτίσουν τις δεξιότητές τους με νέες τεχνικές μασάζ. Επίσης, συστήνεται σε δασκάλους Yoga και Fitness που επιθυμούν να εντάξουν στις υπηρεσίες τους αγγίγματα μασάζ.

Πρόγραμμα

> 1ο σεμινάριο

Σάββατο 2 & Κυριακή 3 Δεκεμβρίου 2023, 9πμ-5μμ

Σάββατο 9 & Κυριακή 10 Δεκεμβρίου 2023, 9πμ-5μμ

> 2ο σεμινάριο

Σάββατο 30 & Κυριακή 31 Μαρτίου 2024, 9πμ-5μμ

Σάββατο 6 & Κυριακή 7 Απριλίου 2024, 9πμ-5μμ

Η δια ζώσης εκπαίδευση συμπληρώνεται με 10 ώρες τεκμηριωμένης πρακτικής άσκησης και μια 2ωρη ατομική συνεδρία με την εκπαιδεύτρια, κατά την οποία οι εκπαιδευόμενοι εφαρμόζουν σε αυτή τις τεχνικές που διδάχθηκαν. Έτσι εξασφαλίζεται ότι θα λάβουν την απαραίτητη εξατομικευμένη ανατροφοδότηση για τελειοποίηση των ικανοτήτων τους.

Εισηγήτρια: Έλλη Καμήλαλη

Advanced Thai Massage Practitioner (600hrs, Lotus Palm Canada)
Yoga Instructor (E-RYT 200, RYT 500) Πιστοποιημένη εκπαιδεύτρια
ενήλικων από το ΕΟΠΠΕΠ

Υλικό: 1. Εγχειρίδιο με σημειώσεις και φωτογραφίες (σε ηλεκτρονική μορφή) 2. Βιβλίο Thai Massage Εύχρηστες Τεχνικές (σε έντυπη μορφή)

Τόπος Υλοποίησης: Κεντρικό Κτίριο ΧΑΝΘ, Ν. Γερμανού 1, Θεσσαλονίκη Τ.Κ. 54621

Διάρκεια: Τέσσερις 8ωρες συναντήσεις + 10 ώρες πρακτικής άσκησης, με καταγραφή σε κατάλληλο έντυπο που εξετάζεται από την εκπαιδεύτρια + 2 ώρες ατομικής συνεδρίας κατόπιν ραντεβού, μετά την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης και της πρακτικής άσκησης.

Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής σκανάρετε **εδώ**



Mermaiding

Η τέχνη της γοργόνας στη ΧΑΝΘ!

Το Mermaiding, ή η τέχνη των γοργονών, αποτελεί μια μαγευτική δραστηριότητα που ξεκίνησε στις ακτές της Φλόριντα των Ηνωμένων Πολιτειών. Στις αρχές της δεκαετίας του '40, η "γοργόνα της Φλόριντα", η Ricou Browning, έκανε το ντεμπούτο της στη μεγάλη οθόνη στην ταινία "Creature from the Black Lagoon". Το φαινόμενο εξαπλώθηκε ταχύτατα, καθώς οι άνθρωποι ενθουσιάστηκαν από την ιδέα να υιοθετήσουν το μυθικό πρόσωπο των γοργονών.



ΓΙΑΤΙ MERMAID ΜΑΘΗΜΑΤΑ?

> Άθληση

Ο μοναδικός αυτός τρόπος άθλησης για μικρούς και μεγάλους, προσφέρει διασκέδαση καθώς και γυμναστική για όλες τις μυϊκές ομάδες.

> Μοναδικό

Δημιουργώντας ένα κύκλο mermaiding μαθημάτων γίνεσαι αυτόματα ένας από τους πρώτους φορείς που το προσφέρουν στην Ελλάδα.

> Προσβασιμότητα

Η τέχνη της γοργόνας είναι εξαιρετική επιλογή για άτομα με τραυματισμούς που θέλουν να δοκιμάσουν μία υδρόβια άσκηση και αποφεύγουν το απλό κολύμπι.

Στα μαθήματά μας, η μαγεία της γοργόνας συναντά τη διασκέδαση των υποβρύχιων παιχνιδιών και την αξέχαστη εμπειρία της υποβρύχιας φωτογράφισης και βιντεογράφισης. Εδώ, θα έχετε την ευκαιρία να φωτογραφηθείτε κάτω από το νερό, να συμμετέχετε σε συναρπαστικά παιχνίδια και να μάθετε νέα υποβρύχια κόλπα που θα εντυπωσιάσουν εσάς και τους φίλους σας. Επιτρέψτε μας να σας καλωσορίσουμε σε έναν κόσμο υποβρυχίων θαυμάτων και μαγείας!

Η Γοργόνα Θεσσαλονίκη, Χαρίκλεια Μαρή είναι επαγγελματίας γοργόνα performer και πιστοποιημένη Mermaid instructor και free diver από την PADI, με ERC,EFR. Πραγματοποιεί μαθήματα, πιστοποιήσεις και shows στην Ελλάδα και το εξωτερικό και πλέον μπορείς να κάνεις μάθημα μαζί της στην πόλη σου!

Με πολυετή εμπειρία στην εκπαίδευση και δημιουργική απασχόληση παιδιών και ενηλίκων καθώς και περισσότερο από μία 10ετία εμπειρίας στην καλλιτεχνική βιομηχανία στο τραγούδι, θέατρο, musical, voice acting, ραδιόφωνο και κινηματογράφο.

Info:

Γκρουπ των 6 ατόμων, όπου ο κάθε συμμετέχων θα έχει τη δική του ουρά!

Τα μαθήματα απευθύνονται σε ενήλικες και παιδιά από 6 ετών, θα γίνονται Σάββατο και Κυριακή και το πρόγραμμα θα ανακοινωθεί σύντομα.

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





Μαθήματα προετοιμασίας μητρότητας *KGHypnobirthing*

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

Στόχοι αποτελούν την ενημέρωση, πρακτική άσκηση, εκπαίδευση στην γονεϊκότητα και ταυτόχρονα τη στήριξη και προώθηση του φυσιολογικού τοκετού και του μητρικού θηλασμού.

Η επιμέλεια και παρουσίαση γίνεται από την μαία Αναστασία Σταμποπούλου πιστοποιημένη εκπαιδύτρια KGHypnobirthing και βρεφικού μασάζ IAIM με πολυετή εμπειρία. Βασίζεται στις τελευταίες διεθνείς μελέτες μαιευτικής και περιγεννητικής φροντίδας και πραγματοποιείται με βιωματικό τρόπο. Απευθύνεται σε έγκυες γυναίκες ανεξαρτήτως ηλικία κύησης και στους συντρόφους. Δίδεται σχετικό ενημερωτικό υλικό στους συμμετέχοντες.

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

Ημερομηνίες διεξαγωγής:

Πέμπτες 19/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11

Ώρες: 10:30 πμ με 12:30μμ

Τόπος: Κεντρικό κτήριο της ΧΑΝΘ. Ν. Γερμανού 1, 2ος όροφος (δεν έχει ασανσέρ)

Σεμινάριο αυτοάμυνας για γυναίκες

Η 25Η Νοεμβρίου έχει ανακηρυχθεί “Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών”

Το φαινόμενο αυτό αποτελεί δυστυχώς μία μάστιγα της εποχής και όλο και πιο συχνά μαθαίνουμε για περιστατικά βίας κατά των γυναικών.

Το τμήμα Γυμναζομένων της ΧΑΝΘ, με αφορμή την ημέρα αυτή, “Σεμινάριο Αυτοάμυνας για Γυναίκες” με θεωρητικές και πρακτικές συμβουλές που μπορεί να αποτελέσουν βασικό εργαλείο αυτοάμυνας σε μία δύσκολη στιγμή.

Το πρακτικό κομμάτι θα παρουσιαστεί από τον Σταύρο Ταραμπατζή, δάσκαλο Ninjutsu & Samurai Bujutsu ενώ καλεσμένοι εισηγητές θα μιλήσουν για την νόμιμη αυτοάμυνα και το ψυχολογικό υπόβαθρο μίας ενδεχόμενης επίθεσης.

Πότε: Κυριακή 26 Νοεμβρίου 2023 από τις 17:00 έως τις 21:00

Συμμετέχοντες: κορίτσια από 14 των και γυναίκες

Πού: Κεντρικό κτήριο ΧΑΝΘ

Εξοπλισμός: άνετα ρούχα για το πρακτικό κομμάτι

Κόστος: 20€/άτομο 30€/2 άτομα



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





Ένα δυναμικό καλοκαίρι γεμάτο δράση!

Με θετικό το πρόσημο έκλεισε ακόμη ένα καλοκαίρι για τη Χ.Α.Ν.Θ., τις κατασκηνώσεις της από το Πήλιο στη Χαλκιδική και από το Νυμφαίο και την Πίνδο στην Ιστιοπλοϊκή Εξόρμηση, ή τη θερινή απασχόληση στο κεντρικό κτίριο ή στα παραρτήματα του Σωματείου. Χιλιάδες παιδιά έζησαν την κατασκηνωτική ζωή ή μια διαφορετική ζωή με δραστηριότητες στην πόλη κι έμαθαν να ζουν με έναν τρόπο ζωής που θα τους μείνει για πάντα! Παιδιά που ξέφυγαν από τη ζώνη ασφάλειάς τους και μέσω μιας κατασκηνωτικής εμπειρίας – πάντα με την καθοδήγηση, την έγνοια, το ενδιαφέρον, την παρότρυνση των εκπαιδευμένων στελεχών του σωματείου- έμαθαν τον εαυτό τους, την περηθάρχια, τη φύση! Άφησαν πίσω την τεχνολογία – εκτός όσων ασχολήθηκαν με τη ρομποτική- αθλήθηκαν είτε στο βουνό περπατώντας ή παίζοντας στα γήπεδα, είτε στη θάλασσα μαθαίνοντας μπάνιο, κανό ή ιστιοπλοΐα -ειδικά φέτος η Ιστιοπλοϊκή Εξόρμηση είχε 7 πληρώματα-, εμβάθυναν στη μουσική στο Νυμφαίο, διασκέδασαν στο θεατράκι! Ή παιδιά που πέρασαν φέτος διασκεδαστικά και όμορφα στην πόλη μέσω δραστηριοτήτων και παιχνιδιού.

Και φέτος το καλοκαίρι η Χ.Α.Ν.Θ. προσέφερε ένα πλούσιο πρόγραμμα τηρώντας ωστόσο και τις περιόδους που αποτελούν πλέον παράδοση, όπως η κατασκήνωση για παιδιά με σακχαρώδη διαβήτη, ή εκείνες που φιλοξενούν φίλους από

**Χιλιάδες παιδιά
έπαιξαν, έμαθαν,
γνώρισαν φίλους,
ασκήθηκαν,
διασκέδασαν στις
κατασκηνώσεις της
Αδελφότητας ή
στα προγράμματα
θερινής
απασχόλησης.**

το εξωτερικό! Ειδικά για φέτος η κατασκήνωση της Χαλκιδικής είχε την τιμή να δεχθεί την επίσκεψη του πρεσβευτή των ΗΠΑ κ. Τζορτζ Τσουνη.

Η Χ.Α.Ν.Θ. ευχαριστεί όλους τους γονείς που και φέτος την εμπιστεύθηκαν για να φιλοξενήσει, εκπαιδεύσει, κοινωνικοποιήσει τα παιδιά τους. Ευχαριστεί όλους όσους εργάστηκαν εθελοντικά ή επαγγελματικά προσφέροντας το μέγιστο των δυνάμεών τους.

Σκέφτεται ήδη και προγραμματίζει την ερχόμενη χρονιά έχοντας όμως να παλέψει και για να αποκαταστήσει τις ζημιές της κατασκήνωσης στον Άγιο Γιάννη του Πηλίου, που επλήγη από το καταστροφικό πέρασμα του καιρικού φαινομένου Daniel. «Αλλά που θα γίνει όπως ήταν και ακόμη καλύτερη», όπως χαρακτηριστικά είπε ο πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου της Αδελφότητας κ. Γιάννης Σωσσίδης, για να γιορτάσει όπως της αρμόζει το καλοκαίρι τα 100 χρόνια προσφοράς και λειτουργίας της.

Δείτε όλες τις απαραίτητες
πληροφορίες για
τις κατασκηνώσεις
της ΧΑΝΘ [εδώ](#)



Αποφοίτηση, Παγκόσμια Μέρα Προσφύγων και τέλος σεζόν για τα «Conversation Cafés»



Τριπλό πάρτι στο ILC ΜΑΘ- Χ.Α.Ν.Θ.!

Επικοινωνούμε, συνδεόμαστε, γιορτά(Ζ)ουμε!

Στο ILC ΜΑΘ-Χ.Α.Ν.Θ., πιστεύουμε στον εορτασμό των ορόσημων και των επιτευγμάτων, μεγάλων ή μικρών. Το τριπλό πάρτι της 21ης Ιουνίου 2023 ήταν απόδειξη αυτού. Είμαστε ενθουσιασμένοι που γιορτάσαμε την αποφοίτηση αρκετών μαθητών μας που κατέβαλαν σκληρή δουλειά και αφοσίωση για να ολοκληρώσουν τον εξάμηνο κύκλο μαθημάτων ελληνικών και soft skills. Ήταν συγκινητικό να τους βλέπουμε να λαμβάνουν τα πιστοποιητικά τους και να γινόμαστε μάρτυρες της περηφάνιας και της χαράς στα πρόσωπά τους.

Εκτός από την αποφοίτηση, γιορτάσαμε και την Παγκόσμια Ημέρα Προσφύγων, η οποία αποτελεί σημαντική υπενθύμιση των αγώνων και των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι πρόσφυγες σε όλο τον κόσμο. Θέλαμε να τιμήσουμε αυτή την ημέρα δείχνοντας την υποστήριξη και την αλληλεγγύη μας σε όσους αναζητούν μια καλύτερη ζωή και ένα καλύτερο μέλλον.



Τέλος, γιορτάσαμε και το κλείσιμο για την καλοκαιρινή σεζόν της εθελοντικής μας δραστηριότητας «Conversation Cafés». Αυτή η δραστηριότητα φέρνει κοντά εθελοντές και μαθητές σε ένα χαλαρό περιβάλλον όπου μπορούν να εξασκήσουν τις γλωσσικές τους δεξιότητες και να κάνουν νέους φίλους. Ήταν μια μεγάλη επιτυχία και ανυπομονούμε να συνεχίσουμε τη δράση και στο μέλλον.

Το πάρτι ήταν γεμάτο συναίσθημα και γέλια, με συγκινητικές ομιλίες, όμορφα τραγούδια, ακόμη και παράσταση τάνγκο! Ήταν μια εξαιρετική ευκαιρία να συνδεθούμε μεταξύ μας, να μοιραστούμε ιστορίες και εμπειρίες, και να γιορτάσουμε τα επιτεύγματά μας ως κοινότητα.

Θέλουμε να συγχαρούμε όλους τους αποφοίτους, να ευχαριστήσουμε όλους τους εθελοντές για τη σκληρή δουλειά και την αφοσίωσή τους και να εκφράσουμε την ευγνωμοσύνη μας σε όλα τα μέλη του προσωπικού που κάνουν το πρόγραμμά μας δυνατό. Μαζί, χτίζουμε μια πιο ισχυρή και χωρίς αποκλεισμούς κοινότητα που εκτιμά την εκπαίδευση, τη διαφορετικότητα και τη συμπόνια. «Η Χ.Α.Ν.Θ. είναι εταίρος του ΜΑΘ (σε κοινοπραξία με την Αναπτυξιακή Μείζονος Αστικής Θεσσαλονίκης, ΜΑΘ ΑΕ ΑΟΤΑ) στο πλαίσιο του προγράμματος HELIOS, που υλοποιείται από τον ΔΟΜ και χρηματοδοτείται από το Υπουργείο Μετανάστευσης και Ασύλου».

Τομέας Δράσης & Κοινωνικής Προσφοράς





*YMCA Europe's
50th anniversary:
#Y2Gether*

Συνάντηση στο Βερολίνο από τις 28 Ιουνίου έως τις 2 Ιουλίου

**Με στόχο τη βέλτιστη
προσφορά προς τους
νέους, προς τον
άνθρωπο.**

Με αφορμή την 50η επέτειο της YMCA Europe, 370 συμμετέχοντες από 37 χώρες -μέλη συγκεντρώθηκαν στο Βερολίνο από τις 28 Ιουνίου έως τις 2 Ιουλίου για να γιορτάσουν αυτό το ιδιαίτερο ορόσημο.

Η συγκεκριμένη εκδήλωση όχι μόνο λειτούργησε ως πλατφόρμα γιορτής αλλά φιλοξένησε και τη Γενική Συνέλευση της Αδελφότητας, όπου ελήφθησαν σημαντικές αποφάσεις. Επιπλέον, πραγματοποιήθηκε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο «Know your Say», στο οποίο συμμετείχαν 35 νέοι ηγέτες σε συνεδρίες που επικεντρώθηκαν στην ταυτότητα, τη δημοκρατία, τα ανθρώπινα δικαιώματα, την εκπροσώπηση των νέων και την υπεράσπιση (advocacy).

Δραστηριότητες και θεματική δομή:

Καθ' όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης, οι παρευρισκόμενοι και οι παρευρισκόμενες - μέλη της Χ.Α.Ν.Θ.- συμμετείχαν σε ποικίλο φάσμα δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένων εργαστηρίων, συζητήσεων σε πάνελ, διαδραστικών συνεδριών και έκθεσης σε κοινωνικά σχετικά έργα υπό την ηγεσία διαφορετικών οργανισμών στο Βερολίνο. Μέσα από αυτές τις δράσεις όλοι οι συμμετέχοντες συζητήσαν βέλτιστες πρακτικές, έμαθαν ο ένας από τις εμπειρίες του άλλου και διερευνήσαν καινοτόμες προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση των εξελισσόμενων αναγκών των νέων στη σημερινή κοινωνία. Κάθε δραστηριότητα βασίστηκε σε έναν από τους τέσσερις πυλώνες του YMCA Europe Vision 2030 (το όραμα της Χ.Α.Ν. Ευρώπης για το 2030): βιώσιμος πλανήτης, ευημερία της κοινότητας, δίκαιος κόσμος και ουσιαστική δουλειά.

Συμβολή της Χ.Α.Ν.Θ.

Στη συνεδρία του πυλώνα με θέμα «Δίκαιος Κόσμος» εκπροσώπησαν τη Χ.Α.Ν. Θεσσαλονίκης η Ντολώρας Ταρραφέτα και η Φωτεινή Μουρατίδου, συνεργάτιδες των Προγραμμάτων Προσφύγων. Μετά την ολομέλεια, οι συμμετέχουσες και οι συμμετέχοντες του Πυλώνα «Δίκαιος Κόσμος», χωρίστηκαν σε τρεις παράλληλες ομάδες, μία εκ των οποίων επικεντρώθηκε στο έργο που πραγματοποιεί η YMCA Europe για τους πρόσφυγες.

Επικεφαλής στην ομάδα εργασίας ήταν ο Ed Eggink, Chair of the YMCA Europe Working Group on Refugees (πρόεδρος της Ομάδας Εργασίας για τους Πρόσφυγες της Ευρωπαϊκής Χ.Α.Ν.).



Το πρώτο μέρος περιλάμβανε τρεις σύ- ντομες παρουσιάσεις από την Andrea Bolte (Γερμανία), τη Lisa Nerg (Φινλανδία) και την Ντολότες Ταρραφέτα (Ελλάδα). Οι παρουσιάσεις αποσαφήνισαν τις πρω- τοβουλίες και τις προσπάθειες που ανα- λαμβάνουν οι YMCA σε όλη την Ευρώπη για την υποστήριξη των προσφύγων. Στη συνέχεια, η Φωτεινή Μουρατίδου, με την υποστήριξη της Ντολότες Ταρραφέτα, συντόνισε ένα εργαστήριο με το όνομα «I am Alina», με στόχο να μεταφερθεί η ιδέα ότι κάθε πρόσφυγας είναι ένα άτο- μο, με τη δική του ατομική και μοναδική ταυτότητα. Συγκεκριμένα, το όλο εγχεί- ρημα ξεκίνησε με το κείμενο:

“My name is not a refugee. I am Alina. Each refugee, migrant, asylum seeker, displaced person, beneficiary of temporary protection, is a unique person. A human being with their own identity. Each person is a small universe: body, face, soul, family, friends, places, emotions, hobbies, jobs, languages, etc. I am Alina.”

«Το όνομά μου δεν είναι πρόσφυγας. Είμαι η Αλίνα. Κάθε πρό- σφυγας, μετανάστης, αιτών άσυλο, εκτοπισμένος, δικαιούχος προσωρινής προστασίας, είναι ένα μοναδικό άτομο. Ένας άν- θρωπος με τη δική του ταυτότητα. Κάθε άτομο είναι ένα μι- κρό σύμπαν: σώμα, πρόσωπο, ψυχή, οικογένεια, φίλοι, τόποι, συναισθήματα, χόμπι, δουλειές, γλώσσες κ.λ.π. Είμαι η Αλίνα.»

Στόχος της συνεδρίας ήταν επίσης η κινητοποίηση των YMCAς για να ξεκινήσουν να εργάζονται με τον προσφυγικό πληθυσμό. Αρκετές YMCAς σε όλη την Ευρώπη έχουν αρχίσει να πραγματοποιούν δραστηριότητες αυτού του τύπου λόγω του πολέμου στην Ουκρανία. Μήνυμα και στόχος: Μόλις τε- λειώσει ο πόλεμος (και με την ευχή να γίνει αυτό σύντομα), η γνώση που αποκτήθηκε και οι δομές οι οποίες συστάθηκαν να μην ξεχαστούν, αλλά να χρησιμοποιηθούν για να βοηθη- θούν και άλλοι πρόσφυγες από άλλες χώρες.

Οι Ντ. Ταρραφέτα και Φ. Μουρατίδου μοιράζονται την εμπειρία συμμετοχής τους και λένε σχετικά :

«Σε καθημερινή βάση δεν συνειδητοποιούμε τι μαθαίνουμε, αλλά στο πλαίσιο του συνεδρίου καταλάβαμε ότι τα τελευταία χρόνια έχουμε συσσωρεύσει και εμπειρίες και τεχνογνωσία. Έχουμε τις καλύτερες πρακτικές να μοιραστούμε και μπορούμε να δώσουμε συμβουλές σε διάφορους τομείς.

Η δυνατότητα να ανήκουμε σε έναν διεθνή οργανισμό, από τον οποίο μπορούμε να μάθουμε και να μοιραστούμε τόσα πολλά. Να συνειδητοποιήσουμε ότι έχουμε «συναδέλφους» σε άλλες χώρες πολύ καλά προετοιμασμένους και πολύ γενναιόδωρους. Ανθρώπους με τους οποίους μοιραζόμαστε αξίες και αρχές.

Ήταν υπέροχο για εμάς ως κίνητρο. Νιώθουμε ότι αυτό το ταξίδι μας έδωσε την ώθηση που χρειαζόμασταν για να συνεχίσουμε να δουλεύουμε σκληρά σε αυτόν τον τομέα.

Να πάρουμε την απόσταση και τον χρόνο να ονειρευτούμε, να φανταστούμε, να κοιτάξουμε μπροστά. Να ονειρευτούμε νέα έργα, να σπάσουμε φραγμούς, να αμφισβητήσουμε τον εαυτό μας, να ξεπεράσουμε τα όριά μας και να ξανασκεφτούμε τις μεθόδους μας.



Οι προσωπικές σχέσεις και οι επαφές είναι αναντικατάστατες. Αν είχαμε κάνει τα ίδια σεμινάρια διαδικτυακά, δεν θα ήταν ποτέ τόσο εποικοδομητικό. Πολλές ιδέες προέκυψαν αυθόρ- μητα ενώ παίρναμε πρωινό μαζί στο ξενοδοχείο ή κάνοντας μια μικρή βόλτα.

Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τόσο τους διοργανωτές της εκδήλωσης όσο και τη Χ.Α.Ν.Θ. που μας έδωσαν την ευκαι- ρία να συμμετάσχουμε σε αυτή τη σημαντική εκδήλωση. Ένα ιδιαίτερο ευχαριστώ στη διευθύντρια του τομέα μας, Δράσης & Κοινωνικής προσφοράς, Αρίστη Τζώνη για τις ευκαιρίες που μας δίνει και την υποστήριξή της».

Τομέας Δράσης & Κοινωνικής Προσφοράς



Εθελοντές της Χ.Α.Ν.Θ στην «Παιδόπολη» του Πατριαρχείου

*Συμμετείχαν στην Πατριαρχική
Κατασκήνωση στη Νήσο Πρώτη*

**Ξεχωριστή μέρα για
όλους η επίσκεψη
του παναγιώτατου
Βαρθολομαίου**

Κάθε καλοκαίρι, στις εγκαταστάσεις της Πατριαρχικής και Σταυροπηγιακής Μονής της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος της νήσου Πρώτης των Πριγκιποννήσων στην κορυφή του λόφου της νήσου, λειτουργούν οι παιδικές κατασκηνώσεις του Πατριαρχείου «Παιδόπολη», όπου φιλοξενούνται παιδιά της Ομογένειας, και όχι μόνον.

Το φετινό καλοκαίρι, ωστόσο, είχε μια ιδιαίτεροτητα καθώς η Χ.Α.Ν.Θ. στο πλαίσιο της συνεργασίας της με το Οικουμενικό Πατριαρχείο στήριξε τη λειτουργία της



κατασκήνωσης «Παιδόπολη» για το διάστημα 3 – 13 Ιουλίου 2023 με την αποστολή τριών εθελοντών/τριών που ανέλαβαν να οργανώσουν σε συνεργασία με τον Δ. Κομβόπουλο, διευθυντή της Κατασκήνωσης «Παιδόπολη» και να υλοποιήσουν το κατασκηνωτικό πρόγραμμα για τους 24 εφήβους από την ελληνική ομογένεια της Ρουμανίας που φιλοξενήθηκαν το διάστημα αυτό στην «Παιδόπολη».

Οι φορείς

Ο πρόεδρος της συντονιστικής επιτροπής της Πατριαρχικής κατασκηνώσεως της νήσου Πρώτης σεβασμιότατος μητροπολίτης Γέρων Δέρκων κ. Απόστολος εξέφρασε θερμές ευχαριστίες στους εθελοντές της Χ.Α.Ν.Θ για την άψογη συνεργασία και παρουσία τους στην κατασκηνωτική περίοδο του Ιουλίου, όπου με αγάπη και θυσιαστική προσφορά εργάστηκαν για τη σωστή λειτουργία της κατασκηνώσεως.

Ο διευθυντής Δ. Κομβόπουλος μοιράστηκε τις σκέψεις του για αυτή τη συνεργασία: «Φέτος, είχαμε την τύχη να συνεργαστούμε, κατά την πρώτη περίοδο 3 – 13 Ιουλίου, με εθελοντές από τη Χ.Α.Ν.Θ. Από την πρώτη στιγμή ήταν ζωηρό το ενδιαφέρον και η διάθεση συνεργασίας για την καλή οργάνωση της αποστολής από τη δ/ντρια του Τομέα Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς της Χ.Α.Ν.Θ κα Α. Τζώνη. Για τους εθελοντές Καλλιόπη Παναγιώτου, Ναταλία Κατσιγιαννοπούλου και Ηλία Σαλιτίδη, έχω να αναφέρω τα καλύτερα για την άψογη συνεργασία, το ομαδικό πνεύμα και την αγάπη που έδειξαν για τους φιλοξενούμενους μας αδελφούς από τη Ρουμανία. Μας χαροποίησε δε το γεγονός ότι η Ναταλία εξέφρασε την επιθυμία να παρατείνει τη διαμονή της και να προσφέρει την αγάπη της και στα παιδιά της πολιτικής Ρωμοσύνης.



Ελπίζοντας ότι η αρχή που έγινε φέτος θα συνεχιστεί σταθερά και τα επόμενα χρόνια, ευχαριστούμε τους συντελεστές για την καλή συνεργασία και ευχόμαστε δύναμη για το αξιόπαινο λειτούργημα που επιτελούν.

Οι εθελοντές/ντριες

Οι νεαροί εθελοντές/ντριες της Χ.Α.Ν.Θ. που συμμετείχαν στο πρόγραμμα και υποστηρίζουν τις εθελοντικές δράσεις της Αδελφότητας μέσω της Πλατφόρμας YsocialWorkers του Σωματείου μοιράζονται μαζί μας κάποιες από τις εντυπώσεις τους:

Η Καλλιόπη Παναγιώτου, είναι φοιτήτρια στο Τμήμα Μαιευτικής στο Διεθνές Πανεπιστήμιο Ελλάδος και μέλος του Λαογραφικού Χορευτικού Ομίλου της Χ.Α.Ν.Θ. : «Ήταν μια

πάρα πολύ ωραία εμπειρία! Οι άνθρωποι της κατασκήνωσης, όπως και τα παιδιά που ήρθαν, ήταν ευχάριστοι και πρόθυμοι να μας βοηθήσουν. Οι εγκαταστάσεις ήταν επίσης πολύ καλές, δεν είχαμε κάποιο θέμα. Ήταν ένα ιδιαίτερο ταξίδι και ελπίζω να καταφέρω να παρευρεθώ ξανά εκεί».

Η Ναταλία Κατσιγιαννοπούλου, είναι φοιτήτρια με γνώσεις μουσικής : «Ολόκληρη η εμπειρία ήταν κάτι το μοναδικό. Μου δόθηκε η ευκαιρία να ζήσω σε μια ξένη χώρα μαζί με Έλληνες της ομογένειας. Το αποτέλεσμα ήταν πολλές φορές να αναμιχθούν δύο διαφορετικοί πολιτισμοί. Επίσης έκανα καινούργιους φίλους και σίγουρα γέλασα πάρα πολύ. Επιπλέον, το περιβάλλον της κατασκήνωσης ήταν πολύ όμορφο, οπότε νομίζω ότι δύσκολα θα ξεχάσω αυτόν τον χώρο. Μου έκανε εντύπωση και η φιλοξενία των υπευθύνων! Είναι πολύ ζεστοί άνθρωποι και μας έκαναν να αισθανθούμε σαν στο σπίτι μας. Και προφανώς δε θα ξεχάσω τις μικρές εξορμήσεις που κάναμε στην Κωνσταντινούπολη και τη Χάλκη. Κάθε γωνιά κρύβει και μια ιστορία από πίσω.

Αλλιώς να τα ακούς στο σχολείο ως μάθημα, και αλλιώς να τα βλέπεις μπροστά σου και να σου τα παρουσιάζουν οι ίδιοι οι άνθρωποι της Πόλης. Ακόμα και οι πρόβες που κάναμε είχαν τη χάρη τους. Τα παιδιά έμαθαν καινούργιους παραδοσιακούς χορούς και τραγούδια που τους άρεσαν πολύ.



- > **Αναγνωρισμένο** από το Κράτος
- > Διδάσκονται **όλα τα όργανα** και **Φωνητική**
- > **Κλασικά, Παραδοσιακά** και **Σύγχρονα** Είδη Μουσικής
- > Τμήματα **Κατάλληλα για Παιδιά** από 6 μηνών
- > Τμήματα **Ενηλίκων**

Κολοτούρου 35,
Καλαμαριά
Τ: 2310481753

Σ. Κουμπιά 1B,
Καλαμαριά Επέκταση
Τ: 231307664

info@melodion.gr
www.melodion.gr



Και αυτό από μόνο του κάνει κάποιον χαρούμενο. Το κλίμα ήταν γενικώς πάρα πολύ ωραίο! Δεθήκαμε με τα παιδιά και γίναμε μια μεγάλη παρέα. Την τελευταία μέρα δώσαμε υπόσχεση του χρόνου να ξαναβρεθούμε όλοι μαζί στην κατασκήνωση».

Ο Ηλίας Σαλτίδης, φωτογράφος και γραφίστας, με ιδιαίτερο ενδιαφέρον στις περιβαλλοντικές δράσεις:

«Η εμπειρία μου στην Πατριαρχική Οικουμενική κατασκήνωση θα μου μείνει αξέχαστη. Υπήρξε άψογη συνεργασία μεταξύ μας και αυτό έκανε όλη την εμπειρία μαγική. Κάναμε το καλύτερο ώστε τα παιδιά να αισθανθούν σαν να είμαστε μια μεγάλη οικογένεια και πιστεύω το καταφέραμε με τον καλύτερο τρόπο».

Κατά τη διάρκεια των 11 ημερών οι συμμετέχοντες έζησαν αξέχαστες κατασκηνωτικές ομαδικές εμπειρίες μέσα από πολλές δραστηριότητες: Κολύμβηση, μουσικό πρόγραμμα, παραδοσιακούς χορούς, βραδιές ψυχαγωγίας, εκδρομές στην Κωνσταντινούπολη και στη Χάλκη. Ανέπτυξαν δεσμούς φιλίας, καλλιέργησαν τις κοινωνικές τους δεξιότητες, έμαθαν την ομαδικότητα και τη συνεργασία, κατανόησαν την πειθαρχία και την ανάληψη πρωτοβουλιών και όλα αυτά με το μεράκι και την αγάπη του προσωπικού της Κατασκήνωσης και των εθελοντών της Χ.Α.Ν.Θ., έγιναν οι καλύτερες αναμνήσεις του καλοκαιριού.



Η επίσκεψη του πατριάρχη

Ξεχωριστή ημέρα για όλους ήταν το Σάββατο 8/7, που ο οικουμενικός πατριάρχης Κωνσταντινουπόλεως Βαρθολομαίος επισκέφθηκε την «Παιδόπολη» για να καλωσορίσει τους κατασκηνωτές. Την ίδια μέρα τελέστηκε Θεία Λειτουργία στην εκκλησία εντός των κατασκηνωτικών εγκαταστάσεων. Κατόπιν, ο παναγιώτατος ξεναγήθηκε στους κοιτώνες. Ακολούθησε γεύμα και παρουσίαση ελληνικών παραδοσιακών χορών και τραγουδιών. Στο τέλος αφού ο παναγιώτατος συνεχάρη όλους, τούς πρόσφερε αναμνηστικό δώρο και ευχές για να απολαύσουν τις καλοκαιρινές τους διακοπές, κατά τη διάρκεια του προγράμματος, αλλά και το υπόλοιπο του καλοκαιριού.

Η Α. Τζώνη, δ/ντρια του Τομέα Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς της Χ.Α.Ν.Θ. τοποθετήθηκε για την πρωτοβουλία αποστολής εθελοντών στην Πατριαρχική Κατασκήνωση:

«Η αποστολή εθελοντών μας το φετινό καλοκαίρι στην «Παιδόπολη» αποτέλεσε ένα πιλοτικό εγχείρημα που σύμφωνα με τη μαρτυρία όλων ήταν επιτυχές. Η Χ.Α.Ν.Θ., ηγέτης στα κατασκηνωτικά προγράμματα αλλά και στην ενεργοποίηση εθελοντών, μπορεί να υποστηρίξει το σημαντικό έργο του Οικουμενικού Πατριαρχείου στην «Παιδόπολη». Η αρχή έγινε με επιτυχία! Πολλά ευχαριστώ τους νεαρούς εθελοντές/ντριές μας που το υποστήριξαν.

Ακόμη θα ήθελα να ευχαριστήσω την Π. Καβελίδου, επαγγελματικό στέλεχος Κατασκήνωσης Χ.Α.Ν.Θ. και τη Φ. Μουρατίδου για τις πολύτιμες συμβουλές τους στην οργάνωση του προγράμματος.

Ολοκληρώνοντας θα ήθελα να σταθώ στην αρχή της συνεργασίας μας με το Οικουμενικό Πατριαρχείο που οφείλεται στους Γ. Κουκουτσίδη, Χ. Ρουμπίδη, Γ. Βροχίδου, Δ. Γκανάκη και οι οποίοι σταθερά υποστηρίζουν την εξέλιξή της».

Τομέας Δράσης & Κοινωνικής Προσφοράς

Πενήντα οκτώ πρόσφυγες από την Ουκρανία σε μια επίσκεψη στην Κεντρική Μακεδονία

Πρόγραμμα “Brotherhood of Cultures”, η εκδρομή

Οι ωφελούμενοι πήγαν στο Μουσείο της Βεργίνας, στο Κτήμα του Κυρ- Γιάννη και στον Άγιο Νικόλαο Νάουσας

Στο πλαίσιο του προγράμματος Brotherhood of Cultures, που χρηματοδοτείται από τη YMCA Europe, πραγματοποιήθηκε στις 4 Ιουνίου μια συναρπαστική εκδρομή για 58 πρόσφυγες από την Ουκρανία. Ο στόχος της πρωτοβουλίας ήταν η προώθηση της ένταξης και της πολιτιστικής ανταλλαγής μεταξύ διαφορετικών κοινοτήτων. Η ημέρα ξεκίνησε νωρίς το πρωί, αναχωρώντας από το Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης με πρώτο προορισμό το Μουσείο Βεργίνας.

Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης στο Μουσείο, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να μάθουν πολλά ενδιαφέροντα στοιχεία για την ιστορία της Βεργίνας και να θαυμάσουν εντυπωσιακούς τάφους και αντικείμενα, όπως ο περίφημος ταφικός τύμβος του Φιλίππου Β', πατέρα του Μεγάλου Αλεξάνδρου.

Έπειτα η εκδρομή συνεχίστηκε στους αμπελώνες Κυρ-Γιάννη, όπου ο ξεναγός Pablo έδειξε τη διαδικασία παραγωγής του κρασιού. Οι εκδρομείς δοκίμασαν μερικά από τα κρασιά του οινοποιείου και απόλαυσαν ένα γευστικό μενού που προσέφερε η εταιρεία.

Κατόπιν οι εκδρομείς έκαναν έναν ευχάριστο περίπατο, μια που το φυσικό τοπίο που περιβάλλει τους αμπελώνες είναι εντυπωσιακό. Συνολικά η επίσκεψη στους αμπελώνες του Κυρ- Γιάννη ήταν μια αξέχαστη εμπειρία για τους εκδρομείς. Σημειώνεται πως όλα τα έξοδα καλύφθηκαν από τον Γιάννη Μπουτάρη.

Τελευταία στάση της εκδρομής το πάρκο του Αγίου Νικολάου στη Νάου-

σα, όπου ήταν προγραμματισμένος ελεύθερος χρόνος για χαλάρωση και βόλτα σε ένα πανέμορφο περιβάλλον.

Οι δικαιούχοι του προγράμματος που συμμετείχαν στην εκδρομή δήλωσαν κατενθουσιασμένοι: Ένας από αυτούς σημείωσε στην αξιολόγησή του:

“Οι εντυπώσεις είναι πολύ ευχάριστες – είμαστε πολύ χαρούμενοι! Ένα ιδιαίτερο και μεγάλο ευχαριστώ στην οδηγό μας, Ανατολή! Είναι πολύ ωραίος άνθρωπος και επαγγελματίας στον τομέα της, χαίρουμε που την άκουγα! Εύχομαι σε όλους να έχετε τα εφόδια και την έμπνευση για να πραγματοποιήσετε στο άμεσο μέλλον ακόμα περισσότερες εκδηλώσεις σαν κι αυτή!”.

Συνοψίζοντας, η εκδρομή της Αδελφότητας Πολιτισμών («Brotherhood of Cultures») ήταν μια συναρπαστική και άκρως εποικοδομητική εμπειρία για όλους τους συμμετέχοντες, οι οποίοι μπόρεσαν να γνωρίσουν την τοπική ιστορία και τον πολιτισμό, να έρθουν σε επαφή με τη φύση και να γευτούν εκλεκτά τοπικά κρασιά.

Τομέας Δράσης & Κοινωνικής Προσφοράς



Ένα βίντεο, 20 κοινωνικές
οργανώσεις και ο άνθρωπος.



Όταν τα παιδιά δημιουργούν... αγάπη.



**Πώς ένα μήνυμα ανθρωπιάς
πέρασε στους γονείς κι
έγινε θαυμαστό παράδειγμα.**

«Γίνε εσύ η αλλαγή που θέλεις να δεις και χάρισε στα παιδιά ένα καλύτερο κόσμο, ένα καλύτερο μέλλον». Κάνε κι εσύ μια πράξη αγάπης. Γίνε εθελοντής αιμοδότης. Κι όταν σου το ζητά το παιδί σου... μπορείς να το αρνηθείς;

Την άνοιξη του 2023 τα παιδιά του Νηπιαγωγείου της Χ.Α.Ν.Θ. συμμετείχαν έπειτα από την καθοδήγηση των νηπιαγωγών αλλά και τη σύμφωνη γνώμη των γονέων τους στην παραγωγή ενός βίντεο. Το μήνυμα ήταν απλό: «Κάντ' το εσύ για μένα» και τα παιδιά ζητούσαν από τους γονείς τους να προσφέρουν ένα δώρο ζωής: Να δώσουν αίμα. Η Οργάνωση δύο φορές κάθε χρό-

νο διοργανώνει μαζί με άλλα 19 σωματεία της πόλης εθελοντική αιμοδοσία προκειμένου να γεμίσει τις Τράπεζες αίματος. Οι νηπιαγωγοί, το Τμήμα Επιμόρφωσης, το Τμήμα Κοινωνικής Δράσης, όλοι συμφώνησαν πως αν τα παιδιά μάθουν από νωρίς το μήνυμα της εθελοντικής αιμοδοσίας και αν το περάσουν στους γονείς τους, τότε ίσως γίνει συνήθεια για όλους και όχι απλώς μια ανταπόκριση σε ώρα ανάγκης.

Έτσι κι έγινε! Οι νηπιαγωγοί ζήτησαν τις άδειες των γονέων για να συμμετάσχουν τα παιδιά στη βιντεοσκόπηση του μηνύματος. Αυτό συνέβη και με την κόρη της οικογένειας Κουγιουμτζόγλου, με τον πατέρα Δημήτρη να είναι αιμοδότης μεν αλλά όχι ως οργανωμένος εθελοντής αιμοδότης, όπως ανέφερε μιλώντας στο Χ.Α.Ν.Θ. Family. Πρόκειται για ένα θέμα συζήτησης και δράσης και στο ραδιόφωνο της ΕΡΤ3, όπου εργάζεται, αλλά η πρόταση της Χ.Α.Ν.Θ. ήρθε ως μια υπενθύμιση. Οι γονείς έδωσαν την τυπική αλλά ουσιαστική άδεια στο παιδί να εμφανιστεί στο τηλεοπτικό σποτάκι κι έκτοτε είχαν αφήσει το ζήτημα. Η αιμοδοσία, ωστόσο, ως θέμα επανήλθε όταν αναρτήθηκε το σποτάκι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης της μη κυβερνητικής οργάνωσης – παρεμπιπτόντως μια πάρα πολύ ωραία δουλειά– και με πάρα πολύ ωραίο σύνθημα το «Κάν' το εσύ για μένα», όπως ανέφερε ο κ. Κουγιουμτζόγλου.



Την προηγούμενη μέρα της αιμοδοσίας κι επειδή του άρεσε το σύνθημα αποφάσισε να αιμοδοτήσει. «Ήθελα να την πάρω από το χέρι και να έρθει κι εκείνη για να ξεπεράσει όποιους φόβους μπορούσε να έχει. Οικογενειακά θα το κάναμε. Και ήξερα ότι μπορούσα να δώσω αίμα», καθώς είχε περάσει το κατάλληλο χρονικό διάστημα από την προηγούμενη φορά. Την ημέρα εκείνη της αιμοδοσίας, τελικά οι νηπιαγωγοί αποφάσισαν όχι μόνο να δώσουν την άδεια στη μικρή να συνοδέψει τον μπαμπά της, αλλά και σε όλα τα παιδιά για να λάβουν ένα πολύ σπουδαίο μάθημα ζωής! Και ακολουθώντας τις συμβουλές των υγειονομικών και των νηπιαγωγών πήγαν όλοι στην Αίθουσα όπου πραγματοποιούνταν η εθελοντική δράση. Ο κ. Κουγιουμτζόπουλος έκανε πράξη αυτό που ζητούσαν τα παιδιά με το βίντεο. Την ώρα δε της αιμοδοσίας, τους μιλούσε, τους εξηγούσε, τους έκανε νοήματα πως όλα πάνε καλά και τα παιδιά παρακολουθούσαν προσεκτικά.

«Το θεώρησα ως μια πολύ έξυπνη ανταπόκριση το ότι οι νηπιαγωγοί άδραξαν την ευκαιρία να επωφεληθεί όλη η τάξη από την κίνηση. Υπήρχε παρέα, ερωτήματα...

Η κόρη μου ίσως και να φοβήθηκε αλλά το γεγονός ότι ήταν εκεί η νηπιαγωγός της, ένα φιλικό πρόσωπο, την βοήθησε να ξεπεράσει τις όποιες φοβίες». Στο τέλος κεράστηκαν όλοι τα μπισκοτάκια και την πορτοκαλάδα κι όλα κύλησαν ομαλά. «Τώρα μένει να το ξανακάνουμε. Γιατί δεν ξέρω τι μπορεί να έχει μείνει σε παιδάκια 4-5 ετών από μια αιμοδοσία και τι αποτύπωμα μπορεί αυτό να έχει αφήσει», είπε ο κ. Κουγιουμτζόπουλος. «Κι εύχομαι να μην αναγκαστούμε να πάμε σε αιμοδοσία αλλά να ξαναπάμε εθελοντικά!» είπε. «Σε ό,τι αφορά την κίνησή μας», εξηγεί «εγώ είχα μια καλή ιδέα, συμφώνησε η σύζυγος σε αυτή. Δεν είμαι εκπαιδευτικός και δεν θέλω να μπω στα χωράφια τους. Αν η διευθύντρια δεν μου έδινε την άδεια να πάρω την κόρη μου ή να ακολουθήσουν τα παιδιά, δεν θα συνέχιζα. Η σύζυγός μου, που είναι κι εκείνη εκπαιδευτικός, συμφώνησε. Αν όμως δεν είχαν συμφωνήσει, δεν θα συνέχιζα. Αλλά έτσι γίνονται όλα: με κουβέντα και εμπιστοσύνη στον άνθρωπο που γνωρίζεις». Μετά ακολούθησε η συνηθισμένη διαδικασία με το παιδί. Ο πατέρας της έδειξε το τσίμπημα, κι εκείνη άρχισε να τον «βομβαρδίζει» με ερωτήσεις όπως «πονάς, πώς αισθάνεσαι», «σου έκλειψαν το αίμα», και οι ακόλουθες απαντήσεις: «Όχι! Ήθελα και πρόσφερα το αίμα σε κάποιον που το χρειαζόταν» ή «είναι καλό και για τον οργανισμό μας να δίνουμε αίμα» αλλά και πώς δεν πρέπει να αγχώνεται με τις βελόνες. «Το αν πέρασε ή όχι το μήνυμα θα φανεί στο... επόμενο εμβόλιο ή όταν θα ξαναπάω – εγώ ή η σύζυγος να δώσουμε αίμα. Είχε σημασία πως έγινε και σε οικείο της χώρο, στη Χ.Α.Ν.Θ.». Μου άρεσε πολύ το σύνθημα, το βιντεάκι οπότε με χαρά θα το ξανάκανα» ολοκλήρωσε ο κ. Κουγιουμτζόγλου.

Η Κοινωνική Δράση

Η εθελοντική αιμοδοσία αλλά και η ιδέα του σποτ έγινε σε συνεργασία του εκπαιδευτικού προσωπικού και του Τομέα Δράσης και Κοινωνικής Προσφοράς της Χ.Α.Ν.Θ. η διευθύντρια του οποίου κ. Αρίστη Τζώνη είπε συγκεκριμένα: «Οι μικρότεροί μας, μαθητές του Νηπιαγωγείου μας, έστειλαν με τον δικό τους τρόπο το μήνυμα για την αξία συμμετοχής στις εθελοντικές αιμοδοσίες. Είναι σημαντικό τα παιδιά μας να παίζουν, να ανακαλύπτουν, να μαθαίνουν στο σχολείο τους με όχημα τις ανθρώπινες αξίες και την κοινωνική συμμετοχή! Έτσι θα γίνουν άνθρωποι και ενεργοί πολίτες, ως ενήλικες, αφήνοντας αποτύπωμα αγάπης, προσφοράς και αλληλεγγύης. Συγχαρητήρια στο εκπαιδευτικό προσωπικό του Νηπιαγωγείου μας που με περισσή φροντίδα και έμπνευση επιμελήθηκε το περιεχόμενο του βίντεο».

Τέλος, αναφέρεται πως η παραγωγή του βίντεο έγινε από την ΑΜΚΕ Πράξεις Αγάπης και πως η 9η Εθελοντική Αιμοδοσία στη Χ.Α.Ν.Θ. είναι προγραμματισμένη για την Παρασκευή 24 και το Σάββατο 25 Νοεμβρίου! Οπότε όλοι απλώς SAVE THE DATE για την 9η Εθελοντική Αιμοδοσία στη Χ.Α.Ν.Θ.!

Δήμητρα Μακρή



*Θεατρικά Εργαστήρια παιδιών,
εφήβων και ενηλίκων στη Χ.Α.Ν.Θ.*

Μαθαίνοντας τις απεριόριστες δυνατότητες του σώματος και της φαντασίας

**Για ένα καινούριο
μονοπάτι έκφρασης
και δημιουργίας.**

Γνωρίζοντας πως το θέατρο λειτουργεί ως ένας μοχλός ανάπτυξης, τα θεατρικά εργαστήρια της Χ.Α.Ν.Θ., χαράζουν ένα καινούριο μονοπάτι έκφρασης και δημιουργίας μέσα στην καθημερινότητά μας.

Στα τμήματα ενηλίκων οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τις απεριόριστες δυνατότητες του σώματος αλλά και της φαντασίας τους, μέσα από μια τεράστια δεξαμενή θεατρικών ασκήσεων όπως αυτοσχεδιασμούς, βασικές αρχές ιστορίας θεάτρου, εισαγωγή σε νέα είδη του όπως budoh, θέατρο της σκληρότητας, ρεαλιστικό και συναισθηματικό θέατρο, κίνηση, ορθοφωνία, κατασκευή μάσκας, κλασικά είδη θεάτρου όπως clownesque, grotesque, commedia del' arte, θεατρικό μακιγιάζ και δραματοποίηση.

Τα παιδιά και οι έφηβοι βρίσκουν ένα ασφαλές πεδίο απόλυτης έκφρασης και δημιουργίας, ενώ συγχρόνως και με εργαλείο το θεατρικό παιχνίδι, ανακαλύπτουν τα εκφραστικά τους μέσα, μαθαίνοντας, νιώθοντας, και εκπαιδεύοντας

το σώμα και το πνεύμα τους. Είναι σημαντικό να έρθουν σε επαφή με τον εαυτό τους και τους άλλους, μέσα σε ένα περιβάλλον όπου όλοι γίνονται αποδεκτοί, δεν υπάρχει σωστό και λάθος και όλοι είναι μοναδικοί και ξεχωριστοί.

Φώτα, αυλαία, πάμε!

Φέτος όπως και κάθε χρόνο στο τέλος της ακαδημαϊκής χρονιάς όλα τα τμήματα έζησαν την εμπειρία μιας ολοκληρωμένης παράστασης στο Θέατρο Αυλαία.

Στις 22 Μαΐου 2023, το εφηβικό θεατρικό εργαστήριο της Χ.Α.Ν.Θ., παρουσίασε τις **Τρωάδες του Ευριπίδη**. Οι Τρωάδες, ένα αμείλικτο «κατηγορώ» για τις φρικαλεότητες του πολέμου και ένα σπαρακτικό αίτημα για αλληλεγγύη και ανθρωπισμό, ένα έργο πάντα επίκαιρο, αντιπολεμικό και διαχρονικό, δοσμένο μέσα από μια σύγχρονη προσέγγιση.

Στις 29 Μαΐου 2023, το τμήμα ενηλίκων του θεατρικού εργαστηρίου της Χ.Α.Ν.Θ., παρουσίασε την παρωδία:

«Τα καλύτερα του Σαίξπηρ σε μια ώρα; Ιδού η απορία!» Μια τρελή παρέλαση ηρώων του άγγλου βάρδου, που μπαίνει από το ένα έργο στο άλλο, μπερδεύει την πλοκή των ξακουστών έργων του και υπόσχεται γέλιο χωρίς τέλος....

Τέλος, μέσα στον Ιούνιο τα παιδιά από το Παιδικό Εργαστήριο παρουσίασαν σε γονείς και φίλους την παράσταση **"Ντενεκεδούπολη"**, μια θεατρική διασκευή από το ομώνυμο βιβλίο της Ευγενίας Φακίνου.

Φέτος τα μαθήματα για την καινούρια χρονιά 2023-2024 ξεκινούν με ένα ανοιχτό μάθημα για τους ενήλικες την Τετάρτη 27 Σεπτεμβρίου και το Σάββατο 30 Σεπτεμβρίου για τα παιδιά και τους εφήβους!

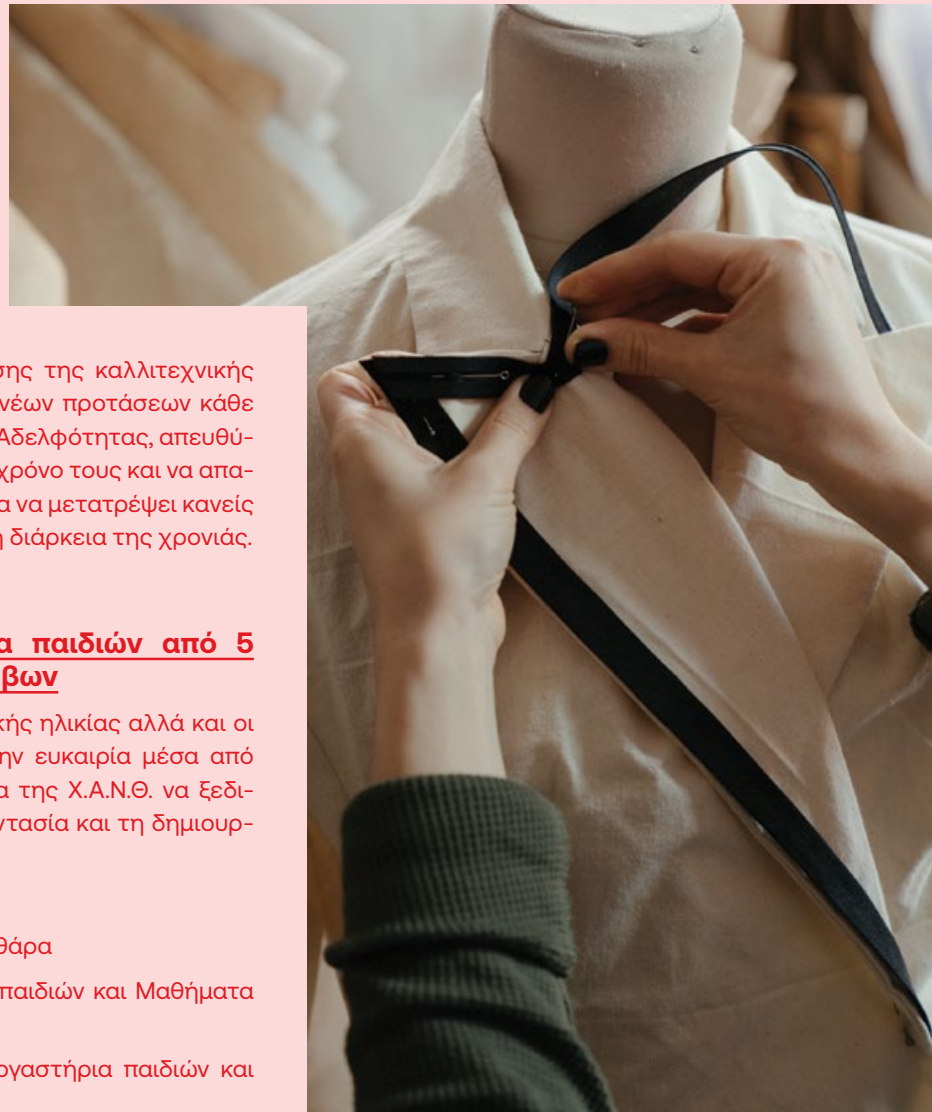




*Τμήμα Εκπαίδευσης παιδιών,
εφήβων και ενηλίκων*

Νέα προγράμματα Νέοι Στόχοι

**Σεπτέμβριος, νέα εποχή,
καιρός για καλλιτεχνική
έκφραση και δημιουργία.**



Η Χ.Α.Ν.Θ. αποτελεί εδώ και πολύ καιρό σημείο συνάντησης της καλλιτεχνικής έκφρασης και δημιουργίας, με πλήθος προγραμμάτων και νέων προτάσεων κάθε χρόνο. Τα Καλλιτεχνικά και Επιμορφωτικά προγράμματα της Αδελφότητας, απευθύνονται σε όλους όσους θέλουν να αξιοποιήσουν τον ελεύθερο χρόνο τους και να απασχοληθούν δημιουργικά. Παράλληλα είναι συχνά μια ευκαιρία να μετατρέψει κανείς το χόμπι του σε επάγγελμα. Νέα τμήματα ξεκινούν σε όλη τη διάρκεια της χρονιάς.

Προγράμματα Επιμόρφωσης Ενηλίκων

- > Βιωματικά Σεμινάρια Ψυχολογίας
- > Εκπαίδευση Αποτελεσματικού Γονέα
- > Ζωγραφική
- > Step by step Make up Lessons
- > Θεατρικό Εργαστήρι
- > Κεραμική
- > Κιθάρα-Πιάνο
- > Κοπτική Ραπτική
- > Εργαστήρια Κοσμήματος
- > Μεικτές Τεχνικές με Powertex
- > Μαθήματα σχεδίου
- > Σεμινάριο Δημιουργικής Γραφής
- > Σεμινάριο Ιστορία Τέχνης
- > Φωτογραφία

Προγράμματα παιδιών από 5 ετών και εφήβων

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

- > Πιάνο και Κιθάρα
- > Ζωγραφική παιδιών και Μαθήματα Comic
- > Θεατρικά Εργαστήρια παιδιών και εφήβων

Προγράμματα

- > Workshops Ρομποτικής
- > Δημιουργικά πρωινά – επισκέψεις Σχολείων για Νηπιαγωγεία - Δημοτικά - Γυμνάσια-Λύκεια
- > Παραστάσεις Κουκλοθεάτρου
- > Παραστάσεις Θεάτρου Σκιών
- > Προγράμματα απασχόλησης παιδιών για τις ημέρες που τα σχολεία είναι κλειστά

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

Τομέας Εκπαίδευσης και Πολιτισμού



Κέντρο δια Βίου Μάθησης Χ.Α.Ν.Θ.

Από τα πατρών των ρούχων στα... καλούπια του λόγου

Γνωρίστε τα επιμορφωτικά και πιστοποιημένα προγράμματα του Σωματείου

Το Κέντρο δια Βίου Μάθησης της Χ.Α.Ν.Θ. αποτελεί τον δυναμικό φορέα των Επιμορφωτικών Προγραμμάτων της Χ.Α.Ν.Θ. Είναι εξειδικευμένο στην εκπαίδευση και κατάρτιση ενηλίκων και πιστοποιημένο από τον Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π. (Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού). Το ΚΔΒΜ Χ.Α.Ν.Θ., αποτελεί την κατάλληλη επιλογή για τους ενήλικες, που θέλουν να ενισχύσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους στη συνεχώς μεταβαλλόμενη και ανταγωνιστική σύγχρονη αγορά εργασίας, ενώ θα λάβουν μετά το τέλος του προγράμματος βεβαίωση σπουδών.

Προγράμματα 2023-2024

Σεμινάριο Πατρών- Κοπτικής- Ραπτικής

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα απευθύνεται σε όσους δεν διαθέτουν καμία προηγούμενη εμπειρία στην κατασκευή πατρών και στοχεύει να τους μυήσει στις γνώσεις των βασικών πατρών μπλούζας, φούστας, φορέματος και παντελονιού για σταθερά και ελαστικά υφάσματα. Θα διδαχθούν τη δημιουργία των τεσσάρων βασικών πατρών, μετά την ολοκλήρωση του κάθε βασικού πατρών ακολουθεί δημιουργία επιλεγμένου σχεδίου αντίστοιχα μπλούζας, φούστας και φορέματος. Θα μάθουν πού μπαίνουν οι ραφές και πώς φτιάχνονται οι μόστρες. Πώς τοποθετείται το πατρών επάνω στο ύφασμα, πώς κόβεται και ποια η σειρά συναρμολόγησης του κάθε ρούχου.

Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν να κόβουν σε ύφασμα το κάθε σχέδιο και θα διδαχθούν τα βήματα της ραφής.

Σχέδιο Μόδας - FASHION DESIGNER

Ο Σχεδιαστής Μόδας αποτελεί την αφετηρία μιας Collection, είναι ο εμπνευστής μιας ιδέας αλλά και ο συντονιστής για την πετυχημένη ολοκλήρωσή της.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα απευθύνεται σε αρχάριους που δεν έχουν γνώσεις σχεδίου- ζωγραφικής με στόχο τη μύησή τους



στον χώρο της μόδας, ενώ με την ολοκλήρωση των μαθημάτων οι εκπαιδευόμενοι θα σχεδιάσουν και θα παρουσιάσουν την προσωπική τους Capsule collection.

Δημόσια Ομιλία- Εισηγητής ενηλίκων

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς, εισηγητές ομιλιών και σεμιναρίων πάσης φύσης, παρουσιαστές ΜΜΕ, επιχειρηματίες, ανεξάρτητους επιχειρηματίες δικτυακού μάρκετινγκ, στελέχη επιχειρήσεων, πωλητές, δικηγόρους, ηθοποιούς, φοιτητές, σπουδαστές (συνέντευξη, παρουσίαση εργαστηρίου - εργασίας), νέους επαγγελματίες και σε όσους θέλουν να βελτιώσουν το παρουσιαστικό τους, την άνεση του λόγου και τις κοινωνικές δεξιότητές τους.

Social Media & Ψηφιακό marketing

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Social Media & Ψηφιακό Marketing σχεδιάζεται και υλοποιείται σε συνεργασία με την εταιρία online επικοινωνίας Disorder Marketing Agency στο πλαίσιο του Κέντρου Δια Βίου Μάθησης της Χ.Α.Ν.Θ.. Απευθύνεται τόσο σε επιχειρηματίες και στελέχη επιχειρήσεων που θέλουν να βελτιώσουν την online παρουσία της εταιρείας τους και να προσελκύσουν μεγαλύτερο πελατολόγιο, όσο και σε άτομα που αναζητούν εργασία στον κλάδο του marketing και της επικοινωνίας.

Το σεμινάριο είναι σχεδιασμένο με τέτοιο τρόπο ώστε να καλύπτει μία σειρά από θεωρητικές και πρακτικές τεχνικές και εργαλεία που χρησιμοποιούνται σε μία ολοκληρωμένη στρατηγική Digital Marketing. (Διδάσκονται μεταξύ άλλων Social Media: Meta (Facebook & Instagram) Google MyBusiness, Google Ads (Search, Display, YouTube), Website & E-shops. Με την ολοκλήρωση των σεμιναρίων οι εκπαιδευόμενοι θα λάβουν βεβαίωση Παρακολούθησης από το Πιστοποιημένο Κέντρο Δια Βίου Μάθησης Χ.Α.Ν.Θ.

Extreme Kids Summer Camp 2023

Χανθοταξιδευτές: όλος ο κόσμος ήταν ένα Καλοκαίρι!

Από τις ΗΠΑ στη Γαλλία κι από
εκεί στην Ιαπωνία με μια γεμάτη
«βαλίτσα» στο χέρι

Το ταξίδι μας για φέτος το καλοκαίρι τελείωσε. Με μια βαλίτσα στο χέρι, φτάσαμε σε όλα τα μέρη του κόσμου...

Ταξιδιώτες γίναμε και κάναμε κρουαζιέρες, σαφάρι και κάμπινγκ. Στις αποσκευές μας είχαμε τη μουσική, το θέατρο, τα εικαστικά, τις ομαδικές δράσεις, τον χορό, τα κινητικά παιχνίδια.

“Συνοδοιπόρους” στο ταξίδι μας τα εργαστήρια ρομποτικής, τις βουτιές στην πισίνα, όπως και τα εργαστήριά μας: Μαγειρική-Κηπουρική-Πειράματα-Φωτογραφία! Κάθε Παρασκευή, μας περίμενε μία ξεχωριστή έκπληξη! Στις ΗΠΑ μάθαμε για την πολυπολιτισμικότητα, τα πελώρια κτίρια, τη μουσική καινοτομία! Στην Αγγλία, μεταφερθήκαμε ακόμη και στον κόσμο του Harry Potter ενώ συμμετείχαμε και στο μεγαλύτερο YMCA Live AID! Στην Ισπανία μάθαμε για τον Θερβάντες, τον Δον Κιχώτη και τις μάχες με τους... ανεμόμυλους μέχρι και τον Πάμπλο Πικάσο, τις «τρελές» γιορτές της κι εννοείται το ποδόσφαιρό της! Στην Ινδία γευτήκαμε χρώματα κι αρώματα και μεταφερθήκαμε στο... Bollywood!

Στην Κίνα και την Ιαπωνία σκαρώσαμε χαϊκού, μάθαμε για τη χαρακτηριστική τους ευγένεια και τις ξεχωριστές τους κουζίνες!

Αλλά και αλλού πήγαμε όπως στη Γαλλία ή την Ιταλία! Γνωρίσαμε και χορέψαμε στις μουσικές τους. Μαγειρέψαμε παραδοσιακές συνταγές και μάθαμε για τις συνήθειες, τα χρώματα και τα αρώματα της κάθε περιοχής.

Τελειώνοντας το ταξίδι των 12 εβδομάδων επιστρέψαμε στη βάση μας! Στην Ελλάδα. Εδώ σε μία εβδομάδα φτιάξαμε γλυπτά, οργανώσαμε ημέρα Ολυμπιακών Αγώνων, διεισδύσαμε στον κόσμο των τραγωδών και των κωμωδών μας, και πολλά πολλά ακόμα!

Το ταξίδι μας αυτό τελείωσε με ένα τρικούμπερτο γλέντι, με μια ανασκόπηση του φετινού καλοκαιριού.

Για τους... Χανθοταξιδευτές ήταν ένα μοναδικό Καλοκαίρι! Ραντεβού του χρόνου για νέες περιπέτειες!





A Summer to Remember: **Greek Youth's Camp Adventure in the USA**

**YMCA Thessaloniki, Greece –
YMCA Camp Hi – Rock, USA
21.07 – 07.08.2023**

For a group of 9 Greek youth, this past summer marked a transformative experience as they embarked on a journey across the Atlantic to partake in an unforgettable camping experience in the United States. Beyond the joys of camp life, these young participants also had the unique opportunity to dive into American culture through visits to iconic cities like New York and Boston.

Nestled among 1,000 acres in the Berkshire Mountains, surrounded by conservation forest, and centered around our pristine, private, ninety acre lake, YMCA Camp Hi-Rock enjoys a truly magnificent location.

The summer camp provided an idyllic setting for these Greek youngsters to forge lasting bonds and create cherished memories.

Engaging in team sports, group activities, and collaborative challenges fostered a sense of unity and camaraderie among the participants. Sharing cabins, meals, and stories around the campfire strengthened friendships, creating a close-knit community.

From hiking scenic trails to high ropes courses, the camp offered a myriad of outdoor activities that challenged participants to step out of their comfort zones. Workshops and other classes provided opportunities to learn new skills, from arts and crafts to theatrical activities and techniques.

Beyond the tranquility of camp life, the Greek youth throughout their stay in the camp, embarked on cultural immersions in two iconic American cities; New York & Boston.





New York: The City That Never Sleeps

The bustling streets of New York City offered an electrifying contrast to the serene camp environment, exposing participants to a whirlwind of sights and sounds. Iconic landmarks like Times Square, Central Park, and the Statue of Liberty provided inspiring moments, while street strolling and other cultural institutions offered a taste of the city's vibrant scene.

Boston: A Tapestry of History and Innovation

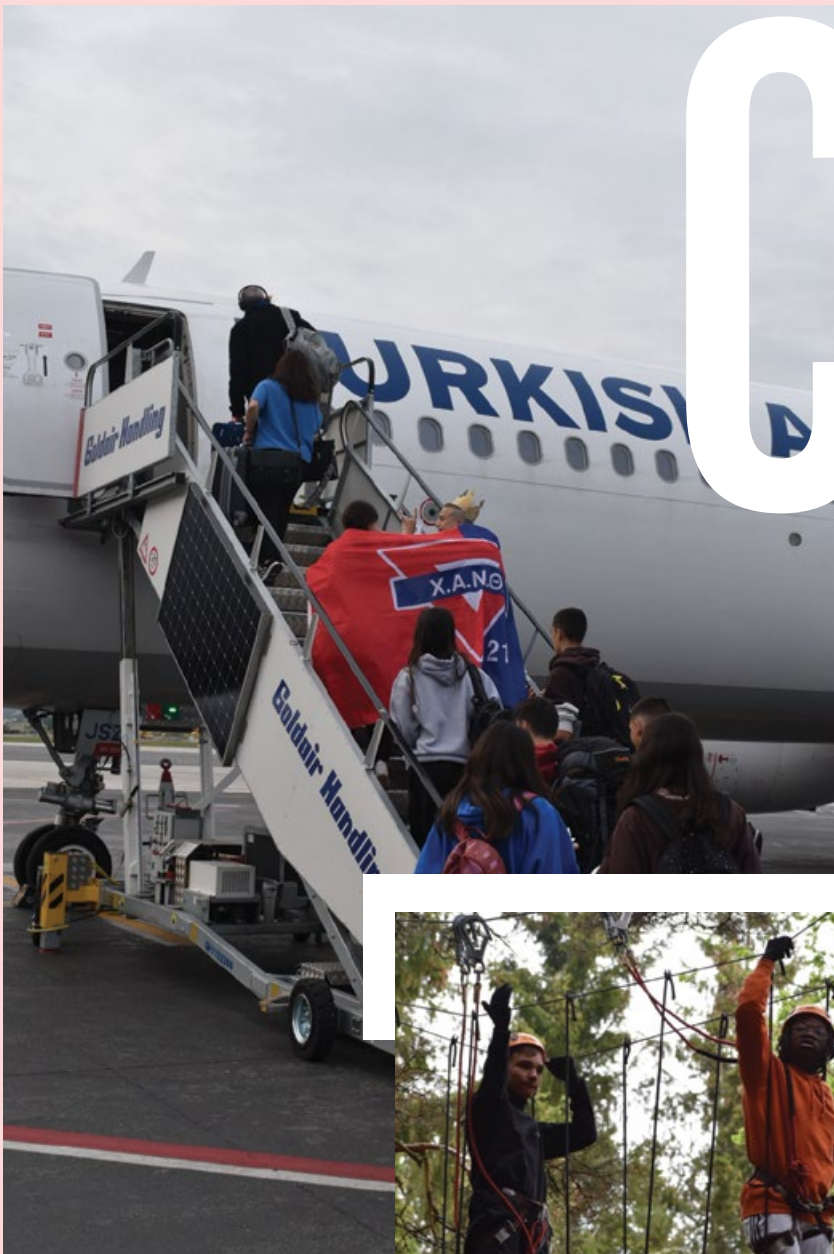
The city's academic prowess was evident in visits to renowned universities like Harvard and MIT, showcasing the spirit of innovation that defines Boston. Boston's rich history came alive as participants explored the city and its vibes by visiting main streets and markets.



The summer camping experience of Greek youth in the USA was a journey of personal growth, cultural exchange, and unforgettable memories. It was not just a journey, but a transformation. From the tranquility of camp life to the bustling metropolises of New York and Boston, this adventure exemplified the power of travel and cultural immersion to broaden horizons and create lifelong connections.

It was an opportunity for young minds to broaden their horizons, build long-lasting friendships and connections and emerge with a greater appreciation for the diversity and richness of our global YMCA community. This experience will undoubtedly shape the lives of these participants for years to come.

BRIDGING CULT



Unforgettable Experiences from an Intercultural Youth Exchange from YMCA Thessaloniki (Greece) and YMCA Helsinki (Finland).

Participating in an intercultural youth exchange is an opportunity that leaves an indelible mark on young minds. The chance to immerse oneself in a different culture, share experiences, and forge lifelong connections is invaluable. This opportunity was given to 30 young people from Greece and Finland that experienced the unforgettable.

Below, you will read some of the experiences, the memories, and the lasting benefits of a youth group that embarked on an intercultural journey spanning two fascinating destinations: Finland and Greece.





FIGURES

Helsinki, Finland 12. - 18.05.2023

Finland, with its captivating landscapes and warm-hearted people, provided the perfect backdrop for the first part of this intercultural adventure. The blend of modernity and tradition, along with a strong emphasis on equality and innovation, created an atmosphere of enriching experiences.

Cultural Immersion and Understanding

- > Living together with the Finnish group allowed us to experience daily life and routines, offering a deep dive into the culture.
- > Environmental Appreciation
- > Finland's breathtaking natural landscapes, from enchanting forests to pristine lakes, provided a unique connection to nature.
- > Exploring the outdoors through camping activities, hikes and nature walks left participants with a profound respect for Finland's environmental consciousness.



Thessaloniki, Greece 04.-11.09.2023

Greece, with its rich history, vibrant culture, and warm hospitality, served as the final stop on this transformative journey.

Living History and Cultural Heritage

- > Visiting archaeological sites and ancient monuments brought history to life, offering a glimpse into the roots of Western civilization.

Social Dialogue and Hospitality

- > Interactions with local youth encouraged the exchange of ideas, perspectives, and experiences, fostering a deeper understanding between cultures.
- > The warmth and the hospitality of Greek hosts created an environment where participants felt truly welcomed and embraced.

Aegean Blue

- > Sandy beaches, turquoise waters, olive groves, deserted bays, rustic harbors with white-washed houses and traditional villas, are the perfect canvas for the Aegean Blue.

The benefits of this intercultural youth exchange extend far beyond the trip itself. Participants gained a broader understanding of global issues, appreciating the diverse ways in which cultures approach challenges and opportunities. Stepping out of one's comfort zone, navigating new environments, and adapting to different cultures fostered personal growth, resilience, and self-confidence were the key for personal growth and youth empowerment.

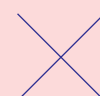
The bonds formed during this exchange will undoubtedly last a lifetime, providing a network of international connections and potential collaborations!

General Information

Partner Organizations: YMCA Thessaloniki, Greece & YMCA Helsinki,

Finland Participants: 30 young people, age 14 – 16 years old

Venues: City of Helsinki & YMCA Helsinki's Pelli camp Centre
City of Thessaloniki & YMCA Thessaloniki's Headquarters





Καλοκαιρινά και Χειμερινά Προγράμματα Από... Αύγουστο Σεπτέμβρη και η Χ.Α.Ν.Θ. Καλαμαριάς έτοιμη να καλύψει τις ανάγκες όλων!

Η θερινή απασχόληση ολοκληρώθηκε με απόλυτη επιτυχία! Όλα έτοιμα για το φθινόπωρο και τον χειμώνα.



Μια άκρως πετυχημένη καλοκαιρινή περίοδο με κέφι, γέλια και γνώση ολοκληρώθηκε στο παράρτημα της Χ.Α.Ν. στην Καλαμαριά. Πιο συγκεκριμένα η Θερινή Απασχόληση για παιδιά 5-12 ετών, ξεκίνησε φέτος μετά το κλείσιμο των Δημοτικών Σχολείων και λειτούργησε για όλο το καλοκαίρι. Το πρόγραμμα περιλάμβανε: παιχνίδι στους εξωτερικούς μας χώρους (Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ, Χορό, Ομαδικά παιχνίδια με μπάλες κ.α.), Σκάκι, Ρομποτική, Ζωγραφική, Κατασκευές, Μαγειρική κ.α. Οι συμμετοχές των παιδιών φέτος ήταν πολύ περισσότερες από κάθε άλλη χρονιά φτάνοντας τις 540.

Πολύ σημαντική στην επιτυχία του προγράμματος ήταν η εξαιρετική ομάδα των δασκάλων της Θερινής:

Μαρία Τσαντάλη, Πασχάλης Καραστέργιος, Βασίλης Τσαϊρέλης, Λουλά Χρυσή, Όλγα Μανουηλίδου και ο προπονητής μας της Ακαδημίας Ποδοσφαίρου Πάνος Γεωργίου. Επίσης πολύ σημαντική ήταν η συμβολή της eduAct με μαθήματα Ρομποτικής.

Καλή σχολική χρονιά στα παιδιά και ραντεβού του χρόνου!

Camp Ποδοσφαίρου

Οργανώθηκε και φέτος το Camp Ποδοσφαίρου, από 3-13 Ιουνίου για αγόρια και κορίτσια από 4 ετών, με τον προπονητή της Ακαδημίας μας Πάνο Γεωργίου. Συμμετείχαν 20 συνολικά παιδιά.



Τα προγράμματα του Παραρτήματος της Καλαμαριάς για την περίοδο 2023-24 είναι:

> FITNESS

Τα τμήματα άρχισαν ήδη από 4 Σεπτεμβρίου, ενώ όσο επιτρέπει ο καιρός τα μαθήματα πραγματοποιούνται στον εξωτερικό χώρο των εγκαταστάσεών μας στα γήπεδα. Στο πρόγραμμα του FITNESS συμπεριλαμβάνονται: Ορθοσωμική, Pilates, Tai chi, Tae Bo, TRX, Body bars, Cross Training, Dance Aerobic, Functional Training.

> ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ

Στο Παράρτημα Καλαμαριάς λειτουργούν ακαδημίες Ποδοσφαίρου, Μπάσκετ, Tae Kwon Do, Χάντμπολ και Σκάκι, για παιδιά 4 ετών και άνω. Η έναρξη των μαθημάτων άρχισε από 4 Σεπτεμβρίου.



> ΠΑΙΔΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Στα παιδικά τμήματα συμπεριλαμβάνονται Μπαλέτο, Ρυθμική, Χορός Λάτιν και Ζούμπα, Kids fitness, Μαθήματα Κιθάρας, Ζωγραφική, Κόμικ, Ρομποτική

> ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

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

Πληροφορίες-Εγγραφές:

Παράρτημα Χ.Α.Ν.Θ. Καλαμαριάς
Μουρουζήδων 12, 55132, Καλαμαριά
Τηλ.επικοινωνίας: 2310454700 E-mail: kalamaria@ymca.gr

Στο Παράρτημα της Χ.Α.Ν.Θ. στο Ασβεστοχώρι Δυναμικό φθινόπωρο στα δεκάχρονα του νέου κτιρίου

**Άρχισε με ορμή η
φετινή χειμερινή και
34η συνολικά χρονιά
διαρκούς προσφοράς
στην περιοχή**

Πότε πέρασαν κιάλας δέκα χρόνια στο νέο κτίριο του Παραρτήματος της Χ.Α.Ν.Θ. Ασβεστοχωρίου κανείς δεν το κατάλαβε! Ήταν μια δεκαετία σε έναν υπέροχο χώρο, φιλικό στο περιβάλλον και σε όλους τους χρήστες του, μεγάλους και παιδιά. Δέκα χρόνια που προστέθηκαν στα συνολικά 34 που λειτουργεί το Παράρτημα το οποίο έγινε για να αφήσει το αποτύπωμά του στην περιοχή και να δώσει δημιουργικές προτάσεις στους κατοίκους της.

Αναλυτικότερα για τη φετινή χειμερινή περίοδο και τα προγράμματά της που άρχισαν ήδη από την 11η Σεπτεμβρίου για τους ενήλικες και από τις 12 Σεπτεμβρίου για τα παιδιά και τους εφήβους προσφέρονται τα εξής:

- > Πιλάτες ενηλίκων και πιγκ-πονγκ παιδιών- εφήβων με την προπονήτρια Λία Μπαλίδου.
- > Ακαδημία ΤΑΕ KWON DO με τον προπονητή, πρωταθλητή Ευρώπης, Στέφανο Παππά.
- > AERIAL & FUSION με τη γυμνάστρια Ιωάννα Δρουγαλά.
- > Μπαλέτο και μοντέρνο χορό με τη δασκάλα χορού Ελένη Σάββα.
- > Μουσική προπαίδεια με τη μουσικοπαιδαγωγό Δέσποινα Δημητροπούλου.
- > Μαθήματα πιάνο με τη μουσικό Ολίνα Μόλλιου και μαθήματα κιθάρας με τον μουσικό Παύλο Γεωργιάδη.

Προεγγραφές, πληροφορίες για τη λειτουργία των τμημάτων και ραντεβού για δοκιμαστικό μάθημα στο 2310357171 και στο asvestohori@ymca.gr.

Χ.Α.Ν.Θ. Ασβεστοχωρίου, Α. Παπανδρέου 2, 57010



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 & ΕΥΞΕΙΑ

Αθληθείτε ακόμη περισσότερο!

Απολαμβάνοντας 2 ώρες δωρεάν χρήσης γηπέδου σκουός.

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

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

Info:

Χ.Α.Ν.Θ.

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

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

Facebook:

Χ.Α.Ν.Θ. - YMCA Thessaloniki

Instagram: @ymca_thess

Insta X.A.N.Θ.



© Photo: ΧΑΡΑ ΒΑΓΔΑΤΖΟΓΛΟΥ

Perrotis your College



Ξεκίνα τη διαδρομή σου εδώ Διάλεξε τις σπουδές σου σήμερα

Ειδικότητες

B.Sc.:

- Περιβαλλοντική Επιστήμη
- Αειφορική Γεωργία και Διαχείριση
- Επιστήμη και Τεχνολογία Τροφίμων
- Διεθνής Επιχειρηματικότητα
- Digital Marketing

M.Sc.:

- Ανάπτυξη Νέων Προϊόντων & Επιχειρήσεων στον Τομέα των Τροφίμων
- Μάρκετινγκ στον Αγροδιατροφικό Τομέα
- Αειφορική Γεωργία & Διαχείριση

Προπτυχιακές και Μεταπτυχιακές Σπουδές αναγνωρισμένες από το Cardiff Metropolitan University και το NECHE των Η.Π.Α.

T: +30 2310 492 854 & 2310 492 810

M: admissions@afs.edu.gr

S: www.perrotiscollege.edu.gr



Η Νο1 τοπική αλυσίδα με την καλύτερη σχέση ποιότητας-τιμής.

Στα Lidl, η αποστολή μας είναι να σας φέρνουμε προϊόντα με την καλύτερη σχέση τιμής και ποιότητας. Προσπαθούμε να διαθέτουμε όχι μόνο ποιοτικά προϊόντα, αλλά και στις καλύτερες δυνατές τιμές. Και ο οργανισμός **ICERTIAS**, που κάθε χρόνο, μέσα από την ψήφο των καταναλωτών, βραβεύει εταιρείες που φέρνουν αξία στα Ελληνικά νοικοκυριά. Κι εμείς φέτος βραβευτήκαμε με το Best Buy Award 2023 στην κατηγορία **Local Retail Chain**, ως τη **Νούμερο 1** τοπική αλυσίδα λιανικής πώλησης, με την **καλύτερη σχέση ποιότητας και τιμής στα προϊόντα της**. Ένα βραβείο που επιβεβαιώνει ότι ο καταναλωτής κερδίζει ψωνίζοντας σε ποιότητα και τιμή Lidl.

Σκανάρετε εδώ



   
lidl-hellas.gr

