

novibet



ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΑ



WEEKLY REHAB NEWS | BY ANIMUS ΝΕΟ ΕΝΘΕΤΟ ΥΓΕΙΑΣ 36 ΣΕΛΙΔΕΣ

Ιπποκράτειος



ΜΑΝΟΣ ΚΥΠΡΑΙΟΣ

Πολιτεία

Μια αυθεντική φωνή εμπιστοσύνης

Η αξία της εμπειρίας των ανθρώπων ως καθρέφτης ποιότητας, φροντίδας και πραγματικής αποκατάστασης



“Είχα τη χαρά να δω έναν μεγάλο αριθμό γεραρών παικτών που έχω προπονήσει να αγωνίζονται σε επαγγελματικά σωματεία

ΜΙΑΤΟΣ ΚΑΚΑΣ
τυχώς υπάρχει
θωροκώμηση
αρισινό
σφαίρο

Πολιτεία

Θεσσαλών

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 28 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 42

ΕΝΘΕΤΟ 15 ΣΕΛΙΔΕΣ

ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ

Ενεργοποιούνται νέες ζώνες

μόνιμου κατοίκου

Μέχρι την Τρίτη οι αιτήσεις για την έκδοση κάρτας για όσους διαμένουν μόνιμα σε σημεία της Νεράιδας

ΣΕΛ. 6

ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ

Πρωτιές για Λάρισα και Βόλο

Ανακούφιση, προσδοκίες και η επόμενη κρίσιμη απόφαση για τους υποψηφίους

ΣΕΛ. 28-29

ΑΘ. ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ

Έχω σχέση ζωής με την Κλασική Φιλολογία

Το Υπουργείο Παιδείας πρέπει να διοικήσουν κλασικοί φιλόλογοι περιωπής

ΣΕΛ. 18-19

ΙΑΝΟΣ

Αποζημιώσεις προς επιστροφή φροντίζεται

Ειδοποιητήρια επανελέγχου σε πληγέντες της θεομηνίας του 2020, ζητώντας δικαιολογητικά που πολλοί αδυνατούν πλέον να βρουν

ΣΕΛ. 18-19

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Διεθνής διάκριση για το ίδρυμα η παρουσία 30 επιστημόνων του στους κορυφαίους ερευνητές του κόσμου για το 2026

Καθηγητές για κορυφές

Η πλατφόρμα Research.com επιβεβαιώνει την ισχυρή παρουσία του Ιδρύματος στον παγκόσμιο ερευνητικό χάρτη και αναδεικνύει το υψηλό επίπεδο του επιστημονικού έργου που παράγεται στους κόλπους του

ΣΕΛ. 8-9

Διετής εργασία στο δημόσιο



Έρχεται νέο πρόγραμμα από τη ΔΥΠΙΑ

Απασχόληση για 8.000 ανέργους άνω των 55 ετών με πλήρη ασφάλιση και δυνατότητα συμπλήρωσης των απαραίτητων ενσήμων για συνταξιοδότηση

ΣΕΛ. 17

Δ. ΚΑΤΣΗΣ

Εργαζόμαστε μεθοδικά για τον Δήμο Σοφάδων

“

«Προτεραιότητά μας η δημιουργία προοπτικών ανάπτυξης που θα κρατήσουν τους νέους στον τόπο μας»

ΣΕΛ. 10-11



ΚΥΡΙΑΚΗ
28 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026

Ανάργυρος, Ανάργυρη,
Αναργουόλα, Γερμανός
Εύρεση Τιμών Λειψάνων Αγίων Αναργύ-
ρων Κύρου και Ιωάννου,
Οσίου Γερμανού του Ρώσου

Διεθνής Ημέρα Νεογνικού Ελέγχου
Διεθνής Ημέρα Ομοφυλόφιλης
Υπερηφάνειας
Διεθνής Ημέρα Προστασίας
από τους Κεραυνούς
Διεθνής Ημέρα Φαινυλακετονουρίας

1914

Ο σέρβος φοιτητής Γκαβρίλο Πρίντσιπ δολοφονεί στην αγορά του Σεράγεβο τον αρχιδούκα της Αυστρίας Φερδινάνδο, δίνοντας την αφορμή για την έναρξη του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου.

1919

Υπογράφεται στο Παρίσι η Συνθήκη των Βερσαλλιών, με την οποία τερματίζεται ο Α΄ Παγκόσμιος Πόλεμος. Μεγάλη χαρμένη η Γερμανία.

1969

Ξεσπούν επεισόδια μεταξύ αστυνομίας και ομοφυλόφιλων στο μπάρ «Stonewall» της Νέας Υόρκης. Οι αντίδραση των θαμώνων θεωρήθηκε ορόσημο στην ιστορία του ομοφυλόφιλικού κινήματος και η 28η Ιουνίου καθιερώθηκε έκτοτε ως Παγκόσμια Ημέρα Ομοφυλόφιλης Υπερηφάνειας.

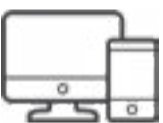
2015

Κλείνουν για το κοινό οι τράπεζες από τις 29 Ιουνίου έως και τις 6 Ιουλίου, σύμφωνα με Πράξη Νομοθετικού Περιεχομένου.

2η σελίδα



FORMedia.gr
ΑΜΕΣΗ
ΕΓΚΥΡΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟΝ ΣΥΝΘΕΤΗ ΓΙΩΡΓΟ ΧΑΤΖΗΝΑΣΙΟ



Μια ξεχωριστή μουσική βραδιά θα φιλοξενήσει η Λάρισα σήμερα Κυριακή 28 Ιουνίου, στις 21:00, στο Κηποθέατρο Αλκαζάρ, με τον σπουδαίο συνθέτη και πιανίστα Γιώργο Χατζηνάσιο σε μια μοναδική συναυλία αφιερωμένη στις μεγάλες επιτυχίες και τη μουσική του διαδρομή. Μια βραδιά γεμάτη μελωδίες, συγκίνηση και αγαπημένα τραγούδια που αποδόθηκαν από τους ογκόλιθους του νεοελληνικού τραγουδιού όπως Μαρινέλα, Γιάννης Πάριος, Δημήτρης Μητροπάνος κ.α. που έχουν αφήσει ανεξίτηλο το αποτύπωμά τους στην ελληνική μουσική σκηνή.

FORMedia Radio 99,8

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
www.formediaradio.gr

08:00 – 10:00 | «ΟΛΑ ΠΑΙΖΟΥΝ» με τη Σμάρω Γεωργίου **LIVE**

Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται! Κάθε πρωί λέμε την πρώτη μας καλημέρα με τη ραδιοφωνική παραγωγή Σμάρω Γεωργίου για τρίτη χρονιά καθημερινά στις 08:00 σε μια δώρη εκπομπή μας υπόσχεται ότι όλα παίζουν! Όλες οι επιτυχίες παίζουν εδώ! Μόνο Επιτυχίες!!!

10:00-12:00 | «NON PAPER» με τον Τάσο Κουρκούμπα **LIVE**

Η δημοσιογραφία των non papers δεν είναι ένα συντεχνιακό πρόβλημα των δημοσιογράφων αλλά αφορά τους πάντες. Ο Τάσος Κουρκούμπα καθημερινά στις 10:00 δίνει το δικό του διαφορετικό στίγμα για την πολιτική, την ιατρική και τα κοινωνικά προβλήματα που μας απασχολούν. Μία εκπομπή με αλήθειες και με δεύτερη ερμηνεία για όσα συμβαίνουν!

12:00 – 14:00 | «ENNI TIME IS A GOOD TIME» με την Έννη Λεβέντη & τον Κώστα Ανέστη **LIVE**

Η αγαπημένη εκπομπή της Μαγνησίας τώρα στο FORMedia Radio 99.8! Η Έννη Λεβέντη, με τη χαρακτηριστική της αμεσότητα και τον τρόπο που ξέρει να συνδέεται με το κοινό, επιστρέφει δυναμικά στο ραδιόφωνο παερά με τον Κώστα Ανέστη. Δύο ώρες γεμάτες ενημέρωση, ελεύθερη συζήτηση και χαμόγελο – γιατί η επικαιρότητα δεν χρειάζεται να είναι βαριά για να είναι ουσιαστική. Με φρέσκο αέρα, εναλλακτική ματιά στα γεγονότα, αλλά και παρεμβάσεις που προκαλούν διάλογο, η εκπομπή «ENNI TIME IS A GOOD TIME» έρχεται για να δώσει ρυθμό στα μεσημέρια μας και να μας κάνει να απολαμβάνουμε ακόμα περισσότερο τον απογευματινό χρόνο. Εδώ, η ενημέρωση γίνεται πιο ζωντανή, οι συζητήσεις πιο ουσιαστικές και η παρέα πιο απολαυστική!

18:00 – 20:00 | «ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΘΡΑΝΙΟ» με τον Βασίλη Μπνά **LIVE**

Τελευταίο θρανίο ή μπροστά; Καθημερινά ο Βασίλης Μπνάς επιλέγει για εσάς εμμονικά από το τελευταίο θρανίο μουσικάρες, τα καλύτερα τραγούδια όλων των εποχών. Βρίσκει πως έχει μια ιδιαίτερη γοητεία το «τελευταίο θρανίο» και ίσως γι' αυτό περισσότερο να το αποζητούσε. Για άλλους μπορεί να αποτελούσε μειονεκτική θέση, αλλά στη δική του φαντασία ήταν σίγουρα προνομιακή!

20:00 – 08:00 | ΓΓα να μη χάνεις τίποτα!

Οι καλύτερες στιγμές της ημέρας ξαναπαίζουν το βράδυ στο ForMedia Radio 99.8 σε επανάληψη του Προγράμματος



Αμέτοχοι

Τον είπαν να φύγει, είπε φεύγει. Τον είπαν πούλα, είπε πουλάει. Και μετά είπε χαρίζει. Και μετά είπε ότι πληρώνει κι από την τσέπη του για τυχόν επιλέον υποχρεώσεις. Τι άλλο να κάνει δηλαδή; Σπαθιά να καταπιεί για κατίρι των... αμέτοχων;

Ανανεωμένος

Το υπό διαμόρφωση νέο κόμμα του Αντώνη Σαμαρά, φαίνεται πως κάνει τον Λουκά Κατσαρό να «ξανανιώσει». Μετά από χρόνια χαμηλών τόνων ο πρώην νομάρχης ανεβάζει ρυθμούς προετοιμάζοντας το έδαφος για ότι έρχεται.

Ελαιόλαδο

Αντικλεπτικά σε συσκευασίες ελαιολάδου παρατηρούνται σε ράφια σούπερ μάρκετ σε Λάρισα και Βόλο. Με τη μέση τιμή λίτρου άνω των 7 ευρώ, τα έβγαλαν από τα αλλοιούχα και τα πέρασαν στα λάδια.

Φανάρι

Η συμβολή των οδών Ηρώων Πολυτεχνείου, Φαρσάλων και Παναγούλη αποτελεί ούτως ή άλλως ένα από τα πιο κομβικά σημεία του οδικού δικτύου στον αστικό ιστό της Λάρισας. Πολύ δε παραπάνω με τα έργα για τη δημιουργία του roundabout. Το φανάρι επί της Ηρώων Πολυτεχνείου στο ρεύμα προς την οδό Βόλου και με σύμσηση για είσοδο και στην Παναγούλη, έπρεσε νωρίς το απόγευμα της Κυριακής, θέτοντας εκτός λειτουργίας και τους υπόλοιπους σηματοδότες. Οι αρμόδιοι το πήραν χαμηλά πρώι της Δευτέρας. Πάλι καλά...

Παπανδρέου

Στη Λάρισα θα βρεθεί αύριο, Δευτέρα 29/6, ο ευρωβουλευτής του ΠΑΣΟΚ, Νίκος Παπανδρέου, προσκεκλημένος του Λαρισάιου δικηγόρου και αναπληρωτή τομεάρχη Θεσμών και Διαφάνειας του κόμματος Θωμά Παπαλιάγκα σε εκδήλωση στο Joist Innovation Space για την επιρροή της Τεχνητής Νοημοσύνης στη ζωή μας.



Ανοιγμα

Η είδηση πάντως δεν είναι ότι ένας Παπανδρέου θα βρεθεί στη Λάρισα, αλλά το ότι θα βρεθεί προσκεκλημένος του Παπαλιάγκα, τον οποίο μόνο «παπανδρείκός» δεν λογίζεται στους κόλπους του τοπικού ΠΑΣΟΚ. Κοινώς, ωραίο άνοιγμα επιχειρεί ο Θωμάς.

Παρκόμετρα

Με καθυστέρηση πέντε ημερών κοινοποιήθηκε το ψήφισμα καταδίκης των βανδαλισμών των παρκομέτρων από το Δημοτικό συμβούλιο. Χωρίς καμία αναφορά σε «Ρουβίκωνα» και καμία σαφή δήλωση νομικών κινήσεων κατά παντός υπευθύνου. Έμειναν μόνο οι αναρτήσεις στα social για τα ραντεβού στα δικαστήρια.

Συγχαρητήρια

Στην ιστορία πέρασε και το 25 Φεστιβάλ Πηνειού στη Λάρισα. Η αλήθεια είναι ότι η φετινή διοργάνωση ήταν εξαιρετική από κάθε άποψη, συγκεντρώνοντας τα θετικά σχόλια των χιλιάδων επισκεπτών.

Κάρτα κατοίκου

Τα όρια της υπομονής κατοίκων της Νεράιδας δοκιμάστηκαν τις τελευταίες μέρες ενόψει της ενεργοποίησης ζωνών ελεγχόμενης στάθμευσης στις γειτονίες της συνοικίας. Η ηλεκτρονική υποβολή αίτησης για την έκδοση της αναγκαίας κάρτας μόνιμου κατοίκου μέσω της ιστοσελίδας του Δήμου Λαρισίων, μετά τις 2 το μεσημέρι μάλλον σχολούσε με το ωράριο των υπαλλήλων.

Φέιγ βολάν

Γκάφα ολκής στον Δήμο Ελασσόνας με δημότη να λαμβάνει ενημερωτικό βεβαίωσης οφειλής του, μαζί με τις οφειλές και τα προσωπικά στοιχεία καμιά δεκάρια ακόμη συνδημοτών του.

Απαραρτηρητα...

Από τη συντακτική ομάδα του Δημοσιογραφικού Οργανισμού 21admedia

Εκπτώσεις

Σε Δήμο της Θεσσαλίας οι θερινές εκπτώσεις ξεκίνησαν πολύ νωρίτερα. Η οικονομική υπηρεσία όρισε τιμή για την πολυετή ενοικίαση δημοτικής έκτασης σε ιδιώτη. Η δημοτική αρχή όμως έκρινε την εκτίμησι... μη τεκμηριωμένη, κάνοντας σκότο 60%!

Ο επόμενος

Το μαντίλι κούνσες και ο Χρήστος Πουλιάντης. Ο Τρικαλινός αντιστράτηγος ε.α. αποχωρεί από τον ΣΥΡΙΖΑ και οδεύει προς την ΕΛΑΣ. Άλλωστε επί ηγεσίας Τσίπρα βρέθηκε το 2020 στο Τμήμα Άμυνας της Κουμουνδούρου.

Υποψήφιος

«Κλείδωσε» η υποψηφιότητα του φαρμακοποιού και πρώην περιφερειακού συμβούλου Γιάννη Χάιδου στο ψηφοδέλτιο της ΕΛΑΣ στα Τρίκαλα. Δεν τα κατάφερε το 2023, παρά την καλή του επίδοση, γιατί όχι τώρα;

Διακαής πόθος

Πρόσωπα που να νοηματοδοτούν την περίφημη διέυρυνση αναζητά το ΠΑΣΟΚ για την επόμενη κάλπ. Στη Μαγνησία σε διακαή πόθο εξελίσσεται η πρώην πρώην δήμαρχος Ρήγα Φεραίου, Ελένης Λαίτσου. Πέρα από την εκτίμησι στο πρόσωπό της, το μεγάλο της πλεονέκτημα για τη Χαριλάου Τρικούπη είναι οι «χυλόπιτες» που κατά καιρούς έχει ρίξει στη Νέα Δημοκρατία.

Αρχαίο Θέατρο

Μισό τετράγωνο γκρεμίστηκε για είναι ορατό το Αρχαίο Θέατρο από την κεντρική πλατεία της Λάρισας. Πλέον δεν είναι ορατό ούτε από παρκάκι που δημιουργήθηκε μετά τις κατεδάφισεις με τόσο βλάβιστη.

Διάστρεμμα

Παρακαλούνται όσες Λαρισάιες έχουν αδυναμία στα τακούνια να είναι ιδιαίτερα προσεκτικές στη συμβολή των πεζοδρόμων Δευκαλίωνος και Παπακυριαζή. Το διάστρεμμα καιροφυλακτεί...

Χαρές

Γλέντια και χαρές θα έχουμε το επόμενο διάστημα. Και ο λόγος μάλιστα θα είναι διπλός. Σε λίγο καιρό θα το ανακοινώσει.

Συνοδοί

Σύμφωνα με ιστοσελίδα του Βόλου, 13 κουκλάρες συνοδοί πολυτελείας βρίσκονται τις τελευταίες μέρες στην περιοχί προσφέροντας τις υπηρεσίες τους. Μία εξ αυτών Ελληνίδα.

Τιμοκατάλογος

Το πόσο κοστολογούνται αυτές οι υπηρεσίες; Σύμφωνα με τις αναρτήσεις σε εξειδικευμένες ιστοσελίδες συνοδών, αυτή την περίοδο στην αγορά της Θεσσαλίας οι τιμές ξεκινούν από τα 130 περίπου ευρώ για μισή ώρα, ενώ για βασικό πρόγραμμα διάρκειας μίας ώρας το κόστος φθάνει τα 250 ευρώ. Πρόσθετες υπηρεσίες να τιμολογούνται ξεχωριστά.

Πολιτεία
Θεσσαλών

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ
Αχιλλέας Αθ. Νταβέλης

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Πάνος Πλκαδίδης

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ
Τάσος Κουρκούμπα

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ «21Admedia»
Ελ. Βενιζέλου 109, 41221 Λάρισα,
τηλ. 2411800900,

Συνδρομές / Διαφημίσεις
sales@21admedia.gr



Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική ή μερική, η διασκευή ή απόδοση περιεχομένου της έκδοσης με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη.

Χιλιάδες πλημμυροπαθείς του Ιανού κινδυνεύουν να επιστρέψουν την αποζημίωση των 5.000 ευρώ που έλαβαν το 2020, επειδή καλούνται έξι χρόνια μετά να προσκομίσουν δικαιολογητικά τα οποία πολλοί αδυνατούν πλέον να βρουν. Αν δεν ανταποκριθούν στις προθεσμίες του επανελέγχου, μπορεί να θεωρηθεί ότι υπέβαλαν ψευδή δήλωση



ΣΕ ΑΠΟΓΝΩΣΗ ΠΛΗΜΜΥΡΟΠΑΘΕΙΣ ΤΟΥ ΙΑΝΟΥ

Αποζημιώσεις προς επιστροφή

Ειδοποιητήρια επανελέγχου σε πληγέντες της θεομηνίας του 2020, ζητώντας δικαιολογητικά που πολλοί αδυνατούν πλέον να βρουν

Έντονη αναστάτωση και αγανάκτηση επικρατεί στους πλημμυροπαθείς της Καρδίτσας, καθώς έξι χρόνια μετά το πέρασμα της κακοκαιρίας «Ιανός» και την καταβολή αποζημίωσης ύψους 5.000 ευρώ για την αντικατάσταση οικοσκευών, η αρμόδια υπηρεσία του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας προχωρά σε επανελέγχους των φακέλων των δικαιούχων.



Τις τελευταίες ημέρες εκατοντάδες πλημμυροπαθείς από το πέρασμα του Ιανού τον Σεπτέμβριο του 2020 λαμβάνουν ειδοποιητήρια με τα οποία καλούνται να προσκομίσουν σειρά δικαιολογητικών προκειμένου να επιβεβαιωθεί η ορθότητα των στοιχείων που είχαν δηλωθεί εκείνη την περίοδο. Σε διαφορετική περίπτωση, κινδυνεύουν να κληθούν να επιστρέψουν το ποσό της αποζημίωσης που είχαν λάβει. Η κατάσταση γίνεται ακόμη πιο πιεστική, καθώς στα ειδοποιητήρια αναφέρεται ότι οι δικαιούχοι έχουν προθεσμία μόλις δύο μηνών από την παραλαβή τους για να συγκεντρώσουν και να υποβάλουν όλα τα απαιτούμενα έγγραφα.

Οι πληγέντες υποστηρίζουν ότι πολλά από τα δικαιολογητικά που ζητούνται είναι εξαιρετικά δύσκολο ή και αδύνατο να βρεθούν σήμερα, έξι χρόνια μετά τις καταστροφικές πλημμύρες που έπληξαν την περιοχή.

Τι καλούνται να αποδείξουν
Μεταξύ των δικαιολογητικών που καλούνται να προσκομίσουν οι

πλημμυροπαθείς του Ιανού περιλαμβάνονται φορολογικά στοιχεία όπως έντυπα Ε1, Ε2, Ε9 και ΕΝΦΙΑ του φορολογικού έτους 2019, οι αρχικές δηλώσεις του 2020, λογαριασμοί ηλεκτρικού ρεύματος του Σεπτεμβρίου του 2020, καθώς και φωτογραφίες που να αποτυπώνουν τις ζημιές και την κατάσταση των πληγέντων κτιρίων την περίοδο της καταστροφής. Η απαίτηση αυτή προκαλεί έντονη αντίδραση, καθώς πολλοί υποστηρίζουν ότι δεν διατηρούν πλέον τέτοιο αρχείο, ενώ αρκετοί από τους δικαιούχους έχουν στο μεταξύ αποβιώσει.

Τροποποίηση απόφασης και νέοι έλεγχοι

Οι επανελέγχοι βασίζονται σε τροποποίηση της σχετικής υπουργικής απόφασης του Οκτωβρίου 2020, η οποία δημοσιεύθηκε σε ΦΕΚ στις 10 Μαρτίου του 2026. Σύμφωνα με τη νέα πρόβλεψη, εφόσον η υπηρεσία δεν μπορεί να αναζητήσει ή να επι-

βεβαιώσει στοιχεία που απαιτούνται για τον έλεγχο της αίτησης, ενημερώνει εγγράφως τον δικαιούχο και του δίνει προθεσμία δύο μηνών για την προσκόμιση των σχετικών αποδεικτικών εγγράφων. Σε περίπτωση που απαιτηθούν επιπλέον διευκρινίσεις ή διορθώσεις, προβλέπεται νέα δίμηνη προθεσμία.

Αν οι προθεσμίες παρέλθουν χωρίς ανταπόκριση, ενεργοποιούνται οι προβλεπόμενες κυρώσεις περί ψευδούς δήλωσης.

Μαζικές επιστροφές χρημάτων

Σύμφωνα με πληροφορίες, έχουν αποσταλεί περίπου 10.000 ειδοποιητήρια σε δικαιούχους της αποζημίωσης των 5.000 ευρώ. Για τους πλημμυροπαθείς το πρόβλημα δεν περιορίζεται μόνο στην αδυναμία προσκόμισης των εγγράφων, καθώς λόγους απόρριψης μπορεί να αποτελέσουν ακόμη και αποκλίσεις στα τετραγωνικά μέτρα που αναγράφονται

σε διαφορετικά δημόσια έγγραφα ή η μη ολοκλήρωση διαδικασιών αποδοχής κληρονομιάς. Είναι τόσο ασφικτικό το πλαίσιο, που σύμφωνα με διαρροές από το υπουργείο Ενέργειας και Περιβάλλοντος εκτιμάται οκτώ στους δέκα δικαιούχους αποζημίωσης το 2020, ενδέχεται να αναγκαστούν να επιστρέψουν τα χρήματα που έλαβαν.

Την ίδια ώρα, αρκετοί κάτοικοι επισμαίνουν ότι δεν έχουν λάβει μέχρι σήμερα πρόσθετες αποζημιώσεις που είχαν εγκριθεί για μεγαλύτερες ζημιές από τον Ιανό. Όπως αναφέρουν, οι διαδικασίες «πάγωσαν» μετά τις καταστροφές που προκάλεσε η κακοκαιρία Daniel, με αποτέλεσμα πολλοί δικαιούχοι να εξακολουθούν να περιμένουν οικονομική ενίσχυση.

Το νέο κύμα επανελέγχων, σε συνδυασμό με την απειλή επιστροφής των ήδη καταβληθέντων ποσών, έχει προκαλέσει έντονη ανησυχία στις πληγείσες περιοχές της Καρδίτσας, όπου οι κάτοικοι κάνουν λόγο για μια διαδικασία που έρχεται να αναζωπυρώσει τις πληγές μιας καταστροφής που σημάδεψε την περιοχή πριν από έξι χρόνια.

Μεσογειακός Κυκλώνας

Το ακραίο φαινόμενο του Ιανού έπληξε τη Θεσσαλία και ιδιαίτερα την περιοχή της Καρδίτσας το διήμερο 18-19 Σεπτεμβρίου 2020. Ενδεικτικά, σύμφωνα με το δίκτυο προσκόμισης των εγγράφων, καθώς ΕΑΑ/meteo.gr, στην Καρδίτσα και το Μουζάκι μετρήθηκαν περισσότερα από 200 χιλιοστά σε διάστημα

μικρότερο των 24 ωρών. Ένα ακόμη ακραίο στοιχείο του Ιανού ήταν η μεγάλη διάρκεια ζωής του με τροπικά χαρακτηριστικά και η έντασή του, που τον κατατάσσουν ως έναν από τους πιο ισχυρούς Μεσογειακούς Κυκλώνες που έχουν καταγραφεί από το 1969, από την αρχή δηλαδή των δορυφορικών παρατηρήσεων.

Ο μεσογειακός κυκλώνας (medicane) είναι ένα βαθύ βαρομετρικό χαμηλό, το οποίο αντλεί την ενέργειά του μέσω της μεταφοράς θερμότητας από τα θερμά νερά της Μεσογείου και της έκλυσης θερμότητας κατά τη διάρκεια καταιγίδων κοντά στο κέντρο του. Μπορεί να εμφανίζονται κατά μέσο όρο ενάμιση στο κέντρο του, παρόμοιο με τους τυφώνες, ενώ τα χαρακτηριστικά του είναι υβριδικά, παρουσιάζοντας ομοιότητες με τους τροπικούς και τους εξωτροπικούς κυκλώνες.

Σύμφωνα με τους ερευνητές του ΕΑΑ-meteo, στη Μεσόγειο τέτοιου είδους βαρομετρικά συστήματα εμφανίζονται κατά μέσο όρο ενάμιση φορές ανά έτος, δηλαδή ένας έως δύο Μεσογειακοί Κυκλώνες μέσα σε ένα έτος, ενώ άλλα έτη μπορεί να μην δημιουργηθούν. Στην περιοχή της Ελλάδας, από το 1982 έχουν καταγραφεί έξι Μεσογειακοί Κυκλώνες, εκ των οποίων οι τέσσερις στο διάστημα 2016 - 2020. Αν και δεν πρόκειται για πρωτόγνωρο καιρικό φαινόμενο στην περιοχή μας, ανησυχία προκαλεί η αυξητική τάση της εμφάνισής τους κατά την τελευταία δεκαετία, καθώς και η αύξηση της έντασής τους.

Από την 1η Ιανουαρίου 2021 έως τις 31 Μαΐου 2026 καταγράφηκαν συνολικά 1.038 επιχειρησιακά συμβάντα στον Δήμο Τυρνάβου, ενώ τα περιστατικά αυξήθηκαν από 152 το 2023 σε 247 το 2025, σημειώνοντας αύξηση 62,5% μέσα σε μόλις δύο χρόνια



Διαρκές το αίτημα για σταθμό Πυροσβεστικής

Αυξημένα τα επιχειρησιακά συμβάντα τα τελευταία χρόνια, μεγάλες οι ανάγκες πυροπροστασίας σε έναν από τους μεγαλύτερους αγροτικούς Δήμους της Θεσσαλίας

Την ανάγκη ίδρυσης και λειτουργίας μόνιμου Πυροσβεστικού Σταθμού στον Τύρναβο επαναφέρει με επίσημο και τεκμηριωμένο τρόπο ο δήμαρχος Τυρνάβου Στέλιος Τσικριτός, καταθέτοντας σχετικό αίτημα προς το υπουργείο Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας, τον αρχηγό του Πυροσβεστικού Σώματος και τη Διοίκηση Πυροσβεστικών Υπηρεσιών Νομού Λάρισας.

Πρόκειται για ένα αίτημα που διατυπώνεται εδώ και χρόνια από την τοπική κοινωνία και τους φορείς της περιοχής, οι οποίοι υποστηρίζουν ότι οι αυξημένες ανάγκες πυροπροστασίας και πολιτικής προστασίας καθιστούν επιβεβλημένη την παρουσία μόνιμης πυροσβεστικής δομής στον δήμο.

Στην επιστολή του ο δήμαρχος Τυρνάβου επισμαίνει ότι η ίδρυση Πυροσβεστικού Σταθμού δεν αποτελεί απλώς ένα έργο αναβάθμισης των δημόσιων υποδομών, αλλά μια αναγκαιότητα που συνδέεται άμεσα με την προστασία της ανθρώπινης ζωής, της περιουσίας των πολιτών, της αγροτικής παραγωγής, των κρίσιμων υποδομών και του φυσικού περιβάλλοντος. Όπως αναφέρει, οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής,

η αυξανόμενη συχνότητα ακραίων καιρικών φαινομένων και η διαρκής άγηση των επιχειρησιακών περιστατικών καθιστούν αναγκαία την ενίσχυση των μηχανισμών πολιτικής προστασίας σε τοπικό επίπεδο.

Αυξημένα τα περιστατικά

Τα επίσημα στοιχεία της Διοίκησης Πυροσβεστικών Υπηρεσιών Νομού Λάρισας που παρατίθενται στην επιστολή αποτυπώνουν το μέγεθος των αναγκών της περιοχής. Συγκεκριμένα, κατά το χρονικό διάστημα από την 1η Ιανουαρίου 2021 έως και την 31η Μαΐου 2026 καταγράφηκαν συνολικά 1.038 επιχειρησιακά συμβάντα εντός των διοικητικών ορίων του Δήμου Τυρνάβου. Από αυτά, τα 417 αφορούσαν αστικά συμβάντα, τα 414 δασικές και αγροτικές πυρκαγιές, τα 161 περιστατικά παροχής βοήθειας, ενώ σημειώθηκαν ακόμη 23 ανεπιβεβαιωμένα περιστατικά πυροσβεστικής φύλαξης.

Ιδιαίτερη σημασία αποδίδεται στη συνεχή αύξηση των περιστατικών τα τελευταία χρόνια. Σύμφωνα με τα στοιχεία, το 2023 καταγράφηκαν 152 συμβάντα, ενώ το 2025 ο αριθμός τους ανήλθε στα 247, παρουσιάζοντας αύξηση της τάξης του 62,5% μέσα σε μόλις δύο χρόνια. Η εξέλιξη

αυτή, όπως τονίζει ο δήμαρχος, αποδεικνύει ότι οι ανάγκες πυροπροστασίας της περιοχής αυξάνονται διαρκώς και απαιτούν αναβαθμισμένη επιχειρησιακή παρουσία. Καθοριστικό ρόλο στο αίτημα διαδραματίζουν και τα γεωγραφικά και πληθυσμιακά χαρακτηριστικά του δήμου. Ο Δήμος Τυρνάβου εκτείνεται σε έκταση 516,29 τετραγωνικών χιλιομέτρων και αριθμεί 22.230 κατοίκους, σύμφωνα με την απογραφή του 2021. Πρόκειται για έναν από τους μεγαλύτερους σε έκταση δήμους της Περιφερειακής Ενότητας Λάρισας, ο οποίος περιλαμβάνει δύο σημαντικά αστικά κέντρα, τον Τύρναβο και τον Αμπελώνα, καθώς και δεκάδες κοινότοτες και οικισμούς που αναπτύσσονται σε μεγάλη γεωγραφική έκταση.

Παράλληλα, η περιοχή διαθέτει ιδιαίτερα έντονη αγροτική και κτηνοτροφική δραστηριότητα. Οι εκτεταμένες αμπελοκαλλιέργειες και δασοκομικές καλλιέργειες, οι κτηνοτροφικές μονάδες, οι αποθηκευτικοί χώροι αγροτικών προϊόντων και οι μεταποιητικές επιχειρήσεις δημιουργούν ένα σύνθετο περιβάλλον αυξημένων απαιτήσεων σε θέματα πρόληψης και αντιμετώπισης πυρκαγιών. Η οικονομία της περιοχής βασίζεται σε σημαντικό βαθμό στον πρωτογενή τομέα και οποιαδήποτε καθυστέρηση

ζωής, της περιουσίας των πολιτών, της αγροτικής παραγωγής και του φυσικού περιβάλλοντος δεν μπορεί να αντιμετωπίζεται με κριτήρια κόστους. Αποτελεί βασική υποχρέωση της Πολιτείας απέναντι στους πολίτες», σημειώνει χαρακτηριστικά ο δήμαρχος Τυρνάβου, ζητώντας την άμεση δρομολόγηση των διαδικασιών για την ίδρυση και στελέχωση μόνιμου Πυροσβεστικού Σταθμού.

Το ζήτημα και στη Βουλή

Το ζήτημα έλαβε και κοινοβουλευτική διάσταση, καθώς ο βουλευτής Λάρισας του ΣΥΡΙΖΑ – Προοδευτική Συμμαχία Βασίλης Κόκκαλης κατέθεσε σχετική αναφορά προς το υπουργείο Προστασίας του Πολίτη, μεταφέροντας το αίτημα του Δήμου Τυρνάβου στη Βουλή. Στην παρέμβασή του επισμαίνει ότι η περιοχή παρουσιάζει σημαντική οικιστική και οικονομική ανάπτυξη τα τελευταία χρόνια, γεγονός που αυξάνει τις ανάγκες προστασίας και ασφάλειας των πολιτών.

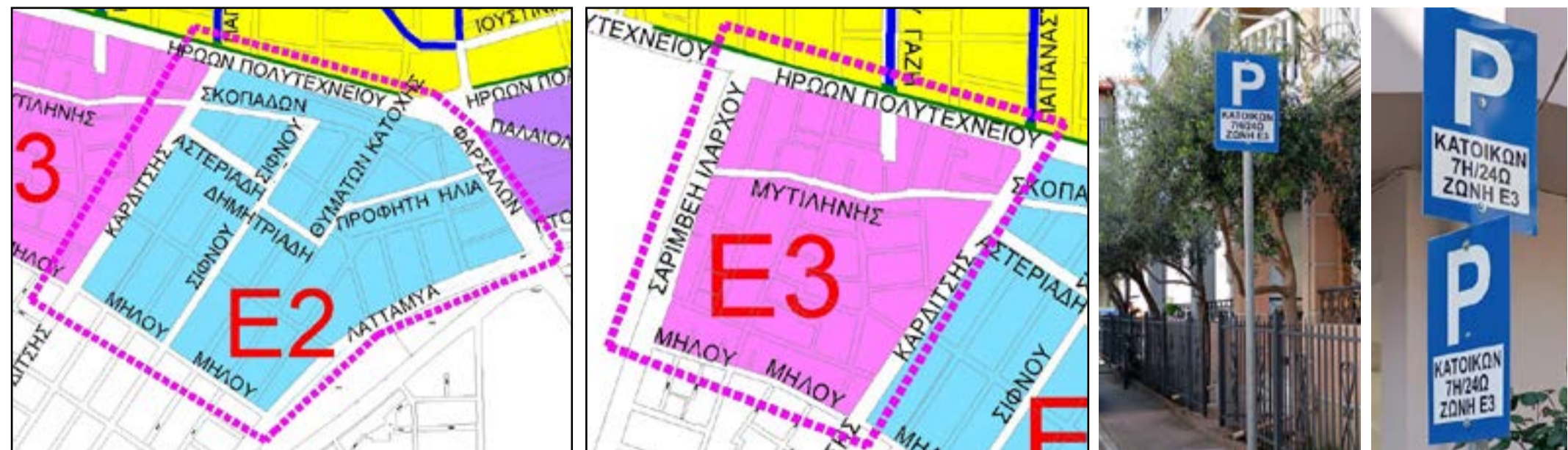
Ο Λαρισαίος βουλευτής υπογραμμίζει ακόμη ότι η γεωμορφολογία της περιοχής, σε συνδυασμό με τις εκτεταμένες αγροτικές και δασικές εκτάσεις, αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο εκδήλωσης πυρκαγιών, ιδιαίτερα κατά τους θερινούς μήνες. Σύμφωνα με τον ίδιο, η ίδρυση Πυροσβεστικού Σταθμού στον Τύρναβο θα εξασφαλίσει ταχύτερη ανταπόκριση σε έκτακτα περιστατικά, θα ενισχύσει την πρόληψη και την αποτελεσματική καταστολή πυρκαγιών και θα βελτιώσει τη συνεργασία με τους τοπικούς φορείς πολιτικής προστασίας.

Επιχειρησιακοί σταθμοί

Αξίζει να σημειωθεί ότι το πυροσβεστικό δίκτυο της Θεσσαλίας περιλαμβάνει τέσσερις Διοικήσεις Πυροσβεστικών Υπηρεσιών Νομών και περισσότερους από 25 επιχειρησιακούς σχηματισμούς, μεταξύ των οποίων πυροσβεστικοί σταθμοί, κλιμάκια και ειδικές μονάδες όπως η 8η ΕΜΑΚ και η 5η ΕΜΟΔΕ. Παρά τη σημαντική αυτή διάρθρωση, ο Τύρναβος εξακολουθεί να μην διαθέτει μόνιμο Πυροσβεστικό Σταθμό, γεγονός που, σύμφωνα με τους τοπικούς φορείς, δημιουργεί ένα επιχειρησιακό κενό σε μια περιοχή με αυξημένες ανάγκες προστασίας.

Το αίτημα του Δήμου Τυρνάβου έρχεται σε μια περίοδο κατά την οποία η πολιτική προστασία και η αντιπυρική θωράκιση των τοπικών κοινωνιών βρίσκονται στο επίκεντρο του δημόσιου διαλόγου. Οι εξελίξεις των επόμενων μηνών αναμένεται να δείξουν κατά πόσο η Πολιτεία θα ανταποκριθεί σε ένα αίτημα που η τοπική κοινωνία χαρακτηρίζει ώριμο, δίκαιο και απολύτως αναγκαίο για την ασφάλεια των κατοίκων και την προστασία της ευρύτερης περιοχής.

Οι μόνιμοι κάτοικοι των νέων Ζωνών Ε2 και Ε3 στη Νεράιδα πρέπει να υποβάλουν ηλεκτρονικά αίτηση για έκδοση κάρτας μόνιμου κατοίκου έως την Τρίτη 30 Ιουνίου, καθώς από την Τετάρτη 1η Ιουλίου τίθεται σε εφαρμογή το Σύστημα Ελεγχόμενης Στάθμευσης και οι έλεγχοι της Δημοτικής Αστυνομίας θα είναι αυστηροί



ΔΙΕΥΡΥΝΕΤΑΙ ΤΟ ΔΙΚΤΥΟ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΗΣ ΣΤΑΘΜΕΥΣΗΣ

Ενεργοποιούνται νέες ζώνες μόνιμου κατοίκου

Μέχρι την Τρίτη οι αιτήσεις για την έκδοση κάρτας για όσους διαμένουν μόνιμα σε σημεία της Νεράιδας

Στην ενεργοποίηση του Συστήματος Ελεγχόμενης Στάθμευσης στις Ζώνες Μόνιμων Κατοίκων Ε2 και Ε3 προχωρά ο Δήμος Λαρισαίων, με το σύστημα να μπαίνει σε εφαρμογή στις εν λόγω Ζώνες από την προσεχή Τετάρτη, 1η Ιουλίου.

Σύμφωνα με τη Διεύθυνση Βιώσιμης Κινητικότητας, όσοι μόνιμοι κάτοικοι στις Ε2 και Ε3 ζώνες δεν έχουν προμηθευτεί τη σχετική κάρτα έχουν στη διάθεσή τους έναν μήνα, προκειμένου να μερμηνίσουν για την έκδοσή της μέχρι την Τρίτη, τελευταία ημέρα του Ιουνίου. Ήδη, το προηγούμενο διάστημα έχουν πραγματοποιηθεί εργασίες για την τοποθέτηση της σχετικής σήμανσης (πινακίδες), στις οδούς των Ζωνών Ε2 και Ε3, στη συνοικία της Νεράιδας, όπου θα τεθεί σε εφαρμογή το ΣΣΕ -παράλληλα, επισημαίνεται ότι οι έλεγχοι, από τη Δημοτική Αστυνομία, θα είναι αυστηροί.

Ε2 Ζώνη Μόνιμων Κατοίκων
Η Ζώνη Ε2 περιλαμβάνει από τις οδούς Φαρσάλων (παράπλευρος της οδού) - Λατταμιά (από Φαρσάλων έως Μήλου) - Μήλου (από Λατταμιά έως Καρδίτσας) - Καρδίτσας (από Μήλου έως Ηρώων Πολυτεχνείου) - Ηρώων Πολυτεχνείου (από Καρδίτσας έως Φαρσάλων). Στη Ζώνη Ε2 θα επιτρέπεται η ελεύθερη στάθμευση αποκλειστικά και μόνο των οχημάτων που είναι καταχωρημένα ως οχήματα μόνιμων κατοίκων της Ζώνης Ε2. Οι

μόνιμοι κάτοικοι της Ζώνης Ε2, θα σταθμεύουν με πληρωμή στις οδούς του Μπλε Δικτύου του ΣΣΕ, με το τέλος πληρωμής να είναι το ίδιο με αυτό των επισκεπτών του ΣΣΕ. Οι επισκέπτες της Ζώνης Ε2 θα επιτρέπεται να σταθμεύουν ελεύθερα αποκλειστικά και μόνο στις θέσεις Ελεύθερης Στάθμευσης που βρίσκονται στις οδούς που περιλαμβάνουν την Ζώνη Ε2 και συγκεκριμένα: Φαρσάλων (Παράπλευρος της οδού), Λατταμιά (από Φαρσάλων έως Μήλου), Μήλου (από Λατταμιά έως Καρδίτσας), Καρδίτσας (από Μήλου έως Ηρώων Πολυτεχνείου), Ηρώων Πολυτεχνείου (από Καρδίτσας έως Φαρσάλων εκτός του Πράσινου Διαστήματος) και Ασπεριάδης, Σίφνου (από Μήλου έως Σκοπιάδων), Σκοπιάδων (από Καρδίτσας έως Σίφνου), Θυμάτων Κατοχής (από Δημητριάδη έως Προφήτη Ηλία), Δημητριάδη και Προφήτη Ηλία (από Θυμάτων Κατοχής έως Φαρσάλων).

Ε3 Ζώνη Μόνιμων Κατοίκων
Η Ζώνη Ε3 περιλαμβάνει από τις οδούς Ηρώων Πολυτεχνείου (από Σαρίμβη έως Καρδίτσας) - Καρδίτσας (από Ηρώων Πολυτεχνείου έως Μήλου) - Μήλου (από Καρδίτσας έως Σαρίμβη) - Ιλ.Σαρίμβη (από Μήλου έως Ηρώων Πολυτεχνείου), σύμφωνα με το διάγραμμα που ακολουθεί. Στη Ζώνη Ε3 θα επιτρέπεται η ελεύθερη στάθμευση αποκλειστικά και μόνο των οχημάτων που είναι καταχωρημένα ως οχήματα Μόνιμων Κατοί-

κων της Ζώνης Ε3. Οι μόνιμοι κάτοικοι της Ζώνης Ε3, θα σταθμεύουν με πληρωμή στις οδούς του Μπλε Δικτύου της Νεράιδας να είναι το ίδιο με αυτό των επισκεπτών του ΣΣΕ. Οι επισκέπτες της Ζώνης Ε3 θα επιτρέπεται να σταθμεύουν ελεύθερα αποκλειστικά και μόνο στις θέσεις ελεύθερης στάθμευσης που βρίσκονται στις οδούς που περιλαμβάνουν τη Ζώνη Ε3 και συγκεκριμένα: Ηρώων Πολυτεχνείου (από Σαρίμβη έως Καρδίτσας εκτός του Πράσινου Δικτύου του ΣΣΕ), Καρδίτσας (από Ηρώων Πολυτεχνείου έως Μήλου), Μήλου (από Καρδίτσας έως Σαρίμβη), Σαρίμβη (από Μήλου έως Ηρώων Πολυτεχνείου) και στην οδό Μυτιληνής. Υπενθυμίζεται ότι από τα μέσα του Οκτωβρίου 2025 έχει ενεργοποιηθεί και η Ε1 Ζώνη Μόνιμων Κατοίκων, στην περιοχή του Σιδηροδρομικού Σταθμού, ενώ τον Ιούνιο του 2025 έγινε η πρώτη εφαρμογή του ΣΣΕ, στις Ζώνες Α και Β Μόνιμων Κατοίκων, στο κέντρο της Λαρίσας.

Ηλεκτρονικά οι αιτήσεις
Υπενθυμίζεται ότι η αίτηση για την έκδοση κάρτας μόνιμου κατοίκου υποβάλλεται αποκλειστικά ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας του Δήμου Λαρισαίων (<https://larissa.my-parking-assistant.com>), με τη δημιουργία προσωπικού λογαριασμού. Στην αίτηση επισυνάπτονται ηλεκτρονικά ανάλογα την περίπτωση τα εξής:

Το Ε1 (της τελευταίας φορολογικής δήλωσης) προς απόδειξη της μόνιμης κατοικίας του αιτούντος.
Σε περίπτωση πρόσφατης ενοικιαστικής κατοικίας στην περιοχή του ΣΣΕ, γεγονός που καθιστά αδύνατη την βεβαίωση της μόνιμης κατοικίας, επισύναψη του εννοικιαστηρίου συμβολαίου.
Πρόσφατος λογαριασμός ηλεκτρικού ρεύματος της μόνιμης κατοικίας.
«Άδεια κυκλοφορίας του οχήματος. Σε περίπτωση που ο μόνιμος κάτοικος διαθέτει όχημα με χρηματοδοτική μίσθωση (leasing) προσκομίζεται και το μισθωτήριο συμβόλαιο (δεν ισχύει για επαγγελματικά οχήματα).
•Υπεύθυνη δήλωση αιτούντος (μέσω gov.gr/ΚΕΠ) όπου θα δηλώνει υπεύθυνα ότι:
-α) Συναινών με την υποβολή του Ε1 στην Ψηφιακή Πλατφόρμα του ΣΣΕ προς επιβεβαίωση της μόνιμης κατοικίας μου.
-β) Έλαβα γνώση του κανονισμού λειτουργίας του ΣΣΕ και του κανονισμού για την προστασία προσωπικών δεδομένων (GDPR).
-γ) Για το ΙΧ όχημα με αριθμό κυκλοφορίας (...) για το οποίο αιτούμαι, ως Μόνιμος Κάτοικος, την έγκριση στάθμευσης στη Ζώνη Μόνιμων Κατοίκων δεν κατέχω άλλο χώρο στάθμευσης (πχ σε αυλή/ακάλυπτο χώρο πολυκατοικίας ή σε κλειστό χώρο στάθμευσης) και δεν μου έχει παραχωρηθεί ατομική θέση στάθμευσης παρά την οδό.
-δ) Τα προσκομισθέντα στοιχεία είναι αληθή.

Επόμενα βήματα
Μετά την έγκριση του αιτήματος για στάθμευση στις θέσεις Ζωνών των μόνιμων κατοίκων θα παραχθεί το Ειδικό Σήμα Μόνιμου Κατοίκου το οποίο θα έχει τη μορφή κάρτας, με εκτυπωμένο 12ψήφιο αλφαριθμητικό αριθμό, τον αριθμό κυκλοφορίας διάρκειας ισχύος, και ολόγραμμα για την αποτροπή παραχάραξης. Η κάρτα θα τοποθετείται από τους κατόχους σε εμφανές σημείο στον ανεμοθώρακα του αυτοκινήτου.
Κατά το 1ο έτος λειτουργίας του ΣΣΕ οι κάρτες θα χορηγηθούν ατελώς στους δικαιούχους και θα διανέμονται μέσω του γραφείου εξυπηρέτησης κοινού (Helpdesk) που θα τους ενημερώνει ταυτόχρονα για τον τρόπο λειτουργίας και τα οφέλη της ελεγχόμενης στάθμευσης στην καθημερινότητά τους. Ο Δήμος διατηρεί το δικαίωμα καθορισμού τέλους για την παραγωγή της ετήσιας κάρτας. Η κάρτα θα έχει ισχύ ένα ημερολογιακό έτος (λήξη 31/12 τρέχοντος έτους). Η ανανέωση της κάρτας απαιτεί εκ νέου αίτηση με επικαιροποιημένα όλα τα δικαιολογητικά (από 1/12 τρέχοντος έτους και μετά). Με απόφαση της Δημοτικής Επιτροπής θα μπορεί να δίνεται παράταση ισχύος της Κάρτας Μόνιμων Κατοίκων (ΚΜΚ) μέχρι την 31/12 του επόμενου του τρέχοντος έτους και όχι πέραν αυτού.

Χρηματοδοτείται από το Ταμείο Ανάκαμψης και στοχεύει στη συνολική αναβάθμιση της πόλης και στη σύνδεση των πολιτιστικών της σημείων

Η ασφαλτόστρωση αποτελεί ένα από τα πιο ουσιαστικά βήματα σε κάθε έργο οδοποιίας, καθώς επηρεάζει άμεσα την ποιότητα της μετακίνησης, την ασφάλεια των οδηγών και την ανθεκτικότητα των υποδομών στον χρόνο



ΟΔΟ ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ Επιτάχυνση των εργασιών

Έκτακτες κυκλοφοριακές ρυθμίσεις με ολικό αποκλεισμό τμήματος της οδού μέχρι την Τρίτη 30 Ιουνίου

Η πόλη της Λαρίσας βρίσκεται σε μια περίοδο σημαντικών παρεμβάσεων και έργων αστικής αναβάθμισης που στοχεύουν στη βελτίωση της καθημερινότητας των κατοίκων και στη δημιουργία ενός πιο λειτουργικού, σύγχρονου και φιλικού αστικού περιβάλλοντος. Στο πλαίσιο αυτής της ευρύτερης στρατηγικής ανάπτυξης, ιδιαίτερη σημασία αποκτούν οι εργασίες που πραγματοποιούνται από τον Δήμο Λαρισαίων στην οδό Γεωργιάδου, έναν από τους βασικούς οδικούς άξονες της πόλης.

Η ασφαλτόστρωση αποτελεί ένα από τα πιο ουσιαστικά βήματα σε κάθε έργο οδοποιίας, καθώς επηρεάζει άμεσα την ποιότητα της μετακίνησης, την ασφάλεια των οδηγών και την ανθεκτικότητα των υποδομών στον χρόνο. Η ολοκλήρωση του συγκεκριμένου σταδίου αναμένεται να βελτιώσει σημαντικά τις συνθήκες κυκλοφορίας στην περιοχή, να περιορίσει φθορές και να δημιουργήσει ένα πιο ασφαλές περιβάλλον για κατοίκους και επισκέπτες.
Όμως, κάθε μεγάλο έργο συνοδεύεται προσωρινά από δυσκολίες και ανατροπές στην καθημερινότητα. Ο αποκλεισμός ενός τόσο σημαντικού οδικού τμήματος δημιουργεί αναπόφευκτα κυκλοφοριακή επιβάρυνση στις γύρω περιοχές και απαιτεί από τους πολίτες προσαρμογή στις νέες συνθήκες μετακίνησης. Για τον λόγο αυτό, ο Δήμος Λαρισαίων καλεί τους οδηγούς να επιδείξουν υπομονή, να ακολουθούν τη σχετική σήμανση και να επιλέγουν εναλλακτικές διαδρομές στις μετακινήσεις τους.

Η εφαρμογή προσωρινών κυκλοφοριακών ρυθμίσεων δεν αποτελεί απλώς διοικητική διαδικασία, αλλά αναγκαίο μέτρο προστασίας τόσο για τους εργαζομένους στα έργα όσο και για τους πολίτες. Η ύπαρξη πληροφοριακών και ρυθμιστικών πινακίδων συμβάλλει στην ομαλή ανακατεύθυνση της κυκλοφορίας και στη μείωση του κινδύνου ατυχημάτων κατά τη διάρκεια των εργασιών.
Πέρα όμως από την προσωρινή ταλαιπωρία, το συγκεκριμένο έργο εντάσσεται σε έναν ευρύτερο αναπτυξιακό σχεδιασμό για τη Λάρισα. Οι εργασίες στην οδό Γεωργιάδου

πραγματοποιούνται στο πλαίσιο του έργου «Διασύνδεση Αρχαιολογικών - Πολιτιστικών σημείων στην πόλη της Λαρίσας», συνολικού προϋπολογισμού 3,75 εκατ. ευρώ. Το έργο χρηματοδοτείται από το Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας μέσω του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Ενέργειας και εντάσσεται στο πρόγραμμα «Ελλάδα 2.0». Η φιλοσοφία του συγκεκριμένου σχεδίου ξεπερνά τη βελτίωση ενός μόνο δρόμου. Στόχος είναι η δημιουργία ενός ενιαίου αστικού δικτύου που θα συνδέει πολιτιστικά και αρχαιολογικά σημεία της πόλης, αναδεικνύοντας την ιστορική της ταυτότητα και ενισχύοντας τη βιώσιμη κινητικότητα. Η σύνδεση διαφορετικών περιοχών μέσα από αναβαθμισμένες υποδομές μπορεί να μετατρέψει τη μετακίνηση σε μια πιο ευχάριστη και ποιοτική εμπειρία.
Τα τελευταία χρόνια, πολλές ελληνικές πόλεις επενδύουν σε παρεμβάσεις που συμβάλλουν στην κυκλοφοριακή λειτουργικότητα με την αισθητική αναβάθμιση και την περιβαλλοντική βιωσιμότητα. Η Λάρισα φαίνεται να ακολουθεί αυτή τη σύγχρονη κατεύθυνση, επιδιώκοντας όχι μόνο καλύτερους δρόμους αλλά και περισσότερο ανθρώπινους δημόσιους χώρους.
Η αναβάθμιση της οδού Γεωργιάδου μπορεί να λειτουργήσει πολλαπλασιαστικά για την ευρύτερη περιοχή. Η βελτίωση της προσβασιμότητας συχνά ενισχύει την οικονομική δραστηριότητα, διευκολύνει την πρόσβαση σε επιχειρήσεις και υπηρεσίες και αναβαθμίζει συνολικά την εικόνα της πόλης. Παράλληλα, η σύνδεση με πολιτιστικά σημεία μπορεί να ενισχύσει και την επισκεψιμότητα. Ιδιαίτερα

σημαντικό είναι και το γεγονός ότι το έργο υλοποιείται μέσω χρηματοδοτικών εργαλείων που δίνουν έμφαση στην ανθεκτικότητα και στη βιώσιμη ανάπτυξη. Τα κονδύλια του Ταμείου Ανάκαμψης έχουν σχεδιαστεί ώστε να στηρίζουν επενδύσεις με μακροπρόθεσμο όφελος για τις τοπικές κοινωνίες και να δημιουργούν σύγχρονες υποδομές που ανταποκρίνονται στις ανάγκες του μέλλοντος.
Η επιτυχία ενός τέτοιου έργου, ωστόσο, δεν εξαρτάται αποκλειστικά από τη χρηματοδότηση. Παρότι οι προσωρινές υποδομές και περιορισμοί της καθημερινότητας στην πόλη, οι προσωρινές ρυθμίσεις συμβάλλουν στην ταχύτερη ολοκλήρωση των εργασιών και περιορίζουν τις καθυστερήσεις.
Συνολικά, η επιτάχυνση των εργασιών στην οδό Γεωργιάδου αποτελεί μια ακόμη ένδειξη ότι η Λάρισα βρίσκεται σε διαδικασία μετασχηματισμού των δημόσιων υποδομών της. Παρότι οι προσωρινό περιορισμοί στην κυκλοφορία ενδέχεται να προκαλέσουν δυσκολίες στην καθημερινότητα των πολιτών, το αναμενόμενο αποτέλεσμα φιλοδοξεί να αποδώσει σημαντικά οφέλη για την πόλη στο σύνολό της.

Η ολοκλήρωση του έργου αναμένεται να προσφέρει καλύτερες συνθήκες μετακίνησης, μεγαλύτερη ασφάλεια, αισθητική αναβάθμιση και ενίσχυση της σύνδεσης των πολιτιστικών σημείων της Λαρίσας. Έτσι, η προσωρινή αναστάτωση μπορεί να αποτελέσει το απαραίτητο βήμα προς μια πιο σύγχρονη και λειτουργική πόλη για όλους.

Η ολοκλήρωση του έργου αναμένεται να προσφέρει καλύτερες συνθήκες μετακίνησης, μεγαλύτερη ασφάλεια, αισθητική αναβάθμιση και ενίσχυση της σύνδεσης των πολιτιστικών σημείων της Λαρίσας. Έτσι, η προσωρινή αναστάτωση μπορεί να αποτελέσει το απαραίτητο βήμα προς μια πιο σύγχρονη και λειτουργική πόλη για όλους.

Η ολοκλήρωση του έργου αναμένεται να προσφέρει καλύτερες συνθήκες μετακίνησης, μεγαλύτερη ασφάλεια, αισθητική αναβάθμιση και ενίσχυση της σύνδεσης των πολιτιστικών σημείων της Λαρίσας. Έτσι, η προσωρινή αναστάτωση μπορεί να αποτελέσει το απαραίτητο βήμα προς μια πιο σύγχρονη και λειτουργική πόλη για όλους.

Ο Δήμος μπορεί να συμβάλει δημιουργώντας καλύτερες συνθήκες ζωής, στηρίζοντας την επιχειρηματικότητα, αξιοποιώντας χρηματοδοτικά εργαλεία και ενισχύοντας δράσεις πολιτισμού, αθλητισμού και εκπαίδευσης



ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ ΚΑΤΣΗΣ

Εργαζόμαστε μεθοδικά για τον Δήμο Σοφάδων

«Προτεραιότητά μας η δημιουργία προοπτικών ανάπτυξης που θα κρατήσουν τους νέους στον τόπο μας»

Συνέντευξη
στη **Λόλα**
Γάτσιου



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Ο δήμαρχος Σοφάδων κ. Δημοσθένης Κατσης μιλώντας στην «Πολιτεία Θεσσαλών» παρουσιάζει έναν συνολικά θετικό αλλά όχι πλήρως ικανοποιητικό απολογισμό της μέχρι τώρα θητείας του, επισμαίνοντας ότι η δημοτική αρχή κινήθηκε από την αρχή με οργανωμένο σχέδιο. Βασική επιδίωξή του υπήρξε η καλύτερη λειτουργία των υπηρεσιών του Δήμου, η καταγραφή των αναγκών όλων των κοινοτήτων και η προώθηση έργων που είχαν καθυστερήσει. Όπως αναφέρει, έχουν ήδη υλοποιηθεί σημαντικές παρεμβάσεις σε υποδομές και ζητήματα καθημερινότητας, ενώ παράλληλα τέθηκαν οι βάσεις για μεγαλύτερα έργα με μακροπρόθεσμο αποτέλεσμα.

Ός σημαντικότερο πρόβλημα του Δήμου αναγνωρίζει το δημογραφικό και τη σταδιακή μείωση του πληθυσμού. Παράλληλα, ιδιαίτερη βαρύτητα δίνει στις υποδομές, στη συντήρησή τους, στην προστασία του περιβάλλοντος

και στην αντιμετώπιση των επιπτώσεων των ακραίων καιρικών φαινομένων. Οι βασικές προτεραιότητες της διοίκησής του είναι η ενίσχυση της ανθεκτικότητας του Δήμου, η αναβάθμιση της καθημερινότητας των πολιτών και η δημιουργία προοπτικών ανάπτυξης που θα κρατήσουν τους νέους στην περιοχή. Σε ό,τι αφορά το αποτύπωμα της δημοτικής αρχής, απορρίπτει τη λογική ενός μόνο εμβληματικού έργου και δίνει έμφαση σε ένα συνολικό σχέδιο αναβάθμισης του Δήμου. Ως σημαντικότερα έργα αναφέρει την καταγραφή των αναγκών όλων των κοινοτήτων και η προώθηση έργων που είχαν καθυστερήσει. Όπως αναφέρει, έχουν ήδη υλοποιηθεί σημαντικές παρεμβάσεις σε υποδομές και ζητήματα καθημερινότητας, ενώ παράλληλα τέθηκαν οι βάσεις για μεγαλύτερα έργα με μακροπρόθεσμο αποτέλεσμα.

Για τις κοινότητες του Δήμου, ο σχεδιασμός περιλαμβάνει έργα στο οδικό δίκτυο, παρεμβάσεις ύδρευσης και αποχέτευσης, αναβάθμιση κοινόχρηστων χώρων και γενικότερα ισόρροπη ανάπτυξη χωρίς αποκλεισμούς. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στη συγγραφή ενός μόνο εμβληματικού έργου και στην αξιοποίηση του ορεινού όγκου. Κεντρικός στόχος είναι η ενίσχυση των υποδομών και η προστασία της ζωής και της ποιότητας των πολιτών. Αναφερόμενος στην προετοιμασία απέναντι σε ακραία καιρικά φαινόμενα, υποστηρίζει ότι οι πρόσφατες εμπειρίες οδήγησαν σε βελτίωση του σχεδιασμού πολιτικής προστασίας, στην αναβάθμιση υποδομών και στην ενίσχυση της συνεργασίας με αρμό-

διους φορείς. Παρότι αναγνωρίζει ότι απόλυτη ετοιμότητα δεν υπάρχει, θεωρεί πως ο Δήμος βρίσκεται πλέον σε καλύτερη θέση.

Κύριε, Κατσή, συμπληρώνοντας πλέον σημαντικό διάστημα στη διοίκηση του Δήμου, ποιος είναι ο μέχρι τώρα απολογισμός που κάνετε για τη θητεία σας; Ο απολογισμός που κάνω είναι θετικός, αλλά όχι ικανοποιητικός. Δεν είναι αυτό που θα ήθελα. Χωρίς αυτό να σημαίνει ότι εφιστούμε. Από την πρώτη μέρα εργαστήκαμε μεθοδικά για να οργανώσουμε τις υπηρεσίες του Δήμου, να καταγράψουμε τις ανάγκες κάθε κοινότητας και να προωθήσουμε έργα που είχαν καθυστερήσει. Έχουμε ήδη πετύχει σημαντικές παρεμβάσεις σε υποδομές και καθημερινά ζητήματα των πολιτών, ενώ παράλληλα θέσαμε τις βάσεις για μεγαλύτερα έργα που θα αποδώσουν τα επόμενα χρόνια.

Ποια θεωρείτε ότι είναι τα τρία σημαντικότερα προβλήματα που

Στόχος μας είναι να αναδείξουμε ακόμη περισσότερο τα συγκριτικά πλεονεκτήματα του Δήμου Σοφάδων και να καταστήσουμε την περιοχή μας έναν προορισμό που αξίζει να επισκέπτεται κανείς όλες τις εποχές του χρόνου

“
Ο Δήμος Σοφάδων είναι ένας τόπος που συνδυάζει μοναδικά τη φυσική ομορφιά, την ιστορία, την παράδοση και τη φιλοξενία των ανθρώπων του

αντιμετωπίζει σήμερα ο Δήμος Σοφάδων και ποιος είναι ο προτεραιότητές σας για την αντιμετώπισή τους;

Το πλέον σημαντικότερο ζήτημα αφορά το δημογραφικό, τη συρρίκνωση του πληθυσμού του Δήμου. Έπειτα ακολουθούν οι υποδομές, η συντήρηση αυτών, η προστασία του περιβάλλοντος και η αντιμετώπιση των συνεπειών των ακραίων φαινομένων. Προτεραιότητά μας είναι η ενίσχυση της ανθεκτικότητας του Δήμου, η βελτίωση της καθημερινότητας των πολιτών και η δημιουργία προοπτικών ανάπτυξης που θα κρατήσουν τους νέους στον τόπο μας.

Ποιο έργο ή ποια παρέμβαση θεωρείτε ότι θα αποτελέσει το «αποτύπωμα» της δημοτικής σας αρχής;

Δεν πιστεύω σε ένα μόνο έργο-βιτρίνα. Έργο αιχμής είναι τα κλειστά δίκτυα άρδευσης σε όλη την έκταση του Δήμου. Αλλά και ο περιφερειακός δρόμος, τα αντιπλημμυρικά έργα, όπως επίσης και η ανάπτυξη του ορεινού όγκου. Θέλω το αποτύπωμα της δημοτικής αρχής να είναι η συνολική αναβάθμιση του Δήμου. Αν όμως έπρεπε να ξεχωρίσω κάτι, αυτό θα ήταν η ενίσχυση των υποδομών – επιμένω ισχυρά σε αυτό- και των έργων που προστατεύουν τις ζωές και τις περιουσίες των πολιτών, καθώς και οι παρεμβάσεις που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής σε κάθε κοινότητα.

Η περιοχή έχει δοκιμαστεί τα τελευταία χρόνια από ακραία καιρικά φαινόμενα. Σε ποιο βαθμό θεωρείτε ότι ο Δήμος είναι σήμερα καλύτερα προετοιμασμένος; Τα γεγονότα των τελευταίων ετών μας διδάξαν πολλά. Έχουμε ενισχύσει τον σχεδιασμό της πολιτικής προστασίας, βελτιώνουμε τις υποδομές και συνεργαζόμαστε στενά με όλους τους αρμόδιους φορείς. Κανείς δεν μπορεί να ισχυριστεί ότι είναι απόλυτα προετοιμασμένος απέναντι σε τόσο ακραία φαινόμενα, όμως ο Δήμος μας είναι σήμερα σε καλύτερη θέση από ό,τι ήταν στο παρελθόν.



Τι προβλέπει ο σχεδιασμός σας για την ενίσχυση των υποδομών και τη βελτίωση της καθημερινότητας στις κοινότητες του Δήμου; Η φιλοσοφία μας είναι ότι καμία κοινότητα δεν πρέπει να αισθάνεται παραμελημένη. Προχωρούμε σε παρεμβάσεις στο οδικό δίκτυο, σε έργα ύδρευσης και αποχέτευσης, σε βελτιώσεις κοινόχρηστων χώρων και σε έργα που αναβαθμίζουν τις συνθήκες διαβίωσης των κατοίκων. Στόχος μας είναι η ισόρροπη ανάπτυξη σε όλη την έκταση του Δήμου.

Οι νέοι συχνά εγκαταλείπουν την περιφέρεια αναζητώντας ευκαιρίες αλλού. Πώς μπορεί ο Δήμος να συμβάλει ώστε να παραμείνουν ή να επιστρέψουν οι νέοι στους Σοφάδες;

Η συγκράτηση των νέων αποτελεί μεγάλο στόχημα για όλους του δήμους της περιφέρειας. Ο Δήμος μπορεί να συμβάλει δημιουργώντας καλύτερες συνθήκες ζωής, στηρίζοντας την επιχειρηματικότητα, αξιοποιώντας χρηματοδοτικά εργαλεία και ενισχύοντας δράσεις πολιτισμού, αθλητισμού και εκπαίδευσης. Οι νέοι χρειάζονται προοπτική και εμείς οφείλουμε να τη δημιουργήσουμε.

Ποιο είναι το σχέδιό σας για τη στήριξη της τοπικής οικονομίας, της επιχειρηματικότητας και του πρωτογενούς τομέα; Ο πρωτογενής τομέας αποτελεί βασικό πυλώνα της τοπικής οικονομίας. Επιδιώκουμε έργα που θα διευκολύνουν τους παραγωγούς, θα βελτιώσουν τις υποδομές και θα ενισχύσουν την ανταγωνιστικότητα των προϊόντων μας. Παράλληλα, στηρίζουμε την τοπική επιχειρηματικότητα και αναζητούμε ευκαιρίες που θα φέρουν νέες επενδύσεις στην περιοχή.

Σε επίπεδο χρηματοδοτήσεων και έργων, ποιος είναι ο βασικός διεκδικήσεις του

Δήμου από την κεντρική διοίκηση και τα διαθέσιμα προγράμματα; Η διεκδίκηση πόρων, όπως ΕΣΠΑ, LEADER είναι συνεχής διαδικασία. Στόχος μας είναι να αξιοποιήσουμε κάθε διαθέσιμο χρηματοδοτικό εργαλείο για έργα υποδομών, πολιτικής προστασίας, στον τομέα πρασίνου, της κοινωνικής και πολιτικής ανάπτυξης, αλλά και για σύγχρονες εγκαταστάσεις. Ο Δήμος πρέπει να είναι παρών σε κάθε πρόκληση και να διαθέτει ώριμες μελέτες ώστε να μην χάνει καμία ευκαιρία χρηματοδότησης.

Υπήρξε κάποια απόφαση ή ζήτημα από την ανάλυση των καθηκόντων σας που σας δυσκόλεψε ιδιαίτερα; Η αυτοδιοίκηση απαιτεί καθημερινά λήψη δύσκολων αποφάσεων. Οι μεγαλύτερες δυσκολίες προκύπτουν όταν οι ανάγκες είναι πολλές και οι πόροι περιορισμένοι. Σε αυτές τις περιπτώσεις οφείλουμε να θέτουμε προτεραιότητες με γνώμονα το συμφέρον του συνόλου των δημοτών. Τι απαντάτε στους δημότες που ζητούν ταχύτερους ρυθμούς αλλαγών ή εκφράζουν επιφυλάξεις για την πορεία της δημοτικής αρχής; Κατανοώ απόλυτα τις απαιτήσεις και τις προσδοκίες των πολιτών. Κι εγώ θα ήθελα πολλά πράγματα να γίνουν πιο γρήγορα. Παύσο, η αυτοδιοίκηση λειτουργεί μέσα σε συγκεκριμένα θεσμικά και οικονομικά πλαίσια. Αυτό που μπορώ να διαβεβαιώσω είναι ότι εργαζόμαστε καθημερινά με συνέπεια, διαφάνεια και σχέδιο για να φέρουμε ουσιαστικά αποτελέσματα.

Με ποιον τρόπο επιδιώκετε να υπάρχει ουσιαστική επικοινωνία και λογοδοσία προς τους πολίτες; Πιστεύω στον ανοιχτό διάλογο. Η δημοτική αρχή οφείλει να ακούει τους πολίτες της, να ενημερώνει για τις ενέργειες της και να λογοδοτεί για τις αποφάσεις της. Βρισκόμαστε

διαρκώς σε επαφή με τις τοπικές κοινωνίες και επιδιώκουμε να υπάρχει συνεχής ενημέρωση για τα έργα και τις δράσεις του Δήμου. Πείτε μας για ποιον ή ποιους λόγους αξίζει κάποιος να επισκεφτεί περιοχές του δήμου σας...

Ο Δήμος Σοφάδων είναι ένας τόπος που συνδυάζει μοναδικά τη φυσική ομορφιά, την ιστορία, την παράδοση και τη φιλοξενία των ανθρώπων του. Όποιος μας επισκεφθεί, έχει την ευκαιρία να γνωρίσει αυθεντικά χωριά, να απολαύσει τοπικά προϊόντα και να ζήσει την καθημερινότητα μιας περιοχής που διατηρεί ζωντανές τις αξίες και τα έθιμά της. Ξεχωριστή θέση ανάμεσα στα σημεία αναφοράς της περιοχής μας κατέχουν τα Λουτρά Σμοκόβου, ένας από τους σημαντικότερους προορισμούς ιαματικού τουρισμού στην Ελλάδα. Οι θεραπευτικές ιδιότητες των ιαματικών νερών, το πανέμορφο φυσικό περιβάλλον και οι σύγχρονες εγκαταστάσεις προσφέρουν στους επισκέπτες στιγμές χαλάρωσης, ευεξίας και αναζωογόνησης καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Παράλληλα, η Λίμνη Σμοκόβου και οι γύρω ορεινές διαδρομές αποτελούν ιδανικό προορισμό για όσους αγαπούν τη φύση, την πεζοπορία και τις εναλλακτικές μορφές τουρισμού. Η περιοχή μας προσφέρει αυθεντικές εμπειρίες, μακριά από τους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας. Στόχος μας είναι να αναδείξουμε ακόμη περισσότερο τα συγκριτικά πλεονεκτήματα του Δήμου Σοφάδων και να καταστήσουμε την περιοχή μας έναν προορισμό που αξίζει να επισκέπτεται κανείς όλες τις εποχές του χρόνου.

(i)

Ο Δημοσθένης Κατσης, γεννήθηκε στους Σοφάδες Καρδίτσας στις 27 Μαΐου 1966. Είναι παντρεμένος και έχει δύο παιδιά. Αποφοίτησε από το Λύκειο Σοφάδων Καρδίτσας και στη συνέχεια φοίτησε στη Γεωπονική Σχολή Βελιγραδίου και στη Γεωπονική Σχολή του Α.Π.Θ. από την οποία και αποφοίτησε το 1994. Μιλάει την αγγλική και τη σερβική γλώσσα. Το 1996 ίδρυσε με τα αδέρφια του, την εταιρεία εμπόρεας γεωργικών εφοδίων σποροπαραγωγής AGROLAND A.E., την οποία μέχρι σήμερα αναπτύσσει. Κατά τα έτη 1998-2000 εργάστηκε επίσης ως υπεύθυνος γεωπόνος στον Αγροτικό Συνεταιρισμό Τοματοπαραγωγών «ΔΗΜΗΤΡΑ». Το 1994 ξεκίνησε την ενασχόλησή του με τον κλάδο στην τοπική αυτοδιοίκηση, ως δημοτικός σύμβουλος στον Δήμο Σοφάδων από το 1994 έως το 2002, και ως Πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου για τα έτη 1997-1998. Από το 2002 έως το 2006 διετέλεσε Νομαρχιακάς Σύμβουλος του Νομού Καρδίτσας και το 2006 ορίστηκε Αντινομάρχης Έργων. Κατά τα έτη 2002 έως 2006 διετέλεσε Πρόεδρος στο ΕΝΙΑΙΟ ΚΕΚ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ. Από το 2001 έως το 2008 διετέλεσε διευθυντικό στέλεχος σε επιχειρήσεις εκκώκλασης βαμβακιού. Εκτός από τις επαγγελματικές του δραστηριότητες, συμμετέχει ενεργά σε συλλογικά όργανα, όπως στον Γεωπονικό Σύλλογο Καρδίτσας, όπου από το 2009 έως 2021 ήταν Γενικός Γραμματέας, αλλά και στον Σύλλογο Ελλήνων Σποροπαραγωγών και Σποροφύτων (Σ.Ε.Σ.Σ.Π), στον οποίο από το 2011 μέχρι και το 2022 ήταν μέλος. Είναι μέλος του Σ.Β.Θ.Σ.Ε. και διετέλεσε αντιπρόεδρος από το 2015 έως το 2023. Τον Οκτώβριο του 2023 εξελέγη Δήμαρχος Δήμου Σοφάδων.

Η απόρριψη του αιτήματος της οπτικοακουστικής κάλυψης της δίκης εδράστηκε στην ανάγκη προστασίας της δικονομικής τάξης και αποφυγής μετατροπής της δικαστικής διαδικασίας σε πεδίο δημόσιας πίεσης



Νέα αιτήματα στη Δίκη των Τεμπών

Η διαδικασία δεν βρίσκεται ακόμη στο ουσιαστικό στάδιο της αποδεικτικής διερεύνησης, αλλά εξακολουθεί να αναμετρείται με τους κανόνες της ίδιας της διεξαγωγής της

Γράφει
η Λόλα
Γάτσιου

Η

δίκη για την τραγωδία των Τεμπών μπήκε τις τελευταίες δύο ημέρες, 23 και 24 Ιουνίου 2026, σε μία ακόμη φάση έντασης, όχι λόγω κατάθεσης κρίσιμων μαρτύρων ή νέων στοιχείων για τη νύχτα της σύγκρουσης, αλλά εξαιτίας της ίδιας της διαδικασίας. Το πώς διεξάγεται η δίκη, ποιος έχει πρόσβαση σε αυτήν και ποια αιτήματα γίνονται δεκτά ήρθαν στο προσκήνιο του διημέρου.

Η αίσθηση που επικράτησε

και τις δύο ημέρες που συνεδρίασε το Τριμελές Εφετείο Κακουρηγημάτων ήταν ότι η διαδικασία δεν βρίσκεται ακόμη στο ουσιαστικό στάδιο της αποδεικτικής διερεύνησης, αλλά εξακολουθεί να αναμετρείται με τους κανόνες της ίδιας της διεξαγωγής της.

Το αίτημα για τηλεοπτική κάλυψη

Το πρώτο αίτημα συνδέθηκε με το επιχείρημα της δημόσιας λογοδοσίας μέσω της οπτικοακουστικής κάλυψης. Από την πλευρά των οικογενειών των θυμάτων και μέρους των συννηγών διατυπώθηκε η θέση ότι πρόκειται για μία υπόθεση με τεράστιο κοινωνικό αποτύπωμα και συνεπώς η δημοσιότητα της διαδικασίας αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Υποστηρίχθηκε

ότι η δυνατότητα ευρύτερης παρακολούθησης θα ενίσχυε το αίσθημα διαφάνειας. Η συζήτηση για την οπτικοακουστική κάλυψη δεν ήταν μία δευτερεύουσα διαδικαστική αντιπαράθεση. Για τους συνηγούς οικογενειών, η δημόσια μετάδοση συνδέεται με την έννοια της κοινωνικής λογοδοσίας. Το επιχείρημα είναι ότι πρόκειται για τη σοβαρότερη σιδηροδρομική τραγωδία στη σύγχρονη ελληνική ιστορία και ότι η κοινωνία έχει δικαίωμα να παρακολουθεί όχι μόνο το αποτέλεσμα αλλά και τη διαδικασία απονομής δικαιοσύνης.

Από την άλλη πλευρά, η απόρριψη του αιτήματος εδράστηκε στην ανάγκη προστασίας της δικονομικής τάξης και αποφυγής μετατροπής της δικαστικής δια-

δικασίας σε πεδίο δημόσιας πίεσης. Η σημασία του αιτήματος είναι μεγαλύτερη από την εικόνα της κάμερας στην αίθουσα: αγγίζει το ερώτημα αν η εμπιστοσύνη στη Δικαιοσύνη οικοδομείται μέσω πλήρους δημοσιότητας ή μέσω αυστηρής προστασίας της δικαστικής λειτουργίας.

Η παρουσία των κατηγορουμένων

Το δεύτερο αίτημα αφορούσε την παρουσία των κατηγορουμένων στην αίθουσα, με το σκεπτικό ότι μια τόσο εμβληματική δίκη δεν μπορεί να διεξάγεται χωρίς φυσική παρουσία όσων βρίσκονται αντιμέτωποι με κατηγορίες. Η έδρα, ωστόσο, κινήθηκε σε διαφορετική κατεύθυνση. Μετά τις τοποθετήσεις και

την εισαγγελική πρόταση, το δικαστήριο επιφυλάχθηκε για το αίτημα για αυτοπρόσωπη εμφάνιση των κατηγορουμένων στο συγκεκριμένο δικονομικό στάδιο. Σύμφωνα με την αιτιολόγηση που ανακοινώθηκε, το αίτημα να επανέλθει όταν ξεκινήσει η αποδεικτική διαδικασία. Για τις οικογένειες, η φυσική παρουσία δεν έχει μόνο δικονομική αλλά και ηθική διάσταση. Εκλαμβάνεται ως σκεπτικό ότι μια τόσο εμβληματική δίκη δεν μπορεί να διεξάγεται χωρίς φυσική παρουσία όσων βρίσκονται αντιμέτωποι με κατηγορίες. Η έδρα, ωστόσο, κινήθηκε σε διαφορετική κατεύθυνση. Μετά τις τοποθετήσεις και

Αίτημα για δίωξη των κατηγορουμένων για το αδίκημα της ανθρωποκτονίας από πρόθεση με ενδεχόμενο δόλο κι όχι για ανθρωποκτονία από αμέλεια όπως κατηγορούνται



συνδέεται με συγκεκριμένες δικονομικές προϋποθέσεις.

Τα αιτήματα της Τρίτης 23 Ιουνίου

Σύμφωνα με όσα έγιναν γνωστά, την Τετάρτη 24 Ιουνίου κατατέθηκαν τρία νέα αιτήματα, τα οποία κινούνται σε διαφορετικές κατευθύνσεις: αλλαγή της σειράς εξέτασης μαρτύρων, κλήτευση πρόσθετων προσώπων και αναζήτηση ηλεκτρονικής αλληλογραφίας που συνδέεται με τη σύμβαση 717 – μία πτυχή που έχει αναδειχθεί επανειλημμένα στη δημόσια συζήτηση για τις υποδομές και τα συστήματα ασφαλείας του ελληνικού σιδηροδρόμου. Η αλλαγή στη σειρά των

μαρτύρων μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο «χτίζεται» η εικόνα των γεγονότων μέσα στην αίθουσα. Η κλήτευση νέων προσώπων μπορεί να ανοίξει νέα πεδία διερεύνησης. Και η αναζήτηση ηλεκτρονικής αλληλογραφίας επιμένει να διευρύνει το κάδρο πέρα από το επιχειρησιακό επίπεδο της συγκεκριμένης δίκης. Αυτό είναι, άλλωστε, και το βαθύτερο υπόστρωμα της συγκεκριμένης δίκης. Συγκεκριμένα, ο δικηγόρος Αντώνης Ψαρόπουλος, πατέρας της αδικοκαμένης Μάρθης, έθεσε ζήτημα αλλαγής της σειράς εξέτασης των μαρτύρων, προτείνοντας τη διαδικασία να οργανωθεί

“

Για τους συγγενείς, κάθε απορριφθέν αίτημα μοιάζει με χαμένη ευκαιρία πλήρους διερεύνησης, ενώ για το δικαστήριο, κάθε διαδικαστικός περιορισμός εμφανίζεται ως αναγκαία συνθήκη για να μη χαθεί η ισορροπία της δίκης

σε θεματικές ενότητες. Η πρόεδρος ανέφερε ότι το δικαστήριο εξετάζει ήδη το ζήτημα και κάλεσε τον συνήγορο να αναπτύξει αναλυτικά την πρότασή του. Στο πλαίσιο αυτό προτάθηκε να κληθούν ως μάρτυρες οι Τερεζάκης και Τσαντζαράκης, ενώ κατατέθηκε και αίτημα για άντληση της ηλεκτρονικής αλληλογραφίας μεταξύ του Υπουργείου Μεταφορών και των εμπλεκόμενων φορέων, όπως ο ΟΣΕ και η ΓΑΙΑ ΟΣΕ. Με την πρόταση συντάχθηκαν και άλλοι συνήγοροι της υποστήριξης της κατηγορίας.

Κλήτευση πρόσθετων προσώπων: Το αίτημα δείχνει προσπάθεια να επεκταθεί η διερεύνηση πέρα από τα άμεσα επιχειρησιακά πρόσωπα και να εξεταστεί η διοικητική και πολιτική αλυσίδα αποφάσεων.

Αναζήτηση ηλεκτρονικής αλληλογραφίας για τη σύμβαση 717: Ίσως το πιο βαρύ πολιτικά αίτημα. Αν γίνει δεκτό, μπορεί να μεταφέρει το επίκεντρο από το «τι έγινε εκείνη τη νύχτα» στο «τι δεν έγινε τα προηγούμενα χρόνια». Η σημασία εδώ είναι τεράστια, καθώς μία τέτοια εξέλιξη θα



μπορούσε να επηρεάσει όχι μόνο την αποδεικτική διαδικασία, αλλά και τον τρόπο που θα διαβαστεί ιστορικά η υπόθεση.

Τα αιτήματα της Τετάρτης 24 Ιουνίου

Με δύο νέα αιτήματα ξεκίνησε η συνεδρίαση του Τριμελούς Εφετείου Κακουρηγημάτων την περασμένη Τετάρτη από την πλευρά της υποστήριξης της κατηγορίας στη δίκη για το σιδηροδρομικό δυστύχημα στα Τέμπη. Το πρώτο αίτημα αφορά την αναβάθμιση των κατηγοριών για τα δύο στελέχη της Hellenic Train, οι οποίοι αντιμετωπίζουν μόνο πλημμεληματικού τύπου κατηγορίες και το δεύτερο αίτημα τη δίωξη των κατηγορουμένων για το αδίκημα της ανθρωποκτονίας από πρόθεση με ενδεχόμενο δόλο και όχι για ανθρωποκτονία από αμέλεια όπως είναι η κατηγορία σί-

μερα. Όπως ανέφερε ο συνήγορος συγγενών θυμάτων που υπέβαλε το αίτημα κ. Δαμιανός Μπαλασούλης, το αίτημα αφορά στην απόδοση κατηγοριών και για το αδίκημα της διατάραξης της ασφάλειας των συγκοινωνιών καθώς οι κατηγορούμενοι δεν μερίμνησαν για τη λειτουργία του συστήματος επικοινωνίας GSM-R, αγνόησαν τις σύγχρονες προδιαγραφές πυρασφάλειας, την πλημμελή συντήρηση του τροχαίου υλικού και δεν μερίμνησαν για την πρόσληψη του αναγκαίου προσωπικού. Υπενημιχίζεται πως τα δύο στελέχη της Hellenic Train, ο τότε Διευθύνων Σύμβουλος και ο Τεχνικός Διευθυντής, αντιμετωπίζουν τις κατηγορίες της ανθρωποκτονίας από αμέλεια κατά συρροή, της βαριάς σωματικής βλάβης από αμέλεια από υπόχρεο κατά συρροή και της απλής σωματικής βλάβης από αμέλεια

από υπόχρεο κατά συρροή.

Η κοινωνική προσδοκία για απαντήσεις

Οι τελευταίες δύο συνεδριάσεις της 23ης και 24ης Ιουνίου έδειξαν ότι η δίκη των Τεμπών δεν εξελίσσεται μόνο ως ποινική διαδικασία, αλλά και ως δοκιμασία εμπιστοσύνης μεταξύ κοινωνίας και θεσμών. Για τους συγγενείς, κάθε απορριφθέν αίτημα μοιάζει με χαμένη ευκαιρία πλήρους διερεύνησης. Για το δικαστήριο, κάθε διαδικαστικός περιορισμός εμφανίζεται ως αναγκαία συνθήκη για να μη χαθεί η ισορροπία της δίκης. Και ανάμεσα στα δύο, παραμένει το κεντρικό ερώτημα που συνοδεύει την υπόθεση από την πρώτη ημέρα: αν η διαδικασία θα καταφέρει να απαντήσει όχι μόνο στο ποιος ευθύνεται, αλλά και στο πώς έφτασε η χώρα σε εκείνη τη νύχτα.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Εναρξη 9 Ιουλίου 2026
Τόποι Εκδηλώσεων
Πόλη Φαρσάλων (Πλατεία Δημαρχείου,
Πλατεία Λαού, Πολιτιστικό Κέντρο Φαρσάλων
και λοιπά πάρκα και πλατείες του Δήμου) &
Κοινοτήτες Δήμου

ΙΟΥΛΙΟΣ 2026

09 Πέμπτη
Φάρσαλα | Πλατεία Δημαρχείου
Θεατρική Παράσταση
«Το Νόημα της Ζωής»
Σταύρος Νικολαϊδής & Ασπασία Κοκόση. 22:00

15 Τετάρτη
Φάρσαλα | Αρχαιολογική Συλλογή Φαρσάλων
Επετειακή Μουσική Βραδιά για τον Ένα Χρόνο Λειτουργίας
της Αρχαιολογικής Συλλογής Φαρσάλων
«Ήχοι και Μνήμες στον Χρόνο»
The Swinging Cats 21:30

25 Σάββατο
Φάρσαλα | Πλατεία Λαού
Συναυλία
«Στου Φεγγαριού τις Μουσικές»
Κατερίνα Τασιοπούλου 22:15

28 Τρίτη
Φάρσαλα, Πλατεία Απιδανού
Συναυλία
«Στην Ανκαλιά της Πανσελήνου»

**ΔΗΜΟΣ
ΦΑΡΣΑΛΩΝ**
Πολιτισμός & Εξωστρέφεια

2026

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2026

03 Δευτέρα
Φάρσαλα | Πλατεία Δημαρχείου
Αφιέρωμα στη Χρυσή Εποχή της ΦΙΝΟΣ ΦΙΛΜ
«Τζένη - Τζένη» 22:00

04 Τρίτη
Χαλκιάδες | Πλατεία Κοινότητας
Αφιέρωμα στη Χρυσή Εποχή της ΦΙΝΟΣ ΦΙΛΜ
«Ούτε Γάτα - Ούτε Ζημιά» 22:00

11 Τρίτη
Φάρσαλα | Εξωτερικός Χώρος Πολιτιστικού Κέντρου
Παιδική Σκηνή της Κάμεν Ρουγγέρη
«ΠΟΛΥΑΝΝΑ» 21:30

12 Τετάρτη
Ευόδριο | Πλατεία Κοινότητας
Αφιέρωμα στη Χρυσή Εποχή της ΦΙΝΟΣ ΦΙΛΜ
«Υπάρχει και Φιλότιμο» 22:00

13 Πέμπτη
Δίλοφο, Πλατεία Κοινότητας
Παιδική Θεατρική παράσταση
«Τα Κάναμε Θάλασσα» 21:00

15 Σάββατο
Φάρσαλα | Χώρος Εμποροπανηγυρής
Παραδοσιακή Μουσική Βραδιά με τον Δημήτρη Χατζηπέλη και
την Ορχήστρα του 22:00

18 Τρίτη
Φάρσαλα | Χώρος Εμποροπανηγυρής
Διαδραστικός Κινηματογράφος για Παιδιά
«Αθάνατο Ελληνικό Καλοκαίρι» 21:00

19 Τετάρτη
Νορθόκι | Πλατεία Κοινότητας
Διαδραστικός Κινηματογράφος για Παιδιά
«Αθάνατο Ελληνικό Καλοκαίρι» 21:00

20 Πέμπτη
Σταυρός | Πλατεία Κοινότητας
Παιδική Θεατρική Παράσταση
«Τα Κάναμε Θάλασσα» 21:00

27 Πέμπτη
Βαμβακού | Πλατεία Κοινότητας
Αφιέρωμα στη Χρυσή Εποχή της ΦΙΝΟΣ ΦΙΛΜ 21:00

Δευτέρα
Φάρσαλα | Πλατεία Δημαρχείου

Μέσω του Εθνικού Προγράμματος Ανάπτυξης η κυβέρνηση ενεργοποιεί νέο πακέτο στήριξης προς την Τοπική Αυτοδιοίκηση και αφορά στη χρηματοδότηση έργων αποκατάστασης, ενίσχυσης υποδομών και ενδυνάμωσης της ανθεκτικότητας των τοπικών κοινωνιών απέναντι σε ακραία φυσικά φαινόμενα

ΑΠΟ ΤΟ ΕΘΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ (ΕΠΑ) 2026-2030

142,969 εκατ. ευρώ για τις πληγείσες περιοχές

Τι σημαίνει η νέα χρηματοδότηση για τους νομούς της Θεσσαλίας

Παρότι η Θεσσαλία θεωρείται βέβαιο ότι θα λάβει σημαντικό μέρος της χρηματοδότησης λόγω των μεγάλων ζημιών από τις φυσικές καταστροφές, δεν είναι ακόμη γνωστό πόσα χρήματα θα δοθούν στη Λάρισα, τον Βόλο, την Καρδίτσα ή τα Τρίκαλα και ποια συγκεκριμένα έργα θα χρηματοδοτηθούν

Η ανακοίνωση για τη διάθεση 142,969 εκατ. ευρώ από το Εθνικό Πρόγραμμα Ανάπτυξης (ΕΠΑ) 2026-2030 προς την Τοπική Αυτοδιοίκηση και συγκεκριμένα σε περιοχές που επλήγησαν από φυσικές καταστροφές επαναφέρει στο προσκήνιο το κρίσιμο ερώτημα για τη Θεσσαλία, ποιο μέρος αυτής της χρηματοδότησης θα κατευθυνθεί τελικά στη Λάρισα και στους δήμους της περιοχής;

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η εξαγγελία έγινε από τον Αναπληρωτή Υπουργό Οικονομίας και Οικονομικών Νίκο Παπαθανάση και αφορά στη χρηματοδότηση έργων αποκατάστασης, ενίσχυσης υποδομών και ενδυνάμωσης της ανθεκτικότητας των τοπικών κοινωνιών απέναντι σε ακραία φυσικά φαινόμενα.

Πρόκειται για μια παρέμβαση που εντάσσεται στο Ειδικό Πρόγραμμα Αντιμετώπισης και Αποκατάστασης Φυσικών Καταστροφών του ΕΠΑ και έρχεται σε μια περίοδο κατά την οποία πολλές περιοχές της χώρας εξακολουθούν να διαχειρίζονται τις συνέπειες πλημμυρών, πυρκαγιών και άλλων ακραίων καιρικών φαινομένων.

Η Θεσσαλία βρίσκεται στον πυρήνα των αναγκών αποκατάστασης

Αν και η κυβερνητική ανακοίνωση δεν συνοδεύτηκε από πίνακες επιμερισμού των ποσών, θεωρείται δεδομένο ότι η Θεσσαλία συγκαταλέγεται στις περιοχές που έχουν αυξημένες ανάγκες χρηματοδότησης.

Οι καταστροφές που προκάλεσαν τα ακραία καιρικά φαινόμενα των τελευταίων ετών άφησαν έντονο αποτύπωμα στις τοπικές υποδομές: οδικά δίκτυα, τεχνικά έργα, αντιπλημμυρικές παρεμβάσεις, δημοτικές εγκαταστάσεις, αγροτικές εκτάσεις και βασικές υπηρεσίες χρειάζονται ακόμη σημαντικές παρεμβάσεις αποκατάστασης.



Σε αυτό το πλαίσιο, η νέα χρηματοδοτική γραμμή δεν αντιμετωπίζεται μόνο ως μηχανισμός κάλυψης ζημιών αλλά και ως εργαλείο ανασχεδιασμού και θωράκισης των τοπικών κοινωνιών απέναντι σε μελλοντικές κρίσεις.

Από την αποκατάσταση στην ανθεκτικότητα

Η ουσία της νέας χρηματοδότησης δεν βρίσκεται μόνο στο ύψος του ποσού αλλά και στη φιλοσοφία του προγράμματος.

Η λογική των παρεμβάσεων μετατοπίζεται σταδιακά από την απλή αποκατάσταση ζημιών σε ένα πιο μόνιμο μοντέλο πρόληψης και ανθεκτικότητας. Αυτό σημαίνει έργα που δεν θα επαναφέρουν απλώς τις υποδομές στην προηγούμενη κατάστασή τους αλλά θα επιχειρούν να μειώσουν την έκθεση σε μελλοντικούς κινδύνους.

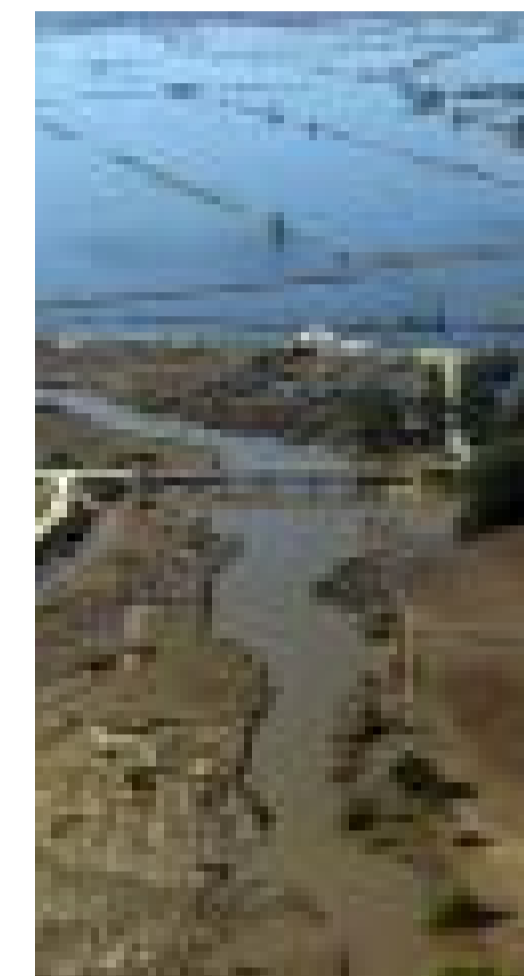
Για περιοχές όπως η Θεσσαλία, όπου η κλιματική πίεση και η συχνότητα ακραίων φαινομένων αποτελούν πλέον σταθερή παράμετρο σχεδιασμού, το ζητούμενο δεν είναι μόνο η χρηματοδότηση αλλά η ταχύτερη ωρίμανση και υλοποίηση των έργων.

Προσδοκίες στη Λάρισα

Για τη Λάρισα το ενδιαφέρον είναι ιδιαίτερα έντονο. Ο Δήμος Λαρισαίων και συνολικά η ευρύτερη περιοχή έχουν βρεθεί τα τελευταία χρόνια αντιμέτωποι με μεγάλες πιέσεις στις δημόσιες υποδομές και στα δίκτυα εξυπηρέτησης πολιτών. Ωστόσο, ακόμη δεν έχει δημοσιοποιηθεί επίσημη απόφαση που να αποτυπώνει το ποσό από τα 142,969 εκατ. ευρώ που θα κατευθυνθεί στη Λάρισα.

Αυτό σημαίνει ότι προς το παρόν δεν μπορεί να εξαχθεί ασφαλές συμπέρασμα ούτε για το ύψος της χρηματοδότησης ούτε για τα έργα που θα ενταχθούν.

Η επόμενη φάση αναμένεται να περιλαμβάνει εξειδίκευση των διαθέσιμων πόρων, υποβολή ή επικαιροποίηση προτάσεων από δήμους και φορείς, αξιολόγηση αναγκών, έκδοση αποφάσεων κατανομής. Οι σχετικές αποφάσεις συνήθως αποτυπώνονται σε διοικητικές πράξεις, αναρτήσεις στη Διαύγεια ή επίσημες ανακοινώσεις υπουργείων και αυτοδιοικητικών αρχών. Βόλος, Καρδίτσα και Τρίκαλα: οι άλλοι μεγάλοι «παίκτες» της χρηματοδότησης στη Θεσσαλία



Εκτός από τη Λάρισα, ιδιαίτερο ενδιαφέρον συγκεντρώνει και η πορεία της χρηματοδότησης για τον Βόλο, την Καρδίτσα και τα Τρίκαλα, περιοχές που επίσης επλήγησαν από τις συνέπειες των ακραίων φυσικών φαινομένων τα προηγούμενα χρόνια. Στον Βόλο, οι ανάγκες συνδέονται κυρίως με την αποκατάσταση αστικών και υδραυλικών υποδομών, τη λειτουργικότητα βασικών δικτύων και την ενίσχυση της ανθεκτικότητας απέναντι σε νέα πλημμυρικά επεισόδια.

Στην Καρδίτσα, όπου οι επιπτώσεις στις τοπικές κοινότητες και στην αγροτική δραστηριότητα υπήρξαν ιδιαίτερα έντονες, το ενδιαφέρον στρέφεται σε αντιπλημμυρικά έργα, τεχνικές παρεμβάσεις και αποκατάσταση δημοτικών εγκαταστάσεων.

Αντίστοιχα, στα Τρίκαλα, η προτεραιότητα εντοπίζεται στη θωράκιση υποδομών, στη βελτίωση της πολιτικής προστασίας και στην ενίσχυση έργων που θα μειώσουν την ευαλωτότητα της περιοχής στο μέλλον.

Όπως και στην περίπτωση της Λαρίσας, μέχρι σήμερα δεν έχει δημοσιοποιηθεί επίσημη κατανομή του συνολικού πακέτου των 142,969 εκατ. ευρώ ανά δήμο ή περιφερειακή ενότητα, γεγονός που σημαίνει ότι το τελικό αποτύπωμα της χρηματοδότησης για κάθε πόλη της Θεσσαλίας θα αποσαφηνιστεί σε επόμενη φάση με κυβερνητική απόφαση.

Το επόμενο βήμα για τη Θεσσαλία

Η ανακοίνωση των 142,969 εκατ. ευρώ δημιουργεί προσδοκίες αλλά όχι ακόμη οριστικές απαντήσεις για τους 4 νομούς της Θεσσαλίας. Το βασικό ερώτημα παραμένει ανοικτό, ποιο μέρος του πακέτου θα κατευθυνθεί στην περιοχή και με ποια έργα θα συνδεθεί;

Μέχρι να υπάρξει η αναλυτική κατανομή, η μόνη ασφαλής εκτίμηση είναι ότι η Θεσσαλία βρίσκεται μέσα στον σχεδιασμό των παρεμβάσεων, χωρίς όμως να έχει ακόμη αποσαφηνιστεί το οικονομικό αποτύπωμα για κάθε δήμο ξεχωριστά.

Κ Α Λ Ο Κ Α Ι Ρ Ι 2 0 2 6

Θεσσαλικό θέατρο

Δημοτική Θεατρική Κοινωνική Επιχείρηση Δήμου Λαρισαίων

F. G. LORCA
**ΜΑΤΩΜΕΝΟΣ
ΓΑΜΟΣ**Σκηνοθεσία
Κώστας Τσιάνος
Σκηνικά & Κουστόμια
Γιώργος Ζιάκας
Μουσική
Διονύσης Τσακνής
Φοτισμοί
Μελίνα ΜάσχαΠαίζουν οι
Ντίνα Αβαγιανού
Άγγελος Ανδριόπουλος
Νίκος Αρβανίτης
Αναστασία Βαγενά
Γιώργος Βούντας
Χριστίνα Βράκα
Τζένη Καζάκου
Στεφάνια Καραγιάννη
Δήμητρα Καραγιώργου
Αστέρης Κρικιώνης
Αγγελική Λεμονή
Δημήτρης Οντος
Νίκη Παλληκαρακή
Παντελής ΨακίδηςΤετάρτη, Πέμπτη & Παρασκευή
1, 2 & 3 Ιουλίου 2026 | 21:15
Β ΑΡΧΑΙΟ ΘΕΑΤΡΟ ΛΑΡΙΣΑΣΕισιτήρια [more.com](https://www.more.com) καταστήματα Public & γραφεία Θεσσαλικού Θεάτρου50
ΧΡΟΝΙΑ
ΘΕΣΣΑΛΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ

Απασχόληση για 8.000 ανέργους άνω των 55 ετών για έως 24 μήνες σε φορείς του Δημοσίου, με πλήρη ασφαλιστική κάλυψη και αποδοχές βάσει του κατώτατου μισθού

Δυνατότητα συμπλήρωσης των απαραίτητων ενσήμων για συνταξιοδότηση, ώστε άνεργοι που δεν έχουν ακόμη θεμελιώσει συνταξιοδοτικό δικαίωμα να καλύψουν τον απαιτούμενο ασφαλιστικό χρόνο



ΕΡΧΕΤΑΙ ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗ ΔΥΠΙΑ

Διετής εργασία στο δημόσιο

Απασχόληση για 8.000 ανέργους άνω των 55 ετών με πλήρη ασφάλιση και δυνατότητα συμπλήρωσης των απαραίτητων ενσήμων για συνταξιοδότηση

Μία σημαντική πρωτοβουλία για την ενίσχυση της απασχόλησης των πολιτών μεγαλύτερης ηλικίας προωθεί η Δημόσια Υπηρεσία Απασχόλησης (ΔΥΠΙΑ), καθώς μέσα στον Ιούλιο αναμένεται να τεθεί σε εφαρμογή νέο πρόγραμμα εργασίας που θα αφορά 8.000 ανέργους ηλικίας άνω των 55 ετών. Η δράση στοχεύει τόσο στην επανένταξη των ωφελουμένων στην αγορά εργασίας όσο και στην υποστήριξη όσων βρίσκονται κοντά στη συνταξιοδότηση, αλλά δεν διαθέτουν ακόμη τον απαιτούμενο αριθμό ημερών ασφάλισης.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Το πρόγραμμα φιλοδοξεί να δώσει λύση σε ένα διαχρονικό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν πολλοί εργαζόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας, οι οποίοι έχασαν τη δουλειά τους λίγο πριν θεμελιώσουν συνταξιοδοτικό δικαίωμα και δυσκολεύονται να επανενταχθούν επαγγελματικά.

Δικαίωμα συμμετοχής θα έχουν άνεργοι που έχουν συμπληρώσει το 55ο έτος της ηλικίας τους και είναι εγγεγραμμένοι στο Ψηφιακό Μητρώο Ανέργων της ΔΥΠΙΑ. Βασική προϋπόθεση αποτελεί να μην έχουν ήδη κατοχυρώσει δικαίωμα συνταξιοδότησης και να χρειάζονται επιπλέον ασφαλιστικό χρόνο για να συμπληρώσουν τις προϋποθέσεις που προβλέπει η νομοθεσία.

Η συγκεκριμένη δράση απευθύνεται κυρίως σε άτομα που βρίσκονται λίγο πριν από την έξοδο στη σύνταξη και αναζητούν έναν τρόπο

να καλύψουν τα ασφαλιστικά κενά που έχουν δημιουργηθεί κατά τα τελευταία χρόνια.

Οι ωφελούμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να εργαστούν για διάστημα έως και 24 μηνών σε φορείς του δημόσιου τομέα. Οι θέσεις εργασίας αναμένεται να καλύψουν ανάγκες δήμων, οργανισμών τοπικής αυτοδιοίκησης, δημόσιων υπηρεσιών και άλλων φορέων του ευρύτερου Δημοσίου.

Η διετής διάρκεια του προγράμματος θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική, καθώς δίνει τον απαραίτητο χρόνο στους συμμετέχοντες να συγκεντρώσουν τα έσοδα που τους λείπουν, ενώ παράλληλα αποκτούν ξανά ενεργό ρόλο στην αγορά εργασίας και διατηρούν επαγγελματική δραστηριότητα.

Παράλληλα, οι δημόσιοι φορείς θα μπορούν να ενισχύσουν το ανθρώπινο δυναμικό τους για την κάλυψη καθημερινών λειτουργικών αναγκών, ιδιαίτερα σε τομείς όπου καταγράφονται ελλείψεις προσωπικού.

Μισθός και επιδότηση των φορέων

Οι αμοιβές των εργαζομένων αναμένεται να διαμορφωθούν με βάση τον ισχύοντα κατώτατο μισθό, ο οποίος σήμερα ανέρχεται στα 920 ευρώ μηνιαία. Επιπλέον, θα εφαρμόζονται όλες οι προβλεπόμενες από τη νομοθεσία προσαυξήσεις και ασφαλιστικές καλύψεις.

Η ΔΥΠΙΑ θα επιδοτεί σημαντικό μέρος του κόστους απασχόλησης των συμμετεχόντων, παρέχοντας στους φορείς ισχυρό κίνητρο για την ένταξή τους στο πρόγραμμα. Σύμφωνα με τις μέχρι στιγμής πληροφορίες, η επιχορήγηση μπορεί να καλύπτει έως και το 75%

του συνολικού μισθολογικού κόστους, ενώ θα συνεισφέρει και στην κάλυψη ασφαλιστικών εισφορών.

Το ποσό της επιδότησης εκτιμάται ότι μπορεί να φτάσει έως τα 750 ευρώ μηνιαίως ανά εργαζόμενο, με το υπόλοιπο ποσό να καταβάλλεται από τον φορέα που θα τον απασχολεί.

Προσλήψεις χωρίς διαγωνισμούς

Οι θέσεις που θα δημιουργηθούν μέσω του προγράμματος δεν αφορούν μόνιμες προσλήψεις ούτε οργανικές θέσεις στο Δημόσιο. Πρόκειται για συμβάσεις ορισμένου χρόνου που θα υλοποιηθούν στο πλαίσιο επιδοτούμενης δράσης απασχόλησης.

Για τον λόγο αυτό, οι προσλήψεις δεν θα πραγματοποιηθούν μέσω των συνηθών διαδικασιών του ΑΣΕΠ. Στόχος είναι η ταχύτερη στελέχωση υπηρεσιών που αντιμετωπίζουν αυξημένες ανάγκες σε προσωπικό.

Οι περισσότερες διαθέσιμες θέσεις αναμένεται να αφορούν διοικητικές υπηρεσίες, καθαριότητα, τεχνικές εργασίες και άλλες βοηθητικές ειδικότητες που κρίνονται απαραίτητες για την εύρυθμη λειτουργία των δημόσιων φορέων.

Η διαδικασία επιλογής προβλέπεται να πραγματοποιηθεί μέσω του Ψηφιακού Μητρώου Ανέργων της ΔΥΠΙΑ, χωρίς εξετάσεις ή διαγωνισμό. Κεντρικό ρόλο θα διαδραματίζει η ασφαλιστική κατάσταση κάθε υποψηφίου και η ανάγκη συμπλήρωσης του απαιτούμενου χρόνου ασφάλισης.

Η επιχορήγηση θα υπολογίζεται με βάση

την πλήρη απασχόληση, τις πραγματικές μισθολογικές αποδοχές και τις εργοδοτικές εισφορές, ενώ θα λαμβάνονται υπόψη έως 25 ημέρες ασφάλισης ανά μήνα.

Τα οφέλη για τους συμμετέχοντες

Το πρόγραμμα εκτιμάται ότι θα προσφέρει πολλαπλά οφέλη στους ανέργους μεγαλύτερης ηλικίας. Εκτός από την εξασφάλιση σταθερού εισοδήματος για διάστημα δύο ετών, δίνει τη δυνατότητα πλήρους ασφαλιστικής κάλυψης και αποφυγής νέων ασφαλιστικών κενών. Παράλληλα, ενισχύει τις πιθανότητες θεμελίωσης συνταξιοδοτικού δικαιώματος, επιτρέποντας σε χιλιάδες πολίτες να ολοκληρώσουν τον απαιτούμενο αριθμό ενοσημών που χρειάζονται για να συνταξιοδοτηθούν.

Η αξιοποίηση εργαζομένων με πολυετή επαγγελματική εμπειρία μπορεί επίσης να συμβάλει θετικά στη λειτουργία των δημόσιων υπηρεσιών, ενώ ταυτόχρονα στηρίζει την απασχόληση και την κοινωνική συνοχή.

Οι τελικές λεπτομέρειες του προγράμματος αναμένεται να ανακοινωθούν με την επίσημη προκήρυξη, η οποία σύμφωνα με τις πληροφορίες προγραμματίζεται να δημοσιευθεί μέσα στον Ιούλιο. Τότε θα γίνουν γνωστές οι διαθέσιμες θέσεις, τα ακριβή κριτήρια συμμετοχής, καθώς και η διαδικασία υποβολής των αιτήσεων από τους ενδιαφερόμενους.

Μέχρι τότε, οι υποψήφιοι καλούνται να παρακολουθούν τις ανακοινώσεις της ΔΥΠΙΑ, ώστε να ενημερωθούν έγκαιρα για την έναρξη της διαδικασίας και να προετοιμάσουν τα απαραίτητα δικαιολογητικά.



άρθρο

Έννη Λεβέντη

FORMedia Radio 998
Ennitime is a good time

Το ατελείωτο scrolling

Από τη διασκέδαση στην εξάρτηση, πώς το συνεχές scroll στα social media επηρεάζει την προσοχή, την ψυχική υγεία και την καθημερινή μας ζωή

Το συνεχές scrolling έχει γίνει μία από τις πιο χαρακτηριστικές συνήθειες της ψηφιακής εποχής. Από το πρωί μέχρι το βράδυ, εκατομμύρια άνθρωποι κρατούν ένα κινητό στο χέρι και κινούν το δάκτυλο προς τα πάνω, καταναλώνοντας ασταμάτητα περιεχόμενο χωρίς να το συνειδητοποιούν πλήρως. Αυτό που ξεκίνησε ως τρόπος ψυχαγωγίας και ενημέρωσης έχει εξελιχθεί σε μια αυτοματοποιημένη συμπεριφορά, σχεδόν μηχανική, που επηρεάζει βαθιά τον τρόπο που λειτουργεί ο εγκέφαλος. Η βασική δύναμη πίσω από το scrolling είναι η αβεβαιότητα του επόμενου ερεθίσματος. Κάθε κίνηση υπόσχεται κάτι νέο: ένα βίντεο, μια εικόνα, μια ειδήση, μια γνώμη. Αυτή η συνεχής προσμονή ενεργοποιεί τον εγκέφαλο με μικρές δόσεις ανταμοιβής, δημιουργώντας έναν κύκλο που δύσκολα διακόπτεται. Σιγά σιγά, ο χρήστης δεν ψάχνει κάτι συγκεκριμένο, αλλά απλώς συνεχίζει να σκρολάρει, εγκλωβισμένος σε μια ροή χωρίς τέλος. Με την πάροδο του χρόνου, αυτή η συνήθεια επηρεάζει την ικανότητα συγκέντρωσης. Ο εγκέφαλος συνηθίζει σε γρήγορη εναλλαγή ερεθισμάτων και δυσκολεύεται να παραμείνει σε μία μόνο σκέψη ή δραστηριότητα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η ανάγνωση ενός μεγάλου κειμένου, η μελέτη ή ακόμη και μια απλή συζήτηση μπορεί να φανούν πιο απαιτητικές από πριν, καθώς η προσοχή έχει εκπαιδευτεί να "πηδάει" συνεχώς. Παράλληλα, το συνεχές scrolling δημιουργεί και ένα αίσθημα υπερπληροφόρησης. Ο χρήστης εκτίθεται σε ατελείωτο περιεχόμενο, συχνά αντιφατικό ή ασύνδετο, χωρίς χρόνο για επεξεργασία. Το αποτέλεσμα είναι μια νοητική κόπωση που δεν γίνεται πάντα άμεσα αντιληπτή, αλλά συσσωρεύεται σταδιακά, οδηγώντας σε άγχος, διάσπαση και εσωτερική πίεση. Ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο είναι η ψευδαίσθηση παραγωγικότητας. Πολλοί άνθρωποι νιώθουν ότι "ενημερώνονται" ή "περνούν καλά" ενώ σκρολάρουν, όμως στην πραγματικότητα η κατανάλωση είναι παθητική. Δεν υπάρχει βάθος, ούτε ουσιαστική επεξεργασία της πληροφορίας, κάτι που δημιουργεί ένα κενό ανάμεσα στην αίσθηση και την πραγματικότητα. Το πιο ανησυχητικό όμως δεν είναι η ίδια η τεχνολογία, αλλά η σκέψη που αναπτύσσουμε μαζί της. Το scrolling δεν είναι απλώς μια συνήθεια, αλλά ένας νέος τρόπος αλληλεπίδρασης με τον κόσμο, όπου η προσοχή γίνεται το βασικό "νόμισμα". Όσο περισσότερο χρόνο αφιερώνουμε σε αυτή τη συνεχή ροή, τόσο πιο δύσκολο γίνεται να επιστρέψουμε σε πιο αργούς και συνειδητούς ρυθμούς σκέψης. Φόρτο της σύγχρονης γυναίκας δεν αφορά μόνο το φύλο.

Η συνεχής διάσπαση της προσοχής στη σύγχρονη εποχή δεν είναι απλώς συνήθεια, αλλά αποτέλεσμα της αδιάκοπης έκθεσης σε ψηφιακά ερεθίσματα που εμποδίζουν τον εγκέφαλο να εστιάσει και να επεξεργαστεί σε βάθος την πληροφορία



Από την υπερδιέγερση της πληροφορίας μέχρι τη διάσπαση της προσοχής

Η αποκατάσταση της συγκέντρωσης απαιτεί συνειδητή μείωση των εξωτερικών ερεθισμάτων και επανεκπαίδευση του νου ώστε να μπορεί να λειτουργεί με σταθερή εστίαση και όχι με συνεχή εναλλαγή προσοχής



Η έλλειψη συγκέντρωσης έχει εξελιχθεί σε ένα από τα πιο διαδεδομένα φαινόμενα της σύγχρονης κοινωνίας, επηρεάζοντας ανθρώπους κάθε ηλικίας και επαγγέλματος. Εκεί που κάποτε η προσοχή θεωρούνταν δεδομένη για απλές καθημερινές δραστηριότητες, σήμερα μοιάζει να διασπάται συνεχώς από ένα πλήθος εξωτερικών και εσωτερικών ερεθισμάτων. Η ψηφιακή εποχή, με την αδιάκοπη ροή πληροφοριών, ειδοποιήσεων και περιεχομένου, έχει αλλάξει ριζικά τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ο ανθρώπινος εγκέφαλος.

Γράφει η Έννη Λεβέντη

Στην καθημερινότητα του σύγχρονου ανθρώπου, το κινητό τηλέφωνο λειτουργεί ως μόνιμη πηγή διάσπασης. Κάθε ειδοποίηση, κάθε νέο μήνυμα, κάθε νέο βίντεο ή ανάρτηση διακόπτει τη ροή της σκέψης, απομακρύνοντας την προσοχή από αυτό που πραγματικά έχει σημασία. Ο εγκέφαλος αναγκάζεται να αλλάξει συνεχώς κατεύθυνση, με αποτέλεσμα να κάνει τη δυνατότητα βαθιάς εστίασης. Αυτή η συνεχής εναλλαγή δημιουργεί μια κατάσταση γνωστικής κόπωσης που συχνά δεν γίνεται άμεσα αντιληπτή. Παράλληλα, οι ψηφιακές πλατφόρμες έχουν σχεδιαστεί με τρόπο που ενισχύει αυτή τη διάσπαση. Το συνεχές scrolling, τα σύντομα βίντεο και οι γρήγορες εναλλαγές περιεχομένου εκπαιδεύουν τον εγκέφαλο να αναζητά διαρκώς το επόμενο ερέθισμα.

Έτσι, η ικανότητα παραμόνης σε μια δραστηριότητα μειώνεται σταδιακά, καθώς το μυαλό συνηθίζει στη γρήγορη ικανοποίηση και όχι στη σταθερή συγκέντρωση. Η έλλειψη συγκέντρωσης όμως δεν είναι μόνο αποτέλεσμα εξωτερικών παραγόντων. Συνδέεται και με τον εσωτερικό τρόπο λειτουργίας του ανθρώπου στη σύγχρονη εποχή. Το άγχος, η πίεση του χρόνου και η ανάγκη για συνεχή παραγωγικότητα δημιουργούν ένα νοητικό περιβάλλον όπου η προσοχή διασπάται εύκολα. Ο άνθρωπος προσπαθεί να κάνει πολλά πράγματα ταυτόχρονα, όμως στην πραγματικότητα η ικανότητα να εναλλάσσεται γρήγορα μεταξύ εργασιών. Αυτή η εναλλαγή μειώνει την ουσιαστική κατανόηση μειώνεται, καθώς ο εγκέφαλος εκπαιδεύεται να λειτουργεί επιφανειακά. Ακόμη και απλές δραστηριότητες, όπως η ανάγνωση ενός κειμένου ή η παρακολούθηση μιας συζήτησης, μπορεί να φαίνονται πιο δύσκολες από πριν. Η συνεχής διάσπαση της προσοχής δεν επηρεάζει μόνο την παραγωγικότητα, αλλά και την ψυχική ισορροπία. Ο άνθρωπος νιώθει συχνά ότι δεν ολοκληρώνει τίποτα, ότι ξεκινά πολλές σκέψεις αλλά δεν τις τελειώνει, κάτι που δημιουργεί ένα αίσθημα εσωτερικής ανησυχίας. Αυτή η κατάσταση ενισχύεται από το γεγονός ότι το μυαλό δεν έχει πλέον αρκετούς "νεκρούς χρόνους" για να επεξεργαστεί και να

οργανώσει τις πληροφορίες που δέχεται. Η έλλειψη συγκέντρωσης μπορεί να παρομοιαστεί με ένα σύστημα που δέχεται συνεχώς νέα ερεθίσματα χωρίς να ολοκληρώνει ποτέ την επεξεργασία των προηγούμενων. Όπως σε ένα φυσικό σύστημα όπου η συχνότητα και η διάρκεια καθορίζουν τη σταθερότητα, έτσι και ο άνθρωπος νους χρειάζεται ρυθμό, παύσεις και συνέπεια για να λειτουργήσει ουσιαστικά. Όταν αυτή η ισορροπία διαταράσσεται, το αποτέλεσμα είναι γνωστική ασάφεια και μειωμένη απόδοση. Ένα ακόμη κρίσιμο στοιχείο είναι η ψευδαίσθηση της πολυδιεργασίας. Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι μπορούν να κάνουν πολλά πράγματα ταυτόχρονα, όμως στην πραγματικότητα ο εγκέφαλος απλώς εναλλάσσεται γρήγορα μεταξύ εργασιών. Αυτή η εναλλαγή μειώνει την αποτελεσματικότητα και αυξάνει την πνευματική κόπωση, οδηγώντας τελικά σε ακόμη μεγαλύτερη έλλειψη συγκέντρωσης. Η έλλειψη συγκέντρωσης δεν είναι μια απλή συνήθεια της εποχής, αλλά μια βαθιά αλλαγή στον τρόπο που λειτουργεί ο άνθρωπος νους μέσα στο ψηφιακό περιβάλλον. Η αποκατάσταση της προσοχής δεν απαιτεί απομόνωση από την τεχνολογία, αλλά συνειδητή διαχείριση της χρήσης της. Η ικανότητα να εστιάζουμε σε ένα πράγμα κάθε φορά, να επιβραδύνουμε τον ρυθμό και να δίνουμε χρόνο στην επεξεργασία των πληροφοριών αποτελεί πλέον μια από τις πιο σημαντικές δεξιότητες για τη διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας.

Η προσοχή του ανθρώπου σήμερα έχει γίνει πιο πολύτιμη από την ίδια την πληροφορία, γιατί δεν καθορίζει η ποσότητα αυτών που γνωρίζουμε την ισορροπία μας, αλλά το σε τι επιλέγουμε να εστιάσουμε. Η συνεχής υπερπληροφόρηση δεν οδηγεί σε περισσότερη γνώση, αλλά σε γνωστική κόπωση, όπου ο εγκέφαλος αδυνατεί να επεξεργαστεί σε βάθος τις πληροφορίες και λειτουργεί επιφανειακά



ΨΗΦΙΑΚΟ BURNOUT ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΠΕΡΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ

Όταν το μυαλό δεν ξεκουράζεται ποτέ

Η συνειδητή επιλογή του τι πληροφορία δεχόμαστε και τι απορρίπτουμε είναι πλέον βασικός παράγοντας ψυχικής ισορροπίας και όχι απλώς θέμα διαχείρισης χρόνου

Το burnout από την υπερπληροφόρηση έχει αρχίσει να γίνεται μια από τις πιο χαρακτηριστικές ψυχολογικές καταστάσεις της σύγχρονης εποχής, καθώς ο άνθρωπος δεν αντιμετωπίζει πλέον την έλλειψη πληροφορίας αλλά την αδυναμία να τη διαχειριστεί. Σε μια καθημερινότητα όπου το κινητό τηλέφωνο λειτουργεί ως συνεχής πηγή ειδήσεων, ειδοποιήσεων, μηνυμάτων και ψυχαγωγικού περιεχομένου, ο εγκέφαλος βρίσκεται σε μια διαρκή κατάσταση διέγερσης χωρίς ουσιαστικά διαλείμματα.

Γράφει η Λόλα Γάτσου

Αυτή η συνεχής ροή δημιουργεί ένα είδος νοητικού θορύβου που δεν επιτρέπει στο άτομο να επεξεργαστεί εις βάθος όσα λαμβάνει, με αποτέλεσμα η πληροφορία να συσσωρεύεται χωρίς να μετατρέπεται σε γνώση ή κατανόηση. Σιγά σιγά, η προσοχή κατακερματίζεται, η συγκέντρωση μειώνεται και η σκέψη γίνεται πιο επιφανειακή, καθώς το μυαλό εκπαιδεύεται να πηδά από ερέθισμα σε ερέθισμα χωρίς σταθερότητα. Παράλληλα, τα social media και οι ψηφιακές πλατφόρμες ενισχύουν αυτή την κατάσταση, προσφέροντας έναν ατελείωτο κύκλο νέου περιεχομένου που λειτουργεί εθιστικά μέσω συνεχών μικρών δόσεων ανταμοιβής. Ο άνθρωπος αρχίζει να νιώθει ότι πρέπει να είναι συνεχώς ενημερωμένος, να μη χάσει τίποτα, να παρακολουθεί τα πάντα, κάτι

που οδηγεί σε εσωτερική πίεση και άγχος. Η ανάγκη αυτή δεν σχετίζεται με πραγματική χρησιμότητα, αλλά με έναν ψυχολογικό φόβο ότι η αποσύνδεση θα σημαίνει υστέρηση ή απώλεια ελέγχου. Το αποτέλεσμα είναι ένας φαύλος κύκλος υπερκατανάλωσης πληροφορίας που δεν οδηγεί σε μεγαλύτερη γνώση αλλά σε μεγαλύτερη σύγχυση. Με την πάροδο του χρόνου, αυτή η κατάσταση επηρεάζει βαθύτερα τη λειτουργία του νου, καθώς μειώνεται η ικανότητα να συγκεντρωμένη σκέψη, αυξάνεται η πνευματική κόπωση και εμφανίζεται μια διαρκής αίσθηση ότι ο άνθρωπος είναι "γεμάτος" αλλά ταυτόχρονα άδειος. Δεν μπορεί να ξεκουραστεί πραγματικά, γιατί ακόμη και στις στιγμές ησυχίας το μυαλό συνεχίζει να αναπαράγει πληροφορίες, εικόνες και ερεθίσματα. Έτσι, η υπερπληροφόρηση δεν γίνεται απλώς πρόβλημα διαχείρισης χρόνου, αλλά βαθύτερη ψυχολογική επιβάρυνση που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο ζούμε, σκεφτόμαστε και σχετιζόμαστε με τον κόσμο γύρω μας. Το πιο σημαντικό σημείο που προκύπτει από αυτή την πραγματικότητα είναι ότι η ποιότητα της προσοχής μας έχει γίνει πιο πολύτιμη από την ίδια την πληροφορία. Δεν είναι πλέον το "πόσα γνωρίζουμε" που καθορίζει την ισορροπία μας, αλλά το "σε τι επιλέγουμε να δώσουμε την προσοχή μας". Σε έναν κόσμο που παράγει ασταμάτητα περιεχόμενο, η συνειδητή επιλογή αποσύνδεσης και εστίασης γίνεται μια μορφή νοητικής αυτοπροστασίας και ίσως η πιο κρίσιμη δεξιότητα για τη δια-

τήρηση της ψυχικής μας υγείας. Σε αυτό το πλαίσιο, αναδύεται και μια νέα κοινωνική πρόκληση: η επανεκπαίδευση της προσοχής. Δεν αρκεί πλέον να μιλάμε για διαχείριση χρόνου, αλλά για διαχείριση νοητικού φορτίου. Η ικανότητα να φιλτράρουμε πληροφορίες, να ξεχωρίζουμε το ουσιαστικό από το περιττό και να απορρίπτουμε συνειδητά το περιττό θόρυβο γίνεται βασική δεξιότητα επιβίωσης μέσα στον ψηφιακό κόσμο. Όσο περισσότερο αυξάνεται η ταχύτητα της πληροφορίας, τόσο πιο πολύτιμη γίνεται η αργή σκέψη, η εμπάθυνση και η ικανότητα να στοχοοδηγεί χωρίς διακοπές. Η κοινωνία όμως δεν έχει ακόμη προσαρμοστεί πλήρως σε αυτή τη νέα πραγματικότητα, με αποτέλεσμα πολλοί άνθρωποι να λειτουργούν σε ένα διαρκές καθεστώς γνωστικής υπερφόρτωσης χωρίς να το αντιλαμβάνονται. Ταυτόχρονα, εμφανίζεται μια βαθύτερη ανάγκη επανασύνδεσης με πιο απλές μορφές προσοχής: τη σιωπή, τη μονοτονία, την εστίαση σε μία δραστηριότητα κάθε φορά. Αυτές οι "εξασμένες" καταστάσεις δεν είναι οπισθοδρομική, αλλά επαναφορά της φυσικής λειτουργίας του νου. Ο εγκέφαλος, όπως και κάθε σύστημα, χρειάζεται ρυθμό, παύσεις και επεξεργασία, όχι συνεχή υπερδιέγερση. Όταν αυτό αγνοείται, η κόπωση δεν είναι απλώς ψυχική, αλλά δομική, καθώς επηρεάζει τον τρόπο που σχηματίζονται οι σκέψεις και οι αποφάσεις. Τελικά, το burnout από την υπερπληροφόρηση δεν είναι απλώς ένα προσωπικό πρόβλημα, αλλά ένα συλλογικό φαινόμενο που αναγκάζει τον τρόπο με τον οποίο έχει οργανωθεί

η σύγχρονη ψηφιακή κοινωνία. Η λύση δεν βρίσκεται στην απόρριψη της τεχνολογίας, αλλά στη συνειδητή επαναδιαπραγμάτευση της σχέσης μας με αυτήν. Όσο περισσότερο κατανοούμε ότι η προσοχή μας είναι ένας περιορισμένος και πολύτιμος πόρος, τόσο πιο υπεύθυνα μπορούμε να επιλέξουμε πού τη διοχετεύουμε, διαμορφώνοντας έτσι μια πιο ισορροπημένη και ουσιαστική σχέση με τον κόσμο της πληροφορίας. Σε μια εποχή όπου η πληροφορία ρέει ασταμάτητα και ο άνθρωπος εκτίθεται καθημερινά σε έναν τεράστιο όγκο δεδομένων, η ικανότητα του εγκέφαλου να φιλτράρει και να ιεραρχεί γίνεται πιο κρίσιμη από ποτέ. Η συνεχής εναλλαγή ερεθισμάτων δημιουργεί την ψευδαίσθηση ότι η ενημέρωση ισοδυναμεί με γνώση, όμως στην πραγματικότητα συχνά οδηγεί σε γνωστική κόπωση και απώλεια εσωτερικής πηγής. Όταν το μυαλό δεν έχει χρόνο να επεξεργαστεί όσα δέχεται, λειτουργεί σε κατάσταση επιβίωσης και όχι κατανόησης, με αποτέλεσμα να μειώνεται η ποιότητα της σκέψης και της λήψης αποφάσεων. Η υπερπληροφόρηση δεν επηρεάζει μόνο την προσοχή, αλλά και τον τρόπο που αντιλαμβάνομαστε τον κόσμο. Δημιουργεί μια συνεχή αίσθηση πίεσης ότι πρέπει να είμαστε διαρκώς "μέσα στα πράγματα", κάτι που σταδιακά εξαντλεί την ψυχική αντοχή. Η αποσύνδεση από αυτή τη ροή δεν είναι πολυτέλεια αλλά ανάγκη, καθώς επιτρέπει στον εγκέφαλο να επανέλθει σε φυσικούς ρυθμούς λειτουργίας και να ανακτήσει τη δυνατότητα βαθιάς σκέψης.



ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ
ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΠΑΙΔΕΙΑΣ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2026

ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ



SCHOOL

CAMP

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ
ΗΛΙΚΙΑΣ 5-12 ΕΤΩΝ
1 ΙΟΥΛΙΟΥ- 28 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

Α΄ ΠΕΡΙΟΔΟΣ
1 ΙΟΥΛΙΟΥ- 17 ΙΟΥΛΙΟΥ

Β΄ ΠΕΡΙΟΔΟΣ
20 ΙΟΥΛΙΟΥ - 5 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

Γ΄ ΠΕΡΙΟΔΟΣ
17 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ - 28 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΤΗΛ. 2410 680251, 2410 680215

Η νέα επένδυση αναμένεται να διευρύνει τις δυνατότητες εξορμήσεων αιμοδοσίας, να προσεγγίσει περισσότερους πολίτες και να ενισχύσει την επάρκεια αίματος στη Μαγνησία και την ευρύτερη περιοχή

Νέα κινητή μονάδα αιμοδοσίας αποκτά το Νοσοκομείο Βόλου

Ενίσχυση της εθελοντικής προσφοράς και της πρόσβασης στο αίμα



Το Νοσοκομείο Βόλου προκωρά στην προμήθεια νέας κινητής μονάδας αιμοδοσίας, ενισχύοντας ουσιαστικά τις υποδομές του στον κρίσιμο τομέα της συλλογής αίματος και ανοίγοντας τον δρόμο για μεγαλύτερη συμμετοχή των πολιτών σε δράσεις εθελοντικής αιμοδοσίας. Η εξέλιξη αυτή αποτελεί ένα σημαντικό βήμα για τη δημόσια υγεία, καθώς έρχεται να βοηθήσει τις διαχρονικές ανάγκες του συστήματος και να βελτιώσει την προσβασιμότητα των υπηρεσιών αιμοδοσίας.

Η κινητή μονάδα προορίζεται να λειτουργήσει ως ένα σύγχρονο και ευέλικτο εργαλείο για την Υπηρεσία Αιμοδοσίας του νοσοκομείου Βόλου, δίνοντας τη δυνατότητα πραγματοποίησης οργανωμένων εξορμήσεων σε δήμους, κοινότητες, σχολεία, χώρους εργασίας, συλλόγους και απομακρυσμένες περιοχές. Στόχος είναι η μεταφορά της διαδικασίας της αιμοδοσίας πιο κοντά στον πολίτη, μειώνοντας πρακτικά εμπόδια και ενισχύοντας την κουλτούρα της εθελοντικής προσφοράς.

Η ανάγκη για επαρκή αποθέματα αίματος παραμένει διαρκής σε όλα τα δημόσια νοσοκομεία της χώρας μας. Οι απαιτήσεις για χειρουργικές επεμβάσεις, θεραπείες ασθενών με χρόνια νοσήματα, έκτακτα περιστατικά και αντιμετώπιση σοβαρών παθήσεων δημιουργούν σταθερή πίεση στις υπηρεσίες αιμοδοσίας. Παράλληλα, εποχι-

κές μεταβολές, όπως οι θερινό μήνες ή περίοδοι αυξημένων μετακινήσεων, συχνά επηρεάζουν τη διαθεσιμότητα αίματος. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η νέα κινητή μονάδα φιλοδοξεί να λειτουργήσει ως πολλαπλασιαστής δυνατοτήτων. Με σύγχρονο εξοπλισμό και προδιαγραφές που εξασφαλίζουν την ασφάλεια τόσο των αιμοδοτών όσο και του προσωπικού, θα μπορεί να υποστηρίξει οργανωμένες αιμοληψίες εκτός νοσοκομείου, χωρίς εκπώσεις στην ποιότητα και την αξιοπιστία της διαδικασίας αιμοληψίας.

Στελέχη του χώρου της υγείας επισημαίνουν ότι οι κινητές μονάδες έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματικές διεθνώς, καθώς αυξάνουν τη συμμετοχή πολιτών που διαφορετικά δεν θα επισκέπτονταν μια νοσοκομειακή μονάδα αποκλειστικά για αιμοδοσία. Η δυνατότητα εξημερήσιας σε γνώριμο και εύκολα προσβάσιμο περιβάλλον λειτουργεί ενθαρρυντικά και συμβάλλει στην καθιέρωση σταθερών εθελοντών αιμοδοτών.

Για την τοπική κοινωνία του Βόλου και γενικά της Μαγνησίας, η συγκεκριμένη επένδυση αποκτά επιπλέον σημασία, καθώς η περιοχή διαθέτει έντονη κοινωνική και συλλογική δραστηριότητα, με ενεργούς πολιτικούς, αθλητικούς και εθελοντικούς φορείς που κατά καιρούς στηρίζουν σημαντικές δράσεις αιμοδοσίας. Η ύπαρξη κινητής μονάδας μπορεί να διευκολύνει τον καλύτερο συντονισμό τέτοιων πρωτοβουλιών και να επιτρέψει μεγαλύτερη συχνότητα

διοργανώσεων.

Παράλληλα, εκτιμάται ότι θα βελτιωθεί η επιχειρησιακή ετοιμότητα του νοσοκομείου σε περιπτώσεις αυξημένων αναγκών ή έκτακτων καταστάσεων. Η δυνατότητα άμεσης μετακίνησης και οργάνωσης συλλογής αίματος εκτός των σταθερών εγκαταστάσεων ενισχύει τη συνολική ανθεκτικότητα του συστήματος υγείας σε τοπικό επίπεδο.

Η εθελοντική αιμοδοσία παραμένει μία από τις πιο άμεσες και ουσιαστικές πράξεις κοινωνικής αλληλεγγύης. Με μία διαδικασία σύντομη και ασφαλή, ένας αιμοδότης μπορεί να συμβάλει στην κάλυψη αναγκών πολλών ασθενών. Η ενίσχυση των υποδομών, όπως η προμήθεια νέας κινητής μονάδας, δεν αφορά μόνο τον τεχνικό εκσυγχρονισμό, αλλά και τη δημιουργία καλύτερων συνθηκών ώστε περισσότεροι πολίτες να συμμετέχουν ενεργά σε αιμοληψίες.

Η νέα κινητή μονάδα αιμοδοσίας του Νοσοκομείου Βόλου αναμένεται να αποτελέσει ένα ακόμη εργαλείο για την ενδυνάμωση της δημόσιας υγείας στην περιοχή, με επίκεντρο την προσβασιμότητα, την πρόληψη και τη συλλογική ευθύνη απέναντι στις ανάγκες των ασθενών.

Η απόκτηση της νέας κινητής μονάδας δημιουργεί προϋποθέσεις για μια πιο σύγχρονη και αποτελεσματική προσέγγιση στην ανάπτυξη του δικτύου αιμοδοσίας σε ολόκληρη την περιοχή. Η δυνατότητα παρουσίας σε διαφορετικά σημεία της Μαγνησίας

επιτρέπει την καλύτερη επικοινωνία με τους πολίτες και τη δημιουργία ισχυρότερων δεσμών ανάμεσα στις υγειονομικές υπηρεσίες και την τοπική κοινωνία.

Η συνεχής ενημέρωση γύρω από την αξία της προσφοράς αίματος μπορεί να ενθαρρύνει νέες ηλικιακές ομάδες να συμμετάσχουν σε οργανωμένες δράσεις. Ιδιαίτερη σημασία έχει η ευαισθητοποίηση των νέων ανθρώπων, οι οποίοι μπορούν να εξελιχθούν σε τακτικούς αιμοδότες και να στηρίξουν μακροπρόθεσμα τις ανάγκες του συστήματος υγείας.

Η συνεργασία με εκπαιδευτικά ιδρύματα, επαγγελματικούς φορείς και κοινωνικές οργανώσεις μπορεί να ενισχύσει νέες πρωτοβουλίες στην απήχηση των πρωτοβουλιών που σχεδιάζονται. Μέσα από συντονισμένες ενέργειες, η αιμοδοσία μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας ευρύτερης κουλτούρας κοινωνικής συμμετοχής και υπευθυνότητας.

Ταυτόχρονα, η ενίσχυση των διαθέσιμων μέσων συμβάλλει στη βελτίωση του σχεδιασμού και της οργάνωσης των σχετικών δράσεων, προσφέροντας μεγαλύτερη ευελιξία στην κάλυψη αναγκών που ενδέχεται να προκύψουν σε διαφορετικές χρονικές περιόδους. Πρόκειται για μια επένδυση με ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα, η οποία αναμένεται να προσφέρει σημαντικά οφέλη τόσο στους πολίτες όσο και στις υπηρεσίες υγείας της περιοχής τα επόμενα χρόνια.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

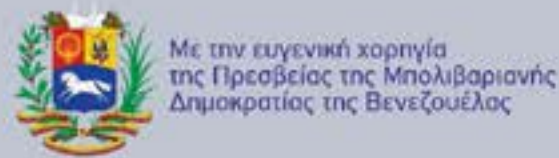
παγκόσμια ημέρα
κατά των ναρκωτικών
και της παράνομης διακίνησης τους

Κέντρο Πρόληψης Π.Ε. Λάρισας
σε συνεργασία με τον ΕΟΠΑΕ

Προβολή ταινίας

Δευτέρα 29
Ιουνίου 2026, ώρα 20.00
αίθουσα στη Στοά της Μανωλάκη

**η μπλε
μηλιά**
El Manzano Azul



Η έγκαιρη εφαρμογή οργανωμένων προγραμμάτων μπορεί να περιορίσει σημαντικά τον κίνδυνο μετάδοσης και να μειώσει την επίδραση του φαινομένου στις τοπικές κοινωνίες. Ο ιός του Δυτικού Νείλου μεταδίδεται κυρίως μέσω τσιμπήματος μολυσμένων κουνουπιών. Τα πτηνά αποτελούν τη βασική δεξαμενή του ιού στη φύση, ενώ ο άνθρωπος και τα άλογα θεωρούνται περιστασιακοί ξενιστές



ΙΟΣ ΔΥΤΙΚΟΥ ΝΕΙΛΟΥ Στο στόχαστρο τα κουνούπια της Θεσσαλίας

Σε εφαρμογή το ενιαίο πρόγραμμα κατά του ιού του Δυτικού Νείλου - Αυξημένη επιτήρηση, προληπτικές παρεμβάσεις και συντονισμένες δράσεις σε όλες τις Περιφερειακές Ενότητες για την προστασία της δημόσιας υγείας

Η Θεσσαλία συγκαταλέγεται και φέτος στις περιοχές της χώρας όπου η παρουσία του ιού του Δυτικού Νείλου προκαλεί αυξημένη επιφυλακή στις υγειονομικές και αυτοδιοικητικές αρχές, καθώς οι περιβαλλοντικές συνθήκες και η έντονη δραστηριότητα των κουνουπιών δημιουργούν αυξημένο κίνδυνο μετάδοσης. Με στόχο τον περιορισμό της εξάπλωσης και την προστασία της δημόσιας υγείας, βρίσκεται ήδη σε εξέλιξη ενιαίο πρόγραμμα καταπολέμησης κουνουπιών σε όλη την Περιφέρεια Θεσσαλίας, με συντονισμένες παρεμβάσεις που καλύπτουν αστικές, αγροτικές και περιαιστικές περιοχές. Ο ιός του Δυτικού Νείλου μεταδίδεται κυρίως μέσω τσιμπήματος μολυσμένων κουνουπιών. Τα πτηνά αποτελούν τη βασική δεξαμενή του ιού στη φύση, ενώ ο άνθρωπος και τα άλογα θεωρούνται περιστασιακοί ξενιστές. Στη μεγάλη πλειονότητα των περιπτώσεων, οι άνθρωποι που μολύνονται δεν εμφανίζουν συμπτώματα. Ωστόσο, ένα μικρό ποσοστό μπορεί να παρουσιάσει ήπια νόσηση με πυρετό, ενώ σε σπανιότερες περιπτώσεις -κυρίως σε ηλικιωμένους ή άτομα με υποκείμενα νοσήματα- ενδέχεται να εκδηλωθούν σοβαρές νευρολογικές επιπλοκές. Η Θεσσαλία παρουσιάζει διαχρονικά χαρακτηριστικά που ευνοούν την

ανάπτυξη πληθυσμών κουνουπιών και συγκεκριμένα, εκτεταμένες καλλιεργήσιμες εκτάσεις, αρδευτικά δίκτυα, υδάτινες συγκεντρώσεις και υψηλές θερμοκρασίες κατά τη θερινή περίοδο. Οι συνθήκες αυτές καθιστούν αναγκαία την εφαρμογή ολοκληρωμένων και συνεχών παρεμβάσεων. Σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν, στο πλαίσιο συνέντευξης τύπου, από τον Περιφερειάρχη Θεσσαλίας Δ. Κουρέτα και τον Δρ. Σπ. Μουρελάτο, βιολόγο - υδροβιολόγο και πρώην πρόεδρο του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Καταπολέμησης Κουνουπιών (EMCA) από το 2010 έως το 2025 καταγράφηκαν στη Θεσσαλία 320 επιβεβαιωμένα κρούσματα του ιού, αριθμός που αντιστοιχεί στο 14% των συνολικών κρουσμάτων της χώρας. Ο περιφερειάρχης τόνισε ότι η Περιφέρεια επενδύει σε ένα ολοκληρωμένο μοντέλο πρόληψης, επιτήρησης και επιστημονικής παρακολούθησης, το οποίο αξιοποιεί σύγχρονα τεχνολογικά εργαλεία, ψηφιακά συστήματα διαχείρισης δεδομένων και μεθόδους τεχνητής νοημοσύνης. «Η προστασία της δημόσιας υγείας δεν μπορεί να βασίζεται σε αποσπασματικές παρεμβάσεις. Απαιτείται σχεδιασμός, επιστημονική τεκμηρίωση, συνεχή παρακολούθηση και άμεση δυνατότητα λήψης αποφάσεων.

Η Περιφέρεια Θεσσαλίας υλοποιεί πλέον ένα ενιαίο πρόγραμμα για ολόκληρη τη Θεσσαλία, με στόχο να περιορίσει τους κινδύνους για τη δημόσια υγεία και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των πολιτών», ανέφερε χαρακτηριστικά. Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στο σύστημα «Ecodev Intelligence», ένα καινοτόμο σύστημα υποστήριξης λήψης αποφάσεων με χρήση τεχνητής νοημοσύνης, το οποίο εφαρμόζεται ήδη σε πέντε Περιφέρειες της χώρας και επιτρέπει την ανάλυση δεδομένων σε πραγματικό χρόνο, την ιεράρχηση περιοχών υψηλού κινδύνου και τον αποτελεσματικότερο σχεδιασμό των παρεμβάσεων. Το σύστημα έχει ενσωματώσει περισσότερες από 45 εκατομμύρια καταγραφές πεδίου και περιβαλλοντικών δεδομένων, αποτελώντας μία από τις πλέον προηγμένες εφαρμογές στον τομέα της διαχείρισης κουνουπιών σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης τύπου προγράμματος προϋποθέτει τη στενή συνεργασία της Περιφέρειας Θεσσαλίας με τους Δήμους, τις αρμόδιες υπηρεσίες και τους ίδιους τους πολίτες, οι οποίοι καλούνται να συμβάλουν στον περιορισμό των εντομοφάγων κουνουπιών και στην έγκαιρη αναφορά προβλημάτων στις αρμόδιες υπηρεσίες. Στο πρόγραμμα περιλαμβάνονται

συστηματικές δειγματοληψίες, παρακολούθηση των πληθυσμών κουνουπιών, προνυμφοκτονίες σε εστίες αναπαραγωγής και στοχευμένες εφαρμογές όπου απαιτείται. Παράλληλα, πραγματοποιούνται έλεγχοι σε υδάτινες επιφάνειες, αποστραγγιστικά κανάλια, αγροτικές περιοχές και σημεία όπου εντοπίζεται αυξημένη συγκέντρωση εντόμων. Οι αρμόδιες υπηρεσίες επισημαίνουν ότι η αποτελεσματικότητα των μέτρων εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό και από τη συμμετοχή των πολιτών. Η απομάκρυνση στάσιμων νερών από αυλές, γλάστρες, βαρέλια και άλλους χώρους αποτελεί βασικό μέτρο πρόληψης, καθώς ακόμη και μικρές ποσότητες νερού μπορούν να μετατραπούν σε εστίες αναπαραγωγής κουνουπιών. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται επίσης στην ατομική προστασία. Η χρήση εντομοαπωθητικών, η τοποθέτηση οπλών, η χρήση ανεμιστήρων και κατάλληλου ρουχισμού κατά τις ώρες αυξημένης δραστηριότητας των κουνουπιών -κυρίως χωρίς το πρωί και μετά τη δύση του ήλιου- αποτελούν μέτρα που μειώνουν σημαντικά την πιθανότητα έκθεσης. Παράλληλα, οι υγειονομικές αρχές διατηρούν ενισχυμένο δίκτυο επιδημιολογικής επιτήρησης για την έγκαιρη ανίχνευση πιθανών περιστατικών και τη συνεχή αξιολόγηση του κινδύνου. Η ανταλλαγή δεδομένων μεταξύ των υπηρεσιών δημόσιας υγείας, των τοπικών αρχών και των επιστημονικών φορέων θεωρείται κρίσιμο στοιχείο για την άμεση λήψη μέτρων όπου χρειάζεται. Η εμπειρία προηγούμενων ετών έχει δείξει ότι η έγκαιρη εφαρμογή οργανωμένων προγραμμάτων μπορεί να περιορίσει σημαντικά τον κίνδυνο μετάδοσης και να μειώσει την επίδραση του φαινομένου στις τοπικές κοινωνίες. Για τον λόγο αυτό, η στρατηγική που ακολουθείται στη Θεσσαλία βασίζεται στη διαρκή πρόληψη και όχι μόνο στην αντιμετώπιση όταν εμφανιστούν κρούσματα. Καθώς η θερινή περίοδος βρίσκεται σε εξέλιξη και η κινητικότητα των πολιτών αυξάνεται, οι αρχές καλούν τους κατοίκους να παραμένουν ενημερωμένοι και να ακολουθούν τις οδηγίες προστασίας. Η αντιμετώπιση του ιού του Δυτικού Νείλου, υπογραμμίζουν οι ειδικοί, αποτελεί συλλογική υπόθεση που απαιτεί συντονισμό, συνέπεια και ενεργή συμμετοχή τόσο των φορέων όσο και των πολιτών. Το στόιχημα για τη Θεσσαλία παραμένει η διατήρηση υψηλού επιπέδου ετοιμότητας, ώστε η περιοχή να περάσει τη θερινή περίοδο με όσο το δυνατόν μικρότερη επιβάρυνση για τη δημόσια υγεία.



Κογιάννης Χρήστος










Κτηνιατρικό Κέντρο

Η υγεία
του κατοικιδίου σας
είναι η
προτεραιότητά μας

-  **ΕΜΠΕΙΡΙΑ & ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ**
-  **ΣΕΒΑΣΜΟΣ & ΑΓΑΠΗ**
-  **ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**
-  **ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ**

ΦΡΟΝΤΙΔΑ • ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ • ΑΓΑΠΗ
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ

ΠΛΗΡΕΣ ΦΑΣΜΑ ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

-  **ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ**
-  **ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ**
-  **ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ**
-  **ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ**
-  **ΥΠΕΡΗΧΟΙ & ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ**
-  **ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**
-  **ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ & ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ**
-  **ΚΑΛΛΟΠΙΣΜΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ**
-  **ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ**

“ Για εμάς, κάθε ζώο είναι μοναδικό και αξίζει το καλύτερο.”

-  Σύγχρονος Εξοπλισμός
-  Ακριβής Διάγνωση
-  Ασφαλείς Θεραπείες
-  Ολοκληρωμένη Φροντίδα

 **ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΑΣ** για τη φροντίδα που του αξίζει!



 Καραθάνου 66, Λάρισα  **2410 255696**  kogiannisvet.gr  Κτηνιατρικό Κέντρο Κογιάννης Χρήστος

ΕΙΜΑΣΤΕ ΔΙΠΛΑ ΣΑΣ, ΣΕ ΚΑΘΕ ΣΤΙΓΜΗ με συνέπεια και αγάπη!

Η ενίσχυση της Ειδικής Αγωγής στη Θεσσαλία, με τη δημιουργία νέων δομών όπως το Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Σκοπέλου, αποτελεί στρατηγική προτεραιότητα που στοχεύει στην ισότιμη πρόσβαση όλων των μαθητών στην εκπαίδευση και στη στήριξη των οικογενειών παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες



Οι αλλαγές για το σχολικό έτος 2026–2027 Νέος σχολικός χάρτης και ειδική αγωγή

Η αναδιάρθρωση της εκπαίδευσης και η ενίσχυση των δομών υποστήριξης ως ευκαιρία για μια πιο ισότιμη και λειτουργική σχολική πραγματικότητα στη Θεσσαλία

Η πρόσφατη ανακοίνωση του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού για τις μεταβολές στο σχολικό δίκτυο και την ενίσχυση της Ειδικής Αγωγής για το σχολικό έτος 2026–2027 ανοίγει μια νέα συζήτηση για το μέλλον της δημόσιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα. Οι παρεμβάσεις νέων σχολικών μονάδων, συγχωνεύσεις, αναβαθμίσεις και αναδιοργάνωση υφιστάμενων δομών, με βασικό στόχο την καλύτερη ανταπόκριση στις σύγχρονες εκπαιδευτικές και δημογραφικές ανάγκες.

Οι εκπαιδευτικές ανάγκες διαφοροποιούνται σημαντικά. Η προσαρμογή του σχολικού δικτύου στις πραγματικές συνθήκες δεν αποτελεί απλά διοικητική αλλαγή, αλλά ζήτημα εκπαιδευτικής ισοτιμίας και κοινωνικής συνοχής.

Εσπερινό Γυμνάσιο Αλμυρού

Στο πλαίσιο αυτό, ιδιαίτερη σημασία αποκτά η ίδρυση του Εσπερινού Γυμνασίου Αλμυρού στη Μαγνησία, η οποία αποτελεί μία από τις 10 νέες σχολικές μονάδες δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που θα λειτουργήσουν από το επόμενο σχολικό έτος. Η συγκεκριμένη δομή μπορεί να λειτουργήσει ως ουσιαστική διέξοδος για μαθητές και μαθήτριες που, για κοινωνικούς, οικονομικούς ή επαγγελματικούς λόγους, δεν μπορούν να παρακολουθήσουν το πρωινό σχολείο. Σε μια περιοχή με ισχυρή αγροτική και παραγωγική δραστηριότητα, η ύπαρξη εσπερινής εκπαίδευσης ενισχύει την πρόσβαση στην γνώση και περιορίζει τον κίνδυνο πρόωρης εγκατάλειψης της εκπαίδευσης.

Ειδικό δημοτικό σχολείο στη Σκόπελο

Εξίσου σημαντική είναι η

πρόβλεψη για ίδρυση Ειδικού Δημοτικού Σχολείου στη Σκόπελο, η οποία, αν και αφορά νησιωτική περιοχή της Μαγνησίας, αποκτά ιδιαίτερο συμβολισμό και για τη Θεσσαλία συνολικά. Η δημιουργία νέων δομών Ειδικής Αγωγής αναδεικνύει μια μετατόπιση της εκπαιδευτικής πολιτικής προς την κατεύθυνση της συμπεριληψής και της ισότιμης πρόσβασης. Για πολλές οικογένειες παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, η ύπαρξη κοντινών και κατάλληλα στελεχωμένων σχολικών μονάδων σημαίνει λιγότερες μεταβολές των τελευταίων οικονομική επιβάρυνση και ουσιαστικότερη εκπαιδευτική πρόσβαση.

Στρατηγική προτεραιότητα η ενίσχυση της Ειδικής Αγωγής στη Θεσσαλία

Η Θεσσαλία έχει κάθε λόγο να αντιμετωπίσει την ενίσχυση της Ειδικής Αγωγής ως στρατηγική προτεραιότητα. Οι κοινωνικές και οικονομικές μεταβολές των τελευταίων ετών, σε συνδυασμό με τις επιπτώσεις ακραίων καιρικών φαινομένων που επηρέασαν σχολικές υποδομές και τοπικές κοινότητες, έχουν καταστήσει εμφανή την ανάγκη για ένα πιο ανθεκτικό εκπαιδευτικό σύστημα. Η

αναβάθμιση σχολικών μονάδων και η δημιουργία εξειδικευμένων δομών μπορούν να συμβάλουν όχι μόνο στην εκπαιδευτική πρόοδο αλλά και στη συνολική ανασυγκρότηση των τοπικών κοινωνιών. Παράλληλα, οι συγχωνεύσεις και οι καταργήσεις σχολείων που προβλέπονται σε εθνικό επίπεδο αναδεικνύουν ένα σύνθετο ζήτημα: πώς μπορεί να διατηρηθεί η ποιότητα της εκπαίδευσης χωρίς να αποδυναμωθούν οι μικρές κοινότητες. Στη Θεσσαλία, όπου υπάρχουν αρκετοί οικισμοί με μειωμένο μαθητικό πληθυσμό, κάθε μεταβολή χρειάζεται προσεκτικό σχεδιασμό. Η συγκέντρωση εκπαιδευτικών πόρων μπορεί να προσφέρει καλύτερες υποδομές και περισσότερες δυνατότητες, αλλά ταυτόχρονα απαιτεί μέριμνα για ασφαλείς μετακινήσεις, πρόσβαση και διατήρηση της εκπαιδευτικής παρουσίας στην περιοχή.

Ένα ακόμη στοιχείο που αξίζει να αναδειχθεί είναι ότι η εκπαιδευτική πολιτική δεν μπορεί να περιορίζεται μόνο στον αριθμό των σχολικών μονάδων. Η ποιότητα της εκπαίδευσης εξαρτάται εξίσου από τη στελέχωση, τη συνεχή επιμόρφωση των εκπαιδευτικών, την ψυχοκοινωνική υποστήριξη των μαθητών και τον ψηφιακό εκσυγχρονισμό των σχολείων. Για τη Θεσσαλία, όπου συνυπάρχουν μεγάλα σχολικά συγκροτήματα και απομακρυσμένες περιοχές, η αξιοποίηση νέων τεχνολογιών και η ενίσχυση των υποστηρικτικών υπηρεσιών μπορούν να μειώσουν τις ανισότητες. Συνολικά, οι αλλαγές που προγραμματίζονται για το σχολικό έτος 2026–2027 συνιστούν μια προσπάθεια αναπροσαρμογής του εκπαιδευτικού χάρτη στις ανάγκες της εποχής. Για τη Θεσσαλία, η επιτυχία αυτής της προσπάθειας θα κριθεί από το κατά πόσο οι νέες πολιτικές θα μεταφραστούν σε ουσιαστική βελτίωση της καθημερινότητας των μαθητών και των οικογενειών τους, καθώς και των εκπαιδευτικών. Η δημιουργία νέων σχολικών μονάδων, η ενίσχυση της Ειδικής Αγωγής και η αναδιοργάνωση των υφιστάμενων δομών μπορούν να αποτελέσουν μια σημαντική ευκαιρία ώστε η εκπαίδευση στην περιοχή να γίνει περισσότερο προσβάσιμη, σύγχρονη και κοινωνικά δίκαιη.

Η επόμενη περίοδος θα αποτελέσει ουσιαστικό τεστ για την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων που σχεδιάζονται στον χώρο της εκπαίδευσης. Η επιτυχία τους δεν θα εξαρτηθεί μόνο από τις διοικητικές αποφάσεις, αλλά και από την ικανότητα των τοπικών κοινωνιών να αξιοποιήσουν τις νέες δυνατότητες που δημιουργούνται. Η συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικών, γονέων, αυτοδιοίκησης και αρμόδιων φορέων μπορεί να συμβάλει καθοριστικά στη διαμόρφωση ενός περιβάλλοντος που θα ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες των μαθητών.

Παράλληλα, η ενίσχυση της σύνδεσης του σχολείου με την κοινωνία και την τοπική ανάπτυξη αποκτά ολοένα μεγαλύτερη σημασία. Οι εκπαιδευτικές δομές καλούνται να λειτουργούν ως χώροι δημιουργίας, συμμετοχής και καλλιέργειας δεξιοτήτων που θα βοηθήσουν τους νέους να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του μέλλοντος. Μέσα από στοχευμένες πρωτοβουλίες και σταθερή υποστήριξη, μπορεί να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον που θα ενθαρρύνει τη μάθηση, την καινοτομία και την ενεργό συμμετοχή των μαθητών στη σύγχρονη κοινωνία.

Πίσω από κάθε υψηλή βαθμολογία βρίσκονται μήνες προγράμματος, καθημερινής προσπάθειας, πειθαρχίας και ισορροπίας ανάμεσα στο σχολείο, την προσωπική ζωή και την ψυχολογική πίεση που συνοδεύει τη διαδικασία των εξετάσεων

Πρωτιές για Λάρισα και Βόλο στις φετινές Πανελλήνιες



Ανακούφιση, προσδοκίες και η επόμενη κρίσιμη απόφαση για τους υποψηφίους

Γράφει η Λόλα Γάτσιου

Η ανακοίνωση των βαθμολογιών των Πανελλαδικών Εξετάσεων σηματοδότησε και φέτος το τέλος μιας μακράς περιόδου έντασης, αγωνίας, προετοιμασίας και προσωπικής δοκιμασίας για χιλιάδες μαθητές και τις οικογένειές τους. Στη Θεσσαλία, η εικόνα που διαμορφώνεται μετά την πρώτη αποτίμηση των αποτελεσμάτων είναι ιδιαίτερα θετική, με υψηλές επιδόσεις να καταγράφονται κυρίως στη Λάρισα και τον Βόλο, επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία χρονιά τη δυναμική που παρουσιάζουν οι δύο πόλεις της περιφέρειας.

Παρά τις αυξημένες απαιτήσεις σε αρκετά εξεταζόμενα μαθήματα και τις διαφοροποιήσεις που σημειώθηκαν ανά επιστημονικό πεδίο, σημαντικός αριθμός υποψηφίων κατάφερε να κινηθεί σε επίπεδα αριστείας, δημιουργώντας προσδοκίες για είσοδο σε σχολές υψηλής ζήτησης και ανταγωνισμού. Η περίοδος της αγωνίας για τη βαθμολογία μπορεί να ολοκληρώθηκε, όμως για τους περισσότερους υποψηφίους ανοίγει πλέον το επόμενο και εξίσου καθοριστικό στάδιο: η συμπλήρωση του μηχανογραφικού δελτίου.

Σταθερή η παρουσία της Λάρισας στις υψηλές επιδόσεις

Μία από τις υψηλότερες βαθμολογίες σημειώθηκε από τη Λάρισα με την Ιωάννα Παπακώστα να συγκεντρώνει 19.780 μόρια. Στόχος της Ιωάννας είναι η Ιατρική Σχολή, στην οποία και εισάγεται, ενώ

«Η επιτυχία στις Πανελλαδικές δεν εξαρτάται μόνο από τη βαθμολογία, αλλά και από τη σωστή επιλογή σπουδών μέσω του μηχανογραφικού, σύμφωνα με τα ενδιαφέροντα και τους στόχους του κάθε μαθητή»

η ίδια δήλωσε πως δεν περίμενε να έχει τόσο μεγάλη επιτυχία. Ο Κωνσταντίνος Σαμαρίνας, επίσης μαθητής από τη Λάρισα, αριστούχος των φετινών Πανελληνίων κατάφερε και συγκέντρωσε 19.040 μόρια. Από μικρός ήθελε να σπουδάσει στο Τμήμα Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών του ΕΚΠΑ και με τα υψηλά μόρια που συγκέντρωσε φαίνεται πως το όνειρό του έγινε πραγματικότητα. Έτσι η Λάρισα επιβεβαίωσε τη μακρά παράδοση που διαθέτει στην εκπαιδευτική επίδοση και στις επιτυχίες των Πανελλαδικών. Εκπαιδευτικοί της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης επισημαίνουν ότι φέτος υπήρξε σημαντικός αριθμός

γραπτών με πολύ υψηλές βαθμολογίες, ιδιαίτερα σε υποψηφίους που στόχευαν σε σχολές με υψηλές βάσεις. Στα επιστημονικά πεδία των θετικών και οικονομικών σπουδών καταγράφηκαν ιδιαίτερα ανταγωνιστικές επιδόσεις, ενώ και στις ανθρωπιστικές σπουδές εμφανίστηκαν αποτελέσματα που διατηρούν ανοικτό τον δρόμο προς κορυφαίες επιλογές.

Το στοιχείο που σχολιάζεται έντονα από την εκπαιδευτική κοινότητα είναι ότι οι επιτυχίες δεν προέκυψαν μόνο από λίγες μεμονωμένες περιπτώσεις αριστείας, αλλά από μια συνολικότερη εικόνα καλής προετοιμασίας και συνέπειας. Οι εκπαιδευτικοί επιμένουν ότι πίσω από κάθε υψηλή βαθμολογία βρίσκονται μήνες προγράμματος, καθημερινής προσπάθειας, πειθαρχίας και ισορροπίας ανάμεσα στο σχολείο, την προσωπική ζωή και την ψυχολογική πίεση που συνοδεύει τη διαδικασία των εξετάσεων. Εντυπωσιακά αποτελέσματα και στον Βόλο

Ο Αντώνης Παπανικολάου από τη Νέα Ιωνία Βόλου συγκέντρωσε στις πανελλαδικές 19.660 μόρια, γράφοντας 20 στη Βιολογία, 20 στη Φυσική, 18,4 στην Έκθεση και 19,9 στη Χημεία. Ο ίδιος δήλωσε: «Περίμενα ότι τα πήγα καλά, όμως δεν περίμενα τόσο, καθώς είχα αμφιβολίες για την Έκθεση, που είναι πιο υποκειμενικό μάθημα».

Ο Αντώνης Παπανικολάου από το 2ο ΓΕΛ Νέας Ιωνίας κατέγραψε την υψηλότερη βαθμολογία στην περιοχή με 19.660 μόρια, η Εύη Ζουμπούλια από το 2ο Πρότυπο ΓΕΛ Βόλου άριστευσε συγκε-

Οι υποψήφιοι καλούνται να αντιμετωπίσουν με ψυχραιμία τις συζητήσεις γύρω από τις βάσεις και να μη διαμορφώσουν το μηχανογραφικό τους αποκλειστικά με γνώμονα τις προβλέψεις που ακούγονται, καθώς είναι μια απόφαση ζωής που καλείται να συνδυάσει ενδιαφέροντα, επαγγελματικές προοπτικές, γεωγραφικές επιλογές, οικονομικές δυνατότητες και προσωπικούς στόχους

ντρώνοντας 19.520 μόρια, η Αναστασία Σκολαρίκη από το 2ο Πρότυπο ΓΕΛ Βόλου πέτυχε εξαιρετική επίδοση με 19.320 μόρια, η Ιωάννα - Μικαέλα Ζιάκα από το 2ο Πρότυπο ΓΕΛ Βόλου ακολούθησε με 19.210 μόρια, ο Ιωάννης Μαναρίδης από το 1ο ΓΕΛ Βόλου πρώτευσε στο σχολείο του συγκεντρώνοντας 19.000 μόρια, με στόχο σχολές του Πολυτεχνείου και τέλος ο Διακουμής-Παναγιώτης Καμπούρης από το Μουσικό Σχολείο Βόλου πρώτευσε στο σχολείο του με 18.980 μόρια (Μ.Ο. 18,80) στο πεδίο των Θετικών Σπουδών. Θετική είναι λοιπόν η εικόνα και στον Βόλο, όπου σύμφωνα με τις πρώτες εκτιμήσεις, αρκετοί υποψήφιοι πέτυχαν εξαιρετικές βαθμολογίες και διατηρούν σοβαρές πιθανότητες εισαγωγής σε σχολές υψηλής ζήτησης.

Στελέχη της εκπαιδευτικής κοινότητας περιγράφουν μια χρονιά στην οποία οι μαθητές εμφανίστηκαν ιδιαίτερα οργανωμένοι και στοχευμένοι. Η στρατηγική προετοιμασία, η καλύτερη διαχείριση χρόνου και η εξοικείωση με τις απαιτήσεις των εξετάσεων φαίνεται ότι έπαιξαν σημαντικό ρόλο. Ιδιαίτερα έντονο ήταν το ενδιαφέρον για σχολές που παραδοσιακά συγκεντρώνουν μεγάλο αριθμό πρώτων προτιμήσεων - τόσο σε πολυτεχνικές και οικονομικές κατευθύνσεις όσο και σε σχολές υγείας και επιστημών. Παράλληλα, εκπαιδευτικοί σημειώνουν ότι η φετινή εικόνα δείχνει μια γενικότερη ωρίμανση στον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές αντιμετωπίζουν τις Πανελλαδικές, όχι ως μία και μοναδική στιγμή που καθορίζει το μέλλον τους, αλλά ως μία σημαντική ακαδημαϊκή διαδικασία που ανοίγει επιλογές.

Οι βαθμοί είναι σημαντικοί, αλλά δεν είναι το τέλος της διαδρομής Η δημοσιοποίηση των αποτελεσμάτων αποτελεί ένα σημείο αναφοράς, όχι όμως και το τελικό αποτέλεσμα της διαδικασίας. Κάθε χρόνο παρατηρείται το ίδιο φαι-

νόμιο, οι υποψήφιοι με πολύ υψηλές βαθμολογίες νβα επιλέγουν τελικά διαφορετικές σχολές από εκείνες που αρχικά στόχευαν, ενώ άλλοι, με χαμηλότερες επιδόσεις από τις αναμενόμενες, καταφέρνουν να βρουν ακαδημαϊκές επιλογές που ανταποκρίνονται περισσότερο στις πραγματικές τους επιθυμίες. Η επιτυχία στις Πανελλαδικές δεν εξαρτάται στην εισαγωγή σε μία συγκεκριμένη σχολή, αλλά συνδέεται περισσότερο με τη δυνατότητα επιλογής, την κατανόηση των προσωπικών στόχων και τη σωστή αξιολόγηση των διαθέσιμων διαδρομών.

Γι' αυτό και οι εκπαιδευτικοί καλούν τους υποψηφίους να μην εγκαταλείψουν αποκλειστικά στον αριθμό των μορίων ή στις εκτιμήσεις για τις βάσεις.

Οι πρώτες τάσεις των Βάσεων

Αν και η οριστική εικόνα για τις βάσεις εισαγωγής θα διαμορφωθεί μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας του μηχανογραφικού, οι πρώτες εκτιμήσεις που διαμορφώνονται δείχνουν ότι φέτος ενδέχεται να υπάρξουν διαφοροποιήσεις ανά επιστημονικό πεδίο και όχι μια ενιαία ανοδική ή πτωτική τάση. Οι υψηλές επιδόσεις που καταγράφηκαν σε αρκετές περιοχές της χώρας, με τη Θεσσαλία να εμφανίζει επίσης ισχυρή παρουσία στις υψηλές βαθμολογίες, δημιουργούν συνθήκες διατήρησης του ανταγωνισμού για τις σχολές αυξημένης ζήτησης.

Στο 1ο Επιστημονικό Πεδίο (Ανθρωπιστικές, Νομικές και Κοινωνικές Σπουδές), οι πρώτες εκτιμήσεις κάνουν λόγο για σχετική σταθερότητα στις κορυφαίες σχολές, με πιθανές μικρές μεταβολές ανάλογα με τη διακύμανση των επιδόσεων στα μαθήματα αυξημένης βαρύτητας.

Στο 2ο Πεδίο (Θετικές και Τεχνολογικές Σπουδές), όπου παραδοσιακά συγκεντρώνεται υψηλός ανταγωνισμός, δεν αποκλείεται να εμφανιστούν μικρές αυξημένες στις σχολές υψηλής ζήτησης, ενώ στα μεσαία επίπεδα μορίων η εικόνα αναμένεται πιο σύνθετη.

Στο 3ο Πεδίο (Επιστήμες Υγείας και Ζωής), το ενδιαφέρον παραμένει ιδιαίτερα έντονο για τις ιατρικές και τις σχολές υγείας, γεγονός που συνήθως διατηρεί τις βάσεις σε υψηλά επίπεδα. Ωστόσο, ακόμη και μικρές διαφοροποιήσεις στις επιδόσεις μπορούν να επηρεάσουν την τελική διαμόρφωση.

Στο 4ο Πεδίο (Οικονομία και Πληροφορική), οι τάσεις θα εξαρτηθούν σε μεγάλο βαθμό από τις επιλογές των υποψηφίων στο μηχανογραφικό, καθώς τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αυξημένο ενδιαφέρον για τμήματα που συνδέονται με την τεχνολογία, την ανάλυση δεδομένων και τις σύγχρονες οικονομικές ειδικότητες. Οι εκπαιδευτικοί, πάντως, επιμένουν ότι οι εκτιμήσεις αποτελούν μόνο μία πρώτη ανάγνωση των αποτελεσμάτων και δεν μπορούν να υποκαταστήσουν την τελική εικόνα που θα προκύψει από τις πραγματικές δηλώσεις προτιμήσης. Για τον λόγο αυτό, οι υποψήφιοι καλούνται να αντιμετωπίσουν με ψυχραιμία τις συζητήσεις γύρω από τις βάσεις και να μη διαμορφώσουν το μηχανογραφικό τους αποκλειστικά με γνώμονα τις προβλέψεις που ακούγονται. Οι επιλογές σπουδών παραμένουν μια προσωπική απόφαση με προοπτική πολλών ετών και όχι μια κίνηση που εξαρτάται μόνο από μερικές εκατοντάδες μόρια.

Επόμενο βήμα η συμπλήρωση του μηχανογραφικού

Μετά την ανακοίνωση των βαθμολογιών, το ενδιαφέρον μεταφέρεται πλέον στη συμπλήρωση του μηχανογραφικού δελτίου, μία διαδικασία που πολλές φορές αποδεκνύεται εξίσου σημαντική με τις ίδιες τις εξετάσεις και με καθοριστικά αποτελέσματα. Το μηχανογραφικό δεν είναι μια απλή καταχώριση σχολών με βάση τη σειρά των βάσεων της προηγούμενης χρονιάς. Αποτελεί ουσιαστικά μια απόφαση ζωής που καλείται να συνδυάσει ενδιαφέροντα, επαγγελματικές προοπτικές, γεωγραφικές επιλογές, οικονομικές δυνατότητες και προσωπικούς στόχους. Οι ειδικοί συμβουλεύουν

τους υποψηφίους να ακολουθήσουν ορισμένες βασικές αρχές: Να επιλέγουν πρώτα τις σχολές που πραγματικά επιθυμούν και όχι εκείνες που «φαίνονται πιο σίγουρες». Να μελετούν προσεκτικά τα προγράμματα σπουδών και όχι μόνο τον τίτλο κάθε τμήματος. Να εξετάζουν τις επαγγελματικές διεξόδους αλλά χωρίς να αγνοούν τα προσωπικά ενδιαφέροντα.

Να μη βασίζονται αποκλειστικά στις εκτιμήσεις για τις βάσεις. Να συζητούν με εκπαιδευτικούς και συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού πριν οριστικοποιήσουν τις επιλογές τους. Η εμπειρία δείχνει ότι ένα καλά οργανωμένο μηχανογραφικό μπορεί να οδηγήσει σε επιλογές που αποδεκνύονται πολύ πιο ταιριαστές και επιτυχημένες μακροπρόθεσμα.

Μια νέα αρχή για χιλιάδες οικογένειες

Για τις οικογένειες της Θεσσαλίας, οι ημέρες αυτές έχουν ιδιαίτερο συμβολισμό. Οι Πανελλαδικές δεν αποτελούν μόνο μια εξεταστική διαδικασία, είναι το αποτέλεσμα μιας κοινής προσπάθειας που συχνά έχει ξεκινήσει πριν πολλά χρόνια.

Οι γονείς στήριξαν πρακτικά και συναισθηματικά τα παιδιά τους, οι εκπαιδευτικοί λειτουργήσαν ως συνοδοιπόροι και οι ίδιοι οι μαθητές διαχειρίστηκαν πίεση, προσδοκίες και αβεβαιότητα.

Οι υψηλές επιδόσεις που καταγράφηκαν στη Λάρισα και τον Βόλο αποτελούν ασφαλώς λόγο ικανοποίησης. Ωστόσο, το ουσιαστικό μήνυμα αυτής της περιόδου είναι διαφορετικό, καθώς η επιτυχία δεν μετριέται μόνο σε αριθμούς, αλλά και στην ικανότητα κάθε νέου ανθρώπου να προχωρά στο επόμενο βήμα με συνείδηση των επιλογών του. Και αυτό το επόμενο βήμα αρχίζει τώρα, με τη συμπλήρωση του μηχανογραφικού και τη μετάβαση από την αγωνία των εξετάσεων στον σχεδιασμό της επόμενης ημέρας.

FORMedia.gr
ΑΜΕΣΗ
ΕΓΚΥΡΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



Η υπογραφή του Μνημονίου Συνεργασίας μεταξύ της «ΘΕΣΣΑΛΩΜΑ Α.Ε.» και του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας Μετεώρων & Μουσείου Μανιταριών αποτελεί σημαντικό βήμα για την προστασία, την προβολή και τη βιώσιμη ανάπτυξη του Γεωπάρκου Μετεώρων-Πύλης



Μνημόνιο συνεργασίας για την ενίσχυση του Γεωπάρκου

Της «ΘΕΣΣΑΛΩΜΑ Α.Ε.» και του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας Μετεώρων & Μουσείου Μανιταριών με στόχο την προστασία, ανάδειξη και βιώσιμη ανάπτυξη της περιοχής

Μία σημαντική πρωτοβουλία για την ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ τοπικών φορέων και την περαιτέρω ανάδειξη του Γεωπάρκου Μετεώρων-Πύλης προκειται να λάβει χώρα την Τρίτη 30 Ιουνίου 2026, στην Καλαμπάκα. Στις 7 το απόγευμα, στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Μετεώρων & Μουσείο Μανιταριών, στην οδό Πίνδου 46, θα πραγματοποιηθεί η εκδήλωση υπογραφής Μνημονίου Συνεργασίας μεταξύ του Αναπτυξιακού Οργανισμού Περιφέρειας Θεσσαλίας «ΘΕΣΣΑΛΩΜΑ Α.Ε.» και του Μουσείου.

Η συμφωνία σηματοδοτεί την έναρξη μιας οργανωμένης συνεργασίας με επίκεντρο την προστασία, προβολή και αξιοποίηση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της περιοχής του Γεωπάρκου, αναδεικνύοντας τη σημασία της συνέργειας μεταξύ φορέων που δραστηριοποιούνται στους τομείς του περιβάλλοντος, της εκπαίδευσης και της τοπικής ανάπτυξης. Η «ΘΕΣΣΑΛΩΜΑ Α.Ε.», ως συ-

ντονιστής φορέας του Γεωπάρκου Μετεώρων-Πύλης και το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Μετεώρων & Μουσείο Μανιταριών προχωρούν σε αυτή τη σύμπραξη έχοντας κοινό όραμα για τη διατήρηση και ανάδειξη του φυσικού πλούτου της περιοχής, αλλά και για τη δημιουργία νέων δυνατοτήτων ανάπτυξης που βασίζονται στη γνώση, την εμπειρία και τη βιωσιμότητα.

Στο επίκεντρο του Μνημονίου Συνεργασίας βρίσκεται η ενίσχυση δράσεων που αφορούν τη φυσική κληρονομιά, την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, τη γεωεκπαίδευση και τον γεωτουρισμό. Παράλληλα, ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στην ανάπτυξη αυθεντικών θεματικών εμπειριών που συνδέουν το φυσικό περιβάλλον με την πολιτιστική ταυτότητα και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του τόπου. Η συνεργασία αναμένεται να ανοιχτού, φιλοξενώντας δράσεις που απευθύνονται τόσο σε επισκέπτες όσο και σε εκπαιδευτικές κοινότητες. Η συνεργασία με το Γεωπάρκο δημιουργεί τις προϋποθέσεις για που διαθέτουν. Στόχος είναι αφενός

τη ευρύτερη προβολή του οράματος και των στρατηγικών επιδιώξεων του Γεωπάρκου Μετεώρων-Πύλης και αφετέρου η ενίσχυση της παρουσίας του Μουσείου ως βασικού συνεργαζόμενου φορέα στην περιοχή. Ιδιαίτερη σημασία αποδίδεται στον ρόλο του Μουσείου, το οποίο μέσα από τη νέα αυτή συμφωνία αναγνωρίζεται ως στρατηγικός «Γεωεταίρος» του Γεωπάρκου. Η επιλογή αυτή βασίζεται στην αναπτυξιακή συμβολή του στην περιβαλλοντική εκπαίδευση, στην ανάπτυξη βιωσιμικών δραστηριοτήτων στη φύση και στην προώθηση εμπειριών που συνδέονται με τη γαστρονομία και τον τοπικό χαρακτήρα της περιοχής.

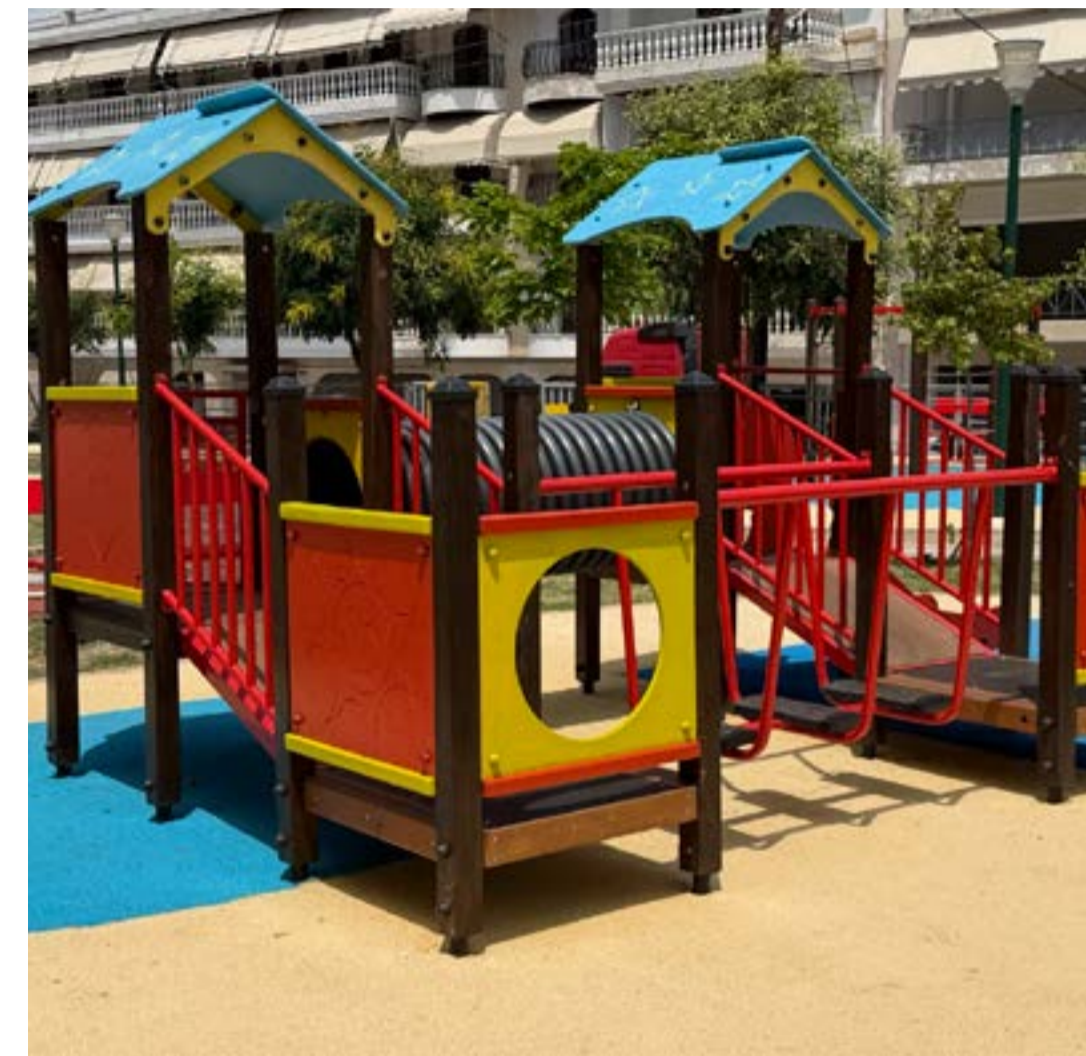
Το Μουσείο έχει διαμορφώσει τα τελευταία χρόνια μια ολοκληρωμένη παρουσία στον τομέα της ενημέρωσης και της ευαισθητοποίησης του κοινού, φιλοξενώντας δράσεις που απευθύνονται τόσο σε επισκέπτες όσο και σε εκπαιδευτικές κοινότητες. Η συνεργασία με το Γεωπάρκο δημιουργεί τις προϋποθέσεις για ακόμη πιο συντονισμένες παρεμβά-

σεις και πρωτοβουλίες με ευρύτερο αντίκτυπο. Παράλληλα, η συγκεκριμένη συμφωνία εντάσσεται στη γενικότερη στρατηγική ενίσχυσης των τοπικών συνεργειών και της δικτύωσης φορέων που μπορούν να συμβάλουν στη βιώσιμη ανάπτυξη της περιοχής. Η αξιοποίηση των συγκριτικών πλεονεκτημάτων κάθε οργανισμού θεωρείται καθοριστική για την ενίσχυση της εξωστρέφειας και της αναγνωρισιμότητας του Γεωπάρκου. Ο γεωτουρισμός και οι εναλλακτικές μορφές επισκεψιμότητας αποτελούν πλέον σημαντικό εργαλείο ανάπτυξης για πολλές περιοχές με ιδιαίτερο φυσικό αποτύπωμα. Μέσα από τέτοιου είδους συνεργασίες ενισχύεται η δυνατότητα δημιουργίας ποιοτικών εμπειριών που προσφέρουν στους επισκέπτες ουσιαστική γνώριμια με το φυσικό περιβάλλον, την ιστορία και την τοπική ζωή. Η υπογραφή του Μνημονίου Συνεργασίας αναμένεται να αποτελέσει αφετηρία για την υλοποίηση νέων κοινών δράσεων και να λειτουργήσει ως παράδειγμα αποτελεσματικής συνεργασίας

μεταξύ φορέων με κοινό προσανατολισμό. Ταυτόχρονα, επιβεβαιώνει τη σημασία της συλλογικής προσπάθειας για τη διατήρηση της φυσικής κληρονομιάς και την ανάδειξη της περιοχής ως προορισμού με ισχυρή περιβαλλοντική και εκπαιδευτική ταυτότητα. Η εκδήλωση της 30ής Ιουνίου στην Καλαμπάκα αναμένεται να συγκεντρώσει εκπροσώπους φορέων, συνεργάτες και πολίτες, σηματοδοτώντας ένα ακόμη βήμα προς την ενδυνάμωση του δικτύου συνεργασιών του Γεωπάρκου Μετεώρων-Πύλης και την περαιτέρω αξιοποίηση των δυνατοτήτων που διαθέτει η περιοχή.

Η πρωτοβουλία αυτή αναμένεται να ενισχύσει ακόμη περισσότερο τη συνεργασία μεταξύ των τοπικών φορέων, συμβάλλοντας στην προστασία και την προβολή της μοναδικής φυσικής και πολιτιστικής κληρονομιάς της περιοχής. Παράλληλα, δημιουργεί τις προϋποθέσεις για νέες αναπτυξιακές προοπτικές, ενισχύοντας τη βιώσιμη τουριστική ανάπτυξη και την εξωστρέφεια του Γεωπάρκου Μετεώρων-Πύλης.

Σύγχρονος, λειτουργικός και ασφαλής χώρος παιχνιδιού, σχεδιασμένος να ανταποκρίνεται στις ανάγκες παιδιών διαφορετικών ηλικιών, με νέα παιχνίδια, κατασκευές αναρρίχησης, κούνιες, τσουλήθρες και διαδραστικές εγκαταστάσεις που επιτρέπουν την ελεύθερη και ασφαλή κίνηση



Νέα παιδική χαρά στα Φάρσαλα

Ένας σύγχρονος χώρος παιχνιδιού για τα παιδιά

Ολοκληρώθηκε και παραδόθηκε στους δημότες ένας νέος, σύγχρονος και ασφαλής χώρος αναψυχής, που αναβαθμίζει την καθημερινότητα των οικογενειών και προσφέρει περισσότερες δυνατότητες δημιουργικής απασχόλησης στα παιδιά.

Με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων και την ενίσχυση των δημόσιων χώρων για τις οικογένειες, παραδόθηκε και επίσημα προς χρήση η νέα μεγάλη παιδική χαρά στην οδό Καναδά, στα Φάρσαλα. Πρόκειται για μία σημαντική παρέμβαση αστικής αναβάθμισης, η οποία δημιουργεί έναν σύγχρονο, λειτουργικό και ασφαλή χώρο παιχνιδιού, σχεδιασμένο να ανταποκρίνεται στις ανάγκες παιδιών διαφορετικών ηλικιών. Η νέα παιδική χαρά αποτελεί πλέον ένα νέο σημείο αναφοράς για την περιοχή, δίνοντας τη δυνατότητα σε γονείς και παιδιά να απολαμβάνουν ποιοτικό χρόνο σε έναν οργανωμένο και αισθητικά αναβαθμισμένο δημόσιο χώρο. Η ολοκλήρωση του έργου έρχεται να καλύψει μια διαχρονική ανάγκη της γειτονιάς, προσφέροντας έναν χώρο που συνδυάζει την ψυχαγωγία με την ασφάλεια και την κοινωνική συναστροφή.

Ο σχεδιασμός της παιδικής χαράς βασίστηκε σε σύγχρονες προδιαγραφές και περιλαμβάνει δραστηριότητα όσο και τη δημιουργικότητα των παιδιών. Στον χώρο έχουν τοποθετηθεί νέα παιχνίδια, κατασκευές αναρρίχησης, κούνιες, τσουλήθρες και διαδραστικές εγκαταστάσεις που επιτρέπουν την ελεύθερη και ασφαλή

κίνηση. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε και στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος προσβάσιμου και φιλικού προς όλες τις οικογένειες. Οι διαφορετικές του χώρου εξασφαλίζουν άνετη πρόσβαση, ενώ παράλληλα προβλέφθηκαν σημεία ξεκούρασης και παραμονής για τους συνοδούς των παιδιών. Καθιστικά, διαδραστικές κίνησης και κατάλληλος αστικός εξοπλισμός συμπληρώνουν τη συνολική εικόνα της νέας εγκατάστασης.

Παράλληλα, στον χώρο έχουν ληφθεί μέτρα που ενισχύουν την ασφάλεια των επισκεπτών, όπως ειδικά δάπεδα απορρόφησης κραδασμών, περιμετρική οριοθέτηση, σύγχρονος φωτισμός και προσεγγισμένη χωροθέτηση των παιχνιδιών. Οι παρεμβάσεις αυτές εξασφαλίζουν συνθήκες ασφαλούς παιχνιδιού σε όλη τη διάρκεια της ημέρας και συμβάλλουν στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που εμπνέει εμπιστοσύνη και ασφάλεια στους γονείς.

Η δημιουργία της νέας παιδικής χαράς εντάσσεται στη γενικότερη προσπάθεια αναβάθμισης των κοινόχρηστων χώρων και ενίσχυσης της καθημερινότητας στις γειτονίες των Φαρσάλων. Οι δημόσιοι χώροι αποκτούν ολοένα και μεγαλύτερη σημασία στη σύγχρονη ζωή των πόλεων, καθώς λειτουργούν ως σημεία συνάντησης, κοινωνικοποίησης και ανάπτυξης της τοπικής κοινότητας.

Για τις οικογένειες της περιοχής, η λειτουργία της νέας εγκατάστασης δημιουργεί νέες δυνατότητες εξόδου και δραστηριοτήτων κοντά στον τόπο κατοικίας τους, χωρίς την ανάγκη μετακίνησης σε μεγαλύτερα αστικά κέντρα. Τα παιδιά αποκτούν έναν χώρο

όπου μπορούν να παίξουν, να αναπτύξουν δεξιότητες και να αλληλεπιδράσουν με συνομήλικούς τους σε ένα οργανωμένο και ευχάριστο περιβάλλον. Οι κάτοικοι της περιοχής εκφράζουν θετικά σχόλια για την εικόνα και τη λειτουργικότητα της νέας παιδικής χαράς, σημειώνοντας ότι η παρέμβαση αναβαθμίζει αισθητά τη γειτονιά και δημιουργεί έναν χώρο όμορφο και φιλόξενο για όλες τις ηλικίες.

Η παράδοση της παιδικής χαράς στην οδό Καναδά αποτελεί ακόμη ένα βήμα προς την κατεύθυνση της ενίσχυσης των υποδομών που απευθύνονται στην οικογένεια και το παιδί. Μέσα από αντίστοιχες παρεμβάσεις, οι δημόσιοι χώροι μπορούν να μετατραπούν σε ασφαλείς και λειτουργικοί για πολλά χρόνια. Η συνεργασία των πολιτών με τις αρμόδιες υπηρεσίες, ο σεβασμός στον δημόσιο χώρο και η υπεύθυνη χρήση του εξοπλισμού συμβάλλουν καθοριστικά στη διατήρηση της ποιότητας των υποδομών προς όφελος όλων.

Η νέα παιδική χαρά στην οδό Καναδά αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα μιας παρέμβασης που βελτιώνει την καθημερινότητα των κατοίκων και ενισχύει την ποιότητα ζωής στην περιοχή. Μέσα από έργα που δίνουν προτεραιότητα στο παιδί, την οικογένεια και τον δημόσιο χώρο, δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για μια πιο ανθρώπινη, λειτουργική και φιλική πόλη. Η αξιοποίηση τέτοιων υποδομών ενισχύει την κοινωνική συνοχή και προσφέρει στα παιδιά ένα ασφαλή περιβάλλον, γεμάτο παιχνίδια, δημιουργικότητα και τη σωματική τους ανάπτυξη. Παράλληλα, προσφέρει στις οικογένειες έναν ασφαλή δημόσιο χώρο όπου μπορούν να περουν

δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους.

Η δημιουργία ποιοτικών δημόσιων χώρων συμβάλλει και στη συνολική αναβάθμιση της εικόνας μιας πόλης. Οι γειτονίες αποκτούν μεγαλύτερη ζωντάνια, ενισχύεται η καθημερινή κοινωνική επαφή των κατοίκων και δημιουργούνται συνθήκες που ευνοούν την ανάπτυξη δεσμών μεταξύ των οικογενειών. Ιδιαίτερα στις μικρότερες πόλεις, τέτοιες παρεμβάσεις αποκτούν ακόμη μεγαλύτερη αξία, καθώς λειτουργούν ως χώροι συνάντησης και ενισχύουν το αίσθημα της κοινότητας.

Η συνεχής φροντίδα και συντήρηση των εγκαταστάσεων αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση ώστε οι χώροι αυτοί να παραμένουν ασφαλείς και λειτουργικοί για πολλά χρόνια. Η συνεργασία των πολιτών με τις αρμόδιες υπηρεσίες, ο σεβασμός στον δημόσιο χώρο και η υπεύθυνη χρήση του εξοπλισμού συμβάλλουν καθοριστικά στη διατήρηση της ποιότητας των υποδομών προς όφελος όλων.

Η νέα παιδική χαρά στην οδό Καναδά αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα μιας παρέμβασης που βελτιώνει την καθημερινότητα των κατοίκων και ενισχύει την ποιότητα ζωής στην περιοχή. Μέσα από έργα που δίνουν προτεραιότητα στο παιδί, την οικογένεια και τον δημόσιο χώρο, δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για μια πιο ανθρώπινη, λειτουργική και φιλική πόλη. Η αξιοποίηση τέτοιων υποδομών ενισχύει την κοινωνική συνοχή και προσφέρει στα παιδιά ένα ασφαλή περιβάλλον, γεμάτο παιχνίδια, δημιουργικότητα και τη σωματική τους ανάπτυξη. Παράλληλα, προσφέρει στις οικογένειες έναν ασφαλή δημόσιο χώρο όπου μπορούν να περουν

FORMedia TV
NON PAPER

ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΤΙΣ 20:00 «NON PAPER»
Η εκπομπή του FORMediaTV Non Paper με τον δημοσιογράφο **Τάσο Κουρκούμπα** έρχεται να δώσει έναν διαφορετικό τόνο στην ενημέρωση, εστιάζοντας στην ουσία πίσω από τις δηλώσεις και τα γεγονότα της Θεσσαλίας. Μέσα από συνεντεύξεις με πρόσωπα της επικαιρότητας, φιλοδοξεί να αναδείξει όχι μόνο θέσεις, στρατηγική και διλήμματα, αλλά και την αθέατη πλευρά των πρωταγωνιστών.

ΣΤΙΒΟΣ
Το Βαλκανικό Πρωτάθλημα Στίβου στον Βόλο
Οι εθελοντές έγιναν η καρδιά μιας μεγάλης αθλητικής γιορτής
Σελ. 34-35

Α.Ο. ΑΝΘΟΥΠΟΛΗΣ
Θέλει να γράψει ιστορία στη Γ' Εθνική
Ανανέωση και προγραμματισμός για τη νέα σεζόν
Σελ. 43

ΝΙΚΗ ΒΟΛΟΥ
Μαλεζάς στον πάγκο και κινήσεις ενίσχυσης σε όλα τα επίπεδα
Στέφαν Χάμοντ και Βασίλης Μάντζης για μεσαία γραμμή και επίθεση
Σελ. 41

sport



“
Είχα τη χαρά να δω έναν μεγάλο αριθμό νεαρών παικτών που έχω προπονήσει να αγωνίζονται σε επαγγελματικά σωματεία

ΜΙΑΤΟΣ
ΖΙΑΚΑΣ

Δυστυχώς υπάρχει οπισθοδρόμηση στο Λαρισινό ποδόσφαιρο

Πίσω όμως από κάθε επιτυχημένη ομάδα υπάρχει ο προπονητής που οργανώνει, καθοδηγεί και εξελίσσει τους αθλητές - Η προπονητική ποδοσφαίρου αποτελεί έναν συνδυασμό γνώσης, εμπειρίας και συνεχούς εκπαίδευσης

Η πορεία προς την καριέρα του προπονητή ποδοσφαίρου

Οι σπουδές, τα διπλώματα UEFA και οι δυνατότητες εκπαίδευσης στη Θεσσαλία για όσους θέλουν να ακολουθήσουν την προπονητική ως επάγγελμα



Γράφει
η Λόλα
Γάτσιου

Το ποδόσφαιρο δεν είναι μόνο ένα άθλημα, για πολλούς είναι τρόπος ζωής, χώρος έκφρασης και επαγγελματική προοπτική. Πίσω όμως από κάθε επιτυχημένη ομάδα υπάρχει ένας άνθρωπος που οργανώνει, καθοδηγεί και εξελίσσει τους αθλητές: ο προπονητής. Η προπονητική στο ποδόσφαιρο δεν βασίζεται μόνο στην εμπειρία ως παίκτης αλλά απαιτεί εκπαίδευση, πιστοποίηση και φυσικά συνεχή εξέλιξη. Στην Ελλάδα, η επίσημη διαδρομή για να γίνει κάποιος προπονητής περνά μέσα από τις σχολές της Ελληνικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας και τα διπλώματα UEFA.

Ο ρόλος του προπονητή ποδοσφαίρου

Ο προπονητής δεν είναι απλώς το πρόσωπο που σχεδιάζει ασκήσεις ή επιλέγει ενδεκάδα. Είναι υπεύθυνος για την ανάπτυξη των ποδοσφαιριστών τόσο σε τεχνικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Οργανώνει την προπόνηση,

αναλύει την απόδοση της ομάδας, καθορίζει στρατηγική και διαχειρίζεται τις σχέσεις μεταξύ τους. Στις μικρές ηλικίες, ο προπονητής έχει και παιδαγωγικό ρόλο, καθώς συμβάλλει στη διαμόρφωση χαρακτήρα, συνεργασίας και αθλητικής νοοτροπίας. Στις μεγαλύτερες κατηγορίες, η ευθύνη επεκτείνεται στην τακτική, στη φυσική κατάσταση και στη συνολική λειτουργία της ομάδας. Για τον λόγο αυτό, η σύγχρονη προπονητική απαιτεί γνώσεις σε τομείς, όπως τεχνική και τακτική ποδοσφαίρου, φυσική αγωγή, αθλητική ψυχολογία, παιδαγωγική, διαχείριση ομάδας, ανάλυση αγώνων.

Η διαδικασία για να γίνει κάποιος προπονητής στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα, ο επίσημος δρόμος είναι μέσω των σχολών προπονητών της ΕΠΟ που λειτουργούν με βάση τα πρότυπα της UEFA. Οι σχολές οργανώνονται κατά διαστήματα σε συνεργασία με τις κατά τόπους Ενώσεις

Ποδοσφαιρικών Σωματείων (ΕΠΣ).

Η εξέλιξη γίνεται συνήθως σταδιακά:

1. Δίπλωμα UEFA C: Αποτελεί το πρώτο επίσημο επίπεδο προπονητικής. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε ανθρώπους που θέλουν να ξεκινήσουν την ενασχόληση με την προπονητική και καλύπτει βασικές αρχές προπόνησης, ανάπτυξη παιδιών και ακαδημιών, τεχνικές διδασκαλίας, οργάνωση προπονητικής μονάδας. Οι κάτοχοι διπλώματος UEFA C μπορούν να εργαστούν κυρίως σε τοπικά πρωταθλήματα και ακαδημίες ποδοσφαίρου.
2. Δίπλωμα UEFA B: Το επόμενο στάδιο αφορά όσους αποκτούν εμπειρία και θέλουν να προπονήσουν σε πιο απαιτητικό επίπεδο. Η εκπαίδευση περιλαμβάνει προχωρημένη τακτική, φυσική προετοιμασία, αξιολόγηση ποδοσφαιριστών,

Η προπονητική ποδοσφαίρου στην Ελλάδα απαιτεί επίσημη εκπαίδευση και πιστοποίηση μέσω των σχολών της ΕΠΟ και των διπλωμάτων UEFA

Η σύγχρονη προπονητική απαιτεί γνώσεις σε τομείς όπως τεχνική και τακτική ποδοσφαίρου, φυσική αγωγή, αθλητική ψυχολογία, παιδαγωγική, διαχείριση ομάδας, ανάλυση αγώνων



Η εξέλιξη συνήθως ξεκινά από μικρές ομάδες και ακαδημίες και προχωρά σταδιακά μέσα από την εμπειρία και τα επιπλέον διπλώματα. Η προπονητική ποδοσφαίρου αποτελεί έναν συνδυασμό γνώσης, εμπειρίας και συνεχούς εκπαίδευσης. Σήμερα στην Ελλάδα υπάρχει οργανωμένη πορεία μέσω των σχολών της ΕΠΟ και των διπλωμάτων UEFA, που επιτρέπουν σε κάποιον να εξελιχθεί από προπονητή ακαδημιών σε προπονητή μεγάλων επαγγελματικών ομάδων. Για έναν νέο άνθρωπο που αγαπά το ποδόσφαιρο και θέλει να το ακολουθήσει επαγγελματικά, η Θεσσαλία προσφέρει πραγματικές δυνατότητες μέσα από τις τοπικές σχολές και τις ανακοινώσεις της ΕΠΟ. Με επιμονή, σωστή εκπαίδευση και πρακτική εμπειρία, η πορεία προς τον πάγκο μιας ομάδας είναι απολύτως εφικτή.

σχεδιασμό αγωνιστικής περιόδου.

3. Δίπλωμα UEFA A: Απευθύνεται σε προπονητές με εμπειρία και προηγούμενες πιστοποιήσεις. Σε αυτό το επίπεδο διδάσκονται αγωνιστική ανάλυση, διοίκηση ομάδας, εξειδικευμένη προπονητική μεθοδολογία.
4. Δίπλωμα UEFA Pro: Είναι η ανώτατη προπονητική πιστοποίηση και αφορά επαγγελματικό επίπεδο υψηλών κατηγοριών.

Ποιες σπουδές χρειάζονται

Για την απόκτηση διπλώματος προπονητή μέσω ΕΠΟ δεν απαιτείται υποχρεωτικά πτυχίο πανεπιστημίου. Ωστόσο, σπουδές στην αθλητική επιστήμη μπορούν να προσφέρουν σημαντικό πλεονέκτημα. Μια πολύ καλή επιλογή είναι η φοίτηση σε Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ), όπου διδάσκονται προπονητική, κινησιολογία, φυσιολογία και αθλητική ψυχολογία. Παρόλα αυτά, το πανεπιστημιακό πτυχίο από μόνο του δεν αντικαθιστά τα διπλώματα UEFA που απαιτούνται για επίσημη προπονητική δραστηριότητα σε οργανωμένα πρωταθλήματα.

Σχολές προπονητών στη Θεσσαλία

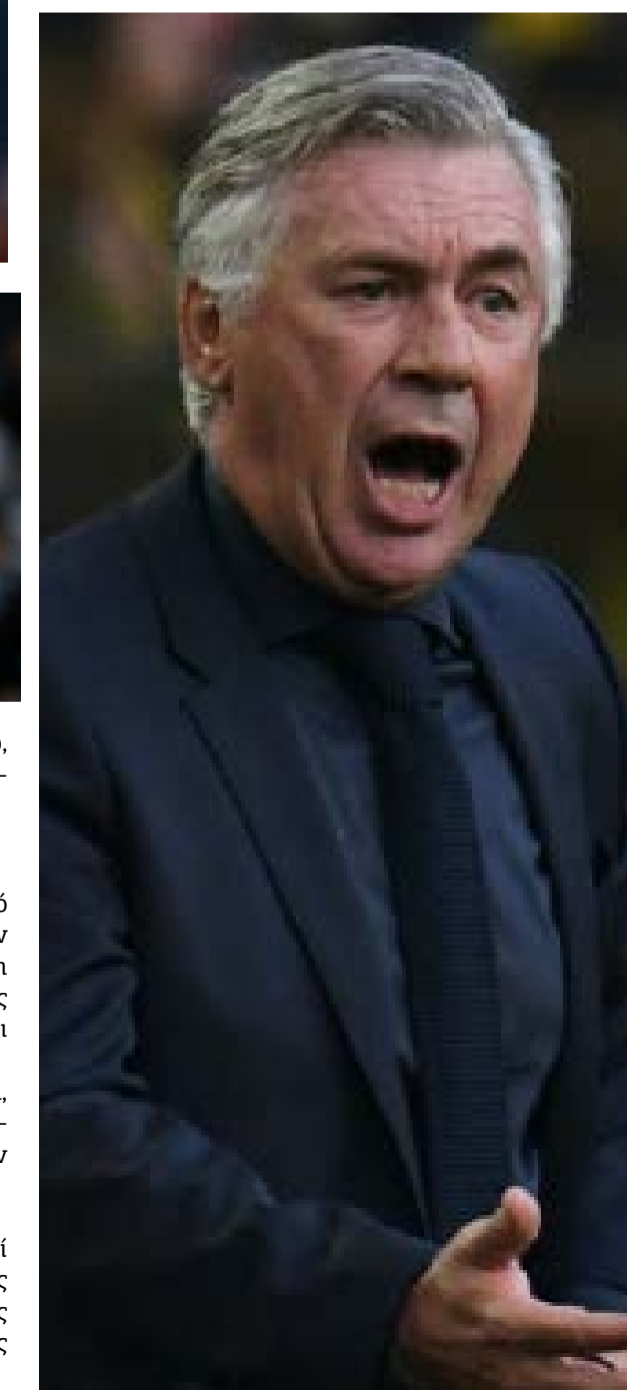
Στη Θεσσαλία πραγματοποιούνται επίσημες σχολές κατά περιόδους. Σύμφωνα με τις ανακοινώσεις της ΕΠΟ για το 2026, λειτουργήσε σχολή προπονητών UEFA C στις ΕΠΣ Θεσσαλίας / Λάρισας, με διεξαγωγή στον Βόλο. Οι αιτήσεις γίνονται ηλεκτρονικά μέσω της διαδικασίας που ορίζει η ΕΠΟ και οι ενδιαφερόμενοι υποβάλλουν τα απαραίτητα δικαιολογητικά εντός των προθεσμιών που ορίζονται. Στη Θεσσαλία, οι ενδιαφερόμενοι συνήθως ενημερώνονται από την Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία (ΕΠΟ) και την ΕΠΣ Λάρισας.



Οι σχολές δεν λειτουργούν συνεχώς όλο τον χρόνο, αλλά ανοίγουν κύκλοι εκπαίδευσης και ανακοινώνονται συγκεκριμένες ημερομηνίες.

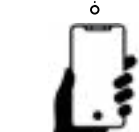
Τα προσόντα του καλού προπονητή

Η επιτυχία στην προπονητική δεν εξαρτάται μόνο από το δίπλωμα. Υπάρχουν χαρακτηριστικά που κάνουν έναν προπονητή αποτελεσματικό, κι αυτά είναι η επικοινωνία με τους αθλητές, η υπομονή, οι ηγετικές ικανότητες, η οργάνωση, η συνεχής επιμόρφωση και η αγάπη για το ποδόσφαιρο. Επίσης, η εμπειρία μέσα στο γήπεδο βοηθά σημαντικά, αλλά δεν αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση. Είναι γεγονός ότι πολλοί επιτυχημένοι προπονητές δεν είχαν μεγάλη καριέρα ως ποδοσφαιριστές. Επαγγελματικές προοπτικές Ένας προπονητής ποδοσφαίρου μπορεί να εργαστεί σε ακαδημίες, σε ερασιτεχνικά σωματεία, σε ιδιωτικές σχολές ποδοσφαίρου, σε επαγγελματικές ομάδες, ως αναλυτής ποδοσφαίρου, ως υπεύθυνος ανάπτυξης νέων αθλητών.



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail



Με εκφράζει το στυλ παιχνιδιού της Παρί Σεν Ζερμέν, καθώς οι παίκτες δεν έχουν σταθερές θέσεις κατά την εξέλιξη του παιχνιδιού, αλλά εναλλάσσουν τους ρόλους τους στη διάρκεια του παιχνιδιού και υποστηρίζουν τα νέα δεδομένα που δημιουργούνται στην εξέλιξη ενός ποδοσφαιρικού αγώνα

ΜΙΛΤΟΣ ΖΙΑΚΑΣ

Δυστυχώς υπάρχει οπισθοδρόμηση στο Λαρισινό ποδόσφαιρο

«Είχα τη χαρά να δω έναν μεγάλο αριθμό νεαρών παικτών που έχω προπονήσει να αγωνίζονται σε επαγγελματικά σωματεία»

Συνέντευξη
στη **Λόλα**
Γάτσιου

Ο κ. Μίλτος Ζιάκας μιλάει στην «Πολιτεία Θεσσαλών» και μας εξηγεί ότι η ενασχόλησή του με την προπονητική προέκυψε από την αγάπη του για τον αθλητισμό ήδη από την παιδική του ηλικία. Καθοριστική επιρροή αποτέλεσε η εικόνα της ΑΕΛ της δεκαετίας του 1980, η οποία, μέσα από ελκυστικό ποδόσφαιρο και αξιοποίηση νέων και γηγενών παικτών, διαμόρφωσε τη δική του ποδοσφαιρική φιλοσοφία.

Αναφερόμενος στην εμπειρία του στην Εθνική ομάδα της Κύπρου δίπλα στον Νίκο Κωστένογλου, τη χαρακτηρίζει ιδιαίτερα σημαντική, καθώς συμμετείχε σε διεθνείς αγώνες υψηλού επιπέδου. Επισημαίνει ότι στο περιβάλλον μιας εθνικής ομάδας απαιτείται ταχύτητα στην προετοιμασία, σαφής αγωνιστική νοοτροπία και αποτελεσματική διαχείριση του διαθέσιμου χρόνου και ανθρώπινου δυναμικού. Παράλληλα, θεωρεί ότι οι Κύπριοι έχουν πολλά κοινά στοιχεία με τους Έλληνες, αλλά ξεχωρίζουν για την καλύτερη οργανωτική τους δομή και τη συνέπεια στην τήρηση συμφωνιών. Για τις ακαδημίες και την ανάπτυξη νέων ποδοσφαιριστών, υποστηρίζει ότι σήμερα λείπει από πολλούς συλλόγους το όραμα και η ουσιαστική επένδυση στην παραγωγή παικτών. Τονίζει ότι απαιτούνται οικονομικοί πόροι, κατάλληλα στελέχη, χρόνος και ξεκάθαρη επικοινωνία του στόχου προς το εσωτερικό και το εξωτερικό περιβάλλον της ομάδας.

Ως βασικό στοιχείο για τη μετάβαση ενός ποδοσφαιριστή από την Κ19 στην πρώτη ομάδα θεωρεί την αγωνιστική ετοιμότητα και κυρίως τον τρόπο με τον οποίο τον αντιμετωπίζει το περιβάλλον της επαγγελματικής ομάδας. Η σωστή διαχείριση μπορεί να μετατρέψει ένα ταλέντο σε ποδοσφαιριστή υψηλού επιπέδου. Σε επίπεδο αγωνιστικής φιλοσοφίας, δηλώνει ότι τον εκφράζει το σύγχρονο, ευέλικτο ποδόσφαιρο που εφαρμόζει η Παρί Σεν Ζερμέν, με εναλλαγή ρόλων και δυναμική προσαρμογή μέσα στον αγώνα. Παράλληλα, θεωρεί ότι ο σύγχρονος προπονητής οφείλει να λειτουργεί περισσότερο ως γκέιτς ανθρώπινου δυναμικού, στηριζόμενος στην εμπιστοσύνη, την ειλικρινή επικοινωνία και τη σταθερότητα.

Για το ποδόσφαιρο στη Λάρισα και τη Θεσσαλία εκφράζει προβληματισμό, θεωρώντας ότι δεν έχει υπάρξει ουσιαστική πρόοδος στην ανάδειξη νεαρών παικτών και πως απαιτείται αλλαγή νοοτροπίας από όλους τους εμπλεκόμενους. Τέλος, από την εμπειρία του ως scouter στον Ολυμπιακό, υπογραμμίζει ότι το σημαντικότερο στοιχείο δεν είναι η τωρινή απόδοση ενός νεαρού ποδοσφαιριστή αλλά οι δυνατότητες εξέλιξής του. Δηλώνει επίσης ότι θα επέστρεφε στην προπονητική μόνο εφόσον βρισκόταν σε περιβάλλον που να εκφράζει τις ποδοσφαιρικές του αξίες και φιλοσοφία.



Κύριε Ζιάκα, τι ήταν αυτό που σας έκανε να ασχοληθείτε με την προπονητική;

Η αγάπη μου για τον αθλητισμό που είχα από την παιδική μου ηλικία ήταν η κύρια αιτία που με έκανε να ασχοληθώ με την Προπονητική. Ειδικότερα το να στραφώ στο ποδόσφαιρο για εμένα καταλυτικό ρόλο έπαιξε η ΑΕΛ της δεκαετίας του 1980 με το τόσο όμορφο ποδόσφαιρο που έπαιζε με νέα παιδιά και γηγενείς ποδοσφαιριστές.

Πώς ήταν η εμπειρία σας στην Εθνική ομάδα της Κύπρου δίπλα στον Νίκο Κωστένογλου;

Η παρουσία μου στην Εθνική ομάδα της Κύπρου ήταν

ένα ξεχωριστό κομμάτι για εμένα, όπου μου δόθηκε η ευκαιρία να συμμετέχω σε μια σειρά από 18 διεθνή παιχνίδια υψηλού επιπέδου. Η διαφορετικότητα, η οποία βίωσα, ήταν ότι το τεχνικό τιμ σε μια Εθνική ομάδα θα πρέπει να έχει την ικανότητα πολύ γρήγορα να προετοιμάζει μια ομάδα σε νοοτροπία παιχνιδιού, να δημιουργεί ένα σύνολο παικτών που να μπορούν αντεπεξέλθουν στις συνθήκες που απαιτούνται σε αυτά τα παιχνίδια.

Υπήρξαν διαφορές που εντοπίσατε στη νοοτροπία μεταξύ του κυπριακού και του ελληνικού ποδοσφαίρου;

Το τεχνικό τιμ σε μια Εθνική ομάδα θα πρέπει να έχει την ικανότητα πολύ γρήγορα να προετοιμάζει μια ομάδα σε νοοτροπία παιχνιδιού και να δημιουργεί ένα σύνολο παικτών που να μπορούν αντεπεξέλθουν στις συνθήκες που απαιτούνται σε αυτά τα παιχνίδια



Οι Κύπριοι είναι πολύ κοντά στην νοοτροπία μας, υπάρχει το φιλότιμο, η θέληση, η ζεστασιά, στοιχεία τα οποία χαρακτηρίζουν τον Ελληνισμό, αλλά και ο παρορμητισμός της στιγμής. Θεωρώ όμως ότι η οργανωτικότητα τους είναι σε καλύτερο επίπεδο από το δικό μας και ότι συμφωνείται τηρείται στο έπαρκο.

Δουλέψατε χρόνια με τις υποδομές της ΑΕΛ. Γιατί βλέπουμε σπάνια πλέον παιδιά από τα σπλάκνα των επαρχιακών ομάδων να καθιερώνονται στην πρώτη ομάδα;
Νομίζω ότι δεν υπάρχει ως κυρίαρχος στόχος στους οργανισμούς των ομάδων η παραγωγή νέων παικτών και δεν υπάρχει το όραμα από τους διοικούντες να χτίσουν ομάδες με δικά τους παιδιά. Για να συμβεί αυτό θα πρέπει να έχουν οι παράγοντες τη θέληση να επενδύσουν πάνω σε αυτό με το ανάλογο χρηματικό κόστος, να επιλέξουν τους κατάλληλους ανθρώπους που να είναι ικανοί να μπορούν να φέρουν σε πέρας ένα τέτοιο εγχείρημα και να δοθεί ο χρόνος που χρειάζεται για να αναπτυχθεί και να εξελιχθεί ένα τέτοιο project. Τέλος, εάν υπάρχει η πραγματική θέληση ανάπτυξης ενός τέτοιου στόχου, όλο αυτό θα πρέπει να το επικοινωνήσουν με σαφήνεια τόσο στο εσωτερικό περιβάλλον του ποδοσφαιρικού οργανισμού, όσο και στο εξωτερικό περιβάλλον, όπως τα Μ.Μ.Ε και το φιλάθλο κοινό της ομάδας.

Ποιος είναι ο κρισιμότερος παράγοντας για να μεταβεί ομαλά ένας παίκτης από την Κ19 στην επαγγελματική ομάδα των ανδρών;
Ο κυρίαρχος παράγοντας για έναν παίκτη που θα κάνει τη μετάβαση στην πρώτη ομάδα είναι να έχει υψηλό βαθμό ετοιμότητας. Σημαντικό ρόλο θα παίξει πώς θα αντιμετωπιστεί στη συνέχεια από τους συμμετέχοντες στην πρώτη ομάδα. Για να γίνει πιο σαφές, θα έχει τη διαχείριση ενός παίκτης που θα αποτελεί συμπλήρωμα στο ρόστερ της πρώτης ομάδας ή ενός παίκτη που αποτελεί ανυπόστατο υπολογισμό κομμάτι της πρώτης ομάδας... Αυτό νομίζω αποτελεί κυρίαρχο στοιχείο που ένας ταλαντούχος ποδοσφαιριστής θα μπορούσε να εξελιχθεί σε έναν παίκτη πρώτης γραμμής ή απλά να μιλάμε για ένα ακόμη χαμένο ταλέντο.

Ως κάτοχος UEFA A, ποιο στυλ παιχνιδιού σας εκφράζει περισσότερο και ποια ευρωπαϊκή ομάδα θεωρείτε πρότυπο τακτικής σήμερα;

Η Παρί Σεν Ζερμέν είναι η ομάδα που παίζει το ποδόσφαιρο που σε εμένα αρέσει. Με εκφράζει το στυλ παιχνιδιού, καθώς οι παίκτες δεν

έχουν σταθερές θέσεις κατά την εξέλιξη του παιχνιδιού, αλλά εναλλάσσουν τους ρόλους τους στη διάρκεια του παιχνιδιού και υποστηρίζουν τα νέα δεδομένα που δημιουργούνται στην εξέλιξη ενός ποδοσφαιρικού αγώνα.

Πώς διαχειρίζεται ένας σύγχρονος προπονητής την ψυχολογία των αποδυτηρίων, ειδικά μετά από μια σειρά αρνητικών αποτελεσμάτων;
Κατά την προσωπική μου άποψη τρεις θα πρέπει να είναι οι βασικοί άξονες αντιμετώπισης σε μια σειρά αρνητικών αποτελεσμάτων, η εμπιστοσύνη μεταξύ προπονητή και παικτών, η επικοινωνία με ειλικρίνεια και σαφήνεια και η σταθερότητα στις αποφάσεις και στο αγωνιστικό πλάνο. Πολλοί αγώνες κερδίζονται από την τακτική. Οι κρίσεις όμως συνήθως ξεπερνιούνται από την ηγεσία. Πιστεύω ότι ένας σύγχρονος προπονητής θα πρέπει να λειτουργεί ως γκέιτς διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού και λιγότερο ως απλός δάσκαλος ποδοσφαίρου.

Ποια είναι η γνώμη σας για τη σημερινή κατάσταση ως προπονητή στην Λάρισα και την ευρύτερη περιφέρεια της Θεσσαλίας;
Δραστηριοποιούμαι στο ποδόσφαιρο ως προπονητής από το μακρινό 1995 και νομίζω ότι έχω τα συγκρίσιμα στοιχεία έτσι ώστε να έχω μια διαμορφωμένη άποψη για το ποδόσφαιρο, κυρίως της Λάρισας, αλλά και του ευρύτερου Θεσσαλικού χώρου.

Αυτό λοιπόν που με δυσαρέσκεια διαπιστώνω είναι ότι δεν έχουν γίνει βήματα προς τα εμπρός σε ό,τι έχει να κάνει με την πρόοδο του ποδοσφαίρου της Λάρισας, γιατί ως εξέλιξη κατανοώ ότι θα έπρεπε να βλέπουμε νέα παιδιά να παίζουν σε ερασιτεχνικές ομάδες, και εννοώ για παιδιά πρωταγωνιστές 15-16 ετών, κάτι που το θεωρώ απόλυτα εφικτό σε ένα αναπτυσσόμενο ποδόσφαιρο, και έτσι να υπάρχει η ελπίδα να δούμε μια νέα γενιά ποδοσφαιριστών που να αναδειχτεί τη δυναμική και να φέρει τις διακρίσεις του ένδοξου παρελθόντος του Λαρισινού ποδοσφαίρου. Θεωρώ λοιπόν ότι υπάρχει οπισθοδρόμηση και ότι πρόοδος στο Λαρισινό ποδόσφαιρο και την ευθύνη την έχουμε όλοι οι κάθ' αυτού εμπλεκόμενοι με το ποδόσφαιρο, όπως οι θεσμικοί παράγοντες που θα πρέπει να πάρουν τις αποφάσεις που χρειάζονται για να υπάρξει πρόοδος, εμείς οι προπονητές, αλλά και οι διοικητικοί παράγοντες των σωματείων. Καταλήγω λοιπόν στο συμπέρασμα ότι εάν πραγματικά θέλουμε πρόοδο, θα πρέπει να παίρνουμε καλές πρακτικές από τους καλύτερους και να περνάμε στην πράξη, και όχι να μένουμε μόνο σε διαπιστώσεις, και στην ουσία στάσιμοι ή ακόμη και να κάνουμε και βήματα προς τα πίσω.

Τα τελευταία χρόνια μέχρι πρόσφατα ήσασταν scouter στην ομάδα του Ολυμπιακού, ποια ήταν ακριβώς η φιλοσοφία του ρόλου σας και τι αναζητάτε σε έναν νεαρό ποδοσφαιριστή;

Από τον Σεπτέμβριο του 2024 μέχρι και τον Απρίλιο του 2026 είχα τον ρόλο του scouter στις ακαδημίες του Ολυμπιακού.

Αυτό στο οποίο εγώ επικεντρώνομαι έχοντας μια εμπειρία χρόνων κι έχοντας προπονήσει παιδιά σε νεαρή ηλικία, τα βάζω να αγωνιστούν σε ηλικίες που θα τους δίνονται τα χρονικά περιθώρια να εξελιχθούν, κι έτσι είχα τη χαρά να δω έναν μεγάλο αριθμό από αυτούς τους νεαρούς να αγωνίζονται σε επαγγελματικά σωματεία.

Είναι σημαντικό να βλέπεις όχι τη στιγμή του τώρα αλλά το αύριο και πού μπορεί να φτάσει ένα νέο παιδί. Έτσι δεν θα επικεντρωθώ το πόσο καλός είναι ένας ποδοσφαιριστής σήμερα, αλλά το πόσο μπορεί να εξελιχθεί στο μέλλον. Γι' αυτό θα αξιολογώ ένα σύνολο τεχνικών, τακτικών, σωματικών, και ψυχολογικών χαρακτηριστικών μέσα από την προσωπική μου προπονητική εμπειρία.

Τελικά μπορεί να επιλέξω έναν νεαρό ποδοσφαιριστή που δεν είναι ο καλύτερος της ομάδας του σήμερα, αλλά διακρίνοντας σημαντικές παραμέτρους να ξεχωρίσω τα περιθώρια εξέλιξής του για να παίξει σε υψηλό επίπεδο στο μέλλον.

Πόσο εύκολο είναι να ξεχωρίσει ένα αυθεντικό ταλέντο σήμερα στην Ελλάδα;

Ένα αυθεντικό ποδοσφαιρικό ταλέντο συνήθως ξεχωρίζει σχετικά εύκολα, το δύσκολο στη χώρα μας είναι κατά τη μετάβαση του ταλέντου από τις ακαδημίες στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο, όπου πολλά παιδιά χάνονται τόσο από έλλειψη αξιοκρατίας αλλά και κατάλληλων ανθρώπων που θα το πιστέψουν και θα εξελίσσουν το ταλέντο του. Εντέλει πιστεύω ότι η αλλαγή της νοοτροπίας μας, η οποία θα πρέπει να βελτιωθεί, αποτελεί πρωτεύοντα παράγοντα, που παίζει καταλυτικό ρόλο στην Ελλάδα, έτσι ώστε το ταλέντο που ξεχωρίζει να το δούμε να εξελίσσεται σε κορυφαίο ποδοσφαιριστή.

Θέλετε να επιστρέψετε στο πάγκο κάποιας ομάδας ως προπονητής ή είστε ευχαριστημένοι στον ρόλο του scouter;

Θα επέστρεφα στον πάγκο μιας ομάδας μόνο εάν διαπίστωνα ότι θα υπάρχουν εκείνοι οι άνθρωποι, οι οποίοι μπορούν να εκφράσουν το ποδόσφαιρο που εγώ πιστεύω και αγαπώ. Αλλιώς για κανένα λόγο δεν θα επέστρεφα στον πάγκο οποιασδήποτε ομάδας...

(i)

Ο Μίλτος Ζιάκας, γεννημένος το 1969 στη Μελίβοια Λάρισας, είναι πτυχιούχος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης με ειδίκευση στο ποδόσφαιρο και κάτοχος μεταπτυχιακού στη Διοίκηση και Διαχείριση Έργων από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ενώ διαθέτει και δίπλωμα UEFA A'. Με πολυετή εμπειρία στην προπονητική, τη φυσική κατάσταση, το scouting και την ανάπτυξη ακαδημιών, έχει εργαστεί σε συλλόγους όπως ο Άρης Λάρισας, ο Φιλοκτίτης Μελίβοιας, ο Πιερικός, ο Δωτιέας Αγίας, ο Τύρναβος και η ΠΑΕ ΑΕΛ, όπου συμμετείχε και στην Κ20, ενώ έχει συνεργαστεί με την Εθνική Κύπρου ως βοηθός προπονητή και υπηρέτησε ως υπεύθυνος scouting ακαδημιών της ΠΑΕ Ολυμπιακός στη Θεσσαλία. Παράλληλα, έχει συμβάλει σε μελέτες προγραμματισμού και έχει συμμετάσχει σε προγράμματα επιμόρφωσης γύρω από τη διοίκηση και το σύγχρονο ποδόσφαιρο, συνδράζοντας την προπονητική με επιστημονική και οργανωτική προσέγγιση στον αθλητισμό.



**Πείτε
την
άποψή
σας**

Στείλτε μας
e-mail

Το Βαλκανικό Πρωτάθλημα δεν ανέδειξε μόνο πρωταθλητές αλλά και αξίες, καθώς σε μια εποχή που συχνά κυριαρχεί η ατομικότητα, η εικόνα εκατοντάδων ανθρώπων που εργάστηκαν χωρίς προσωπικό όφελος υπενθύμισε ότι η συλλογική προσπάθεια παραμένει μία από τις μεγαλύτερες δυνάμεις της κοινωνίας μας

Το Βαλκανικό Πρωτάθλημα Στίβου

Οι εθελοντές έγιναν η καρδιά μιας μεγάλης αθλητικής γιορτής



Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Το Βαλκανικό Πρωτάθλημα Στίβου 2026 στον Βόλο δεν αποτέλεσε απλώς μία ακόμη μεγάλη αθλητική διοργάνωση. Ήταν μια γιορτή συνεργασίας, αθλητισμού, πολιτισμού και ανθρώπινης συμμετοχής που ένωσε χιλιάδες ανθρώπους γύρω από κοινές αξίες. Για δύο ημέρες, στις 20 και 21 Ιουνίου 2026, το Πανθεσσαλικό Στάδιο μετατράπηκε σε σημείο συνάντησης κορυφαίων αθλητών, αποστολών, επισκεπτών και φυσικά εκατοντάδων εθελοντών που έδωσαν ζωή στη διοργάνωση. Η εικόνα που έμεινε στο τέλος δεν ήταν μόνο τα μετάλλια, οι επιδόσεις και οι πανηγυρισμοί. Ήταν οι άνθρωποι πίσω από τα φώτα. Εκείνοι που στάθηκαν διακριτικά αλλά ουσιαστικά σε κάθε γωνία του σταδίου και απέδειξαν πως η επιτυχία ενός τόσο μεγάλου γεγονότος δεν εξαρτάται μόνο από τους πρωταγωνιστές αθλητές, αλλά και από όσους εργάζονται αθόρυβα για να λειτουργήσουν όλα άψογα.

Το Βαλκανικό Πρωτάθλημα φιλοξένησε αθλητές από 22 χώρες των βαλκανίων και συγκέντρωσε κορυφαία ονόματα του ελληνικού στίβου, μετατρέποντας τον Βόλο σε επίκεντρο του κλασικού αθλητισμού.

Ο Βόλος, πόλη διεθνών αθλητικών διοργανώσεων

Η επιλογή του Βόλου για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά ως διοργανώτρια πόλη δεν ήταν τυχαία. Η πόλη διαθέτει αθλητικές εγκαταστάσεις υψηλού επιπέδου, εμπειρία στη φιλοξενία μεγάλων γεγονότων και μια τοπική κοινωνία

που έχει αποδείξει ότι αγαλιάζει τον αθλητισμό και τις μεγάλες διοργανώσεις. Το Πανθεσσαλικό Στάδιο αποτέλεσε το κέντρο της δράσης, όμως ολόκληρη η πόλη συμμετείχε στο κλίμα της διοργάνωσης. Επισκέπτες, οικογένειες, φίλαθλοι και εθελοντές δημιούργησαν μια ατμόσφαιρα που ξεπερνούσε τα όρια ενός απλού πρωταθλήματος. Ο αθλητισμός άλλωστε δεν περιορίζεται στις επιδόσεις, αλλά δημιουργεί εμπειρίες, καλλιέργει σχέσεις και μεταφέρει μηνύματα συνεργασίας και αλληλεγγύης.

Η δύναμη του εθελοντισμού

Αν υπάρχει μία λέξη που χαρακτηρίζει το φετινό Βαλκανικό Πρωτάθλημα Στίβου στον Βόλο, αυτή είναι ο εθελοντισμός. Περισσότεροι από 250 εθελοντές συμμετείχαν ενεργά στη διοργάνωση και αποτέλεσαν τον βασικό πυλώνα υποστήριξης των αγώνων. Συνολικά καταγράφηκαν περίπου 260 αιτήσεις συμμετοχής, ενώ δεκάδες άνθρωποι ταξίδεψαν από διάφορες περιοχές της Ελλάδας αποκλειστικά για να προσφέρουν εθελοντικά στη διοργάνωση του βαλκανικού πρωταθλήματος.

Η σύνθεση της εθελοντικής ομάδας ήταν ιδιαίτερα εντυπωσιακή. Μαθητές, φοιτητές, εργαζόμενοι, συνταξιούχοι και άνθρωποι όλων των ηλικιών και επαγγελματιών συνεργάστηκαν με έναν κοινό σκοπό, να συμβάλουν ενεργά στην επιτυχία ενός διεθνούς γεγονότος. Ιδιαίτερη σημασία είχε η συμμετοχή νέων κάτω των 18

ετών, γεγονός που αναδεικνύει τη δυναμική της νέας γενιάς στον χώρο της κοινωνικής προσφοράς.

Ο ρόλος των εθελοντών στη διοργάνωση

Η συμβολή των εθελοντών δεν ήταν συμβολική, αλλά απολύτως ουσιαστική. Οι ομάδες εθελοντών ανέλαβαν την υποδοχή αθλητών και αποστολών, την καθοδήγηση θεατών, την υποστήριξη στις αγωνιστικές διαδικασίες, τη διαχείριση πληροφοριών, την εξυπηρέτηση επισήμων και δημοσιογράφων, τη λειτουργία χώρων φιλοξενίας και διαπίστευσης. Πίσω από κάθε ομαλή μετάβαση, κάθε οσωτή ενημέρωση και κάθε οργανωμένη διαδικασία υπήρχε ένας άνθρωπος με διακριτικό εθελοντή. Σε τέτοιες διοργανώσεις η λεπτομέρεια κάνει τη διαφορά. Και οι εθελοντές έγιναν αυτοί που κάλυψαν κάθε λεπτομέρεια με απόλυτο επαγγελματισμό αλλά και ανθρώπινη παρουσία.

Εμπειρία ζωής και προσωπική ανάπτυξη

Για τους περισσότερους συμμετέχοντες, ο εθελοντισμός δεν ήταν απλώς μία υπηρεσία προς τη διοργάνωση, ήταν μια προσωπική εμπειρία. Η επαφή με ανθρώπους από διαφορετικές χώρες, η συνεργασία σε πραγματικές συνθήκες μεγάλης διοργάνωσης και η αίσθηση ότι αποτελούν μέρος ενός διεθνούς γεγονότος δημιούργησαν εμπειρίες που δύσκολα ξεχνιούνται.

Μαθητές, φοιτητές, εργαζόμενοι, συνταξιούχοι και άνθρωποι όλων των ηλικιών και επαγγελματιών συνεργάστηκαν με έναν κοινό σκοπό

Οι εθελοντές μπορεί να μην ανέβηκαν στο βάθρο, να μην φόρεσαν μετάλλια και να μην ακούστηκε το όνομά τους από τα μεγάφωνα, όμως ήταν αυτοί που κράτησαν ζωντανό τον παλμό της μεγάλης αθλητικής διοργάνωσης



Ο εθελοντισμός στον αθλητισμό καλλιεργεί δεξιότητες όπως ομαδικότητα, υπευθυνότητα, επικοινωνία, επίλυση προβλημάτων, διαχείριση χρόνου και προσαρμοστικότητα. Πολλοί νέοι που συμμετείχαν πιθανόν να βρήκαν μέσα από αυτή την εμπειρία νέες επαγγελματικές ή προσωπικές κατευθύνσεις.

Το κοινωνικό μήνυμα του αθλητισμού

Το Βαλκανικό Πρωτάθλημα δεν ανέδειξε μόνο πρωταθλητές αλλά και αξίες, καθώς σε μια εποχή που συχνά κυριαρχεί η ατομικότητα, η εικόνα εκατοντάδων ανθρώπων που εργάστηκαν χωρίς προσωπικό όφελος υπενθύμισε ότι η συλλογική προσπάθεια παραμένει

της ενίσχυσης της αθλητικής κουλτούρας, της προβολής της πόλης σε διεθνές επίπεδο, της ανάπτυξης εθελοντικής συνείδησης, και της εμπειρίας διοργάνωσης υψηλών απαιτήσεων. Κυρίως όμως αφήνει ανθρώπους που απέκτησαν εμπειρίες και απέδειξαν ότι η ενεργή συμμετοχή μπορεί να μεταμορφώσει μια διοργάνωση. Το φετινό Βαλκανικό Πρωτάθλημα Στίβου θα μείνει στη μνήμη πολλών για τις μεγάλες επιδόσεις και τις σημαντικές αθλητικές στιγμές. Όμως πίσω από κάθε εκκίνηση, κάθε άλμα και κάθε απονομή υπήρχε ένας στρατός ανθρώπων που εργάστηκε αθόρυβα και μεθοδικά.

Οι εθελοντές μπορεί να μην ανέβηκαν στο βάθρο, να μην φόρεσαν μετάλλια και να μην ακούστηκε το όνομά τους από τα μεγάφωνα, όμως ήταν αυτοί που κράτησαν ζωντανό τον παλμό της μεγάλης αθλητικής διοργάνωσης. Απέδειξαν ότι ο αθλητισμός είναι κάτι περισσότερο από ανταγωνισμό, είναι συμμετοχή, συνεργασία και προσφορά. Και μέσα από τη δική τους παρουσία, ο Βόλος δεν φιλοξένησε απλώς ένα πρωτάθλημα, φιλοξένησε ένα παράδειγμα κοινωνικής ενότητας και ανθρώπινης δύναμης.



μία από τις μεγαλύτερες δυνάμεις της κοινωνίας μας. Οι εθελοντές απέδειξαν ότι η επιτυχία δεν μετρείται μόνο με χρόνους, αποστάσεις και μετάλλια. Μετρείται και με χαμόγελα, με συνεργασία και με προσφορά. Το γεγονός ότι άνθρωποι από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας ταξίδεψαν για να συμμετάσχουν δείχνει πως ο αθλητισμός εξακολουθεί να εμπνέει και να ενώνει.

Η κληρονομιά της διοργάνωσης

Οι μεγάλες διοργανώσεις μπορεί να ολοκληρώνονται μέσα σε λίγες ημέρες, όμως η επίδρασή τους παραμένει. Το φετινό Βαλκανικό Πρωτάθλημα Στίβου στον Βόλο αφήνει πίσω του μια σημαντική παρακαταθήκη, αυτή



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



novibet



ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ
ΔΥΝΑΤΑ

ΜΕ ΔΥΝΑΤΗ
ΠΡΟΣΦΟΡΑ* ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ!

ΧΩΡΙΣ ΚΑΤΑΘΕΣΗ

*ΣΧΥΟΝ ΟΡΟΙ & ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ



21+ | ΑΡΜΟΔΙΟΣ ΡΥΘΜΙΣΤΗΣ ΕΕΕΠ | ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΕΘΙΣΜΟΥ & ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ |
ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΚΕΘΕΑ: 210 9237777 | ΠΑΙΞΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ

Διετές πλάνο με νέο προπονητή, αλλαγές στη διοικητική δομή, μεταγραφική ενίσχυση και διατήρηση του βασικού κορμού ενόψει της νέας αγωνιστικής περιόδου

ΕΝΙΣΧΥΣΗ, ΦΙΛΟΔΟΞΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΡΟΛΟΥ Νέα σελίδα στη Νίκη Βόλου με Μαλεζά

Στέφεν Χάμοντ και Βασίλης Μάντζης για μεσαία γραμμή και επίθεση



Με στόχο να χτίσει μια ανταγωνιστική ομάδα και να παρουσιάσει ένα πιο σταθερό αγωνιστικό πρόσωπο στο πρωτάθλημα της super league τη νέα σεζόν, η Νίκη Βόλου προχωρά σε μια σειρά ουσιαστικών αλλαγών τόσο στο οργανωτικό όσο και στο αγωνιστικό επίπεδο. Η έναρξη της νέας περιόδου βρίσκει τους «κυανόλευκους» σε φάση ανασυγκρότησης, με νέο προπονητή, νέο αθλητικό διευθυντή και σημαντικές κινήσεις ενίσχυσης του ρόστερ.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Όσον αφορά την τεχνική ηγεσία, ο Στέλιος Μαλεζάς ανέλαβε επίσημα την καθοδήγηση της ομάδας, υπογράφοντας συμβόλαιο διάρκειας δύο ετών. Ο 41χρονος τεχνικός έρχεται στον Βόλο έχοντας δημιουργήσει θετικό αποτύπωμα στις προηγούμενες παρουσίες του στους πάγκους, με πιο πρόσφατη την ιδιαίτερα επιτυχημένη πορεία του στον Μακεδονικό.

Παράλληλα, η εμπειρία που απέκτησε από τη δουλειά του στην ομάδα Κ19 του ΠΑΟΚ θεωρείται από τη διοίκηση σημαντικό στοιχείο για την ανάπτυξη ενός συνόλου με προοπτική και αγωνιστική ταυτότητα. Η επιλογή του Μαλεζά δεν περιορίζεται στη λογική μιας βραχυπρόθεσμης λύσης, αλλά εντάσσεται σε ένα ευρύτερο πλάνο δημιουργίας σταθερών βάσεων για τα επόμενα χρόνια.

Αλλαγή υπάρχει και στη διοικητική δομή της ομάδας, καθώς καθήκοντα αθλητικού διευθυντή αναλαμβάνει ο Στέλιος Μαραγκός. Ο νέος επικεφαλής του αγωνιστικού σχεδιασμού διαδέχεται τον Αλέξανδρο Τσεμπερίδη, ο οποίος παραμένει στη Νίκη Βόλου αλλά από διαφορετικό πόστο, αναλαμβάνοντας καθήκοντα Ειδικού Συμβούλου της Διοίκησης της ομάδας.

Η συγκεκριμένη κίνηση δείχνει πρόθεση αναδιάρθρωσης και καλύτερου συντονισμού ανάμεσα στη διοίκηση, το τεχνικό επιτελείο και τον μεταγραφικό σχεδιασμό, σε μια περίοδο κατά την οποία οι αποφάσεις για τη



στελέκωση του ρόστερ κρίνονται καθοριστικές.

Στο μεταγραφικό πεδίο, η Νίκη Βόλου προχώρησε ήδη στην πρώτη ουσιαστική προσθήκη, ανακοινώνοντας την απόκτηση του μέσου Στέφεν Χάμοντ. Ο ποδοσφαιριστής αποκτήθηκε με στόχο να προσθέσει ένταση, ισορροπία και μεγαλύτερη ποιότητα στη μεσαία γραμμή, σε μια θέση που η ομάδα επιθυμούσε να ενισχύσει άμεσα. Την ίδια στιγμή, θετική έκβαση είχε και η υπόθεση του Βασίλη Μάντζη. Ο έμπειρος επιθετικός βρίσκεται ήδη στον Βόλο και μαζί με τον Λουκίνα θα συνθέσει δυνατό δίδυμο στη γραμμή κρούσης. Ο 34χρονος φορ την περασμένη σεζόν είχε 10 γκολ σε 18 παιχνίδια της Super League 2. Οστόσο, η στρατηγική της ομάδας δεν περιορίζεται μόνο στις αφίξεις. Η διοίκηση κινήθηκε γρήγορα και στο μέτωπο των ανανεώσεων, διατηρώντας τον

βασικό κορμό της προηγούμενης χρονιάς. Ήδη έχουν ολοκληρωθεί έντεκα ανανεώσεις συμβολαίων, δείγμα της πρόθεσης να υπάρξει συνέχεια και αγωνιστική συνοχή. Σε ό,τι αφορά την προετοιμασία, το πρόγραμμα των φιλικών αγώνων δεν έχει ακόμη οριστικοποιηθεί, καθώς η ομάδα συνεχίζει να διαμορφώνει το τελικό της ρόστερ. Το προσεχές διάστημα αναμένονται οι σχετικές ανακοινώσεις, με στόχο η Νίκη Βόλου να παρουσιάσει έτοιμη στην έναρξη της νέας σεζόν. Το βέβαιο είναι πως οι «κυανόλευκοι» επιχειρούν να συνδυάσουν ανανέωση και συνέχεια, επενδύοντας σε νέα πρόσωπα αλλά και στη διατήρηση του βασικού αγωνιστικού πυρήνα. Οι επόμενες εβδομάδες αναμένονται καθοριστικές για το πώς θα διαμορφωθεί το τελικό πρόσωπο της ομάδας.

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr



FORMedia Radio 99,8

NON PAPER

10:00

10.00-12.00 | «NON PAPER» με τον Τάσο Κουρκούμπα LIVE

Η δημοσιογραφία των non papers δεν είναι ένα συντεχνιακό πρόβλημα των δημοσιογράφων αλλά αφορά τους πάντες. Ο Τάσος Κουρκούμπα καθημερινά στις 10:00 δίνει το δικό του διαφορετικό στίγμα για την πολιτική, την ιατρική και τα κοινωνικά προβλήματα που μας απασχολούν. Μία εκπομπή με αλήθειες και με δεύτερη ερμηνεία για όσα συμβαίνουν!

FORMedia Radio 99,8

Όλα παίζουν!

08:00

08:00 – 10:00 | «ΟΛΑ ΠΑΙΖΟΥΝ» με τη Σμάρω Γεωργίου LIVE

Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται! Κάθε πρωί λέμε την πρώτη μας καλημέρα με τη ραδιοφωνική παραγωγή Σμάρω Γεωργίου για τρίτη χρονιά καθημερινά στις 08:00 σε μια δίωρη εκπομπή μας υπόσχεται ότι όλα παίζουν! Όλες οι επιτυχίες παίζουν εδώ! Μόνο Επιτυχίες!!!

Η άνοδος δεν σημαίνει μόνο αγώνες απέναντι σε ιστορικά σωματεία και ταξίδια σε διαφορετικές πόλεις της χώρας, αλλά και μεγαλύτερες οργανωτικές απαιτήσεις, αναβάθμιση υποδομών, ενίσχυση του ρόστερ και καθημερινή λειτουργία με πιο επαγγελματικά χαρακτηριστικά

Α.Ο. ΑΝΘΟΥΠΟΛΗΣ

Θέλει να γράψει ιστορία στη Γ' Εθνική

Ανανέωση και προγραμματισμός για τη νέα σεζόν



Γράφει η Δόλα Γάτσου

Στο ελληνικό ποδόσφαιρο υπάρχουν ιστορίες που ξεπερνούν τα όρια των αποτελεσμάτων και των βαθμολογιών. Ιστορίες που κτίζονται αργά, μέσα από γειτονιές, ανθρώπους, ερασιτεχνικό μεράκι και χρόνια υπομονής. Μία τέτοια ιστορία είναι αυτή του Αθλητικού Ομίλου Ανθούπολης από τη Λάρισα, που αγωνίζεται τη νέα ποδοσφαιρική χρονιά για πρώτη φορά στην ιστορία του θα παίξει στο πρωτάθλημα της Γ' Εθνικής κατηγορίας, καταγράφοντας έτσι τη σημαντικότερη στιγμή στην πορεία του.

Ο Α.Ο. Ανθούπολης αποτελεί έναν από τους ιστορικούς ερασιτεχνικούς ποδοσφαιρικούς οργανισμούς της Λάρισας. Η ίδρυσή του χρονολογείται το 1969 και από τότε η ομάδα εξελίχθηκε σε σημείο αναφοράς για τη συνοικία της Ανθούπολης αλλά και γενικότερα για το ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο της Θεσσαλίας. Τα χαρακτηριστικά χρώματά της, το μπροντό και το λευκό, συνοδεύουν εδώ και δεκαετίες μία διαδρομή που στηρίχθηκε περισσότερο στην επιμονή και λιγότερο στους μεγάλους οικονομικούς πόρους.

Η ιστορία του συλλόγου είχε από νωρίς στιγμές διάκρισης. Η Ανθούπολη υπήρξε η πρώτη ομάδα της ΕΠΣ Λάρισας που συμμετείχε σε τελικό Κυπέλλου Ερασιτεχνών Ελλάδας το 1977, ενώ μέσα από τις τάξεις της αναδείχθηκαν ποδοσφαιριστές που άφησαν αποτύπωμα στο ελληνικό ποδόσφαιρο. Ωστόσο, παρά τις διαχρονικές παρουσίες στα τοπικά πρωταθλήματα και τις κατά καιρούς ανταγωνιστικές ομάδες, η μεγάλη υπέρβαση προς τις εθνικές κατηγορίες έμοιαζε για χρόνια ένα δύσκολο και μακρινό όνειρο.

Το όνειρο έγινε πραγματικότητα

Η συμμετοχή στη Γ' Εθνική είναι γεγονός και σηματοδοτεί ένα νέο κεφάλαιο για τον σύλλογο της Ανθούπολης και ταυτόχρονα αποτελεί επιβράβευση μιας συλλογικής

προσπάθειας που ξεπέρασε τα στενά αγωνιστικά όρια. Για ομάδες αυτού του επιπέδου, η άνοδος δεν σημαίνει μόνο αγώνες απέναντι σε ιστορικά σωματεία και ταξίδια σε διαφορετικές πόλεις της χώρας, αλλά και μεγαλύτερες οργανωτικές απαιτήσεις, αναβάθμιση υποδομών, ενίσχυση του ρόστερ και καθημερινή λειτουργία με πιο επαγγελματικά χαρακτηριστικά.

Η διοίκηση της Ανθούπολης έδειξε από νωρίς ότι αντιλαμβάνεται το μέγεθος της πρόκλησης. Οι παρεμβάσεις στις εγκαταστάσεις και η προσπάθεια να δημιουργηθούν συνθήκες αντίξες της νέας κατηγορίας αποτέλεσαν βασική προτεραιότητα, με την ομάδα να προβάλλει ως εκπρόσωπος όχι μόνο της συνοικίας αλλά συνολικά της Λάρισας στη Γ' Εθνική.

Προπονητής και μεταγραφές

Αγωνιστικά, η παρουσία στη Γ' Εθνική απαιτεί σταθερότητα, βάθος στο ρόστερ και αντοχές σε μία διοργάνωση με υψηλό ανταγωνισμό και μεγάλες μετακινήσεις. Η Ανθούπολη επικείμενη να ανταποκριθεί με κινήσεις ενίσχυσης και με στόχο να παρουσιαστεί ανταγωνιστική απέναντι σε ομάδες με μεγαλύτερη εμπειρία στην κατηγορία.

Στον πάγκο, η ομάδα φαίνεται ότι συνεχίζει με τον Γιάννη Τσακμακίδη, καθώς υπήρξε ανανέωση της συνεργασίας και ξεκίνησε ο προγραμματισμός για τη νέα αγωνιστική περίοδο. Σε επίπεδο μεταγραφών έχουν καταγραφεί ήδη κινήσεις:

Ο Θωδωρής Κυριακούλης ανακοινώθηκε ως νέο πρόσωπο στο τεχνικό επιτελείο -προπονητικό σχήμα της ομάδας μέσα στον Ιούνιο του 2026.

Ο Λάμπρος Αγγελούλης (κεντρικός αμυντικός) αποκτήθηκε με παραστάσεις από Γ' Εθνική και παρουσίασε ως ομάδες όπως ΑΕΛ, Ηρακλής Λάρισας, Θεσπρωτός και Ζάκυνθος.

Ο Βαγγέλης Βλυσσαρούλης ενίσχυσε την επίθεση, ερχόμενος από τον Αστέρα Καρδίτσας.

Ο νεαρός αμυντικός Αναστάσιος Δρόσος προστέθηκε επίσης στο ρόστερ, προερχόμενος από τον Ποσειδάωνα Μπαχανιώνας.

Είχε προηγηθεί και η απόκτηση του στόπερ Σωκράτη Αντωνίου, ενώ παρέμεινε και ο επιθετικός Βάιος Βαγενάς.

Η ταύτιση με την τοπική κοινωνία

Πέρα όμως από τα αγωνιστικά δεδομένα, η μεγαλύτερη επιτυχία της ομάδας βρίσκεται στην ταύτιση με την τοπική κοινωνία. Σε μία εποχή όπου το επαγγελματικό ποδόσφαιρο κυριαρχεί στην προβολή, σύλλογοι όπως η Ανθούπολη θυμίζουν ότι το ποδόσφαιρο συνεχίζει να γεννιέται στις γειτονιές. Εκεί όπου οι φίλαθλοι γνωρίζουν προσωπικά τους ανθρώπους της ομάδας, όπου οι ακαδημίες λειτουργούν ως κύτταρα ανάπτυξης και όπου κάθε άνοδος αποκτά συναισθηματική αξία.

Για τη Λάρισα και συνολικά για τη Θεσσαλία, η παρουσία του Α.Ο. Ανθούπολης στη Γ' Εθνική αποτελεί μια διαφορετική ποδοσφαιρική αφήγηση. Δεν πρόκειται για έναν σύλλογο με βαριά επαγγελματική ιστορία ή μεγάλους τίτλους, αλλά για μια ομάδα που κέρδισε το δικαίωμα να βρεθεί σε ένα νέο επίπεδο μέσα από σταθερή δουλειά και συνέπεια.

Η πρώτη συμμετοχή στη Γ' Εθνική είναι ήδη ένα ιστορικό ορόσημο. Το αν θα αποτελέσει την αρχή μιας μόνιμης παρουσίας στις εθνικές κατηγορίες θα το δείξει ο χρόνος. Όμως ανεξάρτητα από την εξέλιξη, η Ανθούπολη έχει ήδη πετύχει κάτι που λίγοι μπορούν να αφαιρέσουν, καθώς απέδειξε ότι ακόμη και μια ομάδα γειτονιάς μπορεί να καταφέρει να εκπροσωπήσει ολόκληρη τη Θεσσαλία στα εθνικά πρωταθλήματα και να γράψει τη δική της ξεχωριστή σελίδα στην ιστορία του ποδοσφαίρου.



ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr

Αλλαγές προπονητών και μετακινήσεις στον πάγκο
Η Παρί FC φαίνεται να εξετάζει τον Liam Rosenior για αντικαταστάτη του Antoine Kombouaré, ενώ ο Razvan Lucescu αποχώρησε από τον ΠΑΟΚ

Ο Thomas Partey αποχωρεί από τη Villarreal CF λόγω δικαστικών εκκρεμοτήτων



ΨΑΧΝΕΙ ΤΟΝ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΤΗ ΤΟΥ ΚΟΜΠΟΥΑΡΕ

Η Παρί FC «βλέπει» Ροσένιορ στον πάγκο

Η Τσέλι απέλυσε τον περασμένο Απρίλιο τον προπονητή της, Λιάμ Ροσένιορ, έπειτα από ένα σερί αρνητικών αποτελεσμάτων που έριξε τη λονδρέζικη ομάδα στην έβδομη θέση της Premier League, με τον Αγγλο τεχνικό να παραμένει λιγότερο από τέσσερις μήνες στον πάγκο από την πρόσληψή του τον Ιανουάριο.

Ο 41χρονος τεχνικός, είχε αναλάβει τα νήια μετά την αποχώρηση του Εντσο Μαρέσκα, όμως οι επτά ήττες στα τελευταία οκτώ παιχνίδια σε όλες τις διοργανώσεις οδήγησαν τη διοίκηση της Τσέλι στην απόφαση για αλλαγή στην τεχνική ηγεσία της. Τώρα ο Ροσένιορ έχει επαφές για να αναλάβει την τεχνική ηγεσία της Παρί FC, που ψάχνει για τον αντικαταστάτη του Αντουάν Κομπουαρέ. Ο Αγγλος κόουτς ξέρει καλά το γαλλικό πρωτάθλημα, καθώς πριν αναλάβει την Τσέλι ήταν στον πάγκο της Στρασμπούρ.

Η Βιγαρεάλ είπε «όχι» στον Παρτέι
Λόγω των προβλημάτων του με τη δικαιοσύνη

Η διοίκηση της Βιγαρεάλ αποφάσισε να μην επεκτείνει τη συνεργασία της με τον Τόμας Παρτέι, μολοντί ο Γκανέζος διεθνής μέσος είχε εξαιρετικά σεζόν με 32 συμμετοχές. Ο λόγος δεν είναι αγωνιστικός, αλλά... δικαστικός, καθώς ο πρώην άσος της Αρσενάλ το 2027 θα δικαστεί για βιασμό στην Αγγλία. Να σημειωθεί πως στον Παρτέι, που είναι στην αποστολή της Γκάνας για τα τελικά του Μουντιάλ, απαγορεύτηκε η είσοδος στον Καναδά λόγω των νομικών διαδικασιών εναντίον του στο Ηνωμένο Βασίλειο. Συγκεκριμένα του απαγορεύτηκε να εισέλθει στη χώρα,

επειδή δήλωσε ψευδώς στις αρχές ότι δεν είχε συλληφθεί ποτέ ή κατηγορηθεί για κάποιο ποινικό αδίκημα.

Στην Μπαρτσελόνα ο Κρίστενσεν
Παραμένει με νέο μονοετές συμβόλαιο

Ο Αντρέας Κρίστενσεν δεν ήθελε ν' αποχωρήσει από την Μπαρτσελόνα και θα παλέψει για να πείσει τον Χάνσι Φλικ την επόμενη σεζόν να του δώσει περισσότερες ευκαιρίες, καθώς η διοίκηση αποφάσισε να τού προσφέρει νέο μονοετές συμβόλαιο, όπως σχετικά αναφέρει η εφημερίδα «Mundo Deportivo». Ο 28χρονος Δανός διεθνής στόπερ

εντάχθηκε στους «μπλαουγκράνα» ως ελεύθερος από την Τσέλι το καλοκαίρι το 2023, με στόχο να βοηθήσει στην ενίσχυση της άμυνας, αλλά δεν έχει καταφέρει να κερδίσει θέση βασικού και στο τέλος έληγε το συμβόλαιο του. Ο Φλικ πιστεύει στις δυνατότητές του και το σχετικό ρεπορτάζ αναφέρει πως η ομάδα της Βαρκελώνης αποφάσισε να τον κρατήσει στο ρόστερ μέχρι το καλοκαίρι του 2027, με τον Κρίστενσεν να έχει ήδη βάλει την υπογραφή του.

Στην Μπενφίκα παραμένει ο Παυλίδης
Ενώ εκδήλωσαν ενδιαφέρον πολλές ομάδες

Τραυματισμοί και μεγάλα project συλλόγων

Ο Nico Schlotterbeck της Borussia Dortmund χάνει το Μουντιάλ λόγω σοβαρού τραυματισμού, ενώ η Manchester United προχωρά στο σχέδιο για νέο γήπεδο 100.000 θέσεων κοντά στο Old Trafford. Ο Andreas Christensen ανανεώνει με την FC Barcelona, ενώ ο Julian Alvarez θέλει μεταγραφή στην FC Barcelona

Ο Βαγγέλης Παυλίδης θα συνεχίσει να αγωνίζεται με τη φανέλα της Μπενφίκα, σύμφωνα με όσα αναφέρει στο πρωτοσέλιδό της η «A Bola».

Ο Βαγγέλης Παυλίδης αποτελεί ένα από τα πιο καυτά μεταγραφικά ονόματα. Ο Έλληνας επιθετικός έχει πραγματοποιήσει εντυπωσιακές εμφανίσεις τόσο στο πρωτάθλημα όσο και στο Champions League με τα χρώματα των «αστών της Λισαβόνας». Αρκετές ομάδες έχουν εκδηλώσει ενδιαφέρον για τον ποδοσφαιριστή, ωστόσο σύμφωνα με όσα αναφέρονται από την Πορτογαλία, ο παίκτης θα παραμείνει στο «Ντα Λουζ».

Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με όσα αναφέρονται από την «A BOLA» ο Βαγγέλης Παυλίδης θα παραμείνει στην Μπενφίκα, παρά το γεγονός πως αρκετές ομάδες έχουν κτυπήσει την πόρτα των «αστών» ωστόσο ο διεθνής Έλληνας επιθετικός δεν είναι προς παραχώρηση.

Μεγάλη πρόταση από την Αλ Σαντ στον Λουτσέσκου
Μετά το «βελούδινο διαζύγιο» με τον ΠΑΟΚ

Και τυπικά παρελθόν από την τεχνική ηγεσία του ΠΑΟΚ αποτελεί ο Ραζβάν Λουτσέσκου, καθώς ο «Δικέφαλος του βορρά» γνωστοποίησε την κοινή συναινέσει ολοκλήρωση της συνεργασίας με τον Ρουμάνο προπονητή. Υπενθυμίζεται ότι ο 57χρονος τεχνικός είχε ακόμη ένα χρόνο συμβόλαιο με τον ΠΑΟΚ, ωστόσο οι άριστες σχέσεις του με τον ιδιοκτήτη της ΠΑΕ, Ιβάν Σαββίδη, προμήνυαν ένα «βελούδινο διαζύγιο», με τον Λουτσέσκου να έχει στα χέρια του συγκεκριμένη προσφορά. Συγκεκριμένα ΜΜΕ του Βουκουρεστίου αναφέρουν πως ο έμπειρος κόουτς έχει μεγάλη πρόταση για τριετές συμβόλαιο συνεργασίας από την Αλ Σαντ του Κατάρ, με επίσημη αποδοχές στα τέσσερα εκατ. ευρώ, χωρίς τα μπόνους επίτευξης στόχων! Να σημειωθεί πως ο Λουτσέσκου γνωρίζει καλά τη Μέση Ανατολή, καθώς είχε εργαστεί με επιτυχία για δύο χρόνια στη Σαουδική Αραβία και στην Αλ Αχλί (2019-21), πριν επιστρέψει για δεύτερη φορά το καλοκαίρι του 2021 στον πάγκο του ΠΑΟΚ.

Ο Μουρίνιο κρατά Γκονζάλο Γκαρσία
Του υποσχέθηκε πως θα του δώσει ευκαιρίες

Αρκετές ομάδες κινούνται για την απόκτηση του Γκονζάλο Γκαρσία από τη Ρεάλ Μαδρίτης, αλλά όπως σχετικά υποστηρίζει η αθλητική εφημερίδα της ισπανικής πρωτεύουσας «Marca», ο Ζοσέ Μουρίνιο ξεκαθάρισε πως τον θέλει να τον κρατήσει στο ρόστερ και την



επόμενη σεζόν.

Ο 22χρονος Ισπανός φορ δεν έχει θέση στη βασική ενδεκάδα των «μπλάνκος» και ήθελε να κάνει το επόμενο βήμα στην καριέρα του, αλλά ο Πορτογάλος κόουτς μίλησε μαζί του και τον έπεισε να παραμείνει στο «Μπερναμπέου», υποσχόμενος πως θα του δώσει περισσότερες ευκαιρίες. Την περασμένη σεζόν ο Γκαρσία είχε στο ενεργητικό του έξι γκολ και δύο ασίστ, σε 32 συμμετοχές σε όλες τις διοργανώσεις.

Νοκ ουτ ο Σλότερμπεκ
Ρήξη συνδέσμου στον αριστερό αστράγαλο τον βγάζει εκτός Μουντιάλ

Το Παγκόσμιο Κύπελλο του 2026 τελείωσε για τον Γερμανό κεντρικό αμυντικό Νίκο Σλότερμπεκ, ο οποίος θα μείνει εκτός δράσης για αρκετούς μήνες μετά τον τραυματισμό στον αστράγαλο στη νίκη με 2-1 επί της Ακτής Ελεφαντοστού (5ος όμιλος), όπως ανακοίνωσε η «Μάνσαφτ». Ο Σλότερμπεκ, βασικός στέλεχος στον σχεδιασμό του Γιούλιαν Νάγκελμαν, τραυματίστηκε νωρίς στον αγώνα και αντικαταστάθηκε στο ημίχρονο από τον Αντόνιο Ρούντιγκερ. Μια υπερηχογραφική εξέταση την περασμένη Κυριακή αποκάλυψε ότι ο παίκτης είχε υποστεί ρήξη συνδέσμου στον αριστερό αστράγαλό του.



«Ο Σλότερμπεκ υπέστη τραυματισμό στον έσω πλάγιο σύνδεσμο στον αριστερό αστράγαλό του... και θα μείνει εκτός για αρκετούς μήνες. Ο αμυντικός της δευτεραθλήτριας Γερμανίας, Μπορούσια Ντόρτμουντ, θα παραμείνει, προς το παρόν, με την ομάδα στις ΗΠΑ», ανέφερε η ομάδα σε ανακοίνωσή της. Ο Νάγκελμαν δεν μπορεί πλέον να καλέσει παίκτη για να τον αντικαταστήσει, καθώς το τουρνουά έχει ήδη ξεκινήσει. «Ο Σλότι θα μας λείψει πολύ στο γήπεδο ως εξαιρετικός αμυντικός, ειδικά το εξαιρετικό του παιχνίδι», είπε ο Νάγκελμαν. «Θα μπορούσε να ήταν το Παγκόσμιο Κύπελλό του. Προσπαθήσαμε όλοι να του φιάσουμε τη διάθεση – ευτυχώς, είναι ένας πολύ θετικός χαρακτήρας που ήδη κοιτάζει ξανά μπροστά».

«Είναι ένα πολύ θετικό σημάδι ότι θα παραμείνει αρχικά εδώ στην ομάδα, επειδή έχει επιρροή και εκτός γηπέδου. Παρά την απουσία του, είμαστε ακόμα πολύ καλά τοποθετημένοι στην κεντρική άμυνα για το Παγκόσμιο Κύπελλο με τους Τζόνθαν Τα, Αντόνιο Ρούντιγκερ, Βάλντερ Αντον και Μαλίκ Τιάου», είπε ο προπονητής.

Όνειρο του Άλβαρες η Μπαρτσελόνα
Θέλει να φύγει από την Ατλέτικο Μαδρίτης

Ο Χουλιάν Άλβαρες, μετά από δύο σεζόν, είναι αποφασισμένος να τερματίσει τη θητεία του στην Ατλέτικο Μαδρίτης στο Metropolitan και να φύγει με προορισμό την Μπαρτσελόνα.

Αμέσως μετά τη νίκη της Αργεντινής επί της Αυστρίας (2-0) στον δεύτερο αγώνα της για το Παγκόσμιο Κύπελλο 2026, ο Αργεντινός επιθετικός επιβεβαίωσε την επιθυμία του να αλλάξει φανέλα. Το έκανε σε δηλώσεις του στο ESPN που δεν αφήνουν περιθώρια ερμηνείας. «Το καλύτερο για όλους είναι μια μεταγραφή. Θέλω να πραγματοποιήσω το όνειρό μου», δήλωσε εμφατικά ο Αργεντινός. «Δεν μπορώ να κρυφτώ ή να ενεργήσω σαν να μην θέλω να είμαι σαφής. Προσπαθώ να είμαι ειλικρινής. Μίλμπα με ανθρώπους από την Ατλέτικο και νομίζω ότι το καλύτερο για όλους τους εμπλεκόμενους είναι να φύγω», πρόσθεσε. Ο Άλβαρες έχει συμβόλαιο με την Ατλέτικο Μαδρίτης μέχρι το 2030 και ρήτρα αποδέσμευσης 500 εκατομμυρίων ευρώ.

Το μεγαλύτερο στάδιο η Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ

Με 100.000 θέσεις κοντά στο «Old Trafford»

Η Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ απέκτησε το μεγαλύτερο μέρος της γης, που βρίσκονται κοντά στο τρέχον στάδιο «Old Trafford», που απαιτείται για την κατασκευή του νέου της σταδίου 100.000 θέσεων, ανακοίνωσε ο αγγλικός σύλλογος. Το σχέδιο της Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ είναι να κατασκευάσει το μεγαλύτερο αθλητικό στάδιο της Βρετανίας. «Η σημερινή ανακοίνωση υπογραμμίζει την πρόδο που σημειώσαμε για την παράδοση στη Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ ενός νέου σταδίου παγκόσμιας κλάσης και σηματοδοτεί ένα σημαντικό ορόσημο καθώς μπαίνουν στην επόμενη φάση του έργου», δήλωσε η Κολέτ Ρος, διευθύνουσα σύμβουλος του νέου έργου του σταδίου. «Το γεγονός ότι μπορούμε να χτίσουμε τόσο κοντά στο Old Trafford μας επιτρέπει να διατηρήσουμε την κληρονομιά, τις παραδόσεις και τις τελετουργίες που είναι τόσο σημαντικές για τους οπαδούς μας», συνέχισε. Ο σύλλογος του Μάντσεστερ αποκάλυψε τα αρχικά του σχέδια πέρυσι για ένα φιλόδοξο νέο έργο σταδίου, κόστους 2,3 δισεκατομμυρίων ευρώ. Δεν έχει ακόμη οριστική ημερομηνία για το πότε οι «Κόκκινοι Διαβόλοι» θα μετακομίσουν στο νέο γήπεδο.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Ο Ζέλικο Ομπράντοβιτς επιστρέφει στον πάγκο του Παναθηναϊκού μετά από 14 χρόνια

Ο Γιάννης Αντετοκούνμπο φέρεται να αποχωρεί από τους Milwaukee Bucks και να μετακινείται στους Miami Heat, σε μία από τις πιο ηχηρές ανταλλαγές των τελευταίων ετών



ΣΤΟΝ «ΠΡΑΣΙΝΟ» ΠΑΓΚΟ ΜΕΤΑ ΑΠΟ 14 ΧΡΟΝΙΑ

Η επιστροφή Ομπράντοβιτς είναι γεγονός

Ο Ζέλικο Ομπράντοβιτς είναι με κάθε επισιμότητα ο νέος τεχνικός του Παναθηναϊκού, με τον Σέρβο να επιστρέφει στον σύλλογο που πάτησε για 5 φορές στην κορυφή του ευρωπαϊκού μπάσκετ. Προφανώς ο τίτλος του κειμένου δεν έχει άμεση αναφορά στην ταινία του Πίτερ Τζάκσον και τον άρχοντα των δακτυλιδιών, αλλά κυρίως για την επιστροφή του Ζέλικο Ομπράντοβιτς στον "πράσινο" πάγκο μετά από 14 χρόνια. Η αλήθεια είναι πως μετά τη λύση της συνεργασίας με τον Έργκιν Αταμαν, στις τάξεις του Παναθηναϊκού υπήρχε το κοινό μυστικό, πως η επόμενη μέρα θα έχει μόνο... Ομπράντοβιτς. Δημοσιεύματα επί ημερών και νέα ρεπορτάζ, απλά μας έδιναν τον παλμό, αλλά στο τέλος θα ερχόταν η επίσημη τοποθέτηση του συλλόγου.

Σαν να μην πέρασε μια μέρα

Και όλα στο τέλος καταλήγουν και πάλι στην αρχή, όπως τότε... το καλοκαίρι του 1999. Ο Παναθηναϊκός έχει επιστρέψει από μια δύσκολη σειρά με αντίπαλο τον Ολυμπιακό για το πρωτάθλημα,

με τον Λευτέρη Σουμήτσιτς να δίνει τη σκυτάλη στον Ζέλικο Ομπράντοβιτς. Εκεί είναι που η ιστορία αλλάζει για τον Παναθηναϊκό. Πιο πολύ μοιάζει με εκτόξευση, παρά μια πορεία βγαλμένη από τα παραμύθια. Με τον Ομπράντοβιτς, ο Παναθηναϊκός γίνεται ισόβιος πρωταθλητής Ελλάδας και Ευρώπης, καθώς στην Euroleague κατακτά το τρόπαιο το 2000, 2002, 2007, 2009, 2011, ενώ στο πρωτάθλημα στην δεκαετία του 2000, χάνει μόνο του 2002 και ως επίλογο θα θυμάται αυτό του 2011.

Οι απαιτήσεις και ο υψηλός πήχης

Προφανώς η έλευση Ομπράντοβιτς στον Παναθηναϊκό, δεν είναι μια απλή ημέρα στην δουλειά. Η κατάσταση δείχνει πως πρέπει να γίνουν διορθώσεις σε συγκεκριμένες θέσεις, ώστε το "τριφύλλι" να επιστρέψει στα υψηλά στάνταρ του και την είσοδο στο Final Four. Αυτό θα γίνει άμεσα, καθώς οι "πράσινοι" θα εξετάσουν την αγορά για τους παίκτες στην θέση "1" και "5". Η παρουσία του Σέρβου τεχνικού θα αποτελέσει κίνητρο για πολλούς παίκτες, τόσο στο υπάρχον όσο και στο μελλοντικό ρόστερ των 7 φορέων πρωταθλητών Ευρώπης.



ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ
Ήρθε ο Βασιλιάς των Δακτυλιδιών για να μας πάει ακόμα πιο ψηλά

Ο Δημήτρης Γιαννακόπουλος μετά την επίσημη παρουσίαση του Ζέλικο Ομπράντοβιτς στην επιστροφή του Σέρβου τεχνικού στον πάγκο του Παναθηναϊκού, απευθύνθηκε προς τον κόσμο της ομάδας χαρακτηρίζοντας ως την

καρδιά του συλλόγου, ενώ ονομάτισε τον Ζέλικο ως τον Βασιλιά των Δακτυλιδιών. Ο Βασιλιάς επέστρεψε. Ο εννιά φορές πρωταθλητής Ευρώπης, Ζέλικο Ομπράντοβιτς επιστρέφει στον πάγκο του Παναθηναϊκού, έπειτα από 14 χρόνια, με τις δύο πλευρές να έχουν ζήσει τεράστιες επιτυχίες, κατά τη διάρκεια της πρώτης τους συνεργασίας, η οποία κράτησε από 1999 έως το 2012. Η συνέντευξη Τύπου του Σέρβου τεχνικού έγινε υπό την παρουσία 3.000 φίλων του Παναθηναϊκού και μετά τις δηλώσεις των δύο ανδρών βγήκαν μαζί στον κόσμο με τον Δημήτρη Γιαννακόπουλο να παίρνει το μικρόφωνο και να

Διεθνείς εξελίξεις στο μπάσκετ (Mike James & Ντόντσιτς)

Ο Μάικ Τζέιμς καλείται για πρώτη φορά στην Team USA, ενώ ο Λούκα Ντόντσιτς εκφράζει ξανά τον θαυμασμό του για τον Βασίλη Σπανούλη

απευθύνεται προς τους φίλους της ομάδας λέγοντας: «Είστε η καρδιά του Παναθηναϊκού. Είστε αυτοί που μας δίνουν το κίνητρο για να πάμε ακόμα πιο ψηλά και ήρθε ο άνθρωπος, ο Βασιλιάς των Δακτυλιδιών για να μας πάει ακόμα πιο ψηλά».

Στη Μύκονο ο Ελαίζα Τσαίλντς

Την περασμένη σεζόν φόρεσε τη φανέλα της Χάποελ ΧαΕμέκ

Η ομάδα των Κυκλάδων ανακοίνωσε την απόκτηση του 26χρονου πάουερ φόργουορντ-σέντερ, ο οποίος έρχεται να δώσει πολλές λύσεις και στις δυο πλευρές του παρκέ. Η ομάδα της Μυκόνου συνεχίζει την ενίσχυση του ρόστερ της, με τον Ελαίζα Τσαίλντς να έρχεται για να δώσει λύσεις και στις δυο πλευρές του παρκέ.

Η ανακοίνωση της Μυκόνου: «Η ΚΑΕ Μύκονος Betsson BC ανακοινώνει με ιδιαίτερη χαρά την έναρξη της συνεργασίας της με τον Ελαίζα Τσαίλντς για τη σεζόν 2026/27. Ο Ελαίζα Τσαίλντς (Elijah Childs) γεννήθηκε στις 10 Ιανουαρίου 1999, έχει ύψος 2,01 μ. και αγωνίζεται ως πάουερ φόργουορντ-σέντερ.

Τη σεζόν που ολοκληρώθηκε φόρεσε τη φανέλα της Χάποελ ΧαΕμέκ, σημειώνοντας 9,6 πόντους με 48,5% εντός πεδίου, 5 ριμπάουντ και 1,6 ασίστ σε 17 συμμετοχές στη regular season της ισραηλινής Winner League, με μέσο όρο 26,4 λεπτά ανά αγώνα. Όσον αφορά τα playoffs, μέτρησε 13 πόντους, 5 ριμπάουντ και 2 ασίστ σε τέσσερις συμμετοχές, με 31,3 λεπτά ανά αγώνα. Ο 27χρονος Αμερικανός αγωνίστηκε στο κολεγιακό πρωτάθλημα με τους Μπράντλεϊ Μπρέιβς την περίοδο 2017-21. Σε 112 συμμετοχές στο NCAA είχε 12,1 πόντους, 7,6 ριμπάουντ, 0,9 ασίστ και 1,4 μπλοκ ανά αγώνα. Το 2021 πέρασε τον Ατλαντικό για να αγωνιστεί για πρώτη φορά ως επαγγελματίας στην ιταλική A2 με την Τράπανι. Ακολούθησε το πέρασμα του από τους Μπάκεν Μπέαρς, με τους οποίους κατέκτησε το πρωτάθλημα στη Δανία το 2023, τη Λούντβιγκσμποργκ, τη Χαϊδελβέργη, την Πιστόια και τη Χάποελ ΧαΕμέκ».

Ο 27χρονος Αμερικανός αγωνίστηκε στο κολεγιακό πρωτάθλημα με τους Μπράντλεϊ Μπρέιβς την περίοδο 2017-21. Σε 112 συμμετοχές στο NCAA είχε 12,1 πόντους, 7,6 ριμπάουντ, 0,9 ασίστ και 1,4 μπλοκ ανά αγώνα. Το 2021 πέρασε τον Ατλαντικό για να αγωνιστεί για πρώτη φορά ως επαγγελματίας στην ιταλική A2 με την Τράπανι. Ακολούθησε το πέρασμα του από τους Μπάκεν Μπέαρς, με τους οποίους κατέκτησε το πρωτάθλημα στη Δανία το 2023, τη Λούντβιγκσμποργκ, τη Χαϊδελβέργη, την Πιστόια και τη Χάποελ ΧαΕμέκ».

Ο Μάικ Τζέιμς στην Team USA

Πρώτη φορά με τη φανέλα της εθνικής Ο πρώτος σκόρερ της EuroLeague θα έχει υποχρεώσεις το φετινό καλοκαίρι, καθώς κλήθηκε από την Team USA για το παράθυρο του Ιουλίου για τα προκριματικά του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος. Ο Μάικ Τζέιμς για πρώτη φορά στην καριέρα του, θα εκπροσωπήσει την Εθνική ομάδας της χώρας του και οίγουρα, αυτό θα τον κάνει πολύ περήφανο. Στο παράθυρο του Ιουλίου επιλέχθηκε ο πρώην άσος της Μονακό, με τους Αμερικανούς να αντιμετωπίζουν εκτός έδρας τη Δομινικανή Δημοκρατία (03/07) και ξανά μακριά από την έδρα τους το Μεξικό λίγες μέρες αργότερα (06/07). Οι άλλοι 11 που κλήθηκαν είναι οι εξής: Πέδρο Μπράντσο, Τζέικομπ Γκίλιγαντ, Κεβόν Χάρρις, Ντίγιουαν Ερνάντεζ, Τζέι Χαφ, Ελαίτζα



Πέπερτον, Ορλάντο Ρόμπινσον, Ματ Ράιαν, Τέρι Τέιλορ, Τζάροντ, Ούτχοφ, Γκέιμπ Γιορκ.

Ο Σπανούλης είδωλο του Ντόντσιτς

«Ήταν ένας πραγματικά σπουδαίος παίκτης και μου άρεσε να τον βλέπω» Στο Βελιγράδι βρέθηκε ο Λούκα Ντόντσιτς, με αφορμή την προώθηση του νέου του παπουτσιού από την Jordan Brand, και δεν έχασε την ευκαιρία να εκφραστεί για ακόμη μία φορά τον θαυμασμό του προς τον Βασίλη Σπανούλη, τον οποίο εξακολουθεί να θεωρεί το κορυφαίο μπάσκεττικό του πρότυπο. Ο σούπερ σταρ των Δορ Αντζέλς Λέικερς, μιλώντας στη Mozzart Sport, κλήθηκε να κατονομάσει το μπάσκεττικό του είδωλο και η απάντησή του ήταν ξεκάθαρη, με τον νέο προπονητή του Άρν να βρίσκεται ξανά στο επίκεντρο των αναφορών του.

«Εξακολουθεί να είναι ο Σπανούλης. Ήταν ένας πραγματικά σπουδαίος παίκτης και μου άρεσε να τον βλέπω. Για μένα εκείνη την εποχή στην Ευρώπη ήταν ο Σπανούλης», δήλωσε χαρακτηριστικά ο Σλοβένος άσος. Ο Ντόντσιτς αναφέρθηκε επίσης στην ολοένα και μεγαλύτερη επιρροή των Ευρωπαίων παικτών στο NBA, ερωτηθείς αν ο ίδιος και ο Νίκολα Γιόκιτς συνέβαλαν στην αλλαγή της αντίληψης που υπήρχε στο παρελθόν για το ευρωπαϊκό μπάσκετ. «Έχει γίνει από πολλούς παίκτες, όχι μόνο εξαιτίας των δυο μας. Υπάρχουν πολλοί καλοί παίκτες στο NBA από όλη την Ευρώπη, οπότε, κατά τη γνώμη μου, πολλά έχουν αλλάξει τα τελευταία χρόνια», τόνισε.

Στους Χιτ ο Γιάννης Αντετοκούνμπο

Μετά από 13 χρόνια ο Γιάννης Αντετοκούνμπο αφήνει τους Μίλγουοκι Μπακς, καθώς σύμφωνα με το ESPN και άλλα αμερικανικά μέσα ενημέρωσης, συμφωνήθηκε η μετακί-

νησή του στους Μαϊάμι Χιτ, σε μία από τις μεγαλύτερες ανταλλαγές του καλοκαιριού. Στο πλαίσιο της συμφωνίας, οι Χιτ αποκτούν τον Έλληνα σούπερ σταρ και τον Μπόμπι Πόρτις, ενώ οι Μπακς θα λάβουν τους Τάιλερ Χίρο, Κελέλ Γουέρ, Χάιμε Χάκεζ Τζούνιορ και Κασόφρας Γιακουταίνις. Ο Χίρο, ο οποίος επιλέχθηκε στην ομάδα των All Star το 2025, έχει μέσο όρο 19,5 πόντους ανά αγώνα στις επτά σεζόν του με τη Μαϊάμι, ενώ ο Χάκεζ Τζούνιορ ολοκλήρωσε την περασμένη περίοδο με 15,4 πόντους, 5,0 ριμπάουντ και 4,7 ασίστ κατά μέσο όρο. Ο 22χρονος σέντερ Γουέρ είχε 11,0 πόντους και 9,0 ριμπάουντ ανά παιχνίδι, ενώ ο 20χρονος Γιακουταίνις επιλέχθηκε στο Νο20 του περινού ντραφτ. Παράλληλα, το Μαϊάμι παραχωρεί στο Μίλγουοκι την επιλογή Νο13 του ντραφτ του 2026, δύο μελλοντικές επιλογές πρώτου γύρου χωρίς προστασία (2031 και 2033), δικαίωμα ανταλλαγής επιλογής πρώτου γύρου το 2030, καθώς και μία επιλογή δεύτερου γύρου το 2033.

Η ανταλλαγή, η οποία αναμένεται να οριστικοποιηθεί στις 6 Ιουλίου, σηματοδοτεί το τέλος μιας ιστορικής διαδρομής για τον Αντετοκούνμπο στο Μίλγουοκι. Επιλεγμένος στο Νο15 του ντραφτ του 2013, ο 31χρονος φόργουορντ εξελίχθηκε από ένα άγνωστο ταλέντο σε έναν από τους κορυφαίους παίκτες του Νο15 του ντραφτ του 2013, ο 31χρονος φόργουορντ εξελίχθηκε από ένα άγνωστο ταλέντο σε έναν από τους κορυφαίους παίκτες της γενιάς του, κατακτώντας δύο βραβεία MVP της κανονικής περιόδου (2019, 2020), το βραβείο του καλύτερου αμυντικού παίκτη της χρονιάς και οδηγώντας τους Μπακς στον τίτλο του 2021, τον πρώτο της ομάδας μετά από 50 χρόνια.

Παράλληλα, σύμφωνα με το ESPN, παραμένει ανοικτό το ενδεχόμενο να επεκταθεί και με τη συμμετοχή άλλων ομάδων μέχρι τότε. Το αμερικανικό δίκτυο σημειώνει ότι ανάλογη περίπτωση είχε καταγραφεί πέρυσι, όταν αρχική συμφωνία ανάμεσα στους Φοίνιξ Σανς και τους Χιούστον Ρόκετς εξελίχθηκε τελικά σε ανταλλαγή επτά ομάδων. Η αποχώρησή του έρχεται έπειτα από μια μακρά περίοδο αβεβαιότητας γύρω από το μέλλον του στους Μπακς, οι οποίοι μετά την κατάκτηση του πρωταθλήματος δεν κατάφεραν να επιστρέψουν στην κορυφή της Ανατολής. Η ομάδα αποκλείστηκε τρεις συνεχόμενες φορές στον πρώτο γύρο των playoffs και την περασμένη σεζόν έμεινε εκτός postseason, γεγονός που ενίσχυσε τα σενάρια περί αποχώρησής του «Greek Freak». Στο Μαϊάμι, ο Αντετοκούνμπο αναμένεται να συνθέσει ένα από τα πιο ισχυρά δίδυμα της Ανατολικής Περιφέρειας μαζί με τον Μπαμ Αντεμπάγιο, με τους Χιτ να φιλοδοξούν να επιστρέψουν στη διεκδίκηση του τίτλου. Παράλληλα, προστίθεται σε μια μακρά λίστα σπουδαίων αστέρων που φόρεσαν τη φανέλα της ομάδας της Φλόριδα, όπως οι ΛεΜπρόν Τζέιμς, Σακίλ Ο'Νιλ, Ντουέιν Γουέντ και Τζίμι Μπάιλερ. Την περασμένη σεζόν ο Αντετοκούνμπο αγωνίστηκε σε 36 παιχνίδια, τα λιγότερα της καριέρας του, λόγω τραυματισμών, αλλά όταν βρισκόταν στο παρκέ παρέμεινε κυρίαρχος, με μέσου όρου 27,6 πόντους, 9,8 ριμπάουντ και 5,4 ασίστ ανά αγώνα. Το ESPN αναφέρει ότι οι Μαϊάμι Χιτ και οι Μπόστον Σέλτικς ήταν οι δύο ομάδες που έφρασαν στην τελική ευθεία για την απόκτηση του Αντετοκούνμπο. Σύμφωνα με το αμερικανικό δίκτυο, η Βοστώνη προσέφερε στους Μπακς πακέτο με βασικό αντάλλαγμα τον Τζέιλεν Μπράουν και επιλογές πρώτου γύρου στο ντραφτ, ωστόσο το Μίλγουοκι προτίμησε την πρόταση του Μαϊάμι. Οι Μπακς επέλεξαν το πακέτο των Χιτ θεωρώντας ότι εξυπηρετεί καλύτερα τον μακροπρόθεσμο σχεδιασμό τους, καθώς περιλαμβάνει τέσσερις νεαρούς παίκτες, επιπλέον επιλογές ντραφτ και μεγαλύτερη ευελιξία για τα επόμενα χρόνια. Η μετακίνηση του Αντετοκούνμπο αναμένεται να αλλάξει τις ισορροπίες στην Ανατολική Περιφέρεια, με τους Χιτ να προσθέτουν στο δυναμικό τους έναν από τους κορυφαίους παίκτες του NBA δίπλα στον Μπαμ Αντεμπάγιο. Από την άλλη πλευρά, το Μίλγουοκι στρέφεται πλέον στην επόμενη ημέρα, επενδύοντας σε νεότερους παίκτες και μελλοντικά περιουσιακά στοιχεία. Με την αποχώρησή του Αντετοκούνμπο και του Μπόμπι Πόρτις, αλλά και τον Θανάση Αντετοκούνμπο να παραμένει ελεύθερος, δεν απομένει πλέον κανένα μέλος της ομάδας που οδήγησε τους Μπακς στην κατάκτηση του πρωταθλήματος του 2021, ολοκληρώνοντας συμβολικά έναν από τους πιο επιτυχημένους κύκλους στην ιστορία του συλλόγου.

 **Θεσσαλικό θέατρο**
Δημοτική Θεατρική Κοινωφελής Επιχείρηση Δήμου Λαρισαίων

ΑΙΓΑΙΟΣ
2026
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

50
ΧΡΟΝΙΑ
ΘΕΣΣΑΛΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ

 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Περιφέρεια Θεσσαλίας

 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Περιφέρεια Θεσσαλίας

 ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ

Χορηγοί Επικοινωνίας:



Η Ραψάνη αποτελεί έναν εναλλακτικό καλοκαιρινό προορισμό που συνδυάζει φυσική ομορφιά, ιστορία, πολιτισμό και αυθεντική φιλοξενία, προσφέροντας δροσιά και ηρεμία μακριά από τον μαζικό τουρισμό. Το χωριό δεν ξεχωρίζει μόνο για το φυσικό του περιβάλλον στους πρόποδες του Ολύμπου, αλλά και για την πλούσια πολιτιστική του κληρονομιά, την παράδοση του κρασιού και τις γνήσιες εμπειρίες που προσφέρει



ΡΑΨΑΝΗ Συνδυασμός φύσης, ιστορίας και αυθεντικής φιλοξενίας

Το χωριό του Ολύμπου, ένας ανεξερεύνητος τουριστικός προορισμός με δροσιά, πολιτισμό και γνήσιες εμπειρίες

Στους πρόποδες του Ολύμπου, εκεί όπου η Θεσσαλική γη συναντά την ορεινή γαλήνη και το βλέμμα ταξιδεύει μέχρι το Αιγαίο, βρίσκεται η Ραψάνη, ένας τόπος που τα τελευταία χρόνια αναδεικνύεται σε έναν ιδιαίτερα ελκυστικό καλοκαιρινό προορισμό. Μακριά από τη φασαρία των πολυσύχναστων παραλιών και τον μαζικό τουρισμό, η Ραψάνη προσφέρει μια διαφορετική εμπειρία διακοπών, αυθεντική, ήρεμη και βαθιά συνδεδεμένη με τη φύση και την παράδοση.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Χτισμένη σε υψόμετρο περίπου 500 μέτρων, η Ραψάνη αποτελεί έναν από τους ιστορικότερους οικισμούς της περιοχής. Η γεωγραφική της θέση εξασφαλίζει δροσερό καλοκαίρι, ακόμη και τις πιο ζεστές ημέρες, ενώ η πρόσβαση από μεγάλα αστικά κέντρα είναι εύκολη, γεγονός που την καθιστά ιδανική επιλογή τόσο για σύντομες αποδράσεις όσο και για πολυήμερες διακοπές.

Βασικό πλεονέκτημα η φυσική της ομορφιά

Το πρώτο στοιχείο που κερδίζει τον επισκέπτη είναι το φυσικό τοπίο. Η Ραψάνη περιβάλλεται από καταπράσινες πλαγιές, μονοπάτια και περιοχές με πλούσια βλάστηση. Το καλοκαίρι, η θερμοκρασία παραμένει αισθητά πιο χαμηλή σε σχέση με τις πεδινές περιοχές της Θεσσαλίας, δημιουργώντας ιδανικές συνθήκες για περιπάτους και δραστηριότητες στη φύση.

Οι διαδρομές γύρω από το χωριό οδηγούν μέσα από δασικές εκτάσεις, πέτρινα μονοπάτια και σημεία με πανοραμική θέα προς την κοιλάδα των Τεμπών και τις ακτές του Αιγαίου.



Για τους λάτρεις της πεζοπορίας και της φωτογραφίας τοπίου, η περιοχή προσφέρει πολλές δυνατότητες εξερεύνησης χωρίς να απαιτεί εξειδικευμένο εξοπλισμό.

Η σχέση της Ραψάνης με το βουνό είναι βαθιά και διαχρονική. Εδώ ο επισκέπτης δεν συναντά οργανωμένες τουριστικές υπερβολές αλλά μια γνήσια αίσθηση επαφής με το περιβάλλον.

Ιστορία και πολιτιστική ταυτότητα

Η Ραψάνη δεν είναι μόνο ένας φυσικός προορισμός, είναι και ένας τόπος με έντονο ιστορικό αποτύπωμα. Κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας υπήρξε σημαντικό πνευματικό και εμπορικό κέντρο της περιοχής, ενώ διατήρησε ισχυρή πολιτιστική παρουσία μέσα στους αιώνες.

Περπατώντας στα σοκάκια του χωριού, ο επισκέπτης συναντά παραδοσιακά αρχοντικά, πέτρινες κατοικίες και στοιχεία αρχιτεκτονικής που διατηρούν τον χαρακτήρα μιας άλλης εποχής. Οι πλατείες, οι εκκλησίες και οι δημόσιοι χώροι λειτουργούν ακόμη ως σημεία κοινωνικής ζωής και όχι απλώς ως τουριστικά αξιοθέατα.

Το καλοκαίρι, πολιτιστικές εκδηλώσεις, τοπικά πανηγύρια και μουσικές βραδιές δίνουν ζωή στο χωριό και επιτρέπουν στον επισκέπτη

να γνωρίσει από κοντά τα έθιμα και την καθημερινότητα των κατοίκων.

Η γαστρονομία και η παράδοση του κρασιού

Ένα από τα πιο ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της Ραψάνης είναι η ονική της ταυτότητα. Η περιοχή είναι γνωστή για την παραγωγή κρασιού και διαθέτει μακρά αμπελουργική παράδοση που συνδέεται με το μικροκλίμα και το ορεινό ανάγλυφο του τόπου.

Το τοπικό κρασί συνοδεύει ιδανικά τη θεσσαλική κουζίνα, η οποία βασίζεται σε απλές αλλά αυθεντικές γεύσεις. Παραδοσιακά κρέατα, τοπικές πίτες, τυριά και εποχικά προϊόντα συνθέτουν ένα γαστρονομικό ταξίδι που αναδεικνύει τη φιλοσοφία της περιοχής, που περιλαμβάνει ποιότητα, τοπικότητα και φιλοξενία.

Οι μικρές οικογενειακές επιχειρήσεις και οι ταβέρνες προσφέρουν μια εμπειρία διαφορετική από εκείνη των μεγάλων τουριστικών κέντρων, πιο προσωπική, πιο ανθρώπινη και περισσότερο συνδεδεμένη με τον τόπο.

Ιδανική βάση για εξερεύνηση της ευρύτερης περιοχής

Ένα ακόμη πλεονέκτημα της Ραψάνης είναι η θέση της. Από το χωριό, ο επισκέπτης μπορεί

εύκολα να οργανώσει ημερήσιες εξορμήσεις προς κοντινούς προορισμούς.

Σε μικρή απόσταση βρίσκεται η Κοιλιάδα των Τεμπών, ένας από τους πιο γνωστούς φυσικούς σχηματισμούς της Ελλάδας, ενώ οι παραλίες της Περίας και των παραλιακών περιοχών του νομού Λάρισας μπορούν να συνδυαστούν εύκολα με ορεινές διακοπές.

Επιπλέον, η γειτνίαση με τον Όλυμπο δίνει τη δυνατότητα για δραστηριότητες εναλλακτικού τουρισμού, από ήπιες πεζοπορικές διαδρομές μέχρι οργανωμένες εξορμήσεις στη φύση.

Έτσι, η Ραψάνη λειτουργεί όχι μόνο ως αυτόνομος προορισμός αλλά και ως σημείο εκκίνησης για μια ολοκληρωμένη καλοκαιρινή εμπειρία.

Γιατί να επιλέξει κανείς τη Ραψάνη το καλοκαίρι

Σε μια εποχή όπου πολλοί ταξιδιώτες αναζητούν εμπειρίες πέρα από το συνθησιμένο, η Ραψάνη προτείνει έναν διαφορετικό τρόπο διακοπών. Δεν βασίζεται στην ένταση ούτε στην υπερκατανάλωση τουριστικών υπηρεσιών. Αντίθετα, επενδύει στη φυσική ομορφιά, στην ανθρώπινη επαφή και στη διατήρηση της τοπικής ταυτότητας.

Είναι ο προορισμός για εκείνους που θέλουν να ξυπνήσουν με καθαρό αέρα, να περπατήσουν σε σκεπάρνα μονοπάτια, να καθίσουν σε μια ήσυχη πλατεία και να γνωρίσουν έναν τόπο μέσα από τους ανθρώπους του.

Η Ραψάνη αποδεικνύει ότι οι πιο ουσιαστικές καλοκαιρινές εμπειρίες δεν βρίσκονται πάντα στα πολυσύχναστα νησιά ή στα δημοφιλή θέρετρα. Μερικές φορές κρύβονται στα ορεινά χωριά της Ελλάδας, εκεί όπου ο χρόνος κυλά πιο αργά και το ταξίδι γίνεται πραγματική ανάπαυση και απόλαυση.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ**14:00 ΖΩΝΤΑΝΑ**

14:00 - 16:00 | «Κάθε Μέρα Θεσσαλία»
με τη Δημοσιογράφο Ενημ Λεβέντη **LIVE**
Η εκπομπή καταγράφει την καθημερινότητα της περιφέρειας με ρεπορτάζ, απευθείας συνδέσεις, καλεσμένους και παρεμβάσεις πολιτών, δίνοντας βήμα σε όλους να αναδείξουν τα προβλήματα αλλά και τις προοπτικές του τόπου. Με έμφαση στις αλήθειες χωρίς φίλτρα, με στοιχεία και αποδείξεις, το «Κάθε Μέρα Θεσσαλία» φιλοδοξεί να αποτελέσει το πιο ζωντανό και ουσιαστικό παράθυρο ενημέρωσης για την περιοχή.

FORMedia TV

MAZI
για το ΠΑΙΔΙ
Together for Children
Επικοινωνία Κέντρο
11525



Η βασικότερη αλλαγή αφορά το ακατάσχετο όριο σε τραπεζικούς λογαριασμούς για οφειλές προς το Δημόσιο, με το προστατευόμενο ποσό να αυξάνεται από τα 1.250 ευρώ στα 1.600 ευρώ μηνιαίως για κάθε φυσικό πρόσωπο

ΚΑΤΑΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΚΑΤΑΣΧΕΤΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ

Τι αλλάζει και ποιοι βλέπουν όφελος έως 4.200€

Νέα όρια προστασίας, προϋποθέσεις δήλωσης IBAN και δυνατότητα άρσης δεσμεύσεων με μερική αποπληρωμή



Σημαντικές αλλαγές στο καθεστώς κατασχέσεων τραπεζικών λογαριασμών εισάγει το νέο σχέδιο νόμου του υπουργείου Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών, με στόχο να αυξηθεί η προστασία των πολιτών που έχουν οφειλές προς το Δημόσιο, τις τράπεζες ή ιδιώτες πιστωτές. Οι νέες ρυθμίσεις μεταβάλλουν τα ακατάσχετα όρια, δημιουργούν δυνατότητα αποδέσμευσης λογαριασμών υπό όρους και προβλέπουν ειδική προστασία για συγκεκριμένες κοινωνικές παροχές.

Αύξηση του ακατάσχετου για χρέη προς το Δημόσιο
Η βασικότερη αλλαγή αφορά το ακατάσχετο όριο σε τραπεζικούς λογαριασμούς για οφειλές προς το Δημόσιο. Το προστατευόμενο ποσό αυξάνεται από τα 1.250 ευρώ στα 1.600 ευρώ μηνιαίως για κάθε φυσικό πρόσωπο.

Η αύξηση μεταφράζεται σε επιπλέον προστασία 350 ευρώ κάθε μήνα. Σε ετήσια βάση, το ποσό αυτό αντιστοιχεί σε έως 4.200 ευρώ που δεν θα μπορούν να δεσμευθούν μέσω κατάσχεσης από την Εφορία. Η ρύθμιση αφορά έναν μόνο δηλωμένο λογαριασμό ανά τραπεζικό ίδρυμα και στοχεύει κυρίως σε εργαζόμενους, συνταξιούχους και πολίτες που χρησιμοποιούν τον τραπεζικό τους λογαριασμό για καθημερινές ανάγκες.

Τι αλλάζει για οφειλές προς τράπεζες και ιδιώτες
Αναπροσαρμογή προβλέπεται και για κατασχέσεις που σχετίζονται με ιδιωτικές απαιτήσεις, όπως τραπεζικά δάνεια ή υποχρεώσεις προς προμηθευτές.

Για ατομικούς λογαριασμούς, το ακατάσχετο αυξάνεται από 1.500 ευρώ σε 1.600 ευρώ μην-

αίως. Το καθαρό όφελος ανέρχεται σε 100 ευρώ τον μήνα ή έως 1.200 ευρώ τον χρόνο.
Παράλληλα, στους κοινούς λογαριασμούς αυξάνεται το προστατευόμενο ποσό από 2.000 ευρώ σε 2.200 ευρώ μηνιαίως. Η αλλαγή αυτή προσφέρει επιπλέον περιθώριο προστασίας 200 ευρώ κάθε μήνα, δηλαδή έως 2.400 ευρώ ετησίως.

Η πρόβλεψη θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική για νοικοκυριά που χρησιμοποιούν κοινό λογαριασμό για μισθούς, οικογενειακά έξοδα ή πάγιες υποχρεώσεις.
Η κρίσιμη προϋπόθεση: Δήλωση ακατάσχετου IBAN
Η ενεργοποίηση της προστασίας δεν θα γίνεται αυτόματα. Για να εφαρμοστεί το νέο ακατάσχετο στις οφειλές προς το Δημόσιο, ο πολίτης θα πρέπει να δηλώσει ηλεκτρονικά στην ΑΑΔΕ τον

τραπεζικό λογαριασμό (IBAN) που επιθυμεί να προστατευτεί.

Εφόσον υπάρχει λογαριασμός μισθοδοσίας, σύνταξης ή καταβολής ασφαλιστικών παροχών, αυτός θα πρέπει να επιλεγεί αποκλειστικά ως ακατάσχετος.

Η ρύθμιση αναμένεται να τεθεί σε εφαρμογή μετά την ψήφιση του πολυνομοσχεδίου, η οποία προγραμματίζεται προς το τέλος του Ιουνίου.

Νέα δυνατότητα άρσης κατάσχεσης με μερική αποπληρωμή

Ένα ακόμη στοιχείο με πρακτική σημασία είναι η δυνατότητα αποδέσμευσης τραπεζικού λογαριασμού. Το νομοσχέδιο προβλέπει ότι κατάσχεση μπορεί να αρθεί εφόσον ο οφειλέτης καταβάλει το 25% της βασικής οφειλής, τις αντίστοιχες προσαυξήσεις, και τους τόκους που έχουν επιβληθεί.

Η δυνατότητα αφορά και υφιστάμενες κατασχέσεις, δίνοντας σε οφειλές τη δυνατότητα να επανακτήσουν πρόσβαση στον λογαριασμό τους χωρίς να απαιτείται πλήρης εξόφληση. Ωστόσο, το μέτρο έχει περιορισμούς: η άρση θα μπορεί να χορηγείται μόνο μία φορά ανά οφειλή, ενώ εξαιρούνται περιπτώσεις που συνδέονται με διαδικασίες πτώχευσης ή αφερευγυότητας.

Ειδική προστασία για ενισχύσεις ειδικής αγωγής

Το πολυνομοσχέδιο περιλαμβάνει και ειδική κοινωνική πρόβλεψη. Οι οικονομικές ενισχύσεις ειδικής αγωγής χαρακτηρίζονται ρητά ανεκχώρητες, ακατάσχετες, και μη συμψηφιζόμενες.

Αυτό σημαίνει ότι τα ποσά αυτά δεν θα μπορούν να δεσμευτούν ούτε να συμψηφίζονται με οφειλές προς το Δημόσιο, ασφαλιστικά ταμεία, οργανισμούς τοπικής αυτοδιοίκησης ή πιστωτικά ιδρύματα.

Τι σημαίνουν οι αλλαγές στην πράξη

Οι νέες ρυθμίσεις επιχειρούν να μεταφέρουν το σύστημα κατασχέσεων από μια λογική πλήρους δέσμευσης σε ένα πιο λειτουργικό πλαίσιο προστασίας βασικών εισοδημάτων και σταδιακής εξόφλησης οφειλών. Για όσους έχουν ήδη δεσμευμένους λογαριασμούς ή βρίσκονται κοντά σε διαδικασίες αναγκαστικής είσπραξης, το επόμενο διάστημα αναμένεται κρίσιμο, καθώς η έγκριση δήλωσης ακατάσχετου λογαριασμού και η αξιοποίηση των νέων δυνατοτήτων μπορεί να επηρεάσουν ουσιαστικά την καθημερινή οικονομική τους λειτουργία.

FORMedia Radio 99.8

ENNI TIME IS A GOOD TIME

12:00

12:00 – 14:00 | «ENNI TIME IS A GOOD TIME» με την Έννη Λεβέντη & τον Κώστα Ανέστη **LIVE**

Η αγαπημένη εκπομπή της Μαγνησίας τώρα στο FORMedia Radio 99.8! Η Έννη Λεβέντη, με τη χαρακτηριστική της αμεσότητα και τον τρόπο που ξέρει να συνδέεται με το κοινό, επιστρέφει δυναμικά στο ραδιόφωνο παρέα με τον Κώστα Ανέστη. Δύο ώρες γεμάτες ενημέρωση, ελεύθερη συζήτηση και χαμόγελο – γιατί η επικαιρότητα δεν χρειάζεται να είναι βαριά για να είναι ουσιαστική. Με φρέσκο αέρα, εναλλακτική ματιά στα γεγονότα, αλλά και παρεμβάσεις που προκαλούν διάλογο, η εκπομπή «ENNI TIME IS A GOOD TIME» έρχεται για να δώσει ρυθμό στα μεσημέρια μας και να μας κάνει να απολαμβάνουμε ακόμα περισσότερο τον απογευματινό χρόνο. Εδώ, η ενημέρωση γίνεται πιο ζωντανή, οι συζητήσεις πιο ουσιαστικές και η παρέα πιο απολαυστική!

FORMedia Radio 99.8

Τελευταίο Θρανίο!

18:00

18:00 – 20:00 | «ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΘΡΑΝΙΟ» με τον Βασίλη Μπνιά **LIVE**

Τελευταίο θρανίο ή μπροστά; Καθημερινά ο Βασίλης Μπνιάς επιλέγει για εσάς εμμοινικά από το τελευταίο θρανίο μουσικάρες, τα καλύτερα τραγούδια όλων των εποχών. Βρίσκει πως έχει μια ιδιαίτερη γοπητία το «τελευταίο θρανίο» και ίσως γι' αυτό περισσότερο να το αποζητούσε. Για άλλους μπορεί να αποτελούσε μειονεκτητική θέση, αλλά στη δική του φαντασία ήταν σίγουρα προνομηιακή!

Παρεμβάσεις για την ακρίβεια, διευκολύνσεις σε οφειλέτες και φορολογικές ελαφρύνσεις συνθέτουν το κυβερνητικό πλάνο των επόμενων μηνών με σκοπό την ενίσχυση του διαθέσιμου εισοδήματος και τη σταδιακή αποκατάσταση της οικονομικής ισορροπίας για τα νοικοκυριά



Για την αντιμετώπιση της συνεχιζόμενης ανόδου του κόστους ζωής

Η κυβέρνηση ενισχύει την εικόνα σταθερότητας της οικονομίας και μειώνει το μελλοντικό βάρος εξυπηρέτησης του δημόσιου χρέους

Η συνεχιζόμενη άνοδος του κόστους ζωής και οι διεθνείς γεωπολιτικές αναταράξεις διαμορφώνουν ένα νέο οικονομικό περιβάλλον που επηρεάζει άμεσα τα ελληνικά νοικοκυριά. Η αύξηση των τιμών στην ενέργεια, οι πείσεις στις μεταφορές και η αλυσιδωτή επίδραση στον πληθωρισμό έχουν περιορίσει την αγοραστική δύναμη των πολιτών, οδηγώντας την κυβέρνηση στην πρόωψη μιας σειράς νέων παρεμβάσεων με στόχο την οικονομική ανακούφιση.

Το σχέδιο που βρίσκεται σε εξέλιξη στηρίζεται σε τρεις βασικούς άξονες: την αντιμετώπιση της ακρίβειας, την ενίσχυση της προστασίας για όσους αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην εξυπηρέτηση των υποχρεώσεών τους και την εφαρμογή νέων φορολογικών μειώσεων. Κοινή επιδίωξη είναι η ενίσχυση του διαθέσιμου εισοδήματος και η σταδιακή αποκατάσταση της οικονομικής ισορροπίας για τα νοικοκυριά.

Η διεθνής συγκυρία και οι επιπτώσεις στην οικονομία

Οι τελευταίες εξελίξεις στη Μέση Ανατολή και ειδικότερα η ένταση στον Περσικό Κόλπο δημιούργησαν νέες πιέσεις στις διεθνείς αγορές ενέργειας. Η αύξηση του κόστους των καυσίμων μεταφέρθηκε σταδιακά σε μεταφορές, παραγωγή και τελικά στις τιμές βασικών αγαθών. Παρότι καταγράφονται ενδείξεις αποκλιμάκωσης μετά τις διπλωμα-

τικές κινήσεις μεταξύ Ηνωμένων Πολιτειών και Ιράν, η εκτίμηση που κυριαρχεί είναι ότι η πλήρης αποκατάσταση της κανονικότητας δεν θα είναι άμεση. Οι επιπτώσεις στην εφοδιαστική αλυσίδα θεωρούνται πιο σύνθετες και απαιτούν χρόνο μέχρι να απορροφηθούν.

Σε αυτό το πλαίσιο, η ευρωπαϊκή νομισματική πολιτική παραμένει προσανατολισμένη στον περιορισμό του πληθωρισμού, με τις αποφάσεις της Ευρωπαϊκής Κεντρικής Τράπεζας να επηρεάζουν συνολικά το οικονομικό περιβάλλον και την πρόβλεψη σε χρηματοδότηση.

Νέα εργαλεία απέναντι στην ακρίβεια

Η συγκράτηση των τιμών αναδεικνύεται σε βασικό πεδίο κυβερνητικής δράσης. Ένα από τα πρόσφατα μέτρα είναι η λειτουργία της νέας ψηφιακής πλατφόρμας σύγκρισης τιμών, μέσω της οποίας οι πολίτες αποκτούν τη δυνατότητα να παρακολουθούν τις διαφορές στις τιμές ίδιων προϊόντων μεταξύ της ελληνικής αγοράς και άλλων ευρωπαϊκών χωρών. Η λογική πίσω από αυτή την πρωτοβουλία είναι η ενίσχυση της διαφάνειας και η δυνατότητα των καταναλωτών να λαμβάνουν πιο ενημερωμένες αποφάσεις κατά τις αγορές τους. Η δημόσια ανάδειξη αποκλίσεων στις τιμές εκτιμάται ότι μπορεί να λειτουργήσει ως μηχανισμός πίεσης προς την αγορά. Παράλληλα, συνεχίζουν να εφαρμόζονται περιοριστικά μέτρα στα περιθώρια κέρδους συγκεκριμένων βασικών αγαθών,

με στόχο να αποτραπούν υπερβολικές ανατιμήσεις. Σημαντικό ρόλο διατηρούν και οι ελεγκτικοί μηχανισμοί, οι οποίοι εντείνουν τους ελέγχους σε επιχειρήσεις και αλυσίδες λιανικής ώστε να διαπιστώνεται εάν τηρούνται οι προβλεπόμενοι κανόνες. Η κυβερνητική θέση παραμένει ότι οι σημαντικές αποκλίσεις τιμών σε σχέση με άλλες ευρωπαϊκές αγορές οφείλουν να τεκμηριώνονται επαρκώς και να μην επιβαρύνουν αδικαιολόγητα τους καταναλωτές.

Διευρυνόμενη προστασία για οφειλέτες και εύλωτα νοικοκυριά

Πέρα από την ακρίβεια, δεύτερο κρίσιμο μέτωπο αποτελεί η διαχείριση των ιδιωτικών οφειλών. Η αύξηση των λειτουργικών εξόδων για τα νοικοκυριά έχει καταστήσει δυσκολότερη την εξυπηρέτηση δανείων και άλλων οικονομικών υποχρεώσεων. Στο πλαίσιο αυτό προωθούνται τις δυνατότερες ρυθμίσεις, με βασική παρέμβαση την εφαρμογή σχήματος αποπληρωμής έως και 72 δόσεων για συγκεκριμένες κατηγορίες οφειλών. Ταυτόχρονα, αλλαγές στον εξωδικαστικό μηχανισμό διευρύνουν την πρόσβαση περισσότερων πολιτών στη διαδικασία ρύθμισης. Η μείωση του ελάχιστου ύψους οφειλής που απαιτείται για την ένταξη στο σύστημα εκτιμάται ότι θα επιτρέψει σε περισσότερα νοικοκυριά να αναζητήσουν βιώσιμες λύσεις πριν οδηγηθούν σε αδιέξοδο. Ιδιαίτερη σημασία αποδίδεται και στις πολιτικές προστασίας της πρώτης κατοικίας.

Η προώθηση του Φορέα Απόκτησης και Επαναμίσθωσης Ακινήτων θεωρείται ένα επιπλέον εργαλείο για περιπτώσεις ευάλωτων δανειοληπτών, με στόχο να δημιουργηθεί ένα πλαίσιο που θα περιορίσει τον κίνδυνο απώλειας της κατοικίας.

Φοροελαφρύνσεις στο επίκεντρο της επόμενης περιόδου

Ο τρίτος πυλώνας της οικονομικής πολιτικής αφορά τις φορολογικές παρεμβάσεις που προετοιμάζονται για το επόμενο διάστημα και αναμένεται να παρουσιαστούν στη Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης. Σύμφωνα με τις κυβερνητικές κατευθύνσεις, το νέο πακέτο αναμένεται να εστιάσει κυρίως στη μείωση άμεσων φόρων, με στόχο να ενισχυθεί το καθαρό διαθέσιμο εισόδημα πολιτών και επιχειρήσεων. Οι τελικές αποφάσεις θα εξαρτηθούν από την πορεία των δημοσίων οικονομικών και τα διαθέσιμα δημοσιονομικά περιθώρια. Ωστόσο, η βασική φιλοσοφία που προβάλλεται είναι ότι μέρος των θετικών επιδόσεων της οικονομίας θα επιστρέψει στην κοινωνία μέσω φορολογικών ελαφρύνσεων και μέτρων εισοδηματικής ενίσχυσης. Στο κυβερνητικό επιτελείο εκτιμούν ότι το επόμενο διάστημα θα είναι καθοριστικό για τη διατήρηση της οικονομικής σταθερότητας, με την πρόκληση να παραμείνει διπλή: από τη μία η προστασία των πολιτών από τις διεθνείς αναταράξεις και από την άλλη η διατήρηση της αναπτυξιακής πορείας της οικονομίας.

Νέα δεδομένα από τις φορολογικές αρχές και απόφαση-οδηγός της ΔΕΔ φέρνουν αυστηρότερους ελέγχους στις κινήσεις κεφαλαίων μεταξύ συνδικαιούχων Οι φορολογικές αρχές αξιοποιούν πλέον εκτεταμένα ψηφιακά δεδομένα από το τραπεζικό σύστημα, πραγματοποιώντας διασταυρώσεις για τον εντοπισμό περιπτώσεων όπου επιχειρείται καταστρατήγηση των ευνοϊκών φορολογικών διατάξεων



ΚΟΙΝΟΙ ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ

Πότε οι μεταφορές χρημάτων μετατρέπονται σε φορολογική παγίδα

Τι πρέπει να γνωρίζουν πολίτες και οικογένειες για να αποφύγουν φόρους δωρεάς και πρόστιμα

Οι κοινοί τραπεζικοί λογαριασμοί για πολλά χρόνια θεωρούνταν από πολλές οικογένειες μια πρακτική και ασφαλής λύση για τη διαχείριση των οικονομικών τους. Γονείς πρόσθεταν τα παιδιά τους ως συνδικαιούχους σε τραπεζικούς λογαριασμούς, σύζυγοι μοιράζονταν κοινές καταθέσεις, ενώ δεν ήταν λίγες οι περιπτώσεις όπου τα χρήματα μεταφέρονταν από λογαριασμό σε λογαριασμό χωρίς δεύτερη σκέψη. Ωστόσο, η φορολογική πραγματικότητα φαίνεται να αλλάζει.

Μια πρόσφατη απόφαση της Διεύθυνσης Επίλυσης Διαφορών (ΔΕΔ) έρχεται να υπενθυμίσει ότι η ύπαρξη ενός κοινού λογαριασμού δεν συνεπάγεται αυτόματα και κοινή ιδιοκτησία των χρημάτων που βρίσκονται σε αυτόν. Αντίθετα, σε ορισμένες περιπτώσεις, η μεταφορά κεφαλαίων μπορεί να χαρακτηριστεί ως άτυπη δωρεά και να ενεργοποιήσει φορολογικές υποχρεώσεις.

Η υπόθεση που αλλάζει τα δεδομένα
Η υπόθεση που αποτέλεσε σημείο αναφοράς αφορούσε τη μεταφορά ποσού ύψους 240.000 ευρώ από κοινό οικογενειακό λογαριασμό σε νέο τραπεζικό λογαριασμό. Στον αρχικό λογαριασμό συνδικαιούχοι ήταν οι γονείς και τα δύο παιδιά τους, ενώ στον νέο λογαριασμό εμφανίζονταν ως δικαιούχοι μόνο ο γιος και η σύζυγός του. Ο φορολογούμενος υποστήριξε ότι επρόκειτο για εσωτερική μεταφορά χρημάτων χωρίς φορολογική σημασία. Ωστόσο, η

ΔΕΔ έκρινε διαφορετικά. Σύμφωνα με το σκεπτικό της απόφασης, δεν αποδείχθηκε ότι ο ίδιος είχε συμμετάσχει ουσιαστικά στη δημιουργία του αρχικού κεφαλαίου. Κατά συνέπεια, η μεταφορά θεωρήθηκε ότι είχε ως αποτέλεσμα να περιέλθουν χρήματα στην αποκλειστική διάθεσή του και της σύζυγού του, στοιχείο που συνιστά δωρεά για φορολογικούς σκοπούς. Το μήνυμα που προκύπτει είναι σαφές: η ιδιότητα του συνδικαιούχου δεν αρκεί από μόνη της για να θεμελιώσει δικαίωμα ελεύθερης μεταφοράς και χρήσης των χρημάτων χωρίς φορολογικό έλεγχο.

Πότε ενεργοποιείται ο φόρος δωρεάς
Το ισχύον φορολογικό πλαίσιο εξετάζει όχι μόνο ποιος εμφανίζεται στον λογαριασμό αλλά και ποιος κατέθεσε πραγματικά τα χρήματα. Εφόσον ένας συνδικαιούχος μεταφορέας, την οικονομική δυνατότητα ποσού και δεν μπορεί να αποδείξει ότι συνέβαλε στη δημιουργία του υπολοίπου, τότε η συναλλαγή ενδέχεται να θεωρηθεί δωρεά από το πρόσωπο που πραγματικά κατέθεσε τα χρήματα. Στην πράξη, οι φορολογικές αρχές αναζητούν στοιχεία, όπως την προέλευση των κεφαλαίων, το ιστορικό των καταθέσεων, τις ημερομηνίες λογαριασμού, τον οικονομική δυνατότητα κάθε συνδικαιούχου, τη μετέπειτα χρήση των χρημάτων. Εάν δεν υπάρχουν επαρκείς αποδείξεις, η φορολόγηση μπορεί να επιβληθεί από το πρώτο ευρώ.

Εντατικοί έλεγχοι και διασταυρώσεις
Το ενδιαφέρον των ελεγκτικών μηχανισμών για τις γονικές παροχές και τις δωρεές έχει ενισχυθεί σημαντικά το τελευταίο διάστημα. Οι φορολογικές αρχές αξιοποιούν πλέον εκτεταμένα ψηφιακά δεδομένα από το τραπεζικό σύστημα, πραγματοποιώντας διασταυρώσεις για τον εντοπισμό περιπτώσεων όπου επιχειρείται καταστρατήγηση των ευνοϊκών φορολογικών διατάξεων. Στο μικροσκοπιο βρίσκονται ιδιαίτερα μεγάλες μεταφορές χρημάτων αλλά και αλληλουχίες κινήσεων μεταξύ συγγενικών προσώπων που μπορεί να υποδηλώνουν προσπάθεια αποφυγής φόρου. Σε περίπτωση που ο φορολογούμενος δεν τεκμηριώσει τη νομιμότητα της συναλλαγής ή δεν έχει ακολουθηθεί η προβλεπόμενη διαδικασία δήλωσης, επιβάλλονται φόροι με συντελεστές που διαφοροποιούνται ανάλογα με τον βαθμό συγγένειας.

Το αφορολόγητο των 800.000 ευρώ και οι προϋποθέσεις
Ιδιαίτερη σημασία έχει το αφορολόγητο όριο για γονικές παροχές και δωρεές μεταξύ προσώπων της Α' κατηγορίας συγγένειας, δηλαδή γονέων, παιδιών, συζύγων, παππούδων, γιαγιάδων και εγγονών. Το όριο φθάνει έως τις 800.000 ευρώ, όμως η διατήρηση στοιχείων που αποδεικνύουν την προέλευση των χρημάτων, η χρήση τραπεζικών διαδρομών και η έγκαιρη υποβολή των απαιτούμενων δηλώσεων αποτελούν τα βασικά μέσα προστασίας.

ευνούκο καθεστώς δεν ενεργοποιείται και η φορολόγηση μπορεί να γίνει άμεσα.

• **Οι εξαιρέσεις και οι συνθηματικές παρεξηγήσεις**

Δεν θεωρείται κάθε μεταφορά χρημάτων δωρεά. Οι μικρές καθημερινές μεταφορές από γονείς προς παιδιά για ανάγκες διαβίωσης, όπως έξοδα σπουδών, διαμονής ή συντήρησης, συνήθως δεν αντιμετωπίζονται ως δωρεές όταν προκύπτει ότι εξυπηρετούν πραγματικές βιοτικές ανάγκες. Παρόλα αυτά, ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στις λεγόμενες «διαδοχικές δωρεές». Πρόκειται για περιπτώσεις όπου χρησιμοποιούνται ενδιάμεσα συγγενικά πρόσωπα ώστε να μειωθεί ή να αποφευχθεί η φορολογική επιβάρυνση. Οι ελεγκτές εξετάζουν πλέον τη χρονική αλληλουχία των κινήσεων και την οικονομική λογική κάθε συναλλαγής. Αν διαπιστωθεί ότι οι μεταφορές δεν εφαρμόζονται αυτόματα, μπορεί να επιβληθεί φόρος σαν να είχε πραγματοποιηθεί η αρχική μεταβίβαση απευθείας.

Τι πρέπει να προσέχουν οι πολίτες
Οι φοροτεχνικοί επισημαίνουν ότι οι κοινοί λογαριασμοί παραμένουν απολύτως νόμιμο και χρήσιμο εργαλείο. Όμως η διαφάνεια και η τεκμηρίωση αποκτούν πλέον καθοριστική σημασία. Η διατήρηση στοιχείων που αποδεικνύουν την προέλευση των χρημάτων, η χρήση τραπεζικών διαδρομών και η έγκαιρη υποβολή των απαιτούμενων δηλώσεων αποτελούν τα βασικά μέσα προστασίας.

Η επιβολή προσωρινού τέλους 3 ευρώ ανά είδος προϊόντος σε παραγγελίες έως 150 ευρώ αλλάζει τα δεδομένα στις ηλεκτρονικές αγορές από διεθνείς πλατφόρμες και αυξάνει το τελικό κόστος για εκατομμύρια καταναλωτές



ΝΕΟΣ ΔΑΣΜΟΣ ΣΤΑ ΜΙΚΡΟΔΕΜΑΤΑ ΑΠΟ ΕΤΑΙΡΙΕΣ ΕΚΤΟΣ ΕΕ 1Η ΙΟΥΛΙΟΥ

Ακριβότερες οι αγορές από το εξωτερικό

Από την 1η Ιουλίου, το τσόπι στις διαδικτυακές αγορές από πλατφόρμες του εξωτερικού και συγκεκριμένα εκτός Ευρωπαϊκής Ένωσης αναμένεται να αλλάξει αισθητά για τους Ευρωπαίους καταναλωτές. Η εφαρμογή νέου προσωρινού δασμού ύψους 3 ευρώ στα μικροδέματα εισάγει μια επιπλέον οικονομική επιβάρυνση, η οποία αναμένεται να επηρεάσει κυρίως τις αγορές χαμηλής αξίας, εκεί που μέχρι σήμερα το χαμηλό κόστος αποτελούσε το βασικό κίνητρο για εκατομμύρια παραγγελίες.

Το νέο μέτρο αφορά παραγγελίες συνολικής αξίας έως 150 ευρώ και προβλέπει ότι η χρέωση θα επιβάλλεται ανά είδος προϊόντος που περιλαμβάνεται στην αγορά. Η λεπτομέρεια αυτή είναι καθοριστική, καθώς διαφοροποιεί σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο θα υπολογίζεται το τελικό κόστος.

Στην πράξη, εάν ένας καταναλωτής παραγγείλει δύο τεμάχια του ίδιου προϊόντος, η επιβάρυνση θα εφαρμοστεί μία μόνο φορά. Αν όμως το καλάθι περιλαμβάνει διαφορετικές κατηγορίες προϊόντων (π.χ. ένα μπλουζάκι, ένα ζευγάρι ακουστικά και μια θήκη κινητού) τότε το τέλος των 3 ευρώ θα προστεθεί ξεχωριστά για κάθε διαφορετικό είδος.

Η αλλαγή αυτή αναμένεται να γίνει περισσότερο αισθητή στις πολύ χαμηλού κόστους αγορές, οι οποίες έχουν γνωρίσει μεγάλη άνθηση τα τελευταία χρόνια μέσω διεθνών ηλεκτρονικών πλατφορμών. Προϊόντα αξίας λίγων ευρώ, που μέχρι σήμερα θεωρούνταν

ιδιαίτερα συμφέρουσες επιλογές, ενδέχεται πλέον να χάνουν σημαντικό μέρος του ανταγωνιστικού τους πλεονεκτήματος. Για παράδειγμα, μια αγορά προϊόντος αξίας 4 ή 5 ευρώ αποκτά πλέον αισθητά υψηλότερο τελικό κόστος όταν προστεθεί η νέα επιβάρυνση. Σε περιπτώσεις πολλαπλών διαφορετικών ειδών, η συνολική αύξηση μπορεί να είναι ακόμη μεγαλύτερη, οδηγώντας πολλούς καταναλωτές να ξανασκεφτούν τελικά την πραγματοποίηση της αγοράς.

Η ευρωπαϊκή πλευρά υποστηρίζει ότι η επιβολή του μέτρου δεν στοχεύει αποκλειστικά στην αύξηση εσόδων, αλλά αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης προσπάθειας αναδιάρθρωσης του συστήματος ελέγχου των εισαγόμενων μικροδεμάτων. Τα τελευταία χρόνια, ο όγκος των μικρών αποστολών από τρίτες χώρες έχει αυξηθεί υπερβολικά, δημιουργώντας πίεση τόσο στις τελωνειακές υπηρεσίες όσο και στις ευρωπαϊκές επιχειρήσεις λιανικής.

Ένα από τα βασικά επιχειρήματα για την επιβολή του νέου δασμού είναι κυρίως η αντιμετώπιση του αθέμιτου ανταγωνισμού. Ευρωπαϊκές επιχειρήσεις και εμπορικοί φορείς έχουν επανειλημμένα εκφράσει ανησυχίες ότι πολλές εξωευρωπαϊκές πλατφόρμες επωφελούνται από χαμηλότερα λειτουργικά κόστη και διαφορετικά καθεστώτα ελέγχου, γεγονός που τους επιτρέπει να διαθέτουν προϊόντα σε ιδιαίτερα χαμηλές τιμές και να τις προτιμά το καταναλωτικό κοινό.

Παράλληλα, οι ευρωπαϊκές αρχές επιση-

μαίνουν ότι η αυξημένη ροή μικροδεμάτων δυσκολεύει τον έλεγχο της συμμόρφωσης με κανόνες ασφάλειας, φορολόγησης και προστασίας του καταναλωτή. Η επιβολή ενός πρόσθετου κόστους θεωρείται ότι μπορεί να λειτουργήσει αποτρεπτικά στην υπερβολική διακίνηση πολύ μικρής αξίας προϊόντων και να ενισχύσει την αποτελεσματικότητα των ελέγχων.

Από την πλευρά των καταναλωτών, ωστόσο, εκφράζονται επιφυλάξεις. Πολλοί υποστηρίζουν ότι το μέτρο μεταφέρει τελικά το κόστος στον τελικό αγοραστή, περιορίζοντας την πρόσβαση σε οικονομικές επιλογές σε μια περίοδο όπου το κόστος ζωής παραμένει αυξημένο. Επιπλέον, εκτιμάται ότι μπορεί να επηρεαστούν περισσότερο νοικοκυριά που στηρίζονται στις ηλεκτρονικές αγορές για την προμήθεια καθημερινών ειδών.

Η αγορά αναμένεται να προσαρμοστεί σταδιακά. Είναι πιθανό οι καταναλωτές να στραφούν σε μεγαλύτερες και πιο στοχευμένες παραγγελίες, να περιορίσουν τον αριθμό διαφορετικών προϊόντων ανά αγορά ή να αναζητήσουν εναλλακτικές λύσεις εντός της ευρωπαϊκής αγοράς.

Πάντως, σύμφωνα με τον σχεδιασμό, το μέτρο έχει προσωρινό χαρακτήρα και προβλέπεται να παραμείνει σε ισχύ έως το 2028. Μέχρι τότε, η αποτελεσματικότητά του θα αξιολογηθεί τόσο ως προς την ενίσχυση των ελέγχων όσο και ως προς την επίδρασή του στον ανταγωνισμό και τη συμπεριφορά των καταναλωτών.

Το βέβαιο είναι ότι από την 1η Ιουλίου οι

ηλεκτρονικές αγορές μικροδεμάτων δεν θα είναι πλέον τόσο φθηνές όσο στο παρελθόν, και οι καταναλωτές θα χρειαστεί να υπολογίζουν μία ακόμη οικονομική επιβάρυνση πριν πατήσουν το τελικό «κλικ» στο καλάθι των αγορών τους.

Ένα σημαντικό ζήτημα που αναδεικνύεται είναι και οι πιθανές μετασχηματισμούς της καταναλωτικής συμπεριφοράς μέσα από το νέο καθεστώς χρεώσεων. Οι καταναλωτές, αντιμέτωποι με αυξημένο τελικό κόστος, είναι πιθανό να αναπροσαρμόσουν τον τρόπο με τον οποίο πραγματοποιούν τις ηλεκτρονικές τους αγορές, επιλέγοντας λιγότερες αλλά πιο οργανωμένες παραγγελίες ή συγκεντρώνοντας περισσότερα προϊόντα στο ίδιο καλάθι ώστε να περιορίσουν τις επιμέρους επιβαρύνσεις.

Παράλληλα, αναμένεται ενίσχυση της τάσης προς ευρωπαϊκές πλατφόρμες, όπου το κόστος και οι διαδικασίες θεωρούνται πιο σταθερές και προβλέψιμες. Εξίσου κρίσιμο είναι το γεγονός ότι το μέτρο εντάσσεται σε μια ευρύτερη ευρωπαϊκή στρατηγική αναμόρφωσης του ηλεκτρονικού εμπόριου, με στόχο την καλύτερη εποπτεία των εισαγωγών χαμηλής αξίας και τη διασφάλιση πιο ισότιμων συνθηκών ανταγωνισμού. Η εξέλιξη αυτή δεν αφορά μόνο την οικονομική διάσταση, αλλά και ζητήματα διαφάνειας, ασφάλειας προϊόντων και φορολογικής συμμόρφωσης, γεγονός που δείχνει ότι οι αλλαγές στις online αγορές συνδέονται πλέον άμεσα με ευρύτερες πολιτικές επιλογές σε ευρωπαϊκό επίπεδο.



ΚΟΡΥΦΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ

ΔΙΕΘΝΕΣ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ

ΧΟΡΟΣ • ΜΟΥΣΙΚΗ • ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ • ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Ένα ταξίδι στην παράδοση, μια γιορτή πολιτισμών, στην καρδιά της Κοιλιάδας των Τεμπών!



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ



ΖΩΝΤΑΝΗ ΜΟΥΣΙΚΗ



ΗΜΕΡΙΔΕΣ & ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ



ΕΚΘΕΣΕΙΣ & ΛΑΟΓΡΑΦΙΑ



ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ & ΓΕΥΣΕΙΣ



ΓΛΕΝΤΙΑ & ΕΞΟΡΜΗΣΕΙΣ

26-29 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026

ΘΕΑΤΡΟ ΤΕΜΠΩΝ
ΟΜΟΛΙΟ ΛΑΡΙΣΑΣ

Ζήστε μια μοναδική πολιτιστική εμπειρία!

www.korifeparadosis.gr

693 700 7191

info@korifeparadosis.gr

korifas.paradosis

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΚΕΝΤΡΟ ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ (Κ.Ε.Λ.Ε.)

Με την υποστήριξη του Δήμου Αγιάς



Υπό την Αιγίδα της

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ 2021-2027



Δεν υπάρχει μία συγκεκριμένη συχνότητα μπάνιου που να ταιριάζει σε όλους τους σκύλους. Η ανάγκη για μπάνιο εξαρτάται από τον τύπο του τριχώματος, τον τρόπο ζωής και την κατάσταση της υγείας κάθε ζώου



Κάθε πότε πρέπει να κάνουμε μπάνιο τον σκύλο

Ο σωστός τρόπος φροντίδας για υγεία και ευεξία

Η συχνότητα του μπάνιου δεν εξαρτάται μόνο από την καθαριότητα αλλά και από τον τύπο του τριχώματος, τον τρόπο ζωής και τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε σκύλου

Η καθημερινή φροντίδα ενός σκύλου δεν είναι μόνο σωστή διατροφή και τις βόλτες. Η υγιεινή αποτελεί επίσης βασικό κομμάτι της συνολικής του ευεξίας και επηρεάζει άμεσα τόσο την ποιότητα ζωής του όσο και την υγεία του δέρματος και του τριχώματός του. Ανάμεσα στα πιο συχνά ερωτήματα που απασχολούν τους κηδεμόνες βρίσκεται το πόσο συχνά πρέπει να κάνουμε μπάνιο τον σκύλο μας.

Η απάντηση, ωστόσο, δεν είναι μία, καθώς εξαρτάται από διάφορους παράγοντες. Δηλαδή, δεν υπάρχει ένα σταθερό πρόγραμμα που πρέπει να εφαρμόζεται σε όλους τους σκύλους, καθώς οι ανάγκες διαφέρουν πολύ ανάλογα με τη φυλή, τον τύπο του τριχώματος, τις καθημερινές συνθήκες αλλά και την κατάσταση της υγείας του τετράποδου φίλου μας.

Γράφει η Λόλα Γάτσιου

Γιατί ο σκύλος δεν χρειάζεται καθημερινό μπάνιο

Πολλοί συνδέουν την καθαριότητα με το συχνό πλύσιμο. Στην περίπτωση των σκύλων όμως, αυτή η λογική δεν λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο. Το δέρμα του σκύλου παράγει φυσικά έλαια, τα οποία δημιουργούν ένα προστατευτικό στρώμα στο τρίχωμα. Αυτά τα έλαια συμβάλλουν στη διατήρηση της φυσικής υγρασίας, προστατεύουν από εξωτερικούς

ερεθισμούς και βοηθούν το τρίχωμα να παραμείνει υγιές και λαμπερό. Όταν το μπάνιο γίνεται υπερβολικά συχνά, αυτά τα φυσικά έλαια απομακρύνονται. Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι ξηρό δέρμα, ερεθισμοί, κνησμός και ένα τρίχωμα που χάνει τη φυσική του όψη. Για τους περισσότερους υγιείς σκύλους, ένα μπάνιο κάθε τέσσερις έως έξι εβδομάδες θεωρείται συνήθως επαρκές. Παρ' όλα αυτά, αυτό αποτελεί μόνο μια γενική κατεύθυνση και όχι έναν απαράβατο κανόνα.

Ο τύπος του τριχώματος αλλάζει τα δεδομένα

Το τρίχωμα είναι ίσως ο σημαντικότερος παράγοντας που καθορίζει τη συχνότητα περιποίησης. Οι σκύλοι με κοντό και λείο τρίχωμα συνήθως παραμένουν καθαροί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Η δομή της τρίχας τους δεν επιτρέπει τη συσσώρευση βρωμιάς και οι σομές δεν εγκλωβίζονται εύκολα. Αντίθετα, τα ζώα με μακρύ ή πυκνό τρίχωμα έχουν αυξημένες ανάγκες φροντίδας. Οι τρίχες μπορούν να συκρατούν σκόνη, χώμα και υγρασία, ενώ συχνότερα εμφανίζονται κόμποι που δυσκολεύουν τον σωστό καθαρισμό. Ιδιαίτερη κατηγορία αποτελούν οι φυλές με διπλό τρίχωμα. Σε αυτές τις περιπτώσεις το συχνό λούσιμο δεν είναι απαραίτητα ωφέλιμο. Αντίθετα, η συστηματική χρήση βούρτσας βοηθά στην απομάκρυνση της νεκρής τρίχας και στη σωστή ανανέωση του τριχώματος

χωρίς να διαταράσσεται η φυσική ισορροπία του δέρματος.

Εξίσου σημαντικός παράγοντας είναι ο τρόπος ζωής του σκύλου. Ένας σκύλος που περνά τον περισσότερο χρόνο του μέσα στο σπίτι και βγαίνει για σύντομες βόλτες έχει διαφορετικές ανάγκες από έναν σκύλο που ζει σε αυλή, συνοδεύει τον κηδεμόνα του σε εκδρομές ή περνά πολλές ώρες σε εξωτερικούς χώρους. Οι σκύλοι που αγαπούν να παίζουν στο χώμα, να κυλιούνται στο γρασίδι ή να κολυμπούν στη θάλασσα πιθανότατα θα χρειαστούν συχνότερο καθαρισμό. Ωστόσο, κάθε επαφή με βρωμιά δεν σημαίνει απαραίτητα πλήρες μπάνιο. Σε πολλές περιπτώσεις, ένα καλό ξέπλυμα με νερό ή ένας καθαρισμός με ειδικά προϊόντα περιποίησης μπορεί να απομακρύνει αποτελεσματικά τις ακαθαρσίες χωρίς να επιβαρύνει το δέρμα. Η υπερβολική χρήση σαμπουνιών δεν αποτελεί λύση και συχνά δημιουργεί περισσότερα προβλήματα από όσα λύνει.

Η καθημερινότητα επηρεάζει τις ανάγκες καθαρισμού

Όταν υπάρχουν **δερματικές ευαισθησίες** Υπάρχουν περιπτώσεις όπου οι ανάγκες του σκύλου διαφέρουν λόγω κάποιων δερματολογικών καταστάσεων. Αλλεργίες, δερματίτιδες ή άλλες χρόνιες παθήσεις μπορεί να απαιτούν διαφορετική προσέγγιση

στη φροντίδα του τριχώματος. Σε τέτοιες περιπτώσεις, ο κτηνίατρος είναι εκείνος που θα καθορίσει τόσο και τα κατάλληλα προϊόντα. Συχνά προτείνονται ειδικά φαρμακευτικά σαμπουνιά που λειτουργούν υποστηρικτικά στη θεραπεία και βοηθούν στη μείωση των συμπτωμάτων. Οι ειδικοί τονίζουν ότι δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ανθρωπίνια προϊόντα καθαρισμού. Το pH του δέρματος των σκύλων διαφέρει σημαντικά από αυτό του ανθρώπου και η χρήση ακατάλληλων προϊόντων μπορεί να προκαλέσει ερεθισμούς ή να επιδεινώσει ήδη υπάρχοντα προβλήματα.

Πώς θα καταλάβετε ότι ήρθε η ώρα για μπάνιο

Πέρα από το ημερολόγιο και τα χρονικά διαστήματα, ο καλύτερος οδηγός παραμένει η παρατήρηση. Ένας σκύλος συνήθως δείχνει πότε χρειάζεται καθαρισμό. Η έντονη ή δυσάρεστη οσμή αποτελεί συχνά την πρώτη ένδειξη. Παράλληλα, το τρίχωμα μπορεί να αποκτήσει λιπαρή όψη, να φαίνεται θαμπό ή να συγκεντρώνει εμφανή ποσότητα σκόνης και βρωμιάς. Αλλαγές στην υφή του τριχώματος ή μικρές ενοχλήσεις κατά το κάιδμα μπορεί επίσης να αποτελούν σημάδια ότι ήρθε η στιγμή για περιποίηση.

Πρακτικές συμβουλές για ένα σωστό και ασφαλή μπάνιο Για να μετατραπεί το μπάνιο σε

μία ήρεμη και ευχάριστη διαδικασία, χρειάζεται σωστή προετοιμασία.

Πριν από το λούσιμο καλό είναι να γίνεται βούρτσισμα ώστε να αφαιρούνται οι κόμποι και οι νεκρές τρίχες. Το νερό πρέπει να είναι κλειρό, καθώς οι ακραίες θερμοκρασίες μπορεί να προκαλέσουν δυσφορία. Κατά την εφαρμογή του σαμπουνιού, ενόσω το καλό ξέπλυμα είναι απαραίτητο ώστε να μην μένουν υπολείμματα πάνω στο δέρμα.

Μετά το μπάνιο, ο σκύλος πρέπει να στεγνώνεται προσεκτικά — ιδιαίτερα τους χειμερινούς μήνες ή σε ζώα με πυκνό τρίχωμα. Επίσης απαιτείται προσοχή ώστε να μην εισχωρεί νερό στα αυτιά ή στα μάτια.

Η καθαριότητα είναι μόνο ένα μέρος της φροντίδας

Η σωστή υγιεινή συμβάλλει ουσιαστικά στην υγεία του σκύλου, αλλά δεν αποτελεί τη μοναδική παράμετρο της καθημερινής του φροντίδας. Το τακτικό βούρτσισμα, η ισορροπημένη διατροφή, η σωματική άσκηση και οι προληπτικές επισκέψεις στον κτηνίατρο αποτελούν εξίσου σημαντικά στοιχεία για τη διατήρηση της καλής του κατάστασης.

Τελικά, η ιδανική συχνότητα μπάνιου δεν μετρείται μόνο σε εβδομάδες ή μήνες. Μετρείται στην ικανότητα του κηδεμόνα να παρατηρεί τις ανάγκες του ζώου και να προσαρμόζει τη φροντίδα του με τρόπο που να εξασφαλίζει καθαριότητα, άνεση και, πάνω απ' όλα, καλή υγεία.

Νύχτες Κινηματογράφου στο Μουσείο

Τετάρτη 1 Ιουλίου 2026
στον κήπο του
Διαχρονικού Μουσείου

“10 μέρες με τους
δικούς του”

Σκηνοθεσία: Alessandro Genovesi

Πρωταγωνιστούν: Fabio De Luigi, Valentina Lodovini,
Angelica Felli, Bianca Usai, Matteo Castellucci, Dino
Abbrescia, Giulia Bevilacqua.

έναρξη προβολής 21.30
ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ



Προωθεί καινοτόμες πρακτικές
και εργαλεία που εφαρμόζονται
διεθνώς στον χώρο του Agile
Management

Το πρόγραμμα εστιάζει στην ανάπτυξη διοικητικών δεξιοτήτων που επιτρέπουν την αποτελεσματική αντιμετώπιση σύνθετων προκλήσεων στο σύγχρονο επιχειρηματικό περιβάλλον



Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα «Ευέλικτες Μέθοδοι Διοίκησης» στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Πρόσκληση υποβολής αιτήσεων για το ακαδημαϊκό έτος 2026–2027 από το Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων της Σχολής Οικονομικών και Διοικητικών Επιστημών

Το Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων της Σχολής Οικονομικών και Διοικητικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας ανακοινώνει την έναρξη υποβολής αιτήσεων για το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΠΜΣ) με τίτλο «Ευέλικτες Μέθοδοι Διοίκησης (Master in Agile Management)» για το ακαδημαϊκό έτος 2026–2027.

Το συγκεκριμένο μεταπτυχιακό πρόγραμμα αποτελεί μία σύγχρονη ακαδημαϊκή πρόταση που ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της σύγχρονης διοίκησης επιχειρήσεων και οργανισμών, προσφέροντας εξειδικευμένες γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες σε ένα περιβάλλον που μεταβάλλεται συνεχώς. Παράλληλα, το πρόγραμμα διαθέτει πιστοποίηση από την Εθνική Αρχή Ανώτατης Εκπαίδευσης (ΕΘΑ-ΑΕ), γεγονός που διασφαλίζει την ποιότητα και την ακαδημαϊκή του αξιοπιστία.

Σκοπός του ΠΜΣ, σύμφωνα με το ισχύον θεσμικό πλαίσιο (ΦΕΚ 2972/20.07.2020), είναι η εκπαίδευση και η εξειδίκευση επιστημόνων στις σύγχρονες και ευέλικτες προσεγγίσεις διοίκησης επιχειρήσεων, οργανισμών και έργων. Το πρόγραμμα εστιάζει στην ανάπτυξη διοικητικών δεξιοτήτων που επιτρέπουν την αποτελεσματική αντιμετώπιση σύνθετων προκλήσεων στο σύγχρονο επιχειρηματικό περιβάλλον, ενώ παράλληλα προωθεί καινοτόμες πρακτικές και εργαλεία που εφαρμόζονται διεθνώς στον χώρο του Agile Management. Η φιλοσοφία του προγράμματος βασίζεται στη σύνδεση θεωρίας και πράξης, δίνοντας τη

δυνατότητα στους συμμετέχοντες να αποκτήσουν ουσιαστική γνώση και να αναπτύξουν πρακτικές ικανότητες που μπορούν να αξιοποιηθούν άμεσα σε επαγγελματικό επίπεδο. Οι απόφοιτοι αναμένεται να μπορούν να σχεδιάζουν, να οργανώνουν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά έργα και οργανωτικές διαδικασίες, αξιοποιώντας σύγχρονες διοικητικές προσεγγίσεις.

Για την ολοκλήρωση και την απονομή του Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης απαιτείται η επιτυχής παρακολούθηση και εξέταση σε οκτώ (8) μαθήματα του προγράμματος, καθώς και η εκπόνηση Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας. Η ελάχιστη διάρκεια φοίτησης ορίζεται στα τρία (3) ακαδημαϊκά εξάμηνα

Δια ζώσης και εξ αποστάσεως εκπαίδευση

Η εκπαιδευτική διαδικασία πραγματοποιείται με υβριδικό μοντέλο διδασκαλίας, συνδυάζοντας δια ζώσης και εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Με αυτόν τον τρόπο παρέχεται μεγαλύτερη ευελιξία στους φοιτητές, διευκολύνοντας την παρακολούθηση των μαθημάτων ακόμη και για όσους εργάζονται ή διαμένουν εκτός της έδρας του προγράμματος. Το συνολικό κόστος φοίτησης για το ΠΜΣ ανέρχεται στο ποσό των 3.000 ευρώ.

Δικαίωμα υποβολής αίτησης έχουν απόφοιτοι Τμημάτων των Σχολών Οικονομίας και Διοίκησης, των Θετικών Επιστημών και των Πολυτεχνικών Σχολών, καθώς και πτυχιούχοι Τμημάτων πρώην ΑΤΕΙ με συναφές

γνωστικό αντικείμενο. Παράλληλα, μπορούν να γίνουν δεκτοί και υποψήφιοι από άλλα επιστημονικά πεδία, υπό την προϋπόθεση ότι διαθέτουν σχετική επαγγελματική εμπειρία ή προσόντα που αξιολογούνται θετικά κατά τη διαδικασία επιλογής.

Η επιλογή των υποψηφίων πραγματοποιείται κατόπιν προσωπικής συνέντευξης και συνολικής αξιολόγησης του φακέλου τους. Στα βασικά κριτήρια που λαμβάνονται υπόψη περιλαμβάνονται: ο συνολικός βαθμός πτυχίου, η επίδοση σε προπτυχιακά μαθήματα που σχετίζονται με το αντικείμενο του προγράμματος, η ποιότητα της διπλωματικής εργασίας (όπου προβλέπεται), η ενδεχόμενη ερευνητική δραστηριότητα, η συνάφεια του γνωστικού αντικείμενου των προηγούμενων σπουδών, η επαρκής γνώση της αγγλικής γλώσσας, η σχετική επαγγελματική εμπειρία, καθώς και πρόσθετα προσόντα, όπως γνώση πληροφοριακών συστημάτων, επιπλέον ξένες γλώσσες, προϋπηρεσία ή κατοχή άλλων μεταπτυχιακών τίτλων.

Αριθμός εισακτέων, αίτηση και δικαιολογητικά

Ο αριθμός των εισακτέων είναι περιορισμένος και δεν θα ξεπερνά τους τριάντα (30) φοιτητές ανά ακαδημαϊκό έτος, γεγονός που συμβάλλει στη διατήρηση υψηλού επιπέδου εκπαιδευτικής εμπειρίας και ουσιαστικής αλληλεπίδρασης μεταξύ διδασκόντων και φοιτητών.

Οι ενδιαφερόμενοι καλούνται να υποβάλουν ηλεκτρονικά την αίτησή τους, συνοδευ-

όμενη από τα απαραίτητα δικαιολογητικά.

Συγκεκριμένα απαιτούνται: Αντίγραφο πτυχίου ή διπλώματος ή υπεύθυνη δήλωση αναμενόμενης αποφοίτησης πριν την έναρξη των μαθημάτων. Αναλυτική βαθμολογία προπτυχιακών σπουδών. Πιστοποιητικό γνώσης αγγλικής γλώσσας (ενδεικτικά επίπεδο C1 ή αντίστοιχο). Αναλυτικό βιογραφικό σημείωμα με στοιχεία επαγγελματικής και ερευνητικής εμπειρίας. Δύο συστατικές επιστολές. Πρόσφατη φωτογραφία τύπου ταυτότητας ή διαβατηρίου.

Προθεσμία υποβολής αιτήσεων

Η προθεσμία υποβολής αιτήσεων (B' περίοδος) ολοκληρώνεται στις 15 Ιουλίου 2026, ενώ η έναρξη των μαθημάτων έχει προγραμματιστεί για τον Οκτώβριο του 2026.

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά μέσω της σχετικής φόρμας, ενώ αναλυτικές πληροφορίες για το πρόγραμμα, τη δομή σπουδών και τη διαδικασία επιλογής είναι διαθέσιμες στην επίσημη ιστοσελίδα του ΠΜΣ.

Για περισσότερες πληροφορίες και διευκρινίσεις, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στη Γραμματεία του Προγράμματος μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή τηλεφωνικής επικοινωνίας. Το ΠΜΣ «Ευέλικτες Μέθοδοι Διοίκησης (Master in Agile Management)» απευθύνεται σε όσους επιθυμούν να ενισχύσουν το ακαδημαϊκό και επαγγελματικό τους προφίλ, αποκτώντας γνώσεις και δεξιότητες που ανταποκρίνονται στις ανάγκες της σύγχρονης αγοράς εργασίας και των δυναμικών οργανωτικών περιβαλλόντων.

Η προσεγγισμένη σκηνοθεσία, η αναπαράσταση του Λονδίνου της δεκαετίας του 1990 και οι δυνατές ερμηνείες δημιουργούν μια ατμοσφαιρική και ιδιαίτερα ρεαλιστική τηλεοπτική εμπειρία.

Το The Witness μεταφέρει στην οθόνη τη δολοφονία της Rachel Nickell το 1992 στο Λονδίνο, μια υπόθεση που συγκλόνισε τη βρετανική κοινωνία και αποκάλυψε σοβαρά λάθη στην αστυνομική έρευνα



The Witness

Η σκοτεινή αλήθεια πίσω από ένα έγκλημα που συγκλόνισε τη Βρετανία

Το Netflix συνεχίζει να επενδύει σε ιστορίες βασισμένες σε πραγματικά γεγονότα και η νέα σειρά The Witness έρχεται να επιβεβαιώσει γιατί το είδος του true crime εξακολουθεί να ασκεί τόσο μεγάλη γοητεία στο παγκόσμιο κοινό. Η παραγωγή, που έκανε πρεμιέρα στις 4 Ιουνίου 2026, μεταφέρει στη μικρή οθόνη μία από τις πιο σκοτεινές και αμφιλεγόμενες εγκληματικές υποθέσεις της σύγχρονης βρετανικής ιστορίας, τη δολοφονία της Rachel Nickell στο Λονδίνο το 1992. Ωστόσο, η σειρά δεν αρκείται στην απλή αναπαράσταση ενός εγκλήματος. Αντίθετως, επιχειρεί να εξερευνήσει τις κοινωνικές, θεσμικές και ανθρώπινες διαστάσεις μιας υπόθεσης που για χρόνια παρέμεινε ανοικτή πληγή για τη βρετανική κοινωνία.

Γράφει η Έση Γκουλιάρα

Η Rachel Nickell ήταν μόλις 23 ετών όταν δολοφονήθηκε με ιδιαίτερη αγριότητα στο Wimbledon Common, ένα από τα πιο γνωστά πάρκα του Λονδίνου. Το έγκλημα προκάλεσε σοκ όχι μόνο λόγω της βίας με την οποία διαπράχθηκε αλλά και επειδή συνέβη σε έναν δημόσιο χώρο, μέρα μεσημέρι, μπροστά στα μάτια του μικρού γιου της. Η είδηση κυριάρχησε στα πρωτοσέλιδα των βρετανικών εφημερίδων και δημιούργησε ένα πρωτοφανές κύμα φόβου και αγανάκτησης. Οι πιέσεις προς την αστυνομία για την άμεση σύλληψη του δράστη ήταν τεράστιες και αυτή ακριβώς η πίεση έμελλε να οδηγήσει σε μία από τις μεγαλύτερες αστοχίες της βρετανικής δικαιοσύνης. Το The Witness αφηγείται την ιστορία

με τρόπο που ξεπερνά τα στενά όρια ενός αστυνομικού θρίλερ. Από τα πρώτα κιόλας επεισόδια γίνεται φανερό ότι οι δημιουργοί δεν ενδιαφέρονται μόνο για το ποιος σκότωσε τη Rachel Nickell αλλά κυρίως για το πώς μια ολόκληρη κοινωνία αντέδρασε στο έγκλημα και πώς οι θεσμοί διαχειρίστηκαν την ανάγκη για γρήγορες απαντήσεις. Η σειρά παρακολουθεί την έρευνα της αστυνομίας, τις

“
Το The Witness αναδεικνύει ζητήματα όπως οι αστοχίες της δικαιοσύνης, η επιρροή των μέσων ενημέρωσης και η σημασία της αλήθειας, μετατρέποντας μια εγκληματική ιστορία σε ουσιαστικό κοινωνικό σχόλιο

λανθασμένες κατευθύνσεις που ακολουθήθηκαν, τις προκαταλήψεις που επηρέασαν τις αποφάσεις των αρχών και τις καταστροφικές συνέπειες που είχαν αυτές οι επιλογές στις ζωές ανθρώπων που βρέθηκαν στο επίκεντρο της υπόθεσης. Ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα της σειράς είναι ότι αντιμετωπίζει με σεβασμό τα πραγματικά πρόσωπα. Η Rachel Nickell δεν παρουσιάζεται απλώς ως το θύμα μιας εγκληματικής ενέργειας αλλά ως ένας ολοκληρωμένος άνθρωπος με προσωπικότητα, όνειρα και σχέσεις. Μέσα από αναδρομές και προσεγγισμένες δραματουργικές επιλογές, ο θεατής αποκτά μια πιο ανθρώπινη εικόνα της γυναίκας που βρέθηκε στο επίκεντρο ενός εθνικού δράματος. Αυτή η επιλογή προσδίδει συναισθηματικό βάθος στην αφήγηση και αποτρέπει τη μετατροπή της ιστορίας σε μια απλή καταγραφή εγκληματικών γεγονότων. Ιδιαίτερα σημαντική είναι και η παρουσία του Colin Stagg, του ανθρώπου που βρέθηκε για χρόνια στο στόχαστρο των αρχών ως βασικός ύποπτος για το έγκλημα. Η σειρά αποτυπώνει με έντονο τρόπο το πώς οι υποψίες, οι δημόσιες κατηγορίες και η πίεση των μέσων ενημέρωσης μπορούν να καταστρέψουν τη ζωή ενός ανθρώπου ακόμη και όταν δεν υπάρχουν επαρκή αποδεικτικά στοιχεία εις βάρος του. Η αφήγηση φωτίζει την ψυχολογική φθορά, την κοινωνική απομόνωση και την προσωπική καταστροφή που μπορεί να προκαλέσει μια λανθασμένη έρευνα, προσφέροντας παράλληλα έναν προβληματισμό γύρω από τα όρια της δικαιοσύνης και τη σημασία της τεκμηρίωσης.

Σκηνοθετικά, το The Witness ακολουθεί μια ώριμη και συγκρατημένη προσέγγιση. Αντί να στηρίζεται σε εντυπωσιακές σκηνές βίας ή σε συνεχείς ανατροπές, επενδύει στην ατμόσφαιρα και στην ψυχολογική ένταση. Η κάμερα παρακολουθεί διακριτικά τους χαρακτήρες, δίνοντας έμφαση στα βλέμματα, στις σιωπές και στις μικρές λεπτομέρειες που αποκαλύπτουν τον εσωτερικό τους κόσμο. Η επιλογή αυτή ενισχύει το αίσθημα ρεαλισμού και επιτρέπει στον θεατή να συνδεθεί ουσιαστικά με τα πρόσωπα της ιστορίας. Η αναπαράσταση του Λονδίνου της δεκαετίας του 1990 αποτελεί ένα ακόμη δυνατό στοιχείο της παραγωγής. Τα σκηνικά, τα κοστούμια και η φωτογραφία δημιουργούν ένα περιβάλλον που μοιάζει αυθεντικό και ζωντανό. Το Wimbledon Common μετατρέπεται σε έναν σχεδόν συμβολικό χώρο, καθώς από σημείο καθημερινής αναψυχής μεταμορφώνεται σε τόπο τραγωδίας και φόβου. Η αίσθηση της απειλής που πλανάται πάνω από την πόλη αποδίδεται με ιδιαίτερη επιτυχία, χωρίς υπερβολές και χωρίς περιττούς δραματικούς τονισμούς. Οι ερμηνείες των ηθοποιών αποτελούν αναμφίβολα έναν από τους βασικούς λόγους για τους οποίους η σειρά λειτουργεί τόσο αποτελεσματικά. Το σύνολο του καστ προσεγγίζει τους χαρακτήρες με σοβαρότητα και ευαισθησία, αποφεύγοντας τις εύκολες δραματικές εξάρσεις. Οι πρωταγωνιστές καταφέρνουν να αποδώσουν τη συναισθηματική πολυπλοκότητα των προσώπων που υποδύονται, μεταφέροντας με πειστικότητα την αγωνία, τον φόβο, την αβεβαιότητα αλλά και την

Η σειρά δεν επικεντρώνεται μόνο στην αναζήτηση του δολοφόνου, αλλά εξετάζει τις επιπτώσεις του εγκλήματος στα θύματα, στις οικογένειες και στους ανθρώπους που βρέθηκαν άδικα στο στόχαστρο των Αρχών



ανάγκη για δικαιοσύνη. Οι σκηνές που αφορούν τις ανακρίσεις, τις εσωτερικές διαφωνίες των αστυνομικών και τις συγκρούσεις μεταξύ των εμπλεκόμενων προσώπων είναι από τις πιο δυνατές της σειράς, καθώς αποκαλύπτουν τις αντιφάσεις και τα διλήμματα που χαρακτηρίζουν την πραγματική υπόθεση. Εκεί όπου το The Witness ξεχωρίζει πραγματικά είναι στην προσπάθειά του να εξετάσει το έγκλημα μέσα από ένα ευρύτερο κοινωνικό πρίσμα. Η σειρά δεν παρουσιάζει απλώς μια έρευνα που πήγε στραβά. Αναδεικνύει τις δομικές αδυναμίες ενός συστήματος που πολλές φορές λειτουργεί υπό το βάρος πολιτικών πιέσεων, κοινωνικών προσδοκιών και επικοινωνιακών αναγκών. Μέσα από την εξέλιξη της ιστορίας, ο θεατής παρακολουθεί πώς οι προκαταλήψεις μπορούν να επηρεάσουν τις αποφάσεις των αρχών και πώς η ανάγκη για άμεσες απαντήσεις μπορεί να

οδηγήσει σε επικίνδυνα συμπεράσματα. Παράλληλα, η σειρά ασκεί έμφαση αλλά σαφή κριτική στον ρόλο των μέσων ενημέρωσης. Η εμμονή με τον εντοπισμό ενός ενόχου, η κατασκευή αφηγημάτων πριν ολοκληρωθεί η έρευνα και η μετατροπή μιας τραγωδίας σε δημόσιο θέαμα παρουσιάζονται ως παράγοντες που συνέβαλαν στην παραμόρφωση της αλήθειας. Χωρίς να καταφεύγει σε διδακτισμό, το The Witness υπενθυμίζει πόσο εύθραυστη μπορεί να γίνει η ισορροπία ανάμεσα στην ενημέρωση και στη δημιουργία εντυπώσεων. Ως τηλεοπτικό έργο, η σειρά διακρίνεται για την ποιότητα της παραγωγής και την προσεγγισμένη αφήγησή της. Το σενάριο καταρθώνει να διατηρεί αμείωτο το ενδιαφέρον ακόμη και στις πιο διαδικαστικές πτυχές της υπόθεσης, ενώ η σκηνοθεσία διαχειρίζεται με επιδεξιότητα το υλικό της χωρίς να καταφεύγει σε εύκολες λύσεις. Υπάρχουν στιγμές όπου ο ρυθμός γίνεται πιο αργός, κυρίως λόγω της έμφασης που

δίνεται στις λεπτομέρειες της έρευνας και στις κοινωνικές προεκτάσεις της υπόθεσης. Ωστόσο, αυτή η επιλογή ενισχύει τελικά την αίσθηση αυθεντικότητας και βοηθά τη σειρά να αποκτήσει μεγαλύτερο βάθος. Το The Witness δεν είναι μια σειρά που παρακολουθεί κανείς μόνο για να ανακαλύψει τον ένοχο. Είναι μια ιστορία για την αλήθεια, για τη μνήμη, για τα λάθη των θεσμών και για τις συνέπειες που μπορεί να έχουν οι λανθασμένες αποφάσεις στις ζωές πραγματικών ανθρώπων. Με υψηλό επίπεδο παραγωγής, δυνατές ερμηνείες και ουσιαστικό κοινωνικό προβληματισμό, αποτελεί μία από τις πιο ενδιαφέρουσες δραματικές σειρές της χρονιάς και μια απόδειξη ότι το είδος του true crime μπορεί ακόμη να προσφέρει έργα με βάθος, ποιότητα και πραγματικό αφηγηματικό ενδιαφέρον. Πρόκειται για μια σειρά που δεν επιδιώκει απλώς να συγκλονίσει τον θεατή αλλά να τον κάνει να σκεφτεί, να αμφισβητήσει και να αναλογιστεί πόσο

δύσκολο μπορεί να είναι η αναζήτηση της αλήθειας όταν η κοινωνία απαιτεί άμεσες απαντήσεις. Ένα ακόμη στοιχείο που καθιστά το The Witness αξιοσημείωτη τηλεοπτική πρόταση είναι ο τρόπος με τον οποίο διαχειρίζεται την έννοια της μνήμης. Η σειρά δείχνει πως ο χρόνος δεν λειτουργεί πάντα θεραπευτικά για όσους βρίσκονται στο επίκεντρο μιας τραγωδίας. Αντίθετα, τα αναπάντητα ερωτήματα, οι λανθασμένες αποφάσεις και η αδυναμία απονομής δικαιοσύνης μπορούν να παραμείνουν ζωντανά για δεκαετίες, επηρεάζοντας ανθρώπους που προσπαθούν να συνεχίσουν τη ζωή τους. Μέσα από αυτή τη διάσταση, η παραγωγή αποκτά έναν σχεδόν στοχαστικό χαρακτήρα, εξετάζοντας τις μακροχρόνιες συνέπειες ενός εγκλήματος πέρα από τη στιγμή της διάπραξης του. Το σενάριο αναδεικνύει τη σημασία της επιμονής στην αναζήτηση της αλήθειας. Σε μια εποχή όπου η δημόσια εικόνα συχνά υπερσχύει των πραγματικών δεδομένων, η ιστορία υπενθυμίζει ότι η δικαιοσύνη δεν μπορεί να βασίζεται σε υποθέσεις ή κοινωνικές πιέσεις. Η αλήθεια μπορεί να αργήσει να αποκαλυφθεί, όμως η ανάγκη για τεκμηρίωση και αντικειμενικότητα παραμένει θεμελιώδης. Αυτός ο βαθύτερος προβληματισμός είναι που διαφοροποιεί τη σειρά από πολλές αντίστοιχες παραγωγές του είδους. Το The Witness δεν αντιμετωπίζει το έγκλημα ως ψυχαγωγικό προϊόν αλλά ως αφορμή για να εξετάσει ζητήματα ευθύνης, ηθικής και θεσμικής αξιοπιστίας. Για τον λόγο αυτό η σειρά αφήνει ισχυρό αποτύπωμα και μετά το τέλος των επεισοδίων της, προσφέροντας μια εμπειρία που δεν περιορίζεται στη συζήτηση της στιγμής αλλά οδηγεί σε ουσιαστικό προβληματισμό γύρω από τη λειτουργία της δικαιοσύνης και τη διαχείριση της αλήθειας στη σύγχρονη κοινωνία.

FORMedia.gr
ΣΥΝΕΧΙΣΕ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΓΙΑ ΤΗΝ
ΥΓΕΙΑ



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Από κάπες μέχρι ΚΑΠΗ, η εβδομάδα που το σινεμά δεν φοβάται τίποτα

Γράφει η Έυη Γκουλάρα

Υπάρχουν εβδομάδες που οι κινηματογραφικές πρεμιέρες μοιάζουν να έχουν περάσει από αυστηρή επιτροπή επιλογής. Και υπάρχουν κι αυτές που μοιάζουν να προέκυψαν από μια σύσκεψη όπου κάποιος φώναξε: «Ρίξτε όλες τις ιδέες στο τραπέζι και ό,τι κολλήσει, κόλλησε». Η εβδομάδα που ξεκινά στις 25 Ιουνίου ανήκει ξεκάθαρα στη δεύτερη κατηγορία. Πρώτη και πιο θορυβώδης άφιξη η «Supergirl». Η ξαβέρφη του Σούπερμαν επιστρέφει για να σώσει τον κόσμο, ο οποίος, μεταξύ μας, έχει αποκτήσει μια σχεδόν εθιστική σχέση με τη διάσωση. Κάθε χρόνο κινδυνεύει, κάθε χρόνο σώζεται και κάθε χρόνο αγοράζει εισιτήριο για να δει πώς θα συμβεί ξανά. Η νέα ηρωίδα της DC έρχεται με νεύρο, δράση και αρκετά ειδικά εφέ ώστε να κάνουν τον λογαριασμό της ΔΕΗ να δακρύσει από συγκίνηση. Στον αντίποδα βρίσκεται το «Ρομερία», μια ταινία που κοιτάζει

κατάματα τη μνήμη, τις οικογενειακές πηλγές και τα μυστικά του παρελθόντος. Είναι από εκείνα τα φιλμ που σε κάνουν να βγαίνεις από την αίθουσα σκεπτικός, να κοιτάς το κινητό σου και να σκέφτεσαι να πάρεις τπλέφωνο κάποιον συγγενή που έχεις να μιλήσεις μήνες. Μέχρι να θυμηθείς γιατί έχεις να του μιλήσεις μήνες. Για όσους αγαπούν την ένταση, το «Fuze» έρχεται να αποδείξει ότι μια βόμβα, μια απειλή ή μια κρίση αρκούν για να μετατρέψουν μια συνθησμένη μέρα σε εφιάλτη. Είναι η κλασική περίπτωση ταινίας όπου όλοι τρέχουν πανικόβλητοι, κάποιος φωνάζει διαρκώς οδηγίες και ο θεατής αναρωπάται γιατί κανείς δεν σκέφτηκε εξαρχής τη λογική λύση. Στις «72 Ώρες Προθεσμία», η πολιτική και η ιστορία συναντούν το ανθρώπινο δράμα. Πρόκειται για εκείνες τις ταινίες που υπενθυμίζουν ότι οι αποφάσεις των ισχυρών επηρεάζουν εκατομμύρια ζωές, ενώ οι περισσότεροι από εμάς δυσκολευόμαστε να αποφασί-

σουμε τι θα παραγγείλουμε από την εφαρμογή διανομής φαγητού. Και φτάνουμε στον τίτλο που κερδίζει άνετα το βραβείο περιέργειας της εβδομάδας: «Η Μεγάλη Σφαγή των Β' ΚΑΠΗ Αλίου». Μόνο και μόνο το όνομα προκαλεί την επιθυμία να αγοράσεις εισιτήριο. Η ελληνική κωμωδία-μυστήριο αποδεικνύει ότι το σινεμά εξακολουθεί να βρίσκει έμπνευση εκεί που κανείς δεν την περιμένει. Αν κάτι μάθαμε από τις ελληνικές παραγωγές, είναι ότι πότε δεν πρέπει να υποτιμάς μια παράε συνταξιούκων. Ειδικά όταν έχουν χρόνο, πείσμα και λόγους να ανακατεύονται στις υποθέσεις των άλλων. Αυτή την εβδομάδα το σινεμά προσφέρει τα πάντα: υπερήρωες, δράμα, αγωνία, πολιτική και ελληνικό χιούμορ. Αν δεν βρείτε κάτι να δείτε, το πρόβλημα μάλλον δεν είναι το πρόγραμμα των αιθουσών. Είναι ότι έχετε περάσει υπερβολικά πολύ χρόνο βλέποντας σειρές στον καναπέ.

Supergirl



Η Κάρα Ζορ-Ελ, γνωστή ως Supergirl, δεν είναι η αισιόδοξη ηρωίδα που έχουμε συνηθίσει από τις προηγούμενες εκδοχές του χαρακτήρα. Έχοντας ζήσει την καταστροφή του πλανήτη Κρύπτον και χάνοντας όλους όσους αγαπούσε, κουβαλά βαθιά τραύματα και μια οργή που την ακολουθεί σε κάθε γωνιά του γαλαξία. Κατά τη διάρκεια ενός διαστημικού ταξιδιού μαζί με τον υπερδύναμο σκύλο της, τον Κρύπτο, συναντά τη νεαρή Ρούθι Μαίρι Νολ. Η κοπέλα ζητά

τη βοήθειά της για να εκδικηθεί τον θάνατο του πατέρα της από τον αδιστακτο διαστημικό εγκληματία Κρεμχές του χαρακτήρα. Έχοντας ζήσει την καταστροφή του πλανήτη Κρύπτον και χάνοντας όλους όσους αγαπούσε, κουβαλά βαθιά τραύματα και μια οργή που την ακολουθεί σε κάθε γωνιά του γαλαξία. Κατά τη διάρκεια ενός διαστημικού ταξιδιού μαζί με τον υπερδύναμο σκύλο της, τον Κρύπτο, συναντά τη νεαρή Ρούθι Μαίρι Νολ. Η κοπέλα ζητά

αντιμετωπίσει όχι μόνο τους αντιπάλους της αλλά και τα δικά της τραύματα. Η ταινία βασίζεται στο βραβευμένο κόμικ «Supergirl: Woman of Tomorrow» και παρουσιάζει μια πιο σκοτεινή, ώριμη και ανθρώπινη εκδοχή της ηρωίδας, μακριά από τη σκιά του ξαβέρφου της, του Σούπερμαν. Στην ιστορία εμφανίζεται και ο Λόμπι, ο θρυλικός κυνηγός επικερυμένων που υποδύεται ο Jason Momoa, προσθέτοντας δράση και χιούμορ στην περιπέτεια.

Ρομερία



Η 18χρονη Μαρίνα, που υιοθετήθηκε σε πολύ μικρή ηλικία αφού έχασε και τους δύο γονείς της, ταξιδεύει στη Γαλιτία της Ισπανίας με έναν φαινομενικά απλό σκοπό: να εξασφαλίσει ένα απαραίτητο έγγραφο για τις σπουδές της. Για πρώτη φορά στη ζωή της θα γνωρίσει την οικογένεια του βιολογικού πατέρα της, ανθρώπους που μέχρι τότε αποτελούσαν μόνο σκιές και αναφορές από το παρελθόν. Έχοντας ως οδηγό το ημερολόγιο και τις αναμνήσεις της μητέρας της, η Μαρίνα αρχίζει να αναζητά την αλήθεια για τους γονείς της. Όμως η άφιξη της αναστατώνει την οικογένεια και φέρνει στην επιφάνεια παλιά μυστικά, αποσιωπήσεις, ντροπές και τραύματα που συνδέονται με μια ολόκληρη γενιά σημαδεμένη από την πρωινή και το AIDS. Καθώς ακούει διαφορετικές και συχνά αντιφατικές εκδοχές για το παρελθόν, η νεαρή κοπέλα προσπαθεί να συνθέσει το παζλ της οικογενειακής της ιστορίας και να κατανοήσει ποιοι ήταν πραγματικά οι γονείς της. Η αναζήτηση αυτή μετατρέπεται σε ένα βαθιά προσωπικό ταξίδι ενηλικίωσης, μνήμης και αυτογνωσίας. Η Κάρλα Σμόν αντλεί έμπνευση από τη δική της ζωή και δημιουργεί ένα συγκινητικό οικογενειακό δράμα που μιλά για την απώλεια, την ταυτότητα και τη δύναμη της μνήμης να φωτίζει όσα οι άνθρωποι προσπάθησαν να ξεχάσουν.



Ηρωίδες, πολιτικές ίντριγκες, οικογενειακά δράματα και συνταξιούχοι σε κατάσταση συναγερμού. Οι νέες ταινίες της εβδομάδας αποδεικνύουν ότι η φαντασία των σεναριογράφων παραμένει πιο ανεξέλεγκτη κι από το ελληνικό πάρκινγκ τον Αύγουστο

Fuze

Μια φαινομενικά συνθησμένη μέρα στο κέντρο του Λονδίνου μετατρέπεται σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης όταν εργάτες σε εργοτάξιο ανακαλύπτουν μια βόμβα του Β' Παγκοσμίου Πολέμου που δεν έχει εκραγεί. Οι αρχές αποκλείουν ολόκληρη την περιοχή και ξεκινά μια μαζική επιχείρηση εκκένωσης χιλιάδων κατοίκων, ενώ οι πυροτεχνουργοί δίνουν μάχη με τον χρόνο για να αποτρέψουν μια καταστροφή. Μέσα στο χάος, μια καλά οργανωμένη συμμορία βλέπει τη μεγάλη ευκαιρία. Εκμεταλλεύομενη την αναστάτωση και την απουσία των κατοίκων, βάζει σε εφαρμογή ένα παράτολμο σχέδιο ληστείας τράπεζας. Την ίδια στιγμή που στρατός και αστυνομία προσπαθούν να εξουδετερω-

σουν τη βόμβα, οι εγκληματίες κινούνται αθόρυβα κάτω από τη μύπη των αρχών. Καθώς οι δύο παράλληλες επιχειρήσεις εξελίσσονται, τα όρια ανάμεσα στους «καλούς» και τους «κακούς» αρχίζουν να θολώνουν. Συμμαχίες ανατρέπονται, μυστικά αποκαλύπτονται και τίποτα δεν είναι όπως φαίνεται. Η ιστορία κορυφώνεται με ανατροπές γύρω από κλεμμένα διαμάντια, προδοσίες και ένα σχέδιο που αποδεικνύεται πολύ πιο περίπλοκο απ' όσο πίστευαν όλοι. Ο σκηνοθέτης Ντέιβιντ Μακένζι συνδυάζει το θρίλερ αγωνίας με την ταινία ληστείας, δημιουργώντας μια γρήγορη, γεμάτη ένταση περιπέτεια όπου κάθε λεπτό μετράει και κανείς δεν μπορεί να είναι βέβαιος ποιος λείει την αλήθεια.



72 Ώρες Προθεσμία

Το ιστορικό δράμα «72 Ώρες Προθεσμία» μεταφέρει τον θεατή στις κρίσιμες ημέρες πριν από την Απόβαση της Νορμανδίας τον Ιούνιο του 1944, μια από τις σημαντικότερες στρατιωτικές επιχειρήσεις του Β' Παγκοσμίου Πολέμου. Στο επίκεντρο της ιστορίας βρίσκεται ο Βρετανός μετεωρολόγος Τζέιμς Σταγκ, τον οποίο υποδύεται ο Andrew Scott. Ο Σταγκ καλείται να πάρει μια απόφαση που μπορεί να αλλάξει την πορεία της ιστορίας: να προβλέψει με ακρίβεια τον καιρό που θα επικρατήσει στη Μάγχη τις επόμενες 72 ώρες. Από τη γνωμοδότησή του εξαρτάται αν θα πραγματοποιηθεί ή όχι η τεράστια συμμαχική εισβολή στη Γαλλία.



Απέναντί του βρίσκεται ο στρατηγός και ανώτατος διοικητής των Συμμάχων, Ντουάιτ Αϊζενχάουερ, τον οποίο ενσαρκώνει ο Brendan Fraser. Καθώς ο χρόνος πνέζει ασφυκτικά και οι μετεωρολογικές προβλέψεις είναι αντικρουόμενες, οι δύο άνδρες βρίσκονται αντιμέτωποι με ένα τεράστιο βάρος ευθύνης. Ένα λάθος μπορεί να οδηγήσει σε χιλιάδες θανάτους και στην αποτυχία της επιχείρησης που θα κρίνει το μέλλον της Ευρώπης. Η ταινία παρακολουθεί το παρασκήνιο αυτών των τριών δραματικών ημερών, όπου επιστήμη, στρατηγική, πολιτική και ανθρώπινο άγχος συγκρούονται. Δεν πρόκειται για μια πολεμική ταινία γεμάτη μάχες, αλλά για ένα αγωνιώδες δράμα αποφάσεων, όπου ο πραγματικός εχθρός είναι η αβεβαιότητα.

Η Μεγάλη Σφαγή των Β' ΚΑΠΗ Αλίου



Σε μια ήσυχη γειτονιά του Αλίου, τα μέλη του Β' ΚΑΠΗ ζουν την καθημερινότητά τους ανάμεσα σε επιτραπέζια, καφεδάκια και μικρές, απολύτως «αθώες» ίντριγκες για το ποιος θα πάρει τη θέση δίπλα στο παρθέρο. Όλα κυλούν ήρεμα... μέχρι που μια μέρα ένας από τους πιο αγαπητούς ηλικιωμένους βρίσκεται ξαφνικά νεκρός μέσα στο χώρο του ΚΑΠΗ. Αρχικά όλοι μιλούν για ατύχημα. Ίσως και για την «κακία στιγμή». Όμως όταν εμφανίζονται κι άλλα περιεργα περιστατικά, γίνεται ξεκάθαρα ότι κάτι πολύ πιο σκοτεινό συμβαίνει. Κάποιος



—ή κάποιος— φαίνεται να μετατρέπουν το ΚΑΠΗ σε σκηνικό μυστηρίου. Η κατάσταση ξεφεύγει όταν οι υποψίες αρχίζουν να πέφτουν δεξιά και αριστερά: η κυρία Ευτέρπη που ξέρεται πάντα για όλους, ο κύριος Μάκης που «τυχαία» πάντα λείπει στις κρίσιμες στιγμές, και η πρόεδρος του συλλόγου που προσπαθεί να κρατήσει την ισορροπία ενώ όλα καταρρέουν. Κανείς δεν είναι πραγματικά αθώος — ή τουλάχιστον έτσι δείχνει. Ένας νεαρός δημοσιογράφος, που αναγκάζεται να ασχοληθεί με την υπόθεση για ένα ρεπορτάζ ρουτίνας, βρίσκεται ξαφνικά μπλεγμένος σε ένα δικτυο παλιών αντιπαλοτήτων, μικρών εκδικίσεων και καλά κρυμμένων μυστικών που κρατούν δεκαετίες. Καθώς το μυστήριο βαθύνει, το ΚΑΠΗ μετατρέπεται σε ένα κλειστό σύμπαν όπου το χιούμορ, η καχυποψία και η επιβίωση πάνε χέρι-χέρι. Και κάπου εκεί, ανάμεσα σε τσάγια, χαρτιά και παρτίδες τάβλι, κρύβεται ο πραγματικός ένοχος.



ΚΔΗΦ
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΗΜΕΡΕΥΣΗΣ & ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

ANIMUS

Μαζί, δίνουμε αξία σε κάθε μέρα. ♥

Στο **ANIMUS** προσφέρουμε υποστήριξη, φροντίδα και σεβασμό σε κάθε μοναδική προσωπικότητα.



ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αγκαλιάζουμε τη διαφορετικότητα και δημιουργούμε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς.



ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Στεκόμαστε δίπλα σε κάθε άτομο με κατανόηση, σεβασμό και αγάπη.



ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Ενισχύουμε τις δυνατότητες, καλλιεργούμε δεξιότητες και χτίζουμε αυτοπεποίθηση.



Σκανάρετε εδώ και μοιραστείτε τη γνώμη σας στο **Google!**



Γιατί όταν υπάρχει συμπερίληψη, καλλιεργείται η αξιοπρέπεια. ♥

ΜΑΖΙ ΧΤΙΖΟΥΜΕ ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ ΧΩΡΙΣ ΕΜΠΟΔΙΑ. ♥

ΓΙΩΡΓΟΣ ΦΛΩΡΟΣ
«Όταν δεν εγκαταλείπεις τον εαυτό σου, βρίσκεις ξανά το χαμόγελό»
ΣΕΛ. 4

Ίπποκράτειος

Πολιτεία

WEEKLY **REHAB NEWS** | BY ANIMUS
ΚΥΡΙΑΚΗ 28 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ ΥΓΕΙΑΣ | ISSUE 06

ΤΖΙΒΡΕ ΗΣΡΑΕΛΑ
«Μην κάθεστε στο σπίτι»
«Όσο δύσκολα κι αν είναι τα πράγματα, πάντα υπάρχει τρόπος να τα γυρίσεις προς όφελός σου»
ΣΕΛ. 5

SUCCESS STORY | ΜΑΝΟΣ ΚΥΠΡΑΙΟΣ | ΜΙΑ ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ ΦΩΝΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ



Η αξία της εμπειρίας των ανθρώπων ως καθρέφτης ποιότητας, φροντίδας και πραγματικής αποκατάστασης

ΕΥΤΥΧΙΑ ΝΤΑΜΑΛΗ
«Πρώτα πρέπει να αγαπήσουμε τον ασθενή και μετά να τον φροντίσουμε»
Οι προκλήσεις και η ανθρώπινη διάσταση της νοσηλευτικής, αναδεικνύουν τον καθοριστικό ρόλο των νοσηλευτών και την ασφάλεια, στην αποκατάσταση

«Ο νοσηλευτής δεν προσφέρει μόνο ιατρική φροντίδα, αλλά και ενθέρωση, ψυχολογική στήριξη και αίσθημα ασφάλειας»

ΣΕΛ. 6-7

ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΠΑΡΜΠΑΓΙΑΝΝΗΣ
Η σύγχρονη φυσικοθεραπεία συνδυάζει επιστήμη, τεχνολογία και ανθρώπινη σχέση
Η έγκαιρη παρέμβαση, οι δυνατότητες της σύγχρονης αποκατάστασης, η εξειδίκευση των θεραπειών και ο ρόλος της εμπιστοσύνης στη θεραπευτική διαδικασία

«Ο πόνος και η δυσκαμψία είναι από τα πρώτα καμπανάκια που πρέπει να μας οδηγήσουν στον φυσικοθεραπευτή»

ΣΕΛ. 8-9

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ
«Η νοσηλευτική δεν είναι απλώς ένα επάγγελμα, αλλά ένα λειτουργήμα ζωής»
Η νοσηλευτική αποτελεί επάγγελμα με συνεχή εξέλιξη, καθώς απαιτεί διαρκή εκπαίδευση μέσα από σεμινάρια, συνέδρια και ακαδημαϊκή

«Ο νοσηλευτής βρίσκεται δίπλα στον ασθενή σε όλη τη διάρκεια της νοσηλείας, παρακολουθεί την κλινική του εικόνα»

ΣΕΛ. 14-15

Καλοκαιρινή εκδρομή στα Μεσάγγαλα
Η δράση ανέδειξε τη σημασία της συμπερίληψης

Μέσα από κοινές δραστηριότητες και ομαδικότητα ενισχύθηκαν οι κοινωνικοί δεσμοί και η ψυχική ευεξία των συμμετεχόντων

ΣΕΛ. 10



ΚΔΗΦ ANIMUS
ΦΑΝΗΣ ΜΠΟΥΧΛΑΡΙΩΤΗΣ
Η μουσικοθεραπεία γεμίζει με φως, ρυθμό και χαμόγελα

«Η μουσική είναι συναίσθημα και εκεί χτίζεται η πραγματική επικοινωνία»
Κάθε εβδομάδα οι ωφελούμενοι περιμένουν με ανυπομονησία τη συνεδρία μουσικοθεραπείας

ΣΕΛ. 25-26-27

Β. ΖΑΧΟΠΟΥΛΟΥ
«Με γεμίζει όταν ο ασθενής γίνεται αυτόνομος»

ΣΕΛ. 32-33

Την υγεία μας να 'χουμε...

Από τη Λόλα Γάτσιου

Η ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη στην αναπηρία

Η ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς αλλά συχνά υποτιμημένους τομείς στην πορεία ενός ατόμου με αναπηρία. Δεν αφορά μόνο την ψυχολογική υποστήριξη, αλλά τη συνολική διαμόρφωση της ταυτότητας, της αυτοεκτίμησης και της ικανότητας διαχείρισης των συναισθημάτων μέσα σε ένα απαιτητικό κοινωνικό περιβάλλον. Τα άτομα με αναπηρία συχνά έρχονται αντιμέτωπα με προκλήσεις όπως ο κοινωνικός αποκλεισμός, η υπερπροστασία ή η έλλειψη ευκαιριών για αυτονομία. Αυτοί οι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική ανθεκτικότητα και την ανάπτυξη υγιών μηχανισμών αντιμετώπισης. Η ψυχολογική υποστήριξη, η συμβουλευτική και η ομαδική θεραπεία συμβάλλουν στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και στην αποδοχή του εαυτού. Παράλληλα, η ενδυνάμωση της αυτονομίας μέσα από εμπειρίες καθημερινής ζωής βοηθά το άτομο να αναπτύξει δεξιότητες και να ενταχθεί πιο ενεργά στο κοινωνικό σύνολο. Η ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη δεν αποτελεί πολυτέλεια, αλλά βασικό πυλώνα μιας ολοκληρωμένης αποκατάστασης που οφείβεται τον άνθρωπο στο σύνολό του.

Η χοροθεραπεία ως μέσο αποκατάστασης και έκφρασης

Η χοροθεραπεία αποτελεί μια δημιουργική μορφή θεραπευτικής παρέμβασης που αξιοποιεί την κίνηση και τον ρυθμό για την υποστήριξη της σωματικής και ψυχικής υγείας. Για τα άτομα με αναπηρία, προσφέρει έναν εναλλακτικό τρόπο επικοινωνίας και έκφρασης πέρα από τον λόγο. Μέσα από την ελεύθερη ή καθοδηγούμενη κίνηση, το άτομο έχει τη δυνατότητα να εκφράσει συναισθήματα, να ενισχύσει την αντίληψη του σώματος και να βελτιώσει τον κινητικό του έλεγχο. Η διαδικασία αυτή δεν εστιάζει στην «τελειότητα» της κίνησης, αλλά στην αυθεντική εμπειρία της έκφρασης. Η χοροθεραπεία συμβάλλει επίσης στη βελτίωση της ισορροπίας, του συντονισμού και της αυτοπεποίθησης. Σε ομαδικό πλαίσιο, ενισχύει την κοινωνική αλληλεπίδραση και δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον αποδοχής και συνεργασίας. Πέρα από τα σωματικά οφέλη, η χοροθεραπεία λειτουργεί ως εργαλείο συναισθηματικής απελευθέρωσης, βοηθώντας το άτομο να συνδεθεί βαθύτερα με τον εαυτό του και τους άλλους.

Η συμπερίληψη στην αποκατάσταση και την κοινωνία

Η συμπερίληψη αποτελεί θεμελιώδη αρχή για μια δίκαιη και ισότιμη κοινωνία, όπου τα άτομα με αναπηρία έχουν ίσες ευκαιρίες συμμετοχής σε όλες τις πτυχές της ζωής. Στο πλαίσιο της αποκατάστασης, η συμπερίληψη δεν είναι απλώς στόχος, αλλά ενεργό μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας. Η πρόσβαση σε εκπαίδευση, εργασία, αθλητισμό και πολιτισμό συμβάλλει καθοριστικά στην ανεξαρτησία και την αυτονομία του ατόμου. Όταν το περιβάλλον είναι προσβάσιμο και υποστηρικτικό, μειώνεται τα εμπόδια και ενισχύεται η ενεργή συμμετοχή. Οι επαγγελματίες υγείας, οι εκπαιδευτικοί και η κοινωνία συνολικά διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη δημιουργία ενός πλαισίου αποδοχής και ισότητας. Η αλλαγή στάσεων και αντιλήψεων είναι εξίσου σημαντική με τις πρακτικές παρεμβάσεις. Η συμπερίληψη δεν αφορά μόνο το άτομο με αναπηρία, αλλά τη συνολική εξέλιξη μιας κοινωνίας που αναγνωρίζει τη διαφορετικότητα ως δύναμη και όχι ως περιορισμό.

Η ενουναίσθηση ως θεμέλιο της υποστηρικτικής φροντίδας

Η ενουναίσθηση αποτελεί βασικό στοιχείο στην υποστήριξη ατόμων με αναπηρία, τόσο σε θεραπευτικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Πρόκειται για την ικανότητα κατανόησης και συμμετοχής στα συναισθήματα του άλλου, χωρίς κριτική, αλλά με αποδοχή και σεβασμό. Στο πλαίσιο της αποκατάστασης, η ενουναίσθηση ενισχύει τη σχέση μεταξύ επαγγελματιών και ασθενούς, δημιουργώντας ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης. Αυτό επιτρέπει πιο αποτελεσματική επικοινωνία και καλύτερη προσαρμογή των θεραπευτικών παρεμβάσεων στις ανάγκες του ατόμου. Παράλληλα, η ενουναίσθηση στην κοινωνία συμβάλλει στη μείωση του στιγματισμού και των διακρίσεων. Όταν οι άνθρωποι κατανοούν τις εμπειρίες της αναπηρίας, είναι πιο πιθανό να υποστηρίξουν τη συμπερίληψη και την ισότητα. Η καλλιέργεια της ενουναίσεως ξεκινά από την εκπαίδευση και την καθημερινή επαφή με τη διαφορετικότητα. Δεν είναι απλώς συναισθηματική αντίδραση, αλλά μια ενεργή στάση ζωής που προάγει τον σεβασμό και την ανθρωπιά.

ΑΛΗΘΕΙΕΣ Η εργοθεραπεία και η ενίσχυση της καθημερινής αυτονομίας

Η εργοθεραπεία αποτελεί έναν από τους βασικότερους τομείς της αποκατάστασης για άτομα με αναπηρία, καθώς ενισχύεται στη δυνατότητα του ατόμου να ανταποκρίνεται στις καθημερινές του δραστηριότητες με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αυτονομία. Δεν αφορά μόνο την αποκατάσταση της λειτουργικότητας, αλλά και την επανεκπαίδευση σε πρακτικές δεξιότητες ζωής. Μέσα από εξατομικευμένα προγράμματα, ο θεραπευτής αξιολογεί τις ανάγκες του ατόμου και προσαρμόζει δραστηριότητες όπως η προσωπική φροντίδα, η ένδυση, η σίτιση και η μετακίνηση. Παράλληλα, δίνεται έμφαση στη χρήση βοηθητικών εργαλείων που διευκολύνουν την ανεξαρτησία, όπως εργονομικές συσκευές ή τεχνολογικά βοηθήματα. Η εργοθεραπεία δεν περιορίζεται μόνο στο σπίτι ή στο θεραπευτικό πλαίσιο. Επεκτείνεται στην εκπαίδευση, στην εργασία και στην κοινωνική ζωή, βοηθώντας το άτομο να ενταχθεί ενεργά στο περιβάλλον του. Η σταδιακή ενίσχυση της αυτονομίας συμβάλλει σημαντικά στην αυτοπεποίθηση και στην ψυχολογική σταθερότητα. Τελικά, η εργοθεραπεία δεν στοχεύει απλώς στην «εκτέλεση πράξεων», αλλά στην επαναφορά της αίσθησης ελέγχου πάνω στην ίδια τη ζωή.



Κεντρικό στοιχείο της διαδικασίας αποτελεί η συνεργασία μεταξύ θεραπευτή, οικογένειας και ίδιου του ατόμου, ώστε οι παρεμβάσεις να είναι ρεαλιστικές και προσαρμοσμένες στις πραγματικές ανάγκες της καθημερινότητας. Η συνεχής αξιολόγηση της πρόόδου επιτρέπει την αναπροσαρμογή των στόχων και την ενίσχυση της αποτελεσματικότητας της θεραπείας. Επιπλέον, η εργοθεραπεία ενθαρρύνει την ενεργή συμμετοχή του ατόμου σε δραστηριότητες που έχουν νόημα για το ίδιο, ενισχύοντας έτσι το κίνητρο και τη διάθεση για προσπάθεια. Με αυτόν τον τρόπο, η αποκατάσταση μετατρέπεται σε μια δυναμική διαδικασία εξέλιξης και όχι απλώς σε μια σειρά ασκήσεων αποκατάστασης.

Η τεχνολογία υποβοήθησης στην αποκατάσταση της αναπηρίας

Η τεχνολογία υποβοήθησης έχει αλλάξει ριζικά τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζεται η αποκατάσταση της αναπηρίας, προσφέροντας νέες δυνατότητες ανεξαρτησίας και λειτουργικότητας. Από απλές βοηθητικές συσκευές έως προηγμένα ψηφιακά συστήματα, η τεχνολογία συμβάλλει στην καθημερινή υποστήριξη των ατόμων με αναπηρία. Συσκευές όπως ηλεκτρικά αμαξίδια, ορθωτικά βοηθήματα και προσαρμοσμένα εργαλεία επικοινωνίας επιτρέπουν μεγαλύτερη αυτονομία και κινητικότητα. Παράλληλα, οι ψηφιακές εφαρμογές και τα έξυπνα συστήματα διευκολύνουν την επικοινωνία, την εκπαίδευση και την πρόσβαση στην πληροφορία. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η ανάπτυξη τεχνολογιών που βασίζονται στην τεχνητή νοημοσύνη, οι οποίες μπορούν να προσαρμόζονται στις ανάγκες του χρήστη και να βελτιώνουν συνεχώς την εμπειρία του. Έτσι, η αποκατάσταση γίνεται πιο εξατομικευμένη και αποτελεσματική. Πέρα από τη λειτουργική διάσταση, η τεχνολογία υποβοήθησης ενισχύει και την κοινωνική ένταξη, μειώνοντας τα εμπόδια συμμετοχής σε εκπαίδευση, εργασία και ψυχαγωγία. Με αυτόν τον τρόπο, η τεχνολογία δεν αποτελεί απλώς εργαλείο, αλλά γέφυρα προς μια πιο συμπεριληπτική κοινωνία. Επιπλέον, η εξέλιξη των συστημάτων εικονικής πραγματικότητας και των ρομποτικών εφαρμογών ανοίγει νέους δρόμους στην αποκατάσταση, επιτρέποντας πιο ασφαλή και ελεγχόμενη εξάσκηση κινητικών και γνωστικών δεξιοτήτων. Μέσα από προσομοιωμένα περιβάλλοντα, το άτομο μπορεί να εκπαιδευτεί σε καθημερινές δραστηριότητες χωρίς τον φόβο τραυματισμού ή αποτυχίας. Παράλληλα, η τηλεαποκατάσταση δίνει τη δυνατότητα παρακολούθησης και καθοδήγησης από επαγγελματίες υγείας εξ αποστάσεως, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα με περιορισμένη κινητικότητα ή πρόσβαση.



SUCCESS STORY ΜΑΝΟΣ ΚΥΤΡΑΙΟΣ

Μια αυθεντική φωνή εμπιστοσύνης

Η αξία της εμπειρίας των ανθρώπων ως καθρέφτης ποιότητας, φροντίδας και πραγματικής αποκατάστασης

Στο πλαίσιο της διαρκούς επικοινωνίας με τους ανθρώπους που εμπιστεύονται τις Δομές Υγείας του Animus, δημοσιεύουμε αυτούσια μια πρόσφατη αξιολόγηση που καταγράφηκε στον επίσημο λογαριασμό Google αξιολογήσεων του Κέντρου, από τον Μάνο Κυτράιο, από το Ηράκλειο Κρήτης. Η συγκεκριμένη αναφορά δεν αποτελεί απλώς μια θετική κριτική. Αποτελεί μια ανθρώπινη μαρτυρία εμπειρίας, εμπιστοσύνης και ουσιαστικής φροντίδας. Αναδεικνύει τη σημασία της αποκατάστασης όχι μόνο ως ιατρική διαδικασία, αλλά ως μια ολιστική διαδρομή επανένταξης, υποστήριξης και ενδυνάμωσης. Σε μια εποχή όπου η υγεία συνδέεται ολοένα και περισσότερο με την εξατομικευμένη φροντίδα, την ενουναίσθηση και τη σύνεση, τέτοιες φωνές επιβεβαιώνουν τον ρόλο του ανθρώπινου παράγοντα στην επιτυχία κάθε θεραπευτικής προσπάθειας. Η εμπειρία των ασθενών και των οικογενειών τους αποτελεί τον πιο ουσιαστικό δείκτη ποιότητας και αποτελεσματικότητας. Η φιλοσοφία του Animus βασίζεται στη σύνθεση της επιστημονικής γνώσης με την ανθρώπινη προσέγγιση, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου η αποθεραπεία γίνεται κοινή πορεία, όχι μόνο ιατρικός στόχος, αλλά και πράξη ζωής. Η συγκεκριμένη αξιολόγηση έρχεται να ενισχύσει αυτό ακριβώς το μήνυμα, ότι η δύναμη της αποκατάστασης βρίσκεται στον άνθρωπο, στη σχέση εμπιστοσύνης και στη συνεχή προσπάθεια για βελτίωση της ποιότητας ζωής.



στιγμή που ξεκίνησα τις θεραπείες, η πρόδοός μου ήταν εντυπωσιακή. Το προσωπικό ήταν πραγματικά εξαιρετικό σε όλα τα επίπεδα.

Νοσηλεία: Άσχετες όλες οι κοπέλες, μία προς μία- τα κορίτσια έγιναν οι φιλενάδες μου. Με πρόσεχαν, με καθάριζαν, με φρόντιζαν και ό,τι χρειαζόμουν ήταν εκεί. Μπράβο στην προϊσταμένη και ένα μεγάλο μπράβο στην αγαπητή μου Μαίρη, που με βοήθησε και με στήριξε περισσότερο από όλες.

Λογοθεραπεία: Η Πουρνάρα Ζωή ήταν άψογη — επαγγελματική, υποστηρικτική και πάντα με διάθεση να βοηθήσει. Ήταν η πρώτη που έρχοταν για θεραπείες, πάντα στην ώρα της και πάντα με όρεξη. Ήμουν πολύ τυχερός που μου έδωσαν τη Ζωή για να δουλέψουμε

το πρόσωπό μου και μέσα σε τέσσερις μήνες μπορώ να πω ότι δεν φαίνεται να έχω τίποτα.

Φυσικοθεραπεία: Ο Κρατσαγκόνης Γιώργος και ο Παπάρας Φίλιππος ήταν δύο επαγγελματίες με τεράστια γνώση και απίστευτη όρεξη για αυτό που κάνουν. Με αντιμετώπισαν σαν δικό τους άνθρωπο και με βοήθησαν να ανακτήσω δυνάμεις και λειτουργικότητα που δύσκολα θα φανταζόμουν στην αρχή. Με πίεσαν πολύ, με ζήτησαν πολύ — πάντα για το καλό μου — και ομολογώ πως το μεγαλύτερο ευχαριστώ το χρωστώ σε αυτούς τους δύο ανθρώπους. Σας ευχαριστώ! **Εργοθεραπεία:** Συνεργάστηκα κυρίως με τον Μοδέστο, ο οποίος ήταν πολύ καλός στη δουλειά του. Ενώ δεν μπορούσα να κουνήσω καθόλου τα χέρια μου, καταφέραμε να

ΚΔΗΦ ANIMUS/ Η καθημερινή εξωστρέφεια ως βήμα συμπερίληψης για τους ωφελούμενους

Μέσα από μια σταθερή και οργανωμένη εβδομαδιαία δράση, το ΚΔΗΦ ANIMUS δίνει τη δυνατότητα στους ωφελούμενους του να βγαίνουν από τη δομή και να συμμετέχουν ενεργά στην καθημερινότητα της πόλης.

Δύο φορές την εβδομάδα, μια απλή και καθημερινή συνήθεια, όπως ο καφές στην Κεντρική Πλατεία της Λάρισα, μετατρέπεται σε μια ουσιαστική εμπειρία επαφής με την πραγματικότητα, ενίσχυσης της αυτονομίας και σταδιακής κοινωνικής ένταξης. Η συγκεκριμένη δράση δεν έχει χαρακτηριστικό εκδρομής ή ειδικής ψυχαγωγικής εξόρμησης, αλλά βασίζεται στην αξία της ίδιας της καθημερινότητας. Το να καθίσει κάποιος σε ένα καφέ, να παραγγείλει, να περιμένει, να παρατηρήσει τον χώρο και να συνομιλήσει με τους γύρω



του αποτελεί μια απλή διαδικασία για τους περισσότερους ανθρώπους, όμως για άτομα που ζουν σε ένα πιο προστατευμένο περιβάλλον αποκατάστασης μπορεί να αποτελεί μια πρόκληση. Ταυτόχρονα όμως είναι και μια εμπειρία βαθιά ενθαρρυντική, καθώς φέρνει το άτομο σε άμεση επαφή με την κοινωνική πραγματικότητα, έξω από τα όρια της δομής. Η πρωτοβουλία αυτή εντάσσεται σε ένα ευρύτερο πλαίσιο αποκατάστασης που δεν περιορίζεται στη θεραπευτική διαδικασία εντός της δομής, αλλά επεκτείνεται ενεργά στην κοινότητα. Η έκθεση σε πραγματικές κοινωνικές συνθήκες συμβάλλει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και στη μείωση του αισθήματος απομόνωσης που συχνά συνοδεύει την αναπηρία.

Το προσωπικό του ANIMUS υποστηρίζει διακριτικά κάθε έξοδο, διασφαλίζοντας την ασφάλεια και την ομαλή διεξαγωγή της δράσης, χωρίς όμως να περιορίζει την ανεξαρτησία των ωφελούμενων. Αυτή η ισορροπία ανάμεσα στην υποστήριξη και την ελευθερία αποτελεί βασικό στοιχείο της επιτυχίας της παρέμβασης. Παράλληλα, η παρουσία των ωφελούμενων σε δημόσιους χώρους συμβάλλει και στην ευαισθητοποίηση της κοινωνίας, ενισχύοντας τη συμπερίληψη και την αποδοχή της διαφορετικότητας. Αυτή η απλή αλλά τόσο σημαντική συνήθεια δεν αφορά μόνο έναν καφέ στην πόλη, αλλά μια πράξη συμμετοχής και ένα μικρό αλλά ουσιαστικό βήμα προς μια ζωή με περισσότερη ανεξαρτησία, αξιοπρέπεια και κοινωνική ένταξη.

τρώω ξανά μόνος μου και μέχρι να φύγω από το κέντρο να αυτοεξυπηρετούμαι 100%. Οφείλω να αναφέρω ότι οι υπόλοιποι εργο-θεραπευτές δεν έδειξαν την προσοχή που θα ήθελα, ωστόσο η συνολική εμπειρία μου με τον Μοδέστο ήταν εξαιρετικά θετική.

Υδροθεραπεία: Ο Τζουζέπε και ο Δημήτρης ήταν δύο καταπληκτικοί άνθρωποι και εξαιρετικοί επαγγελματίες. Με βοήθησαν ουσιαστικά στην πορεία ανάρρωσής μου και δεν διστάζω να πω πως στο τέλος ένιωσα ότι έγιναν φίλοι μου. Κινησιοθεραπεία: Έκανα δύο φορές τη βδομάδα σε ένα ρομποτικό μηχανήμα, το Luna, με τον Χρήστο τον Γκέμμα.

Με βοήθησε σημαντικά στο να «ξυπνήσουμε» τις κινήσεις που είχα χάσει από την αρχή. Τέλος, δεν μπορώ να μην αναφερθώ στην ψυχολογία της ομάδας, την Ελένη. Με άκουγε πάντα με προσοχή και με συμβούλευε σε κάθε μου φόβο, άγχος ή σκέψη. Ήταν στήριγμα σε μια από τις δυσκολότερες περιόδους της ζωής μου.

Συνολικά, η εμπειρία μου στο κέντρο ήταν εξαιρετική. Παρά τις δυσκολίες, κατάφερα να σταθώ ξανά στα πόδια μου και αυτό το οφείλω σε μεγάλο βαθμό στους ανθρώπους που εργαζόταν εκεί. Τους ευχαριστώ όλους μέσα από την καρδιά μου.

Τέτοιες μαρτυρίες δεν λειτουργούν απλώς ως επιβεβαίωση μιας καλής εμπειρίας, αλλά ως ουσιαστική υπενθύμιση στο να πραγματικά σημαίνει φροντίδα στην πράξη. Πίσω από κάθε λέξη εμπιστοσύνης βρίσκεται μια διαδρομή προσπάθειας, εμπνοής και καθημερινής συνεργασίας ανάμεσα σε ανθρώπους που μοιράζονται έναν κοινό στόχο: την αποκατάσταση και την επιστροφή στην ποιότητα ζωής. Για εμάς, κάθε τέτοια αναφορά αποτελεί κομμάτι μιας συνεχούς εξέλιξης. Δεν αντιμετωπίζεται ως μεμονωμένο γεγονός, αλλά ως μέρος μιας ευρύτερης πορείας βελτίωσης, όπου η εμπειρία του κάθε ανθρώπου συμβάλλει στη διαμόρφωση ενός ακόμα πιο ανθρώπινου και αποτελεσματικού περιβάλλοντος φροντίδας. Σε έναν χώρο όπου η ιατρική πράξη συναντά την ανθρώπινη ανάγκη για στήριξη και αξιοπρέπεια, η αξία της σχέσης που χτίζεται με τον ασθενή και την οικογένειά του είναι καθοριστική. Αυτή η σχέση είναι που δίνει νόημα στη διαδικασία της αποθεραπείας και μετατρέπεται στην προσπάθεια να πραγματοποιηθεί πρόδο. Κάθε τέτοια φωνή εμπιστοσύνης μάς υπενθυμίζει ότι η δύναμη της αποκατάστασης δεν βρίσκεται μόνο στις θεραπείες, αλλά κυρίως στους ανθρώπους που τις ζουν, τις στηρίζουν και τις εξελίσσουν καθημερινά.

«Δεν πρέπει να εγκαταλείπουμε ούτε τα όνειρά μας ούτε τις φιλοδοξίες μας, γιατί στο τέλος το μόνο που θα καταφέρουμε είναι να λέμε: «Πατί δεν το έκανα ενώ μπορούσα.»

«Όταν περνάς δοκιμασίες, μαθαίνεις να είσαι ανθεκτικός και μέσα από αυτή την ανθεκτικότητα μαθαίνεις και να τις ξεπερνάς»



ΓΙΩΡΓΟΣ ΦΛΩΡΟΣ

Η δύναμη της αποδοχής, τη θεραπεία, το θέατρο και τα όνειρά του, στέλνοντας ένα ηχηρό μήνυμα αισιοδοξίας και επιμονής

«Όταν δεν εγκαταλείπεις τον εαυτό σου, βρίσκεις ξανά το χαμόγελό

Συνέντευξη στην Έννη Λεβέντη

Η δύναμη της ψυχής πολλές φορές δεν αποτυπώνεται στα μεγάλα λόγια, αλλά στις μικρές καθημερινές νίκες. Ο Γιώργος Φλώρος είναι ένας νέος άνθρωπος που επέλεξε να μην αφήσει τις δυσκολίες να καθορίσουν τη ζωή του. Μέσα από τη διαδρομή του στο ΚΔΗΦ ANIMUS, βρήκε όχι μόνο θεραπευτική υποστήριξη, αλλά και έναν χώρο αποδοχής, φροντίδας και ουσιαστικής ανθρώπινης σύνδεσης.

Στη συνέντευξη που ακολουθεί μιλά με ειλικρίνεια για την απόφασή του να επιστρέψει στις θεραπείες, για τη μάχη που έδωσε με την άρνηση και τη χαμηλή αυτοεκτίμηση, για την αγάπη που εισέπραξε από τους ανθρώπους του ΚΔΗΦ ANIMUS, αλλά και για το θέατρο, τα όνειρα και την αισιοδοξία που συνεχίζουν να φωτίζουν την καθημερινότητά του. Με λόγο αυθεντικό και συγκινητικό, ο Γιώργος Φλώρος απενθυμίζει πως η πραγματική δύναμη βρίσκεται στην αποδοχή, στην επιμονή και στην επιλογή να μη σταματάς ποτέ να πιστεύεις στον εαυτό σου.

Γιώργο, θυμάσαι την πρώτη φορά που ήρθες στο ΚΔΗΦ ANIMUS;
Βεβαίως. Ήρθα τον Ιούνιο του 2024, αρχικά εξαιτίας ενός προβλήματος στο γόνατό μου. Η αλήθεια είναι πως ήμουν εντελώς αρνητικός στο να ξεκινήσω ξανά θεραπείες. Πίστευα ότι η πάθησή μου δεν μπορεί να αλλάξει και έπρεπε απλώς να τη δεχτώ. Η μητέρα μου, όμως, επέμενε να μη σταματήσω να προσπαθώ και να μη παραιτηθώ από τη ζωή. Εκείνη η παρότρυνσή της ήταν καθοριστική.

Τι άλλαξε από τη στιγμή που πήρες αυτή την απόφαση;
Ξεκίνησα θεραπείες, όχι μόνο για το γόνατο αλλά συνολικά για τη σπαστική παραπληγία που αντιμετώπιζω. Αυτό που κέρδισα δεν ήταν μόνο η βελτίωση σε θεραπευτικό επίπεδο. Κοινωνικοποιήθηκα περισσότερο, γνώρισα υπέροχους ανθρώπους και ένιωσα ότι έχω δίπλα μου ανθρώπους που με στηρίζουν πραγματικά. Αυτοί οι άνθρωποι με βοήθησαν να διατηρώ καθημερινά το χαμόγελό μου.

Όποιος σε γνωρίζει αντιλαμβάνεται ότι είσαι ένας ιδιαίτερα αισιόδοξος άνθρωπος. Από πού αντλείς αυτή τη δύναμη;
Οι δυσκολίες σε μαθαίνουν να γίνεσαι ανθεκτικός. Μέσα από τις δοκιμασίες ανακαλύπτεις τις πραγματικές σου αντοχές. Αν δεν περάσουμε δυσκολίες, ίσως να μην καταλάβουμε ποτέ πόσα μπορούμε να αντέξουμε. Εγώ βλέπω κάθε δυσκολία σαν μια πρόκληση που πρέπει να αντιμετωπίσω με χαμόγελο.

Πώς είναι η καθημερινότητά σου σήμερα;
Αυτή την περίοδο ξεκουράζομαι γιατί είναι καλοκαίρι. Ωστόσο, ένα μεγάλο κομμάτι της ζωής μου είναι το θέατρο. Ασχολούμαι ερασιτεχνικά εδώ και 16 χρόνια και συνεχίζω μέχρι σήμερα. Το θέατρο με βοήθησε να γνωρίσω καλύτερα τον εαυτό μου, αλλά και να κατανοήσω περισσότερο τους ανθρώπους γύρω μου. Είναι μια απαιτητική αλλά μοναδική τέχνη που σου αποκαλύπτει πλευρές του εαυτού σου που ίσως δεν γνώριζες ότι υπάρχουν.

Οι θεραπείες και οι άνθρωποι του ΚΔΗΦ σε βοήθησαν και σε αυτή τη διαδρομή;
Πάρα πολύ. Εδώ δεν χρειάζεται να υποδυθώ κανέναν ρόλο. Εδώ είμαι ο πραγματικός Γιώργος. Οι άνθρωποι του ΚΔΗΦ μου πρόσφεραν αγάπη,

αποδοχή, ασφάλεια και δοτικότητα. Είναι συναισθήματα που δεν τα συναντάς εύκολα και εγώ τα έλαβα χωρίς καν να τα ζητήσω. Αυτό με έκανε να νιώσω πραγματικά ευγνώμων.

Ποια είναι τα όνειρά σου για το μέλλον;
Θέλω πολύ να ταξιδέψω. Είναι κάτι που πάντα ονειρευόμουν. Παράλληλα, σκέφτομαι κάποια ονειρευόμενα. Παράλληλα, σκέφτομαι κάποια ονειρευόμενα. Παράλληλα, σκέφτομαι κάποια ονειρευόμενα. Παράλληλα, σκέφτομαι κάποια ονειρευόμενα.

Θα ήθελες να δημιουργηθεί μια θεατρική ομάδα με τους υπόλοιπους ωφελούμενους;
Αν προέκυπτε μια τέτοια ευκαιρία, φυσικά και θα το δοκιμάζα. Πιστεύω ότι αξίζει να δοκιμάζουμε νέα πράγματα. Αυτή τη στιγμή, όμως, μετά από μια απαιτητική αλλά πολύ δημιουργική χρονιά, θέλω πρώτα να ξεκουραστώ. Μετά, ό,τι καλό έρθει, θα το κυνηγήσω.

Ποιο μήνυμα θα ήθελες να στείλεις σε ανθρώπους που νιώθουν πως βρίσκονται έτοιμοι να τα περάτσουν;
Να μην εγκαταλείψουν ποτέ. Ούτε τα όνειρά τους ούτε τις φιλοδοξίες τους. Γιατί στο τέλος μένει μόνο η σκέψη «γιατί δεν το προσπάθησα;». Ακόμη κι αν είναι δύσκολο, αξίζει να συνεχίζεις.

Υπάρχει κάποια θεραπεία που ξεχωρίζει περισσότερο;
Δεν μπορώ να επιλέξω μία συγκεκριμένη. Για μένα μεγαλύτερη θεραπεία είναι οι άνθρωποι. Η καθημερινή συνύπαρξη, η επικοινωνία, η αγάπη που υπάρχει εδώ μέσα. Οι θεραπείες είναι σημαντικές, όμως αυτό που με έκανε πραγματικά καλά ήταν ότι ένιωσα πως ανήκω κάπου.

Τι σημαίνει τελικά για σένα το ΚΔΗΦ «Ανιμος»;
Ήρθα εδώ σε μια περίοδο που βρισκόμουν σε άρνηση, με χαμηλή αυτοεκτίμηση και είχα χάσει λίγο τον εαυτό μου.

Μέσα από τους ανθρώπους και τη φροντίδα που συνάντησα, κατάλαβα ότι όταν έχουμε ο ένας τον άλλον, μπορούμε να ξεπεράσουμε πολλά. Εδώ ξαναβρήκα το χαμόγελό μου, ξαναβρήκα την αυτοπεποίθησή μου και, κυρίως, ξαναβρήκα τον πραγματικό Γιώργο.

Αν έπρεπε να περιγράψεις όλη αυτή την εμπειρία με μία μόνο φράση, ποια θα ήταν;
Ότι όταν δεν εγκαταλείπεις τον εαυτό σου, πάντα υπάρχει ένας δρόμος που οδηγεί ξανά στο χαμόγελο.

Ποιο είναι τελικά το δικό σας μήνυμα ζωής;
Να μη ζούμε μόνο μέσα από την ασθένειά μας. Υπάρχουν δυσκολίες, αλλά η ζωή ποτέ δεν είναι εύκολη. Είναι όμως όμορφη. Πρέπει να κρατάμε τα όμορφα, να κοιτάμε μπροστά και να συνεχίζουμε με δύναμη και αισιοδοξία.

Σε μια εποχή όπου οι προσωπικές ιστορίες έχουν τη δύναμη να εμπνέουν περισσότερο από οποιοδήποτε σύνθημα, ο Γιώργος Φλώρος αποδεικνύει ότι η ελπίδα γεννιέται μέσα από τη στάση ζωής. Με ειλικρίνεια, ωριμότητα και διάθεση να εξελίσσεται, συνεχίζει να σχεδιάζει το μέλλον του χωρίς να αφήνει τις δυσκολίες να ορίζουν τις επιλογές του. Η πορεία του αναδεικνύει την αξία ενός περιβάλλοντος που ενθαρρύνει τη συμμετοχή, την προσωπική έκφραση και την ενεργή παρουσία στην κοινωνική ζωή. Γιατί, τελικά, η μεγαλύτερη έκφραση και την ενεργή παρουσία στην κοινωνική ζωή. Γιατί, τελικά, η μεγαλύτερη κατάκτηση δεν είναι μόνο να ξεπερνά κανείς τα εμπόδια, αλλά να συνεχίζει να δημιουργεί, να ονειρεύεται και να προχωρά με πίστη στις δυνατότητές του.

«Εδώ βρήκα ξανά ανθρώπους και φίλους»

Παρά το γεγονός ότι μετά την επιδείνωση της υγείας της αρκετοί άνθρωποι απομακρύνθηκαν από τη ζωή της, στο ΚΔΗΦ ANIMUS δημιούργησε νέες φιλίες και αισθάνθηκε ξανά ότι ανήκει σε μια ζεστή κοινότητα



«Όσο δύσκολα κι αν είναι τα πράγματα, πάντα υπάρχει τρόπος να τα γυρίσεις προς όφελός σου»

ΤΖΙΒΡΕ ΗΣΡΑΕΛΑ

Οι δυσκολίες που σημάδεψαν τη ζωή της, η δύναμη να συνεχίσει και τον καθοριστικό ρόλο που παίζει το ΚΔΗΦ στην καθημερινότητά της

«Μην κάθεστε στο σπίτι»

Η κοινωνική απομόνωση επιβαρύνει ακόμη περισσότερο τους ανθρώπους με αναπηρία ή χρόνια προβλήματα υγείας. Η συμμετοχή σε μια δομή όπως το ΚΔΗΦ ANIMUS δίνει ξανά κίνητρο, παρέα και ποιότητα ζωής.

Συνέντευξη στην Έννη Λεβέντη

Υπάρχουν άνθρωποι που, παρά τις αλληπάλληλες δυσκολίες που τους επιφυλάσσει η ζωή, επιλέγουν να συνεχίσουν να κοιτούν μπροστά. Η Τζιβρέ Ισραήλα είναι ένας από αυτούς. Η προσωπική της διαδρομή είναι γεμάτη προκλήσεις: ένα σοβαρό ατύχημα σε ηλικία μόλις 16 ετών που άλλαξε για πάντα την πορεία της ζωής της, πολύχρονη θεραπείες και χειρουργικές επεμβάσεις, η διάγνωση με τη νόσο του Πάρκινσον, αλλά και η δύσκολη μάχη που έδωσε στο πλευρό του συζύγου της, όταν εκείνος αντιμετώπισε τον καρκίνο. Κάθε μία από αυτές τις εμπειρίες θα μπορούσε να λυγίσει έναν άνθρωπο. Εκείνη, όμως, επέλεξε να συνεχίσει να αγωνίζεται.

Σήμερα, στα 70 της χρόνια, παραμένει ενεργή, κοινωνική και αισιόδοξη. Ως ωφελούμενη του ΚΔΗΦ ANIMUS έχει βρει έναν χώρο που δεν της προσφέρει μόνο υπηρεσίες αποκατάστασης, αλλά κυρίως έναν τόπο συνάντησης, επικοινωνίας και συμμετοχής. Μέσα από τη φυσικοθεραπεία, την εργοθεραπεία, τη λογοθεραπεία, τις δημιουργικές δραστηριότητες, τις εκδρομές και την καθημερινή επαφή με άλλους ανθρώπους, έχει καταφέρει να διατηρήσει την αυτονομία της, να ενδυναμώνει το σώμα και την ψυχολογία της και να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις της καθημερινότητας με μεγαλύτερη αισιοδοξία. Στη συνέντευξη που ακολουθεί, η Τζιβρέ Ισραήλα μιλά με απόλυτη ειλικρίνεια για την πορεία της ζωής της, τις δυσκολίες που συνάντησε, αλλά και για τη σημασία που έχει η ύπαρξη δομών όπως το ΚΔΗΦ ANIMUS για ανθρώπους που αντιμετωπίζουν κινητικές δυσκολίες ή χρόνιες παθήσεις. Περιγράφει

πώς η συμμετοχή της στο πρόγραμμα άλλαξε την καθημερινότητά της, πώς βρήκε ξανά φίλους και κοινωνική ζωή, ενώ αναφέρεται με συγκίνηση στο προσωπικό του Κέντρου, το οποίο χαρακτηρίζει πολύτιμο στήριγμα.

Το σημαντικότερο, όμως, είναι το μήνυμα που θέλει να στείλει σε κάθε άνθρωπο που βιώνει την απομόνωση ή αισθάνεται ότι οι δυσκολίες της ζωής τον κρατούν εγκλωβισμένο μέσα στο σπίτι: να μη σταματήσει να προσπαθεί, να αναζητήσει τη στήριξη και να μη χάσει την ελπίδα. Γιατί, όπως η ίδια αποδεικνύει μέσα από τη δική της ιστορία, ακόμη και μετά τις πιο δύσκολες δοκιμασίες, η ζωή μπορεί να αποκτήσει ξανά νόημα όταν υπάρχουν άνθρωποι που σε στηρίζουν και όταν αποφασίσεις να κάνεις το πρώτο βήμα προς τα εμπρός.

Κυρία Τζιβρέ, έχετε ένα ιδιαίτερο όνομα. Πείτε μας λίγα λόγια για την καταγωγή σας.
Το όνομά μου είναι εβραϊκό. Γεννήθηκα στη Λάρισα και ανήκω στην εβραϊκή κοινότητα. Η οικογένειά μας έχει βαθιές ρίζες στην Ελλάδα και κουβαλά μια μεγάλη ιστορία.

Η ζωή σας είχε αρκετές δύσκολες στιγμές. Ποια ήταν η μεγαλύτερη δοκιμασία
Στα 16 μου χρόνια είχα ένα πολύ σοβαρό ατύχημα, που άλλαξε τη ζωή μου. Χρειάστηκαν πολλές επεμβάσεις και μακροχρόνια αποκατάσταση για να μπορέσω να περπατώ ξανά. Αργότερα χρειάστηκε να υποβληθώ και σε νέα χειρουργική επέμβαση, ενώ τα τελευταία χρόνια διαγνώστηκα και με Πάρκινσον.

Παράλληλα αντιμετωπίσατε και μια δύσκολη οικογενειακή περιπέτεια.
Ναι. Ο σύζυγός μου διαγνώστηκε με καρικό και για πέντε χρόνια ταξιδεύαμε συνε-

κώς στο Παρίσι για τη θεραπεία του. Ήταν μια πολύ δύσκολη περίοδος για όλους μας.

Πώς γνωρίσατε το ΚΔΗΦ ANIMUS;
Γνώριξα ήδη το ANIMUS από τις θεραπείες που έκανα κατά καιρούς. Όταν ολοκλήρωσα έναν κύκλο φυσικοθεραπείας, ενημερώθηκα για τη λειτουργία του ΚΔΗΦ και ήμουν από τους πρώτους ανθρώπους που εντάχθηκαν στη δομή.

Τι σημαίνει για εσάς η συμμετοχή σας στο ΚΔΗΦ;
Σημαίνει πολλά. Μου δίνει τη δυνατότητα να βγαίνω από το σπίτι, να έχω παρέα, να γνωρίζω ανθρώπους, να συμμετέχω σε δραστηριότητες και εκδρομές. Αυτή η επικοινωνία είναι ανεκτίμητη.

Ζείτε μόνη σας. Είναι σημαντική αυτή η καθημερινή υποστήριξη;
Βεβαίως. Παρότι είμαι ανεξάρτητη, υπάρχουν δυσκολίες. Το γεγονός ότι υπάρχει μεταφορά από και προς το σπίτι, θεραπείες και καθημερινή φροντίδα κάνει τη ζωή μου πολύ πιο εύκολη και ασφαλή.

Έχετε δημιουργήσει φιλίες μέσα στο ΚΔΗΦ;
Ναι, πολλές. Δυστυχώς, μετά τα προβλήματα υγείας μου αρκετοί άνθρωποι απομακρύνθηκαν. Εδώ όμως βρήκα καινούργιους φίλους και ανθρώπους που με καταλαβαίνουν.

Ερώτηση: Ποιες δραστηριότητες απολαμβάνετε περισσότερο;
Μου αρέσουν πολύ οι εκδρομές, οι συναντήσεις και γενικά ότι μας φέρνει κοντά. Συμμετέχω σε εργοθεραπεία, λογοθεραπεία, φυσικοθεραπεία και υδροθεραπεία στην πισίνα. Όλες αυτές οι δραστηριότητες με βοηθούν σημαντικά. **Υπάρχει κάποιο όνειρο που θα θέλατε να πραγματοποιήσετε;**
Θα ήθελα πολύ να ταξιδέψω στην Ισπα-

νία. Είναι ένας προορισμός που με ενδιαφέρει ιδιαίτερα λόγω της ιστορίας της οικογένειάς μου και της εβραϊκής καταγωγής μας.

Πώς θα περιγράφατε το προσωπικό του ΚΔΗΦ ANIMUS;
Είναι όλοι εξαιρετικοί άνθρωποι. Μας φροντίζουν με αγάπη, χαμόγελο και επαγγελματισμό. Νιώθω πραγματικά ότι βρίσκομαι σε ένα περιβάλλον που ενδιαφέρεται για εμένα.

Ποιο μήνυμα θα θέλατε να στείλετε σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν δυσκολίες ή νιώθουν απομονωμένοι;
Να μην μένουν στο σπίτι. Είναι το χειρότερο που μπορεί να κάνει κανείς. Όσο δύσκολα κι αν είναι τα πράγματα, πάντα υπάρχει τρόπος να ξαναβρεις τη χαρά και να συνεχίσεις. Εγώ το ζω καθημερινά μέσα από το ΚΔΗΦ ANIMUS.

Η ιστορία της Τζιβρέ Ισραήλα αποδεικνύει ότι η δύναμη της ψυχής μπορεί να ξεπεράσει ακόμη και τις πιο δύσκολες δοκιμασίες. Παρά τις σοβαρές προκλήσεις που αντιμετώπισε σε όλη τη διάρκεια της ζωής της, δεν επέτρεψε στις δυσκολίες να την απομονώσουν ή να της στερήσουν την ελπίδα. Αντίθετα, επέλεξε να συνεχίσει να συμμετέχει ενεργά στη ζωή, να αναζητά τη στήριξη που χρειάζεται και να αξιοποιεί κάθε ευκαιρία για εξέλιξη και κοινωνική επαφή.

Το ΚΔΗΦ ANIMUS αποτελεί για την ίδια κάτι πολύ περισσότερο από μια δομή παροχής υπηρεσιών. Είναι ένας χώρος αποκατάστασης, δημιουργίας, κοινωνικοποίησης και ουσιαστικής ανθρώπινης σχέσης, όπου κάθε ημέρα μετατρέπεται σε μια νέα ευκαιρία για πρόοδο και αισιοδοξία. Μέσα από τις θεραπείες, τις δραστηριότητες και τη ζεστή αγκαλιά του προσωπικού, η καθημερινότητά της γίνεται πιο ποιοτική και πιο φωτεινή.



«Ο νοσηλευτής δεν προσφέρει μόνο ιατρική φροντίδα, αλλά και ενημέρωση, ψυχολογική στήριξη και αίσθημα ασφάλειας, ώστε ο ασθενής να αισθάνεται ότι βρίσκεται σε καλά χέρια»



ΕΥΤΥΧΙΑ ΝΤΑΜΑΛΗ «Πρώτα πρέπει να αγαπήσουμε τον ασθενή και μετά να τον φροντίσουμε»

Η Προϊσταμένη Νοσηλείας Ευτυχία Ντάμαλη μιλά για την ευθύνη, τις προκλήσεις και την ανθρώπινη διάσταση της νοσηλευτικής, αναδεικνύοντας τον καθοριστικό ρόλο των νοσηλευτών στην ασφάλεια, την αποκατάσταση και την ψυχολογική στήριξη των ασθενών

Συνέντευξη
στην Έννη
Λεβέντη

Υπάρχουν επαγγέλματα που δεν περιορίζονται στην εκτέλεση συγκεκριμένων καθηκόντων, αλλά αποτελούν καθημερινή προσφορά στον άνθρωπο. Επαγγέλματα που απαιτούν υψηλό αίσθημα ευθύνης, επιστημονική κατάρτιση, ψυχική δύναμη και, πάνω απ' όλα, ανθρωπιά. Ένα από αυτά είναι αναμφίβολα το επάγγελμα του νοσηλευτή. Πρόκειται για τους ανθρώπους που βρίσκονται διαρκώς στο πλευρό του ασθενούς, από την πρώτη στιγμή της εισαγωγής του μέχρι την ολοκλήρωση της θεραπείας και της αποκατάστασής του. Είναι εκείνοι που θα ακούσουν τον φόβο, θα απαντήσουν στις απορίες, θα στηρίξουν ψυχολογικά τον ασθενή και την οικογένειά του, θα εφαρμόσουν τις ιατρικές οδηγίες και θα φροντίσουν ώστε κάθε άνθρωπος να αισθανθεί ασφάλεια και αξιοπρέπεια σε μια ιδιαίτερα δύσκολη περίοδο της ζωής του.

Η καθημερινότητα μέσα σε μια νοσηλευτική μονάδα χαρακτηρίζεται από έντονους ρυθμούς, συνεχείς προκλήσεις και μεγάλη συναισθηματική φόρτιση. Κάθε ημέρα είναι διαφορετική, καθώς οι επαγγελματίες υγείας καλούνται να αντιμετωπίσουν περιστατικά με διαφορετικές ανάγκες, ηλικίες και βαθμό δυσκολίας. Η σωστή συνεργασία με τους γιατρούς, η άμεση λήψη αποφάσεων, η απόλυτη αφοσίωση στον άνθρωπο. Παράλληλα, οι νοσηλευτές καλούνται καθημερινά να διαχειρίζονται τον ανθρώπινο πόνο, την αγωνία, αλλά και την ελπίδα, προσφέροντας όχι μόνο επιστημονική φροντίδα, αλλά και ψυχολογική υποστήριξη στους ανθρώπους που τους έχουν ανάγκη. Η Ευτυχία Ντάμαλη, Προϊσταμένη Νοσηλείας στο Κέντρο Αποκατάστα-

σης και Αποθεραπείας «ANIMUS» στη Λάρισσα, διαθέτει πολυετή εμπειρία στον χώρο της υγείας και γνωρίζει όσο λίγοι τις απαιτήσεις αλλά και την σπουδαιότητα του νοσηλευτικού λειτουργήματος. Μέσα από την πολύχρονη πορεία της έχει βιώσει στιγμές χαράς, συγκίνησης και δικαίωσης, αλλά και δύσκολες καταστάσεις που απαιτούσαν ψυχραιμία, επαγγελματισμό και απόλυτη αφοσίωση στον άνθρωπο. Στη συνέντευξη που ακολουθεί μιλά για τον ρόλο της Προϊσταμένης Νοσηλείας, τη σημασία της εμπειρίας, την αξία της ομαδικής συνεργασίας, την ανάγκη να αισθάνεται ο ασθενής ασφάλεια και ενημερωμένος, αλλά και για την ανθρώπινη πλευρά ενός επαγγέλματος που δεν αντιμετωπίζεται απλώς ως εργασία, αλλά ως λειτουργήματα. Με λόγο ουσιαστικό και βιωματικό, επισημαίνει ότι η νοσηλευτική δεν μπορεί να ασκηθεί χωρίς αγάπη για τον συνάνθρωπο, καθώς η φροντίδα ξεκινά από την

εμπιστοσύνη, την κατανόηση και το χαμόγελο. Όπως χαρακτηριστικά τονίζει, ο νοσηλευτής καλείται πρώτα να αγαπήσει τον ασθενή και ύστερα να τον φροντίσει, γιατί η ανθρώπινη παρουσία αποτελεί πολλές φορές το πρώτο και σημαντικότερο βήμα προς την αποκατάσταση και την επιστροφή στην καθημερινή ζωή.

Ποιος είναι ο ρόλος της Προϊσταμένης Νοσηλείας και ποιος είναι ο ευθύνος που καλείται να αναλάβει καθημερινά;

«Υπηρετώ τον χώρο της νοσηλευτικής τα τελευταία δεκαέξι χρόνια και μέσα σε αυτή τη διαδρομή έχω βιώσει αμέτρητες στιγμές χαράς, συγκίνησης αλλά και δύσκολες καταστάσεις. Η θέση της Προϊσταμένης Νοσηλείας είναι πολυδιάστατη και απαιτεί συνεχή εγρήγορση. Η πρώτη και βασικότερη ευθύνη μας είναι η ασφάλεια των ασθενών. Είμαστε υπεύθυνοι για την εύρυθμη λειτουργία του τμήματος, την επίβλεψη της

«Η σωστή λειτουργία μιας νοσηλευτικής ομάδας βασίζεται στη συνεργασία και την εμπειρία, όμως το πιο σημαντικό στοιχείο είναι η αγάπη για τον άνθρωπο, χωρίς την οποία το επάγγελμα δεν μπορεί να ασκηθεί ουσιαστικά»



νοσηλευτικής φροντίδας, τη συμμετοχή στην ιατρική επίσκεψη και στη συνέχεια την εφαρμογή όλων των ιατρικών οδηγιών και πράξεων. Παράλληλα, βρισκόμαστε σε συνεχή επικοινωνία με τους συνοδούς των ασθενών, οι οποίοι καθημερινά έχουν απορίες, αγωνίες και ανάγκη για ενημέρωση. Κάθε περιστατικό καταγράφεται με ακρίβεια, ώστε να υπάρχει πλήρης εικόνα για την πορεία του ασθενούς και σωστή συνεργασία με τη διεύθυνση και το υπόλοιπο επιστημονικό προσωπικό. Πρόκειται για μια θέση με μεγάλη ευθύνη, καθώς κάθε απόφαση και κάθε ενέργεια επηρεάζει άμεσα την ποιότητα της φροντίδας που λαμβάνει ο ασθενής.»

Πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η εμπειρία στην αντιμετώπιση έκτακτων περιστατικών;

«Η εμπειρία είναι ανεκτίμητη. Ένας έμπειρος νοσηλευτής μπορεί να αναγνωρίσει άμεσα ένα επειγόν περιστατικό, να αξιολογήσει σωστά τις προτεραιότητες και να δράσει με ψυχραιμία, χωρίς να καθεί πολύτιμος χρόνος. Όταν σε ένα τμήμα υπάρχουν άνθρωποι με εμπειρία, δημιουργείται αίσθημα ασφάλειας για όλους. Η σωστή καθοδήγηση, η γρήγορη λήψη αποφάσεων και η αποτελεσματική συνεργασία οδηγούν σε καλύτερα αποτελέσματα και αυξάνουν τις πιθανότητες επιτυχούς αντιμετώπισης κάθε δύσκολης κατάστασης.»

Πόσο σημαντική είναι η συνεργασία και η ισορροπία μέσα σε ένα νοσηλευτικό τμήμα;

«Η συνεργασία αποτελεί βασική προϋπόθεση για την εύρυθμη λειτουργία ενός νοσηλευτικού τμήματος. Οι νοσηλευτές βρισκόμαστε δίπλα στους ασθενείς όλες τις ώρες της ημέρας, γνωρίζουμε από κοντά τις ανάγκες τους και πολλές φορές λειτουργούμε ως ο συνδετικός κρίκος ανάμεσα στους γιατρούς, στους ασθενείς και στις οικογένειές τους. Η καθημερινότητα είναι ιδιαίτερα απαιτητική. Χρειάζεται σωστή διαχείριση του χρόνου, ψυχραιμία και αποτελεσματική συνεργασία μεταξύ όλων των μελών της ομάδας. Οι συνοδοί βρίσκονται στο νοσοκομείο για περιορισμένο χρονικό διάστημα και σε αυτό το διάστημα πρέπει να ενημερωθούν σωστά και να αισθανθούν εμπιστοσύνη προς το προσωπικό. Όταν υπάρχει συνεργασία, αλληλοσεβασμός και κοινός στόχος, το αποτέλεσμα είναι πάντα καλύτερο για τον ασθενή.»

Ποια είναι οι μεγαλύτερες ψυχολογικές προκλήσεις που αντιμετωπίζει ένας νοσηλευτής;

«Η νοσηλευτική δεν είναι μόνο τεχνικές γνώσεις και επιστημονική κατάρτιση. Είναι καθημερινή επαφή με τον ανθρώπινο πόνο. Κάθε μέρα καλούμαστε να διαχειριστούμε διαφορετικά περιστατικά, διαφορετικές ηλικίες, διαφορετικές ανάγκες και πολλές φορές δύσκολες ή κρίσιμες καταστάσεις. Το αίσθημα της ευθύνης είναι ιδιαίτερα έντονο. Υπάρχει άγχος τόσο απέναντι στους ασθενείς όσο και απέναντι στους συνοδούς και στους συναδέλφους μας. Παράλληλα, χρειάζεται να διατηρούμε την ψυχραιμία μας ακόμη και στις πιο δύσκολες στιγμές, γιατί ο ασθενής αι-

Ποια είναι τα βασικά στάδια της αποκατάστασης ενός ασθενούς;

«Η πρώτη μας προτεραιότητα είναι η αντιμετώπιση των οξέων συμπτωμάτων, όπως ο πόνος, το τραύμα ή οποιοδήποτε άλλο πρόβλημα που χρήζει άμεσης παρέμβασης. Από εκεί και πέρα, ξεκινά σταδιακά η διαδικασία της αποκατάστασης. Η ενδυνάμωση, η κινητοποίηση και η επανεκπαίδευση του ασθενούς αποτελούν βασικούς στόχους. Σκοπός μας είναι να μπορέσει να επανέλθει όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και πιο ολοκληρωμένα στην καθημερινότητά του, ανακτώντας την αυτονομία και την ποιότητα ζωής του.»

Πώς μπορεί ένας επαγγελματίας υγείας να διαχειριστεί τη δική του ψυχική κόπωση;



σθάνεται ασφαλής όταν βλέπει απέναντί του έναν επαγγελματία που εμπνέει εμπιστοσύνη.»

Ο επαγγελματίας υγείας χρειάζεται να διαχειρίζεται τη δική του ψυχική κόπωση και να διατηρεί ψυχραιμία και θετική στάση, γιατί μόνο έτσι μπορεί να στηρίξει αποτελεσματικά τον ασθενή και να του μεταδώσει αίσθημα αισιοδοξίας και σιγουριάς

κατάρτιση. Χρειάζεται αγάπη για τον άνθρωπο. Όπως πολύ σωστά επιτόθηκε σε μια πρόσφατη εκδήλωση του οργανισμού μας, πρώτα πρέπει να αγαπήσουμε τον ασθενή και μετά να τον φροντίσουμε. Οι άνθρωποι που έρχονται σε εμάς βρίσκονται σε μια ιδιαίτερα δύσκολη στιγμή της ζωής τους. Χρειάζονται όχι μόνο τις επιστημονικές μας γνώσεις, αλλά και την ανθρωπιά, το χαμόγελο, την κατανόηση και τη στήριξη μας. Αν δεν αγαπάμε πραγματικά αυτό που κάνουμε, είναι πολύ δύσκολο να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις αυτού του επαγγέλματος. Για μένα, η πρώτη συνταγή για την υγεία είναι η αγάπη προς τον συνάνθρωπο.»

Η νοσηλευτική αναδεικνύεται ως ένας από τους πιο απαιτητικούς αλλά και πιο ουσιαστικούς τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας, όπου η επιστήμη συναντά καθημερινά την ευαισθησία και την προσφορά. Πίσω από κάθε πράξη φροντίδας βρίσκεται μια αλυσίδα μικρών αλλά καθοριστικών αποφάσεων, που διαμορφώνουν όχι μόνο την πορεία της υγείας ενός ανθρώπου, αλλά και την ίδια του την ψυχολογική κατάσταση μέσα σε μια ευάλωτη στιγμή. Ο ρόλος του νοσηλευτή, όπως προκύπτει και από την εμπειρία της Ευτυχίας Ντάμαλη, δεν περιορίζεται στην εκτέλεση οδηγιών, αλλά επεκτείνεται στη δημιουργία ενός πλαισίου εμπιστοσύνης, ασφάλειας και αξιοπρέπειας για τον ασθενή.

Σε έναν χώρο όπου η ένταση και η ευθύνη είναι καθημερινές σταθερές, η αξία της ανθρώπινης παρουσίας παραμένει το πιο ισχυρό «εργαλείο» θεραπείας. Έτσι, η νοσηλευτική δεν αποτελεί απλώς επάγγελμα, αλλά μια διαρκή υπενθύμιση ότι η φροντίδα του ανθρώπου είναι πράξη βαθιάς κοινωνικής και ηθικής σημασίας.

Ποιο μήνυμα θα θέλατε να στείλετε στους νέους ανθρώπους που επιλέγουν το επάγγελμα της νοσηλευτικής;

«Η νοσηλευτική είναι πάνω απ' όλα λειτουργήματα. Δεν αρκεί μόνο η γνώση ή η τεχνική





ANIMUS VOICE

«Ο πόνος και η δυσκαμψία είναι από τα πρώτα καμπανάκια που πρέπει να μας οδηγήσουν στον φυσικοθεραπευτή. Η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να προλάβει την επιδείνωση της κατάστασης και να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα ζωής του ασθενούς»



ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΠΑΡΜΠΑΓΙΑΝΝΗΣ

Η σύγχρονη φυσικοθεραπεία συνδυάζει επιστήμη, τεχνολογία και ανθρώπινη σχέση

Ο φυσικοθεραπευτής των Δομών Υγείας ANIMUS μιλά για τη σημασία της έγκαιρης παρέμβασης, τις δυνατότητες της σύγχρονης αποκατάστασης, την εξειδίκευση των θεραπειών και τον ρόλο της εμπιστοσύνης στη θεραπευτική διαδικασία

Συνέντευξη
στην Έννη
Λεβέντη

Η φυσικοθεραπεία αποτελεί σήμερα έναν από τους σημαντικότερους πυλώνες της σύγχρονης αποκατάστασης, καθώς συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής ανθρώπων κάθε ηλικίας. Είτε πρόκειται για την αποκατάσταση μετά από έναν τραυματισμό ή μια χειρουργική επέμβαση, είτε για την αντιμετώπιση νευρολογικών, μυοσκελετικών ή χρόνιων παθήσεων, ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή είναι καθοριστικός στη διατήρηση και την αποκατάσταση της λειτουργικότητας του ανθρώπινου σώματος. Παρόλα αυτά, εξακολουθούν να υπάρχουν λανθασμένες αντιλήψεις γύρω από τη φυσικοθεραπεία, αλλά και αρκετά ερωτήματα σχετικά με το πότε πρέπει κάποιος να απευθυνθεί σε έναν ειδικό, ποιες δυνατότητες προσφέρει η σύγχρονη επιστήμη και πώς η τεχνολογία έχει αλλάξει τα δεδομένα στον χώρο της αποκατάστασης.

Δεν είναι λίγοι εκείνοι που θεωρούν ότι η φυσικοθεραπεία αφορά αποκλειστικά ανθρώπους μεγάλης ηλικίας ή ασθενείς που έχουν υποστεί σοβαρούς τραυματισμούς. Στην πραγματικότητα, όμως, η ανάγκη

για φυσικοθεραπευτική παρέμβαση μπορεί να προκύψει σε οποιοδήποτε στάδιο της ζωής, από έναν αθλητή που επιθυμεί να επιστρέψει με ασφάλεια στις δραστηριότητές του μέχρι έναν εργαζόμενο που αντιμετωπίζει χρόνιους πόνους λόγω της καθημερινότητάς του ή έναν ασθενή που χρειάζεται εξειδικευμένη αποκατάσταση μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Ο πόνος, η δυσκαμψία, η μειωμένη κινητικότητα και οι δυσκολίες στις καθημερινές δραστηριότητες αποτελούν συχνά τα πρώτα σημάδια ότι το σώμα χρειάζεται την καθοδήγηση ενός εξειδικευμένου επαγγελματία.

Την ίδια στιγμή, η επιστήμη της φυσικοθεραπείας εξελίσσεται διαρκώς. Η σύγχρονη θεραπευτική προσέγγιση δεν περιορίζεται πλέον μόνο στις κλασικές τεχνικές και στις θεραπευτικές ασκήσεις, αλλά αξιοποιεί την επιστημονική τεκμηρίωση, τις νέες τεχνολογίες και καινοτόμα μέσα αποκατάστασης, όπως τα ρομπωτικά συστήματα, οι εξωσκελετοί και οι εφαρμογές εικονικής πραγματικότητας. Η πρόοδος αυτή επιτρέπει την εφαρμογή πιο στοχευμένων και αποτελεσματικών θεραπευτικών προγραμμάτων, τα οποία προσαρμόζονται στις ανάγκες κάθε ασθενούς, με στόχο την ταχύτερη και ασφαλέστερη επίλυση του στην καθημερινότητα.

Εξίσου σημαντικός, ωστόσο, παραμένει ο ανθρώπινος παράγοντας. Η επιτυχία μιας θεραπευτικής παρέμβασης δεν εξαρτάται μόνο από τα μέσα που χρησιμοποιούνται, αλλά και από τη σχέση εμπιστοσύνης που αναπτύσσεται ανάμεσα στον φυσικοθεραπευτή και τον ασθενή. Η εξειδικευμένη προσέγγιση, η συνεχής αξιολόγηση της πορείας του θεραπευόμενου και η συνεργασία στο πλαίσιο μιας ολοκληρωμένης θεραπευτικής ομάδας αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για την επίτευξη των καλύτερων δυνατών αποτελεσμάτων.

Για όλες αυτές τις εξελίξεις, αλλά και για τον τρόπο με τον οποίο η σύγχρονη φυσικοθεραπεία μπορεί να συμβάλει στην ανακούφιση από τον πόνο, στη βελτίωση της κινητικότητας και στην ενίσχυση της ποιότητας ζωής, μιλά στη συνέντευξη που ακολουθεί ο **φυσικοθεραπευτής των Δομών Υγείας ANIMUS, Ιωάννης Μπαρμπαγιάννης**. Με πολυετή εμπειρία στον χώρο της αποκατάστασης, αναδεικνύει τη σημασία της έγκαιρης παρέμβασης, της επιστημονικής εξειδίκευσης, της συνεχούς εκπαίδευσης των θεραπειών, αλλά και της αξιοποίησης της τεχνολογίας ως πολύτιμου εργαλείου στην υπηρεσία του ανθρώπου. Παράλληλα, εξηγεί γιατί ο πόνος και η δυσκαμψία

δεν πρέπει ποτέ να αντιμετωπίζονται ως μια φυσιολογική κατάσταση, αλλά ως σαφή μηνύματα του οργανισμού ότι χρειάζεται αξιολόγηση από τον κατάλληλο επαγγελματία υγείας. Μέσα από τη συνέντευξη του, ο Ιωάννης Μπαρμπαγιάννης φωτίζει όλες τις πτυχές της σύγχρονης φυσικοθεραπείας, επιβεβαιώνοντας ότι η αποκατάσταση είναι μια διαδικασία που συνδυάζει επιστημονική γνώση, τεχνολογική καινοτομία και, πάνω απ' όλα, ουσιαστική φροντίδα για τον άνθρωπο.

Κύριε Μπαρμπαγιάννη, στην καθημερινότητά μας ακούμε συχνά τον όρο «φυσιοθεραπεία», ενώ άλλοι μιλούν για «φυσικοθεραπεία». Ποιος είναι τελικά ο σωστός όρος; Και οι δύο όροι είναι ομοστί. Η φυσικοθεραπεία είναι η επιστήμη που βοηθά τους ανθρώπους να αποκαταστήσουν την κίνηση και τη λειτουργικότητά τους όταν αυτές έχουν επηρεαστεί από κάποια νευρολογική ή μυοσκελετική πάθηση.

Πέρα όμως από την ορολογία, αυτό που έχει σημασία είναι να απευθυνόμαστε στον κατάλληλο επιστήμονα.

Ακριβώς. Είναι πολύ σημαντικό

«Η αποτελεσματική αποκατάσταση βασίζεται στην επιστημονική τεκμηρίωση, στη συνεχή εκπαίδευση των φυσικοθεραπευτών, στην αξιοποίηση σύγχρονων τεχνολογιών και, πάνω απ' όλα, στη σχέση εμπιστοσύνης που αναπτύσσεται με τον ασθενή.»



οι συνεδρίες και οι ασκήσεις να είναι εξατομικευμένες και να σχεδιάζονται από εξειδικευμένους επαγγελματίες, σύμφωνα με τις ανάγκες και τις δυνατότητες κάθε ασθενούς.

Πότε πρέπει ένας άνθρωπος να αναζητήσει τη βοήθεια ενός φυσικοθεραπευτή; Οι φυσικοθεραπευτές απευθύνονται σε ανθρώπους κάθε ηλικίας που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην κίνηση, πόνο ή περιορισμό της λειτουργικότητάς τους. Βασικός μας στόχος είναι να μειώσουμε τον πόνο, να βελτιώσουμε την κινητικότητα, τη δύναμη και την αντοχή, ώστε ο ασθενής να επιστρέψει με ασφάλεια στις καθημερινές του δραστηριότητες.

Μεγαλύτερη ανάγκη έχουν όσοι αντιμετωπίζουν κινητικά προβλήματα στην καθημερινότητά τους;

Σίγουρα. Η κίνηση αποτελεί το βασικό μέσο αποκατάστασης, καθώς βελτιώνει τη μυϊκή δύναμη, την ισορροπία και τον συντονισμό, ενώ μειώνει τον κίνδυνο επιπλοκών που μπορεί να προκαλέσει η ακινησία.

Άρα ακόμη και ένας άνθρωπος που βρίσκεται σε αναπηρικό αμαξίδιο μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την καθημερινότητά του μέσα από τη φυσικοθεραπεία.

Βεβαίως. Τα τελευταία χρόνια η φυσικοθεραπεία έχει εξελιχθεί σημαντικά. Βασίζεται στην επιστημονική τεκμηρίωση και αξιοποιεί σύγχρονες τεχνολογίες, όπως ρομπωτικά συστήματα αποκατάστασης, εξωσκελετούς και εφαρμογές εικονικής πραγματικότητας. Στις Δομές Υγείας ANIMUS διαθέτουμε τέτοιες δυνατότητες, σε συνδυασμό με εξειδικευμένο θεραπευτικό προσωπικό.

Δηλαδή η τεχνολογία λειτουργεί συμπληρωματικά στην εμπειρία και την επιστημονική γνώση του φυσικοθεραπευτή.

Ακριβώς. Ο όμιλος ANIMUS πρωτοπορεί εδώ και τουλάχιστον δεκαπέντε χρόνια στον τομέα της αποκατάστασης, συνδυάζοντας τεχνολογία και σύγχρονη τεχνολογία προς όφελος των ασθενών.

Θεωρείτε ότι η φυσικοθεραπεία έχει εξελιχθεί σημαντικά ως επιστήμη;

Σίγουρα. Σήμερα βασίζεται στην επιστημονική τεκμηρίωση και αξιοποιεί συνεχώς νέες τεχνολογίες. Παράλληλα, απαιτείται συνεχής εκπαίδευση και κατάρτιση των φυσικοθεραπευτών.

Ποιες είναι οι πρώτες αλλαγές που μπορεί να αισθανθεί ένας ασθενής μετά την έναρξη των θεραπειών;

Συνήθως βλέπουμε αρχικά μείωση του πόνου, βελτίωση της κινητικότητας και μεγαλύτερη ευκολία στις καθημερινές δραστηριότητες. Φυσικά, η πρόοδος διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο και εξαρτάται από το πρόβλημα που αντιμετωπίζει.

Μετά από τόσα χρόνια στις Δομές Υγείας ANIMUS, έχετε αναπτύξει και προσωπικές σχέσεις με τους ασθενείς.

Αναμφίβολα. Η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο το σώμα, αλλά τον άνθρωπο συνολικά. Όταν αναπτύσσεται σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα στον ασθενή και τη θεραπευτική ομάδα, ο ασθενής αισθάνεται μεγαλύτερη ασφάλεια και συμμετέχει πιο ενεργά στη θεραπεία του.

Για να ξεκινήσει κάποιος φυσικοθεραπεία στις Δομές Υγείας ANIMUS, είναι απαραίτητη η νοσηλεία;

Όχι. Εκτός από την κλειστή νοσηλεία, λειτουργεί και υπηρεσία ανοικτής νοσηλείας. Με το παραπμπτικό του θεράποντος ιατρού, ο ασθενής μπορεί να πραγματοποιήσει φυσικοθεραπεία, εργοθεραπεία ή λογοθεραπεία, χωρίς να απαιτείται νοσηλεία.

Ποια είναι τα βασικά συμπτώματα που θα πρέπει να οδηγήσουν κάποιον στον φυσικοθεραπευτή;

Ο πόνος και η δυσκαμψία είναι από τα πρώτα «καμπανάκια». Δεν πρέπει να τα αγνοούμε. Η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να προλάβει την επιδείνωση της κατάστασης και να προσφέρει ουσιαστική ανακούφιση.

Πόσο σημαντική είναι η σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στον ασθενή και τον φυσικοθεραπευτή;

Είναι καθοριστική. Στις Δομές Υγείας ANIMUS δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση στην ανθρώπινη προσέγγιση. Η σχέση εμπιστοσύνης και αλληλοσεβασμού λειτουργεί υποστηρικτικά και συμβάλλει στην επίτευξη των καλύτερων δυνατών αποτελεσμάτων.

Στις περιπτώσεις χρόνιων παθήσεων η φυσικοθεραπεία έχει περισσότερο χαρακτηριστή συντήρηση;

Ακριβώς. Στο Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας του ομίλου ANIMUS εξυπηρετούμε πολλούς



ασθενείς με χρόνια νοσήματα, με στόχο τη διατήρηση της λειτουργικότητάς τους και, όπου είναι δυνατόν, τη σταδιακή βελτίωσή τους.

Υπάρχουν εξειδικεύσεις στη φυσικοθεραπεία;

Βεβαίως. Μετά τις βασικές σπουδές, ο κάθε φυσικοθεραπευτής μπορεί να εξειδικευτεί σε τομείς όπως η νευρολογική, η αναπνευστική, η ορθοπαιδική ή η παιδιατρική φυσικοθεραπεία. Υπάρχουν πολλά εξειδικευμένα σεμινάρια και εκπαιδευτικά προγράμματα που επιτρέπουν στον θεραπευτή να εμβαθύνει στον τομέα που τον ενδιαφέρει.

Δηλαδή δεν μπορεί ένας θεραπευτής να καλύπτει με την ίδια επάρκεια κάθε περιστατικό.

Ακριβώς. Για παράδειγμα, ένας θεραπευτής που έχει εξειδικευτεί στο manual therapy και στις ορθοπαιδικές παθήσεις δεν σημαίνει ότι μπορεί να αντιμετωπίσει με την ίδια αποτελεσματικότητα έναν ασθενή με σοβαρό νευρολογικό πρόβλημα. Η εξειδίκευση είναι απαραίτητη.

Ποιο είναι το βασικό μήνυμα που θα θέλατε να κρατήσουν οι πολίτες;

Να μην αγνοούν τον πόνο και τη δυσκαμψία. Να ζητούν έγκαιρα βοήθεια από εξειδικευμένους επαγγελματίες. Η οσοδήποτε αργή, η επιστημονικά τεκμηριωμένη θεραπεία, η εξειδίκευση και η σχέση εμπιστοσύνης με τον φυσικοθεραπευτή μπορούν να κάνουν ουσιαστική διαφορά στην ποιότητα ζωής κάθε ανθρώπου.

ANIMUS VOICE



Μια ακόμη επιτυχημένη καλοκαιρινή εξόρμηση του ΚΔΗΦ ANIMUS στα Μεσάγγαλα επιβεβαίωσε ότι η κοινωνική συμμετοχή, η συμπερίληψη και η ανθρώπινη επαφή αποτελούν πολύτιμα εφόδια για την ποιότητα ζωής των ωφελουμένων

Η δράση ανέδειξε τη σημασία της συμπερίληψης και της ανθρώπινης επαφής, καθώς μέσα από κοινές δραστηριότητες και ομαδικότητα ενισχύθηκαν οι κοινωνικοί δεσμοί και η ψυχική ευεξία των συμμετεχόντων

Καλοκαιρινή εκδρομή στα Μεσάγγαλα



Γράφει η Δόλα Γάτσιου

Την Παρασκευή 26 Ιουνίου, πραγματοποιήθηκε ακόμη μία ξεχωριστή καλοκαιρινή εκδρομή του ΚΔΗΦ ANIMUS στα Μεσάγγαλα, στο παραθαλάσσιο resort Golden Sun, σε ένα περιβάλλον που συνδύασε τη φυσική ομορφιά της θάλασσας με την αξία της κοινωνικής συμμετοχής και της ανθρώπινης επαφής.

Με σύμμαχο τον καλοκαιρινό καιρό και κυρίαρχη τη διάθεση για εξωστρέφεια και χαλάρωση, οι ωφελούμενοι αναχώρησαν νωρίς το πρωί με ενθουσιασμό και ανυπομονησία για μια ημέρα διαφορετική από την καθημερινότητα της δομής. Η διαδρομή κύλησε σε ευχάριστο κλίμα, με μουσική, συζητήσεις και χαμόγελα που έδιναν ήδη το στίγμα μιας όμορφης εμπειρίας που θα ακολουθούσε.

Με την άφιξη στο Golden Sun, το τοπίο των Μεσαγγάλων υποδέχθηκε την ομάδα με την απέραντη γαλήνη της θάλασσας και την αίσθηση ελευθερίας που προσφέρει ο ορίζοντας. Η παραλία, το φως του ήλιου και ο ήχος των κυμάτων δημιούργησαν ένα ιδανικό σκηνικό για στιγμές χαλάρωσης, επικοινωνίας και ουσιαστικής σύνδεσης με το φυσικό περιβάλλον.

Κατά τη διάρκεια της παραμονής τους, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν περιπάτους δίπλα στο κύμα, να χαλαρώσουν στην παραλία και να μοιραστούν στιγμές χαράς με τους συνοδοί και τους φίλους τους. Οι αυθόρμητες συζητήσεις, τα γέλια και

η ζεστή ατμόσφαιρα ανέδειξαν για ακόμη μία φορά τη σημασία της συντροφικότητας και της συλλογικής εμπειρίας.

Όπως λέει και η παροιμία, «η καλή παρέα κάνει και το πιο απλό ταξίδι να μοιάζει ξεχωριστό», κάτι που αποτυπώθηκε πλήρως στη συγκεκριμένη εκδρομή, όπου η ανθρώπινη επαφή και η κοινή εμπειρία αποτέλεσαν τον πυρήνα της ημέρας.

Ιδιαίτερα στιγμή αποτέλεσαν οι δραστηριότητες χαλάρωσης και οι φωτογραφικές αποτυπώσεις της ημέρας, μέσα από τις οποίες δημιουργήθηκαν αναμνήσεις γεμάτες φως, χαρά και ανεμελιά. Η θάλασσα λειτουργήσε ως σημείο αναφοράς, προσφέροντας σε όλους μια αίσθηση ηρεμίας και ψυχικής αποφόρτισης. Η εκδρομή συνεχίστηκε με γεύμα και στιγμές ξεκούρασης στον χώρο του Golden Sun, όπου η ομάδα μοιράστηκε εμπειρίες, σκέψεις και συναισθήματα μέσα σε ένα ζεστό και φιλόξενο περιβάλλον. Η κοινωνική αλληλεπίδραση και η ενίσχυση των δεσμών μεταξύ των συμμετεχόντων αποτέλεσαν βασικό στοιχείο της ημέρας, αναδεικνύοντας την αξία τέτοιων δράσεων για την ψυχική ενδυνάμωση και την κοινωνική ένταξη.

Καθ' όλη τη διάρκεια της εκδρομής, το προσωπικό του ΚΔΗΦ ANIMUS βρισκόταν δίπλα στους ωφελούμενους, εξασφαλίζοντας την ομαλή διεξαγωγή της δράσης με επαγγελματισμό, φροντίδα και σεβασμό στις ανάγκες

του καθενός. Η παρουσία τους συνέβαλε καθοριστικά στη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού πλαισίου.

Η ημέρα ολοκληρώθηκε με χαμόγελα, ικανοποίηση και την αίσθηση μιας ακόμη όμορφης εμπειρίας που θα μείνει αξεχάστη. Η εκδρομή στα Μεσάγγαλα δεν αποτέλεσε απλώς μια εξόρμηση, αλλά μια ζωντανή απόδειξη ότι η χαρά, η συμπερίληψη και η ουσιαστική συμμετοχή χτίζονται μέσα από πραγματικές στιγμές ζωής. Γιατί, τελικά, όπως λέει και η σοφία της ζωής, «οι πιο όμορφες αναμνήσεις γεννιούνται όταν μοιράζεσαι τη στιγμή».

Κλείνοντας την εκδρομή, όλοι επέστρεψαν γεμάτοι όμορφες εικόνες, θετικά συναισθήματα και την αίσθηση μιας ημέρας που άφησε το δικό της ξεχωριστό αποτύπωμα. Οι στιγμές που μοιράστηκαν στα Μεσάγγαλα θα αποτελούν σημείο αναφοράς για το επόμενο διάστημα, υπενθυμίζοντας τη σημασία της παρέας, της φύσης και της συμμετοχής σε κοινές δράσεις. Η εμπειρία στο Golden Sun ανέδειξε για ακόμη μία φορά ότι η καθημερινότητα αποκτά μεγαλύτερη αξία όταν εμπλουτίζεται με εξορμήσεις, χαρά και ανθρώπινη επαφή. Με ανανεωμένη διάθεση και προμονή για τις επόμενες δράσεις, η ομάδα συνεχίζει το έργο της, χτίζοντας σχέσεις, ενισχύοντας δεξιότητες και δημιουργώντας εμπειρίες που μένουν ζωντανές στη μνήμη.

ΚΥΑΝΟΥΣ ΣΤΑΥΡΟΣ Αστικό Κέντρο στην καρδιά της Λάρισας

Το ΚΑΑ ANIMUS Κυανούς Σταυρός, αποτελεί Υποκατάστημα του ANIMUS ΚΑΑ και βρίσκεται στο κέντρο της πόλης της Λάρισας, με δυνατότητα φιλοξενίας 80 ασθενών.

- Η επιστημονική ομάδα του είναι ειδικευμένη για περιπτώσεις υγείας σε βαρέως πάσχοντες
 - Διαθέτει υπερσύγχρονο εξοπλισμό στις Μονάδες Αυξημένης Φροντίδας
 - Το ANIMUS ΚΥΑΝΟΥΣ ΣΤΑΥΡΟΣ διαθέτει μικροβιολογικό εργαστήριο πλήρως εξοπλισμένο
 - Χώρους θεραπείας, πισίνα
 - Λειτουργεί ΚΑΑ Ανοχής Νοσηλείας για εξωτερικούς ασθενείς
 - Όλα τα δωμάτια είναι διαμορφωμένα με προδιαγραφές, για να παρέχουν άνετη και ευχάριστη διαμονή
- Ειδικότητες • Παθολόγος • Φυσίατρος • Νευρολόγος



Πληροφορίες: 2411801500, Κύπρου 100, Λάρισα



«Ο νοσηλευτής βρίσκεται δίπλα στον ασθενή σε όλη τη διάρκεια της νοσηλείας, παρακολουθεί την κλινική του εικόνα και αποτελεί τον πρώτο που εντοπίζει αλλαγές και διαχειρίζεται κρίσιμες καταστάσεις»



“
Η νοσηλευτική αποτελεί επάγγελμα με συνεχή εξέλιξη, καθώς απαιτεί διαρκή εκπαίδευση μέσα από σεμινάρια, συνέδρια και ακαδημαϊκή κατάρτιση, όπως μεταπτυχιακές και διδακτορικές σπουδές

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

«Η νοσηλευτική δεν είναι απλώς ένα επάγγελμα, αλλά ένα λειτούργημα ζωής»

Η διευθύνουσα νοσηλείας των Δομών Υγείας ANIMUS, Βασιλική Καραγιάννη, υπογραμμίζει ότι η μεγαλύτερη ανταμοιβή του νοσηλευτή είναι «να βλέπει έναν ασθενή να βελτιώνεται και να επιστρέφει στην καθημερινότητά του», αναδεικνύοντας τον καθοριστικό ρόλο της ανθρώπινης φροντίδας στην αποκατάσταση

Η νοσηλευτική αποτελεί έναν από τους πιο κρίσιμους πυλώνες κάθε συστήματος υγείας, όχι μόνο ως προς την παροχή κλινικής φροντίδας, αλλά κυρίως ως προς την ανθρώπινη διάσταση της νοσηλείας και της αποκατάστασης. Σε αυτό το πλαίσιο, η εμπειρία και η καθημερινή πράξη των επαγγελματιών του χώρου αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα, καθώς αποτυπώνουν τον τρόπο με τον οποίο η επιστημονική γνώση συναντά την ενσυναίσθηση και την ανθρώπινη επαφή. Η διευθύνουσα νοσηλείας των Δομών Υγείας ANIMUS, Βασιλική Καραγιάννη, μέσα από τη μακρόχρονη πορεία της στον χώρο της υγείας, περιγράφει έναν ρόλο που ξεπερνά τα στενά όρια ενός επαγγέλματος και προσεγγίζει τη διάσταση ενός λειτουργήματος.

τον συνδυασμό κρίκο ανάμεσα στον ασθενή, τον ιατρό και την οικογένεια. Είναι ο άνθρωπος που βρίσκεται διαρκώς δίπλα στον ασθενή, παρακολουθώντας την κλινική του εικόνα, υποστηρίζοντάς τον στις δύσκολες στιγμές και συμβάλλοντας καθοριστικά στη συνολική του πορεία μέσα στο σύστημα υγείας. Η παρουσία του είναι συνεχής και πολυδιάστατη, καθώς περιλαμβάνει τόσο την ιατρική παρατήρηση και φροντίδα όσο και την ψυχολογική στήριξη του ασθενούς και των οικείων του.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται από την ίδια στον ρόλο της νοσηλευτικής στον χώρο της αποκατάστασης, όπου η διαδικασία της θεραπείας δεν περιορίζεται στη σταθεροποίηση της κατάστασης του ασθενούς, αλλά επεκτείνεται στην επαναφορά της λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής του. Σε αυτό το περιβάλλον, ο νοσηλευτής παρακολουθεί την εξέλιξη του ασθενούς σε βάθος χρόνου και γίνεται μάρτυρας μιας πορείας που χαρακτηρίζεται από μικρές αλλά ουσιαστικές νίκες. Η επανάκτηση της αυτονομίας, η σταδιακή ενδυνάμωση και η επιστροφή στην καθημερινότητα αποτελούν, όπως επισημαίνεται, τις πιο σημαντικές σι-

μές αυτής της διαδρομής. Η συναισθηματική διάσταση του επαγγέλματος αναδεικνύεται ως αναπόσπαστο στοιχείο της καθημερινής πρακτικής. Ο νοσηλευτής έρχεται αντιμέτωπος με απαιτητικές και συχνά ψυχοφθόρες καταστάσεις, γεγονός που καθιστά απαραίτητη την ανάπτυξη εσωτερικής ανθεκτικότητας. Ωστόσο, μέσα από αυτή τη διαδικασία, αναδύεται και μια βαθιά αίσθηση ικανοποίησης, η οποία πηγάζει από την πρόοδο των ασθενών, τη βελτίωση της κατάστασής τους και την έκφραση ευγνωμοσύνης από τους ίδιους και τις οικογένειές τους. Αυτή η ανταλλαγή συναισθημάτων αποτελεί, σύμφωνα με την εμπειρία της, έναν από τους πιο ουσιαστικούς παράγοντες που ενισχύουν τη δέσμευση στο επάγγελμα. Σημαντική είναι επίσης η αναφορά στη συνεχή εξέλιξη της νοσηλευτικής επιστήμης. Η διαρκής εκπαίδευση, η συμμετοχή σε επιστημονικά συνέδρια, καθώς και η δυνατότητα ακαδημαϊκής πρόοδου μέσα από μεταπτυχιακές και διδακτορικές σπουδές, συνθέτουν ένα πλαίσιο που επιτρέπει στον νοσηλευτή να παραμένει σύγχρονος και αποτελεσματικός. Η γνώση, σε συνδυασμό

με την εμπειρία, αποτελεί βασικό εργαλείο για την παροχή υψηλής ποιότητας φροντίδας. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στην ανάγκη ενίσχυσης του ενδιαφέροντος των νέων για τη νοσηλευτική, και ειδικότερα για τον τομέα της αποκατάστασης. Η σωστή ενημέρωση, η προβολή πραγματικών ιστοριών ασθενών και η βιωματική επαφή με τις δομές υγείας μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στην κατανόηση του πραγματικού εύρους και της αξίας του επαγγέλματος. Όπως επισημαίνεται, η νοσηλευτική δεν είναι απλώς μια επαγγελματική επιλογή, αλλά ένας δρόμος προσφοράς που συνδυάζει επιστήμη, ανθρωπιά και βαθιά κοινωνική συμβολή.

Ο ρόλος της νοσηλευτικής θεωρείται θεμελιώδης για κάθε σύστημα υγείας. Πώς θα τον περιγράψατε μέσα από τη δική σας εμπειρία;

Ο ρόλος του νοσηλευτή είναι πράγματι θεμελιώδης και πολυδιάστατος. Δεν περιορίζεται μόνο στην παροχή κλινικής φροντίδας, αλλά αποτελεί τον βασικό συνδυασμό κρίκο ανάμεσα στον ασθενή, τον

«Στον χώρο της αποκατάστασης ο νοσηλευτής γίνεται μάρτυρας της προόδου του ασθενούς σε βάθος χρόνου και συμμετέχει ενεργά στις μικρές και μεγάλες νίκες που οδηγούν στην επανάκτηση της αυτονομίας και της καθημερινότητας»

ιατρό και το οικογενειακό του περιβάλλον. Ο νοσηλευτής βρίσκεται δίπλα στον ασθενή σε κάθε στάδιο της νοσηλείας, από την καθημερινή παρακολούθηση της κατάστασής του, μέχρι τη συναισθηματική του υποστήριξη και τη διαχείριση δύσκολων ή κρίσιμων περιστατικών. Είναι συχνά ο πρώτος που θα αντιληφθεί μια αλλαγή στην κλινική εικόνα, αλλά και ο άνθρωπος που θα σταθεί δίπλα στον ασθενή και την οικογένειά του με συνεχή επικοινωνία και ενημέρωση. Παράλληλα, έχει και έναν πολύ ουσιαστικό ρόλο στο τέλος της νοσηλείας, καθώς ενημερώνει και στηρίζει τον ασθενή στη μετάβασή του προς το σπίτι, όταν έχει πλέον αναρρώσει.

Ποια είναι η σημασία του νοσηλευτή μέσα στο περιβάλλον των δομών αποκατάστασης;

Στον χώρο της αποκατάστασης, ο ρόλος του νοσηλευτή αποκτά ακόμη μεγαλύτερη βαρύτητα, γιατί δεν αφορά μόνο τη φροντίδα της στιγμής, αλλά μια συνεχή πορεία εξέλιξης του ασθενούς. Ο νοσηλευτής παρακολουθεί την πρόοδο του ασθενούς σε βάθος χρόνου και γίνεται μάρτυρας μιας διαδικασίας που περιλαμβάνει μικρές και μεγάλες νίκες. Βλέπει ανθρώπους να ανακτούν δυνάμεις, να επανακτούν την αυτονομία τους και να επιστρέφουν στην καθημερινότητά τους. Αυτή η διαδικασία δημιουργεί ένα ιδιαίτερα ισχυρό συναισθηματικό αποτύπωμα, καθώς ο νοσηλευτής συμμετέχει ενεργά στην αποκατάσταση της ποιότητας ζωής του ασθενούς.

Πώς βιώνει ένας νοσηλευτής την καθημερινότητα μέσα σε ένα τόσο απαιτητικό περιβάλλον;

Η καθημερινότητα του νοσηλευτή είναι απαιτητική, με έντονη συναισθηματική και επαγγελματική φόρτιση. Παρόλα αυτά, μέσα από τη φύση του επαγγέλματος, υπάρχει ένα ισχυρό αίσθημα ηθικής ικανοποίησης. Η μεγαλύτερη ανταμοιβή είναι η εξέλιξη του ασθενούς: να τον βλέπεις να βελτιώνεται, να ανακτά τις δυνάμεις του και να επιστρέφει στη ζωή του. Εξίσου σημαντική είναι η ευγνωμοσύνη των ασθενών και των οικογενειών τους, η οποία λειτουργεί ως κινητήριος δύναμη. Αυτό το συναισθηματικό ισοζύγιο —ανάμεσα στη δυσκολία και την ανταμοιβή— είναι που κρατά τον νοσηλευτή ενεργό και αφοσιωμένο στον ρόλο του.

Ποιες είναι οι δυνατότερες εξελίξεις στη νοσηλευτική επιστήμη;

Η νοσηλευτική είναι ένα επάγγελμα με πολλές δυνατότερες εξελίξεις, τόσο σε πρακτικό όσο και σε επιστημονικό επίπεδο. Ο νοσηλευτής μπορεί να εξελίξει τις γνώσεις και τις δεξιότητές του μέσα από τη διαρκή εκπαίδευση. Αυτό περιλαμβάνει συμμετοχή σε σεμινάρια, εκπαιδευτικά προγράμματα και επιστημονικά συνέδρια, ώστε να παραμένει ενημερωμένος για τις εξελίξεις του κλάδου. Παράλληλα, υπάρχει η δυνατότητα ακαδημαϊκής εξέλιξης μέσω μεταπτυχιακών και διδακτορικών σπουδών, που ενισχύουν σημαντικά την επιστημονική του κατάρτιση.

Με ποιον τρόπο μπορεί να ενισχυθεί το ενδιαφέρον των νέων για τη νοσηλευτική;



κί, ειδικά στον τομέα της αποκατάστασης. Η προσέλευση νέων ανθρώπων στη νοσηλευτική αποκατάστασης απαιτεί σωστή ενημέρωση και ανάδειξη του πραγματικού περιεχομένου του επαγγέλματος. Πολλοί νέοι δεν γνωρίζουν τι σημαίνει αποκατάσταση και περιορίζουν την εικόνα τους στη γενική νοσηλευτική φροντίδα. Στην πραγματικότητα, πρόκειται για μια διαδικασία που στοχεύει στην επανάκτηση της αυτονομίας και της αξιοπρέπειας του ασθενούς. Η ανάδειξη πραγματικών ιστοριών ασθενών που κατάφεραν να επιστρέψουν στην καθημερινότητά τους είναι καθοριστική. Επίσης, η επαφή μαθητών και φοιτητών με δομές αποκατάστασης μπορεί να τους δώσει μια ουσιαστική εικόνα του έργου των νοσηλευτών και να ενισχύσει το ενδιαφέρον τους.

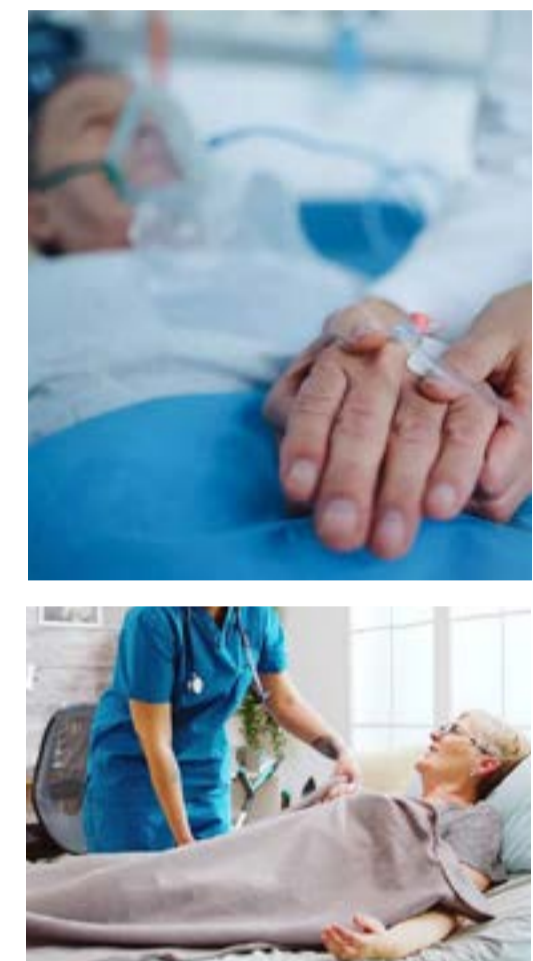
Τελικά, ο νοσηλευτής αντλεί προσωπική ικανοποίηση από το έργο του;

Ο νοσηλευτής αντλεί βαθιά ικανοποίηση από το έργο του, γιατί καθημερινά βλέπει αποτελέσματα της δουλειάς του στην πράξη. Ένα «ευχαριστώ», ένα χαμόγελο ή η βελτίωση της κατάστασης ενός ασθενούς αποτελούν στοιχεία που δεν αποτιμώνται υλικά, αλλά έχουν τεράστια συναισθηματική αξία. Η αίσθηση ότι συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση της ζωής ενός

ανθρώπου είναι η μεγαλύτερη ανταμοιβή. Πώς ξεκίνησε η δική σας πορεία στη νοσηλευτική;

Από νεαρή ηλικία υπήρχε η ανάγκη για προσφορά και φροντίδα προς τους ανθρώπους. Αυτή η ανάγκη οδήγησε φυσικά στη νοσηλευτική. Μέσα από την επαφή με τον χώρο της υγείας έγινε ξεκάθαρο ότι δεν πρόκειται απλώς για ένα επάγγελμα, αλλά για ένα λειτούργημα που συνδυάζει επιστημονική γνώση, ανθρωπιά και υπευθυνότητα. Με την πάροδο των χρόνων, αυτή η επιλογή επιβεβαιώθηκε ως σωστή και ουσιαστική.

Τι σημαίνει για εσάς σήμερα η νοσηλευτική; Σήμερα, μετά από πολλά χρόνια πορείας, η νοσηλευτική εξακολουθεί να αποτελεί για μένα έναν χώρο προσφοράς, ευθύνης και συνεχούς εξέλιξης. Η συνεργασία με τους συναδέλφους και η συμβολή στη βελτίωση της υγείας των ασθενών δίνει καθημερινά νόημα στο έργο μας. Η αναγνώριση δεν είναι ατομική, αλλά αποτέλεσμα συλλογικής προσπάθειας όλων των ανθρώπων που εργάζονται στον χώρο της υγείας.



όπως η ίδια περιγράφει, ξεπερνά τα όρια της απλής επαγγελματικής δραστηριότητας και αποκτά χαρακτηριστικά λειτουργήματος. Η καθημερινή παρουσία της στη νοσηλευτική αποκατάσταση συνδέεται με τη συνεχή προσπάθεια για παροχή υψηλού επιπέδου φροντίδας, με στόχο όχι μόνο τη βελτίωση της κλινικής εικόνας των ασθενών, αλλά κυρίως την επαναφορά τους στην αυτονομία και την ποιότητα ζωής τους.

Στο επίκεντρο της φιλοσοφίας που εκφράζει βρίσκεται η έννοια της ομάδας. Όπως προκύπτει από την επαγγελματική της στάση, η νοσηλευτική πράξη δεν αποτελεί μια ατομική διδρομή, αλλά μια συλλογική διαδικασία, όπου ιατροί, νοσηλευτές και λοιποί επιστημονικοί προσωπικοί συνεργάζονται με κοινό στόχο την ολοκληρωμένη φροντίδα του ασθενούς. Η ίδια αναγνωρίζει ότι η αποτελεσματικότητα και η ποιότητα του έργου που επιτελείται στις δομές υγείας δεν είναι αποτέλεσμα μεμονωμένων προσπαθειών, αλλά μιας συντονισμένης και σταθερής ομαδικής λειτουργίας.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η αναγνώριση της συνολικής της διαδρομής αποκτά έναν ιδιαίτερο συμβολισμό. Η βράβευσή της για τα 15 χρόνια παρουσίας και προσφοράς στον Όμιλο Υγείας ANIMUS δεν αποτελεί μόνο μια προσωπική διάκριση, αλλά αντανακλά και τη συλλογική προσπάθεια όλων των συνεργατών που βρίσκονται καθημερινά δίπλα στους ασθενείς. Όπως υπογραμμίζεται και από την ίδια τη φιλοσοφία της, καμία επιτυχία στον χώρο της υγείας δεν μπορεί να επιτευχθεί ατομικά, αλλά διαμορφώνεται μέσα από τη συνεργασία, την εμπιστοσύνη και τη διαρκή δέσμευση σε έναν κοινό σκοπό. Έτσι, η επαγγελματική της πορεία καταγράφεται ως μια διαδρομή συνέπειας, συνεργασίας και προσφοράς, που συνεχίζει να εξελίσσεται μέσα από την καθημερινή πράξη της νοσηλευτικής φροντίδας και την κοινή προσπάθεια μιας ομάδας που λειτουργεί με ενιαίο όραμα για τον άνθρωπο και την υγεία.



ΚΔΗΦ
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΗΜΕΡΕΥΣΗΣ & ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ
ANIMUS

Στο ΚΔΗΦ ANIMUS ΟΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΑΡΧΙΣΑΝ!

Γίνε μέλος μιας παρέας που θα σου δώσει λόγο να βγαίνεις από το σπίτι, να κάνεις φίλους, να γίνεις ένα με τον ιστό της πόλης και να γνωρίσεις ξανά την περιοχή.

Σε περιμένουμε για να μοιραστείς μαζί μας μια υπέροχη δημιουργική χρονιά με διεπιστημονική φροντίδα και αγάπη.

Γνώρισε τις παροχές και τις υπηρεσίες που έχεις δικαίωμα να απολαμβάνεις. Είναι **ΔΩΡΕΑΝ!**

Κάλεσε μας να σε ενημερώσουμε

ΚΔΗΦ ANIMUS οι άνθρωποι με αναπηρίες είναι ενεργοί πολίτες ζήσε στην πόλη σου απόλαυσε τη ζωή.

ΔΩΡΕΑΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ



ΔΩΡΕΑΝ ΜΕΤΑΦΟΡΑ

ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΙΣΜΕΝΟΥΣ & ΑΝΑΣΦΑΛΙΣΤΟΥΣ ΜΕ ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ 67% ΑΝΩ

Το **Κέντρο Διημέρευσης Ημερήσιας Φροντίδας ατόμων με αναπηρία ANIMUS**, αποτελεί το πρώτο ΚΔΗΦ που παρέχει διημέρευση καθώς και όλο το πρόγραμμα πράξεων θεραπείας που έχουν ανάγκη οι άνθρωποι με αναπηρία: δράσεις κοινωνικοποίησης, εκπαιδευτικές δραστηριότητες, δημιουργική απασχόληση, ψυχαγωγία, ιατρική παρακολούθηση. Η συμμετοχή στις δράσεις και η μεταφορά από και προς το σπίτι σου είναι **ΔΩΡΕΑΝ**.

ΣΤΟΧΟΙ

- Παροχή θεραπευτικών υπηρεσιών σε ανθρώπους με αναπηρία, κινητική ή νοητική υστέρηση ή με νευροαναπτυξιακές διαταραχές (Δ.Α.Φ).
- Δημιουργική αξιοποίηση κάθε ημέρας.
- Κοινωνικοποίηση με ενδιαφέρουσες δράσεις εξωστρέφειας.
- Στήριξη των οικογενειών ώστε να αντιμετωπιστούν καταστάσεις κοινωνικού αποκλεισμού και να αποφευχθεί η χρήση ιδρυματικής φροντίδας.
- Βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με αναπηρία και των οικογενειών τους.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΚΔΗΦ ANIMUS

- Αίτηση εγγραφής
- Γνωμάτευση Πιστοποίησης Αναπηρίας σε ισχύ από ΚΕΠΑ, ΑΣΥΕ, ΑΝΥΕ

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν άνθρωποι με ποσοστό αναπηρίας 67% και πάνω, άνω των 3 ετών και αντιμετωπίζουν κινητική αναπηρία, νοητική υστέρηση, νευροαναπτυξιακής διαταραχής (Δ.Α.Φ) (Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος)

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

- Επιστημονικός Διευθυντής Ιατρός
- Κοινωνικός Λειτουργός
- Ψυχολόγος
- Εργοθεραπευτής
- Φυσιοθεραπευτής
- Λογοθεραπευτής
- Νοσηλεύτης
- Εξωτερικοί συνεργάτες

ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- Ωράριο λειτουργίας 08:00 – 16:30 και απογευματινά τμήματα 16:30 – 21:00
- Παροχή δεκατιανού και μεσημεριανού γεύματος
- Εκτίμηση αναγκών και εφαρμογή εξατομικευμένου πλάνου εκπαίδευσης, φροντίδας και αποκατάστασης
- Εκπαίδευση σε κοινωνικές δεξιότητες και σε δεξιότητες καθημερινής ζωής, με ιδιαίτερη αναφορά σε εφαρμογές της σύγχρονης τεχνολογίας
- Υψιστηρικές και θεραπευτικές παρεμβάσεις σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο
- Προγράμματα εκπαίδευσης, υποστήριξης και συμβουλευτικής των οικογενειών

ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Ψυχαγωγικές εκδρομές και πολιτιστικές δραστηριότητες
- Αθλητικές δραστηριότητες στο χώρο του ΑΕΛ FC Athena
- Ειδικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής
- Υδροθεραπεία
- Θεραπευτική γιόγκα
- Μουσικοθεραπεία, Χοροθεραπεία, Μαγειρική, Ζωγραφική
- Ρομποτική
- **Ομάδα υπεράσπισης δικαιωμάτων ατόμων με αναπηρία**

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

ANIMUS – Κέντρο Διημέρευσης – Ημερήσιας Φροντίδας (Κ.Δ.Η.Φ) Κύπρου & Σκαρλάτου Σούτσου Γωνία

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2411803303

E-MAIL: kdif@animus-sa.gr





ANIMUS VOICE

Η διατροφή στην αποκατάσταση δεν λειτουργεί ανεξάρτητα, αλλά αποτελεί αναπόσπαστο μέλος της θεραπευτικής ομάδας, καθώς χωρίς επαρκή θρέψη ο οργανισμός δεν έχει την ενέργεια να ανταποκριθεί στις θεραπείες και στη διαδικασία ανάρρωσης



ΗΛΙΑΝΑ ΜΑΜΕΚΑ

«Αν δεν έχω τραφεί σωστά, δεν μπορώ να ανταποκριθώ στο πρόγραμμα αποκατάστασης»

Η διατροφολόγος – διαιτολόγος των Δομών Υγείας ANIMUS, Ηλιάνα Μαμέκα, εξηγεί πώς η σωστή θρέψη γίνεται αναπόσπαστο κομμάτι της αποκατάστασης

Συνέντευξη
στην Έννη
Λεβέντη

Η διατροφή δεν αποτελεί μόνο σύμμαχο της καλής υγείας ή της διατήρησης ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους. Για χιλιάδες ανθρώπους που βρίσκονται στη δύσκολη διαδρομή της αποκατάστασης μετά από ένα χειρουργείο, ένα σοβαρό ατύχημα, ένα εγκεφαλικό επεισόδιο ή μια μακρά νοσηλεία, η σωστή θρέψη είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπείας και καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την πορεία της ανάρρωσης. Η επιστημονικά σχεδιασμένη διατροφή μπορεί να ενισχύσει την επουλώση, να περιορίσει την απώλεια μυϊκής μάζας, να προσφέρει την απαραίτητη ενέργεια στον οργανισμό και να συμβάλει ουσιαστικά στην επιτυχία κάθε θεραπευτικού προγράμματος.

Με αφορμή την αυξανόμενη σημασία της κλινικής διατροφής στις σύγχρονες δομές αποκατάστασης, η διατροφολόγος – διαιτολόγος Ηλιάνα Μαμέκα, υπεύθυνη των διατροφικών

μενού στις δομές υγείας ANIMUS, μιλά στην εφημερίδα μας για τον καθοριστικό ρόλο της σωστής διατροφής στην ανάρρωση των ασθενών. Εξηγεί γιατί η διατροφή αποτελεί βασικό «εργαλείο» της θεραπευτικής ομάδας, ποια είναι τα στάδια της διατροφικής αποκατάστασης, ποιες τροφές ευνοούν την επουλώση και γιατί η επιστροφή στο σπίτι συνοδεύεται πάντα από συγκεκριμένες διατροφικές οδηγίες, ώστε η αποκατάσταση να συνεχιστεί με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.

Η διατροφή αντιμετωπίζεται συχνά ως θέμα αισθητικής. Πόσο σημαντική είναι όμως στην πραγματικότητα για έναν ασθενή που βρίσκεται σε πρόγραμμα αποκατάστασης;

Η αλήθεια είναι ότι οι περισσότεροι θυμόμαστε τη διατροφή λίγο πριν από το καλοκαίρι ή μετά τις γιορτές, όταν θέλουμε να χάσουμε βάρος. Όταν όμως εμφανιστεί ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας, τότε αντιλαμβανόμαστε ότι η διατροφή δεν αφορά μόνο την εικό-

να μας αλλά την ίδια την υγεία μας.

Στην αποκατάσταση η διατροφή αποτελεί βασικό μέλος της θεραπευτικής ομάδας. Δεν λειτουργεί ανεξάρτητα από τους γιατρούς ή τους φυσικοθεραπευτές – συνεργάζεται μαζί τους. Ένας οργανισμός που δεν λαμβάνει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά δεν διαθέτει την ενέργεια που απαιτείται για να ανταποκριθεί στις καθημερινές θεραπείες.

Συνηθίζω να λέω στους ασθενείς μου ότι, αν δεν έχουν τραφεί σωστά, δεν μπορούν να συμμετέχουν αποτελεσματικά ούτε στο πρόγραμμα αποκατάστασης. Είναι πολύ απλό: όταν ο οργανισμός δεν έχει καύσιμα, δεν μπορεί να αποδώσει.

Πώς σχεδιάζεται το διατροφικό πρόγραμμα ενός ασθενούς που εισάγεται σε μία μονάδα αποκατάστασης;

Δεν υπάρχει ένα ενιαίο πρόγραμμα που να ταιριάζει σε όλους. Κάθε ασθενής αξιολογείται ξεχωριστά. Άλλες είναι οι ανάγκες ενός ανθρώπου

που υποβλήθηκε σε ένα ορθοπεδικό χειρουργείο και άλλες ενός ασθενούς που αναρρώνει από εγκεφαλικό επεισόδιο ή από σοβαρό τραυματισμό. Συνήθως οι περισσότεροι ασθενείς φτάνουν στις μονάδες αποκατάστασης έχοντας ήδη χάσει σημαντικό βάρος ή μυϊκή μάζα εξαιτίας της νοσηλείας και της φλεγμονής που προκαλεί το τραύμα στον οργανισμό. Η πρώτη μας δουλειά είναι να αξιολογήσουμε τη θρεπτική τους κατάσταση και στη συνέχεια να σχεδιάσουμε εξατομικευμένα το διατροφικό τους πλάνο.

Υπάρχουν συγκεκριμένα στάδια στη διατροφική αποκατάσταση;

Βεβαίως, και θεωρώ ότι αυτό βοηθά ιδιαίτερα τόσο τους ίδιους τους ασθενείς όσο και τις οικογένειές τους να κατανοήσουν τη διαδικασία.

Το πρώτο στάδιο είναι να σταματήσουμε την απώλεια βάρους. Μετά από ένα σοβαρό τραύμα ή μια μεγάλη επέμβαση ο οργανισμός βρίσκεται σε υπερκαταβολική κατάσταση. Καίει δηλαδή πολύ πε-



ANIMUS VOICE

Η αποκατάσταση δεν τελειώνει με το εξιτήριο: η διατροφική υποστήριξη συνεχίζεται και στο σπίτι, με εξατομικευμένες οδηγίες, ώστε να διασφαλιστεί η σταθεροποίηση και η μακροπρόθεσμη αποκατάσταση του ασθενούς



ρισσότερη ενέργεια προκειμένου να αντιμετωπίσει τη φλεγμονή και να επουλώσει τους ιστούς. Στόχος μας αρχικά δεν είναι να πάρει κιλά ο ασθενής αλλά να σταθεροποιηθεί. Το δεύτερο στάδιο είναι η σταδιακή επανάκτηση του χαμένου βάρους και κυρίως της μυϊκής μάζας. ΜΤο τρίτο στάδιο είναι η διατήρηση του φυσιολογικού βάρους και η υιοθέτηση ενός ισορροπημένου τρόπου διατροφής που θα συνοδεύει τον ασθενή και μετά την έξοδό του από τη δομή αποκατάστασης. Στους ηλικιωμένους η απώλεια μυϊκής μάζας αποτελεί συχνό πρόβλημα. Πόσο σημαντική είναι η διατροφή σε αυτές τις περιπτώσεις; Είναι καθοριστική. Με την ηλικία μειώνεται φυσιολογικά η μυϊκή μάζα και όταν προστεθεί ένας τραυματισμός ή ένα κάταγμα, η ανάγκη για σωστή θρέψη γίνεται ακόμη μεγαλύτερη.

Οι πρωτεΐνες αποτελούν το βασικό δομικό υλικό του οργανισμού. Συμβάλλουν στην αποκατάσταση των μυών και των ιστών και είναι απαραίτητες σε όλη τη διάρκεια της αποθεραπείας. Ταυτόχρονα όμως δεν πρέπει να φοβόμαστε τους υδατάνθρακες. Πολλοί τους αποκλείουν θεωρώντας ότι παχαίνουν. Στην πραγματικότητα αποτελούν το κύριο καύσιμο του οργανισμού και του εγκεφάλου. Χωρίς επαρκή ενέργεια δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί σωστή αποκατάσταση.

Ποιον ρόλο παίζουν τα καλά λιπαρά;

Είναι εξαιρετικά σημαντικά, ιδιαίτερα σε ασθενείς με εγκεφαλικά επεισόδια ή κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις. Τα ωφέλιμα λιπαρά συμβάλλουν στη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου και σε πολλές περιπτώσεις παρατηρούμε ότι ασθενείς που λαμβάνουν την κατάλληλη διατροφική υποστήριξη παρουσιάζουν καλύτερη επικοινωνία, μεγαλύτερη συμμετοχή στις θεραπείες και συνολικά καλύτερη λειτουργική εικόνα.

Πόσο εξατομικευμένα είναι τα διατροφικά μενού μέσα σε μια μονάδα αποκατάστασης;

Τα μενού σχεδιάζονται πάντοτε σύμφωνα με τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε ασθενούς. Δεν εξετάζουμε μόνο το πρόβλημα για το οποίο νοσηλεύεται. Λαμβάνουμε υπόψη και όλες τις συνοδές παθήσεις, όπως ο σακχα-



ρώδης διαβήτη, η υπερκολληστερολαιμία, τα αυτοάνοσα νοσήματα, οι φλεγμονώδεις καταστάσεις ή οι παθήσεις του εντέρου. Στόχος μας είναι να καλύψουμε πλήρως τις ανάγκες του οργανισμού, ώστε ο ασθενής να βλέπει καθημερινά μικρές αλλά ουσιαστικές βελτιώσεις.

Η ενυδάτωση αποτελεί επίσης μέρος της θεραπείας;

Απολύτως. Η σωστή ενυδάτωση βοηθά σημαντικά στην επουλώση των ιστών και στη γενικότερη λειτουργία του οργανισμού. Όταν μιλάμε για ενυδάτωση, αναφερόμαστε κυρίως στο νερό. Τα αναψυκτικά και οι χυμοί δεν μπορούν να υποκαταστήσουν την ανάγκη του οργανισμού για επαρκή πρόσληψη νερού.

Υπάρχουν τροφές που πρέπει να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης; Ναι. Όπως και στον γενικό πληθυσμό, έτσι και στους ασθενείς αποφεύγουμε τα υπερπεπεραγμένα τρόφιμα, τη μεγάλη ποσότητα ζάχαρης, το υπερβολικό αλάτι και φυσικά το αλκοόλ. Οι τροφές αυτές ευνοούν τη φλεγμονή, επιβαρύνουν τον οργανισμό

και δεν προσφέρουν τα θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται για την επουλώση.

Τι συμβαίνει όταν ένας ασθενής αρχίζει και πάλι να τρέφεται φυσιολογικά μετά από παρατεταμένη σίτιση με άλλες μεθόδους; Είναι μια πολύ συγκινητική στιγμή. Οι περισσότεροι ασθενείς, όταν αρχίζουν ξανά να γεύονται το φαγητό, αισθάνονται τεράστια χαρά, γιατί τους είχαν λείψει οι γεύσεις. Είναι απολύτως φυσιολογικό να θέλουν να φάνε το αγαπημένο τους φαγητό. Ωστόσο, χρειάζεται ισορροπία. Θέλουμε να απολαμβάνουν αυτή τη νέα αρχή χωρίς όμως να εγκαταλείψουν το θεραπευτικό διατροφικό πρόγραμμα που υποστηρίζει την αποκατάστασή τους.

Μετά το εξιτήριο ολοκληρώνεται και η διατροφική υποστήριξη;

Σε καμία περίπτωση. Η επιστροφή στο σπίτι αποτελεί τη συνέχεια της αποκατάστασης. Οι ασθενείς λαμβάνουν αναλυτικές οδηγίες για τη διατροφή που πρέπει να ακολουθήσουν, ιδιαίτερα όταν συνυπάρχουν παθήσεις όπως διαβήτη ή υπερκολληστερολαιμία.

Σε ειδικές περιπτώσεις, όπως ασθενείς με γαστροστομία ή άλλες μορφές υποστηρίξιμης σίτισης, πραγματοποιείται εκπαίδευση τόσο του ίδιου του ασθενούς όσο και της οικογένειάς του σχετικά με την ασφαλή προετοιμασία και χορήγηση της διατροφής στο σπίτι.

Ποιο είναι το σημαντικότερο μήνυμα που θα θέλατε να κρατήσουν οι αναγνώστες;

Η αποκατάσταση δεν εξαρτάται μόνο από τις θεραπείες. Οι φυσικοθεραπείες, η εργοθεραπεία και η ιατρική παρακολούθηση βοηθούν το σώμα να επανεκπαιδευτεί και να ανακτήσει τις λειτουργίες του. Η σωστή διατροφή, όμως, είναι εκείνη που προσφέρει την απαραίτητη ενέργεια, τα δομικά συστατικά και τα θρεπτικά στοιχεία ώστε αυτή η προσπάθεια να έχει αποτέλεσμα. Με απλά λόγια, η θεραπεία δείχνει στον οργανισμό τον δρόμο της αποκατάστασης· η σωστή διατροφή του δίνει τη δύναμη να τον ακολουθήσει.

Η διατροφή, όπως αναδεικνύεται μέσα από τη συζήτηση με τη διατροφολόγο – διαιτολόγο Ηλιάνα Μαμέκα, δεν αποτελεί απλώς ένα υποστηρικτικό στοιχείο της καθημερινής ζωής, αλλά έναν καθοριστικό παράγοντα στην ίδια τη διαδικασία της ανάρρωσης. Στις σύγχρονες δομές αποκατάστασης, η κλινική διατροφή λειτουργεί πλέον ως αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής ομάδας, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην επουλώση, στην ενδυνάμωση του οργανισμού και στην ανάκτηση της λειτουργικότητας των ασθενών. Πέρα όμως από τα επιστημονικά δεδομένα και τα εξατομικευμένα διατροφικά πλάνα, αναδεικνύεται και μια βαθύτερη διάσταση: η διατροφή ως πράξη φροντίδας και συνέχειας της θεραπείας, ακόμη και μετά το εξιτήριο. Γιατί, όπως χαρακτηριστικά επισημαίνεται, η αποκατάσταση δεν ολοκληρώνεται στο νοσοκομείο ή στη μονάδα αποθεραπείας· συνεχίζεται στο σπίτι, στην καθημερινότητα, στις επιλογές του ίδιου του ασθενούς. Σε αυτό το πλαίσιο, το μήνυμά είναι σαφές: η επιτυχής ανάρρωση δεν είναι αποτέλεσμα ενός μόνο παράγοντα, αλλά μιας συντονισμένης προσπάθειας. Και μέσα σε αυτή τη συνεργασία ιατρών, θεραπευτών και ασθενών, η διατροφή δεν είναι απλώς παρούσα είναι θεμελιώδης.

Με αφορμή τη σχετική ανακοίνωση του Ιατρικού Συλλόγου Λάρισας για την αναμενόμενη επανακυκλοφορία του ιού και τη σημασία της πρόληψης, ειδικοί υπενθυμίζουν ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο, γιατί κάποια άτομα προσελκύουν περισσότερο τα κουνούπια και ποια μέτρα προστασίας μπορούν να μειώσουν ουσιαστικά τον κίνδυνο λοίμωξης



Τα κουνούπια διαλέγουν τα «θύματά» τους

Τι γνωρίζουμε για τη μετάδοση του ιού, ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο και ποια απλά μέτρα μειώνουν ουσιαστικά την έκθεση στα κουνούπια κατά τους θερινούς μήνες

Η λοίμωξη από τον ιό του Δυτικού Νείλου αποτελεί κάθε καλοκαίρι και φθινόπωρο μια διαχρονική πρόκληση για τη δημόσια υγεία σε πολλές χώρες του κόσμου, μεταξύ αυτών και αρκετές ευρωπαϊκές χώρες. Η εποχική εμφάνιση κρουσμάτων υπενθυμίζει ότι η πρόληψη και η σωστή ενημέρωση παραμένουν τα σημαντικότερα μέσα προστασίας.

Σε αυτό το πλαίσιο, ο Ιατρικός Σύλλογος Λάρισας εξέδωσε ανακοίνωση με την οποία καλεί τους πολίτες να εφαρμόζουν συστηματικά μέτρα ατομικής προστασίας από τα κουνούπια, καθώς ο ιός του Δυτικού Νείλου αναμένεται να επανακυκλοφορήσει και τη φετινή χρονιά. Όπως επισημαίνεται, η πρόληψη αποτελεί το αποτελεσματικότερο μέσο περιορισμού της έκθεσης και της μετάδοσης. Ο ιός του Δυτικού Νείλου μεταδίδεται κυρίως μέσω των τσιμπήματων μολυσμένων κοινών κουνουπιών. Τα κουνούπια μολύνονται όταν τρέφονται από μολυσμένα πτηνά, κυρίως άγρια είδη που λειτουργούν ως φυσικές δεξαμενές του ιού, και στη συνέχεια μπορούν να μεταδώσουν τον ιό στον άνθρωπο με τον τσίμπημα. Αντίθετα, οι άνθρωποι που έχουν μολυνθεί δεν μεταδίδουν συνήθως τον ιό ούτε σε άλλα κουνούπια, ούτε σε άλλους ανθρώπους μέσω καθημερινής επαφής.



Στη μεγάλη πλειονότητα των περιπτώσεων η λοίμωξη δεν προκαλεί συμπτώματα ή εκδηλώνεται ήπια, με πυρετό, αδυναμία, πονοκέφαλο ή μυαλγίες. Ωστόσο, ένα μικρό ποσοστό μπορεί να εμφανίσει σοβαρή μορφή νόσου με προσβολή του νευρικού συστήματος, όπως εγκεφαλίτιδα ή μηνιγγίτιδα. Μεγαλύτερο κίνδυνο αντιμετωπίζουν άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών, καθώς και όσοι πάσχουν από χρόνια νοσήματα ή έχουν εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα.

Πώς διαλέγουν τα κουνούπια τα «θύματά» τους

Ένα από τα πιο συχνά ερωτήματα κάθε καλοκαίρι είναι

Η αναπνοή και το διοξείδιο του άνθρακα (CO₂) αποτελούν βασικό μηχανισμό εντοπισμού. Όσο μεγαλύτερη είναι η παραγωγή CO₂ – όπως σε ανθρώπους με μεγαλύτερο σωματικό όγκο ή μετά από σωματική δραστηριότητα – τόσο αυξάνεται η πιθανότητα προσέλκυσης.

Ο ιδρώτας και η θερμοκρασία του σώματος λειτουργούν επίσης σαν ισχυρά ερεθίσματα. Ουσίες που εκκρίνονται φυσιολογικά μέσω του ιδρώτα, σε συνδυασμό με αυξημένη θερμοκρασία του σώματος, κάνουν ορισμένους ανθρώπους πιο ελκυστικούς για τα έντομα.

Το μικροβίωμα του δέρματος, δηλαδή τα φυσιολογικά βακτήρια που υπάρχουν στην επιδερμίδα, επηρεάζει τη χαρακτηριστική οσμή κάθε ανθρώπου. Περιοχές όπως οι αστράγαλοι και τα πόδια συχνά προσελκύουν περισσότερο τα κουνούπια.

Η εγκυμοσύνη έχει επίσης συνδεθεί με αυξημένη προσέλκυση λόγω μεγαλύτερης εκπνοής διοξειδίου του άνθρακα και ελαφρώς υψηλότερης θερμοκρασίας σώματος. Τέλος, υπάρχουν ενδείξεις ότι η κατανάλωση μπύρας μπορεί να αυξάνει προσωρινά την ελκυστικότητα προς τα κουνούπια, αν και ο ακριβής μηχανισμός εξακολουθεί να μελετάται.

Σύσταση ΙΣΑ για μέτρα προστασίας
Ο Ιατρικός Σύλλογος Λά-

ρισας δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην ατομική προστασία από τα κουνούπια ως βασικό μέτρο πρόληψης, σε συνδυασμό με τις παρεμβάσεις καταπολέμησης που υλοποιούνται από τις αρμόδιες υπηρεσίες.

Βασικά μέτρα

Τοποθέτηση αντικουνουπιτικών πλεγμάτων (σιτών) σε παράθυρα και αεραγωγούς.

Χρήση κουνουπιέρας όπου απαιτείται, ιδιαίτερα σε βρέφη ή περιοχές με υψηλή πυκνότητα κουνουπιών.

Χρήση εγκεκριμένων εντομοκτόνων και τήρηση των οδηγιών εφαρμογής.

Ανεμιστήρες ή κλιματισμός, καθώς μειώνουν τη δραστηριότητα των κουνουπιών.

Επιλογή ανοιχτόχρωμων ρούχων με μακριά μανίκια και παντελόνια.

Χρήση εντομοαπωθητικών στο ακάλυπτο δέρμα.

Κούρεμα βλάστησης και πότισμα κατά προτίμηση τις πρωινές ώρες.

Απομάκρυνση στάσιμων νερών από γλάστρες, λεκάνες, υδρορροές και άλλα σημεία όπου αναπτύσσονται προνύμφες.

Η προστασία από τον ιό του Δυτικού Νείλου βασίζεται κυρίως στην πρόληψη. Η έγκαιρη ενημέρωση, η εφαρμογή απλών καθημερινών μέτρων και η συμμόρφωση με τις οδηγίες των υγειονομικών φορέων μπορούν να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο έκθεσης και να συμβάλουν σε ένα πιο ασφαλές καλοκαίρι.

Το φαινόμενο Raynaud, που συχνά εμφανίζεται χρόνια πριν από άλλα συμπτώματα της σκληροδερμίας, μπορεί να αποτελέσει το πρώτο προειδοποιητικό σημάδι της νόσου. Η έγκαιρη αξιολόγηση από ρευματολόγο και ο τακτικός έλεγχος για πιθανές επιπλοκές, ιδιαίτερα της πνευμονικής αρτηριακής υπέρτασης, μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την πρόγνωση και την ποιότητα ζωής των ασθενών



ΣΚΛΗΡΟΔΕΡΜΙΑ

Η αόρατη μάχη χιλιάδων ασθενών και η αξία της έγκαιρης διάγνωσης

Η 29η Ιουνίου είναι αφιερωμένη στην ενημέρωση για το σκληρόδερμα και τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης

Η 29 Ιουνίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Σκληροδερμίας, μια ημέρα αφιερωμένη στην ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση του κοινού γύρω από ένα σπάνιο αλλά σοβαρό ρευματικό νόσημα, που επηρεάζει σημαντικά την καθημερινότητα χιλιάδων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο.

Η Παγκόσμια Ημέρα Σκληροδερμίας καθιερώθηκε με πρωτοβουλία της European Federation of Scleroderma Associations (FESCA) και συνδέεται συμβολικά με την επέτειο θανάτου του Paul Klee, ο οποίος έπαυσε από τη νόσο.

Τι είναι το σκληρόδερμα;

Η σκληροδερμία ή σκληρόδερμα είναι ένα χρόνια αυτοάνοσο νόσημα που χαρακτηρίζεται από διαταραχή του ανοσοποιητικού συστήματος και υπερβολική παραγωγή κολλαγόνου. Αν και το όνομά της παραπέμπει κυρίως στο δέρμα, η νόσος δεν περιορίζεται εκεί.

Μπορεί να επηρεάσει το δέρμα, τους μύες και τους τένοντες, τις αρθρώσεις, τους πνεύμονες, την καρδιά, το γαστρεντερικό σύστημα, τους νεφρούς και άλλα εσωτερικά όργανα.

Η ακριβής αιτία εμφάνισης της νόσου παραμένει άγνωστη. Ωστόσο, οι επιστήμονες εκτιμούν ότι στην ανάπτυξη της συμβάλλει ένας συνδυασμός γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων.

Συμπτώματα και επιπλοκές στην καθημερινότητα

Τα συμπτώματα διαφέρουν από ασθενή σε ασθενή και μπορεί να εξελίσσονται σταδιακά. Συχνά περιλαμβάνουν σκλήρυνση και πάχυνση του δέρματος, πόνο ή δυσκαμψία στις αρθρώσεις, έντονη κόπωση, δυσκολία

στην αναπνοή, προβλήματα κατάποσης ή πεπτικές διαταραχές, φαινόμενο Raynaud (αλλαγή χρώματος στα δάκτυλα λόγω μειωμένης αιμάτωσης). Η έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων και η παρακολούθηση από εξειδικευμένο ρευματολόγο μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στη διαχείριση της νόσου και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Η σοβαρότερη επιπλοκή: Πνευμονική αρτηριακή υπέρταση

Μία από τις πιο σοβαρές επιπλοκές του σκληροδέρματος είναι η Pulmonary Arterial Hypertension - Πνευμονική Αρτηριακή Υπέρταση (PAH). Υπολογίζεται ότι εμφανίζεται περίπου στο 8-12% των ασθενών και αποτελεί μία από τις κυριότερες αιτίες θνησιμότητας που σχετίζονται με τη νόσο. Για τον λόγο αυτό, η συστηματική ιατρική παρακολούθηση και ο τακτικός έλεγχος θεωρούνται ιδιαίτερα σημαντικοί.

Η εικόνα στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα εκτιμάται ότι περίπου 2.500 άνθρωποι ζουν με σκληρόδερμα. Η νόσος εμφανίζεται συχνότερα στις γυναίκες, κυρίως μεταξύ 40 και 60 ετών, με αναλογία περίπου τέσσερις γυναίκες - ένας άνδρας.

Στην ενημερωτική προσπάθεια και τις δράσεις ευαισθητοποίησης συμμετέχει και η Ελληνική Ρευματολογική Εταιρεία και Επαγγελματική Ένωση Ρευματολόγων Ελλάδος (ΕΡΕ-ΕΠΕΡΕ).

Μήνυμα της ημέρας

Η Παγκόσμια Ημέρα Σκληροδερμίας υπενθυμίζει ότι ακόμη και τα σπάνια νοσήματα αξίζουν ορατότητα, έγκαιρη διάγνωση και πρόσβαση σε εξειδικευμένη φροντίδα. Η εν-

πληρωμένη έρευνα και η στήριξη των ασθενών αποτελούν βασικά βήματα για μια καλύτερη καθημερινότητα και περισσότερες δυνατότητες αντιμετώπισης της νόσου.

Η σκληροδερμία αποτελεί μια ιδιαίτερα σύνθετη νόσο, καθώς μπορεί να επηρεάσει πολλά διαφορετικά συστήματα του οργανισμού. Για τον λόγο αυτό, η έγκαιρη διάγνωση παίζει καθοριστικό ρόλο στην πορεία της νόσου και στη διατήρηση της ποιότητας ζωής των ασθενών.

Η αναγνώριση πρώιμων συμπτωμάτων, όπως το φαινόμενο Raynaud, η ανεξήγητη κόπωση ή οι αλλαγές στο δέρμα, μπορεί να οδηγήσει σε ταχύτερη παραπομπή σε ειδικό ρευματολόγο και στην έναρξη κατάλληλης παρακολούθησης. Τα τελευταία χρόνια η επιστημονική γνώση γύρω από τη σκληροδερμία έχει εξελιχθεί σημαντικά. Νέες θεραπευτικές προσεγγίσεις και σύγχρονα πρωτόκολλα παρακολούθησης συμβάλλουν στην καλύτερη διαχείριση των συμπτωμάτων και στη μείωση του κινδύνου σοβαρών επιπλοκών. Αν και δεν υπάρχει οριστική θεραπεία, η εξατομικευμένη αντιμετώπιση μπορεί να βοηθήσει πολλούς ασθενείς να διατηρήσουν την αυτονομία και τη λειτουργικότητά τους για μεγάλο χρονικό διάστημα. Εξίσου σημαντική είναι η διεπιστημονική προσέγγιση στη φροντίδα των ατόμων με σκληροδερμία. Συχνά απαιτείται συνεργασία μεταξύ ρευματολόγων, πνευμονολόγων, καρδιολόγων, γαστρεντερολόγων, φυσικοθεραπευτών και άλλων επαγγελματιών υγείας, ώστε να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά οι διαφορετικές εκδηλώσεις της νόσου. Παράλληλα, η ψυχολογική υποστήριξη και η συμμετοχή σε συλλόγους ασθενών μπορούν να προσφέρουν πολύτιμη βοήθεια στην καθημερινή διαχείριση των προκλήσεων που συνεπάγεται η νόσος.

Η ενημέρωση της κοινωνίας για τη σκληροδερμία συμβάλλει στη μείωση των καθυστερήσεων στη διάγνωση, στην καταπολέμηση των στερεοτύπων και στην ενίσχυση της υποστήριξης προς τους ασθενείς και τις οικογένειές τους. Η Παγκόσμια Ημέρα Σκληροδερμίας αποτελεί μια σημαντική ευκαιρία για την ανάδειξη αυτών των αναγκών και τη διάδοση αξιόπιστης πληροφόρησης. Παρότι η σκληροδερμία εξακολουθεί να αποτελεί μια χρόνια και πολύπλοκη νόσο, η πρόοδος της ιατρικής έρευνας δημιουργεί νέες προοπτικές για τους ασθενείς. Σε διεθνές επίπεδο, ερευνητικές ομάδες εργάζονται συστηματικά για την καλύτερη κατανόηση των μηχανισμών που προκαλούν τη νόσο, καθώς και για την ανάπτυξη πιο αποτελεσματικών θεραπειών που θα μπορούσαν να περιορίζουν την εξέλιξη της και να βελτιώσουν την καθημερινότητα των ασθενών. Η ενημέρωση του κοινού συμβάλλει ουσιαστικά στην αναγνώριση των πρώτων συμπτωμάτων και στη μείωση του χρόνου που μεσολαβεί μέχρι τη διάγνωση. Για πολλά άτομα που ζουν με σκληροδερμία, η έγκαιρη πρόσβαση σε εξειδικευμένη ιατρική φροντίδα μπορεί να κάνει σημαντική διαφορά στην πορεία της νόσου. Η Παγκόσμια Ημέρα Σκληροδερμίας αποτελεί επίσης μια ευκαιρία να ακουστεί η φωνή των ασθενών και να αναδειχθούν οι καθημερινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν. Μέσα από δράσεις ενημέρωσης, εκδηλώσεις ευαισθητοποίησης και πρωτοβουλίες υποστήριξης, ενισχύεται η κοινωνική κατανόηση και προωθείται η ανάγκη για ισότιμη πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, θεραπείες και προγράμματα φροντίδας. Η γνώση, η έρευνα και η αλληλεγγύη αποτελούν τα ισχυρότερα εργαλεία για ένα καλύτερο μέλλον για όλους όσους ζουν με σκληροδερμία.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



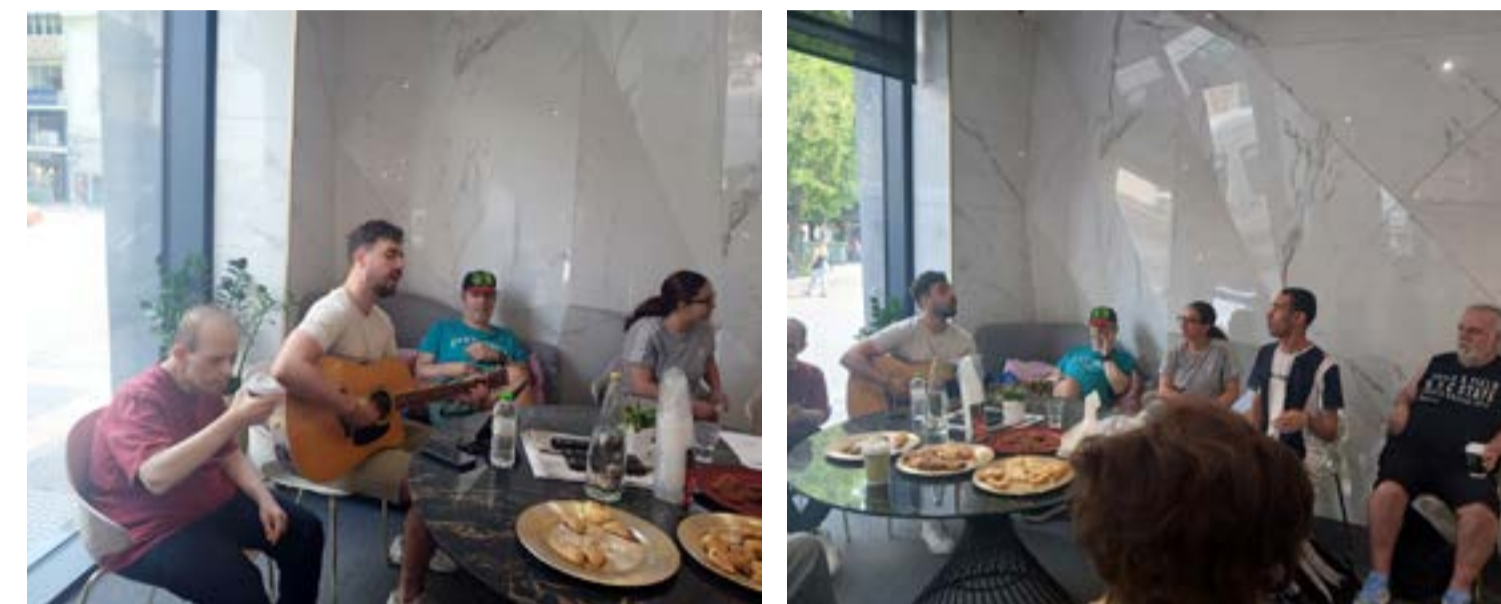
Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης

Η Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης (ΣΥΔ) αποτελεί μια μοναδική υπηρεσία φιλοξενίας και διαβίωσης ασθενών με επίκτητες κινητικές ή πολλαπλές αναπηρίες με απώτερο σκοπό την κοινωνική επανένταξη. Η ΣΥΔ έχει δυνατότητα φιλοξενίας 18 ενόικων σε μονόκλινα δωμάτια υψηλών ξενοδοχειακών προδιαγραφών. Όλοι οι χώροι είναι διαμορφωμένοι για να εξυπηρετούνται άτομα με κινητική αναπηρία. Το κτίριο εναρμονισμένο με το φυσικό περιβάλλον διαθέτει άνετους και κοινόχρηστους φιλόξενους χώρους και υπνοδωμάτια επισκεπτών. Το εξειδικευμένο προσωπικό που στελεχώνει τη ΣΥΔ παρέχει υπηρεσίες φροντίδας, θεραπείας και ψυχαγωγίας.

Πληροφορίες: 24950 22111, Μακρυχώρι Λάρισας



Η μουσικοθεραπεία στο ΚΔΗΦ ANIMUS δεν αποτελεί απλώς μια ψυχαγωγική δραστηριότητα, αλλά μια ουσιαστική θεραπευτική διαδικασία που λειτουργεί ως γέφυρα επικοινωνίας και συναισθηματικής έκφρασης, βοηθώντας τους ωφελούμενους να εκφράζονται, να συνδέονται μεταξύ τους και να βελτιώνουν την καθημερινότητά τους μέσα από τη δύναμη της μουσικής



λούμενους. Δεν αποτελεί απλώς μέρος του προγράμματος, αλλά μια στιγμή που προσμένουν με ανυπομονησία. Η σταθερότητα της ημέρας και της διαδικασίας δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας και προσδοκίας, ενώ η ίδια η εμπειρία της μουσικής μετατρέπεται σε πηγή χαράς και συναισθηματικής αποφόρτισης.

Η παρουσία της μουσικοθεραπείας στο ΚΔΗΦ ANIMUS συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση της καθημερινότητας των ωφελούμενων. Μέσα από τη συστηματική συμμετοχή στη δράση, παρατηρούνται ενδείξεις ενίσχυσης της επικοινωνίας, ακόμη και σε περιπτώσεις όπου αυτή ήταν περιορισμένη ή μη λεκτική. Η μουσική λειτουργεί ως εργαλείο που ενεργοποιεί συναισθηματικά και γνωστικά μονοπάτια, επιτρέποντας την έκφραση βασικών αναγκών, διαθέσεων και αντιδράσεων.

Παράλληλα, η δράση συμβάλλει στη δημιουργία ισχυρών κοινωνικών δεσμών μέσα στη δομή. Οι ωφελούμενοι αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, παρατηρούν, ανταποκρίνονται και μοιράζονται κοινές στιγμές μέσα από τη μουσική εμπειρία. Το αποτέλεσμα είναι η ενίσχυση της ομάδας και η καλλιέργεια ενός κλίματος αποδοχής και συνεργασίας, όπου κάθε άτομο έχει τον δικό του ρόλο και τη δική του συμβολή.

Ιδιαίτερη σημασία έχει και ο ρόλος του συντονιστή της δράσης, Φάνη Μπουκλαριώτη, ο οποίος με συνέπεια και επιστημονική κατάρτιση καθοδηγεί τις συνεδρίες, προσαρμόζοντάς τις στις ανάγκες των συμμετεχόντων. Η προσέγγισή του βασίζεται στην εξοτιμίκευση, στην παρατήρηση και κυρίως στη δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης με τους ωφελούμενους. Η εμπιστοσύνη αυτή αποτελεί θεμέλιο λίθο για την επιτυχία της μουσικοθεραπευτικής διαδικασίας.

Όπως χαρακτηριστικά αποτυπώνεται μέσα από τη λειτουργία της δράσης, η μουσικοθεραπεία στο ΚΔΗΦ ANIMUS δεν είναι μια τυπική συνεδρία, αλλά μια ζωντανή εμπειρία. Κάθε εβδομάδα δημιουργείται ένα νέο μικρό «ταξίδι» μέσα από τη μουσική, όπου τα συναισθήματα εκφράζονται ελεύθερα και η επικοινωνία αποκτά νέες μορφές. Το κτίριο γεμίζει ήχους και φωνές, αλλά πάνω από όλα γεμίζει με χαμόγελα και στιγμές αυθεντικής χαράς.

Η επίδραση της δράσης δεν περιορίζεται μόνο στη διάρκεια της συνεδρίας. Αντίθετα, επεκτείνεται και στη καθημερινότητα των ωφελούμενων, καθώς οι εμπειρίες που βιώνουν λειτουργούν ενισχυτικά στην ψυχολογία τους και στην αίσθηση αυτοπεποίθησης. Η μουσική γίνεται ένα εργαλείο που τους συνοδεύει και εκτός θεραπευτικού πλαισίου, ενισχύοντας τη συναισθηματική τους ισορροπία.

Σε ένα ευρύτερο επίπεδο, η μουσικοθεραπεία στο ΚΔΗΦ ANIMUS αναδεικνύει τη σημασία της δημιουργικής θεραπευτικής προσέγγισης στην ειδική αγωγή και φροντίδα. Δεν εστιάζει μόνο στην αποκατάσταση ή στη βελτίωση συγκεκριμένων δεξιοτήτων, αλλά κυρίως στην ενδυνάμωση του ανθρώπου ως ολότητας: συναισθηματικά, κοινωνικά και επικοινωνιακά.

Έτσι, κάθε εβδομάδα στο ΚΔΗΦ ANIMUS δεν πραγματοποιείται απλώς μια δραστηριότητα. Δημιουργείται ένας χώρος όπου η μουσική γίνεται γλώσσα, η σιωπή αποκτά νόημα και η ανθρώπινη επαφή βρίσκει τον πιο αυθεντικό της τρόπο έκφρασης.

ΚΔΗΦ ANIMUS Η μουσικοθεραπεία γεμίζει με φως, ρυθμό και χαμόγελα

Κάθε εβδομάδα οι ωφελούμενοι περιμένουν με ανυπομονησία τη συνεδρία μουσικοθεραπείας, όπου το κτίριο γεμίζει μουσικές, τραγούδια και συναισθήματα χαράς, προσφέροντας όχι μόνο έκφραση αλλά και ουσιαστική ενδυνάμωση της επικοινωνίας και της ψυχικής τους διάθεσης

Στο ΚΔΗΦ ANIMUS, μια από τις πιο ζωντανές και ουσιαστικές δράσεις που πραγματοποιούνται σε εβδομαδιαία βάση είναι η μουσικοθεραπεία, την οποία υλοποιεί και συντονίζει ο υπεύθυνος Φάνης Μπουκλαριώτης. Πρόκειται για μια δράση που έχει πλέον ενταχθεί σταθερά στην καθημερινότητα της δομής και αποτελεί σημείο αναφοράς για τους ωφελούμενους, οι οποίοι την περιμένουν κάθε εβδομάδα με ιδιαίτερη χαρά, προσμονή και ενθουσιασμό.

αλλά ως ζωντανό μέσο επικοινωνίας και έκφρασης. Η ατμόσφαιρα αλλάζει αισθητά: δημιουργείται ένα περιβάλλον οικειότητας, αποδοχής και συναισθηματικής ασφάλειας, όπου κάθε συμμετέχων έχει τη δυνατότητα να εκφραστεί με τον δικό του τρόπο

Η μουσικοθεραπεία στο ANIMUS δεν αντιμετωπίζεται ως μια απλή δραστηριότητα ψυχαγωγίας. Αντίθετα, αποτελεί μια οργανωμένη θεραπευτική παρέμβαση που αξιοποιεί τη δύναμη της μουσικής για να υποστηρίξει την επικοινωνία, την κοινωνική αλληλεπίδραση και τη συναισθηματική έκφραση των ωφελούμενων. Ο Φάνης Μπουκλαριώτης, με εξειδίκευση στη μουσικοθεραπεία και πολυετή ενταξολογία με τον χώρο της μουσικής και της ειδικής αγωγής, καθοδηγεί

τη διαδικασία με στόχο να δημιουργήσει γέφυρες επικοινωνίας εκεί όπου ο λόγος συχνά δεν επαρκεί.

Στη διάρκεια των συνεδριών, οι ωφελούμενοι συμμετέχουν ενεργά. Δεν είναι απλοί ακροατές, αλλά δημιουργοί και συνδιαμορφωτές της μουσικής εμπειρίας. Άλλοι τραγουδούν, άλλοι κινούνται στον ρυθμό, άλλοι εκφράζονται μέσα από ήχους, χειρονομίες ή απλές αντιδράσεις. Η μουσική λειτουργεί ως κοινός κώδικας επικοινωνίας που υπερβαίνει τις λέξεις και επιτρέπει την έκφραση συναισθημάτων και αναγκών με έναν πιο άμεσο και αυθεντικό τρόπο.

Σύμφωνα με την εμπειρία που έχει καταγραφεί μέσα από τη λειτουργία της δράσης, η εβδομαδιαία αυτή συνάντηση έχει αποκτήσει ιδιαίτερη σημασία για τους ωφε-

Γράφει η Λόλα Γάτσιου

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



Η μουσικοθεραπεία λειτουργεί ως θεραπευτικό εργαλείο επικοινωνίας και όχι απλώς ως μουσική ή ψυχαγωγία, βοηθώντας τον άνθρωπο να εκφράσει συναισθήματα και ανάγκες που δεν μπορούν πάντα να ειπωθούν με λόγια



“
Η σχέση
εμπιστοσύνης
ανάμεσα
στον θεραπευτή
και τον θεραπευόμενο
αποτελεί τη βασική
προϋπόθεση για κάθε
ουσιαστική πρόοδο

ΦΑΝΗΣ ΜΠΟΥΧΛΑΡΙΩΤΗΣ

«Η μουσική είναι συναίσθημα – και εκεί χτίζεται η πραγματική επικοινωνία»

Στο ΚΔΗΦ ANIMUS ο Φάνης Μπουχλαριώτης αξιοποιεί τη μουσικοθεραπεία ως μέσο επικοινωνίας και συναισθηματικής έκφρασης, βοηθώντας τους ωφελούμενους να αναπτύξουν δεξιότητες, να εκφράσουν ανάγκες και να χτίσουν ουσιαστικές γέφυρες επαφής μέσα από τη δύναμη της μουσικής

Συνέντευξη
στη Δόξα
Γάτσιου

Η μουσικοθεραπεία αποτελεί έναν σύγχρονο και ιδιαίτερα σημαντικό κλάδο της ειδικής αγωγής και της ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, ο οποίος αξιοποιεί τη μουσική ως θεραπευτικό εργαλείο για την ενίσχυση της επικοινωνίας, της συναισθηματικής έκφρασης και της συνολικής ανάπτυξης του ανθρώπου. Στην παρούσα συνέντευξη, ένας επαγγελματίας μουσικοθεραπευτής με πολυετή εμπειρία στο πεδίο μιλά για τη διαδρομή του, την εκπαίδευσή του και την καθημερινή πρακτική της μουσικοθεραπείας, φωτίζοντας πτυχές ενός επαγγέλματος που

παραμένει σχετικά άγνωστο στο ευρύ κοινό. Μέσα από τις απαντήσεις του αναδεικνύεται η σημασία της εξατομικευμένης προσέγγισης σε κάθε θεραπευόμενο, η αξία της σχέσης εμπιστοσύνης ανάμεσα στον θεραπευτή και το άτομο, καθώς και ο καθοριστικός ρόλος της μουσικής ως «γέφυρα» επικοινωνίας, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις όπου ο λόγος απουσιάζει ή είναι περιορισμένος. Παράλληλα, γίνεται αναφορά στις προκλήσεις του επαγγέλματος, στη συναισθηματική επιβάρυνση αλλά και στην ιδιαίτερη ικανοποίηση που προσφέρει η δυνατότητα ουσιαστικής βοήθειας

προς τον άνθρωπο. Η συνέντευξη επιχειρεί να αναδείξει τη μουσικοθεραπεία όχι ως εναλλακτική, αλλά ως συμπληρωματική θεραπευτική μέθοδο που λειτουργεί παράλληλα με άλλες επιστήμες υγείας και συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων.

Πώς ξεκίνησε η επαγγελματική σας πορεία στη μουσικοθεραπεία;
Η σχέση μου με τη μουσική υπάρχει από πολύ μικρή ηλικία, περίπου από τα πέντε μου χρόνια, μέσα από σπουδές, χορωδίες και την κιθάρα. Η μουσική ήταν πάντα κομμάτι της

ζωής μου, σχεδόν αυτονόητο. Παρ' όλα αυτά, το πρώτο μου πτυχίο δεν ήταν μουσικό αλλά στην οικονομία, κάτι που δείχνει ότι αρχικά ακολουθούσα έναν διαφορετικό δρόμο. Η ουσιαστική όμως στροφή έγινε όταν ήρθα σε επαφή με τη μουσικοθεραπεία το 2020, μέσα από το μεταπτυχιακό πρόγραμμα. Εκεί συνειδητοποίησα ότι αυτό είναι το αντικείμενο στο οποίο θέλω να αφοσιωθώ πλήρως, γιατί συνδυάζει τη μουσική με την ανθρώπινη επαφή και τη θεραπευτική διαδικασία με έναν πολύ άμεσο και ουσιαστικό τρόπο. **Τι είναι ακριβώς μια συνεδρία**



Η μουσική μπορεί να λειτουργήσει ως «γέφυρα» για ανθρώπους χωρίς λεκτική επικοινωνία, επιτρέποντας μικρές αλλά πολύ σημαντικές αλλαγές στην καθημερινή τους ζωή, όπως η έκφραση βασικών αναγκών και συναισθημάτων



μουσικοθεραπείας και τι περιλαμβάνει;

Μια συνεδρία μουσικοθεραπείας δεν είναι ποτέ ίδια, γιατί δεν υπάρχει ένας ενιαίος τρόπος προσέγγισης. Εξαρτάται αν πρόκειται για ατομική ή ομαδική συνεδρία, αλλά κυρίως εξαρτάται από τον άνθρωπο που έχουμε απέναντί μας, τις ανάγκες του, τη δυσκολία που αντιμετωπίζει και τους στόχους που θέλουμε να θέσουμε. Η μουσικοθεραπεία δεν είναι απλώς μουσική για χαλάρωση ή ψυχαγωγία, αλλά μια στοχευμένη θεραπευτική διαδικασία. Μέσα από τη μουσική προσπαθούμε να ενισχύσουμε την επικοινωνία, να βοηθήσουμε στη συναισθηματική έκφραση, να υποστηρίξουμε κινητικές δεξιότητες ή ακόμα και να ενισχύσουμε τη γνωστική λειτουργία, ανάλογα με την περίπτωση. Η μουσική λειτουργεί σαν μέσο, όχι σαν σκοπός. Είναι το εργαλείο μέσω του οποίου προσεγγίζουμε τον άνθρωπο θεραπευτικά.

Ποια είναι τα βασικά εργαλεία που χρησιμοποιείτε σε μια συνεδρία;

Το πιο βασικό εργαλείο στη μουσικοθεραπεία είναι η ίδια η ανθρώπινη φωνή. Από εκεί και πέρα χρησιμοποιούμε κιθάρα, πιάνο και κρουστά, ανάλογα με τις ανάγκες της στιγμής και του ατόμου. Πολύ σημαντικό είναι ότι τα εργαλεία αυτά δεν επιβάλλονται στον θεραπευόμενο. Αντίθετα, προσαρμόζονται σε αυτό που ο ίδιος θέλει ή μπορεί να εκφράσει εκείνη τη στιγμή. Υπάρχουν περιπτώσεις ανθρώπων που δεν έχουν λεκτική επικοινωνία. Εκεί η μουσική γίνεται ουσιαστικά ο μοναδικός δρόμος επικοινωνίας. Μέσα από ήχους, ρυθμό, κίνηση και φωνητική έκφραση, το άτομο μπορεί να δείξει ανάγκες, συναισθήματα και αντιδράσεις που διαφορετικά δεν θα μπορούσαν να εκφραστούν.

Πώς επιλέγετε τη μουσική για κάθε άτομο;

Η επιλογή της μουσικής δεν είναι ποτέ τυχαία. Πάντα ξεκινάμε από μια πολύ προσωπική αξιολόγηση. Γνωρίζουμε τον άνθρωπο, παίρνουμε ιστορικό, μιλάμε με την οικογένεια όταν πρόκειται για παιδιά και προσπαθούμε να καταλάβουμε το πλαίσιο μέσα στο οποίο ζει και λειτουργεί. Από εκεί και πέρα, λαμβάνουμε υπόψη την πιθανή διάγνωση ή δυσκολία και σχεδιάζουμε την προσέγγιση. Το πιο σημαντικό όμως δεν είναι η μουσική

καθαυτή, αλλά η σχέση που χτίζεται. Η εμπιστοσύνη ανάμεσα στον θεραπευτή και τον θεραπευόμενο είναι η βάση όλων. Αν δεν υπάρχει αυτή η σχέση, δεν μπορεί να υπάρξει ουσιαστική πρόοδος, όσο σωστή κι αν είναι η τεχνική.

Έχετε δει ουσιαστικές αλλαγές μέσα από τη μουσικοθεραπεία;

Ναι, και μάλιστα σε αρκετές περιπτώσεις πολύ σημαντικές. Έχω δουλέψει με παιδιά που δεν είχαν καθόλου λεκτική επικοινωνία και μέσα από τη διαδικασία άρχισαν σταδιακά να εκφράζουν βασικές ανάγκες, όπως το πότε πεινάνε, πότε διψάνε ή πότε χρειάζονται βοήθεια. Μπορεί για έναν εξωτερικό παρατηρητή να φαίνονται μικρά βήματα, όμως για την καθημερινότητα αυτών των ανθρώπων είναι τεράστια εξέλιξη. Η πρόοδος στη μουσικοθεραπεία δεν μετριέται πάντα με εντυπωσιακά αποτελέσματα, αλλά με μικρές, σταθερές αλλαγές που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής.

Πώς βοηθά η μουσική στην επικοινωνία ανθρώπων που δυσκολεύονται λεκτικά;

Η μουσική είναι βαθιά συνδεδεμένη με το συναίσθημα. Όταν ενεργοποιείται ένα συναίσθημα, ενεργοποιείται ταυτόχρονα και η ανάγκη για έκφραση. Ακόμα και άνθρωποι που δεν μπορούν να μιλήσουν, μπορούν να εκφράσουν μέσα από τη μουσική αυτό που νιώθουν ή χρειάζονται. Στην ουσία, η μουσική λειτουργεί σαν ένας εναλλακτικός δρόμος επικοινωνίας. Δεν περνάει μέσα από τις λέξεις, αλλά μέσα από το βίωμα, τον ήχο και τη συναισθηματική εμπειρία.

Τι ρόλο παίζει η μουσική στη συναισθηματική έκφραση;

Ο ρόλος της είναι καθοριστικός. Η μουσική από μόνη της είναι συναισθηματική. Μπορεί να αλλάξει άμεσα τη διάθεση ενός ανθρώπου, να φέρει μνήμες, να ενεργοποιήσει εικόνες και εμπειρίες που ίσως είχαν ξεχαστεί. Όλοι έχουμε ζήσει τη στιγμή που ένα τραγούδι μάς μεταφέρει σε μια συγκεκριμένη περίοδο της ζωής μας ή μάς φέρνει στο μυαλό έναν άνθρωπο. Αυτό ακριβώς αξιοποιεί και η μουσικοθεραπεία. Χρησιμοποιεί αυτή τη δύναμη του συναισθήματος για να βοηθήσει τον άνθρωπο να εκφραστεί και να κατανοήσει καλύτερα τον εαυτό του. **Υπήρξε κάποια εμπειρία που σας συγκί-**

νησε ιδιαίτερα;

Υπήρξε μια περίπτωση με ένα παιδί με αυτισμό, περίπου εννέα ετών, το οποίο δεν είχε λεκτική επικοινωνία και χρησιμοποιούσε μόνο κραυγές. Στις πρώτες συνεδρίες η επικοινωνία ήταν σχεδόν ανύπαρκτη με τον τρόπο που θα τον καταλαβαίναμε εμείς. Μια μέρα, πριν τη συνεδρία, εγώ προσωπικά δεν ήμουν σε καλή ψυχολογική κατάσταση. Το παιδί το αντιλήφθηκε. Με οδήγησε έξω από την αίθουσα, με κινήσεις και εκφράσεις, και μου έδειξε να πάρω μια ανάσα βάζοντας το χέρι του στο στήθος του. Ήταν μια στιγμή απίστευτης επικοινωνίας χωρίς καμία λέξη. Εκεί καταλαβαίνεις ότι η επικοινωνία δεν περιορίζεται στη γλώσσα.

Πώς χτίζεται η σχέση εμπιστοσύνης με τους θεραπευόμενους;

Χτίζεται μέσα από την αυθεντικότητα. Ο άνθρωπος απέναντι αντιλαμβάνεται πολύ γρήγορα αν είσαι πραγματικά παρών ή όχι. Αν αγαπάς αυτό που κάνεις και αν ενδιαφέρεσαι ουσιαστικά για εκείνον. Αυτό είναι που κάνει τη διαφορά. Η θεραπευτική σχέση δεν είναι τυπική. Είναι μια ανθρώπινη σχέση με βάθος, και αυτό το νιώθει ο θεραπευόμενος από την πρώτη στιγμή.

Πόσος χρόνος χρειάζεται για να υπάρξει πρόοδος;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένος χρόνος. Μπορεί να υπάρξει αλλαγή μέσα σε έναν μήνα, μπορεί όμως να χρειαστούν και πολλοί περισσότεροι. Εξαρτάται από το άτομο, τη δυσκολία και κυρίως από τη συνέπεια που υπάρχει και εκτός συνεδρίας. Η δουλειά δεν τελειώνει στη συνεδρία. Δίνονται οδηγίες και για το σπίτι, γιατί η καθημερινή επανάληψη και η υποστήριξη από το οικογενειακό περιβάλλον παίζουν καθοριστικό ρόλο στην εξέλιξη.

Ποιες είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις στη δουλειά σας;

Η μεγαλύτερη πρόκληση είναι να καταφέρεις να αφήνεις πίσω σου ό,τι προσωπικό κουβαλάς και να είσαι πλήρως παρών στη συνεδρία. Δεν είναι πάντα εύκολο, γιατί η δουλειά αυτή σε επηρεάζει συναισθηματικά. Παράλληλα όμως, αυτή η δουλειά σου δίνει και πολλά. Κυρίως την αίσθηση ότι

μπορείς να βοηθήσεις έναν άνθρωπο να προχωρήσει, να επικοινωνήσει, να εκφραστεί. Αυτή η αίσθηση προσφοράς είναι από μόνη της βαθιά ικανοποιητική.

Τι θα θέλατε να γνωρίζει το κοινό για τη μουσικοθεραπεία;

Ότι δεν είναι μια εναλλακτική, αλλά μια συμπληρωματική θεραπευτική προσέγγιση που λειτουργεί παράλληλα με άλλες μορφές θεραπείας, όπως η λογοθεραπεία ή η ψυχοθεραπεία. Και ότι μπορεί να προσφέρει κάτι πολύ σημαντικό: την πρόσβαση στο συναίσθημα. Η μουσικοθεραπεία δεν αντικαθιστά άλλες θεραπείες, αλλά τις συμπληρώνει και συχνά ανοίγει δρόμους επικοινωνίας που διαφορετικά θα ήταν πολύ δύσκολο να δημιουργηθούν.

Ποιο είναι το μήνυμα που θα θέλατε να μείνει;

Ότι η μουσική είναι ανάγκη για όλους. Δεν είναι απλώς τέχνη ή ψυχαγωγία, αλλά ένας βαθύς τρόπος επικοινωνίας και αυτογνωσίας. Αν οι άνθρωποι παραμείνουν ανοικτοί σε αυτό το είδος έκφρασης, μπορούν να ανακαλύψουν νέους τρόπους να κατανοήσουν τον εαυτό τους και τους άλλους, μέσα από μια διαδικασία που είναι ταυτόχρονα απλή και βαθιά ανθρώπινη.

Η μουσικοθεραπεία, όπως αναδείχθηκε μέσα από τη συγκεκριμένη συνέντευξη, δεν αποτελεί απλώς μια επιστημονική πρακτική, αλλά έναν βαθύ και ουσιαστικό τρόπο προσέγγισης του ανθρώπου. Μέσα από τη δύναμη της μουσικής, δημιουργούνται γέφυρες επικοινωνίας εκεί όπου ο λόγος δεν επαρκεί, ενώ ταυτόχρονα καλλιεργείται ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης, ασφάλειας και συναισθηματικής έκφρασης. Ο ρόλος του μουσικοθεραπευτή αποδεικνύεται πολυδιάστατος, καθώς συνδυάζει την επιστημονική γνώση με την καλλιτεχνική ευαισθησία και την ανθρώπινη επαφή. Σε μια εποχή όπου η ανάγκη για ουσιαστική επικοινωνία γίνεται ολοένα και πιο έντονη, η μουσικοθεραπεία έρχεται να υπενθυμίσει ότι η έκφραση δεν περιορίζεται στις λέξεις, αλλά μπορεί να αποτυπωθεί μέσα από τον ήχο, τον ρυθμό και το συναίσθημα. Η αξία της δεν έγκειται μόνο στα θεραπευτικά της αποτελέσματα, αλλά και στη δυνατότητά της να επαναφέρει τον άνθρωπο σε μια πιο αυθεντική σχέση με τον εαυτό του και τους άλλους.

Η ικανότητα του εγκεφάλου για νευροπλαστικότητα αποτελεί τον θεμέλιο λίθο της αποκατάστασης μετά από τραυματισμό, καθώς επιτρέπει τη σταδιακή επαναφορά χαμένων λειτουργιών μέσω της δημιουργίας νέων νευρωνικών συνδέσεων

Γράφει η επιστημονική ομάδα αποκατάστασης (Rehabilitation Medicine / Φυσιατρική – Physical Medicine & Rehabilitation)



ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΗ ΦΥΣΗ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ

Η αποκατάσταση μετά από τραυματισμό στο κεφάλι

Η πορεία ανάρρωσης μετά από τραυματισμό του εγκεφάλου και οι σύγχρονες μέθοδοι αποκατάστασης μέσα από ιατρική, ψυχολογική και λειτουργική υποστήριξη

Οι **κακώσεις κεφαλής ποικίλλουν σημαντικά σε βαθμό σοβαρότητας, ξεκινώντας από μια ήπια διάσειση που προκαλείται από ένα απλό χτύπημα, και φτάνοντας έως τις σοβαρές κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις από τροχαία ατυχήματα ή πτώσεις.**

Το εύρος των συμπτωμάτων είναι εξίσου ευρύ, από προσωρινή ζάλη, πονοκεφάλους και ναυτία, μέχρι σοβαρότερες νευρολογικές επιπλοκές, όπως κινητικά ελλείμματα, διαταραχές λόγου, προβλήματα ισορροπίας και αλλαγές στη συμπεριφορά ή τη μνήμη.

Είναι ζωτικής σημασίας να κατανοήσουμε ότι ο εγκέφαλος έχει την αξιοσημείωτη ικανότητα να αναδιοργανώνεται και να δημιουργεί νέες νευρικές συνδέσεις, μια διαδικασία γνωστή ως νευροπλαστικότητα. Αυτή ακριβώς η ιδιότητα αποτελεί τη βάση κάθε προγράμματος αποκατάστασης.

Τα πρώτα 24ωρα Οξεία φάση και αξιολόγηση

Τις πρώτες ώρες μετά από έναν τραυματισμό, η προτεραιότητα είναι η διασφάλιση των ζωτικών λειτουργιών και ο περιορισμός της ενδεχόμενης εγκεφαλικής βλάβης. Ιατρικές ομάδες έκτακτης ανάγκης αξιολογούν την κατάσταση, συχνά χρησιμοποιώντας αξονική τομογραφία για τον εντοπισμό αιματωμάτων ή ιδιήματος. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η χειρουργική επέμβαση κρίνεται απαραίτητη για την αποσυμπίεση του εγκεφάλου.

Ακόμη και σε λιγότερο σοβαρά περιστατικά, όπου δεν απαιτείται χειρουργείο, συνιστάται αυστηρή ιατρική παρακολούθηση.

Τα συμπτώματα μπορεί να μην είναι άμεσα εμφανή και είναι πιθανό να εκδηλωθούν αρκετές ώρες αργότερα. Η επαρκής ξεκούραση, η αποφυγή έντονης σωματικής προσπάθειας και η προσεκτική παρατήρηση από τους οικείους είναι τα πρώτα κρίσιμα βήματα ανάρρωσης.

Η σταδιακή επιστροφή Ο ρόλος της αποκατάστασης

Η αποκατάσταση δεν είναι ίδια για όλους. Εξαρτάται από το ιστορικό του ατυχήματος, τα νευρολογικά ευρήματα και τη συνολική φυσική κατάσταση του ασθενούς. Ένα δομημένο πλάνο αποκατάστασης μπορεί να περιλαμβάνει:

Φυσικοθεραπεία και κινησιοθεραπεία

Η σωματική αποκατάσταση επικεντρώνεται στην επαναφορά της κινητικότητας, του συντονισμού των κινήσεων και της ισορροπίας. Μετά από σοβαρό τραυματισμό, ο ασθενής μπορεί να εμφανίσει μυϊκή αδυναμία ή προβλήματα στη στάση του σώματος. Οι εξειδικευμένοι φυσικοθεραπευτές σχεδιάζουν ασκήσεις ενδυνάμωσης και διάτασης, οι οποίες αυξάνουν σταδιακά την ένταση, βοηθώντας τον τραυματία να επανέλθει στις καθημερινές του δραστηριότητες με ασφάλεια.

Γνωστική και νευροψυχολογική αποκατάσταση

Όταν ο τραυματισμός επηρεάζει τις ανώτερες νοητικές λειτουργίες—όπως η μνήμη, η προσοχή, η συγκέντρωση και η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων—τότε η νευροψυχολογική παρέμβαση είναι καθορι-

στική. Οι θεραπευτές χρησιμοποιούν ειδικές ασκήσεις και τεχνικές νοητικής εξάσκησης για να ενισχύσουν τον εγκέφαλο, ενώ παρέχουν στρατηγικές αντιστάθμισης για τυχόν μόνιμες δυσκολίες.

Λογοθεραπεία

Σε πολλές περιπτώσεις, κυρίως μετά από σοβαρές κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, οι ασθενείς αντιμετωπίζουν προβλήματα στην ομιλία, στην κατανόηση της γλώσσας ή ακόμα και την κατάποση (δυσφαγία). Η λογοθεραπεία στοχεύει στην αποκατάσταση της ικανότητας επικοινωνίας, βοηθώντας τον ασθενή να εκφράζεται καθαρά και να βελτιώσει τις κοινωνικές του δεξιότητες.

Η σημασία της ψυχολογικής υποστήριξης

Η αντιμετώπιση ενός τραυματισμού στο κεφάλι δεν επηρεάζει μόνο το σώμα, αλλά επιβαρύνει σημαντικά και την ψυχολογία του ατόμου. Η απώλεια αυτονομίας, η αναγκαστική αποχή από την εργασία ή τα χόμπι, καθώς και ο φόβος για την πορεία της υγείας δημιουργούν έντονο άγχος, κατάθλιψη ή συναισθηματική αστάθεια. Η ψυχολογική υποστήριξη από ειδικούς ψυχικής υγείας, τόσο για τον ίδιο τον ασθενή όσο και για το οικογενειακό του περιβάλλον, αποτελεί βασικό πυλώνα της συνολικής θεραπείας. Η οικογένεια διαδραματίζει πρωταγωνιστικό ρόλο στην ενθάρρυνση και την επανένταξη του ατόμου.

Ποιότητα ζωής και τρόπος ζωής

Η ανάρρωση απαιτεί υπομονή, καθώς η πρόοδος μπορεί να είναι σταδιακή. Η υιοθέ-

τηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής συμβάλλει καθοριστικά στην ταχύτερη επούλωση και ευεξία. Βασικοί πυλώνες αυτού του τρόπου ζωής περιλαμβάνουν:

Επαρκή ύπνο: Ο ποιοτικός ύπνος επιτρέπει στον εγκέφαλο να ξεκουραστεί και επιταχύνει τους μηχανισμούς αποκατάστασης του οργανισμού.

Ισορροπημένη διατροφή: Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και πρωτεΐνες παρέχει τα απαραίτητα δομικά συστατικά για την ανάπτυξη των ιστών.

Ενυδάτωση: Η επαρκής πρόσληψη νερού διατηρεί την κυκλοφορία του αίματος και την οξυγόνωση του εγκεφάλου σε βέλτιστα επίπεδα.

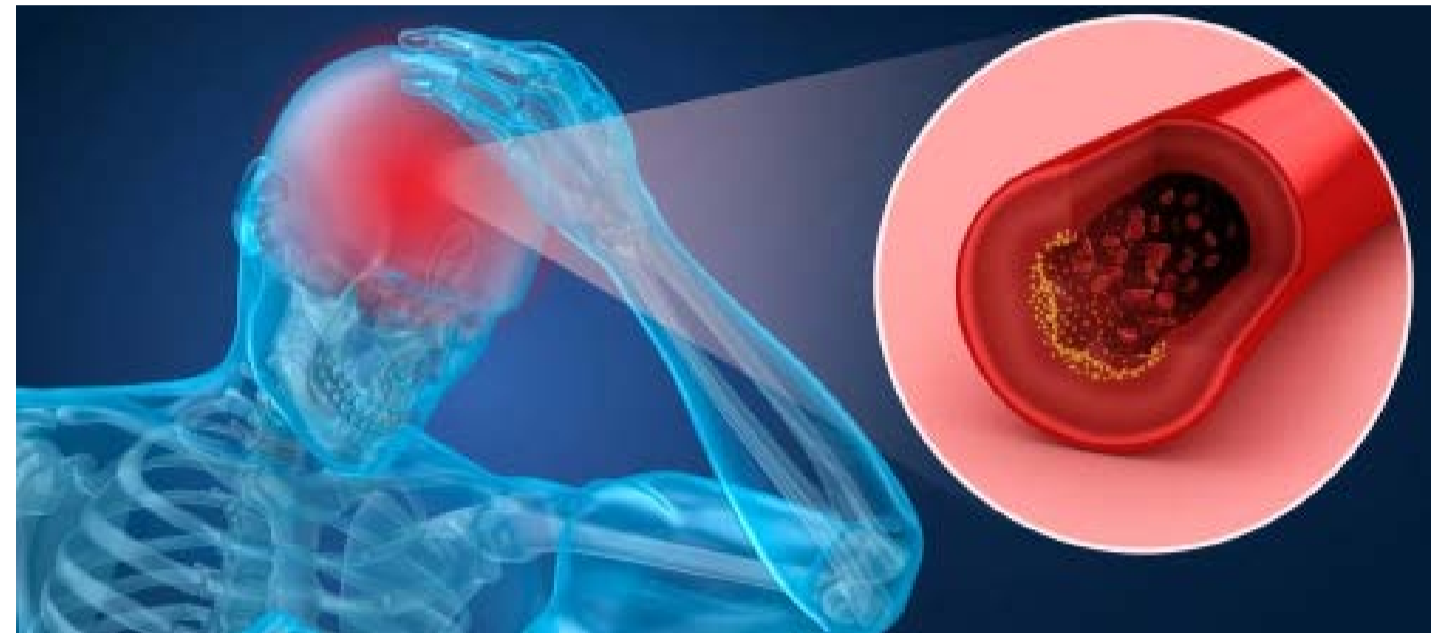
Πότε να ζητήσετε άμεση ιατρική βοήθεια

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να μπορεί κάποιος να αναγνωρίσει τα προειδοποιητικά σημάδια που υποδεικνύουν επιδείνωση μετά από ένα χτύπημα στο κεφάλι. Συμπτώματα όπως έντονη υπνηλία, εμετός, σύγχυση, επιληπτικές κρίσεις, προβλήματα όρασης ή μια επίμονη κεφαλαλγία που χειροτερεύει, επιβάλλουν την άμεση αναζήτηση επείγουσας ιατρικής φροντίδας.

Η αποκατάσταση μετά από έναν τραυματισμό στο κεφάλι είναι ένα ταξίδι που απαιτεί επιστημονική καθοδήγηση και συστηματική προσπάθεια. Χάρη στη σύγχρονη νευροχειρουργική αντιμετώπιση και τα ολοκληρωμένα προγράμματα εξειδικευμένων κέντρων, οι προοπτικές ανάρρωσης και επανόδου σε μια φυσιολογική καθημερινότητα είναι εξαιρετικά θετικές.

Το πρόγραμμα αποκατάστασης σχεδιάζεται εξατομικευμένα και περιλαμβάνει αξιολόγηση των λειτουργικών ελλειμμάτων, εκπαίδευση ασθενούς και οικογένειας, πρόληψη νέου εγκεφαλικού επεισοδίου, αντιμετώπιση συνοδών προβλημάτων, ψυχολογική υποστήριξη, κοινωνική και επαγγελματική επανένταξη

Γράφει η επιστημονική ομάδα αποκατάστασης (Rehabilitation Medicine / Φυσιατρική – Physical Medicine & Rehabilitation)



Η αποκατάσταση μετά το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο

Το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο (ΑΕΕ) αποτελεί μία από τις σοβαρότερες παθήσεις του νευρικού συστήματος και εμφανίζεται είτε λόγω απόφραξης εγκεφαλικού αγγείου (ισχαιμικό ΑΕΕ) είτε λόγω ρήξης αγγείου (αιμορραγικό ΑΕΕ). Πρόκειται για μία κατάσταση που μπορεί να προκαλέσει σημαντικές νευρολογικές βλάβες, επηρεάζοντας καθοριστικά την καθημερινότητα και την αυτονομία του ασθενούς.

Στις αναπτυγμένες χώρες το ΑΕΕ συγκαταλέγεται στις κυριότερες αιτίες θνητότητας, ενώ αποτελεί την πρώτη αιτία αναπηρίας. Στην Ελλάδα περισσότεροι από 20.000 άνθρωποι προσβάλλονται κάθε χρόνο, με σημαντικό ποσοστό όσων επιβιώνουν να συνεχίζουν να χρειάζονται υποστήριξη ακόμη και έναν χρόνο μετά το επεισόδιο.

Οι συνέπειες που αλλάζουν την καθημερινότητα

Οι επιπτώσεις ενός εγκεφαλικού δεν περιορίζονται μόνο στην κινητικότητα. Ανάλογα με τη βαρύτητα και την περιοχή του εγκεφάλου που έχει επηρεαστεί, οι ασθενείς μπορεί να εμφανίσουν απώλεια μυϊκής δύναμης και κινητικού ελέγχου (ημιπληγία ή ημιπάρεση), προβλήματα ισορροπίας και συντονισμού, διαταραχές αισθητικότητας, δυσκολίες στην ομιλία και την επικοινωνία, δυσκολία στην κατάποση, προβλήματα όρασης, γνωστικές και συναισθηματικές μεταβολές, απώλεια αυτονομίας στις καθημερινές δραστηριότητες.

Παράλληλα, συχνά εμφανίζονται επιπλοκές όπως σπαστικότητα, πόνος, λοιμώξεις και κατακλίσεις, γεγονός που καθιστά απαραίτητη τη συστηματική αποκατάσταση.

Έγκαιρη και εξατομικευμένη αποκατάσταση

Η φυσιατρική και η νευρολογική αποκατάσταση αποτελούν βασικό πυλώνα της αντιμετώπισης μετά από ΑΕΕ. Στόχος δεν είναι μόνο η βελτίωση της κινητικότητας αλλά η συνολι-

κή επαναφορά της λειτουργικότητας και της ανεξαρτησίας. Το πρόγραμμα αποκατάστασης σχεδιάζεται εξατομικευμένα και περιλαμβάνει αξιολόγηση των λειτουργικών ελλειμμάτων, εκπαίδευση ασθενούς και οικογένειας, πρόληψη νέου εγκεφαλικού επεισοδίου, αντιμετώπιση συνοδών προβλημάτων, ψυχολογική υποστήριξη, κοινωνική και επαγγελματική επανένταξη.

Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας στην επανάκτηση της κίνησης

Η φυσικοθεραπεία εφαρμόζεται συνήθως για διάστημα τριών έως έξι μηνών και στοχεύει στην αποκατάσταση της λειτουργικής κινητικότητας και της ισορροπίας.

Στα πρώτα στάδια γίνεται έμφαση στην αναπνευστική φυσικοθεραπεία, στη σωστή θέση στο κρεβάτι για αποφυγή επιπλοκών, στη χρήση ναρθήκων και βοηθητικών μέσων, στις ασκήσεις εύρους κίνησης για διατήρηση της κινητικότητας.

Σταδιακά, το πρόγραμμα εξελίσσεται με επανεκπαίδευση καθιστής και όρθιας στάσης, ασκήσεις ισορροπίας και προετοιμασία για ασφαλή βάρδια και μετακίνηση.

Σύγχρονες τεχνολογίες και αντιμετώπιση της σπαστικότητας

Μία από τις πιο συχνές επιπλοκές μετά από ΑΕΕ είναι η σπαστικότητα, η οποία προκαλεί δυσκαμψία και περιορίζει την ομαλή κίνηση. Η αντιμετώπισή της γίνεται με εξειδικευμένα φυσικοθεραπευτικά προγράμματα αλλά και φαρμακευτικές παρεμβάσεις.

Τα τελευταία χρόνια αξιοποιούνται και σύγχρονες τεχνολογίες αποκατάστασης, όπως βιολογική επαναρροφόδοση (biofeedback), ηλεκτροκινητική αποκατάσταση (VR-AR), ειδικά συστήματα κινησιοθεραπείας και αερόβιας άσκησης.

Οι τεχνολογίες αυτές συμβάλλουν στη στοχευμένη επανεκπαίδευση των μυϊκών ομάδων και στην ενίσχυση της λειτουργικότητας.

Η αποκατάσταση μετά το εξιτήριο

Η πορεία μετά από ένα εγκεφαλικό δεν ολοκληρώνεται με την έξοδο από το νοσοκομείο. Η εργοθεραπεία βοηθά τον ασθενή να ανακτήσει δεξιότητες καθημερινής ζωής, ενώ η λογοθεραπεία υποστηρίζει την αποκατάσταση της επικοινωνίας και της κατάποσης.

Παράλληλα, η ψυχολογική υποστήριξη και η συστηματική επαναξιολόγηση αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες για τη διατήρηση της πρόοδου και την επιστροφή του ασθενούς σε μια όσο το δυνατόν πιο αυτόνομη και ενεργή ζωή.

Η μακροχρόνια πορεία αποκατάστασης μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο απαιτεί επιμονή, συνέπεια και στενή συνεργασία μεταξύ ασθενούς, οικογένειας και θεραπευτικής ομάδας. Η βελτίωση δεν είναι γραμμική, καθώς μπορεί να υπάρχουν περιόδοι ταχείας πρόοδου αλλά και στάσιμα διαστήματα, τα οποία αποτελούν φυσιολογικό μέρος της διαδικασίας.

Η συνεχής επανεκτίμηση των λειτουργικών αναγκών επιτρέπει την προσαρμογή του θεραπευτικού προγράμματος, ώστε να ανταποκρίνεται στις εκάστοτε δυνατότητες του ασθενούς. Ιδιαίτερη σημασία έχει η εκπαίδευση του ασθενούς σε στρατηγικές αυτοδιαχείρισης, που ενισχύουν την ανεξαρτησία του στην καθημερινότητα. Η χρήση βοηθητικών μέσων, η τροποποίηση του οικιακού περιβάλλοντος και η υιοθέτηση ασφαλών πρακτικών μετακίνησης συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου πτώσεων και άλλων επιπλοκών.

Παράλληλα, η ενεργή συμμετοχή του ατόμου στη θεραπευτική διαδικασία αυξάνει σημαντικά τα επίπεδα λειτουργικής αποκατάστασης. Η πρόληψη ενός νέου επεισοδίου αποτελεί επίσης βασική προτεραιότητα. Η ρύθμιση παραγόντων κινδύνου όπως η αρτηριακή πίεση, ο σακχαρώδης διαβήτης, η χοληστερίνη και το κάπνισμα είναι καθοριστικής σημασίας. Η υιοθέτηση ισορροπημένης διατροφής και τακτικής φυσικής δραστηριότητας, προσαρμοσμένης στις δυνατότητες του ασθενούς, συμβάλλει στη συνολική καρδιαγγειακή υγεία και στη μείωση της πιθανότητας υποτροπής. Εξίσου σημαντική είναι η κοινωνική επανένταξη, καθώς η επιστροφή σε κοινωνικές δραστηριότητες και, όπου είναι δυνατόν, στην εργασία, ενισχύει την αυτοεκτίμηση και τη συναισθηματική ισορροπία. Η υποστήριξη από το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον λειτουργεί ως βασικός παράγοντας κινητοποίησης και προσαρμογής στη νέα πραγματικότητα. Συνολικά, η αποκατάσταση μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο αποτελεί μια πολυδιάστατη διαδικασία που δεν περιορίζεται μόνο στη βελτίωση των σωματικών λειτουργιών, αλλά στοχεύει στην πλήρη επανένταξη του ατόμου στη ζωή του με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αυτονομία και ποιότητα.

Η σύγχρονη προσέγγιση της αποκατάστασης δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη μακροχρόνια υποστήριξη του ασθενούς, ακόμη και μετά την ολοκλήρωση των εντατικών θεραπευτικών προγραμμάτων. Η παρακολούθηση σε τακτά χρονικά διαστήματα επιτρέπει την έγκαιρη αντιμετώπιση πιθανών υποτροπών ή νέων λειτουργικών δυσκολιών, ενώ συμβάλλει στη διατήρηση των αποτελεσμάτων που έχουν επιτευχθεί. Η χρήση τηλειατρικής και ψηφιακών εφαρμογών αποκατάστασης έχει επίσης ενισχύσει σημαντικά τη συνέχεια της φροντίδας, προσφέροντας δυνατότητα εξ αποστάσεως παρακολούθησης και καθοδήγησης. Με αυτόν τον τρόπο, ο ασθενής μπορεί να συνεχίζει μέρος του θεραπευτικού του προγράμματος στο σπίτι, με ασφαλή και ελεγχόμενο τρόπο, μειώνοντας παράλληλα την ανάγκη συχνών μετακινήσεων. Η έρευνα στον τομέα της νευροαποκατάστασης εξελίσσεται συνεχώς, προσφέροντας νέες θεραπευτικές δυνατότητες, όπως ρομποτικά συστήματα υποβοηθούμενης βάρδιας και εξατομικευμένα πρωτόκολλα βασισμένα στη νευροπλαστικότητα. Οι εξελίξεις αυτές ενισχύουν την αποτελεσματικότητα της αποκατάστασης και βελτιώνουν τις προοπτικές λειτουργικής επανένταξης.

Η επιτυχία βασίζεται στη συνεργασία πολλών ειδικοτήτων (φυσίατρος, φυσικοθεραπευτής, εργο-θεραπευτής, νοσηλευτές, ψυχολόγος), οι οποίες μαζί αντιμετωπίζουν όχι μόνο τα σωματικά προβλήματα, αλλά και τις ψυχολογικές και κοινωνικές προκλήσεις, με τελικό στόχο την επανένταξη του ατόμου στην καθημερινή ζωή



Η ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΤΡΑΠΛΗΓΙΑ

Ο δρόμος προς την αυτονομία και την ποιότητα ζωής

Η διεπιστημονική προσέγγιση, οι ιατρικές προκλήσεις και ο επαναστατικός ρόλος της σύγχρονης τεχνολογίας στην επανένταξη του ασθενούς

Η τετραπληγία, η οποία προκαλείται συνήθως από σοβαρό τραυματισμό ή παθολογική βλάβη στην αυχενική μοίρα του νωτιαίου μυελού, αποτελεί μία από τις πιο σύνθετες και ανατρεπτικές καταστάσεις στην ανθρώπινη ζωή. Η αιφνίδια απώλεια της κινητικότητας και της αισθητικότητας στα τέσσερα άκρα δεν επηρεάζει μόνο το σώμα, αλλά μεταβάλλει ριζικά την ψυχολογία, την κοινωνική πραγματικότητα και την καθημερινότητα του ατόμου, καθώς και του άμεσου οικογενειακού του περιβάλλοντος. Παρά το γεγονός ότι στο παρελθόν η διάγνωση αυτή συνεπαγόταν σχεδόν πλήρη αποκλεισμό, η σύγχρονη ιατρική αποκατάσταση έχει αλλάξει ριζικά τα δεδομένα. Σήμερα, η διαδικασία αυτή δεν περιορίζεται στην απλή ιατρική επιβίωση, αλλά αποτελεί έναν ολοκληρωμένο, δυναμικό δρόμο που στοχεύει στη μέγιστη δυνατή ανάκτηση της λειτουργικότητας, την κατάκτηση της προσωπικής αυτονομίας και την πλήρη κοινωνική, εκπαιδευτική και επαγγελματική επανένταξη του ασθενούς.

Η Διεπιστημονική Ομάδα ως Θεμέλιο της Θεραπείας

Η βάση για μια επιτυχημένη πορεία είναι η διεπιστημονική ομάδα αποκατάστασης, καθώς καμία ειδικότητα δεν μπορεί να αντιμετωπίσει μόνη της το εύρος των αναγκών ενός τετραπληγικού ατόμου. Επικεφαλής αυτής της ομάδας είναι ο Φυσίατρος, ο εξειδικευμένος γιατρός που αξιολογεί τις νευρολογικές βλάβες, σχεδιάζει το εξατομικευμένο θεραπευτικό πλάνο, συντονίζει τις παρεμβάσεις και προλαμβάνει τις ιατρικές επιπλοκές. Ο Φυσικοθεραπευτής αναλαμβάνει το τιτάνιο έργο της κινητικής αποκατάστασης, δουλεύοντας εντατικά για την ενδυνάμωση των μυϊκών ομάδων που διατηρούν τη λειτουργικότητά τους, τη διατήρηση της ελαστικότητας των αρθρώσεων, τη βελτίωση της ισορροπίας

του κορμού και την πρόληψη των επώδυνων συγκρίσεων. Παράλληλα, ο Εργοθεραπευτής διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο, καθώς εκπαιδεύει ξανά τον ασθενή στις βασικές δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, όπως η σίτιση, η προσωπική υγιεινή, η γραφή και η ένδυση, χρησιμοποιώντας εξειδικευμένο προσαρμοσμένο εξοπλισμό και βοηθήματα. Η Νοσηλευτική Ομάδα Αποκατάστασης προσφέρει 24ωρη εξειδικευμένη φροντίδα, εκπαιδύοντα παράλληλα τον ασθενή και τους φροντιστές του στη σωστή διαχείριση του σώματος, των μεταφορών και των καθημερινών αναγκών. Τέλος, ο Ψυχολόγος προσφέρει την απαραίτητη στήριξη για την επεξεργασία του αρχικού σοκ, του πένθους της απώλειας και τη σταδιακή αποδοχή της νέας πραγματικότητας, μια διαδικασία θεμελιώδη για να βρει ο ασθενής το εσωτερικό κίνητρο να αγωνιστεί.

Κρίσιμες Ιατρικές Προκλήσεις και Πρόληψη Επιπλοκών

Η διαχείριση των ιατρικών θεμάτων και των πιθανών επιπλοκών αποτελεί τον πρώτο και πιο κρίσιμο άξονα της καθημερινής φροντίδας κατά την αποκατάσταση. Η αναπνευστική λειτουργία βρίσκεται συχνά σε άμεσο κίνδυνο, καθώς οι βλάβες στην αυχενική μοίρα επηρεάζουν τους μύες του θώρακα, τους μεσοπλευρίους μύες και ενίοτε το διαφραγμα. Η εξάρτηση με εξειδικευμένες αναπνευστικές συσκευές, οι ασκήσεις βαθιάς εισπνοής, ο έλεγχος του βήχα και οι τεχνικές αποτελεσματικού καθαρισμού των αεροφόρων οδών είναι ζωτικές σημασίες για την πρόληψη σοβαρών λοιμώξεων, όπως η πνευμονία. Ένας άλλος μεγάλος και συνεχής κίνδυνος είναι τα έλκη κατάκλισης, δηλαδή οι πληγές που δημιουργούνται στο δέρμα και στους υποκείμενους ιστούς από την παρατεταμένη πίεση σε συγκεκριμένα οστικά σημεία. Λόγω της απώλειας της αισθητι-

κότητας, ο ασθενής δεν νιώθει την ανάγκη ή την ενόχληση για να αλλάξει θέση, με αποτέλεσμα να απαιτείται ένα αυστηρό, αδιαπραγμάτευτο πρόγραμμα αλλαγής στάσης κάθε δύο ώρες στο κρεβάτι και κάθε είκοσι λεπτά στο αμαξίδιο, σε συνδυασμό με τη χρήση ειδικών αεροσρωμάτων, μαξιλαριών σιλικόνης και τη συνεχή ενυδάτωση και καθαριότητα του δέρματος.

Η Διαχείριση του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος

Επιπλέον, η διατάραξη του αυτόνομου νευρικού συστήματος επηρεάζει άμεσα τη λειτουργία της κύστης και του εντέρου, δημιουργώντας τη λεγόμενη νευρογενή κύστη και το νευρογενές έντερο. Η εκπαίδευση σε προγράμματα διαλείποντος καθετηριασμού με απόλυτα άσπτες συνθήκες, η σωστή ενυδάτωση και η εξειδικευμένη διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες είναι απαραίτητα στοιχεία για την προστασία της νεφρικής λειτουργίας, την αποφυγή χρόνιων ουρολιθώσεων και τη ρύθμιση των κενώσεων. Μία από τις πιο επικίνδυνες, απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν σε ασθενείς με βλάβη πάνω από το επίπεδο Θ6 είναι η αυτόνομη δυσρρεξία. Πρόκειται για μια απότομη, ανεξέλεγκτη και υπερβολική αύξηση της αρτηριακής πίεσης που πυροδοτείται από κάποιο βλαπτικό ερέθισμα κάτω από το επίπεδο της νευρολογικής βλάβης, με συχνότερα αίτια μια υπερπληρωμένη κύστη, έναν φραγμένο καθετήρα, μια έντονη δυσκοιλιότητα ή ακόμα και ένα στενό ρούχο ή ένα νύχια που έχει εισχωρήσει στο δέρμα. Η ομάδα αποκατάστασης δίνει τεράστια έμφαση στην εκπαίδευση του ασθενούς και των φροντιστών του, ώστε να αναγνωρίζουν αμέσως τα συμπτώματα, όπως ο έντονος, παλμώμενος πονοκέφαλος, η έντονη εφίδρωση πάνω από το επίπεδο της βλάβης, η βραδυκαρδία και η ρινική

συμφορητικότητα, και να αναδρούν ακαριαία για την άμεση εύρεση και άρση του αιτίου, αποφεύγοντας εγκεφαλικά επεισόδια ή καρδιαγγειακές επιπλοκές.

Η Επανάσταση της Σύγχρονης Τεχνολογίας
Η αλματώδης εξέλιξη της τεχνολογίας έχει φέρει πραγματική επανάσταση στον τομέα της νευρολογικής αποκατάστασης, προσφέροντας εργαλεία που μέχρι πριν από μερικές δεκαετίες φάνταζαν αδιανόητα. Τα ρομποτικά συστήματα επανεκπαίδευσης και οι εξελιγμένοι εξωτερικοί σκελετοί (εξωσκελετοί) επιτρέπουν πλέον την υποβοηθούμενη έγερση και την παθητική ή ενεργητική βάδιση. Η όρθια στάση και η κίνηση προσφέρουν ανεκτίμητα οφέλη στο ανθρώπινο σώμα, καθώς βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος, προλαμβάνουν την ορθοστατική υπόταση, ενισχύουν την οστική πυκνότητα μειώνοντας τον κίνδυνο οστεοπόρωσης, συμβάλλουν στη διαχείριση της επώδυνης σπαστικότητας και, το κυριότερο, τόνωσαν θεαματικά την ψυχολογία του ασθενούς βελτιώνοντας την εικόνα του σώματός του. Ο Λειτουργικός Ηλεκτρικός Ερεθισμός (FES) χρησιμοποιεί ήπια, ελεγχόμενα ηλεκτρικά ρεύματα για να ενεργοποιήσει παράλυτους μύες, βοηθώντας στην εκτέλεση λειτουργικών κινήσεων των άνω άκρων ή στη διευκόλυνση της κίνησης, προλαμβάνοντας ταυτόχρονα τη μυϊκή ατροφία. Στο κομμάτι της καθημερινής διαβίωσης, η υποστηρικτική τεχνολογία και τα συστήματα έξυπνου σπιτιού (Smart Home) προσφέρουν πρωτόγνωρα επίπεδα ελευθερίας. Άτομα με ελάχιστη ή καθόλου κινητικότητα στα χέρια είναι πλέον σε θέση να ελέγχουν τα φώτα, τις ηλεκτρικές συσκευές, τη θέρμανση, τις κλιματιστές, τους υπολογιστές και τα smartphone τους μέσω απλών φυσικών εντολών ή εξελιγμένων συστημάτων eye-tracking που ανιχνεύουν την κίνηση των ματιών.



ANIMUS

ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ & ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΑΣ ΜΑΣ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ!

Στο ANIMUS δεσμευόμαστε καθημερινά να σας προσφέρουμε υπηρεσίες υψηλής ποιότητας με σεβασμό, φροντίδα και επαγγελματισμό.

Η γνώμη σας είναι πολύτιμη!

Η ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΜΗ ΠΡΟΟΔΟΥ!

Μοιραστείτε την εμπειρία σας και βοηθήστε κι άλλους ανθρώπους να κάνουν την καλύτερη επιλογή για την αποκατάστασή τους.



ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΜΑΣ ΣΕ 30"



ΓΙΑΤΙ Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΑΣ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ:

ΜΑΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΙ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΖΗΛΟ



ΜΑΣ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΜΑΣ



ΒΟΗΘΑ ΚΙ ΑΛΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΝΑ ΜΑΣ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΟΥΝ

Οι Υπηρεσίες μας

- ✔ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ✔ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
- ✔ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ✔ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΛΗΘΗΣΩΝ
- ✔ ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ✔ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΗ & ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
- ✔ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

★★★★★

ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ. ΦΡΟΝΤΙΔΑ. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ.

Μαζί, κάθε μέρα, ένα βήμα μπροστά!



Β' χλμ Λάρισας - Τρικάλων
Λάρισα 415 00



241 085 1851



info@animus-sa.gr



www.animus.com.gr



ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ



ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ



ANIMUS VOICE

Κάθε ασθενής είναι μοναδικός και χρειάζεται διαφορετική θεραπευτική αντιμετώπιση. Η λεπτομερής αξιολόγηση, η επιστημονική εξειδίκευση και ο σχεδιασμός ενός εξατομικευμένου προγράμματος αποκατάστασης αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για την καλύτερη δυνατή αποκατάσταση

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΖΑΧΟΠΟΥΛΟΥ «Η μεγαλύτερη ικανοποίηση ενός φυσικοθεραπευτή είναι να βλέπει τον ασθενή να γίνεται ξανά λειτουργικός και αυτόνομος»

Η φυσικοθεραπεύτρια Βασιλική Ζαχοπούλου εξηγεί γιατί η επιτυχία μιας θεραπείας δεν βασίζεται μόνο στη γνώση και την επιστήμη, αλλά και στην εξατομικευμένη προσέγγιση, στη σχέση εμπιστοσύνης με τον ασθενή και στη διαρκή εξέλιξη του ίδιου του θεραπευτή

Η φυσικοθεραπεία αποτελεί σήμερα έναν από τους σημαντικότερους πυλώνες της σύγχρονης υγείας, καθώς δεν περιορίζεται μόνο στην αποκατάσταση ενός τραυματισμού ή μιας νέας ερευνητικής εξέλιξης και αξιοποιώντας σύγχρονες θεραπευτικές μεθόδους, με βασικό γνώμονα τις εξατομικευμένες ανάγκες κάθε ασθενούς. Πίσω όμως από κάθε επιτυχημένη θεραπεία δεν βρίσκεται μόνο η επιστημονική γνώση. Βρίσκεται ο άνθρωπος που αφιερώνει χρόνο, κτίζει σχέσεις εμπιστοσύνης, ακούει, κατανοεί και συνοδεύει τον ασθενή σε μια δύσκολη αλλά ελπιδοφόρα πορεία προς την αποκατάσταση.

Η Βασιλική Ζαχοπούλου, φυσικοθεραπεύτρια με εξειδίκευση στη νευροεξελικτική αγωγή και μέλος της επιστημονικής ομάδας του Κέντρου Αποκατάστασης «Άνιμος», ανήκει σε εκείνους τους επαγγελματίες που αντιμετωπίζουν τη φυσικοθεραπεία όχι απλώς ως επάγγελμα, αλλά ως λειτουργία. Με πολυετή κλινική εμπειρία και συνεχή επιστημονική κατάρτιση, ασχολείται καθημερινά με ανθρώπους που έχουν υποστεί σοβαρά νευρολογικά περιστατικά, όπως αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια, βοηθώντας τους να ανακτήσουν όσο το δυνατόν περισσότερες από τις χαμένες λειτουργίες τους και να επιστρέψουν με αξιοπρέπεια στην καθημερινή τους ζωή.

Στη συνέντευξη που ακολουθεί μιλά για τη σημασία της εξατομικευμένης θεραπείας, εξηγώντας ότι κάθε ασθενής αποτελεί μια μοναδική περίπτωση, με διαφορετικές ανάγκες, δυνατότητες και στόχους. Αναδεικνύει τον καθοριστικό ρόλο της αναλυτικής αξιολόγησης πριν από κάθε θεραπευτική παρέμβαση, καθώς και την αξία της συνεχούς εκπαίδευσης του φυσικοθεραπευτή, ώστε να εφαρμόζει τις πιο σύγχρονες και επιστημονικά τεκμηριωμένες πρακτικές. Παράλληλα, υπογραμμίζει ότι η γνώση από μόνη της δεν αρκεί. Η εμπιστοσύνη, η ενσυναίσθηση, η επικοινωνία και η ανθρώπινη σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα

στον θεραπευτή και τον ασθενή αποτελούν εξίσου σημαντικά στοιχεία για την επιτυχία της αποκατάστασης. Ιδιαίτερη αναφορά κάνει και στον ρόλο της πρόληψης, επισημαίνοντας ότι η φυσικοθεραπεία δεν αφορά μόνο την αντιμετώπιση ενός προβλήματος, αλλά και την έγκαιρη ανανέωση των παραγόντων που μπορεί να οδηγήσουν σε τραυματισμούς ή μυοσκελετικές δυσλειτουργίες. Μέσα από τη σωστή αξιολόγηση, την ενημέρωση και την καθοδήγηση, ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης και στην προστασία του ανθρώπινου σώματος, ιδιαίτερα σε μια εποχή όπου η καθιστική ζωή και οι απαιτητικοί ρυθμοί της καθημερινότητας επιβαρύνουν ολοένα και περισσότερο το μυοσκελετικό σύστημα. Με λόγο απλό αλλά ουσιαστικό, η Βασιλική Ζαχοπούλου μοιράζεται τις εμπειρίες της από την καθημερινή επαφή με τους ασθενείς, μιλά για τις προκλήσεις αλλά και τις συγκινητικές στιγμές που βιώνει στο επάγγελμά της και εξηγεί γιατί θεωρεί ότι η μεγαλύτερη ανταμοιβή για έναν φυσικοθεραπευτή δεν είναι τίποτε άλλο από το να βλέπει έναν άνθρωπο να ξαναβρίσκει χωρίς πόνο, να επιστρέφει στην εργασία του,

να αγκαλιάζει τα παιδιά του και να ανακτά την ανεξαρτησία και την αυτονομία του. Μια συνέντευξη που αναδεικνύει τη σύγχρονη φυσικοθεραπεία ως μια επιστήμη με βαθιά ανθρώπινο πρόσωπο, όπου η γνώση, η εξειδίκευση και η αφοσίωση συναντούν την ελπίδα και την ποιότητα ζωής.

Η φυσικοθεραπεία περιλαμβάνει πολλούς τομείς εξειδίκευσης. Εσείς έχετε επιλέξει τη νευροεξελικτική αγωγή. Τι σημαίνει αυτό στην πράξη;
Η νευροεξελικτική αγωγή αφορά κυρίως ασθενείς που έχουν υποστεί κάποια νευρολογική βλάβη, όπως ένα αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο. Η κάθε περίπτωση είναι εντελώς διαφορετική, γιατί διαφέρει τόσο το είδος της βλάβης όσο και οι δυνατότητες του κάθε ανθρώπου. Για τον λόγο αυτό δεν εφαρμόζουμε ποτέ μια τυποποιημένη θεραπεία. Ξεκινάμε πάντα με μια αναλυτική αξιολόγηση, εξετάζουμε όλες τις λειτουργικές δυσκολίες και στη συνέχεια σχεδιάζουμε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα αποκατάστασης. Στόχος μας είναι να βοηθήσουμε τον ασθενή να ανακτήσει όσο το δυνατόν περισσότερες κινητικές δεξιότητες και να επιστρέψει στην καθημερινότητα του με μεγαλύτερη αυτονομία.

μερινότητά του με μεγαλύτερη αυτονομία.

Πότε καταλάβατε ότι η φυσικοθεραπεία ήταν ο δρόμος που θέλατε να ακολουθήσετε;

Από μικρή με ενδιέφερε ο χώρος της υγείας και πάντα με συγκινούσε η δυνατότητα να προσφέρω ουσιαστική βοήθεια στους ανθρώπους. Η φυσικοθεραπεία συνδυάζει την επιστήμη με την ανθρώπινη επαφή. Δεν περιορίζεται στην αντιμετώπιση ενός προβλήματος, αλλά συνοδεύει τον άνθρωπο σε μια ολόκληρη διαδρομή μέχρι να ανακτήσει την ποιότητα της ζωής του. Αυτό ήταν το στοιχείο που με έκανε να αγαπήσω πραγματικά αυτό το επάγγελμα και να το υπηρετώ καθημερινά με συνέπεια.

Η επιστήμη εξελίσσεται συνεχώς. Πόσο σημαντικό είναι για έναν φυσικοθεραπευτή να συνεχίζει να εκπαιδεύεται;
Είναι απολύτως απαραίτητο. Η δια βίου εκπαίδευση δεν αποτελεί επιλογή αλλά υποχρέωση. Η επιστήμη της φυσικοθεραπείας εξελίσσεται διαρκώς, δημοσιεύονται νέες έρευνες, εφαρμόζονται καινούργια θεραπευτικά πρωτόκολλα και αναπτύσσονται σύγχρονες τεχνικές αποκατάστασης.



Η φυσικοθεραπεία βασίζεται στην επικοινωνία, την ενσυναίσθηση και τη συνεργασία μεταξύ θεραπευτή και ασθενούς. Όταν ο ασθενής αισθάνεται ασφάλεια και εμπιστοσύνη, συμμετέχει πιο ενεργά στη θεραπεία, γεγονός που συμβάλλει καθοριστικά στην επιτυχία της αποκατάστασης



σας. Αν ένας θεραπευτής σταματάει να ενημερώνεται, ουσιαστικά σταματά να εξελίσσεται. Επομένως, οφείλουμε να παρακολουθούμε όλες αυτές τις εξελίξεις ώστε να παρέχουμε στους ασθενείς μας την καλύτερη δυνατή φροντίδα, βασισμένη στα πιο σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα.

Πολλοί θεωρούν ότι ο πόνος αντιμετωπίζεται με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Είναι πράγματι έτσι;

Σε καμία περίπτωση. Ο πόνος είναι μια απολύτως προσωπική εμπειρία. Δύο ασθενείς με την ίδια διάγνωση μπορεί να βιώνουν εντελώς διαφορετικά συμπτώματα. Γι' αυτό και η αξιολόγηση αποτελεί το πιο σημαντικό στάδιο πριν από οποιαδήποτε θεραπεία. Με σωστό σχεδιασμό μπορούμε να μειώσουμε σημαντικά τον πόνο, να βελτιώσουμε τη λειτουργικότητα και να βοηθήσουμε τον άνθρωπο να επανέλθει στις καθημερινές του δραστηριότητες. Η θεραπεία όμως δεν εξαρτάται μόνο από τον θεραπευτή. Χρειάζεται και η ενεργή συμμετοχή του ίδιου του ασθενούς, γιατί μόνο έτσι επιτυγχάνονται τα καλύτερα αποτελέσματα.

Η εξειδίκευση κάνει τελικά τη διαφορά στην αποκατάσταση;

Αναμφίβολα. Όπως κάθε ιατρική ειδικότητα απαιτεί ιδιαίτερη κατάρτιση, έτσι και στη φυσικοθεραπεία υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τομείς που χρειάζονται εξειδικευμένα εργαλεία διαθέσιμα για να αντιμετωπίσει ακόμη και τα πιο απαιτητικά περιστατικά.

Η γνώση δεν είναι προσωπικό όφελος του θεραπευτή: είναι όφελος για τον ασθενή, ο οποίος λαμβάνει πιο σύγχρονη, πιο ασφαλή και πιο αποτελεσματική θεραπεία.

Εκτός από τη γνώση, πόσο σημαντική είναι η σχέση που δημιουργείται ανάμεσα στον φυσικοθεραπευτή και τον ασθενή;

Είναι καθοριστική. Η επιστήμη είναι η βάση, όμως η ανθρώπινη σχέση είναι αυτή που δίνει πραγματική δύναμη στη θεραπεία. Ο ασθενής πρέπει να νιώσει ότι τον ακούει, ότι τον καταλαβαίνει και ότι μπορεί να σε εμπιστευτεί. Πολύ συχνά οι άνθρωποι έρχονται γεμάτοι φόβο, ανασφάλεια ή απογοήτευση. Όταν δημιουργηθεί μια σχέση εμπιστοσύνης και επικοινωνίας, μειώνονται οι φόβοι, αυξάνεται η συνεργασία και τελικά βελτιώνεται σημαντικά και το θεραπευτικό αποτέλεσμα. Η ενσυναίσθηση είναι εξίσου σημαντική με την επιστημονική γνώση.

Σε ασθενείς που έχουν υποστεί ένα σοβαρό νευρολογικό επεισόδιο, όπως ένα εγκεφαλικό, πόσο σημαντική είναι η ψυχολογία;

Είναι εξαιρετικά σημαντική. Η αποκατάσταση μετά από ένα εγκεφαλικό απαιτεί μεγάλη προσπάθεια τόσο από τον θεραπευτή όσο και από τον ίδιο τον ασθενή. Η ψυχολογική υποστήριξη, η ενθάρρυνση και η πίστη ότι μπορεί να υπάρξει πρόοδος αποτελούν βασικά στοιχεία της θεραπείας. Όταν ο ασθενής αισθάνεται ότι δεν είναι μόνος του και ότι υπάρχει μια ομάδα που τον στηρίζει, αποκτά μεγαλύτερο κίνητρο να προσπαθήσει.

όσο αντιλαμβάνομαστε;

Ασφαλώς. Οι πολλές ώρες στο γραφείο, η καθιστική ζωή, η κακή στάση σώματος, η πολύωρη οδήγηση, ακόμη και ο ανεπαρκής ύπνος επιβαρύνουν σημαντικά το μυοσκελετικό σύστημα. Πολλές φορές αγνοούμε μικρές ενοχλήσεις μέχρι να εξελιχθούν σε σοβαρότερα προβλήματα. Για αυτό είναι σημαντικό να δίνουμε σημασία στα πρώτα σημάδια και να απευθυνόμαστε εγκαίρως σε έναν ειδικό. Η σωστή καθοδήγηση μπορεί να αποτρέψει μεγαλύτερες επιβαρύνσεις στο μέλλον.

Έπειτα από όλα αυτά τα χρόνια εμπειρίας, ποια είναι η μεγαλύτερη ανταμοιβή που μπορεί να πάρει ένας φυσικοθεραπευτής;

Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ικανοποίηση από το να βλέπεις έναν άνθρωπο να ξαναβρίσκει την ανεξαρτησία του. Όταν ένας ασθενής σου λέει ότι επέστρεψε στη δουλειά του, ότι μπορεί ξανά να παίξει με τα παιδιά του, να περπατήσει χωρίς πόνο ή να εξυπηρετεί μόνος του τον εαυτό του, τότε καταλαβαίνεις ότι η προσπάθεια άξιζε. Αυτές οι στιγμές είναι η μεγαλύτερη ανταμοιβή για κάθε φυσικοθεραπευτή, γιατί επιβεβαιώνουν ότι η επιστήμη αποκτά πραγματική αξία μόνο όταν βελτώνει την καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής των ανθρώπων.

Η φυσικοθεραπεία αποτελεί σήμερα έναν επιστημονικό κλάδο που συνδυάζει τη γνώση, την τεχνολογία και, πάνω απ' όλα, τον άνθρωπο. Μέσα από την καθημερινή επαφή με ασθενείς που καλούνται να διαχειριστούν δύσκολες καταστάσεις, αναδεικνύεται η αξία μιας θεραπευτικής προσέγγισης που δεν εστιάζει μόνο στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων, αλλά στη συνολική αποκατάσταση της λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής.

Όπως προκύπτει από τη συζήτηση με τη Βασιλική Ζαχοπούλου, η επιτυχία της αποκατάστασης δεν είναι αποτέλεσμα μιας μόνο θεραπευτικής πράξης. Είναι μια διαδικασία που απαιτεί επιστημονική κατάρτιση, συνεχή ενημέρωση, σωστή αξιολόγηση, συνεργασία και αμοιβαία εμπιστοσύνη ανάμεσα στον θεραπευτή και τον ασθενή. Κάθε μικρό βήμα πρόοδου αποτελεί μια σημαντική κατάκτηση, που φέρνει τον άνθρωπο πιο κοντά στην ανεξαρτησία και στην επιστροφή του στην καθημερινότητά του.

Σε μια εποχή όπου οι απαιτήσεις της ζωής αυξάνονται και η πρόληψη αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη σημασία, ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή γίνεται ακόμη πιο ουσιαστικός. Η επιστημονική εξειδίκευση, σε συνδυασμό με την ανθρώπινη προσέγγιση, δημιουργούν τις προϋποθέσεις ώστε κάθε ασθενής να έχει τη δυνατότητα όχι μόνο να αποκαταστήσει μια λειτουργία που έχασε, αλλά και να αποκτήσει ξανά αυτοπεποίθηση, ποιότητα ζωής και αισιοδοξία για το μέλλον. Αυτό είναι, τελικά, το πραγματικό αποτέλεσμα της φυσικοθεραπείας στη σύγχρονη κοινωνία.



ANIMUS VOICE



FORMedia.gr
ΣΥΝΕΧΕΖΕ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΓΙΑ ΤΗΝ
ΥΓΕΙΑ



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Η αποκατάσταση αποτελεί βασικό στοιχείο της σύγχρονης υγειονομικής φροντίδας, καθώς εφαρμόζεται σε κάθε ηλικία και στάδιο της ασθένειας, με στόχο τη βελτίωση της λειτουργικότητας, της αυτονομίας και της κοινωνικής συμμετοχής των ατόμων με αναπηρία ή χρόνιες παθήσεις

Η αποτελεσματικότητά της βασίζεται στη συνεργασία μιας διεπιστημονικής ομάδας υγείας, η οποία εργάζεται με βάση το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο και θέτει κοινά θεραπευτικά στόχους για τον ασθενή

Γράφει το τμήμα **Φυσιοθεραπείας**



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Ένας κρίσιμος πυλώνας για τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής

Η αποκατάσταση ως θεμελιώδες στοιχείο των σύγχρονων συστημάτων υγείας, που εφαρμόζεται σε όλες τις ηλικίες και φάσεις της ζωής

Διεπιστημονική προσέγγιση και βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο στη σύγχρονη φροντίδα – Ραγδαία αυξανόμενη ανάγκη παγκοσμίως και σε κάθε στάδιο ζωής

Η αποκατάσταση ορίζεται ως ένα σύνολο σχεδιασμένων παρεμβάσεων που αποσκοπεί στη βελτιστοποίηση της λειτουργικότητας και τη μείωση της αναπηρίας ατόμων με παθήσεις υγείας, σε αλληλεπίδραση με το περιβάλλον τους. Η αποκατάσταση ωφελεί κάθε άτομο με μακροχρόνια αναπηρία, οποιασδήποτε αιτιολογίας, και μπορεί να παρασχεθεί σε οποιοδήποτε στάδιο της ασθένειας, σε οποιαδήποτε ηλικία και σε οποιοδήποτε περιβάλλον. Η σημασία της αποκατάστασης για ένα σύστημα υγείας και για την κοινωνία γίνεται όλο και περισσότερο αντιληπτή. Στον οδηγό του, ο NHS (Εθνικό Σύστημα Υγείας) της Αγγλίας αναφέρει πως ένα σύγχρονο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης οφείλει να εξοπλίζει

τους ασθενείς ώστε να ζουν στο έπακρο των δυνατοτήτων τους, βελτιστοποιώντας τη συμμετοχή τους στην οικογενειακή ζωή, στην κοινότητα και συνολικά στη κοινωνία. Η αποκατάσταση το επιτυγχάνει αυτό εστιάζοντας στον αντίκτυπο που έχει η πάθηση, η αναπτυξιακή δυσκολία και/ή η αναπηρία στη ζωή του ατόμου, αντί να επικεντρώνεται μόνο στη διάγνωση της ασθένειας. Σήμερα σημειώνεται ότι σε παγκόσμιο επίπεδο περίπου 2,4 δις εκατομμύρια άνθρωποι ζουν με ένα πρόβλημα υγείας που μπορεί να ωφεληθεί από την παροχή αποκατάστασης. Πρέπει να τονιστεί ότι, αναμένεται η ζήτηση αποκατάστασης να αυξηθεί λόγω αλλαγών στα δεδομένα υγείας και στα χαρακτηριστικά του πληθυσμού. Εκτιμάται ότι κάθε άνθρω-

πος πιθανότατα θα χρειαστεί αποκατάσταση κάποια στιγμή στη ζωή του, είτε μετά από κάποιο οδικό ατύχημα, μετά από κάποιο χειρουργείο, κάποια ασθένεια είτε εξαιτίας της ύφεσης της λειτουργικότητας του από φυσική γήρανση. Γίνεται επομένως αντιληπτό το ευρύ φάσμα εφαρμογής της αποκατάστασης. Τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα υποστηρίζουν ότι οι ασθενείς μπορούν να βοηθηθούν σημαντικά στις περιπτώσεις που παρουσιάζουν πνευμονικές και αναπνευστικές παθήσεις, νευρολογικές παθήσεις όπως σκλήρυνση κατά πλάκας, εγκεφαλικό επεισόδιο και νόσο του κινητικού νευρώνα καθώς και μυοσκελετικές διαταραχές όπως κατάγματα, οσφυαλγία, αρθροπλαστική ισχίου και γόνατος. Η αποτελεσματικότητά

της αποκατάστασης διασφαλίζεται από τον συντονισμό των μελών μίας εξειδικευμένης διεπιστημονικής ομάδας, η οποία εργάζεται στο πλαίσιο του βιοψυχοκοινωνικού μοντέλου της ασθένειας και συνεργάζεται για την επίτευξη συμφωνημένων στόχων. Το δυναμικό της αποτελείται από ποικίλες ειδικότητες όπως εκείνες του ορθοπεδικού, του φυσιάτρου, του πνευμονολόγου, του φυσικοθεραπευτή, του διατροφολόγου, του κλινικού ψυχολόγου, του κοινωνικού λειτουργού, του εργοθεραπευτή, του νοσηλεύτη, του λογοθεραπευτή και σε ορισμένες περιπτώσεις του ακουολόγου. Παράλληλα όμως, πολλές άλλες ειδικότητες στον τομέα υγείας, όπως οι γενικοί χειρουργοί μπορούν να διαδραματίσουν ρόλο στην αποκατάσταση.



Το πρόγραμμα «ΟΙΚΟΘΕΝ» μετασχηματίζει την υγειονομική φροντίδα, συνδυάζοντας την κατ' οίκον νοσηλεία με την απομακρυσμένη ψηφιακή παρακολούθηση, ώστε οι ασθενείς να παρακολουθούνται συνεχώς από τους γιατρούς χωρίς να χρειάζεται να πηγαίνουν καθημερινά στο νοσοκομείο



Το πρόγραμμα «ΟΙΚΟΘΕΝ» αλλάζει την καθημερινότητα των ασθενών

Συνδυάζει κατ' οίκον νοσηλεία και απομακρυσμένη παρακολούθηση
Οι ασθενείς που εντάσσονται στο νέο μοντέλο θα μπορούν να παρακολουθούνται από ιατρικές ομάδες χωρίς να απαιτείται καθημερινή φυσική παρουσία σε δομές υγείας

Το πρόγραμμα «ΟΙΚΟΘΕΝ» περνά σε μια νέα εποχή, συνδυάζοντας κατ' οίκον νοσηλεία και απομακρυσμένη παρακολούθηση, με στόχο πιο ανθρώπινη, άμεση και αποτελεσματική περίθαλψη.

Η υγειονομική περίθαλψη βρίσκεται μπροστά σε μια βαθιά μεταμόρφωση. Οι παραδοσιακές εικόνες των γεμάτων νοσοκομειακών θαλάμων και των πολύωρων αναμονών αρχίζουν σταδιακά να συμπληρώνονται –και σε ορισμένες περιπτώσεις να αντικαθίστανται– από ένα νέο μοντέλο φροντίδας που φέρνει τις υπηρεσίες υγείας πιο κοντά στον πολίτη. Σε αυτό το πλαίσιο, το πρόγραμμα «ΟΙΚΟΘΕΝ» εισέρχεται σε μια νέα ψηφιακή εποχή, εισάγοντας δυνατότητες παρακολούθησης των ασθενών όχι μόνο στο σπίτι αλλά και εξ αποστάσεως, μέσα από σύγχρονα τεχνολογικά εργαλεία.

Η εξέλιξη αυτή σηματοδοτεί μια σημαντική αλλαγή φιλοσοφίας, από τη θεραπεία που απαιτεί φυσική παρουσία στο νοσοκομείο, σε ένα μοντέλο συνεχούς υποστήριξης και παρακολούθησης στον χώρο, όπου ο ασθενής αισθάνεται περισσότερο ασφαλή και οικείος, όπως είναι το σπίτι του.

Το πρόγραμμα κατ' οίκον νοσηλείας ήδη έχει αποδείξει διεθνώς ότι μπορεί να προσφέρει ουσιαστικά οφέλη τόσο στους ασθενείς όσο και στα συστήματα υγείας. Η ενσωμάτωση ψηφιακών εφαρμογών, συσκευών τηλεπαρακολούθησης και απομακρυσμένης επικοινωνίας με επαγγελματίες υγείας έρχεται πλέον να ενισχύσει ακόμη περισσότερο αυτή τη δυνατότητα.

Στην πράξη, οι ασθενείς που εντάσσονται στο νέο μοντέλο θα μπορούν να παρακολουθούνται από ιατρικές ομάδες χωρίς να απαιτείται καθημερινή φυσική παρουσία σε δομές υγείας. Μέσω ειδικών ψηφιακών εργαλείων θα καταγράφονται βασικές παράμετροι της υγείας τους – όπως ζωτικά σημεία, δείκτες κατάστασης και εξέλιξης της θεραπείας – επιτρέποντας στους γιατρούς να έχουν άμεση εικόνα και να παρεμβαίνουν όταν χρειάζεται.

Η τεχνολογία λειτουργεί εδώ ως πολλαπλασιαστής φροντίδας και όχι ως υποκατάστατο της ανθρώπινης επαφής. Οι επαγγελματίες υγείας εξακολουθούν να αποτελούν τον βασικό πυλώνα της θεραπείας, όμως αποκτούν πλέον τη δυνατότητα να παρακολουθούν περισσότερους ασθενείς με μεγαλύτερη ακρίβεια και ταχύτητα.

Ένα από τα σημαντικότερα οφέλη της νέας προσέγγισης είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών. Για ανθρώπους που αντιμετωπίζουν χρόνιες παθήσεις, βρίσκονται σε στάδιο αποκατάστασης ή χρειάζονται συχνή παρακολούθηση, οι συνεχείς μετακινήσεις προς νοσοκομεία και κέντρα υγείας συχνά αποτελούν σημαντική επιβάρυνση – σωματική, ψυχολογική αλλά και οικονομική.

Η δυνατότητα παραμονής στο οικείο περιβάλλον του σπιτιού προσφέρει μεγαλύτερη άνεση και αυτονομία, ενώ παράλληλα μειώνει την έκθεση σε νοσοκομειακές λοιμώξεις και περιορίζει την ανάγκη νοσηλείας όταν αυτή δεν είναι απολύτως απαραίτητη.

Παράλληλα, το νέο ψηφιακό «ΟΙΚΟΘΕΝ» αναμένεται να συμβάλει και στην αποσυμφόρηση των δημόσιων δομών υγείας. Σε μια

περίοδο κατά την οποία τα νοσοκομεία καλούνται να διαχειριστούν αυξημένες ανάγκες και περιορισμένους πόρους, η κατ' οίκον παρακολούθηση μπορεί να αποτελέσει εργαλείο καλύτερης κατανομής προσωπικού και υποδομών. Η μετάβαση αυτή, βέβαια, δεν αφορά μόνο την τεχνολογία αλλά και την οικοδόμηση εμπιστοσύνης. Για να λειτουργήσει αποτελεσματικά το νέο μοντέλο απαιτείται εκπαίδευση τόσο των επαγγελματιών υγείας όσο και των πολιτών, ώστε η χρήση των ψηφιακών εφαρμογών να γίνεται εύκολα και με ασφάλεια.

Ιδιαίτερη σημασία αποκτούν επίσης η προστασία των προσωπικών δεδομένων και η διασφάλιση της ιδιωτικότητας των ασθενών. Η διαχείριση ιατρικών πληροφοριών σε ψηφιακό περιβάλλον προϋποθέτει αυστηρά πρωτόκολλα ασφαλείας και συνεχή έλεγχο των συστημάτων. Το στείχμημα είναι διπλό, αφενός η τεχνολογία να διευκολύνει την πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας, και αφετέρου να μην δημιουργήσει νέες ανισότητες για πολίτες που δεν είναι εξοικειωμένοι με τα ψηφιακά μέσα.

Η νέα εποχή του «ΟΙΚΟΘΕΝ» δείχνει ότι το μέλλον της περίθαλψης δεν περιορίζεται πλέον στους τοίχους ενός νοσοκομείου, καθώς η υγεία γίνεται περισσότερο εξατομικευμένη, περισσότερο συνδεδεμένη και πιο κοντά στην καθημερινότητα των ανθρώπων.

Σε έναν κόσμο όπου η τεχνολογία αλλάζει συνεχώς τον τρόπο που εργαζόμαστε, επικοινωνούμε και ζούμε, η μετάβαση στην ψηφιακή κατ' οίκον φροντίδα ίσως αποτελέσει μία από τις πιο ουσιαστικές αλλαγές, μια αλλαγή που δεν αφορά μόνο τις υποδομές, αλλά κυρίως τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνομαστε

την έννοια της φροντίδας. Το ζητούμενο πλέον δεν είναι αν η υγεία μπορεί να φτάσει στο σπίτι, αλλά πώς θα αξιοποιηθεί αυτή η δυνατότητα ώστε κάθε ασθενής να αισθάνεται ότι η φροντίδα βρίσκεται πραγματικά δίπλα του, όπου κι αν βρίσκεται. Το πρόγραμμα «ΟΙΚΟΘΕΝ» αποτελεί ένα σημαντικό βήμα προς τον εκσυγχρονισμό του συστήματος υγείας, καθώς συνδυάζει την κατ' οίκον νοσηλεία με την ψηφιακή τεχνολογία και την απομακρυσμένη παρακολούθηση των ασθενών. Με αυτόν τον τρόπο, η φροντίδα γίνεται πιο άμεση, πιο εξατομικευμένη και πιο αποτελεσματική, αφού οι γιατροί μπορούν να παρακολουθούν την κατάσταση του ασθενούς σε πραγματικό χρόνο και να παρεμβαίνουν όταν χρειάζεται.

Επιπλέον, μειώνεται σημαντικά η ανάγκη μετακίνησης των ασθενών προς τα νοσοκομεία, γεγονός που περιορίζει την ταλαιπωρία, το κόστος και τον κίνδυνο επιπλοκών. Το νέο αυτό μοντέλο συμβάλλει επίσης στην αποσυμφόρηση των υγειονομικών δομών, επιτρέποντας καλύτερη διαχείριση προσωπικού και πόρων. Παράλληλα, ενισχύεται η ποιότητα ζωής των ασθενών, οι οποίοι παραμένουν στο οικείο περιβάλλον του σπιτιού τους, νιώθοντας μεγαλύτερη ασφάλεια και άνεση. Η επιτυχία του προγράμματος εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την εκπαίδευση των πολιτών και των επαγγελματιών υγείας, καθώς και από την προστασία των προσωπικών δεδομένων. Συνολικά, το «ΟΙΚΟΘΕΝ» δείχνει ότι το μέλλον της υγείας βασίζεται στη σύνδεση της τεχνολογίας με την ανθρώπινη φροντίδα, δημιουργώντας ένα πιο σύγχρονο και βιώσιμο σύστημα περίθαλψης.



Η εμπειρία σας μας βοηθά
να γινόμαστε κάθε μέρα καλύτεροι.

⇒ **ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ ΕΔΩ** ⇐
και αφήστε μας την αξιολόγησή σας
στο **Google!**



Ευχαριστούμε
για την
υποστήριξή σας!



Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΑΣ
ΜΑΣ ΕΜΠΝΕΕΙ
ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ
ΜΕ ΠΑΘΟΣ
ΚΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ.



Κάθε κριτική είναι ένα βήμα μπροστά
για εμάς και για εσάς!



ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ
ΦΡΟΝΤΙΔΑ



ΕΜΠΕΙΡΟ & ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ



ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



ΣΤΟΧΟΣ ΜΑΣ
Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΑΣ

♡ ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΥ ΕΙΣΤΕ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΑΣ! ♡