

«Η ΔΕΘ έστειλε μήνυμα ότι η κυβέρνηση επενδύει στρατηγικά στον κάμπο. Αν κάτι απέδειξε η κυβέρνηση, είναι ότι δεν λειτουργεί με τον ορίζοντα της κάλπης, αλλά με τον ορίζοντα της χώρας»



ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΠΕΤΑΝΟΣ

Η Θεσσαλία δεν μπορεί να περιμένει και η κυβέρνηση το γνωρίζει

- Επιτάχυνση των έργων ανασυγκρότησης, αντιπλημμυρικά και υποδομές για τη διασφάλιση του νερού στο επίκεντρο της «επόμενης ημέρας» για τον Λαρισαίο βουλευτή
- «Το νερό είναι ζήτημα επιβίωσης για τον θεσσαλικό κάμπο. Ο Αχελώος πρέπει να εξεταστεί χωρίς ταμπού»
- Το μήνυμά του για τους αγρότες, το χαμηλότερο κόστος παραγωγής, και τον βιώσιμο θεσσαλικό κάμπο αλλά και η αποτίμηση των κυβερνητικών εξαγγελιών για την αύξηση του εισοδήματος των πολιτών

Μήνυμα πολιτικής σταθερότητας και συνέχισης της αναπτυξιακής πορείας της χώρας εκπέμπει ο Λαρισαίος βουλευτής της Νέας Δημοκρατίας Χρήστος Καπετάνος, μέσα από τη συνέντευξή του στην «Πολιτεία Θεσσαλών». Όπως επισημαίνει, η Ελλάδα έχει αφήσει πίσω της τα χρόνια των αλληπάλλων κρίσεων και εισέρχεται σε μια νέα φάση με βασικά χαρακτηριστικά τη σταθερότητα, την ανάπτυξη και τη σταδιακή βελτίωση του βιοτικού επιπέδου.

Συνέντευξη η **Λόλα Γάτσιου**

Αναφερόμενος στις εξαγγελίες της 90ής

ΔΕΘ, ο κ. Καπετάνος απορρίπτει την άποψη ότι πρόκειται για έναν προεκλογικό σχεδιασμό με ορίζοντα το 2027, υπογραμμίζοντας πως εντάσσονται στη συνολική κυβερνητική πολιτική που εφαρμόζεται από το 2019. Στο επίκεντρο αυτής, όπως σημειώνει, βρίσκονται η ελάφρυνση της φορολογίας, η ενίσχυση της απασχόλησης και η στήριξη των κοινωνικών ομάδων που έχουν μεγαλύτερη ανάγκη. Φορολογικές μειώσεις και μέτρα για οικογένειες, αγρότες και συνταξιούχους αναμένεται να αποτυπωθούν άμεσα στην καθημερινότητα των πολιτών, ενώ οι ευρύτερες θεσμικές παρεμβάσεις και οι επενδύσεις στρατηγικού χαρακτήρα αποτελούν επιλογές με πιο μακροπρόθεσμο ορίζοντα.

Για τη Λάρισα και τη Θεσσαλία ξεχωρίζει ιδιαίτερα τις παρεμβάσεις για τον πρωτογενή τομέα, υπογραμμίζοντας τη σημασία των φορολογικών ελαφρύνσεων για τους αγρότες, της επιστροφής του ΕΦΚ στο πετρέλαιο, των έργων υποδομής και νερού, αλλά και της στήριξης των κτηνοτρόφων και των πληγεισών περιοχών. Θεωρεί, ωστόσο, ότι αυτά αποτελούν ένα σημαντικό βήμα και όχι το τέλος της διαδρομής. Όπως επισημαίνει, οι αγρότες χρειάζονται κυρίως σταθερότητα, προβλεψιμότητα, χαμηλότερο κόστος παραγωγής και τη βεβαιότητα ότι θα μπορούν να συνεχίσουν να παράγουν και τα επόμενα χρόνια.

Ως μεγάλο στοίχημα για τη Θεσσαλία θέτει το νερό και τις υποδομές. Υποστηρίζει την ανά-

γκη ενός ολοκληρωμένου σχεδίου διαχείρισης υδάτων, με έργα που θα έχουν μακροπρόθεσμο ορίζοντα, αναφέροντας τον Αχελώο και το φράγμα του Εννιπέα στα Φάρσαλα. Παράλληλα, θεωρεί απαραίτητη την ανάπτυξη της ψηφιακής γεωργίας, τη μείωση του κόστους παραγωγής και την ενίσχυση των συλλογικών σχημάτων. Για τον Αχελώο ζητά σοβαρή και τεκμηριωμένη συζήτηση, με σεβασμό στο περιβάλλον, τονίζοντας ότι το νερό αποτελεί ζήτημα επιβίωσης για τον θεσσαλικό κάμπο. Αναφερόμενος στα έργα ανασυγκρότησης της Θεσσαλίας, σημειώνει ότι βρίσκονται σε εξέλιξη αντιπλημμυρικά, οδικά και έργα αποκατάστασης και νερού, αλλά επισημαίνει την ανάγκη επιτάχυνσης των χρονοδιαγραμμάτων

«Οι φοροελαφρύνσεις είναι το σήμερα, οι μεγάλες επενδύσεις είναι το αύριο, και τα δύο μαζί δίνουν προοπτική στον κάμπο. Στόχος μου είναι να συνεχίσω να υπηρετώ τη Λάρισα με δουλειά, συνέπεια και καθαρό λόγο, να είμαι χρήσιμος στους πολίτες, όχι απλώς παρών»

και στενής παρακολούθησης. Σε πανελλαδικό επίπεδο, αναγνωρίζει ως βασικές πιέσεις για τα νοικοκυριά τόσο τους μισθούς όσο και το κόστος ζωής, με ιδιαίτερη έμφαση στην ενέργεια και τη στέγαση. Ζητά περισσότερες παρεμβάσεις για τις τιμές και αντιμετώπιση των στρεβλώσεων της αγοράς, με στόχο μόνιμες και όχι προσωρινές λύσεις. Πολιτικά, θεωρεί ότι η μεγαλύτερη πρόκληση για την κυβέρνηση είναι οι υψηλές προσδοκίες των πολιτών. Αναγνωρίζει προβληματισμό σε τμήμα της παραδοσιακής εκλογικής βάσης και άνοδο της αντιουστημικής ψήφου, την οποία αποδίδει κυρίως σε απογοήτευση και θυμό. Εκτιμά ότι η απάντηση σε αυτά τα φαινόμενα πρέπει να είναι η αποτελεσματικότητα και το έργο, όχι η πόλωση. Τέλος, δηλώνει ξεκάθαρα ότι θα είναι εκ νέου υποψήφιος στη Λάρισα στις εκλογές του 2027, με στόχο, όπως λέει, να συνεχίσει να υπηρετεί τον νομό με δουλειά, συνέπεια και καθαρό λόγο. Υποστηρίζει ότι η Νέα Δημοκρατία αποτελεί, κατά την άποψή του, τη δύναμη που μπορεί να εγγυηθεί σταθερότητα, έργα και προοπτική για τη Θεσσαλία και τη χώρα.

Κύριε Καπετάνο, ποιο θεωρείτε ότι είναι το σημαντικότερο μήνυμα που έστειλε ο Κυριάκος Μητσοτάκης από την 90ή ΔΕΘ και γιατί;

Το πιο καθαρό μήνυμα του πρωθυπουργού ήταν ότι η Ελλάδα αλλάζει πίστα. Ότι αφήνουμε πίσω μας τις διαρκείς κρίσεις και περνάμε σε μια περίοδο σταθερής πρόδου και πραγματικής ενίσχυσης του εισοδήματος. Ο Κυριάκος Μητσοτάκης έδειξε ότι η κυβέρνηση έχει σχέδιο, έχει ρυθμό και κυρίως έχει αντοχές και ορίζοντα για να συνεχίσει τις μεταρρυθμίσεις που χρειάζεται η χώρα.

Θα αισθανθούν άμεσα οι πολίτες τη διαφορά ή χρειάζεται χρόνος;

Πολλά μέτρα έχουν άμεσο αποτύπωμα: οι φορολογικές ελαφρύνσεις, οι ενισχύσεις για οικογένειες, οι παρεμβάσεις για αγρότες και συνταξιούχους. Άλλα μέτρα όπως οι αλλαγές στο κράτος και οι μεγάλες επενδύσεις, χρειάζονται χρόνο. Αλλά η κατεύθυνση είναι ξεκάθαρη: κάθε μήνας που περνάει θα βελτιώνει το διαθέσιμο εισόδημα των πολιτών.

Οι συγκεκριμένες εξαγγελίες μπορούν να θεωρηθούν ως «προεκλογικό πακέτο» ενόψει της κάλπης 2027;

Όχι. Είναι η φυσική συνέχεια μιας πολιτικής που εφαρμόζεται από το 2019: μείωση φόρων, στήριξη της εργασίας, ενίσχυση των πιο αδύναμων. Αν κάτι απέδειξε η κυβέρνηση, είναι ότι δεν λειτουργεί με τον ορίζοντα της κάλπης, αλλά με τον ορίζοντα της χώρας. Οι πολίτες βλέπουν συνέπεια, όχι προεκλογικές κινήσεις.

Ποια εξαγγελία αφορά περισσότερο τον νομό της Λάρισας και της Θεσσαλίας ευρύτερα;

Για τη Λάρισα, το πιο κρίσιμο είναι το πακέτο για τον πρωτογενή τομέα: μηδενικός φόρος σε αγρότες έως 20.000 ευρώ, επιστροφή ΕΦΚ στο πετρέλαιο, ενισχύσεις για υποδομές και νερό, στήριξη των κτηνοτρόφων με ανασύσταση και των πληγεισών περιοχών. Η Θεσσαλία είναι η καρδιά της ελληνικής παραγωγής και βεβαίως η ΔΕΘ έστειλε μήνυμα ότι η κυβέρνηση επενδύει στρατηγικά στον κάμπο.



Τα προβλήματα του πρωτογενούς τομέα είναι προφανή. Πιστεύεται ότι τα μέτρα αυτά είναι αρκετά για να αντιστραφεί το κλίμα στον θεσσαλικό κάμπο;

Είναι ένα πολύ σημαντικό βήμα, αλλά όχι το τέλος της διαδρομής. Οι αγρότες θέλουν σταθερότητα, προβλεψιμότητα, δικαιοσύνη και χαμηλό κόστος παραγωγής. Η κυβέρνηση δείχνει ότι ακούει και ανταποκρίνεται, και αυτό είναι που μπορεί να αλλάξει ριζικά το κλίμα. Η αίσθηση δηλαδή ότι δεν είσαι μόνος σου απέναντι στις δυσκολίες.

Ποιο είναι το επόμενο μεγάλο βήμα για τον θεσσαλικό πρωτογενή τομέα;

Το μεγάλο στοίχημα είναι το νερό και οι υποδομές. Χρειαζόμαστε ένα σύγχρονο, ολοκληρωμένο σχέδιο διαχείρισης υδάτων, με έργα που θα αντέχουν δεκαετίες. Απαραίτητα έργα ο Αχελώος και το φράγμα του Εννιπέα στα Φάρσαλα. Παράλληλα, πρέπει να προχωρήσει η ψηφιακή γεωργία, η μείωση του κόστους παραγωγής και η ενίσχυση των συλλογικών σχημάτων. Η Θεσσαλία μπορεί να γίνει πρότυπο αγροτικής ανάπτυξης.

Τι απαντάτε στον αγρότη που λέει ότι δεν θέλει μόνο φοροελαφρύνσεις, αλλά να ξέρει αν θα παράγει σε δέκα χρόνια;
Του απαντώ ότι αυτό είναι το σωστό και αυτό είναι και το σχέδιο της κυβέρνησης, δηλαδή

να τελειώσει.

Στα θέματα της καθημερινότητας, ποιο θεωρείται το βασικό πρόβλημα: οι μισθοί ή το κόστος ζωής;

Και τα δύο είναι βασικά προβλήματα. Οι μισθοί πρέπει να αυξηθούν και αυξάνονται. Αλλά το μεγάλο βάρος είναι το κόστος ζωής, ειδικά στην ενέργεια και στη στέγαση. Γι' αυτό χρειάζονται στοχευμένες παρεμβάσεις στην αγορά, όχι απλώς επιδοματική πολιτική.

Τι γίνεται με τις τιμές τροφίμων, ενέργειας και στέγασης; Δεν χρειάζονται περισσότερες παρεμβάσεις;

Ναι, χρειάζονται. Η κυβέρνηση έχει ήδη κάνει σημαντικά βήματα, αλλά η αγορά είναι δυναμική. Πρέπει να ενισχυθεί ο ανταγωνισμός, να κτυπηθούν οι στρεβλώσεις και να στηριχθούν οι πιο ευάλωτοι. Το ζητούμενο είναι σταθερές, όχι προσωρινές λύσεις.

Ποιο είναι σήμερα το μεγαλύτερο πολιτικό πρόβλημα της κυβέρνησης;

Το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι ότι οι πολίτες έχουν υψηλές προσδοκίες. Και αυτό είναι θετικό αλλά απαιτητικό. Η κυβέρνηση πρέπει να συνεχίσει να παράγει αποτελέσματα, να μιλάει καθαρά και να είναι δίπλα στην κοινωνία. Η σταθερότητα είναι το μεγάλο της πλεονέκτημα.

Υπάρχει απομάκρυνση από μέρος της παραδοσιακής βάσης;

Υπάρχει προβληματισμός, όχι απομάκρυνση. Οι πολίτες θέλουν να βλέπουν χειροπιαστές λύσεις. Όταν αυτές έρχονται, η σχέση αποκαθίσταται. Η Νέα Δημοκρατία έχει βαθιές ρίζες στη Θεσσαλία και αυτό δεν προσπαθούμε να μην αλλάξει.

Πόσο σας ανησυχεί η άνοδος της αντιουστημικής ψήφου;

Η άνοδος της αντιουστημικής ψήφου με ανησυχεί γιατί δείχνει απογοήτευση και θυμό. Αλλά πιστεύω ότι η απάντηση δεν είναι η πόλωση. Είναι η δουλειά, η σοβαρότητα και η αποτελεσματικότητα. Όταν η κυβέρνηση παράγει αποτελέσματα, η αντιουστημική ψήφος υποχωρεί και στο τέλος αυτό θα γίνει.

Πόσο δύσκολη θα είναι η μάχη του σταυρού στη Λάρισα;

Η μάχη του σταυρού είναι πάντα δύσκολη στη Λάρισα. Είναι ένας νομός με ισχυρά στελέχη, με πολιτική παράδοση και με απαιτητικό εκλογικό σώμα. Αλλά η Νέα Δημοκρατία έχει ισχυρή παρουσία και καθαρό έργο. Η μάχη θα είναι έντονη, αλλά θα είναι και πολιτικά παραγωγική.

Θα είστε εκ νέου υποψήφιος και ποιος είναι ο στόχος σας;

Ναι, θα είμαι υποψήφιος. Ο στόχος μου είναι να συνεχίσω να υπηρετώ τη Λάρισα με δουλειά, συνέπεια και καθαρό λόγο. Να είμαι χρήσιμος στους πολίτες, όχι απλώς παρών.

Μία φράση για το γιατί ένας πολίτης της Λάρισας πρέπει να ψηφίσει ξανά τη Νέα Δημοκρατία το 2027;

Γιατί η Νέα Δημοκρατία είναι η μόνη δύναμη που εγγυάται σταθερότητα, έργα και πραγματική προοπτική για τη Θεσσαλία και την Ελλάδα.

Στη Λάρισα καταγράφονται 177 ακίνητα, ενώ στον Βόλο υπάρχει επίσης έντονη δραστηριότητα, από μικρά διαμερίσματα με τιμές εκκίνησης κάτω των 25.000 ευρώ, έως μεγάλες μεζονέτες και συγκροτήματα που ξεπερνούν το 1,9 εκατ. ευρώ



ΑΠΟ 55 ΕΩΣ 397 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ ΣΤΙΣ ΔΕΥΑ

Νερό με αποκλίσεις

Πανελλαδική έρευνα για τα τέλη ύδρευσης και αποχέτευσης καταγράφει σημαντικές διαφορές μεταξύ των Δήμων της Θεσσαλίας

Οι Λαρισαίοι πληρώνουν πιο φθηνά από τους κατοίκους των άλλων τριών αστικών θεσσαλικών Δήμων: 7 ευρώ τον χρόνο λιγότερα από Τρικαλινούς και Καρδίσιώτες και 38 από τους Βολιώτες

Μεγάλες διαφοροποιήσεις στα τέλη ύδρευσης και αποχέτευσης των νοικοκυριών αποτυπώνει η πανελλαδική έρευνα, η οποία καταγράφει τις χρεώσεις του 2026 και στους 332 δήμους της χώρας. Το βασικό εύρημα της μελέτης είναι ότι δεν υπάρχει ένα ενιαίο επίπεδο χρέωσης για το νερό και την αποχέτευση στους Δήμους της χώρας, με μεγάλες αποκλίσεις μεταξύ γειτονικών Δήμων να παρατηρούνται και στη Θεσσαλία.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπα**

Η μεθοδολογία της έρευνας του Λαρισαίου στατιστικολόγου Νίκου Καρθούλα βασίζεται στις ισχύουσες χρεώσεις που συγκεντρώθηκαν από τις ιστοσελίδες των αρμόδιων φορέων, τις ΔΕΥΑ, την ΕΥΔΑΠ και την ΕΥΑΘ, καθώς και από αποφάσεις που είναι αναρτημένες στη «Διαύγεια». Για τη σύγκριση χρησιμοποιείται ως κοινή βάση ένα νοικοκυριό με κατανάλωση περίπου 10 κυβικών μέτρων νερού τον μήνα. Αυτό σημαίνει ότι τα ποσά του πίνακα πρέπει να διαβάζονται ως συγκρίσιμη ετήσια επι-

παρουσιάζει μεγάλες διαφοροποιήσεις από πόλη σε πόλη και από Δήμο σε Δήμο, ακόμη και μεταξύ περιοχών που βρίσκονται στην ίδια Περιφέρεια. Αντιθέτως αναδεικνύεται μια ιδιαίτερα έντονη διαφοροποίηση στις χρεώσεις χωρίς να ακολουθούν ένα ενιαίο επίπεδο ή να παρουσιάζουν αναγκαστικά αναλογική σχέση με το μέγεθος κάθε Δήμου. Κάπως έτσι δίπλα σε μεγάλους αστικούς Δήμους με χιλιάδες κατοίκους βρίσκονται μικρότεροι Δήμοι με αισθητά υψηλότερες ή χαμηλότερες χρεώσεις.

Λάρισα: Φθηνότερος μεγάλος Δήμος
Ιδιαίτερη θέση στην πανελλαδική σύγκριση κατέχει ο Δήμος Λαρισαίων, με μέση ετήσια χρέωση 141 ευρώ ανά νοικοκυριό για ύδρευση και αποχέτευση, σύμφωνα με τα στοιχεία του πίνακα. Η χρέωση αυτή αντιστοιχεί σε περίπου 11,75 ευρώ τον μήνα, εφόσον μετατραπεί σε μηνιαίο ισοδύναμο. Στην πανελλαδική κατάταξη ο Δήμος Λαρισαίων βρίσκεται στην 225η θέση της λίστας των υψηλότερων τιμών μεταξύ των 332 Δήμων. Το ιδιαίτερο στοιχείο είναι ότι μεταξύ των 16 μεγαλύτερων Δήμων της χώρας -με πληθυσμό άνω των 100.000 κατοίκων- η Λάρισα είναι ο φθηνότερος Δή-

μος, καθώς καταγράφεται με τη χαμηλότερη μέση ετήσια χρέωση. Η εικόνα γίνεται ακόμη πιο ενδιαφέρουσα όταν η Λάρισα συγκρίνεται με άλλους θεσσαλικούς Δήμους. Ο Δήμος Κιλελέρ, για παράδειγμα, βρίσκεται στα 318 ευρώ, δηλαδή 177 ευρώ υψηλότερα από τον Δήμο Λαρισαίων. Αντίστοιχα, η Ελασσόνα βρίσκεται στα 189 ευρώ και τα Τέμπη στα 181 ευρώ. Έτσι, μέσα στην ίδια Περιφερειακή Ενότητα, η διαφορά μεταξύ της χαμηλότερης και της υψηλότερης χρέωσης φτάνει τα 177 ευρώ τον χρόνο.

Συνολικά, η Περιφερειακή Ενότητα Λάρισας παρουσιάζει ένα από τα πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα διαφοροποίησης μεταξύ των μικρών Δήμων. Ο Δήμος Κιλελέρ καταγράφεται στα 318 ευρώ ετησίως, καταλαμβάνοντας την 19η θέση πανελλαδικά. Πρόκειται για τη δεύτερη υψηλότερη χρέωση στη Θεσσαλία μετά την Αλόννησο. Ο Δήμος Φαρσάλων βρίσκεται στα 197 ευρώ και στην 97η θέση πανελλαδικά. Η ετήσια επιβάρυνση είναι κατά 56 ευρώ υψηλότερη από εκείνη του Δήμου Λαρισαίων. Ο Δήμος Ελασσόνας καταγράφεται στα 189 ευρώ και στην 110η θέση, ο Δήμος Τεμπών στα 181 ευρώ και στην 117η θέση,

Πρόβλεψη για την έναρξη της επιλεξιμότητας από την 1η Αυγούστου 2026, ώστε η δράση να καλύψει και γεννήσεις που πραγματοποιήθηκαν από την ημερομηνία αυτή και μετά, στο πλαίσιο των τελικών διαδικασιών υλοποίησης



ο Δήμος Αγιάς στα 134 ευρώ και στην 235η θέση και ο Δήμος Τυρνάβου στα 107 ευρώ και στην 272η θέση. Συνολικά, μεταξύ Κιλελέρ και Τυρνάβου η απόσταση φτάνει τα 211 ευρώ ετησίως, γεγονός που καταδεικνύει το εύρος των διαφοροποιήσεων ακόμη και μέσα στην ίδια Περιφερειακή Ενότητα.

Βόλος: Υψηλότερη χρέωση από τη Λάρισα
Ο Δήμος Βόλου καταγράφεται με μέση ετήσια χρέωση 179 ευρώ για ύδρευση και αποχέτευση, καταλαμβάνοντας την 123η θέση στην πανελλαδική κατάταξη. Σε μηνιαίο ισοδύναμο, το ποσό αντιστοιχεί σε περίπου 14,92 ευρώ. Ο Βόλος, με πληθυσμό 139.670 κατοίκους στην απογραφή του 2021, ανήκει επίσης στην κατηγορία των μεγάλων δήμων της χώρας. Η χρέωσή του είναι 38 ευρώ υψηλότερη από εκείνη της Λάρισας, παρά το γεγονός ότι και οι δύο αποτελούν μεγάλους αστικούς δήμους της Θεσσαλίας. Στην Περιφερειακή Ενότητα Μαγνησίας, πάντως, ο Βόλος δεν είναι ο δήμος με τη μεγαλύτερη χρέωση. Ο Δήμος Ρήγα Φεραίου ακολουθεί στα 174 ευρώ, δηλαδή μόλις 5 ευρώ χαμηλότερα, ενώ ο Δήμος Νοτίου Πηλίου φτάνει τα 122 ευρώ, ο Δήμος Αλμυρού τα 119 ευρώ και ο Δήμος Ζαγοράς-Μουρεσίου τα 86 ευρώ. Η εικόνα επομένως εντός της Μαγνησίας παρουσιάζει εύρος 93 ευρώ, από τα 86 έως τα 179 ευρώ.

«Αλμυρές» οι Σποράδες

Η εικόνα των Σποράδων είναι εντελώς διαφορετική από εκείνη αρκετών ηπειρωτικών δήμων της Θεσσαλίας, με τους τρεις νησιωτικούς Δήμους να βρίσκονται στις πρώτες 40 ακριβές θέσεις της πανελλαδικής κατάταξης. Ο Δήμος Σκιάθου καταγράφεται στα 277 ευρώ και στην 35η θέση, ενώ ο Δήμος Σκοπέλου στα 269 ευρώ και στην 38η θέση. Η διαφορά ανάμεσα στην Αλόννησο και τη Σκόπελο είναι 128 ευρώ τον χρόνο, ενώ η Αλόννησος κοστίζει κατά 120 ευρώ περισσότερο ετησίως από τη Σκιάθο. Η



ο ακριβότερος δήμος όχι μόνο της Θεσσαλίας αλλά και ο μοναδικός θεσσαλικός δήμος που βρίσκεται μέσα στην πρώτη δεκάδα της πανελλαδικής κατάταξης. Ο Δήμος Σκιάθου καταγράφεται στα 277 ευρώ και στην 35η θέση, ενώ ο Δήμος Σκοπέλου στα 269 ευρώ και στην 38η θέση. Η διαφορά ανάμεσα στην Αλόννησο και τη Σκόπελο είναι 128 ευρώ τον χρόνο, ενώ η Αλόννησος κοστίζει κατά 120 ευρώ περισσότερο ετησίως από τη Σκιάθο. Η

εικόνα αυτή εξηγεί και γιατί η Αλόννησος αναδεικνύεται από την έρευνα ως ο Δήμος με τη μεγαλύτερη χρέωση σε ολόκληρη την Περιφέρεια Θεσσαλίας.

Ιδια χρέωση σε Τρίκαλα και Καρδίτσα

Ο Δήμος Τρικαίων εμφανίζεται στον πίνακα με μέση ετήσια χρέωση 148 ευρώ, καταλαμβάνοντας την 218η θέση μεταξύ των 332 Δήμων πανελλαδικά. Το ετήσιο ποσό

των 148 ευρώ αντιστοιχεί σε περίπου 12,33 ευρώ τον μήνα ως ισοδύναμη επιβάρυνση. Η εικόνα στην Περιφερειακή Ενότητα Τρικάλων διαφοροποιείται αισθητά στους υπόλοιπους δήμους. Ο Δήμος Φαρκαδόνας βρίσκεται στα 92 ευρώ και στην 292η θέση, ο Δήμος Πύλης στα 86 ευρώ και στην 305η θέση, ενώ ο Δήμος Μετεώρων στα 73 ευρώ και στην 319η θέση. Έτσι, από τα 148 ευρώ του Δήμου Τρικαίων έως τα 73 ευρώ του Δήμου Μετεώρων προκύπτει διαφορά 75 ευρώ ετησίως.

Ο Δήμος Καρδίτσας καταγράφεται στα 148 ευρώ ετησίως, καταλαμβάνοντας την 218η θέση μεταξύ των 332 Δήμων πανελλαδικά, ακριβώς όσο και ο Δήμος Τρικαίων. Ήτοι, το ποσό αντιστοιχεί σε περίπου 12,33 ευρώ τον μήνα ως ετήσιο ισοδύναμο. Η Περιφερειακή Ενότητα Καρδίτσας εμφανίζει, ωστόσο, μία από τις πιο έντονες εσωτερικές διαφοροποιήσεις στον θεσσαλικό χώρο.

Ο Δήμος Παλαμά βρίσκεται στα 214 ευρώ, δηλαδή 66 ευρώ υψηλότερα από τον Δήμο Καρδίτσας. Ο Δήμος Σοφάδων καταγράφεται στα 134 ευρώ, το Μουζάκι στα 68 ευρώ, η Αργιθέα στα 65 ευρώ, ενώ η Λίμνη Πλαστήρα βρίσκεται μόλις στα 55 ευρώ. Η τελευταία μάλιτα βρίσκεται στην 328η θέση πανελλαδικά και αποτελεί τον φθηνότερο δήμο της Θεσσαλίας σύμφωνα με την έρευνα. Παράλληλα, η Αργιθέα, με 65 ευρώ, βρίσκεται επίσης στην τελευταία δεκάδα των φθηνότερων Δήμων της χώρας, καταλαμβάνοντας την 324η θέση. Η συγκεκριμένη διαπίστωση έχει επισημανθεί και σε δημοσιεύματα που παρουσίασαν τα αποτελέσματα της έρευνας. Η διαφορά ανάμεσα στους Δήμους Παλαμά και Λίμνης Πλαστήρα φτάνει τα 159 ευρώ τον χρόνο, γεγονός που σημαίνει ότι η ετήσια χρέωση στον πρώτο είναι σχεδόν τετραπλάσια της δεύτερης.

Η συνεδρίαση του Δημοτικού Συμβουλίου Λαρισαίων επικεντρώνεται στην πορεία σημαντικών δημοτικών έργων, στις πολεοδομικές τροποποιήσεις και σε ζητήματα καθημερινότητας των συνοικιών, με ιδιαίτερη αναφορά στην αποκατάσταση της κύριας πρόσβασης στην Τούμπα



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΑΥΡΙΟ ΣΤΟΝ ΔΗΜΟ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ

Συνεδρίαση σε τρεις άξονες

Επί τάπητος εξέλιξη των δημοτικών έργων, πολεοδομικός σχεδιασμός και καθημερινότητα των συνοικιών

Με μια πλούσια ατζέντα, η οποία περιλαμβάνει ζητήματα που αφορούν τόσο την καθημερινότητα των πολιτών όσο και την εξέλιξη σημαντικών δημοτικών παρεμβάσεων, συνεδριάζει αύριο στις 2 το μεσημέρι το Δημοτικό Συμβούλιο του Δήμου Λαρισαίων

Βάσει των 13 θεμάτων της ημερήσιας διάταξης, η συνεδρίαση αναμένεται να κινηθεί, σε τρεις βασικούς άξονες: την καθημερινότητα των συνοικιών, την εξέλιξη των δημοτικών έργων και τον πολεοδομικό σχεδιασμό. Παράλληλα, οι αποφάσεις για τις πολεοδομικές τροποποιήσεις και τα υπόλοιπα θέματα της ημερήσιας διάταξης θα διαμορφώσουν το επόμενο στάδιο για μια σειρά από υποθέσεις που βρίσκονται ήδη σε εξέλιξη.

του εσωτερικού δακτυλίου της Λάρισας, καθώς και για την έβδομη παράταση του έργου ασφαλο-τοστρώσεων στη Δημοτική

Ενότητα Λάρισας
Οι σχετικές αποφάσεις αφορούν έργα με άμεση σχέση με το οδικό δίκτυο, την κυκλοφορία και την καθημερινή μετακίνηση στην πόλη.

Οι παρατάσεις αποτελούν παράλληλα στοιχείο της διαδικασίας παρακολούθησης της πορείας των έργων και των προβλεπόμενων χρονοδια-γραμμάτων.

Πολεοδομικές τροποποιήσεις
Σημαντικό κομμάτι της ημερήσιας διάταξης αφορά πολεοδομικές υποθέσεις που σχετίζο-νται με συγκεκριμένες περιοχές της Λάρισας. Στον Άγιο Γεώργιο εξετάζεται τροποποίηση του σχεδίου πόλης, μετά την άρση ρυμοτομικής απαλλοτρίωσης, με ταυτόχρονη επιβολή όρων και περιορισμών δόμησης. Ξεχωριστή υπόθεση αφορά τους Αμπελόκηπους, όπου το Δημοτικό Συμβούλιο καλείται να εξετάσει εκ νέου τροπο-ποίηση του σχεδίου πόλης, επίσης μετά από άρση ρυμοτομικής απαλλοτρίωσης. Η συγκεκριμένη διαδικασία περιλαμβάνει παρεμβάσεις που αφο-ρούν τμήματα των οδών Μύρων και Τσούτλιου, ενώ προβλέπεται και κατάργηση και δημιουργία οικοδομικού τετραγώνου.

Πρόκειται για υποθέσεις με τεχνικό και διοι-κτικό χαρακτήρα, οι οποίες ωστόσο συνδέονται με τον τρόπο ανάπτυξης και οργάνωσης των συγκεκριμένων περιοχών.
Στην ατζέντα περιλαμβάνεται επίσης θέμα που αφορά την εκμίσθωση αδιάθετων χώρων για τη λειτουργία ταβερνών και ψιστωριών στο παζάρι που ξεκινά την Τετάρτη. Η υπόθεση αφορά χώ-ρους που δεν διατέθηκαν μέσω των προηγού-μενων αποφάσεων των αρμόδιων οργάνων και για τους οποίους εξετάζεται πλέον η δυνατότητα εκμίσθωσης με απευθείας συμφωνία. Η απόφαση σχετίζεται με την οργάνωση και τη λειτουργία της εμποροπανήγυρης, καθώς και με τη διαχείριση των διαθέσιμων χώρων ενόψει της διοργάνωσης.

Κοινωνικά ζητήματα
Πέρα από τα έργα και τις πολεοδομικές υπο-θέσεις, το Δημοτικό Συμβούλιο θα ασχοληθεί και με ζητήματα κοινωνικού χαρακτήρα. Μεταξύ των θεμάτων βρίσκεται η έγκριση κάλυψης εξόδων κηδείας γυναίκας που ήταν ωφελούμενη των δομών της Διεύθυνσης Κοινωνικής Πολιτικής του Δήμου. Παράλληλα, θα εξεταστεί αίτημα διαγραφής οφελών δημότη λόγω ανωτέρας βίας, ενώ στην ημερήσια διάταξη περιλαμβάνεται και η έγκριση δημόσιας σύμβασης για την καθαριότητα χώρων στο Δημοτικό Καταφύγιο. Τα συγκεκρι-μένα θέματα αποτυπώνουν μια διαφορετική πλευρά της λειτουργίας του Δήμου, που αφορά την παροχή υπηρεσιών, την κοινωνική στήριξη και τη διαχείριση καθημερινών υποθέσεων των πολιτών.

Δέντρα και αθλητικές εγκαταστάσεις
Στη συνεδρίαση θα συζητηθεί ακόμη αίτημα για την κοπή 13 δέντρων στις Δημοτικές Κοινότητες Γιάννουλης, Ραχούλας και Δασοχωρίου. Παρά-λληλα, θα εξεταστεί η τροποποίηση προηγούμενης απόφασης που αφορά την κατηγοριοποίηση των αθλητικών εγκαταστάσεων του Δήμου. Ειδικό ενδιαφέρον παρουσιάζει η κατηγορία στην οποία εντάσσεται το Δημοτικό Κολυμβητήριο. Οι δύο αυτές υποθέσεις αφορούν διαφορετικούς τομείς της δημοτικής δραστηριότητας, από τη διαχείριση του αστικού και περιαστικού πρασίνου έως την οργάνωση των δημοτικών αθλητικών υποδομών.

Η άμεση προμήθεια 60.000 ζευγών πινακίδων για επιβατικά οχήματα και 25.000 για μοτοσυκλέτες αναμένεται να αποσυμφορήσει τις εκκρεμείς ταξινομήσεις, με τη Μαγνησία να βρίσκεται στο επί-κεντρο του προβλήματος, ενώ στη Λάρισα η κατάσταση έχει ήδη σε μεγάλο βαθμό ομαλοποιηθεί



ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΓΙΑ ΕΜΠΟΡΟΥΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ

Τέλος στην «ομηρία» των πινακίδων

Προς εκτόνωση το έντονο πρόβλημα των ταξινομήσεων για την αγορά αυτοκινήτου στη Μαγνησία, ενισχύσει το απόθεμά της η Λάρισα

Λύση στο σοβαρό πρόβλημα της έλλει-ψης κρατικών πινακίδων κυκλοφορίας επιχειρεί να δώσει το Υπουργείο Υποδο-μών και Μεταφορών, με την απόφαση που αναρτήθηκε μόλις την περασμένη Πέμπτη στη «Διαύγεια» και προβλέπει την άμεση κατασκευή και προμήθεια νέων πινακίδων για επιβατικά οχήματα και μοτοσυκλέτες.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπα**

Η εξέλιξη έχει ιδιαίτερη σημασία για την αγορά αυτοκινήτου, καθώς οι ελλείψεις είχαν προκαλέ-σει καθυστερήσεις στην ολοκλήρωση ταξινόμή-σεων και, κατά συνέπεια, στην παράδοση και-νούργιων αλλά και μεταχειρισμένων οχημάτων. Στη Μαγνησία το πρόβλημα έχει λάβει ιδιαίτερα έντονες διαστάσεις, ενώ μικρότερη έκταση εμ-φάνιση στη Λάρισα καθώς η προβληματική από τις αρχές του έτους κατάσταση αντιμετωπίστηκε σταδιακά από τον Μάιο και μετά.

Με την απόφαση του αναπληρωτή υπουργού Υποδομών και Μεταφορών Γιώργου Κώτορα, και μετά την έγκριση της Ενίαίας Αρχής Δι-μοσίων Συμβάσεων (Ε.Α.Δ.Η.Σ.Υ.), ανατέθηκε σε εταιρεία η κατασκευή και προμήθεια κρατικών μεταλλικών πινακίδων.

Η σύμβαση προβλέπει την κατασκευή 60.000 ζευγών πινακίδων για επιβατικά οχήματα και 25.000 πινακίδων για μοτοσυκλέτες, με το συνολικό κόστος ανέρχεται σε 348.440 ευρώ, συμπεριλαμβανομένου του ΦΠΑ.

Ιδιαίτερη σημασία έχει το χρονοδιάγραμμα παράδοσης, καθώς προβλέπεται ότι οι πρώτες ποσότητες θα διατεθούν σε πολύ σύντομο χρο-νικό διάστημα. Για τα επιβατικά οχήματα, 15.000 ζεύγη προβλέπεται να παραδοθούν μέσα σε πέντε εργάσιμες ημέρες και τα υπόλοιπα 45.000 ζεύγη

μέσα σε 30 εργάσιμες ημέρες. Αντίστοιχα, για τις μοτοσυκλέτες προβλέπεται η παράδοση 10.000 πινακίδων μέσα σε πέντε εργάσιμες ημέρες και των υπόλοιπων 15.000 μέσα σε 30 εργάσιμες ημέρες. Η διαδικασία ουσιαστικά ενεργοποιείται από τη στιγμή που θα γνωστοποιηθούν στον ανάδοχο οι απαιτούμενοι συνδυασμοί γραμμα-τών και αριθμών από τη Διεύθυνση Επιβατικών Μεταφορών του Υπουργείου.

Σοβαρές ελλείψεις στον Βόλο

Η έλλειψη πινακίδων έχει δημιουργήσει ση-μαντικές δυσκολίες στη λειτουργία της αγοράς αυτοκινήτου και δικύκλων στον Βόλο. Η Διεύ-θυνση Μεταφορών της Περιφερειακής Ενότητας Μαγνησίας δεν διαθέτει επαρκές απόθεμα για να καλύψει τις ανάγκες των νέων ταξινομήσεων, με αποτέλεσμα ιδιώτες που έχουν αγοράσει όχημα να βρίσκονται σε αναμονή για την ολοκλήρωση της διαδικασίας. Το πρόβλημα δεν αφορά μόνο τους καταναλωτές. Οι επιχειρήσεις εμπορίας αυ-τοκινήτων και δικύκλων αντιμετωπίζουν επίσης σοβαρές επιπτώσεις, καθώς ακόμη και όταν μια πώληση έχει ολοκληρωθεί, η παράδοση του οχή-ματος στον πελάτη μπορεί να καθυστερεί επειδή δεν έχουν εκδοθεί οι απαραίτητες πινακίδες.

Το ζήτημα βρέθηκε στο επίκεντρο της επί-σκεψης της αντιπεριφερειάρχη Μαγνησίας και Σποράδων Άννας Μαρίας Παπαδημητρίου στη Διεύθυνση Μεταφορών, όπου ενημερώθηκε για την έκταση των προβλημάτων και τις επιπτώσεις τους στην καθημερινή λειτουργία της υπηρεσίας και της αγοράς.

Για τη Μαγνησία, επομένως, η νέα προμήθεια αποκτά άμεση πρακτική σημασία. Η διάθεσι-νών ποσοτήτων πινακίδων αναμένεται να επι-τρέψει την ολοκλήρωση των εκκρεμών ταξινόμη-σεων και να αποσυμφορήσει σταδιακά την αγορά.

Διαφορετική είναι η εικόνα στη Λάρισα, καθώς το πρόβλημα με την επάρκεια των πινακίδων είχε εντοπιστεί ήδη από τις αρχές του 2026, προκαλώ-ντας καθυστερήσεις στη διαδικασία ταξινόμησης νέων οχημάτων. Η κατάσταση άρχισε να αλλάζει τον Μάιο, όταν η Διεύθυνση Μεταφορών της Περιφερειακής Ενότητας Λάρισας παρέλαβε νέες ποσότητες πινακίδων. Η διαδικασία, ωστόσο, χρειάστηκε χρόνο για να επιστρέψει πλήρως σε κανονικούς ρυθμούς. Η ομαλότητα στις ταξι-νομήσεις επανήλθε από τα τέλη Μαΐου, με την επιτάχυνση των διαδικασιών από τη Διεύθυνση Μεταφορών της Π.Ε. Λάρισας να συμβάλλει στην απορρόφηση των εκκρεμοτήτων.

Έτσι, ενώ στη Μαγνησία το πρόβλημα εξακο-λουθεί να έχει άμεσες επιπτώσεις στην αγορά, στη Λάρισα οι καθυστερήσεις που είχαν καταγραφεί κατά το πρώτο μισό του έτους έχουν σε μεγάλο βαθμό αντιμετωπιστεί. Ενδεικτικό είναι το γεγο-νός ότι σύμφωνα με τα στοιχεία του ΣΕΑΑ, τον Απρίλιο στη Θεσσαλία είχαν ταξινομηθεί μόλις 96 οχήματα, ενώ ένα μήνα μετά ο αριθμός εκτι-νάχθηκε στα 519.

Πλέον η νέα προμήθεια δημιουργεί τις προ-ϋποθέσεις για σταδιακή αποκατάσταση της ομαλότητας. Για τη Μαγνησία, το κρίσιμο πλέον είναι η ταχύτητα με την οποία οι νέες πινακίδες θα φτάσουν στη Διεύθυνση Μεταφορών και θα διατεθούν για τις εκκρεμείς ταξινομήσεις. Στη Λάρισα, αντίθετα, η παραλλαβή νέου αποθέ-ματος μειώνει τον κίνδυνο επανάλληψης των καθυστερήσεων που καταγράφηκαν στο πρώτο μισό του χρόνου.

Δικαστικές εμπλοκές και έκτακτη λύση
Η σημερινή εξέλιξη αποτελεί τον τελευταίο κρί-κο μιας αλυσίδας προβλημάτων που συνδέονται με την προμήθεια των κρατικών πινακίδων. Το

αρχικό πρόβλημα προέκυψε μετά τις εμπλοκές στη διαδικασία του διαγωνισμού του Υπουργείου Υποδομών και Μεταφορών για την προμήθεια μεταλλικών πινακίδων. Κατά τον προσυμβατικό έλεγχο, το Ελεγκτικό Συνέδριο είχε εντοπίσει ουσιώδεις νομικές πλημμέλειες σε τμήματα της διαδικασίας, με αποτέλεσμα να μην μπορεί να προχωρήσει η συγκεκριμένη σύμβαση. Για την κάλυψη των επείγουσων αναγκών ακολούθησε διαδικασία διαπραγμάτευσης χωρίς προηγύμε-νη δημοσίευση, μέσω της οποίας προβλέφθηκε η προμήθεια 120.000 ζευγών πινακίδων Ι.Χ. και 60.000 πινακίδων μοτοσυκλετών. Οι ποσότητες αυτές, ωστόσο, δεν αποδείχθηκαν αρκετές για να αντιμετωπιστεί οριστικά το πρόβλημα. Ακο-λούθησε νέα διαγωνιστική διαδικασία, η οποία επίσης αντιμετωπίσε εμπλοκές, με αποτέλεσμα το Υπουργείο να αναζητήσει εκ νέου έκτακτη λύση μέσω απευθείας ανάθεσης.

Ψηφιακό σύστημα και ιδιώτες
Παράλληλα με την προσπάθεια κάλυψης των άμεσων αναγκών, το Υπουργείο Υποδομών και Μεταφορών επιχειρεί να δώσει και πιο μόνιμη λύση. Στο πλαίσιο σχετικών διατάξεων που εντάχθηκαν σε νομοσχέδιο του Υπουργείου Ανάπτυξης, προβλέπεται αλλαγή στον τρόπο παραγγελίας και κατασκευής των κρατικών πινα-κίδων, με αξιοποίηση ιδιωτών και τη δημιουργία ψηφιακού συστήματος.

Η δημόσια διαβούλευση του νομοσχεδίου ολο-κληρώθηκε στις 16 Σεπτεμβρίου 2026, ανοίγο-ντας τον δρόμο για την κατάθεσή του στη Βουλή. Στόχος των αλλαγών είναι να περιοριστούν οι γραφειοκρατικές καθυστερήσεις και να δημιουρ-γηθεί ένα πιο ευέλικτο σύστημα παραγωγής και διάθεσης πινακίδων, ώστε να μην επαναληφθούν αντίστοιχα προβλήματα στην αγορά.

Το παζάρι της Λάρισας είναι μια ζωντανή μαρτυρία της ιστορίας και της εξέλιξης της πόλης, ένα πολιτιστικό γεγονός που ενώνει γενιές και κοινωνικά στρώματα

ΠΑΖΑΡΙ ΛΑΡΙΣΑΣ

Πόλος έλξης για ολόκληρη τη Θεσσαλία ένας θεσμός με βαθιές ρίζες στην παράδοση και την ιστορία



Φωτογραφίες pazilarissa.gr



Επιμέλεια Λόλα Γάτσιου

Το ξακουστό σε όλη την Ελλάδα παζάρι της Λάρισας που ανοίγει τις πύλες του την Τετάρτη 23/9 στη σκεπαστή αγορά της Νεάπολης, δεν είναι απλά ένα πολιτιστικό γεγονός που επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο, αλλά αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους θεσμούς της πόλης, με την ιστορία του να ξεπερνά τα 400 χρόνια. Το παζάρι της Λάρισας δεν είναι απλώς μια εμπορική δραστηριότητα, καθώς έχει βαθιές ρίζες στην παράδοση, που διασώζεται και εξελίσσεται μέσα στον χρόνο.

Οι απαρχές του παζαριού της Λάρισας τοποθετούνται στην Οθωμανική περίοδο, πιθανότατα στον 17ο αιώνα, όταν η πόλη άρχισε να αναδεικνύεται σε σημαντικό διοικητικό και εμπορικό κέντρο της περιοχής. Οι εμποροπανηγύρεις εκείνης της εποχής αποτελούσαν κομβικά σημεία συνάντησης για εμπόρους, αγρότες, τεχνίτες και αγοραστές από όλα τα μέρη της Θεσσαλίας αλλά και από πιο απομακρυσμένες περιοχές των Βαλκανίων.

Η Λάρισα, με τη στρατηγική της θέση στον θεσσαλικό κάμπο, ευνοήθηκε ιδιαίτερα ως τόπος για την πραγματοποίηση εμπορικών ανταλλαγών. Το παζάρι καθιερώθηκε ως θεσμός και πραγματοποιείται κάθε Σεπτέμβριο, συνδυάζοντας την εποχική πώληση αγροτικών προϊόντων, ζώων και εμπορευμάτων με τη γιορτινή ατμόσφαιρα των πανηγυριών.

Στις αρχές του 20ού αιώνα, το παζάρι της Λάρισας είχε πλέον καθιερωθεί ως μία από τις μεγαλύτερες εμποροπανηγύρεις στην Ελλάδα. Οι επισκέπτες μπορούσαν να βρουν τα πάντα: από γεωργικά εργαλεία και υφάσματα, μέχρι



ζωα, παιχνίδια και λαϊκή τέχνη. Η διάρκεια του παζαριού αυξανόταν χρόνο με τον χρόνο, ενώ η οικονομική και κοινωνική σημασία του για την πόλη ήταν τεράστια.

Το παζάρι δεν ήταν μόνο εμπορική δραστηριότητα. Ήταν μια γιορτή. Οι κάτοικοι της Λάρισας αλλά και των γύρω περιοχών το περίμεναν με ανυπομονησία. Λούνα παρκ, υπαίθριες ταβέρνες, μουσική και χορός συμπλήρωναν το σκηνικό, δημιουργώντας μια ατμόσφαιρα γλεντιού και κοινωνικής συναναστροφής.

Το Παζάρι σήμερα

Τα πρώτα χρόνια μετά την απελευθέρωση της πόλης, δηλαδή μετά το 1881, το έθιμο συνεχίστηκε το 1888 (6 χρόνια δεν έγινε λόγω της μεγάλης φωτιάς του 1882) και μεταφέρθηκε στο άλσος του Αλκαζάρ και συγκεκριμένα στην αριστερή όχθη του Πηνειού όπου και λειτουργήσει για έναν αιώνα.

Μετά από μικρές διακοπές ή προσαρμογές κατά περιόδους (όπως κατά τη διάρκεια των πολέμων ή της πανδημίας του COVID-19), το παζάρι επανήλθε δυναμικά, διατηρώντας τη θέση του ως κορυφαίο γεγονός της φθινοπωρινής περιόδου στη Λάρισα.

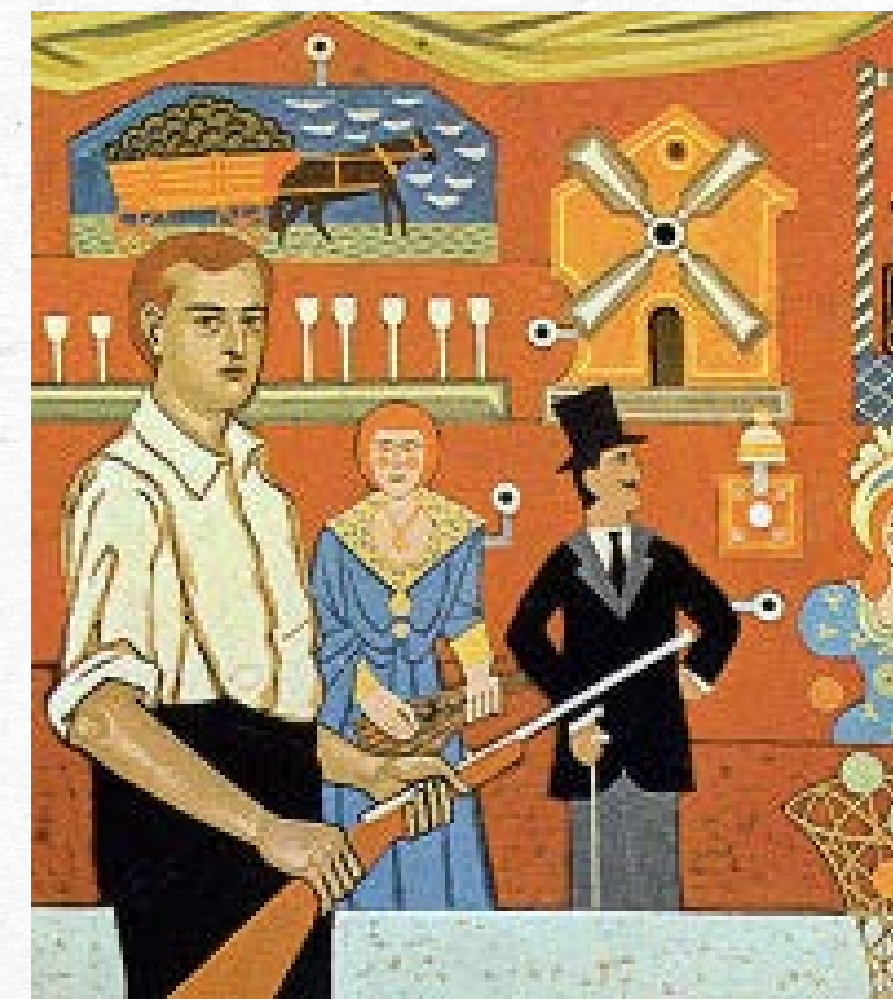
Σήμερα, φιλοξενείται στην περιοχή της Νεάπολης, στη σκεπαστή αγορά, σε οργανωμένο χώρο με δεκάδες παράγκες, πάγκους και περίπτερα. Συμμετέχουν έμποροι από όλη την Ελλάδα, που καταφέρνουν να διατηρούν το ενδιαφέρον του κόσμου αμείωτο. Το παζάρι λειτουργεί για περίπου μία εβδομάδα και συνεχίζει να προσφέρει στους επισκέπτες του μια ξεχωριστή εμπειρία: έναν συνδυασμό εμπορίου, ψυχαγωγίας, παράδοσης και λαϊκής κουλτούρας.

Το Παζάρι ως Πολιτιστική Κληρονομιά

Το παζάρι της Λάρισας, περισσότερο

Η διάρκεια του παζαριού αυξανόταν χρόνο με τον χρόνο, ενώ η οικονομική και κοινωνική σημασία του για την πόλη ήταν τεράστια

νικά στρώματα. Για τους παλαιότερους, το παζάρι φέρνει μνήμες από τα παιδικά τους χρόνια. Για τους νεότερους, είναι μια ευκαιρία επαφής με την παράδοση και τον λαϊκό πολιτισμό. Σε κάθε περίπτωση, παραμένει ένας θεσμός που αποδεικνύει ότι η Λάρισα ξέρει να κρατά ζωντανά τα έθιμά της, δίνοντάς



από μια απλή αγορά, αποτελεί κομμάτι της τοπικής ταυτότητας. Είναι μια ζωντανή μαρτυρία της ιστορίας και της εξέλιξης της πόλης, ένα πολιτιστικό γεγονός που ενώνει γενιές και κοινω-

τους σύγχρονη πνοή κι αφήνοντάς το κληρονομιά στις επόμενες γενιές.

Μετά από δύο χρόνια διοργανωτής και πάλι ο Δήμος

Για πρώτη φορά επί δημοτικής αρχής Μαμάκου, το φετινό παζάρι θα διοργανωθεί υπό την αιγίδα του Δήμου Λαρισαίων μετά από δύο χρονιές κατά τις οποίες η εποπτεία είχε παραχωρηθεί -κατόπιν ανοικτής δημοπρασίας- σε ιδιωτική εταιρία.

Ο φετινός αντίστοιχος διαγωνισμός ωστόσο κηρύχθηκε άγονος και στις δύο φάσεις, με τη διοργάνωση να επιστρέφει στη δικαιοδοσία του Δήμου.

Σε ότι αφορά τις καλλιτεχνικές εκδηλώσεις, η εκκίνηση θα δοθεί το βράδυ της Τετάρτης, με μεγάλη συναυλία του Λευτέρη Πανταζή μετά από σχετική απόφαση της Δημοτικής Επιτροπής.



Τον Ιούλιο του 2026 οι τιμές εκρών στη γεωργία και την κτηνοτροφία μειώθηκαν 8,4% σε ετήσια βάση και 6,1% σε μηνιαία βάση, με τη φυτική παραγωγή να καταγράφει ακόμη μεγαλύτερη πτώση, 9,9%, κυρίως λόγω των φρούτων



Η ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΓΕΝΟΥΣ ΤΟΜΕΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΤΗΣ ΕΛΣΤΑΤ

Πιέσεις στις τιμές των προϊόντων

Εντονες πιέσεις στο εισόδημα των παραγωγών με τις τιμές εκρών και εισροών να ακολουθούν αντίθετες κατευθύνσεις

Γράφει
ο Τάσος
Κουρκούμπας



Σύμφωνα με τα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ, ο Γενικός Δείκτης Τιμών Εκρών στη γεωργία και την κτηνοτροφία κατέγραψε σημαντική υποχώρηση τόσο σε ετήσια όσο και σε μηνιαία βάση. Την ίδια στιγμή, ο Γενικός Δείκτης Τιμών Εισροών κινήθηκε ανοδικά, γεγονός που σημαίνει ότι το κόστος που επιβάλλεται στους παραγωγούς για τη λειτουργία των εκμεταλλεύσεών τους συνέχισε να αυξάνεται. Η εικόνα αυτή δημιουργεί ένα δυσμενές περιβάλλον για τον πρωτογενή τομέα, καθώς από τη μία πλευρά οι τιμές των προϊόντων που παράγονται υποχωρούν και από την άλλη το κόστος των μέσων παραγωγής αυξάνεται.

Ισχυρή πτώση στις τιμές εκρών
Ο Γενικός Δείκτης Τιμών Εκρών χωρίς τις επιδοτήσεις, τον Ιούλιο του 2026 μειώθηκε κατά 8,4% σε σύγκριση με τον Ιούλιο του 2025.

Η μεταβολή είναι ιδιαίτερα αισθητή εάν συγκριθεί με την αντίστοιχη ετήσια μεταβολή έναν χρόνο νωρίτερα. Συγκεκριμένα, τον Ιούλιο του 2025 ο δείκτης είχε καταγράψει μείωση μόλις 1,4% σε σχέση με τον Ιούλιο του 2024. Επομένως, μέσα σε έναν χρόνο η υποχώρηση των τιμών εκρών εντάθηκε σημαντικά, καθώς από το -1,4% πέρασε στο -8,4%. Καθοριστικό ρόλο σε αυτή την εξέλιξη είχε η φυτική παραγωγή και, κυρίως, η κατηγο-

ρία των φρούτων. Η συνολική μείωση κατά 8,4% προήλθε από δύο διαφορετικές τάσεις. Ο δείκτης τιμών της φυτικής παραγωγής υποχώρησε κατά 9,9%, με τη μεταβολή στην ομάδα των φρούτων να αποτελεί τον βασικό παράγοντα πίεσης. Στον αντίποδα, η ζωική παραγωγή κινήθηκε ανοδικά. Ο αντίστοιχος δείκτης τιμών αυξήθηκε κατά 3,3% σε ετήσια βάση. Η διαφοροποίηση αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς δείχνει ότι η υποχώ-

ρηση του συνολικού δείκτη εκρών δεν ήταν ομοιόμορφη σε όλους τους κλάδους. Η μεγάλη πτώση στη φυτική παραγωγή υπεραντισταθμίστηκε με την άνοδο των τιμών στη ζωική παραγωγή. Με άλλα λόγια, η εικόνα που διαμορφώνεται είναι σαφώς πιο πιεστική για τους παραγωγούς φυτικών προϊόντων, με τα φρούτα να αποτελούν το σημαντικότερο σημείο της αρνητικής μεταβολής. Η πίεση στις τιμές των εκρών δεν περιορίστηκε στη

σύγκριση με τον Ιούλιο του 2025. Σε σχέση με τον Ιούνιο του 2026, ο Γενικός Δείκτης Τιμών Εκρών μειώθηκε κατά 6,1%. Η μηνιαία αυτή μεταβολή καταδεικνύει ότι η πτωτική τάση συνεχίστηκε με έντονο ρυθμό και μέσα στο καλοκαίρι, ενισχύοντας τις πιέσεις στις τιμές παραγωγού. Παράλληλα, ο μέσος σταθμισμένος δείκτης εκρών για το δωδεκάμηνο Αυγούστου 2025 - Ιουλίου 2026 ήταν μειωμένος κατά 1,3% σε σύγκριση με το αντίστοιχο δωδεκάμηνο Αυγούστου 2024 - Ιουλίου 2025. Συγκεκριμένα, τον Ιούλιο του 2025 ο δείκτης εισροών είχε μειωθεί κατά 1,5% σε σχέση με τον Ιούλιο του 2024. Έτσι, μέσα σε διάστημα ενός έτους, η εικόνα μεταστράφηκε από υποχώρηση του κόστους εισροών σε αισθητή αύξηση. Η άνοδος του δείκτη εισροών κατά 4,7% προήλθε από δύο βασικές κατηγορίες. Ο δείκτης τιμών των αναλωσίμων μέσων αυξήθηκε κατά 5,9%, αποτελώντας τον κυριότερο παράγοντα που οδήγησε υψηλότερα το συνολικό κόστος. Παράλληλα,

Ανοδικά το κόστος παραγωγής
Την αντίθετη πορεία ακολούθησε ο Γενικός Δείκτης Τιμών Εισροών. Τον Ιούλιο του 2026, ο δείκτης αυξήθηκε κατά 4,7% σε σχέση με τον

Την ίδια στιγμή, οι τιμές των εισροών αυξήθηκαν 4,7% σε ετήσια βάση και 1,1% σε μηνιαία βάση. Έτσι, διαμορφώνεται μια έντονη απόσταση μεταξύ των τιμών που λαμβάνουν οι παραγωγοί και του κόστους που καλούνται να καταβάλουν, πιέζοντας περαιτέρω το οικονομικό τους περιθώριο

Κωδικός	Ομάδες και υποομάδες προϊόντων	Συντελεστές στάθμισης (%)	Ιούλιος 2026	Ιούνιος 2026	Μεταβολή (%)	Ιούλιος 2025	Ιούνιος 2025	Μεταβολή (%)
140000	ΓΕΝΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ ΕΚΡΩΝ	100,00	137,2	146,1	-6,1	149,8	156,0	-4,0
100000	ΦΥΤΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ	79,49	136,6	144,0	-5,1	151,6	160,0	-5,3
010000	Αιμητηριακά και σπόροι	6,84	104,7	129,9	-19,4	111,5	127,6	-12,7
020000	Βιομηχανικά φυτά	6,07	136,0	136,0	0,0	136,0	136,0	0,0
030000	Κτηνοτροφικά φυτά	6,22	151,7	162,8	-6,8	167,4	159,7	4,8
040000	Λαχανικά και κηπευτικά	18,14	134,9	139,0	-2,9	135,6	135,8	-0,2
050000	Πατάτες και σπόροι	2,15	130,5	125,9	3,7	129,4	132,1	-2,1
060000	Φρούτα	32,19	129,1	137,0	-5,8	171,1	174,8	-2,1
070000	Κρασί	0,23	116,8	116,8	0,0	115,1	115,1	0,0
080000	Ελαιόλαδο	6,75	186,6	194,9	-4,3	186,2	185,3	0,5
090000	Λοιπά φυτικά προϊόντα	0,90	119,9	122,0	-1,7	117,1	119,6	-2,1
130000	ΖΩΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ	20,51	141,6	151,7	-6,7	137,1	145,6	-5,8
110000	Κρέατα	8,23	141,6	143,9	-1,6	135,7	136,5	-0,6
120000	Ζωικά προϊόντα	12,28	141,6	155,1	-8,7	138,7	149,5	-7,2

αντίστοιχο μήνα του 2025. Η μεταβολή αυτή παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς έναν χρόνο νωρίτερα είχε καταγραφεί αντίθετη τάση. Συγκεκριμένα, τον Ιούλιο του 2025 ο δείκτης εισροών είχε μειωθεί κατά 1,5% σε σχέση με τον Ιούλιο του 2024. Έτσι, μέσα σε διάστημα ενός έτους, η εικόνα μεταστράφηκε από υποχώρηση του κόστους εισροών σε αισθητή αύξηση. Η άνοδος του δείκτη εισροών κατά 4,7% προήλθε από δύο βασικές κατηγορίες. Ο δείκτης τιμών των αναλωσίμων μέσων αυξήθηκε κατά 5,9%, αποτελώντας τον κυριότερο παράγοντα που οδήγησε υψηλότερα το συνολικό κόστος. Παράλληλα,

κατά 1,3% αυξήθηκε και ο δείκτης τιμών που αφορά τον σχηματισμό παγίου κεφαλαίου. Η εξέλιξη αυτή δείχνει ότι η επιβάρυνση των παραγωγών δεν αφορά μόνο τα καθημερινά και άμεσα έξοδα της παραγωγικής διαδικασίας, αλλά επεκτείνεται και στο κόστος επενδύσεων και δημιουργίας ή ανανέωσης πάγιου εξοπλισμού. Η άνοδος του κόστους δεν αποτελεί μόνο ετήσια εξέλιξη. Σε σύγκριση με τον Ιούνιο του 2026, ο Γενικός Δείκτης Τιμών Εισροών αυξήθηκε κατά 1,1% τον Ιούλιο. Πρόκειται για μια επιπλέον μηνιαία επιβάρυνση, η οποία έρχεται σε μια περίοδο κατά την οποία οι τιμές των



εκρών κινούνται προς την αντίθετη κατεύθυνση. Η παράλληλη καταγραφή -6,1% στις εκροές και +1,1% στις εισροές σε μηνιαία βάση αναδεικνύει με σαφήνεια τη διαφορά ανάμεσα στις τιμές

που λαμβάνουν οι παραγωγοί και στο κόστος που καλούνται να καταβάλουν.

Η δωδεκάμηνη εικόνα
Σε επίπεδο δωδεκαμήνου, ο μέσος Δείκτης Τιμών Εισ-

ροών για την περίοδο Αυγούστου 2025-Ιουλίου 2026 παρουσίασε αύξηση 2,0% σε σύγκριση με το αντίστοιχο δωδεκάμηνο Αυγούστου 2024-Ιουλίου 2025. Η εξέλιξη αυτή επιβεβαιώνει ότι η αύξηση του κόστους παραγωγής δεν αποτελεί αποκλειστικά συγκυριακό φαινόμενο του Ιουλίου, αλλά αποτελεί και στη μέση εικόνα ενός ολόκληρου έτους. Η «ψαλίδα» μεταξύ τιμών παραγωγού και κόστους Τα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ αναδεικνύουν ένα ιδιαίτερα σημαντικό στοιχείο για την οικονομική κατάσταση των αγροτικών εκμεταλλεύσεων. Από τη μία πλευρά, οι τιμές των προϊόντων που αποτελούν τις εκροές μειώθηκαν

κατά 8,4% σε ετήσια βάση και 6,1% σε μηνιαία βάση. Από την άλλη, οι τιμές των εισροών αυξήθηκαν κατά 4,7% σε ετήσια βάση και κατά 1,1% μέσα σε έναν μήνα. Η διαφορά αυτή διευρύνει την πίεση που δέχεται το περιθώριο του παραγωγού. Όταν η αξία των προϊόντων μειώνεται την ίδια στιγμή που τα μέσα παραγωγής ακριβαίνουν, απαιτείται μεγαλύτερη παραγωγή ή υψηλότερη αποδοτικότητα προκειμένου να διατηρηθεί το ίδιο οικονομικό αποτέλεσμα. Ιδιαίτερα κρίσιμη είναι η εικόνα στη φυτική παραγωγή, όπου η πτώση των τιμών κατά 9,9% επηρεάζει καθοριστικά τον συνολικό δείκτη εκρών.

Για τη Θεσσαλία, μια περιοχή με ισχυρή παρουσία στον πρωτογενή τομέα, η προσέλκυση νέων ανθρώπων στην παραγωγή συνδέεται άμεσα με τη διατήρηση της αγροτικής δραστηριότητας στην ύπαιθρο, αλλά και με την ανάγκη για έναν πιο σύγχρονο και ανταγωνιστικό παραγωγικό τομέα



ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ 1ης ΠΡΟΣΚΛΗΣΗΣ 799 νέοι αγρότες και κτηνοτρόφοι

Στόχος η ανανέωση του πρωτογενούς τομέα και η παραμονή των νέων στην ύπαιθρο

Ένα σημαντικό βήμα για την ανανέωση του αγροτικού και κτηνοτροφικού δυναμικού της Θεσσαλίας αποτελεί η ολοκλήρωση της διαδικασίας διοικητικού ελέγχου των αιτημάτων στήριξης για την εγκατάσταση γεωργών νεαρής ηλικίας. Συνολικά 799 αιτήματα στήριξης εγκρίθηκαν προς ένταξη, στο πλαίσιο της 1ης Πρόσκλησης της Παρέμβασης Π3-75.1 «Εγκατάσταση Γεωργών Νεαρής Ηλικίας» του Στρατηγικού Σχεδίου της Κοινής Αγροτικής Πολιτικής 2023–2027.

Η συνολική δημόσια δαπάνη για τις συγκεκριμένες εγκρίσεις ανέρχεται σε 27.847.500 ευρώ, ποσό που κατευθύνεται στην ενίσχυση νέων ανθρώπων οι οποίοι επιλέγουν να δραστηριοποιηθούν επαγγελματικά στον πρωτογενή τομέα.

Η ανακοίνωση των αποτελεσμάτων έγινε από τη Γενική Διεύθυνση Περιφερειακής Αγροτικής Οικονομίας και Κτηνιατρικής, μετά την ολοκλήρωση του προβλεπόμενου διοικητικού ελέγχου. Η σχετική απόφαση φέρει ημερομηνία 16 Σεπτεμβρίου 2026.

Στήριξη της νέας γενιάς
Η ένταξη εκατοντάδων νέων αγροτών και κτηνοτρόφων στο πρόγραμμα έρχεται σε μια περίοδο κατά την οποία η ανανέωση του ανθρώπινου δυναμικού αποτελεί ένα από τα βασικά ζητήματα για το μέλλον της ελληνικής γεωργίας και κτηνοτροφίας.
Για τη Θεσσαλία, μια περιοχή με ισχυρή πα-

ρουσία στον πρωτογενή τομέα, η προσέλκυση νέων ανθρώπων στην παραγωγή συνδέεται άμεσα με τη διατήρηση της αγροτικής δραστηριότητας στην ύπαιθρο, αλλά και με την ανάγκη για έναν πιο σύγχρονο και ανταγωνιστικό παραγωγικό τομέα.

Η συγκεκριμένη παρέμβαση παρέχει οικονομική στήριξη σε νέους που πραγματοποιούν το πρώτο σημαντικό βήμα για την επαγγελματική τους εγκατάσταση στη γεωργία και την κτηνοτροφία. Παράλληλα, η αξιοποίηση των διαθέσιμων ευρωπαϊκών και εθνικών πόρων αποτελεί βασικό εργαλείο για την ενίσχυση των παραγωγών και τη δημιουργία συνθηκών που μπορούν να στηρίξουν τη συνέχιση της δραστηριότητας στην περιφέρεια.

«Η Θεσσαλία χρειάζεται νέους ανθρώπους στην παραγωγή»
Στη σημασία της συγκεκριμένης παρέμβασης αναφέρθηκε ο Αντιπεριφερειάρχης Πρωτογενούς Τομέα και Αγροτικής Οικονομίας, Δημήτριος Τσέτσιλας, υπογραμμίζοντας ότι η ολοκλήρωση του διοικητικού ελέγχου αποτελεί σημαντικό βήμα για την ενίσχυση των νέων που επιλέγουν τη γεωργία και την κτηνοτροφία.

Όπως σημείωσε, η Θεσσαλία χρειάζεται νέους ανθρώπους στην παραγωγή, αλλά και σύγχρονες επενδύσεις που θα ενισχύσουν την ανθεκτικότητα και την ανταγωνιστικότητα του πρωτογενούς τομέα.

Σύμφωνα με τον ίδιο, οι νέοι αγρότες και κτηνοτρόφοι δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζονται απλώς ως δικαιούχοι μιας οικονομικής

ενίσχυσης, αλλά ως επαγγελματίες και επιχειρηματίες που μπορούν να συμβάλουν στη διατήρηση της παραγωγικής δραστηριότητας και στη διατήρηση της ζωής στην ύπαιθρο.

Η συγκεκριμένη προσέγγιση συνδέεται και με τη γενικότερη ανάγκη ανανέωσης του αγροτικού πληθυσμού. Η είσοδος νέων ανθρώπων στη γεωργία και την κτηνοτροφία θεωρείται κρίσιμο στοιχείο για τη συνέχεια της παραγωγής, ιδιαίτερα σε μια περιοχή όπου ο πρωτογενής τομέας αποτελεί σημαντικό μέρος της οικονομικής και κοινωνικής δραστηριότητας.

«Αξιοποιούμε κάθε διαθέσιμο χρηματοδοτικό εργαλείο»

Ο κ. Τσέτσιλας τόνισε παράλληλα ότι η Περιφέρεια Θεσσαλίας θα συνεχίσει να βρίσκεται δίπλα στους ανθρώπους της παραγωγής, αξιοποιώντας τα διαθέσιμα χρηματοδοτικά εργαλεία και διεκδικώντας, όπως ανέφερε, αυξημένους πόρους και ουσιαστικές λύσεις για τη στήριξη αγροτών και κτηνοτρόφων.

Η χρηματοδότηση των 799 νέων δικαιούχων αποτελεί μία από τις παρεμβάσεις που εντάσσονται στο ευρύτερο πλαίσιο εφαρμογής του Στρατηγικού Σχεδίου της ΚΑΠ 2023–2027. Η Περιφέρεια Θεσσαλίας, σε συνεργασία με τις αρμόδιες υπηρεσίες, συνεχίζει την υλοποίηση των σχετικών δράσεων, με επίκεντρο την αποτελεσματική αξιοποίηση των διαθέσιμων πόρων.

Βασικός στόχος είναι οι χρηματοδοτήσεις να μετατρέπονται σε πραγματική παραγωγική δραστηριότητα και να δημιουργούνται οι προ-

ϋποθέσεις ώστε οι νέοι άνθρωποι να μπορούν να παραμείνουν στον τόπο τους, έχοντας τη γεωργία και την κτηνοτροφία ως επαγγελματική επιλογή με εισόδημα και προοπτική.

Το επόμενο βήμα για τους νέους παραγωγούς

Με την έγκριση των αιτημάτων στήριξης, οι 799 νέοι δικαιούχοι περνούν πλέον στο επόμενο στάδιο της διαδικασίας, έχοντας εξασφαλίσει τη δυνατότητα ένταξης στο σχετικό πρόγραμμα.

Το συνολικό ποσό των 27,85 εκατ. ευρώ αποτυπώνει το μέγεθος της παρέμβασης στη Θεσσαλία και παράλληλα αναδεικνύει τον ρόλο των χρηματοδοτικών προγραμμάτων της νέας ΚΑΠ στη στήριξη της αγροτικής παραγωγής.

Για την Περιφέρεια, η ενίσχυση των νέων παραγωγών αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης προσπάθειας για έναν πρωτογενή τομέα περισσότερο σύγχρονο, ανθεκτικό και ανταγωνιστικό. Το ζητούμενο, όπως επισημαίνεται, είναι η οικονομική στήριξη να συνοδεύεται από παραγωγικές επενδύσεις και να συμβάλλει στη δημιουργία σταθερών επαγγελματικών προοπτικών για τη νέα γενιά της θεσσαλικής ύπαιθρου.

Τα αναλυτικά αποτελέσματα της διαδικασίας διοικητικού ελέγχου έχουν δημοσιοποιηθεί από την Περιφέρεια Θεσσαλίας και είναι διαθέσιμα στην επίσημη ιστοσελίδα της.

[ΔΕΙΤΕ ΕΔΩ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ](#)

Ο συνολικός προϋπολογισμός ανέρχεται σε 2.000.000 ευρώ και η χρηματοδότηση προέρχεται από πιστώσεις του Προγράμματος Δημοσίων Επενδύσεων. Η σχετική σύμβαση υπογράφηκε στα μέσα του 2023, ενώ το χρονοδιάγραμμα προβλέπει την ολοκλήρωση του έργου μέχρι το τέλος του 2026



ΟΙ ΠΛΗΓΕΣ ΤΟΥ «ΔΙΟΜΗΔΗ» Στα βουνά της Καρδίτσας η μεγάλη «μάχη»

Σε εξέλιξη το έργο των 2 εκατ. ευρώ για την αποκατάσταση του ορεινού οδικού δικτύου – Στο 50% η πρόοδος των εργασιών, με τις ασφαλτοστρώσεις να μπαίνουν στην τελική φάση

Σε πλήρη εξέλιξη βρίσκονται οι παρεμβάσεις για την αποκατάσταση των σοβαρών ζημιών που προκάλεσαν οι έντονες βροχοπτώσεις του 2022 στο ορεινό οδικό δίκτυο της Περιφερειακής Ενότητας Καρδίτσας. Οι εργασίες, που εντάσσονται σε ένα συνολικό έργο προϋπολογισμού 2 εκατ. ευρώ, έχουν ήδη προχωρήσει περίπου στο 50% και στόχος είναι να ολοκληρωθούν έως το τέλος του 2026.

Στο επίκεντρο των παρεμβάσεων βρίσκεται το οδικό τμήμα από τη διασταύρωση Καρβασρά προς τον οικισμό «Έλατος» Ευρυτανίας, ένας δρόμος ιδιαίτερης σημασίας για την επικοινωνία των ορεινών περιοχών της Καρδίτσας με την Ευρυτανία. Η αποκατάστασή του δεν αφορά μόνο την επαναφορά του δρόμου στην προηγούμενη κατάσταση, αλλά κυρίως τη δημιουργία ασφαλέστερων συνθηκών για τους κατοίκους και τους επισκέπτες που κινούνται στην περιοχή. Την πορεία των εργασιών επιθεώρησε ο Αντιπεριφερειάρχης Π.Ε. Καρδίτσας Κώστας Τέλιος, συνοδευόμενος από την Αναπληρώτρια Προϊσταμένη του Τμήματος Συγκοινωνιακών Έργων της Διεύθυνσης Τεχνικών Έργων της Π.Ε. Καρδίτσας, Φωτεινή Καλλιάρη. Κατά την αυτοψία διαπιστώθηκε η πρόοδος που έχει καταγραφεί μέχρι σήμερα, αλλά και τα σημεία στα οποία θα επικεντρωθούν οι εργασίες το επόμενο διάστημα

Οι πληγές που άφησε ο «Διομήδης»
Οι ζημιές που καλείται να αντιμετωπίσει το έργο προκλήθηκαν από τα έντονα καιρικά φαινόμενα του 2022 και ειδικότερα από το φαινόμενο «Διομήδης». Οι ισχυρές βροχο-

πτώσεις είχαν προκαλέσει προβλήματα σε πολλά σημεία του ορεινού οδικού δικτύου, με καταπτώσεις, προβλήματα στα πρανή, φθορές στο οδόστρωμα και ζημιές σε τεχνικά έργα και υποδομές απορροής των υδάτων.

Σε τέτοιες περιοχές, η αποκατάσταση ενός δρόμου δεν περιορίζεται στην ασφαλτόστρωση. Απαιτείται πρώτα η σταθεροποίηση του εδάφους και των πρανών, η αποκατάσταση των τοιχίων και των τεχνικών έργων και η εξασφάλιση της σωστής απορροής των ομβρίων υδάτων. Μόνο μετά από αυτά τα στάδια μπορεί να προχωρήσει η αποκατάσταση της βάσης και, τελικά, του ασφαλτικού τάπητα.

Η ορεινότητα της περιοχής αποτελεί έναν από τους βασικούς παράγοντες που δυσκολεύουν την εκτέλεση των εργασιών. Οι καιρικές συνθήκες, ιδιαίτερα κατά τους χειμερινούς μήνες, περιορίζουν σημαντικά το χρονικό διάστημα μέσα στο οποίο μπορούν να πραγματοποιούνται απρόσκοπτα τεχνικές εργασίες.

Πολλά μέτωπα εργασιών

Το έργο είναι ιδιαίτερα απαιτητικό από τεχνικής πλευράς, καθώς περιλαμβάνει μια σειρά από παρεμβάσεις που αφορούν τόσο τη σταθερότητα του δρόμου όσο και την οδική ασφάλεια. Μεταξύ άλλων προβλέπονται εκτεταμένες χωματουργικές εργασίες, κατασκευές και ανακατασκευές τοιχίων αντιστήριξης, εργασίες οδοστρωσίας και ασφαλτόστρωσης, καθώς και παρεμβάσεις για την αποχέτευση των ομβρίων υδάτων.

Ειδικότερα, προβλέπεται η κατασκευή πασσαλών διαμέτρου ενός μέτρου, με τοποθέτηση κλωβών οπλισμού και σκυροδέτησι, καθώς και η κατασκευή κεφαλόδεσμων και τοιχίων αντιστήριξης. Παράλληλα, πραγματο-

ποιούνται διανοίξεις και καθαρισμοί τάφρων αποχέτευσης ομβρίων, ενώ όπου κρίνεται αναγκαίο καθαρίζονται και ανακατασκευάζονται υφιστάμενα τοιχεία και κοιτοστρώσεις από σκυρόδεμα. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται επίσης στα πρανή.

Έχουν προβλεφθεί εργασίες για την άρση καταπτώσεων και τον καθαρισμό τους, όπως και ο καθαρισμός των οχετών αποχέτευσης, ώστε τα νερά της βροχής να απομακρύνονται αποτελεσματικά και να περιορίζονται οι κίνδυνοι νέων ζημιών.

Στο 50% η πρόοδος

Μέχρι σήμερα έχει ολοκληρωθεί περίπου το μισό του φυσικού αντικείμενου του έργου. Ήδη έχουν πραγματοποιηθεί σημαντικές εργασίες αποκατάστασης, με την άρση των καταπτώσεων και τον καθαρισμό των πρανών να έχουν προχωρήσει, ενώ έχουν κατασκευαστεί πάσσαλοι και τοιχίο αντιστήριξης μήκους 90 μέτρων.

Παράλληλα, έχουν κατασκευαστεί τοιχεία αντιστήριξης συνολικού μήκους 232 μέτρων, γεγονός που αποτελεί ένα από τα βασικά στάδια για τη σταθεροποίηση του δρόμου και την προστασία του από μελλοντικές φθορές. Ήδη έχει γίνει και ασφαλτόστρωση τμήματος της οδού προς τον οικισμό Έλατος, δίνοντας σταδιακά διαφορετική εικόνα στον συγκεκριμένο οδικό άξονα.

Το επόμενο διάστημα αναμένεται να δοθεί ακόμη μεγαλύτερη έμφαση στις ασφαλικές εργασίες. Σύμφωνα με τον προγραμματισμό, οι υπόλοιπες παρεμβάσεις θα εκτελεστούν μέσα στο επόμενο δίμηνο, με κύριο αντικείμενο τις ασφαλτοστρώσεις στο οδικό δίκτυο αρμοδιότητας της Π.Ε. Καρδίτσας.

Έργο με ευρύτερη σημασία

Η συγκεκριμένη παρέμβαση έχει ευρύτερη σημασία για την περιοχή, καθώς το οδικό δίκτυο στα ορεινά της Καρδίτσας αποτελεί βασικό παράγοντα για την καθημερινότητα των κατοίκων. Η ασφαλής πρόσβαση στα χωριά, ιδιαίτερα κατά τους δύσκολους χειμερινούς μήνες, συνδέεται άμεσα με την εξυπηρέτηση των κατοίκων, τη μετακίνησή τους και την επικοινωνία με τα μεγαλύτερα αστικά κέντρα.

Παράλληλα, η βελτίωση της οδικής σύνδεσης αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα για την περιοχή της Λίμνης Πλαστήρα και την επικοινωνία της Π.Ε. Καρδίτσας με τις όμορες περιοχές της Ευρυτανίας. Ο συνολικός προϋπολογισμός ανέρχεται σε 2.000.000 ευρώ και η χρηματοδότηση προέρχεται από πιστώσεις του Προγράμματος Δημοσίων Επενδύσεων. Η σχετική σύμβαση υπογράφηκε στα μέσα του 2023, ενώ το χρονοδιάγραμμα προβλέπει την ολοκλήρωση του έργου μέχρι το τέλος του 2026.

«Προτεραιότητα η ασφάλεια»

Ο Αντιπεριφερειάρχης Π.Ε. Καρδίτσας Κώστας Τέλιος χαρακτήρισε το έργο δύσκολο και τεχνικά απαιτητικό, επισημαίνοντας τις ιδιαιτερότητες που δημιουργούν η ορεινότητα και οι καιρικές συνθήκες. Όπως ανέφερε, η αποκατάσταση των ζημιών, αλλά κυρίως η ασφάλεια των ανθρώπων που χρησιμοποιούν καθημερινά το οδικό δίκτυο, αποτελούν προτεραιότητα. Παράλληλα, σημείωσε ότι η πορεία των εργασιών παρακολουθείται στενά, με στόχο το έργο να προχωρήσει και να ολοκληρωθεί με τον σωστό τρόπο. Η παρέμβαση, πέρα από την τεχνική της διάσταση, συνδέεται και με τη διατήρηση της ζωής στα ορεινά.

«Στόχος της νέας διαδικασίας είναι να δοθεί η δυνατότητα επαναπροσδιορισμού αυτών των ανακοπών, ώστε να αντιμετωπιστούν οι ιδιαίτερα μακρινές δικασίμοι. Ο επαναπροσδιορισμός, ωστόσο, δεν γίνεται αυτόματα, αλλά αποτελεί μέριμνα του δικηγόρου, ο οποίος καλείται να αξιοποιήσει συγκεκριμένα στοιχεία που έχουν αναρτηθεί ή καταχωριστεί στην πλατφόρμα»



ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΑΝΑΚΟΠΩΝ

Ψηφιακή λύση με... ανοικτά μέτωπα

ΤΡ. ΤΣΑΤΣΑΡΟΣ: **Αφορά 12 Πρωτοδικεία της χώρας, στα οποία δεν συμπεριλαμβάνεται το Πρωτοδικείο Λάρισας**

Έναν νέο τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζονται οι συσσωρευμένες δικαστικές εκκρεμότητες επιχειρεί να ανοίξει η Δικαιοσύνη με την Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Ανακοπών, η οποία τέθηκε σε λειτουργία την 1η Σεπτεμβρίου 2026. Στόχος της είναι ο επαναπροσδιορισμός χιλιάδων εκκρεμών ανακοπών, ώστε υποθέσεις που έχουν προσδιοριστεί ακόμη και για αρκετά χρόνια αργότερα -για δεκαετία μετά- να οδηγηθούν σε εκδίκαση νωρίτερα

Γράφει η **Νόλα Γάτσιου**

Η Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Ανακοπών αφορά περίπου 36.500 εκκρεμείς υποθέσεις σε ολόκληρη τη χώρα, εκ των οποίων περίπου 33.000 βρίσκονται στο Πρωτοδικείο Αθηνών, σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσίασε το Υπουργείο Δικαιοσύνης. Πρόκειται κυρίως για ανακοπές κατά διαταγών πληρωμής και κατά πρόξενων αναγκαστικής εκτέλεσης. Η νέα διαδικασία, ωστόσο, δεν έχει περάσει χωρίς αντιδράσεις. Ο δικηγορικός κόσμος της χώρας εκφράζει σοβάρεις επιφυλάξεις για τον υποχρεωτικό χαρακτήρα της διαδικασίας, τις σύντομες προθεσμίες και τις συνέπειες που μπορεί να έχει ένα λάθος ή μια παράλειψη κατά την ηλεκτρονική υποβολή των αιτήσεων ανακοπών.

Τι συμβαίνει στο Πρωτοδικείο Λάρισας
Ο κ. Τρύφων Τσάτσαρς, πρόεδρος του Δικηγορικού Συλλόγου Λάρισας, μιλώντας στην «Πολιτεία Θεσσαλών» διευκρίνισε ότι η ηλεκτρονική πλατφόρμα επαναπροσδιορισμού των ανακοπών δεν αφορά το Πρωτοδικείο Λάρισας, καθώς οι δικασίμοι που έχουν οριστεί στη Λάρισα βρίσκονται σε λογικά χρονικά πλαίσια και ως εκ τούτου δεν εμπίπτουν στο πεδίο εφαρμογής της συγκεκριμένης διάταξης. Όπως εξήγησε, η πλατφόρμα αφορά ανακοπές που έχουν κατατεθεί σε 12 άλλα Πρωτοδικεία της χώρας, μεταξύ των οποίων τα μεγαλύτερα δικαστήρια, όπως της Αθήνας, της Θεσσαλονίκης και του Πειραιά, όπου σε αρκετές περιπτώσεις είχαν οριστεί δικασίμοι ακόμη και μετά από πέντε, έξι, επτά ή οκτώ χρόνια. Στόχος της νέας διαδικασίας είναι να δοθεί η δυνατότητα επαναπροσδιορισμού αυτών των ανακοπών, ώστε να αντιμετωπιστούν οι ιδιαίτερα μακρινές δικασίμοι.

Ο επαναπροσδιορισμός, ωστόσο, δεν γίνεται αυτόματα, αλλά αποτελεί μέριμνα του δικηγόρου, ο οποίος καλείται να αξιοποιήσει συγκεκριμένα στοιχεία που έχουν αναρτηθεί ή καταχωριστεί στην πλατφόρμα. Ο πρόεδρος του Δικηγορικού Συλλόγου Λάρισας επισημάνε ότι ήδη έχουν παρατηρηθεί δυσκολίες στην ανεύρεση των απαραίτητων στοιχείων, ζήτημα το οποίο έχει επισημανθεί από την Ολομέλεια των Προέδρων των Δικηγορικών Συλλόγων, η οποία έχει ζητήσει παράταση των σχετικών προθεσμιών. Ιδιαίτερη ανησυχία προκαλεί, σύμφωνα με τον ίδιο, ο κίνδυνος που υπάρχει σε περίπτωση απώλειας της προθεσμίας, καθώς ανακοπές που δεν θα επαναπροσδιοριστούν εγκαίρως ενδέχεται να μην μπορούν να επανέλθουν.

Παράλληλα, υπάρχουν και πρακτικά ζητήματα, καθώς μπορεί ο δικηγόρος που είχε χειριστεί την αρχική ανακοπή να έχει συνταξιοδοτηθεί, να έχει διακόψει τη συνεργασία του με τον εντολέα ή ακόμη και να μην βρίσκεται πλέον στη ζωή. Για τον λόγο αυτό, ο κ. Τσάτσαρς τόνισε την ανάγκη να υπάρξουν «δικλείδες ασφαλείας», με επαρκώς διευρυμένες προθεσμίες και ιδιαίτερα αποτελεσματική ενημέρωση των πολιτών, ώστε να διασφαλιστεί ότι κανένας πολίτης δεν θα χάσει το δικονομικό του δικαίωμα εξαιτίας της μη έγκαιρης ενημέρωσης ή της αδυναμίας επαναπροσδιορισμού μιας ανακοπής.

Στόχος να μη φτάνουν οι δίκες μέχρι το 2039

Η εικόνα που έχει διαμορφωθεί στα δικαστήρια αποτελεί έναν από τους βασικούς λόγους για την αλλαγή του συστήματος. Στο Πρωτοδικείο Αθηνών, σύμφωνα με το Υπουργείο Δικαιοσύνης, υπάρχουν ανακοπές με δικασίμους που φτάνουν μέχρι και το 2038-2039. Η ηλεκτρονική πλατφόρμα δημιουργήθηκε με βάση τον Ν. 5221/2025 και τα άρθρα 130 επ., προκειμένου να επιταχυνθεί η εκδίκαση των συγκεκριμένων εκκρεμών υποθέσεων. Η διαδικασία γίνεται ηλεκτρονικά και προβλέπει τον επαναπροσδιορισμό των υποθέσεων σε συντομότερο χρόνο, ενώ μπορεί να επιτρέψει και τη συγκέντρωση ή συνεκδίκαση συναφών υποθέσεων.

Το Υπουργείο Δικαιοσύνης εκτιμά ότι από τις περίπου 36.500 υποθέσεις που υπάγονται στη ρύθμιση, τελικά θα προσδιοριστεί και θα συζητηθεί περίπου το 35%-40%, ενώ ο στόχος που έχει τεθεί είναι να ολοκληρωθεί η εκδίκαση των υποθέσεων αυτών μέχρι το 2028.

Επομένως, η πλατφόρμα δεν αποτελεί απλώς ένα ακόμη ψηφιακό εργαλείο. Επιχειρεί να λειτουργήσει ως μηχανισμός αποσυμφόρμησης των δικαστηρίων, μεταφέροντας ηλεκτρονικά ένα σημαντικό μέρος της διαδικασίας που μέχρι σήμερα συνδεόταν με τη διαχείριση των φακέλων και τον προσδιορισμό των δικασίμων.

Οι προθεσμίες που «τρέχουν»

Το κρίσιμο σημείο για τους διαδίκους και τους δικηγόρους είναι ότι ο επαναπροσδιορισμός δεν γίνεται οποτεδήποτε. Έχει προβλεφθεί συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα, ανάλογα

με τη δικάσιμο που έχει ήδη οριστεί για την εκδίκαση κάθε ανακοπής. Σύμφωνα με τις οδηγίες των δικαστηρίων, οι αιτήσεις υποβάλλονται ως εξής: 1 έως 30 Σεπτεμβρίου 2026: για ανακοπές με δικάσιμο από 17 Σεπτεμβρίου 2027 έως 31 Δεκεμβρίου 2029. 1 έως 31 Οκτωβρίου 2026: για ανακοπές με δικάσιμο από 1 Ιανουαρίου 2030 έως 31 Δεκεμβρίου 2032. 1 έως 30 Νοεμβρίου 2026: για ανακοπές με δικάσιμο από 1 Ιανουαρίου 2036 έως 31 Δεκεμβρίου 2039.

Το Υπουργείο Δικαιοσύνης εκτιμά ότι από τις περίπου 36.500 υποθέσεις που υπάγονται στη ρύθμιση, τελικά θα προσδιοριστεί και θα συζητηθεί περίπου το 35%-40%, ενώ ο στόχος που έχει τεθεί είναι να ολοκληρωθεί η εκδίκαση των υποθέσεων αυτών μέχρι το 2028

με τη δικάσιμο που έχει ήδη οριστεί για την εκδίκαση κάθε ανακοπής.

Σύμφωνα με τις οδηγίες των δικαστηρίων, οι αιτήσεις υποβάλλονται ως εξής:

1 έως 30 Σεπτεμβρίου 2026: για ανακοπές με δικάσιμο από 17 Σεπτεμβρίου 2027 έως 31 Δεκεμβρίου 2029.

1 έως 31 Οκτωβρίου 2026: για ανακοπές με δικάσιμο από 1 Ιανουαρίου 2030 έως 31 Δεκεμβρίου 2032.

1 έως 30 Νοεμβρίου 2026: για ανακοπές με δικάσιμο από 1 Ιανουαρίου 2036 έως 31 Δεκεμβρίου 2039.

1 έως 31 Δεκεμβρίου 2026: για ανακοπές με δικάσιμο από 1 Ιανουαρίου 2036 έως 31 Δεκεμβρίου 2039.

όταν μια ηλεκτρονική διαδικασία συνδέεται με αυστηρές προθεσμίες και συγκεκριμένες έννομες συνέπειες, η ορθή καταχώριση των στοιχείων γίνεται καθοριστικής σημασίας.

Όταν η υπόθεση δεν εμφανίζεται στην πλατφόρμα

Ένα ακόμη ζήτημα που έχει προβλεφθεί από τις οδηγίες είναι η περίπτωση κατά την οποία μια ανακοπή δεν εμφανίζεται στο ηλεκτρονικό σύστημα. Σύμφωνα με την επίσημη ανακοίνωση για την έναρξη της παραγωγικής λειτουργίας, εάν κάποια ανακοπή δεν εμφανίζεται, ο δικηγόρος θα πρέπει να επικοινωνήσει με το αρμόδιο δικαστικό κατάστημα, ώστε να γίνουν οι απαραίτητες διορθώσεις και



Το χρονοδιάγραμμα σημαίνει ότι οι ενδιαφερόμενοι δεν έχουν ένα ενιαίο περιθώριο για όλες τις υποθέσεις. Η ημερομηνία της υφιστάμενης δικασίμου καθορίζει σε ποιο χρονικό παράθυρο θα πρέπει να κινηθεί ο δικηγόρος. Κι εδώ ακριβώς βρίσκεται ένα από τα σημεία που προκαλούν προβληματισμό στο δικηγορικό σώμα.

Η «παγίδα» της υποχρεωτικής διαδικασίας

Ο ΔΣΑ έχει υποστηρίξει ότι ο υποχρεωτικός χαρακτήρας της διαδικασίας, σε συνδυασμό με τις σύντομες και σύνθετες προθεσμίες, μπορεί να δημιουργήσει κινδύνους για τα δικαιώματα των διαδίκων. Το ζήτημα δεν είναι μόνο τεχνικό. Η διαδικασία αφορά υποθέσεις που συνδέονται με οικονομικές αξιώσεις, διαταγές πληρωμής και αναγκαστική εκτέλεση. Έτσι, μια παράλειψη στη διαδικασία επαναπροσδιορισμού μπορεί να έχει σημαντικές συνέπειες για τον διάδικο. Ιδιαίτερη σημασία έχει το γεγονός ότι, σύμφωνα με την επίσημη ενημέρωση της πλατφόρμας, εάν για κάποια υπόθεση δεν υποβληθεί αίτηση επαναπροσδιορισμού, αυτή θεωρείται ως μηδέποτε ασκηθείσα, σύμφωνα με το άρθρο 134 του Ν. 5221/2025.

Αυτό εξηγεί σε μεγάλο βαθμό γιατί οι δικηγόροι ζητούν ιδιαίτερη προσοχή στη διαδικασία. Η ψηφιοποίηση, από μόνη της, δεν εξαλείφει τον κίνδυνο ενός λάθους. Αντίθετα, να εμφανιστεί η υπόθεση στην πλατφόρμα. Πρόκειται για ένα κρίσιμο πρακτικό ζήτημα, καθώς η ψηφιακή διαδικασία προϋποθέτει ότι τα στοιχεία των παλαιότερων δικαστικών υποθέσεων έχουν μεταφερθεί σωστά στο νέο σύστημα. Όταν αυτό δεν συμβαίνει, ο χρήστης δεν μπορεί απλώς να συνεχίσει κανονικά την ηλεκτρονική διαδικασία, αλλά χρειάζεται παρέμβαση του αρμόδιου δικαστηρίου. Η ύπαρξη τέτοιων περιπτώσεων είναι ένας από τους λόγους για τους οποίους η ομαλή λειτουργία της πλατφόρμας και η άμεση υποστήριξη των δικηγόρων αποκτούν ιδιαίτερη σημασία.

Οι καταγγελίες για τεχνικές δυσλειτουργίες

Οι αντιδράσεις δεν περιορίζονται μόνο στο θεσμικό σκέλος. Τις τελευταίες εβδομάδες έχουν δημοσιοποιηθεί και καταγγελίες για προβλήματα λειτουργίας της πλατφόρμας. Συγκεκριμένα, έχουν αναφερθεί καταγγελίες δικηγόρων και πολιτών για δυσλειτουργίες, μεταξύ των οποίων περίπτωση όπου μετά την υποβολή αίτησης δεν έφτασε το αναμενόμενο αυτοματοποιημένο μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου επιβεβαίωσης. Ο χρήστης φέρεται να μπορούσε να εντοπίσει την αίτηση μέσα από το ψηφιακό αρχείο των υποθέσεων του, όμως η απουσία της ηλεκτρονικής ειδοποίησης δημιούργησε προβληματισμό για την επιβεβαίωση της καταχώρισης. Τέτοιες αναφορές

αποκτούν ιδιαίτερη σημασία, ακριβώς επειδή η πλατφόρμα λειτουργεί σε ένα περιβάλλον όπου η ασφάλεια της ηλεκτρονικής καταχώρισης είναι απαραίτητη. Σε μια απλή ψηφιακή υπηρεσία, ένα μήνυμα που δεν έφτασε μπορεί να αποτελεί μια ενόχληση. Σε μια δικαστική διαδικασία με αυστηρές προθεσμίες, όμως, ο χρήστης χρειάζεται να γνωρίζει με σαφήνεια ότι η αίτησή του καταχωρίστηκε, πήρε αριθμό πρωτοκόλλου και ολοκληρώθηκε επιτυχώς.

Τι απαντά το Υπουργείο Δικαιοσύνης

Από την πλευρά του Υπουργείου Δικαιοσύνης, η πλατφόρμα παρουσιάζεται ως εργαλείο επιτάχυνσης και εκκαθάρισης μιας μεγάλης δικαστικής εκκρεμότητας. Το υπουργείο έχει



γείο έχει υπογραμμίσει ότι η νέα διαδικασία δεν περιορίζει τα δικαιώματα των διαδίκων και ότι η ηλεκτρονική διαδικασία αφορά τον επαναπροσδιορισμό των υποθέσεων, με στόχο να συζητηθούν νωρίτερα. Παράλληλα, η διαδικασία έχει σχεδιαστεί ώστε να γίνεται χωρίς επιβάρυνση της γραμματείας των δικαστηρίων.

Η Κοινή Υπουργική Απόφαση που δημοσιεύθηκε τον Αύγουστο καθορίζει τις λεπτομέρειες για τη δημιουργία και λειτουργία της πλατφόρμας, τις τεχνικές προϋποθέσεις, τις αιτήσεις επαναπροσδιορισμού, τις κοινοποιήσεις και την τήρηση του ηλεκτρονικού φακέλου της δικογραφίας. Παράλληλα, προβλέπεται ότι συγκεκριμένες κατηγορίες διαδίκων, όπως το Δημόσιο, οι ΟΤΑ, η ΝΠΔΔ, αλλά και τράπεζες, ασφαλιστικές εταιρείες και άλλοι σχετικοί φορείς, εγγράφονται στην πλατφόρμα προκειμένου να ενημερώνονται για αιτήσεις επαναπροσδιορισμού στις οποίες συμμετέχουν.

Το μεγάλο στοίχημα είναι η εφαρμογή
Η ουσία της μεταρρύθμισης θα κριθεί, επομένως, όχι μόνο από το αν η πλατφόρμα λειτουργεί τεχνικά, αλλά και από το αν μπορεί να ανταποκριθεί στον τεράστιο όγκο των υποθέσεων που καλείται να διαχειριστεί.

Το γεγονός ότι πρόκειται για περίπου 36.500 εκκρεμείς ανακοπές δείχνει το μέγεθος

οι διαδικασίες για όλες τις κατηγορίες των εκκρεμών ανακοπών που εντάσσονται στη ρύθμιση, ανάλογα με το έτος της υφιστάμενης δικασίμου. Το ζήτημα είναι διπλό, αφενός να επιτευχθεί ο στόχος της ταχύτερης εκδίκασης κι αφετέρου να μη δημιουργηθεί μια νέα κατηγορία εκκρεμοτήτων που θα οφείλεται σε τεχνικά προβλήματα, ελλείψει στοιχείων ή παραλείψεις κατά την ηλεκτρονική διαδικασία. Η Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Ανακοπών βρίσκεται, έτσι, αντιμέτωπη με μια διπλή πρόκληση, καθώς πρέπει να αποδείξει ότι μπορεί να επιταχύνει μια διαδικασία που σήμερα κινείται με πολύ αργούς ρυθμούς, αλλά ταυτόχρονα να διασφαλίσει ότι η ψηφιοποίηση δεν θα μετατραπεί σε νέο εμπόδιο για τους διαδίκους.

Το στοίχημα είναι ιδιαίτερα σημαντικό, αφού εάν η πλατφόρμα λειτουργήσει όπως σχεδιάστηκε, μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην αποσυμφόρμηση των δικαστηρίων και στην επίσηυση χιλιάδων υποθέσεων. Εάν, αντίθετα, οι τεχνικές δυσλειτουργίες και οι αυστηρές προθεσμίες δεν αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά, οι σημερινές αντιδράσεις θα μπορούσαν να ενταθούν. Σε κάθε περίπτωση, το επόμενο διάστημα θα δείξει αν η ψηφιακή μετάβαση στις ανακοπές θα αποτελέσει πραγματικό εργαλείο επιτάχυνσης της Δικαιοσύνης ή αν θα χρειαστεί πρόσθετες διορθώσεις και παρεμβάσεις για να λειτουργήσει με ασφάλεια στην πράξη.

Στις σχολικές μονάδες προβλέπεται να δημιουργηθούν ειδικές «γωνιές» δημιουργίας και χειροτεχνίας, όπου οι μαθητές θα μπορούν να εργάζονται με αργαλειούς, τελάρα, νήματα, βελόνες κεντήματος, βελονάκια, υφάσματα και καμβάδες, ενώ περιλαμβάνονται εργαλεία και υλικά για δραστηριότητες κεραμικής, όπως πηλός και εργαλεία μοντελαρίσματος



«ΑΡΩΜΑ» ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Επιστρέφουν οι χειροτεχνίες σε 4.000 Δημοτικά Σχολεία

Η επιμόρφωση των εκπαιδευτών από το ΚΕΔΙΒΙΜ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Μια νέα σχέση ανάμεσα στην εκπαίδευση, την παράδοση και τη βιωματική μάθηση επιχειρεί να δημιουργήσει το πρόγραμμα «Πολιτιστική Παιδεία – Εργαστήρια Δημιουργίας και Χειροτεχνίας», το οποίο προχωρά στα Δημοτικά Σχολεία της χώρας. Στο πλαίσιο της δράσης, 4.000 Δημοτικά αναμένεται να εξοπλιστούν με υλικά και εργαλεία για δραστηριότητες υφαντικής, κεντήματος, πλεξίματος και κεραμικής, δίνοντας στους μαθητές τη δυνατότητα να γνωρίσουν στην πράξη παραδοσιακές τεχνικές και μορφές δημιουργίας.

Σημαντικό ρόλο στην προσπάθεια που αφορά την αναβίωση και τη διάδοση της χειροτεχνικής γνώσης έχει και το Κέντρο Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, το οποίο τα τελευταία χρόνια έχει αναπτύξει σημαντική δραστηριότητα στον συγκεκριμένο τομέα. Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, μαζί με το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

και το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, συμμετείχε στο πρόγραμμα εκπαίδευσης και ανάπτυξης δεξιοτήτων που σχετίζονται με τη χειροτεχνία. Η εμπειρία της υφαντικής περνά στην εκπαίδευση. Ειδικότερα, το ΚΕΔΙΒΙΜ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας έχει υλοποιήσει πρόγραμμα που αφορά την εκπαίδευση εκπαιδευτών στα αντικείμενα της υφαντικής. Μάλιστα, τον Μάιο του 2026 ανακοινώθηκε νέο πρόγραμμα με τίτλο «Εκπαίδευση των εκπαιδευτών των προγραμμάτων υφαντικής για τη δυνατότητα ποιοποίησής τους», το οποίο απευθυνόταν στους εμπειροτέχνες που είχαν εργαστεί ως εργαστηριακοί εκπαιδευτές στις δομές υφαντικής των τριών συνεργαζόμενων πανεπιστημίων. Η δράση αυτή αποτελεί συνέχεια ενός ευρύτερου έργου του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας για την ανάπτυξη καθηγητήρια Γλυκερία Καραγκούνη, είχε ως αντικείμενο μεταξύ άλλων την ενίσχυση

και διάδοση της χειροτεχνικής παράδοσης και την ανάπτυξη εκπαιδευτικών δομών στους συγκεκριμένους κλάδους. 4.000 Δημοτικά με εξοπλισμό χειροτεχνίας Η νέα δράση του υπουργείου Παιδείας έρχεται να αξιοποιήσει αυτή τη γνώση μέσα στο σχολικό περιβάλλον. Σύμφωνα με την απόφαση ένταξης, προβλέπεται δημόσια δαπάνη ύψους 4 εκατ. ευρώ για την προμήθεια και εγκατάσταση του απαραίτητου εξοπλισμού και υλικού στα Δημοτικά Σχολεία της επικράτειας. Στις σχολικές μονάδες προβλέπεται να δημιουργηθούν ειδικές «γωνιές» δημιουργίας και χειροτεχνίας, όπου οι μαθητές θα μπορούν να εργάζονται με αργαλειούς, τελάρα, νήματα, βελόνες κεντήματος, βελονάκια, υφάσματα και καμβάδες. Παράλληλα, περιλαμβάνονται εργαλεία και υλικά για δραστηριότητες κεραμικής, όπως πηλός και εργαλεία μοντελαρίσματος. Η φιλοσοφία της δράσης δεν περιορίζεται στην απλή παρουσία εξοπλισμού στις σχολικές αίθουσες. Στόχος είναι

τα παιδιά να συμμετέχουν σε δημιουργικές δραστηριότητες και να αποκτούν βιωματική επαφή με τεχνικές που αποτελούν μέρος της ελληνικής πολιτιστικής κληρονομιάς. Από τον αργαλειό στη σύγχρονη σχολική τάξη Η υφαντική και γενικότερα η χειροτεχνία συνδέονται με δεξιότητες που έχουν ιδιαίτερη σημασία στην παιδική ηλικία. Η χρήση των χεριών για λεπτές και ακριβείς κινήσεις μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη της λεπτής κινητικότητας, ενώ οι συγκεκριμένες δραστηριότητες απαιτούν συγκέντρωση, υπομονή, επιμονή και δημιουργικότητα. Παράλληλα, η επαφή με παραδοσιακές τεχνικές δίνει στα παιδιά τη δυνατότητα να γνωρίσουν μια διαφορετική πλευρά της πολιτιστικής κληρονομιάς. Ο αργαλειός, το κέντημα, το πλέξιμο και η κεραμική δεν παρουσιάζονται μόνο ως στοιχεία του παρελθόντος, αλλά ως αντικείμενα δημιουργίας που μπορούν να ενταχθούν σε μια σύγχρονη εκπαιδευτική διαδικασία. Ο ρόλος του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Η παρουσία του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σε αυτή την προσπάθεια αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς το ίδρυμα έχει ήδη αναπτύξει υποδομές και εκπαιδευτική εμπειρία στον χώρο της χειροτεχνίας. Στον Βόλο, για παράδειγμα, λειτουργεί δομή υφαντικής στο Λύκειο Ελληνίδων Βόλου, στο πλαίσιο του ευρύτερου προγράμματος του Πανεπιστημίου για τη διατήρηση και ανανέωση της παράδοσης. Η συγκεκριμένη εμπειρία μπορεί να αποτελέσει τη βάση για τη μεταφορά τεχνολογίας στην εκπαιδευτική κοινότητα και, τελικά, στους μαθητές των Δημοτικών Σχολείων. Έτσι, η γνώση που μέχρι σήμερα διατηρείται μέσα από εργαστήρια, εμπειροτέχνες και εκπαιδευτικές δομές επιχειρείται να περάσει και στη σχολική καθημερινότητα. Το πρόγραμμα για τα 4.000 Δημοτικά έχει ημερομηνία έναρξης την 5η Ιουλίου 2026 και λήξης την 30ή Ιουνίου 2028, σηματοδοτώντας μια πολυετή προσπάθεια εξοπλισμού των σχολικών μονάδων και ανάπτυξης των εργαστηρίων.

Τα αποτελέσματα των θερινών εκπτώσεων αποτυπώνουν τις δυσκολίες του λιανεμπορίου, αλλά παράλληλα αναδεικνύουν και τη σημασία δράσεων που μπορούν να ενισχύσουν την επισκεψιμότητα και την εμπορική δραστηριότητα



ΕΜΠΟΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΒΟΛΟΥ

Θερινές εκπτώσεις με«φρένο»στην αγορά

Μειωμένη η κίνηση σε σχέση με το 2025 – Θετικό το αποτύπωμα της «Λευκής Νύχτας»

Συγκρατημένη ήταν η αγοραστική κίνηση στην αγορά του Βόλου κατά τη διάρκεια των θερινών εκπτώσεων του 2026, σύμφωνα με την έρευνα που πραγματοποίησε ο Εμπορικός Σύλλογος Βόλου μεταξύ των εμπορικών επιχειρήσεων. Η έρευνα αφορά την περίοδο από τις 13 Ιουλίου έως και τις 31 Αυγούστου και αποτυπώνει μια αγορά που, παρά τις εκπτώσεις και τις προσφορές, δεν κατάφερε να κινηθεί στους ρυθμούς που θα ανέμεναν οι επαγγελματίες.

Την ίδια στιγμή, ωστόσο, καταγράφονται χρονικά διαστήματα με αυξημένη κίνηση, ενώ ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η θετική αποτίμηση της «Λευκής Νύχτας Βόλου 2026», η οποία πραγματοποιήθηκε στις 28 Αυγούστου, λίγες ημέρες πριν από την ολοκλήρωση των εκπτώσεων.

Χαρακτηριστική είναι η αξιολόγηση της συνολικής αγοραστικής κίνησης από τις επιχειρήσεις που συμμετείχαν στην έρευνα. Το 45% χαρακτηρίζει την κίνηση των φετινών θερινών εκπτώσεων κακή, ποσοστό που αποτελεί και τη μεγαλύτερη κατηγορία απαντήσεων. Το 30% χαρακτηρίζει την κίνηση ικανοποιητική, ενώ μόλις το 22,5% την αξιολογεί ως καλή. Οι απαντήσεις αποτυπώνουν μια αγορά όπου οι εκπτώσεις προσέλκυσαν καταναλωτές, χωρίς όμως η παρουσία τους να μεταφραστεί στον βαθμό που θα περίμεναν οι επιχειρήσεις σε πωλήσεις. Το γεγονός ότι σχεδόν μία στις δύο επιχειρήσεις χαρακτηρίζει την κίνηση κακή αποτελεί ένα από τα βασικά μηνύματα της έρευνας.

Πτώση σε σχέση με πέρυσι Ακόμη πιο σαφής είναι η σύγκριση με την αντίστοιχη περίοδο του 2025. Το 55% των επιχειρήσεων δηλώνει ότι η φετινή αγοραστική κίνηση ήταν μειωμένη σε σχέση με πέρυσι. Το 22,5% αναφέρει ότι κινήθηκε περίπου στα ίδια επίπεδα, ενώ το ίδιο ποσοστό, 22,5%, καταγράφει αύξηση. Στις επιχειρήσεις που δήλωσαν μείωση, η συχνότερη μεταβολή ήταν της τάξης του 10%-20%, ενώ καταγράφηκαν και περιπτώσεις όπου η υποχώρηση έφτασε στο 21%-30% ή και περισσότερο. Από την άλλη πλευρά, όπου σημειώθηκε αύξηση, αυτή δεν ξεπέρασε κατά κύριο λόγο το 20%, με συχνότερη αναφορά μια άνοδο περίπου 10%. Η εικόνα που διαμορφώνεται είναι επομένως περισσότερο αυτή της μείωσης ή της στασιμότητας παρά μιας δυναμικής ανόδου της αγοράς.

Μέτρια ικανοποίηση από τις πωλήσεις Η συγκρατημένη εικόνα επιβεβαιώνεται και από τον βαθμό ικανοποίησης των επιχειρήσεων από τις θερινές πωλήσεις. Το μεγαλύτερο ποσοστό, 40%, δηλώνει μέτρια ικανοποίηση. Παράλληλα, το 35% δηλώνει λίγο ή καθόλου ικανοποιημένο από τις πωλήσεις το καλοκαίρι, ενώ μόλις το 25% εμφανίζεται πολύ ή πάρα πολύ ικανοποιημένο. Τα στοιχεία δείχνουν ότι η καταναλωτική παραμένει επιλεκτική. Οι καταναλωτές αναζητούν εκπτώσεις και προσφορές, όμως εμφανίζονται πιο προσεκτικοί ως προς το ύψος των δαπανών τους. Έτσι, η αυξημένη επισκεψιμότητα δεν οδηγεί απαραίτητα και σε αντίστοιχη αύξηση του τζίρου των καταστημάτων. Η αγοραστική κίνηση δεν ήταν ίδια σε

ολόκληρη την εκπωτική περίοδο. Σύμφωνα με την έρευνα, το 37,5% των επιχειρήσεων εντόπισε την υψηλότερη επισκεψιμότητα στα τέλη Ιουλίου, ποσοστό που αποτελεί τη μεγαλύτερη κατηγορία απαντήσεων. Ακολουθεί η τελευταία εβδομάδα των εκπτώσεων, με ποσοστό 20%. Το στοιχείο αυτό αποκτά ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς συμπιέπει χρονικά με τη διοργάνωση της «Λευκής Νύχτας» στις 28 Αυγούστου.

Η εικόνα δείχνει ότι οι καταναλωτές δεν κινήθηκαν με σταθερό ρυθμό καθ' όλη τη διάρκεια του μηνιού. Αντίθετα, υπήρξαν συγκεκριμένες περίοδοι κατά τις οποίες η αγορά παρουσίασε μεγαλύτερη κινητικότητα. Θετικό αποτύπωμα από τη «Λευκή Νύχτα» Μέσα στη συνολικά συγκρατημένη εικόνα των θερινών εκπτώσεων, η «Λευκή Νύχτα Βόλου 2026» ξεχωρίζει ως ένα από τα θετικά ευρήματα της έρευνας. Η διοργάνωση πραγματοποιήθηκε στις 28 Αυγούστου, στην τελική ευθεία των εκπτώσεων. Το 65% των επιχειρήσεων αξιολογεί θετικά την επίδρασή της στην αγοραστική κίνηση. Αντίθετα, το 15% αναφέρει ότι είχε μικρή επίδραση, ενώ το 17% δηλώνει ότι δεν είχε καμία επίδραση. Η πλειοψηφική θετική αξιολόγηση δείχνει ότι οργανωμένες εμπορικές δράσεις μπορούν να δημιουργήσουν πρόσθετη επισκεψιμότητα και να δώσουν ώθηση στην αγορά, ιδιαίτερα σε χρονικές περιόδους όπου η καταναλωτική κίνηση είναι περιορισμένη. Το κόστος ζωής επηρεάζει τις αγορές Τα αποτελέσματα της έρευνας αποτυπώνουν μια τοπική αγορά που επηρεάζεται από το ευρύτερο οικονομικό περιβάλλον. Οι πιέσεις στο διαθέσιμο εισόδημα των νοικοκυριών επηρεάζουν τις καταναλωτικές επιλογές, με

τους πολίτες να δίνουν μεγαλύτερη βαρύτητα στην τελική τιμή και στην αξία της αγοράς τους. Ακόμη και όταν υπάρχουν εκπτώσεις, οι καταναλωτές φαίνεται να αξιολογούν περισσότερο τι χρειάζονται, πότε θα το αγοράσουν και πόσα χρήματα μπορούν να διαθέσουν. Για τις επιχειρήσεις αυτό σημαίνει ότι οι εκπτώσεις αποτελούν σημαντικό εργαλείο προσέλκυσης πελατών, χωρίς όμως να αρκούν από μόνες τους για την ουσιαστική ενίσχυση της καταναλωσης.

Το μήνυμα για το τοπικό εμπόριο Η έρευνα του Εμπορικού Συλλόγου Βόλου καταγράφει, συνολικά, μια αγορά με περιορισμένη αγοραστική δυναμική. Περισσότερες από τις μισές επιχειρήσεις δηλώνουν μείωση της κίνησης σε σχέση με το 2025, ενώ η συχνότερη κατηγορία πτώσης κυμαίνεται μεταξύ 10% και 20%. Παράλληλα, η μέτρια ικανοποίηση από τις θερινές πωλήσεις δείχνει ότι το ζητούμενο για το τοπικό εμπόριο δεν είναι μόνο η αύξηση της επισκεψιμότητας, αλλά η μετατροπή της σε πραγματικές αγορές. Στον αντίποδα, η θετική αποτίμηση της «Λευκής Νύχτας» καταδεικνύει ότι οργανωμένες δράσεις μπορούν να λειτουργήσουν υποστηρικτικά, δημιουργώντας αυξημένη κίνηση σε συγκεκριμένες χρονικές στιγμές. Με την έναρξη της φθινοπωρινής εμπορικής περιόδου, οι επιχειρήσεις του Βόλου καλούνται να αντιμετωπίσουν μια αγορά που εξακολουθεί να κινείται με προσοχή. Τα αποτελέσματα των θερινών εκπτώσεων αποτυπώνουν τις δυσκολίες του λιανεμπορίου, αλλά παράλληλα αναδεικνύουν και τη σημασία δράσεων που μπορούν να ενισχύσουν την επισκεψιμότητα και την εμπορική δραστηριότητα.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



άρθρο

Έννη Λεβέντη

FORMedia Radio 998
Ennitime is a good time

«Δεν έχω χρόνο»
ή μήπως δεν έχω βάλει
προτεραιότητες;

**Η καθημερινότητα γεμίζει
υποχρεώσεις, εκκρεμότητες
και απαιτήσεις.**

«Δεν προλαβαίνω». Μια φράση που ακούμε συχνά και λέμε ακόμη συχνότερα στον εαυτό μας. Η δουλειά, το σπίτι, οι οικογενειακές υποχρεώσεις, οι άνθρωποι που χρειάζονται την προσοχή μας, τα μηνύματα, οι συνεχείς ειδοποιήσεις και όλα όσα πρέπει να γίνουν μέσα στην ημέρα δημιουργούν την αίσθηση ότι ο χρόνος ποτέ δεν είναι αρκετός. Και πράγματι, υπάρχουν περίοδοι στη ζωή όπου οι απαιτήσεις είναι πολλές και ο διαθέσιμος χρόνος περιορισμένος. Υπάρχει, όμως, και μια διαφορετική ερώτηση που αξίζει να κάνουμε: μήπως δεν μας λείπει πάντα ο χρόνος, αλλά η ξεκάθαρη ιεράρχηση; Όταν όλα θεωρούνται σημαντικά, τελικά τίποτα δεν έχει πραγματική προτεραιότητα. Έτσι, μπορεί να περάσουμε μια ολόκληρη ημέρα απαντώντας σε emails, τακτοποιώντας μικρές εκκρεμότητες και ανταποκρινόμενοι στις ανάγκες των άλλων, χωρίς να έχουμε κάνει ούτε ένα βήμα προς κάτι που είναι πραγματικά σημαντικό για εμάς. Η διαφορά ανάμεσα στο «επείγον» και στο «σημαντικό» είναι καθοριστική. Το επείγον ζητά την προσοχή μας τώρα. Το σημαντικό, όμως, μπορεί να περιμένει – και ακριβώς γι’ αυτό συχνά μένει πίσω. Η ξεκούραση, η άσκηση, μια προσωπική επιθυμία, ένας στόχος που θέλουμε να πετύχουμε ή ακόμη και λίγος χρόνος χωρίς υποχρεώσεις μπορεί να θεωρούνται σημαντικά, αλλά όχι επείγοντα. Έτσι, μεταφέρονται διαρκώς από τη μία ημέρα στην άλλη. Η αλλαγή δεν χρειάζεται να ξεκινήσει με ένα αυστηρό πρόγραμμα. Μπορεί να ξεκινήσει με μια απλή ερώτηση: «Αν σήμερα μπορούσα να ολοκληρώσω μόνο τρία πράγματα, ποια θα είχαν πραγματικά αξία;». Η απάντηση βοηθά να ξεχωρίσουμε αυτό που πραγματικά χρειάζεται να γίνει από αυτό που απλώς συνηθίσαμε να κάνουμε. Το ίδιο σημαντικό είναι να μάθουμε να λέμε «όχι». Όχι επειδή δεν θέλουμε να βοηθήσουμε τους άλλους, αλλά επειδή κάθε «ναί» που λέμε σε κάτι καταλαμβάνει ένα κομμάτι από τον χρόνο μας. Το να προστατεύουμε τον χρόνο μας δεν σημαίνει ότι γινόμαστε λιγότερο διαθέσιμοι στους ανθρώπους γύρω μας. Σημαίνει ότι αναγνωρίζουμε πως και οι δικές μας ανάγκες έχουν θέση στην καθημερινότητα. Ίσως, λοιπόν, την επόμενη φορά που θα πούμε «δεν έχω χρόνο», αξίζει να σταματήσουμε για λίγο και να ρωτήσουμε τον εαυτό μας: «Δεν έχω πραγματικά χρόνο ή δεν έχω αποφασίσει ακόμη πού θέλω να τον διαθέσω;». Γιατί ο χρόνος δεν είναι μόνο κάτι που μετράμε. Είναι και κάτι που επιλέγουμε πού θα επενδύσουμε. Και πολλές φορές, η αλλαγή στην καθημερινότητά μας δεν αρχίζει όταν βρίσκουμε περισσότερο χρόνο, αλλά όταν αποφασίζουμε να δώσουμε περισσότερο χώρο σε όσα έχουν πραγματικά σημασία.

Η αλλαγή είναι αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής. Όταν όμως δεν γνωρίζουμε τι θα φέρει η επόμενη ημέρα, η αβεβαιότητα μπορεί να γίνει πηγή άγχους. Πώς μπορούμε να παραμείνουμε σταθεροί όταν γύρω μας όλα μοιάζουν να αλλάζουν;



Όταν όλα αλλάζουν

«Δεν μπορούμε να ελέγξουμε όλα όσα συμβαίνουν γύρω μας, μπορούμε όμως να επιλέξουμε πώς θα σταθούμε απέναντι στις αλλαγές και ποιο θα είναι το επόμενο βήμα μας»



Υπάρχουν περίοδοι στη ζωή όπου αισθανόμαστε ότι κάνουμε το έδαφος κάτω από τα πόδια μας. Μια αλλαγή στη δουλειά, μια νέα επαγγελματική κατεύθυνση, μια μετακόμιση, μια σχέση που αλλάζει, μια οικονομική δυσκολία ή ακόμη και μια απόφαση που δεν έχουμε ακόμη πάρει μπορεί να δημιουργήσει την αίσθηση ότι τίποτα δεν είναι πραγματικά βέβαιο. Και ίσως το πιο δύσκολο κομμάτι δεν είναι η ίδια η αλλαγή, αλλά το γεγονός ότι δεν γνωρίζουμε πού ακριβώς θα μας οδηγήσει.

Γράφει η Έννη Λεβέντη

Ο άνθρωπος έχει ανάγκη από ένα αίσθημα ασφάλειας. Θέλει να γνωρίζει τι ακολουθεί, να μπορεί να σχεδιάσει, να προβλέψει και να οργανώσει τα επόμενα βήματά του. Όταν αυτό δεν είναι εφικτό, το μυαλό συχνά προσπαθεί να δημιουργήσει μόνο του απαντήσεις. Και κάπου εκεί μπορεί να αρχίσει ένας ατελείωτος κύκλος σκέψεων: «Κι αν δεν πάει καλά;», «Κι αν κάνω λάθος;», «Τι θα γίνει μετά;», «Μήπως έπρεπε να είχα επιλέξει διαφορετικά;». Το πρόβλημα είναι ότι η προσπάθεια να προβλέψουμε κάθε πιθανό σενάριο δεν μας προσφέρει απαραίτητα περισσότερη ασφάλεια. Αντίθετα, μπορεί να μας κρατήσει εγκλωβισμένους σε μια διαρκή αναμονή. Περιμένουμε να είμαστε σίγουροι πριν προχωρήσουμε, όμως η απόλυτη βεβαιότητα σπάνια έρχεται.

Η διαχείριση της αβεβαιότητας δεν σημαίνει ότι σταματάμε να φοβόμαστε ή ότι αντιμετωπίζουμε κάθε αλλαγή με αισιοδοξία. Σημαίνει ότι μαθαίνουμε να αποδεχόμαστε πως δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα πάντα. Υπάρχουν πράγματα που εξαρτώνται από εμάς και άλλα που βρίσκονται έξω από τη δική μας επιρροή. Η διάκριση αυτή μπορεί να γίνει ένα σημαντικό σημείο ισορροπίας. Μπορούμε να μην γνωρίζουμε τι θα συμβεί σε έξι μήνες, μπορούμε όμως να αποφασίσουμε τι θα κάνουμε σήμερα. Μπορούμε να μην ελέγξουμε τις αποφάσεις των άλλων, μπορούμε όμως να επηρεάσουμε τον τρόπο με τον οποίο θα αντιδράσουμε. Μπορεί να μην μπορούμε να γνωρίζουμε αν μια αλλαγή θα οδηγήσει ακριβώς εκεί που θέλουμε, μπορούμε όμως να φροντίσουμε ώστε το επόμενο βήμα μας να είναι όσο πιο συνειδητό γίνεται. Αυτό δεν σημαίνει ότι κάθε απόφαση είναι σωστή ή ότι κάθε αλλαγή θα έχει θετική έκβαση. Σημαίνει ότι η ζωή δεν χρειάζεται να είναι πλήρως προβλέψιμη για να μπορούμε να κινηθούμε μέσα της. Ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια σε περιόδους αβεβαιότητας είναι η ανάγκη να πάρουμε όλες τις απαντήσεις ταυτόχρονα. Θέλουμε να ξέρουμε πού θα είμαστε, τι θα συμβεί, ποιο θα είναι το αποτέλεσμα και αν τελικά θα έχουμε κάνει τη σωστή επιλογή. Όμως πολλές φορές χρειάζεται να αρκестούμε στην επόμενη ερώτηση και όχι σε όλες τις απαντήσεις. «Ποιο είναι το επόμενο μικρό βήμα που μπορώ να κάνω;»

μπορεί να είναι πιο χρήσιμη ερώτηση από το «Πώς θα είναι η ζωή μου σε έναν χρόνο;». Η προσέγγιση αυτή βοηθά να επιστρέψουμε στο παρόν. Όταν το μυαλό βρίσκεται διαρκώς στο μέλλον, η αβεβαιότητα μεγαλώνει. Όταν επιστρέφουμε σε όσα μπορούμε να διαχειριστούμε σήμερα, δημιουργείται ένας βαθμός ελέγχου, όχι πάνω στο αποτέλεσμα, αλλά πάνω στη δική μας στάση και δράση. Σε αυτή τη διαδικασία έχει σημασία και ο τρόπος με τον οποίο μιλάμε στον εαυτό μας. Σε μια δύσκολη περίοδο είναι εύκολο να απαιτούμε από τον εαυτό μας να έχει όλες τις απαντήσεις, να είναι δυνατός, ψύχραιμος και αποφασιστικός. Όμως η αβεβαιότητα δεν είναι αποτυχία και η ανασφάλεια δεν σημαίνει ότι δεν μπορούμε να προχωρήσουμε. Μπορούμε να έχουμε αμφιβολίες και ταυτόχρονα να κάνουμε ένα βήμα μπροστά. Ακόμη και η αποδοχή ότι «δεν ξέρω ακόμη» μπορεί να λειτουργήσει απελευθερωτικά. Δεν χρειάζεται κάθε κενό να γεμίσει αμέσως. Δεν χρειάζεται κάθε απόφαση να παρθεί βιαστικά μόνο και μόνο για να σταματήσει η δυσφορία που προκαλεί η αναμονή. Μερικές φορές χρειάζεται χρόνος για να καταλάβουμε τι πραγματικά θέλουμε. Οι αλλαγές, άλλωστε, δεν είναι όλες ίδιες. Κάποιες τις επιλέγουμε και κάποιες έρχονται χωρίς να μας ρωτήσουν. Σε κάθε περίπτωση, όμως, μας καλούν να επαναπροσδιορίσουμε τις ισορροπίες μας. Αυτό που λειτουργούσε πριν μπορεί να μην λειτουργεί πλέον.

Αυτοκριτική ή αυτογνωσία; Ο τρόπος με τον οποίο μιλάμε στον εαυτό μας μετά από μια αποτυχία μπορεί να καθορίσει όχι μόνο το πώς αισθανόμαστε, αλλά και το αν θα μπορέσουμε να μάθουμε, να προχωρήσουμε και να ξαναπροσπαθήσουμε



Πώς μιλάμε στον εαυτό μας όταν κάνουμε ένα λάθος;

Δεν χρειάζεται να γίνει λόγος για να μειώσουμε τον εαυτό μας. Μπορεί να γίνει μια ευκαιρία να καταλάβουμε καλύτερα τις επιλογές, τις ανάγκες και τις αντιδράσεις μας και να προχωρήσουμε με μεγαλύτερη επίγνωση

Υπάρχουν στιγμές που όλοι κάνουμε λάθη. Μια απόφαση που δεν πήραμε σωστά, μια κουβέντα που θα θέλαμε να είχαμε διατυπώσει διαφορετικά, μια επαγγελματική επιλογή που δεν απέδωσε, μια συμπεριφορά που πλήγωσε έναν άνθρωπο ή ένας στόχος που τελικά δεν καταφέραμε να πετύχουμε. Το λάθος είναι μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας. Αυτό που διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο είναι ο τρόπος με τον οποίο επιλέγουμε να το αντιμετωπίσουμε.

Γράφει η Λόλα Γάτσιου

Για κάποιους, ένα λάθος τελειώνει με τη φράση «έκανα λάθος». Για άλλους, όμως, γίνεται αφετηρία μιας πολύ μεγαλύτερης εσωτερικής διαδικασίας: «Πώς μπήκα να το κάνω αυτό;», «Πάλι τα ίδια έκανα», «Ποτέ δεν τα καταφέρνω», «Δεν είμαι αρκετά καλός». Από ένα συγκεκριμένο γεγονός περνάμε εύκολα σε μια συνολική κρίση για τον εαυτό μας. Κάπου εκεί βρίσκεται η διαφορά ανάμεσα στην αυτοκριτική και την αυτογνωσία. Η αυτοκριτική μπορεί να μας βοηθήσει όταν μας οδηγεί στην αναγνώριση μιας λανθασμένης επιλογής και την προσπάθεια να τη διορθώσουμε. Όταν, όμως, μετατρέπεται σε μια διαρκή επίθεση απέναντι στον εαυτό μας, κάνει τον διорθωτικό της χαρακτήρα. Το «έκανα κάτι λάθος» μετατρέπεται σε «είμαι λάθος». Και οι δύο φράσεις μπορεί να μοιάζουν, όμως περιγράφουν κάτι εντελώς διαφορετικό. Η πρώτη αφήνει χώρο για αλλαγή. Η δεύτερη

δημιουργεί μια ταυτότητα γύρω από το λάθος. Ο τρόπος με τον οποίο μιλάμε στον εαυτό μας έχει ιδιαίτερη σημασία ακριβώς επειδή αυτή η εσωτερική φωνή είναι παρούσα σε όλες τις δύσκολες στιγμές. Μπορεί να λειτουργήσει ως ένας αυστηρός δικαστής ή ως ένας πιο ψύχραιμος παρατηρητής που προσπαθεί να καταλάβει τι συνέβη. Αντί για το «γιατί τα καταστρέφω πάντα όλα;», μπορούμε να αναρωτηθούμε «τι ακριβώς δεν πήγε καλά αυτή τη φορά;». Αντί για το «δεν μπορώ να τα καταφέρω», μπορούμε να εξετάσουμε «τι θα μπορούσα να κάνω διαφορετικά την επόμενη φορά;». Η αλλαγή της ερώτησης δεν εξαφανίζει το λάθος. Αλλάζει, όμως, τον τρόπο με τον οποίο το επεξεργαζόμαστε. Και αυτή ακριβώς είναι η ουσία της αυτογνωσίας. Δεν σημαίνει ότι δικαιολογούμε κάθε συμπεριφορά μας ούτε ότι αποφεύγουμε να αναλαμβάνουμε την ευθύνη. Σημαίνει ότι μπορούμε να κοιτάσουμε τον εαυτό μας με ειλικρίνεια χωρίς να χρειάζεται να τον τιμωρούμε. Η ανάληψη ευθύνης και η αυτοσυμπόνια δεν είναι αντίθετες έννοιες. Μπορούμε να πούμε «έκανα λάθος» και ταυτόχρονα «θέλω να καταλάβω γιατί συνέβη». Μπορούμε να αναγνωρίσουμε ότι πληγώσαμε κάποιον και να προσπαθήσουμε να επανορθώσουμε, χωρίς να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι είμαστε εντελώς κακοί ή ανεπαρκείς άνθρωποι. Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία και στον επαγγελματικό χώρο. Ένα λάθος στη δουλειά μπορεί να προκαλέσει απογοήτευση, άγχος ή φόβο για την επόμενη προσπάθεια. Αν το λάθος γίνει

απόδειξη προσωπικής ανεπάρκειας, μπορεί να οδηγήσει σε αποφυγή, ανασφάλεια και δισταγμό. Αντίθετα, όταν αντιμετωπίζεται ως πληροφορία, μπορεί να γίνει αφορμή για βελτίωση. Το ίδιο συμβαίνει και στις προσωπικές σχέσεις. Όλοι έχουμε πει λόγια που μετανιώσαμε ή έχουμε αντιδράσει με τρόπους που αργότερα καταλάβαμε ότι δεν μας εκφράζουν. Η αυτογνωσία δεν μας ζητά να ξεχάσουμε όσα συνέβησαν. Μας καλεί να τα εξετάσουμε: Τι ένιωθα εκείνη τη στιγμή; Τι με οδήγησε σε αυτή την αντίδραση; Υπήρχε κάποιος φόβος, κάποια ανάγκη ή κάποια πίεση που δεν είχα αναγνωρίσει; Οι ερωτήσεις αυτές δεν λειτουργούν ως δικαιολογίες. Λειτουργούν ως εργαλεία κατανόησης. Υπάρχει, όμως, και μια άλλη παγίδα: η ανάγκη να μην κάνουμε ποτέ ξανά λάθος. Όταν φοβόμαστε υπερβολικά την αποτυχία, μπορεί να αρχίσουμε να αποφεύγουμε τις αποφάσεις, τις νέες προσπάθειες και τις ευκαιρίες.

Η προσπάθεια να προστατευτούμε από κάθε πιθανό λάθος μπορεί τελικά να μας κρατήσει ακίνητους. Η πραγματικότητα είναι ότι η ωριμότητα δεν σημαίνει να μην κάνουμε λάθη. Σημαίνει να μπορούμε να τα αναγνωρίζουμε, να μαθαίνουμε από αυτά και να συνεχίζουμε. Ίσως, λοιπόν, αξίζει να παρατηρήσουμε την επόμενη φορά που θα κάνουμε ένα λάθος ποια είναι η πρώτη φράση που λέμε στον εαυτό μας. Είναι μια φράση που θα λέγαμε σε έναν άνθρωπο που αγαπάμε; Ή είναι πολύ πιο σκληρή από οτιδήποτε θα λέγαμε σε κάποιον άλλον; Αυτή η απλή ερώτηση μπορεί να αποκαλύψει

πολλά για τον τρόπο με τον οποίο έχουμε μάθει να αντιμετωπίζουμε τον εαυτό μας. Δεν χρειάζεται να αντικαταστήσουμε την αυτοκριτική με μια διαρκή θετική σκέψη. Ούτε να πείσουμε τον εαυτό μας ότι όλα είναι καλά όταν δεν είναι. Χρειάζεται κάτι πιο δύσκολο και πιο ουσιαστικό: να μάθουμε να είμαστε ειλικρινείς χωρίς να είμαστε σκληροί. Να μπορούμε να πούμε «δεν μου άρεσε αυτό που έκανα» χωρίς να λέμε «δεν αξίζω». Να αναγνωρίζουμε μια αδυναμία χωρίς να τη μετατρέπουμε σε μόνιμη ταυτότητα. Να βλέπουμε ένα λάθος ως ένα γεγονός της ζωής μας και όχι ως την τελική απόδειξη του ποιο είμαστε. Γιατί τελικά, ο τρόπος που αντιμετωπίζουμε τον εαυτό μας στις δύσκολες στιγμές λέει πολλά για τη σχέση που έχουμε μαζί του. Και ίσως η αυτογνωσία να αρχίζει ακριβώς εκεί: στη στιγμή που σταματάμε να ρωτάμε «τι άνθρωπος είμαι που το έκανα αυτό;» και αρχίζουμε να ρωτάμε «τι μπορώ να μάθω από αυτό που συνέβη;». Το λάθος δεν μπορεί πάντα να αλλάξει. Μπορεί, όμως, να αλλάξει ο τρόπος με τον οποίο θα σταθούμε απέναντί του. Και πολλές φορές, αυτό είναι το πρώτο βήμα για να μην επαναλάβουμε απλώς το ίδιο λάθος, αλλά να βγούμε από αυτό λίγο πιο συνειδητοί, λίγο πιο ώριμοι και με καλύτερη γνώση του εαυτού μας. Η σχολική χρονιά είναι ένα ταξίδι εξέλιξης. Και κάθε παιδί χρειάζεται να ξέρει ότι δεν χρειάζεται να φτάσει πρώτο. Ένα βήμα τη φορά.κνά «όχι» σε όσα μας απομακρύνουν από τις προτεραιότητές μας και «ναί» σε όσα ενισχύουν την ψυχική μας ισορροπία.

www.helidonimed.gr



ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ • ΕΜΠΕΙΡΙΑ • ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ

Ο αξιόπιστος συνεργάτης σας
στα ορθοπεδικά και ιατρικά είδη

- ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΕΙΔΗ
- ΙΑΤΡΙΚΑ ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ
- ΑΝΑΤΟΜΙΚΑ ΥΠΟΔΗΜΑΤΑ
- ΟΞΥΓΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (ΟΧΥΓΕΝ)
- ΠΕΛΜΑΤΟΓΡΑΦΗΜΑ
- ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
- ΑΝΑΠΗΡΙΚΑ ΑΜΑΞΙΔΙΑ
- ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΒΑΔΙΣΗΣ
- ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΕΟΠΥΥ
- CRAP
- ΑΤΟΜΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ
- ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ



ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΤΗ HELIDONI MEDICAL

- Εξειδικευμένες λύσεις υγείας
- Πιστοποιημένα προϊόντα
- Εξασφαλισμένη εξυπηρέτηση
- Συνεργασία με επαγγελματίες υγείας
- Υποστήριξη ιδιωτών και επαγγελματιών



23ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 15
ΛΑΡΙΣΑ
2411 811260

helidonimed.gr info@helidonimed.gr
Helidoni Medical

Φροντίζουμε για εσάς, καθημερινά!

Κρίσιμη είναι η 25η Σεπτεμβρίου 2026 για τους αγρότες που θέλουν να λάβουν την προκαταβολή της Βασικής Εισοδηματικής Στήριξης έως το τέλος Οκτωβρίου. Η γενική προθεσμία για την ΕΑΕ 2026 παραμένει η 16η Οκτωβρίου, όμως όσοι υποβάλουν την αίτηση μετά τις 25 Σεπτεμβρίου δεν εντάσσονται στην ίδια φάση προκαταβολής

ΑΓΡΟΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΟΤΗΣΕΙΣ

Μέχρι 25 Σεπτεμβρίου οι Αιτήσεις Ενίσχυσης

Οι αλλαγές στο myAGRO, οι ΚΑΕΚ και οι νέες διευκολύνσεις για τους παραγωγούς
Τι πρέπει να προσέξουν όσοι θέλουν να πληρωθούν τον Οκτώβριο



Νέα δεδομένα διαμορφώνονται για τους αγρότες που περιμένουν τις ενισχύσεις τους, καθώς μετατέθηκε για τις 25 Σεπτεμβρίου 2026 η προθεσμία υποβολής της Ενιαίας Αίτησης Ενίσχυσης (ΕΑΕ) για όσους επιθυμούν να λάβουν την προκαταβολή της Βασικής Εισοδηματικής Στήριξης έως τις 31 Οκτωβρίου.

Η εξέλιξη αυτή έρχεται παράλληλα με έναν νέο κύκλο παρεμβάσεων στην πλατφόρμα myAGRO, μέσω της οποίας πραγματοποιείται φέτος η διαδικασία υποβολής της ΕΑΕ 2026. Το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων και η ΑΑΔΕ ανακοίνωσαν σειρά τεχνικών διορθώσεων και απλουστεύσεων, μετά τα ζητήματα που καταγράφηκαν από παραγωγούς, Κέντρα Υποδοχής Δηλώσεων και μελετητές.

Στο επίκεντρο η προκαταβολή
Η βασική ημερομηνία που πρέπει να έχουν πλέον υπόψη τους οι παραγωγοί είναι η 25η Σεπτεμβρίου. Μέχρι τότε θα πρέπει να έχουν υποβάλει την ΕΑΕ 2026 όσοι θέλουν να περιληφθούν στην προκαταβολή της Βασικής Εισοδηματικής Στήριξης που προγραμματίζεται να καταβληθεί έως το τέλος Οκτωβρίου.

Η γενική προθεσμία για την υποβολή της ΕΑΕ 2026 παραμένει η 16η Οκτωβρίου 2026. Αυτό σημαίνει ότι όσοι δεν προλάβουν να υποβάλουν την αίτησή τους έως τις 25 Σεπτεμβρίου δεν χάνουν τη δυνατότητα υποβολής της ΕΑΕ, αλλά δεν εντάσσονται στην ίδια χρονική φάση προκαταβολής. Σύμφωνα με την ΑΑΔΕ, η ημερο-

μηνία υποβολής συνδέεται με τον χρόνο χορήγησης της προκαταβολής. Η επίσημη ενημέρωση της πλατφόρμας αναφέρει ότι για αιτήσεις που υποβάλλονται από 16 Σεπτεμβρίου έως και 16 Οκτωβρίου, η προκαταβολή μπορεί να χορηγηθεί έως τις 30 Νοεμβρίου 2026.

Έτσι, οι αγρότες καλούνται να οργανώσουν εγκαίρως τις δηλώσεις τους, ιδιαίτερα όσοι έχουν εκκρεμότητες σχετικά με τα αγροτεμάχια, τα δικαιολογητικά ή τα στοιχεία που εμφανίζονται στην ηλεκτρονική πλατφόρμα.

Τι αλλάζει στο myAGRO

Σημαντικές είναι και οι παρεμβάσεις που έγιναν στη λειτουργία του myAGRO. Η νέα εφαρμογή αποτελεί το ψηφιακό περιβάλλον της ΑΑΔΕ για την υποβολή της ΕΑΕ 2026 και δίνει τη δυνατότητα στους παραγωγούς να καταθέσουν την αίτηση ηλεκτρονικά, είτε οι ίδιοι είτε μέσω εξουσιοδοτημένων προσώπων.

Η πλατφόρμα αξιοποιεί προσυμπληρωμένα στοιχεία από τα ψηφιακά συστήματα της ΑΑΔΕ και άλλων φορέων, ενώ παρέχει ανανεωμένη χαρτογράφηση των αγροτεμαχίων. Παράλληλα, ο παραγωγός μπορεί να ενημερώνεται σε πραγματικό χρόνο για πιθανά λάθη ή ελλείψεις, ώστε να προχωρά στις απαραίτητες διορθώσεις πριν από την οριστικοποίηση της αίτησης.

Σύμφωνα με το ΥΠΑΑΤ και την ΑΑΔΕ, έχουν αντιμετωπιστεί προβλήματα που σχετίζονταν με τις εξουσιοδοτήσεις και την πρόσβαση των χρηστών, ενώ έχουν γίνει παρεμβάσεις και στη λειτουργία των Κέντρων Υποδοχής Δηλώσεων και των λογιστών.

Λιγότερα δικαιολογητικά

Ένα από τα σημεία στα οποία δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση είναι η απλούστευση της διαδικασίας.

Καταργήθηκε η υποχρεωτική προσκόμιση σειράς δικαιολογητικών κατά την υποβολή της αίτησης. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται, ενδεικτικά, η υπεύθυνη δήλωση με θεώρηση γνησίου υπογραφής για έσοδα από αγροτική δραστηριότητα, το έντυπο Ν και το Ε3 του προηγούμενου φορολογικού έτους, καθώς και συγκεκριμένα ληξιαρχικά και άλλα έγγραφα.

Παράλληλα, καταργήθηκε η ανάγκη εκτύπωσης, υπογραφής και θεώρησης του εντύπου ΕΛΓΑ, καθώς η σχετική επιλογή πραγματοποιείται πλέον μέσα από την ίδια την αίτηση.

Αντίστοιχα, το έντυπο τελών βόσκησης αντικαταστάθηκε από επιλογή μέσα στην εφαρμογή, χωρίς να απαιτείται εκτύπωση και υπογραφή. Στόχος των αλλαγών είναι να περιοριστεί η γραφειοκρατία και να μεταφερθούν περισσότερα στάδια της διαδικασίας στο ψηφιακό περιβάλλον.

Τι γίνεται με τους ΚΑΕΚ

Ιδιαίτερη σημασία έχει η αλλαγή που αφορά τους Κωδικούς Αριθμούς Εθνικού Κτηματολογίου (ΚΑΕΚ).

Για τις περιοχές όπου το Κτηματολόγιο βρίσκεται σε λειτουργία, είναι υποχρεωτική η αναγραφή των ΚΑΕΚ των αγροτεμαχίων στην ΕΑΕ 2026. Το ελάχιστο ποσοστό γεωχωρικής επικάλυψης των ψηφιοποιούμενων αγροτεμαχίων με τους δηλωμένους ΚΑΕΚ ορίζεται πλέον στο 55%.

Στο πλαίσιο αυτό λαμβάνονται υπόψη και περιπτώσεις όπου η ταυτοποίηση δεν μπορεί να ολοκληρωθεί για αποδεκτό λόγο, όπως όταν δεν

έχει ολοκληρωθεί η μεταγραφή ενός αγροτεμαχίου μετά από αγοραπωλησία, δωρεά ή κληρονομιά, αλλά και περιπτώσεις ΚΑΕΚ «αγνώστου ιδιοκτήτη». Μάλιστα, το myAGRO δίνει στον παραγωγό τη δυνατότητα να επιλέξει τον λόγο για τον οποίο δεν πραγματοποιείται η ταυτοποίηση, ώστε η αίτηση να μπορεί να ολοκληρωθεί και στη συνέχεια να ελεγχθεί η ακρίβεια των στοιχείων.

Βελτιώσεις στους χάρτες και στα αγροτεμάχια

Παρεμβάσεις έγιναν και στο χαρτογραφικό κομμάτι της εφαρμογής. Μεταξύ άλλων, βελτιώθηκε η ταχύτητα φόρτωσης των χαρτών, προστέθηκε ο ΚΑΕΚ στη φόρμα αναζήτησης και ενισχύθηκαν τα εργαλεία ψηφιοποίησης και διαχείρισης των αγροτεμαχίων.

Παράλληλα, διορθώθηκαν προβλήματα που αφορούσαν τον έλεγχο ψηφιοποίησης σε συνδυασμό με τον ΑΤΑΚ, ενώ προστέθηκαν δυνατότητες για την καταχώρηση στοιχείων που αφορούν χέρσες, βοσκοτοπικές και δασικές εκτάσεις του Ε9.

Βελτιώσεις έγιναν επίσης στην καταχώρηση μισθωτηρίων, στις δηλώσεις καλλιεργειών, στα οικογενειακά σχήματα και στη μεταφορά στοιχείων από τις προηγούμενες αιτήσεις.

Παράταση και

στις μεταβιβάσεις δικαιωμάτων
Ξεχωριστή είναι η προθεσμία για τις μεταβιβάσεις δικαιωμάτων της Βασικής Εισοδηματικής Στήριξης, η οποία μετατέθηκε έως τις 30 Σεπτεμβρίου 2026. Η παράταση αφορά τις μεταβιβάσεις εν ζωή, ενώ καλύπτει και συγκεκριμένες περιπτώσεις μεταβιβάσεων λόγω κληρονομιάς, για θανόντες έως τις 15 Σεπτεμβρίου 2026.

Το μήνυμα προς τους παραγωγούς είναι πλέον σαφές: οι επόμενες ημέρες είναι κρίσιμες για την ολοκλήρωση των δηλώσεων. Όσοι επιδιώκουν την προκαταβολή έως το τέλος Οκτωβρίου θα πρέπει να έχουν ολοκληρώσει την ΕΑΕ έως τις 25 Σεπτεμβρίου, ενώ για όλους τους υπόλοιπους η τελική ημερομηνία υποβολής παραμένει η 16η Οκτωβρίου.

Με τις συνεχείς διορθώσεις στο myAGRO, επιχειρείται παράλληλα να γίνει πιο ομαλή η διαδικασία, με λιγότερα δικαιολογητικά, περισσότερους αυτοματοποιημένους ελέγχους και καλύτερη ψηφιακή διαχείριση των αγροτεμαχίων.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



PRINCE OLIVER
DOT
Παπαναστασίου 42, 2410 538 654

Ενα λάθος στο σύστημα δεν είναι απλώς ένας αριθμός ή ένα πεδίο που συμπληρώθηκε λάθος, αλλά μπορεί να επηρεάσει άμεσα τον ίδιο τον ιδιοκτήτη και τη δυνατότητά του να αξιοποιήσει την περιουσία του



ΜΕΧΡΙ ΤΕΛΟΣ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 6.500 αναπληρωτές στα σχολεία

Το Υπουργείο Παιδείας διαβεβαιώνει ότι θα καλυφθούν τα υπόλοιπα κενά – Στο επίκεντρο και οι ανάγκες των σχολείων της Θεσσαλίας

Με στόχο να περιοριστούν στο ελάχιστο τα κενά εκπαιδευτικών και να αποκτήσουν τα σχολεία σταθερότητα στη λειτουργία τους από τις πρώτες κιόλας εβδομάδες της νέας σχολικής χρονιάς, το Υπουργείο Παιδείας προχωρά σε νέες προσλήψεις αναπληρωτών εκπαιδευτικών. Σύμφωνα με τον σχεδιασμό του υπουργείου, μέχρι το τέλος Σεπτεμβρίου αναμένεται να έχουν πραγματοποιηθεί περίπου 6.500 προσλήψεις, προκειμένου να καλυφθούν οι ανάγκες που εξακολουθούν να καταγράφονται σε σχολικές μονάδες σε ολόκληρη τη χώρα. Η νέα φάση προσλήψεων έρχεται σε μια περίοδο κατά την οποία η σχολική χρονιά έχει ήδη ξεκινήσει και οι εκπαιδευτικές ανάγκες έχουν αποτυπωθεί με μεγαλύτερη ακρίβεια. Παρά τις προσλήψεις που έχουν προηγηθεί, εξακολουθούν να υπάρχουν κενές θέσεις, κυρίως σε ειδικότητες και περιοχές όπου οι ανάγκες είναι αυξημένες. Η πολιτική ηγεσία του υπουργείου εμφανίζεται, πάντως, καθυσταστική, διαμνύοντας ότι ο στόχος είναι να καλυφθούν τα εναπομείναντα κενά μέσα στο προβλεπόμενο χρονοδιάγραμμα.

«Θα καλυφθούν τα υπόλοιπα κενά»
Το μήνυμα που εκπέμπεται από το Υπουργείο Παιδείας είναι ότι η διαδικασία των προσλήψεων δεν σταματά με την έναρξη των μαθημάτων. Αντίθετα, συνεχίζεται με βάση τα πραγματικά δεδομένα που προκύπτουν από τις σχολικές μονάδες και τις ανάγκες

που καταγράφονται στις Διευθύνσεις Εκπαίδευσης. Οι περίπου 6.500 νέες προσλήψεις αναπληρωτών μέχρι το τέλος Σεπτεμβρίου αποτελούν το επόμενο σημαντικό βήμα στην προσπάθεια στελέχωσης των σχολείων. Όπως επισημαίνεται από την πλευρά του υπουργείου, οι διαδικασίες προχωρούν ώστε να αντιμετωπιστούν τα κενά που παραμένουν και να περιοριστούν οι περιπτώσεις κατά τις οποίες μαθήματα δεν μπορούν να πραγματοποιηθούν κανονικά λόγω έλλειψης εκπαιδευτικού προσωπικού. Η κάλυψη των κενών αποτελεί κάθε χρόνο ένα από τα μεγαλύτερα στοιχήματα για την ομαλή έναρξη της σχολικής χρονιάς. Οι ανάγκες, άλλωστε, δεν είναι στατικές. Απουσίες, άδειες, συνταξιοδοτήσεις, μεταβολές στον αριθμό των μαθητών, αλλά και η λειτουργία τμημάτων ειδικής αγωγής δημιουργούν διαρκώς νέα δεδομένα.

Στο μικροσκόπιο οι ανάγκες κάθε περιοχής
Ιδιαίτερη σημασία έχει η κατανομή των αναπληρωτών στις περιοχές όπου εμφανίζονται οι μεγαλύτερες ελλείψεις. Το ζητούμενο δεν είναι μόνο ο συνολικός αριθμός των προσλήψεων, αλλά και το κατά πόσο οι εκπαιδευτικοί θα τοποθετηθούν εκεί όπου υπάρχουν πραγματικές και άμεσες ανάγκες. Για τις σχολικές μονάδες, κάθε κενή θέση εκπαιδευτικού μεταφράζεται σε πρακτικές δυσκολίες στην καθημερινή λειτουργία. Σε ορισμένες

περιπτώσεις επηρεάζεται το ωρολόγιο πρόγραμμα, ενώ σε άλλες οι μαθητές περιμένουν μέχρι να τοποθετηθεί εκπαιδευτικός για να ξεκινήσει κανονικά η διδασκαλία συγκεκριμένων μαθημάτων. Το ζήτημα αφορά τόσο την πρωτοβάθμια όσο και τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, ενώ ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στις ανάγκες της ειδικής αγωγής και στην εκπαίδευση, όπου οι απαιτήσεις για εκπαιδευτικό και υποστηρικτικό προσωπικό είναι αυξημένες.

Η εικόνα στη Θεσσαλία
Στη Θεσσαλία, όπως και σε άλλες περιφέρειες της χώρας, η κάλυψη των κενών αποτελεί βασική προτεραιότητα για τις τοπικές εκπαιδευτικές αρχές. Λάρισα, Μαγνησία, Καρδίτσα και Τρίκαλα διαθέτουν ένα μεγάλο και ιδιαίτερα διαφορετικό σχολικό δίκτυο, με ανάγκες που διαφοροποιούνται από περιοχή σε περιοχή. Από τα αστικά κέντρα μέχρι τις πιο απομακρυσμένες και δυσπρόσιτες περιοχές, η έγκαιρη τοποθέτηση εκπαιδευτικών είναι κρίσιμη για να λειτουργήσουν όλα τα σχολεία με το ίδιο επίπεδο πληρότητας. Ειδικά στις περιοχές όπου η μετακίνηση εκπαιδευτικών είναι δυσκολότερη ή όπου υπάρχουν μικρότερες σχολικές μονάδες, η στελέχωση αποτελεί διαχρονικά μια μεγαλύτερη πρόκληση. Για τη Θεσσαλία, επομένως, η νέα φάση των προσλήψεων αναμένεται με ενδιαφέρον, καθώς οι τοπικές ανάγκες θα πρέπει να αποτυπωθούν στις τελικές τοποθετήσεις.

Δεν σταματούν οι προσλήψεις με το πρώτο κουδούνι
Η εικόνα των πρώτων ημερών της σχολικής χρονιάς δεν είναι απαραίτητα και η τελική εικόνα. Αυτό συμβαίνει επειδή οι ανάγκες των σχολείων μεταβάλλονται συνεχώς. Μετά την έναρξη των μαθημάτων γίνεται πιο σαφές ποια τμήματα θα λειτουργήσουν, ποιοι εκπαιδευτικοί έχουν αναλάβει υπηρεσία και σε ποιες περιπτώσεις προκύπτουν πρόσθετες ανάγκες. Για τον λόγο αυτό, οι προσλήψεις αναπληρωτών εξελίσσονται σε φάσεις. Κάθε νέα φάση έρχεται να συμπληρώσει τα κενά που δεν ήταν δυνατό να καλυφθούν νωρίτερα ή προέκυψαν στην πορεία. Το χρονοδιάγραμμα για περίπου 6.500 ακόμη προσλήψεις μέχρι το τέλος Σεπτεμβρίου δείχνει ακριβώς αυτή την προσπάθεια να ολοκληρωθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα η στελέχωση των σχολικών μονάδων.

Το βάρος πέφτει στην καθημερινότητα των μαθητών
Πίσω από τους αριθμούς των προσλήψεων βρίσκονται οι ανάγκες της καθημερινής σχολικής ζωής. Για τους μαθητές και τις οικογένειές τους, το ζητούμενο είναι απλό: το σχολείο να λειτουργεί κανονικά, με εκπαιδευτικούς στις τάξεις και χωρίς χαμένες διδακτικές ώρες. Αντίστοιχα, για τους μόνιμους εκπαιδευτικούς και τις διευθύνσεις των σχολείων, η έγκαιρη κάλυψη των κενών σημαίνει καλύτερη οργάνωση

και λιγότερες αναγκαστικές αναπροσαρμογές. Το πρόβλημα γίνεται ακόμη πιο έντονο όταν τα κενά αφορούν βασικά μαθήματα ή ειδικότητες που δεν μπορούν εύκολα να καλυφθούν εκ των έσω. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η παρουσία του αναπληρωτή είναι απαραίτητη για να αποκατασταθεί η κανονικότητα. Με τις νέες προσλήψεις, το Υπουργείο Παιδείας επιχειρεί να κλείσει τον κύκλο των βασικών εκκρεμοτήτων που έχουν μείνει ανοιχτές μετά την έναρξη της σχολικής χρονιάς. Το στοίχημα είναι οι περίπου 6.500 αναπληρωτές να φτάσουν έγκαιρα στις σχολικές μονάδες και οι τοποθετήσεις να ανταποκριθούν στις πραγματικές ανάγκες που έχουν καταγραφεί. Η δέσμευση ότι «θα καλυφθούν τα υπόλοιπα κενά» μεταφράζει πλέον το βάρος στην πράξη: στις αποφάσεις τοποθέτησης, στην ταχύτητα των διαδικασιών και στην αποτελεσματικότητα της κατανομής του προσωπικού. Για τα σχολεία, ο Σεπτέμβριος δεν είναι μόνο ο μήνας της επιστροφής μαθητών και εκπαιδευτικών στις αίθουσες. Είναι και ο μήνας κατά τον οποίο θα πρέπει να ολοκληρωθεί η στελέχωση, ώστε το σχολικό πρόγραμμα να αποκτήσει την κανονική του ροή. Οι επόμενες ημέρες, επομένως, αναμένεται να είναι καθοριστικές για την εικόνα που θα διαμορφωθεί σε ολόκληρη τη χώρα, αλλά και στη Θεσσαλία, όπου εκατοντάδες σχολικές μονάδες καλούνται να καλύψουν τις δικές τους ιδιαίτερες ανάγκες.



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



ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ



ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ



ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ



ΥΠΕΡΗΧΟΙ & ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ



ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ



ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ & ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ



ΚΑΛΛΟΠΙΣΜΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ



ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ



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!

Πολιτεία ΚΥΡΙΑΚΗ 20 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2026
Θεσσαλών

Λάθη σε στοιχεία, εμβαδά και όρια ακινήτων δημιουργούν καθυστερήσεις και δυσκολεύουν τις μεταβιβάσεις. Ένα λάθος στο σύστημα δεν είναι απλώς ένας αριθμός ή ένα πεδίο που συμπληρώθηκε λάθος, αλλά μπορεί να επηρεάσει άμεσα τον ίδιο τον ιδιοκτήτη και τη δυνατότητά του να αξιοποιήσει την περιουσία του

ΚΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Ψηφιακός «πυρετός» στον Βόλο

1.000 πράξεις κάθε μήνα - Ένας στους τρεις φακέλους εμφανίζει προβλήματα

Με ολόένα και μεγαλύτερη ένταση περνά και στον Βόλο το Κτηματολόγιο στη νέα ψηφιακή του εποχή, με τις ηλεκτρονικές συναλλαγές να αποτελούν πλέον σημαντικό κομμάτι της καθημερινής λειτουργίας. Περίπου 1.000 ψηφιακές πράξεις τον μήνα διεκπεραιώνονται στην περιοχή, γεγονός που αποτυπώνει την έκταση της χρήσης των νέων ηλεκτρονικών εργαλείων από πολίτες και επαγγελματίες.

Την ίδια στιγμή, όμως, πίσω από την ταχύτητα της ψηφιακής διαδικασίας παραμένει ένα σημαντικό ζήτημα: ένα ποσοστό της τάξης του 25%-30% των υποθέσεων παρουσιάζει σφάλματα, τα οποία καλούνται να εντοπίσουν και να διορθώσουν οι ενδιαφερόμενοι. Πρόκειται για προβλήματα που μπορεί να αφορούν από στοιχεία του ιδιοκτήτη και του δικαιώματος έως το εμβαδόν, τα όρια ή τη γεωμετρική αποτύπωση ενός ακινήτου.

Η καθημερινότητα περνά στην οθόνη. Η ηλεκτρονική υποβολή πράξεων έχει περιορίσει σημαντικά την ανάγκη φυσικής παρουσίας στα Κτηματολογικά Γραφεία. Πολίτες και νομικά πρόσωπα μπορούν να υποβάλλουν ψηφιακά συμβολαιογραφικές πράξεις και αιτήσεις εξωδικαστικής διόρθωσης, ενώ μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας μπορούν να παραλάβουν ηλεκτρονικά το πιστοποιητικό καταχώρισης. Σύμφωνα με το Ελληνικό Κτηματολόγιο, η ηλεκτρονική υπηρεσία επιτρέπει την υποβολή αιτήσεων καταχώρισης συμβολαιογραφικών πράξεων, καθώς και αιτήσεων για τη διόρθωση προδίων ασφαλήτων. Η διαδικασία περιλαμβάνει τη δημιουργία ψηφιακού φακέλου με την πράξη και τα απαραίτητα συνοδευτικά έγγραφα. Η εξέλιξη αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για μια περιοχή όπως η Μαγνησία, όπου καθημερινά πραγματοποιούνται αγοραπωλησίες, γονικές παροχές, δωρεές, αποδοχές κληρονομιάς και άλλες πράξεις που συνδέονται με την ακίνητη περιουσία. Οι περίπου 1.000 ψηφιακές πράξεις τον μήνα στον Βόλο δείχνουν ότι το ηλεκτρονικό σύστημα έχει πλέον ενσωματωθεί σε μεγάλο βαθμό στην καθημερινή πρακτική των επαγγελματιών του χώρου.

Το μεγάλο «αγκάθι» των ασφαλήτων. Ωστόσο, η ψηφιοποίηση δεν σημαίνει ότι εξαφανίστηκαν τα προβλήματα που υπήρχαν στις κτηματολογικές εγγραφές. Αντίθετα, σε αρκετές περιπτώσεις τα ζητήματα γίνονται αντιληπτά τη στιγμή που ο ιδιοκτήτης επιχειρεί να προχωρήσει σε κάποια συναλλαγή.

Ένα λάθος στο ονοματεπώνυμο, στο ποσοστό ιδιοκτησίας, στον τίτλο κτήσης ή στα στοιχεία ενός ακινήτου μπορεί να απαιτήσει διόρθωση. Ακόμη πιο σύνθετες είναι οι περιπτώσεις στις οποίες υπάρχει διαφορά στο εμβαδόν ή στα όρια του ακινήτου. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το πρόβλημα δεν είναι απλώς τυπικό. Μπορεί να επηρεάσει άμεσα μια αγοραπωλησία ή μια γονική παροχή, να προκαλέσει καθυστέρηση σε μια μεταβίβαση ή ακόμη και να απαιτήσει πρόσθετη τεχνική και νομική διαδικασία.

Όπως επισημαίνεται και σε πρόσφατες αναφορές για τη λειτουργία του Κτηματολογίου, ιδιοκτήτες συχνά διαπιστώνουν προβλήματα σε εμβαδά, όρια και θέσεις ακινήτων όταν επιχειρούν να τα μεταβιβάσουν.

Ποια είναι τα συνθετότερα λάθη

Τα προβλήματα δεν έχουν όλα την ίδια βαρύτητα. Σε αρκετές περιπτώσεις πρόκειται για διορθώσεις που μπορούν να γίνουν εξωδικαστικά, εφόσον υπάρχουν τα απαραίτητα στοιχεία και αποδεικτικά έγγραφα. Στα λεγόμενα «πρόδηλα σφάλματα» μπορεί να περιλαμβάνονται λανθασμένα στοιχεία του δικαιώματος, στοιχεία του δικαιώματος, του τίτλου κτήσης ή του ιδίου του ακινήτου. Το ισχύον πλαίσιο προβλέπει συγκεκριμένη διαδικασία για την εξωδικαστική διόρθωση τέτοιων περιπτώσεων. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις που είναι πιο δύσκολες. Όταν παράδειγμα υπάρχει διαφωνία με όμορο ιδιοκτήτη ή απαιτείται ουσιαστική αλλαγή στη γεωμετρία ενός ακινήτου, η διαδικασία μπορεί να γίνει περισσότερο σύνθετη. Για τη διόρθωση γεωμετρικών στοιχείων, όπως διαφορετικό σχήμα ή εμβαδόν, μπορεί να απαιτηθεί τοπογραφική αποτύπωση και διάγραμμα γεωμετρικής μεταβολής.

Από το λάθος στη διόρθωση

Το κρίσιμο για τους ιδιοκτήτες είναι να μην αφήνουν ένα σφάλμα να παραμείνει αδιόρθωτο. Ένα πρόβλημα που σήμερα μπορεί να φαίνεται μικρό, την ώρα μιας μελλοντικής μεταβίβασης μπορεί να αποδειχθεί καθοριστικό. Η ηλεκτρονική πλατφόρμα δίνει πλέον τη δυνατότητα υποβολής αιτήσεων για διορθώσεις, με τον ενδιαφερόμενο να συμπληρώνει τα στοιχεία του ακινήτου, του δικαιώματος, την περιγραφή του σφάλματος και την αιτούμενη διορθωτική ενέργεια, συνοδεύοντας την αίτηση από τα απαιτούμενα δικαιολογητικά.

Παράλληλα, η ψηφιοποίηση επιτρέπει την παρακολούθηση της πορείας της αίτησης και την παραλαβή του πιστοποιητικού καταχώρισης ηλεκτρονικά. Έτσι, ένα σημαντικό μέρος της διαδικασίας μπορεί να ολοκληρώνεται χωρίς μετακινήσεις και αναμονή στα γκισέ.

Η πρόκληση για τον Βόλο

Η εικόνα που διαμορφώνεται στον Βόλο είναι επομένως διπλή. Από τη μία πλευρά, ο μεγάλος αριθμός ψηφιακών πράξεων αποδεικνύει ότι η νέα διαδικασία έχει γίνει μέρος της καθημερινότητας. Από την άλλη, το ποσοστό των υποθέσεων που χρειάζονται διόρθωση ή διόρθωση δείχνει ότι η ψηφιακή μετάβαση δεν αρκεί από μόνη της για να λύσει όλα τα προβλήματα του Κτηματολογίου. Για τους επαγγελματίες, αντιμετώπιση της περιορισμένης ικανότητας να ελέγχει τον έλεγχο των δικαιολογητικών. Το Κτηματολόγιο στον Βόλο βρίσκεται πλέον σε μια νέα φάση. Οι χιλιάδες πράξεις περνούν από την οθόνη, όμως πίσω από κάθε ψηφιακή καταχώριση βρίσκεται ένα πραγματικό ακίνητο και μια πραγματική περιουσία. Και εκεί ακριβώς βρίσκεται η σημασία της σωστής καταγραφής: ένα λάθος στο σύστημα δεν είναι απλώς ένας αριθμός ή ένα πεδίο που συμπληρώθηκε λάθος, αλλά μπορεί να επηρεάσει άμεσα τον ίδιο τον ιδιοκτήτη και τη δυνατότητά του να αξιοποιήσει την περιουσία του.

Το «Helios+» συνδέει την απασχόληση με τη στέγαση, την εκμάθηση της ελληνικής γλώσσας και την πρόσβαση στις υπηρεσίες, ώστε οι πολίτες τρίτων χωρών να μπορούν να περάσουν από την προσωρινή παρουσία σε μια σταθερή και αυτόνομη ζωή στη Θεσσαλία, δημιουργώντας παράλληλα δεσμούς με την τοπική κοινωνία



ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΤΑΞΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Το«Helios+»αλλάζει τηνκαθημερινότητα

Πώς το πρόγραμμα στηρίζει πολίτες τρίτων χωρών με εργασία, στέγη και πρόσβαση στην τοπική κοινωνία – Οι ανάγκες σε γεωργία και κατασκευές

Ένα διαφορετικό πρόσωπο της μεταναστευτικής ένταξης αναδεικνύεται στη Θεσσαλία μέσα από το πρόγραμμα «Helios+», το οποίο συνδέει την κοινωνική ένταξη πολιτών τρίτων χωρών με την πρόσβαση στην εργασία και τη στέγαση. Σε μια περιοχή όπου η γεωργία, οι κατασκευές και άλλοι παραγωγικοί κλάδοι αντιμετωπίζουν ανάγκες σε ανθρώπινο δυναμικό κι εργατικά χέρια, η ένταξη στην αγορά εργασίας αποτελεί ένα από τα βασικά ζητήματα που καλείται να αντιμετωπίσει το πρόγραμμα αυτό.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η παρουσία πολιτών τρίτων χωρών στη Θεσσαλία δεν αποτελεί πλέον ένα ζήτημα που αφορά αποκλειστικά τις δομές φιλοξενίας ή τις υπηρεσίες κοινωνικής υποστήριξης. Για αρκετούς από αυτούς, το επόμενο βήμα είναι η μόνιμη εγκατάσταση στην περιοχή, η αναζήτηση εργασίας και η προσπάθεια να δημιουργήσουν μια πιο σταθερή καθημερινότητα.

Το «Helios+» κινείται ακριβώς σε αυτή την κατεύθυνση, επιχειρώντας να λειτουργήσει ως γέφυρα ανάμεσα στους ωφελούμενους και την κοινωνία υποδοχής.

Η εργασία στο επίκεντρο

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες για την ομαλή ένταξη ενός ανθρώπου σε μια νέα κοινωνία είναι η δυνατότητα να εργαστεί. Η απασχόληση δεν προσφέρει μόνο σταθερό εισόδημα, αλλά δημιουργεί προσδόκιμες αυτονομίας, επαφής με την τοπική κοινωνία και σταδιακής σταθεροποίησης της ζωής του. Στη Θεσσαλία, ιδιαίτερη σημασία έχει η απασχόληση στον αγροτικό τομέα. Η γεωργία αποτελεί έναν από τους βασικούς

πυλώνες της οικονομίας της περιοχής και σε αρκετές περιόδους του χρόνου οι ανάγκες για εργατικά χέρια αυξάνονται σημαντικά.

Πολίτες τρίτων χωρών απασχολούνται σε αγροτικές εργασίες, συμμετέχοντας σε καλλιέργειες και εποχικές δραστηριότητες. Η παρουσία τους συνδέεται έτσι και με τις πραγματικές ανάγκες της τοπικής παραγωγής, ιδιαίτερα σε περιοχές όπου η εξεύρεση εργατικού δυναμικού αποτελεί διαχρονική δυσκολία.

Παράλληλα, σημαντικός είναι και ο κατασκευαστικός κλάδος. Η οικοδομή και τα τεχνικά επαγγέλματα παρουσιάζουν ανάγκες για εργαζόμενους με διαφορετικές ειδικότητες, δημιουργώντας μια ακόμη δυνατότητα επαγγελματικής αποκατάστασης.

Η σύνδεση, επομένως, της ένταξης με την απασχόληση έχει δύο πλευρές: από τη μία δίνει στους πολίτες τρίτων χωρών τη δυνατότητα να αποκτήσουν εισόδημα και μεγαλύτερη ανεξαρτησία και από την άλλη προσφέρει στις επιχειρήσεις και στους παραγωγούς πρόσβαση σε διαθέσιμο εργατικό δυναμικό.

Το μεγάλο ζήτημα της στέγασης

Οστόσο, η εύρεση εργασίας δεν αρκεί από μόνη της, καθώς για να μπορέσει ένας εργαζόμενος να εγκατασταθεί μόνιμα σε έναν τόπο, χρειάζεται και πρόσβαση σε κατοικία με αξιοπρεπή τρόπο διαβίωσης.

Η στέγαση αποτελεί ένα από τα πιο σύνθετα ζητήματα της ένταξης, καθώς οι αυξημένες τιμές των ενοικίων και η περιορισμένη διαθέσιμότητα κατοικιών σε αρκετές περιοχές δημιουργούν δυσκολίες για πολλά νοικοκυριά.

Για τους πολίτες τρίτων χωρών το πρόβλημα μπορεί να είναι ακόμη μεγαλύτερο, καθώς η αναζήτηση κατοικίας σε μια περιοχή όπου δεν υπάρχει οικογενειακό ή κοινωνικό δίκτυο στήριξης δεν είναι εύκολη υπόθεση. Το «Helios+»

επιχειρεί να αντιμετωπίσει και αυτή την παράμετρο, καθώς η ένταξη δεν αντιμετωπίζεται μόνο ως ζήτημα επαγγελματικής αποκατάστασης αλλά ως μια συνολικότερη διαδικασία που περιλαμβάνει τη δυνατότητα ενός ανθρώπου να οργανώσει αυτόνομα τη ζωή του.

Από την προσωρινότητα στη σταθερότητα

Για αρκετούς πολίτες τρίτων χωρών, η μετάβαση από μια κατάσταση προσωρινότητας σε μια πιο σταθερή ζωή αποτελεί καθοριστικό στάδιο. Η εργασία, η κατοικία, η εκμάθηση της ελληνικής γλώσσας και η επαφή με τις υπηρεσίες και την τοπική κοινωνία αποτελούν κομμάτια της ίδιας διαδικασίας. Ιδιαίτερη σημασία έχει και η ενημέρωση των ωφελούμενων για τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους ως εργαζομένων και κατοίκων. Η γνώση των διαδικασιών, η δυνατότητα πρόσβασης σε υπηρεσίες και η εξοικείωση με το ελληνικό διοικητικό περιβάλλον μπορούν να περιορίσουν προβλήματα που συχνά δημιουργούνται από την έλλειψη πληροφόρησης. Στο πλαίσιο αυτό, η ένταξη δεν αποτελεί μια διαδικασία που ολοκληρώνεται με την εύρεση μιας θέσης εργασίας. Πρόκειται για μια μακρύτερη διαδρομή, στην οποία εμπλέκονται ο ίδιος ο εργαζόμενος, οι εργοδότες, οι τοπικές κοινωνίες και οι δημόσιες υπηρεσίες.

Η Θεσσαλία τόπος εγκατάστασης

Η Θεσσαλία έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που μπορούν να επιπρεάσουν την πορεία αυτής της διαδικασίας. Η ισχυρή αγροτική παραγωγή, οι κατασκευαστικές δραστηριότητες, αλλά και οι ανάγκες που δημιουργούνται σε άλλους κλάδους, διαμορφώνουν ένα περιβάλλον στο οποίο υπάρχει ζήτηση για εργατικό δυναμικό. Ταυτόχρονα, η εγκατάσταση ανθρώπων στην

περιοχή μπορεί να δημιουργήσει νέες ανάγκες στις τοπικές κοινωνίες. Από την εκπαίδευση και την υγεία μέχρι τις μετακινήσεις, τη στέγαση και την πρόσβαση στις δημόσιες υπηρεσίες, η ένταξη έχει πολλές διαφορετικές πλευρές. Για τον λόγο αυτό, η επιτυχία ενός προγράμματος όπως το «Helios+» δεν αποτυπώνεται μόνο στον αριθμό των ανθρώπων που βρίσκουν εργασία. Συνδέεται και με το κατά πόσο οι άνθρωποι αυτοί μπορούν να παραμείνουν στην περιοχή, να αποκτήσουν σταθερή κατοικία, να δημιουργήσουν κοινωνικούς δεσμούς και να συμμετέχουν στην καθημερινότητα του τόπου.

Μια σχέση με δύο πλευρές

Η ένταξη των πολιτών τρίτων χωρών στην τοπική κοινωνία αποτελεί μια διαδικασία που αφορά και τις δύο πλευρές. Από τη μία, οι ίδιοι οι εργαζόμενοι καλούνται να προσαρμοστούν σε ένα νέο περιβάλλον, να μάθουν τη γλώσσα, να γνωρίσουν το θεσμικό πλαίσιο και να αποκτήσουν σταδιακά μεγαλύτερη αυτονομία.

Από την άλλη, οι τοπικές κοινωνίες και η αγορά εργασίας καλούνται να δημιουργήσουν τις προϋποθέσεις ώστε αυτή η ένταξη να μπορεί να πραγματοποιηθεί με όρους σταθερότητας και αξιοπρέπειας.

Στη Θεσσαλία, όπου η ανάγκη για εργατικά χέρια συνυπάρχει με την ανάγκη αντιμετώπισης του δημογραφικού και παραγωγικού ζητήματος, η συζήτηση για την εργασία των πολιτών τρίτων χωρών αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Το «Helios+» επιχειρεί να δώσει σε αυτή τη διαδικασία πιο οργανωμένα χαρακτηριστικά, συνδέοντας την απασχόληση με τη στέγαση και την κοινωνική ένταξη. Το ζητούμενο πλέον είναι η μετάβαση από την προσωρινή παρουσία στη δυνατότητα μιας σταθερής ζωής στη Θεσσαλία, με εργασία, κατοικία και συμμετοχή στην τοπική κοινωνία.

Πολιτεία

Θεσσαλών

Το σχολικό κυλικείο δεν πρέπει να λειτουργεί μόνο ως χώρος διάθεσης τροφίμων, αλλά ως ένα καθημερινό περιβάλλον διατροφικής εκπαίδευσης. Η ουσιαστική αλλαγή δεν είναι απλώς η απομάκρυνση λιγότερο θρεπτικών επιλογών, αλλά η εξοικείωση των παιδιών με φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής άλεσης και καλύτερες πηγές πρωτεΐνης

ΝΕΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ

Τι αλλάζει στη διατροφή των παιδιών μας;



Το σχολείο δεν είναι μόνο ένας χώρος μάθησης, εκπαίδευσης και απόκτησης γνώσεων. Είναι ταυτόχρονα το περιβάλλον μέσα στο οποίο τα παιδιά περνούν μεγάλο μέρος της καθημερινότητάς τους και διαμορφώνουν συνήθειες που μπορεί να τα ακολουθούν για ολόκληρη τη ζωή τους. Μία από τις σημαντικότερες από αυτές τις συνήθειες είναι, χωρίς αμφιβολία, η διατροφή και ο τρόπος με τον οποίο μαθαίνουν να επιλέγουν και να καταναλώνουν τα τρόφιμα. Οι νέες προδιαγραφές για τα σχολικά κυλικεία κινούνται προς αυτήν ακριβώς την κατεύθυνση: να κάνουν την πιο υγιεινή επιλογή και την πιο εύκολη επιλογή για το παιδί, χωρίς όμως η διατροφή στο σχολείο να γίνεται κάτι δύσκολο, αυστηρό ή στερεοτυπικό. Το κυλικείο μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητας των μαθητών και παράλληλα μια ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με καλύτερες διατροφικές επιλογές.

Τι αλλάζει στο σχολικό κυλικείο; Περιορίζονται σημαντικά τρόφιμα υψηλής ενεργειακής πυκνότητας και χαμηλής θρεπτικής αξίας, τα οποία μέχρι σήμερα αποτελούσαν συχνά εύκολες και δημοφιλείς επιλογές για τα παιδιά. Σοκολάτες, donuts, κρουασάν, chips, γαριδάκια, παγωτά, γρανίτες, αναψυκτικά και ενεργειακά ποτά δεν περιλαμβάνονται πλέον στις επιτρεπόμενες επιλογές, γεγονός που μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να στραφούν περισσότερο σε τρόφιμα που προσφέρουν στον οργανισμό τους θρε-

πτικά συστατικά και όχι μόνο θερμίδες. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται επίσης στη μείωση των πρόσθετων σακχάρων, του αλατιού και των κορεσμένων λιπαρών. Πρόκειται για στοιχεία που, όταν καταναλώνονται συχνά και σε μεγάλες ποσότητες, μπορούν να επιβαρύνουν συνολικά την ποιότητα της διατροφής, γι' αυτό και είναι σημαντικό από μικρή ηλικία να καλλιεργούνται πιο ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες. Σημαντική αλλαγή αποτελεί και ο περιορισμός των αλλαντικών και γενικότερα του επεξεργασμένου κρέατος. Το κλασικό τост με ζαμπόν ή αλλαντικό γαλοπούλας δεν αποτελεί πλέον την αυτονόητη λύση για το σχολικό κολατσό, καθώς υπάρχουν πολλές άλλες επιλογές που μπορούν να προσφέρουν πρωτεΐνη και μεγαλύτερη διατροφική αξία. Στη θέση του μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε καλύτερες πηγές πρωτεΐνης, όπως ψιτό ή βραστό κοτόπουλο, αυγό, τόνο, όσπρια και τυρί, συνδυάζοντάς τα με λαχανικά και προϊόντα ολικής άλεσης. Με αυτόν τον τρόπο ένα απλό σάντουιτς μπορεί να γίνει ένα πιο ολοκληρωμένο και χορταστικό γεύμα για το παιδί, χωρίς να χρειάζεται να είναι κάτι περίπλοκο ή δύσκολο στην προετοιμασία.

Περισσότερα φρούτα, λαχανικά και ολικής άλεσης

Οι νέες κατευθύνσεις δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στις φυτικές ίνες, με περισσότερα φρέσκα φρούτα και λαχανικά και προτίμηση στα προϊόντα ολικής άλεσης. Η

συγκεκριμένη αλλαγή έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς τα τρόφιμα αυτά μπορούν να αποτελέσουν σημαντικό μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής και να βοηθήσουν τα παιδιά να αποκτήσουν από νωρίς καλύτερες διατροφικές συνήθειες. Και αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς πολλά παιδιά εξακολουθούν να μην καταναλώνουν καθημερινά επαρκείς ποσότητες φρούτων και λαχανικών. Η καθημερινή παρουσία τους στο σχολικό περιβάλλον μπορεί να λειτουργήσει θετικά, καθώς η εύκολη πρόσβαση σε πιο υγιεινές επιλογές αυξάνει τις πιθανότητες αυτές να ενταχθούν σταδιακά στην καθημερινότητα των μαθητών. Παράλληλα, το νερό παραμένει η πρώτη διαρκής επιλογή ενυδάτωσης των παιδιών στο σχολείο. Η επαρκής πρόσληψη νερού είναι απαραίτητη καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, ιδιαίτερα όταν τα παιδιά έχουν πολλές ώρες μαθημάτων καιωματικές δραστηριότητες, και δεν θα πρέπει να αντικαθίσταται από ζαχαρούχα ή άλλα αναψυκτικά.

Τι μπορεί να πάρει ένα παιδί μαζί του; Η υγιεινή επιλογή δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκη, ούτε να απαιτεί ιδιαίτερο χρόνο ή ακριβά υλικά. Ένα ισορροπημένο σχολικό κολατσό μπορεί να είναι απλό, νόστιμο και παράλληλα να καλύπτει καλύτερα τις ανάγκες του παιδιού κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας. Ένα σάντουιτς ολικής άλεσης με κοτόπουλο, τυρί και ντομάτα, μια τортίγια ολικής με τόνο και λαχανικά, μια αραβι-

κή πίτα με αυγό, τυρί και μαρούλι, ψωμί ολικής με ταχίνι ή φυστικοβούτυρο και μπανάνα, γιαούρτι με φρούτο ή δημητριακά, φρούτο με παστέλι ή μπάρα δημητριακών, κουλούρι ή κριτσίνια ολικής άλεσης με τυρί, μπορούν να αποτελέσουν εύκολες λύσεις που χωράνε στην καθημερινότητα μιας οικογένειας. Δεν θέλουμε απλώς να απαγορεύσουμε. Θέλουμε να εκπαιδεύσουμε. Αυτό, κατά τη γνώμη μου, είναι και το σημαντικότερο μήνυμα πίσω από τις αλλαγές στο σχολικό κυλικείο. Ο στόχος δεν είναι το παιδί να αισθανθεί ότι κάποια τρόφιμα «τιμωρούνται» ή ότι η διατροφή του γεμίζει απαγορεύσεις, αλλά να μάθει σταδιακά να αναγνωρίζει ποιες επιλογές είναι πιο θρεπτικές και γιατί είναι σημαντικό να υπάρχουν στην καθημερινότητά του. Ως διαιτολόγος, δεν θέλω ένα παιδί να μεγαλώνει πιστεύοντας ότι υπάρχουν απλώς «καλά» και «κακά» τρόφιμα. Θέλω να καταλαβαίνει γιατί κάποιες επιλογές είναι καλύτερο να αποτελούν μέρος της καθημερινότητάς του και κάποιες άλλες να καταναλώνονται πιο περιστασιακά. Η σχέση με το φαγητό χρειάζεται να βασίζεται στη γνώση, στην ισορροπία και στην κατανόηση και όχι στον φόβο ή στις ενοχές. Και εδώ ο ρόλος της οικογένειας είναι εξίσου σημαντικός με εκείνον του σχολείου. Δεν αρκεί να αλλάξει το κυλικείο και να υπάρχουν καλύτερες επιλογές μέσα στο σχολικό περιβάλλον. Χρειάζεται το ίδιο μήνυμα να συνεχίζεται και στο σπίτι, μέσα από το καθημερινό οικογενειακό τραπέζι και τις συνήθειες που βλέπει και υιοθετεί το παιδί από τους γονείς του. Η παιδική διατροφή δεν αφορά μόνο το βάρος. Αφορά την ανάπτυξη, την ενέργεια, την υγεία, το συγκέντρωμα και τη συνολική ευεξία του παιδιού, αλλά κυρίως τη σχέση που θα δημιουργήσει με το φαγητό τα επόμενα χρόνια. Οι διατροφικές συνήθειες που καλλιεργούνται από μικρή ηλικία μπορούν να αποτελέσουν σημαντική βάση για την ενήλικη ζωή. Ας κάνουμε, λοιπόν, την υγιεινή επιλογή την εύκολη επιλογή — και ας μάθουμε στα παιδιά μας ότι απλώς τι να επιλέγουν, αλλά και γιατί. Πατι τελικά η σωστή διατροφή δεν είναι μια λίστα απαγορεύσεων, αλλά μια γνώση που μπορεί να γίνει καθημερινή συνήθεια και να τα συνοδεύει σε όλη τους τη ζωή.



www.hbs.gr/19



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΟΤΑΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΟΤΑΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
1980

19^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
2026 **ΒΟΛΟΣ** 30 Σεπτεμβρίου έως 3 Οκτωβρίου

Βοτανική επιστήμη και σύγχρονες προκλήσεις: μοριακές & φυσιολογικές προσεγγίσεις, προστασία & αποκατάσταση της ελληνικής χλωρίδας



ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ, ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΓΡΟΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ



Ο.Φ.Υ.Π.Ε.Κ.Α.



ΠΡΑΞΙΝΟΣ ΤΑΜΒΟ



BROKEN HILL Publishers Ltd



GRYLLIS NURSERY & BOTANICAL GARDEN



KORRES



APIVITA



Τσίνοσκο Τοκάρη



apostolakis distillery



OTHIRIS

Ελληνική Βοτανική Εταιρεία, Τμήμα Βιολογίας, ΕΚΠΑ, Πανεπιστημιούπολη, 157 84 Αθήνα, info@hbs.gr • 19@hbs.gr

Πολιτεία ΚΥΡΙΑΚΗ 20 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2026
Θεσσαλών

ΑΡΘΡΟ 31

«Ένα πειστικό deepfake μπορεί να «δανειστεί» το πρόσωπό μας (deep faces) για να ξεγελάσει συστήματα βιομετρικής ταυτοποίησης, να στοχοποιήσει τον κύκλο μας μέσω εξελιγμένων μορφών απάτης ή να χρησιμοποιηθεί για την κατασκευή παραπλανητικού υλικού»

VIRAL ΦΙΛΤΡΑ & DEEPFAKES

Ποιος «κλέβει» το πρόσωπό σας;

Του **Απόστολου Καψάλη**, Cybersecurity Analyst -engineer

Αν ανοίξατε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τις τελευταίες ημέρες, είναι σχεδόν βέβαιο ότι βομβαρδιστήκατε από ρετρό πορτρέτα. Φίλοι, γνωστοί και δημόσια πρόσωπα μεταμορφώθηκαν μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα σε πρωταγωνιστές βιντεοκασέτας των '80s, χάρη σε μια νέα, εντυπωσιακή τάση της Τεχνητής Νοημοσύνης. Το αποτέλεσμα είναι χωρίς αμφιβολία διασκεδαστικό και εντυπωσιακό συνάμα. Πριν όμως υποκύψουμε στον πειρασμό του επόμενου «κλικ», ίσως οφείλουμε να αναρωτηθούμε ποιο είναι το πραγματικό κόστος αυτής της δωρεάν ψηφιακής χρονομηχανής.

Όταν ανεβάζουμε μια selfie σε μια άγνωστη εφαρμογή, δεν μοιραζόμαστε απλώς ένα χαμόγελο. Παραδίδουμε οικειοθελώς την ψηφιακή γεωμετρία του προσώπου μας. Παράλληλα, όσο και αν ακούγεται επιστημονική φαντασία, εκχωρούμε πρόσβαση σε κρυφά μεταδεδομένα που προδίδουν τις ακριβείς συντεταγμένες του σπιτιού ή του χώρου εργασίας μας, καθώς και δικαιώματα πρόσβασης σε ολόκληρη τη συλλογή των φωτογραφιών μας. Σε αυτή την ψηφιακή οικονομία, αν το προϊόν παρέχεται δωρεάν, το πιθανότερο είναι πως το πραγματικό προϊόν προς πώληση είμαστε εμείς.

Το ζήτημα αποκτά πολύ πιο σκοτεινές διαστάσεις όταν αυτά τα τεράστια αποθέματα βιομετρικών δεδομένων καταλήγουν, νόμιμα μέσω πώλησης ή παράνομα μέσω διαρροών, στα χέρια επιτήδειων ή εταιρειών που εκπαιδεύουν αλγόριθμους χωρίς τη συγκατάθεσή μας. Εδώ ακριβώς μπαίνει στο κάδρο η απειλή των deepfakes. Έχοντας στη διάθεσή τους τις καθαρές, υψηλής ανάλυσης φωτογραφίες μας, κακόβουλοι χρήστες μπορούν να δημιουργήσουν ψηφιακούς κλώνους. Ένα πειστικό deepfake μπορεί να «δανειστεί» το πρόσωπό μας (deep faces) για να ξεγελάσει συστήματα βιομετρικής ταυτοποίησης, να στοχοποιήσει τον κύκλο μας μέσω εξελιγμένων μορφών

απάτης ή να χρησιμοποιηθεί για την κατασκευή παραπλανητικού υλικού. Η εφαρμογή, λοιπόν, δεν μας γνωρίζει από μόνη της, εμείς της δίνουμε απλόχερα τα υλικά για να μας αντιγράψει.

Για να κατανοήσουμε τις πραγματικές διαστάσεις του κινδύνου στην καθημερινότητά μας, δεν χρειάζεται να αναζητήσουμε σενάρια επιστημονικής φαντασίας. Αρκεί να θυμηθούμε ένα περιστατικό που εκτυλίχθηκε πριν από τρία χρόνια, με θύμα έναν γνωστό ιατρό της περιοχής μας.

Ο συγκεκριμένος επαγγελματίας υγείας, διατηρώντας ένα ιδιαίτερα εκτεταμένο πελατολόγιο και μια άψογη επιστημονική φήμη στην τοπική κοινωνία, βρέθηκε ξαφνικά στο επίκεντρο μιας στοχευμένης διαδικτυακής απάτης. Χωρίς την παραμικρή δική του εμπλοκή, το πρόσωπο και η φωνή του χρησιμοποιήθηκαν μέσω προηγμένης τεχνολογίας deepfake για τη δημιουργία ενός απόλυτα παραπλανητικού, κατασκευασμένου βίντεο.

Στο συγκεκριμένο οπτικοακουστικό υλικό, το οποίο προωθήθηκε μαζικά μέσω κορηγούμενων διαφημίσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ο ιατρός φαινόταν να παραχωρεί εφ' όλης της ύλης συνέντευξη σε ενημερωτική εκπομπή μεγάλου αθηνάϊκού καναλιού, με αλθροφανή λογότυπα και γραφικά και ολοζώντανη την κεντρική αnchorwoman του καναλιού να του παίρνει συνέντευξη.

Ο ψηφιακός του κλώνος διαφήμιζε με απόλυτη φυσικότητα και επιστημονική ορολογία ένα υποτιθέμενο «θαυματουργό», αλλά μη εγκεκριμένο, φάρμακο για παθήσεις του ουροποιητικού συστήματος. Οι κυβερνοεγκληματίες είχαν απλώς συλλέξει το διαθέσιμο ψηφιακό του αποτύπωμα, δηλαδή, φωτογραφίες, βίντεο και παλαιότερες δημόσιες τοποθετήσεις, για να τροφοδοτήσουν το AI μοντέλό τους, επιτυγχάνοντας ένα τρομακτικά ρεαλιστικό αποτέλεσμα.

Οι συνέπειες στην πραγματική ζωή ήταν άμεσες. Το ιατρείο του κατακλύστηκε από

τηλεφωνήματα ασθενών οι οποίοι, έχοντας πειστεί από το κύρος του ιατρού και την αλθροφάνεια του υποτιθέμενου τηλεοπτικού ρεπορτάζ, αναζητούσαν διακαώς το συγκεκριμένο σκεύασμα.

Ο ιατρός αναγκάστηκε να προβεί σε μπαράζ δημόσιων διαψεύσεων, επίσημες καταγγελίες στις αρμόδιες αρχές και άμεσες νομικές ενέργειες, προσπαθώντας να προστατεύσει τόσο την επαγγελματική του αξιοπιστία όσο και τη δημόσια υγεία. Αυτή η ψηφιακή «απαγωγή» αποδεικνύει περίτρανα πως η ανεξέλεγκτη διάθεση της ψηφιακής μας εικόνας στο διαδίκτυο μετατρέπει το πρόσωπό μας στο τέλει δόλωμα.

Για να διατηρήσουμε τον έλεγχο, η λύση δεν είναι η τεκνοφοβία, αλλά η ψηφιακή εγγραμματοσύνη. Αυτό σημαίνει πως πρέπει να αφιερώνουμε λίγα δευτερόλεπτα για να διαβάζουμε τα «ψιλά γράμματα» των όρων χρήσης, ελέγχοντας αν η εκάστοτε εφαρμογή διατηρεί το δικαίωμα να πουλήσει ή να εκπαιδεύσει μοντέλα με τα δεδομένα μας στο διηνεκές.

Εξίσου σημαντικός είναι ο αυστηρός έλεγχος των αδειών που παραχωρούμε στο κινητό μας, επιτρέποντας την πρόσβαση αυστηρά και μόνο στη συγκεκριμένη φωτογραφία που θέλουμε να επεξεργαστούμε και όχι σε ολόκληρο το άλμπουμ, τις επαφές ή το μικρόφωνο. Τέλος, οφείλουμε να καθαρίζουμε τα μεταδεδομένα των αρχείων μας, απενεργοποιώντας την καταγραφή γεωγραφικής τοποθεσίας (geotagging) στις ρυθμίσεις της κάμερας, ώστε να μην ακολουθεί τη φωτογραφία μας ο χάρτης της καθημερινότητάς μας.

Η τεχνολογία οφείλει να είναι ένα εργαλείο δημιουργίας και όχι μια κερκόπορτα για την ιδιωτικότητά μας. Η προστασία μας στον ψηφιακό κόσμο ξεκινά πάντα με μια δόση υγιούς καχυποψίας πριν από κάθε μαζικό ψηφιακό παιχνίδι...

FORMedia TV**ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ ΣΤΙΣ 20:00****HEALTH TALK**

Μια σύγχρονη ενημερωτική εκπομπή αφιερωμένη στην υγεία και την ευεξία. Η δημοσιογράφος Λόλα Γάτσιου μιλάει με Πατρούς, επαγγελματίες υγείας και συνεργάτες από τον χώρο της επιστήμης για θέματα που αφορούν όλους μας, παρουσιάζοντας έγκυρη ενημέρωση, χρήσιμες συμβουλές και σύγχρονες εξελίξεις στον χώρο της υγείας. Με επίκεντρο τον άνθρωπο και στόχο τη σωστή ενημέρωση και πρόληψη

Πανέτοιμη η Νίκη Βόλου

Αφήνει πίσω της τις δύο διαδοχικές ήττες και αναζητά αντίδραση απέναντι στον Πανθρακικό τη Δευτέρα

Σελ. 34

Με το βλέμμα στη Σκιάθο ο Ολυμπιακός Βόλου

Η αήττητη πορεία, η πρόκριση στο Κύπελλο Ελλάδας και οι σημαντικές απουσίες που καλείται να διαχειριστεί

Σελ. 43

ΤΟΤΕ ΚΑΙ ΤΩΡΑ Ολύμπια: Η ιστορία συνεχίζεται...

Από τις μεγάλες στιγμές της ιστορικής ομάδας μπάσκετ και τα ονόματα που φόρεσαν τη φανέλα, στη νέα εποχή με μπάσκετ, βόλεϊ και ρυθμική γυμναστική

Σελ. 36-37

sport

Ισοπαλία στην Καλαμάτα για την ΑΕΛ
Οι «βυσσινί» προηγήθηκαν με τον Νουκοκυράκη, όμως ο Μπολίβαρ ισοφάρισε στο 83'

Η Νίκη Βόλου αναζητά αντίδραση στην Κομοτηνή, μετά τις δύο ήττες στις δύο πρώτες αγωνιστικές της Super League 2 και την ήττα στο Κύπελλο Ελλάδας, με βασικό ζητούμενο να περιορίσει τα λάθη και να διεκδικήσει το πρώτο της θετικό αποτέλεσμα στο πρωτάθλημα

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΝΙΚΗ ΣΤΗΝ ΚΟΜΟΤΗΝΗ

Πανέτοιμη η Νίκη Βόλου

Αφήνει πίσω της τις δύο διαδοχικές ήττες και αναζητά αντίδραση απέναντι στον Πανθρακικό τη Δευτέρα



Με στόχο να αφήσει πίσω της το αρνητικό ξεκίνημα και να αναζητήσει την πρώτη της βαθμολογική ανάσα στη φετινή Super League 2, η Νίκη Βόλου στρέφει πλέον την προσοχή της στην εκτός έδρας αναμέτρηση με τον Πανθρακικό, τη Δευτέρα 21 Σεπτεμβρίου, στο ΔΑΚ Κομοτηνής. Η αναμέτρηση είναι προγραμματισμένη για τις 17:00 και εντάσσεται στο πρόγραμμα της 3ης αγωνιστικής.

Οι «κυανόλευκοι» καλούνται να διαχειριστούν ένα δύσκολο αγωνιστικό διάστημα, καθώς έχουν γνωρίσει δύο ήττες στις δύο πρώτες αγωνιστικές του πρωταθλήματος. Στην προετοιμασία η Νίκη Βόλου υπηρέτησε από τον ΠΑΟΚ Β', ενώ την περασμένη Κυριακή γνώρισε νέα ήττα, αυτή τη φορά στο «Παντελής Μαγουλάς», από τον Ολυμπιακό Β' με 2-1.

Η ανατροπή που άφησε πίσω της
Απέναντι στον Ολυμπιακό Β', η Νίκη είχε προηγηθεί στις καθυστερήσεις του πρώτου ημιχρόνου, όταν το αυτογκόλ του Γκοτζαμανιδι έδωσε το προβάδισμα στους γηπεδούχους. Μάλιστα, η ομάδα του Βόλου είχε μπει καλύτερα στο παιχνίδι και είχε σημαντικές ευκαιρίες, μεταξύ των οποίων και δοκάρι του Λουκίνα. Ωστόσο, η εικόνα άλλαξε στο δεύτερο ημίχρονο. Ο Ζουγλής ισοφάρισε στο 57', ενώ επτά λεπτά αργότερα ο Ολυμπιακός Β' κέρδισε πέναλτι, το οποίο αξιοποίησε ο Μπιλάλ για το 1-2. Η Νίκη προσπάθησε να αντιδράσει και έφτασε κοντά στην ισοφάριση, με τον Μάντζη να στέλνει την μπάλα στο οριζόντιο δοκάρι στο 84', όμως το 1-2 παρέμεινε μέχρι το τέλος.

Βαρύ και το αποτέλεσμα στο Κύπελλο
Στο μεταξύ, η ομάδα του Στέλιου Μαλεζά είχε μία ακόμη αγωνιστική υποχρέωση μεσοβδόμαδα, αυτή τη φορά για το Κύπελλο Ελλάδας. Η Νίκη Βόλου υποδέχθηκε την Τετάρτη τον Αστέρα ΑΚΤΟΡ, γνωρίζοντας την ήττα με 3-0 και ολοκληρώνοντας χωρίς βαθμό την προσπάθειά της στη συγκεκριμένη αναμέτρηση. Το σκορ άνοιξε

στο 50' με αυτογκόλ του Πασαλίδη, ενώ στο 57' ο Ρι-καρντινίνο με πέναλτι έκανε το 0-2. Ο Παπακανέλλος διαμόρφωσε το τελικό 0-3 στο 67'. Έτσι, μέσα σε λίγες ημέρες η Νίκη Βόλου καλείται να διαχειριστεί δύο αρνητικά αποτελέσματα και να παρουσιάσει διαφορετικό πρόσωπο στην Κομοτηνή. Το ζητούμενο πλέον είναι η ομάδα να βρει αγωνιστική σταθερότητα, να περιορίσει τα λάθη που της έχουν κοστίσει και να διεκδικήσει το πρώτο της θετικό αποτέλεσμα στο πρωτάθλημα

Σημαντικό τεστ στην Κομοτηνή
Η αναμέτρηση με τον Πανθρακικό αποκτά ιδιαίτερη σημασία για τη Νίκη, καθώς πρόκειται για το πρώτο

εκτός έδρας παιχνίδι της στο φετινό πρωτάθλημα. Η ομάδα της Μαγνησίας θα χρειαστεί συγκέντρωση και διάρκεια σε όλη τη διάρκεια του αγώνα, ώστε να μην επαναλάβει το σκηνικό του δεύτερου ημιχρόνου απέναντι στον Ολυμπιακό Β'. Η προετοιμασία συνεχίζεται με τον Στέλιο Μαλεζά και τους ποδοσφαιριστές του να γνωρίζουν ότι η αναμέτρηση της Δευτέρας αποτελεί μια νέα ευκαιρία για να αλλάξει η εικόνα της ομάδας. Μετά τις δύο ήττες στο πρωτάθλημα και την ήττα στο Κύπελλο, η Νίκη ταξιδεύει στην Κομοτηνή με στόχο να επιστρέψει στις βάσεις της και να διεκδικήσει το πρώτο της θετικό αποτέλεσμα στη Super League 2.

Η διοργάνωση διατήρησε τον βασικό της συμβολισμό, να συνδέει το ποδόσφαιρο του σήμερα με την ιστορία του τόπου και να κρατά ζωντανή τη μνήμη των δύο ανθρώπων στους οποίους είναι αφιερωμένος ο θεσμός

23ο ΤΟΥΡΝΟΥΑ «ΚΟΥΚΟΥΛΙΤΣΙΟΣ - ΜΟΥΣΙΑΡΗΣ»

Ο Απόλλων Λάρισας σήκωσε το τρόπαιο

Με νίκη 2-1 επί του Φαλανιακού στον τελικό της Νεάπολης ολοκληρώθηκε η φετινή διοργάνωση του Δήμου Λαρισαίων



Με τον Απόλλωνα Λάρισας να κατακτά το τρόπαιο ολοκληρώθηκε το 23ο Τουρνουά Ποδοσφαίρου «Δ. Κουκουλίτσιος - Δ. Μουσιάρης», μια διοργάνωση που έχει πλέον καθιερωθεί στο αθλητικό ημερολόγιο της πόλης και συνδυάζει την αγωνιστική δράση με τη μνήμη και την ιστορία του Λαρισαϊκού ποδοσφαίρου.

Το τουρνουά διοργανώθηκε από τον Δήμο Λαρισαίων και το Τμήμα Αθλητισμού, με τη φετινή διοργάνωση να συγκεντρώνει συνολικά 17 ομάδες. Η αυλαία έπεσε το βράδυ της Τετάρτης 16 Σεπτεμβρίου 2026 στο γήπεδο Νεάπολης Α', όπου Απόλλων Λάρισας και Φαλανιακός διεκδίκησαν το τρόπαιο σε έναν τελικό που είχε ένταση, ανατροπές και αρκετό αγωνιστικό ενδιαφέρον.

Οι δύο φιναλίστ
Ο τελικός ήταν το επιστέγασμα μιας διοργάνωσης στην οποία συμμετείχαν ομάδες από τη Λάρισα και την ευρύτερη περιοχή, δίνοντας τη δυνατότητα στους συλλόγους να δοκιμάσουν τις δυνάμεις τους και να προετοιμαστούν αγωνιστικά μέσα από παιχνίδια με ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Για τον Απόλλωνα Λάρισα αγωνίστηκαν οι Μπαλιού, Γιαννακόπουλος, Λάιος Κ., Ντίνης, Λάιος Β., Δάκτυλας, Τάφα, Χατζής, Καραμπιτζής, Γκουγκούλης, Γκουρντίνας, Γκούτσος, Ντελόπουλος, Σίντι, Γιαμαρές, Ζώκος, Καρέλης, Μπαρούτας και Μπλέντι.

Το πρώτο γκολ του τελικού ήρθε λίγο πριν από την ολοκλήρωση του πρώτου ημιχρόνου. Στο 43ο λεπτό ο Γκουγκούλης έστειλε την μπάλα στα δίκτυα, δίνοντας προβάδισμα στον Απόλλωνα Λάρισας και διαμορφώνοντας το 1-0. Η απάντηση του Φαλανιακού ήταν άμεση. Μόλις δύο λεπτά μετά την έναρξη του δεύτερου ημιχρόνου, στο 47', ο Γκολέμης βρήκε τον δρόμο προς τα δίκτυα και έφερε ξανά την αναμέτρηση στα ίσια, κάνοντας το 1-1. Ο τελικός παρέμεινε ανοιχτός, με τις δύο ομάδες να αναζητούν το γκολ που θα μπορούσε να αποδείξει καθοριστικό. Αυτό ήρθε για τον Απόλλωνα Λάρισα στο 62ο λεπτό. Ο Δάκτυλας ανέλαβε την εκτέλεση του πέναλτι και ήταν εύστοχος, γράφον-



τας το 2-1 και δίνοντας στην ομάδα του το προβάδισμα που τελικά αποδείχθηκε αρκετό για την κατάκτηση του τροπαίου. **Οι δύο φιναλίστ**
Ο τελικός ήταν το επιστέγασμα μιας διοργάνωσης στην οποία συμμετείχαν ομάδες από τη Λάρισα και την ευρύτερη περιοχή, δίνοντας τη δυνατότητα στους συλλόγους να δοκιμάσουν τις δυνάμεις τους και να προετοιμαστούν αγωνιστικά μέσα από παιχνίδια με ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Για τον Απόλλωνα Λάρισα αγωνίστηκαν οι Μπαλιού, Γιαννακόπουλος, Λάιος Κ., Ντίνης, Λάιος Β., Δάκτυλας, Τάφα, Χατζής, Καραμπιτζής, Γκουγκούλης, Γκουρντίνας, Γκούτσος, Ντελόπουλος, Σίντι, Γιαμαρές, Ζώκος, Καρέλης, Μπαρούτας και Μπλέντι. Το πρώτο γκολ του τελικού ήρθε λίγο πριν από την ολοκλήρωση του πρώτου ημιχρόνου. Στο 43ο λεπτό ο Γκουγκούλης έστειλε την μπάλα στα δίκτυα, δίνοντας προβάδισμα στον Απόλλωνα Λάρισα και διαμορφώνοντας το 1-0. Η απάντηση του Φαλανιακού ήταν άμεση. Μόλις δύο λεπτά μετά την έναρξη του δεύτερου ημιχρόνου, στο 47', ο Γκολέμης βρήκε τον δρόμο προς τα δίκτυα και έφερε ξανά την αναμέτρηση στα ίσια, κάνοντας το 1-1. Ο τελικός παρέμεινε ανοιχτός, με τις δύο ομάδες να αναζητούν το γκολ που θα μπορούσε να αποδείξει καθοριστικό. Αυτό ήρθε για τον Απόλλωνα Λάρισα στο 62ο λεπτό. Ο Δάκτυλας ανέλαβε την εκτέλεση του πέναλτι και ήταν εύστοχος, γράφον-

και των μεταλλίων στις δύο φιναλίστ ομάδες, ενώ αναγνώριση υπήρξε και προς το διαιτητικό τρίο που διύθυσε την αναμέτρηση. Στον τελικό βρέθηκε και ο Δήμαρχος Λαρισαίων Αθανάσιος Μαμάκος, ο οποίος συνεκάρη τις ομάδες για τη συμμετοχή τους και την προσπάθεια που κατέβαλαν στη διοργάνωση. Όπως ανέφερε, το τουρνουά έδωσε τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν οι φίλαθλοι καλό ποδόσφαιρο, ενώ τα αποτελέσματα, σύμφωνα με τη δήλωσή του, έδειξαν ότι οι αγωνιστικές αποστάσεις μεταξύ των ομάδων δεν είναι μεγάλες. Ο κ. Μαμάκος στάθηκε ιδιαίτερα και στη σημασία της διοργάνωσης ως θεσμού μνήμης. Τόνισε ότι στόχος είναι το τουρνουά να βελτιώνεται κάθε χρόνο και να συνεχίσει να κρατά ζωντανή στη μνήμη του κόσμου τη διαδρομή και την προσφορά ανθρώπων που συνδέθηκαν με το ποδόσφαιρο της Λάρισας. Παράλληλα, υπογράμμισε τη σημασία της μεταφοράς αυτής της ιστορίας στις νεότερες γενιές, μέσα από μια διοργάνωση που δεν περιορίζεται μόνο στο αγωνιστικό της σκέλος, αλλά λειτουργεί και ως σύνδεσμο των παρελθόντος με το παρόν του τοπικού αθλητισμού.

Παρουσίες από τον αθλητικό χώρο
Στο γήπεδο Νεάπολης Α' βρέθηκαν εκπρόσωποι της δημοτικής αρχής και

του αθλητισμού της περιοχής. Παρόντες ήταν ο Αντιδήμαρχος Χρήστος Τερζούδης, ο Εντεταλμένος Δημοτικός Σύμβουλος Αθλητισμού Λευτέρης Τσουμάνης, ο Δημοτικός Σύμβουλος Κώστας Βλαχογιάννης, καθώς και μέλη του Τμήματος Αθλητισμού του Δήμου Λαρισαίων, οι Χριστίνα Μπρούλα, Έλενα Ζήλου και Βασίλης Καραραχιάς. Το «παρών» έδωσαν επίσης οι πρόεδροι των δύο φιναλίστ, Κώστας Λυγούρας και Ζήσης Ντελόπουλος, ο Αναπρόεδρος της ΕΠΣΔ Ιωάννης Έξαρος, καθώς και εκπρόσωποι των δύο ομάδων.

17 ομάδες στη φετινή διοργάνωση
Το φετινό τουρνουά είχε τη συμμετοχή 17 ομάδων, επιβεβαιώνοντας το ενδιαφέρον που εξακολουθεί να υπάρχει για τη συγκεκριμένη διοργάνωση. Εκτός από τον Απόλλωνα Λάρισα και τον Φαλανιακό, συμμετείχαν οι Ομόνοια Λάρισα, Αιμπελόκηποι Λάρισα, Πρότυπη Ακαδημία Λάρισα, Σμόλικας Φαλάνης, Λαρισαϊκός, Μαχπητής Τερψηθέας, Δήμητρα Γιαννούλης, Πελασγιώτης, ΑΕΛ, Ηρακλής Λάρισα, Πανιώνιος Βλαχοφάνων Νέας Σμύρνης, ΠΑΟΛ Αβέρωφ, Ασπρατί Νέας Πολιτείας Λάρισα, Ιπποκράτης Λάρισα και ΠΑΟ Τζοτίτης Λάρισα 1943. Η παρουσία τόσο των ομάδων ανέδειξε για ακόμη μία φορά τον χαρακτήρα της διοργάνωσης ως μιας μεγάλης ποδοσφαιρικής συνάντησης για τα σωματεία της πόλης και της ευρύτερης περιοχής. Το 23ο Τουρνουά «Δ. Κουκουλίτσιος - Δ. Μουσιάρης» ολοκληρώθηκε, λοιπόν, με τον Απόλλωνα Λάρισα να προσθέτει το όνομά του στους νικητές. Πέρα όμως από το τρόπαιο και το αγωνιστικό αποτέλεσμα, η διοργάνωση διατήρησε τον βασικό της συμβολισμό, να συνδέει το ποδόσφαιρο του σήμερα με την ιστορία του τόπου και να κρατά ζωντανή τη μνήμη των δύο ανθρώπων στους οποίους είναι αφιερωμένος ο θεσμός

Γράφει
η **Δόλα**
Γάτσιου

Γράφει
η **Δόλα**
Γάτσιου

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr

Η ιστορία του ΓΣ Ολύμπια είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το μπάσκετ, ένα άθλημα που γνώρισε μεγάλες στιγμές στη Λάρισα και απέκτησε πανελλήνια και ευρωπαϊκή ακτινοβολία

ΤΟΤΕ ΚΑΙ ΤΩΡΑ

Ολύμπια: Η ιστορία συνεχίζεται...

Από τις μεγάλες στιγμές της ιστορικής ομάδας μπάσκετ και τα ονόματα που φόρεσαν τη φανέλα, στη νέα εποχή με μπάσκετ, βόλεϊ και ρυθμική γυμναστική



Υπάρχουν αθλητικοί σύλλογοι που μετρούν την ιστορία τους σε τίτλους, διακρίσεις και μεγάλες νίκες. Υπάρχουν όμως και εκείνοι που η διαδρομή τους αποτυπώνεται πολύ βαθύτερα, στις αναμνήσεις μιας ολόκληρης πόλης, στα γεμάτα γήπεδα, στα παιδιά που φόρεσαν για πρώτη φορά μια φανέλα, στους αθλητές που έγιναν σημείο αναφοράς και στις γενιές που έμαθαν να αγαπούν τον αθλητισμό μέσα από αυτούς. Ο Γυμναστικός Σύλλογος Ολύμπια Λάρισας ανήκει σε αυτή την κατηγορία. Και η ιστορία του είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το μπάσκετ, ένα άθλημα που γνώρισε μεγάλες στιγμές στη Λάρισα και μέσα από την Ολύμπια απέκτησε πανελλήνια και ευρωπαϊκή ακτινοβολία. Η Ολύμπια ιδρύθηκε το 1979 και πολύ γρήγορα κατάφερε να δημιουργήσει τη δική της ξεχωριστή ταυτότητα στα λαρισινά παρκέ. Η παρουσία της δεν περιορίστηκε στα τοπικά πρωταθλήματα. Αντίθετα, η ομάδα κατάφερε να φτάσει στο κορυφαίο επίπεδο του ελληνικού μπάσκετ και να εξελιχθεί σε έναν από τους σημαντικότερους εκπροσώπους της Λάρισας στην Α1.

Η εποχή που η Ολύμπια έγινε σημείο αναφοράς

Οι «πορτοκαλί» έζησαν μια σπουδαία περίοδο, ιδιαίτερα στις αρχές και στα μέσα της δεκαετίας του 2000, όταν η Ολύμπια καθιερώθηκε ως υπολογίσιμη δύναμη της Α1. Η ομάδα δεν ήταν απλώς ένας σύλλογος που συμμετείχε στην κορυφαία κατηγορία. Ήταν μια ομάδα που μπορούσε να κοιτάξει στα μάτια τους μεγάλους του ελληνικού μπάσκετ, να διεκδικήσει νίκες απέναντί τους και να δημιουργήσει τη δική της παράδοση. Σημαντικό κεφάλαιο αποτέλεσαν οι συμμετοχές της στα πλέι οφ, με την Ολύμπια να γίνεται η πρώτη ομάδα της Λάρισας που κατάφερε να πετύχει αυτή τη διάκριση.

Ακόμη μεγαλύτερη ήταν η ευρωπαϊκή της παρουσία, καθώς η Ολύμπια υπήρξε η πρώτη και παραμένει η μοναδική μέχρι σήμερα ομάδα της πόλης που αγωνίστηκε σε ευρωπαϊκή διοργάνωση. Και βέβαια, μια τέτοια πορεία δεν θα μπορούσε να γραφτεί χωρίς σπουδαίους πρωταγωνιστές. Από τα παρκέ της Ολύμπια πέρασαν παίκτες με σημαντική παρουσία στο ελληνικό και διεθνές μπάσκετ. Ανάμεσά τους ο Δήμος Ντικούδης, ο Νίκος Οικονόμου, ο Γιώργος Πρίντεζης, ο Κώστας Χαραλαμπίδης, ο Γιώργος Τσιάρας, ο Μάριος Μπατίης, ο Νίκος Κακλαμάνος, ο Γιώργος Αποστολίδης, ο Φάνης Κουμπούρας, ο Κώστας Τότσιος και πολλοί ακόμη Έλληνες και ξένοι καλαθοσφαιριστές. Ήταν μια περίοδος κατά την οποία η φανέλα της Ολύμπιας είχε αποκτήσει ειδικό βάρος. Το όνομα της ομάδας ακουγόταν σε όλη την Ελλάδα και η Λάρισα έμπαινε στον μπασκετικό χάρτη όχι απλώς ως μια πόλη με αγάπη για το άθλημα, αλλά ως μια πόλη που μπορούσε να δημιουργεί ομάδες υψηλού επιπέδου.

Ο Γιώργος Μπαρτζώκας και ένα ξεχωριστό κεφάλαιο

Ανάμεσα στις προσωπικότητες που συνδέθηκαν με την ιστορία της Ολύμπιας ξεχωρίζει ασφαλώς ο Γιώργος Μπαρτζώκας, σημερινός προπονητής του Ολυμπιακού που κατάκτησε μεγάλους τίτλους. Η Ολύμπια αποτέλεσε ουσιαστικά το μεγάλο ξεκίνημα του Μπαρτζώκα ως πρώτου προπονητή σε επίπεδο Α1. Έμεινε στον πάγκο της ομάδας για τρία από τα τέσσερα τελευταία χρόνια της παρουσίας της στην κορυφαία κατηγορία και εκεί άρχισε να χτίζεται η προπονητική του διαδρομή που αργότερα θα τον οδηγούσε στην κορυφή του ευρωπαϊκού μπάσκετ. Η Ολύμπια του Μπαρτζώκα χαρακτηριζόταν από την αγωνιστική πειθαρχία, τη σκληρή άμυνα και τη συνοχή. Η ομάδα κατάφερε να δημιουργήσει ένα ιδιαίτερο αγωνιστικό προφίλ και να γίνει ένα από τα πιο δύσκολα σύ-

νολα για κάθε αντίπαλο. Χαρακτηριστικό είναι το ρόστερ της περιόδου 2008-09, όταν στην ομάδα αγωνίζονταν παίκτες όπως ο Τερέλ Καστλ, ο Σβεν Σούλτσε, ο Τζαμέλ Τόμας, ο Μάριος Μπατίης, ο Παντελής Παπαϊωακείμ, ο Αλέξανδρος Σιγκούνας και ο Μάρκος Κολώκας. Ο Καστλ, μάλιστα, είχε ήδη σημαντική εμπειρία από την Ευρωλίγκα και αποτελούσε ένα από τα μεγαλύτερα ονόματα του ρόστερ. Εκείνη η Ολύμπια μπορούσε να αντιμετωπίζει στα ίσια ομάδες όπως ο Ολυμπιακός, ο Παναθηναϊκός, ο ΠΑΟΚ, η ΑΕΚ και το Μαρούσι. Τα παιχνίδια της στο κλειστό της Νεάπολης αποτελούσαν σημείο αναφοράς για το αθλητικό κοινό της πόλης. Η ιστορία, βέβαια, είχε και δύσκολες σελίδες. Τα οικονομικά προβλήματα και οι αλληπάλληλες προσπάθειες συγχωνύσεων που χαρακτήρισαν το λαρισινό μπάσκετ επηρέασαν και την Ολύμπια. Το 2009 προέκυψε το σχήμα του Γ.Σ. Ολύμπια Λάρισας μέσα από τη συνένωση με την ΑΕΛ, όμως η προσπάθεια αυτή δεν είχε τη διάρκεια που θα ήθελαν οι άνθρωποι του αθλήματος. Η εποχή της μεγάλης ομάδας μπορεί να έκλεισε, όμως το όνομα της Ολύμπιας δεν έπαψε να υπάρχει.

Από το παρελθόν στο σήμερα

Και κάπου εδώ βρίσκεται ίσως το σημαντικότερο κεφάλαιο της σημερινής Ολύμπιας. Γιατί ο Γυμναστικός Σύλλογος Ολύμπια Λάρισας δεν προσπαθεί απλώς να αναβιώσει το ένδοξο παρελθόν του. Προσπαθεί να δημιουργήσει το επόμενο κεφάλαιο της ιστορίας του. Η σημερινή φιλοσοφία είναι περισσότερη πολυσυλλεκτική. Το μπάσκετ παραμένει βασικός πυλώνας, αλλά δίπλα του έχουν αναπτυχθεί και νέα αθλήματα και τμήματα, με στόχο ο σύλλογος να απευθύνεται σε περισσότερα παιδιά και περισσότερες οικογένειες. Το μπάσκετ έχει πλέον έντονο αναπτυξιακό χαρακτήρα, με τμήματα αγοριών και κοριτσιών, δίνοντας στα παιδιά

Η Ολύμπια έχει πλέον παρουσία και στο άθλημα της πετοσφαίρισης, δημιουργώντας νέα αγωνιστική βάση και προσελκύοντας παιδιά που θέλουν να γνωρίσουν ένα διαφορετικό ομαδικό άθλημα



τη δυνατότητα να γνωρίσουν το άθλημα, να προπονηθούν και να εξελιχθούν μέσα σε ένα οργανωμένο αθλητικό περιβάλλον. Ιδιαίτερη σημασία έχει και η επιστροφή του ανδρικού τμήματος, καθώς η Ολύμπια έχει επιδίωξει να δώσει ξανά χώρο και στους άνδρες αθλητές, παράλληλα με τη διαχρονική της παρουσία στο γυναικείο μπάσκετ. Η επανεκκίνηση του ανδρικού τμήματος συνδέθηκε με ανθρώπους που γνωρίζουν καλά τον σύλλογο και έχουν υπηρετήσει την Ολύμπια τόσο ως αθλητές όσο και από τον πάγκο.

Το βόλεϊ ανοίγει νέο δρόμο

Ένα από τα σημαντικότερα βήματα της σύγχρονης εποχής είναι η ανάπτυξη του βόλεϊ. Η Ολύμπια έχει πλέον παρουσία και στο άθλημα της πετοσφαίρισης, δημιουργώντας νέα αγωνιστική βάση και προσελκύοντας παιδιά που θέλουν να γνωρίσουν ένα διαφορετικό ομαδικό άθλημα.

Η παρουσία του συλλόγου είναι καταγεγραμμένη και στα επίσημα όργανα του ελληνικού βόλεϊ, ενώ η ανάπτυξη των τμημάτων υποδομής αποτελεί σημαντικό κομμάτι της προσπάθειας. Η λογική είναι ξεκάθαρη, περισσότερα παιδιά στον αθλητισμό, περισσότερες επιλογές και ένα περιβάλλον όπου το αποτέλεσμα δεν είναι ο μοναδικός στόχος. Γιατί σε αυτές τις ηλικίες η μεγαλύτερη νίκη είναι η συμμετοχή.

Μπάσκετ, βόλεϊ και γυμναστική κάτω από την ίδια στέγη

Το μεγάλο στοίχημα για έναν σύγχρονο αθλητικό σύλλογο δεν είναι μόνο να δημιουργεί αγωνιστικές ομάδες, αλλά να δημιουργεί κοινότητα, κι αυτό ακριβώς επιχειρεί η Ολύμπια. Στο παζλ της σύγχρονης δραστηριότητάς της έχει προστεθεί και η ρυθμική γυμναστική. Ο σύλλογος

διαθέτει πλέον τμήμα ρυθμικής, το οποίο δίνει στα μικρά κορίτσια τη δυνατότητα να έρθουν σε επαφή με ένα άθλημα που συνδυάζει κίνηση, μουσική, ευλυγισία, πειθαρχία και έκφραση. Η δραστηριότητα της ρυθμικής γυμναστικής είναι καταγεγραμμένη και στο μπρώο της Ελληνικής Γυμναστικής Ομοσπονδίας, γεγονός που επιβεβαιώνει τη σημερινή παρουσία της Ολύμπιας στον χώρο της γυμναστικής. Και δεν είναι μόνο η αγωνιστική πλευρά. Η ρυθμική αποτελεί έναν ακόμη τρόπο ώστε τα παιδιά να μπουν στον αθλητισμό από μικρή ηλικία και να αποκτήσουν σωστή σχέση με την κίνηση, το σώμα και την άσκηση. Σε αριθμούς σημαντικό είναι να αναφέρουμε ότι στις ομάδες βόλεϊ είναι εγγεγραμμένα 55 παιδιά και 40 ενήλικες, στο μπάσκετ 20 παιδιά και στη ρυθμική γυμναστική 80 παιδιά. Οι εγγραφές σε όλα τα αθλήματα γίνονται κατά τη διάρκεια όλου του χρόνου.

Ένας σύλλογος για όλα τα παιδιά

Αυτό είναι ίσως το πιο χαρακτηριστικό στοιχείο της σημερινής Ολύμπιας. Από τα ιστορικά παρκέ της Α1 και τις μεγάλες βραδιές με αντιπάλους κορυφαίες ελληνικές ομάδες, ο σύλλογος έχει περάσει σε μια νέα εποχή, όπου το ζητούμενο είναι να δημιουργηθεί μια μεγάλη αθλητική οικογένεια. Μπάσκετ για αγόρια, Μπάσκετ για κορίτσια, Ομαδικά τμήματα και αναπτυξιακές ηλικίες, Βόλεϊ, Ρυθμική γυμναστική. Τμήματα που μπορούν να λειτουργούν ως αφετηρία για ένα παιδί που σήμερα κάνει τα πρώτα του βήματα και αύριο μπορεί να εξελιχθεί σε αθλητή ή αθλήτρια. Αυτή άλλωστε είναι και η πραγματική συνέχεια ενός ιστορικού συλλόγου. Δεν είναι ανάγκη κάθε παιδί να γίνει επαγγελματίας αθλητής. Αρκεί να αγαπήσει την άσκηση, να μάθει να συνεργάζεται, να σέβεται τον αντίπαλο, να γνωρίσει τη

χαρά της προσπάθειας και να μάθει πως η ήττα δεν είναι αποτυχία, αλλά μέρος της διαδρομής.

Η παρακαταθήκη της «Ολύμπια»

Η Ολύμπια της μεγάλης εποχής άφησε πίσω της ει- κόνες που δεν ξεχνιούνται: γεμάτα γήπεδα, μεγάλες νίκες, σπουδαίους αθλητές, προπονητές που έγραψαν τη δική τους ιστορία και μια ομάδα που έκανε τη Λά- ρισα να συζητιέται σε ολόκληρη την Ελλάδα. Η σημερινή Ολύμπια καλείται να αξιοποιήσει αυτή την παρακαταθήκη χωρίς να ζει μόνο μέσα σε αυτή. Το παρελθόν είναι η βάση. Το μέλλον είναι ο στόχος. Και το μέλλον βρίσκεται στα παιδιά που σήμερα κρατούν μια μπάλα μπάσκετ, κάνουν την πρώτη τους πάσα στο βόλεϊ ή πίνουν για πρώτη φορά κορδέλα και στεφάνι στη ρυθμική γυμναστική. Αυτά τα παιδιά είναι η επόμενη σελίδα της ιστορίας. Γιατί η Ολύμπια δεν είναι μόνο οι μεγάλες ομάδες του χθες. Είναι και τα μικρά παιδιά του σήμερα. Είναι οι προπονήσεις, οι αγώνες, οι γονείς στην εξέ- δρα, τα χαμόγελα μετά από μια καλή προσπάθεια, η αγωνία πριν από έναν αγώνα και η χαρά μιας πρώτης επιτυχίας. Και κυρίως είναι η απόδειξη ότι ένας σύλλογος μπορεί να αλλάζει μορφή, να μεγαλώνει, να ανοίγει νέους δρόμους και να παραμένει πιστός στην ίδια βασική ιδέα: να φέρνει τα παιδιά κοντά στον αθλητισμό και να κρατά ζωντανή τη μεγάλη αθλητική παράδοση της Λάρισας. Από τις ιστορικές βραδιές της Α1, τον Νίκο Οικονόμου, τον Δήμο Ντικούδη, τον Γιώργο Πρίντεζη, τον Κώστα Χαραλαμπίδη, τον Γιώργο Τσιάρα και τους υπόλοιπους μεγάλους πρωταγωνιστές, μέχρι τα παιδιά που σήμερα φορούν για πρώτη φορά τη φανέλα της Ολύμπιας, η διαδρομή είναι μεγάλη. Και η ιστορία συνεχίζεται... με πολλά αθλήματα, νέες γενιές και το ίδιο πάθος για τον αθλητισμό. στη GBL.

Γράφει
η **Λόλα**
Γάτσιου

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΓΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr



«Τα παιδιά να δοκιμάσουν το βόλει με στόχο όχι μόνο την αθλητική ανάπτυξη, αλλά και τη δημιουργία χαρακτήρων με ήθος και δύναμη»

Οι προπονητές τονίζουν ότι στόχος δεν είναι μόνο η δημιουργία καλών αθλητών, αλλά ανθρώπων με ήθος, αυτοπεποίθηση, συνεργατικότητα και δύναμη χαρακτήρα, με τον αθλητισμό να λειτουργεί παράλληλα με τη σχολική και προσωπική ανάπτυξη

ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΚΗΣ - ΣΑΜΙΩΤΗΣ

Μεγάλη τιμή να είμαστε προπονητές στην ιστορική Ολύμπια

«Θέλουμε τα παιδιά να αγαπήσουν το βόλει»



ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Η προπονητική φιλοσοφία των δύο προπονητών της ομάδας βόλει «Ολύμπια Λάρισας» βασίζεται στην ευθύνη, την πειθαρχία, τη δουλειά, τον σεβασμό και κυρίως στην ομαδικότητα, όπως επισημαίνουν στη συνέντευξη που παραχώρησαν στην «Πολιτεία Θεσσαλών». Αναφέρουν χαρακτηριστικά ότι το να εργάζεσαι σε έναν σύλλογο με ιστορία αποτελεί τιμή, αλλά ταυτόχρονα και μεγάλη ευθύνη, καθώς ο προπονητής καλείται να τιμήσει το παρελθόν και να συμβάλει στη δημιουργία της επόμενης γενιάς αθλητών.

Κοινή τους θέση είναι ότι ο αθλητισμός δεν πρέπει να περιορίζεται στις αγωνιστικές επιδόσεις. Στόχος είναι να δημιουργούνται παιδιά με αυτοπεποίθηση, ήθος, χαρακτήρα, συνεργατικότητα και σωστή αγωνιστική νοοτροπία, παράλληλα με τις αθλητικές και σχολικές τους επιδόσεις. Η πειθαρχία θεωρείται απαραίτητη, όμως πρέπει να συνδυάζεται με την ελευθερία και την προσωπικότητα του αθλητή μέσα στο γήπεδο. Για τον ρόλο του προπονητή, υπογραμμίζουν ότι δεν αρκεί η τεχνική γνώση. Ο προπονητής χρειάζεται να λειτουργεί ταυτόχρονα ως τεχνικός, παιδαγωγός και ψυχολόγος, κατανόώντας τις ανάγκες κάθε παιδιού και γνωρίζοντας πότε απαιτείται αυστηρότητα και πότε ενθάρρυνση. Ιδιαίτερη έμφαση δίνουν στην προσέλευση και παραμονή των παιδιών στον αθλητισμό. Η Ολύμπια θέλει να προσφέρει ένα περιβάλλον χαράς, φιλίας και συνεργασίας, ώστε τα παιδιά να αγαπήσουν το βόλει χωρίς πίεση για το αποτέλεσμα. Στα πρώτα τους βήματα χρειάζονται σωστές τεχνικές βάσεις, αλλά και αυτοπεποίθηση και δυνατό χαρακτήρα. Καθοριστική θεωρούν και τη συνεργασία γονέων και προπονητών, με κοινό στόχο την εξέλιξη του παιδιού και χωρίς υπερβολική πίεση για νίκες. Για το βόλει στη Λάρισα διαπιστώνουν δυναμική, αλλά ζητούν περισσότερες υποδομές, στήριξη των ακαδημιών και προσέλκυση



ΣΑΜΙΩΤΗΣ ΑΡΙΣ

περισσότερων παιδιών, ιδιαίτερα αγοριών. Τέλος, μεγαλύτερη ικανοποίηση τους προσφέρει η εξέλιξη ενός αθλητή παρά μια μεμονωμένη νίκη. Το όραμά τους είναι η Ολύμπια Λάρισας να μεγαλώσει, να δημιουργήσει μια πραγματική αθλητική οικογένεια και να αναδείξει αθλητές υψηλότερου επιπέδου. Το μήνυμά τους προς παιδιά και γονείς είναι ξεκάθαρο: να δοκιμάσουν το βόλει χωρίς φόβο και πίεση, με στόχο όχι μόνο την αθλητική ανάπτυξη, αλλά και τη δημιουργία χαρακτήρων με ήθος και δύναμη.

Τι σημαίνει για εσάς να είστε προπονητής σε έναν σύλλογο με ιστορία;
Σαμιώτης: Για μένα είναι μεγάλη ευθύνη αλλά και μεγάλη τιμή. Όταν είσαι προπονητής σε έναν σύλλογο με ιστορία, δεν εκπροσωπείς μόνο τον εαυτό σου. Εκπροσωπείς ανθρώπους που έχουν προσφέρει, αθλητές που φόρεσαν τη φανέλα και μια ολόκληρη οικογένεια που έχει δημιουργηθεί γύρω από τον σύλλογο. Θέλω μέσα από τη δουλειά μου να τιμώ αυτή την ιστορία και να είμαι κι εγώ μέλος αυτής της μεγάλης ιστορίας. **Σταυρουλάκης:** Σημαίνει συναίσθηση της αποστολής να είμαι κι εγώ μέλος αυτής της μεγάλης ιστορίας. Το να είσαι μέρος της ιστορίας της ΟΛΥΜΠΙΑ είναι τιμή αλλά και ευθύνη.

Ποια είναι η δική σας προπονητική φιλοσοφία και τι ζητάτε περισσότερο από τους αθλητές και τις αθλήτριές σας;
Σαμιώτης: Η φιλοσοφία μου βασίζεται στην πειθαρχία, τη δουλειά, τον σεβασμό και την ομαδικότητα. Δεν με ενδιαφέρει μόνο να δημιουργήσω έναν καλό αθλητή. Θέλω να δημιουργήσω έναν άνθρωπο που θα ξέρει να συνεργάζεται, να προσπαθεί, να διαχειρίζεται τη νίκη αλλά και την ήττα. Από τα παιδιά ζητάω κυρίως να δίνουν το 100% τους στην προπόνηση. Δεν απαιτώ να



ΤΕΛΙΟΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ

είναι τέλεια. Απαιτώ να θέλουν να γίνονται κάθε μέρα λίγο καλύτερα. **Σταυρουλάκης:** Θέλω οι αθλητές και οι αθλήτριες να ξεχωρίζουν για τις αθλητικές τους επιδόσεις παράλληλα με τις επιδόσεις τους στο σχολείο και στο ήθος.

Πόσο σημαντική είναι η πειθαρχία και πόση η ελευθερία μέσα στο παιχνίδι;
Σαμιώτης: Πιστεύω ότι τα δύο πρέπει να συνυπάρχουν. Η πειθαρχία είναι απαραίτητη για να λειτουργεί μια ομάδα, αλλά μέσα στο γήπεδο θέλω ο αθλητής να έχει προσωπικότητα και ελευθερία. Το βόλει δεν είναι ένα άθλημα όπου μπορείς να προβλέψεις τα πάντα. Πρέπει ο αθλητής να μπορεί να πάρει αποφάσεις μόνος του. Επομένως, η προπόνηση δίνει τις βάσεις και η ελευθερία μέσα στο παιχνίδι επιτρέπει στον αθλητή να εκφραστεί. **Σταυρουλάκης:** Η πειθαρχία και η ελευθερία στο παιχνίδι είναι δύο στοιχεία που το καθένα θέλει τον χώρο του και τη σημασία του για να προχωρήσει η ομάδα. Θα έλεγα πως είναι αλληλένδετα.

Τελικά, ένας καλός προπονητής είναι περισσότερο τεχνικός, παιδαγωγός ή ψυχολόγος;
Σαμιώτης: Νομίζω ότι πρέπει να είναι και τα τρία. Φυσικά πρέπει να γνωρίζει το άθλημα και να μπορεί να διδάξει σωστά την τεχνική και την τακτική. Όμως όταν δουλεύεις με παιδιά, δεν μπορείς να είσαι μόνο τεχνικός. Πρέπει να καταλαβαίνεις το παιδί που έχεις απέναντί σου, να ξέρεις πότε χρειάζεται πίεση και πότε χρειάζεται ένα «μπράβο» και μια κουβέντα. Για μένα, ένας καλός προπονητής είναι αυτός που μπορεί να βελτιώσει τον αθλητή αλλά και να τον κάνει να αγαπήσει το άθλημα. **Σταυρουλάκης:** Και τα τρία στοιχεία πρέπει να χαρακτηρίζουν έναν προπονητή και θα πρόσθετα ότι πρέπει επίσης να είναι «τεχνοκράτης».

Τι βλέπετε σήμερα στα παιδιά που ξεκινούν βόλει; Υπάρχει αυξημένο ενδιαφέρον;

Οι προπονητές θεωρούν μεγαλύτερη επιτυχία να βλέπουν ένα παιδί να βελτιώνεται, να αποκτά αυτοπεποίθηση και να αγαπά το άθλημα, παρά μια μεμονωμένη αγωνιστική επιτυχία

Επισημαίνεται ότι η ανάπτυξη του βόλει στη Λάρισα περνά μέσα από περισσότερα παιδιά στις ακαδημίες, καλύτερες εγκαταστάσεις, εξοπλισμό και σταθερή στήριξη, καθώς οι ακαδημίες θεωρούνται το θεμέλιο για το μέλλον του αθλήματος



Σαμιώτης: Βλέπω ότι υπάρχει ενδιαφέρον και ότι αρκετά παιδιά θέλουν να γνωρίσουν το βόλει. Αυτό που θεωρώ πολύ σημαντικό είναι να δώσουμε στα παιδιά τη δυνατότητα να έρθουν κοντά στον αθλητισμό χωρίς πίεση. Στόχος μας στην Ολύμπια Λάρισας είναι το παιδί να έρθει, να γνωρίσει το άθλημα, να κάνει φίλους, να διασκεδάσει και μέσα από αυτή τη διαδικασία να αγαπήσει το βόλει. **Σταυρουλάκης:** Υπάρχει μεγάλη εσωτερική ανάγκη στα παιδιά να ξεκινούν αυτή την εποχή. Χρέος μας είναι να τα κερδίσουμε και να τους δώσουμε την ευκαιρία να γνωρίσουν το άθλημα μέσα από παιχνίδια και παράλληλες δραστηριότητες.

Ποια είναι τα σημαντικότερα εφόδια που πρέπει να αποκτήσει ένα παιδί στα πρώτα του βήματα στο άθλημα;
Σαμιώτης: Πρώτα απ' όλα πρέπει να αποκτήσει σωστές βάσεις. Τεχνική, συντονισμό, κίνηση, αντίληψη του παιχνιδιού και φυσική κατάσταση ανάλογη με την ηλικία του. Όμως πάνω απ' όλα θέλω να αποκτήσει αυτοπεποίθηση, συνεργασία και αγωνιστική νοοτροπία. Να μάθει ότι δεν περνάει να κάνει λάθος. Το λάθος είναι μέρος της μάθησης. **Σταυρουλάκης:** Πέρα από τα φυσικά προσόντα που θα καλλιεργήσει, πολύ σημαντικό είναι να δυναμώσει τον χαρακτήρα του.

Πόσο δύσκολο είναι να κρατηθούν τα παιδιά στον αθλητισμό σε μια εποχή με πολλές άλλες δραστηριότητες και πειρασμούς;
Σαμιώτης: Είναι δύσκολο, γιατί σήμερα τα παιδιά έχουν πολλές επιλογές. Γι' αυτό πιστεύω ότι δεν αρκεί μια καλή προπόνηση. Πρέπει το παιδί να αισθάνεται ότι ανήκει κάπου. Θέλουμε να δημιουργήσουμε μια ομάδα με καλό κλίμα, φιλίες, σεβασμό και όμορφες εμπειρίες. Όταν ένα παιδί ανυπομονεί να πάει στην προπόνηση και χαίρεται που θα συναντήσει τους συμπαίκτες του, τότε έχουμε κάνει ένα πολύ σημαντικό βήμα. **Σταυρουλάκης:** Δυστυχώς στην εποχή μας υπάρχουν πολλές σειρήνες που αποπροσανατολίζουν τα παιδιά αλλά και τους μεγαλύτερους. Αν η διαδικασία των προπονήσεων, των αξιών και των δραστηριοτήτων είναι ευχάριστη στα παιδιά, τότε είμαι σίγουρος ότι θα συνεχίσουν να αθλούνται για όσο το επιτέλουν οι δυνάμεις τους...

Πόσο σημαντική είναι η συνεργασία προπονητών και γονέων στην εξέλιξη ενός παιδιού;
Σαμιώτης: Είναι πάρα πολύ σημαντική. Ο προπονητής και ο γονιός πρέπει να έχουν κοινό στόχο: το καλό και την εξέλιξη του παιδιού. Ο ρόλος του γονιού είναι δι-αφορετικός από τον ρόλο του προπονητή και πιστεύω ότι όταν υπάρχει εμπιστοσύνη και σωστή επικοινωνία μεταξύ μας, το παιδί κερδίζει. Δεν πρέπει να πιέζουμε τα παιδιά για αποτέλεσμα. Πρέπει να τα βοηθάμε να αγαπήσουν αυτό που κάνουν. **Σταυρουλάκης:** Η αρμονική συνύπαρξη προπονητή και γονέα είναι πολύ σημαντική και απαραίτητη για την εξέλιξη κάθε αθλητή. Αν δεν υπάρχει αυτή η συνεργα-

σία δεν υπάρχει και σωστό αποτέλεσμα.

Πώς βλέπετε την κατάσταση του βόλει στη Λάρισα σήμερα;
Σαμιώτης: Πιστεύω ότι η Λάρισα έχει ανθρώπους που αγαπούν το βόλει και υπάρχει δυναμική. Υπάρχουν σωματεία, ακαδημίες και άνθρωποι που δουλεύουν καθημερινά για το άθλημα.

Αυτό που χρειάζεται είναι να συνεχίσουμε να επενδύουμε στις μικρές ηλικίες. Αν δημιουργήσουμε σωστές βάσεις στα παιδιά, σε λίγα χρόνια θα έχουμε περισσότερους και καλύτερους αθλητές και αθλήτριες στην πόλη. Ένα μεγάλο πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε αυτή τη στιγμή είναι ότι δεν υπάρχουν αρκετά αγόρια που να ενδιαφέρονται για το βόλει. Γι' αυτό και κάνουμε ένα μεγάλο κάλεσμα σε αγόρια του Δημοτικού και του Γυμνασίου να έρθουν να γνωρίσουν το άθλημα και να το δοκιμάσουν. Θέλουμε να δείξουμε ότι το βόλει δεν είναι μόνο για κορίτσια. Είναι ένα εξαιρετικό άθλημα και για τα αγόρια, που μπορεί να τους προσφέρει αθλητική εξέλιξη, συνεργασία, πειθαρχία, φιλίες και πολλές όμορφες εμπειρίες. Οι πόρτες της Ολυμπίας Λάρισας είναι ανοιχτές και περιμένουμε τα αγόρια να έρθουν, να δοκιμάσουν και να αγαπήσουν το άθλημα.

Σταυρουλάκης: Στη Λάρισα το βόλει συνεχώς αναπτύσσεται κι αυτό έχει να κάνει με τη συνεργασία προπονητών, γονέων, αθλητών και παραγόντων του αθλήματος.

Τι χρειάζεται κατά τη γνώμη σας για να αποκτήσει ακόμη μεγαλύτερη δυναμική το άθλημα στην πόλη;
Σαμιώτης: Χρειάζεται περισσότερη στήριξη στις ακαδημίες, καλύτερες υποδομές, περισσότερες ευκαιρίες για τα παιδιά να αγωνιστούν και φυσικά συνεργασία μεταξύ όλων όσοι ασχολούνται με το βόλει. Το σημαντικότερο όμως είναι να φέρουμε ακόμα περισσότερα παιδιά κοντά στο άθλημα. Όσο μεγαλώνει η βάση, τόσο μεγαλώνει και το επίπεδο. **Σταυρουλάκης:** Για μένα το Α και το Ω είναι οι αθλητικές εγκαταστάσεις.

Υπάρχει αρκετή στήριξη προς τα σωματεία και τις ακαδημίες;
Σαμιώτης: Πιστεύω ότι υπάρχει διάθεση και από ανθρώπους που αγαπούν τον αθλητισμό, αλλά πάντα υπάρχει περιθώριο για περισσότερη στήριξη. Η μεγαλύτερη στήριξη που έχουμε είναι από τους χορηγούς μας, τους οποίους και ευχαριστούμε θερμά για την εμπιστοσύνη και τη βοήθειά τους. Όμως δεν φτάνει μόνο αυτό. Για να μπορέσουμε να υλοποιήσουμε όλα όσα έχουμε σχεδιάσει για την Ολύμπια Λάρισας και κυρίως για τα παιδιά, χρειαζόμαστε τη στήριξη της Περιφέρειας και του Δήμου. Οι ακαδημίες είναι το μέλλον κάθε συλλόγου. Χρειαζό-νται εγκαταστάσεις, εξοπλισμό, ανθρώπους και κυρίως σταθερή υποστήριξη. Θέλουμε να δημιουργήσουμε κάτι σημαντικό για το βόλει της Λάρισας και πιστεύουμε ότι με τη στήριξη όλων των φορέων μπορούμε να καταφέ-ρουμε αυτό που έχουμε σχεδιάσει. Όταν επενδύουμε στις ακαδημίες, ουσιαστικά επενδύ-

ουμε στα παιδιά και στο μέλλον του αθλητισμού της πόλης μας.

Σταυρουλάκης: Στήριξη από γονείς και παράγοντες υπάρχει. Όμως το πρόβλημα είναι οικονομικό μαζί με την έλλειψη αθλητικών εγκαταστάσεων. Η πολιτεία αδυνατεί να στηρίξει τα σωματεία, η εποχή χαρακτη-ρίζεται από οικονομική ανέχεια...

Τι σας δίνει μεγαλύτερη ικανοποίηση: μια μεγάλη νίκη ή η εξέλιξη ενός αθλητή που δουλεύετε καθημερινά;
Σαμιώτης: Χωρίς δεύτερη σκέψη, η εξέλιξη του αθλη-τή. Μια μεγάλη νίκη σε κάνει χαρούμενο για μια μέρα. Όταν όμως βλέπεις ένα παιδί που ήρθε στην ομάδα χωρίς να ξέρει σχεδόν τίποτα από βόλει και μετά από καιρό αποκτά αυτοπεποίθηση, βελτιώνεται και αγαπάει το άθλημα, αυτό είναι κάτι που μένει. Για μένα αυτή είναι η πραγματική επιτυχία ενός προπονητή. **Σταυρουλάκης:** Σίγουρα η εξέλιξη είναι το μεγαλύ-τερο δ' λωρο από τον αθλητή στον προπονητή. Όταν ο αθλητής έχει ήθος και χαρακτήρα τότε οι «νίκες» γίνονται περισσότερες!

Ποιο είναι το όνειρό σας για τον ΓΣ Ολύμπια Λάρισας τα επόμενα χρόνια;
Σαμιώτης: Το όνειρό μου είναι να βλέπω την Ολύμπια Λάρισας να μεγαλώνει συνεχώς, με όλο και περισσότερα παιδιά στις ακαδημίες και με ένα ισχυρό αγωνιστικό πρόγραμμα.Θέλω να δημιουργήσουμε μια οικογένεια όπου τα παιδιά θα μαθαίνουν σωστά το βόλει, θα εξελί-σσονται και θα αισθάνονται περήφανα που φορούν τη φανέλα της Ολυμπίας Λάρισας. Και φυσικά, θέλω μέσα από αυτή τη διαδικασία να δημι-ουργήσουμε αθλητές και αθλήτριες που κάποια στιγμή θα μπορούν να αγωνιστούν σε υψηλότερο επίπεδο. **Σταυρουλάκης:** Θέλω να μεγαλώσει η Ολύμπια, να γίνει όπως ήταν κάποτε το μπάσκετ. Το βόλει μαζί με το μπάσκετ να είναι κόσμημα για τη Λάρισα.

Και ένα μήνυμα προς τα παιδιά και τους γονείς που σκέφτονται να γνωρίσουν το βόλει και να ενταχθούν στις ακαδημίες του συλλόγου;
Σαμιώτης: Θα τους έλεγα να μην το φοβηθούν και να το δοκιμάσουν. Το βόλει δεν είναι μόνο ένα άθλημα. Είναι φίλοι, συνεργασία, προσπάθεια, χαμόγελα, νίκες, ήττες και πολλές όμορφες στιγμές. Στους γονείς θα έλεγα να δώσουν στα παιδιά τους την ευκαιρία να αθλη-θούν χωρίς πίεση για το αποτέλεσμα. Και στα παιδιά θα έλεγα κάτι πολύ απλό: ελάτε να παίξουμε, να μάθουμε και να γίνουμε όλοι μαζί καλύτεροι. Γιατί αυτό που θέλουμε να δημιουργήσουμε στην Ολύμπια Λάρισας είναι κάτι περισσότερο από μια ομάδα. Θέλουμε να δημιουργήσουμε μια οικογένεια #One_team_one_family **Σταυρουλάκης:** Τους καλούμε να έρθουν και να μας εμπιστευτούν ό,τι σημαντικότερο έχουν, τα παιδιά τους. Να είναι σίγουροι ότι θα κάνουμε γι' αυτά το καλύτερο δυνατό. Θέλουμε παιδιά με γερό κορμί, με ήθος και δυνατό χαρακτήρα, ικανό να αντεπεξέλθει στις δυσκο-λίες της ζωής...

Συνέντευξη
στη **Δόξα**
Γάτσου

REPORTAZ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr



novibet



ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ
ΔΥΝΑΤΑ

ΜΕ ΔΥΝΑΤΗ
ΠΡΟΣΦΟΡΑ* ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ!

ΧΩΡΙΣ

ΚΑΤΑΘΕΣΗ

*ΣΕΧΟΥΝ ΟΡΟΙ & ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ

Γράφει
η Λόλα
Γάτσιου



Με την ισοπαλία στις αποσκευές της επέστρεψε η ΑΕΛ από την Καλαμάτα, καθώς αναδείχθηκε ισόπαλη 1-1 με τη «Μαύρη Θύελλα» στη Νεάπολη, σε αναμέτρηση για τη League Phase του Superbet Κυπέλλου Ελλάδας. Οι «βυσσινί» έδειξαν ένα σαφώς βελτιωμένο αγωνιστικό πρόσωπο, πήραν το προβάδισμα λίγο πριν από την ανάπαυλα με τον Νοικοκυράκη και έφτασαν πολύ κοντά στο να πανηγυρίσουν την πρώτη τους νίκη στη διοργάνωση. Ωστόσο, το γκολ του Μπολίβαρ στο 83ο λεπτό διαμόρφωσε το τελικό σκορ σε 1-1.

Η ΑΕΛ μπήκε δυνατά στο παιχνίδι και στο πρώτο ημίχρονο είχε την πρωτοβουλία των κινήσεων, δημιουργώντας τις σημαντικότερες ευκαιρίες. Μάλιστα, στο 23ο λεπτό έφτασε πολύ κοντά στο γκολ, όταν ο Τσελεπίδης πήρε την κεφαλιά μετά από εκτέλεση φάουλ, αλλά η μπάλα σταμάτησε στο δοκάρι της Καλαμάτας. Λίγα λεπτά αργότερα, στο 27', οι «βυσσινί» είχαν ακόμη μία σημαντική ευκαιρία, με τον Αντράντα να βρίσκεται απέναντι από τον τερματοφύλακα της Καλαμάτας, χωρίς όμως να καταφέρει να σκοράρει.

Προβάδισμα λίγο πριν την ανάπαυλα

Η πίεση της ΑΕΛ απέφερε τελικά το γκολ στο φινάλε του πρώτου ημιχρόνου. Στο 45ο λεπτό ο Νίτοος τροφοδότησε τον Νοικοκυράκη και ο τελευταίος με πλασέ από κοντά έστειλε την μπάλα στα δίκτυα, δίνοντας το προβάδισμα στην ομάδα του Σωκράτη Οφρυδόπουλου. Ήταν ένα γκολ που επισφράγισε την καλύτερη εικόνα των «βυσσινί» στο πρώτο μέρος. Στην επανάληψη, πάντως, η εικόνα του αγώνα άλλαξε. Η Καλαμάτα ανέβασε την απόδοσή της, πήρε περισσότερα μέτρα στον αγωνιστικό χώρο και άρχισε να πιέζει την άμυνα της ΑΕΛ. Οι Θεσσαλοί προσπάθησαν να διαχειριστούν το υπέρ τους αποτέλεσμα, όμως δεν κατάφεραν να διατηρήσουν μέχρι το τέλος το προβάδισμά τους.

REPORTAZ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr



Η ισοφάριση ήρθε στο 83ο λεπτό. Ο Μπονέτο εκτέλεσε κόρνερ και ο Μπολίβαρ, με δυνατό σουτ μέσα από την περιοχή, έστειλε την μπάλα στα δίκτυα για το 1-1. Στα τελευταία λεπτά η ΑΕΛ δεν μπόρεσε να αντιδράσει και να ξαναπάρει το προβάδισμα, με αποτέλεσμα οι δύο ομάδες να μοιραστούν από έναν βαθμό. Ο Σωκράτης Οφρυδόπουλος στάθηκε ιδιαίτερα στην εικόνα της ομάδας του. Ο τεχνικός της ΑΕΛ σημείωσε ότι οι «βυσσινί» είχαν τέσσερις-πέντε κλασικές ευκαιρίες και ένα δοκάρι, ενώ εκτίμησε ότι η ομάδα απειλήθηκε ελάχιστα. Παράλληλα, υπογράμμισε πως το αποτέλεσμα θα μπορούσε να είναι ακόμη καλύτερο, ενώ αναφέρθηκε και στις αλλαγές που έγιναν, τονίζοντας ότι βλέπει σταδιακά μεγαλύτερη συνοχή μέσα στον αγωνιστικό χώρο. Η ΑΕΛ πήρε έτσι τον πρώτο της βαθμό στη League Phase του Κυπέλλου, μετά την εντός έδρας ήττα με 4-0 από τον Ολυμπιακό στην πρεμιέρα. Η Καλαμάτα έφτασε τους δύο βαθμούς, καθώς είχε προηγηθεί η ισοπαλία 2-2 με τον Βόλο.

Τώρα όλη η προσοχή στον Πύργο

Η συνέχεια, πάντως, είναι άμεση και αφορά το πρώτα-

θλημα της Super League 2. Η ΑΕΛ αφήνει πίσω της το Κύπελλο και στρέφει πλέον την προσοχή της στην εκτός έδρας αναμέτρηση με τον Πύργο, για την 3η αγωνιστική του πρωταθλήματος. Το παιχνίδι θα διεξαχθεί τη Δευτέρα 21 Σεπτεμβρίου στις 16:00, στο Παμπελοποννησιακό Στάδιο, καθώς ο αγώνας μεταφέρθηκε από το Δημοτικό Στάδιο Πύργου λόγω εργασιών. Η αναμέτρηση θα πραγματοποιηθεί κεκλεισμένων των θυρών, ενώ θα μεταδοθεί τηλεοπτικά από την ΕΡΤ2 ΣΠΟΡ. Η ΑΕΛ μπαίνει στην 3η αγωνιστική έχοντας συγκεντρώσει τέσσερις βαθμούς στα δύο πρώτα παιχνίδια της. Στην πρεμιέρα έμεινε στο 1-1 με την Αναγέννηση Καρδίτσας στο AEL FC Arena, ενώ στη δεύτερη αγωνιστική επικράτησε 1-0 της Ζακύνθου, χάρη στο γκολ του Καμπέτσι. Με αυτόν τον απολογισμό βρίσκεται στις πρώτες θέσεις της βαθμολογίας, σε ένα πρωτάθλημα που φέτος διεξάγεται με έναν ενιαίο όμιλο 16 ομάδων. Από την άλλη πλευρά, ο Πύργος έχει συγκεντρώσει έναν βαθμό στις δύο πρώτες αγωνιστικές. Στην πρεμιέρα αναδείχθηκε ισόπαλος με τον Πανθρακικό, ενώ στη δεύτερη αγωνιστική ηττήθηκε με 1-0 από τον Νέστο Χρυσούπολης. Για την ΑΕΛ, λοιπόν, η αναμέτρηση της Δευτέρας αποτελεί το επόμενο σημαντικό βήμα στο πρωτάθλημα, σε μια εβδομάδα με δύο διαδοχικές εκτός έδρας υποχρεώσεις. Η ομάδα του Οφρυδόπουλου καλείται να αφήσει γρήγορα πίσω της την Καλαμάτα, να διαχειριστεί την κόπωση από το παιχνίδι του Κυπέλλου και να επιστρέψει στις υποχρεώσεις της Super League 2, με στόχο να διεκδικήσει τη συγκομιδή της μετά τους τέσσερις βαθμούς των δύο πρώτων αγωνιστικών. Η εικόνα που παρουσίασε στη Νεάπολη, ιδιαίτερα στο πρώτο ημίχρονο, αφήνει πάντως στοιχεία πάνω στα οποία μπορεί να χτίσει ενόψει Πύργου. Η ΑΕΛ δημιούργησε ευκαιρίες, βρήκε γκολ και για μεγάλο διάστημα είχε τον έλεγχο της αναμέτρησης. Αυτό που της έλειπε ήταν η διαχείριση του προβάδισματος μέχρι το τελευταίο σφύριγμα. Στον Πύργο, όπου το παιχνίδι έχει πλέον διαφορετικό χαρακτήρα και αφορά το πρωτάθλημα, ζητούμενο θα είναι η διάρκεια στην απόδοση και η επιστροφή στις νίκες.

FORMedia

Radio 99,8

ON AIR

NON PAPER

ME ΤΟΝ ΤΑΣΟ ΚΟΥΡΚΟΥΜΠΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΜΠΟΛΣΕΒΙΚΟ

10:00 - 12:00

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

Η δημοσιογραφία των non papers δεν είναι ένα συνεχιζόμενο 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! Ξεχωριστή θέση στην εκπομπή έχει ο «Μπολσεβίκος», μια ιδιαίτερη ραδιοφωνική persona που αποτελεί πλέον αναπόσπαστο κομμάτι του «NON PAPER». Με τον δικό του χαρακτηριστικό τρόπο, το δικό του ύφος και τη δική του ματιά, ο «Μπολσεβίκος» λειτουργεί ως ένας ξεχωριστός ρόλος μέσα στην εκπομπή, προσθέτοντας χιούμορ, σαρκασμό, αιχμηρό σχόλιο και ανατροπή στην καθημερινή ραδιοφωνική συζήτηση.

FORMedia

Radio 99,8

ON AIR

ΟΛΑ ΠΑΙΖΟΥΝ

με τη Σμάρω Γεωργίου

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 δώρω εκπομπή μας υπόσχεται ότι όλα παίζουν! Όλες οι επιτυχίες παίζουν εδώ! Μόνο Επιτυχίες!!!

Ο τραυματισμός του Καρατσώλη αποτελεί σημαντικό πλήγμα για την ομάδα, καθώς ο ποδοσφαιριστής θα χρειαστεί να οδηγηθεί σε χειρουργική επέμβαση, ενώ κι ο Μπακατοής, υπέστη ολική ρήξη χιαστού και αποτελεί επίσης σημαντική απώλεια για την ομάδα

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΒΟΛΟΥ

Με το βλέμμα στη Σκιάθο

Η αήττητη πορεία, η πρόκριση στο Κύπελλο Ελλάδας και οι σημαντικές απουσίες που καλείται να διαχειριστεί η ομάδα



Γράφει
η Έμυ
Καλαμπόκη

Ο Ολυμπιακός Βόλου συνεχίζει την προετοιμασία του ενόψει της νέας αγωνιστικής του υποχρέωσης, με την ομάδα να στρέφει πλέον την προσοχή της στην αναμέτρηση με τη Σκιάθο, την οποία καλείται να αντιμετωπίσει σήμερα, Κυριακή 20 Σεπτεμβρίου, στο γήπεδό της. Οι «ερυθρόλευκοι» έχουν μέχρι στιγμής παρουσιάσει ένα θετικό αγωνιστικό πρόσωπο, καθώς διανύουν αήττητη πορεία, έχοντας καταγράψει νίκες αλλά και μία ισοπαλία.

Η μέχρι τώρα εικόνα της ομάδας αφήνει θετικά στοιχεία, τόσο σε επίπεδο αποτελεσμάτων όσο και στον τρόπο με τον οποίο έχει παρουσιαστεί στις αναμετρήσεις που έδωσε. Ο Ολυμπιακός Βόλου έχει δείξει διάθεση να παίξει επιθετικό ποδόσφαιρο, ενώ παράλληλα έχει καταφέρει να διατηρήσει την εστία του ανέπαφη σε σημαντικές αναμετρήσεις.

Εντυπωσιακές εμφανίσεις στα φιλικά
Στα φιλικά παιχνίδια που προηγήθηκαν, ο Ολυμπιακός Βόλου κατάφερε να επικρατήσει με ιδιαίτερα εμφατικά σκορ. Απέναντι στον Αστέρα Ριζομύλου οι «ερυθρόλευκοι» πήραν τη νίκη με το εντυπωσιακό 6-0, δείχνοντας από νωρίς τις επιθετικές τους διαθέσεις και την αποτελεσματικότητά τους στην τελική προσπάθεια. Ανάλογη ήταν η εικόνα και στην αναμέτρηση με την Ένωση Λεωνίων Νηλέας, όπου ο Ολυμπιακός Βόλου επικράτησε με σκορ 4-0. Οι «ερυθρόλευκοι» παρουσιάστηκαν παραγωγικοί στην επίθεση και κατάφεραν να βρουν δύο φορές τον δρόμο προς τα δίκτυα σε κάθε ημί-

χρονο. Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα έδωσαν στην ομάδα αυτοπεποίθηση και αποτέλεσαν θετικά δείγματα ενόψει των επίσημων υποχρεώσεων.

Η ισοπαλία με τον Αλμυρό
Στον αγώνα με τον Γ.Σ. Αλμυρού, ο Ολυμπιακός Βόλου κατάφερε να κρατήσει ανέπαφη την εστία του, ωστόσο αυτή τη φορά δεν μπόρεσε να βρει κάποιο γκολ. Η αναμέτρηση ολοκληρώθηκε χωρίς τέρματα, με το τελικό 0-0 να αποτελεί την ισοπαλία που έχει καταγράψει μέχρι στιγμής η ομάδα στην πορεία της. Παρά το γεγονός ότι δεν ήρθε η νίκη, η διατήρηση του μηδέν στην άμυνα αποτέλεσε ένα ακόμη στοιχείο της συνολικής εικόνας που έχει παρουσιάσει μέχρι τώρα ο Ολυμπιακός Βόλου. Η πρόκριση με ανατροπή στην Ελασσόνα Στην επίσημη αναμέτρηση για το Κύπελλο Ελλάδας απέναντι στον Π.Ο. Ελασσόνας, ο Ολυμπιακός Βόλου κατάφερε να πάρει την πρόκριση, πραγματοποιώντας ανατροπή και επικρατώντας με τελικό σκορ 2-1.

Οι «ερυθρόλευκοι» βρέθηκαν πίσω στο σκορ στο 16ο λεπτό, όταν η Ελασσόνα κέρδισε πέναλτι και κατάφερε να ανοίξει το σκορ. Η αντίδραση του Ολυμπιακού Βόλου, ωστόσο, ήταν άμεση. Η ομάδα συνέχισε να πιέζει και στο 37ο λεπτό έφτασε στην ισοφάριση, με τον Ντόντα να βρσκει τον δρόμο προς τα δίκτυα και να διαμορφώνει το 1-1. Το παιχνίδι παρέμεινε ανοικτό μέχρι τα τελευταία λεπτά, με τον Ολυμπιακό Βόλου να αναζητά το γκολ που θα του έδινε την πρόκριση. Αυτό τελικά ήρθε στο 89ο λεπτό, όταν ο Καρατσώλης πέτυχε το νικητήριο γκολ και διαμόρφωσε το τελικό 2-1, στέλνοντας την ομάδα στην επόμενη φάση του Κυπέλλου Ελλάδας.

Το σοβαρό πλήγμα με Καρατσώλη
Ωστόσο, η πρόκριση στην Ελασσόνα είχε και ένα σημαντικό αρνητικό στοιχείο για τον Ολυμπιακό Βόλου. Στο τέλος της αναμέτρησης ο Φώτης Καρατσώλης τραυματίστηκε και οι εξετάσεις στις οποίες υποβλήθηκε έδειξαν ολική ρήξη πρόσθιου χιαστού και ρήξη μηνίσκου.

Ο τραυματισμός αυτός αποτελεί σημαντικό πλήγμα για την ομάδα, καθώς ο ποδοσφαιριστής θα χρειαστεί να οδηγηθεί σε χειρουργική επέμβαση. Ο Ολυμπιακός Βόλου, από την πλευρά του, με ανάρτησή του ευχήθηκε στον ποδοσφαιριστή δύναμη και καλή επιτυχία στην επέμβαση, δείχνοντας τη στήριξή του σε αυτή τη δύσκολη στιγμή.

Και ο Μπακατοής εκτός
Στα αγωνιστικά δεδομένα ο Ολυμπιακός Βόλου καλείται να διαχειριστεί ακόμη μία σημαντική απουσία. Πρόκειται για τον Παναγιώτη Μπακατοή, ο οποίος υπέστη ολική ρήξη χιαστού και αποτελεί επίσης σημαντική απώλεια για την ομάδα. Οι δύο τραυματισμοί δημιουργούν νέα δεδομένα για το αγωνιστικό σύνολο, σε μια περίοδο κατά την οποία οι υποχρεώσεις συνεχίζονται και απαιτείται η καλύτερη δυνατή διαχείριση του διαθέσιμου έμφυλου δυναμικού. Το βλέμμα στραμμένο και στις ακαδημίες Παράλληλα με την προσπάθεια της πρώτης ομάδας, ο Ολυμπιακός Βόλου επενδύει και στο μέλλον του συλλόγου, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην ακαδημία του. Η σωστή εκπαίδευση και η εξέλιξη των νεαρών ποδοσφαιριστών αποτελούν βασικό στόχο, καθώς μέσα από αυτή τη διαδικασία μπορούν να δημιουργηθούν οι προϋποθέσεις για την ανάδειξη παικτών που θα αποτελέσουν το μέλλον της ομάδας. Με την πρώτη ομάδα να συνεχίζει τις αγωνιστικές της υποχρεώσεις και να στρέφει πλέον την προσοχή της στη Σκιάθο, ο Ολυμπιακός Βόλου καλείται να συνεχίσει την προσπάθειά του, έχοντας ως στόχο να διατηρήσει την καλή του εικόνα και την αήττητη πορεία του.

Ο Βαγγέλης Λιόλιος δηλώνει ότι παραμένει στο ελληνικό μπάσκετ, με στόχο, όπως αναφέρει, να αντιμετωπιστούν οι παθογένειες του παρελθόντος και να προχωρήσει το άθλημα. Παράλληλα, αναγνωρίζει ως προσωπικό λάθος την απόφαση του 2021 σχετικά με την επιλογή του προπονητή της Εθνικής Ανδρών

ΛΙΟΛΙΟΣ

Αν δεν καθαρίσει εντελώς το μπάσκετ, εγώ δεν φεύγω



Ο πρόεδρος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης Βαγγέλης Λιόλιος είπε πολλά στην απολογιστική-προγραμματική του συνέντευξη και ξεκαθάρισε πως δεν θα αποχωρήσει από το μπάσκετ. Ο ισχυρός άνδρας του ελληνικού μπάσκετ, ξεκαθάρισε πως επιθυμία του είναι να πάει το αγαπημένο του άθλημα ψηλά και να το "καθαρίσει" από τις παθογένειες του παρελθόντος. Παραδέχτηκε πως από την πρώτη στιγμή επιθυμούσε να φέρει τον Βασίλη Σπανούλη στον πάγκο της Εθνικής Ανδρών και έκανε λάθος που δεν το έκανε πραγματικότητα. Οι δηλώσεις του Βαγγέλη Λιόλιου: «Λάθη έχω κάνει Έχω κάνει και σίγουρα λάθη που δεν τα ξέρω. Μου τα λένε καμιά φορά και κάποιες φορές τα δέχομαι και κάποιες άλλες όχι. Πιστεύω ότι με το πέρασμα του χρόνου μπορώ να τα κατανοήσω καλύτερα. Πρέπει να θέσουμε τη σημαντικότητα κάποιων πραγμάτων γιατί λάθη μπορεί να κάνει σε πολλά πράγματα. Ακόμα και το πως μιλάς σε ανθρώπους. Και σίγουρα έχω κάνει πολλά ανθρώπινα λάθη και αυτό είναι λάθος του χαρακτήρα μου. Για να καταφέρεις όμως πράγματα πρέπει κάποιες φορές να είσαι απόλυτος. Λάθη όμως από μέρος μου που επηρεάζουν τη πορεία του μπάσκετ νομίζω έχω κάνει με την Εθνική Ομάδα. Απέφευγα πολύ να το πω αυτό, ακόμα και τώρα το σκέφτομαι. Το έχω πει σε πολλούς αλλά

μοθυ είπαν ότι δεν είναι έτσι αλλά εκείνη τη στιγμή ήταν η σωστή απόφαση. Το μυαλό μου ήταν στο Βασίλη Σπανούλη από την πρώτη στιγμή. Όχι από τη δεύτερη. Αν ξαναζούσα το 2021 θα έπαιρνα την ίδια απόφαση και θα έκανα το ίδιο λάθος. Αυτό είναι ένα σημείο που έχει επηρεάσει πολλά πράγματα και το θεωρώ ευθύνη. Το Βασίλη τον εκτιμώ πάρα πολύ γιατί αυτός είναι η Εθνική Ομάδα κυλάει άλλο αίμα μέσα του. Απλά σεβασμός». Ο κ. Λιόλιος αναφέρει πως και στον πόλεμο, που δέχτηκε όταν ψηφίστηκε για πρώτη φορά πρόεδρος της ΕΟΚ το 2021, λέγοντας τα εξής: «Όταν έγιναν οι εκλογές είχα έναν πόλεμο για να μην βγω. Όταν από το 55% πήγαν στο 80% και οι ομάδες μου είπαν «καθάρίσε το όλο», συνεκίστηκε η λίσπη. Δεν με πειράζει, με λάθος άνθρωπο τα έβαλαν. Δεν με τρομάζει κανένας εκφοβισμός, καμιά απειλή, καμία εξαγορά. Αυτή την εντολή μου έδωσαν τα σωματεία. Δεν ήρθα στο μπάσκετ να κάνω ό,τι γουστάρω. Μιλάω με τα σωματεία ακόμα και τώρα. Αν δεν καθαρίσει εντελώς το μπάσκετ, εγώ δεν φεύγω. Αυτός είναι ο στόχος μου. Δεν μιλάω καθόλου. Με έχετε ακούσει να μιλάω ή να φωνάζω; Με έχετε ακούσει να μπαίνω σε αντιπαράθεση; Όταν το μπάσκετ μπαίνει μπροστά, ένα 10-20% θέλει να φέρει το μπάσκετ

πίσω. Μοιραία θα εξαφανιστούν γιατί το μπάσκετ πάει μπροστά. Η GBL είναι πρωταθλημάτσα. Δεν νιώθω ευθύνη πιστεύετε να προχωρήσουν οι ομάδες και το μπάσκετ μπροστά; Έχω μαζί μου τους φιλάθλους, τις ενώσεις και κυρίως όσους με εξέλεξαν. Αν κάνω πίσω τους πρόδωσα».

ΠΑΟ
Κέντρικ Ναν, μας λείπεις, σε περιμένουμε για να συμπληρωθεί το παζλ

Για μια ακόμη φορά ο Παναθηναϊκός εξέφρασε την αδημονία του για να δει τον Κέντρικ Ναν να επιστρέφει στην αγωνιστική δράση. Ο Κέντρικ Ναν είναι ένας από τους σημαντικούς τραυματίες του Παναθηναϊκού και άπαντες αναμένουν την επιστροφή του. Η "πράσινη" ΚΑΕ με ανάρτησή της, δημοσίευσε φωτογραφίες των Ζέλικο Ομπράντοβιτς, Κώστα Σλούκα, Μάτιας Λεοσόρ και Χουάντοσο Ερνανγκόμεθ και έστειλε μήνυμα και στον Ναν. «Και ποιος δεν αγαπάει τη φωτογράφιση για τη media day της EuroLeague; Είμαστε συγκεντρωμένοι και έτοιμοι για τη νέα σεζόν. Κέντρικ Ναν, μας λείπεις, σε περιμένουμε για να συμπληρωθεί το παζλ!», αναφέρει η ανάρτηση του "τριφυλλιού".

Σίλβερ
Ανοικτό το ενδεχόμενο συνεργασίας για το NBA Europe
Σημαντικό βήμα στις επαφές για τη δημιουργία του NBA Europe φαίνεται πως έχει σημειωθεί, σύμφωνα με όσα ανέφερε ο Άνταμ Σίλβερ στην ετήσια συνέντευξη Τύπου του NBA Board of Governors. Ο

κομισάριος του NBA επιβεβαίωσε ότι οι συζητήσεις με τη EuroLeague βρίσκονται σε εξέλιξη και αποκάλυψε ότι αναμένονται νεότερες ανακοινώσεις το προσεχές διάστημα.

Ο Σίλβερ χαρακτήρισε το εγχείρημα «ιστορική ευκαιρία» για το ευρωπαϊκό μπάσκετ, επισημαίνοντας την ανάγκη να υπάρξει κοινή προσέγγιση για την ανάπτυξη του αθλήματος στην ήπειρο. Παράλληλα, ξεκαθάρισε ότι μέχρι στιγμής δεν υπάρχει οριστική συμφωνία, αφήνοντας ωστόσο ανοικτό το ενδεχόμενο συνεργασίας. «Προχωράμε στις συζητήσεις με τη EuroLeague και θα έχουμε περισσότερες ανακοινώσεις τις επόμενες εβδομάδες. Όλοι θα είμαστε σε καλύτερη θέση αν υπάρξει ένα ενιαίο μέτωπο στην Ευρώπη», ανέφερε χαρακτηριστικά ο ισχυρός άνδρας του NBA.

Αλλαγές στους κανονισμούς της Euroleague τη σεζόν 2026/27
Η Euroleague Basketball ανακοίνωσε μια σειρά αλλαγών στους κανονισμούς και διευκρινίσεων που θα ισχύσουν για το εναρκτήριο Euroleague Basketball SuperCup του 2026, καθώς και για τις σεζόν 2026-27 της EuroLeague και του BKT EuroCup.

Οι τροποποιήσεις αναθεωρούν τις κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με την ενέργεια του σουτ και αντικαθιστούν το αντιαθλητικό φάουλ με δύο νέες κατηγορίες. Παρακάτω περιγράφονται επίσης ορισμένοι καθιερωμένοι κανόνες της Euroleague Basketball που παραμένουν σε ισχύ για την τρέχουσα σεζόν.

Αλλαγές κανόνων και διευκρινίσεις
Η ενέργεια του σουτ: ένα σουτ με άλμα ή άλλο σουτ εν κινήσει ξεκινά τη στιγμή που ο παίκτης κινεί τους ώμους και την μπάλα προς τα πάνω, με κατεύθυνση το καλάθι, ενώ ο παίκτης πρέπει να

Σημαντικές αλλαγές στους κανονισμούς της EuroLeague από τη σεζόν 2026/27, με νέες κατηγορίες για τα φάουλ και τα τεχνικά φάουλ, καθώς και διαφορετική αντιμετώπιση συγκεκριμένων επαφών και παραβάσεων



βρίσκεται στο επιθετικό μισό του γηπέδου (frontcourt) για να προσμετρηθεί η προσπάθεια. Η διείσδυση προς το καλάθι αξιολογείται διαφορετικά: η ενέργεια του σουτ ξεκινά συνήθως στο διάστημα μεταξύ της γραμμής του τριπόντου και του καλαθιού, μόλις ο παίκτης ελέγξει την μπάλα και συνεχίσει την κίνηση του σουτ μέχρι την απελευθέρωσή της. Οι νέες οδηγίες καλύπτουν επίσης συγκεκριμένες καταστάσεις: η επαφή κατά την κίνηση «rip-through» (πλευρική κίνηση της μπάλας για προσπέραση του αμυντικού) συνιστά πάντα φάουλ εκτός ενέργειας σουτ (φάουλ στο έδαφος) και όχι φάουλ σε προσπάθεια σουτ· η επαφή με το χέρι του σουτέρ κατά την ολοκλήρωση της κίνησης (follow-through) είναι νόμιμη μόνο εφόσον είναι ελαφριά και συμβαίνει καθαρά μετά την απελευθέρωση της μπάλας, ενώ η επαφή στο πλάι του χεριού, στον καρπό, στο μπράτσο ή στο σώμα εξακολουθεί να θεωρείται πάντα φάουλ· τέλος, εάν ένας αμυντικός εισέλθει στον χώρο προσεγείωσης του σουτέρ και το πόδι του σουτέρ πατήσει πάνω στο πόδι του αμυντικού, η παράβαση καταλογίζεται πλέον ως «φλαγκραντ» φάουλ (flagrant foul) αντί για το παλαιότερο αντιαθλητικό φάουλ. Τα τεχνικά φάουλ χωρίζονται πλέον σε δύο κατηγορίες. Η Κατηγορία 1 προσμετράται για την αποβολή από τον αγώνα και αφορά παραβάσεις όπως η προσβλητική συμπεριφορά, η πρόκληση αντιπάλου, η παρεμπόδιση του οπτικού πεδίου παίκτη και η προσποίηση φάουλ (θέατρο). Η Κατηγορία 2 δεν προσμετράται για την αποβολή και αφορά την καθυστέρηση του παιχνιδιού, το κρέμασμα στη στεφάνη μετά από κάρφωμα και την παράνομη παρέμβαση στην πορεία της μπάλας (goaltending) από την άμυνα κατά την εκτέλεση της τελευταίας ελεύθερης βολής. Το αντιαθλητικό φάουλ έχει αντικατασταθεί από δύο ξεχωριστές παραβάσεις. Το «φάουλ διακοπής» (disruptive foul) αφορά επαφή που διακόπτει τη ροή του παιχνιδιού και φέρνει τον αντίπαλο σε μειονεκτική θέση, χωρίς να είναι αρκετά σοβαρό ώστε να χαρακτηριστεί «φάουλ αντικανονικής επαφής» (flagrant foul) – για παράδειγμα, φάουλ για τη διακοπή αιφνιδιασμού ή για τη διακοπή του χρόνου προς το τέλος μιας περιόδου.



Το «φάουλ αντικανονικής επαφής» (flagrant foul) αφορά επαφή που δεν αποτελεί νόμιμη ενέργεια στο μπάσκετ ή που χαρακτηρίζεται από απειροσκεψία, βιαιότητα ή επικινδυνότητα. Και τα δύο επιφέρουν την ίδια ποινή με το παλαιό αντιαθλητικό φάουλ, αλλά μόνο το «φάουλ αντικανονικής επαφής» προσμετράται για την αποβολή. Ένας παίκτης αποβάλλεται μετά από δύο τεχνικά φάουλ Κατηγορίας 1, δύο «φάουλ αντικανονικής επαφής» ή έναν συνδυασμό των δύο. Ένας προπονητής αποβάλλεται μετά από δύο προσωπικά τεχνικά φάουλ Κατηγορίας 1 ή τρία τεχνικά φάουλ Κατηγορίας 1 που σχετίζονται με τη συμπεριφορά του πάγκου, είτε και τα τρία χρεώνονται στον πάγκο είτε το ένα από αυτά χρεώνεται προσωπικά στον προπονητή.

Στην Μπασκόνια ο Άλεξ Λεν
Διετές συμβόλαιο με την Μπασκόνια υπέγραψε ο Άλεξ Λεν. Μετά από 12 σεζόν στο NBA και το περσινό ντεμπιούτο του στη Euroleague με τη φανέλα της Ρεάλ Μαδρίτης, ο Άλεξ Λεν μετακόμισε βόρεια... στη χώρα των Βάσκων και συγκεκριμένα στη Βιτόρια. Ο Πάολο Γκαλμπάτι αναζητούσε έναν ψηλό και τον βρήκε στο πρόσωπο του 33άχρονου Ουκρανού διεθνή σέντερ, ύψους 2.13. Σε 23 αγώνες στη Euroleague πέφρισε ως παίκτης των Μαδριλένων, ο Άλεξ Λεν είχε 3 πόντους και 2 ριμπάουντ μέσο όρο ανά αγώνα, βοηθώντας τη «βασίλισσα»

«Πήρα την απόφαση να αποχαιρετώ την Εθνική ομάδα. Θεωρώ ότι τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή, καθώς το νέο προπονητικό τιμ θα έχει αρκετό χρόνο στη διάθεσή του για να προετοιμαστεί για το ερχόμενο προκριματικό παράθυρο. Είχα πάρει την απόφασή μου ήδη μετά τον πρώτο προκριματικό γύρο, όμως μου ζητήθηκε να βοηθήσω την ομάδα και να συνεχίσω τη δουλειά στο αμέσως επόμενο παράθυρο. Είναι ευχάριστο που καταφέραμε να αποχαιρετήσουμε με μια νίκη απέναντι στην ισχυρή εθνική ομάδα της Βοσνίας και Ερζεγοβίνης. Αυτό μας διατήρησε σε ανταγωνιστική θέση στην προκριματική φάση του Παγκοσμίου Κυπέλλου» είπε αρχικά ο Κουρτινάιτς και συνέχισε: «Η βαθμολογική συγκομιδή της Εθνικής είναι διαχειρίσιμη, αντίστοιχη με αυτή που αντιμετωπίζουν πολλές άλλες ομάδες στους ομίλους τους. Θεωρώ ότι, επικρατώντας της Βοσνίας και Ερζεγοβίνης η οποία ουσιαστικά δεν έχει πλέον ελπίδες πρόκρισης και πιθανότατα θα αγωνιστεί χωρίς τους παίκτες της από το NBA αλλά και της Τουρκίας που έχει ήδη προκριθεί στο Παγκόσμιο Κύπελλο, ενδέχεται να μας αρκεί μόλις μία νίκη απέναντι στη Σερβία στα δύο εναπομείναντα μεταξύ μας παιχνίδια. Πρόκειται για ένα απολύτως ρεαλιστικό σενάριο, παρόμοιο με εκείνο που συνάντησα όταν ανέλαβα την ομάδα το 2024 στα προκριματικά του Eurobasket». Και κατέληξε λέγοντας: «Θέλω να ευχηθώ καλή επιτυχία στο προπονητικό τιμ που θα με διαδεχθεί, καθώς και σε ολόκληρη την Εθνική Λιθουανίας. Επίσης, θέλω να ευχαριστήσω θερμά τους παίκτες μου που ανταποκρίθηκαν και ήρθαν να βοηθήσουν σε μια τόσο κρίσιμη στιγμή για το λιθουανικό μπάσκετ. Ένα μεγάλο "ευχαριστώ" σε όλο το επιτελείο της ομάδας, τους βοηθούς μου, καθώς και σε όλους τους φιλάθλους που στήριξαν την Εθνική σε αυτή τη δύσκολη καμπή».

Έρευνα του INSEP για περιστατικά βίας
Στην αναστολή 10 νεαρών αθλητών του μπάσκετ και στη διενέργεια εσωτερικής έρευνας προχώρησε το Γαλλικό Εθνικό Ινστιτούτο Αθλητισμού (INSEP), μετά από περιστατικά κακοποιοπτικής συμπεριφοράς και σεξουαλικής βίας που σημειώθηκαν στις εγκαταστάσεις φιλοξενίας του στο Παρίσι. Σύμφωνα με το INSEP και τη γαλλική ομοσπονδία καλαθοσφαίρισης (FFBB), τα περιστατικά καταγράφηκαν τη νύχτα της περασμένης Κυριακής 13/9 Κυριακής προς Δευτέρα στο Pole France Basketball, το πρόγραμμα υψηλού επιπέδου όπου προπονούνται οι κορυφαίοι νεαροί αθλητές της χώρας.

Για περισσότερες από επτά δεκαετίες αποτελεί το μεγάλο ραντεβού των κορυφαίων ευρωπαϊκών συλλόγων και το τρόπαιο που κάθε μεγάλη ομάδα ονειρεύεται να προσθέσει στην ιστορία της. Ξεχωριστή θέση στην ιστορία της κορυφαίας ευρωπαϊκής διασυλλογικής διοργάνωσης κατέχει ο Παναθηναϊκός



CHAMPIONS LEAGUE

71 χρόνια ευρωπαϊκής ιστορίας

Από τη «βασίλισσα» Ρεάλ μέχρι την Παρί

Το Κύπελλο Πρωταθλητριών Ευρώπης, που στη συνέχεια εξελίχθηκε στο UEFA Champions League, ανήκει προφανώς και αδιαμφισβήτητα στη δεύτερη κατηγορία. Για περισσότερες από επτά δεκαετίες αποτελεί το μεγάλο ραντεβού των κορυφαίων ευρωπαϊκών συλλόγων και το τρόπαιο που κάθε μεγάλη ομάδα ονειρεύεται να κατακτήσει και να προσθέσει στην ιστορία της.

Η διοργάνωση ξεκίνησε τη σεζόν 1955/56, τότε ως Κύπελλο Πρωταθλητριών Ευρώπης. Το 1992/93 πέρασε στη νέα εποχή και μετονομάστηκε σε UEFA Champions League. Συνεπώς, το 2026 συμπληρώνονται 71 χρόνια από την έναρξη της διοργάνωσης, αν και η ονομασία Champions League χρησιμοποιείται από τη σεζόν 1992/93. Στην πορεία αυτών των 71 χρόνων, το Κύπελλο έχει κατακτήσει συνολικά 24 διαφορετικές ομάδες από 10 χώρες. Στην κορυφή, με τέρσטיα διαφορά, βρίσκεται η Ρεάλ Μαδρίτης, η οποία έχει φτάσει τα 15 Κύπελλα Πρωταθλητριών/Champions League.

Η αρχή έγινε το 1955

Η πρώτη διοργάνωση πραγματοποιήθηκε τη σεζόν 1955/56 και η Ρεάλ Μαδρίτης έμελλε να γράψει από την πρώτη κιόλας στιγμή το όνομά της στην κορυφή. Η ισπανική ομάδα όχι μόνο κατέκτησε το πρώτο τρόπαιο, αλλά δημιούργησε αμέσως μια δυναστεία που δύσκολα μπορεί να συγκριθεί και να ξεπεραστεί από άλλη ομάδα. Η Ρεάλ κέρδισε τις πέντε πρώτες διο-



γανώσεις, από το 1956 έως το 1960, επίδοση που παραμένει μοναδική στην ιστορία. Η συγκεκριμένη περίοδος αποτέλεσε ουσιαστικά τη γέννηση του μύθου της «Βασίλισσας» στην Ευρώπη. Το Κύπελλο Πρωταθλητριών έγινε γρήγορα ο σημαντικότερος θεσμός του ευρωπαϊκού συλλογικού ποδοσφαίρου, με τις πρωταθλήτριες ομάδες των χωρών να διεκδικούν το στέμμα της Ευρώπης. Σταδιακά, όμως, το τρόπαιο άρχισε να αλλάζει χέρια και νέες δυνάμεις εμφανίστηκαν στο προσκήνιο.

Ο Παναθηναϊκός στο Γουέμπλεϊ

Ξεχωριστή θέση στην ιστορία της κορυφαίας ευρωπαϊκής διασυλλογικής διοργάνωσης κατέχει ο Παναθηναϊκός, ο οποίος το 1971 έγραψε μία από τις σημαντικότερες σελίδες του ελληνικού ποδοσφαίρου. Στο τότε Κύπελλο Πρωταθλητριών Ευρώπης, τη διοργάνωση που από το 1992 μετονομάστηκε σε

Champions League, οι «πράσινοι» έφτασαν μέχρι τον μεγάλο τελικό. Με προπονητή τον θρυλικό Φέρεντς Πούσκας, απέκλεισαν διαδοχικά τη Ζενές Ες, τη Σλόβαν Μπρατισλάβα, την Έβερτον και τον Ερυθρό Αστέρα, πριν αντιμετωπίσουν τον Άγιαξ του Γιόχαν Κρόιφ στον τελικό του Γουέμπλεϊ στις 2 Ιουνίου 1971. Ο Παναθηναϊκός ηττήθηκε με 2-0, όμως η παρουσία του στον τελικό παραμένει μέχρι σήμερα η κορυφαία πορεία ελληνικής ομάδας στην ιστορία της διοργάνωσης.

Από το Κύπελλο Πρωταθλητριών στο Champions League

Η μεγάλη αλλαγή ήρθε στις αρχές της δεκαετίας του 1990. Η διοργάνωση επανασχεδιάστηκε και από τη σεζόν 1992/93 πήρε την ονομασία UEFA Champions League.

Δεν επρόκειτο μόνο για αλλαγή ονόματος. Η διοργάνωση εξελίχθηκε σταδιακά σε ένα τεράστιο αθλητικό και εμπορικό γεγονός, στο οποίο πλέον συμμετείχαν όχι μόνο οι πρωταθλήτριες ομάδες, αλλά και κορυφαίοι σύλλογοι από τα ισχυρότερα ευρωπαϊκά πρωταθλήματα. Η νέα εποχή δημιούργησε νέες ισορροπίες. Η Ρεάλ παρέμεινε στην κορυφή, αλλά ομάδες όπως η Μίλαν, η Μπαρτσελόνα, η Μπάγερν, η Λίβερπουλ, η Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ και αργότερα η Τσέλι, η Μάντσεστερ Σίτι και η Παρί Σεν Ζερμέν πρόσθεσαν τις δικές τους σελίδες στην ιστορία.

Η Ρεάλ Μαδρίτης στην κορυφή

Η απόσταση της Ρεάλ από τους υπόλοιπους είναι εντυπωσιακή. Η ισπανική ομάδα έχει κατακτήσει 15 συνολικά τρόπαια και βρίσκεται στην πρώτη θέση της λίστας όλων των εποχών. Ακολουθεί η Μίλαν με 7, ενώ από 6 έχουν η Λίβερπουλ και η Μπάγερν Μονάχου. Η Μπαρτσελόνα έχει 5, ο Άγιαξ 4 και από 3 έχουν η Ίντερ και η Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ. Οι πολυνίκες της διοργάνωσης Ρεάλ Μαδρίτης 15 τρόπαια, Μίλαν 7, Λίβερπουλ 6, Μπάγερν Μονάχου 6, Μπαρτσελόνα 5, Άγιαξ 4, Ίντερ 3, Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ 3, Τσέλι 2, Γιουβέντους 2, Μπενφίκα 2, Νότινχαμ Φόρεστ 2, Παρί Σεν Ζερμέν 2, Πόρτο 2.

Οι υπόλοιπες ομάδες που έχουν κατακτήσει από μία φορά το τρόπαιο είναι η Ντόρτμουντ, η Σέλτικ, η Αμβούργο, η Μαρσέι, η Στεάουα Βουκουρεστίου, η Άστον Βίλα, ο Ερυθρός Αστέρας, η

Από το 1955 μέχρι σήμερα, το Κύπελλο Πρωταθλητριών και το Champions League έχουν γίνει κάτι περισσότερο από μία ποδοσφαιρική διοργάνωση, έχουν δημιουργήσει ιστορίες, δυναστείες, ανατροπές και τελικούς που πέρασαν στην αιωνιότητα



Φέγενορντ, η PSV Αϊντχόφεν και η Μάντσεστερ Σίτι.

Οι 24 πρωταθλήτριες της Ευρώπης

Η λίστα των ομάδων που έχουν σπikώσει έστω μία φορά το τρόπαιο αποτελεί ουσιαστικά έναν ποδοσφαιρικό χάρτη της Ευρώπης. Από την Ισπανία έχουν πανηγυρίσει η Ρεάλ Μαδρίτης και η Μπαρτσελόνα. Από την Αγγλία η Λίβερπουλ, η Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ, η Τσέλι, η Νότινχαμ Φόρεστ, η Άστον Βίλα και η Μάντσεστερ Σίτι. Η Ιταλία έχει τρεις διαφορετικούς τροπαίους: Μίλαν, Ίντερ και Γιουβέντους. Στη Γερμανία έχουν κατακτήσει το τρόπαιο η Μπάγερν, η Αμβούργο και η Ντόρτμουντ, ενώ η Ολλανδία έχει τους Άγιαξ, Φέγενορντ και PSV. Από την Πορτογαλία έχουν πανηγυρίσει Μπενφίκα και Πόρτο, από τη Γαλλία η Μαρσέι και η Παρί Σεν Ζερμέν, ενώ από μία κατάκτηση έχουν επίσης η Σέλτικ της Σκωτίας, η Στεάουα της Ρουμανίας και ο Ερυθρός Αστέρας, που τότε εκπροσωπούσε τη Γιουγκοσλαβία.

Η μεγάλη αγγλική παράδοση

Η Αγγλία ξεχωρίζει και για την ποικιλία των ομάδων της που έχουν φτάσει στην κορυφή. Συνολικά έξι διαφορετικοί αγγλικοί σύλλογοι έχουν κατακτήσει το Κύπελλο Πρωταθλητριών ή το Champions League: Λίβερπουλ, Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ, Τσέλι, Νότινχαμ Φόρεστ, Άστον Βίλα και Μάντσεστερ Σίτι. Η Λίβερπουλ έχει έξι κατακτήσεις, η Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ τρεις, ενώ Τσέλι και Νότινχαμ Φόρεστ έχουν από δύο. Άστον Βίλα και Μάντσεστερ Σίτι έχουν από μία. Η Σίτι χρειάστηκε να περιμένει μέχρι το 2023 για να κατακτήσει για πρώτη φορά το τρόπαιο.

Η Ιταλία και η γερμανική σχολή

Η Ιταλία έχει επίσης βαθιά παράδοση στον θεσμό. Η Μίλαν αποτελεί τη δεύτερη πιο επιτυχημένη ομάδα στην ιστορία, με επτά κατακτήσεις, ενώ η Ίντερ και η Γιουβέντους έχουν από δύο. Η Γερμανία έχει τρεις διαφορετικούς πρωταθλητές Ευρώπης. Η Μπάγερν έχει έξι τρόπαια, η Ντόρτμουντ ένα και η Αμβούργο ένα. Η Μπάγερν μάλιστα ήταν μία από τις ομάδες που κατάφεραν να κατακτήσουν το τρόπαιο τρεις συνεχόμενες φορές, από το 1974 έως το 1976. Το ίδιο επίτευγμα είχαν πετύχει νωρίτερα ο Άγιαξ και αργότερα η Ρεάλ Μαδρίτης. Η εποχή της Μπαρτσελόνα Η Μπαρτσελόνα αποτελεί μία από τις πιο σημαντικές δυνάμεις της σύγχρονης ιστορίας του θεσμού. Έχει κατακτήσει πέντε συνολικά Κύπελλα Πρωταθλητριών/Champions League, με τις μεγάλες επιτυχίες της να έρχονται το 1992, το 2006, το 2009, το 2011 και το 2015. Η πρώτη της επιτυχία ήρθε το 1992, ενώ η περίοδος από τα μέσα της δεκαετίας του 2000 μέχρι τα μέσα της δεκαετίας του 2010 αποτέλεσε μία από τις πιο παραγωγικές στην ιστορία της.

Το μοναδικό επίτευγμα της Παρί

Η πιο πρόσφατη ιστορία του θεσμού πρόσθεσε ένα ακόμη όνομα στη λίστα των μεγάλων πρωταθλητών. Η Παρί Σεν Ζερμέν κατέκτησε για πρώτη φορά το Champions League το 2025 και το 2026 κατάφερε να υπερασπιστεί τον τίτλο της. Στον τελικό του 2026 στη Βουδαπέστη αντιμετώπισε την Άρσεναλ, με το παιχνίδι να ολοκληρώνεται 1-1 και την Παρί να επικρατεί 4-3 στα πέναλτι. Έτσι έγινε μόλις η δεύτερη ομάδα στην εποχή του Champions League που κατάφερε να κατακτήσει το τρόπαιο δύο



συνεχόμενες φορές. Η πρώτη ήταν η Ρεάλ Μαδρίτης, η οποία είχε κατακτήσει τρεις συνεχόμενες διοργανώσεις από το 2016 έως το 2018.

Η Ρεάλ και η δεύτερη «χρυσή» εποχή

Αν υπάρχει μία ομάδα που έχει συνδέσει το όνομά της όσο καμία άλλη με το Champions League, αυτή είναι η Ρεάλ. Μετά τις πέντε συνεχόμενες κατακτήσεις της πρώτης περιόδου, η ισπανική ομάδα επέστρεψε στην κορυφή σε διαφορετικές εποχές. Το 1998, το 2000 και το 2002 πήρε ξανά το τρόπαιο, ενώ από το 2014 και μετά δημιούργησε μία νέα δυναστεία. Οι κατακτήσεις του 2014, 2016, 2017, 2018, 2022 και 2024 έφεραν τη συνολική συγκομιδή στις 15. Μάλιστα, από το 2016 έως το 2018 η Ρεάλ έγινε η πρώτη ομάδα στην εποχή του Champions League που κατέκτησε τρεις συνεχόμενες φορές το τρόπαιο. Περισσότερο από ένα τρόπαιο

Το Champions League δεν είναι απλώς ένας θεσμός με μεγάλες ομάδες. Είναι μια διοργάνωση που έχει αλλάξει μαζί με το ευρωπαϊκό ποδόσφαιρο. Από τα πρώτα χρόνια του Κυπέλλου Πρωταθλητριών, όταν οι πρωταθλήτριες των χωρών συναντιούνταν σε νοκ άουτ αναμετρήσεις, μέχρι τη σημερινή μορφή της διοργάνωσης, η ιστορία έχει περάσει από διαφορετικές εποχές, ποδοσφαιρικές σχολές και γενιές παικτών. Στο βάθος όλων αυτών παραμένει το ίδιο ζητούμενο, η κατάκτηση της κορυφής της Ευρώπης. Και οι αριθμοί αποτυπώνουν με τον πιο καθαρό τρόπο τη διαδρομή. 24 διαφορετικοί σύλλογοι έχουν στεφθεί πρωταθλητές Ευρώπης, όμως ένας βρίσκεται πολύ ψηλότερα από όλους: η Ρεάλ Μαδρίτης με 15 τρόπαια. Πίσω της ακολουθούν η Μίλαν με 7, η Λίβερπουλ και η Μπάγερν με 6 και η Μπαρτσελόνα με 5. Από το 1955 μέχρι σήμερα, το Κύπελλο Πρωταθλητριών και το Champions League έχουν γίνει κάτι περισσότερο από μία ποδοσφαιρική διοργάνωση. Έχουν δημιουργήσει ιστορίες, δυναστείες, ανατροπές και τελικούς που πέρασαν στην αιωνιότητα. Και κάθε νέα σεζόν προσθέτει ακόμη ένα κεφάλαιο σε αυτή τη μεγάλη ευρωπαϊκή διαδρομή.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



ΔΗΜΟΣ ΣΟΦΑΔΩΝ

3^ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΔΗΜΟΥ ΣΟΦΑΔΩΝ



Ιστορική Κληρονομιά



Ανάπτυξη - Ορεινότητα



Αγροτική Παραγωγή

25-27 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2026

στο Πνευματικό
Κέντρο του
Δήμου Σοφάδων



Διοργάνωση



ΔΗΜΟΣ ΣΟΦΑΔΩΝ

Υπό την αιγίδα του



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Υποστηρίζει



ο Μορφωτικός
Σύλλογος Σοφάδων



ΕΦΟΡΕΙΑ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΩΝ
ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ

Πολιτεία ΚΥΡΙΑΚΗ 20 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2026
Θεσσαλών

ΤΡΙΚΑΛΑ 49

Η Πύλη Τρικάλων αποτελεί έναν προορισμό που μπορεί να καλύψει διαφορετικές ανάγκες, μακριά από τον θόρυβο και τους έντονους ρυθμούς της καθημερινότητας, ενώ προσφέρει φύση, ιστορία, αρχιτεκτονική, χωριά, γαστρονομία και πολλές δυνατότητες για εξερεύνηση

ΣΤΟΥΣ ΠΡΟΠΟΔΕΣ ΤΗΣ ΠΙΝΔΟΥ Η Πύλη Τρικάλων με τα χρώματα του φθινοπώρου

Ένας προορισμός για όσους αναζητούν φύση, ηρεμία, βόλτες και αυθεντικές εικόνες

Υπάρχουν προορισμοί που το φθινόπωρο αποκτούν μια ξεχωριστή γοητεία. Η φύση αλλάζει χρώματα, οι θερμοκρασίες γίνονται ιδανικές για πεζοπορία και εξερεύνηση και τα ορεινά χωριά επιστρέφουν στους πιο ήρεμους ρυθμούς τους. Ανάμεσα σε αυτούς τους προορισμούς ξεχωρίζει η Πύλη Τρικάλων, μια περιοχή που αποτελεί ιδανική επιλογή για μια φθινοπωρινή απόδραση, είτε για ένα Σαββατοκύριακο είτε για περισσότερες ημέρες. Χτισμένη στους πρόποδες της Πίνδου, σε ένα τοπίο όπου το πράσινο κυριαρχεί και τα νερά του Πορταϊκού συμπληρώνουν το φυσικό σκηνικό, η Πύλη αποτελεί ουσιαστικά την «πύλη» προς έναν από τους πιο ενδιαφέροντες ορεινούς προορισμούς της Θεσσαλίας. Το φθινόπωρο, μάλιστα, η περιοχή αποκτά έναν ιδιαίτερο χαρακτήρα, καθώς τα δάση αλλάζουν σταδιακά αποχρώσεις και οι διαδρομές προσφέρονται για όσους θέλουν να αφήσουν πίσω τους την καθημερινότητα.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Το φθινόπωρο, ωστόσο, δεν χρειάζονται Η Πύλη βρίσκεται σε απόσταση περίπου 18 χιλιομέτρων από τα Τρίκαλα και αποτελεί σημαντικό σημείο αναφοράς για την ευρύτερη περιοχή. Από εδώ ξεκινούν ή περνούν δρόμοι που οδηγούν σε χωριά και φυσικά τοπία της Πίνδου, δημιουργώντας πολλές επιλογές για τον επισκέπτη. Η φθινοπωρινή εικόνα της περιοχής είναι ίσως από τις πιο όμορφες του χρόνου. Τα δέντρα αποκτούν χρυσαφένιες, πορτοκαλί και καφέ αποχρώσεις, η ατμόσφαιρα γίνεται πιο

δροσερή και το τοπίο προσφέρεται για περιπάτους χωρίς την έντονη ζέση του καλοκαιριού. Ο επισκέπτης μπορεί να κινηθεί μέσα και γύρω από την Πύλη, να απολαύσει έναν καφέ ή ένα γεύμα και να οργανώσει μικρές εξορμήσεις στα χωριά της περιοχής. Για πολλούς, άλλωστε, αυτή ακριβώς η δυνατότητα συνδυασμού φύσης, βόλτας και γαστρονομίας είναι ένα από τα μεγάλα πλεονεκτήματα του προορισμού. Ένα από τα χαρακτηριστικότερα σημεία της περιοχής είναι το πέτρινο γεφύρι της Πύλης, το οποίο βρίσκεται πάνω από τον Πορταϊκό ποταμό. Πρόκειται για ένα από τα πιο γνωστά μνημεία της περιοχής και ένα σημείο που αξίζει να επισκεφθεί κάθε ταξιδιώτης. Το γεφύρι συνδέει τις δύο όχθες του ποταμού και εντάσσεται αρμονικά στο φυσικό περιβάλλον. Η εικόνα του μέσα στο φθινοπωρινό τοπίο είναι ιδιαίτερα εντυπωσιακή, καθώς τα δέντρα γύρω από το ποτάμι δημιουργούν ένα φυσικό σκηνικό που προσφέρεται και για φωτογραφίες. Η περιοχή γύρω από τον Πορταϊκό είναι ιδανική για έναν χαλαρό περίπατο. Ο ήχος του νερού, η βλάστηση και η ηρεμία δημιουργούν ένα περιβάλλον που επιτρέπει στον επισκέπτη να απολαύσει τη φύση χωρίς βιασύνη. Η φθινοπωρινή περιήγηση στην Πύλη δεν περιορίζεται στη φύση. Η περιοχή διαθέτει σημαντικά ιστορικά και θρησκευτικά μνημεία, με κορυφαίο την Πόρτα Παναγιά, έναν από τους σημαντικότερους βυζαντινούς ναούς της Θεσσαλίας. Ο ναός βρίσκεται στις όχθες του Πορταϊκού και αποτελεί χαρακτηριστικό δείγμα της βυζαντινής κληρονομιάς της περιοχής. Η επίσκεψη εκεί μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας μεγαλύτερης διαδρομής, η οποία συνδυάζει

το φυσικό τοπίο με την ιστορία και την αρχιτεκτονική. Η Πύλη, άλλωστε, είναι ένας τόπος όπου το παρελθόν και το φυσικό περιβάλλον συνυπάρχουν. Πέτρινα γεφύρια, παλιά κτίσματα, εκκλησίες και παραδοσιακά στοιχεία συναντούν ποτάμια, δάση και ορεινές πλαγιές. Για όσους διαθέτουν χρόνο, η Πύλη μπορεί να αποτελέσει αφετηρία για εξερεύνηση των γύρω χωριών. Η Ελάτη, το Πετρούλι και άλλοι ορεινοί οικισμοί της περιοχής προσφέρουν διαφορετικές εικόνες και εμπειρίες, ιδιαίτερα την περίοδο του φθινοπώρου. Η διαδρομή προς τα ορεινά είναι από μόνη της μια εμπειρία. Ο δρόμος περνά μέσα από δασωμένες περιοχές και όσο ανεβαίνει το υψόμετρο αλλάζει και το τοπίο. Οι φθινοπωρινές αποχρώσεις κάνουν τη διαδρομή ακόμη πιο όμορφη, ενώ τα μικρά χωριά προσφέρονται για στάσεις. Ένας καφές σε ένα παραδοσιακό καφενείο, ένα γεύμα με τοπικά προϊόντα ή ένας περίπατος στα σοκάκια ενός χωριού μπορούν να γίνουν μέρος μιας ημέρας μακριά από τους γρήγορους ρυθμούς της πόλης. Η περιοχή της Πύλης προσφέρεται ιδιαίτερα για δραστηριότητες στη φύση. Πεζοπορικές διαδρομές, εξερεύνηση δασικών δρόμων και περίπατοι δίπλα σε ποτάμια μπορούν να ενταχθούν στο πρόγραμμα μιας φθινοπωρινής εκδρομής. Το σημαντικό είναι ότι δεν χρειάζεται ο επισκέπτης να είναι έμπειρος ορειβάτης για να απολαύσει την περιοχή. Υπάρχουν επιλογές για πιο χαλαρές βόλτες, αλλά και διαδρομές για εκείνους που θέλουν περισσότερη δράση. Το φθινόπωρο είναι ίσως η καλύτερη εποχή για τέτοιες δραστηριότητες, καθώς ο καιρός είναι συνήθως πιο ήπιος και η φύση βρίσκεται σε μεταβατική περίοδο, προσφέροντας συνεχώς διαφορετικές εικόνες. Μια εκδρομή

στην Πύλη δεν θα μπορούσε να ολοκληρωθεί χωρίς γεύσεις της περιοχής. Στα χωριά και στους οικισμούς της ευρύτερης περιοχής ο επισκέπτης μπορεί να δοκιμάσει παραδοσιακά πιάτα, κρέατα, πίτες, τυριά και άλλα προϊόντα της Θεσσαλικής γης. Οι φθινοπωρινές ημέρες, ειδικά όταν η θερμοκρασία αρχίζει να πέφτει, δημιουργούν τις ιδανικές συνθήκες για ένα ζεστό, παραδοσιακό γεύμα μετά από μια βόλτα στη φύση. Και φυσικά, η εμπειρία δεν είναι μόνο το φαγητό. Είναι η ατμόσφαιρα, η φιλοξενία, το τζάκι σε έναν ορεινό ξενώνα, η θέα προς τις πλαγιές και η αίσθηση ότι για λίγες ώρες ο χρόνος κινείται πιο αργά. Η Πύλη Τρικάλων αποτελεί έναν προορισμό που μπορεί να καλύψει διαφορετικές ανάγκες. Είναι κοντά στην πόλη των Τρικάλων, αλλά ταυτόχρονα αρκετά μακριά από τον θόρυβο και τους έντονους ρυθμούς της καθημερινότητας. Προσφέρει φύση, ιστορία, αρχιτεκτονική, χωριά, γαστρονομία και πολλές δυνατότητες για εξερεύνηση. Και όταν το καλοκαίρι δίνει τη θέση του στο φθινόπωρο, η περιοχή αποκτά μια ξεχωριστή ατμόσφαιρα. Τα φύλλα αλλάζουν χρώμα, ο Πορταϊκός συνεχίζει τη διαδρομή του ανάμεσα στο πράσινο και στα βουνά και τα χωριά της Πίνδου περιμένουν τους επισκέπτες για μια διαφορετική εμπειρία. Η Πύλη δεν είναι απλώς ένας σταθμός πριν από τα ορεινά. Είναι ένας προορισμός που αξίζει να γνωρίσει κανείς από μόνος του, και το φθινόπωρο ίσως είναι η ιδανική εποχή για να το κάνει. νήσει με καφέ σε ένα χωριό, να συνεχιστεί με μια διαδρομή μέσα στο δάσος, μια στάση σε ένα πέτρινο γεφύρι, επίσκεψη στη λίμνη Στεφανιάδα και να ολοκληρωθεί με φαγητό σε ένα παραδοσιακό χωριό.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

14:00 ΖΩΝΤΑΝΑ

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑ

FORMedia TV

14:00 – 17:00 | «Κάθε Μέρα Θεσσαλία» με τη Δημοσιογράφο Έννη Λεβέντη **LIVE**

Η καθημερινή ενημερωτική εκπομπή του FORMedia TV με την Έννη Λεβέντη καταγράφει την επικαιρότητα, αναδεικνύει τα πρόσωπα και φωτίζει τα ζητήματα που απασχολούν την κοινωνία της Θεσσαλίας.

Η Θεσσαλία έχει τον δικό της χώρο στην ενημέρωση και το FORMedia TV τον κάνει καθημερινά σημείο συνάντησης για την επικαιρότητα, τους ανθρώπους και τα θέματα που βρίσκονται στο επίκεντρο.

Το «Κάθε Μέρα Θεσσαλία», με τη δημοσιογράφο Έννη Λεβέντη, επέστρεψε στο τηλεοπτικό πρόγραμμα του **FORMedia TV**, με καθημερινή παρουσία στις 14:00 και για τρεις ολόκληρες ώρες ζωντανά, δίνοντας έμφαση στην άμεση, έγκυρη και ουσιαστική ενημέρωση.

FORMedia

Radio 99,8

COLPO GROSSO

14:00

14:00 – 16:00 | «COLPO GROSSO» με τον Χρήστο Ευθυμίου **LIVE**

Το «COLPO GROSSO», με τον Χρήστο Ευθυμίου, η καθημερινή αθλητική εκπομπή που έρχεται να βάλει στο επίκεντρο όλα όσα συμβαίνουν στον χώρο του αθλητισμού, με άμεση ενημέρωση, σχολιασμό, παρασκήνιο και αποκλειστικές συνεντεύξεις. Κάθε μέρα, από τις 14:00 έως τις 16:00, ο Χρήστος Ευθυμίου θα μεταφέρει στους ακροατές τον παλμό της αθλητικής επικαιρότητας, με τη ματιά της δημοσιογραφικής ομάδας του FORMedia και με έμφαση στην τοπική και περιφερειακή αθλητική δραστηριότητα, αλλά και στις σημαντικότερες εξελίξεις από την Ελλάδα και τον κόσμο.

Το έργο έχει ως αντικείμενο τη δημιουργία ενός εθνικού μηχανισμού υποστήριξης που θα συνδέεται με τις ανάγκες των σχολικών μονάδων και την ολοένα μεγαλύτερη χρήση ψηφιακών εργαλείων στην εκπαιδευτική διαδικασία

ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «10131»

Νέο «στήριγμα» για τα σχολεία

Στο επίκεντρο ο σχολικός εξοπλισμός και οι ψηφιακές υπηρεσίες



‘Ένα νέο εργαλείο υποστήριξης για τις σχολικές μονάδες σχεδιάζει το Υπουργείο Παιδείας, με τη δημιουργία του Εθνικού Κέντρου Υποστήριξης Σχολικού Εξοπλισμού και Ψηφιακών Υπηρεσιών Εκπαίδευσης «10131». Η νέα δομή εντάσσεται στον σχεδιασμό του υπουργείου για την ενίσχυση και αναβάθμιση της εκπαίδευσης την περίοδο 2026-2030 και έρχεται να απαντήσει στην ανάγκη για πιο οργανωμένη και άμεση υποστήριξη των σχολείων σε ζητήματα εξοπλισμού και ψηφιακών υποδομών.

Η δημιουργία του Κέντρου αποτελεί μέρος του Τομεακού Προγράμματος Ανάπτυξης του Υπουργείου Παιδείας και ειδικότερα του άξονα που αφορά την «ενίσχυση και αναβάθμιση της εκπαίδευσης». Σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία του σχεδιασμού, το έργο έχει ως αντικείμενο τη δημιουργία ενός εθνικού μηχανισμού υποστήριξης που θα συνδέεται με τις ανάγκες των σχολικών μονάδων και την ολοένα μεγαλύτερη χρήση ψηφιακών εργαλείων στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Από τον εξοπλισμό μέχρι τις ψηφιακές υπηρεσίες

Η ανάγκη για έναν τέτοιο μηχανισμό γίνεται ολοένα πιο έντονη καθώς τα σχολεία εξαρτώνται πλέον σε σημαντικό βαθμό από τεχνολογικό εξοπλισμό και ψηφιακές υπηρεσίες. Διαδραστικοί πίνακες, ηλεκτρονικοί υπολογιστές, δίκτυα, ψηφιακές πλατφόρμες και σειρά άλλων εφαρμογών αποτελούν πλέον κομμάτι της καθημερινότητας μαθητών και εκπαιδευτικών. Οστόσο, η ύπαρξη του εξοπλισμού δεν αρκεί. Εξίσου σημαντική είναι η δυνατότητα άμεσης τεχνικής υποστήριξης, η αντιμετώπιση προβλημάτων και η οργάνωση των διαδικασιών όταν παρουσιάζονται δυσλειτουργίες. Σε αυτό ακριβώς το πεδίο αναμένεται να κινηθεί το «10131», λειτουργώντας ως κεντρικός μηχανισμός υποστήριξης και συντονισμού. Η λογική είναι να περιοριστεί η ταλαιπωρία των σχολικών μονάδων και να υπάρχει ένας πιο οργανωμένος τρόπος καταγραφής και αντιμετώπισης των προβλημάτων που προκύπτουν.

‘Ένα «κέντρο» για τις ανάγκες των σχολείων

Το εγχείρημα αποκτά ιδιαίτερη σημασία και λόγω της γεωγραφικής διασποράς των σχολείων. Οι ανάγκες μιας μεγάλης σχολικής μονάδας σε αστικό κέντρο δεν είναι πάντοτε ίδιες με εκείνες ενός μικρού σχολείου σε μια απομακρυσμένη περιοχή.

Η δημιουργία ενός εθνικού μηχανισμού υποστήριξης μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη καταγραφή των αναγκών, στην ομοιογενή αντιμετώπισή τους και στην αξιοποίηση των διαθέσιμων πόρων.

Για τις σχολικές μονάδες της περιφέρειας, το ζήτημα της τεχνικής υποστήριξης έχει ιδιαίτερη βαρύτητα. Η απόσταση από τα μεγάλα αστικά κέντρα και η έλλειψη άμεσης πρόσβασης σε τεχνικές υπηρεσίες μπορεί να μετατρέψει ένα απλό πρόβλημα εξοπλισμού σε ζήτημα που επηρεάζει για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα τη λειτουργία μιας τάξης.

Στο επίκεντρο και η ψηφιακή εκπαίδευση

Το νέο Κέντρο συνδέεται άμεσα και με τη γενικότερη ψηφιακή μετάβαση της εκπαίδευσης. Το Υπουργείο Παιδείας έχει θέσει ως βασική κατεύθυνση τη χρήση της τεχνολογίας στην εκπαιδευτική διαδικασία, με στόχο οι μαθητές να αποκτούν σύγχρονες γνώσεις και δεξιότητες.

Η ψηφιακή αναβάθμιση, όμως, απαιτεί συνεχή υποστήριξη. Ένας εξοπλισμός που δεν λειτουργεί ή μια ψηφιακή υπηρεσία που παρουσιάζει προβλήματα μπορεί να δημιουργήσει εμπόδια στην εκπαιδευτική διαδικασία. Γι’ αυτό και η δημιουργία του «10131» δεν αφορά μόνο την προμήθεια ή την εγκατάσταση νέων τεχνολογικών εργαλείων, αλλά κυρίως την υποστήριξη της λειτουργίας τους.

Τι αλλάζει στην πράξη

Το ζητούμενο για το υπουργείο είναι να περάσει η διαχείριση τέτοιων ζητημάτων από μια αποσπασματική διαδικασία σε ένα περισσότερο οργανωμένο σύστημα. Οι ανάγκες των σχολείων θα μπορούν να καταγράφονται, να κατηγοριοποιούνται και να αντιμετωπίζονται με πιο συστηματικό τρόπο. Παράλληλα, η συγκέντρωση δεδομένων για τα προβλήματα που εμφανίζονται σε εξοπλισμό και ψηφιακές υπηρεσίες μπορεί να επιτρέψει στο υπουργείο να εντοπίζει επαναλαμβανόμενες δυσλειτουργίες και να σχεδιάζει καλύτερα τις επόμενες παρεμβάσεις. Το έργο έχει ενταχθεί στον σχεδιασμό του Υπουργείου Παιδείας για την περίοδο 2026-2030, στο πλαίσιο του Τομεακού Προγράμματος Ανάπτυξης.

Η επόμενη ημέρα

Η ίδρυση του Εθνικού Κέντρου «10131» εντάσσεται έτσι στη γενικότερη προσπάθεια για ένα σχολείο περισσότερο οργανωμένο, τεχνολογικά εξοπλισμένο και λιγότερο εξαρτημένο από χρονοβόρες διαδικασίες όταν προκύπτουν τεχνικά προβλήματα.

Το μεγάλο στοίχημα πλέον θα είναι η πρακτική λειτουργία του μηχανισμού, πόσο γρήγορα δηλαδή θα ανταποκρίνεται στα αιτήματα, πώς θα οργανωθεί η τεχνική υποστήριξη, ποιο θα είναι το δίκτυο συνεργασίας με τις σχολικές μονάδες και κατά πόσο θα μπορεί να δίνει λύσεις ανεξάρτητα από το αν ένα σχολείο βρίσκεται σε μεγάλη πόλη ή σε απομακρυσμένη περιοχή. Σε κάθε περίπτωση, η δημιουργία του «10131» δείχνει ότι η ψηφιακή μετάβαση της εκπαίδευσης περνά πλέον σε ένα νέο στάδιο, δεν αρκεί να φτάσει η τεχνολογία στο σχολείο, αλλά πρέπει να υπάρχει και ο μηχανισμός που θα εξασφαλίζει ότι αυτή θα λειτουργεί καθημερινά και με τρόπο αποτελεσματικό.



18:00 – 20:00 | «BACK TO THE HITS» με τον Λάζαρο Τζήκα **LIVE**

Υπάρχουν τραγούδια που δεν παλιώνουν ποτέ. Τραγούδια που αρκούν οι πρώ-
τες νότες τους για να μας γυρίσουν πίσω σε μια άλλη εποχή, σε μια ανάμνηση,
σε μια παρέα, σε ένα καλοκαίρι ή σε μια ολόκληρη δεκαετία. Αυτή ακριβώς τη
σχέση της μουσικής με τις αναμνήσεις, αλλά και με όλα όσα συμβαίνουν γύρω
μας, έρχεται να αναδείξει το «Back to the Hits»



20:00 – 22:00 | «ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΘΡΑΝΙΟ» με τον Βασίλη Μηνά **LIVE**

Τελευταίο θρανίο ή μπροστά; Για τον Βασί-
λη Μηνά, η απάντηση είναι ξεκάθαρη. Το
τελευταίο θρανίο έχει τη δική του γοητεία,
τη δική του ελευθερία και, κυρίως, τη δική
του... μουσική!

Σήμερα κάνει πρεμιέρα στο FORMedia
Radio 99.8 το «Τελευταίο Θρανίο», η
εκπομπή του Βασίλη Μηνά που έρχεται
καθημερινά 20:00-22:00 για να γεμίσει
το απόγευμα με μουσικές, αγαπημένα
τραγούδια και επιλογές που μόνο εκείνος
ξέρει να ξεχωρίζει.

Το left-digit effect δείχνει πόσο σημαντικό είναι το πρώτο ψηφίο στην αντίληψη μιας τιμής και πόσο διαφορετικά μπορεί να λειτουργεί ο εγκέφαλος από μια απλή αριθμομηχανή. Ένα προϊόν στα 99,99 ευρώ μπορεί να μοιάζει ψυχολογικά πιο κοντά στα 90 παρά στα 100 ευρώ, ενώ μια τιμή 100 ευρώ σηματοδοτεί ξεκάθαρα την είσοδο σε τριψήφια κατηγορία



Η ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

Γιατί τα 9,99 ευρώ μοιάζουν φθηνότερα από τα 10 ευρώ;

Ένα προϊόν που κοστίζει 9,99 ευρώ και ένα άλλο που πωλείται προς 10 ευρώ απέχουν μόλις ένα λεπτό. Μαθηματικά, η διαφορά είναι σχεδόν αμελητέα. Στο μυαλό του καταναλωτή, όμως, μπορεί να είναι πολύ μεγαλύτερη. Το πρώτο συχνά «διαβάζεται» ως προϊόν των 9 ευρώ, ενώ το δεύτερο περνά αμέσως στην κατηγορία των 10 ευρώ.

ψυχολογικά πιο κοντά στα 90 παρά στα 100 ευρώ, ενώ μια τιμή 100 ευρώ σηματοδοτεί ξεκάθαρα την είσοδο σε τριψήφια κατηγορία.

Με άλλα λόγια, το αριστερό ψηφίο λειτουργεί σαν ένα είδος «νοητικού ορίου».

Ο εγκέφαλος δεν λειτουργεί σαν αριθμομηχανή

Η βασική εξήγηση βρίσκεται στον τρόπο με τον οποίο λαμβάνουμε καθημερινά αποφάσεις. Οι καταναλωτές έρχονται αντιμέτωποι με εκατοντάδες τιμές, προσφορές, εκπτώσεις και διαφορετικές επιλογές. Δεν υπάρχει ούτε ο χρόνος ούτε η ανάγκη να υπολογίζουν κάθε ποσό με απόλυτη ακρίβεια.

Ο εγκέφαλος χρησιμοποιεί, επομένως, συντομεύσεις προκειμένου να επεξεργαστεί γρήγορα τις πληροφορίες. Στην περίπτωση των τιμών, ένα από τα στοιχεία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως νοητικό σημείο αναφοράς είναι το πρώτο ψηφίο.

Αυτό σημαίνει ότι η αντίληψη της τιμής δεν εξαρτάται αποκλειστικά από την αριθμητική της αξία. Επηρεάζεται και από τον τρόπο με τον οποίο αυτή παρουσιάζεται.

Έτσι, τα 9,99 ευρώ δεν είναι απλώς ένας αριθμός. Είναι μια πληροφορία που ο καταναλωτής καλείται να ερμηνεύσει μέσα σε ελάχιστο χρόνο.

Γιατί οι επιχειρήσεις χρησιμοποιούν το 9,99

Η πρακτική των τιμών που τελειώνουν σε ,99 ή ,99 δεν είναι τυχαία. Εδώ και δεκαετίες αποτελεί βασικό εργαλείο του λιανεμπορίου.

Η ιδέα είναι ότι μια τιμή όπως τα 19,99 ευρώ μπορεί να δημιουργεί την αίσθηση μιας καλύτερης ευκαιρίας σε σχέση με τα 20 ευρώ, ακόμη κι αν η διαφορά είναι μόλις ένα λεπτό.

Παράλληλα, οι τιμές που τελειώνουν σε 9 ή 99 έχουν συνδεθεί στη συνείδηση των

καταναλωτών με προσφορές, εκπτώσεις και οικονομικότερες επιλογές. Όταν κάποιος βλέπει ένα προϊόν στα 29,99 ευρώ, μπορεί να το αντιλαμβάνεται ως προϊόν της κατηγορίας των «20 ευρώ», ενώ μια τιμή 30 ευρώ φαίνεται αμέσως να ανήκει στην επόμενη κατηγορία.

Αυτός ακριβώς ο συνδυασμός αντίληψης και εμπορικής πρακτικής κάνει τις «τιμές των 9» ιδιαίτερα δημοφιλείς.

Δεν επηρεάζονται όλοι το ίδιο

Το left-digit effect δεν λειτουργεί με απόλυτα ίδιο τρόπο σε όλους τους ανθρώπους ούτε σε κάθε αγορά. Η αντίδραση του καταναλωτή εξαρτάται από το προϊόν, το ποσό, το πλαίσιο αγοράς, την προηγούμενη γνώση του για τις τιμές και το πόσο προσεκτικά εξετάζει την αγορά.

Για παράδειγμα, σε μια μικρή καθημερινή αγορά, ένας καταναλωτής μπορεί να δώσει μεγαλύτερη σημασία στην πρώτη εντύπωση της τιμής. Αντίθετα, όταν πρόκειται για ένα ακριβό προϊόν, μια σημαντική αγορά ή μια υπηρεσία που απαιτεί έρευνα, είναι πιθανότερο να συγκρίνει περισσότερα στοιχεία.

Επιπλέον, όσο περισσότερο γνωρίζει κάποιος την πραγματική αξία ενός προϊόντος, τόσο δυσκολότερο είναι να επηρεαστεί αποκλειστικά από την κατάληξη της τιμής.

Το «μαγικό» όριο των 10 ευρώ

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το όριο των 10 ευρώ. Το 9,99 βρίσκεται μόλις ένα λεπτό κάτω από αυτό, όμως οπτικά και νοητικά παρουσιάζει διαφορετική εικόνα.

Το ίδιο μπορεί να συμβεί στα 49,99 έναντι των 50 ευρώ ή στα 99,99 έναντι των 100 ευρώ. Σε κάθε περίπτωση, η αλλαγή του αριστερού ψηφίου δημιουργεί μια σαφή νοητική κατηγοριοποίηση.

Ο καταναλωτής μπορεί να σκέφτεται ότι

«είναι κάτω από 50 ευρώ» ή «είναι κάτω από 100 ευρώ», παρότι η πραγματική διαφορά από το αντίστοιχο στρογγυλό ποσό είναι ελάχιστη.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν υπάρχουν συγκεκριμένα ψυχολογικά όρια δαπάνης. Για έναν καταναλωτή που έχει αποφασίσει να διαθέσει μέχρι 50 ευρώ, τα 49,99 μπορεί να φαίνονται αποδεκτά, ενώ τα 50 ευρώ να εκλαμβάνονται ως το σημείο στο οποίο πρέπει να ξανασκεφτεί την αγορά.

Όταν η τιμή γίνεται μέρος της εικόνας του προϊόντος

Υπάρχει, ωστόσο, και μια ενδιαφέρουσα αντίστροφη πλευρά. Δεν είναι πάντα στόχος μιας επιχείρησης να κάνει ένα προϊόν να φαίνεται όσο το δυνατόν φθηνότερο.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, μια στρογγυλή τιμή μπορεί να δημιουργεί διαφορετική εντύπωση. Τα 10 ευρώ, για παράδειγμα, μπορεί να φαίνονται πιο απλά, καθαρά ή «ποιοτικά» από τα 9,99 ευρώ. Η αντίληψη της τιμής μπορεί επομένως να συνδέεται όχι μόνο με το πόσο φθηνό φαίνεται κάτι, αλλά και με την εικόνα που θέλει να δημιουργήσει μια επιχείρηση. Η τιμή, τελικά, αποτελεί και επικοινωνιακό μήνυμα.

Ένα λεπτό που δεν είναι απλώς ένα λεπτό Η διαφορά ανάμεσα στα 9,99 και τα 10 ευρώ είναι μαθηματικά ελάχιστη, αλλά ψυχολογικά μπορεί να είναι μεγαλύτερη. Το left-digit effect δείχνει πόσο σημαντικό είναι το πρώτο ψηφίο στην αντίληψη μιας τιμής και πόσο διαφορετικά μπορεί να λειτουργεί ο εγκέφαλος από μια απλή αριθμομηχανή.

Αυτό δεν σημαίνει ότι κάθε καταναλωτής θα παρασυρθεί από μια τιμή που τελειώνει σε 99. Σημαίνει, όμως, ότι η παρουσίαση μιας τιμής μπορεί να επηρεάσει την πρώτη εντύπωση, την αίσθηση οικονομίας και τελικά τη διάθεση για αγορά.

HELIOS+

IOM
UN MIGRATION

INTERSES

Κέντρο
Κοινοτήτων
Κέντρο Ένταξης ΜεταναστώνΚέντρο
Κοινοτήτων
Δήμος Λαρισαίων

INTERNATIONAL DAY OF PEACE

ΕΙΡΗΝΗ
ΣΗΜΑΙΝΕΙ
ΜΑΖΙ

ΔΕΥΤΕΡΑ 21/9/2026

ΩΡΑ 10.30

ΠΛΑΤΕΙΑ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟΥ



ΜΕΧΡΙ ΤΕΛΟΣ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

Στο «σφυρί» δεκάδες ακίνητα

Από διαμερίσματα και καταστήματα μέχρι βιοτεχνικούς χώρους, οικόπεδα και αγροτεμάχια

Η αγορά των ακινήτων στη Λάρισα βρίσκεται αντιμέτωπη με μία ακόμη σημαντική παράμετρο, καθώς οι ηλεκτρονικοί πλειστηριασμοί συνεχίζονται με αμείωτη ένταση και μέσα στον Σεπτέμβριο. Διαμερίσματα, κατοικίες, επαγγελματικοί χώροι, καταστήματα, βιοτεχνικά ακίνητα, οικόπεδα, αγροτεμάχια, αποθήκες και θέσεις στάθμευσης περιλαμβάνονται στη λίστα των ακινήτων που έχουν προγραμματιστεί να περάσουν από την πλατφόρμα των ηλεκτρονικών πλειστηριασμών.

Η εικόνα που καταγράφεται σήμερα, στις αρχές Σεπτεμβρίου, δείχνει ότι το φαινόμενο παραμένει έντονο στην περιοχή της Λάρισας. Η ηλεκτρονική βάση της Landea εμφανίζει 177 καταχωρίσεις για τον Δήμο Λαρισαίων, αριθμός που αφορά όλες τις προγραμματισμένες ημερομηνίες και όχι μόνο τον Σεπτέμβριο. Αντίστοιχα, άλλη ηλεκτρονική βάση καταγραφής πλειστηριασμών εμφανίζει 104 διαθέσιμα ακίνητα για τον Δήμο Λαρισαίων, με εύρος τιμών από 1.345 έως 1.961.000 ευρώ.

Το στοιχείο που έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον είναι ότι ένα σημαντικό μέρος αυτών των πλειστηριασμών είναι προγραμματισμένο για τον τρέχοντα μήνα, με ημερομηνίες κλειδιά την 9η, τη 16η, την 23η και την 30ή Σεπτεμβρίου.

Ένα πυκνό ημερολόγιο πλειστηριασμών Η πρώτη μεγάλη ημερομηνία του μήνα είναι η 9η Σεπτεμβρίου, όταν έχουν προγραμματιστεί πλειστηριασμοί για μια σειρά από κατοικίες και επαγγελματικά ακίνητα.

Στη συγκεκριμένη ημερομηνία περιλαμβά-

νονται, μεταξύ άλλων, διαμερίσματα περίπου 100-112 τετραγωνικών μέτρων, με τιμές πρώτης προσφοράς που ξεκινούν από περίπου 57.000 ευρώ και φτάνουν πάνω από 100.000 ευρώ. Ενδεικτικά, διαμέρισμα περίπου 100 τ.μ. εμφανίζεται με τιμή εκκίνησης 57.000 ευρώ, ενώ άλλα διαμερίσματα 104 και 112 τ.μ. έχουν πρώτες προσφορές 107.000 και 94.513,60 ευρώ αντίστοιχα.

Στο ίδιο κύμα υπάρχουν και μικρότερα ακίνητα. Ένα διαμέρισμα περίπου 41 τ.μ. μαζί με θέση στάθμευσης εμφανίζεται με πρώτη προσφορά 37.600 ευρώ, ενώ μικρές αποθήκες και θέσεις στάθμευσης ξεκινούν από μερικές χιλιάδες ευρώ.

Η 9η Σεπτεμβρίου δεν αφορά αποκλειστικά κατοικίες. Στη λίστα υπάρχει και κατάστημα περίπου 89 τ.μ., με τιμή πρώτης προσφοράς 51.000 ευρώ, στοιχείο που αποτυπώνει ότι οι πλειστηριασμοί αφορούν ένα ευρύ φάσμα ακινήτων.

Η «βαριά» ημερομηνία της 16ης Σεπτεμβρίου Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η 16η Σεπτεμβρίου, καθώς εκεί συγκεντρώνονται διαφορετικές κατηγορίες ακινήτων.

Στη λίστα βρίσκονται κατοικίες, επαγγελματικά ακίνητα, αγροτεμάχια αλλά και εμπράγματα δικαιώματα. Χαρακτηριστικό είναι ότι υπάρχει κτήριο μεκτής χρήσης επιφάνειας περίπου 271 τ.μ., με τιμή πρώτης προσφοράς 243.500 ευρώ.

Παράλληλα, περιλαμβάνονται αγροτεμάχια διαφορετικών μεγεθών, ακόμη και περιπτώσεις στις οποίες εκπλειστηριάζεται ποσοστό εξ αδιαιρέτου. Οι τιμές πρώτης προσφοράς σε τέτοιες περιπτώσεις μπορεί να είναι ιδιαίτερα χαμηλές σε σχέση με τις συνολικές αξίες των ακινήτων,

καθώς αφορά μόνο συγκεκριμένο ποσοστό ιδιοκτησίας. Χαρακτηριστικά, καταγράφεται αγροτεμάχιο 15 στρεμμάτων με ποσοστό 50% εξ αδιαιρέτου και τιμή πρώτης προσφοράς 20.000 ευρώ, ενώ άλλο αγροτεμάχιο περίπου 5,5 στρεμμάτων εμφανίζεται με τιμή εκκίνησης 9.500 ευρώ. Υπάρχουν επίσης μικρότερες εκτάσεις με τιμές εκκίνησης μερικών χιλιάδων ευρώ. Στην ίδια ημερομηνία εμφανίζεται και κατάστημα περίπου 133 τ.μ., για το οποίο εκπλειστηριάζεται ποσοστό 50% εξ αδιαιρέτου, με τιμή πρώτης προσφοράς 25.600 ευρώ.

Η 23η Σεπτεμβρίου φέρνει επαγγελματικά ακίνητα

Ακόμη μεγαλύτερη ποικιλία παρουσιάζει η 23η Σεπτεμβρίου. Η συγκεκριμένη ημέρα περιλαμβάνει αρκετά επαγγελματικά ακίνητα, με ιδιαίτερο βάρος στους βιοτεχνικούς χώρους. Ανάμεσα στις καταχωρίσεις εμφανίζεται βιοτεχνικός χώρος περίπου 1.880 τ.μ., με τιμή πρώτης προσφοράς 450.000 ευρώ. Υπάρχουν επίσης βιοτεχνικοί χώροι περίπου 366, 208 και 150 τ.μ., με τιμές εκκίνησης 72.000, 40.800 και 29.600 ευρώ αντίστοιχα.

Παράλληλα, στη συγκεκριμένη ημερομηνία υπάρχει χώρος περίπου 402 τ.μ., με τιμή πρώτης προσφοράς που ανέρχεται σε 270.000 ευρώ, καθώς και άλλες επαγγελματικές ιδιοκτησίες.

Η εικόνα αυτή δείχνει ότι οι πλειστηριασμοί δεν αποτελούν πλέον υπόθεση που αφορά μόνο την κατοικία. Σημαντικό κομμάτι της αγοράς αφορά επαγγελματική ακίνητη περιουσία, γεγονός που μπορεί να ενδιαφέρει επενδυτές και επιχειρήσεις που αναζητούν ακίνητα σε

χαμηλότερες τιμές από εκείνες που μπορεί να συναντήσουν στη συμβατική αγορά.

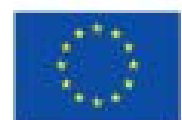
Την ίδια ημέρα περιλαμβάνονται και κατοικίες. Υπάρχει, για παράδειγμα, διαμέρισμα περίπου 84 τ.μ. με θέση στάθμευσης και τιμή πρώτης προσφοράς 105.500 ευρώ, μεζονέτα περίπου 194 τ.μ. με θέση στάθμευσης στα 124.000 ευρώ, αλλά και ημιτελής μεζονέτα περίπου 146 τ.μ. με τιμή εκκίνησης 49.500 ευρώ.

Η 30ή Σεπτεμβρίου κλείνει τον μήνα με πολλές κατοικίες

Ιδιαίτερα έντονη είναι η εικόνα και για την 30ή Σεπτεμβρίου, όταν στο ηλεκτρονικό ημερολόγιο εμφανίζονται αρκετές κατοικίες αλλά και επαγγελματικοί χώροι.

Στις κατοικίες περιλαμβάνονται διαμερίσματα περίπου 102 τ.μ. με τιμή πρώτης προσφοράς 117.000 ευρώ, περίπου 87 τ.μ. με τιμή 127.262 ευρώ και περίπου 121 τ.μ. με τιμή 121.000 ευρώ. Υπάρχει επίσης διαμέρισμα περίπου 133 τ.μ., όπου αφορά ποσοστό 50% εξ αδιαιρέτου, με τιμή πρώτης προσφοράς 53.000 ευρώ. Ιδιαίτερη κατηγορία αποτελούν και οι περιπτώσεις υψηλής κυριότητας. Χαρακτηριστικά, διαμέρισμα 100 τ.μ. με υψηλή κυριότητα εμφανίζεται με τιμή πρώτης προσφοράς 77.000 ευρώ, ενώ άλλη αντίστοιχη καταχώριση περίπου 59 τ.μ. έχει τιμή εκκίνησης 36.000 ευρώ. Στην ίδια ημερομηνία υπάρχει και επαγγελματική ιδιοκτησία. Κατάστημα περίπου 95 τ.μ. εμφανίζεται με τιμή πρώτης προσφοράς 81.000 ευρώ.

Παράλληλα, στη λίστα περιλαμβάνονται μικρότερες ιδιοκτησίες, όπως αποθήκες, με μία περίπου 10 τ.μ. να έχει τιμή πρώτης προσφοράς μόλις 4.000 ευρώ.

Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής ΈνωσηςΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ 2021 - 2027ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Μεταναστευτικής & Ασύλου
Γενική Γραμματεία Μεταναστευτικής Πολιτικής
Οργανισμός Ένταξης και Προστασίας Προσφύγων
Μεταναστευτική και Κοινωνική Προστασία (ΥΠ.Π.Α.Μ.Π.)



Αχρονο
φως

Αφιέρωμα στις Κυκλάδες

εκεί που το λευκό συναντά
το απέραντο γαλάζιο και ο χρόνος σταματά...

Τρίτη 22 Σεπτεμβρίου 2026

Ώρα: 21:00

Κηποθέατρο Αλκαζάρ, Λάρισα



ΚΕΝΤΡΟ ΛΟΓΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ (ΚΕΛ.Ε.)

✉ keclerissas@gmail.com

☎ 693.7007.191

🌐 www.kelexoros.gr

Καθώς μεγαλώνουν, ορισμένες γάτες γίνονται πιο φωνητικές. Αυτό μπορεί να σχετίζεται με αλλαγές στην ακοή ή την όραση, σύγχυση, άγχος ή προβλήματα υγείας που εμφανίζονται συχνότερα σε μεγαλύτερη ηλικία



ΑΣΤΑΜΑΤΗΤΟ ΝΙΑΟΥΡΙΣΜΑ

Τι προσπαθεί να σας πει η γάτα σας;

Από την πείνα και την ανάγκη για προσοχή μέχρι το στρες και ένα πιθανό πρόβλημα υγείας

Το νιαούρισμα είναι ένας από τους βασικότερους τρόπους με τους οποίους η γάτα επικοινωνεί με τον άνθρωπο. Άλλοτε είναι ένα απλό «γεια», άλλοτε ένα επίμονο αίτημα για φαγητό ή χάδια και σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να αποτελεί ένδειξη ότι κάτι δεν πάει καλά. Όταν, μάλιστα, το νιαούρισμα γίνεται συνεχές ή πολύ πιο έντονο από ό,τι συνήθως, αξίζει να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε τι κρύβεται πίσω από αυτό.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Μία από τις πιο συνηθισμένες αιτίες είναι ότι η γάτα θέλει κάτι από εμάς. Μπορεί να πεινάει, να διψάει, να θέλει να ανοίξουμε μια πόρτα, να ζητά παιχνίδι ή απλώς να επιδιώκει την προσοχή μας. Οι γάτες μαθαίνουν γρήγορα ότι το νιαούρισμα «λειτούργει». Αν κάθε φορά που φωνάζουν παίρνουν τροφή, χάδια ή παιχνίδι, είναι πολύ πιθανό να επαναλαμβάνουν τη συμπεριφορά. Ιδιαίτερα χαρακτηριστικό είναι το επίμονο νιαούρισμα κοντά στο μπολ του φαγητού. Σε αυτή την περίπτωση το μήνυμά είναι συνήθως αρκετά ξεκάθαρο: «Πεινάω».

Μπορεί να βαριέται
Μια γάτα που περνά πολλές ώρες μόνη στο σπίτι μπορεί να βαριέται και να αναζητά ερεθίσματα. Το επίμονο νιαούρισμα μπορεί να είναι ένας τρόπος να ζητήσει αλληλε-



πίδραση. Παιχνίδια, ονυχοδρόμια, σημεία από τα οποία μπορεί να παρατηρεί έξω από το παράθυρο και καθημερινή επαφή με τον άνθρωπό της μπορούν να βοηθήσουν. Ακόμη και λίγα λεπτά ενεργού παιχνιδιού μέσα στην ημέρα μπορούν να κάνουν σημαντική διαφορά.

Στρες και αλλαγές στο σπίτι
Οι γάτες αγαπούν τη ρουτίνα. Μια μετακόμιση, η άφιξη ενός νέου κατοικίδιου, ένα νέο μέλος στην οικογένεια, αλλαγές στα έπιπλα ή ακόμη και διαφορετικό ωράριο των ανθρώπων τους μπορεί να τις αναστατώσει. Το νιαούρισμα μπορεί τότε να αποτελεί έκφραση άγχους ή ανασφάλειας. Η γάτα μπορεί παράλληλα να κρύβεται περισσότερο, να γίνεται νευρική, να αλλάζει τις συνήθειές της ή να εμφανίζει διαφορετική συμπεριφορά στην άμμο.

Η περίοδος αναπαραγωγής
Σε γάτες που δεν έχουν στείρωθεί, το έντονο και επίμονο νιαούρισμα μπορεί να συνδέεται με τον οίστρο. Ιδιαίτερα οι θηλυκές μπορεί να γίνονται πολύ πιο φωνητικές, ανήσυχες και απαιτητικές για επαφή. Και οι αρσενικές γάτες, όταν αντιλαμβάνονται θηλυκό σε οίστρο στην περιοχή, μπορεί να γίνουν περισσότερο ανήσυχες και φωνητικές. Όταν το νιαούρισμα δείχνει πόνο ή ανησυχία, αξίζει να προσέχουμε. Εάν μια γάτα που συνήθως είναι ήσυχη αρχίσει ξαφνικά να νιαουρίζει συνεχώς, δεν πρέπει να θεωρήσουμε αυτομάτως ότι «ζητάει κάτι». Πόνος ή κάποια άλλη ενόχληση μπορεί να εκφραστεί με αλλαγές στη φωνητικότητα και στη συμπεριφορά. Ενδείξεις που πρέπει να μας προβληματίσουν είναι η μειωμένη όρεξη, ο λήθαργος, η απομόνωση,

η δυσκολία στην κίνηση, οι αλλαγές στην ούρηση ή την αφόδευση, ο εμετός ή η απότομη αλλαγή στη συμπεριφορά. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι το ζήτημα της ούρησης. Εάν μια γάτα πηγαίνει συχνά στην άμμο, προσπαθεί να ουρήσει χωρίς αποτέλεσμα ή φωνάζει κατά την ούρηση, χρειάζεται άμεση επικοινωνία με κτηνίατρο. **Οι μεγαλύτερες γάτες μπορεί να «μιλούν» περισσότερο**
Καθώς μεγαλώνουν, ορισμένες γάτες γίνονται πιο φωνητικές. Αυτό μπορεί να σχετίζεται με αλλαγές στην ακοή ή την όραση, σύγχυση, άγχος ή προβλήματα υγείας που εμφανίζονται συχνότερα σε μεγαλύτερη ηλικία. Ένα νέο, επίμονο νιαούρισμα σε ηλικιωμένη γάτα αξίζει επομένως να διερευνηθεί και να μην αποδίδεται απλώς στο ότι «μεγάλωσε».

Δεν υπάρχει ένα συγκεκριμένο λεξικό που να μεταφράζει κάθε νιαούρισμα. Η διάρκεια, η ένταση, ο τόνος, η ώρα και κυρίως η συνολική συμπεριφορά της γάτας είναι αυτά που μας βοηθούν να καταλάβουμε το μήνυμά. Ένα σύντομο νιαούρισμα όταν μπαίνουμε στο σπίτι μπορεί να είναι χαιρετισμός. Ένα επίμονο νιαούρισμα μπροστά στην πόρτα μπορεί να σημαίνει ότι θέλει να βγει ή να μπει. Ένα διαφορετικό, έντονο νιαούρισμα μαζί με ανησυχία μπορεί όμως να σημαίνει ότι κάτι την ενοχλεί. Το σημαντικότερο είναι να γνωρίζουμε τι είναι φυσιολογικό για τη δική μας γάτα. Η ξαφνική αλλαγή στη συχνότητα ή στον τρόπο που νιαουρίζει είναι συχνά πιο σημαντική από το ίδιο το νιαούρισμα. **Πότε χρειάζεται κτηνίατρος**
Εάν το συνεχές νιαούρισμα είναι καινούργιο, επιμένει ή συνοδεύεται από οποιαδήποτε άλλη αλλαγή στη συμπεριφορά, στην όρεξη, στην τουαλέτα, στον ύπνο ή στην κινητικότητα, καλό είναι να ζητηθεί η γνώμη κτηνιάτρου. Η γάτα δεν μπορεί να μας πει με λόγια «πονάω», «φοβάμαι» ή «δεν αισθάνομαι καλά». Μπορεί όμως να το δείξει με τη συμπεριφορά της. Και το επίμονο νιαούρισμα είναι ένας από τους τρόπους με τους οποίους προσπαθεί να τραβήξει την προσοχή μας. Γι' αυτό, πριν της πούμε «νέμνησε», αξίζει πρώτα να ακούσουμε τι προσπαθεί να μας πει.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΩΔΕΙΟ ΛΑΡΙΣΣΑΣ

ΕΝΑΡΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ

Σχολικό έτος 2026 - 2027

1 - 25 Σεπτεμβρίου 2026

Μουσικές σπουδές για παιδιά, νέους και ενήλικες

- Μουσική Προπαιδεία
- Κλασική
- Παραδοσιακή
- Σύγχρονη Μουσική
- Μουσικό Θέατρο

Νέο πρόγραμμα ενηλίκων

« Ακρόαση και Κατανόηση της Μουσικής »

Πληροφορίες: 2410 531 960

dhmotikoodeiolarissas.gr

Η ενίσχυση αφορά τη φοιτητική μέριμνα, έναν τομέα ιδιαίτερα κρίσιμο για την πανεπιστημιακή κοινότητα, καθώς συνδέεται άμεσα με την καθημερινότητα των φοιτητών και τη δυνατότητα να συνεχίζουν τις σπουδές τους χωρίς να επιβαρύνονται ακόμη περισσότερο οι οικογενειακοί προϋπολογισμοί



ΓΙΑ ΤΗ ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ 378.665 ευρώ στο Πανεπιστήμιο

Πάνω από 5,6 εκατ. ευρώ συνολικά σε όλα τα ΑΕΙ

Σημαντική οικονομική ενίσχυση για τη φοιτητική μέριμνα στα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα της χώρας προχωρά από το υπουργείο Παιδείας, με το συνολικό ποσό της επιχορήγησης να ανέρχεται σε 5.615.619,91 ευρώ.

Από το ποσό αυτό, 378.665,91 ευρώ κατευθύνονται στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, το οποίο βρίσκεται μεταξύ των ιδρυμάτων που λαμβάνουν σημαντική χρηματοδότηση για την κάλυψη αναγκών που συνδέονται με τη φοιτητική μέριμνα.

Η χρηματοδότηση αποκτά ιδιαίτερη σημασία για το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, καθώς πρόκειται για ένα από τα μεγαλύτερα περιφερειακά πανεπιστήμια της χώρας, με παρουσία σε Βόλο, Λάρισα, Τρίκαλα και Καρδίτσα, αλλά και χιλιάδες φοιτητές που καλούνται να ανταποκριθούν καθημερινά στο κόστος της φοιτητικής ζωής.

Σχεδόν 380.000 ευρώ στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Το ποσό των 378.665,91 ευρώ που προβλέπεται για το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας αποτελεί μέρος της συνολικής χρηματοδότησης που κατανέμεται στα 23 πανεπιστημιακά ιδρύματα της χώρας.

Η ενίσχυση αφορά τη φοιτητική μέριμνα, έναν τομέα ιδιαίτερα κρίσιμο για την πανεπιστημιακή κοινότητα, καθώς συνδέεται άμεσα με την καθημερινότητα των φοιτητών και τη δυνατότητα να συνεχίζουν τις σπουδές τους χωρίς να επιβαρύνονται ακόμη περισσότερο οι οικογενειακοί προϋπολογισμοί.



Σε Βόλο, Λάρισα, Τρίκαλα και Καρδίτσα

Η ενίσχυση της φοιτητικής μέριμνας έχει ιδιαίτερη σημασία για τις πόλεις όπου λειτουργούν τμήματα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Ο Βόλος, η Λάρισα, τα Τρίκαλα και η Καρδίτσα αποτελούν σημαντικούς πανεπιστημιακούς προορισμούς, με τη φοιτητική κοινότητα να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της κοινωνικής και οικονομικής ζωής τους. Η στήριξη των φοιτητών δεν αφορά επομένως μόνο το ίδιο το πανεπιστήμιο. Έχει ευρύτερη επίδραση στις τοπικές κοινωνίες, καθώς οι φοιτητές αποτελούν σημαντικό κομμάτι της αγοράς κατοικίας, της εστίασης, του εμπορίου και των υπηρεσιών.

ως μόνο το ίδιο το πανεπιστήμιο. Έχει ευρύτερη επίδραση στις τοπικές κοινωνίες, καθώς οι φοιτητές αποτελούν σημαντικό κομμάτι της αγοράς κατοικίας, της εστίασης, του εμπορίου και των υπηρεσιών.

Η κατανομή στα ΑΕΙ

Συνολικά, τα 5,615 εκατ. ευρώ κατανέμονται σε 23 πανεπιστημιακά ιδρύματα της χώρας. Τα μεγαλύτερα ποσά κατευθύνονται στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών με 834.361 ευρώ, στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης με 533.280 ευρώ και στο Πανεπιστήμιο Πατρών με 496.617 ευρώ. Ακολουθούν το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής με 431.068 ευρώ, το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας με 378.665,91 ευρώ και το Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος με 371.966,83 ευρώ. Η χρηματοδότηση έρχεται σε μια περίοδο κατά την οποία το κόστος της φοιτητικής ζωής αποτελεί βασική ανησυχία για πολλές οικογένειες. Ειδικά για τους φοιτητές που σπουδάζουν μακριά από τον τόπο κατοικίας τους, οι δαπάνες για στέγαση και διατροφή μπορούν να αποτελέσουν σημαντικό οικονομικό βάρος.

Για το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, η επιχορήγηση των 378.665,91 ευρώ αποτελεί μια επιπλέον δυνατότητα ενίσχυσης των δομών και των υπηρεσιών φοιτητικής μέριμνας, με στόχο η ακαδημαϊκή ζωή να γίνεται περισσότερο προσβάσιμη στους φοιτητές και να περιορίζονται, όσο είναι δυνατόν, οι οικονομικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν κατά τη διάρκεια των σπουδών τους.

Η σεζόν βασίζεται σε δύο βιβλία του Mick Herron, τα Joe Country και Slough House, και αποτελείται από έξι επεισόδια

Ο Jackson Lamb του Gary Oldman παραμένει η καρδιά της σειράς, με τον κυνισμό, το μαύρο χιούμορ και την αντισυμβατική του προσέγγιση να αποτελούν βασικό στοιχείο της ταυτότητας του Slow Horses



Slow Horses

Οι κατά λάθος κατάσκοποι επιστρέφουν και αυτή τη φορά τρέχουν για τη ζωή τους

Είναι κάποιες σειρές που επιστρέφουν κάθε χρόνο και σε κάνουν να αναρωτιέσαι γιατί. Και υπάρχει το **Slow Horses**, που επιστρέφει και σε κάνει να σκέφτεσαι ότι, τελικά, ίσως οι Βρετανοί έχουν βρει τον ιδανικό τρόπο να κάνουν κατασκοπεία χωρίς να χρειάζεται όλοι να είναι αψεγάδιαστοι, γυμνασμένοι, μυστηριώδεις και να κυκλοφορούν με κοστούμι που κοστίζει όσο ένα μικρό διαμέρισμα. Εδώ έχουμε ανθρώπους που έχουν αποτύχει επαγγελματικά, έχουν υποβιβαστεί σε μια υπηρεσιακή αποθήκη ανθρώπινου δυναμικού και παρ' όλα αυτά καταλήγουν ξανά και ξανά να μπλέκονται σε υποθέσεις που απειλούν ολόκληρη τη βρετανική ασφάλεια. Και πάνω από όλους, ο Jackson Lamb του Gary Oldman, ένας κατάσκοπος που μοιάζει να έχει παραιτηθεί από τη ζωή αλλά αρνείται πεισματικά να παραιτηθεί από τη δουλειά.

Γράφει η Έυη Γκουλιάρα

Η έκτη σεζόν έκανε πρεμιέρα στις 16 Σεπτεμβρίου 2026 στο Apple TV και αποτελείται από έξι επεισόδια, τα οποία κυκλοφορούν εβδομαδιαία έως τις 21 Οκτωβρίου. Η ιστορία βασίζεται στα δύο βιβλία του Mick Herron, Joe Country και Slough House, και αυτή τη φορά οι «αποτυχημένοι» πράκτορες του Slough House δεν έχουν απλώς μια ακόμη δύσκολη ημέρα στο γραφείο. Βρίσκονται στο στόχαστρο και κάποιοι φαίνεται να κυνηγά ανθρώπους που συνδέονται, με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, με τη συγκεκριμένη υπηρεσιακή χωματερή της MI5.

Η ίδια η Apple περιγράφει τη σεζόν ως μια ιστορία όπου οι Slow Horses βρίσκονται σε φυγή, ενώ η Diana Taverner τους εμπλέκει σε ένα παιχνίδι αντιποίνων και εκδίκησης με εξαιρετικά υψηλό ρίσκο. Και εδώ ακριβώς βρίσκεται ένα από τα βασικά πλεονεκτήματα της σειράς: το Slow Horses δεν χρειάζεται να μας πείσει ότι οι ήρωές του είναι υπεράνθρωποι. Το αντίθετο. Είναι άνθρωποι με ελαττώματα, εμμονές, λάθος αποφάσεις, προσωπικές αποτυχίες και αρκετές στιγμές στις

“**Οι πρώτες κριτικές αναγνωρίζουν τη δυνατή δράση, το εξαιρετικό καστ και το μαύρο χιούμορ, ενώ επισημαίνουν και μια μεγαλύτερη προβλεψιμότητα σε σχέση με προηγούμενους κύκλους**

οποιές θα αναρωτηθείς αν πράγματι τους προσέλαβε κάποιος για να προστατέουν τη χώρα ή αν απλώς δεν υπήρχε διαθέσιμη άλλη θέση στο δημόσιο. Η έκτη σεζόν ξεκινά με μια πιο σκοτεινή διάθεση από εκείνη που έχουμε συνηθίσει, καθώς πρώην μέλη του Slough House αρχίζουν να βρίσκονται νεκρά. Ο Struan Loy, χαρακτήρας που γνωρίσαμε από την πρώτη σεζόν, επιστρέφει για λίγο και η μοίρα του δίνει από νωρίς το στίγμα της νέας ιστορίας. Το ερώτημα είναι απλό και αρκετά δυσάρεστο: ποιος σκοτώνει τους Slow Horses και γιατί; Παράλληλα, φαίνεται να έχουν διαγραφεί στοιχεία από τα αρχεία τους, ενώ η Diana Taverner βρίσκεται για ακόμη μία φορά στο σημείο όπου η υπηρεσιακή πολιτική, οι μυστικές επιχειρήσεις και οι προσωπικές φιλοδοξίες συναντώνται σε ένα δεν θα ήθελε να πει. Μέσα σε όλα αυτά επιστρέφει και η Olivia Cooke ως Sid Baker. Η επιστροφή της δεν αποτελεί ακριβώς μυστικό, αφού είχε προαναγγελθεί από το ίδιο το Apple TV και είχε γίνει κομμάτι της προωθητικής καμπάνιας της σεζόν. Η Sid υπήρξε μία από τις πιο ενδιαφέρουσες παρουσίες των πρώτων κύκλων και η επανεμφάνισή της προσθέτει ακόμη ένα κομμάτι σε ένα παζλ που έχει αρχίσει να γίνεται αρκετά περίπλοκο. Η Apple επιβεβαιώνει το στίγμα της επιστροφής της Cooke στον ρόλο της Sidonie «Sid» Baker. Αλλά αν υπάρχει ένας άνθρωπος που εξακολουθεί να αποτελεί την καρδιά της σειράς, αυτός είναι ο Gary Oldman. Ο Jackson Lamb είναι ένας από εκείνους τους χαρακτήρες που θα ήταν ανυπόφοροι αν τους συναντούσες στην

πραγματική ζωή, αλλά είναι απολαυστικοί όταν τους βλέπεις από την ασφάλεια του καναπέ σου. Βρώμικος, κυνικός, αγενής, αδιάφορος για τους τύπους και με μια σχεδόν μεταφυσική ικανότητα να εντοπίζει αυτό που οι υπόλοιποι δεν βλέπουν, ο Lamb συνεχίζει να λειτουργεί σαν αντίβαρο σε ολόκληρο τον κόσμο της βρετανικής κατασκοπείας. Και εδώ το Slow Horses κάνει κάτι που δεν είναι καθόλου εύκολο. Καταφέρνει να συνδυάζει το κατασκοπικό θρίλερ με μια πολύ βρετανική μορφή μαύρου χιούμορ. Οι ατάκες δεν λειτουργούν απλώς ως διαλείμματα ανάμεσα στις σοβαρές σκηνές. Είναι μέρος της ταυτότητας της σειράς. Οι άνθρωποι απειλούνται, οι συνωμοσίες πληθαίνουν, κάποιος μπορεί να βρίσκεται ένα βήμα πριν από τον θάνατο και ο Jackson Lamb θα βρει κοκτέιλ που κανείς λογικός άνθρωπος δεν θα ήθελε να πει. Αλλά αν υπάρχει ένας άνθρωπος που εξακολουθεί να αποτελεί την καρδιά της σειράς, αυτός είναι ο Gary Oldman. Ο Jackson Lamb είναι ένας από εκείνους τους χαρακτήρες που θα ήταν ανυπόφοροι αν τους συναντούσες στην

Γίνεται πιο σκοτεινή καθώς πρώην μέλη του Slough House βρίσκονται νεκρά και η ομάδα ανακαλύπτει ότι κάποιος διαγράφει στοιχεία από τα αρχεία της. Παράλληλα, η Diana Taverner εμπλέκει τους πράκτορες σε μια επικίνδυνη υπόθεση εκδίκησης και αντιποίνων



στροφές πριν τις πάρει η ίδια η ιστορία. Αυτό ακριβώς επισημαίνει και η κριτική του Independent, η οποία χαρακτηρίζει την έκτη σεζόν αξιόπιστη αλλά περισσότερο προβλέψιμη, σημειώνοντας ότι η σειρά έχει μειώσει πλέον την ικανότητά της να σοκάρει σε σχέση με τους προηγούμενους κύκλους. Η ίδια κριτική, ωστόσο, αναγνωρίζει ότι η σειρά εξακολουθεί να διαθέτει καλογυρισμένη εικόνα, δυνατές σκηνές δράσης και αποτελεσματική ένταση. Και αυτή είναι ίσως η πιο ενδιαφέρουσα συζήτηση γύρω από την έκτη σεζόν. Το Slow Horses χρειάζεται άραγε να αλλάξει; Η μήπως το γεγονός ότι ξέρουμε περίπου τι θα πάουμε αποτελεί πλέον μέρος της γοητείας του; Είναι ένα ερώτημα που δεν έχει εύκολη απάντηση. Οι φανατικοί της σειράς γνωρίζουν ήδη τη συνταγή και, πιθανότατα, δεν ήρθαν για να παραγγείλουν κάτι εντελώς διαφορετικό. Ήρθαν για τον Lamb, την Taverner,

τον River Cartwright, το Slough House και εκείνη τη χαρακτηριστική βρετανική ισορροπία ανάμεσα στην κατασκοπεία, την πολιτική ίντριγκα και την απόλυτη επαγγελματική δυσλειτουργία. Από την άλλη, η σειρά εξακολουθεί να έχει σημαντικά όπλα. Το καστ παραμένει εξαιρετικό, με τον Gary Oldman, την Kristin Scott Thomas, τον Jack Lowden, τη Saskia Reeves και τους υπόλοιπους βασικούς ηθοποιούς να επιστρέφουν, ενώ η έκτη σεζόν προσθέτει και τον BAFTA TV Award winner Lenny Rush. Η Apple έχει επίσης επιβεβαιώσει ότι η έκτη σεζόν διασκευάζει δύο βιβλία του Mick Herron και ότι ο Gaby Chiappe ανέλαβε τη διαδρομή για την τηλεόραση, με τον Adam Randall να επιστρέφει στη σκηνοθεσία. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει και η διαδρομή του River Cartwright, του Jack Lowden. Ο River εξακολουθεί να είναι ο άνθρωπος που προσπαθεί να αποδείξει ότι αξίζει περισσότερο από την ταμπέλα

του «Slow Horse», αλλά η έκτη σεζόν τον βρίσκει αντιμέτωπο και με μια προσωπική απώλεια. Ο θάνατος του παππού του, David Cartwright, μεταφέρει τη σειρά σε πιο συναισθηματικό έδαφος και προσθέτει βάρος σε έναν χαρακτήρα που μέχρι τώρα συχνά λειτουργούσε μέσα από την αμηχανία, την παρορμητικότητα και την προσπάθεια να αποδείξει την αξία του. Αυτό το στοιχείο είναι σημαντικό γιατί το Slow Horses δεν ήταν ποτέ απλώς μια σειρά για κατασκόπους. Είναι, σε μεγάλο βαθμό, μια σειρά για ανθρώπους που αισθάνονται ότι έχουν αποτύχει. Άλλοι έχουν χάσει τη θέση τους, άλλοι την εμπιστοσύνη των ανωτέρων τους, άλλοι την προσωπική τους ζωή και κάποιοι απλώς έχουν κολλήσει σε ένα γραφείο όπου κανείς δεν περιμένει τίποτα από αυτούς. Κι όμως, όταν έρχεται η δύσκολη στιγμή, αυτοί είναι που πρέπει να σπκώσουν το βάρος.

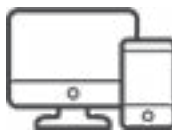


Αυτό είναι και το ανθρώπινο στοιχείο που κάνει τη σειρά να ξεχωρίζει. Δεν ενδιαφέρεται τόσο για τον τέλειο πράκτορα όσο για τον ατελή άνθρωπο που αναγκάζεται να λειτουργήσει σε έναν ατελή κόσμο. Οι ήρωες δεν είναι πάντα γενναίοι, δεν είναι πάντα σωστοί και σίγουρα δεν είναι πάντα ευγενικοί. Είναι όμως πιστικοί. Και σε μια εποχή όπου η τηλεόραση έχει γεμίσει με χαρακτήρες που ξέρουν τα πάντα, κάνουν τα πάντα και σώζουν τους πάντες πριν προλάβεις να τελειώσεις το ποπ κορν, αυτή η ατέλεια λειτουργεί σχεδόν ανακουφιστικά. Η έκτη σεζόν φαίνεται επίσης να επενδύει περισσότερο στη σκοτεινή πλευρά της ιστορίας. Η πρεμιέρα δεν ξεκινά με την ανάλαφρη διάθεση που θα περίμενε κανείς από μια σειρά που έχει κάνει το σαρκαστικό χιούμορ σήμα κατατεθέν. Οι θάνατοι πρώην πρακτόρων, η αίσθηση ότι κάποιος διαγράφει στοιχεία και η απειλή που πλησιάζει δημιουργούν ένα κλίμα μεγαλύτερης πίεσης. Παρ' όλα αυτά, το χιούμορ δεν εγκαταλείπει ποτέ εντελώς το δωμάτιο. Απλώς κάθεται λίγο πιο πίσω και περιμένει τον Jackson Lamb να ανοίξει το στόμα του. Οι πρώτες κριτικές της έκτης σεζόν είναι συνολικά θετικές, αλλά όχι ομόφωνες ως προς το αν η σειρά εξακολουθεί να ανανεώνεται δημιουργικά. Κριτικές που δημοσιεύθηκαν με αφορμή την πρεμιέρα μιλούν για δυνατή επιστροφή, υψηλή ένταση και αποτελεσματικό συνδυασμό κατασκοπείας και μαύρου χιούμορ, ενώ άλλες επισημαίνουν ότι η επανάληψη της γνώριμης φόρμουλας αρχίζει να μειώνει το στοιχείο της έκπληξης. Και ίσως αυτό να είναι το πραγματικό στοιχείο της έκτης σεζόν. Όχι αν το Slow Horses εξακολουθεί να είναι καλό στο είδος του — αυτό παραμένει εμφανές από την υποδοχή του — αλλά αν μπορεί να συνεχίσει να μας εκπλήσσει ενώ παραμένει πιστό στον εαυτό του.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



Από τον τρόπο στην... κότα... Όλα όσα φέρνει η νέα εβδομάδα... μια κότα που κλέβει την παράσταση!

Γράφει η Έυη Γκουλιέρα

Η νέα κινηματογραφική εβδομάδα μπαίνει στις αίθουσες από σήμερα, Πέμπτη 17 Σεπτεμβρίου, και είναι από αυτές που δυσκολεύεται να χαρακτηρίσεις με μία λέξη. Έχει τρόπο, έχει δράση, έχει δράμα, έχει μυστήριο, έχει αθλητισμό, έχει animation και, επειδή προφανώς κάποιος σκέφτηκε ότι όλα αυτά δεν ήταν αρκετά, έχει και... κότα. Άρα, πριν αποφασίσετε ότι «δεν έχει τίποτα καλό στο σινεμά», ίσως αξίζει μια δεύτερη ματιά. Στο Resident Evil, ο Ζακ Κρέγκερ, δημιουργός των Weapons και Barbarian, επιστρέφει στον κόσμο του τρόμου και της δράσης, με τον Όσιν Έμπραις στον πρωταγωνιστικό ρόλο. Μια νέα ιστορία στο γνωστό σύμπαν, όπου η ατμόσφαιρα γίνεται όλο και πιο απειλητική και η έννοια της «ήσυχης βραδιάς στο σινεμά» αποκτά μάλλον διαφορετικό νόημα. Αν σας αρέσει να βλέπετε ταινίες με το ένα μάτι στην οθόνη και το άλλο να ψάχνει την έξοδο κινδύνου, σημειώστε την. Αν πάλι προτιμάτε κάτι με περισσότερη κατασκοπεία και Λιάμ

Νίσον, υπάρχει ο Κωδικός Τεχεράνη. Ο Νίσον και ο Ζάκαρι Λέβι πρωταγωνιστούν σε μια περιπέτεια δράσης, όπου πρώην πράκτορες της CIA επιστρέφουν στην Τεχεράνη για μια επικίνδυνη αποστολή που συνδέεται με εκατομμύρια δολάρια. Και επειδή στις ταινίες αυτού του είδους τίποτα δεν μπορεί να γίνει απλά και ήρεμα, η αποστολή φυσικά εξελίσσεται σε αγώνα επιβίωσης. Για όσους θέλουν κάτι πιο σκοτεινό αλλά χωρίς υπερστρατιώτες και εκρήξεις, το Τρυφερό Κτήνος της Μαρί Κρότσερ, με τη Λέα Σζίντου, μεταφέρει τη δράση σε ένα οικογενειακό περιβάλλον όπου η μετακόμιση στην εξοχή δεν αποδεικνύεται ακριβώς η ειδυλλιακή απόδραση που φαντάζονταν. Η σύλληψη του συζύγου φέρνει στην επιφάνεια δύσκολες αποκαλύψεις και υπενθυμίζει ότι, τελικά, τα οικογενειακά μυστικά μπορούν να είναι πολύ πιο τρομακτικά από οποιοδήποτε τέρας. Στις Παράλληλες Ιστορίες του Ασγκάρ Φαραντί, με Ιζαμπέλ Ιπέρ, Βενσάν Κασέλ και Βιρζίνι Εφίρά, μια συγγραφέας παρακολου-

θεί τους γείτονές της και σταδιακά η πραγματικότητα αρχίζει να μπλέκεται με τη μυθοπλασία. Γιατί, όπως φαίνεται, ποτέ δεν ξέρεις τι συμβαίνει πραγματικά πίσω από την πόρτα του διπλανού διαμερίσματος. Και ίσως είναι καλύτερα να μην ξέρεις. Στην ελληνική Κότα, η πρωταγωνίστρια δεν είναι ούτε πράκτορας ούτε υπερστρατιώτης. Είναι... μια κότα. Με τους Πάννη Κοκιασμένο, Αργύρη Πανταζάρα, Μαρία Διακοπαναγιώτου και Αντώνη Καφετζόπουλο, η ιστορία ξεκινά όταν μια κότα δραπετεύει από πτηνοτροφείο και καταλήγει στην αυλή ενός εστιατορίου. Από εκεί και πέρα, η επιβίωση αποκτά φτερά και η καθημερινότητα παίρνει απρόβλεπτη τροπή. Η Επέλαση του Ανταμ Γουίνγκαρντ ανεβάζει ξανά την ένταση, με τη Ρεμπέκα Χολ και την Άντρια Αρχόνα να καλούνται να προστατεύσουν ένα κορίτσι από γενετικά τροποποιημένους υπερστρατιώτες. Γιατί ένας συνθησιμένος κακός μάλλον δεν ήταν αρκετός. Όσο αγαπούν την καθαρόαιμη δράση έχουν κάθε λόγο να περιμένουν... πολλή δράση.

Resident Evil



Η νέα ταινία μεταφέρει τον θεατή σε έναν κόσμο όπου ο τρόμος και η επιβίωση βρίσκονται ξανά στο επίκεντρο. Ένας νεαρός άνδρας, τον οποίο υποδύεται ο Όσιν Έμπραις, αναζητά την πηγή μιας μυστηριώδους επιδημίας που έχει μετατρέψει ανθρώπους σε επικίνδυνα, μεταλλαγμένα πλάσματα. Η έρευνά του τον οδηγεί σε μια απομονωμένη περιοχή, όπου έρχεται αντιμέτωπος με σκοτεινά μυστικά, ακραίους κινδύνους και μια απειλή πολύ μεγα-

λύτερη απ' ό,τι μπορούσε να φανταστεί. Καθώς η κατάσταση ξεφεύγει από τον έλεγχο, η προσπάθεια αποκάλυψης της αλήθειας μετατρέπεται σε αγώνα δράμου για επιβίωση. Και στο σύμπαν του Resident Evil, αυτό συνήθως σημαίνει ένα πράγμα: κανείς δεν είναι πραγματικά ασφαλής και τίποτα δεν είναι ακριβώς όπως φαίνεται. Η διαδρομή του τον φέρνει όλο και πιο κοντά στην πραγματική προέλευση της απειλής, αποκαλύπτοντας

ένα περιβάλλον όπου η ανθρώπινη φύση, η επιστήμη και η ανεξέλεγκτη βιολογική μετάλλαξη συναντώνται με τον πιο εφιαλτικό τρόπο. Όσο οι αποκαλύψεις πληθαίνουν, τόσο περιορίζονται οι επιλογές του και η επιβίωση παύει να είναι απλώς ένας στόχος και γίνεται καθημερινή μάχη. Με έντονη δράση, σκοτεινή ατμόσφαιρα και διαρκείς ανατροπές, η νέα περιπέτεια επικειρεί να δώσει μια διαφορετική ματιά στο γνώριμο σύμπαν του Resident Evil.



Κωδικός Τεχεράνη (The Fix)

Η ιστορία ακολουθεί έναν πρώην πράκτορα της CIA, ο οποίος επιστρέφει στην Τεχεράνη για μια αποστολή που κάθε άλλο παρά απλή αποδεικνύεται. Στο επίκεντρο βρίσκεται μια υπόθεση που συνδέεται με εκατομμύρια δολάρια και μια επικίνδυνη συμφωνία, η οποία μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες. Μαζί με τον Ζάκαρι Λέβι, ο Λιάμ Νίσον βρίσκεται ξανά σε έναν κόσμο όπου οι συμμαχίες αλλάζουν γρήγορα και κανείς δεν μπορεί να είναι απολύτως βέβαιος για το ποιον μπορεί να εμπιστευτεί.



Τρυφερό Κτήνος (Gentle Monster)

Σχεδόν τρεις δεκαετίες μετά την πρώτη ταινία, οι αδελφές Σάλι και Τζιλιαν Όουενς, που υποδύονται ξανά η Σάντρα Μπούλοκ και η Νικόλ Κίντμαν, επιστρέφουν στον κόσμο της μαγείας. Η οικογένεια εξακολουθεί να κουβαλά την παλιά κατάρα που συνδέει τον έρωτα με την απώλεια, ενώ η Σάλι, μετά από μια ακόμη προσωπική τραγωδία, έχει προσπαθήσει να κρατήσει τις κόρες της μακριά από τη μαγεία και τα μυστικά της οικογένειας.

Από τρόπο και κατασκοπεία μέχρι οικογενειακά μυστικά, τένις, animation και μια κότα που αποφασίζει να πάρει τη ζωή στα... φτερά της, η κινηματογραφική εβδομάδα έχει κάτι για όλους

Παράλληλες Ιστορίες (Parallel Tales)

Η ταινία του Ασγκάρ Φαραντί ακολουθεί μια συγγραφέα που, επιστρέφοντας στην καθημερινότητα της, αρχίζει να παρατηρεί με ιδιαίτερο ενδιαφέρον τη ζωή των ανθρώπων που κατοικούν γύρω της. Ανάμεσα στους γείτονες ξεχωρίζει ένα ζευγάρι, η σχέση και η συμπεριφορά του οποίου κεντρίζουν την περιέργειά της και σταδιακά γίνονται υλικό για τη δική της δημιουργική φαντασία. Όσο περισσότερο παρακολουθεί όσα συμβαίνουν γύρω της, τόσο περισσότερο η πραγματική ζωή αρχίζει να τροφοδοτεί τη μυθοπλασία της. Σύντομα, όμως, τα όρια ανάμεσα σε αυτό που πραγματικά

συμβαίνει και σε αυτό που η ίδια φαντάζεται αρχίζουν να θολώνουν. Οι σχέσεις, τα μυστικά και οι προσωπικές ιστορίες των ανθρώπων γύρω της αποκτούν διαφορετικές διαστάσεις, ενώ η ίδια βρίσκεται όλο και πιο βαθιά μπλεγμένη σε μια πραγματικότητα που νόμιζε ότι απλώς παρατηρούσε. Με την Ιζαμπέλ Ιπέρ, τον Βενσάν Κασέλ και τη Βιρζίνι Εφίρά, οι Παράλληλες Ιστορίες εξερευνούν με λεπτό τρόπο την ανθρώπινη περιέργεια, τη δύναμη της αφήγησης και το επικίνδυνο σημείο όπου η πραγματικότητα μπορεί να γίνει πιο παράξενη από οποιαδήποτε ιστορία.



Κότα

Όλα ξεκινούν όταν μια κότα καταφέρνει να δραπετεύσει από ένα πτηνοτροφείο και, ύστερα από μια απρόβλεπτη διαδρομή, καταλήγει στην αυλή ενός εστιατορίου. Εκεί, η παρουσία της αναστατώνει την καθημερινότητα των ανθρώπων που βρίσκονται γύρω της και δημιουργεί μια σειρά από απρόσμενες καταστάσεις. Αυτό που αρχικά μοιάζει με ένα απλό περιστατικό εξελίσσεται σταδιακά σε μια ιστορία με κούμφορ, ένταση και ανατροπές.



Οι χαρακτήρες της ταινίας, τους οποίους υποδύονται ο Γιάννης Κοκιασμένος, ο Αργύρης Πανταζάρας, η Μαρία Διακοπαναγιώτου και ο Αντώνης Καφετζόπουλος, βρίσκονται αντιμέτωποι με μια κατάσταση που κανείς δεν είχε υπολογίσει. Η προσπάθεια να διαχειριστούν την παρουσία της κότας φέρνει στην επιφάνεια διαφορετικές αντιδράσεις, συμφέροντα και προσωπικές ιστορίες, μετατρέποντας ένα φαινομενικά ασήμαντο περιστατικό σε μια απρόβλεπτη περιπέτεια. Και κάπου ανάμεσα στο παράλογο και το απολύτως καθημερινό, η «Κότα» γίνεται αφορμή για μια ιστορία γύρω από την επιβίωση, την ελευθερία και την ανθρώπινη συμπεριφορά.



Tennis Maestro

Η ταινία παρακολουθεί την ιστορία ενός 13χρονου αγοριού που έχει ταλέντο στο τένις και ονειρεύεται να φτάσει ψηλά, αλλά βρίσκεται ακόμη στην ηλικία όπου οι φιλοδοξίες των παιδιών συχνά συναντούν τις προσδοκίες των μεγάλων. Η ζωή του αλλάζει όταν αναλαμβάνει την προπόνησή του ένας πρώην πρωταθλητής, ο οποίος επιστρέφει στη ζωή του τένις με έναν τρόπο μάλλον διαφορετικό από τα συνηθισμένα.



«Επέλασης» (Onslaught)

Η «Επέλαση» (Onslaught) του Ανταμ Γουίνγκαρντ μεταφέρει τη δράση σε ένα απομονωμένο πάρκο με τροχόσπιτα, όπου η Σελέστε (Άντρια Αρχόνα), πρώην στρατιωτικός και έμπειρη ελεύθερη σκοπεύτρια, προσπαθεί να προστατεύσει τη μικρή κόρη της. Η ήρεμη καθημερινότητα της περιοχής διαλύεται όταν μια ομάδα γενετικά τροποποιημένων υπερστρατιωτών δραπετεύει από ένα μυστικό πρόγραμμα και μετατρέπεται την περιοχή σε πεδίο μάχης.



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. ♥

ΔΙΑΤΡΟΦΗ
**Μικρές
αλλαγές,
καλύτερες
συνήθειες**

ΣΕΛ. 25

Ιπποκράτειος

Πολιτεία

|| WEEKLY HEALTH NEWS ||

ΚΥΡΙΑΚΗ 20 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ ΥΓΕΙΑΣ | ISSUE 12

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
**Η δύναμη
βρίσκεται
στα δάκτυλα**

Η θεραπεία δεν τελειώνει μέσα στη θεραπευτική αίθουσα

ΣΕΛ. 18-19

TRUE STORIES ΓΙΩΡΓΟΣ ΦΛΩΡΟΣ



“ Η μουσική ως τρόπος έκφρασης, δημιουργίας και απελευθέρωσης, το θέατρο και η προσωπική διεκδίκηση

«Σημασία δεν έχει πώς σε βλέπουν, αλλά πώς βλέπεις εσύ τον εαυτό σου»

Μια ζωή που ξεκίνησε με δυσκολίες, αλλά συνεχίστηκε με δύναμη, προσπάθεια και αποδοχή

ΣΕΛ. 4-5

ΤΙΝΑ ΜΙΝΑΡΕΤΖΗ

«Το πιο σημαντικό είναι το “ναι, μπορώ”, βήμα-βήμα»

Από τη συναρμολόγηση απλών εξαρτημάτων μέχρι τη δημιουργία λειτουργικών κατασκευών, η ρομποτική γίνεται ένα διαφορετικό εργαλείο μάθησης

«Το πιο σημαντικό είναι το βίωμα. Αυτός που θέλει να βοηθηθεί θα πάρει κουράγιο από τον άλλον, για το πόσο ο άλλος έχει διαχειριστεί το πρόβλημά του»

ΣΕΛ. 8-9



ΛΕΠΤΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
Η δύναμη βρίσκεται στα δάκτυλα

Από το τραπέζι της εργοθεραπείας μέχρι το σχολείο και το σπίτι, συνδέεται με την πραγματική συμμετοχή στη ζωή

Η μεγαλύτερη παγίδα όταν μιλάμε για αποκατάσταση είναι να θεωρούμε ότι η επιτυχία τελειώνει μέσα στη θεραπευτική αίθουσα

ΣΕΛ. 18-19

ΚΔΗΦ ANIMUS

Επικοινωνία, έκφραση και συμπερίληψη στην πράξη

Οι ομαδικές δραστηριότητες με επιτραπέζια παιχνίδια ενισχύουν τον λόγο, τη σκέψη και την κοινωνική αλληλεπίδραση στο ΚΔΗΦ

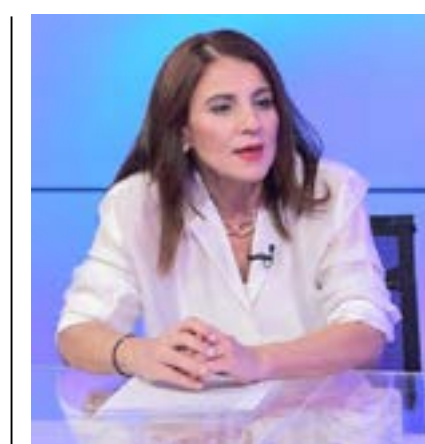
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

Βασικός κρίκος της σύγχρονης θεραπευτικής ομάδας

Ο άνθρωπος που βοηθά το σώμα να ξαναβρεί τη δύναμή του

ΣΕΛ. 34-35

ΣΕΛ. 28-29



HEALTH TALK

ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΑΛΑΚΟΥ

«Η αποκατάσταση δεν είναι απλώς να ξαναπερπατήσεις. Είναι να μάθεις ξανά το σώμα σου»

ΣΕΛ. 12

Την υγεία μας να 'χουμε...

Από τη Λόλα Γάτσιου

Η αποκατάσταση δεν είναι μόνο θεραπεία

Είναι επιστροφή στη ζωή

Η αποκατάσταση συχνά συνδέεται με ασκήσεις, θεραπείες, ιατρικές οδηγίες και μετρήσιμα αποτελέσματα. Πίσω όμως από κάθε θεραπευτικό πρόγραμμα υπάρχει ένας άνθρωπος που προσπαθεί να ξαναβρεί τη θέση του στην καθημερινότητά του. Η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο την κινητικότητα. Αφορά την αυτονομία, την αυτοπεποίθηση, την επικοινωνία και τη δυνατότητα ενός ανθρώπου να συμμετέχει ξανά σε δραστηριότητες που θεωρούσε αυτονόητες. Να σπκωθεί από το κρεβάτι, να περπατήσει, να επιστρέψει στην εργασία του, να βγει από το σπίτι, να συναντήσει τους ανθρώπους του. Σε αυτή τη διαδρομή, η επιστημονική γνώση είναι απαραίτητη, αλλά δεν είναι αρκετή. Χρειάζεται χρόνος, υπομονή και κυρίως κατανόηση. Κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές ανάγκες, διαφορετικό ρυθμό και διαφορετικές αντοχές. Η ενσυναίσθηση αποτελεί επομένως ουσιαστικό μέρος της φροντίδας. Δεν σημαίνει απλώς να αντιλαμβανόμαστε τη δυσκολία του άλλου.

Κανένας δεν πρέπει να μένει πίσω

Συμπερίληψη στην υγεία

Η υγεία είναι δικαίωμα και η πρόσβαση στη φροντίδα δεν θα πρέπει να εξαρτάται από το αν ένας άνθρωπος μπορεί εύκολα να κινηθεί, να επικοινωνήσει ή να προσαρμοστεί στις απαιτήσεις ενός συστήματος. Η συμπερίληψη στον χώρο της υγείας ξεκινά από κάτι απλό αλλά ουσιαστικό: να σχεδιάζονται οι υπηρεσίες με επίκεντρο τις πραγματικές ανάγκες των ανθρώπων. Προβασιμότητα στους χώρους, σωστή ενημέρωση, κατάλληλη επικοινωνία και εξατομικευμένη φροντίδα μπορούν να κάνουν σημαντική διαφορά. Ιδιαίτερα στην αποκατάσταση, η ανάγκη αυτή γίνεται ακόμη πιο εμφανής. Ένας άνθρωπος μπορεί να αντιμετωπίζει κινητικούς, αισθητηριακούς, γνωστικούς ή επικοινωνιακούς περιορισμούς. Αυτό όμως δεν πρέπει να περιορίζει το δικαίωμά του να συμμετέχει, να αποφασίζει και να εκφράζει τις ανάγκες του. Η συμπεριληπτική φροντίδα απαιτεί από τους επαγγελματίες υγείας να βλέπουν πρώτα τον άνθρωπο και μετά την πάθηση. Να ρωτούν τι θέλει να πετύχει και όχι μόνο τι πρόβλημα αντιμετωπίζει.

Η ενσυναίσθηση γίνεται μέρος της θεραπείας

Σε μια μονάδα αποκατάστασης, η θεραπεία δεν πραγματοποιείται μόνο μέσα από τεχνικές και θεραπευτικά πρωτόκολλα. Πραγματοποιείται και μέσα από τη σχέση που δημιουργείται ανάμεσα στον άνθρωπο που χρειάζεται βοήθεια και στον επαγγελματία που βρίσκεται δίπλα του. Η ενσυναίσθηση δεν αντικαθιστά την επιστημονική γνώση. Τη συμπληρώνει. Ο ασθενής χρειάζεται να αισθάνεται ότι ακούγεται, ότι οι δυσκολίες του αναγνωρίζονται και ότι οι στόχοι της αποκατάστασης δεν επιβάλλονται, αλλά διαμορφώνονται μαζί του. Μια δύσκολη ημέρα μπορεί να σημαίνει λιγότερη αντοχή. Μια μικρή βελτίωση μπορεί να αποτελεί τεράστιο προσωπικό επίτευγμα. Ο ίδιος στόχος δεν έχει την ίδια σημασία για όλους. Γι' αυτό η εξατομικευση είναι τόσο σημαντική. Ο επαγγελματίας υγείας καλείται να προσαρμόσει τη θεραπευτική προσέγγιση στον άνθρωπο και όχι να προσπαθήσει να χωρέσει τον άνθρωπο σε ένα προκαθορισμένο μοντέλο. Η επικοινωνία παίζει επίσης καθοριστικό ρόλο. Μια απλή εξήγηση, μια προσεκτική ακρόαση ή μια στιγμή ενθάρρυνσης μπορούν να μειώσουν την αβεβαιότητα και να ενισχύσουν την εμπιστοσύνη.

Μικρές νίκες, μεγάλα βήματα

Στην καθημερινότητα υπάρχουν πράγματα που κάνουμε χωρίς να τα σκεφτόμαστε. Να σπκωθούμε από μια καρέκλα, να φορέσουμε τα παπούτσια μας, να περπατήσουμε μέχρι την πόρτα, να κρατήσουμε ένα αντικείμενο ή να γράψουμε ένα μήνυμα. Για έναν άνθρωπο που βρίσκεται σε διαδικασία αποκατάστασης, όμως, καθεμία από αυτές τις πράξεις μπορεί να αποτελέσει έναν σημαντικό προσωπικό στόχο. Η αποκατάσταση απαιτεί επιμονή και χρόνο. Η πρόοδος μπορεί να είναι αργή και κάποιες φορές δύσκολα αντιληπτές από τους γύρω. Για τον ίδιο τον άνθρωπο, όμως, μια μικρή αλλαγή μπορεί να σημαίνει ένα μεγάλο βήμα προς την ανεξαρτησία. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους για τους οποίους η θεραπευτική ομάδα χρειάζεται να αναγνωρίζει όχι μόνο το τελικό αποτέλεσμα, αλλά και την προσπάθεια που απαιτείται για να φτάσει κάποιος σε αυτό. Η ενθάρρυνση δεν σημαίνει υπερβολικές υποσχέσεις. Σημαίνει να αναγνωρίζεις την προσπάθειά του και να τον υποστηρίζεις. Σημαίνει να δίνεις χώρο στον άνθρωπο να συνεχίσει με τον δικό του ρυθμό. Σημαντικό ρόλο έχει και η οικογένεια. Η υποστήριξη των οικείων ανθρώπων μπορεί να γίνει πολύτιμη πηγή δύναμης, αρκεί να συνοδεύεται από σεβασμό στην αυτονομία.

ΑΛΗΘΕΙΕΣ

Από τη φροντίδα στη συμμετοχή Η νέα αντίληψη για την αποκατάσταση

Ο σύγχρονος άνθρωπος δεν αντιμετωπίζεται μόνο ως αποδέκτης υπηρεσιών υγείας, αλλά ως ενεργό μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας

Η αποκατάσταση αλλάζει όταν αλλάζει και ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον άνθρωπο που βρίσκεται απέναντί μας. Για πολλά χρόνια, η θεραπευτική διαδικασία μπορούσε να μοιάζει με μια σχέση στην οποία ο ειδικός αποφασίζει και ο ασθενής ακολουθεί. Η σύγχρονη προσέγγιση δίνει μεγαλύτερη έμφαση στη συμμετοχή, στην ενημέρωση και στη συνεργασία. Ο άνθρωπος που συμμετέχει στην αποκατάσταση του γνωρίζει καλύτερα από οποιονδήποτε άλλον τι θέλει να ξανακερδίσει στην καθημερινότητά του. Μπορεί να θέλει να επιστρέψει στην εργασία του, να φροντίσει την οικογένειά του, να κινηθεί ανεξάρτητα ή απλώς να αποκτήσει μεγαλύτερη αυτονομία. Οι στόχοι αυτοί είναι προσωπικοί και γι' αυτό η θεραπεία χρειάζεται να προσαρμόζεται στις ανάγκες και στις προτεραιότητές του. Σε αυτό το μοντέλο, η διεπιστημονική ομάδα δεν λειτουργεί μόνο ως ομάδα θεραπειών. Λειτουργεί ως ομάδα ανθρώπων που συνεργάζονται με τον ίδιο τον ασθενή και την οικογένειά του. Η συμπερίληψη βρίσκεται στον πυρήνα αυτής της αντίληψης. Δεν αρκεί να παρέχεται θεραπεία. Χρειάζεται να δημιουργούνται οι προϋποθέσεις ώστε ο άνθρωπος να συμμετέχει στις αποφάσεις που τον αφορούν και να αισθάνεται ότι η προσωπικότητά του δεν περιορίζεται στη διάγνωση.



Τελικά, η αποκατάσταση δεν έχει ως μοναδικό προορισμό ένα καλύτερο ιατρικό αποτέλεσμα. Έχει ως στόχο έναν άνθρωπο που μπορεί να ζει με περισσότερη ανεξαρτησία, αξιοπρέπεια και δυνατότητα συμμετοχής. Και αυτή ίσως είναι η ουσία μιας πραγματικά ανθρώπινης φροντίδας.

Η επιστροφή στην καθημερινότητα

Η αποκατάσταση έχει έναν σαφή θεραπευτικό στόχο: να βοηθήσει τον άνθρωπο να ανακτήσει όσο το δυνατόν περισσότερες από τις λειτουργίες που έχουν επηρεαστεί. Υπάρχει όμως και μια μεγαλύτερη ανάγκη, που δεν αποτυπώνεται πάντα σε εξετάσεις και αξιολογήσεις. Είναι η ανάγκη να επιστρέψει ο άνθρωπος στη ζωή του. Να βγει ξανά από το σπίτι. Να συναντήσει φίλους. Να επιστρέψει στην εργασία του. Να συμμετέχει σε μια οικογενειακή δραστηριότητα. Να αισθανθεί ότι δεν είναι απλώς κάποιος που δέχεται φροντίδα, αλλά ένας ενεργός άνθρωπος που μπορεί να αποφασίζει και να συμμετέχει. Αυτός ο στόχος απαιτεί μια διαφορετική ματιά στην αποκατάσταση. Η θεραπευτική ομάδα χρειάζεται να γνωρίζει όχι μόνο ποια λειτουργία πρέπει να βελτιωθεί, αλλά και γιατί αυτή η βελτίωση έχει σημασία για τον συγκεκριμένο άνθρωπο. Η κοινωνική επανένταξη, άλλωστε, δεν είναι μια διαδικασία που αφορά αποκλειστικά τον ίδιο. Αφορά την οικογένεια, το εργασιακό περιβάλλον, την κοινότητα και συνολικά τον τρόπο με τον οποίο η κοινωνία αντιμετωπίζει τη διαφορετικότητα. Η συμπερίληψη ξεκινά όταν σταματάμε να βλέπουμε τον άνθρωπο μέσα από τον περιορισμό του και αρχίζουμε να αναγνωρίζουμε τις δυνατότητές του. Γιατί η πραγματική αποκατάσταση δεν είναι μόνο να μπορεί κάποιος να κάνει περισσότερα. Είναι να μπορεί να ζει περισσότερη ανθρώπινη ποικιλομορφία. Και σε αυτή τη διαδρομή, η ανθρώπινη παρουσία έχει τη δική της ξεχωριστή αξία. Ένα βλέμμα κατανόησης, μια κουβέντα χωρίς βιασμό, η ενθάρρυνση σε μια δύσκολη στιγμή μπορούν να δώσουν στον άνθρωπο το αίσθημα ότι δεν προχωρά μόνος. Η αποκατάσταση είναι μια πορεία με επιστημονική γνώση, αλλά και με εμπιστοσύνη, συνεργασία και σεβασμό.

Η πόλη γίνεται χώρος μάθησης και συμμετοχής

Η καθημερινή ζωή μπορεί να γίνει ένα από τα πιο ουσιαστικά πεδία μάθησης. Για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS, κάθε έξοδος από τη δομή αποτελεί μια ευκαιρία να γνωρίσουν καλύτερα το περιβάλλον γύρω τους, να επικοινωνήσουν, να κάνουν επιλογές και να συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνική ζωή. Μια επίσκεψη στην Κεντρική Πλατεία της Λάρισας και η στάση σε ένα κατάστημα εστίασης μπορεί να μοιάζει με μια απλή καθημερινή συνήθεια. Για τους ανθρώπους όμως που συμμετέχουν στις δράσεις του ΚΔΗΦ ANIMUS, αποτελεί μια εμπειρία με ουσιαστικό εκπαιδευτικό και κοινωνικό χαρακτήρα.

Επιλέγουν τι θέλουν να πουν, επιπλέον την επιλογή τους, κάνουν την παραγγελία τους και μοιράζονται τον χρόνο τους με την ομάδα. Μέσα από αυτές τις απλές πράξεις καλλιεργούν δεξιότητες που συνδέονται άμεσα με την αυτονομία και την ανεξαρτησία συμμετοχή στην καθημερινότητα. Η επαφή με ανθρώπους και χώρους της πόλης ενισχύει την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτοπεποίθησή τους. Η πόλη δεν είναι απλώς το σκηνικό μιας εξόδου. Γίνεται ένας ανοικτός χώρος εμπειρίας, επικοινωνίας και συμμετοχής. Το προσωπικό του ΚΔΗΦ ANIMUS βρίσκεται δίπλα στους ωφελούμενους

όπου χρειάζεται, με τρόπο που ενισχύει την προσπάθεια χωρίς να περιορίζει την πρωτοβουλία. Στόχος είναι κάθε άνθρωπος να μπορεί να κάνει όσο περισσότερα πράγματα γίνεται μόνος του, με ασφάλεια και σεβασμό στις δικές του δυνατότητες. Γιατί η συμπερίληψη δεν χτίζεται μόνο μέσα από μεγάλες δράσεις. Χτίζεται μέσα από τις καθημερινές στιγμές: έναν καφέ στην πλατεία, μια παραγγελία, μια συζήτηση, μια επιλογή, μια νέα εμπειρία. Και κάθε τέτοια στιγμή μπορεί να γίνει ένα ακόμη μικρό, αλλά ουσιαστικό βήμα προς μια ζωή με περισσότερη αυτονομία, συμμετοχή και ισότητα παρουσία στην κοινωνία.

Από τον ασθενή στον άνθρωπο

Η μετάβαση από μια θεραπευτική σχέση σε μια πραγματικά ανθρωποκεντρική προσέγγιση υγείας

Η αποκατάσταση δεν έχει ως τελικό στόχο μόνο να βελτιώσει μια λειτουργία.

Έχει ως στόχο να βοηθήσει τον άνθρωπο να ξαναβρεί την αυτονομία, την αξιοπρέπεια και τη θέση του στην καθημερινή ζωή

Υπάρχει μια λέξη που χρησιμοποιείται καθημερινά στον χώρο της υγείας: «ασθενής». Είναι ένας όρος απολύτως κατανοητός, απαραίτητος πολλές φορές για την περιγραφή μιας ιατρικής κατάστασης, αλλά δεν μπορεί να περιγράψει ολόκληρο τον άνθρωπο που βρίσκεται απέναντί μας. Γιατί πίσω από κάθε διάγνωση υπάρχει μια προσωπική ιστορία. Υπάρχουν συνήθειες, σχέσεις, φόβοι, επιθυμίες, ευθύνες, σχέδια και όνειρα. Υπάρχει ένας άνθρωπος που, σε μια δεδομένη στιγμή, μπορεί να χρειάζεται βοήθεια για να ξανακερδίσει κάτι που μέχρι πρότινος θεωρούσε αυτονόητο.

Και ίσως εδώ βρίσκεται η μεγάλη αλλαγή που συντελείται στη σύγχρονη αντίληψη της υγείας: η μετακίνηση από την αντιμετώπιση της πάθησης στην κατανόηση του ανθρώπου. Η αποκατάσταση είναι ίσως ένας από τους χώρους όπου αυτή η αλλαγή γίνεται περισσότερο εμφανής. Η επιστημονική γνώση, η τεχνολογία, οι σύγχρονες θεραπευτικές μέθοδοι και η διεπιστημονική συνεργασία είναι απαραίτητα στοιχεία. Όμως ο τελικός στόχος δεν βρίσκεται μόνο σε μια καλύτερη κινητικότητα, σε μια βελτιωμένη λειτουργία ή σε ένα θετικό αποτέλεσμα μιας αξιολόγησης. Βρίσκεται στην καθημερινότητα. Στο να μπορεί ένας άνθρωπος να σπκωθεί μόνος του από το κρεβάτι. Να περπατήσει. Να χρησιμοποιήσει ξανά το χέρι του. Να επιστρέψει στην εργασία του. Να βγει από το σπίτι. Να συναντήσει τους φίλους του. Να συμμετέχει στην οικογενειακή ζωή. Αυτές οι πράξεις μπορεί να μοιάζουν μικρές σε κάποιον που τις πραγματοποιεί καθημερινά χωρίς δεύτερη σκέψη. Για έναν άνθρωπο που βρίσκεται σε διαδικασία αποκατάστασης, όμως, μπορεί να αποτελούν σημαντικούς προσωπικούς σταθμούς. Γι' αυτό και η επιτυχία της αποκατάστασης δεν μπορεί



να ορίζεται αποκλειστικά με ιατρικούς όρους. Χρειάζεται να συνδέεται με το τι έχει πραγματική αξία για τον ίδιο τον άνθρωπο. Μια ανθρωποκεντρική προσέγγιση δεν σημαίνει λιγότερη επιστήμη. Σημαίνει περισσότερη επιστήμη με επίκεντρο τον άνθρωπο. Ο επαγγελματίας υγείας δεν καλείται μόνο να γνωρίζει ποια θεραπευτική παρέμβαση χρειάζεται ένας ασθενής. Καλείται να κατανοήσει ποιος είναι ο συγκεκριμένος άνθρωπος, ποιες είναι οι ανάγκες του και τι θέλει ο ίδιος να πετύχει. Η ερώτηση, επομένως, δεν είναι μόνο «τι πρόβλημα έχεις;». Είναι και «τι θέλεις να μπορείς να κάνεις ξανά;». Αυτή η διαφορά μπορεί να αλλάξει ολόκληρη τη θεραπευτική διαδικασία. Γιατί δύο άνθρωποι με την ίδια διάγνωση μπορεί να έχουν εντελώς διαφορετικούς στόχους. Για τον έναν μπορεί να είναι σημαντικό να επιστρέψει στην εργασία του. Για τον άλλον να μπορεί να φροντίζει το παιδί του. Για κάποιον άλλο να περπατά χωρίς βοήθεια μέχρι το κοντινό κατάστημα. Η εξατομικευση δεν είναι απλώς μια σύγχρονη θεραπευτική

προσέγγιση. Είναι ένας τρόπος να αναγνωρίζουμε την προσωπικότητα και την αξιοπρέπεια του ανθρώπου. Στην πορεία αυτή, η ενσυναίσθηση αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Δεν σημαίνει να λυπόμαστε τον άνθρωπο. Δεν σημαίνει να τον αντιμετωπίζουμε ως αδύναμο. Σημαίνει να μπορούμε να αντιληφθούμε τη θέση του, να ακούμε πραγματικά όσα λέει και όσα δεν μπορεί εύκολα να εκφράσει. Μια δύσκολη ημέρα, μια απογοήτευση, ένας φόβος για το αύριο ή μια μικρή νίκη έχουν διαφορετικό βάρος για κάθε άνθρωπο. Η θεραπεία χρειάζεται γνώση, αλλά χρειάζεται και επικοινωνία. Χρειάζεται εμπιστοσύνη. Χρειάζεται τον επαγγελματία που θα εξηγήσει χωρίς να βιαστεί, θα ακούσει χωρίς να διακόψει και θα ενθαρρύνει χωρίς να δώσει εύκολες υποσχέσεις. Η ενσυναίσθηση δεν αντικαθιστά την επιστημονική επάρκεια. Της δίνει ανθρώπινη διάσταση. Υπάρχει όμως και ένα επόμενο βήμα. Η αποκατάσταση δεν μπορεί να ολοκληρωθεί πραγματικά αν ο άνθρωπος επιστρέψει από τη θεραπεία σε ένα περιβάλλον που εξακολουθεί

να τον αποκλείει. Η συμπερίληψη αρχίζει ακριβώς εκεί. Σε έναν δρόμο που μπορεί να είναι προσβάσιμος. Σε έναν χώρο εργασίας που μπορεί να υποδεχθεί διαφορετικές ανάγκες. Σε ένα σχολείο που μπορεί να συμπεριλάβει όλα τα παιδιά. Σε μια κοινωνία που δεν αντιμετωπίζει την αναπηρία ως λόγο αποκλεισμού. Η αναπηρία δεν αφορά μόνο το άτομο. Αφορά και το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζει. Όταν υπάρχουν εμπόδια στην πρόβαση, στην εκπαίδευση, στην εργασία, στην ενημέρωση ή στην κοινωνική συμμετοχή, η αποκατάσταση αποκτά έναν ακόμη στόχο: να βοηθήσει τον άνθρωπο να αξιοποιήσει τις δυνατότητές του μέσα σε μια κοινωνία που οφείλει να δημιουργεί χώρο για όλους. Η συμπερίληψη, επομένως, δεν είναι μια παράλληλη έννοια της υγείας. Είναι μέρος της. Σε αυτή τη διαδρομή, σημαντικό ρόλο έχει και η οικογένεια. Οι άνθρωποι που βρίσκονται δίπλα σε έναν άνθρωπο που χρειάζεται αποκατάσταση συχνά αντιμετωπίζουν και οι ίδιοι μια νέα πραγματικότητα. Χρειάζεται να μάθουν πώς να βοηθούν χωρίς να αντικαθιστούν την αυτονομία του αγαπημένου τους προσώπου. Γιατί η φροντίδα δεν σημαίνει να κάνουμε τα πάντα για κάποιον. Μερικές φορές σημαίνει να είμαστε δίπλα του ώστε να μπορείς να τα κάνει μόνος του. Ίσως τελικά η μεγαλύτερη αλλαγή βρίσκεται στον τρόπο με τον οποίο ορίζουμε τον στόχο. Δεν αρκεί να ρωτάμε αν ο άνθρωπος θεραπεύτηκε. Χρειάζεται να ρωτάμε αν μπορεί να ζήσει καλύτερα. Δεν αρκεί να μετράμε τη βελτίωση μιας λειτουργίας. Χρειάζεται να βλέπουμε τι σημαίνει αυτή η βελτίωση στην πραγματική ζωή. Δεν αρκεί να παρέχουμε υπηρεσίες υγείας. Χρειάζεται να δημιουργούμε συνθήκες στις οποίες κάθε άνθρωπος μπορεί να συμμετέχει, να αποφασίζει και να διατηρεί την αξιοπρέπειά του. Από τον ασθενή στον άνθρωπο, λοιπόν, δεν είναι απλώς μια αλλαγή λέξεων. Είναι αλλαγή οπτικής. Είναι η μετάβαση από μια υγεία που επικεντρώνεται αποκλειστικά στην πάθηση σε μια φροντίδα που αναγνωρίζει τον άνθρωπο στο σύνολό του. Και ίσως αυτή να είναι η πραγματική πρόκληση της σύγχρονης αποκατάστασης: όχι μόνο να βοηθήσει κάποιον να σταθεί ξανά στα πόδια του, αλλά να του δώσει τις δυνατότητες, την υποστήριξη και τον χώρο ώστε να σταθεί ξανά μέσα στη ζωή. Γιατί η υγεία δεν είναι μόνο η απουσία της ασθένειας. Είναι η δυνατότητα να συμμετέχεις.

Να αποφασίζεις. Να επικοινωνείς. Να ανήκεις. Να συνεχίζεις.



Ο ίδιος παραδέχεται ότι στο θέατρο είχε αρκετές φορές απορρίψει ρόλους επειδή πίστευε ότι δεν του ταίριαζαν

«Για να θεωρήσεις ότι δεν σου ταιριάζει κάτι, πρέπει πρώτα να το δοκιμάσεις»



ΓΙΩΡΓΟΣ ΦΛΩΡΟΣ

«Σημασία δεν έχει πώς σε βλέπουν, αλλά πώς βλέπεις εσύ τον εαυτό σου»

Μια ζωή που ξεκίνησε με δυσκολίες, αλλά συνεχίστηκε με δύναμη, προσπάθεια και αποδοχή

Η μουσική ως τρόπος έκφρασης, δημιουργίας και απελευθέρωσης, το θέατρο και η προσωπική διεκδίκηση

Υπάρχουν άνθρωποι που δεν περιγράφουν τη ζωή τους μέσα από τις δυσκολίες που συνάντησαν, αλλά μέσα από τον τρόπο με τον οποίο επέλεξαν να τις αντιμετωπίσουν. Ο Γιώργος Φλώρος είναι ένας από αυτούς. Η δική του ιστορία είναι μια διαδρομή γεμάτη προκλήσεις, αλλά ταυτόχρονα μια ιστορία ανθρώπου που αναζητσει και βρίκει τρόπους να εκφράζεται, να δημιουργεί, να επικοινωνεί και να διεκδικεί τη θέση του στην κοινωνία. Με μια ζωή που από πολύ νωρίς συνδύησε με θεραπείες και κινητικές δυσκολίες, ο Γιώργος έμαθε σταδιακά να διαχειρίζεται όλα η καθημερινότητα έφερνε στον δρόμο του. Η οπαστική παραπληγία επηρέασε την κίνησή του, όχι όμως την ανάγκη του να συμμετέχει, να επικοινωνεί και να βρίσκεται ανάμεσα στους ανθρώπους. Τα τελευταία χρόνια, μέσα από τις θεραπείες και τις δραστηριότητές του στο ΚΑΗΦ ANIMUS, έχει διευρύνει ακόμη περισσότερο τους ανθρώπους και τους χώρους στους οποίους αισθάνεται ότι ανήκει.

Συνέντευξη στην Έννη Λεβέντη

Για τον ίδιο, η έννοια της οικογένειας έχει αποκτήσει περισσότερες διαστάσεις. Μιλά για τους ανθρώπους του, αλλά και για τις σχέσεις που δημιουργήθηκαν μέσα από την καθημερινότητα, το θέατρο, τη μουσική και τις κοινές εμπειρίες. Το θέατρο, άλλωστε, βρίσκεται

εδώ και χρόνια στο επίκεντρο της ζωής του. Από την εφηβεία του ακόμη γνώριζε ότι ήθελε να ασχοληθεί μαζί του και σήμερα εξακολουθεί να το βλέπει ως έναν χώρο μέσα στον οποίο μπορεί να ανακαλύπτει πλευρές του εαυτού του. Στη συζήτηση που ακολουθεί, ο Γιώργος Φλώρος μιλά ανοιχτά για την αποδοχή, τις φίλεις, τις δυσκολίες που αντιμετώπισε, την αυτοπεποίθηση, την κοινωνική επαφή, αλλά και για τη δύναμη της τέχνης. Μιλά ακόμη για τη μουσική, την οποία χαρακτηρίζει «φάρμα» και φως μέσα στο σκοτάδι, και για τη σημασία του να εκφράζει κανείς όσα αισθάνεται.

Μια συζήτηση για τη ζωή όπως είναι πραγματικά: με δυσκολίες, σχέσεις, αναζητήσεις, δημιουργία και, πάνω απ' όλα, με την ανάγκη κάθε ανθρώπου να βρίσκει τον δικό του τρόπο να προχωρά.

Γιώργο, από πολύ μικρή ηλικία χρειάστηκε να αντιμετωπίσεις σημαντικές δυσκολίες. Πώς ξεκίνησε αυτή η διαδρομή; Η πάθηση που είχα ονομαζόταν σπαστική παραπληγία. Είναι μια πάθηση στην οποία τα νεύρα των ποδιών βρίσκονται σε μια αρκετά δύσκολη κατάσταση, είναι σφιγμένα. Αυτό σημαίνει ότι για να μπορέσει όλο αυτό να λειτουργήσει χρειάζονται πολλές θεραπείες, αλλά και κάποιες ενέσεις μπότοξ, ώστε να μπορώ να έχω καλύτερη βάδιση. Η σπαστικότητα επηρεάζει πάρα πολύ τη βάδιση και γενικότερα τη λειτουργία των ποδιών μου. Υπάρχει μεγάλη αδυναμία στις μυϊκές ομάδες

των ποδιών και κάποιες συσπάσεις που μπορεί να δημιουργήσουν ακόμη και κράμπες. Όλα αυτά δημιουργούν δυσκολίες στην καθημερινότητα. Γιατί, όταν δεν έχεις ευκολία στη βάδιση, κάπου σου πέφτει και η ψυχολογία. Ωστόσο, έχω μάθει στη ζωή μου ότι, αν δεν παλέψεις και δεν αποδεχτείς τα προβλήματά σου, δεν θα τα ξεπεράσεις ποτέ.

Μιλάς σήμερα για την αποδοχή ως κάτι που έμαθες μέσα από τη διαδρομή σου. Ήταν εύκολο να φτάσεις μέχρι εκεί;

Όχι. Πέρασα δύσκολα. Δεν ήταν μόνο η πάθησή μου, η σπαστική παραπληγία. Από μωράκι είχα πάθει και εγκεφαλικό και όλο αυτό, σε συνδυασμό με την πάθησή μου, δυσκόλευε πάρα πολύ τις κινήσεις μου. Με 25 χρόνια και βάλε θεραπειών κατάφερα να είμαι στο επίπεδο που είμαι σήμερα. Και πραγματικά ευγνωμονώ την οικογένειά μου και όλους τους ανθρώπους που με βοήθησαν να φτάσω σε αυτό το επίπεδο. Δεν είναι ιδανικό, γιατί δεν θα είναι ποτέ ιδανικό. Ωστόσο, είμαι πάρα πολύ καλά με τον εαυτό μου που κατάφερα να φτάσω σε αυτό το επίπεδο και να κοινωνικοποιηθώ περισσότερο.

Τα τελευταία χρόνια έχεις μια σταθερή καθημερινότητα στο ΚΑΗΦ ANIMUS. Τι σημαίνει για σένα αυτή η καθημερινότητα;

Στο ΚΑΗΦ πηγαίνω τα τελευταία δύο χρόνια

Μιλώντας για τη σπαστική παραπληγία και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει στην κίνησή του, ο Γιώργος περιγράφει μια διαδρομή που περιλαμβάνει θεραπείες, προσπάθεια και καθημερινή διαχείριση. Δεν κρύβει τις δυσκολίες, αλλά τονίζει ότι η αποδοχή τους αποτέλεσε μέρος της προσπάθειάς του να προχωρήσει



αυτό το δέσιμο που υπάρχει και η προσπάθεια να μπορέσουμε να υλοποιούμε τους στόχους μας.

Είσαι άνθρωπος που δίνει εύκολα. Είναι όμως εξίσου εύκολο για σένα να ζητήσεις βοήθεια; Μου αρέσει πιο πολύ να δίνω παρά να παίρνω. Δεν είμαι άνθρωπος που θα ζητήσει εύκολα βοήθεια. Ωστόσο, έχω διαπιστώσει ότι, αν έχω κάποιο πρόβλημα, όλοι θα είναι εκεί και θα με στηρίξουν.

Το θέατρο αποτελεί εδώ και χρόνια ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής σου. Πότε μπήκε στη ζωή σου;

Άρχισα να ασχολούμαι από το 2010 και μέχρι και σήμερα δεν το έχω παραιτήσει. Φέτος θα βρίσκομαι για τρίτη ή τέταρτη χρονιά στο Θεσσαλικό Θέατρο. Ήταν μια διαδικασία στην οποία ήθελα να εγγραφώ και χάρη στη μαμά μου αυτό έγινε. Μπόρεσα να ακολουθήσω αυτό που ήθελα και να του δώσω μια πιο επαγγελματική χρήση. Το θέατρο το αγαπάω πολύ

Και η πρώτη επαφή σου με το θέατρο είχε έρθει ακόμη νωρίτερα;

Από όταν θυμάμαι τον εαυτό μου να αγαπά αυτή την τέχνη. Από τα 13 μου ήξερα πολύ απλά τι ήθελα να κάνω. Χαίρομαι πάρα πολύ που αυτό υλοποιήθηκε μέσα από μια πολύ ενδιαφέρουσα προτροπή του σχολείου μου. Ήταν ένα σχολείο με παιδιά με ειδικές ικανότητες, όπως ακριβώς κι εγώ, που ανέβαζε κάθε χρόνο παραστάσεις. Μέσα από αυτό και με την προτροπή των καθηγητών μας μάθαμε πώς να εκτεθούμε στον κόσμο, πώς να αποκτήσουμε μια διαφορετική οπτική κοινωνικής ένταξης. Αυτό μας άνοιξε τους ορίζοντές μας για να ξεδιπλώσουμε όλοι αυτό που είχαμε μέσα μας. Γιατί πολλοί δεν γίνεσαι, γεννιέσαι. Και εγώ αυτό το είχα μέσα μου πάντα. Απλά δεν είχα βρει τον τρόπο και τον χρόνο να το ξεδιπλώσω.

Φέτος συμμετείχες και σε μια απαιτητική παράσταση. Τι σημαίνει για σένα η ανταπόκριση του κόσμου;

Ανεβράσχη το «Ιδιόεργο, θεατές». Ήταν επιθεώρηση και ήταν πάρα πολύ δύσκολη παράσταση. Είχε πάρα πολλές πρόβες. Κουραστήκαμε λίγο, αλλά χαρήκαμε πάρα πολύ με την ανταπόκριση του κόσμου που ήρθε στο θέατρο, μας είδε, του άρεσε αυτό που είδε και στο τέλος μας χειροκρότησε. Για εμάς αυτή ήταν η μεγαλύτερη, εντός εισαγωγικών, επιτυχία μας. Θέλαμε να περάσουμε κάποια μηνύματα στον κόσμο και να περάσει όμορφα μαζί μας. Και όταν αυτό έγινε, ήμασταν κι εμείς ακόμη πιο χαρούμενοι. Γιατί η δουλειά ενός ηθοποιού είναι ακριβώς αυτή. Να βάζει προβληματισμούς στον θεατή και να του περνάει αυτό που θέλει μέσα από την τέχνη του.



Αν κοιτάξεις σήμερα πίσω, τι θεωρείς ότι σε βοήθησε περισσότερο να φτάσεις μέχρι εδώ;

Νομίζω ότι αυτό που με βοήθησε είναι ότι κατάλαβα πως, ότι περνάμε στη ζωή μας πρέπει να αποτελεί παρελθόν και να κοιτάμε το παρόν.

Δεν έχει σημασία πού ήσουν. Σημασία έχει πού έφτασες και πού θέλεις να πας. Και, τελικά, έχω μάθει ότι πρέπει να παλεύεις, να αποδέχεσαι τα προβλήματά σου και να συνεχίζεις.

Όταν ήσουν παιδί, ένιωσες ότι οι άλλοι έβλεπαν πρώτα τη δυσκολία σου και μετά τον ίδιο τον Γιώργο;

Στο δημοτικό δεν είχα πολλές παρέες. Γιατί όλοι κοιτούσαν το πρόβλημά μου, δηλαδή την κίνηση, και όχι τον άνθρωπο Γιώργο. Όλο αυτό με επηρέασε στο να αναπτύξω ένα μοτίβο και να υποβάλω τον εαυτό μου σε καταστάσεις που στην ουσία εγώ δημιούργησα με το μυαλό μου, λόγω αυτής της απαξιοτικής συμπεριφοράς των συμμαθητών μου παλιότερα. Ωστόσο, επειδή είμαι ένας άνθρωπος πολύ κοινωνικός, δεν το έβαλα ποτέ κάτω. Όταν ένιωσα ότι υπάρχει κοινωνική ανταπόκριση, αυτό με βοήθησε πάρα πολύ να βγάλω πιο εύκολα τις εσωτερές πτυχές του εαυτού

«Αν δεν παλέψεις και δεν αποδεχτείς τα προβλήματά σου, δεν μπορείς ποτέ να τα ξεπεράσεις»



θα είναι δίπλα σου σε ό,τι χρειαστεί. Υπάρχουν άνθρωποι που μετράνε οκτώ και δέκα χρόνια και παραπάνω και είναι σταθεροί δίπλα μου.

Είσαι ένας άνθρωπος που κινείται στην πόλη, χρησιμοποιεί λεωφορείο, βγαίνει, συναντά ανθρώπους. Πόσο εύκολο είναι αυτή η καθημερινότητα;

Το πρόβλημά μου δεν με έχει δυσκολέψει γιατί το έχω συντηθεί και το έχω αποδεχτεί. Όμως κάποιες φορές η κοινωνία μας δεν δέχεται τη διαφορετικότητα. Διαφορετικοί είμαστε όλοι οι άνθρωποι, αλλά πρέπει να υπάρχει και ισοτιμία. Και αυτή η ισοτιμία κάποιες φορές δεν υπάρχει. Λόγω των μετακινήσεων, επειδή κινούμαι με λεωφορείο, κάποιες φορές έχω πέσει θύμα αυτού ακριβώς του διαχωρισμού, της διάκρισης.

Έχεις βιώσει κάποιο περιστατικό που να σου έχει μείνει;

Περίμενα το λεωφορείο. Πήγα να ανέβω κανονικά. Κινούμαι με πάθωνα από εδώ. Και μόλις πήγα να ανέβω, πριν προλάβω, ένας οδηγός μου έκλεισε την πόρτα στα μούτρα και δεν με άφησε να μπω μέσα.

Αυτό μου έδειξε λίγο ότι η κοινωνία μας συνεχίζει να έχει αυτά τα στερεότυπα. Και δεν είναι πολύ ευχάριστο αυτό για εμάς που το βιώνουμε. Ωστόσο, έχουμε μάθει να διεκδικούμε τη θέση μας στην κοινωνία και να μη στεκόμαστε σε αυτά τα στερεότυπα που δυστυχώς πάντα θα υπάρχουν.

Τι είναι αυτό που σε βοηθά να μην αφήνεις τέτοια περιστατικά να καθορίζουν τη ζωή σου;

Σημασία δεν έχει πώς σε βλέπουν, αλλά πώς βλέπεις εσύ τον εαυτό σου. Και όταν αυτό το καταφέρουμε να το βάλουμε μέσα μας, το περνάμε και στο κοινωνικό σύνολο και γίνεται έτσι μια πολύ ωραία ανθρώπινη συνύπαρξη και κοινωνική υπόσταση. Το έχω καταφέρει αυτό πάρα πολύ.

Οπότε δεν κάθονται να ασχολούνται με τον κάθε άνθρωπο που θα πει κάτι ή θα προσπαθήσει να με βγάλει από το μοτίβο της κοινωνικότητας. Είμαι ένας άνθρωπος πολύ δραστήριος που πάντα βρίσκει λύσεις στο κάθε πρόβλημα. Έχω κοινωνική ζωή, έχω φίλους, έχω, όπως είπα, τέσσερις οικογένειες που πάντα με στηρίζουν και με ενθαρρύνουν.

Έχεις μάθει, λοιπόν, να μην επιτρέπεις σε ένα μεμονωμένο περιστατικό να σου χαλάσει τη διάθεση;

Προφανώς δεν θα δώσω σημασία στο κάθε μεμονωμένο περιστατικό που μπορεί να συμβεί και να επηρεήσει να μου χαλάσει τη διάθεση.

Για τον Γιώργο η οικογένεια δεν περιορίζεται μόνο στους ανθρώπους με τους οποίους συνδέεται από τη γέννησή του. Στην πορεία της ζωής του δημιούργησε ισχυρούς δεσμούς μέσα από το ANIMUS, το θέατρο, τη μουσική και τους ανθρώπους που γνώρισε μέσα από αυτές τις δραστηριότητες. Αυτές οι σχέσεις αποτελούν για εκείνον σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητάς του

«Εγώ έχω τέσσερις οικογένειες»



Πιστεύεις ότι η συμπεριφορά των ανθρώπων απέναντι στη διαφορετικότητα ξεκινά από το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουν;

Η τοξικότητα προέρχεται κυρίως, εγώ πιστεύω, από την οικογενειακή πρόληψη που ζει ο καθένας. Αν ζεις σε ένα περιβάλλον το οποίο είναι ακατάλληλο, αυτό μεγαλώνοντας θα σου δημιουργήσει την υπόσταση ότι «όπως μου έμαθαν, θα φέρομαι». Γι’ αυτό θα πρέπει τα παιδιά να μεγαλώνουν σε ένα υγιές περιβάλλον και να μην περνάνε τις τοξικές και τα κόμπλεξ τους και στους γύρω τους.

Μιλάς συχνά για στόχους. Είσαι άνθρωπος που διεκδικεί αυτά που θέλει;

Μου αρέσει να βάζω στόχους. Η αλήθεια είναι όμως ότι κάποιες φορές έχω ένα μικρό ελάττωμα. Δεν κυνηγώ πράγματα. Περιμένω να έρθουν αυτά σε εμένα. Είναι κάτι το οποίο θα ήθελα να το αλλάξω και το έχω αλλάξει με τα χρόνια. Οστούσο είναι μια προτροπή που δυστυχώς με ακολουθεί ακόμη και σήμερα. Πλέον όμως διεκδικώ, παλεύω για αυτά που μου αρέσουν και έχω μάθει να μην τα παρατάω. Παλιά δεν το έκανα αυτό, γιατί με επηρέαζε περισσότερο η γνώμη του κόσμου και όχι το πώς έβλεπα εγώ τον εαυτό μου.

Και σήμερα, ποιο θεωρείς ότι είναι το

μεγαλύτερο προσωπικό σου στοίχημα; Πιστεύω ότι είμαι ένας άνθρωπος ο οποίος δεν κρύβεται πίσω από το δάχτυλό του. Ξέρει τα προβλήματά του, τα γνωρίζει και κάνει τα πάντα καθημερινά με σκοπό να αυτοβελτιώνεται. Γιατί αυτό έχει μεγαλύτερη αξία. Η αυτοβελτίωση.

Και μέσα σε αυτή την προσπάθεια, το θέατρο τι σου έχει μάθει;

Μου έχει μάθει να δοκιμάζω πράγματα που αρχικά μπορεί να θεωρώ ότι δεν μου ταιριάζουν. Έχουν δοθεί σε μένα ρόλοι που αμέσως είχα αρνητική υπόσταση για αυτούς και έλεγα «δεν μου ταιριάζει». Είχα πάντα αυτό το μοτίβο. Όταν μου δινόταν ένας ρόλος που δεν μου άρεσε, θεωρούσα ότι δεν μου ταιριάζει. Οστόσο, για να θεωρήσεις ότι δεν σου ταιριάζει κάτι, πρέπει πρώτα να το δοκιμάσεις. Εγώ δεν το δοκίμαζα. Αμέσως το απέρριπτα. Φέτος είχα την ευκαιρία να αποδειξω στον εαυτό μου, αλλά και στη δασκάλα μου, ότι μπορούσα να το κάνω. Μου δόθηκε ένας ρόλος για τον οποίο είχα τις επιφυλάξεις μου. Μέσα από τη δουλειά, τη στήριξή της και τη στήριξη όλης της ομάδας κατάφερα να βγάλω τον ρόλο εις πέρας και να ανακαλύψω στον ίδιο τον άνθρωπο Γιώργο πράγματα τα οποία δεν θα μπορούσα ποτέ να ανακαλύψω αν δεν έπαιζα αυτόν τον ρόλο.



Ήρα ένας ρόλος μπορεί να γίνει τελικά ένας καθρέφτης του ίδιου σου του εαυτού; Ακριβώς. Μέσα από αυτόν τον ρόλο μου βγήκε μια αλήθεια του εαυτού μου που δεν ήξερα ότι έχω. Και αυτό είναι που ψάχνουμε στο θέατρο. Την αλήθεια.

Έχεις ασχοληθεί με πολλά πράγματα, όμως φαίνεται ότι η τέχνη έχει έναν ιδιαίτερο χώρο στη ζωή σου. Τι είναι αυτό που σε τραβάει περισσότερο; Δεν μου αρέσει μόνο το θέατρο. Μου αρέσει οτιδήποτε έχει να κάνει με τέχνη. Πάντα ήθελα να ακολουθήσω κάτι πιο δημιουργικό και αυτό με οδήγησε να ασχοληθώ με το θέατρο. Διαβάζω αρκετά. Και θεατρικά έργα και κάποια βιβλία ψυχολογίας. Γενικά μου αρέσει το διάβασμα και, αν δεν το κάνω κάθε μέρα, το κάνω αρκετά συχνά.

Έχεις σπουδάσει πληροφορική. Πώς συνδυάζεται αυτό με την καλλιτεχνική σου πλευρά;

Έχω τελειώσει πληροφορική και θεωρητικά θα έπρεπε να το κατέχω, όμως δεν είμαι ένας άνθρωπος ο οποίος το κατέχει στον βαθμό που θα ήθελε. Γιατί δεν ασχολήθηκα. Αν ασχολούμουν πραγματικά, ίσως και να είχα τις γνώσεις. Οστόσο, πάντα ήθελα να ακολουθήσω κάτι πιο δημιουργικό και αυτό με οδήγησε στο θέατρο.

Παρατηρείς και τα social media και ανθρώπους που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να εκφραστούν. Πιστεύεις ότι μπορεί να λειτουργήσει ως διέξοδος;

Είναι η καλύτερη λύση που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος. Το να μπορείς να εξωτερικεύεις συναισθήματα είναι το πολυτιμότερο συναισθήμα που μπορείς να βιώσεις. Όταν ένας άνθρωπος δεν εκφράζεται, πνίγεται μέσα του. Όταν όμως εκφράζεται, νιώθει απελευθέρωση ψυχής. Και εγώ πλέον εκφράζομαι πολύ πιο εύκολα, γιατί νιώθω και πιο άνετα. Εξαρτάται βέβαια και από τον άνθρωπο που έχεις απέναντί σου. Και δόξα τω Θεώ, από τους ανθρώπους που έχω απέναντί μου είμαι πραγματικά ευγνώμων. Μου έχουν βγάλει άνεση, ασφάλεια και εμπιστοσύνη. Και αυτό είναι το βασικότερο για μένα σε μια ανθρώπινη σχέση. Ειδικά η εμπιστοσύνη.

Τι συμβαίνει όταν ένας άνθρωπος βρίσκει απέναντί του αποδοχή και εμπιστοσύνη; Καταφέρνεις και ανοίγεις και σου είναι πολύ πιο εύκολο αυτό. Και, εν τέλει, το διασκεδάζεις κιόλας. Μιλώντας με έναν άλλο άνθρωπο ανακαλύπτεις περισσότερες πτυχές του εαυτού σου που δεν γνώριζες. Θα σου δώσει μια οπτική που πιθανώς να μην είχες σκεφτεί. Όπως πιθανώς να του δώσεις κι εσύ μια οπτική που κι αυτός δεν είχε σκεφτεί.

Όλα αλληλοσυμπληρώνονται μέσω της κοινωνικής επαφής.

Στη δική σου ζωή, η μουσική τι ρόλο έχει; Η μουσική για μένα είναι τρόπος έκφρασης, είναι δημιουργία, είναι η ασφάλειά μου να ξεπερνάω όποια προβλήματα μπορεί να έχω. Όταν έχω κάποιο πρόβλημα, καταφεύγω πάντα στη μουσική, γιατί εκφράζομαι μέσα από αυτή και μπορώ να βγάλω συναισθήματα τα οποία μου είναι δύσκολο να τα εκφράσω σε προσωπικό επίπεδο.

Η μουσικοθεραπεία είναι για σένα μια ακόμη θεραπευτική διαδικασία ή κάτι περισσότερο; Για μένα είναι ένας τρόπος που με βοηθά να εξωτερικεύω συναισθήματα που ενδεχομένως να μην μπορούσα να εκφράσω τόσο άνετα. Την περιμένω πώς και πώς. Γιατί τραγουδάω πολλά χρόνια και μου αρέσει πάρα πολύ η τέχνη. Μέσα από τη μουσική μπορώ να εκφράζομαι και να βγάλω πράγματα που διαφορετικά ίσως να κρατούσα μέσα μου.

Τι σημαίνει για σένα η μουσικοθεραπεία και η παρέα που έχει δημιουργηθεί στο ΚΔΗΦ; Έχουμε δημιουργήσει μια παρέα εκεί στο ΚΔΗΦ. Μοιραζόμαστε, εκφραζόμαστε, γελάμε, τραγουδάμε και είναι κάτι πολύ αγνό όλο αυτό και αληθινό. Η μουσική μάς βοηθά να μοιραζόμαστε πράγματα και να εκφραζόμαστε.

Η μουσική σε βοηθά να πεις πράγματα που ίσως δυσκολεύεσαι να πεις με λόγια; Ναι. Είναι ένας τρόπος έκφρασης συναισθημάτων που μπορεί να είναι δύσκολο να εκφραστούν προσωπικά. Γι’ αυτό και όταν έχω κάποιο πρόβλημα καταφεύγω στη μουσική

Ο Γιώργος μιλά για τη μουσική χωρίς να τη συνδέει με την τελειότητα. Αυτό που έχει σημασία για εκείνον είναι η συμμετοχή, το συναίσθημα και η ανάγκη του ανθρώπου να εκφράζεται. Η μουσική γίνεται έτσι ένας τρόπος επικοινωνίας, δημιουργίας και επαφής με τους άλλους



Υπάρχει κάποιο μήνυμα που θα ήθελες να περάσεις σε ανθρώπους που πιστεύουν ότι δεν μπορούν να τραγουδήσουν;

Να τολμούν να τραγουδούν, ακόμη κι αν νιώθουν ότι η φωνή τους μπορεί να μην πατάει πάνω στις νότες. Δεν έχει σημασία πού πατάει η φωνή. Σημασία έχει το συναισθήμα. Μέσα από τη μουσική μπορείς να περάσεις το συναισθήμα, ακόμη κι αν θεωρείς ότι δεν έχεις φωνή.

Αν έπρεπε να ξεχωρίσεις τρία τραγούδια που ακουμπούν στην καρδιά σου, ποια θα ήταν; Πρώτο είναι το «Μες τα μάτια σου» του Μαχαιρίτσα. Δεύτερο είναι το «Δεν φεύγω εγώ» του Χατζηγιάννη. Για το τρίτο δεν ξέρω. Έχω τόσο πολλά. Πραγματικά δεν μπορώ να επιλέξω.

Γιατί είναι τόσο δύσκολο να ξεχωρίσεις ένα τραγούδι από όλα τα υπόλοιπα;

Γιατί κάθε τραγούδι μπορεί να σου περάσει ένα διαφορετικό συναισθήμα. Για μένα τα τραγούδια είναι φάροι. Είναι φώτα μέσα στο σκοτάδι για τον κάθε άνθρωπο. Τον δίνουν την ώθηση να προχωρήσει και να εκφραστεί.

Και όταν ένα συναισθήμα έρχεται μέσα από ένα τραγούδι, πρέπει να το αφήνουμε να βγει;

Πρέπει να εκφραζόμαστε. Να εκφράζουμε όλα μας τα συναισθήματα. Είτε αυτό είναι χαρά, είτε είναι λύπη, είτε είναι θυμός. Τα χρειαζόμαστε όλα αυτά γιατί είμαστε άνθρωποι. Όταν τα εκφράζουμε μπορούμε και να τα αντιμετωπίσουμε και να τα διαχειριστούμε. Η συγκίνηση πολλές φορές μπορεί να μας φέρει μια ανάμνηση, μπορεί να μας φέρει στο μυαλό μια εικόνα που θα μας βοηθήσει να διαχειριστούμε κάτι που μας συμβαίνει εκείνη την περίοδο.

Αν κρατήσεις ένα πράγμα από όλη αυτή τη διαδρομή, ποιο θα ήταν; Να μην κλείνεσαι στον εαυτό σου. Όταν κρατάς μέσα σου τα συναισθήματά σου, αυτό σου μαυρίζει την ψυχή. Δεν απελευθερώνεσαι. Το μόνο που καταφέρνεις είναι να κλείνεσαι στον εαυτό σου και

λύπτεις και άλλες πλευρές του εαυτού σου. **Κλείνοντας, υπάρχει κάτι που ακόμη αναζητάς προσωπικά;** Πάντα θα υπάρχει. Αρχικά θα ήθελα να έχω περισσότερη εμπιστοσύνη στον εαυτό μου. Γιατί είμαι ένας άνθρωπος ο οποίος δεν έχει. Αν με ρωτήσετε ποιο είναι το μεγαλύτερο ελάττωμά μου, θα σας έλεγα ακριβώς αυτό: η έλλειψη αυτοπεποίθησης. Δεν φαίνεται γιατί το καλύπτω μέσα από την κοινωνική μου δραστηριότητα και την ισορροπία που έχω βρει. Όμως συνεχίζω να προσπαθώ. Να αυτοβελτιώνομαι, να δοκιμάζω, να διεκδικώ και να εκφράζομαι. Και τελικά, αυτό που έχει σημασία είναι να μη μένεις σε αυτό που κάποτε ήταν δύσκολο. Να κοιτάς το παρόν και να συνεχίζεις.

Η συζήτηση με τον Γιώργο Φλώρο δεν ολοκληρώνεται με μια απλή αναφορά σε όσα έχει ήδη καταφέρει. Περισσότερο μοιάζει με μια στάση σε μια διαδρομή που συνεχίζεται. Γιατί ο ίδιος δεν μιλά για τη ζωή σαν κάτι στατικό, αλλά σαν μια καθημερινή διαδικασία μέσα από την οποία εξακολουθεί να μαθαίνει, να δοκιμάζει και να ανακαλύπτει νέες πλευρές του εαυτού του. Ίσως

«Δεν έχει σημασία αν θα τραγουδήσεις φάλτσα. Σημασία έχει να το νιώθεις»



να περνάς τα προβλήματά σου μόνος σου. Ο άνθρωπος που βρίσκει τη δύναμη να εκφράζει τα συναισθήματά του έχει βρει μια μεγάλη λύτρωση ψυχής.

Και αν κάποιος δεν νιώθει ακόμη έτοιμος να ανοιχτεί; Όταν υπάρχει κοινωνική ανταπόκριση που σε κάνει να αισθάνεσαι ασφάλεια, οικειότητα, αποδοχή και εμπιστοσύνη, καταφέρνεις να ανοίγεις. Και μέσα από την κοινωνική επαφή ανακα-

αυτό να είναι και το πιο ουσιαστικό στοιχείο της ιστορίας του. Δεν παρουσιάζει τον εαυτό του ως έναν άνθρωπο που ξεπέρασε όλες τις δυσκολίες, αλλά ως κάποιον που έμαθε να ζει μαζί τους, να τις διαχειρίζεται και να συνεχίζει να κοιτάζει μπροστά. Η αποδοχή, για εκείνον, δεν σημαίνει παραίτηση. Αντίθετα, συνδέεται με την προσπάθεια, την προσωπική εξέλιξη και την απόφαση να μη μένει κανείς εγκλωβισμένος σε όσα οι άλλοι θεωρούν ότι μπορεί ή δεν μπορεί να κάνει. Στο τέλος της συζήτησης, η μουσική

γίνεται ο φυσικός τρόπος για να ολοκληρωθεί η συνάντησή. Ένα τραγούδι, μια φωνή και η διάθεση να μοιραστείς κάτι με τους άλλους χωρίς να σε απασχολεί αν είναι τέλειο. Μόνο αν είναι αληθινό. Και ίσως εκεί βρίσκεται τελικά η ουσία των «True Stories»: όχι στις τέλειες ιστορίες, αλλά στους πραγματικούς ανθρώπους πίσω από αυτές. Στους ανθρώπους που συνεχίζουν να αναζητούν, να δημιουργούν, να συνδέονται και να βρίσκουν τον δικό τους τρόπο να προχωρούν.

«Το πιο σημαντικό είναι το βίωμα. Αυτός που θέλει να βοηθηθεί θα πάρει κουράγιο από τον άλλον, για το πόσο ο άλλος έχει διαχειριστεί το πρόβλημά του. Και αυτός που ήδη το έχει διαχειριστεί αισθάνεται χρήσιμος και έχει καταλάβει ότι όχι μόνο αυτό τον βοηθάει, αλλά βοηθάει και τους δίπλα»



ΤΙΝΑ ΜΙΝΑΡΕΤΖΗ

«Το πιο σημαντικό είναι το “ναι, μπορώ”, βήμα-βήμα»

Από τη συναρμολόγηση απλών εξαρτημάτων μέχρι τη δημιουργία λειτουργικών κατασκευών, η ρομποτική γίνεται ένα διαφορετικό εργαλείο μάθησης, ενδυνάμωσης και συμμετοχής, βοηθώντας τους ωφελούμενους να καλλιεργήσουν τη λεπτή κινητικότητα, τη συγκέντρωση και τη συνεργασία, αλλά κυρίως να ξαναβρούν την πίστη στις δυνατότητές τους και το κουράγιο να προσπαθήσουν ξανά

**Η ρομποτική μπορεί να πα-
ραπέμπει στο μυαλό των πε-
ρισσότερων σε έναν κόσμο
τεχνολογίας, ηλεκτρονικών
και σύνθετων κατασκευών.
Στο ΚΔΗΦ ANIMUS, όμως, η
ρομποτική αποκτά μια διαφο-
ρετική διάσταση. Γίνεται εργα-
λείο συμμετοχής, εξάσκησης,
συνεργασίας, δημιουργίας,
αλλά κυρίως ένα μέσο μέσα
από το οποίο οι ωφελούμενοι
μπορούν να διαπαιδώσουν
στην πράξη ότι μπορούν να
προσπαθήσουν, να κατασκευ-
άσουν και να τα καταφέρουν.**

Η Τίνα Μιναρετζή, ηλεκτρολόγος μηχανικός και μηχανικός ηλεκτρονικών υπολογιστών, περιγράφει τη δραστηριότητα ως μια διαδικασία μέσα από την οποία οι συμμετέχοντες συναρμολογούν εξαρτήματα, ακολουθούν οδηγίες και οδηγούνται σε ένα πραγματικό αποτέλεσμα.

Και ακριβώς αυτή η αλληλου-
χία, από το μικρό βήμα μέχρι
το τελικό αποτέλεσμα, φαίνε-
ται να έχει ιδιαίτερη σημασία.

**Τι είναι η δραστηριότητα
της ρομποτικής στο ΚΔΗΦ
ANIMUS και ποιος είναι ο
βασικός της στόχος;**

Ουσιαστικά κάνουμε κατασκευ-
ές με εξαρτήματα που ενώνονται.
Αυτό βοηθάει πάρα πολύ τη
λεπτή κινητικότητα και γενικά
την ακολουθία των οδηγιών
για να περατώσουν μια πράξη.
Μέσα σε αυτή τη διαδικασία,
πέρα από την κατασκευή, αρχί-
ζουν και αποκτούν δεξιότητες.
Εφόσον οι οδηγίες είναι σωστές
και υπάρχει ένα αποτέλεσμα που
τους ενθουσιάζει, μπαίνουν σε μια
διαδικασία σημαντική, ώστε να
αρχίσει να λειτουργεί καλύτερα
το χέρι και η επικοινωνία με τον
εγκέφαλο. Παράλληλα δίνεται
κίνητρο. Είναι πολύ χαρούμενοι
και όλη αυτή η διαδικασία τους
τελική χαρά, γιατί γίνεται με έναν
θωροποι μπορεί να έχουν χάσει
κάποια κομμάτια της σύνδεσης
του σώματος με τον εγκέφαλο

μα-βήμα», είναι πολύ σημαντικό.
Για να κάνουν μεγάλα βήματα
πρέπει να εστιάσουν στα μικρά.
Η αλληλουχία των πράξεων
τους φέρνει σε ένα αποτέλεσμα.
Πιστεύω ότι το πιο σημαντικό
μέσα από αυτό είναι ότι σιγά-σιγά
χτίζεται η θετική τους ψυχολογία.
Αυτό νομίζω ότι είναι το νόημα.

**Η ρομποτική μπορεί να φαί-
νεται ως μια δραστηριότητα
τεχνολογίας. Πώς όμως συν-
δέεται στην πράξη με την
ανάπτυξη δεξιοτήτων των
ωφελοούμενων;**

Το ότι είναι μια τεχνολογική
δραστηριότητα δεν σημαίνει ότι
συνδέεται μόνο με την τεχνολογία.
Η τεχνολογία χρησιμοποιείται
για να χτίζουμε κάτι το οποίο
ισχύει στην πραγματικότητα.
Υπάρχει το αποτέλεσμα και όλη
αυτή η διαδικασία είναι πάρα
πολύ φιλική με τον εγκέφαλο.
Αν θεωρήσουμε ότι σε αυτές τις
καταστάσεις πάρα πολλοί άν-
θρωποι μπορεί να έχουν χάσει
κάποια κομμάτια της σύνδεσης
του σώματος με τον εγκέφαλο

ή κάτι να λείπει ή κάτι να πρέ-
πει να προστεθεί, σίγουρα βο-
θάει στην αρχή της σύνδεσης.
Η τεχνολογία έχει από μόνη της το
ότι κάτι λειτουργεί. Άρα, στην ου-
σία, όσο το συναρμολογώ, τόσο με
βοηθάει να εξελιχθώ σε δεξιότητες.

**Εσείς ασχολείστε και με τη λε-
πτή κινητικότητα. Πόσο σημα-
ντικός είναι ο ρόλος της στην
καθημερινότητα ενός παιδιού
ή ενός ατόμου με αναπηρία;**

Θεωρώ ότι η λεπτή κινητικότη-
τα είναι η αρχή της συνειδητοποίη-
σης της βελτίωσης. Όταν πρακτικά
η λεπτή κινητικότητα εξελιχθεί
και αναπτυχθεί και έρθει στα στά-
δια που ίσως ήταν πριν ή υπάρχει
μεγάλη βελτίωση, εκείνη τη στιγ-
μή κατανοούν μέσα σε αυτή τη δι-
αδικασία ότι όντως έχουν εξέλξει.
Γι’ αυτό συνδέω πάρα πολύ τη δι-
αδικασία με τη θετική ψυχολογία.
Είναι το πιο απλό παράδειγμα:
«Εγώ πάω καλύτερα από χτες».

Επειδή αυτή η δραστηριότητα
βοηθάει πάρα πολύ και επειδή
βλέπουμε ήδη δύο χρόνια στο
άνοιγμα σε όλο αυτό, εγώ το

«Είναι πάρα πολύ πρακτικό το ότι “ναι, τα κατάφερα”. Το είδα τώρα ότι τα κατάφερα. Η ανάγκη για να ξαναθελήσουν να προσπαθήσουν, η θέληση και η βελτίωση της θέλησης, η όρεξη για προ-
σπάθεια, είναι αυτό που μπορεί να μεταφερθεί και σε μια άλλη δραστηριότητα»



έχω δει από την ενασχόλησή μου με τα παιδιά. Είναι κάπως παράλληλο. Κάπως αναπτύσσεται ο εγκέφαλος ίσως ξανά, γιατί κάτι έχασε. Η διαδικασία που παρα-
τηρώ στα παιδιά στα στάδια ανάπτυξης, με κάποιον τρόπο γίνεται παράλληλα και εκεί με τους ενήλικες, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι όλες οι παθήσεις και όλες οι καταστάσεις είναι ταυτόσημες. Αυτό που είναι πολύ σημαντικό εί-
ναι ότι συνειδητοποιούν πως «εγώ τώρα εξελίσσομαι και πάω παρακάτω». Έχω δει όντως πολύ μεγάλη βελτίωση.

**Τι θεωρείτε ότι είναι αυτό που μένει
περισσότερο από τη δραστηριότητα;**

Η ανάγκη για να ξαναβελήσουν να προσπαθήσουν. Ουσιαστικά η θέληση και η βελτίωση της θέλησης, η όρεξη για προσπάθεια. Ακόμα και αν η ρο-
μποτική ξεχαστεί, μπορεί η θέληση να μεταφερθεί σε μια άλλη δραστηριότητα. Υπάρχει ενθουσιασμός για το κομμά-
τι αυτό, πάρα πολύ. Αλλά θεωρώ ότι αυτός ο ενθουσιασμός μπορεί να εί-
ναι σαν βάση για να βρω κουράγιο να ξαναδοκιμάσω κάτι που πίστευα
ότι δύσκολα θα μπορούσα να κάνω. Και θεωρώ ότι αυτό είναι το πιο σημαντικό.
Είναι πάρα πολύ πρακτικό το ότι «ναι, τα κατάφερα». Το είδα τώρα ότι τα κατάφερα.

**Με ποιον τρόπο ακριβώς η κατασκευή
και ο χειρισμός ενός ρομποτικού συ-
στήματος μπορούν να ενισχύσουν τη
λεπτή κινητικότητα, τον συντονισμό
και την επιδεξιότητα των χεριών;**

Πατί πρέπει να συναρμολογήσεις κομ-
μάτια. Είτε στην απλή συναρμολόγηση

που έχουμε είτε, αργότερα, σε κατα-
σκευές με ηλεκτρονικά εξαρτήματα,
είναι σαφές ότι αν το συνδέσω, θα γίνει.
Όλη αυτή η διαδικασία είναι τόσο πρα-
κτική. Δεν είναι αφαιρετική. Επειδή
εγώ συναρμολογώ αυτό και εν τέ-
λει δουλεύει, δεν μπορώ να αμφισβη-
τήσω τον εαυτό μου. Αυτό είναι το
πιο σοβαρό. Βλέπω ότι όντως έγινε.
Είναι λίγο σαν τα μαθηματικά. Είτε λυθεί
η άσκηση. Αν λυθεί η άσκηση, εκεί αισθά-
νεσαι «ok». Και στο κομμάτι αυτό, κάθε
φορά που ασχολείται κάποιος με μια δική
του κατασκευή, υπάρχει ένα αποτέλεσμα.

**Η δραστηριότητα γίνεται ατομικά ή
ομαδικά;**

Όχι απαραίτητα ατομικά. Δουλεύουμε
και ατομικά και σε ομάδες. Αυτό συμβαίνει
με δύο τρόπους. Είτε βλέπουμε ότι, επειδή
έχουν κάποιους φίλους και έχουν συνδεθεί
τα άτομα, ο ένας δίνει κουράγιο στον άλλον.
Υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που προχω-
ρησαν συγκεκριμένα, τους έχω στο μυαλό
μου, οι οποίοι μετά απόλυσαν τόσο τη δι-
αδικασία που ήθελαν να μουν σε μια κα-
τάσταση να το απολαμβάνω και μόνος μου.
Εκεί τους δίνουμε πιο δύσκολο εξοπλισμό.
Το καλό με τη ρομποτική είναι ότι
υπάρχουν στάδια, από κάτι πιο απλό
μέχρι κάτι πιο δύσκολο. Υπάρχουν
μικρά κομμάτια και μεγάλα κομμά-
τια και αυτό είναι πολύ σημαντικό.
Η ομαδικότητα βοηθάει πάρα πολύ, αλλά
και το ατομικό βοηθάει κατά περίπτωση.
Γενικά γίνονται συνδυασμοί, γιατί το
αποτέλεσμα πρέπει να είναι ότι «μένα
μου άρεσε αυτό και έκανα κάτι χρήσιμο».
Να νιώθω γεμάτος μέσα στη μέρα μου

και να νιώθω ότι σε αυτή την κατάσταση
που βρίσκομαι η ζωή μου συνεχίζεται, ότι
έχω κι εγώ ερεθίσματα που μπορούν να
με κάνουν χαρούμενο κάθε μέρα και να
με βελτίωσουν.

**Τι βλέπετε να αλλάζει στους ωφελοόμε-
νους όταν συμμετέχουν στη δραστηριότητα
της ρομποτικής; Υπάρχει μεγαλύτερη συ-
γκέντρωση, συνεργασία ή αυτοπεποίθηση;**

Και τα τρία. Σίγουρα αυτό που ξεκινάει είναι η
συγκέντρωση. Η συγκέντρωση είναι αυτό που,
όσοι το καταφέρουν, με λίγη υπομονή μπο-
ρούν να πετύχουν. Πρώτα χρειάζεται υπομονή.
Υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που, αρνούμενοι
την κατάσταση τους, βγάζουν έναν εκνευρισμό.
Αυτό όμως είναι απειροελάχιστο. Αν αρχίσουν
και λειτουργούν, πρώτα είναι η υπομονή. Μετά
την υπομονή θεωρώ ότι είναι η χαρά που έχει
πάρα πολύ μεγάλο ρόλο, ο ενθουσιασμός και
μετά η αίσθηση στο τέλος της διαδικασίας ότι
είμαι ικανοποιημένος, της επίτευξης στόχου.
Μετά, αφού κατακτηθούν όλα, ακόμη κι αν μια
μέρα δεν έχεις πολλή υπομονή, επειδή έχεις την
όρεξη ότι θα κάνεις κάτι ωραίο, βρίσκεις υπομο-
νή. Και αν όρεξη δεν έχεις, χρησιμοποιείς την
υπομονή. Δεν είναι γραμμική η σύνδεσή τους.
Είναι σαν να είναι σε μια σφαίρα όλα που ενώ-
νονται με σημεία, γιατί μπήκαν σε όλο αυτό και
το βίωσαν. Το πιο σημαντικό είναι το βίωμα.

**Η ρομποτική στο ΚΔΗΦ δημιουργείται μία
φορά την εβδομάδα. Πώς έχει διαμορφωθεί
αυτή η δραστηριότητα;**

Δεν υπάρχει ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα
για κάθε φορά. Πάω ξεκάθαρα με το πώς είναι
η ομάδα. Υπάρχει διαθέσιμος εξοπλισμός και
βλέπω πότε πρέπει να γίνει αυτό. Είναι ανθρω-
ποκεντρική διαδικασία. Εγώ ξέρω ποια είναι η
θέση του εξοπλισμού και ξέρω πώς μπορώ να
δουλέψω. Και επειδή πολλές φορές αλλάζουν και
τα άτομα, δεν μπορείς να κάνεις το ίδιο. Γι’ αυτό
υπάρχει και συνεργασία ατομικού και ομαδικού.

**Πέρα από την εκμάθηση, ιδιαίτερα ενδι-
αφέροντα είναι τα projects που δημιουρ-
γούν οι ίδιοι οι ωφελούμενοι. Τι είδους κα-
τασκευές έχετε παρουσιάσει μέχρι σήμερα;**

Πέρα από την αρμολόγηση, είχαμε κατα-
σκευάσει και κάποια ρομποτικά συστήματα με
απλά υλικά, σε συνεργασία με τα παιδιά που
έχω στο εργαστήριο. Ήταν κάποιες συσκευ-
ές ειδοποίησης σε περίπτωση ατυχήματος.
Εκεί διαπιστώσαμε κάτι που ήταν μια πολύ

ειδική λεπτομέρεια, η οποία όμως έπαιξε πολύ
μεγάλο ρόλο. Έρχονταν και μας έλεγαν κάποιοι
άνθρωποι, κυρίως μία κυρία που είχε ένα θέμα
με τη σύγκληση, ότι δυσκολεύεται πάρα πολύ
να πατήσει ένα κουμπί ειδοποίησης με πίεση.
Ακόμα και στο κινητό τους, όταν αισθάνονται ότι
πρέπει να ειδοποιήσουν κάποιον, αισθάνονται
μία έλλειψη ογκομετρίας. Εμείς το τελειώσαμε στην
αίσθηση, γιατί κάναμε μια κατασκευή ειδοποίη-
σης με πολύ απλό τρόπο. Το κουμπί ειδοποίη-
σης, στην περίπτωση αυτή, ήταν ένα αλουμινοχαρτό.
Ήταν αγγίγνιμο και μετέφερε ρεύμα. Και
μας είπε ότι συνειδητοποίησε πως το γε-
γονός ότι πάτησε ένα κουμπί και απλά το
ακούμπησε χωρίς καμία πίεση, της έδωσε
αυτοπεποίθηση. Πρακτικά της έλυσε κάτι
που στην πραγματικότητα δεν είχε λυθεί.
Αυτή η ελάχιστη επαφή με ένα αγγίγνιμο αντι-
κείμενο και η δημιουργία ενός χειροποίητου
εξοπλισμού ειδοποίησης, που θα μπορούσε

να το έχει στο σπίτι, την έκανε να καταλάβει
ότι υπάρχουν δρόμοι σε αυτή την πορεία. Αι-
σθάνθηκε ότι μπορεί κάπως να ορίσει κάποια
πράγματα και κατάλαβε ότι υπάρχουν επιλογές.
Θεωρώ ότι στο κομμάτι της θεραπείας και
γενικά της αντιμετώπισης των κινδύνων
που μπορούν να έχουν αυτοί οι άνθρωποι,
μέσα από το μάθημα κατάλαβαν ότι έχουν
λόγο και έχουν άποψη και μπορούν οι εξο-
πλισμοί να προσαρμοστούν πάνω τους, δι-
λαδή να προσαρμοστούν στις ανάγκες τους.

**Πόσο σημαντικό είναι για έναν ωφελού-
μενο να βλέπει ότι κάτι που σχεδίασε ή
κατασκεύασε ο ίδιος μπορεί πραγματικά
να λειτουργήσει;**

Νομίζω ότι είναι το πιο σημαντι-
κό. Και αυτό έχει παράπλευρα οφέλη.
Κάνει μέσα στον χώρο του μια δραστηριότητα
που έχει αποτέλεσμα και αισθάνεται σημαντι-
κός. Όλοι πρέπει να αισθανόμαστε σημαντικοί.
Και γενικά, επειδή σε αυτές τις περιπτώσεις οι
άνθρωποι έχουν χάσει σίγουρα αυτοπεποίθη-
ση, γιατί θεωρούν ότι έχουν χάσει λειτουργικότητα,
η ενίσχυση της λειτουργικότητας, με έναν πολύ
πρακτικό τρόπο, «έκανα κάτι και το έφτιαξα», βο-
ηθάει εν τέλει στη βελτίωση της αυτοπεποίθησης.
Από εκεί μετά θα ενεργοποιηθεί πάλι
όλο το σύστημα εκ νέου, πιστεύω.

**Πώς συνεργάζονται μεταξύ τους οι ωφε-
λούμενοι κατά τη διάρκεια ενός project;
Η ρομποτική λειτουργεί και ως εργαλείο
κοινωνικοποίησης;**

Εκατότοις εκατό. Και επίσης εκεί έχω παρατηρή-
σει πάρα πολλές φορές ότι φαίνονται οι χαρακτήρες.
Βλέπεις ανθρώπους που έχουν αποδεχτεί τις δυ-
σκολίες τους και τις αντιμετωπίζουν με απίστευ-
τη υπομονή και μπαίνουν στη διαδικασία να
βοηθήσουν και τους άλλους, οι οποίοι μπορεί να
έχουν έλλειψη υπομονής. Και αυτό είναι δίπλο.
Αυτός που θέλει να βοηθηθεί θα πάρει κου-
ράγιο από τον άλλον, για το πόσο ο άλλος
έχει διαχειριστεί το πρόβλημά του. Και αυτός
που ήδη το έχει διαχειριστεί αισθάνεται χρή-
σιμος και έχει καταλάβει ότι όχι μόνο αυτό
τον βοηθάει, αλλά βοηθάει και τους δίπλα.
Και αυτό για μένα ήταν το πιο εντυπωσιακό.
Άλλος μπορεί να κρατούσε με το ένα χέρι του
κάτι και ο άλλος βοηθούσε με το άλλο χέρι
του. Βλέπεις αυτή τη σύνδεση στο σύνολο.
Δεν μου έχει τύχει εύκολα να το δω στις άλ-
λες δραστηριότητες και είναι εντυπωσιακό.

**Όταν ένας ωφελούμενος δυσκολεύεται να
ολοκληρώσει μια κατασκευή ή μια άσκηση,
πώς τον βοηθάτε να συνεχίσει και να μην
απογοητευτεί;**

Απάντηση: Εκεί βοηθάει και η ομάδα. Παίζει
ρόλο αν εγώ έχω αναπτύξει επικοινωνία μαζί του
και αν έχει αισθανθεί ότι με εμπιστεύεται, ώστε
να δεχτεί ότι η συμβουλή μου δεν είναι απλά
μια τυπική συμβουλή, αλλά είναι μια ουσιαστι-
κή παρέμβαση, γιατί τον γνωρίζω προσωπικά.
Παράλληλα με τη διαδικασία του μαθήματος,
αυτό που προσπαθώ να κάνω σίγουρα είναι να
κτιστεί μια σχέση. Γιατί αν δεν κτιστεί η
σχέση, δεν μπορεί να συνεχιστεί η κατασκευή.
Αυτοί οι άνθρωποι επίσης καταλαβαίνουν
ότι δεν θέλουν να αισθάνονται ότι ούτε τους
λυπάσαι. Θέλεις πραγματικά να βγάλεις τον
καλύτερό σου εαυτό, όπως θα έκανες με
έναν άλλον μαθητή σου ή με έναν φίλο σου.
Αυτό είναι πολύ ανθρώπινο στη βάση του.

Συνέντευξη
στη **Δόλα
Γάτσιου**



**Πείτε
την
άποψή
σας**

Στείλτε μας
e-mail

Πέρα από την ανάπτυξη της λεπτής κινητικότητας, η δράση βοηθά τους συμμετέχοντες να ξεπερνούν σταδιακά την αίσθηση «δεν μπορώ» και να την αντικαθιστούν με το «ναι, μπορώ»

ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ

Η δράση που ξανακτίζει τη σχέση με τον εαυτό



Γράφει
η **Δόλη**
Γάτσιου

Μπορεί η ρομποτική να συνδέεται στο μυαλό των περισσότερων με την τεχνολογία, την καινοτομία και τον προγραμματισμό, όμως στο ΚΔΗΦ ANIMUS αποκτά μια βαθύτερη και περισσότερο ανθρώπινη διάσταση. Κάθε εβδομάδα, μέσα από κατασκευές, εξαρτήματα, ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες, οι ωφελούμενοι συμμετέχουν σε μια διαδικασία που δεν έχει ως μοναδικό στόχο να δημιουργηθεί ένα λειτουργικό ρομποτικό σύστημα. Στόχος είναι, παράλληλα, να ενεργοποιηθούν δεξιότητες, να ενισχυθεί η λεπτή κινητικότητα, να καλλιεργηθεί η συγκέντρωση και, κυρίως, να ενισχυθεί η πεποίθηση ότι «μπορώ να τα καταφέρω».

Η ηλεκτρολόγος μηχανικός και μηχανικός ηλεκτρονικών υπολογιστών, Τίνα Μιναρατζή έχει την ευθύνη της δραστηριότητας ρομποτικής στο ΚΔΗΦ ANIMUS και ασχολείται παράλληλα με τη λεπτή κινητικότητα. Όπως εξηγεί, η δραστηριότητα βασίζεται σε κατασκευές με εξαρτήματα που ενώνονται μεταξύ τους.

Η ίδια η διαδικασία της συναρμολόγησης απαιτεί ακρίβεια, συντονισμό των χεριών και των δακτύλων, αλλά και την ικανότητα να ακολουθούνται συγκεκριμένα βήματα και οδηγίες. Έτσι, η τεχνολογία μετατρέπεται σε ένα πρακτικό εργαλείο άσκησης και ανάπτυξης δεξιοτήτων.

Η λεπτή κινητικότητα έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς αποτελεί, σύμφωνα με την ίδια, ένα σημείο μέσα από το οποίο ο ωφελούμενος μπορεί να αντιληφθεί έμπρακτα τη βελτίωσή του.

Όταν ένα εξάρτημα τοποθετείται σωστά, όταν μια κατασκευή ολοκληρώνεται και τελικά λειτουργεί, το αποτέλεσμα είναι ορατό και δεν αφήνει περιθώριο αμφισβήτησης. «Το έκανα και δούλεψε» είναι μια απλή, αλλά σημαντική εμπειρία επιτυχίας, η οποία μπορεί να λειτουργήσει ενισχυτικά για την αυτοπεποίθηση. Η διαδικασία δεν είναι πάντοτε εύκολη. Χρειάζεται υπομονή, ιδιαίτερα στα πρώτα βήματα, όταν ένας ωφελούμενος μπορεί να αισθάνεται ότι δεν θα καταφέρει να ολοκληρώσει μια κατασκευή. Όμως, η δραστηριότητα δίνει τη δυνατότητα να «σπάσει» σταδιακά αυτή η αίσθηση αδυναμίας.

Τα μεγάλα βήματα ξεκινούν από μικρότερα και κάθε επιτυχία μπορεί να αποτελέσει κίνητρο για την επόμενη προσπάθεια. Η συγκέντρωση, η υπομονή, ο ενθουσιασμός και τελικά η αίσθηση επίτευξης λειτουργούν συνδυαστικά. Η ρομποτική στο ΚΔΗΦ ANIMUS πραγματοποιείται μία φορά την εβδομάδα και δεν ακολουθεί ένα αυστηρά προκαθορισμένο πρόγραμμα. Η δραστηριότητα είναι ανθρωποκεντρική και προσαρμόζεται κάθε φορά στην ομάδα και στις δυνατότητες των συμμετεχόντων. Άλλοτε η εργασία γίνεται ατομικά και άλλοτε ομαδικά,

καθώς η συνεργασία αποτελεί σημαντικό μέρος της διαδικασίας. Οι ωφελούμενοι μπορούν να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον, να πάρουν θάρρος από την προσπάθεια ενός άλλου μέλους της ομάδας και να αισθανθούν οι ίδιοι χρήσιμοι όταν προσφέρουν βοήθεια. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα projects που μπορούν να αποκτήσουν πρακτική χρησιμότητα. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα ήταν η κατασκευή ενός απλού συστήματος ειδοποίησης για άτομα που αντιμετώπιζαν δυσκολία στην πίεση ενός συμβατικού κουμπιού. Η λύση βασίστηκε σε ένα αγώγιμο φύλλο αλουμινόχαρτου, το οποίο μπορούσε να ενεργοποιηθεί με ένα απλό άγγιγμα.

Για μία ωφελούμενη, η εμπειρία αυτή είχε ιδιαίτερη σημασία, καθώς διαπίστωσε στην πράξη ότι μια τεχνολογική κατασκευή μπορούσε να προσαρμοστεί στις δικές της ανάγκες και να της προσφέρει μεγαλύτερη σιγουριά. Αυτό ακριβώς είναι ένα από τα στοιχεία που διαφοροποιούν τη ρομποτική ως δραστηριότητα για άτομα με αναπηρία. Δεν περιορίζεται στην εκμάθηση ή στην ψυχαγωγία, αλλά μπορεί να δώσει στους ίδιους τους ωφελούμενους τη δυνατότητα να συμμετέχουν στην αναζήτηση λύσεων για πραγματικές δυσκολίες της καθημερινότητάς τους. Η τεχνολογία γίνεται έτσι ένα μέσο εξατομίκευσης, καθώς μια κατασκευή μπορεί να προσαρμοστεί στις ανάγκες του ανθρώπου που πρόκειται να τη χρησιμοποιήσει.

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 • Φυσιάτρος • Νευρολόγος



Πληροφορίες: 2411801500, Κύπρου 100, Λάρισα



HEALTH TALK

Ο ασθενής μετά από κάκωση νωπταίου μυελού πρέπει να εκπαιδευτεί ξανά, να μάθει να χρησιμοποιεί το σώμα του, να διαχειρίζεται τις καθημερινές λειτουργίες και σταδιακά να επιστρέψει στην κοινωνική και επαγγελματική ζωή. Η αποκατάσταση είναι μια διαδικασία εκπαίδευσης και όχι παθητικής νοσηλείας.



ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΑΛΑΚΟΥ

«Η αποκατάσταση δεν είναι απλώς να ξαναπερπατήσεις. Είναι να μάθεις ξανά το σώμα σου»

Η φυσίατρος και Επιστημονική Διευθύντρια Κλειστής Νοσηλείας του ΚΑΑ ANIMUS μιλά για την κάκωση του νωπταίου μυελού, την πρώιμη αποκατάσταση, τη δύναμη της διεπιστημονικής ομάδας και τις δυνατότητες που ανοίγει η σύγχρονη τεχνολογία

Συνέντευξη
στη Δόλα
Γάτσιου

Υπάρχουν στιγμές στη ζωή που μπορούν να αλλάξουν μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα όλα όσα μέχρι εκείνη τη στιγμή θεωρούσαμε αυτονόητα. Ένα τροχαίο, μια πτώση, μια ασθένεια ή μια άλλη βλάβη μπορεί να μετατρέψει την κίνηση, την αυτονομία και την καθημερινότητα σε μια νέα πραγματικότητα. Για έναν άνθρωπο με κάκωση του νωπταίου μυελού, η αποκατάσταση δεν είναι ένας απλός κύκλος θεραπειών. Είναι μια μακρά διαδικασία εκπαίδευσης, προσαρμογής και επαναδεικνίκησης της ανεξαρτησίας

Η Δημήτρα Μαλάκου, φυσίατρος και Επιστημονική Διευθύντρια Κλειστής Νοσηλείας του Αστικού ΚΑΑ ANIMUS, μιλά για όλα συμβαίνουν πίσω από τις κλειστές πόρτες ενός κέντρου αποκατάστασης και εξηγεί γιατί ο ασθενής δεν είναι ένας άνθρωπος που απλώς «μένει σε ένα κρεβάτι». Αντίθετα, βρίσκεται καθημερινά σε μια απαιτητική διαδικασία εκπαίδευσης, με στόχο να μάθει ξανά το σώμα του και να επιστρέψει, όσο το δυνατόν περισσότερο, στην κοινωνική και προσωπική του ζωή.

Κυρία Μαλάκου, γιατί η κάκωση του νωπταίου μυελού αποτελεί τόσο σημαντικό κεφάλαιο για την αποκατάσταση;

Η κάκωση του νωπταίου μυελού είναι ένα πολύ μεγάλο κεφάλαιο στον χώρο της αποκατάστασης. Θα έλεγα ότι αποτελεί τη «ναυαρχίδα» της. Η ίδια η αποκατάσταση ως επιστήμη αναπτύχθηκε σε μεγάλο βαθμό μέσα από την ανάγκη αντιμετώπισης ανθρώπων με βλάβες του νωπταίου μυελού

Τόσο στο εξωτερικό όσο και στην Ελλάδα, οι ασθενείς αυτοί αντιμετωπίζονται από εξειδικευμένες ομάδες, οι οποίες ασχολούνται με το συγκεκριμένο αντικείμενο και ανανεώνουν συνεχώς τις γνώσεις και τις πρακτικές τους.

Ποιες είναι οι συχνότερες αιτίες μιας κάκωσης;

Οι συχνότερες αιτίες είναι τα τροχαία, οι πτώσεις και γενικότερα οι τραυματισμοί. Ωστόσο, σήμερα γνωρίζουμε ότι μια βλάβη του νωπταίου μυελού δεν προκύπτει μόνο από ένα ατύχημα. Μπορεί να οφείλεται σε απομυελινωτικές νόσους, όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας, σε όγκους, καλοήθειες ή κακοήθειες, αλλά και σε ένα έμφρακτο του νωπταίου μυελού. Όπως μπορεί να συμβεί ένα ισχαιμικό επεισόδιο στον εγκέφαλο, μπορεί, αν και σπανιότερα, να συμβεί αντίστοιχη βλάβη και στον νωπταίο μυελό.

Τι ακριβώς είναι ο νωπταίος μυελός και γιατί μια βλάβη του μπορεί να έχει τόσο σοβαρές συνέπειες

Ο νωπταίος μυελός είναι η συνέχεια του εγκεφάλου. Είναι ουσιαστικά ο δρόμος μέσω του οποίου μεταφέρονται τα ερεθίσματα και τα μηνύματα από τον εγκέφαλο προς το υπόλοιπο σώμα, στα χέρια, στα πόδια αλλά και στα εσωτερικά όργανα. Είναι ένας πολύ σημαντικός αλλά και πολύ ευαίσθητος σκελετομυϊκός άξονας. Περιβάλλεται από διάφορα προστατευτικά περιβλήματα, όμως όταν προκύψει βλάβη, μπορεί να δημιουργηθούν σημαντικά προβλήματα στη λειτουργία του οργανισμού

Πώς μπορεί ένας άνθρωπος να αντιληφθεί ότι κάτι δεν πηγαίνει καλά όταν δεν έχει προηγηθεί ένα ατύχημα;

Το χαρακτηριστικό της βλάβης του νωπταίου μυελού, ανεξάρτητα από την αιτία, είναι ότι μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στην κίνηση και στην αισθητικότητα. Μπορεί να έχουμε μείωση της κίνησης και, ανάλογα με το σημείο της βλάβης, να εμφανιστεί τετραπληγία ή παραπληγία. Υπάρχει όμως και διαταραχή της αισθητικότητας. Ο ασθενής μπορεί να αισθάνεται μούδιασμα, καψίματα ή να μην αισθάνεται καλά τα χέρια και τα πόδια του. Ιδιαίτερα στη σκλήρυνση κατά πλάκας, οι διαταραχές της αισθητικότητας μπορεί να είναι ένα από τα πρώτα

συμπτώματα. Οι άνθρωποι είναι πλέον περισσότερο ενημερωμένοι και όταν εμφανίζονται τέτοια συμπτώματα απευθύνονται ευκολότερα στον γιατρό.

Η βλάβη περιορίζεται στην κίνηση και την αίσθηση;

Όχι. Μπορεί να επηρεάσει και άλλες λειτουργίες. Μπορεί να υπάρχουν διαταραχές στην ούρηση, στην αφόδευση, στη ρύθμιση της πίεσης και άλλα συνοδά προβλήματα. Γι' αυτό η αντιμετώπιση ενός ανθρώπου με κάκωση νωπταίου μυελού απαιτεί συνολική προσέγγιση.

Υπάρχει μια λανθασμένη εικόνα ότι ο ασθενής πηγαίνει σε ένα κέντρο αποκατάστασης και απλώς παραμένει σε ένα κρεβάτι. Τι πραγματικά συμβαίνει;

Ακριβώς το αντίθετο. Ένα κέντρο αποκατάστασης έχει πάρα πολλές απαιτήσεις από τον ασθενή. Ο στόχος είναι να τον κατευθύνουμε ώστε να μάθει το καινούργιο του σώμα και να προσπαθήσει να το εκπαιδεύσει. Μπορεί να έχει τέσσερις, πέντε ή ακόμη και επτά ώρες την ημέρα πρόγραμμα, σαν να βρίσκεται σε ένα σχολείο ή ένα φροντιστήριο. Ουσιαστικά εκπαιδεύεται εκ νέου, με βάση τη βλάβη που έχει, ώστε να γίνει όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητος στην καθημερινότητά του.

Με τη σύγχρονη αποκατάσταση, την τεχνολογία, τη διεπιστημονική ομάδα και τη σωστή ψυχολογική υποστήριξη, ακόμη και άνθρωποι με σοβαρές κινητικές βλάβες μπορούν να αποκτήσουν μεγαλύτερη ανεξαρτησία, να βγαίνουν, να εργάζονται, να ταξιδεύουν, να αθλούνται και να συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνία



HEALTH TALK

Πόσο σημαντικό είναι να ξεκινήσει νωρίς η αποκατάσταση;

Είναι πάρα πολύ σημαντικό. Επιστημονικά μιλάμε για πρώιμη αποκατάσταση. Όταν ένας άνθρωπος τραυματιστεί, υποβληθεί σε χειρουργείο και ολοκληρωθεί η νοσοκομειακή φροντίδα, πρέπει, όταν το επιτρέπει η κατάσταση του, να ξεκινήσει όσο γίνεται πιο γρήγορα το πρόγραμμα αποκατάστασης. Η πρώιμη αποκατάσταση βοηθά τον ασθενή να επανέλθει πιο γρήγορα και πιο σωστά. Κερδίζουμε χρόνο και αξιοποιούμε καλύτερα τις δυνατότητες που υπάρχουν.

Ποιοι άνθρωποι βρίσκονται δίπλα στον ασθενή σε αυτή τη διαδρομή;

Η διεπιστημονική ομάδα είναι η «ναυαρχίδα» της αποκατάστασης. Δεν μπορεί ένας ασθενής με κάκωση νωπταίου μυελού να έχει ολοκληρωμένη αντιμετώπιση χωρίς μια ομάδα εξειδικευμένων ανθρώπων. Κάθε ασθενής έχει διαφορετικό πρόγραμμα, γιατί έχει διαφορετικά συμπτώματα, ανάγκες και απαιτήσεις. Στην ομάδα συμμετέχουν φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, λογοθεραπευτές όπου χρειάζεται, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, νοσηλευτές, ορθωτικοί και γιατροί διαφόρων ειδικοτήτων. Ο φυσίατρος συντονίζει το έργο της ιατρικής και της διεπιστημονικής ομάδας, ενώ ανάλογα με τις ανάγκες μπορεί να χρειαστούν νευρολόγοι, νευροχειρουργοί, ορθοπαιδικοί, παθολόγοι, ουρολόγοι και άλλες ειδικότητες.

Πόσο σημαντική είναι η ψυχολογία του ασθενούς;

Είναι καθοριστική. Η εμπειρία μου στα κέντρα αποκατάστασης έχει δείξει ότι άνθρωποι που αισθάνονται ψυχολογικά πιο δυνατοί μπορούν να πετύχουν περισσότερους στόχους και να επανέλθουν ευκολότερα στην κοινωνία. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο φόβος, η αντιστοχία, η στεναχώρια ή ο θυμός δεν είναι φυσιολογικά. Είναι απολύτως ανθρώπινα συναισθήματα. Ένας άνθρωπος βλέπει ξαφνικά τη ζωή του να αλλάζει και αναρωτιέται «γιατί σε μένα;». Το σημαντικό είναι να αναγνωρίσει αυτά τα συναισθήματα και να προσπαθήσει να τα αντιμετωπίσει. Εκεί ο ψυχολόγος είναι πολύτιμος.

Πολλοί ασθενείς αρνούνται αρχικά την ψυχολογική βοήθεια;

Ναι, ένα πολύ μεγάλο ποσοστό ασθενών δεν δέχεται στην αρχή ψυχολογική βοήθεια. Χρειάζεται να συνειδητοποιήσει τι συμβαίνει και να καταλάβει ότι χρειάζεται υποστήριξη. Στο ANIMUS, βέβαια, ολόκληρη η διεπιστημονική ομάδα υποστηρίζει ψυχολογικά τον ασθενή. Ο καθένας με τον δικό του τρόπο, με στόχο τελικά να τον κατευθύνουμε στον ψυχολόγο, όπου μπορεί να εκφράσει όλα τον απασχολούν και να αρχίσει να τα διαχειρίζεται.

Η αποδοχή της νέας πραγματικότητας είναι λοιπόν ένα από τα σημαντικότερα βήματα;

Ναι. Αν ο ασθενής δεν αποδεχθεί τη βλάβη που, τα ελλείμματά του και την ανάγκη να γίνει ξανά μαθητής, δύσκολα θα φτάσει στον στόχο. Πρέπει να μάθει να διαχειρίζεται το σώμα του και να μπορεί, όταν φύγει από το κέντρο αποκατάστασης, να συνεχίσει τη ζωή του και να ενταχθεί ξανά στο κοινωνικό σύνολο. Και αυτό είναι τελικά ο στόχος της αποκατάστασης: όχι απλώς να φύγει κάποιος από ένα κέντρο, αλλά να μπορεί να διαχειρίζεται τη ζωή του.

αλλά να μπορεί να διαχειρίζεται τη ζωή του.

Η ηλικία παίζει ρόλο στην πορεία της αποκατάστασης;

Υπάρχει όλο το ηλικιακό φάσμα. Οι νεότεροι άνθρωποι, γενικά, μπορούν να προχωρήσουν πιο γρήγορα. Έχουν μεγαλύτερη μυϊκή αντοχή, καλύτερη δυνατότητα κατανόησης και εκτέλεσης των οδηγιών και μεγαλύτερη νευροπλαστικότητα. Οι μεγαλύτεροι άνθρωποι έχουν συνήθως πιο αργούς ρυθμούς σε όλες τις φάσεις της αποκατάστασης. Αυτό μπορεί να δυσκολεύει το πρόγραμμα, χωρίς όμως να σημαίνει ότι δεν μπορούν να πετύχουν σημαντικά αποτελέσματα.

Πόσο διαρκεί συνήθως η αποκατάσταση;

Εξαρτάται από τη βλάβη, την έκτασή της και τα συμπτώματα. Υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να φύγουν σε περίπου έναν μήνα, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για νεότερους ασθενείς και μικρότερη βλάβη, συνεχίζοντας στη συνέχεια πρόγραμμα ανοικτής νοσηλείας. Ο μεγαλύτερος αριθμός ασθενών μπορεί να παραμείνει περίπου έξι μήνες ή έναν χρόνο. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι τότε τελειώνει η αποκατάσταση. Ο άνθρωπος συνεχίζει να φροντίζει και να εκπαιδεύει το σώμα του για όλη τη ζωή.

Παραπληγία ή τετραπληγία σημαίνει απαραίτητα ότι ένας άνθρωπος δεν θα ξαναπερπατήσει;

Όχι. Υπάρχει πλήρης και ατελής βλάβη και υπάρχουν διαφορετικές διαβαθμίσεις. Σε ατελείς βλάβες υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να περπατήσουν με ιδιαίτερες ή με κάποια βοήθεια. Μπορούν να οδηγήσουν, να αυτοεξυπηρετηθούν και να εργαστούν, ακόμη και με προσαρμογές στον εργασιακό τους χώρο. Σήμερα τα πράγματα είναι διαφορετικά από ό,τι ήταν πριν από χρόνια. Βλέπουμε ανθρώπους με άμαξιδο να βγαίνουν, να πηγαίνουν για καφέ, να διασκεδάζουν, να ταξιδεύουν και να αθλούνται. Η ζωή δεν σταματά μετά από μια τέτοια βλάβη.

Πόσο έχει συμβάλει η τεχνολογία σε αυτή την αλλαγή;

Πολύ. Ένα μεγάλο κεφάλαιο είναι η νευροπλαστικότητα, δηλαδή η δυνατότητα του νευρικού συστήματος να δημιουργεί νέες συνδέσεις. Υπάρχουν πλέον ρομποτικά μηχανήματα που βοηθούν τον ασθενή να κινηθεί και να εκπαιδεύσει ξανά το σώμα του. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το εξωσκελετικό σύστημα. Ένας άνθρωπος που δεν μπορεί να περπατήσει μπορεί να τροποποιηθεί σε ένα ειδικό σύστημα που σπριζεί τον κορμό και τα πόδια και, με τη βοήθεια του φυσικοθεραπευτή, του δίνει τη δυνατότητα να κάνει βήματα. Η κίνηση αυτή δεν είναι μόνο μηχανική. Δίνει ερεθίσματα στον εγκέφαλο, φορτίζει ξανά τις αρθρώσεις, ενεργοποιεί τους μυς και προσφέρει συνολικά σημαντικά οφέλη. Και υπάρχει και κάτι ακόμη: η ψυχολογία. Το να μπορείς ένας άνθρωπος ξαφνικά να σταθεί όρθιος και να κάνει ένα βήμα, έστω και με βοήθεια, είναι μια στιγμή τεράστιας χαράς για τον ίδιο.

Άρα η σύγχρονη αποκατάσταση δεν αφορά μόνο το σώμα.

Ακριβώς. Αφορά τον άνθρωπο συνολικά. Το σώμα, την ψυχολογία, την αυτονομία και τελικά τη δυνατότητα να επιστρέψει στην κοινωνία. Η αποκατάσταση δεν είναι απλώς να ξαναπερπατήσεις. Είναι να μάθεις ξανά το σώμα σου, να

το φροντίζεις και να μπορείς να αποφασίζεις εσύ τι θέλεις να κάνεις στη ζωή σου.

Μιλήσαμε μέχρι τώρα κυρίως για την κίνηση. Τι άλλες λειτουργίες του οργανισμού επηρεάζονται από μια κάκωση του νωπταίου μυελού;

Υπάρχουν πολλές λειτουργίες που μπορεί να επηρεαστούν. Ένα πολύ σημαντικό κεφάλαιο είναι η ούρηση. Μετά από μια κάκωση μπορεί να υπάρχει δυσκολία στην ούρηση ή ακράτεια, επειδή διακόπτονται οι νευρικές οδοί που μεταφέρουν τα μηνύματα προς την ουροδόχο κύστη. Γι' αυτό πρέπει να διαχειριστούμε σωστά τη λεγόμενη νευρογενή ουροδόχο κύστη. Γίνεται ουροδυναμικός έλεγχος και, ανάλογα με τα αποτελέσματα, μπορεί να χρειαστούν καθετηριασμοί, φάρμακα, ενέσεις ή ακόμη και χειρουργική αντιμετώπιση. Ο στόχος είναι να προστατευθούν τα νεφρά και να μπορέσει ο ασθενής, όσο γίνεται, να αποκτήσει ανεξάρτητη διαχείριση της ούρησης.

Μπορεί αυτή η λειτουργία να βελτιωθεί με τον χρόνο;

Ναι. Όπως εκπαιδεύουμε τα πόδια ή τα χέρια, έτσι εκπαιδεύεται και η ουροδόχος κύστη. Με την κατάλληλη διαχείριση και σε βάθος χρόνου υπάρχει σημαντική πιθανότητα ο ασθενής να μπορεί να ουρεί αυτόνομα. Το ίδιο ισχύει και για το έντερο. Και εκεί μπορεί να υπάρχουν δυσκολίες, οι οποίες χρειάζονται συστηματική διαχείριση και εκπαίδευση.

Ένα ακόμη πρόβλημα είναι η σπαστικότητα. Τι ακριβώς συμβαίνει;

Μετά από μια βλάβη του νωπταίου μυελού μπορεί να εμφανιστεί σπαστικότητα. Κάποιες νευρικές οδοί που λειτουργούν ανασταλτικά έχουν διακοπεί και οι μυς υπερλειτουργούν, με αποτέλεσμα να εμφανίζονται μυϊκοί σπασμοί. Αυτό μπορεί να μην επιτρέπει στον άνθρωπο να καθίσει, να κινηθεί ή να χαλαρώσει σωστά. Υπάρχει ειδική αντιμετώπιση της σπαστικότητας, με φάρμακα, ενέσεις και άλλες παρεμβάσεις. Έχουμε δει ανθρώπους οι οποίοι δεν μπορούσαν να περπατήσουν ή να αυτοεξυπηρετηθούν όχι μόνο λόγω της αρχικής βλάβης αλλά και εξαιτίας της σπαστικότητας. Με τη σωστή διαχείρισή της, η βλάβη μπορεί να γίνει εφικτή και λειτουργική.

Και υπάρχει και ο νευροπαθητικός πόνος, ένας πόνος που συχνά είναι δύσκολο να περιγραφεί.

Είναι ένα πολύ δύσκολο κομμάτι. Ο ασθενής μπορεί να αισθάνεται έναν πόνο σαν «ρεύμα», σαν να χτυπά ένα νεύρο. Και αυτό μπορεί να συμβαίνει όλη την ημέρα και όλη τη νύχτα. Υπάρχουν άνθρωποι που ζουν με αυτόν τον πόνο συνεχώς. Η αντιμετώπισή του μπορεί να γίνει με φάρμακα, ενέσεις, βελονισμό, χειρισμούς και άλλες μεθόδους. Τα χρησιμοποιούμε ανάλογα με την περίπτωση, σαν να φτιάχνουμε ένα παζλ, μέχρι να βρούμε τον συνδυασμό που θα βοηθήσει τον συγκεκριμένο άνθρωπο. Σε κάποιους ο πόνος μειώνεται σημαντικά και σε άλλους μπορεί να εξαφανιστεί. Σε κάθε περίπτωση, η διακοπή της θεραπείας, όταν χρειάζεται, πρέπει να γίνεται σταδιακά και με ιατρική παρακολούθηση.

Ένα ακόμη σοβαρό κεφάλαιο είναι οι κατακλίσεις. Γιατί είναι τόσο επικίνδυνες; Οι κατακλίσεις αποτελούν ένα πολύ μεγάλο

κεφάλαιο στην αποκατάσταση. Ένας άνθρωπος που παραμένει πολλές ώρες στο κρεβάτι ή στο αμαξίδιο πρέπει να αλλάζει θέσεις και να αποφορτίζει συγκεκριμένα σημεία του σώματος. Η κατάκλιση είναι ουσιαστικά μια ανοικτή πληγή. Μπορεί να ξεκινήσει από το δέρμα και να προχωρήσει βαθύτερα, στους υποδόριους ιστούς, στους μυς και ακόμη και μέχρι το σπύ. Αν μολυνθεί, μπορεί να προκαλέσει σοβαρές λοιμώξεις και να απειλήσει ακόμη και τη ζωή του ασθενούς. Γι' αυτό χρειάζεται εξειδικευμένη ομάδα.

Πώς αντιμετωπίζεται μια τέτοια κατάσταση; Υπάρχει διεπιστημονική ομάδα που ασχολείται με τις κατακλίσεις. Συμμετέχουν εξειδικευμένοι νοσηλευτές, γιατροί και άλλοι επαγγελματίες υγείας. Χρησιμοποιούνται ειδικά επάσματα και θεραπείες, ενώ πολύ σημαντικό είναι και το κομμάτι της διατροφής. Ο ασθενής πρέπει να πάρει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για να μπορέσει να επουλωθεί το δέρμα. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί και χειρουργικός καθαρισμός. Το σημαντικό είναι η συνεχής παρακολούθησή και, κυρίως, η πρόληψη.

Πώς μαθαίνει ένας άνθρωπος να προλαμβάνει τις κατακλίσεις όταν επιστρέψει στο σπίτι; Εκπαιδεύεται. Ένας άνθρωπος που βρίσκεται σε αμαξίδιο πρέπει να γνωρίζει ότι πρέπει να αποφορτίζει την περιοχή της λεκάνης και να αλλάζει θέση. Πολλές φορές βλέπουμε ανθρώπους σε ένα αμαξίδιο να κάνουν συνεχώς μικρές κινήσεις. Δεν είναι τυχαίο. Με αυτόν τον τρόπο αποφορτίζουν την περιοχή και προστατεύουν το δέρμα. Το δύσκολο είναι ότι ένας άνθρωπος με διαταραχές αισθητικότητας μπορεί να μην αισθανθεί ότι πιέζεται. Γι' αυτό πρέπει να μάθει να το κάνει προληπτικά, όπως ακριβώς μια καθημερινή συνήθεια.

Υπάρχει και ένα πολύ ενδιαφέρον ζήτημα κοινωνικής συμπεριφοράς: πώς πρέπει να αντιμετωπίζουμε έναν άνθρωπο που χρησιμοποιεί αμαξίδιο;

Θα ήθελα να επιστήμω κάτι που είναι πολύ σημαντικό: δεν αγνίζουμε ποτέ το αμαξίδιο ενός ανθρώπου χωρίς να πάρουμε την άδειά του. Το αμαξίδιο είναι μέρος του προσωπικού του χώρου και, σε έναν βαθμό, μέρος του σώματός του. Δεν μπορούμε να το σπρώξουμε, να το μετακινήσουμε ή να αφήσουμε πάνω του τα πράγματά μας χωρίς να ρωτήσουμε. Πρέπει να σεβόμαστε τα όριά του. Αν θέλει βοήθεια, θα τη ζητήσει ή μπορούμε να τον ρωτήσουμε. Αλλά η απόφαση ανήκει στον ίδιο.

Οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν αμαξίδιο αντιμετωπίζουν συχνά προβλήματα στα άνω άκρα. Γιατί;

Επειδή πολλές φορές τα χέρια τους σπκάνουν ένα πολύ μεγάλο φορτίο. Σε έναν άνθρωπο με πλήρη βλάβη και αμαξίδιο, τα χέρια είναι ουσιαστικά το βασικό εργαλείο ανεξαρτησίας του. Έτσι μπορεί να εμφανιστούν тенοντίδες, προβλήματα στις αρθρώσεις, ακόμη και κατάγματα από υπερβολική χρήση. Όταν ένας ασθενής πονά στα χέρια και δεν μπορεί να κινηθεί με το αμαξίδιο, επηρεάζεται άμεσα η ανεξαρτησία του. Γι' αυτό εξετάζουμε τη βλάβη και υπάρχουν θεραπευτικές επιλογές, μεταξύ των οποίων και η προλοθεραπεία, η οποία χρησιμοποιείται σε συγκεκριμένες περιπτώσεις για την αντιμετώπιση προβλημάτων σε τένοντες και συνδέσμους.



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail



HEALTH TALK

Οι κατακλίσεις δεν είναι ένα απλό δερματικό πρόβλημα. Σε έναν άνθρωπο με μειωμένη ή ανύπαρκτη αισθητικότητα, η παρατεταμένη πίεση μπορεί να περάσει απαρατήρητη και να οδηγήσει σε βαθιές βλάβες, λοιμώξεις, οστεομυελίτιδα, ακόμη και σηψαιμία



Η αποκατάσταση τελειώνει όταν ο ασθενής φύγει από το κέντρο; Σε καμία περίπτωση. Το κέντρο αποκατάστασης μπορεί να υποστηρίξει τον ασθενή σε διαφορετικές φάσεις της ζωής του. Υπάρχει η κλειστή νοσηλεία μετά την οξεία βλάβη και στη συνέχεια η ανοικτή νοσηλεία, όπου ο άνθρωπος επιστρέφει στο σπίτι του και έρχεται για τις θεραπείες που χρειάζεται. Υπάρχουν επίσης δομές όπως τα ΚΔΗΦ, όπου οι άνθρωποι μπορούν να συνεχίσουν προγράμματα αποκατάστασης, φυσικοθεραπείας και κυρίως κοινωνικοποίησης. Ο στόχος είναι να παραμείνουν ενεργά μέλη της κοινωνίας.

Αυτό σημαίνει ότι η αποκατάσταση έχει τελικά στόχο την αυτονομία; Αυτός είναι ο στόχος. Να μπορεί ο άνθρωπος να αποφασίζει τι θέλει να κάνει. Υπάρχουν άνθρωποι που μετά την αποκατάσταση μπορούν να ταξιδεύουν, να βγουν, να κοινωνικοποιηθούν, να εργαστούν. Πολλοί όμως μετά από μια τέτοια βλάβη αισθάνονται μεγάλη μοναξιά. Δεν ξέρουν πού μπορούν να πάνε, αν υπάρχει πρόσβαση, αν υπάρχει ράμπια, αν θα μπορούν να καθίσουν, αν θα μπορούν να πιουν έναν καφέ.

Όλα αυτά πρέπει να τα μάθουν και να τα διαχειριστούν. Γι' αυτό χρειάζονται δομές, αλλά χρειάζεται και μια κοινωνία προσβάσιμη σε όλους.

Και εδώ έρχεται ο ρόλος της πολιτείας αλλά και της ίδιας της κοινωνίας. Έχουν γίνει βήματα, αλλά πρέπει να γίνουν πολλά ακόμη. Η προσβασιμότητα δεν είναι μόνο οι ράμπες. Είναι η δυνατότητα ενός ανθρώπου να μπορεί να κινηθεί, να διασκεδάσει, να εργαστεί και να συμμετέχει στην κοινωνική ζωή χωρίς να αισθάνεται ότι αποτελεί εξαίρεση. Στη Λάρισσα βλέπουμε όλο και περισσότερους ανθρώπους να βγαίνουν στην πόλη, να πίνουν έναν καφέ, να διασκεδάζουν, να κυκλοφορούν. Αυτό είναι πολύ σημαντικό.

Ποιος είναι ο ρόλος της οικογένειας σε αυτή τη διαδικασία; Είναι πολύ σημαντικός, αλλά χρειάζεται ισορροπία. Υπάρχουν οικογένειες που βρίσκονται πολύ κοντά στον ασθενή και τον βοηθούν ουσιαστικά. Υπάρχουν όμως και οικογένειες που γίνονται υπερπροστατευτικές. Από φόβο μήπως πάθει κάτι ή από τον φόβο για το τι θα πει ο κόσμος, μπορεί να τον κρατήσουν ουσιαστικά «σε μια γυάλα». Αυτό όμως δεν βοηθά την ανεξαρτησία του. Υπάρχουν και οικογένειες που δεν μπορούν να αντέξουν την πίεση και τελικά ο άνθρωπος μένει μόνος του. Είναι δύσκολο και για την οικογένεια να διαχειριστεί τη νέα πραγματικότητα.

Άρα χρειάζεται ψυχολογική υπο-

στήριξη και η οικογένεια; Πολλές φορές ναι. Ανάλογα με την περίπτωση, μπορεί να κατευθύνουμε την ψυχολογική υποστήριξη όχι μόνο στον ασθενή αλλά και στους γονείς ή στο οικογενειακό περιβάλλον.

Πρέπει και η οικογένεια να μάθει πώς να διαχειρίζεται την πάθηση και πώς να βοηθά χωρίς να στερεί την ανεξαρτησία.

Αν θέλατε να αφήσετε ένα μήνυμα σε έναν άνθρωπο που βρίσκεται σήμερα στην αρχή αυτής της δύσκολης διαδρομής, ποιο θα ήταν; Ότι υπάρχει ελπίδα και υπάρχει ζωή μετά από τέτοιες βλάβες. Ακόμη και σε μια πλήρη βλάβη, υπάρχει ζωή. Υπάρχουν άνθρωποι που, μετά από δύο ή πέντε χρόνια, έχουν πει ότι μετά από αυτή τη βλάβη έκαναν περισσότερα πράγματα από όσα έκαναν πριν και ότι έγιναν καλύτεροι άνθρωποι. Δεν είναι εύκολος δρόμος. Χρειάζεται χρόνος, προσπάθεια, επισηήμη, θεραπεία, τεχνολογία, ψυχολογική υποστήριξη και ανθρώπους δίπλα σου. Αλλά το μήνυμά πρέπει να είναι ότι η ζωή δεν σταματά. Μπορεί να αλλάξει. Μπορεί να χρειαστεί να μάθεις ξανά πολλά πράγματα. Όμως μπορείς να συνεχίσεις να ζεις, να δημιουργείς, να εργάζεσαι, να ταξιδεύεις, να αγαπάς και

να αποφασίζεις για τη ζωή σου. Και αυτό, τελικά, είναι ο πραγματικός στόχος της αποκατάστασης.

Ένα από τα ζητήματα που συχνά δεν αντιλαμβάνόμαστε είναι τι σημαίνει στην πράξη η καθημερινότητα ενός ανθρώπου που κινείται με αμαξίδιο. Υπάρχουν πράγματα που θεωρούμε αυτονόητα και για εκείνον μπορεί να αποτελούν πραγματική δυσκολία; Υπάρχουν πάρα πολλά πράγματα που για έναν άνθρωπο χωρίς κινητική αναπηρία είναι αυτονόητα και για έναν άνθρωπο με κάκωση νωτιαίου μυελού χρειάζονται σκέψη, οργάνωση και εκκωλοφορούν. Αυτό βοηθά και την ίδια την κοινωνία να εξοικειωθεί. Δεν πρέπει να θεωρούμε ότι επειδή κάποιος βρίσκεται σε αμαξίδιο είναι διαφορετικός άνθρωπος. Είναι ισότιμος και ισότιμος πρέπει να αισθάνεται και μέσα στην πόλη.

Άρα η κοινωνική επανένταξη δεν είναι κάτι που αρχίζει όταν τελειώ-

Ο τρόπος με τον οποίο πρέπει να αντιμετωπίζουμε έναν άνθρωπο που χρησιμοποιεί αμαξίδιο. Επισημαίνει ότι δεν πρέπει κάποιος να αγγίζει ή να μετακινεί το αμαξίδιο χωρίς προηγουμένως να ζητήσει άδεια, καθώς για τον χρήστη αποτελεί ουσιαστικά προέκταση του σώματός του και μέρος του προσωπικού του χώρου

σε η ιατρική αποκατάσταση. Είναι μέρος της ίδιας της διαδικασίας; Ακριβώς. Η αποκατάσταση δεν τελειώνει απλώς επειδή κάποιος έφυγε από την κλειστή νοσηλεία. Υπάρχει η συνέχεια της αποκατάστασης, υπάρχουν δομές που μπορούν να στηρίξουν τον άνθρωπο και να τον βοηθήσουν να παραμείνει ενεργός. Υπάρχουν και ΚΔΗΦ, όπου ο άνθρωπος μπορεί να συνεχίσει πρόγραμμα αποκατάστασης, να κάνει φυσικοθεραπεία, αλλά κυρίως να κοινωνικοποιηθεί. Και αυτό είναι πολύ σημαντικό. Δεν είναι ένας χώρος όπου κάποιος πηγαίνει απλώς επειδή η οικογένειά του εργάζεται και πρέπει κάπου να βρίσκεται. Οι άνθρωποι αυτοί κάνουν πολλά πράγματα. Μπορούν να οργανώσουν δραστηριότητες, να κοινωνικοποιηθούν, ακόμη και να ταξιδέψουν. Ο στόχος είναι να φτάσει κάποιος στο σημείο να μπορεί να πει: «Θέλω να ταξιδέψω» και να το κάνει.

Η αυτονομία, λοιπόν, είναι τελικά ο μεγαλύτερος στόχος; Ναι. Να αποφασίζει ο ίδιος ο άνθρωπος τι θέλει να κάνει. Με τη βοήθεια των κατάλληλων δομών και με δεδομένο το πρόβλημα υγείας που έχει, να μπορεί να οργανώσει τη ζωή του. Να μπορεί να πει «το δοκίμασα και μπορώ να ταξιδέψω μόνος μου». Αυτό είναι πολύ σημαντικό. Γιατί μετά από μια τέτοια βλάβη πολλοί άνθρωποι αισθάνονται μεγάλη μοναξιά. Δεν ξέρουν πού μπορούν να πάνε, πού μπορούν να συναντήσουν άλλους ανθρώπους, αν υπάρχει πρόσβαση, αν θα μπορούν να κινηθούν άνετα. Αυτές οι σκέψεις μπορεί να τους οδηγήσουν τελικά στο να πουν «δεν ξαναπάω, μένω στο σπίτι μου». Και αυτό είναι κάτι που πρέπει να προλάβουμε.

Σε αυτό το σημείο μπαίνει και η ευθύνη της ίδιας της κοινωνίας; Φυσικά. Έχει μεγάλο κομμάτι ευθύνης η πολιτεία. Έχουν γίνει βήματα, αλλά χρειάζονται πολλά ακόμη ώστε η κοινωνία να είναι πραγματικά προσβάσιμη σε όλα τα επίπεδα. Στη Λάρισσα, για παράδειγμα, αρχίζουμε να βλέπουμε όλο και περισσότερο ανθρώπους με αμαξίδιο στην καθημερινότητα της πόλης. Βγαίνουν, πίνουν έναν καφέ, ένα ποτό, συζητούν, κυκλοφορούν. Αυτό βοηθά και την ίδια την κοινωνία να εξοικειωθεί. Δεν πρέπει να θεωρούμε ότι επειδή κάποιος βρίσκεται σε αμαξίδιο είναι διαφορετικός άνθρωπος. Είναι ισότιμος και ισότιμος πρέπει να αισθάνεται και μέσα στην πόλη.

Υπάρχει όμως και κάτι ακόμη, που αφορά τη συμπεριφορά των άλλων απέναντι στους ανθρώπους αυτούς. Για παράδειγμα, το αμαξίδιο. Γιατί επιμένετε τόσο στο ότι δεν πρέπει να το αγγίζουμε χωρίς να ρωτάσουμε; Γιατί το αμαξίδιο είναι μέρος του προσωπικού χώρου του ανθρώπου. Είναι τα όριά του. Δεν μπορεί κάποιος να έρθει και να πει «έλα να σε πιάω» και να αρχίσει να στρώνει το αμαξίδιο χωρίς να έχει ζητήσει την άδεια του. Είναι σαν να έρθει κάποιος και να πάρει την τσάντα σας χωρίς να σας ρωτήσει. Δεν το κάνουμε. Το ίδιο πρέπει να ισχύει και εδώ. Πρέπει πρώτα να ρωτήσουμε: «Θέλεις βοήθεια;». Και αν η απάντηση είναι «όχι», πρέπει να τι σεβαστούμε.

Υπάρχουν επίσης προβλήματα που μπορεί να εμφανιστούν ακόμη και όταν κάποιος

έχει κάνει σημαντική πρόοδο στην αποκατάσταση. Ένα από αυτά αφορά τα άνω άκρα. Τα χέρια για έναν άνθρωπο που βρίσκεται σε αμαξίδιο είναι πάρα πολύ σημαντικά. Εάν δεν μπορεί να κινήσει τα πόδια του, στηρίζεται στα χέρια του για πάρα πολλές δραστηριότητες. Όμως αυτό σημαίνει ότι τα επιβαρύνει υπερβολικά. Μπορεί να εμφανιστεί τενοντίτιδες, προβλήματα στις αρθρώσεις ή ακόμη και κατόνυμα κόπωσης από την υπερβολική χρήση. Έτσι, μπορεί ένας άνθρωπος να έχει φτάσει σε ένα πολύ καλό επίπεδο αυτονομίας και ξαφνικά να τραυματίσει το χέρι του και να μην μπορεί να μετακινηθεί, να πάει στη δουλειά του ή να βγει. Εκεί χρειάζεται αξιολόγηση και θεραπεία. Υπάρχουν διαφορετικές επιλογές και στο ΚΑΑ ANIMUS χρησιμοποιείται, μεταξύ άλλων, και η προλοθεραπεία σε συγκεκριμένες περιπτώσεις.

Δηλαδή η φροντίδα δεν τελειώνει όταν ολοκληρωθεί το βασικό πρόγραμμα αποκατάστασης; Όχι. Ο άνθρωπος πρέπει να φροντίζει το νέο του σώμα σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Μετά την κλειστή νοσηλεία μπορεί να χρειαστεί ανοικτή νοσηλεία, να επισκεπτεται τον φυσιοτράτη ή άλλους γιατρούς και να αντιμετωπίζει κάθε νέο πρόβλημα που παρουσιάσει. Η λογική είναι ότι υπάρχουν δομές που μπορούν να υποστηρίξουν τον ασθενή σε όλες τις φάσεις της ζωής του. Δεν τελειώνει η σχέση με την αποκατάσταση επειδή τελείωσε η νοσηλεία.

Και μέσα σε αυτή τη διαδρομή, ποιος είναι ο ρόλος της οικογένειας; Είναι πολύ σημαντικός, αλλά χρειάζεται σωστή διαχείριση. Έχω δει οικογένειες που είναι πραγματικά κοντά στον άνθρωπό τους και τον βοηθούν πάρα πολύ. Έχω δει όμως και υπερπροστατευτικές οικογένειες, που δεν αφήνουν τον άνθρωπο να ανεξαρτητοποιηθεί. Ο ασθενής μπορεί να βρεθεί μέσα σε μια «γυάλα». Η οικογένεια θεωρεί ότι τον προστατεύει, αλλά στην πραγματικότητα μπορεί να του στερεί την ανεξαρτησία του.

Γιατί συμβαίνει αυτό; Νομίζω ότι είναι συνδυασμός φόβου και αγωνίας για το τι θα συμβεί. Φοβούνται μήπως πάθει κάτι, μήπως τον κοροϊδέψουν, αλλά υπάρχει πολλές φορές και η αγωνία για το τι θα πει ο κόσμος». Είναι πολύπλευρο. Υπάρχουν όμως και οικογένειες που δεν αντέχουν την ψυχολογική πίεση. Έχουν ξεκινήσει μαζί με τον άνθρωπό τους αυτή τη διαδρομή και κάποια στιγμή μπορεί να βρεθούν και οι ίδιοι αντιμετώπιση με προβλήματα υγείας ή με μια κατάσταση που δεν μπορούν να διαχειριστούν.

Άρα χρειάζεται ψυχολογική στήριξη όχι μόνο ο ασθενής αλλά και η οικογένεια; Πολλές φορές ναι. Υπάρχουν περιπτώσεις όπου η ψυχολογική υποστήριξη πρέπει να κατευθυνθεί στην οικογένεια. Να πείσουμε τη μητέρα και τον πατέρα να ακολουθήσουν συνεδρίες ψυχολογικής υποστήριξης, ώστε να μπορούν να διαχειριστούν την πάθηση του παιδιού τους. Γιατί όταν αλλάζει το σώμα ενός ανθρώπου, αλλάζει η ζωή ολόκληρης της οικογένειας. Και όλοι πρέπει να μάθουν πώς θα διαχειριστούν αυτή την αλλαγή.

Αν θέλατε να κρατήσουμε ένα τελευταίο μήνυμα από αυτή τη συζήτηση, ποιο θα ήταν;



Ότι τίποτα δεν είναι όπως φαίνεται και τίποτα δεν είναι απαραίτητα ανέφικτο. Όλα μπορούν να αλλάξουν από τη μία στιγμή στην άλλη. Πρέπει όμως να έχουμε στο μυαλό μας ότι τα πράγματα μπορούν να αλλάξουν προς το καλύτερο. Υπάρχει ελπίδα και υπάρχει ζωή μετά από τέτοιες βλάβες. Ακόμη και στην πλήρη βλάβη υπάρχει ζωή. Υπάρχουν άνθρωποι που, μετά από δύο ή πέντε χρόνια, έχουν πει ότι μετά την κάκωση έκαναν περισσότερα πράγματα, ότι έγιναν καλύτεροι άνθρωποι, ότι μπορούν. Και αυτό είναι ίσως το σημαντικότερο μήνυμα: ότι η ζωή συνεχίζεται και ότι ο άνθρωπος μπορεί να ξαναβρεί τον δικό του τρόπο να ζει, να δημιουργεί και να συμμετέχει.

Μια σοβαρή κάκωση του νωτιαίου μυελού είναι μία από αυτές. Μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα, όλα όσα μέχρι εκείνη τη στιγμή θεωρούνταν αυτονόητα μπορεί να χρειαστεί να επαναπροσδιοριστούν. Η κίνηση, η εργασία, η έξοδος από το σπίτι, μια συνάντηση με φίλους, ένα ταξίδι, ακόμη και ο τρόπος με τον οποίο κάποιος θα οργανώσει την ημέρα του, αποκτούν διαφορετική σημασία. Όμως, ίσως εκεί ακριβώς βρίσκεται και η μεγαλύτερη αξία της αποκατάστασης: στο ότι δεν αντιμετωπίζεις τον άνθρωπο μόνο ως έναν ασθενή που πρέπει να θεραπευτεί, αλλά ως έναν άνθρωπο που πρέπει να συνεχίσει να ζει. Η συζήτηση με τη Δήμητρα Μαλάκου αναδεικνύει μια πραγματικότητα που συχνά παραμένει αθέατη. Πίσω από την ιατρική διάγνωση υπάρχει μια ολόκληρη καθημερινότητα που πρέπει να ξανασπαστεί. Υπάρχουν πρακτικές δυσκολίες, φόβοι, ανασφάλειες, σχέσεις που αλλάζουν, οικογένειες που χρειάζονται χρόνο για να προσαρμοστούν και μια κοινωνία που καλείται να γίνει περισσότερο προσβάσιμη, αλλά και περισσότερο ώριμη στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει την αναπηρία. Γιατί η πραγματική επανένταξη δεν μετριάται μόνο μέσα σε έναν χώρο αποκατάστασης. Μετριάται έξω από αυτόν. Στον δρόμο, στη δουλειά, στην καφετέρια, στα μέσα μεταφοράς, σε έναν πολιτιστικό χώρο, σε μια παραλία, σε ένα ταξίδι. Εκεί όπου ο άνθρωπος δεν θέλει να αντιμετωπίζεται πρωτίστως ως «ο άνθρωπος στο αμαξίδιο», αλλά ως πολίτης, εργαζόμενος, φίλος, γονιός, σύντροφος, άνθρωπος με επιθυμίες και επιλογές. Αυτό απαιτεί αλλαγή οπτικής και όχι μόνο υποδομών. Η προσβασιμότητα δεν είναι αποκλειστικά



HEALTH TALK

θέμα ραμπών και ανελκυστήρων. Είναι θέμα σχεδιασμού, σεβασμού και συμμετοχής. Είναι η δυνατότητα ενός ανθρώπου να αποφασίζει πού θέλει να πάει χωρίς να χρειάζεται κάθε φορά να υπολογίζει αν θα μπορεί να μπει, να κινηθεί ή να εξυπηρετηθεί. Είναι, τελικά, η δυνατότητα να έχει την ίδια ελευθερία επιλογών που θεωρούν οι περισσότεροι άνθρωποι δεδομένη. Και μέσα σε αυτή την προσπάθεια, η οικογένεια έχει έναν ρόλο εξίσου σημαντικό. Η αγάπη και η προστασία μπορούν να γίνουν δύναμη, μπορούν όμως, όταν μετατρέπονται σε υπερπροστασία, να περιορίσουν την ανεξαρτησία. Η πρόκληση για τους ανθρώπους που βρίσκονται δίπλα στον ασθενή είναι δύσκολη: να είναι παρόντες χωρίς να παίρνουν τη ζωή του στα χέρια τους. Να στηρίζουν χωρίς να αποφαίζονται αντί γι' αυτόν. Να βοηθούν τον άνθρωπο να σταθεί ξανά στα πόδια του, ακόμη και όταν αυτό δεν σημαίνει κυριολεκτικά ότι θα περπατήσει. Γιατί η αυτονομία έχει πολλές μορφές. Μπορεί να είναι η δυνατότητα να μετακινηθεί κάποιος μόνος του. Να επιλέξει πού θα πάει. Να επιστρέψει στην εργασία του. Να συναντήσει τους φίλους του. Να οργανώσει ένα ταξίδι. Να κάνει σχέδια για το μέλλον. Να αισθανθεί ότι η ζωή του δεν καθορίζεται αποκλειστικά από την κάκωση, αλλά από τις δικές του δυνατότητες, αποφάσεις και επιθυμίες. Σε αυτό το σημείο η αποκατάσταση αποκτά μια διάσταση πολύ μεγαλύτερη από την ιατρική. Γίνεται μια διαδικασία επανασυνδέσεως του ανθρώπου με τον εαυτό του και με τον κόσμο γύρω του. Και αυτή η διαδικασία δεν έχει ένα συγκεκριμένο ημερολόγιο. Δεν ολοκληρώνεται απαραίτητα όταν τελειώσει ένα πρόγραμμα θεραπείας. Συνεχίζεται όσο ο άνθρωπος μαθαίνει, προσαρμόζεται, δοκιμάζει, διεκδικεί και ανακαλύπτει ξανά τις δυνατότητές του. Η κοινωνία έχει, επομένως, τη δική της ευθύνη σε αυτή τη διαδρομή. Όλα να αντιμετωπίζει την αναπηρία με λυτση, αλλά με ισοτιμία. Όλα να προσφέρει βοήθεια χωρίς να ερωτηθεί, αλλά να σέβεται την επιλογή και την αυτονομία. Όχι να θεωρεί έναν άνθρωπο «διαφορετικό», αλλά να δημιουργεί τις συνθήκες ώστε η διαφορετικότητα να μην αποτελεί εμπόδιο στη συμμετοχή. Ίσως αυτό να είναι και το πιο ουσιαστικό συμπέρασμα από τη συζήτηση: ότι η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο το σώμα που προσπαθεί να προσαρμοστεί σε μια νέα πραγματικότητα. Αφορά και το περιβάλλον που πρέπει να μάθει να προσαρμόζεται και μια κοινωνία όπου όλοι έχουν δικαιώμα να κινούνται, να εργάζονται, να αγαπούν, να ταξιδεύουν, να διασκεδάζουν και να ονειρεύονται. Και τελικά, πίσω από κάθε θεραπευτικό πρόγραμμα, κάθε επιστημονική μέθοδο και κάθε τεχνολογική δυνατότητα, παραμένει ένας άνθρωπος. Ένας διαφορετικός που μπορεί να χρειάζεται περισσότερο χρόνο, περισσότερη υποστήριξη και διαφορετικούς τρόπους για να προχωρήσει, αλλά εξακολουθεί να έχει μπροστά του μια ζωή που αξίζει να τη διεκδικήσει. Ίσως, λοιπόν, η πιο ουσιαστική λέξη στην αποκατάσταση να μην είναι «επιποροφή». Γιατί δεν επιστρέφουν όλοι στην ίδια ζωή. Χτίζουν μια νέα καθημερινότητα, με διαφορετικούς όρους, διαφορετικές ανάγκες και πολλές φορές διαφορετικές προτεραιότητες. Και το ζητούμενο δεν είναι να γίνει ξανά ο άνθρωπος αυτός που ήταν πριν. Είναι να μπορέσει να γίνει ξανά ο άνθρωπος που θέλει να είναι.

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



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 απολαμβάνει. 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 δεκαπαινού 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
- Υποστηρικτικές 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 AEL FC Arena
- 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

Η ανάπτυξη της λεπτής κινητικότητας δεν αφορά μόνο την καλύτερη κίνηση των χεριών και των δακτύλων. Συνδέεται άμεσα με την καθημερινή ανεξαρτησία του ατόμου με αναπηρία: να μπορεί να φάει, να ντυθεί, να γράψει, να χρησιμοποιήσει την τεχνολογία, να επικοινωνήσει και να συμμετέχει στο σχολείο, στην εργασία και στην κοινωνική ζωή



ΛΕΠΤΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η δύναμη βρίσκεται στα δάκτυλα

Από το τραπέζι της εργοθεραπείας μέχρι το σχολείο και το σπίτι, η λεπτή κινητικότητα συνδέεται με ένα μεγαλύτερο ζητούμενο: την πραγματική συμμετοχή στην καθημερινή ζωή

Η μεγαλύτερη παγίδα όταν μιλάμε για αποκατάσταση είναι να θεωρούμε ότι η επιτυχία τελειώνει μέσα στη θεραπευτική αίθουσα

Υπάρχουν κινήσεις που οι περισσότεροι άνθρωποι κάνουν χωρίς καν να τις σκέφτονται. Ένα κουμπί που κλείνει, ένα πιρούνι που σπκώνεται, ένα μολύβι που πιάνεται, μια σελίδα που γυρίζει, ένα κλειδί που μπαίνει στην κλειδαριά, μια λέξη που γράφεται στην οθόνη ενός κινητού. Είναι μικρές, σχεδόν αόρατες πράξεις της καθημερινότητας. Για έναν άνθρωπο με αναπηρία, όμως, μπορεί να αποτελούν μια ολόκληρη διαδικασία, μια προσπάθεια που απαιτεί χρόνο, εξάσκηση, υποστήριξη και συχνά μια διαφορετική προσέγγιση.

Εκεί ακριβώς βρίσκεται η σημασία της λεπτής κινητικότητας. Ο όρος περιγράφει την ικανότητα να πραγματοποιούμε ελεγχόμενες και συντονισμένες κινήσεις, κυρίως με τα χέρια και τα δάκτυλα. Στην πραγματικότητα, όμως, πίσω από μια τέτοια κίνηση βρίσκεται ένας σύνθετος μηχανισμός στον οποίο συμμετέχουν η όραση, ο συντονισμός, η αισθητηριακή επεξεργασία, η μυϊκή λειτουργία, η στάση

του σώματος και η ικανότητα του εγκεφάλου να οργανώνει την κίνηση. Για τα άτομα με αναπηρία, η λεπτή κινητικότητα μπορεί να αποτελέσει καθοριστικό παράγοντα για την καθημερινή τους λειτουργικότητα. Και αυτό γιατί δεν αφορά απλώς το αν κάποιος μπορεί να κινήσει τα δάκτυλά του. Αφορά το αν μπορεί να χρησιμοποιήσει τα χέρια του για να φάει, να ντυθεί, να γράψει, να παίξει, να επικοινωνήσει, να εργαστεί και τελικά να συμμετέχει με μεγαλύτερη ανεξαρτησία στην κοινωνική ζωή.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας επισημαίνει ότι οι αναπτυξιακές αναπηρίες μπορούν να επηρεάζουν την κινητική, αισθητηριακή, γνωστική ή επικοινωνιακή λειτουργία και ότι οι δυσκολίες αυτές, σε συνδυασμό με τα εμπόδια που δημιουργεί το περιβάλλον, μπορεί να περιορίζουν τη συμμετοχή των παιδιών στην οικογένεια, στο σχολείο και στην κοινότητα. Η διαπίστωση αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία. Γιατί όταν μιλάμε για λεπτή κινητικότητα, ο κίνδυνος είναι να περιοριστούμε στην εικόνα ενός παιδιού που προσπαθεί να

κρατήσει ένα μολύβι ή να πιάσει ένα μικρό αντικείμενο. Το πραγματικό ζήτημα, όμως, βρίσκεται πολύ πιο πέρα από την ίδια την κίνηση. Βρίσκεται στην καθημερινότητα. Ένα παιδί που δυσκολεύεται να χειριστεί το μολύβι μπορεί να έχει την ίδια γνώση με τους συμμαθητές του, αλλά να χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να γράψει. Ένα παιδί που δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει το πιρούνι μπορεί να χρειάζεται βοήθεια την ώρα του φαγητού. Ένας έφηβος με περιορισμένη κινητικότητα των χεριών μπορεί να δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει ένα κινητό ή έναν υπολογιστή. Ένας ενήλικας μπορεί να χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να ντυθεί ή να χειριστεί ένα εργαλείο στην εργασία του. Οι κινήσεις αυτές είναι μικρές μόνο για εκείνον που τις πραγματοποιεί αυτόματα. Για εκείνον που προσπαθεί να τις κατακτήσει, μπορούν να αποτελούν σημαντικά βήματα προς την ανεξαρτησία. Η εργοθεραπεία έχει εδώ έναν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο. Ο εργοθεραπευτής δεν εξετάζει απλώς την κίνηση του χεριού. Εξετάζει τον τρόπο

με τον οποίο το άτομο χρησιμοποιεί την κίνηση για να ολοκληρώσει μια δραστηριότητα. Η θεραπευτική παρέμβαση μπορεί να περιλαμβάνει δραστηριότητες που μοιάζουν με παιχνίδι, όμως πίσω από αυτές υπάρχουν συγκεκριμένοι στόχοι. Η ζωγραφική, οι κατασκευές, ο χειρισμός μικρών εργαλείων, οι δραστηριότητες που απαιτούν τη χρήση και των δύο χεριών ή η εξάσκηση σε καθημερινές εργασίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μέσα για την ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων.

Η σύγχρονη επιστημονική βιβλιογραφία δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη λειτουργικότητα. Μια μεγάλη συστηματική ανασκόπηση για την παιδιατρική εργοθεραπεία σε παιδιά με αναπηρίες εξέτασε 129 μελέτες και ανέδειξε τη σημασία παρεμβάσεων που συνδέονται όχι μόνο με τη σωματική λειτουργία αλλά και με το επίπεδο των δραστηριοτήτων, δηλαδή με το τι μπορεί τελικά να κάνει το παιδί στην καθημερινή του ζωή. Η προσέγγιση αυτή αλλάζει σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να βλέπουμε τη θεραπεία.

Ο στόχος της εργοθεραπείας και της υποστήριξης δεν είναι απλώς η εκτέλεση ασκήσεων, αλλά η μεταφορά των δεξιοτήτων στην καθημερινότητα. Η εξατομικευμένη παρέμβαση, οι κατάλληλες προσαρμογές στο σχολείο και στο σπίτι και η αξιοποίηση της υποστηρικτικής τεχνολογίας μπορούν να μειώσουν την εξάρτηση από τους άλλους και να ενισχύσουν την αυτονομία και τη συμμετοχή του ατόμου.



Στόχος δεν είναι απλώς να «γυμναστούν» τα δάκτυλα. Στόχος είναι η δεξιότητα να αποκτήσει πραγματικό νόημα. Αν ένα παιδί δυσκολεύεται να κουμπώσει το μπουφάν του, η ουσία δεν βρίσκεται μόνο στο να βελτιώσει την ακρίβεια των δακτύλων του. Βρίσκεται στο να μπορέσει, με τον χρόνο και την κατάλληλη υποστήριξη, να συμμετέχει στη διαδικασία του ντυσίματος. Αν δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει ένα κουτάλι, η επιτυχία δεν είναι μόνο η βελτίωση της λαβής. Είναι να μπορεί να φάει με μεγαλύτερη ανεξαρτησία. Αυτή η διάκριση είναι κρίσιμη.

Γιατί η αναπηρία δεν έχει ένα ενιαίο πρόσωπο. Δεν υπάρχει μία άσκηση που να ταιριάζει σε όλους, ούτε μία θεραπευτική μέθοδος που να μπορεί να εφαρμοστεί με τον ίδιο τρόπο σε κάθε άνθρωπο. Ένα παιδί με εγκεφαλική παράλυση μπορεί να αντιμετωπίζει διαφορετικές κινητικές δυσκολίες από ένα παιδί με διαταραχή αναπτυξιακού συντονισμού, ενώ δύο παιδιά με την ίδια διάγνωση μπορεί να έχουν διαφορετικές ανάγκες και διαφορετικό επίπεδο λειτουργικότητας. Η επιστημονική έρευνα έχει αναδείξει, μεταξύ άλλων, τη σημασία του οπτικοκινητικού συντονισμού, δηλαδή της ικανότητας να συνεργάζονται αποτελεσματικά η όραση και η κίνηση. Συστηματική ανασκόπηση 24 μελετών εξέτασε την οπτικο-κινητική ολοκλήρωση σε παιδιά με αναπτυξιακές δυσκολίες και ανέδειξε τη σχέση της με την ηλικία και διαφορετικές διαγνωστικές κατηγορίες.

Η λεπτή κινητικότητα, επομένως, δεν είναι μια απομονωμένη λειτουργία. Είναι μέρος ενός μεγαλύτερου συστήματος που επιτρέπει στο άτομο να αλληλεπιδρά με το περιβάλλον του. Και ακριβώς εδώ βρίσκεται μια σημαντική κοινωνική διάσταση. Όταν ένα παιδί δεν μπορεί να γράψει γρήγορα, να χειριστεί σχολικό υλικό ή να συμμετάσχει σε μια δραστηριότητα, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι δεν μπορεί να μάθει. Μπορεί απλώς ο τρόπος με τον οποίο έχει σχεδιαστεί η δραστηριότητα να μην ανταποκρίνεται στις ανάγκες του.

Η λύση, σε πολλές περιπτώσεις, μπορεί να είναι η προσαρμογή. Ένα διαφορετικό εργαλείο γραφής, περισσότερος χρόνος, ένας υποστηρικτικός μηχανισμός ή η χρήση τεχνολογίας μπορεί να αλλάξει ουσιαστικά τον τρόπο με τον οποίο το άτομο συμμετέχει. Και αυτό είναι σημαντικό γιατί η τεχνολογία μπορεί να μετατρέψει ένα παιδί που δυσκολεύεται να γράψει, σε ένα παιδί που μπορεί να επηρεάσει όχι μόνο την ταχύτητα αλλά και την ίδια τη δυνατότητα να αποδείξει τι γνωρίζει.

Εδώ η προσαρμογή του περιβάλλοντος μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο. Η χρήση τεχνολογίας, ενός υπολογιστή ή άλλων βοηθητικών μέσων δεν σημαίνει ότι εγκαταλείπεται η προσπάθεια ανάπτυξης της κινητικής δεξιοτητας. Σημαίνει ότι το παιδί αποκτά έναν εναλλακτικό τρόπο πρόσβασης στη γνώση και στην επικοινωνία. Και αυτό είναι σημαντικό γιατί η τεχνολογία μπορεί να μετατρέψει ένα παιδί που δυσκολεύεται να γράψει, σε ένα παιδί που μπορεί να επηρεάσει όχι μόνο την ταχύτητα αλλά και την ίδια τη δυνατότητα να αποδείξει τι γνωρίζει.

Εδώ η προσαρμογή του περιβάλλοντος μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο. Η χρήση τεχνολογίας, ενός υπολογιστή ή άλλων βοηθητικών μέσων δεν σημαίνει ότι εγκαταλείπεται η προσπάθεια ανάπτυξης της κινητικής δεξιοτητας. Σημαίνει ότι το παιδί αποκτά έναν εναλλακτικό τρόπο πρόσβασης στη γνώση και στην επικοινωνία. Και αυτό είναι σημαντικό γιατί η τεχνολογία μπορεί να μετατρέψει ένα παιδί που δυσκολεύεται να γράψει, σε ένα παιδί που μπορεί να επηρεάσει όχι μόνο την ταχύτητα αλλά και την ίδια τη δυνατότητα να αποδείξει τι γνωρίζει.

υποστήριξη και προσβάσιμα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα αφορά έναν σημαντικό αριθμό παιδιών και οικογενειών. Κάπου εδώ, λοιπόν, η συζήτηση για τα δάκτυλα σταματά να είναι μόνο συζήτηση για τα δάκτυλα. Γίνεται συζήτηση για την εκπαίδευση, την οικογένεια, την εργασία, την κοινωνική συμμετοχή και την αξιοπρέπεια. Γιατί τελικά το ερώτημα δεν είναι πόσο καλά κινείται ένα χέρι. Το ερώτημα είναι τι μπορεί να επιτρέψει αυτό το χέρι στον άνθρωπο να κάνει.

Μια άσκηση μπορεί να εκτελεστεί σωστά. Μια κίνηση μπορεί να βελτιωθεί. Ένας μυς μπορεί να ενδυναμωθεί. Όλα αυτά έχουν σημασία. Όμως η πραγματική αξία της παρέμβασης φαίνεται όταν η βελτίωση μεταφέρεται στην καθημερινότητα. Όταν το παιδί μπορεί να κάνει κάτι που προηγουμένως δεν μπορούσε. Όταν χρειάζεται λιγότερη βοήθεια. Όταν μπορεί να συμμετέχει περισσότερο. Όταν αποκτά έναν επιπλέον βαθμό ανεξαρτησίας.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι σύγχρονες παρεμβάσεις στη λεπτή κινητικότητα δίνουν έμφαση στους λειτουργικούς στόχους. Η συστηματική ανασκόπηση των Novak και Honan στην παιδιατρική εργοθεραπεία κατέγραψε μεγάλο αριθμό διαφορετικών παρεμβάσεων και υπογράμμισε ότι η τεκμίρωση δεν είναι ίδια για όλες. Το εύρημα αυτό έχει πρακτική σημασία: μια παρέμβαση πρέπει να αξιολογείται με βάση τα αποτελέσματά της και όχι απλώς επειδή «φαίνεται σωστή». Στην πράξη αυτό σημαίνει ότι η θεραπεία πρέπει να έχει στόχο. Δεν αρκεί να λέμε ότι ένα παιδί πρέπει να «βελτιώσει τη λεπτή κινητικότητάς». Χρειάζεται να γνωρίζουμε γιατί θέλουμε να τη βελτιώσουμε.

Θέλουμε να μπορεί να τρώει μόνο του; Να γράφει; Να χρησιμοποιεί υπολογιστή; Να ντύνεται; Να παίζει; Να επικοινωνεί; Να συμμετέχει σε μια σχολική δραστηριότητα; Η απάντηση σε αυτά τα ερωτήματα καθορίζει και την παρέμβαση. Το σχολείο αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα πεδία όπου αυτή η προσέγγιση δοκιμάζεται καθημερινά. Η γραφή, για παράδειγμα, είναι μια σύνθετη δραστηριότητα που απαιτεί λεπτή κινητική έλεγχο, οπτικοκινητικό συντονισμό, σταθερότητα και αντοχή. Όταν ένα παιδί δυσκολεύεται στη γραφή, η δυσκολία αυτή μπορεί να επηρεάσει όχι μόνο την ταχύτητα αλλά και την ίδια τη δυνατότητα να αποδείξει τι γνωρίζει.

Εδώ η προσαρμογή του περιβάλλοντος μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο. Η χρήση τεχνολογίας, ενός υπολογιστή ή άλλων βοηθητικών μέσων δεν σημαίνει ότι εγκαταλείπεται η προσπάθεια ανάπτυξης της κινητικής δεξιοτητας. Σημαίνει ότι το παιδί αποκτά έναν εναλλακτικό τρόπο πρόσβασης στη γνώση και στην επικοινωνία. Και αυτό είναι σημαντικό γιατί η τεχνολογία μπορεί να μετατρέψει ένα παιδί που δυσκολεύεται να γράψει, σε ένα παιδί που μπορεί να επηρεάσει όχι μόνο την ταχύτητα αλλά και την ίδια τη δυνατότητα να αποδείξει τι γνωρίζει.

εργαλείο λειτουργικής ανεξαρτησίας. Το ίδιο ισχύει και για το σπίτι. Η οικογένεια αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες στην καθημερινή ανάπτυξη των δεξιοτήτων. Όμως αυτό δεν σημαίνει ότι οι γονείς πρέπει να μετατρέψουν ολόκληρη την καθημερινότητα σε θεραπευτική διαδικασία. Το παιδί χρειάζεται να παίζει, να εξερευνά, να δημιουργεί και να συμμετέχει στη ζωή της οικογένειας. Η εξάσκηση μπορεί να ενσωματωθεί μέσα σε αυτές τις δραστηριότητες. Ένα παιχνίδι κατασκευών, η προετοιμασία ενός απλού γεύματος, η τακτοποίηση αντικειμένων ή μια δημιουργική δραστηριότητα μπορούν να γίνουν ευκαιρίες για εξάσκηση, όταν είναι κατάλληλες για το συγκεκριμένο παιδί.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει αναπτύξει πρόγραμμα εκπαίδευσης φροντιστών για παιδιά ηλικίας 2 έως 9 ετών με αναπτυξιακές καθυστερήσεις ή αναπηρίες, με έμφαση στις πρακτικές δεξιότητες που μπορούν να χρησιμοποιούν οι οικογένειες ώστε να ενισχύουν τη συμμετοχή των παιδιών στην καθημερινότητα. Το στοιχείο αυτό είναι σημαντικό γιατί δείχνει ότι η οικογένεια δεν πρέπει να μένει μόνη απέναντι στις ανάγκες του παιδιού. Χρειάζεται ενημέρωση, καθοδήγηση και πρόσβαση σε επαγγελματίες. Ταυτόχρονα, η επιπλέον παραμύνη προσεκτική απέναντι στις εύκολες υποσχέσεις. Συστηματικές ανασκοπήσεις έχουν εξετάσει δεκάδες μελέτες σχετικά με παρεμβάσεις κινητικής ανάπτυξης σε παιδιά και έχουν επισημάνει τόσο τα οφέλη συγκεκριμένων προσεγγίσεων όσο και τα κενά στην υπάρχουσα τεκμηρίωση.

Αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχει μία λύση για όλους. Υπάρχει ατομολόγηση, εξατομίκευση, θεραπευτικός στόχος, παρακολούθηση και προσαρμογή. Η ίδια λογική πρέπει να ακολουθεί και το εκπαιδευτικό σύστημα. Ένα παιδί με κινητική δυσκολία δεν πρέπει να αξιολογείται αποκλειστικά με βάση το πόσο γρήγορα μπορεί να γράψει. Αν ο εκπαιδευτικός στόχος είναι να αξιολογηθεί η γνώση του μαθητή, τότε πρέπει να εξετάζεται αν η κινητική απαίτηση της δραστηριότητας παρεμβαίνει άδικα στην αξιολόγηση αυτής της γνώσης. Η πραγματική συμπερίληψη απαιτεί να διαχωρίζουμε την κινητική δυσκολία από τη γνωστική ικανότητα.

Αυτό δεν σημαίνει ότι αγνοούμε τη δυσκολία. Σημαίνει ότι δεν επιτρέπουμε στη δυσκολία να καθορίζει ολόκληρη την εικόνα του ανθρώπου. Το ίδιο ισχύει και στην ενήλικη ζωή. Η λεπτή κινητικότητα συνδέεται με την εργασία, την προσωπική φροντίδα, τη χρήση εργαλείων, την τεχνολογία και την καθημερινή διαχείριση του σπιτιού. Ένας άνθρωπος μπορεί να χρειάζεται υποστήριξη σε μία δραστηριότητα και να είναι απολύτως ανεξάρτητος σε μια άλλη. Η αξιολόγηση, επομένως, πρέπει να βλέπει το σύνολο της λειτουργικότητας και όχι μία μεμονωμένη δυσκολία.

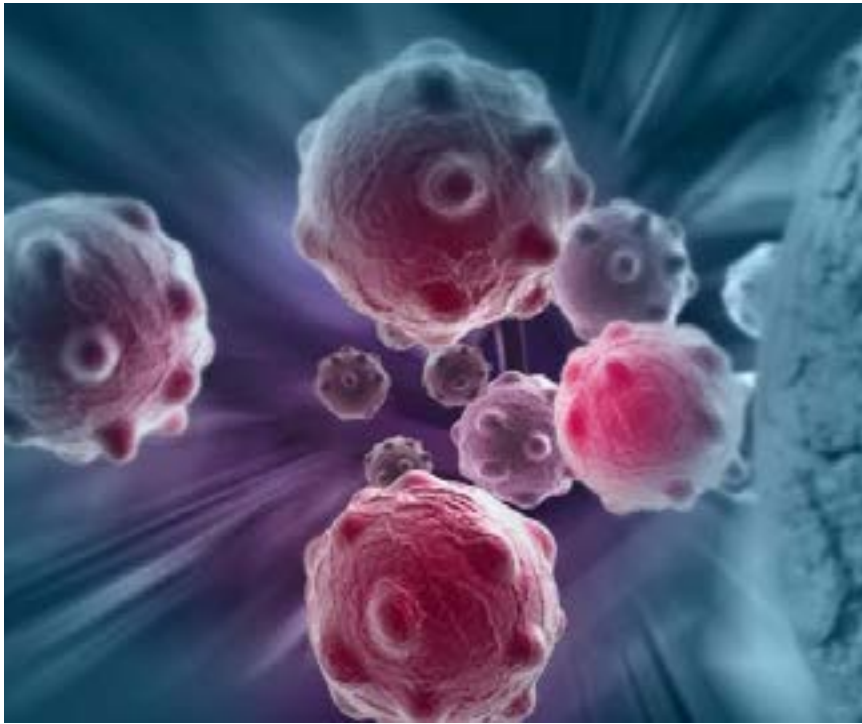
Στην Ελλάδα, το ζήτημα εντάσσεται σε ένα ευρύτερο πλαίσιο κοινωνικής πολιτικής. Η ΕΛΣΤΙΑΤ κατέγραψε για το 2023 δαπάνες κοινωνικής προστασίας για την αναπηρία ύψους περίπου 1.991 δισεκατομμυρίων ευρώ, έναντι περίπου 1.902 δισεκατομμυρίων το 2022. Τα στοιχεία αυτά αφορούν το σύνολο των παροχών κοινωνικής προστασίας για την αναπηρία και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μέτρο της πρόσβασης ειδικά σε υπηρεσίες εργοθεραπείας ή λεπτή κινητικότητα.

Γράφει
η **Λόλα**
Γάτσιου

Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Η συνέχιση και διεύρυνση των προγραμμάτων προσυμπτωματικού ελέγχου έως το 2030 αποτελεί μία από τις βασικές κατευθύνσεις της πολιτικής για την υγεία, με στόχο να εντοπίζονται οι κακοήθειες σε όσο το δυνατόν πρωιμότερο στάδιο



ΜΑΧΗ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΣΕ ΝΕΑ ΒΑΣΗ

Πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση στο επίκεντρο έως το 2030

Δωρεάν προληπτικές εξετάσεις για εκατομμύρια πολίτες, διεύρυνση των προσυμπτωματικών ελέγχων και νέο πρόγραμμα για τον καρκίνο του δέρματος

Η μάχη κατά του καρκίνου περνά σε μια νέα φάση, με την πρόληψη, την έγκαιρη διάγνωση και την πρόσβαση των πολιτών σε δωρεάν εξετάσεις να τίθενται στο επίκεντρο του σχεδιασμού για τα επόμενα χρόνια. Η συνέχιση και διεύρυνση των προγραμμάτων προσυμπτωματικού ελέγχου έως το 2030 αποτελεί μία από τις βασικές κατευθύνσεις της πολιτικής για την υγεία, με στόχο να εντοπίζονται οι κακοήθειες σε όσο το δυνατόν πρωιμότερο στάδιο.

σωθεί, καθώς ο έγκαιρος εντοπισμός ευρημάτων επέτρεψε την άμεση παραπομπή τους για περαιτέρω έλεγχο και θεραπεία. Πρόκειται για αριθμούς που αποτυπώνουν τη σημασία της πρόληψης, αλλά ταυτόχρονα δείχνουν και το μέγεθος της ανάγκης. Ο καρκίνος εξακολουθεί να αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για τα συστήματα υγείας διεθνώς, με την έγκαιρη διάγνωση να αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την πορεία ενός ασθενούς.

Η στόχευση για την επόμενη περίοδο είναι τα προγράμματα να συνεχιστούν έως το 2030 με εθνικούς πόρους, ώστε οι δωρεάν εξετάσεις να μην αποτελούν μια συγκυριακή δράση, αλλά σταθερό μέρος της πολιτικής δημόσιας υγείας.

Μαστός, τράχηλος και παχύ έντερο

Στον πυρήνα των υφιστάμενων προγραμμάτων βρίσκονται τρεις σπιμαντικές μορφές καρκίνου: ο καρκίνος του μαστού, ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας και ο καρκίνος του παχέος εντέρου. Οι δράσεις έχουν σχεδιαστεί με στόχο να προσεγγίσουν πολίτες που ενδέχεται να μην είχαν προχωρήσει από μόνι τους στις αντίστοιχες εξετάσεις. Μέσα από τις ηλεκτρονικές διαδικασίες και την αποστολή παρατηπτικών, η Πολιτεία επιχειρεί να

μειώσει ένα από τα βασικά εμπόδια στην πρόληψη: την αδράνεια ή την αναβολή του προληπτικού ελέγχου. Ειδικά σε περιπτώσεις όπου δεν υπάρχουν συμπτώματα, η αντίληψη ότι «αφού αισθάνομαι καλά, δεν χρειάζεται να εξεταστώ» μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνη. Ο προσυμπτωματικός έλεγχος ακριβώς αυτό επιχειρεί να αντιμετωπίσει: να εντοπίσει ύπιοπτες αλλοιώσεις πριν αυτές εξελιχθούν ή σε στάδιο κατά το οποίο η θεραπευτική αντιμετώπιση έχει περισσότερες πιθανότητες επιτυχίας.

Στο πρόγραμμα και ο καρκίνος του δέρματος

Στο νέο κεφάλαιο της αντικαρκινικής πολιτικής προστίθεται πλέον και ο καρκίνος του δέρματος, με την έναρξη προγράμματος δωρεάν ελέγχου να έχει ανακοινωθεί από την πολιτική ηγεσία του υπουργείου Υγείας. Η επιλογή δεν είναι τυχαία. Η Ελλάδα είναι μια χώρα με έντονη ηλιοφάνεια για μεγάλο μέρος του χρόνου, γεγονός που καθιστά την προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία ιδιαίτερα σημαντική. Παράλληλα, όμως, η ηλιοπροστασία εξακολουθεί σε αρκετές περιπτώσεις να υποτιμάται. Η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο, ιδιαίτερα όταν συνδυάζεται με εγκαύματα και ανεπαρκή προστασία, αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση καρκίνου του δέρματος.

Για τον λόγο αυτό, η ενημέρωση και η πρόληψη αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα, με τους ειδικούς να επισημαίνουν τη σημασία της παρατήρησης οποιασδήποτε αλλαγής σε σπίλους ή άλλες δερματικές βλάβες. Το νέο πρόγραμμα έρχεται να καλύψει, επομένως, έναν ακόμη κρίσιμο τομέα πρόληψης, διευρύνοντας την ομπρέλα των δωρεάν εξετάσεων.

Η πρόληψη ως επένδυση στη δημόσια υγεία

Η πολιτική για τον καρκίνο δεν περιορίζεται, ωστόσο, στην πραγματοποίηση μιας εξέτασης. Η μεγάλη πρόκληση είναι να δημιουργηθεί μια ολοκληρωμένη αλυσίδα, η οποία θα ξεκινά από την ενημέρωση και τον προληπτικό έλεγχο και θα συνεχίζεται με την άμεση αξιολόγηση των ευρημάτων, την παραπομπή σε εξειδικευμένες δομές και, όπου απαιτείται, την έναρξη θεραπείας χωρίς καθυστερήσεις.

Αυτό σημαίνει ότι η πρόληψη πρέπει να συνδέεται άμεσα με το σύστημα υγείας. Ένα ύποπτο εύρημα έχει αξία μόνο εφόσον ακολουθήσει γρήγορα η κατάλληλη διαγνωστική και θεραπευτική διαδικασία. Η μέχρι σήμερα συμμετοχή εκατομμυρίων πολιτών στον ήλιο, ιδιαίτερα όταν συνδυάζεται με εγκαύματα και ανεπαρκή προστασία, αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση καρκίνου του δέρματος.

η συμμετοχή να γίνει ακόμη μεγαλύτερη και να καλύψει όσο το δυνατόν περισσότερες ομάδες του πληθυσμού.

Το μεγάλο στοίχημα της επόμενης τετραετίας

Η συνέχιση των προγραμμάτων μέχρι το 2030 δημιουργεί έναν μακροπρόθεσμο ορίζοντα για την αντικαρκινική πολιτική. Η έμφαση μετατοπίζεται σταδιακά από την αντιμετώπιση της νόσου όταν αυτή έχει ήδη εκδηλωθεί στην προσπάθεια να εντοπίζεται νωρίς ή, όπου είναι δυνατόν, να προλαμβάνεται. Το μεγάλο στοίχημα είναι διπλό: αφενός να διατηρηθεί η δωρεάν πρόσβαση στις εξετάσεις και αφετέρου να πιστοούν περισσότεροι πολίτες να τις αξιοποιήσουν. Γιατί η τεχνολογία και η ιατρική επιστήμη μπορούν να προσφέρουν περισσότερες δυνατότητες διάγνωσης και θεραπείας, αλλά η αποτελεσματικότητα της πρόληψης εξαρτάται και από την ίδια την κοινωνία. Η τακτική εξέταση, η υιοθέτηση υγιεινών συνθηκών, η προστασία από γγνωστούς παράγοντες κινδύνου και κυρίως η έγκαιρη προσέλευση στον γιατρό όταν υπάρχει κάποια ανησυχητική αλλαγή μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Με ορίζοντα το 2030, η Ελλάδα επιχειρεί να μετατρέψει την πρόληψη του καρκίνου από μια περιτσιασική επιλογή σε σταθερή κοιλούρα δημόσιας υγείας.

Από το κλασικό κουλούρι Θεσσαλονίκης και τα μουστοκούλουρα μέχρι το ψησάμι και την ασιατική κουζίνα, το σουσάμι αποτελεί εδώ και χιλιάδες χρόνια ένα πολύτιμο τρόφιμο



ΣΟΥΣΑΜΙ

Ο μικροσκοπικός σπόρος με τα μεγάλα οφέλη για τον οργανισμό Πλούσιο σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικές ενώσεις

Μπορεί να είναι μικρό σε μέγεθος, όμως το σουσάμι κρύβει μέσα του έναν εντυπωσιακό διατροφικό πλούτο. Είναι από εκείνα τα τρόφιμα που έχουν καταφέρει να παραμείνουν σταθερά στη διατροφή των ανθρώπων για χιλιάδες χρόνια, περνώντας από γενιά σε γενιά και από πολιτισμό σε πολιτισμό. Στην Ελλάδα το συναντάμε καθημερινά πάνω στο κουλούρι Θεσσαλονίκης, σε φαζιμάδια, αρτοσκευάσματα και μουστοκούλουρα, ενώ αποτελεί βασικό συστατικό του ταχινιού και του σπασαμέλαιου. Στην ανατολίτικη και ασιατική κουζίνα χρησιμοποιείται σε πλήθος παρασκευών, προσδίδοντας χαρακτηριστική γεύση και άρωμα.

Η ιστορία του είναι ιδιαίτερα παλιά. Τα αρχαιότερα ίχνη καλλιέργειας και χρήσης του σουσαμιού τοποθετούνται χιλιάδες χρόνια πριν, γεγονός που αποδεικνύει ότι οι άνθρωποι είχαν αναγνωρίσει από νωρίς τη διατροφική και θεραπευτική αξία του μικρού σπόρου. Σήμερα, η σύγχρονη διατροφολογία έρχεται να εξηγήσει γιατί το σουσάμι εξακολουθεί να θεωρείται πολύτιμη προσθήκη σε μια ισορροπημένη διατροφή. Δεν πρόκειται, άλλωστε, μόνο για ένα τρόφιμο που προσθέτει γεύση. Περιέχει πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, ακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνες και σημαντικά μέταλλα, ενώ παράλληλα είναι πλούσιο σε φυτικές ενώσεις με αντιοξειδωτική δράση.

Ένα μικρό τρόφιμο γεμάτο θρεπτικά συστατικά

Η ιδιαίτερη διατροφική αξία του σουσαμιού οφείλεται στον συνδυασμό πολλών διαφορετικών συστατικών. Οι σπόροι περιέχουν φυτική πρωτεΐνη, η οποία είναι απαραίτητη για τη διατήρηση και την αναδόμηση των ιστών και των μυών. Παράλληλα, προσφέρουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β, οι οποίες συμμετέχουν σε σημαντικές μεταβολικές διαδικασίες και συμβάλλουν στη φυσιολογική παραγωγή ενέργειας. Ενδεικτικά, περίπου

τρεις κουταλιές της σούπας σουσάμι παρέχουν αρκετά γραμμάρια πρωτεΐνης, ενώ περιέχουν θειαμίνη, νιασίνη, βιταμίνη Β6 και φυλλικό οξύ. Πρόκειται για θρεπτικά συστατικά που συμμετέχουν σε λειτουργίες απαραίτητες για την καθημερινή λειτουργία του οργανισμού. Έτσι, η προσθήκη σουσαμιού στη διατροφή δεν έχει μόνο γευστική αξία. Μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη σημαντικών θρεπτικών συστατικών, ιδιαίτερα όταν καταναλώνεται στο πλαίσιο μιας συνολικά ισορροπημένης διατροφής.

Σύμμαχος για το πεπτικό σύστημα

Ένα από τα σημαντικά πλεονεκτήματα του σουσαμιού είναι η περιεκτικότητά του σε φυτικές ίνες. Οι ίνες αποτελούν βασικό συστατικό μιας διατροφής που στοχεύει στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, καθώς βοηθούν στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου και μπορούν να συμβάλουν στην αντιμετώπιση προβλημάτων που σχετίζονται με τη δυσκοιλιότητα. Ιδιαίτερα ενδιαφέρον παρουσιάζει και η σχέση των φυτικών ινών με το μικροβίωμα του εντέρου. Ορισμένες από αυτές λειτουργούν ως τροφή για τα ωφέλιμα βακτήρια που κατοικούν στο πεπτικό σύστημα. Η ισορροπία του εντερικού μικροβιώματος έχει συνδεθεί με τη γενικότερη κατάσταση της υγείας, καθώς το έντερο δεν αποτελεί ένα απομονωμένο σύστημα, αλλά συνδέεται με πολλές λειτουργίες του οργανισμού. Η τακτική κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε φυτικές ίνες, επομένως, αποτελεί σημαντικό κομμάτι μιας ισορροπημένης διατροφής και το σουσάμι μπορεί να συνεισφέρει σε αυτή την προσπάθεια. Το σουσάμι ξεχωρίζει επίσης για τις φυτικές ενώσεις που περιέχει. Ανάμεσά τους βρίσκονται οι λιγνάνες, όπως η σεσαμίνη, η σεσαμόληνη και η σεσαμόλη. Πρόκειται για ουσίες που έχουν μελετηθεί για τις αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές τους.

Τα αντιοξειδωτικά συστατικά βοηθούν στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες, το οποίο προκαλείται όταν υπάρχει

ανισορροπία μεταξύ ελεύθερων ριζών και των μηχανισμών άμυνας του οργανισμού. Παράλληλα, οι φυτικές ενώσεις του σουσαμιού έχουν αποτελέσει αντικείμενο ερευνητικού ενδιαφέροντος και για πιθανή συμβολή τους σε μηχανισμούς που σχετίζονται με τον μεταβολισμό της γλυκόζης, τη φλεγμονή και τη γήρανση.

Αυτό δεν σημαίνει, βέβαια, ότι ένα συγκεκριμένο τρόφιμο μπορεί από μόνο του να προλάβει ή να θεραπεύσει ασθένειες. Η αξία του βρίσκεται κυρίως στη συνολική διατροφική του σύνθεση και στη θέση που μπορεί να έχει σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο.

Καρδιαγγειακή υγεία

Τα συστατικά του σουσαμιού έχουν ενδιαφέρον και από την πλευρά της καρδιαγγειακής υγείας. Οι σπόροι περιέχουν κυρίως ακόρεστα λιπαρά, τα οποία θεωρούνται ευνοϊκότερα για την καρδιαγγειακή υγεία όταν αντικαθιστούν στη διατροφή ορισμένες πηγές κορεσμένων λιπαρών.

Παράλληλα, οι φυτικές ίνες μπορούν να συμβάλουν στη διαχείριση των επιπέδων χοληστερόλης, ενώ σημαντικό ρόλο παίζουν και τα μέταλλα που περιέχει το σουσάμι. Το μαγνήσιο, για παράδειγμα, συμμετέχει σε πολλές φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού, μεταξύ των οποίων και στη φυσιολογική λειτουργία των μυών και του νευρικού συστήματος.

Το σπασάμιο, από την πλευρά του, αποτελεί επίσης πηγή ακόρεστων λιπαρών και φυτικών ενώσεων. Η χρήση του μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, όταν συνολικά τηρούνται οι αρχές της μεσογειακής διατροφής και ελέγχεται η ποσότητα των λιπαρών που καταναλώνονται.

Πολύτιμο για τα οστά

Μαγνήσιο και φώσφορος είναι δύο από τα μέταλλα που βρίσκονται στο σουσάμι και συνδέονται με τη φυσιολογική λειτουργία και τη διατήρηση του σκελετού. Τα οστά δεν

αποτελούν στατικό ιστό, αλλά ανανεώνονται διαρκώς, με τον οργανισμό να χρειάζεται μια σειρά από θρεπτικά συστατικά για τη φυσιολογική ανάπτυξη και διατήρησή τους.

Το σουσάμι μπορεί, επομένως, να αποτελέσει μια ενδιαφέρουσα φυτική πηγή μετάλλων, ιδιαίτερα όταν εντάσσεται σε ένα διατροφικό μοντέλο που περιλαμβάνει ποικιλία τροφίμων.

Ερευνητικό ενδιαφέρον παρουσιάζει παράλληλα και η πιθανή σχέση ορισμένων συστατικών του σουσαμιού με την υγεία των αρθρώσεων. Μελέτες έχουν εξετάσει κατά πόσο ενώσεις που περιέχονται στον σπόρο μπορούν να επηρεάσουν μηχανισμούς που σχετίζονται με τον χόνδρο και τη φλεγμονή. Τα δεδομένα είναι ενδιάφέροντα, ωστόσο απαιτείται περαιτέρω έρευνα προτού εξαχθούν οριστικά συμπεράσματα για θεραπευτική δράση.

Σημαντική πηγή μετάλλων

Πέρα από το μαγνήσιο και τον φώσφορο, το σουσάμι περιέχει και άλλα μέταλλα που είναι απαραίτητα για τη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Ανάμεσά τους βρίσκονται ο σίδηρος, ο χαλκός, το μαγγάνιο, ο ψευδάργυρος και το σελήνιο.

Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για τη φυσιολογική μεταφορά οξυγόνου μέσω του αίματος, ενώ ο χαλκός συμμετέχει σε διάφορες μεταβολικές διεργασίες. Το μαγγάνιο έχει ρόλο σε σειρά βιολογικών λειτουργιών και το σελήνιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του θυρεοειδούς και στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες.

Ιδιαίτερη θέση έχει και ο ψευδάργυρος, ένα απαραίτητο ιχνοστοιχείο που συμμετέχει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Το σουσάμι περιέχει συστατικά που συνδέονται με τη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού. Ο ψευδάργυρος αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα παραδείγματα, καθώς συμμετέχει στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και σε πολλές άλλες βιολογικές διεργασίες.

Ο νέος κύκλος του «ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ» ενεργοποιείται σταδιακά έως το τέλος του 2026, με εκατομμύρια πολίτες να αποκτούν πρόσβαση σε δωρεάν εξετάσεις



NEA SMS ΤΟΝ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ

Δωρεάν προληπτικές εξετάσεις

Το πρόγραμμα εξασφαλίστηκε έως το 2030 με χρηματοδότηση 300 εκατ. ευρώ

Νέος κύκλος δωρεάν προληπτικών εξετάσεων ανοίγει από τον Σεπτέμβριο, καθώς το Εθνικό Πρόγραμμα Πρόληψης «ΠΡΟ-ΛΑΜΒΑΝΩ» συνεχίζει τη λειτουργία του, διευρύνοντας την προσπάθεια για έγκαιρη διάγνωση και συστηματικό προληπτικό έλεγχο του πληθυσμού.

Το επόμενο διάστημα, εκατομμύρια πολίτες αναμένεται να ενημερωθούν μέσω SMS για τις εξετάσεις που δικαιούνται, ενώ τα αντίστοιχα άυλα παραπεμπτικά θα εκδίδονται ηλεκτρονικά, χωρίς να απαιτείται η φυσική παρουσία του δικαιούχου για την παραλαβή τους.

Σύμφωνα με τον προγραμματισμό, από τον Σεπτέμβριο μέχρι και τον Δεκέμβριο του 2026 αναμένεται να εκδοθούν από τον ΕΟΠΥΥ και την ΗΔΙΚΑ περίπου 5,3 εκατομμύρια άυλα παραπεμπτικά. Ο αριθμός των διαφορετικών πολιτών που θα συμπεριλάβονται στον νέο κύκλο εκτιμάται ότι θα φτάσει περίπου τα 6,2 εκατομμύρια, καθώς υπάρχουν πολίτες που μπορούν να δικαιούνται περισσότερες από μία προληπτικές εξετάσεις.

Στο επίκεντρο η πρόληψη

Η φιλοσοφία του προγράμματος είναι να μετατοπιστεί το βάρος από την αντιμετώπιση μιας ασθένειας όταν αυτή έχει ήδη εκδηλωθεί, στην έγκαιρη ανίχνευση πιθανών προβλημάτων υγείας. Μέσω των δωρεάν εξετάσεων, οι πολίτες έχουν τη δυνατότητα να πραγματοποιούν προληπτικούς ελέγχους, ακόμη και χωρίς να έχουν εμφανίσει συμπτώματα. Η ενημέρωση μέσω SMS αποτε-



λεί ένα από τα βασικά εργαλεία της δράσης. Με αυτόν τον τρόπο οι δικαιούχοι πληροφορούνται ότι έχουν στη διάθεσή τους δωρεάν εξετάσεις και μπορούν να απευθυνθούν στους διαθέσιμους παρόχους υγείας για να τις πραγματοποιήσουν.

Η ηλεκτρονική διαδικασία επιχειρεί παράλληλα να περιορίσει τη γραφειοκρατία και να καταστήσει την πρόσβαση στις εξετάσεις όσο το δυνατόν πιο εύκολη. Ο πολίτης δεν χρειάζεται να αναζητήσει μόνος του εάν δικαιούται κάποια προληπτική εξέταση, καθώς η διαδικασία ενεργοποιείται κεντρικά και η σχετική ενημέρωση αποστέλλεται ηλεκτρονικά.

Το πρόγραμμα συνεχίζεται έως το 2030

Ιδιαίτερη σημασία έχει και η απόφαση για τη συνέχιση του «ΠΡΟ-ΛΑΜΒΑΝΩ» μετά την ολοκλήρωση της χρηματοδότησης από το Ταμείο Ανάκαμψης. Με πρόσφατη νομοθετική ρύθμιση του υπουργείου Υγείας, το πρόγραμμα αποκτά μεγαλύτερο χρονικό ορίζοντα και προβλέπεται να

συνεχιστεί έως το 2030, με συνολική χρηματοδότηση ύψους 300 εκατομμυρίων ευρώ από εθνικούς πόρους.

Η εξέλιξη αυτή θεωρείται σημαντική, καθώς στόχος είναι η πρόληψη να μην αποτελέσει μια προσωρινή δράση, αλλά να ενταχθεί σταθερά στη λειτουργία του συστήματος υγείας. Το μήνυμα που επιχειρεί να περάσει ο πρόληψης είναι πλέον ο προληπτικός έλεγχος να γίνει μέρος της καθημερινότητας των πολιτών και να δημιουργηθεί μια σταθερή σχέση μεταξύ του πολίτη και των υπηρεσιών υγείας, με έμφαση στην έγκαιρη διάγνωση.

Εκατομμύρια εξετάσεις και χιλιάδες έγκαιρες διαγνώσεις

Τα μέχρι σήμερα αποτελέσματα του «ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ» αποτυπώνουν, σύμφωνα με τα στοιχεία του υπουργείου Υγείας, τη μεγάλη ανταπόκριση των πολιτών. Συνολικά έχουν πραγματοποιηθεί 6,86 εκατομμύρια προληπτικές εξετάσεις, ενώ σε 274.410 ανθρώπους εντοπίστηκαν ευρήματα που χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης.

Οι αριθμοί αυτοί αναδεικνύουν και τον βασικό στόχο του προγράμματος να εντοπίζονται προβλήματα υγείας

σε όσο το δυνατόν πιο πρώιμο στάδιο, όταν οι θεραπευτικές επιλογές είναι περισσότερες και οι πιθανότητες καλύτερης αντιμετώπισης αυξημένες.

Η αναπληρώτρια υπουργός Υγείας Ειρήνη Αγαπηδάκη έχει χαρακτηρίσει το πρόγραμμα μία από τις σημαντικότερες αλλαγές στη δημόσια υγεία, υπογραμμίζοντας ότι η πολιτική υγείας πρέπει να δίνει μεγαλύτερο βάρος στην πρόληψη και όχι αποκλειστικά στη θεραπεία.

Νέα φάση με μεγαλύτερη συμμετοχή

Ο νέος κύκλος που ξεκινά τον Σεπτέμβριο αναμένεται να ενισχύσει ακόμη περισσότερο τη συμμετοχή των πολιτών. Με εκατομμύρια νέα άυλα παραπεμπτικά να εκδίδονται μέχρι το τέλος του έτους, η πρόληψη αποκτά ακόμη μεγαλύτερη παρουσία στην καθημερινότητα των ασφαλισμένων.

Καθώς η πρόληψη γίνεται μέρος της καθημερινότητας των πολιτών και η δημιουργία μιας σταθερής σχέσης μεταξύ του πολίτη και των υπηρεσιών υγείας, με έμφαση στην έγκαιρη διάγνωση. Αντίθετα, ο τακτικός έλεγχος μπορεί να λειτουργήσει ως ένα σημαντικό εργαλείο έγκαιρης παρέμβασης.

Με τη χρηματοδότηση πλέον εξασφαλισμένη μέχρι το 2030, το «ΠΡΟ-ΛΑΜΒΑΝΩ» μπαίνει σε μια νέα φάση, με το ζητούμενο να είναι η συμμετοχή ολόενα και περισσότερων πολιτών. Τα SMS που θα αρχίσουν να φτάνουν από τον Σεπτέμβριο αποτελούν ουσιαστικά την υπενθύμιση ότι η υγεία δεν αφορά μόνο τη θεραπεία μιας ασθένειας, αλλά και την προσπάθεια να εντοπιστεί έγκαιρα, πριν εξελιχθεί σε σοβαρό πρόβλημα.

Από την πρόληψη και τον προληπτικό έλεγχο έως την εκπαίδευση των πολιτών στην ΚΑΡΠΑ και την άμεση πρόσβαση σε απινιδωτές



ΚΑΡΔΙΑ

Συναγερμός για τον αιφνίδιο θάνατο

Η Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία θέτει στο τραπέζι ένα ολοκληρωμένο σχέδιο για να σωθούν ζωές

Ο αιφνίδιος καρδιακός θάνατος εξακολουθεί να αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για τη δημόσια υγεία, με περιστατικά καρδιακής ανακοπής να καταγράφονται καθημερινά σε ολόκληρη τη χώρα. Ανέναντι σε αυτή την πραγματικότητα, η Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία (ΕΚΕ) αναδεικνύει την ανάγκη για τη δημιουργία μιας ολοκληρωμένης Εθνικής Στρατηγικής Πρόληψης και Αντιμετώπισης του Αιφνίδιου Καρδιακού Θανάτου, με βασικό στόχο να περιοριστούν οι απώλειες ανθρώπινων ζωών.

Στο επίκεντρο της πρότασης βρίσκεται μία βασική διαπίστωση: η σύγχρονη καρδιολογία διαθέτει πλέον σημαντικά διαγνωστικά και θεραπευτικά εργαλεία, όμως η επιστημονική γνώση πρέπει να μετατραπεί σε οργανωμένη δράση και να φτάσει έγκαιρα στον πολίτη.

Τα κρίσιμα πρώτα λεπτά που μπορούν να κάνουν τη διαφορά

Στην περίπτωση της καρδιακής ανακοπής, ο χρόνος δεν λειτουργεί ως σύμμαχος. Τα πρώτα λεπτά μετά το περιστατικό είναι καθοριστικά και η άμεση παρέμβαση μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την έκβαση.

Ένας πολίτης που γνωρίζει να εφαρμόζει σωστά Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) μπορεί να αποτελέσει τον κρίσιμο κρίκο ανάμεσα στην εκδήλωση της ανακοπής και στην άφιξη της εξειδικευμένης ιατρικής βοήθειας. Και αυτό γιατί, όπως επισημαίνει η ΕΚΕ, η πιθανότητα να βρισκείται γιατρός ή άλλος επαγγελματίας υγείας ακριβώς δίπλα στον ασθενή τη στιγμή της ανακοπής είναι περιορισμένη. Τα περιστατικά δεν συμβαίνουν μόνο μέσα σε νοσοκομεία ή σε μεγάλα αστικά κέντρα, αλλά και σε σπίτια, χώρους εργασίας, αθλητικές εγκαταστάσεις, απομακρυσμένες περιοχές και τουριστικούς προορισμούς.

Σε αυτές τις συνθήκες, ο εκπαιδευμένος πολίτης μπορεί να γίνει ο άνθρωπος που θα κρατήσει έναν συνάνθρωπό του στη ζωή μέχρι να φτάσει το ΕΚΑΒ και η εξειδικευμένη βοήθεια.

ΚΑΡΠΑ: Από την ιατρική γνώση στην κοινωνική κουλτούρα

Η ΕΚΕ υπογραμμίζει ότι η εκπαίδευση στην ΚΑΡΠΑ δεν θα πρέπει να θεωρείται αποκλειστικό αντικείμενο των επαγγελματιών υγείας. Αντίθετα, στόχος πρέπει να είναι η δημιουργία μιας κοινωνίας όπου όσο το δυνατόν περισσότεροι πολίτες θα γνωρίζουν πώς να αντιδράσουν σε ένα περιστατικό καρδιακής ανακοπής.

Εδώ και δύο δεκαετίες, η Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία, σε συνεργασία με το European Resuscitation Council, εκπαιδεύει και πιστοποιεί τόσο υγειονομικούς όσο και πολίτες στην ΚΑΡΠΑ. Η προσπάθεια, ωστόσο, όπως τονίζει η ΕΚΕ, χρειάζεται να αποκτήσει μεγαλύτερη έκταση και συνέχεια, ώστε η γνώση να μην περιορίζεται σε μεμονωμένα σεμινάρια, αλλά να γίνει μέρος της καθημερινής κοινωνικής κουλτούρας.

Ήδη έχουν γίνει βήματα προς αυτή την κατεύθυνση. Μεταξύ άλλων, έχει θεσπιστεί η υποχρεωτική εκπαίδευση των προπονητών στην ΚΑΡΠΑ, ενώ προβλέπεται εκπαίδευση προσωπικού σε εταιρείες με περισσότερους από 50 εργαζομένους. Παράλληλα, από το 2017 εφαρμόζεται ο υποχρεωτικός προαγωνιστικός έλεγχος με ηλεκτροκαρδιογράφημα και η Κάρτα Αθλητή.

Έξι άξονες για ένα εθνικό σχέδιο

Η ΕΚΕ προτείνει η Εθνική Στρατηγική να στηριχθεί σε έξι αλληλένδετους άξονες, ώστε η αντιμετώπιση του αιφνίδιου καρδιακού θανάτου να μην περιορίζεται μόνο στην αντιμετώπιση του επείγοντος περιστατικού.

1. Πρόληψη από μικρή ηλικία
Πρώτος στόχος είναι η ενίσχυση της πρω-

τοβάθμιας καρδιολογικής φροντίδας και η συστηματική πρόληψη. Ο προληπτικός έλεγχος θα πρέπει να ενισχυθεί, ενώ ιδιαίτερη σημασία έχει ο προαγωνιστικός έλεγχος στις περιπτώσεις όπου αυτός κρίνεται ιατρικά απαραίτητος.

Η έγκαιρη αναγνώριση πιθανών καρδιολογικών προβλημάτων μπορεί να επιτρέψει την παρέμβαση πριν από ένα σοβαρό συμβάν. 2. Εκπαίδευση πολιτών στην ΚΑΡΠΑ και τη χρήση απινιδωτή

Η δεύτερη προτεραιότητα αφορά την εκπαίδευση όσο το δυνατόν περισσότερων πολιτών στην ΚΑΡΠΑ, αλλά και στην έγκαιρη χρήση των Αυτόματων Εξωτερικών Απινιδωτών.

Η ύπαρξη ενός απινιδωτή σε έναν χώρο από μόνη της δεν αρκεί. Χρειάζονται άνθρωποι που γνωρίζουν πού βρίσκεται, πώς ενεργοποιείται και πώς χρησιμοποιείται με ασφάλεια μέχρι να φτάσει η εξειδικευμένη βοήθεια.

Στο επίκεντρο οι ομάδες υψηλού κινδύνου

Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνει η ΕΚΕ στην έγκαιρη αναγνώριση ανθρώπων που ενδέχεται να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο.

Σε αυτούς περιλαμβάνονται οικογένειες με ιστορικό αιφνίδιου καρδιακού θανάτου ή κληρονομικών καρδιοπαθειών, αλλά και ασθενείς με στεφανιαία νόσο, μυοκαρδίτιδα ή άλλες παθήσεις που απαιτούν εξειδικευμένη καρδιολογική αξιολόγηση.

Το οικογενειακό ιστορικό μπορεί να αποτελέσει σημαντικό εργαλείο για τον εντοπισμό πιθανών κινδύνων. Όπου υπάρχει ιατρική ένδειξη, η σύγχρονη επιστήμη δίνει πλέον τη δυνατότητα αξιοποίησης και του γενετικού ελέγχου, πάντα σε συνεργασία με εξειδικευμένα κέντρα και με την απαραίτητη γενετική συμβουλευτική.

Από την πρωτοβάθμια φροντίδα στα εξειδικευμένα κέντρα

Ένας ακόμη κρίσιμος κρίκος της προτεινόμενης στρατηγικής είναι η καλύτερη διασύνδεση των υπηρεσιών υγείας.

Η ΕΚΕ θεωρεί απαραίτητη τη στενή συνεργασία της πρωτοβάθμιας καρδιολογικής φροντίδας με τα εξειδικευμένα τριτοβάθμια κέντρα.

Παράλληλα, απαιτείται συνεχής εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας, ώστε οι εξελίξεις της καρδιολογίας να εναρμονίζονται στην καθημερινή κλινική πράξη. Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί μια ενιαία αλυσίδα φροντίδας, στην οποία κάθε κρίκος θα λειτουργεί συμπληρωματικά προς τον επόμενο.

Μια συμμαχία για την πρόληψη

Για την Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία, η αντιμετώπιση του αιφνίδιου καρδιακού θανάτου δεν μπορεί να αποτελέσει υπόθεση ενός μόνο φορέα.

Χρειάζεται συνεργασία της Πολιτείας, της επιστημονικής κοινότητας, των εξειδικευμένων κέντρων, των συλλόγων ασθενών, των οικογενειών, των αθλητικών και εκπαιδευτικών φορέων, αλλά και συνολικά της κοινωνίας των πολιτών.

Η ΕΚΕ καλεί όλους τους αρμόδιους φορείς σε άμεσο και ουσιαστικό διάλογο για τη δημιουργία μιας Εθνικής Στρατηγικής Πρόληψης του Αιφνίδιου Καρδιακού Θανάτου.

Το ζητούμενο είναι η χώρα να περάσει από τις αποσπασματικές δράσεις σε ένα οργανωμένο και συνεκτικό σχέδιο: από την ενημέρωση και την πρόληψη, στην εκπαίδευση του πολίτη, την ΚΑΡΠΑ και την άμεση χρήση απινιδωτή, έως την εξειδικευμένη διάγνωση και θεραπεία.

Γιατί σε μια καρδιακή ανακοπή, η διαφορά ανάμεσα στη ζωή και τον θάνατο μπορεί να μετρηθεί σε λεπτά – και πολλές φορές ο πρώτος άνθρωπος που μπορεί να κάνει τη διαφορά δεν είναι ο γιατρός, αλλά ο πολίτης που ξέρει τι πρέπει να κάνει.



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 ενοίκων 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 διατροφή παρουσιάστηκε όχι ως ένα σύνολο απαγορεύσεων, αλλά ως ένα πεδίο καθημερινών επιλογών. Η γνώση του τι περιέχουν τα τρόφιμα, η προσοχή στις ποσότητες και η σταδιακή αντικατάσταση ορισμένων επεξεργασμένων επιλογών με πιο απλά και φυσικά τρόφιμα μπορούν να αποτελέσουν πρακτικά βήματα προς πιο ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες



ΔΙΑΤΡΟΦΗ Μικρές αλλαγές, καλύτερες συνήθειες

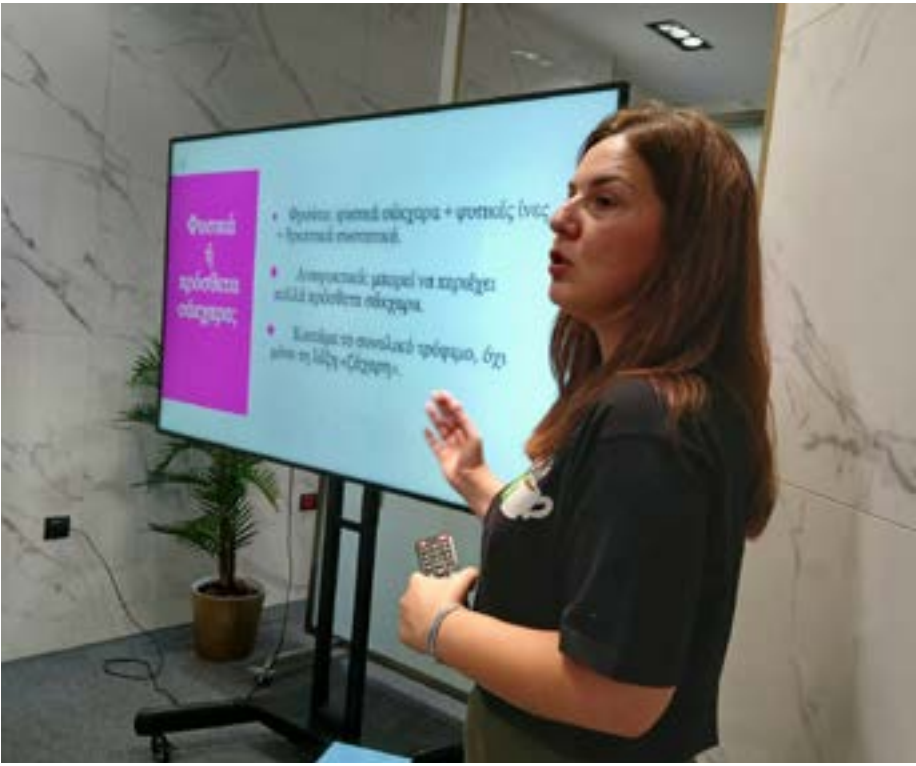
Η ζάχαρη, το αλάτι, οι κρυφές πηγές τους και η αξία των σωστών επιλογών βρέθηκαν στο επίκεντρο ενημερωτικής συνάντησης της κυρίας Μαρέκα Ηλιάνας με τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS

Με επίκεντρο τη διατροφή και με στόχο την ενημέρωση για καθημερινές επιλογές που μπορούν να επηρεάσουν τις διατροφικές συνήθειες, πραγματοποιήθηκε στο ΚΔΗΦ ANIMUS ενημερωτική συνάντηση με την κυρία Μαρέκα. Η συζήτηση επικεντρώθηκε κυρίως στη ζάχαρη και το αλάτι, στις τροφές στις οποίες μπορεί να βρίσκονται, αλλά και σε απλές αλλαγές που μπορούν να γίνουν στην καθημερινότητα.

Η κυρία Μαρέκα εξήγησε ότι η ζάχαρη αποτελεί πηγή ενέργειας και αναφέρθηκε στη διαφορά ανάμεσα στα φυσικά σάκχαρα, που υπάρχουν μεταξύ άλλων στα φρούτα και σε τρόφιμα όπως το άμυλο, και στα πρόσθετα σάκχαρα. Όπως τόνισε, δεν είναι απαραίτητο να αποκλειστεί η ζάχαρη από τη διατροφή, αλλά να περιοριστεί η πρόσθετη ζάχαρη που λαμβάνεται μέσα από γλυκά, αναψυκτικά και συσκευασμένα προϊόντα.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στο γεγονός ότι η ζάχαρη δεν βρίσκεται μόνο στα τρόφιμα που θεωρούνται αυτονόητα γλυκά. Μπισκότα, κουλουράκια, κέικ, προϊόντα φούρνου, επιδόρπια γιαουρτιού, σάλτσες και κονσέρβες ήταν ορισμένα από τα παραδείγματα που αναφέρθηκαν. Η συμβουλή της προς τους συμμετέχοντες ήταν να δίνουν μεγαλύτερη προσοχή στις ετικέτες των τροφίμων και, όπου είναι δυνατό, να προτιμούν απλά προϊόντα, όπως ένα φυσικό γιαούρτι στο οποίο μπορούν να προσθέσουν οι ίδιοι φρούτο.

Στη συζήτηση τέθηκε και το ζήτημα της σταδιακής μείωσης της ζάχαρης. Η κυρία Μαρέκα υπογράμμισε ότι οι μεγάλες και απότομες αλλαγές μπορεί να είναι δύσκολο να διατηρηθούν και πρότεινε μικρά βήματα. Για παράδειγμα, η κατανάλωση δύο γλυκών την ημέρα μπορεί σταδιακά να μειωθεί στο ένα και



στη συνέχεια σε αραιότερη συχνότητα. Αντίστοιχα, αναφέρθηκε στη σταδιακή μείωση της ζάχαρης στον καφέ, ώστε η γεύση να προσαρμοστεί. Στο δεύτερο μέρος της ενημέρωσης βρέθηκε το αλάτι. Όπως ανέφερε, το αλάτι είναι απαραίτητο σε μικρή ποσότητα, ωστόσο σημαντικό μέρος του νατρίου μπορεί να προέρχεται από επεξεργασμένα και συσκευασμένα τρόφιμα. Τυριά, αλλαντικά, αλμυρά σνακ, σάλτσες, κονσέρβες, ψωμί, κύβοι ζωμού και άλλα συσκευασμένα προϊόντα αναφέρθηκαν ως χαρακτηριστικά παραδείγματα. Η κυρία Μαρέκα πρότεινε, για τη μείωση του αλατιού, να αξιοποιούνται εναλλακτικά τρόποι ενίσχυσης της γεύσης, όπως το λεμόνι, τα μπαχαρικά, το σκόρδο και το κρεμμύδι. Παράλληλα, σημείωσε ότι το αλάτι δεν χρειάζεται

να αποκλειστεί, αλλά να χρησιμοποιείται σε φυσιολογικά επίπεδα και να αποφεύγεται η επιπλέον προσθήκη στο πιάτο πριν δοκιμαστεί το φαγητό. Η ενημέρωση ολοκληρώθηκε με ένα σαφές μήνυμα: λιγότερη πρόσθετη ζάχαρη, λιγότερο πρόσθετο αλάτι, περισσότερο νερό και περισσότερα φυσικά τρόφιμα, με παράλληλη μείωση των επεξεργασμένων. Όπως τόνισε η κυρία Μαρέκα, το ζητούμενο δεν είναι μια απότομη αλλαγή, αλλά μικρά βήματα που μπορούν να οδηγήσουν σε καλύτερες καθημερινές συνήθειες. Οι ενημερωτικές αυτές συναντήσεις πραγματοποιούνται με συχνότητα στο ΚΔΗΦ ANIMUS, δίνοντας στους ωφελούμενους την ευκαιρία να συζητούν θέματα που αφορούν την καθημερινότητά τους, να θέτουν ερωτήματα και να ενημερώνονται μέσα από μια διαδραστική διαδικασία.

Η συγκεκριμένη συνάντηση, με θέμα τη διατροφή, άφησε ως βασικό μήνυμα την ανάγκη για μεγαλύτερη προσοχή στις καθημερινές επιλογές, χωρίς απαγορεύσεις, αλλά με μέτρο, σταδιακές αλλαγές και καλύτερη γνώση του τι περιέχουν τα τρόφιμα που καταναλώνουμε. Η αξία της συγκεκριμένης ενημέρωσης δεν περιορίστηκε μόνο στις πληροφορίες για τη ζάχαρη και το αλάτι, αλλά συνδέθηκε με τον τρόπο με τον οποίο οι καθημερινές διατροφικές επιλογές μπορούν να γίνουν πιο συνειδητές. Μέσα από παραδείγματα που υπάρχουν στην καθημερινότητα, οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να αναγνωρίσουν προϊόντα που μπορεί να περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη ή αυξημένη ποσότητα αλατιού, ακόμη και όταν αυτό δεν είναι άμεσα εμφανές. Ιδιαίτερη σημασία είχε η αναφορά στις ετικέτες των τροφίμων, καθώς η ενημέρωση και η εξοικείωση με τις πληροφορίες που αναγράφονται στις συσκευασίες μπορούν να βοηθήσουν στην επιλογή των προϊόντων. Η ανάγνωση των συστατικών και των διατροφικών πληροφοριών αποτελεί ένα απλό βήμα που μπορεί να ενταχθεί σταδιακά στην καθημερινότητα. Η συζήτηση ανέδειξε τη σημασία της συμμετοχής και της ανταλλαγής απόψεων. Οι ωφελούμενοι είχαν την ευκαιρία να θέσουν ερωτήματα, να αναφερθούν σε δικές τους συνήθειες και να συζητήσουν πρακτικούς τρόπους με τους οποίους μπορούν να κάνουν μικρές αλλαγές στην καθημερινή τους διατροφή. Η προσέγγιση αυτή βρίσκει στον πυρήνα των ενημερωτικών δράσεων του ΚΔΗΦ ANIMUS, όπου η ενημέρωση συνδέεται με την καθημερινή ζωή και τις πραγματικές ανάγκες των ωφελούμενων. Στόχος δεν είναι η επιβολή αυστηρών κανόνων, αλλά η καλλιέργεια γνώσης και η ενθάρρυνση μικρών, ρεαλιστικών αλλαγών που μπορούν να διατηρηθούν στον χρόνο.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

«Δεν κοιτάμε μόνο τι δεν μπορεί να κάνει επειδή του λείπει μια κινητική δεξιότητα. Κοιτάμε τι θέλει, τι χρειάζεται, ώστε να βρούμε τρόπους να πετύχουμε το να εκτελέσει μια δραστηριότητα, οποιαδήποτε να είναι αυτή»

Η κ. Έλενα Μπουντίνια, εργοθεραπεύτρια, εξηγεί τον ουσιαστικό ρόλο της Εργοθεραπείας στην ενίσχυση της λεπτής κινητικότητας



“Κάθε άνθρωπος χρειάζεται διαφορετικό δρόμο. Η εργοθεραπευτική παρέμβαση σχεδιάζεται γύρω από τις ανάγκες, τους στόχους και τις δραστηριότητες που έχουν αξία για τον ίδιο

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Από τη δεξιότητα στην ποιότητα ζωής

Από μια κίνηση των δακτύλων μέχρι την αυτονομία στην καθημερινή ζωή – Η αξιολόγηση, η εξατομικευμένη παρέμβαση και ο δρόμος προς μια καλύτερη ποιότητα ζωής

Κάποιες κινήσεις γίνονται καθημερινά σχεδόν μηχανικά. Το κούμπωμα ενός πουκαμίσου, το δέσιμο των κορδονιών, η χρήση ενός πιρουνιού, η γραφή με ένα μολύβι, το άνοιγμα μιας συσκευασίας ή ακόμη και ο χειρισμός ενός κινητού τηλεφώνου. Είναι πράξεις που συνήθως δεν χρειάζονται δεύτερη σκέψη. Κι όμως, πίσω από καθένα από αυτές βρίσκεται ένας σύνθετος μηχανισμός συντονισμού, ακρίβειας και ελέγχου.

Αυτό ακριβώς είναι η λεπτή κινητικότητα και, όπως εξηγεί η εργοθεραπεύτρια Έλενα Μπουντίνια, αφορά όλες εκείνες τις μικρές και συντονισμένες κινήσεις που πραγματοποιούνται κυρίως με τα χέρια και τα δάκτυλα. Δεν πρόκειται απλώς για την κίνηση των χεριών, αλλά για την ικανότητα να χρησιμοποιούνται με ακρίβεια, δύναμη και ταχύτητα, σε συνεργασία με την όραση και τον εγκέφαλο. Η λεπτή κινητικότητα αποτελεί, επομένως, μια βασική προϋπόθεση για την καθημερινή λειτουργικότητα. Από τις πρώτες ώρες της ημέρας, όταν κά-

ποιος πλένει το πρόσωπο και τα δόντια του, μέχρι τη στιγμή που θα φάει, θα ντυθεί, θα χρησιμοποιήσει εργαλεία ή θα ασχοληθεί με ένα χόμπι, οι μικρές αυτές κινήσεις βρίσκονται παντού.

Τι περιλαμβάνει η λεπτή κινητικότητα

Η έννοια της λεπτής κινητικότητας είναι πολύ ευρύτερη από μια απλή κίνηση των δακτύλων. Περιλαμβάνει τον συντονισμό των μυών νυκτιών ομάδων των χεριών, των δακτύλων και των καρπών, σε συνεργασία με την όραση. Παράλληλα, απαιτείται σταθερότητα του χεριού, σωστή σύλληψη των αντικειμένων, επιδεξιότητα των δακτύλων και συντονισμός των κινήσεων. Σε αρκετές δραστηριότητες απαιτείται μάλιστα η συνεργασία και των δύο χεριών. Πρόκειται για τον αμφίπλευρο συντονισμό, ο οποίος επιτρέπει την ολοκλήρωση μιας δραστηριότητας όταν τα δύο χέρια πρέπει να συνεργαστούν.

Οι δεξιότητες αυτές δεν αφορούν μόνο τις σύνθετες δραστηριότητες. Μπορεί να ξεκινούν από πολύ απλές ενέργειες, όπως η αναγνώριση, η σύλληψη και η τοποθέτηση αντικειμένων σε σειρά, και να φτάνουν σε πιο απαιτητικές κινήσεις, όπως το κούμπωμα ενός κουμπιού, το κλείσιμο ενός φερμουάρ, το δέσιμο των κορδονιών ή ο χειρισμός ενός εργαλείου. Η σημασία της γίνεται ακόμη πιο εμφανής όταν μια ασθένεια, ένας τραυματισμός ή μια αναπηρία επηρεάζει τις συγκεκριμένες δυνατότητες. Δραστηριότητες που μέχρι χθες θεωρούνταν αυτονόητες μπορεί να χρειαστεί να ξαναδιαχθούν ή να πραγματοποιούνται με διαφορετικό τρόπο.

Η Εργοθεραπεία δεν είναι μόνο «να κινήσουμε τα δάκτυλα»

Σε αυτό ακριβώς το σημείο παρεμβαίνει η Εργοθεραπεία. Η Έλενα

Μπουντίνια επισημαίνει ότι ο στόχος δεν περιορίζεται στη βελτίωση μιας συγκεκριμένης κινητικής δεξιότητας. Το ζητούμενο είναι ο άνθρωπος να μπορεί να συμμετέχει ενεργά και όσο το δυνατόν πιο αυτόνομα στις δραστηριότητες της καθημερινής του ζωής που έχουν σημασία για τον ίδιο.

Η προσέγγιση αυτή μετατοπίζει το επίκεντρο από το «τι δεν μπορεί να κάνει» κάποιος στο «τι θέλει και τι χρειάζεται να μπορεί να κάνει». Έτσι, η εργοθεραπευτική παρέμβαση δεν ακολουθεί ένα ενιαίο μοντέλο για όλους. Προσαρμόζεται στον άνθρωπο, στις δυνατότητές του, στις δυσκολίες του, στις ανάγκες και στις προσωπικές του προτιμήσεις. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η βελτίωση της κίνησης αποτελεί σημαντικό μέρος της θεραπείας. Σε άλλες, μπορεί να απαιτείται προσαρμογή του περιβάλλοντος ή αξιοποίηση προϊόντων υποστηρικτικής τεχνολογίας. Η λογική είναι σαφής: η κινητική δυσκολία δεν πρέπει να σημαίνει και αποκλεισμό από την καθημερινή δραστηριότητα.

«Ο κύριος στόχος μας είναι να εκπαιδύσουμε τον ασθενή να εκτελέσει μια δραστηριότητα με έναν διαφορετικό τρόπο, να προσαρμόσουμε το περιβάλλον του, ίσως να χρησιμοποιήσουμε και προϊόντα υποστηρικτικής τεχνολογίας που θα τον βοηθήσουν ανεξάρτητα να εκτελέσει μια κίνηση, μια άσκηση, μια δραστηριότητα»



Η λεπτή κινητικότητα αφορά όλες τις ηλικίες

Παρότι η συζήτηση για τη λεπτή κινητικότητα συνδέεται συχνά με τα παιδιά και την ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους, η ανάγκη για εργοθεραπευτική παρέμβαση δεν σταματά στην παιδική ηλικία. Ένας ενήλικας που αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα υγείας και χάνει μέρος της λειτουργικότητάς του μπορεί να έχει μικρή καθημερινή κατάκτηση μπορεί να έχει ιδιαίτερη αξία.

Η διαδικασία αυτή μπορεί να αποτελέσει σημαντικό βήμα για την επιστροφή στην αυτονομία. Για τον άνθρωπο που βρίσκεται αντιμέτωπος με έναν νέο περιορισμό, ακόμη και μια μικρή καθημερινή κατάκτηση μπορεί να έχει ιδιαίτερη αξία. Η εργοθεραπεία, μέσα από αυτή τη διαδικασία, δεν αντιμετωπίζει μόνο ένα κινητικό έλλειμμα. Επιχειρεί να ξανασυνδέσει τη λειτουργικότητα με την πραγματική ζωή, με τις δραστηριότητες, τις ανάγκες και τους στόχους του ανθρώπου. Και αυτό είναι που κάνει τη λεπτή κινητικότητα πολύ περισσότερο από ένα σύνολο κινήσεων. Είναι ένα κομμάτι της ανεξαρτησίας, της συμμετοχής και της καθημερινότητας. Η αποκατάσταση της λεπτής κινητικότητας δεν μπορεί να βασιστεί σε ένα ενιαίο πρόγραμμα.



τον οποίο αυτό επηρεάζει την καθημερινότητα. Ένας άνθρωπος μπορεί να έχει δυσκολία σε μια συγκεκριμένη κίνηση, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν μπορεί να εκτελέσει τη δραστηριότητα που επιθυμεί. Όπως επισημαίνει η κ. Μπουντίνια, ο άνθρωπος μπορεί να βρει τρόπους να πραγματοποιήσει μια δραστηριότητα ακόμη και όταν υπάρχει κινητική δυσκολία.

Στοχευμένη παρέμβαση με επίκεντρο τον άνθρωπο

Μετά την αξιολόγηση ακολουθεί ο σχεδιασμός της παρέμβασης. Το πρόγραμμα διαμορφώνεται σύμφωνα με τις δυνατότητες και τους στόχους του κάθε ανθρώπου. Οι ασκήσεις και οι δραστηριότητες δεν επιλέγονται τυχαία, αλλά συνδέονται με όσα θέλει να πετύχει ο ίδιος στην καθημερινότητά του. Μπορεί να αφορά την αυτοεξυπηρέτηση, την επιστροφή στην εργασία, την επαναφορά ενός χόμπι ή την ικανότητα χρήσης κάποιου εργαλείου. Η δραστηριότητα που επιλέγεται έχει άμεση σχέση με τις προτιμήσεις και τις ανάγκες του ανθρώπου. Η παρέμβαση μπορεί να περιλαμβάνει ασκήσεις για την ενίσχυση της κίνησης και τον καλύτερο έλεγχο των δακτύλων. Όμως δεν περιορίζεται εκεί. Ο στόχος είναι η δεξιότητα να

μεταφράζεται σε πραγματική λειτουργικότητα. Αυτό σημαίνει ότι μια θεραπευτική δραστηριότητα μπορεί να έχει ως τελικό προσορισμό κάτι απολύτως καθημερινό: να μπορεί κάποιος να φάει μόνος του, να ντυθεί, να χειριστεί ένα αντικείμενο, να επιστρέψει σε μια επαγγελματική δραστηριότητα ή να ασχοληθεί ξανά με κάτι που αγαπά.

Όταν η προσαρμογή γίνεται εργαλείο αυτονομίας

Υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες η πλήρης αποκατάσταση μιας κίνησης δεν είναι ο μόνος ή ο άμεσος δρόμος προς την ανεξαρτησία. Τότε η εργοθεραπεία μπορεί να επικεντρωθεί στην εκπαίδευση του ανθρώπου ώστε να εκτελεί μια δραστηριότητα διαφορετικά, στην προσαρμογή του περιβάλλοντος ή στη χρήση υποστηρικτικής τεχνολογίας. Η προσέγγιση αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία στα άτομα με αναπηρία, καθώς η λειτουργικότητα δεν εξαρτάται αποκλειστικά από το αν μια κίνηση μπορεί να εκτελεστεί με τον «συνθησισμένο» τρόπο. Το ζητούμενο είναι να βρεθεί ο τρόπος με τον οποίο ο άνθρωπος θα μπορέσει να κάνει αυτό που χρειάζεται και επιθυμεί.

Βελτίωση ποιότητας ζωής, ο τελικός στόχος

Η λεπτή κινητικότητα συνδέεται άμεσα με την ανεξαρτησία και τη συμμετοχή στην καθημερινή ζωή. Όταν ένας άνθρωπος μπορεί να εκτελεί περισσότερες δραστηριότητες μόνος του, αποκτά μεγαλύτερο έλεγχο στην καθημερινότητά του και περισσότερες δυνατότητες συμμετοχής. Γι' αυτό, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει η Έλενα Μπουντίνια, ο τελικός στόχος δεν είναι μόνο η βελτίωση της κίνησης, αλλά η συμμετοχή στη ζωή και στα πράγματα που έχουν αξία για τον ίδιο τον άνθρωπο. Η αυτονομία τίθεται μέσα από την καθημερινή πράξη. Κάθε δραστηριότητα που κατακτάται, κάθε εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ξανά, κάθε μικρή κίνηση που γίνεται πιο εύκολη, μπορεί να αποτελέσει ένα ακόμη βήμα προς μεγαλύτερη ανεξαρτησία. Στο τέλος, η επιτυχία της εργοθεραπευτικής παρέμβασης δεν μετρείται μόνο στο πόσο καλύτερα κινείται ένα χέρι ή ένα δάκτυλο. Μετρείται και στο πόσο περισσότερο μπορεί ο άνθρωπος να συμμετέχει στη δική του ζωή. Όπως περιγράφεται στην απομνημονοποίηση, η κατάκτηση μιας δεξιότητας μπορεί να δώσει στον άνθρωπο την ικανοποίηση ότι χρησιμοποίησε ξανά ένα εργαλείο, ότι συμμετείχε στην κοινότητα και στην καθημερινότητά του και ότι απέκτησε μια νέα δυνατότητα προς όφελος του εαυτού του. Η λεπτή κινητικότητα, τελικά, μπορεί να είναι μια σειρά από μικρές κινήσεις. Για τον άνθρωπο όμως που προσπαθεί να ξανακερδίσει την ανεξαρτησία του, αυτές οι μικρές κινήσεις μπορούν να σημαίνουν κάτι πολύ μεγαλύτερο: τη δυνατότητα να επιστρέψει, με τον δικό του τρόπο, σε μια ζωή με περισσότερη συμμετοχή και αυτονομία.

Γράφει η Έννη Λεβέντη



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Ο φυσικοθεραπευτής έχει έναν καθοριστικό ρόλο, να βοηθήσει τον άνθρωπο να ξανακερδίσει, στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό, την κίνηση, τη λειτουργικότητα και την ανεξαρτησία του. Αξιολογεί την κατάσταση του ασθενούς, εντοπίζει τους περιορισμούς στην κίνηση και στη λειτουργικότητα, θέτει θεραπευτικούς στόχους και σχεδιάζει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα αποκατάστασης



ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

Βασικός κρίκος της σύγχρονης

θεραπευτικής ομάδας

Ο άνθρωπος που βοηθά το σώμα να ξαναβρεί τη δύναμή του

Γράφει
η Λόλα
Γάτσιου



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Στις 8 Σεπτεμβρίου κάθε χρόνο τιμάται η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας, μια ημέρα αφιερωμένη σε έναν κλάδο της υγείας που βρίσκεται καθημερινά δίπλα στον άνθρωπο σε πολλές και διαφορετικές στιγμές της ζωής του. Από τον αθλητή που προσπαθεί να επιστρέψει στην αγωνιστική δράση και τον εργαζόμενο που αντιμετωπίζει έναν επίμονο μυοσκελετικό πόνο, μέχρι τον ασθενή που αναρρώνει μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο, μια χειρουργική επέμβαση ή μια σοβαρή νόσο, ο φυσικοθεραπευτής έχει έναν καθοριστικό ρόλο, να βοηθήσει τον άνθρωπο να ξανακερδίσει, στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό, την κίνηση, τη λειτουργικότητα και την ανεξαρτησία του.

Φυσικοθεραπείας από το 1996. Η ημερομηνία συμπίπτει με την ίδρυση της World Physiotherapy το 1951. Για το 2026, το θέμα της ημέρας επικεντρώνεται στον ρόλο της φυσικοθεραπείας και της σωματικής δραστηριότητας στην πρόληψη, διαχείριση και αποκατάσταση των καρδιαγγειακών παθήσεων και του εγκεφαλικού επεισοδίου.

Δεν είναι μόνο «ασκήσεις» και «μασάζ»

Για αρκετούς ανθρώπους η φυσικοθεραπεία εξακολουθεί να ταυτίζεται με λίγες συνεδρίες, κάποιες ασκήσεις ή ένα θεραπευτικό μασάζ. Στην πραγματικότητα, πρόκειται για έναν πολύ ευρύτερο επιστημονικό κλάδο. Ο φυσικοθεραπευτής αξιολογεί την κατάσταση του ασθενούς, εντοπίζει τους περιορισμούς στην κίνηση και στη λειτουργικότητα, θέτει θεραπευτικούς στόχους και σχεδιάζει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα αποκατάστασης. Η παρέμβαση μπορεί να περιλαμβάνει

θεραπευτική άσκηση, τεχνικές κινητοποίησης, εκπαίδευση στη σωστή κίνηση, ασκήσεις ισορροπίας και βάδισης, αναπνευστική φυσικοθεραπεία και άλλες τεχνικές, ανάλογα με την περίπτωση και τις ανάγκες του κάθε ανθρώπου.

Το σημαντικότερο είναι ότι ο φυσικοθεραπευτής δεν αντιμετωπίζει απλώς την αποκατάστασή ως ένα σύνολο δραστηριοτήτων που έχουν σημασία για τη ζωή του, αλλά και τις ανάγκες του κάθε ανθρώπου.

Η αποκατάσταση δεν τελειώνει όταν ο φυσικοθεραπευτής έχει ολοκληρώσει τις δραστηριότητες που έχουν σημασία για τη ζωή του, αλλά και τις ανάγκες του κάθε ανθρώπου. Η αποκατάσταση ως ένα σύνολο δραστηριοτήτων που έχουν σημασία για τη ζωή του, αλλά και τις ανάγκες του κάθε ανθρώπου. Η αποκατάσταση ως ένα σύνολο δραστηριοτήτων που έχουν σημασία για τη ζωή του, αλλά και τις ανάγκες του κάθε ανθρώπου.

ση ή ακόμη και λόγω της φυσιολογικής βλάβης της λειτουργικότητας που μπορεί να συνοδεύει την ηλικία.

Από τον τραυματισμό στην επιστροφή

Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι η αποκατάσταση μετά από έναν τραυματισμό. Ένα κάταγμα, ένα διάστρεμμα, μια ρήξη συνδέσμου ή ένας τραυματισμός στη μέση ή στον αυχένα μπορεί να περιορίσει σημαντικά την καθημερινότητα. Η αποκατάσταση δεν αποτελεί μόνο την επιστροφή στο προηγούμενο επίπεδο λειτουργικότητας, αλλά και την αποκατάσταση της δύναμης, της κινητικότητας, της ισορροπίας, ο συντονισμού και η εμπιστοσύνη του ανθρώπου στο σώμα του. Εδώ ακριβώς βρίσκεται η αξία της φυσικοθεραπείας. Ο ασθενής μαθαίνει σταδιακά να χρησιμοποιεί ξανά σωστά το σώμα του, να εκτελεί τις κινήσεις με ασφάλεια και να επιστρέφει στις καθημερινές ή αθλητικές του δραστη-

Δεν αντιμετωπίζει απλώς έναν τραυματισμό ή έναν περιορισμό του σώματος. Μέσα από εξατομικευμένη αξιολόγηση και θεραπεία, βοηθά τον άνθρωπο να ανακτήσει σταδιακά τη λειτουργικότητά του και να επιστρέψει σε όσα έχουν πραγματική σημασία για τη ζωή του, να περπατήσει, να εργαστεί, να κινηθεί με ασφάλεια, να ξανακερδίσει την αυτονομία του

ριότητες χωρίς να επιβαρύνει την περιοχή που έχει τραυματιστεί. Η διαδικασία είναι συχνά σταδιακή και απαιτεί επιμονή. Μπορεί να υπάρχουν ημέρες με εμφανή βελτίωση και άλλες στις οποίες η πρόοδος μοιάζει μικρή. Ο φυσικοθεραπευτής λειτουργεί σε αυτή τη διαδρομή όχι μόνο ως θεραπευτής αλλά και ως σύμμαχος και καθοδηγητής του ασθενούς.

Μετά το χειρουργείο, η αποκατάσταση συνεχίζεται

Η επιτυχία μιας χειρουργικής επέμβασης δεν αποτελεί πάντοτε το τέλος της περιπέτειας. Σε πολλές περιπτώσεις αποτελεί την αρχή μιας νέας φάσης: της αποκατάστασης. Μετά από ορθοπεδικές επεμβάσεις, αρθροπλαστικές, χειρουργικές επεμβάσεις στη σπονδυλική στήλη ή άλλες παρεμβάσεις, ο ασθενής χρειάζεται συχνά να ξανακερδίσει σταδιακά την κινητικότητα και τη δύναμή του. Ο φυσικοθεραπευτής παρακολουθεί την πορεία, προσαρμόζει το πρόγραμμα στις δυνατότητες του ασθενούς και εργάζεται ώστε η επιστροφή στην καθημερινότητα να γίνει με τον ασφαλέστερο δυνατό τρόπο. Το ίδιο ισχύει και σε πιο σύνθετες περιπτώσεις. Η αποκατάσταση μπορεί να αφορά ασθενείς με νευρολογικές παθήσεις, καρδιαγγειακά ή αναπνευστικά προβλήματα, χρόνιες παθήσεις, καρκίνο ή άλλες καταστάσεις που επηρεάζουν τη λειτουργικότητα.

Η μεγάλη μάχη μετά το εγκεφαλικό

Ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο ρόλος της φυσικοθεραπείας στην αποκατάσταση μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο.

Ο ασθενής μπορεί να βρεθεί αντιμέτωπος με αδυναμία ή παράλυση στη μία πλευρά του σώματος, προβλήματα ισορροπίας, δυσκολία στη βάδιση και περιορισμό της αυτονομίας του. Η αποκατάσταση έχει ως στόχο να αξιοποιήσει στο μέγιστο δυνατό βαθμό τις δυνατότητες του ασθενούς και να τον βοηθήσει να αποκτήσει ξανά λειτουργικές δεξιότητες.

Η προσπάθεια μπορεί να ξεκινά από κάτι που για έναν υγιή άνθρωπο μοιάζει αυτονόητο: να καθίσει, να σηκωθεί από το κρεβάτι, να σταθεί όρθιος, να κάνει τα πρώτα βήματα. Κάθε μικρή κατάκτηση μπορεί να έχει τεράστια σημασία για τον ασθενή και την οικογένειά του.

Η φετινή Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας δίνει ιδιαίτερη έμφαση ακριβώς σε αυτόν τον ρόλο, αναδεικνύοντας τη συμβολή της φυσικοθεραπείας τόσο στην πρόληψη και διαχείριση των καρδιαγγειακών παθήσεων όσο και στην αποκατάσταση μετά το εγκεφαλικό.

Καρδιά, αναπνοή και κίνηση

Η φυσικοθεραπεία δεν περιορίζεται στο μυοσκελετικό σύστημα. Η σύγχρονη αποκατάσταση έχει σημαντική θέση και στην καρδιοαναπνευστική φροντίδα. Η ασφαλής και εξατομικευμένη σωματική δραστηριότητα μπορεί να αποτελέσει σημαντικό μέρος της διαχείρισης της υγείας ανθρώπων με καρδιαγγειακά προβλήματα, πάντα σύμφωνα με τις ιατρικές οδηγίες και τις ανάγκες του κάθε ασθενούς. Παράλληλα, η φυσικοθεραπεία μπορεί να συμβάλει στην αποκατάσταση ανθρώπων που αντιμετωπίζουν αναπνευστικές δυσκολίες ή αναρρώνουν από σοβαρές ασθένειες. Ο ΠΟΥ



επισημαίνει ότι η αποκατάσταση μπορεί να βοηθήσει ακόμη και ασθενείς σε μονάδες εντατικής θεραπείας, με στόχο τη βελτίωση της αναπνοής, την πρόληψη επιπλοκών και την ταχύτερη επαναφορά μετά από μια κρίσιμη νόσο.

Η φυσικοθεραπεία στην τρίτη ηλικία

Καθώς ο πληθυσμός γεννά, η ανάγκη για υπηρεσίες αποκατάστασης αναμένεται να αυξάνεται. Η διατήρηση της κινητικότητας αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ανεξάρτητη διαβίωση των ηλικιωμένων. Ένα πρόγραμμα που περιλαμβάνει ασκήσεις ενδυνάμωσης, ισορροπίας και κινητικότητας μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση της λειτουργικότητας και στην ασφαλέστερη καθημερινή ζωή. Η πρόληψη των πτώσεων αποτελεί επίσης σημαντικό πεδίο παρέμβασης. Για έναν ηλικιωμένο άνθρωπο, η δυνατότητα να σηκωθεί μόνος από την καρέκλα, να περπατήσει με ασφάλεια μέχρι το μπάνιο ή να βγει από το σπίτι δεν είναι μια απλή λεπτομέρεια. Είναι

ανεξαρτησία, αξιοπρέπεια και ποιότητα ζωής.

Από το παιδί έως τον αθλητή

Η φυσικοθεραπεία καλύπτει όλες τις ηλικίες. Στα παιδιά μπορεί να αποτελεί μέρος της αντιμετώπισης αναπτυξιακών ή νευρολογικών προβλημάτων και να στοχεύει στη βελτίωση της κινητικότητας και της συμμετοχής τους στις καθημερινές δραστηριότητες. Στους αθλητές, από την άλλη πλευρά, ο φυσικοθεραπευτής βρίσκεται συχνά δίπλα τους τόσο μετά τον τραυματισμό όσο και προληπτικά. Στόχος είναι η ασφαλής επιστροφή στην προπόνηση και στον αγώνα, αλλά και η μείωση του κινδύνου επαντραυματισμού. Ανάμεσα στα δύο αυτά άκρα βρίσκεται ένας τεράστιος αριθμός ανθρώπων που αντιμετωπίζουν μυοσκελετικούς πόνους, προβλήματα κινητικότητας ή χρόνιες παθήσεις και χρειάζονται βοήθεια για να συνεχίσουν να εργάζονται, να κινούνται και να ζουν όσο το δυνατόν πιο φυσιολογικά.

Δεν αποκαθίσταται μόνο το σώμα

Ίσως το πιο σημαντικό στοιχείο της φυσικοθεραπείας είναι ότι πίσω από κάθε θεραπευτικό πρόγραμμα υπάρχει ένας άνθρωπος με συγκεκριμένες ανάγκες και στόχους. Ο ένας θέλει να ξαναπερπατήσει. Ο άλλος θέλει να επιστρέψει στη δουλειά του. Ένας τρίτος θέλει να παίξει ξανά με τα παιδιά ή τα εγγόνια του. Ένας αθλητής θέλει να επιστρέψει στο γήπεδο. Η αποκατάσταση επομένως δεν μετρείται μόνο σε μίλες κίνησης, κλά δυνάμεις ή αριθμό επαναλήψεων. Μετρείται και στην επιστροφή στην καθημερινότητα. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο η συνεργασία μεταξύ διαφορετικών επαγγελματιών υγείας είναι τόσο σημαντική. Η αποκατάσταση μπορεί να απαιτεί τη συνεργασία φυσικοθεραπευτών με γιατρούς, εργοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, νοσηλευτές, ψυχολόγους και άλλους επαγγελματίες, ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενούς.

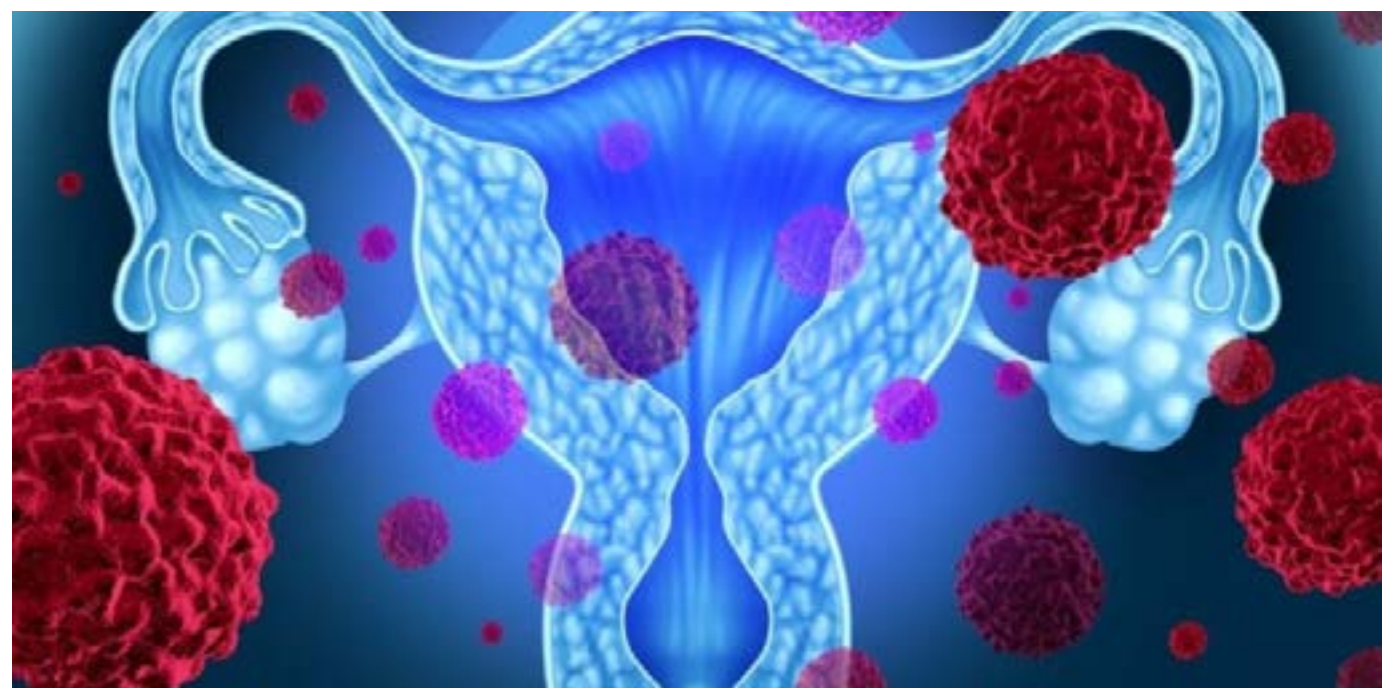
Μια ανάγκη που αφορά εκατομμύρια ανθρώπους

Η σημασία της αποκατάστασης αποτυπώνεται και στους αριθμούς. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, περίπου 2,4 δισεκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως ζουν σήμερα με κάποια κατάσταση υγείας που μπορεί να ωφεληθεί από υπηρεσίες αποκατάστασης. Η ανάγκη αναμένεται να αυξηθεί τα επόμενα χρόνια, μεταξύ άλλων λόγω της γήρανσης του πληθυσμού και της αύξησης των χρόνιων παθήσεων. Ο ΠΟΥ υπογραμμίζει επίσης ότι η αποκατάσταση δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως πολυτέλεια ή ως υπηρεσία που χρησιμοποιείται μόνο όταν έχουν αποτύχει όλες οι άλλες θεραπευτικές επιλογές. Αντίθετα, αποτελεί βασικό κομμάτι της υγειονομικής φροντίδας και σε πολλές περιπτώσεις είναι σημαντικό να ξεκινά έγκαιρα και να συνεχίζεται παράλληλα με άλλες θεραπείες.

Το επάγγελμα του μέλλοντος

Η σύγχρονη φυσικοθεραπεία εξελίσσεται διαρκώς. Η επιστημονική γνώση, η τεχνολογία, η θεραπευτική άσκηση και οι νέες μέθοδοι αξιολόγησης προσφέρουν περισσότερα εργαλεία στους επαγγελματίες. Ταυτόχρονα, όμως, παραμένει κάτι που καμία τεχνολογία δεν μπορεί να αντικαταστήσει: η ανθρώπινη σχέση ανάμεσα στον θεραπευτή και τον ασθενή. Γιατί η αποκατάσταση απαιτεί χρόνο. Απαιτεί υπομονή, επιμονή και εμπιστοσύνη. Υπάρχουν στιγμές απογοήτευσης, αλλά και στιγμές μεγάλης χαράς, όταν ένας άνθρωπος κάνει ξανά μια κίνηση που θεωρούσε χαμένη. Και ίσως εκεί βρίσκεται η βαθύτερη αξία του έργου του φυσικοθεραπευτή. Δεν βοηθά απλώς έναν άνθρωπο να κινήσει καλύτερα ένα χέρι ή ένα πόδι. Τον βοηθά να ξανακερδίσει μέρος της ζωής του. Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας είναι, επομένως, κάτι περισσότερο από μια ημέρα αναγνώρισης ενός επαγγέλματος. Είναι μια υπενθύμιση ότι η υγεία δεν είναι μόνο η απουσία της ασθένειας. Είναι η δυνατότητα του ανθρώπου να κινείται, να συμμετέχει, να εργάζεται, να επικοινωνεί και να παραμένει όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητος. Και σε αυτή την προσπάθεια, ο φυσικοθεραπευτής έχει έναν ρόλο που ξεπερνά κατά πολύ μια θεραπευτική συνεδρία: είναι ο επαγγελματίας που βρίσκει διπλά στον άνθρωπο στο δυσκόλο ταξίδι από τον περιορισμό προς την επαναφορά της κίνησης και της αυτονομίας.

Ο Σεπτέμβριος έχει καθιερωθεί διεθνώς ως μήνας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης, με στόχο να γίνει ευρύτερα γνωστό ότι ορισμένες ενοχλήσεις, όταν επιμένουν και επανέρχονται, δεν θα πρέπει να αποδίδονται αυτόματα σε ένα απλό γαστρεντερικό πρόβλημα ή σε προσωρινές ορμονικές διαταραχές



ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΩΝ ΩΟΘΗΚΩΝ

Τα «σιωπηλά» σημάδια στις γυναίκες

Ο Σεπτέμβριος είναι μήνας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για έναν από τους πιο δύσκολους γυναικολογικούς καρκίνους

Ο καρκίνος των ωοθηκών παραμένει μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις στον χώρο της γυναικολογικής ογκολογίας, καθώς συχνά εξελίσσεται χωρίς έντονα ή χαρακτηριστικά συμπτώματα στα αρχικά του στάδια. Ο Σεπτέμβριος έχει καθιερωθεί διεθνώς ως μήνας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης, με στόχο να γίνει ευρύτερα γνωστό ότι ορισμένες ενοχλήσεις, όταν επιμένουν και επανέρχονται, δεν θα πρέπει να αποδίδονται αυτόματα σε ένα απλό γαστρεντερικό πρόβλημα ή σε προσωρινές ορμονικές διαταραχές.

Το βασικό μήνυμα της ενημερωτικής εκστρατείας είναι απλό αλλά ιδιαίτερα σημαντικό: η γνώση των συμπτωμάτων και η έγκαιρη αναζήτηση ιατρικής συμβουλής μπορούν να συμβάλουν στην ταχύτερη διάγνωση.

Όταν τα συμπτώματα επιμένουν Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που συνδέονται με τον καρκίνο των ωοθηκών είναι ότι τα πρώιμα συμπτώματα μπορεί να είναι ασαφή και να μοιάζουν με πολύ συνηθισμένες ενοχλήσεις. Μεταξύ των συμπτωμάτων που μπορεί να εμφανιστούν περιλαμβάνονται το επίμονο φούσκωμα ή η αύξηση της περιμέτρου της κοιλιάς, ο πόνος ή η πίεση στην περιοχή της λεκάνης, ο κοιλιακός πόνος, η γρήγορη αίσθηση κορεσμού κατά τη διάρκεια του γεύματος, αλλά και αλλαγές στις συνήθειες του εντέρου ή της ούρησης. Μπορεί επίσης να παρουσιαστούν κόπωση, πόνος στη μέση, δυσπεψία ή αλλαγές

στον εμμηνορροϊκό κύκλο, ανάλογα με την περίπτωση. Αυτό που έχει ιδιαίτερη σημασία δεν είναι η παρουσία ενός μεμονωμένου συμπτώματος, αλλά η επιμονή, η συχνότητα και η αλλαγή σε σχέση με αυτό που θεωρεί φυσιολογικό η ίδια η γυναίκα. Ένα φούσκωμα που εμφανίζεται περιστασιακά μετά από ένα γεύμα δεν σημαίνει καρκίνο. Όταν όμως ένα σύμπτωμα είναι καινούργιο, επιμένει, επανέρχεται συχνά ή συνδυάζεται με άλλα συμπτώματα, χρειάζεται ιατρική αξιολόγηση.

Γιατί η διάγνωση μπορεί να καθυστερήσει

Οι ωοθήκες βρίσκονται βαθιά μέσα στην πύελο και τα συμπτώματα που προκαλεί ένας όγκος μπορεί αρχικά να μην είναι ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα αρκετές γυναίκες να μην αντιλαμβάνονται ότι χρειάζεται να απευθυνθούν άμεσα στον γιατρό. Το φούσκωμα, για παράδειγμα, μπορεί να αποδοθεί σε διατροφή ή γαστρεντερικές διαταραχές, ενώ ο πνευλικός πόνος μπορεί να συνδεθεί με τον κύκλο, την εμμηνοπαυση ή άλλες συχνές γυναικολογικές αιτίες. Γι' αυτό και οι ειδικοί επιμένουν στη σημασία της επαγρύπνησης χωρίς πανικό. Η παρουσία των παραπάνω συμπτωμάτων δεν σημαίνει ότι μία γυναίκα έχει καρκίνο των ωοθηκών. Σημαίνει όμως ότι, όταν αυτά είναι επίμονα ή ασυνήθιστα, δεν πρέπει να παραμένουν χωρίς διερεύνηση.

Δεν υπάρχει ένα απλό τεστ προληπτικού ελέγχου για όλες Ένα ακόμη σημαντικό μήνυμα του

Σεπτεμβρίου είναι ότι ο καρκίνος των ωοθηκών δεν διαθέτει σήμερα ένα απλό, αξιόπιστο τεστ προσυμπτωματικού ελέγχου που να συστήνεται για όλες τις γυναίκες του γενικού πληθυσμού. Η διερεύνηση μπορεί να περιλαμβάνει γυναικολογική εξέταση, υπερηχογραφικό έλεγχο και, ανάλογα με τα ευρήματα και το ιστορικό, αιματολογικές εξετάσεις ή άλλες απεικονιστικές εξετάσεις. Η επιλογή των εξετάσεων γίνεται από τον γιατρό με βάση την ηλικία, τα συμπτώματα, τα ευρήματα και τους παράγοντες κινδύνου.

Επομένως, ιδιαίτερη σημασία έχει η τακτική γυναικολογική παρακολούθηση και κυρίως η άμεση επικοινωνία με τον γιατρό όταν προκύπτει μία νέα και επίμονη αλλαγή. Ποιοι παράγοντες αυξάνουν τον κίνδυνο Ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου των ωοθηκών αυξάνεται με την ηλικία, ενώ σημαντικό ρόλο μπορεί να διαδραματίζει και το οικογενειακό ιστορικό. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται όταν υπάρχει ιστορικό καρκίνου των ωοθηκών ή του μαστού στην οικογένεια. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να υπάρχει κληρονομική προδιάθεση, όπως μεταλλάξεις στα γονίδια BRCA1 και BRCA2, αλλά και άλλες γενετικές καταστάσεις που συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο. Αυτό δεν σημαίνει ότι μία γυναίκα με οικογενειακό ιστορικό θα εμφανίσει απαραίτητα τη νόσο. Σημαίνει όμως ότι μπορεί να χρειάζεται εξατομικευμένη εκτίμηση και, σε συγκεκριμένες περιπτώσεις, γενετική συμβουλευτική. Η έγκαιρη διάγνωση είναι κρίσιμη Όπως συμβαίνει με πολλές μορφές καρκίνου, έτσι και στον καρκίνο των ωοθη-

• συνεχής ενημέρωση
FORMedia.gr

κών η έγκαιρη διάγνωση συνδέεται με καλύτερες θεραπευτικές δυνατότητες. Η θεραπεία εξαρτάται από το στάδιο της νόσου, τον τύπο του όγκου και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε ασθενούς. Μπορεί να περιλαμβάνει χειρουργική αντιμετώπιση και συστηματικές θεραπείες, όπως χημειοθεραπεία, ενώ σε συγκεκριμένες περιπτώσεις χρησιμοποιούνται και νεότερες στοχευμένες θεραπευτικές προσεγγίσεις. Η σύγχρονη ογκολογία έχει στη διάθεσή της περισσότερες θεραπευτικές επιλογές σε σχέση με το παρελθόν, γεγονός που καθιστά ακόμη σημαντικότερη την έγκαιρη παραπομπή και την αντιμετώπιση σε εξειδικευμένα κέντρα όταν αυτό απαιτείται.

Το μήνυμα του Σεπτεμβρίου

Ο μήνας ευαισθητοποίησης δεν έχει στόχο να προκαλέσει φόβο στις γυναίκες. Αντίθετα, στόχος είναι να ενισχύσει την ενημέρωση και την αυτοπαρατήρηση. Η γυναίκα γνωρίζει καλύτερα από οποιονδήποτε άλλον τις φυσιολογικές αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα της. Ένα νέο σύμπτωμα που επιμένει και δεν υποχωρεί είναι λόγος για συζήτηση με τον γιατρό. Η πρόληψη, η σωστή ενημέρωση, η γνώση του οικογενειακού ιστορικού και η έγκαιρη διερεύνηση ύποπτων συμπτωμάτων αποτελούν τα σημαντικότερα εργαλεία απέναντι σε μία νόσο που πολλές φορές μπορεί να περάσει απαρατήρητη στα πρώτα της βήματα. Ο Σεπτέμβριος, λοιπόν, λειτουργεί ως μία υπενθύμιση: ούτε αδιαφορία ούτε πανικός. Ενημέρωση, προσοχή στα επίμονα συμπτώματα και έγκαιρη επικοινωνία με τον γιατρό.



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.

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



ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ



ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΗ & ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

★★★★★

ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ. ΦΡΟΝΤΙΔΑ. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ.

Μαζί, κάθε μέρα, ένα βήμα μπροστά!



8 χλμ Λάρισας - Τρικάλων
Λάρισα 415 00



241 085 1851



info@animus-sa.gr



www.animus.com.gr



ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΜΑΣ ΣΕ **30"**



ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ



ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Το ΚΔΗΦ ANIMUS βγήκε από το καθημερινό πρόγραμμα και επισκέφθηκε το Fashion City Outlet στη Λάρισα, δίνοντας στους ωφελούμενους και το προσωπικό την ευκαιρία για βόλτα, shopping, επικοινωνία και στιγμές χαλάρωσης

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Μια βόλτα στην πόλη, μια εμπειρία συμπερίληψης

Μια διαφορετική ημέρα από τις συνηθισμένες είχαν την ευκαιρία να ζήσουν οι ωφελούμενοι και το προσωπικό του ΚΔΗΦ ANIMUS, αφήνοντας για λίγο πίσω το καθημερινό πρόγραμμα και μεταφέροντας τη δραστηριότητά τους έξω από τους γνώριμους χώρους της δομής. Προορισμός ήταν το Fashion City Outlet στη Λάρισα, όπου πραγματοποιήθηκε μια οργανωμένη έξοδος με βόλτα, shopping και αρκετές ευκαιρίες για επικοινωνία και ψυχαγωγία.

Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία εντάσσεται στη γενικότερη προσπάθεια του ΚΔΗΦ ANIMUS να ενισχύει την εξωστρέφεια και να δημιουργεί συνθήκες ουσιαστικής κοινωνικής συμμετοχής. Για τους ανθρώπους που συμμετείχαν, η επίσκεψη σε έναν πολυσύχναστο εμπορικό χώρο δεν ήταν απλώς μια αλλαγή τοπίου. Ήταν μια ευκαιρία να κινηθούν σε ένα διαφορετικό περιβάλλον, να κάνουν τις επιλογές τους, να περιηγηθούν στα καταστήματα και να απολαύσουν μια δραστηριότητα που αποτελεί κομμάτι της καθημερινότητας κάθε ανθρώπου.

Η βόλτα ξεκίνησε με περιήγηση στους χώρους του εμπορικού κέντρου, με τους ωφελούμενους να έχουν την ευκαιρία να παρατηρήσουν, να συζητήσουν και να επιλέξουν τι θα ήθελαν να δουν. Το shopping αποτέλεσε φυσικά ένα από τα βασικά στοιχεία της εξόδου, όμως η αξία της δράσης βρισκόταν κυρίως στην ίδια την εμπειρία.

Μέσα από μια τέτοια δραστηριότητα, οι ωφελούμενοι μπορούν να εξασκήσουν στην πράξη δεξιότητες που συνδέονται με την αυτονομία και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Η επιλογή ενός προϊόντος, η επικοινωνία με τους εργαζόμενους ενός καταστήματος, η αναζήτηση ενός χώρου

ή απλώς η συμμετοχή σε μια κοινή βόλτα είναι μικρές καθημερινές πράξεις που αποκτούν ιδιαίτερη σημασία όταν πραγματοποιούνται σε πραγματικές συνθήκες. Η παρουσία του προσωπικού δίπλα στους ωφελούμενους δημιουργήσει ένα διαφορετικό πλαίσιο επαφής. Μακριά από το καθιερωμένο πρόγραμμα και τους χώρους στους οποίους πραγματοποιούνται καθημερινά οι δραστηριότητες του ΚΔΗΦ, υπήρχε περισσότερος χώρος για αυθόρμητες συζητήσεις, πειράγματα, χαμόγελα και στιγμές χαλάρωσης

Η έννοια της συμπερίληψης αποκτά ουσιαστικό περιεχόμενο όταν αποτυπώνεται σε πραγματικές εμπειρίες. Η δυνατότητα των ανθρώπων με αναπηρία να συμμετέχουν σε δραστηριότητες μέσα στην πόλη, να επισκέπτονται χώρους ψυχαγωγίας και εμπορίου και να απολαμβάνουν τον ελεύθερο χρόνο τους αποτελεί σημαντικό

κομμάτι της κοινωνικής ζωής.

Μια έξοδος σε ένα εμπορικό κέντρο μπορεί να φαίνεται απλή, όμως για τους συμμετέχοντες αποτελεί μια ευκαιρία να βρεθούν σε ένα περιβάλλον με διαφορετικά ερεθίσματα και να αλληλεπιδράσουν με ανθρώπους και καταστάσεις πέρα από την καθημερινή τους ρουτίνα.

Ταυτόχρονα, τέτοιες δράσεις συμβάλλουν και στην εξοικείωση της κοινωνίας με τη διαφορετικότητα. Όταν οι άνθρωποι συναντιούνται στους ίδιους χώρους, μοιράζονται τις ίδιες δραστηριότητες και συμμετέχουν στην ίδια καθημερινότητα, η συμπερίληψη παύει να είναι μια θεωρητική έννοια και γίνεται μέρος της πραγματικής ζωής. Μια διαφορετική ημέρα με απλές στιγμές. Κατά τη διάρκεια της εξόδου, η διάθεση ήταν χαλαρή και το πρόγραμμα άφησε χώρο για αυθορμητισμό. Μια βόλτα στα

καταστήματα, μια επιλογή για shopping, μια συζήτηση ή ένα γέλιο ήταν αρκετά για να δώσουν στην ημέρα έναν διαφορετικό χαρακτήρα.

Για τους ωφελούμενους, η εμπειρία λειτούργησε ως μια ευχάριστη διακοπή από τη ρουτίνα, ενώ για το προσωπικό αποτέλεσε μια ακόμη ευκαιρία να μοιραστεί μαζί τους στιγμές που δεν καθορίζονται από το θεραπευτικό ή εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Στο ΚΔΗΦ ANIMUS, δράσεις αυτού του χαρακτήρα δείχνουν ότι η καθημερινότητα μπορεί να εμπλουτίζεται με εμπειρίες που ενισχύουν την κοινωνική συμμετοχή και την αυτονομία.

Η έξοδος στο Fashion City Outlet ήταν μια ακόμη αφορμή για να ανοίξει ένας διαφορετικός κύκλος επικοινωνίας, με επίκεντρο όχι μόνο τις ανάγκες, αλλά και τις επιθυμίες, τις επιλογές και τη χαρά της συμμετοχής.



Το ΚΑΑ ANIMUS δημιουργεί ευκαιρίες ώστε οι ασθενείς να συμμετέχουν σε δραστηριότητες εκτός της δομής, να έρχονται σε επαφή με την κοινωνία και να βιώνουν την ισότιμη συμμετοχή στην καθημερινή ζωή

Η κοινή έξοδος ασθενών και προσωπικού πρόσφερε έναν διαφορετικό χώρο για επικοινωνία, χαμόγελο και δημιουργία κοινωνικών ανανήσεων, αναδεικνύοντας τη σημασία της ψυχαγωγίας και των κοινωνικών εμπειριών στην καθημερινότητα

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**



LA MAMUCA

Μια έξοδος με επίκεντρο τον άνθρωπο

Το ΚΑΑ ANIMUS ενισχύει την εξωστρέφεια και τη συμπερίληψη, δημιουργώντας στιγμές επικοινωνίας, χαράς και ουσιαστικής επαφής έξω από την καθημερινή ρουτίνα

Μια διαφορετική εμπειρία από τη συνηθισμένη καθημερινότητα είχαν την ευκαιρία να ζήσουν ασθενείς και προσωπικό του ΚΑΑ ANIMUS, μέσα από μια έξοδο σε πολυχώρο διασκέδασης της Λάρισας. Η πρωτοβουλία εντάσσεται στη φιλοσοφία της δομής για ενόχληση της εξωστρέφειας, της κοινωνικής συμμετοχής και της συμπερίληψης. Μακριά από τους γνώριμους χώρους και το καθημερινό πρόγραμμα αποκατάστασης, ασθενείς και εργαζόμενοι βρέθηκαν σε ένα πιο χαλαρό περιβάλλον, έχοντας την ευκαιρία να συνομιλήσουν, να γελάσουν και να μοιραστούν όμορφες στιγμές. Η έξοδος αποτέλεσε μια ευκαιρία για αλλαγή παραστάσεων, αλλά κυρίως για ανθρώπινη επαφή και επικοινωνία. Τέτοιες δράσεις αποκτούν ιδιαίτερη σημασία,

καθώς η αποκατάσταση δεν περιορίζεται μόνο στο θεραπευτικό κομμάτι. Η κοινωνική ζωή, η ψυχαγωγία, η επικοινωνία και η δυνατότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες έξω από τη δομή αποτελούν σημαντικές πλευρές της καθημερινότητας. Η κοινή έξοδος έδωσε τη δυνατότητα στο προσωπικό να βρεθεί δίπλα στους ασθενείς σε ένα διαφορετικό πλαίσιο, πέρα από τους ρόλους και τις απαιτήσεις της καθημερινής λειτουργίας. Η συζήτηση και το χαμόγελο έγιναν η αφορμή για μια πιο άμεση και ανθρώπινη σύνδεση. Στο ΚΑΑ ANIMUS, η εξωστρέφεια γίνεται πράξη μέσα από πρωτοβουλίες που ανοίγουν δρόμους επικοινωνίας με την κοινωνία και δημιουργούν εμπειρίες συμμετοχής. Μια έξοδος μπορεί να διαρκεί λίγες ώρες, αλλά

να προσφέρει κάτι ουσιαστικό: μια ευχάριστη ανάμνηση, μια διαφορετική εικόνα της ημέρας και, κυρίως, την αίσθηση ότι όλοι έχουν θέση και συμμετοχή στην κοινωνική ζωή. Πέρα από τη συγκεκριμένη δράση, τέτοιες πρωτοβουλίες αναδεικνύουν και μια ευρύτερη αντίληψη για την καθημερινότητα των ανθρώπων που βρίσκονται σε διαδικασία αποκατάστασης. Η επαφή με την κοινωνία, η δυνατότητα επιλογής και η συμμετοχή σε δραστηριότητες που προσφέρουν ευχαρίστηση συμβάλλουν στη δημιουργία μιας καθημερινότητας με περισσότερες εμπειρίες και ερεθίσματα. Η παρουσία σε έναν χώρο της πόλης, ανάμεσα σε άλλους ανθρώπους, δίνει παράλληλα την ευκαιρία να περιορίζονται στην πράξη τα στερεότυπα και να γίνεται περισσότερο ορατή η

αξία της ισότιμης συμμετοχής. Η συμπερίληψη αποκτά ουσιαστικό περιεχόμενο όταν μετατρέπεται από έννοια σε καθημερινή εμπειρία. Για τους ανθρώπους του ΚΑΑ ANIMUS, η συγκεκριμένη έξοδος αποτέλεσε ακόμη μία αφορμή να δημιουργήσουν κοινές ανανήσεις και να απολαύσουν χρόνο διαφορετικό από εκείνον που υπαγορεύει το πρόγραμμα της ημέρας. Μικρές στιγμές που, χωρίς να χρειάζονται ιδιαίτερες αφορμές, μπορούν να προσθέσουν χαμόγελο, αυθορμητισμό και θετική διάθεση. Και τελικά, ίσως αυτή να είναι η ουσία μιας τέτοιας πρωτοβουλίας, να δημιουργούνται περισσότερες ευκαιρίες για ζωή έξω από τα συνηθισμένα, με σεβασμό στις ανάγκες κάθε ανθρώπου και με χώρο για επικοινωνία, συμμετοχή και χαρά.




Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Τα επιτραπέζια παιχνίδια αξιοποιούνται ως θεραπευτικό εργαλείο για την ενίσχυση του λεξιλογίου, της εύρεσης λέξεων, της οργάνωσης της σκέψης, της ροής του λόγου και της γρήγορης γνωστικής επεξεργασίας



Επικοινωνία, έκφραση και συμπερίληψη στην πράξη

Οι ομαδικές δραστηριότητες με επιτραπέζια παιχνίδια ενισχύουν τον λόγο, τη σκέψη και την κοινωνική αλληλεπίδραση στο ΚΔΗΦ

Γράφει
ο Χρήστος
Σιώμος
Υπεύθυνος
Λογοθεραπείας
ΚΔΗΦ ANIMUS

Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Σε ένα τραπέζι γεμάτο κάρτες, λέξεις, ερωτήσεις και χαμόγελα, η λογοθεραπεία αποκτά μια διαφορετική διάσταση. Η θεραπευτική διαδικασία δεν περιορίζεται σε ατομικές ασκήσεις ούτε εξελίσσεται απαραίτητα μέσα από μια αυστηρά δομημένη συνθήκη. Μπορεί να γίνει παιχνίδι, συνεργασία, επικοινωνία και μια ευκαιρία για ουσιαστική επαφή με τους άλλους.

Αυτή ακριβώς την προσέγγιση αξιοποιεί η ομάδα λογοθεραπείας του ΚΔΗΦ, εντάσσοντας συστηματικά τα επιτραπέζια παιχνίδια στις ομαδικές της δραστηριότητες. Οι κάρτες και οι κανόνες του παιχνιδιού λειτουργούν ως αφετηρία για επικοινωνία, ενώ η ίδια η συμμετοχή δημιουργεί ένα φυσικό περιβάλλον μέσα στο οποίο οι ωφελοούμενοι καλούνται να μιλήσουν, να σκεφτούν, να ακούσουν και να ανταποκριθούν.

Το παιχνίδι δεν αποτελεί απλώς μια

ευχάριστη διακοπή από τη θεραπευτική διαδικασία. Στην πραγματικότητα, μπορεί να γίνει το μέσο μέσα από το οποίο καλλιεργούνται συγκεκριμένες δεξιότητες. Η αναζήτηση της κατάλληλης λέξης, η περιγραφή μιας εικόνας ή μιας έννοιας, η απάντηση σε μια ερώτηση, η σύνδεση διαφορετικών πληροφοριών και η συμμετοχή σε έναν διάλογο δημιουργούν διαρκώς ευκαιρίες για εξάσκηση του λόγου και της σκέψης.

Σε μια ομαδική συνάντηση, άλλωστε, η επικοινωνία δεν είναι μονόδρομο. Ο κάθε συμμετέχων χρειάζεται να παρακολουθήσει τι λέει ο άλλος, να περιμένει τη σειρά του, να κατανοήσει το πλαίσιο της συζήτησης και να διαμορφώσει τη δική του απάντηση. Έτσι, η λογοθεραπευτική δραστηριότητα συνδέεται άμεσα με την καθημερινή επικοινωνία.

Η εύρεση λέξεων αποτελεί ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα. Όταν ένας ωφελοούμενος καλείται να βρει μια

συγκεκριμένη λέξη ή να περιγράψει κάτι χωρίς να το ονομάσει, ενεργοποιεί το λεξιλόγιό του και προσπαθεί να ανακαλέσει την πληροφορία που χρειάζεται. Η διαδικασία αυτή απαιτεί σκέψη, συγκέντρωση και γρήγορη επεξεργασία των δεδομένων που έχει μπροστά του. Η οργάνωση της σκέψης αποτελεί σημαντικό μέρος της δραστηριότητας. Για να εκφράσει κάποιος μια ολοκληρωμένη απάντηση, δεν αρκεί να γνωρίζει μια λέξη. Χρειάζεται να οργανώσει αυτό που θέλει να πει, να επιλέξει τις πληροφορίες που είναι χρήσιμες και να τις παρουσιάσει με τρόπο κατανοητό στους υπόλοιπους. Η συζήτηση που προκύπτει μέσα από το παιχνίδι δημιουργεί ακριβώς αυτόν τον χώρο εξάσκησης. Ιδιαίτερη σημασία έχει και η ροή του λόγου. Σε ένα περιβάλλον όπου η επικοινωνία έχει έναν σαφή και ευχάριστο στόχο, οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν τον προφορικό λόγο χωρίς η διαδικασία

να βιώνεται ως μια ακόμη «άσκηση». Η απάντηση σε μια κάρτα, η ανταλλαγή απόψεων για το παιχνίδι ή ακόμη και ένα αυθόρμητο σχόλιο μπορούν να οδηγήσουν σε μια νέα συζήτηση. Η ομαδικότητα προσθέτει ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο. Ο λόγος αποκτά νόημα όταν χρησιμοποιείται για να επικοινωνήσουμε με έναν άλλο άνθρωπο. Γι' αυτό και η θεραπευτική διαδικασία μέσα σε μια ομάδα μπορεί να συνδέσει τη γλωσσική και γνωστική εξάσκηση με τις κοινωνικές δεξιότητες. Ο ωφελοούμενος δεν καλείται μόνο να βρει μια λέξη ή να απαντήσει σωστά. Καλείται να συμμετάσχει.

Η συμμετοχή αυτή μπορεί να πάρει πολλές μορφές. Να ακούσει τον συμπαίκτη του. Να περιμένει τη σειρά του. Να συμφωνήσει ή να διαφωνήσει. Να ζητήσει διευκρίνιση. Να εξηγήσει τη σκέψη του. Να γελάσει με ένα λάθος. Να ενθαρρύνει έναν άλλο συμμετέχοντα. Πρόκειται για στοιχεία που συναντώνται καθημερινά στην

Η ομαδική δραστηριότητα ενισχύει την κοινωνική αλληλεπίδραση, τη συνεργασία και την αυτοπεποίθηση, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου οι ωφελοούμενοι συμμετέχουν ισότιμα και εκφράζουν τη σκέψη και τη φωνή τους, ανεξάρτητα από την κινητική αναπηρία

κοινωνική ζωή και που αποκτούν μέσα στη δραστηριότητα έναν φυσικό χώρο εξάσκησης. Σε αυτό το πλαίσιο, η λογοθεραπεία δεν αντιμετωπίζεται απομονωμένα από την υπόλοιπη καθημερινότητα. Η επικοινωνία συνδέεται με τη σχέση, η γλώσσα με την κοινωνική συμμετοχή και η σκέψη με την έκφραση. Το σημαντικό είναι ότι το παιχνίδι δημιουργεί ένα κοινό σημείο αναφοράς. Όλοι βρίσκονται γύρω από το ίδιο τραπέζι και συμμετέχουν σε μια κοινή δραστηριότητα. Οι ρόλοι μοιράζονται, οι κανόνες είναι κοινοί και κάθε συμμετέχων έχει χώρο να συμβάλει. Μέσα από αυτή τη διαδικασία καλλιεργείται ένα κλίμα συνεργασίας και αμοιβαίας αποδοχής. Η θεραπευτική αξία της δραστηριότητας, επομένως, δεν βρίσκεται μόνο στην άσκηση μιας συγκεκριμένης δεξιότητας. Βρίσκεται και στον τρόπο με τον οποίο η δεξιότητα αυτή χρησιμοποιείται μέσα σε μια πραγματική κοινωνική συνθήκη. Η λέξη γίνεται επικοινωνία, η σκέψη γίνεται απάντηση και η απάντηση γίνεται διάλογος.

Κάπως έτσι, ένα επιτραπέζιο παιχνίδι μπορεί να μετατραπεί σε ένα μικρό εργαστήριο επικοινωνίας. Έναν χώρο όπου η μάθηση δεν διαχωρίζεται από τη χαρά και όπου η θεραπευτική διαδικασία μπορεί να πραγματοποιείται μέσα από μια δραστηριότητα που προκαλεί το ενδιαφέρον και τη συμμετοχή. Και ίσως αυτό να είναι ένα από τα πιο ουσιαστικά στοιχεία της συγκεκριμένης προσέγγισης: ότι η επικοινωνία δεν αντιμετωπίζεται μόνο ως θεραπευτικός στόχος, αλλά ως δικαίωμα και ως καθημερινή ανάγκη κάθε ανθρώπου.

Η αξία της συγκεκριμένης προσέγγισης γίνεται ακόμη πιο εμφανής όταν η λογοθεραπεία συνδέεται με την έννοια της συμπερίληψης. Για έναν άνθρωπο με κινητική αναπηρία, η συμμετοχή σε δραστηριότητες που απαιτούν την επικοινωνία μπορεί να είναι μια μεγάλη πρόκληση. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες που απαιτούν την επικοινωνία μπορεί να είναι μια μεγάλη πρόκληση. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες που απαιτούν την επικοινωνία μπορεί να είναι μια μεγάλη πρόκληση.

Στο ΚΔΗΦ, η ομαδική λογοθεραπεία δημιουργεί έναν τέτοιο χώρο συμμετοχής. Η δραστηριότητα προσανατολίζεται στις δυνατότητες των ωφελοούμενων και δίνει έμφαση σε αυτό που μπορούν να κάνουν και να εκφράσουν. Το παιχνίδι γίνεται έτσι ένα κοινό πεδίο, στο οποίο η επικοινωνία έχει πρωταγωνιστικό ρόλο.

Οι κάρτες και τα ερεθίσματα του παιχνιδιού μπορούν να αποτελέσουν αφορμή για διαφορετικού τύπου συζητήσεις. Μια λέξη μπορεί να οδηγήσει σε μια περιγραφή, μια περιγραφή σε μια ανάμνηση και μια ανάμνηση σε έναν διάλογο με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Η διαδικασία εξελίσσεται μέσα από την αλληλεπίδραση και επιτρέπει στους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν τον λόγο με λειτουργικό τρόπο. Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς η επικοινωνία δεν αποτελεί μόνο ένα σύνολο γλωσσικών δεξιοτήτων. Είναι ο τρόπος με τον οποίο εκφράζουμε ανάγκες, επιθυμίες, σκέψεις και συναισθήματα. Είναι ο τρόπος με τον οποίο ζητάμε βοήθεια, μοιραζόμαστε μια εμπειρία, κάνουμε μια επίλογη ή συμμετέχουμε σε μια συζήτηση. Η ενίσχυση του λεξιλογίου, επομένως, αποκτά πρακτική διάσταση. Όσο περισσότερα διαθέσιμα γλωσσικά εργαλεία έχει ένας



άνθρωπος, τόσο περισσότερες δυνατότητες έχει να περιγράψει αυτό που σκέφτεται και να επικοινωνήσει με τους γύρω του. Η λογοθεραπευτική δραστηριότητα μπορεί να δημιουργήσει ευκαιρίες για ενεργοποίηση αυτού του λεξιλογίου μέσα από καταστάσεις που έχουν άμεσο ενδιαφέρον για τον συμμετέχοντα. Το ίδιο ισχύει και για την ταχύτητα επεξεργασίας. Ένα παιχνίδι με κανόνες, ερωτήσεις και εναλλαγή σειράς απαιτεί από τον συμμετέχοντα να παρακολουθεί την εξέλιξη,

να επεξεργάζεται τις πληροφορίες και να ανταποκρίνεται. Η γνωστική λειτουργία εντάσσεται έτσι σε μια δραστηριότητα που έχει σαφή στόχο και συγκεκριμένο πλαίσιο. Παράλληλα, η ομαδική συνθήκη ενισχύει την κοινωνική διάσταση της επικοινωνίας. Ο συμμετέχων δεν επικοινωνεί μόνο με τον θεραπευτή. Έχει απέναντί του και άλλα μέλη της ομάδας, με διαφορετικές απαντήσεις, διαφορετικές σκέψεις και διαφορετικούς τρόπους έκφρασης. Αυτό δημιουργεί ένα

πραγματικό περιβάλλον αλληλεπίδρασης. Η διαφορετικότητα των απαντήσεων μπορεί να λειτουργήσει και ως αφορμή για αποδοχή της διαφορετικότητας οπτικής. Δεν υπάρχει πάντα μία μόνο απάντηση σε μια συζήτηση. Κάθε άνθρωπος μπορεί να περιγράψει κάτι με τον δικό του τρόπο, να χρησιμοποιήσει διαφορετικές λέξεις ή να συνδέσει μια έννοια με διαφορετική εμπειρία. Η ομάδα γίνεται έτσι ένας χώρος όπου η διαφορετικότητα της έκφρασης μπορεί να συνυπάρξει.

Η διαδικασία αυτή συνδέεται άμεσα με την αυτοπεποίθηση. Όταν ένας άνθρωπος βρίσκει τη λέξη που αναζητούσε, ολοκληρώνει μια σκέψη, συμμετέχει σε έναν διάλογο ή συμβάλει στην εξέλιξη του παιχνιδιού, βιώνει στην πράξη τη δυνατότητα να επικοινωνήσει. Η επιτυχία δεν βρίσκεται μόνο στο αποτέλεσμα του παιχνιδιού, αλλά και στην ίδια τη συμμετοχή.

Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο η διασκέδαση έχει θέση μέσα στη θεραπευτική διαδικασία. Η ευχάριστη εμπειρία μπορεί να κάνει τη συμμετοχή πιο φυσική και να δημιουργήσει ένα περιβάλλον στο οποίο ο ωφελοούμενος αισθάνεται ότι συμμετέχει σε μια κοινή δραστηριότητα και όχι ότι απλώς εκτελεί μια σειρά ασκήσεων.

Η λογοθεραπεία μέσα από το παιχνίδι μπορεί, επομένως, να λειτουργήσει σε πολλά επίπεδα ταυτόχρονα: γλωσσικό, γνωστικό, κοινωνικό και επικοινωνιακό. Η εύρεση λέξεων συνδέεται με τη μνήμη και την επεξεργασία πληροφοριών. Η συζήτηση συνδέεται με την οργάνωση του λόγου. Η εναλλαγή σειράς συνδέεται με την κοινωνική αλληλεπίδραση. Η συμμετοχή στην ομάδα συνδέεται με την αίσθηση του ανήκειν. Πάνω από όλα, όμως, η συγκεκριμένη δραστηριότητα αναδεικνύει μια βασική αρχή: η κινητική αναπηρία δεν καθορίζει τις δυνατότητες ενός ανθρώπου να σκέφτεται, να δημιουργεί και να επικοινωνεί. Οι περιορισμοί που μπορεί να υπάρχουν στο κινητικό επίπεδο δεν σημαίνουν περιορισμό της προσωπικότητας, της σκέψης ή της ανάγκης για έκφραση.

Η συμπερίληψη δεν είναι μόνο η δυνατότητα να βρίσκεται κάποιος σε έναν χώρο. Είναι η δυνατότητα να συμμετέχει ουσιαστικά σε αυτόν. Να έχει ρόλο, να ακούγεται, να εκφράζεται και να αισθάνεται ότι η παρουσία του έχει αξία. Μέσα από τις ομαδικές συναντήσεις λογοθεραπείας, το ΚΔΗΦ δημιουργεί ένα τέτοιο πλαίσιο. Ένα τραπέζι με κάρτες και παιχνίδια μετατρέπεται σε χώρο επικοινωνίας, συνεργασίας και κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Και κάθε συμμετέχων, ακόμη και η πιο μικρή, αποτελεί μια ευκαιρία για έκφραση.

Παρά ταυ, τα τελικά η ουσία της λογοθεραπείας δεν βρίσκεται μόνο στο να βρεθεί η σωστή λέξη. Βρίσκεται στο να μπορεί κάθε άνθρωπος να χρησιμοποιεί τη δική του φωνή, με τον δικό του τρόπο, για να επικοινωνεί με τους άλλους και να συμμετέχει στην καθημερινή ζωή. Στο ΚΔΗΦ, το παιχνίδι γίνεται το μέσο. Η επικοινωνία είναι ο στόχος. Και η συμπερίληψη είναι η καθημερινή πράξη που τα συνδέει.

Σήμερα, λοιπόν, η αναγνώριση ανήκει σε όλους εκείνους τους φυσικοθεραπευτές που καθημερινά, πολλές φορές αθόρυβα, βοηθούν ανθρώπους να κάνουν ένα ακόμη βήμα. Και κάποιες φορές, αυτό το «ένα ακόμη βήμα» μπορεί να σημαίνει ολόκληρη την επιστροφή στη ζωή.



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! ♡