

ΕΝΘΕΤΟ ΥΓΕΙΑΣ 36 ΣΕΛΙΔΕΣ

ΘΕΟΦΑΝΗΣ ΣΔΟΓΚΟΣ

Πολιτεία

«Την αναπηρία την έχω αφήσει πίσω μου και βαδίζω προς τα μπρος»

Ο Φάνης μιλά για τη ζωή πριν και μετά το εγκεφαλικό, τη σύζυγό του, την οικογένειά του, την αποκατάσταση και τη δύναμη να συνεχίζεις, «όπως έρχεται η ζωή»



Πολιτεία

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 27 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 50

Θεσσαλών

Θεσσαλούς

Μέσα σε 15 χρόνια οι γεννήσεις μειώθηκαν κατά 45,2%
Τρίκαλα & Καρδίτσα καταγράφονται περισσότεροι από δύο θάνατοι για κάθε γέννηση

ΣΕΛ. 12-13

«Χρηματιστήριο» γάλακτος

Η έλλειψη πρώτης ύλης, η απώλεια 600.000 ζώων και η άνοδος των εξαγωγών δημιουργούν νέα πίεση στις τιμές: προς τα 15-16 ευρώ/κιλό η φέτα, στα 1,93 ευρώ/κιλό το αιγοπρόβειο

ΣΕΛ. 9

ΛΑΡΙΣΣΑ - ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ
ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ
“Δίκτυο
προστασίας”
για οικογένειες

**Τρόφιμα, είδη πρώτης ανάγκης,
σχολικά είδη και καθημερινή
στήριξη σε ανθρώπους που
βρίσκονται αντιμέτωποι
με τη φτώχεια**

ΣΕΛ. 16-17

«ΦΩΤΙΑ» ΤΑ ΚΑΥΣΙΜΑ
**Φουλάρισμα,
μια ξεχασμένη
λέξη**

Στα 2,22 ευρώ η «απλή» αμόλυβδη
στη Μαγνησία – Πάνω από τα
2,19 ευρώ σε Καρδίτσα
και Τρίκαλα

ΣΕΛ. 18

**Αγρότες, γεωπόνοι, αυτοδιοίκηση,
επιστήμονες και κοινωνικοί
φορείς στη νέα οργανωτική
«μαγιά» της Λάρισας**

ΕΛΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΣΥΜΠΑΡΑΤΑΞΗ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΛΑΡΙΣΑΣ



**Το μήνυμα
πίσω από
τις επιλογές
Τσίπρα**

ΣΕΛ. 4-5

Η ΕΛ.Α.Σ. στήνει οργανωτικό μηχανισμό σε όλη τη χώρα: συγκρότηση Συντονιστικές Επιτροπές σε 59 εκλογικές περιφέρειες με 596 στελέχη, με αρμοδιότητα τη δημιουργία τοπικών οργανώσεων, την εγγραφή μελών και την προετοιμασία της προεκλογικής παρουσίας



ΕΛ.Α.Σ. ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΛΑΡΙΣΑΣ

Το μήνυμα πίσω από τις επιλογές Τσίπρα

Αγρότες, γεωπόνοι, αυτοδιοίκηση, επιστήμονες και κοινωνικοί φορείς στη νέα οργανωτική «μαγιά» της Λάρισας

Η **συγκρότηση των Συντονιστικών Επιτροπών της Ελληνικής Αριστερής Συμπαράταξης (ΕΛ.Α.Σ.) στις 59 εκλογικές περιφέρειες της χώρας σηματοδοτεί ένα ακόμη βήμα στην οργανωτική ανάπτυξη του νέου πολιτικού φορέα του Αλέξη Τσίπρα. Συνολικά 596 στελέχη αναλαμβάνουν να δημιουργήσουν τοπικά δίκτυα σε δήμους και δημοτικές ενότητες, να οργανώσουν δράσεις, να διευρύνουν τη βάση με νέα μέλη και να υποστηρίξουν την οικονομική καμπάνια του κόμματος. Στη Λάρισα, η αντίστοιχη επιτροπή αριθμεί 15 πρόσωπα, με συντονιστή της πλατφόρμας τον Παύλο Ψαθά.**

Συνέντευξη η **Λόλα Γάτσιου**

Η επιλογή της Λάρισας παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον όχι μόνο λόγω του μεγέθους της εκλογικής περιφέρειας, αλλά κυρίως εξαι-

τίας της ανθρωπογεωγραφίας που αποτυπώνεται στη 15μελή ομάδα. Πρόσωπα με άμεση σχέση με τον πρωτογενή τομέα, αγρότες και γεωπόνοι, συνυπάρχουν με ανθρώπους της αυτοδιοίκησης, εκπαιδευτικούς, επιστήμονες, επαγγελματίες και στελέχη με κοινωνική και συνδικαλιστική δράση. Ταυτόχρονα, διαπιστώνεται το «μπόλιασμα» ανθρώπων με πορεία στον προοδευτικό χώρο, άλλων που κάποια στιγμή κράτησαν αποστάσεις απογοητευμένοι από τα όσα συνέβαιναν στον ΣΥΡΙΖΑ και πλέον επανέρχονται, αλλά και νέων, χωρίς προηγούμενη κομματική ανάμειξη.

Όπως και να ‘χει σε μια Περιφερειακή Ενότητα όπου ο αγροτικός τομέας, η κτηνοτροφία, η μεταποίηση και συνολικά η αγροδιατροφική οικονομία αποτελούν κρίσιμα στοιχεία της τοπικής παραγωγικής ταυτότητας, η σύνθεση δεν περνά απαρατήρητη. Το ερώτημα που δημιουργείται είναι τι ακριβώς θέλει να σηματοδοτήσει η ηγεσία της ΕΛ.Α.Σ. με αυτή την επιλογή προσώπων και κατά πόσο επιδιώκει να δημιουργήσει έναν οργανωτικό μηχανισμό με βαθύτερη επαφή με την παραγωγική βάση της Θεσσαλίας.

Η Λάρισα στο ευρύτερο οργανωτικό σχέδιο

Το ενδιαφέρον για τη Λάρισα δεν περιορίζεται στη 15μελή Συντονιστική Επιτροπή. Ήδη από τον Ιούλιο, επτά πρόσωπα με ισχυρή λαρισινή αναφορά τοποθετήθηκαν στο Εθνικό Συμβούλιο της ΕΛ.Α.Σ.: ο πρώην δήμαρχος Λαρισαίων Απόστολος Καλογιάννης, οι πολιτικοί μηχανικοί Απόστολος Πέκας και Παναγιώτης Μπουζούκης, ο γεωπόνος και πρώην περιφερειακός σύμβουλος Πέτρος Τσακνάκης, ο καθηγητής του Τμήματος Διοίκησης Επιχειρήσεων του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Θεμιστοκλής Λαζαρίδης, η δικηγόρος και πρόεδρος του Συλλόγου Καρκινοπαθών Λάρισας Ιωάννα Καραβάνα και η Ματούλα Αύφαντη, με μακρά

παρουσία στον συνεταιριστικό χώρο. Η παρουσία αυτή αποκτά πρόσθετο ενδιαφέρον καθώς από τα ίδια τα χαρακτηριστικά που δημοσιοποίησε η ΕΛ.Α.Σ. για το Εθνικό Συμβούλιο προκύπτει η επιδίωξη να εκπροσωπηθούν διαφορετικοί επαγγελματικοί και κοινωνικοί χώροι, από την παραγωγή και την επιστήμη έως την αυτοδιοίκηση, την εργασία και την κοινωνία των πολιτών. Στο ίδιο οργανωτικό παζλ εντάσσεται και ο Πάννης Κουτσιώρας. Ο Λαρισαίος εκπαιδευτικός, διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και πρώην εθνικός προπονητής στίβου του ΣΕΓΑΣ, έχει οριστεί συντονιστής της ΕΛ.Α.Σ. για τη Θεσσαλία, με ευθύνη για την οργανωτική ανάπτυξη και συγκρότηση του φορέα στην περιοχή. Κοινώς, η Λάρισα δεν εμφανίζεται μόνο ως μία από τις 59 εκλογικές περιφέρειες όπου δημιουργείται τοπικός μηχανισμός, αλλά ως ένας πυρήνας με παρουσία στο κεντρικό πολιτικό όργανο και με περιφερειακή οργανωτική ευθύνη.

Η σύνθεση της Λάρισας δίνει ιδιαίτερο βάρος στον αγροτικό και παραγωγικό κόσμο: στη 15μελή επιτροπή συμμετέχουν αγρότες, γεωπόνοι, άνθρωποι της αυτοδιοίκησης, της εκπαίδευσης, της επιστήμης και επαγγελματίες, με τον Παύλο Ψαθά ως Συντονιστή Πλατφόρμας

Έντονο το αγροτικό στοιχείο

Αν υπάρχει ένα χαρακτηριστικό που ξεχωρίζει στη σύνθεση της Λάρισας, αυτό είναι η ισχυρή παρουσία ανθρώπων που συνδέονται άμεσα ή έμμεσα με τον πρωτογενή τομέα. Η Ματούλα Αύφαντη αποτελεί την πλέον χαρακτηριστική περίπτωση.

Με μακρά διαδρομή στον συνεταιριστικό χώρο και παρουσία στον Αγροτικό Συνεταιρισμό «Φαρσάλων Γη», συνδέεται με το εγχείρημα της ανασυγκρότησης της συνεταιριστικής οργάνωσης των παραγωγών. Η συμμετοχή της άλλωστε στο Εθνικό Συμβούλιο είχε ήδη αναδείξει την αγροτική και συνεταιριστική διάσταση που θέλει να εμφανίσει η ΕΛ.Α.Σ. Δίπλα της βρίσκονται ο Θανάσης Καραϊσκος, κατά κύριο επάγγελμα αγρότης και πολιτικός επιστήμονας, ο γεωπόνος Θανάσης Κουρνούτης, ο γεωπόνος Γιώργος Κωσταρόπουλος, ο αγρότης και οινοποιός Χρήστος Παπαδημητρίου και ο αγρότης Βασίλης Σμυρλής.

Ο τελευταίος έχει μακρά παρουσία στην τοπική αυτοδιοίκηση της Αγιάς και στον αγροτικό χώρο, ενώ έχει διατελέσει αντιδήμαρχος και πρόεδρος του Αγροτικού Συλλόγου Ανάβρας. Ο Χρήστος Παπαδημητρίου έχει επίσης έντονη παρουσία στα αγροτικά και αγροδιατροφικά ζητήματα της Ελασσόνας, με συμμετοχή σε αγροτικούς φορείς και δραστηριότητα στον χώρο της αμπελοργιάς και της οινοποιίας. Πρόκειται, συνεπώς, για μία ομάδα στην οποία ο αγροτικός κόσμος δεν εκπροσωπείται μόνο συμβολικά, αλλά μέσα από πρόσωπα με επαγγελματική, συνεταιριστική, αυτοδιοικητική ή επιστημονική σχέση με την παραγωγή.

Ποιοι είναι οι 15 της Συντονιστικής Επιτροπής

Δέσποινα Αράγκουλε: Συνταξιούχος τραπεζική υπάλληλος με σημαντική παρουσία στα κοινά. Με σπουδές στις Πολιτικές Επιστήμες και τις Διεθνείς Σχέσεις στο Πάντειο Πανεπιστήμιο, έχει διατελέσει δήμαρχος Γιάννουλης-Φαλάνης και αντιδήμαρχος στον Δήμο Λαρισαίων, μεταξύ άλλων με αρμοδιότητες που συνδέονταν με την αγροτική και περιαιτική ανάπτυξη. Η αυτοδιοικητική της εμπειρία προσθέτει στη Συντονιστική Επιτροπή ένα πρόσωπο με γνώση της τοπικής διοίκησης και των ζητημάτων της περιφέρειας

Ματούλα Αύφαντη: Αποτελεί το πρόσωπο με την πιο άμεση αναφορά στον συνεταιριστικό κόσμο των Φαρσάλων. Έχει συνδέσει το όνομά της με την ίδρυση και την πορεία του Αγροτικού Συνεταιρισμού «Φαρσάλων Γη», ενώ η παρουσία της στο Εθνικό Συμβούλιο είχε ήδη καταγράψει την επιλογή της ΕΛ.Α.Σ. να εντάξει στο κεντρικό της όργανο ανθρώπους με άμεση σχέση με την παραγωγή

Γιάννης Γκαμπέτας: Με έντονη παρουσία στον Τύρναβο, τόσο μέσα από τη δραστηριότητά του στον χώρο του Ύψιου όσο και από τη συμμετοχή του στα αυτοδιοικητικά και πολιτικά πράγματα της περιοχής. Η παρουσία του εντάσσει στη νέα οργανωτική δομή ένα πρόσωπο με γνώση της τοπικής κοινωνίας του Τυρνάβου. Διετέλεσε συντονιστής γραμματέας της Οαμάδας Μελών ΣΥΡΙΖΑ Τυρνάβου και αρθρογράφος της εφημερίδας Documento.

Ρίτα Ζιώγα: Πρώην μέλος του ΣΥΡΙΖΑ από τη Νίκαια. Με γνώση της αγοράς, ούσα πρώην



στέλεχος στέλεχος πολυεθνικής και διευθύντρια πωλήσεων. Η παρουσία της προσθέτει στην επιτροπή το στοιχείο της επιχειρηματικής και διοικητικής εμπειρίας, πέρα από την κλασική κομματική διαδρομή.

Θανάσης Καραϊσκος: Εκπρόσωπος της νέας γενιάς, με καταγωγή από τη Φαλάνη και πρώην υποψήφιος δημοτικός σύμβουλος με τη «Συμπαράταξη Λαρισαίων», αποτελεί ένα από τα νεότερα πρόσωπα της 15άδας. Είναι πολιτικός επιστήμονας του ΑΠΘ και κατά κύριο επάγγελμα αγρότης, με ενασχόληση με την αγροτική πολιτική, την οικονομία και την κλιματική αλλαγή. Η διπλή του ιδιότητα συνδέει δύο από τα στοιχεία που εμφανίζονται έντονα στη σύνθεση της επιτροπής.

Θανάσης Κουρνούτης: Γεωπόνος, με επαγγελματική αναφορά στην Ελασσόνα. Ένα ακόμη νέο πρόσωπο, η συμμετοχή του οποίου ενισχύει την παρουσία του επιστημονικού δυναμικού που συνδέεται άμεσα με τη γεωργική παραγωγή και τα προβλήματα του πρωτογενούς τομέα.

Γιώργος Κωσταρόπουλος: Γεωπόνος με μακρά παρουσία στα του ΣΥΡΙΖΑ και της Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Έχει διατελέσει εντεταλμένος δημοτικός σύμβουλος για θέματα αθλητισμού και πρόεδρος του ΕΑΚ Λάρισας,

ενώ έχει συμμετάσχει και σε κομματικά όργανα του ΣΥΡΙΖΑ.

Βάσω Μπιζέλη: Εκπαιδευτικός, διευθύντρια του Γυμνασίου Καρούας, με μακρά υπηρεσία στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Η μόνιμη παρουσία της στον Τύρναβο και η συμμετοχή της σε κοινωνικές, πολιτιστικές και εθελοντικές δράσεις προσθέτουν στην επιτροπή μία έντονη κοινωνική και εκπαιδευτική αναφορά.

Γιώργος Μπιρσιάνης: Σμήναρχος ε.α., με σπουδές στις φυσικές επιστήμες και έντονη δραστηριότητα στον χώρο της αστρονομίας. Έχει ιδρύσει την ΚοινΣΕπ «ΕΝΑΣΤΡΟΝ» και το Σχολείο Αστρονομίας, ενώ έχει συμμετάσχει σε επιστημονικές και εκπαιδευτικές δράσεις. Η παρουσία του διαφοροποιεί περαιτέρω την ανθρωπογεωγραφία της επιτροπής, εισάγοντας το στοιχείο της επιστήμης και της εκπαίδευσης.

Νικολέτα Μπουρνόβα: Δικηγόρος με επαγγελματική παρουσία στη Λάρισα και συμμετοχή σε κοινωνικές και φιλανθρωπικές δράσεις. Έχει επίσης δραστηριοποιηθεί σε επιστημονικές και κοινωνικές οργανώσεις με αντικείμενο την προστασία της γυναίκας, του παιδιού και της οικογένειας. Προέρχεται από τον χώρο του ΠΑΣΟΚ.

Χρήστος Παπαδημητρίου: Από τα πρόσωπα της επιτροπής με σαφή αγροτική και αυτοδιοικητική αναφορά. Επαγγελματίας αγρότης, αμπελουργός και οινοποιός έχει διατελέσει υπεύθυνος του Αγροτικού Τμήματος του ΣΥΡΙΖΑ Λάρισας, ενώ έχει υπηρετήσει και στην τοπική αυτοδιοίκηση, ως αντιδήμαρχος στον Δήμο Ελασσόνας

Ηλίας Σερέτης: Πολιτικός μηχανικός και αντιπρόεδρος γνωστής τεχνικής εταιρείας της Λάρισας. Η παρουσία του προσθέτει στην ομάδα την τεχνική και επιχειρηματική διάσταση, σε μία περιοχή όπου οι υποδομές, τα έργα αποκατάστασης και η περιφερειακή ανάπτυξη αποτελούν σταθερά ζητήματα δημοσίου ενδιαφέροντος.

Βασίλης Σμυρλής: Γνωστός αγροτοσυνδικαλιστής από την Αγιά, με διαδρομή και στον αυτοδιοικητικό χώρο. Πρόεδρος στον Αγροτικό Σύλλογο Ανάβρας αλλά και αντιδήμαρχος Αγροτικής Ανάπτυξης στον Δήμο Αγιάς.

Χρήστος Τοπαλίδης: Δικηγόρος με έντονη κοινωνική και πολιτιστική παρουσία και επίκεντρο τον Ποντιακό Ελληνισμό. Έχει διατελέσει πρόεδρος της Παμποντιακής Ομοσπονδίας Ελλάδος και έχει διαδραματίσει κεντρικό ρόλο στον Σύλλογο Ποντίων Λάρισας.

Παύλος Ψαθάς: Ο συντονιστής της πλατφόρμας της Συντονιστικής Επιτροπής Λάρισας. Ιδιωτικός υπάλληλος, βιολόγος πρώην αναπληρωτής πρόεδρος της πανελληνίας ομοσπονδίας Ιατρικών επισκεπτών αλλά και έμπειρο στέλεχος, με παρουσία στα τοπικά κομματικά όργανα και προηγούμενη συμμετοχή στην Κεντρική Επιτροπή του ΣΥΡΙΖΑ-ΠΣ. Η επιλογή του στον συγκεκριμένο ρόλο παραπέμπει περισσότερο στη λειτουργία της οργανωτικής και ψηφιακής υποδομής της νέας δομής.

Από τα ονόματα στη λειτουργία
Ήδη, σύμφωνα με τον σχεδιασμό που βρίσκεται σε εξέλιξη, έχει ξεκινήσει η αναζήτηση κατάλληλου χώρου για τη στέγαση των γραφείων της οργάνωσης στη Λάρισα, με το βλέμμα στραμμένο και στην προετοιμασία ενόψει των επόμενων εκλογών. Τα γραφεία αναμένεται να αποτελέσουν το βασικό σημείο αναφοράς για την οργανωτική δραστηριότητα και τον συντονισμό των τοπικών στελεχών το επόμενο διάστημα.

Σε κεντρικό επίπεδο αξίζει να σημειωθεί ότι το προσεχές διάστημα και η ονομασία που θα λάβουν οι τοπικές οργανώσεις του κόμματος. Ο όρος «Συντονιστικές Επιτροπές» που θεωρείται προσωρινός και συνδέεται με το μεταβατικό στάδιο στο οποίο βρίσκεται η οργανωτική συγκρότηση των τοπικών δομών. Για την ώρα, ο βασικός ρόλος των Συντονιστικών Επιτροπών είναι η προετοιμασία και η οργανωτική συγκρότηση ενόψει των εκλογών, με έμφαση στη δημιουργία των απαραίτητων υποδομών για την εκλογική παρουσία του κόμματος. Σε επόμενο στάδιο, μετά την εκλογική διαδικασία, αναμένεται να ακολουθήσει συνέδριο του κόμματος, μέσα από το οποίο θα δορολογηθεί η ανάδειξη των οριστικών κομματικών οργάνων και η περαιτέρω οργανωτική συγκρότηση των τοπικών και περιφερειακών δομών.

Οι γεννήσεις στη Θεσσαλία μειώθηκαν κατά 45,2% μέσα σε 15 χρόνια, από 7.683 το 2009 σε μόλις 4.210 το 2024, ενώ οι θάνατοι έφτασαν τους 8.979. Δηλαδή, για κάθε 100 γεννήσεις καταγράφηκαν 213 θάνατοι, με το φυσικό ισοζύγιο να είναι αρνητικό κατά 4.769 άτομα

ΟΡΑΤΗ ΑΠΕΙΛΗ ΤΗΣ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΚΡΙΣΗΣ

Θεσσαλία χωρίς... Θεσσαλούς

Μέσα σε 15 χρόνια οι γεννήσεις μειώθηκαν κατά 45,2% - Σε Τρίκαλα και Καρδίτσα καταγράφονται περισσότεροι από δύο θάνατοι για κάθε γέννηση

Γράφει
ο Τάσος
Κουρκούμπας

Η δημογραφική εικόνα της Θεσσαλίας αλλάζει με ταχύτητα και το Ινστιτούτο Δημογραφικών Ερευνών και Μελετών έρχεται να επιβεβαιώσει ότι η υποχώρηση των γεννήσεων δεν αποτελεί μια πρόσκαιρη διακύμανση, αλλά μια βαθιά και μακροχρόνια μεταβολή της πληθυσμιακής σύνθεσης. Μέσα σε μόλις δεκαπέντε χρόνια, από το 2009 έως το 2024, οι γεννήσεις στην Περιφέρεια Θεσσαλίας μειώθηκαν κατά 45,2%, από 7.683 σε 4.210. Ήτοι, ο αριθμός των γεννήσεων μειώθηκε κατά 3.473 άτομα. Την ίδια στιγμή, το 2024 καταγράφηκαν 8.979 θάνατοι με το φυσικό ισοζύγιο να διαμορφώνεται σε αρνητική τιμή 4.769 ατόμων, με 213 θάνατοι να αντιστοιχούν σε 100 γεννήσεις.

Η Θεσσαλία ακολουθεί, με ακόμη μεγαλύτερη ένταση, την εθνική δημογραφική τάση. Κι αυτό διότι σε πανελλαδικό επίπεδο, οι γεννήσεις μειώθηκαν από 117.440 το 2009 σε 68.310 το 2024, δηλαδή κατά περίπου 42%, στη Θεσσαλία η υποχώρηση ήταν μεγαλύτερη και έφτασε το 45,2%. Η μείωση αυτή δεν μπορεί να αποδοθεί μόνο στο γεγονός ότι οι οικογένειες αποκτούν λιγότερα παιδιά. Καθοριστικός παράγοντας



είναι πλέον και το γεγονός ότι υπάρχουν λιγότερες γυναίκες στις ηλικίες τεκνοποίησης. Μεταξύ 2009 και 2024, ο αριθμός των γυναικών ηλικίας 25-44 ετών στην Ελλάδα μειώθηκε κατά περίπου 480.000, ή 28%. Οι μικρότερες γενιές που γεννήθηκαν τις προηγούμενες δεκαετίες φτάνουν σήμερα στις ηλικίες δημιουργίας οικογένειας και, συνεπώς, η δημογραφική συρρίκνωση αναπαράγεται από γενιά σε γενιά. Την ίδια ώρα, η ηλικία τεκνοποίησης έχει μετακινηθεί σημαντικά προς τα πάνω. Από μέση

ηλικία 26,2 ετών το 1979-1980, έχει φτάσει περίπου στα 32,2 έτη το 2024-2025. Το δημογραφικό, επομένως, δεν είναι μόνο υπόθεση «λιγότερων παιδιών». Είναι το αποτέλεσμα της συνάντησης τριών εξελίξεων: λιγότερες γεννήσεις, λιγότερες γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας και μεγαλύτερος αριθμός ηλικιωμένων.

Στη Λάρισα η μεγαλύτερη πτώση
Η Λάρισα παραμένει το μεγαλύτερο πληθυσμιακό και οικονομικό κέντρο της Θεσ-

σαλίας και καταγράφει τον υψηλότερο αριθμό γεννήσεων στην Περιφέρεια. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι μένει έξω από τη δημογραφική κρίση. Αντίθετα, παρουσιάζει τη μεγαλύτερη ποσοστιαία μείωση γεννήσεων μεταξύ των τεσσάρων θεσσαλικών νομών. Οι γεννήσεις μειώθηκαν από 3.388 το 2009 σε 1.800 το 2024, δηλαδή κατά 46,9%. Το 2024 οι 1.800 γεννήσεις βρέθηκαν απέναντι σε 3.216 θανάτους, με το φυσικό ισοζύγιο να είναι αρνητικό κατά 1.416 άτομα. Η αναλογία διαμορφώθηκε

σε 179 θανάτους ανά 100 γεννήσεις, η χαμηλότερη μεταξύ των τεσσάρων Περιφερειακών Ενοτήτων, αλλά πάντως σαφώς αρνητική. Η Λάρισα παρουσιάζει έτσι μια ιδιαίτερη δημογραφική αντίθεση: το ισχυρό αστικό κέντρο συγκρατεί και συγκεντρώνει μεγαλύτερο μέρος του νεότερου πληθυσμού, χωρίς όμως να μπορεί να ανατρέπει τη γενικότερη τάση. Το ζητούμενο δεν αφορά επομένως μόνο την πόλη της Λάρισας, αλλά ολόκληρη την Περιφερειακή Ενότητα, από το αστικό κέντρο έως τις αγροτικές και πιο απομακρυσμένες περιοχές.

Σημαντική μείωση στη Μαγνησία
Στη Μαγνησία και τις Σποράδες καταγράφηκαν το 2024 1.181 γεννήσεις, έναντι 2.124 το 2009. Σε διάστημα δεκαπέντε ετών δηλαδή, χάθηκαν 943 γεννήσεις, με την πτώση να φτάνει το 44,4%. Το 2024 καταγράφηκαν 2.278 θάνατοι, δηλαδή 1.097 περισσότεροι από τις γεννήσεις. Για κάθε 100 παιδιά που γεννήθηκαν, αντιστοιχούσαν 193 θάνατοι. Η Μαγνησία βρίσκεται έτσι στη δεύτερη θέση της Θεσσαλίας ως προς τον απόλυτο αριθμό γεννήσεων και θανάτων, μετά τη Λάρισα. Η απόλυτη αριθμική εικόνα, ωστόσο, δεν αποτυπώνει από μόνη της το δημογραφικό βάρος. Πολύ



Τρίκαλα και Καρδίτσα βρίσκονται στο επίκεντρο της δημογραφικής πίεσης: το 2024 στα Τρίκαλα καταγράφηκαν 637 γεννήσεις και 1.820 θάνατοι, ενώ στην Καρδίτσα 592 γεννήσεις και 1.665 θάνατοι. Η τεκνοποίηση μετακινείται σε μεγαλύτερες ηλικίες, καθώς στις περισσότερες Περιφερειακές Ενότητες της Θεσσαλίας πάνω από το 60% των γεννήσεων αφορά γυναίκες ηλικίας 30 ετών και άνω



πιο χαρακτηριστική είναι η σχέση μεταξύ θανάτων και γεννήσεων. Η ηλικία των μητέρων αποτελεί ένα ακόμη στοιχείο της αλλαγής. Το 2024, στη Μαγνησία, το 68,6% των γεννήσεων αφορούσε γυναίκες ηλικίας 30 ετών και άνω. Το αντίστοιχο ποσοστό το 2009 ήταν 53,3%. Πάνω από μία στις τρεις γεννήσεις, μάλιστα, αφορούσε γυναίκες ηλικίας 35 ετών και άνω. Η δημογραφική εικόνα του Βόλου και της ευρύτερης Μαγνησίας συνδέεται επομένως όχι μόνο με τον αριθμό των παιδιών που γεννιούνται, αλλά και με την ηλικιακή σύνθεση του πληθυσμού, την παραμονή ή φυγή των νέων και τη δυνατότητα δημιουργίας νέων οικογενειών στον τόπο.

Διπλάσιοι οι θάνατοι στα Τρίκαλα
Στα Τρίκαλα η εικόνα γίνεται ακόμη πιο έντονη. Οι γεννήσεις μειώθηκαν κατά 44,7% μεταξύ 2009 και 2024. Από τα επίπεδα των προηγούμενων ετών, η Περιφερειακή Ενότητα έφτασε το 2024 στις μόλις 637 γεννήσεις ενώ καταγράφηκαν 1.820 θάνατοι. Η διαφορά έφτασε τα 1.183 άτομα, ενώ για κάθε 100 γεννήσεις αντιστοιχούσαν 286 θάνατοι. Τα Τρίκαλα συγκαταλέγονται στις περιοχές της χώρας όπου σε ολόκληρη την περίοδο 2009-2024 οι θάνατοι ήταν τουλάχιστον διπλάσιοι από τις γεννήσεις. Για το σύνολο της περιόδου, η αναλογία στα Τρίκαλα διαμορφώθηκε περίπου σε 202 θανάτους ανά 100 γεννήσεις. Η εικόνα αφορά ιδιαίτερα την ενδοχώρα, όπου η έξοδος νεότερων ανθρώπων για σπουδές ή εργασία μπορεί να λειτουργήσει σωρευτικά πάνω στη γήρανση του πληθυσμού. Το δημογραφικό αποτύπωμα γίνεται έτσι ορατό στην καθημερινότητα: μικρότερες σχολικές ηλικίες, περιορισμός του μελλοντικού εργατικού



δυναμικού και ταυτόχρονα αυξημένες ανάγκες για υπηρεσίες υγείας και φροντίδας.

Καρδίτσα: Μία γέννηση, τρεις θάνατοι
Ακόμη δυσκολότερη είναι η εικόνα στην Καρδίτσα, όπου οι γεννήσεις στο νομό μειώθηκαν από τα επίπεδα του 2009 κατά 42%, φτάνοντας το 2024 στις 592, ενώ οι θάνατοι ανήλθαν σε 1.665. Το φυσικό ισοζύγιο ήταν συνεπώς αρνητικό κατά 1.073 άτομα, ενώ η αναλογία έφτασε τους 281 θανάτους ανά 100 γεννήσεις. Η Καρδίτσα παρουσιάζει, μαζί με τα Τρίκαλα, την εντονότερη σχέση θανάτων προς γεννήσεις στη Θεσσαλία. Σε ολόκληρη την περίοδο 2009-2024 αντιστοιχούσαν περίπου 222 θάνατοι ανά 100 γεννήσεις, γεγονός που την κατατάσσει στις εννέα περιοχές της

χώρας όπου οι θάνατοι ήταν τουλάχιστον διπλάσιοι των γεννήσεων. Εδώ το δημογραφικό πρόβλημα συνδέεται ιδιαίτερα στενά με την έξοδο των νεότερων ηλικιών και τη γήρανση της ενδοχώρας. Όσο λιγοστεύουν οι νέοι που παραμένουν στην περιοχή, τόσο μικραίνει και η δεξαμενή των ανθρώπων που βρίσκονται σε ηλικία δημιουργίας οικογένειας. Και όσο μειώνονται οι γεννήσεις, τόσο μικρότερες γίνονται οι επόμενες γενιές.

Η ηλικία των μητέρων
Το δημογραφικό εξελίσσεται σε φαύλο κύκλο, καθώς δεν μειώνεται μόνο ο αριθμός των γεννήσεων, αλλά και η ηλικία στην οποία αυτές πραγματοποιούνται. Το 2024 οι γυναίκες ηλικίας 30 ετών και άνω αντιστοιχούσαν στο 72,7% των γεννήσεων στα Τρίκαλα, στο 68,6% στη

Μαγνησία, στο 66,7% στη Λάρισα και στο 60,5% στην Καρδίτσα. Η μετατόπιση προς μεγαλύτερες ηλικίες δεν είναι αποκλειστικά θεσσαλικό φαινόμενο. Σε εθνικό επίπεδο, η μέση ηλικία απόκτησης παιδιού αυξήθηκε κατά περίπου έξι χρόνια σε σχέση με τα τέλη της δεκαετίας του 1970. Παράλληλα, οι νεότερες γενιές ολοκληρωμένη γονιμότητα από τις προηγούμενες. Έτσι δημιουργείται μια δημογραφική εξίσωση που γίνεται ολοένα δυσκολότερη: λιγότερες γυναίκες φτάνουν στις ηλικίες τεκνοποίησης, αποκτούν παιδιά σε μεγαλύτερες ηλικίες και, συνολικά, οι νεότερες γενιές είναι μικρότερες από εκείνες που προηγήθηκαν.

Εθνική απειλή το δημογραφικό
Η πραγματική διάσταση της αλλα-

γής φαίνεται καθαρότερα όταν δεν εξετάζει κανείς μόνο πόσα παιδιά γεννιούνται, αλλά πόσοι άνθρωποι πεθαίνουν σε σχέση με αυτούς που γεννιούνται. Σε εθνικό επίπεδο, το 2009 αντιστοιχούσαν περίπου 92 θάνατοι ανά 100 γεννήσεις. Το 2024 η αναλογία είχε φτάσει τους 184 θανάτους ανά 100 γεννήσεις. Δηλαδή, μέσα σε δεκαπέντε χρόνια η αναλογία σχεδόν διπλασιάστηκε. Το 2024 μόλις πέντε από τις 74 Περιφερειακές Ενότητες της χώρας εμφάνισαν περισσότερες γεννήσεις από θανάτους. Στη Θεσσαλία, και οι τέσσερις Περιφερειακές Ενότητες βρίσκονται στην αρνητική πλευρά του ισοζυγίου. Η εξέλιξη αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία γιατί οι θάνατοι και οι γεννήσεις δεν επηρεάζονται μόνο από τις τρέχουσες συνθήκες. Επηρεάζονται από τη δημογραφική κληρονομιά προηγούμενων δεκαετιών. Μια περιοχή που έχει λίγους νέους σήμερα θα έχει λιγότερους γονείς αύριο. Και μια περιοχή με μεγάλο ποσοστό ηλικιωμένων θα καταγράψει αναπόφευκτα περισσότερους θανάτους. Το δημογραφικό πρόβλημα μπορεί έτσι να εξελιχθεί σε αυτοτροφοδοτούμενο κύκλο. Λιγότερες γεννήσεις σημαίνουν μικρότερες σχολικές ηλικίες. Οι μικρότερες γενιές σημαίνουν λιγότερους νέους εργαζόμενους μετά από δύο ή τρεις δεκαετίες. Λιγότεροι νέοι σημαίνουν μικρότερο αριθμό ανθρώπων σε ηλικία δημιουργίας οικογένειας. Και αυτό οδηγεί σε ακόμη λιγότερες γεννήσεις. Η προηγούμενη δημογραφική χαρτογράφηση της Θεσσαλίας έχει δείξει ότι οι αποκλίσεις είναι ιδιαίτερα έντονες μεταξύ αστικών κέντρων και ορεινών ή αγροτικών περιοχών, με αρκετές Δημοτικές Ενότητες να καταγράφουν εξαιρετικά μικρό αριθμό γεννήσεων επισώς



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Πρόκειται για έργο περίπου 11 στρεμμάτων, που προβλέπει αθλητικές εγκαταστάσεις, ποδηλατο-δρόμους, χώρους πολιτισμού, προσβάσιμες υποδομές για ΑμεΑ, χώρους πρασίνου και αναψυχής. Εντάσσεται στη Στρατηγική Βιώσιμης Αστικής Ανάπτυξης 2021–2027, συνολικού ύψους περίπου 33 εκατ. ευρώ, με στόχο να αναβαθμίσει σημαντικά την είσοδο του Βόλου



ΑΝΔΡΕΑΣ ΖΕΡΒΑΣ

«Ο Βόλος αλλάζει»

Η μεγάλη ανάπλαση των 11 στρεμμάτων, τα έργα των 33 εκατ. ευρώ, ο ψηφιακός μετασχηματισμός και η επόμενη ημέρα για την είσοδο του Βόλου

Το **Πεδίο Άρεως** βρίσκεται **μπροστά σε μια σημαντική αλλαγή**. Ένας **χώρος που, όπως επισημαίνεται στη συζήτηση, για χρόνια παρέμενε σε μεγάλο βαθμό αναξιοποίητος, εντάσσεται πλέον σε ένα ευρύτερο σχέδιο παρεμβάσεων για την πόλη του Βόλου. Ο αντιδήμαρχος Στρατηγικού Σχεδιασμού, Ψηφιακού Μετασχηματισμού και Συγχρηματοδοτούμενων Έργων του Δήμου Βόλου, Ανδρέας Ζέρβας, μιλά για την ανάπλαση του βόρειου τμήματος του Πεδίου Άρεως, για το συνολικό πρόγραμμα της Στρατηγικής Βιώσιμης Αστικής Ανάπτυξης, αλλά και για τα έργα που βρίσκονται ήδη σε εξέλιξη.**

Συνέντευξη στην **Εννvh Λεβέντη**

Η συζήτηση δεν περιορίζεται στο συγκεκριμένο πάρκο. Αγγίζει τις υποδομές, την προσβασιμότητα, τις αθλητικές και πολιτιστικές χρήσεις, την ασφάλεια, τα προβλήματα από πλημμυρικά φαινόμενα, τη συντήρηση των έργων, αλλά και τον ψηφιακό μετασχηματισμό του Δήμου.

Κύριε Ζέρβα, το Πεδίο Άρεως αποτελεί

Και δεν μιλάμε απλώς για έναν εξωραϊσμό. Δεν είναι δηλαδή να κουρέψουμε, να ισιώσουμε λίγο την περιοχή και να τελειώσουμε. Μιλάμε για ολική ανάπλαση μιας περιοχής που έχει εγκαταλειφθεί για πολλά χρόνια. Εδώ και δεκαετίες λέγαμε ότι με το Πεδίο Άρεως θα γίνει το ένα, το άλλο, το παράλλο. Υπήρξαν προεκλογικές δεσμεύσεις πολλών τοπικών και πολιτικών αρχόντων, οι οποίες ποτέ δεν έλαβαν σάρκα και οστά. Όταν βρέθηκε το κατάλληλο εργαλείο χρηματοδότησης, στη συγκεκριμένη περίπτωση το ΠΕΠ Θεσσαλίας 2021–2027, η Δημοτική Αρχή σχεδίασε, ωρίμασε τις μελέτες, εξασφάλισε τις χρηματοδοτήσεις και προχώρησε στις διαγωνιστικές διαδικασίες. Σήμερα είμαστε στην ευχάριστη θέση να έχουμε προσωρινό ανάδοχο. Είναι θέμα σύντομου χρονικού διαστήματος να έχουμε και οριστικό ανάδοχο, τις κατάλληλες εγκρίσεις και να ξεκινήσει το έργο.

Τι θα συναντήσει ο πολίτης μέσα στον νέο χώρο;
Θα είναι μια κοιτίδα πολιτισμού, αθλητισμού και ψυχαγωγίας. Γενικότερα, θα ερμηνεύσει κατά κύριο λόγο τον όρο «πολυλειτουργικό πάρκο», που είχε δοθεί

Ο Δήμος Βόλου προχωρά σε ψηφιακές εφαρμογές για την καλύτερη λειτουργία της πόλης: έξυπνες διαβάσεις και υποδομές, απομακρυσμένη παρακολούθηση της κατανάλωσης ενέργειας σε δημοτικά και σχολικά κτίρια, «έξυπνη» διαχείριση άρδευσης σε χώρους πρασίνου και ηλε-κτρονική επικοινωνία των δημοτών με τον Δήμο μέσω εφαρμογών όπως το Nononville

Πότε θα ξεκινήσει το έργο;

Έχουμε ήδη προσωρινό ανάδοχο. Είναι, νομίζω, περίπου ένα δεκαήμερο μέχρι να κηρυχθεί οριστικός ανάδοχος, να πάει η σύμβαση στο Ελεγκτικό Συνέδριο και, όταν επιστρέψει, να υπογραφεί. Την επόμενη ημέρα, όπως λέμε, μπαίνουν μπουλντόζες. Δεν θέλω να δεσμευτώ σε δύο ή τρεις μήνες, γιατί μπορεί να υπάρξει κάποια ένταση ή καταγγελία που θα πρέπει να εξεταστεί. Θέλω όμως να πω ότι πιστεύω πως πολύ σύντομα θα ξεκινήσει το έργο και θα υπογραφεί, διότι υπάρχουν ήδη όλες οι προεγκρίσεις και πρόκειται ουσιαστικά για μια τυπική διαδικασία. Το κατάλληλο timing ήταν τώρα. Βρέθηκε το χρηματοδοτικό εργαλείο της Βιώσιμης Αστικής Ανάπτυξης και εμείς ήμασταν έτοιμοι και ώριμοι. Δεν είναι όλοι οι Δήμοι σε θέση να αντλήσουν ένα χρηματοδοτικό εργαλείο της τάξης των 33 εκατομμυρίων ευρώ, να το διεκπεραιώσουν και να το μετατρέψουν σε έργα. Γι' αυτό είμαι περήφανος που αποτελώ και εγώ κομμάτι της συγκεκριμένης Δημοτικής Αρχής και συνέβαλα κι εγώ ένα μικρό λιθαράκι στο να γίνει το συγκεκριμένο έργο. Η προετοιμασία και η διαδικασία έχουν ξεκινήσει πολλά χρόνια πριν.

Η ανάπλαση αλλάζει και την ευρύτερη εικόνα της εισόδου του Βόλου;
Σίγουρα. Ο συγκεκριμένος χώρος βρίσκεται στην είσοδο της πόλης και είχαμε γίνει μάρτυρες και πολλών παραβατικών συμπεριφορών στην περιοχή. Αυτό σταδιακά θα εξαλειφθεί καθώς η περιοχή αναβαθμίζεται. Παράλληλα, οι περιουσίες των κατοίκων γύρω από την περιοχή αποκτούν προστιθέμενη αξία. Είχαμε επίσης πολλά πλημμυρικά φαινόμενα. Στο πλαίσιο της Βιώσιμης Αστικής Ανάπτυξης υπάρχει επέκταση του δικτύου ομβρίων, ενώ η συγκεκριμένη εργολαβία γίνεται από τη ΔΕΥΑΜΒ. Άρα, όλα αυτά που αντιμετωπίσαμε στο παρελθόν μπορούν πλέον να αντιμετωπιστούν μέσα από τις νέες παρεμβάσεις.

Το Πεδίο Άρεως, όμως, δεν είναι ένα μεμονωμένο έργο. Τι άλλο βρίσκεται στον σχεδιασμό;
Στη Νεάπολη θα δημιουργηθούν δρόμοι ήπιας κυκλοφορίας και θα γίνει διαπλάτυνση πεζοδρομίων. Δίπλα στο γήπεδο της Νεάπολης θα δημιουργηθούν καινούργιοι χώροι άθλησης με υπαίθρια γυμναστικά όργανα. Αντίστοιχα, υπαίθρια γυμναστικά όργανα θα υπάρχουν και στο Πεδίο Άρεως, γιατί ήδη τα δοκιμάσαμε σε δύο περιοχές και ο κόσμος τα αγάπησε και τα αγάπησε. Λίγο μετά το Πεδίο Άρεως, προς την πλευρά του Πανεπιστημίου, υπάρχει επίσης δημοπρασία και αναμορφώνεται ο συγκεκριμένος δρόμος με διαπλάτυνση πεζοδρομίων, καινούργια πεζοδρόμια, ποδηλατοδρόμους και άλλες παρεμβάσεις. Έτσι συνδέονται ουσιαστικά ο δρόμος όπου βρίσκεται το Πανεπιστήμιο, το βόρειο τμήμα του Πεδίου Άρεως, το Συνεδριακό

Κέντρο και το Μουσείο της Αργούς, σε ένα έργο που φτάνει τα 19 εκατομμύρια ευρώ. Αυτό που βλέπουμε είναι ότι τα έργα της Βιώσιμης Αστικής Ανάπτυξης ήδη υλοποιούνται. Υπάρχουν εργολάβοι και ανάδοχοι που δουλεύουν και είμαστε ένα βήμα πριν μπει ο εργολάβος και στο Πεδίο Άρεως. Το σημαντικό είναι ότι αυτά τα έργα δεν είναι απλώς ένας σχεδιασμός. Για όποιο έργο μιλάμε ως Δημοτική Αρχή, είναι έργο ώριμο, με εξασφαλισμένη χρηματοδότηση, είτε αυτή προέρχεται από το Ταμείο Ανάκαμψης, είτε από Υπουργείο, είτε από ίδιους πόρους του Δήμου. Και το δύσκολο δεν είναι μόνο να κάνουμε τα έργα και να τα ολοκληρώσουμε. Το δύσκολο είναι να είμαστε εκεί, να τα συντηρούμε και να τα κρατάμε σε υψηλό επίπεδο, ώστε να τα χρησιμοποιούν οι δημότες και όλοι οι άνθρωποι που επισκέπτονται την πόλη. Ο Βόλος της επόμενης ημέρας: παιδικές χαρές, «έξυπνη πόλη» και ψηφιακές υπηρεσίες

Ενδεικτικά, έγιναν οι έξυπνες διαβάσεις, τα έξυπνα παγκάκια, από τα οποία δυστυχώς πολλά βανδαλίστηκαν, τα έξυπνα δέντρα και πολλές άλλες δράσεις. Μπήκε πολλή τεχνολογία μέσα στον Δήμο Βόλου και μέσα στις υπηρεσίες του Δήμου και αυτό χρηματοδοτήθηκε από το Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης. Ο Δήμος Βόλου χαρακτηρίστηκε μέσα στις πρώτες πέντε πόλεις ως έξυπνη πόλη. Αλλά δεν σταματάει εδώ. Υλοποιήσαμε το Smart City, κάναμε τις δράσεις και τις χρησιμοποιούμε. Υπάρχει συνέχεια.

Η επόμενη φάση μπορεί να αφορά ακόμη πιο πρακτικές εφαρμογές;
Ακριβώς. Υπάρχει ένα πρόγραμμα Ψηφιακού Μετασχηματισμού ύψους 300.000 ευρώ. Ο Δήμος Βόλου εντάχθηκε, εγκρίθηκε, το συγκεκριμένο ποσό εκταμιεύτηκε και στην επόμενη Δημοτική Επιτροπή περνάει και ο διαγωνισμός. Σε 20 δημόσια ή σχολικά κτίρια, και μάλιστα έχουν επιλεγεί και σχολικά κτίρια, θα υπάρχει σύστημα ώστε απομακρυσμένα να μπορούμε να παρακολουθούμε πού κάνουν ενέργεια ή πού σπαταλάμε ενέργεια. Θα μπορούμε ακόμη και να κλείνουμε τον φωτισμό. Μπορεί να φαίνονται απλά πράγματα, αλλά αν σκεφτείτε ότι υπάρχουν 187 δημοτικά και σχολικά κτίρια, είναι πολύ μεγάλη η καταναλωτική δαπάνη και το περιβαλλοντικό αποτύπωμα που αφήνουν. Το δεύτερο υπόεργο αφορά περίπου 50 κοινόχρηστους χώρους πρασίνου. Τα αρδευτικά συστήματα θα μπορούμε να τα παρακολουθούμε απομακρυσμένα. Θα βλέπουμε αν υπάρχει διαρροή, αν χρειάζεται να ποτιστεί ένας συγκεκριμένος χώρος ή όχι και γενικότερα θα μπορούμε να παρεμβαίνουν ψηφιακά. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να κερδίσουμε και σε προσωπικό, στο οποίο πάσουμε.

Πού βρίσκεται ο δημότης μέσα σε αυτή την ψηφιακή μετάβαση;
Το θέμα είναι η τεχνολογία να λειτουργήσει προς όφελός μας. Δεν έχει νόημα να πάρουμε τεχνολογία, να έχουμε τεχνολογικά προγράμματα επειδή μας λένε να τα πάρουμε, να τα έχουμε ως Δήμος και να μην τα χρησιμοποιούμε. Ήδη είχαμε ξεκινήσει μια προσπάθεια με το Nononville, η οποία μέχρι σήμερα λαμβάνει χώρα. Ο δημότης συνεργάζεται πλέον με τον Δήμο. Μπορεί να βγάζει μια φωτογραφία, να την ανεβάζει στο συγκεκριμένο πρόγραμμα και μέσα από αυτό να ενημερώνεται αν ολοκληρώθηκε ή όχι το αίτημά του από την υπηρεσία. Εμείς βλέπουμε κατευθείαν τη φωτογραφία, βλέπουμε την πινέζα της συγκεκριμένης θέσης και γνωρίζουμε το σημείο στο οποίο πρέπει να κάνουμε παρέμβαση. Έτσι μπορούμε να παρακολουθούμε και τις υπηρεσίες ως προς την αποτελεσματικότητά, την αποδοτικότητα και το χρονικό διάστημα που χρειάζονται για να ολοκληρώσουν το αίτημα και να εξυπηρετήσουν τον δημότη.

Και ποια εικόνα θέλετε να έχει η είσοδος και η έξοδος της πόλης τα επόμενα χρόνια;

Σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα, πιστεύω και πολύ πριν από το 2028, θα έχουμε μία πολύ ωραία έξοδο και είσοδο της πόλης, που θα αφήνει καλή ανάμνηση και σε εμάς τους ίδιους ως πολίτες που ζούμε εδώ, αλλά και στους επισκέπτες μας.

Η δομή έχει ως βασικό σκοπό τη δωρεάν και τακτική διάθεση ειδών πρώτης ανάγκης, συμβάλλοντας στην κάλυψη βασικών βιοτικών αναγκών των κατοίκων του Δήμου Λαρισαίων

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**



ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ ΛΑΡΙΣΑΣ «Δίκτυ προστασίας» για οικογένειες που δοκιμάζονται

Τρόφιμα, είδη πρώτης ανάγκης, σχολικά είδη και καθημερινή στήριξη σε ανθρώπους που βρίσκονται αντιμέτωποι με τη φτώχεια

Σε μια περίοδο κατά την οποία το κόστος της καθημερινότητας εξακολουθεί να πιέζει τα νοικοκυριά, το Κοινωνικό Παντοπωλείο του Δήμου Λαρισαίων αποτελεί έναν από τους βασικούς κρίκους του δικτύου κοινωνικής προστασίας στην πόλη. Πίσω από την πόρτα της δομής στη Μανωλάκη 9-11 βρίσκονται άνθρωποι και οικογένειες που αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες και χρειάζονται στήριξη ακόμη και για αγαθά που θεωρούνται αυτονόητα για την καθημερινή διαβίωση. Η δομή έχει ως βασικό σκοπό τη δωρεάν και τακτική διάθεση ειδών πρώτης ανάγκης, συμβάλλοντας στην κάλυψη βασικών βιοτικών αναγκών των κατοίκων του Δήμου Λαρισαίων.

Παντοπωλείου έχει ο υπεύθυνος της δομής Θεόδωρος Γαντζούδης, μαζί με τα στελέχη Χαρούλα Ραχωβίτη και Γιώργο Παπαδόνη, ενώ την κοινωνική υποστήριξη των ωφελούμενων παρέχει η κοινωνική λειτουργός Αντιγόνη Μπουκώρη.

Ποιοι μπορούν να ενταχθούν Στο Κοινωνικό Παντοπωλείο μπορούν να απευθύνονται κάτοικοι της περιοχής που βρίσκονται σε κατάσταση φτώχειας ή απειλούνται από φτώχεια. Για την ένταξη στις Δομές Παροχής Βασικών Αγαθών εξετάζεται κυρίως το εισόδημα, ενώ συνεκτιμώνται και άλλοι παράγοντες, όπως η οικογενειακή κατάσταση, η ανεργία, κοινωνικά προβλήματα και ζητήματα υγείας.

Η διαδικασία δεν είναι απλώς μια τυπική υποβολή δικαιολογητικών. Για κάθε αίτηση πραγματοποιείται κοινωνική έρευνα και οίκον από κοινωνικό λειτουργό της υπηρεσίας, ώστε να αποτυπωθούν οι πραγματικές συνθήκες διαβίωσης και οι ανάγκες του νοικοκυριού. Στα βασικά δικαιολογητικά περιλαμβάνονται το εκκαθαριστικό Ε1, το Ε9, η ταυτότητα, πιστοποιητικό οικογενειακής κατάστασης και αντίγραφο λογαριασμού ΔΕΚΟ ή μισθωτήριο συμβόλαιο, ενώ μπορεί να ζητηθούν και άλλα στοιχεία ανάλογα με την περίπτωση.

Η διαδικασία αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς επιτρέπει στις κοινωνικές υπηρεσίες να

έχουν συνολική εικόνα της κατάστασης κάθε νοικοκυριού. Η ανάγκη δεν αποτυπώνεται πάντα αποκλειστικά στο εισόδημα, αλλά μπορεί να συνδέεται με ανεργία, οικογενειακές υποχρεώσεις, προβλήματα υγείας ή άλλες κοινωνικές δυσκολίες.

Οι δωρεές κρατούν γεμάτα τα ράφια Καθοριστική για τη λειτουργία της δομής είναι η προσφορά της τοπικής κοινωνίας. Τα προϊόντα προέρχονται κυρίως από δωρεές και χορηγίες, αλλά και από τη συμμετοχή συλλογικών φορέων και επιχειρήσεων. Η αλυσίδα αλληλεγγύης που έχει δημιουργηθεί όλα αυτά τα χρόνια αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη δυνατότητα του Παντοπωλείου να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των ωφελούμενων. Μόνο μέσα στο 2026 καταγράφονται συνεχείς δράσεις ενίσχυσης της δομής. Τον Απρίλιο, για παράδειγμα, το Fashion City Outlet προσέφερε σημαντική ποσότητα προϊόντων για τις ανάγκες των εξυπηρετούμενων, ενώ αντίστοιχες προσφορές έγιναν από επιχειρήσεις, σχολεία και άλλους φορείς. Τον Ιούνιο καταγράφηκε προσφορά από το φροντιστήριο «Αριστον», ενώ τον Μάιο είχε προηγηθεί προσφορά από τη ΜΕΡΕ και τον Απρίλιο από την «Παραδοσιακή Ελληνική Πίτα Α.Ε.».

Η στήριξη, μάλιστα, δεν περιορίζεται στις περιόδους των μεγάλων γιορτών. Η ανάγκη για τρόφιμα, προϊόντα προσωπικής υγιεινής και άλλα βασικά αγαθά είναι διαρκής, γεγονός

που καθιστά σημαντική τη σταθερή συμμετοχή επιχειρήσεων, συλλόγων, σχολείων και πολιτών.

Σχολικά είδη για τη νέα χρονιά Χαρακτηριστικό παράδειγμα της διευρυμένης κοινωνικής δράσης του Παντοπωλείου ήταν η πρωτοβουλία που ξεκίνησε τον Αύγουστο για τη συγκέντρωση σχολικών ειδών. Με αφορμή την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς, η Αντιδημαρχία Κοινωνικής Πολιτικής και Πολιτικών Ισότητας, μέσω του Κοινωνικού Παντοπωλείου, κάλεσε σε συγκέντρωση σχολικών εφοδίων για οικογένειες που αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες και δεν μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες των παιδιών τους.

Η πρωτοβουλία αυτή δείχνει στην πράξη ότι η κοινωνική στήριξη δεν αφορά μόνο το καθημερινό τραπέζι. Ένα παιδί χρειάζεται σχολικά είδη, ρούχα, παπούτσια και πρόσβαση σε εκπαιδευτικό και ψυχαγωγικό υλικό. Γι' αυτό και η λειτουργία του Παντοπωλείου έχει αποκτήσει έναν ευρύτερο χαρακτήρα, που συνδέεται με την αξιοσηπεί διαβίωση και την κοινωνική ένταξη.

Μια δομή με συνέχεια Η λειτουργία του Κοινωνικού Παντοπωλείου εντάσσεται στο ευρύτερο δίκτυο κοινωνικών δομών του Δήμου Λαρισαίων. Το 2025 ο Δήμος προχώρησε στις απαραίτητες διαδι-

«Οι πολίτες της Λάρισας είναι να συνεχίσουν να στηρίζουν το Κοινωνικό Παντοπωλείο του Δήμου Λαρισαίων, όπως κάνουν όλα αυτά τα χρόνια που το έχουν αγκαλιάσει από την πρώτη στιγμή που ιδρύθηκε»

κασίες για τη συνέχιση της λειτουργίας των Δομών Παροχής Βασικών Αγαθών, με στόχο την παράταση του φυσικού αντικείμενου έως τις 31 Δεκεμβρίου 2026 και την αντίστοιχη συνέχιση της χρηματοδότησης του οικονομικού αντικείμενου.

Παράλληλα, στις αρχές Σεπτεμβρίου 2026, το Κοινωνικό Παντοπωλείο βρέθηκε στο επίκεντρο συνάντησης με το Περιφερειακό Παρατηρητήριο Κοινωνικής Ένταξης της Περιφέρειας Θεσσαλίας. Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης παρουσιάστηκαν ο ρόλος και ο τρόπος λειτουργίας της δομής, καθώς και τα κριτήρια ένταξης των πολιτών. Η συνάντηση εντάχθηκε στο πλαίσιο της δικτύωσης του Παρατηρητηρίου με τις κοινωνικές δομές της Θεσσαλίας. Το Κοινωνικό Παντοπωλείο, επο-

μηνιαίως εξυπηρετεί 300 δικαιούχους οικογένειες - νοικοκυριά

Στην Πολιτεία Θεσσαλών μίλησαν οι υπεύθυνοι του Κοινωνικού Παντοπωλείου Λάρισας, κ.κ. Γαντζούδης Θεόδωρος, Ραχωβίτη Χαρούλα και Παπαδόνης Γιώργος, οι οποίοι -μεταξύ άλλων- μας είπαν ότι το Κοινωνικό Παντοπωλείο του Δήμου Λαρισαίων εξυπηρετεί σήμερα περίπου 300 οικογένειες - νοικοκυριά τον μήνα, που αντιστοιχούν σε περίπου 1.000 συμπολίτες μας, με τον αριθμό των δικαιούχων να παραμένει σχετικά σταθερός, παρουσιάζοντας ωστόσο μικρή αυξητική τάση. Οι μεγαλύτερες ανάγκες αφορούν είδη ψυγείου, όπως κρεατικά και γαλακτοκομικά, λάδι, προϊόντα προσωπικής υγιεινής και είδη καθαρισμού. Κατά περιόδους καταγράφονται

έχουμε μια σταθερότητα ως προς τον αριθμό των δικαιούχων, αλλά αν μπορούσαμε να δώσουμε μια κατεύθυνση θα ήταν μια μικρή αυξητική τάση.

Ποιες είναι σήμερα οι μεγαλύτερες ανάγκες των οικογενειών που απευθύνονται στο Κοινωνικό Παντοπωλείο; Υπάρχουν προϊόντα στα οποία παρατηρούνται μεγαλύτερες ελλείψεις;

Οι μεγαλύτερες ανάγκες των οικογενειών που απευθύνονται στο Κοινωνικό Παντοπωλείο είναι είδη ψυγείου, όπως κρεατικά και γαλακτοκομικά, λάδι, είδη προσωπικής υγιεινής (σαμπουάν, αφρόλουτρα κ.λπ.) και είδη καθαρισμού (απορρυπαντικό πλυντηρίου και υγρό γενικού καθαρισμού). Ελλείψεις κατά

ντική, διότι τα περισσότερα είδη που έχει το Κοινωνικό Παντοπωλείο είναι κυρίως από δωρεές και χορηγίες. Συνήθως μας δίνουν σημαντικές ποσότητες από τα προϊόντα που παράγει η κάθε επιχείρηση ή ιδιαίτερα φορείς και σύλλογοι που τους ενημερώνουμε εμείς για τα προϊόντα που έχουμε μεγαλύτερη ανάγκη και εκείνοι μέσα από δράσεις που γίνονται συγκεντρώνουν τρόφιμα. Επίσης, μπορεί και κάποιος να πάει να αγοράσει κάτι και να μας το στείλει απευθείας και να το διαθέσουμε με τη σειρά μας.

Ποιο είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα που αντιμετωπίζει σήμερα το Κοινωνικό Παντοπωλείο και ποιο είναι το μήνυμα που θα θέλατε να στείλετε στους πολίτες



μήνως, αποτελεί κάτι περισσότερο από έναν χώρο διανομής προϊόντων. Είναι ένα σημείο στο οποίο συναντώνται η κοινωνική πολιτική του Δήμου, η εργασία των κοινωνικών υπηρεσιών και η έμπρακτη αλληλεγγύη της τοπικής κοινωνίας. Για τους ανθρώπους που βρίσκονται σε οικονομική δυσκολία, ακόμη και μια σακούλα με βασικά τρόφιμα ή ένα πακέτο σχολικών ειδών μπορεί να κάνει ουσιαστική διαφορά στην καθημερινότητά τους.

Πώς μπορεί κάποιος να ζητήσει βοήθεια ή να προσφέρει

Οι ενδιαφερόμενοι για ένταξη μπορούν να απευθύνονται στη Διεύθυνση Κοινωνικής Πολιτικής και Πρόνοιας του Δήμου Λαρισαίων, στην Ημερίδα 96-98, στον 1ο όροφο, όπου υποβάλλεται η σχετική αίτηση. Το Κοινωνικό Παντοπωλείο βρίσκεται στη Μανωλάκη 9-11, ενώ για πληροφορίες λειτουργεί το τηλέφωνο 2410-255.876 και το email kojn.pant@larissa.gov.gr. Σύμφωνα με την τρέχουσα ενημέρωση του Δήμου, η εξυπηρέτηση του κοινού γίνεται Δευτέρα έως Παρασκευή, από τις 08:00 έως τις 14:00.

«Σταδιακά εντάσσονται στο Κοινωνικό Παντοπωλείο και οικογένειες που παλαιότερα δεν είχαν κάποιο οικονομικό πρόβλημα»

ελλείψεις σε φρούτα, λαχανικά και κρέας, αλλά και σε πάνες ενπλικών, βρεφικές τροφές και είδη προσωπικής φροντίδας.

Παρατηρείται σταδιακά αλλαγή στο προφίλ των δικαιούχων, καθώς στο Παντοπωλείο απευθύνονται πλέον και οικογένειες που στο παρελθόν δεν αντιμετωπίζαν οικονομικές δυσκολίες, επηρεαζόμενες από την ακρίβεια σε τρόφιμα, ενέργεια, καύσιμα και νοίκια. Καθοριστική είναι η συμβολή πολιτών, επιχειρήσεων, συλλόγων και φορέων, καθώς μεγάλο μέρος των προϊόντων προέρχεται από δωρεές και χορηγίες. Το μήνυμα προς τους Λαρισαίους είναι να συνεχίσουν να στηρίζουν τη δομή, ώστε να εξασφαλίζονται τα απαραίτητα αγαθά για όσους έχουν ανάγκη.

Πόσες οικογένειες και συμπολίτες μας εξυπηρετεί σήμερα το Κοινωνικό Παντοπωλείο Λάρισας και πώς έχει εξελιχθεί ο αριθμός των δικαιούχων το τελευταίο διάστημα;

Το Κοινωνικό Παντοπωλείο της Αντιδημαρχίας Κοινωνικής Πολιτικής και Πολιτικών Ισότητας του Δήμου Λαρισαίων εξυπηρετεί μηνιαίως 300 δικαιούχους οικογένειες -νοικοκυριά (δηλαδή περίπου 1.000 μέλη). Θα μπορούσαμε να πούμε ότι αυτό το διάστημα



καιρούς παρατηρούνται κυρίως σε φρέσκα φρούτα, λαχανικά και κρέας. Επιπλέον σε πάνες ενπλικών, είδη προσωπικής φροντίδας, είδη καθαριότητας, καθώς και βρεφικές τροφές, όπως γάλα σκόνη και βρεφική κρέμα.

Έχει αλλάξει το προφίλ των ανθρώπων που ζητούν βοήθεια; Βλέπετε πλέον να απευθύνονται στο Παντοπωλείο και οικογένειες που μέχρι πριν από λίγα χρόνια δεν αντιμετωπίζαν οικονομικά προβλήματα;

Σταδιακά βλέπουμε να εντάσσονται στο Κοινωνικό Παντοπωλείο και οικογένειες που παλαιότερα δεν είχαν κάποιο οικονομικό πρόβλημα, παρόλα αυτά όμως η ακρίβεια που υπάρχει σε όλα τα επίπεδα (τρόφιμα, ρεύμα, καύσιμα, νοίκια) επηρεάζει και αυτές. Σε καθημερινή βάση έρχονται και ρωτάνε οικογένειες για τις προϋποθέσεις που απαιτούνται για να ενταχθούν στη Δομή.

Πόσο σημαντική είναι η στήριξη των πολιτών, των επιχειρήσεων και των φορέων της Λάρισας και με ποιους τρόπους μπορούν να συμβάλουν στην ενίσχυση του Κοινωνικού Παντοπωλείου; Η στήριξη των πολιτών, των επιχειρήσεων και των φορέων της πόλης είναι πολύ σημα-

της Λάρισας ενόψει και της νέας περιόδου; Δεν υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο πρόβλημα πέρα από το ότι πάντα είμαστε σε εγρήγορση προκειμένου να υπάρχουν όλα αυτά τα απαραίτητα αγαθά, με σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής των συνανθρώπων μας που έχουν ανάγκη.

Το μήνυμα που θέλουμε να στείλουμε στους πολίτες της Λάρισας είναι να συνεχίσουν να στηρίζουν το Κοινωνικό Παντοπωλείο του Δήμου Λαρισαίων, όπως κάνουν όλα αυτά τα χρόνια που το έχουν αγκαλιάσει από την πρώτη στιγμή που ιδρύθηκε. Εξάλλου το Κοινωνικό Παντοπωλείο είναι όλων των πολιτών.

Υπενθυμίζεται ότι το Κοινωνικό Παντοπωλείο του Δήμου Λαρισαίων, αποτελεί μια δομή συγχρηματοδοτούμενη απευθείας από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο, στο πλαίσιο του Προγράμματος «Θεσσαλία 2021-2027», ενώ παρέχει επισιτιστική και υλική βοήθεια σε ευπαθείς ομάδες πληθυσμού. Όσοι επιθυμούν να συνδράμουν στην προσπάθεια αυτή, μπορούν να επικοινωνήσουν με το Κοινωνικό Παντοπωλείο, στο τηλέφωνο 2410-255876 ή να επισκέπτονται τα γραφεία της Δομής, στη διεύθυνση Μανωλάκη 9 - 11 (εντός στοάς).

Η μέση τιμή της αμόλυβδης 95 οκτανίων ξεπερνά τα 2,18 ευρώ το λίτρο και στους τέσσερις νομούς της Θεσσαλίας, με τη Μαγνησία να καταγράφει την υψηλότερη τιμή στα 2,222 ευρώ/λίτρο, αυξάνοντας την πίεση στον οικογενειακό προϋπολογισμό



«ΦΩΤΙΑ» ΤΑ ΚΑΥΣΙΜΑ ΣΤΑ BENZINAΔΙΚΑ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Φουλάρισμα, μια ξεχασμένη λέξη

Στα 2,22 ευρώ η «απλή» αμόλυβδη στη Μαγνησία – Πάνω από τα 2,19 ευρώ σε Καρδίτσα και Τρίκαλα

Οι τιμές της βενζίνης και του πετρελαίου κίνησης παραμένουν σε ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα στη Θεσσαλία, την ώρα που η κυβέρνηση βρίσκεται στην τελική ευθεία για την οριστικοποίηση νέων παρεμβάσεων με στόχο την αντιμετώπιση της επιβάρυνσης από το αυξημένο κόστος των καυσίμων.

Τα στοιχεία από το Παρατηρητήριο Τιμών Υγρών Καυσίμων του υπουργείου Ανάπτυξης αποτυπώνουν με σαφήνεια την εικόνα στην περιοχή: η μέση τιμή της αμόλυβδης 95 οκτανίων κινείται πάνω από τα 2,18 ευρώ το λίτρο και στους τέσσερις νομούς της Θεσσαλίας, με τη Μαγνησία να καταγράφει την υψηλότερη τιμή. Το ίδιο υψηλό είναι το κόστος και για το πετρέλαιο κίνησης, ενώ σημαντικές είναι οι διαφορές και στα υπόλοιπα καύσιμα. Με βάση τις μεσοβδόμαδες τιμές του Παρατηρητηρίου, η εικόνα για την «απλή», αμόλυβδη 95 οκτανίων, διαμορφώνεται στα 2,188 ευρώ/λίτρο στη Λάρισα, στα 2,222 ευρώ/λίτρο στη Μαγνησία, στα 2,193 ευρώ/

λίτρο στα Τρίκαλα και στα 2,190 ευρώ/λίτρο στην Καρδίτσα. Όπως γίνεται αντιληπτό, η διαφορά μεταξύ της υψηλότερης και της χαμηλότερης μέσης τιμής στη Θεσσαλία φθάνει τα 3,4 λεπτά του ευρώ ανά λίτρο, στοιχείο που δείχνει ότι το κόστος μετακίνησης παραμένει ιδιαίτερα σημαντικό για τα νοικοκυριά και τις επιχειρήσεις της περιοχής.

Ακριβή και η «100άρα»
Ακόμη υψηλότερα κινούνται οι τιμές της αμόλυβδης 100 οκτανίων. Στη Θεσσαλία, η μέση τιμή διαμορφώνεται στα 2,431 ευρώ το λίτρο στη Λάρισα, στα 2,422 ευρώ στη Μαγνησία, στα 2,420 ευρώ στην Καρδίτσα και στα 2,416 ευρώ στα Τρίκαλα. Με άλλα λόγια, για ένα γέμισμα 50 λίτρων με αμόλυβδη 100 οκτανίων, το κόστος προσεγγίζει ή και ξεπερνά τα 121 ευρώ, ανάλογα με τον νομό. Υψηλές παραμένουν και οι τιμές του diesel κίνησης: από 2,212 ευρώ/λίτρο στη Λάρισα, 2,244 στον Βόλο, 2,221 στα Τρίκαλα και από 2,203 στην Καρδίτσα. Την ίδια ώρα η μέση τιμή του υγραερίου κίνησης στους

θεσσαλικούς νομούς καταγράφονταν στα 0,993 στη Λάρισα, 0,966 στη Μαγνησία, 0,991 στα Τρίκαλα και άνω του ευρώ (1,004) στην Καρδίτσα.

«Αναστενάζουν» τα νοικοκυριά
Την ίδια ώρα, τα στοιχεία της νέας Έρευνας Οικογενειακών Προϋπολογισμών της ΕΛΣΤΑΤ για το 2025 καταγράφουν την πίεση που δέχονται τα εισοδήματα των νοικοκυριών. Η μέση ετήσια δαπάνη των νοικοκυριών για αγορές ανήλθε το 2025 σε 21.842,40 ευρώ, δηλαδή 1.820,20 ευρώ τον μήνα, αυξημένη κατά 5,5% σε σχέση με το 2024. Σε σταθερές τιμές, η αύξηση ήταν 2,9%. Παράλληλα, το 50% των νοικοκυριών δαπανά πάνω από 1.414,60 ευρώ τον μήνα, ενώ η μέση ετήσια δαπάνη ανά άτομο έφθασε τα 9.225,12 ευρώ, καταγράφοντας επίσης αύξηση 5,5%. Η εικόνα γίνεται ακόμη πιο πιεστική όταν εξετάζονται οι βασικές κατηγορίες δαπανών. Τρόφιμα και μη ονιοπνευματώδη ποτά απορροφούν το 20,4% του μέσου οικογενειακού

προϋπολογισμού, η στέγαση το 14,7% και οι μεταφορές το 13,6%. Δηλαδή, σχεδόν οι μισές δαπάνες ενός μέσου νοικοκυριού κατευθύνονται σε τρεις βασικές ανάγκες: φαγητό, στέγη και μετακίνηση. Το βάρος είναι μεγαλύτερο για τα χαμηλότερα εισοδήματα, με την ανισότητα να αποτυπώνεται ακόμη πιο καθαρά στα στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ. Για το φτωχότερο 20% του πληθυσμού, το μερίδιο των δαπανών για είδη διατροφής και στέγαση φθάνει το 54,4% της συνολικής δαπάνης, ενώ για το πλουσιότερο 20% περιορίζεται στο 34,5%. Την ίδια στιγμή, οι αυξήσεις στις επιμέρους δαπάνες συνεχίζονται. Η μεγαλύτερη ποσοστιαία αύξηση σε σχέση με το 2024 καταγράφεται στα διαρκή αγαθά κατά 8,9%, στη στέγαση κατά 8,3% και στην εκπαίδευση κατά 8,2%. Στα τρόφιμα, η μέση μηνιαία δαπάνη αυξήθηκε μεταξύ άλλων για τον καφέ, το τσάι και το κακάο κατά 11,9%, για το κρέας κατά 9,9%, για τα ψάρια κατά 8%, ενώ αυξήσεις καταγράφηκαν επίσης σε ζάχαρη, φρούτα, γαλακτοκομικά και αυγά.

Μετακινήσεις και κόστος ζωής
Μέσα σε αυτό το περιβάλλον, η τιμή της βενζίνης αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα για τα νοικοκυριά της Θεσσαλίας. Η καθημερινή μετακίνηση, η εργασία, οι επαγγελματικές δραστηριότητες, αλλά και η μεταφορά προϊόντων συνδέονται άμεσα ή έμμεσα με το κόστος των καυσίμων. Με την αμόλυβδη 95 οκτανίων να διαμορφώνεται πάνω από τα 2,18 ευρώ το λίτρο και στους τέσσερις θεσσαλικούς νομούς, κάθε νέα αύξηση μεταφράζεται σε πρόσθετη επιβάρυνση για τον οικογενειακό προϋπολογισμό. Η συγκυρία είναι κρίσιμη: από τη μία πλευρά οι τιμές των καυσίμων παραμένουν υψηλές και από την άλλη η ΕΛΣΤΑΤ καταγράφει συνολική αύξηση της μέσης δαπάνης των νοικοκυριών κατά 5,5% μέσα σε έναν χρόνο. Έτσι, το ενδιαφέρον στρέφεται πλέον στις κυβερνητικές αποφάσεις για τα καύσιμα και κυρίως στο πότε, με ποιο ύψος και με ποιον μηχανισμό θα εφαρμοστούν οι νέες παρεμβάσεις, αλλά και στο κατά πόσο θα αποτυπωθούν τελικά στις τιμές που πληρώνει ο καταναλωτής στην αντλία.

Μια διαφορετική και σε μεγάλο βαθμό άγνωστη πλευρά της φωτογραφικής του διαδρομής παρουσιάζεται στην Αθήνα, μέσα από την έκθεση «Μια άλλη Ευρώπη – Τάκης Τλούπας», που φιλοξενείται στην Γκαλερί της Ελληνοαμερικανικής Ένωσης



ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΣΣΑΛΙΑ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Ο Τλούπας ταξιδεύει και αποκαλύπτει μια άλλη πλευρά του

Ο Τάκης Τλούπας, ο φωτογράφος που ταύτισε το έργο του με τη Θεσσαλία, τους ανθρώπους της υπαίθρου, τον μόχθο και την καθημερινότητα, «ανοίγει» αυτή τη φορά τον φακό του προς την Ευρώπη. Μια διαφορετική και σε μεγάλο βαθμό άγνωστη πλευρά της φωτογραφικής του διαδρομής παρουσιάζεται στην Αθήνα, μέσα από την έκθεση «Μια άλλη Ευρώπη – Τάκης Τλούπας», που φιλοξενείται στην Γκαλερί της Ελληνοαμερικανικής Ένωσης.

Η έκθεση, που θα πραγματοποιηθεί από 2 Οκτωβρίου έως 4 Νοεμβρίου 2026, φέρνει στο προσκήνιο φωτογραφικό υλικό από τα ευρωπαϊκά ταξίδια του Τλούπα κατά τις δεκαετίες του 1950 και του 1960. Πρόκειται για εικόνες που αποκαλύπτουν έναν φωτογράφο διαφορετικό από εκείνον που έχει συνηθίσει να βλέπει το κοινό μέσα από τις εμβληματικές φωτογραφίες του στη Θεσσαλία. Ο Τλούπας ταξίδεψε στην Ευρώπη ήδη από το 1953, ξεκινώντας με τη θρυλική του Vespa και αργότερα με ένα Citroën 2CV. Οι διαδρομές του τον οδήγησαν σε ευρωπαϊκές χώρες και πόλεις, όπου στάθηκε απέναντι σε έναν κόσμο που εκείνη την εποχή βρισκόταν σε έντονη μεταμόρφωση. Ιταλία, Γαλλία, Αυστρία και Γερμανία αποτέλεσαν σταθμούς ενός φωτογραφικού οδοιπορικού που σήμερα αποκτά ιδιαίτερη αξία, όχι μόνο για την αισθητική του αλλά και για το ιστορικό αποτύπωμα των εικόνων.

Μια Ευρώπη μιας άλλης εποχής
Μέσα από τον φακό του Τλούπα καταγράφε-



ται η Ευρώπη μιας εποχής που σήμερα μοιάζει μακρινή. Οι πόλεις, οι δρόμοι, τα κτίρια, τα τοπία, τα μέσα μετακίνησης, αλλά κυρίως οι άνθρωποι και οι καθημερινές τους δραστηριότητες γίνονται αντικείμενο παρατήρησης. Ο φωτογράφος δεν περιορίζεται στην καταγραφή των γνωστών αξιοθέατων. Όπως έκανε και στη Θεσσαλία, αναζητά τον άνθρωπο πίσω από τον τόπο. Οι εικόνες του αποτυπώνουν στιγμές της καθημερινότητας και δημιουργίας της μεταπολεμικής Ευρώπης. Αυτό είναι ίσως και το στοιχείο που συνδέει τα ευρωπαϊκά ταξίδια του με το υπόλοιπο έργο του. Παρότι αλλάζει ο τόπος, η ματιά του Τλούπα παραμένει ανθρωποκεντρική. Από τον Θεσσαλό αγρότη και τον εργάτη μέχρι τον κάτοικο μιας ευρωπαϊκής μεγαλούπολης, ο φωτογράφος αναζητά την αυθεντικότητα της στιγμής. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι σημαντικό μέρος του υλικού

που θα παρουσιαστεί στην Αθήνα παραμένει μέχρι σήμερα λιγότερο γνωστό στο ευρύ κοινό. Ανάμεσα στις φωτογραφίες βρίσκεται και η «Πρωινό στη Βενετία» του 1956, μια εικόνα που μεταφέρει τον θεατή στη Βενετία μιας άλλης εποχής, με τις γόνδολες και τη Santa Maria della Salute να συνθέτουν το σκηνικό.

Από τη Λάρισα στην Ευρώπη

Για τη Λάρισα και τη Θεσσαλία η συγκεκριμένη έκθεση έχει ιδιαίτερη σημασία. Ο Τλούπας έχει καταγραφεί στη συλλογική μνήμη ως ο φωτογράφος που αφιέρωσε μεγάλο μέρος της ζωής του στην καταγραφή του θεσσαλικού χώρου. Η φωτογραφική του παρακαταθήκη περιλαμβάνει εικόνες ανθρώπων, επαγγελματιών, τοπίων και κοινωνικών αλλαγών που σήμερα αποτελούν πολύτιμα τεκμήρια μιας ολοκληρης εποχής. Οι ευρωπαϊκές φωτογραφίες έρχονται να συμπληρώσουν αυτή την εικόνα, καθώς δείχνουν έναν Τλούπα που

δεν έμεινε εγκλωβισμένος στον τόπο του, αλλά ταξίδεψε, παρατήρησε και φωτογράφησε διαφορετικές κοινωνίες, κουβαλώντας μαζί του την ίδια ευαισθησία και την ίδια περιέργεια. Τα ταξίδια του δεν λειτουργούν, επομένως, απλώς ως μια συλλογή αναμνήσεων από τις διακοπές ενός φωτογράφου. Αποτελούν ένα οπτικό ημερολόγιο της Ευρώπης των δεκαετιών του '50 και του '60, μέσα από τα μάτια ενός Έλληνα δημογράφου που έβλεπε τον κόσμο με τη δική του ξεχωριστή ματιά.

Η έκθεση στην Αθήνα

Την έκθεση διοργανώνει η Ελληνοαμερικανική Ένωση σε συνεργασία με τη Moments Collective, ενώ την επιμέλεια έχει η κόρη του φωτογράφου, Βάνα Τλούπα, επίσης γνωστή φωτογράφος στη Λάρισα. Η έκθεση τελεί υπό την αιγίδα του Υπουργείου Πολιτισμού. Τα εγκαίνια θα πραγματοποιηθούν την Παρασκευή 2 Οκτωβρίου στις 19:00, ενώ η έκθεση θα παραμείνει ανοιχτή έως τις 4 Νοεμβρίου στην Γκαλερί της Ελληνοαμερικανικής Ένωσης, στη Μασσαλίας 22, στην Αθήνα. Η είσοδος είναι ελεύθερη.

Η «Μια άλλη Ευρώπη» δίνει έτσι την ευκαιρία στο κοινό να γνωρίσει έναν διαφορετικό Τάκη Τλούπα. Όχι μόνο τον φωτογράφο της Λάρισας, του κάμπου και των ανθρώπων της Θεσσαλίας, αλλά και τον ταξιδιώτη που με μια Vespa και αργότερα ένα 2CV διέσχισε την Ευρώπη, έχοντας πάντα μαζί του τη φωτογραφική του μηχανή. Και ίσως αυτό να είναι το πιο ενδιαφέρον στοιχείο της έκθεσης, ότι όσο μακριά κι αν ταξίδεψε ο Τλούπας, η φωτογραφική του ματιά παρέμεινε σταθερά στραμμένη στον άνθρωπο.



Στείλτε μας e-mail



άρθρο

Έννη Λεβέντη

FORMedia Radio 998
Ennitime is a good time

Τι συμβαίνει στους εφήβους;

Η σιωπηλή κρίση της ψυχικής υγείας

Από την πίεση του σχολείου και τη μοναξιά μέχρι την αδιάκοπη παρουσία των κοινωνικών δικτύων, η εφηβεία του σήμερα μοιάζει πιο σύνθετη από ποτέ. Η τραγωδία στη Λάρισα φέρνει ξανά στο προσκήνιο ένα δύσκολο ερώτημα: πόσο πραγματικά ακούγμε τα παιδιά; Ο θάνατος ενός 14χρονου μαθητή στη Λάρισα συγκλόνισε την τοπική κοινωνία και επανέφερε με τον πιο οδυνηρό τρόπο τη συζήτηση για την ψυχική υγεία των εφήβων. Η συγκεκριμένη τραγωδία δεν μπορεί να ερμηνευτεί μέσα από υποθέσεις ή αυθαίρετες συνδέσεις. Μπορεί, όμως, να λειτουργήσει ως αφορμή για να κοιτάξουμε πέρα από την είδηση και να αναρωτηθούμε τι συμβαίνει σήμερα στην καθημερινότητα ενός παιδιού που μεγαλώνει μέσα σε έναν κόσμο γεμάτο απαιτήσεις. Η εφηβεία είναι μια περίοδος μεγάλων αλλαγών. Σχολείο, εξετάσεις, σχέσεις με συνομηλίκους, οικονομικές προδοκίες, εικόνα σώματος και ανάγκη αποδοχής συνυπάρχουν σε μια ηλικία κατά την οποία οι έφηβοι ακόμη διαμορφώνουν την ταυτότητά τους. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι ένας στους επτά ανθρώπους ηλικίας 10 έως 19 ετών αντιμετωπίζει κάποια μορφή ψυχικής διαταραχής, ενώ το άγχος και η κατάθλιψη συγκαταλέγονται στις σημαντικότερες αιτίες προβλημάτων υγείας στην εφηβεία. Και μέσα σε όλα αυτά υπάρχει η μοναξιά. Ένας έφηβος μπορεί να βρίσκεται καθημερινά ανάμεσα σε δεκάδες συμμαθητές και ταυτόχρονα να αισθάνεται ότι δεν έχει κανέναν στον οποίο μπορεί πραγματικά να μιλήσει. Η απόσταση ανάμεσα στο «είμαι καλά» και στο «χρειάζομαι βοήθεια» μπορεί να είναι πολύ μεγάλη, καθώς και οι σχέσεις με συνομηλίκους, μπορούν να λειτουργήσουν είτε προστατευτικά είτε επιβαρυντικά για την ψυχική υγεία των εφήβων. Στο μεταξύ, η ψηφιακή ζωή έχει γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της εφηβείας. Τα κοινωνικά δίκτυα προσφέρουν επικοινωνία, ενημέρωση και αίσθηση συμμετοχής, αλλά μπορούν παράλληλα να δημιουργήσουν πίεση, σύγκριση, διαδικτυακό εκφοβισμό και έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ Ευρώπης, το ποσοστό των εφήβων που εμφανίζουν ενδείξεις προβληματικής χρήσης των social media αυξήθηκε από 7% το 2018 σε 11% το 2022, ενώ οι επιπτώσεις της ψηφιακής ζωής στην ψυχική υγεία είναι σύνθετες και δεν είναι ίδιες για όλους τους νέους.

Δεν χρειάζεται να περιμένουμε ένα παιδί να φτάσει σε κρίση για να το ρωτήσουμε αν είναι καλά. Η ουσιαστική πρόληψη χτίζεται καθημερινά, μέσα από σχέσεις εμπιστοσύνης όπου ο έφηβος γνωρίζει ότι μπορεί να μιλήσει χωρίς να κριθεί και να ζητήσει βοήθεια χωρίς να αισθανθεί αδύναμος



Το παιδί που δεν μίλησε

Πίσω από το «είμαι καλά» μπορεί να κρύβεται μια δυσκολία που ένα παιδί δεν ξέρει πώς να εκφράσει. Η τραγωδία στη Λάρισα επαναφέρει ένα δύσκολο ερώτημα για γονείς, εκπαιδευτικούς και ολόκληρη την κοινωνία: ακούμε πραγματικά τα παιδιά όταν μας μιλούν ή περιμένουμε πρώτα να φανεί το πρόβλημα;



Ο θάνατος ενός 14χρονου μαθητή στη Λάρισα συγκλόνισε την τοπική κοινωνία και ανοίξε ξανά τη συζήτηση για την ψυχική υγεία των εφήβων. Σε τέτοιες τραγωδίες, η ανάγκη να βρεθεί μια εξήγηση είναι ανθρώπινη. Ωστόσο, η πραγματικότητα ενός παιδιού δεν μπορεί να χωρέσει εύκολα σε μία αιτία, ούτε είναι ασφαλές να αποδίδονται εκ των υστέρων κίνητρα ή προβλήματα που δεν έχουν τεκμηριωθεί. Αυτό που μπορεί, όμως, να εξεταστεί είναι κάτι πολύ μεγαλύτερο από μία συγκεκριμένη υπόθεση: πόσο εύκολα αντιλαμβάνονται οι ενήλικες ότι ένα παιδί δυσκολεύεται και πόσο εύκολο είναι για έναν έφηβο να ζητήσει βοήθεια.

Γράφει η **Έννη Λεβέντη**

«Τα παιδιά δεν έχουν πάντα την ικανότητα ή το λεξιλόγιο να περιγράψουν αυτό που τους συμβαίνει», εξηγεί ένας παιδοψυχολόγος, επισημαίνοντας ότι η σιωπή ενός εφήβου δεν σημαίνει απαραίτητα ότι υπάρχει σοβαρό πρόβλημα, αλλά μπορεί να αποτελεί λόγο για περισσότερη προσοχή και επικοινωνία. Στην εφηβεία, οι αλλαγές στη διάθεση, η ανάγκη για ιδιωτικότητα και η μεγαλύτερη απόσταση από τους γονείς αποτελούν συχνά μέρος της φυσιολογικής ανάπτυξης. Το δύσκολο είναι να διακρίνει κανείς πότε μια αλλαγή είναι παροδική και πότε επιμένει ή επιηρεάζει ουσια-

στικά την καθημερινότητα του παιδιού. Ένα παιδί που απομονώνεται περισσότερο, που εγκαταλείπει δραστηριότητες που μέχρι πρότινος το ενδιέφεραν, παρουσιάζει επίμονες αλλαγές στη διάθεση, σημαντικά σημαντικά στο σχολείο ή φαίνεται να αντιμετωπίζει έντονο άγχος μπορεί να χρειάζεται περισσότερη προσοχή. Κανένα από αυτά τα στοιχεία δεν αποτελεί από μόνο του διάγνωση ή απόδειξη ότι ένα παιδί βρίσκεται σε κίνδυνο. Η σημασία βρίσκεται στη διάρκεια, στην ένταση, στον συνδυασμό των αλλαγών και κυρίως στη συνολική εικόνα. Στο σχολείο, αυτή η εικόνα μπορεί να γίνει ορατή με διαφορετικό τρόπο.

Ένας εκπαιδευτικός μπορεί να παρατηρήσει ότι ένας μαθητής που συμμετείχε στην τάξη έχει σταματήσει να μιλά, ότι αποφεύγει την παρέα των συμμαθητών του ή ότι παρουσιάζει μια ξαφνική αλλαγή στη συμπεριφορά και την επίδοσή του. «Ο εκπαιδευτικός δεν είναι ψυχολόγος και δεν μπορεί να κάνει διάγνωση. Μπορεί όμως να είναι ένας σημαντικός ενήλικας αναφοράς», σημειώνει εκπαιδευτικός που έχει εργαστεί με εφήβους. Η αξία του ρόλου του βρίσκεται πολλές φορές στην παρατήρηση και στην ικανότητα να ανοίξει έναν διάυλο επικοινωνίας χωρίς επίκριση. Για έναν έφηβο, άλλωστε, το να πει «δεν είμαι καλά» δεν είναι πάντα εύκολο. Μπορεί να φοβάται ότι οι γονείς του θα ανησυχήσουν, ότι οι φίλοι του θα τον

θεωρήσουν διαφορετικό ή ότι οι εκπαιδευτικοί θα τον αντιμετωπίσουν διαφορετικά. Μπορεί ακόμη να μην καταλαβαίνει ο ίδιος τι ακριβώς αισθάνεται. Η εφηβεία είναι μια περίοδος κατά την οποία το παιδί αναζητά μεγαλύτερη αυτονομία, ενώ ταυτόχρονα εξακολουθεί να χρειάζεται σταθερότητα και ασφάλεια από τους ενήλικες. «Το πρώτο βήμα δεν είναι πάντα να δώσουμε λύση. Είναι να ακούσουμε», εξηγεί ένας ειδικός ψυχικής υγείας. Μια συζήτηση δεν χρειάζεται να ξεκινήσει με ερωτήσεις που μοιάζουν με ανάκριση. Μερικές φορές αρκεί η διαθεσιμότητα: να γνωρίζει το παιδί ότι υπάρχει ένας ενήλικας στον οποίο μπορεί να μιλήσει χωρίς να φοβάται ότι θα κριθεί ή ότι κάθε δυσκολία του θα μετατραπεί αμέσως σε τιμωρία και έλεγχο. Οι γονείς συχνά βρίσκονται σε μια δύσκολη θέση. Από τη μία θέλουν να προστατεύσουν το παιδί τους και από την άλλη γνωρίζουν ότι η υπερβολική πίεση μπορεί να το κάνει να κλείσει περισσότερο. Η εμπιστοσύνη χτίζεται καθημερινά και όχι μόνο όταν εμφανιστεί ένα πρόβλημα. Ένα κοινό γεύμα, μια συζήτηση χωρίς κινητά, μια βόλτα ή ακόμη και μια απλή ερώτηση για το πώς πέρασε τη μέρα του μπορεί να διασφαλίσει έναν χώρο επικοινωνίας. Δεν είναι, όμως, απαραίτητο οι γονείς να γνωρίζουν όλες τις απαντήσεις. Όταν μια δυσκολία επιμένει ή γίνεται έντονη, η αναζήτηση βοήθειας από επαγγελματία ψυχικής υγείας είναι μια υπεύθυνη επιλογή και όχι αποτυχία του γονέα.

Ένας μαθητής μπορεί να κλάψει, ένας άλλος να θυμώσει, κάποιος να απομονωθεί και κάποιος άλλος να συνεχίσει κανονικά τις δραστηριότητές του, τουλάχιστον εξωτερικά. Καμία από αυτές τις αντιδράσεις δεν μπορεί από μόνη της να αποτελέσει μέτρο του πόνου ενός παιδιού



ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΤΡΑΓΩΔΙΑ

Πώς στηρίζονται οι συμμαθητές ενός παιδιού που χάθηκε;

Όταν μια σχολική αίθουσα αδειάζει από ένα παιδί, το πένθος δεν αφορά μόνο την οικογένεια. Αφορά ολόκληρη τη σχολική κοινότητα – και απαιτεί χώρο, χρόνο και εξειδικευμένη στήριξη

Ένας θάνατος ενός παιδιού δεν σταματά να είναι τραγωδία όταν κλείνει η πόρτα του σπιτιού της οικογένειας. Για ένα σχολείο, η απώλεια ενός μαθητή μπορεί να αλλάξει από τη μία ημέρα στην άλλη την καθημερινότητα δεκάδων ή και εκατοντάδων παιδιών. Μια άδεια καρέκλα στην τάξη, ένα όνομα που δεν ακούγεται πλέον στην αυλή, μια παρέα που ξαφνικά έχει ένα μέλος λιγότερο. Για τους συμμαθητές, η απώλεια δεν είναι μια είδηση που απλώς πληροφορούνται. Είναι μια πραγματικότητα που καλούνται να κατανοήσουν και να διαχειριστούν.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η πρόσφατη τραγωδία στη Λάρισα, με τον θάνατο ενός 14χρονου μαθητή, επανέφερε με οδυνηρό τρόπο ένα ερώτημα που αφορά κάθε σχολική κοινότητα: τι συμβαίνει στο σχολείο μετά από έναν τόσο ξαφνικό και τραυματικό θάνατο; Οι πρώτες πληροφορίες για την υπόθεση κάνουν λόγο για αυτοκτονία, ωστόσο οι αρμόδιες αρχές διερευνούν τις συνθήκες και δεν έχουν τεκμηριωθεί δημόσια τα αίτια. Σε τέτοιες στιγμές, το σχολείο καλείται να κάνει μια επιπρόσθετη έναν χώρο επικοινωνίας. Δεν είναι, όμως, απαραίτητο οι γονείς να γνωρίζουν όλες τις απαντήσεις. Όταν μια δυσκολία επιμένει ή γίνεται έντονη, η αναζήτηση βοήθειας από επαγγελματία ψυχικής υγείας είναι μια υπεύθυνη επιλογή και όχι αποτυχία του γονέα. Τα παιδιά δεν πενθούν όλα με τον ίδιο τρόπο.

Ένας μαθητής μπορεί να κλάψει, ένας άλλος να θυμώσει, κάποιος να απομονωθεί και κάποιος άλλος να συνεχίσει κανονικά τις δραστηριότητές του, τουλάχιστον εξωτερικά. Καμία από αυτές τις αντιδράσεις δεν μπορεί από μόνη της να αποτελέσει μέτρο του πόνου ενός παιδιού. Γι' αυτό και η παρουσία ειδικών ψυχικής υγείας μέσα στη σχολική κοινότητα μπορεί να είναι καθοριστική. Σε πρόσφατα περιστατικά που αφορούσαν ανήλικους μαθητές, το Υπουργείο Παιδείας έχει ενεργοποιήσει διαδικασίες ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, με ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς να βρίσκονται στο σχολείο για τη στήριξη μαθητών και εκπαιδευτικών. Η παρέμβαση, όμως, δεν αφορά μόνο τις πρώτες ημέρες. Το πένθος δεν έχει συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα και η σχολική καθημερινότητα μπορεί να λειτουργήσει ταυτόχρονα ως σημείο σταθερότητας αλλά και ως υπενθύμιση της απώλειας. Μια επέτειος, μια σχολική εκδήλωση, μια φωτογραφία ή ακόμη και μια συνθησίομένη δραστηριότητα που συνδεόταν με το παιδί μπορεί να προκαλέσει ξανά έντονα συναισθήματα. Οι εκπαιδευτικοί βρίσκονται έτσι μπροστά σε μια δύσκολη ισορροπία. Από τη μία πλευρά, πρέπει να αναγνωρίσουν την απώλεια και να επιτρέψουν στα παιδιά να μιλήσουν. Από την άλλη, χρειάζεται να προστατεύσουν τους μαθητές από την υπερβολική έκθεση σε πληροφορίες, φήμες και ανεπιβεβαίωτες εκδοχές που μπορεί να κυκλοφορούν μεταξύ των παιδιών ή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ειδικά σε περιπτώσεις αυτοκτονίας, η ανάγκη για υπεύθυνη διαχείριση της πληροφορίας

είναι ακόμη μεγαλύτερη. Η αναπαραγωγή λεπτομερειών για τον τρόπο θανάτου ή η αναζήτηση ενός απλού και οριστικού «γιατί» μπορεί να οδηγήσει σε εικασίες και να επιβαρύνει ακόμη περισσότερο τους συμμαθητές. Η δημοσιογραφική κάλυψη και η συζήτηση μέσα στο σχολείο χρειάζεται να επικεντρώνονται στην προστασία των παιδιών, στην πρόληψη και στη διαθέσιμη υποστήριξη. Το σχολείο, παράλληλα, δεν μπορεί να λειτουργήσει απομονωμένα από την κοινωνία. Η επικοινωνία εκπαιδευτικών, γονέων και ειδικών είναι σημαντική, ιδιαίτερα όταν ένα παιδί παρουσιάζει επίμονες αλλαγές στη συμπεριφορά του μετά την απώλεια. Δεν σημαίνει ότι κάθε αλλαγή αποτελεί ένδειξη σοβαρού προβλήματος. Σημαίνει, όμως, ότι οι ενήλικες γύρω από το παιδί χρειάζεται να είναι διαθέσιμοι, να ακούν χωρίς να κρίνουν και να αναζητούν εξειδικευμένη βοήθεια όταν χρειάζεται. Υπάρχουν, επίσης, δομές που μπορούν να στήρξουν μια σχολική κοινότητα μετά από έναν θάνατο. Η «Μέριμνα», για παράδειγμα, παρέχει συμβουλευτική σε σχολεία που αντιμετωπίζουν την απώλεια μαθητή ή άλλου μέλους της σχολικής κοινότητας, με στόχο να υποστηρικθούν τόσο οι εκπαιδευτικοί όσο και οι μαθητές και οι γονείς. Παρέχει επίσης δωρεάν συμβουλευτική και υπηρεσίες στήριξης σε παιδιά, εφήβους και οικογένειες που βιώνουν πένθος. Για τους συμμαθητές, ίσως το πιο σημαντικό μήνυμα είναι απλό: επιτρέπεται να πενθούν. Δεν χρειάζεται να είναι «δυνατοί», ούτε να επιστρέψουν αμέσως στην προηγούμενη

καθημερινότητά τους. Χρειάζονται ενήλικες που θα τους ακούσουν, θα απαντήσουν στις ερωτήσεις τους με ειλικρίνεια και θα τους δείξουν ότι μπορούν να ζητήσουν βοήθεια. Και για τους εκπαιδευτικούς, υπάρχει μια εξίσου σημαντική υπενθύμιση: δεν είναι απαραίτητο να έχουν όλες τις απαντήσεις. Ο ρόλος τους δεν είναι να αντικαταστήσουν τον ψυχολόγο ή τον ειδικό ψυχικής υγείας. Είναι, όμως, να παρατηρούν, να ακούν, να δημιουργούν ένα ασφαλές πλαίσιο και να παραπέμπουν όταν χρειάζεται. Μετά από μια τέτοια απώλεια, το σχολείο δεν μπορεί να ορθίσει τον πόνο. Μπορεί, όμως, να φροντίσει ώστε κανένα παιδί να μην χρειαστεί να τον κοιταχθεί μόνο του. Και ίσως αυτή να είναι η ουσιαστικότερη μορφή στήριξης που μπορεί να προσφέρει μια σχολική κοινότητα όταν ένα από τα παιδιά της δεν βρίσκεται πια ανάμεσά της: κρύνουν από τις προτεραιότητές μας και «να» σε όσα ενισχύουν την ψυχική μας ισορροπία. Οι διακοπές δεν είναι ένας μαγικός διακόπτης που μεταμορφώνει τη ζωή. Είναι ένας καθρέφτης που μας επιτρέπει να δούμε καθαρότερα ποιο είμαστε και ποιο θέλουμε να γίνουμε. Το αν αυτή η εικόνα θα μείνει μια όμορφη ανάμνηση ή θα εξελιχθεί σε πραγματική αλλαγή εξαρτάται αποκλειστικά από εμάς. Όταν, λοιπόν, επιστρέψουμε στο γραφείο, στις υποχρεώσεις και στους γνωρίμους ρυθμούς, ας μη μετρήσουμε μόνο πόσες φωτογραφίες τραβήξαμε ή πόσα χιλιόμετρα ταξιδέψαμε. Ας αναρωτηθούμε τι μάθαμε για τον εαυτό μας. Ποια συνήθεια αξίζει να κρατήσουμε. Ποια προτεραιότητα χρειάζεται να αλλάξει.

HELIDONI MEDICAL

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

CPAP

ΑΤΟΜΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

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!

Η αποστολή χρημάτων από έναν ιδιώτη σε έναν άλλο, με τη χρήση του κινητού τηλεφώνου και χωρίς τις διαδικασίες που απαιτούσαν παλαιότερα οι τραπεζικές μεταφορές, έγινε μέσα σε λίγα χρόνια μια συνήθης πρακτική

ΕΚΡΗΚΤΙΚΗ ΑΝΟΔΟΣ ΤΟΥ IRIS

Από μια τραπεζική υπηρεσία σε καθημερινό τρόπο πληρωμών

126,4 εκατ. συναλλαγές συνολικής αξίας 10,9 δισ. ευρώ το 2025

Από μια υπηρεσία άμεσων πληρωμών που πριν από λίγα χρόνια ήταν γνωστή κυρίως ως μία ακόμη δυνατότητα των τραπεζικών εφαρμογών, το IRIS Payments έχει εξελιχθεί σε έναν από τους βασικούς τρόπους με τους οποίους πραγματοποιούνται καθημερινά συναλλαγές στην Ελλάδα. Τα στοιχεία για την πορεία του αποτυπώνουν τη μεγάλη αλλαγή που έχει συντελεστεί στις συνήθειες των καταναλωτών, των επαγγελματιών και των επιχειρήσεων.

Σύμφωνα με το νέο κοινό whitepaper της ΔΙΑΣ και της Capgemini Invent, με τίτλο «Scaling Account-Based Payments in Europe: The IRIS Case - An Account-Based Payment Success Story», το 2025 πραγματοποιήθηκαν μέσω IRIS Payments περίπου 126,4 εκατ. συναλλαγές, συνολικής αξίας 10,9 δισ. ευρώ, εάν συνυπολογιστούν και οι ενδοτραπεζικές συναλλαγές.

Ιδιαίτερα εντυπωσιακή είναι η εξέλιξη των διατραπεζικών συναλλαγών. Από μόλις 1,6 εκατ. το 2020, έφτασαν τα 95,4 εκατ. το 2025, καταγράφοντας αύξηση περίπου εξήντα φορές μέσα σε μία πενταετία. Την ίδια στιγμή, το IRIS Payments αντιπροσώπευε περίπου το 70% του όγκου των άμεσων πληρωμών στην Ελλάδα, γεγονός που καταδεικνύει τη διεύθυνσή του στην καθημερινότητα.

Με άλλα λόγια, η αποστολή χρημάτων από έναν ιδιώτη σε έναν άλλο, με τη χρήση του κινητού τηλεφώνου και χωρίς τις διαδικασίες που απαιτούσαν παλαιότερα οι τραπεζικές μεταφορές, έγινε μέσα σε λίγα χρόνια μια συνήθης πρακτική.

Από το 2016 στη μαζική χρήση
Η ιστορία του IRIS Payments ξεκινά

Το ελληνικό μοντέλο πέραν τα σύνορα

Η επόμενη σελίδα για το IRIS δεν αφορά μόνο την ελληνική αγορά. Από τις 30 Ιουνίου 2026, το IRIS P2P, μέσω της συμμετοχής του στο EuroPA (European Payments Alliance), απέκτησε δυνατότητα διασυνοριακών άμεσων πληρωμών με τη χρήση αριθμού κινητού τηλεφώνου.

Η υπηρεσία συνδέεται με αντίστοιχες εθνικές λύσεις άλλων χωρών, όπως το MB WAY στην Πορτογαλία, το BANCOMAT Pay στην Ιταλία και το Bizum στην Ισπανία και την Ανδόρρα.

Η πρώτη φάση της διασύνδεσης αφορά περισσότερους από 57 εκατ. χρήστες, δημιουργώντας μια νέα βάση για άμεσες πληρωμές μεταξύ πολιτών διαφορετικών ευρωπαϊκών χωρών.

Το μοντέλο του EuroPA δεν επιδιώκει να αντικαταστήσει τις εθνικές υπηρεσίες. Αντίθετα, βασίζεται στη διασύνδεσή τους, ώστε οι χρήστες να συνεχίζουν να χρησιμοποιούν τις λύσεις που γνωρίζουν, αποκτώντας παράλληλα τη δυνατότητα να πραγματοποιούν άμεσες πληρωμές και εκτός της χώρας τους.

Το επόμενο στοίχημα

Παρά τη μεγάλη ανάπτυξη, η μέλετη επισημαίνει ότι υπάρχει ακόμη περιθώριο για περαιτέρω εξέλιξη. Το επόμενο βήμα είναι το IRIS να περάσει από την ευρεία διαθεσιμότητα στην ενεργή προτίμηση του καταναλωτή, ιδιαίτερα στις συναλλαγές στο φυσικό κατάστημα. Λιγότερα βήματα κατά την πληρωμή, κοινή και συνεπής εμπειρία στις εφαρμογές των τραπεζών και μεγαλύτερη προβολή της επιλογής IRIS στο ταμείο μπορούν να ενισχύσουν περαιτέρω τη χρήση του IRIS Commerce.

Για τις επιχειρήσεις, οι άμεσες πληρωμές μπορούν να σημαίνουν ταχύτερη επεξεργασία των συναλλαγών και γρηγορότερη πρόσβαση στη ρευστότητα. Για τον καταναλωτή, ζητούμενο παραμένει μια διαδικασία απλή, γρήγορη και εύκολα αναγνωρίσιμη. Έτσι, δέκα χρόνια μετά την έναρξή του, το IRIS Payments βρίσκεται πλέον σε μια νέα φάση.

Από μια ελληνική διατραπεζική υποδομή εξελίσσεται σε ένα σύστημα που επιχειρεί να συνδέσει την καθημερινή εμπειρία των άμεσων πληρωμών με την ευρωπαϊκή αγορά, ανοίγοντας τον δρόμο για περισσότερες διασυνοριακές συναλλαγές.



DOT
PRINCE OLIVER
Παπαναστασίου 42, 2410 538 654

Σε πανελλαδικό επίπεδο, η εφαρμογή του προγράμματος για το 2026-2027 συνοδεύεται από προβλεπόμενη δαπάνη 45.121.018,80 ευρώ για το 2026 και 77.794.860 ευρώ για το 2027, δηλαδή συνολικά 122.915.878,80 ευρώ



ΣΧΟΛΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ Ζεστό φαγητό σε εκατοντάδες μαθητές

Τα Δημοτικά Σχολεία Λάρισας, Μαγνησίας, Καρδίτσας και Τρικάλων που εντάσσονται στο πρόγραμμα για το 2026-2027

Νέα σχολική χρονιά με δωρεάν ζεστό γεύμα για χιλιάδες μαθητές Δημοτικών Σχολείων ξεκινά στη Θεσσαλία, καθώς δημοσιεύθηκε η νέα Κοινή Υπουργική Απόφαση για την υλοποίηση του προγράμματος «Σχολικά Γεύματα» για το σχολικό έτος 2026-2027. Συνολικά 1.982 Δημοτικά Σχολεία σε όλη τη χώρα περιλαμβάνονται στον επίσημο κατάλογο, ενώ το συνολικό κονδύλι για την εφαρμογή του προγράμματος ανέρχεται σε 122,9 εκατ. ευρώ για τα οικονομικά έτη 2026 και 2027.

Η απόφαση με αριθμό 21363 δημοσιεύθηκε στο ΦΕΚ Β' 5750/22.09.2026 και αφορά αποκλειστικά Δημοτικά Σχολεία. Ο αναλυτικός πίνακας αποτελεί μέρος της απόφασης και καταγράφει τις σχολικές μονάδες ανά Περιφερειακή Διεύθυνση Εκπαίδευσης, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, δήμο και σχολείο. Η απόφαση ισχύει από τη δημοσίευσή της. Για τη Θεσσαλία, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι το πρόγραμμα συνεχίζεται σε σχολεία και των τεσσάρων Περιφερειακών Ενότητων, με σημαντική παρουσία σε Λάρισα, Μαγνησία, Καρδίτσα και Τρίκαλα.

Στη Λάρισα 68 Δημοτικά Στον Νομό Λάρισας το πρόγραμμα είχε ήδη διευρυνθεί σημαντικά από την προηγούμενη σχολική χρονιά,

φτάνοντας τα 68 Δημοτικά Σχολεία. Η λίστα περιλαμβάνει σχολικές μονάδες τόσο στον Δήμο Λαρισαίων όσο και στους περιφερειακούς δήμους. Μεταξύ των σχολείων που περιλαμβάνονται είναι το 1ο και 2ο Δημοτικό Αγίας, τα Δημοτικά Αναβράς, Δήμητρας, Μελιβόιας και Στομίου, καθώς και σχολεία της Ελασσόνας, της Κρανέας, της Βλαχογιαννίου, της Βερδικούσιας, του Ευαγγελισμού, της Καλλιθέας, του Λιβαδίου και του Σαρανταπόρου. Στον Δήμο Κιλελέρ περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, τα Δημοτικά Μελισσοχωρίου, Πλατυκάμπου, Αγίων Αναργύρων, Αρμενίου, Γλαύκης, Ζαππείου, Καλαμακίου, Κιλελέρ και Μεγάλου Μοναστηρίου, ενώ στο πρόγραμμα βρίσκονται επίσης τα Δημοτικά Νίκαιας, Ομορφοχωρίου και Χάλικης. Στην πόλη της Λάρισας η λίστα περιλαμβάνει αρκετές σχολικές μονάδες, μεταξύ των οποίων το 11ο, 12ο, 13ο, 14ο «Ιπποκράτης», 15ο, 16ο, 17ο, 20ά, 23ο «Ευαγόρας Παλληκαρίδης», 26ο, 30ά, 31ο, 32ο, 33ο, 36ο, 38ο, 43ο, 5ο και 7ο Δημοτικό Σχολείο, καθώς και το 3ο Δημοτικό Γιαννούλης και το 1ο Δημοτικό Φαλάνης. Στην περιοχή των Τεμπών περιλαμβάνονται τα Δημοτικά Αιγάνης, Αμπελακίων, Γόννων, Καλοχωρίου, Μακρυχωρίου, Πυργετού και Συκουρίου, ενώ στον Τύρναβο τα 3ο και 4ο Δημοτικά, καθώς και τα Δημοτικά Αργυροπούλου, Δαμασίου,

Δένδρων-Πλατανουλίων και Ροδιάς. Στα Φάρσαλα περιλαμβάνονται τα τέσσερα Δημοτικά της πόλης και το Δημοτικό Ευυδρίου-Λόφου. **55 σχολεία στη Μαγνησία** Στη Μαγνησία, σύμφωνα με τον κατάλογο που είχε δημοσιευθεί για την προηγούμενη σχολική χρονιά και συνεχίζεται στη νέα εφαρμογή, το πρόγραμμα αφορά 55 σχολικές μονάδες: 13 στον Δήμο Αλμυρού, 31 στον Δήμο Βόλου, 3 στον Δήμο Ζαγοράς-Μουρεσίου και 8 στον Δήμο Νοτίου Πηλίου. Στον Βόλο περιλαμβάνονται σχολεία όπως το 5ο, 9ο, 10ο, 12ο, 14ο, 15ο, 16ο, 17ο, 18ο, 19ο, 23ο, 24ο, 28ο, 29ο και 30ά Δημοτικό Σχολείο, αλλά και αρκετές σχολικές μονάδες της Νέας Ιωνίας. Στον κατάλογο περιλαμβάνονται επίσης το 1ο Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Πορταριάς «Ν. Τσοπότος», το 1ο Δημοτικό Αρτέμιδος-Ανω Λεωνίων, τα δύο Δημοτικά Νέας Αγχιάλου και το 3ο Δημοτικό Αγριάς-Δράκειας. Στον Δήμο Ζαγοράς-Μουρεσίου περιλαμβάνονται το 1ο Δημοτικό Ζαγοράς «Ρήγας Φεραίος», το 2ο Δημοτικό Μουρεσίου και το Δημοτικό Μουρεσίου-Ξορική-Τσαγκάρδας «Νανόπουλειο». Στο Νότιο Πήλιο συμμετέχουν σχολεία Μπλετών, Λαύκου, Καλών Νερών, Προμυρίου, Μπλίνας, Αργαλαστής, Αφειτών και Τρικεριού.

39 σχολεία στην Καρδίτσα Στον Καρδίτσα, το πρόγραμμα εφαρ-

μόζεται σε 39 Δημοτικά Σχολεία των Δήμων Καρδίτσας, Μουζακίου, Παλαμά και Σοφάδων. Στον Δήμο Καρδίτσας περιλαμβάνονται το 1ο και 2ο Δημοτικό Οικαλίας, το 1ο και 2ο Δημοτικό Φαρκαδόνας και τα Δημοτικά Γριζάνου, Ζάρκου, Πετρωτού και Ταξιάρχων. Πάνω από 122 εκατ. ευρώ Σε πανελλαδικό επίπεδο, η εφαρμογή του προγράμματος για το 2026-2027 συνοδεύεται από προβλεπόμενη δαπάνη 45.121.018,80 ευρώ για το 2026 και 77.794.860 ευρώ για το 2027, δηλαδή συνολικά 122.915.878,80 ευρώ. Η χρηματοδότηση προέρχεται από τον προϋπολογισμό του Υπουργείου Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας και αφορά την επιχορήγηση του ΟΠΕΚΑ. Το πρόγραμμα προβλέπει την παροχή ζεστού μεσημεριανού γεύματος στους μαθητές των σχολείων που περιλαμβάνονται στον επίσημο κατάλογο. Η υλοποίηση γίνεται από τον ΟΠΕΚΑ, ενώ η παρασκευή και διανομή των γευμάτων πραγματοποιείται από αναδόχους που αναδεικνύονται μέσω δημοσίου διαγωνισμού. Για τις οικογένειες της Θεσσαλίας, η συνέχιση του προγράμματος σημαίνει πρακτικά ένα καθημερινό γεύμα στο σχολείο, χωρίς οικονομική επιβάρυνση για τους μαθητές των συγκεκριμένων μονάδων. Παράλληλα, το πρόγραμμα έχει και διατροφική διάσταση, καθώς στόχος είναι η εξοικείωση των παιδιών με ένα ισορροπημένο πρότυπο διατροφής.

Τα σχολεία των Τρικάλων Στον Νομό Τρικάλων, ο νέος κατάλογος περιλαμβάνει σχολικές μονάδες στους Δήμους Πύλης, Τρικαίων και Φαρκαδόνας. Στον Δήμο Πύλης περιλαμβάνονται τα Δημοτικά Γόμφων, Λυγαριάς, Παλιομονάστηρου, Πηγής, Παλαίας, Πύλης και Φήκης. Στον Δήμο Τρικαίων περιλαμβάνονται το 9ο, 11ο, 13ο, 14ο, 16ο, 17ο, 18ο, 20ά, 22ο, 24ο, 25ο και 33ο Δημοτικό Σχολείο Τρικάλων, καθώς και τα Δημοτικά Βαλινού, Γλίνου, Διαλεκτού, Κεφαλοβρύσου, Μεγάλου Κεφαλοβρύσου, Μεγαλοχωρίου,

Μεγάλων Καλυβίων, Μεγάρης, Παλιοπύργου, Ράξας και Ριζώματος. Στον Δήμο Φαρκαδόνας περιλαμβάνονται το 1ο και 2ο Δημοτικό Οικαλίας, το 1ο και 2ο Δημοτικό Φαρκαδόνας και τα Δημοτικά Γριζάνου, Ζάρκου, Πετρωτού και Ταξιάρχων. Πάνω από 122 εκατ. ευρώ Σε πανελλαδικό επίπεδο, η εφαρμογή του προγράμματος για το 2026-2027 συνοδεύεται από προβλεπόμενη δαπάνη 45.121.018,80 ευρώ για το 2026 και 77.794.860 ευρώ για το 2027, δηλαδή συνολικά 122.915.878,80 ευρώ. Η χρηματοδότηση προέρχεται από τον προϋπολογισμό του Υπουργείου Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας και αφορά την επιχορήγηση του ΟΠΕΚΑ. Το πρόγραμμα προβλέπει την παροχή ζεστού μεσημεριανού γεύματος στους μαθητές των σχολείων που περιλαμβάνονται στον επίσημο κατάλογο. Η υλοποίηση γίνεται από τον ΟΠΕΚΑ, ενώ η παρασκευή και διανομή των γευμάτων πραγματοποιείται από αναδόχους που αναδεικνύονται μέσω δημοσίου διαγωνισμού. Για τις οικογένειες της Θεσσαλίας, η συνέχιση του προγράμματος σημαίνει πρακτικά ένα καθημερινό γεύμα στο σχολείο, χωρίς οικονομική επιβάρυνση για τους μαθητές των συγκεκριμένων μονάδων. Παράλληλα, το πρόγραμμα έχει και διατροφική διάσταση, καθώς στόχος είναι η εξοικείωση των παιδιών με ένα ισορροπημένο πρότυπο διατροφής.



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



ΚΑΛΩΔΙΣΜΟΣ 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!

Για χιλιάδες μικρότερες επιχειρήσεις η 1η Οκτωβρίου αποτελεί την ημερομηνία έναρξης μιας νέας καθημερινότητας στην έκδοση τιμολογίων, ενώ η 12η Οκτωβρίου αποτελεί κρίσιμη προθεσμία για όσους χρειάζεται να υποβάλουν τη σχετική δήλωση προκειμένου να κάνουν χρήση της μεταβατικής περιόδου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΤΙΜΟΛΟΓΙΑ Υποχρεωτικά από 1η Οκτωβρίου

Ποιοι πρέπει να κάνουν δήλωση έως τις 12/10 – Η μεταβατική περίοδος, οι επιλογές μέσω ΑΑΔΕ και τι αλλάζει στις συναλλαγές

Νέα δεδομένα διαμορφώνονται από την 1η Οκτωβρίου 2026 για χιλιάδες επιχειρήσεις και επαγγελματίες, καθώς τίθεται σε εφαρμογή η δεύτερη φάση της υποχρεωτικής ηλεκτρονικής τιμολόγησης. Στο νέο καθεστώς περνούν πλέον οι επιχειρήσεις που δεν είχαν ενταχθεί στην πρώτη περίοδο εφαρμογής, δηλαδή εκείνες με ακαθάριστα έσοδα έως 1 εκατ. ευρώ, με βάση τα στοιχεία του φορολογικού έτους 2023.

Η ΑΑΔΕ έχει ήδη δώσει αναλυτικές οδηγίες για το τι πρέπει να κάνουν οι επιχειρήσεις, ενώ ιδιαίτερη σημασία έχει η ημερομηνία 12 Οκτωβρίου 2026, έως την οποία μπορούν να υποβάλουν τη σχετική δήλωση όσες επιλέξουν να αξιοποιήσουν τη μεταβατική περίοδο και να συνεχίσουν προσωρινά να χρησιμοποιούν και τους υφιστάμενους τρόπους έκδοσης παραστατικών. ΑΑΔΕ

Ποιοι μπαίνουν στο νέο καθεστώς
Η υποχρεωτική ηλεκτρονική τιμολόγηση εφαρμόζεται σε δύο φάσεις. Η πρώτη αφορά επιχειρήσεις με ακαθάριστα έσοδα άνω του 1 εκατ. ευρώ, με βάση τη φορολογική δήλωση του 2023, για τις οποίες η ηλεκτρονική τιμολόγηση έχει ήδη καταστεί υποχρεωτική από τον Μάρτιο του 2026. Από την 1η Οκτωβρίου 2026 ξεκινά η

δεύτερη περίοδος και αφορά τις υπόλοιπες επιχειρήσεις, δηλαδή εκείνες με ακαθάριστα έσοδα έως 1 εκατ. ευρώ. Η αλλαγή αφορά τις συναλλαγές για τις οποίες εκδίδονται τιμολόγια και όχι τις λιανικές αποδείξεις προς τελικούς καταναλωτές. Με άλλα λόγια, από την 1η Οκτωβρίου το ηλεκτρονικό τιμολόγιο γίνεται ο κανόνας για τις συγκεκριμένες συναλλαγές. Η επιχείρηση θα πρέπει να διαθέτει το κατάλληλο κανάλι έκδοσης και διαβίβασης, ώστε τα παραστατικά να διαβιβάζονται ηλεκτρονικά στην πλατφόρμα myDATA.

Ποιοι πρέπει να κάνουν δήλωση έως τις 12 Οκτωβρίου
Το σημείο που χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή αφορά τη «Δήλωση Έναρξης Ηλεκτρονικής Έκδοσης Στοιχείων». Για τις επιχειρήσεις με ακαθάριστα έσοδα έως 1 εκατ. ευρώ προβλέπεται μεταβατική περίοδος από 1η Οκτωβρίου έως 31 Δεκεμβρίου 2026. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου μπορούν, υπό συγκεκριμένη προϋπόθεση, να εφαρμόζουν σταδιακά την υποχρεωτική ηλεκτρονική τιμολόγηση και παράλληλα να χρησιμοποιούν και τους λοιπούς επιτρεπόμενους τρόπους έκδοσης και διαβίβασης. Προϋπόθεση είναι να έχει υποβληθεί εμπρόθεσμα η σχετική δήλωση ή να έχει δηλωθεί η χρήση της εφαρμογής τιμολογίου της ΑΑΔΕ, με ημερομηνία έναρξης χρήσης το αργότερο την 1η

Οκτωβρίου 2026. Η προθεσμία για την υποβολή της συγκεκριμένης δήλωσης φτάνει έως τις 12 Οκτωβρίου 2026. Επομένως, οι επιχειρήσεις που θέλουν να αξιοποιήσουν το μεταβατικό καθεστώς και να συνεχίσουν προσωρινά να εκδίδουν τιμολόγια και με τους υφιστάμενους τρόπους θα πρέπει να φροντίσουν εγκαίρως για την απαιτούμενη διαδικασία.

Ποιοι δεν χρειάζεται να υποβάλουν τη συγκεκριμένη δήλωση
Υπάρχει, ωστόσο, μια σημαντική εξαίρεση. Εάν από την 1η Οκτωβρίου 2026 μια επιχείρηση εκδίδει αποκλειστικά τιμολόγια της μέσω των εφαρμογών τιμολογίου ή myDATAapp, δεν απαιτείται η υποβολή της συγκεκριμένης «Δήλωσης Έναρξης Ηλεκτρονικής Έκδοσης Στοιχείων». Η ΑΑΔΕ έχει διευκρινίσει ότι η χρήση των εφαρμογών της καλύπτει τη σχετική επιλογή. Οι δύο δωρεάν εφαρμογές αποτελούν, επομένως, μία από τις διαθέσιμες λύσεις για τις επιχειρήσεις που δεν επιθυμούν ή δεν χρειάζεται να χρησιμοποιήσουν εμπορικό πρόγραμμα ή εξωτερικό πάροχο ηλεκτρονικής τιμολόγησης. Παράλληλα, οι επιχειρήσεις μπορούν να επιλέξουν αδειοδοτημένο πάροχο ηλεκτρονικής τιμολόγησης ή κατάλληλο πρόγραμμα διαχείρισης/ERP. Η ίδια η ΑΑΔΕ επισημαίνει ότι το πρώτο βήμα είναι η επιλογή του κατάλληλου

καναλιού διαβίβασης και στη συνέχεια η έκδοση και διαβίβαση των ψηφιακών παραστατικών.

Τι γίνεται με την περίοδο προσαρμογής
Το μεταβατικό διάστημα δεν σημαίνει ότι η υποχρεωτική ηλεκτρονική τιμολόγηση αναβάλλεται. Αντίθετα, από την 1η Οκτωβρίου το ηλεκτρονικό τιμολόγιο αποτελεί το νέο υποχρεωτικό πλαίσιο για τις επιχειρήσεις της δεύτερης περιόδου.

Η εξαίρεση αφορά αποκλειστικά τη δυνατότητα σταδιακής συμμόρφωσης μέχρι το τέλος του 2026, υπό τις προϋποθέσεις που προβλέπει η νομοθεσία. Η επιχείρηση δηλαδή μπορεί για το συγκεκριμένο διάστημα να συνεχίσει παράλληλα να χρησιμοποιεί τους λοιπούς επιτρεπόμενους τρόπους έκδοσης και διαβίβασης, εφόσον έχει ολοκληρώσει εγκαίρως τη διαδικασία που απαιτείται. Από το νέο σύστημα, τα ηλεκτρονικά τιμολόγια διαβιβάζονται στην πλατφόρμα myDATA και λαμβάνουν τον προβλεπόμενο Μοναδικό Αριθμό Καταχώρησης (ΜΑΡΚ), όπως περιγράφει η ΑΑΔΕ.

Τι δεν αλλάζει
Σημαντικό είναι επίσης ότι η υποχρεωτική ηλεκτρονική τιμολόγηση δεν αλλάζει τον τρόπο έκδοσης των παραστατικών στις λιανικές συναλλαγές με τελικούς καταναλωτές. Η νέα υποχρε-

ωση αφορά το πεδίο των συναλλαγών που εμπίπτουν στην ηλεκτρονική τιμολόγηση και δεν σημαίνει ότι κάθε απόδειξη λιανικής μετατρέπεται σε ηλεκτρονικό τιμολόγιο. Παράλληλα, η δήλωση που αφορά τη χρήση των εφαρμογών τιμολογίου/myDATAapp δεν πρέπει να συγχέεται με τις ξεχωριστές διαδικασίες που αφορούν τη χρήση υπηρεσιών παρόχου ηλεκτρονικής τιμολόγησης. Πρόκειται για διαφορετικές διαδικασίες που προβλέπονται από το θεσμικό πλαίσιο.

Τα βήματα για τις επιχειρήσεις
Οι επιχειρήσεις που εντάσσονται στη δεύτερη περίοδο καλούνται ουσιαστικά να κινηθούν σε τρία επίπεδα: α) να επιλέξουν κανάλι ηλεκτρονικής τιμολόγησης, β) να δηλώσουν τη χρήση του όπου απαιτείται και γ) να ξεκινήσουν την έκδοση και διαβίβαση των παραστατικών ηλεκτρονικά. Η ΑΑΔΕ διαθέτει σχετική ενημερωτική ενότητα με οδηγίες και συχνές ερωτήσεις, ενώ μέσω του myAADE πραγματοποιούνται οι απαιτούμενες διαδικασίες. Για χιλιάδες μικρότερες επιχειρήσεις, λοιπόν, η 1η Οκτωβρίου αποτελεί την ημερομηνία έναρξης μιας νέας καθημερινότητας στην έκδοση τιμολογίων, ενώ η 12η Οκτωβρίου αποτελεί κρίσιμη προθεσμία για όσους χρειάζεται να υποβάλουν τη σχετική δήλωση προκειμένου να κάνουν χρήση της μεταβατικής περιόδου.



Η Συμφωνία της Μέκκας δοκιμάζεται στην πράξη. Η συμφωνία Σαουδικής Αραβίας, Τουρκίας και Πακιστάν προβλέπει ότι επίθεση εναντίον ενός μέλους θεωρείται επίθεση εναντίον όλων, όμως η πραγματική της επιχειρησιακή αξιοπιστία εξαρτάται από το κατά πόσο η πολιτική δέσμευση μπορεί να μετατραπεί σε αποτελεσματικό μηχανισμό συλλογικής άμυνας



Άνθρακας ο θησαυρός της Συμφωνίας της Μέκκας; Η στρατηγική ευκαιρία της Ελλάδας στη Σαουδική Αραβία

Γράφει ο **Δρ. Κωνσταντίνος Π. Μπαλωμένος** Πολιτικός Επιστήμονας – Διεθνολόγος
E-mail: konmpalo@gmail.com WhatsApp Channel: <https://whatsapp.com/channel/0029Vb87C9m2Jl8HfqccYV1y>

Η υπογραφή της «Συμφωνίας Κοινής Άμυνας της Μέκκας», στις 7 Αυγούστου 2026, από τη Σαουδική Αραβία, την Τουρκία και το Πακιστάν δημιούργησε ένα νέο δεδομένο στο περιφερειακό περιβάλλον ασφάλειας, καθώς προβλέπει ότι η ένοπλη επίθεση εναντίον ενός από τα τρία κράτη θα θεωρείται επίθεση εναντίων και των υπολοίπων.

Η ρήτρα αυτή παραπέμπει στη λογική του Άρθρου 5 του NATO και εξηγεί γιατί η συμφωνία παρουσιάστηκε από αρκετούς αναλυτές, ως ένα «Ισλαμικό NATO», με χαρακτηριστικά μιας νέας περιφερειακής αρχιτεκτονικής συλλογικής ασφάλειας, ικανής να μεταβάλει στο επίπεδο των διακρούσεων με διαφορετικές ισσορροπίες ισχύος στην ευρύτερη περιοχή.

Ωστόσο, ανάμεσα στη διακήρυξη μιας νέας συμμαχίας και στην πραγματική λειτουργία ενός αποτελεσματικού μηχανισμού συλλογικής άμυνας υπάρχει μία κρίσιμη παράμετρος που θα κρίνει αν η συμφωνία θα παραμείνει στο επίπεδο των διακρούσεων με διαφορετικές ισσορροπίες ισχύος στην ευρύτερη περιοχή.

Για να δοθεί απάντηση στο ανωτέρω ερώτημα, απαιτείται να αποικονομηθεί η συμφωνία και να εξεταστούν οι στρατηγικές επιδιώξεις, αλλά και οι εγγενείς αντιφάσεις των τριών εταίρων.

Υπό το πρίσμα αυτό, θα πρέπει να εξεταστούν ορισμένες κρίσιμες παράμετροι: Πρώτον, η ετερογένεια των στρατηγικών συμφερόντων. Η Σαουδική Αραβία αναζητά ένα ευρύτερο πλαίσιο περιφερειακής ασφάλειας, ενώ η Τουρκία και το Πακιστάν προσέχονται στη συμφωνία με διαφορετικές γεωπολιτικές προτεραιότητες, διαφορετικές σχέσεις με τους περιφερειακούς δρώντες και

δική Αραβία, δεν έχει μέχρι σήμερα υποβληθεί επίσημο αίτημα ενεργοποίησης της συμφωνίας προς την Τουρκία και το Πακιστάν, γεννά εύλογα ερωτήματα για το επίπεδο επιχειρησιακής ετοιμότητας και την πραγματική λειτουργικότητα του νέου αμυντικού σχήματος.

Παρά το γεγονός ότι η Τουρκία έχει ήδη δηλώσει ότι είναι έτοιμη να καλύψει στρατιωτικές ανάγκες του Ριάντ στο πλαίσιο της συμφωνίας, ενώ το Πακιστάν έχει επίσης επαναβεβαιώσει τη δέσμευσή του, δείχνει ότι η εν λόγω συμφωνία βρίσκεται πλέον αντιμέτωπη με το πρώτο πραγματικό τεστ της επιχειρησιακής της αξιοπιστίας.

Μήπως τελικά, η «Συμφωνία της Μέκκας» είναι κενού περιεχομένου και κινδυνεύει να παραμείνει, μια ισχυρή πολιτική διακήρυξη χωρίς αντίστοιχο επιχειρησιακό αποτύπωμα;

Για να δοθεί απάντηση στο ανωτέρω ερώτημα, απαιτείται να αποικονομηθεί η συμφωνία και να εξεταστούν οι στρατηγικές επιδιώξεις, αλλά και οι εγγενείς αντιφάσεις των τριών εταίρων.

Υπό το πρίσμα αυτό, θα πρέπει να εξεταστούν ορισμένες κρίσιμες παράμετροι: Πρώτον, η ετερογένεια των στρατηγικών συμφερόντων. Η Σαουδική Αραβία αναζητά ένα ευρύτερο πλαίσιο περιφερειακής ασφάλειας, ενώ η Τουρκία και το Πακιστάν προσέχονται στη συμφωνία με διαφορετικές γεωπολιτικές προτεραιότητες, διαφορετικές σχέσεις με τους περιφερειακούς δρώντες και

διαφορετικούς υπολογισμούς ως προς το κόστος μιας στρατιωτικής εμπλοκής.

Δεύτερον, η απουσία κοινής επιχειρησιακής παράδοσης. Η δημιουργία ενός μηχανισμού συλλογικής άμυνας δεν εξασφαλίζει αυτόματως κοινή στρατιωτική κοουλτούρα, διαλειτουργικότητα, κοινές διαδικασίες διοίκησης και ελέγχου ή προκαθορισμένους μηχανισμούς αντίδρασης.

Τρίτον, το θεσμικό και επιχειρησιακό έλλειμμα της συμφωνίας δεν επιτρέπει τη σύγκριση με το Άρθρο 5 του NATO.

Το NATO είναι ένας θεσμικός μηχανισμός που στηρίζεται σε δεκαετίες κοινής στρατιωτικής εκπαίδευσης, διαλειτουργικότητας, διαδικασιών διοίκησης και ελέγχου, κοινών προτύπων, δομών σχεδιασμού και συνεχούς πολιτικο-στρατιωτικού συντονισμού.

Η Συμφωνία της Μέκκας δεν διαθέτει ακόμη αυτό το βάθος θεσμικής και επιχειρησιακής συγκρότησης.

Τέταρτο και σημαντικότερο, η ίδια η ρήτρα αμοιβαιότητας αποτελεί το μεγάλο τεστ της συμφωνίας. Το γεγονός ότι μια ένοπλη επίθεση εναντίον ενός μέλους θεωρείται επίθεση εναντίον και των τριών, δημιουργεί μια ισχυρή πολιτική και αποτρεπτική δέσμευση.

Οι ανωτέρω παράμετροι αποκτούν ιδιαίτερη σημασία αν εξεταστεί κανείς τη συμπεριφορά και τον τρόπο αντίδρασης της Σαουδικής Αραβίας μέσα στην κρίση.

Συγκεκριμένα, το Ριάντ βρίσκεται ήδη

αντιμέτωπο με κλιμακούμενες επιθέσεις των Χούθι και σύμφωνα με πρόσφατες αναφορές, αναζητά πρόσθετη στρατιωτική και πληροφοριακή υποστήριξη από διαφορετικούς εταίρους.

Το Πακιστάν βρίσκεται μεταξύ αυτών, ενώ ιδιαίτερο ενδιαφέρον προκαλεί το γεγονός ότι η Σαουδική Αραβία φέρεται να ζήτησε, μέσω των ΗΠΑ, τη συνδρομή του Ισραήλ σε επίπεδο πληροφοριών για τις θέσεις και τις επιχειρησιακές δυνατότητες των Χούθι.

Η εξέλιξη αυτή έχει ιδιαίτερη στρατηγική σημασία, γιατί δείχνει ότι, όταν η απειλή μετατρέπεται από θεωρητικό σενάριο σε άμεση επιχειρησιακή ανάγκη, τα κράτη αναζητούν πρωτίστως εκείνες τις δυνατότητες που μπορούν να παραχθούν άμεσα και αποτελεσματικά, ανεξάρτητα από το εάν προέρχονται από τον στενό πυρήνα μιας νέας συμμαχίας.

Επίσης, αναδεικνύει εμφαντικά το χάσμα ανάμεσα στην πολιτική δέσμευση και την επιχειρησιακή αξιοπιστία της συμφωνίας.

Πατί τελικά, δεν αρκεί να υπογράψει μια ρήτρα συλλογικής άμυνας. Πρέπει να μπορεί να αποδείξει, ότι αυτή λειτουργεί όταν εμφανιστεί η πρώτη πραγματική κρίση.

Υπό αυτά τα δεδομένα, αναδεικνύεται για ακόμη μία φορά η διαχρονική παθogenεία στον τρόπο με τον οποίο στην Ελλάδα αναλύονται και σχολιάζονται οι διεθνείς εξελίξεις, καθώς κυριαρχεί η τάση να αντιμετωπίζεται κάθε νέα γεωπολιτική εξέλιξη ως ένα άμεσο

Για την Ελλάδα, το ζητούμενο δεν είναι μόνο η παραμονή των Patriot, αλλά η αξιοποίηση της παρουσίας της στη Σαουδική Αραβία ως στρατηγικού κεφαλαίου. Η ελληνική κυβέρνηση έχει χαρακτηρίσει την αποστολή των Patriot αμυντική και αποτρεπτική, με αξία τόσο για την προστασία κρίσιμων υποδομών όσο και για την επιχειρησιακή εκπαίδευση, ενώ η απόφαση για την παραμονή τους συνδέεται με επιχειρησιακές γεωπολιτικές και διπλωματικές παραμέτρους

παιχνίδι μηδενικού αθροίσματος, στο οποίο εάν κάποιος ενισχύεται, η Ελλάδα αυτομάτως χάνει.

Η υπογραφή της Συμφωνίας της Μέκκας αποτέλεσε χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της λογικής.

Η πρώτη ανάγνωση μετά τη σύναψη της συμφωνίας στις αρχές Αυγούστου κινήθηκε σε μεγάλο βαθμό γύρω από τον κίνδυνο περιθωριοποίησης της Ελλάδας από τη νέα σχέση Ριάντ – Άγκυρας, την ανατροπή των ισορροπιών που είχε δημιουργήσει η στρατηγική συνεργασία Ελλάδας – Σαουδικής Αραβίας και συνακόλουθα, την ανάγκη επανεξέτασης της ελληνικής στρατιωτικής παρουσίας στο Ριάντ.

Ακόμη και η συζήτηση για τους Patriot μετατοπίστηκε γρήγορα από το επιχειρησιακό ερώτημα της χρησιμότητας της αποστολής, στο γεωπολιτικό ερώτημα εάν η Ελλάδα θα πρέπει να διατηρεί στρατιωτική παρουσία σε μια χώρα που έχει πλέον υπογράψει συμφωνία αμοιβαίας αμυντικής συνδρομής με την Τουρκία.

Επίσης, η πρόταση για μετατροπή της ανανέωσης της ελληνικής αποστολής από ετήσια σε μηνιαία διαδικασία αξιολόγησης, μπορεί να ιδωθεί ακριβώς υπό αυτό το πρίσμα.

Πρόκειται για μια αντίδραση που φαίνεται να διαμορφώθηκε υπό την πίεση της πρώτης ανάγνωσης μιας νέας γεωπολιτικής πραγματικότητας, πριν ολοκληρωθεί η συνολική στρατηγική της αποκωδικοποίησης.

Γιατί η μηνιαία επανεξέταση της παραμονής των Patriot στη Σαουδική Αραβία δεν συνιστά από μόνη της στρατηγική απάντηση στη Συμφωνία της Μέκκας, αλλά μια σπαρωδική ενέργεια σε ένα νέο γεωπολιτικό δεδομένο, που κινδυνεύει να εγκλωβίσει την ελληνική εξωτερική στρατηγική σε ένα αδιέξοδο διαρκούς επανεκτίμησης και αμυντικής αναδίπλωσης, αντί να αναζητήσει τρόπους αξιοποίησης της υφιστάμενης ελληνικής παρουσίας για την αναβάθμιση της στρατηγικής της σχέσης με το Ριάντ.



την ενδεχόμενη απόσυρσή της.

Επομένως, εάν πράγματι αντιμετωπίζουμε τη Σαουδική Αραβία ως στρατηγικό εταίρο και την ελληνική παρουσία ως στοιχείο της ευρύτερης γεωπολιτικής μας θέσης στην περιοχή, τότε το ερώτημα δεν μπορεί να είναι απλώς εάν θα ανανεώνεται κάθε μήνα η παραμονή μιας πυροβολαρχίας, αλλά τι στρατηγική αξία μπορεί να παραχθεί από αυτή την παρουσία.

Μια τέτοια αξιολόγηση οδηγεί σε ένα εντελώς διαφορετικό ερώτημα.

Το ερώτημα δεν είναι «μένουν ή φεύγουν οι Patriot», αλλά «πώς αξιοποιείται η ελληνική παρουσία ώστε να παραχθεί μεγαλύτερη στρατηγική αξία για την Ελλάδα».

Η διαφορά δεν αφορά απλώς τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνομαστε την κατάσταση, αλλά τον τρόπο με τον οποίο σχεδιάζουμε τη στρατηγική μας.

Στην πρώτη περίπτωση, η Ελλάδα αντιδρά σε μια εξέλιξη που δημιούργησε η Τουρκία, ενώ στη δεύτερη, επιχειρεί να αξιοποιήσει ένα υφιστάμενο ελληνικό πλεονέκτημα για να διαμορφώσει τις εξελίξεις.

Συνεπώς, η νέα γεωπολιτική πραγματικότητα δεν πρέπει να προσεγγίζεται αποσπασματικά και σπασμωδικά, υπό την πίεση της εκάστοτε συγκυρίας, αλλά μέσα από μια συνολική στρατηγική ανάγνωση, η οποία θα αναζητά όχι μόνο τους νέους περιορισμούς αλλά και τις δυνατότητες που δημιουργούνται για την Ελλάδα, ώστε να ενισχύσει τη στρατηγική της θέση.

Υπό το πρίσμα αυτό, οι τελευταίες κινήσεις του Ριάντ δείχνουν ότι η Σαουδική Αραβία δεν εγκαταλείπει τη στρατηγική της πολυμέρειας για να προσδεθεί σε έναν και μόνο άξονα.

Αντιθέτως, η συμπεριφορά της μέσα στην τρέχουσα κρίση δείχνει ότι αναζητά διαφορετικές δυνατότητες από διαφορετικούς εταίρους, ανάλογα με το τι μπορεί ο καθένας να της προσφέρει.

Η αναζήτηση συνδρομής από το Ισραήλ,

μέσω αμερικανικής διαμεσολάβησης, είναι ενδεικτική ακριβώς αυτής της λογικής.

Το γεγονός αυτό, δημιουργεί διαφορετικά δεδομένα για την Ελλάδα.

Συγκεκριμένα, η Συμφωνία της Μέκκας δεν αποδυναμώνει ούτε ακυρώνει την ελληνική στρατηγική σχέση με το Ριάντ.

Αντίθετα, δημιουργεί ένα νέο περιβάλλον μέσα στο οποίο η Ελλάδα, καλείται να επαναπροσδιορίσει το δικό της στρατηγικό αποτύπωμα.

Ειδικότερα, για την Ελλάδα, η εν εξελίξει κρίση μεταξύ Χούθι και Σαουδικής Αραβίας, αποτελεί ένα πραγματικό στρατηγικό παράθυρο ευκαιρίας.

Η Ελλάδα διαθέτει ήδη ένα σημαντικό πλεονέκτημα, καθώς έχει διαμορφώσει μια θεσμοθετημένη στρατηγική σχέση με τη Σαουδική Αραβία, στρατιωτική συνεργασία και κυρίως, έχει διαθέσει μια ελληνική συστοιχία Patriot που βρίσκεται στο σαουδαρβικό έδαφος από το 2021 και προστατεύει κρίσιμες υποδομές της χώρας.

Η αποστολή έχει πλέον αποκτήσει πραγματική επιχειρησιακή εμπειρία, ενώ η Αθήνα και το Ριάντ συνεχίζουν να χαρακτηρίζουν τη σχέση τους στρατηγική.

Επομένως, η ελληνική απάντηση στη Συμφωνία της Μέκκας δεν θα πρέπει να είναι μια αντανακλαστική κίνηση απομάκρυνσης από τη Σαουδική Αραβία, αλλά η αναβάθμιση της ελληνικής προσφοράς προς τη Σαουδική Αραβία.

Απαιτείται επομένως, η μετατροπή αυτής της επιχειρησιακής παρουσίας σε μια ευρύτερη αμυντική στρατηγική συνεργασία με το Ριάντ, με επίκεντρο όχι μόνο την αντιαεροπορική άμυνα, αλλά και την προστασία κρίσιμων υποδομών, την αντιμετώπιση μη επανδρωμένων συστημάτων, την ενεργειακή ασφάλεια, τη θαλάσσια ασφάλεια, την εκπαίδευση και τη μεταφορά τεχνολογίας, καθώς και τη συνεργασία στον αμυντικό και τεχνολογικό τομέα.

Με άλλα λόγια, η απάντηση της Ελλάδας στη νέα σχέση Ριάντ – Άγκυρας δεν πρέπει να είναι η αποχώρηση και η εγκατάλειψη του στρατηγικού χώρου που έχει ήδη δημιουργήσει στην περιοχή.

Μια τέτοια επιλογή θα κινδύνευε να επαναλάβει μια λανθασμένη επιλογή στρατηγικής αναδίπλωσης που έχει ήδη κοστίσει στην ελληνική εξωτερική πολιτική, όπως στην περίπτωση της Λιβύης, όπου η σταδιακή υποβάθμιση της ελληνικής διπλωματικής παρουσίας (η ελληνική πρεσβεία στην Τρίπολη υπολειπομένης από το 2011, έκλεισε οριστικά τον Ιούλιο 2014 και το 2021 επαναλειτούργησε), άφησε ένα σημαντικό κενό επιρροής, το οποίο αξιοποίησε η Τουρκία.

Υπό το πρίσμα αυτό, η στρατηγική επιλογή που πρέπει να ακολουθήσει η Ελλάδα είναι η επιδίωξη να προσφέρει στο Ριάντ περισσότερες και υψηλότερες προστιθέμενες αξίας δυνατότητες ασφάλειας όπως μια πολυεπίπεδη σχέση ασφάλειας, οικονομικής συνεργασίας, τεχνολογικής διασύνδεσης και γεωπολιτικής επιρροής.

Αυτή είναι η μεγάλη στρατηγική ευκαιρία για την Ελλάδα. Εάν κινηθεί με μακροπρόθεσμο στρατηγικό σχεδιασμό, αξιοποιώντας την υφιστάμενη επιχειρησιακή της παρουσία μπορεί όχι μόνο να περιορίσει τυχόν αρνητικές παρενέργειες από τη νέα περιφερειακή πραγματικότητα, αλλά και να ενισχύσει εκ νέου τον ρόλο της ως σταθερού και αξιόπιστου πυλώνα ειρήνης και ασφάλειας στην ευρύτερη περιοχή.

Γιατί στο νέο περιβάλλον ασφάλειας της Μέσης Ανατολής, η πραγματική αξία ενός εταίρου δεν μετριέται από το πόσο δυνατά διατυπώνει τις δεσμεύσεις του, αλλά από το τι μπορεί να προσφέρει όταν η κρίση κτυπήσει την πόρτα του συμμάχου του.

Στην περίπτωση της Σαουδικής Αραβίας, η Ελλάδα έχει αποδείξει την πραγματική της αξία ως αξιόπιστου εταίρου όχι στα λόγια, αλλά με τις δεσμεύσεις της την ώρα της πραγματικής κρίσης. Συγκεκριμένα, την ώρα που η Σαουδική Αραβία αντιμετωπίζει πραγματικές απειλές κατά της ασφάλειας και των κρίσιμων υποδομών της, η ελληνική στρατιωτική παρουσία βρίσκεται στο έδαφος της και συμβάλλει έμπρακτα στην προστασία της.

Αυτό είναι ένα επιχειρησιακό δεδομένο που αποκτά ακόμη μεγαλύτερη στρατηγική αξία, σε μια περίοδο κατά την οποία το Ριάντ αναζητά στην πράξη τους εταίρους και τις δυνατότητες που μπορούν να ενισχύσουν την ασφάλειά του.

Το δεδομένο αυτό, δεν πρέπει να αντιμετωπιστεί ως μια απλή αποστολή περιορισμένου χρονικού ορίζοντα, αλλά ως ένα στρατηγικό κεφάλαιο που μπορεί να αποτελέσει τη βάση για την περαιτέρω αναβάθμιση της ελληνοσαουδαρβικής σχέσης.

Η Αθήνα συνεπώς, δεν χρειάζεται να απαντήσει στη νέα περιφερειακή πραγματικότητα με αναδίπλωση, αλλά με περισσότερη παρουσία, περισσότερη προσφορά και περισσότερη στρατηγική πρωτοβουλία.

Υπό το πρίσμα αυτό, το ζητούμενο για την Ελλάδα δεν είναι απλώς να διατηρήσει την παρουσία της στη Σαουδική Αραβία.

Είναι να μετατρέψει την υφιστάμενη επιχειρησιακή της παρουσία σε στρατηγική σχέση, την επιχειρησιακή αξιοπιστία σε διπλωματικό κεφάλαιο και τη συμβολή της στην ασφάλεια του Ριάντ, σε μια ευρύτερη ελληνική στρατηγική επιρροή στην περιοχή.



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



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

Ο επαρκής ύπνος, η μεσογειακή διατροφή, η τακτική σωματική άσκηση και οι συνιστώμενοι εμβολιασμοί αποτελούν βασικούς πυλώνες πρόληψης. Κανένα «κοκτέιλ ευεξίας» και κανένα συμπλήρωμα δεν μπορεί να υποκαταστήσει αυτές τις καθημερινές συνήθειες



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΙΣΛ «Κοκτέιλ» βιταμινών με... παγίδες

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι πολίτες για τις ενδοφλέβιες εγχύσεις, τα συμπληρώματα «ενίσχυσης του ανοσοποιητικού» και τους κινδύνους της αλόγιστης χρήσης βιταμινών

Καθώς ξεκινά η χειμερινή περίοδος και μαζί της αυξάνεται το ενδιαφέρον των πολιτών για τρόπους «θωράκισης» του οργανισμού απέναντι στις εποχικές λοιμώξεις, ο Ιατρικός Σύλλογος Λάρισας κρούει τον κώδωνα του κινδύνου για τη χρήση διαφόρων «εναλλακτικών» σκευασμάτων και θεραπειών που παρουσιάζονται ως λύσεις για την ενίσχυση της υγείας και του ανοσοποιητικού συστήματος. Η προειδοποίηση έρχεται σε μια περίοδο κατά την οποία, παράλληλα με τα νόμιμα συμπληρώματα διατροφής, κυκλοφορούν στην αγορά αλλά και μέσω διαδικτύου προϊόντα αμφίβολης προέλευσης, ενώ αποκτούν δημοσιότητα πρακτικές όπως οι ενδοφλέβιες εγχύσεις βιταμινών και τα λεγόμενα «κοκτέιλ ευεξίας».

Ο Ιατρικός Σύλλογος Λάρισας, επικαλούμενος τεκμηριωμένα επιστημονικά δεδομένα, επισημαίνει ότι οι ενδοφλέβιες εγχύσεις βιταμινών δεν πρέπει να συγχέονται με τα συμπληρώματα διατροφής. Πρόκειται για διαφορετική κατηγορία χορήγησης και, σύμφωνα με την ενημέρωση του Συλλόγου, η διάθεση και η χορήγησή τους χωρίς την απαιτούμενη άδεια κυκλοφορίας φαρμάκου είναι παράνομη. Παράλληλα, κάθε ενέσιμη ή ενδοφλέβια πράξη θα πρέπει να πραγματοποιείται από εξειδικευμένο ιατρικό προσωπικό και σε αδειοδοτημένους χώρους παροχής υπηρεσιών Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας.

Οι κίνδυνοι της ενδοφλέβιας χορήγησης
Το γεγονός ότι ένα προϊόν περιέχει βιταμίνες ή άλλες ουσίες που θεωρούνται «ωφέλιμες» για τον οργανισμό δεν σημαίνει ότι η ενδο-

φλέβια χορήγησή του είναι ακίνδυνη. Αντίθετα, η χορήγηση τέτοιων σκευασμάτων εκτός του προβλεπόμενου ιατρικού και νομικού πλαισίου μπορεί να δημιουργήσει σοβαρούς κινδύνους. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται λοιμώξεις που μπορεί να προκύψουν από μη στείρα προϊόντα ή διαδικασίες, αλλεργικές και αναφυλακτικές αντιδράσεις, τοπικές ή συστηματικές επιπλοκές, αλλά και ανεπιθύμητες ενέργειες που συνδέονται με μη ελεγχμένες δραστικές ουσίες, προσμίξεις ή υπερβολικές δόσεις βιταμινών. Το πρόβλημα γίνεται ακόμη μεγαλύτερο όταν ο πολίτης δεν γνωρίζει με ακρίβεια τι περιέχει ένα προϊόν, σε ποια ποσότητα χορηγείται ή αν έχει προηγηθεί ο απαραίτητος έλεγχος. Η αίσθηση ότι «όσο περισσότερες βιταμίνες τόσο καλύτερα» δεν αποτελεί επιστημονικά τεκμηριωμένη αρχή.

Προσοχή και στα προϊόντα του διαδικτύου

Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται και στα σκεύασμα που κυκλοφορούν μέσω διαδικτύου και διαφημίζονται με ισχυρισμούς για «ενίσχυση του ανοσοποιητικού». Ο ΕΟΦ έχει επανειλημμένα προειδοποιήσει για προϊόντα αμφίβολης ποιότητας που πωλούνται online, σε ορισμένες περιπτώσεις με θεραπευτικούς ισχυρισμούς και χωρίς την απαιτούμενη άδεια φαρμάκου. Η ηλεκτρονική αγορά μπορεί να δημιουργήσει μια ψευδή αίσθηση ασφάλειας, ιδιαίτερα όταν η συσκευασία, η διαφήμιση ή οι περιγραφές ενός προϊόντος χρησιμοποιούν επιστημονικούς όρους. Ωστόσο, ένα σκεύασμα που παρουσιάζεται ως «φυσιολογικό», «βιολογικό» ή «ενισχυτικό της άμυνας του οργανισμού» δεν είναι αυτομάτως ασφαλές ή αποτελεσματικό. Ο ΕΟΦ έχει μάλιστα καταγράψει πρόσφατα απαγορεύσεις διάθεσης και διακίνησης διαφόρων συμπληρωμάτων, γεγονός που δείχνει ότι οι έλεγχοι στην αγορά είναι

αναγκαίοι και ότι οι καταναλωτές χρειάζεται να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί.

Δεν σημαίνει «περισσότερο» ότι είναι και «καλύτερο»

Ένα από τα βασικά μηνύματα της ιατρικής κοινότητας αφορά την αλόγιστη λήψη βιταμινών και συμπληρωμάτων. Η χρήση τους μπορεί να έχει ουσιαστικό όφελος όταν υπάρχει πραγματική ανάγκη, όπως μια διαπιστωμένη ανεπάρκεια. Δεν σημαίνει, όμως, ότι ένας άνθρωπος χωρίς έλλειψη θα αποκτήσει «σούπερ ανοσία» καταναλώνοντας πολλαπλάσιες ποσότητες. Το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας των ΗΠΑ επισημαίνει ότι, στις περισσότερες περιπτώσεις, όταν δεν υπάρχει ανεπάρκεια συγκεκριμένου θρεπτικού συστατικού, η αύξηση της πρόσληψης μέσω συμπληρωμάτων δεν φαίνεται να προλαμβάνει τις λοιμώξεις ούτε να επιταχύνει την ανάρρωση. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στις λεγόμενες «mega-doses», δηλαδή στις πολύ υψηλές δόσεις βιταμινών. Οι βιταμίνες δεν είναι αθώες σε οποιαδήποτε ποσότητα. Ειδικά οι λιποδιαλυτές βιταμίνες Α, D, Ε και Κ μπορούν να συσσωρευτούν στον οργανισμό και η υπερβολική πρόσληψή τους να οδηγήσει σε τοξικότητα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η βιταμίνη D. Πολύ υψηλές προσλήψεις μπορούν να προκαλέσουν μεταξύ άλλων ναυτία, εμετούς, μυϊκή αδυναμία, σύγχυση, αφυδάτωση και νεφρολιθίαση, ενώ σε ακραίες περιπτώσεις μπορεί να προκληθούν σοβαρές νεφρικές και καρδιακές επιπλοκές.

Πότε μπορεί να χρειάζεται ένα συμπλήρωμα

Τα συμπληρώματα διατροφής έχουν θέση στην υγεία, αλλά κυρίως όταν υπάρχει συγκεκριμένος λόγος. Μία από τις βασικότερες περιπτώσεις είναι η εργαστηριακά επιβεβαιωμένη έλλειψη, όπως χαμηλή βιταμίνη D ή χαμηλά

αποθέματα σιδήρου. Ανάγκη μπορεί επίσης να προκύψει σε ανθρώπους με μη ισορροπημένη διατροφή, σε περιπτώσεις κακής θρέψης, σε αυστηρά χορτοφάγους, αλλά και σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα δυσαπορρόφησης θρεπτικών συστατικών. Αντίστοιχα, σε μεγαλύτερες ηλικίες ή σε περιόδους έντονου σωματικού ή ψυχικού στρες και κατά την ανάρρωση από ασθένεια, ο γιατρός μπορεί να κρίνει ότι απαιτείται συγκεκριμένη συμπληρωματική υποστήριξη. Το κρίσιμο στοιχείο, επομένως, είναι η εξατομίκευση και όχι η λογική «ένα σκεύασμα για όλους».

Η πραγματική «ασπίδα» για τον χειμώνα

Η συζήτηση για τις βιταμίνες δεν θα πρέπει να αποσπά την προσοχή από τα βασικά μέτρα προστασίας της υγείας. Η επαρκής πρόσληψη θρεπτικών συστατικών είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού, όμως η ισορροπημένη διατροφή παραμένει θεμελιώδης. Ο επαρκής ύπνος, η μεσογειακή διατροφή, η τακτική σωματική άσκηση και οι συνιστώμενοι εμβολιασμοί αποτελούν βασικούς πυλώνες πρόληψης. Κανένα «κοκτέιλ ευεξίας» και κανένα συμπλήρωμα δεν μπορεί να υποκαταστήσει αυτές τις καθημερινές συνήθειες. Το μήνυμά του Ιατρικού Συλλόγου Λάρισας είναι, τελικά, ένα μήνυμα προσοχής απέναντι στην υπερβολή και στην παραπληροφόρηση, καθώς πριν από τη λήψη ενός σκευάσματος ή πριν από μια ενδοφλέβια θεραπεία, ο πολίτης θα πρέπει να γνωρίζει τι ακριβώς λαμβάνει, για ποιον λόγο το χρειάζεται και αν η συγκεκριμένη πρακτική πραγματοποιείται μέσα στο προβλεπόμενο ιατρικό και νομικό πλαίσιο. Η αναζήτηση «γρήγορων λύσεων» για την ενίσχυση του οργανισμού δεν πρέπει να γίνεται εις βάρος της ασφάλειας.

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 Γιατρούς, 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

Η ΑΕΛ υποδέχεται σήμερα τον ΠΑΟΚ Β

Στις 4 το απόγευμα στο AEL FC ARENA για την 4η αγωνιστική

Σελ. 34

Νέα αρχή με Βοσνιάδη απέναντι στον Νέστο

Οι «κυανόλευκοι» υποδέχονται σήμερα στο «Π. Μαγουλάς» τον Νέστο Χρυσούπολης, με τον έμπειρο τεχνικό για την πρώτη της νίκη και τους

Σελ. 35

ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΡΑΙΤΣΑΣ Κόντρα στον Απόλλωνα Καλαμαριάς

Σπουδαία μεταγραφή για την ομάδα ο Διαμαντάκος, εκτός ο τραυματισμένος Ηλιάδης

Σελ. 43



NONI ΓΡΕΚΑ

Η ΑΕΛ Futsal αξίζει να βρίσκεται στην πρώτη κατηγορία

Θέλουμε σε κάθε παιχνίδι να είμαστε ανταγωνιστικοί

Σελ. 38-39

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

ΝΙΚΗ ΒΟΛΟΥ

Νέα αρχή με Βοσνιάδη απέναντι στον Νέστο

Οι «κυανόλευκοι» υποδέχονται την Κυριακή στο «Π. Μαγουλάς» τον Νέστο Χρυσούπολης, με τον έμπειρο τεχνικό για την πρώτη της νίκη και τους πρώτους βαθμούς στο πρωτάθλημα



Ο Νέστος που ψάχνει επίσης αντίδραση
Απέναντι στη Νίκη θα βρεθεί ο Νέστος Χρυσούπολης, ο οποίος επίσης δεν πηγαίνει στο «Π. Μαγουλάς» έχοντας ξεκινήσει ιδανικά τη σεζόν. Η ομάδα της Χρυσούπολης έχει συγκεντρώσει τέσσερις βαθμούς στις τρεις πρώτες αγωνιστικές, με μία νίκη, μία ισοπαλία και μία ήττα. Στην προηγούμενη αγωνιστική, ο Νέστος γνώρισε την ήττα με 2-1 από τον ΠΑΟΚ Β'. Ο ΠΑΟΚ πήρε το προβάδισμα στο 43ο λεπτό με τον Απετένοκ, ο Νέστος ισοφάρισε στο 70' με τον Τριμμάτη, όμως ο Κοσίδης στο 82' πέτυχε το γκολ που χάρισε τη νίκη στον «Δικέφαλο». Έτσι, ο Νέστος έχασε την ευκαιρία να προσθέσει ακόμη έναν βαθμό στη συγκομιδή του και ταξιδεύει στον Βόλο με στόχο να επιστρέψει στα θετικά αποτελέσματα. Μάλιστα, η αναμέτρηση της Κυριακής παρουσιάζει μια ιδιαίτερη ιδιαιτερότητα. Λίγες ημέρες πριν από το μετα-ξυ τους παιχνίδι, τόσο η Νίκη όσο και ο Νέστος βρέθηκαν χωρίς προπονητή. Από τη μία πλευρά, οι Βολιώτες προχώρησαν στη λύση της συνεργασίας με τον Μαλεζά και κινήθηκαν για την πρόκληση του Βοσνιάδη. Από την άλλη, ο Τίμος Καβακάς αποτελεί παρελθόν από τον Νέστο, μετά από μόλις τρεις αγωνιστικές, με τους Άκη Γεωργίου και Τάσο Σιδερίδη να αναλαμβάνουν την προπόνηση μέχρι να βρεθεί ο αντικαταστάτης του.

Το πρώτο ζητούμενο είναι οι βαθμοί
Για τη Νίκη Βόλου, το παιχνίδι της Κυριακής αποκτά

ιδιαίτερη σημασία λόγω της βαθμολογικής της θέσης αλλά και της ανάγκης να αλλάξει άμεσα η εικόνα που έχει δημιουργηθεί στο ξεκίνημα. Μετά από τρεις αγωνιστικές οι «κυανόλευκοι» βρίσκονται χωρίς βαθμό, έχοντας πετύχει δύο γκολ και δεχθεί πέντε. Η παρουσία του Βοσνιάδη, εφόσον οριστικοποιηθεί, προσθέτει ένα ακόμη στοιχείο στην αναμέτρηση. Ο έμπειρος τεχνικός γνωρίζει πρόσωπα, καταστάσεις και το περιβάλλον της Νίκης, ενώ έχει συνδέσει το όνομά του με σημαντικές επιτυχίες στην κατηγορία. Πριν από τη Νίκη, ο Βοσνιάδης είχε οδηγήσει ομάδες όπως η Καλλιθέα, η ΑΕΛ και η Καλαμάτα από τη δεύτερη στην πρώτη κατηγορία, ενώ έχει πετύχει ανόδους και με τον Απόλλωνα Σμύρνης και την Κέρκυρα. Το ζητούμενο, πλέον, είναι η Νίκη να μετατρέψει την αλλαγή στην τεχνική ηγεσία σε αγωνιστική αντίδραση. Το «Π. Μαγουλάς» θα φιλοξενήσει την πρώτη εντός έδρας αναμέτρηση της ομάδας μετά την αποχώρηση Μαλεζά και, κυρίως, ένα παιχνίδι στο οποίο οι «κυανόλευκοι» αναζητούν τον πρώτο τους βαθμό ή βαθμούς στο πρωτάθλημα. Ο Νέστος, από την πλευρά του, θα επιδιώξει να εκμεταλλευτεί την κατάσταση και να επιστρέψει στις επιτυχίες μετά την ήττα από τον ΠΑΟΚ Β'. Οι δύο ομάδες, λοιπόν, θα συναντηθούν την Κυριακή με διαφορετικές αφετηρίες, αλλά με κοινό στόχο την αντίδραση. Και όλα αυτά σε ένα παιχνίδι που έρχεται σε μια εβδομάδα σημαντικών αλλαγών και για τους δύο πάγκους.

Ο Βόλος γνωρίζει ότι πρόκειται για μία δύσκολη εκτός έδρας αποστολή, ωστόσο η διακοπή του πρωταθλήματος προσφέρει την ευκαιρία για καλύτερη αγωνιστική προετοιμασία

ΒΟΛΟΣ ΝΠΣ

Αναμονή για επιστροφή στη δράση

Οι «κυανέρυθροι» προετοιμάζονται για την εκτός έδρας αναμέτρηση με τον Άρη



Σε ρυθμούς προετοιμασίας για την επόμενη αγωνιστική υποχρέωση βρίσκεται ο Βόλος, ο οποίος καλείται να εκμεταλλευτεί τη διακοπή του πρωταθλήματος και να επιστρέψει στη Stoiximan Super League με στόχο τη βελτίωση της βαθμολογικής του θέσης. Η ομάδα της Μαγνησίας έχει ολοκληρώσει τις πρώτες πέντε αγωνιστικές της φετινής διοργάνωσης και πλέον στρέφει την προσοχή της στην εκτός έδρας αναμέτρηση με τον Άρη, που είναι προγραμματισμένη για την Κυριακή 11 Οκτωβρίου, στις 7 το απόγευμα, στο «Κλεάνθης Βικελίδης».

Η διακοπή του πρωταθλήματος της Stoiximan Super League γίνεται λόγω των υποχρεώσεων των εθνικών ομάδων στο Nations League 2026-27 και δίνει στον Βόλο ένα σημαντικό χρονικό διάστημα για δουλειά. Το τεχνικό επιτελείο έχει τη δυνατότητα να δουλέψει πάνω στις αδυναμίες που παρουσιάστηκαν στο πρώτο κομμάτι της σεζόν, αλλά και να αξιοποιήσει τους ποδοσφαιριστές που εντάχθηκαν στο ρόστερ κατά τη διάρκεια της μεταγραφικής περιόδου. Η ομάδα έχει μπροστά της ένα απαιτητικό πρόγραμμα, με την αναμέτρηση στη Θεσσαλονίκη να αποτελεί το πρώτο τεστ μετά τη διακοπή. Δύο βαθμοί σε πέντε αγωνιστικές Ο απολογισμός των πρώτων πέντε αγωνιστικών είναι δύο ισοπαλίες και τρεις ήττες, με τον Βόλο να βρίσκεται αυτή τη στιγμή στη 13η θέση με δύο βαθμούς, έχοντας πετύχει τέσσερα γκολ και δεχθεί εννέα. Η ομάδα ξεκίνησε τη σεζόν με εκτός έδρας αναμέτρηση απέναντι στον ΟΦΗ και στη συνέχεια αντιμετώπισε κατά σειρά τον ΠΟΤ Ηρακλή, τον Ολυμπιακό, την Καλαμάτα και την ΑΕΚ. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα που από νωρίς έφερε απέναντι στον Βόλο ομάδες με υψηλές απαιτήσεις, ενώ ιδιαίτερα τα παιχνίδια με Ολυμπιακό



και ΑΕΚ αποτέλεσαν δυνατές δοκιμασίες για το συγκρότημα της Μαγνησίας. Στην τελευταία του αγωνιστική υποχρέωση, ο Βόλος υποδέχθηκε την ΑΕΚ στο Πανθεσσαλικό, σε παιχνίδι που πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 20 Σεπτεμβρίου για την 5η αγωνιστική. Η αναμέτρηση αυτή έκλεισε τον πρώτο κύκλο αγώνων του πρωταθλήματος πριν από τη διακοπή. Το ζητούμενο πλέον είναι η ομάδα να παρουσιαστεί πιο σταθερή και να αρχίσει να συγκεντρώνει βαθμούς, καθώς το πρωτάθλημα βρίσκεται ακόμη στην αρχή και υπάρχει αρκετός δρόμος μέχρι την

ολοκλήρωση της κανονικής περιόδου. Οι δύο βαθμοί σε πέντε παιχνίδια δεν αποτυπώνουν μόνο τα αποτελέσματα, αλλά και την ανάγκη για μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα στις κρίσιμες στιγμές των αγώνων.

Το βλέμμα στη Θεσσαλονίκη
Επόμενος αντίπαλος είναι ο Άρης, σε μία αναμέτρηση που θα διεξαχθεί στο «Κλεάνθης Βικελίδης» την Κυριακή 11 Οκτωβρίου στις 7 το απόγευμα. Ο Άρης έχει συγκεντρώσει μέχρι στιγμής επτά βαθμούς στις πρώτες πέντε αγωνιστικές,

με δύο νίκες, μία ισοπαλία και δύο ήττες, και βρίσκεται στην έβδομη θέση της βαθμολογίας. Ο Βόλος γνωρίζει ότι πρόκειται για μία δύσκολη εκτός έδρας αποστολή, ωστόσο η διακοπή του πρωταθλήματος προσφέρει την ευκαιρία για καλύτερη αγωνιστική προετοιμασία. Το ζητούμενο για τους «κυανέρυθρους» είναι να επιστρέψουν στους αγώνες με μεγαλύτερη συνοχή και να διεκδικήσουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Παράλληλα, η ομάδα συνεχίζει να ενισχύεται και να διαμορφώνει το ρόστερ της. Πρόσφατα ο Βόλος ανακοίνωσε την απόκτηση του Γιούρι Λοντίνγκιν, ενώ στο δυναμικό του προστέθηκε και ο Ρεμί Καμπελά, κινήσεις που δείχνουν την προσπάθεια για μεγαλύτερο βάθος και εμπειρία.

Δύσκολη συνέχεια
Μετά το παιχνίδι με τον Άρη, ο Βόλος θα αντιμετωπίσει εκτός έδρας τον Λεβαδειά στις 17 Οκτωβρίου, ενώ ακολουθεί η εντός έδρας αναμέτρηση με τον Παναθηναϊκό στις 25 Οκτωβρίου. Στη συνέχεια υπάρχει η εκτός έδρας αποστολή με τον Ατρόμπε στις αρχές Νοεμβρίου. Το πρόγραμμα, επομένως, παραμένει απαιτητικό και η ανάγκη για βαθμολογική συγκομιδή γίνεται ακόμη μεγαλύτερη. Στον Βόλο γνωρίζουν ότι το πρωτάθλημα έχει πολύ δρόμο, όμως η βελτίωση της εικόνας και κυρίως η κατάκτηση βαθμών αποτελούν τον άμεσο στόχο. Μέχρι την επανέναρξη, το βάρος πέφτει στην καθημερινή δουλειά. Η διακοπή αποτελεί μια μικρή ανάσα, αλλά ταυτόχρονα και μια ευκαιρία για ανασύνταξη. Και το πρώτο μεγάλο ραντεβού μετά την επιστροφή στη δράση θα είναι στη Θεσσαλονίκη, εκεί όπου ο Βόλος θα αναζητήσει ένα αποτέλεσμα που θα του επιτρέψει να κάνει ένα νέο ξεκίνημα στη φετινή Super League.

Γράφει
η **Λόλα**
Γάτσιου

Γράφει
η **Λόλα**
Γάτσιου

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr



Το futsal είναι μια μορφή ποδοσφαίρου που διεξάγεται σε κλειστό γήπεδο, σε μικρότερες διαστάσεις από το κανονικό ποδοσφαιρικό γήπεδο, ενώ οι δύο ομάδες αγωνίζονται με 5 παίκτες, συμπεριλαμβανομένου του τερματοφύλακα, ενώ υπάρχουν συνεχείς αλλαγές και μεγάλη ένταση σε όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού

FUTSAL

Το ποδόσφαιρο σάλας κερδίζει έδαφος

Ποιες είναι οι βασικές διαφορές από το κλασικό ποδόσφαιρο, πώς οργανώνονται οι εθνικές κατηγορίες - Η νέα εποχή της ΑΕΛ Futsal



Το ποδόσφαιρο δεν παίζεται μόνο σε μεγάλα γήπεδα με έντεκα ποδοσφαιριστές και 90 λεπτά αγώνα. Τα τελευταία χρόνια, ένα διαφορετικό αλλά συγγενικό άθλημα αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη παρουσία και στην Ελλάδα. Πρόκειται για το futsal, το ποδόσφαιρο σάλας, ένα γρήγορο και ιδιαίτερα απαιτητικό άθλημα, που βασίζεται στην τεχνική, την ταχύτητα σκέψης, τη συνεργασία και τις συνεχείς εναλλαγές.

Στη Θεσσαλία το futsal έχει πλέον έναν πολύ σημαντικό εκπρόσωπο. Η ΑΕΛ Futsal επέστρεψε τη φετινή αγωνιστική περίοδο στη Futsal Super League, την κορυφαία εθνική κατηγορία, μετά την κατάκτηση του πρωταθλήματος της Futsal League. Μάλιστα, η Λάρισα είναι για τη σεζόν 2026-27 η μοναδική θεσσαλική πόλη που εκπροσωπείται στην ανώτατη κατηγορία του αθλήματος.

Τι είναι το futsal

Το futsal είναι μια μορφή ποδοσφαίρου που διεξάγεται σε κλειστό γήπεδο, σε μικρότερες διαστάσεις από το κανονικό ποδοσφαιρικό γήπεδο. Οι δύο ομάδες αγωνίζονται με πέντε παίκτες, συμπεριλαμβανομένου του τερματοφύλακα, ενώ υπάρχουν συνεχείς αλλαγές και μεγάλη ένταση σε όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Η μικρότερη επιφάνεια σημαίνει ότι οι αποστάσεις ανάμεσα στους παίκτες είναι περιορισμένες. Ο χρόνος για να πάρει κάποιος μια απόφαση είναι ελάχιστος κι αυτό κάνει το futsal να απαιτεί πολύ καλή τεχνική κατάρτιση. Η μπάλα είναι ειδικά σχεδιασμένη για το άθλημα και έχει διαφορετική συμπεριφορά από εκείνη του ποδοσφαίρου γηπέδου. Είναι μικρότερη και με χαμπλότερη αναπήδηση, ώστε να διευκολύνει το παιχνίδι στο κλειστό γήπεδο.

Ο αγώνας χωρίζεται σε δύο ημίχρονα των 20 λεπτών καθαρού χρόνου, δηλαδή ο χρόνος σταματά στις διακοπές, γεγονός που διαφοροποιεί σημαντικά τη ροή από το κλασικό ποδόσφαιρο.

Ποια η σχέση του με το κανονικό ποδόσφαιρο;
Η σχέση τους είναι άμεση. Και στα δύο αθλήματα ο βασικός στόχος είναι ο ίδιος, η ομάδα πρέπει να πετύχει περισσότερα γκολ από τον αντίπαλο. Οι βασικές ποδοσφαιρικές αρχές, όπως η κατοχή, η πάσα, η δημιουργία χώρου, η άμυνα και η μετάβαση από την επίθεση στην άμυνα, παραμένουν.

Ωστόσο, το futsal δεν είναι απλώς «ποδόσφαιρο σε μικρό γήπεδο». Πρόκειται για ξεχωριστή αγωνιστική μορφή, με δικούς της κανονισμούς, διαφορετικές απαιτήσεις και διαφορετική τακτική.

Στο κανονικό ποδόσφαιρο ένας παίκτης μπορεί να έχει αρκετά μέτρα μπροστά του για να κινηθεί. Στο futsal ο αντίπαλος βρίσκεται σχεδόν πάντα σε απόσταση λίγων μέτρων. Αυτό σημαίνει ότι η πρώτη επαφή με την μπάλα, η ντρίμπλα, η πάσα και η αντίδραση στην πίεση αποκτούν τεράστια σημασία.

Παράλληλα, οι αλλαγές είναι συνεχείς. Οι ποδοσφαιριστές μπορούν να μπαίνουν και να βγαίνουν από το παιχνίδι, κάτι που επιτρέπει στις ομάδες να διατηρούν υψηλό ρυθμό.

Για τον λόγο αυτό το futsal έχει συνδεθεί ιδιαίτερα με την ανάπτυξη νεαρών ποδοσφαιριστών. Ένα παιδί που μαθαίνει να αγωνίζεται σε μικρό χώρο μαθαίνει παράλληλα να ελέγχει καλύτερα την μπάλα, να αντιλαμβάνεται γρηγορότερα τι συμβαίνει γύρω του και να παίρνει αποφάσεις υπό πίεση.

Οι βασικές διαφορές

Οι διαφορές με το κανονικό ποδόσφαιρο με ομάδες 11 παικτών είναι αρκετές. Στο futsal έχουμε 5 παίκτες ανά ομάδα, μικρότερο γήπεδο, μικρότερη μπάλα, καθάρo χρόνο παιχνιδιού και διαφορετικούς κανόνες στις επαναφορές και στα φάουλ.

Ιδιαίτερα σημαντικό είναι το γεγονός ότι οι ομάδες έχουν τη δυνατότητα να πραγματοποιούν πολλές αλλαγές. Έτσι, το παιχνίδι διατηρεί υψηλή ένταση και οι

παίκτες πρέπει να είναι συνεχώς έτοιμοι να μπουκ και να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της στιγμής.

Η τακτική είναι επίσης διαφορετική. Οι ομάδες χρησιμοποιούν συγκεκριμένα συστήματα, όπως 2-2, 3-1 ή 4-0, ενώ υπάρχει και η επιλογή του λεγόμενου flying goalkeeper, όταν ο τερματοφύλακας ή ένας παίκτης με ρόλο τερματοφύλακα συμμετέχει ενεργά στην ανάπτυξη με αριθμητικό πλεονέκτημα.

Πώς είναι οργανωμένο το ελληνικό πρωτάθλημα
Στην κορυφή της ελληνικής ανδρικής πυραμίδας βρίσκεται η Futsal Super League. Η αγωνιστική περίοδος 2026-27 περιλαμβάνει 12 ομάδες και η κανονική διάρκεια ξεκίνησε στις 20 Σεπτεμβρίου 2026. Οι ομάδες αγωνίζονται σε δύο γύρους, με κάθε ομάδα να αντιμετωπίζει τις υπόλοιπες εντός και εκτός έδρας.

Στη φετινή Super League συμμετέχουν ομάδες με ισχυρή παρουσία στο ελληνικό futsal, μεταξύ άλλων η ΑΕΚ, ο Δούκας, η Αθήνα '90, ο Παναθηναϊκός, ο ΠΑΟΚ, ο Πύργος Futsal, ο Ερμής Ζωγράφου, ο Κορυδαλλός, οι Τράχωνες Αλίου, η Σαλαμίνα, ο Μινώταυρος και η ΑΕΛ.

Κάτω από τη Super League βρίσκεται η Futsal League, η οποία αποτελεί τη δεύτερη εθνική κατηγορία. Εκεί αγωνίστηκε πέρυσι η ΑΕΛ και κατάφερε να εξασφαλίσει την άνοδο, πριν στεφθεί και πρωταθλήτρια.

Η ΑΕΛ Futsal στην πρώτη κατηγορία

Η ΑΕΛ Futsal αγωνίζεται τη σεζόν 2026-27 στη Futsal Super League, έχοντας εξασφαλίσει την άνοδό της μετά την κατάκτηση του περουνού πρωταθλήματος της Futsal League, όπου τερμάτισε πρώτη στην κανονική περίοδο και στον τελικό επικράτησε του Μινώταυρου με 5-3 στα Τρίκαλα.

Την ομάδα καθοδηγεί η προπονήτρια Νόνη Γκρέκα, με γενικό αρχηγό τον Στέλιο Αωωνίτη, team manager τον Αλέξανδρο Τσιούτσια και γυμναστή τον Φάνη Τσι-

Στη φετινή Super League συμμετέχουν ομάδες με ισχυρή παρουσία στο ελληνικό futsal, μεταξύ άλλων η ΑΕΚ, ο Δούκας, η Αθήνα '90, ο Παναθηναϊκός, ο ΠΑΟΚ, ο Πύργος Futsal, ο Ερμής Ζωγράφου, ο Κορυδαλλός, οι Τράχωνες Αλίου, η Σαλαμίνα, ο Μινώταυρος και η ΑΕΛ



τρούλη, ενώ το ιατρικό και φυσιοθεραπευτικό επιτελείο συμπληρώνουν ο γιατρός Γιώργος Κορνός και οι Κωνσταντίνος Λάιος και Κωνσταντίνος Σπυρόπουλος.

Έδρα της ΑΕΛ είναι το Κλειστό Γυμναστήριο Αγίου Θωμά Λάρισας, ενώ το ρόστερ αποτελείται από τους Βαγγέλη Βουρλιώτη, Θωμά Τσιρογιάννη, Λάμπρο Κατσανούλη, Θάνο Νικολακούλη, Αντώνη Τζοβάρα, Ηλία Λιολιόρι, Δημήτρη Σούμπαση, Δημήτρη Γκατζούλη, Λευτέρη Μάνικο, Στέλιο Ζαφειράκη, Αλέξανδρο Γκαλίτσο, Ανδρέα Καρλιάμπα, Δημήτρη Δημολιό, Φάνη Τσιάτα, Γιάννη Νικολακούλη, Πέτρο Γιασιό, Βασίλη Καραλούλη, Αντώνη Καραμπίνα και Αποστόλη Τσαπατόρη.

Στην πρεμιέρα της Super League, στις 20 Σεπτεμβρίου, η ΑΕΛ αναδείχθηκε ισόπαλη 6-6 με την Αθήνα '90, ανοίγοντας με θετικό τρόπο τη νέα σελίδα στην κορυφαία κατηγορία.

Η παρουσία της ΑΕΛ αποτελεί πλέον το σημαντικότερο κεφάλαιο του futsal στη Θεσσαλία. Η σημερινή ΑΕΛ Futsal προέκυψε από τη συνεργασία της ΑΕΛ με τη Larissa Futsal, με στόχο την ανάπτυξη του ποδοσφαίρου σάλας στην περιοχή και τη δημιουργία μιας οργανωμένης διαδρομής από τις μικρές ηλικίες προς το ανδρικό τμήμα.



θεσσαλικού futsal και για έναν ακόμη λόγο, στο Κατομήδσιο Κλειστό Γυμναστήριο διεξήχθη ο τελικός της Futsal League, όπου η ΑΕΛ κατέκτησε τον τίτλο απέναντι στον Μινώταυρο.

Η Λάρισα και στις μικρές ηλικίες

Το futsal δεν περιορίζεται όμως στην ανδρική ομάδα της ΑΕΛ, καθώς στη Λάρισα λειτουργούν και ακαδημίες που επενδύουν στα μικρά παιδιά που αγαπούν το ποδόσφαιρο.

Η Larissa Futsal, που αποτέλεσε τη βάση για τη δημιουργία του σημερινού τμήματος της ΑΕΛ, έχει αναπτύξει τμήματα για παιδιά και συνεχίζει τη δραστηριότητά της στην εκμάθηση του ποδοσφαίρου σάλας.

Η ακαδημία αναφέρει σήμερα περισσότερους από 80 μικρούς αθλητές και τμήματα Κ6, Κ8, Κ10 και Κ12, ενώ προσφέρει προγράμματα και για μεγαλύτερες ηλικίες. Αυτό είναι ίσως και το σημαντικότερο κομμάτι για το μέλλον του αθλήματος. Το futsal μπορεί να λειτουργήσει ως ένα εξαιρετικό περιβάλλον εκμάθησης των βασικών δεξιοτήτων του ποδοσφαίρου, χωρίς όμως να σημαίνει ότι κάθε παιδί που ασχολείται με αυτό πρέπει απαραίτητα να μεταπηδήσει στο μεγάλο γήπεδο.

Ένα άθλημα με μέλλον στη Θεσσαλία

Η Θεσσαλία έχει όλα τα στοιχεία για να αναπτύξει περισσότερο το futsal. Υπάρχουν κλειστές αθλητικές εγκαταστάσεις, ποδοσφαιρική παράδοση, αρκετές ακαδημίες και ένα κοινό που γνωρίζει και αγαπά το ποδόσφαιρο.

Η παρουσία της ΑΕΛ στη Futsal Super League δημιουργεί πλέον μια σημαντική «βιτρίνα». Η Λάρισα φιλοξενεί αγώνες απέναντι σε ιστορικά σωματεία και δίνει τη δυνατότητα στους φίλους του ποδοσφαίρου να γνωρίσουν ένα διαφορετικό είδος παιχνιδιού.

Ταυτόχρονα, η παρουσία ομάδων από τα Τρίκαλα στις εθνικές κατηγορίες τα προηγούμενα χρόνια δείχνει ότι το ενδιαφέρον δεν περιορίζεται σε μία μόνο πόλη. Το ζητούμενο είναι η δημιουργία περισσότερων τμημάτων, ακαδημιών και οργανωμένων ομάδων σε Λάρισα, Τρίκαλα, Βόλο και Καρδίτσα, ώστε να δημιουργηθεί μια ευρύτερη θεσσαλική βάση.

Το futsal είναι, τελικά, ένα άθλημα που έχει τη δική του ταυτότητα. Έχει συγγένεια με το ποδόσφαιρο που όλοι γνωρίζουμε, αλλά απαιτεί διαφορετικές δεξιότητες, γρηγορότερη σκέψη και μεγαλύτερη ένταση. Και πλέον, με την ΑΕΛ Futsal στην κορυφαία κατηγορία, η Θεσσαλία έχει έναν εκπρόσωπο που μπορεί να αποτελέσει σημείο αναφοράς για την περαιτέρω διάδοση του ποδοσφαίρου σάλας στην περιοχή.

Γράφει
η **Δόλα**
Γάτσιου

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Αυτή τη στιγμή, τουλάχιστον στη Λάρισα, δεν υπάρχει μια οργανωμένη ακαδημία αποκλειστικά για futsal, με δραστηριότητα σε κλειστό γήπεδο. Θα ήταν λοιπόν πολύ καλό να δημιουργηθεί κάτι τέτοιο, ώστε περισσότερα παιδιά να γνωρίσουν πραγματικά το άθλημα και να τους δοθεί μια ακόμη επιλογή

ΝΟΝΗ ΓΡΕΚΑ

Η ΑΕΛ Futsal αξίζει να βρίσκεται στην πρώτη κατηγορία

«Θέλουμε σε κάθε παιχνίδι να είμαστε ανταγωνιστικοί»

Η προπονήτρια της ΑΕΛ Futsal, Νόνη Γρέκα, μιλά στην «Πολιτεία Θεσσαλών» για την επιστροφή της ομάδας στη Futsal Super League, τους στόχους της νέας σεζόν και την προσπάθεια ανάπτυξης του futsal στη Λάρισα. Όπως επισημαίνει, η συνεργασία της με τους άνδρες παίκτες δεν αποτελεί ιδιαίτερη δυσκολία, καθώς βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό και στην εμπιστοσύνη. Αν και με τους νέους παίκτες χρειάζεται αρχικά να αποδεικνύει τον εαυτό της, γρήγορα δημιουργείται καλή χημεία και το γεγονός ότι είναι γυναίκα δεν αποτελεί παράγοντα μέσα στην ομάδα.

Η επιστροφή της ΑΕΛ στη μεγάλη κατηγορία αποτελεί για την ίδια μια σημαντική πρόκληση και ταυτόχρονα ευθύνη απέναντι στον σύλλογο. Η περσινή κατάκτηση του πρωταθλήματος της Futsal League και η άνοδος ήρθαν μέσα από μια πορεία που αρχικά δεν είχε ως βασικό στόχο την άνοδο, αλλά στηρίχθηκε στη δουλειά, την αγωνιστικότητα και τη σταδιακή αύξηση της πίστης της ομάδας, με σημαντική και τη στήριξη του κόσμου. Στη Super League, η ΑΕΛ καλείται να αντιμετωπίσει ομάδες με μεγάλη παράδοση στο futsal και να προσαρμοστεί σε υψηλότερους ρυθμούς και εντάσεις. Η αγωνιστική φιλοσοφία της ομάδας, σύμφωνα με τη Γρέκα, είναι να παλεύει μέχρι το τελευταίο σφύριγμα, να αγωνίζεται με θάρρος και να εξελίσσεται διαρκώς. Ιδιαίτερη έμφαση δίνει στην ανάγκη να γνωρίσει περισσότερο ο κόσμος της Λάρισας το futsal, αλλά και στην ανάπτυξη ακαδημιών. Όπως σημειώνει, το άθλημα προσφέρει στα παιδιά πολλές επαφές με την μπάλα, γρήγορη σκέψη και δημιουργικότητα. Τέλος, ο βασικός φετινός στόχος είναι η παραμονή στη Futsal Super League όσο το δυνατόν ωρίτερα, με την ομάδα να επιδιώκει παράλληλα ανταγωνιστικές εμφανίσεις, συνεχή βελτίωση και τη διαρκή στήριξη των φιλάθλων.

Κυρία Γρέκα, πόσα χρόνια είστε προπονήτρια της ΑΕΛ Futsal και πόσο δύσκολο είναι να συνεργάζεστε μόνο με άντρες;
Παραδόξως, δεν είναι τόσο δύσκολο όσο μπορεί να πιστεύετε. Σίγουρα υπάρχει μια πρόκληση, κυρίως γιατί στην αρχή, ειδικά όταν έρχονται καινούρια άτομα στην ομάδα, χρειάζεται κάθε φορά να αποδεικνύω τον εαυτό μου και να κερδίζω την εμπιστοσύνη τους. Ωστόσο, πολύ γρήγορα βρίσκουμε καλή χημεία και συνεργασία και πάντα υπάρχει σεβασμός και από τις δύο πλευρές. Με κάποια παιδιά, μάλιστα, έχουμε συνεργαστεί και στο παρελθόν, οπότε πλέον έχουμε φτάσει σε ένα πολύ καλό επίπεδο επικοινωνίας και συνεργασίας. Και οι ίδιοι, όσο γνωρίζουν καλύτερα το άθλημα, καταλαβαίνουν περισσότερο τον τρόπο δουλειάς και τις απαιτήσεις του. Το πιο σημαντικό για μένα, όμως, είναι ότι κανένας δεν βάζει μπροστά το γεγονός ότι είμαι γυναίκα. Υπάρχει σεβασμός στον ρόλο μου ως προπονήτριας και αυτό είναι που τελικά μετράει περισσότερο μέσα στην ομάδα.



Η ΑΕΛ Futsal επέστρεψε φέτος στη Futsal Super League. Τι σημαίνει για εσάς και για την ομάδα η επιστροφή στην κορυφαία κατηγορία;
Η ομάδα, μετά από μια αποχή κάποιων ετών, κατάφερε και πάλι να επιστρέψει στη Futsal Super League. Σίγουρα είναι κάτι που μας χαροποιεί και μας εξιτάρει όλους. Από την άλλη, όταν η ομάδα ξεκίνησε πέρυσι στη Β' κατηγορία, η επιστροφή στην κορυφαία κατηγορία δεν ήταν ο πρώτος μας στόχος. Η άνοδος, λοιπόν, ήρθε μέσα από τη δουλειά και την πορεία μας και αποτελεί πλέον μια μεγάλη πρόκληση για όλους μας. Παράλληλα, όμως, κουβαλάμε και την ευθύνη που έχουμε απέναντι στον σύλλογο και στο σήμα που έχουμε στο στήθος. Πιστεύω ότι η ΑΕΛ αξίζει και πρέπει να βρίσκεται στην πρώτη κατηγορία του αθλήματος. Έχουμε την ποιότητα και τις δυνατότητες ως ομάδα και θεωρώ ότι μπορούμε να παρουσιάσουμε κάτι πολύ καλό, να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις της κατηγορίας και, γιατί όχι, να καθιερωθούμε σε αυτήν.

Πέρυσι η ομάδα κατέκτησε το πρωτάθλημα της

Futsal League και την άνοδο. Ποιο ήταν το στοιχείο που θεωρείτε ότι έκανε τη διαφορά στην περσινή πορεία;
Νομίζω πως αυτό που μας βοήθησε περισσότερο πέρυσι να πετύχουμε την άνοδο ήταν ότι ξεκινήσαμε την προσπάθεια χωρίς να έχουμε ως βασικό στόχο την άνοδο. Ξεκινήσαμε με τη διάθεση να κάνουμε μια καινούργια αρχή, να επιστρέψει η ομάδα στο άθλημα και, φυσικά, να έχουμε την καλύτερη δυνατή πορεία, παρουσιάζοντας ένα ανταγωνιστικό σύνολο και μια όμορφη εικόνα προς το φιλάθλο κοινό. Η αλήθεια είναι ότι ούτε εμείς περιμέναμε στην αρχή ότι θα έχουμε τόσο καλή πορεία, τόσο στον πρώτο όσο και στον δεύτερο γύρο. Σταδιακά, όμως, άρχισε να μεγαλώνει μέσα μας η πίστη ότι μπορούμε να διεκδικήσουμε και τελικά να πετύχουμε την άνοδο. Σε αυτό έπαιξε σημαντικό ρόλο και η ανταπόκριση του κόσμου. Όσο βλέπαμε τον κόσμο να αγκαλιάζει την προσπάθειά μας και να βρίσκεται δίπλα στην ομάδα, καταλαβαίναμε ότι μπορούμε να πετύχουμε κάτι πραγματικά πολύ καλό, παρότι ήταν η πρώτη μας χρονιά στη Β' κατηγορία και ουσιαστικά βρισκόμασταν στην αρχή μιας νέας προσπάθειας.

Όσο βλέπαμε τον κόσμο να αγκαλιάζει την προσπάθειά μας και να βρίσκεται δίπλα στην ομάδα, καταλαβαίναμε ότι μπορούμε να πετύχουμε κάτι πραγματικά πολύ καλό, παρότι ήταν η πρώτη μας χρονιά στη Β' κατηγορία και ουσιαστικά βρισκόμασταν στην αρχή μιας νέας προσπάθειας



Η Super League έχει αντιπάλους με μεγάλη παράδοση στο futsal. Ποιες είναι οι βασικές αγωνιστικές απαιτήσεις που αλλάζουν σε σχέση με τη δεύτερη κατηγορία;
Όντως, η Super League έχει αντιπάλους με πολύ μεγάλη παράδοση στο futsal, όπως είναι η ΑΕΚ, ο Δούκας και η Αθήνα 90, που ήταν και η ομάδα με την οποία αγωνιστήκαμε στην πρεμιέρα του πρωταθλήματος. Πρόκειται για ομάδες που ασχολούνται με το άθλημα εδώ και τουλάχιστον μία δεκαετια. Η Αθήνα 90, μάλιστα, ήταν από τις πρώτες ομάδες στην Ελλάδα που ασχολήθηκαν οργανωμένα με το futsal. Αυτό σημαίνει ότι έχουν αναπτύξει μια συγκεκριμένη φιλοσοφία, η οποία ξεκινά από τις μικρές ηλικίες και τις ακαδημίες και στη συνέχεια εξελίσσεται και περνά στην ανδρική ομάδα. Αυτό είναι κάτι στο οποίο εμείς πρέπει να ανταποκριθούμε και να προσαρμοστούμε όσο το δυνατόν πιο γρήγορα, τόσο στις απαιτήσεις της κατηγορίας όσο και στην ταχύτητα του αθλήματος. Στη Β' κατηγορία τα πράγματα ήταν λίγο πιο αργά, ενώ στη Super League όλα γίνονται σε πολύ υψηλότερο ρυθμό και ένταση. Νομίζω, όμως, ότι η πρεμιέρα του πρωταθλήματος έδειξε πως είμαστε έτοιμοι να ανταποκριθούμε. Η ομάδα έχει διάθεση, θέλει να τρέξει και πιστεύω ότι όσο περνάει ο καιρός θα προσαρμοζόμαστε ακόμη περισσότερο στις απαιτήσεις της κατηγορίας.

Ποια αγωνιστική φιλοσοφία θέλετε να έχει η ΑΕΛ μέσα στο γήπεδο;
Η φιλοσοφία που θέλουμε να έχουμε ως ομάδα είναι ότι πάντα θα παλεύουμε. Όπως φάνηκε και στον πρώτο μας αγώνα, όσο μπροστά κι αν είσαι στο σκορ, δεν πρέπει ποτέ να εφησυχάζεις. Πρέπει να είσαι πάντα εκεί, να έχεις διάθεση να προσπαθήσεις και να δίνεις το καλύτερό σου μέχρι το τέλος, μέχρι το τελευταίο σφύριγμα του αγώνα. Θέλουμε να είμαστε μια ομάδα με θάρρος, μια ομάδα που τολμάει και θέλει να βγαίνει μπροστά. Να μην φοβόμαστε να αντιμετωπίσουμε κανέναν αντίπαλο, όσο μεγάλο κι αν είναι η παράδοσή του στο άθλημα. Παράλληλα, θέλουμε να είμαστε μια ομάδα που εξελίσσεται συνεχώς, που μαθαίνει από τα παιχνίδια της και προσπαθεί κάθε φορά να γίνεται καλύτερη. Αυτό θέλω να βλέπει και ο κόσμος όταν παρακολουθεί την ΑΕΛ: μια ομάδα που παλεύει, τολμάει και δεν τα παρατάει ποτέ.

Το futsal παραμένει λιγότερο γνωστό στο ευρύ κοινό. Τι θα λέγατε σε έναν φιλάθλο της Λάρισας; Το futsal σίγουρα παραμένει λιγότερο γνωστό στο ευρύ κοινό σε σχέση με το κλασικό ποδόσφαιρο. Ωστόσο, αν με ρωτήσεις πως ήταν τα πράγματα πριν από πέντε χρόνια. Θα σου πω ότι σήμερα είμαστε σε πολύ καλύτερο σημείο και, πόσο μάλλον, στη Θεσσαλία. Αυτό που θα ήθελα να



πω στο φιλάθλο κοινό της Λάρισας είναι ότι δεν χρειάζεται να βλέπουμε μόνο ποδόσφαιρο ή μόνο futsal. Υπάρχει χώρος για όλα τα αθλήματα, όπως υπάρχει χώρος και για όλα τα τμήματα της ΑΕΛ που συμμετέχουν και εκπροσωπούν τον σύλλογο. Για μένα, το futsal είναι ένα άθλημα που, αν κάποιος το παρακολουθήσει για πρώτη φορά, μπορεί πραγματικά να τον ενθουσιάσει. Έχει πολύ έντονο ρυθμό, πολλές ευκαιρίες, συνεχείς εναλλαγές συναισθημάτων και ένα παιχνίδι που βρίσκεται διαρκώς σε φάση μετάβασης. Και, φυσικά, μπορείς να δεις πολλά γκολ. Για μένα, αυτό που χρειάζεται είναι να του δώσεις ο καθένας μια ευκαιρία. Πιστεύω ότι ακόμη και αν κάποιος παρακολουθήσει έναν μόνο αγώνα, θα τον κερδίσει το άθλημα και θα καταλάβει γιατί το futsal έχει τόσο μεγάλο ενδιαφέρον.

Πόσο σημαντική είναι η ανάπτυξη των ακαδημιών και των μικρών ηλικιών;
Το κομμάτι των ακαδημιών είναι πάρα πολύ σημαντικό και νομίζω ότι κάθε άθλημα πρέπει να επενδύει σε αυτές, γιατί ουσιαστικά αποτελούν το μέλλον του αθλήματος, του τμήματος και του συλλόγου. Πρέπει πάντα να υπάρχουν νέα παιδιά που θα γνωρίζουν το άθλημα από μικρή ηλικία και θα μαθαίνουν τη φιλοσοφία της πρώτης ομάδας, ώστε μεγαλώνοντας να μπορούν να προσαρμοστούν πολύ πιο εύκολα στις απαιτήσεις της. Πόσο μάλλον στο futsal, το οποίο στις μικρές ηλικίες είναι ένα ιδανικό άθλημα. Σε έναν μικρό χώρο, τα παιδιά έχουν πάρα πολλές επαφές με την μπάλα, μαθαίνουν να σκέφτονται και να αντιδρούν γρήγορα, ενώ τους δίνεται η δυνατότητα να είναι δημιουργικά, να ντριμπλάρουν και να βρίσκουν λύσεις μέσα σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα. Το πιο σημαντικό, όμως, είναι ότι αυτά τα παιδιά αποτελούν το μέλλον. Αυτή τη στιγμή, τουλάχιστον στη Λάρισα, δεν υπάρχει μια οργανωμένη ακαδημία αποκλειστικά για futsal, με δραστηριότητα σε κλειστό γήπεδο. Θα ήταν λοιπόν πολύ καλό να δημιουργηθεί κάτι τέτοιο, ώστε περισσότερα παιδιά να γνωρίσουν πραγματικά

το άθλημα και να τους δοθεί μια ακόμη επιλογή. Γιατί μπορεί κάποια παιδιά να μην θέλουν να ασχοληθούν με το κλασικό ποδόσφαιρο και τις μεγαλύτερες μορφές του, όπως το 7x7, το 8x8 ή το 11x11. Το futsal μπορεί να αποτελέσει μια διαφορετική και πολύ ενδιαφέρουσα εναλλακτική, μέσα από την οποία τα παιδιά μπορούν να αγαπήσουν το άθλημα και, παράλληλα, να εξελιχθούν σημαντικά ως αθλητές.

Ποιοι είναι οι στόχοι που έχετε θέσει για την ΑΕΛ στη φετινή Super League;
Ο στόχος της ομάδας για φέτος είναι ένας βασικά: να παραμείνουμε στην πρώτη κατηγορία και να εξασφαλίσουμε την παραμονή μας όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Είναι ένα δύσκολο έργο, καθώς έχουμε απέναντί μας πολύ δυνατούς και έμπειρους αντιπάλους. Σίγουρα, οι προσδοκίες του κόσμου έχουν ανέβει, ιδιαίτερα μετά την περσινή μας πορεία στη Β' κατηγορία και την άνοδο. Ωστόσο, μπορούμε να είναι ξεκάθαρο ότι ο φετινός μας στόχος είναι η παραμονή στη Super League. Να μπορέσουμε, δηλαδή, να εξασφαλίσουμε βαθμολογικά την παραμονή μας όσο το δυνατόν νωρίτερα, ώστε στη συνέχεια να έχουμε τη δυνατότητα να επεκεντρωθούμε και σε άλλα, πιο δημιουργικά κομμάτια, να δουλέψουμε περισσότερο τακτικά και να εξελίξουμε ακόμη περισσότερο την ομάδα. Πέρα όμως από την παραμονή, θέλουμε σε κάθε παιχνίδι να παρουσιάζουμε ένα ανταγωνιστικό προφίλ και να δείχνουμε ότι μπορούμε να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις της κατηγορίας. Στόχος μας είναι αγώνα με τον αγώνα να γινόμαστε καλύτεροι, να βελτιωνόμαστε και να παρουσιάζουμε όλο και καλύτερη εικόνα μέσα στο γήπεδο. Για να το πετύχουμε αυτό, η στήριξη του κόσμου είναι πολύ σημαντική. Τον ευχαριστούμε πραγματικά που είναι δίπλα μας και μας δίνει δύναμη κατά τη διάρκεια των αγώνων. Ελπίζουμε να συνεχίσει να βρίσκεται κοντά στην ομάδα, γιατί αυτή η στήριξη είναι πολύ σημαντική για όλους

Συνέντευξη
στη **Δόξα**
Γάτσου

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr



Μετά τις πρώτες τρεις αγωνιστικές, οι «βυσσινί» βρίσκονται στους τέσσερις βαθμούς, έχοντας ξεκινήσει τη σεζόν με ισοπαλία, νίκη και την εκτός έδρας αναμέτρηση στον Πύργο

SUPER LEAGUE

Η ΑΕΛ υποδέχεται τον ΠΑΟΚ Β

Σήμερα στις 4 το απόγευμα στο AEL FC ARENA για την 4η αγωνιστική



Την επιστροφή της στις νίκες θα επιδώξει η ΑΕΛ Novibet, η οποία υποδέχεται την Κυριακή 27 Σεπτεμβρίου τον ΠΑΟΚ Β' στο AEL FC Arena, στο πλαίσιο της 4ης αγωνιστικής της Super League 2. Η αναμέτρηση έχει οριστεί για τις 4 το απόγευμα και θα μεταδοθεί τηλεοπτικά από την ΕΡΤ2 ΣΠΟΡ.

Γράφει
η **Δόλα**
Γάτσιου

Η λαρισινή ομάδα μπαίνει στην αναμέτρηση έχοντας συγκεντρώσει τέσσερις βαθμούς στις τρεις πρώτες αγωνιστικές. Στην προηγούμενη αναδείχθηκε ισοπαλία 1-1 με την Αναγέννηση Καρδίτσας, ενώ στη 2η αγωνιστική πανηγύρισε την πρώτη της νίκη, επικρατώντας 1-0 της Ζακύνθου. Στην 3η αγωνιστική ταξίδεψε στον Πύργο, όπου αντιμετώπισε τον ΠΑΣ Πύργος σε αναμέτρηση που διεξήχθη κεκλεισμένων των θυρών. Πλέον, το βάρος στρέφεται στο παιχνίδι με τον ΠΑΟΚ Β', με την ΑΕΛ να θέλει να αξιοποιήσει την έδρα της και να προσθέσει ακόμη τρεις βαθμούς στη συγκομιδή της. Η αναμέτρηση αποτελεί την πρώτη εντός έδρας υποχρέωση της ομάδας μετά το παιχνίδι με τη Ζακύνθο στις 12 Σεπτεμβρίου και αναμένεται με ιδιαίτερο ενδιαφέρον από τον κόσμο των «βυσσινί». Απέναντί της θα βρεθεί ο ΠΑΟΚ Β', ο οποίος επίσης βρίσκεται στο νέο πρωτάθλημα της Super League 2 και αποτελεί έναν αντίπαλο που η ΑΕΛ καλείται να αντιμετωπίσει με συγκέντρωση από το πρώτο λεπτό. Η 4η αγωνιστική διεξάγεται σε δύο ημέρες, Κυριακή 27 και Δευτέρα 28 Σεπτεμβρίου, με το μεγαλύτερο μέρος του προγράμματος να πραγματοποιείται την Κυριακή. Για την ΑΕΛ, ζητούμενο είναι μια εμφάνιση που θα συνδυαστεί με αποτέλεσμα και θα της επιτρέψει να παραμείνει ψηλά στη βαθμολογία. Μετά τις πρώτες τρεις αγωνιστικές, οι «βυσσινί» βρίσκονται στους τέσσερις βαθμούς, έχοντας ξεκινήσει τη σεζόν με ισοπαλία, νίκη και την εκτός έδρας αναμέτρηση στον Πύργο. Η αντίστροφη μέτρηση για την κυριακάτικη αναμέτρηση έχει ήδη ξεκινήσει, με το AEL FC Arena να ετοιμάζεται να υποδεχθεί ξανά την ομάδα της Λάρισας σε αγώνα πρωταθλήματος. Η σέντρα είναι προγραμματισμένη για τις 16:00 της Κυριακής 27 Σεπτεμβρίου, με την ΑΕΛ να αναζητά ένα ακόμη τρίποντο στην προσπάθειά της στη φετινή Super League 2.

Στο κύπελλο περιμένει τον ΟΦΗ

Με θετικά συμπεράσματα, αλλά και την αίσθηση ότι θα μπορούσε να είχε πάρει κάτι περισσότερο, ολοκλήρωσε η ΑΕΛ την παρουσία της στην αναμέτρηση του Κυπέλλου Ελλάδας απέναντι στην Καλαμάτα. Οι «βυσσινί» αναδείχθηκαν ισοπαλία 1-1 με τη «Μαύρη Θύελλα», σε ένα παιχνίδι στο οποίο κατάφεραν να πάρουν το προβάδισμα, όμως δεν μπόρεσαν να το διατηρήσουν μέχρι το τελευταίο σφύριγμα. Η σημαντικότερη ευκαιρία για τους «βυσσινί» πριν από το γκολ ήρθε στο 23ο λεπτό. Μετά από εκτέλεση φάουλ, ο Τσελεπίδης πήρε την κεφαλιά, όμως η μπάλα σταμάτησε στο δοκάρι της Καλαμάτας. Η φάση αυτή έδειξε τις διαθέσεις της ΑΕΛ και αποτέλεσε ουσιαστικά προειδοποίηση για όσα θα ακολουθούσαν. Η επιμονή των «βυσσινί» ανταμειφθηκε λίγο πριν από την ολοκλήρωση του πρώτου ημιχρόνου. Στο 45ο λεπτό, ο Νοικοκυράκης αξιοποίησε την ασίστ του Νίτσου και με πλασέ από κοντά έστειλε την μπάλα στα δίκτυα, δίνοντας στην ΑΕΛ το προβάδισμα. Το 1-0 ήρθε σε ένα χρονικό σημείο ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς έδωσε στους «βυσσινί» ψυχολογικό πλεονέκτημα ενόψει του δεύτερου μέρους. Στην επανάληψη, όμως, η Καλαμάτα προσπάθησε να αντιστρέψει. Η γηπεδούχος ανέβασε τις γραμμές της, πήρε περισσότερες πρωτοβουλίες και άρχισε να πιέζει την άμυνα της ΑΕΛ, αναζητώντας το γκολ της ισοφάρισης. Από την πλευρά τους, οι «βυσσινί» προσπάθησαν να διαχειριστούν το προβάδισμά τους και να εκμεταλλευτούν τις ευκαιρίες που θα προέκυπταν στην αντιπίεση. Τελικά, η πίεση της Καλαμάτας απέφερε αποτέλεσμα στο 83ο λεπτό. Μετά από εκτέλεση κόρνερ του Μπονέτο, ο Μπολίβαρ βρέθηκε σε θέση βολής και με δυνατό σουτ μέσα από την περιοχή νίκησε την άμυνα της ΑΕΛ, διαμορφώνοντας το τελικό 1-1. Για την ΑΕΛ, άλλωστε, το Κύπελλο

Ελλάδας αποτελεί μια διοργάνωση στην οποία θέλει να παρουσιάσει ένα ανταγωνιστικό πρόσωπο. Το νέο σύστημα διεξαγωγής, με τη League Phase, δίνει στις ομάδες περισσότερες αναμετρήσεις απέναντι σε διαφορετικούς αντιπάλους και κάθε βαθμός μπορεί να έχει τη δική του σημασία στη συνολική προσπάθεια.

Επόμενο ραντεβού με ΟΦΗ

Οι «βυσσινί» πλέον γνωρίζουν και τον επόμενο αντίπαλό τους στη διοργάνωση. Η ΑΕΛ θα αντιμετωπίσει τον ΟΦΗ, σε αναμέτρηση που είναι προγραμματισμένη να διεξαχθεί στο διάστημα 27-29 Οκτωβρίου, για την επόμενη αγωνιστική της League Phase. Η ακριβής ημέρα και ώρα θα ανακοινωθούν από την ΕΠΟ. Το παιχνίδι αυτό αναμένεται με ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς η ΑΕΛ θα υποδεχθεί στο AEL FC Arena έναν αντίπαλο της Stoiximan Super League. Πρόκειται για ένα ματς που προσφέρει στους «βυσσινί» την ευκαιρία να μετρήσουν τις δυνάμεις τους απέναντι σε ομάδα της κορυφαίας κατηγορίας και παράλληλα να διεκδικήσουν ένα ακόμη θετικό αποτέλεσμα στη διοργάνωση. Στο πρόγραμμα της League Phase υπάρχει ακόμη και η εκτός έδρας αναμέτρηση με την Κηφισιά, η οποία είναι προγραμματισμένη για τις 2 Δεκεμβρίου και θα αποτελέσει την τελευταία αγωνιστική της συγκεκριμένης φάσης. Μέχρι τότε, βέβαια, η προσοχή της ΑΕΛ στρέφεται στις υποχρεώσεις του πρωταθλήματος. Η ομάδα του Οφρυδόπουλου καλείται να αφησίου στην άκρη το Κύπελλο και να επικεντρωθεί στη συνέχεια της αγωνιστικής περιόδου, έχοντας πλέον μπροστά της αρκετά παιχνίδια σε σύντομο χρονικό διάστημα. Το 1-1 με την Καλαμάτα μπορεί να μην έδωσε στην ΑΕΛ τη νίκη που αναζητούσε, ωστόσο της πρόσφερε έναν βαθμό και, κυρίως, τη δυνατότητα να κρατήσει τα θετικά στοιχεία από την εμφάνισή της. Το ζητούμενο πλέον είναι αυτά τα στοιχεία να μετατραπούν σε μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και σε αποτελέσματα, τόσο στο πρωτάθλημα όσο και στη συνέχεια του Κυπέλλου Ελλάδας.

*ΣΧΥΟΝ ΟΡΟΙ & ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ

REPORTAZ
AMESSE
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr



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

FORMedia **Radio 99,8**

NON PAPER

ΜΕ 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 συνεχειακό 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

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

Με στόχο να επιστρέψει στα θετικά αποτελέσματα και να πανηγυρίσει την πρώτη της νίκη στη Super League 2, η Αναγέννηση Καρδίτσας προετοιμάζεται για την εκτός έδρας αναμέτρηση της με τον Απόλλωνα Καλαμαριάς την Κυριακή 27/9

ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ

Κόντρα στον Απόλλωνα Καλαμαριάς

Σπουδαία μεταγραφή για την ομάδα ο Διαμαντάκος - Εκτός ο τραυματισμένος Ηλιάδης



Η Αναγέννηση Καρδίτσας έχει μπει στη φετινή σεζόν με τον Απόστολο Χαλαλαμπίδη στην τεχνική της ηγεσία, σε μία προσπάθεια να παρουσιάσει ένα ανταγωνιστικό πρόσωπο στη Super League 2. Παράλληλα, η ομάδα έχει προχωρήσει σε σημαντικές κινήσεις για τη διαμόρφωση του ρόστερ της, το οποίο αποτελείται από 34 ποδοσφαιριστές συνδυάζοντας νέες προσθήκες και αναγενώσεις.

Μία τεράστια μεταγραφή είναι αυτή του Δημήτρη Διαμαντάκου. Ο Διαμαντάκος διαθέτει πλούσια εμπειρία από το ελληνικό και το διεθνές ποδόσφαιρο, ενώ την περσινή σεζόν αγωνιζόταν στον ΑΠΟΕΛ. Στο παρελθόν έχει φορέσει, μεταξύ άλλων, την φανέλα του Ολυμπιακού όπου αγωνίστηκε για τρία χρόνια. Η απόκτησή του προσθέτει εμπειρία και ποιότητα στην επιθετική γραμμή της ομάδας της Ανανόγης.

Στην προετοιμασία του πρωταθλήματος η Αναγέννηση Καρδίτσας απέσπασε έναν σημαντικό βαθμό απέναντι στην ΑΕΛ μένοντας στο 1-1. Η ομάδα της Καρδίτσας μπήκε δυνατά στο δεύτερο ημίχρονο και πήρε το προβάδισμα στο 50ο λεπτό, όταν ο Ευσταθίου έστειλε την μπάλα στα δίχτυα. Η ΑΕΛ αντέδρασε άμεσα και ισοοφόρησε στο 61', ενώ αργότερα είχε και ευκαιρίες να κάνει την ανατροπή. Ωστόσο η Αναγέννηση άντεξε έως το τελευταίο σφύριγμα και ξεκίνησε την σεζόν με έναν βαθμό εκτός έδρας.

Η συνέχεια όμως δεν ήταν αγώνισμα για την Καρδίτσα. Στη δεύτερη αγωνιστική η ομάδα της Αναγέννησης ταξίδεψε στην Σύρο για να αντιμετωπίσει την Ελλάν, όπου ηττήθηκε με 3-0. Το παιχνίδι παρέμεινε χωρίς γκολ στο πρώτο ημίχρονο,



ώμως έπειτα η εικόνα άλλαξε ραγδαία με τους γηπεδοφύλακες να βρίσκουν σε μόλις 17 λεπτά τρεις φορές τον δρόμο προς το δίκτυα (Φαϊζάλ στο 50', Οτσοβετί στο 56' και Μπουλντάρι στο 67') αφηνώντας την Αναγέννηση χωρίς βαθμολογικό όφελος.

Στην τρίτη αγωνιστική , η ομάδα υποδέχθηκε τον Πανιώνιο με το σκόρ να μένει στο 0-0. Η ομάδα της Καρδίτσας από το 36ο λεπτό αγωνίζονται με αριθμητικό πλεονέκτημα διότι υπήρξε αποβολή του Ντίας από τον Πανιώνιο. Ο ποδοσφαιριστής των φιλοξενούμενων αντίκρισε την κόκκινη κάρτα για έρρι, καθώς σύμφωνα με την απόφαση του διαιτητή ανέκοψε προφανή ευκαιρία για την Αναγέννηση. Παρά τις ευκαιρίες που δημιούργησε, η

Καρδίτσα δεν κατάφερε να διαποάσει την άμυνα των φιλοξενούμενων, με το τελικό 0-0 να αφήνει την ομάδα στους 2 βαθμούς μετά τις τρεις πρώτες αγωνιστικές. Σημαντικό πλήγμα για την ΑΣΑ αποτελεί ο τραυματισμός του Ηλία Ηλιάδη στην αναμέτρηση με την Ελλάδα. Ο παίκτης υπέστη ρήξη χιαστού στο γόνατο, τραυματισμός που θα τον κρατήσει εκτός αγωνιστικής δράσης για αρκετούς μήνες. Οι συμπαικτές του τού έδειξαν την υποστήριξη τους κρατώντας την φανέλα του με τον αριθμό 8 πριν τι σέντρα στον αγώνα με τον Πανιώνιο.

Η ομάδα της Καρδίτσας συνεχίζει τις υποχρεώσεις της στη Super League 2 και την Κυριακή 27 Σεπτεμβρίου θα αντιμετωπίσει εκτός έδρας τον Απόλλωνα Σμύρνης.

λωνα Καλαμαριάς, στο πλαίσιο της 4ης αγωνιστικής του πρωταθλήματος. Η αναμέτρηση είναι προγραμματισμένη για τις 4 το απόγευμα στην Καλαμαριά, με την ομάδα της Καρδίτσας να αναζητά ένα θετικό αποτέλεσμα, έχοντας προηγουμένως αναδειχθεί ισόπαλη χωρίς τέρματα (0-0) με τον Πανιώνιο στην Καρδίτσα.

Με το πρωτάθλημα να βρίσκεται ακόμα στις αρχές του, η Αναγέννηση καλείται να αφήσει πίσω της τα πρώτα αποτελέσματα και να επικεντρωθεί στη συνέχεια της σεζόν. Με ένα ενισχυμένο ρόστερ και υψηλές απαιτήσεις, η ΑΖΑ επιθυμεί να βελτιώσει την εικόνα της και να διεκδικήσει τους στόχους που έχει θέσει με κάθε παιχνίδι να αποτελεί μία νέα ευκαιρία για βαθμούς και αγωνιστική ανάκαμψη.

Ο Παναθηναϊκός κυριαρχεί στη λίστα των υψηλότερων συμβολαίων της EuroLeague, έχοντας τέσσερις παίκτες στην πρώτη επτάδα: Νάιτζελ Χέιζ-Ντέιβις, Κέντρικ Ναν, Γκέρσον Γιαμπουσέλε και Σιλβέιν Φραν-σίσκο. Παράλληλα, οι General Managers των ομάδων τον ανέδειξαν ως την ομάδα που συγκεντρώνει τις περισσότερες ψήφους για την κατάκτηση της φετινής διοργάνωσης, με 46,7% των επιλογών

Στον ΠΑΟ οι 4 από τους 7 πιο «ακριβούς» παίκτες της φετινής σεζόν



Μία ημέρα πριν το εναρκτήριο τζάμπολ της σεζόν 2026-27 στη Euroleague, η «Mundo Deportivo» ανέλυσε τα ποσά των συμβολαίων των πλέον ακριβοπληρωμένων παικτών στη διοργάνωση βγάζοντας το πόρισμα πως φέτος σημειώνεται σημαντική αύξηση στους μισθούς των πρωταγωνιστών. Η αύξηση αυτή αναζωπυρώνει τη συζήτηση σχετικά με τη βιωσιμότητα της διοργάνωσης και την εφαρμογή του ανώτατου ορίου μισθών. «Ο υψηλότερος ετήσιος μισθός στην Euroleague έχει αυξηθεί κατά σχεδόν δύο εκατομμύρια ευρώ σε δύο χρόνια,» συμπεραίνει η «Mundo Deportivo». Οι τέσσερις από τους επτά παίκτες με τα μεγαλύτερα συμβόλαια της φετινής σεζόν στη Euroleague ανήκουν στον Παναθηναϊκό (Νάιτζελ Χέιζ-Ντέιβις, Κέντρικ Ναν, Γκέρσον Γιαμπουσέλε, Σιλβέιν Φρανσίσκο), ενώ οι πέντε από τους πρώτους επτά αγωνίζονται σε ελληνική ομάδα, αφού το 5ο υψηλότερο συμβόλαιο έχει ο Σάσα Βεζένκοφ του Ολυμπιακού. Ο Βασίλει Μίτσιτς της Χάποελ Τελ Αβίβ κατατάσσεται ως ο πιο ακριβοπληρωμένος παίκτης στη Euroleague για τη σεζόν 2026-27, με εκτιμώμενο καθαρό ετήσιο μισθό 5,6 εκατομμύρια ευρώ. Μια πρόσφατη έρευνα του BasketNews τον τοποθετεί στην κορυφή της ευρωπαϊκής διοργάνωσης, ξεπερνώντας τα καθαρά κέρδη ενός παίκτη του NBA με τον μέσο μισθό του πρωταθλήματος, μετά τη μετατροπή σε συγκρίσιμα στοιχεία μετά φόρων.

Το συμβόλαιο του Μίτσιτς με την Χάποελ Τελ Αβίβ, που υπογράφηκε το 2025, ορίζει βασικό μισθό 5,6 εκατομμυρίων ευρώ,

ένα ποσό που θα μπορούσε να αυξηθεί μέσω μπόνους απόδοσης, προσθέτοντας αξία στο συμβόλαιό του. Ο Σέρβος πόνινγκαρντ διανύει τη δεύτερη σεζόν του τριετούς συμβολαίου του με τη Χάποελ, το οποίο έχει διάρκεια έως το 2028. Η «Mundo Deportivo» παρατηρεί πως «η αύξηση των μισθών στη Euroleague είναι αξιοσημείωτη. Πριν από δύο χρόνια, μόνο τρεις παίκτες κέρδιζαν περισσότερα από τρία εκατομμύρια ευρώ καθαρά ετήσιως. Αυτή τη στιγμή, σχεδόν δέκα έχουν ξεπεράσει αυτό το νούμερο και αρκετοί ακόμη έχουν αποδοχές πολύ κοντά στα τρία εκατομμύρια ευρώ. Ο υψηλότερος ετήσιος μισθός στην Euroleague έχει αυξηθεί κατά σχεδόν δύο εκατομμύρια ευρώ σε δύο χρόνια.

Ο μέσος εκτιμώμενος μισθός στο NBA για το 2026-27 είναι περίπου έξι εκατομμύρια δολάρια (5,2 εκατομμύρια ευρώ), ενώ ο μέσος όρος υπερβαίνει τα 12 εκατομμύρια δολάρια (10,4 εκατομμύρια ευρώ). Σε αντίθεση με την Euroleague, τα συμβόλαια του NBA αναφέρονται ως ακαθάριστα στοιχεία προ φόρων. Ένας παίκτης του NBA μπορεί να... βάλει στην τσέπη το μισό του δηλωμένου μισθού του μετά από φόρους και κρατήσεις. Τα καθαρά κέρδη των δέκα κορυφαίων παικτών της Euroleague είναι συγκρίσιμα με αυτά ενός παίκτη με μέσο μισθό στο NBA και ο Μίτσιτς, μαζί με άλλους Ευρωπαίους «αστέρες», πλησιάζουν το καθαρό εισόδημα του μέσου μισθού του NBA.

Η «Mundo Deportivo» επισημαίνει: «Αυτή η ιλιγγώδης αύξηση του μισθο-λογικού κόστους συμπίπτει απόλυτα με τη σταδιακή εφαρμογή των νέων

κανονισμών Financial Fair Play της Euroleague, οι οποίοι έχουν σχεδιαστεί για να επιβάλλουν ένα ανώτατο όριο δαπανών στους συλλόγους. Εμπνευσμένο από μοντέλα ελέγχου του προϋπολογισμού, το πλαίσιο θεσπίζει ανώτατα όρια μισθοί των αστέρων φτάνουν σε ιστορικά υψηλά, η Euroleague συνεχίζει να το μέσο συλλογικό εισόδημα των συμμετεχουσών ομάδων, επιδιώκοντας



να περιορίσει τον ανεξέλεγκτο πληθωρισμό μισθοδοσίας. Ωστόσο, το μέτρο έχει προκαλέσει συζήτηση μεταξύ των στελεχών: ενώ οι σύλλογοι μεσαίου προϋπολογισμού θεωρούν αυτό το ανώτατο όριο απαραίτητο για την αποτροπή της καταρρευσης του «οικοσυστήματος», οι μεγάλοι ευρωπαϊκοί σύλλογοι υποστηρίζουν ότι οι περιορισμοί απειλούν την ικανότητά τους να διατηρήσουν τα ταλέντα στις τάξεις τους ενόψει της οικονομικής πίεσης από το NBA και τους αναδυόμενους νέους παίκτες».

Η «Mund Deportivo» καταλήγει: «Πέρα από τη ρυθμιστική συζήτηση, το πραγματικό ελάττωμα του μοντέλου έγκειται στην δομική έλλειψη κερδοφορίας της διοργάνωσης. Παρά το γεγονός ότι οι μισθοί των αστέρων φτάνουν σε ιστορικά υψηλά, η Euroleague συνεχίζει να υφίσταται σοβαρό εμπορικό έλλειμμα σε σύγκριση με τα μεγάλα παγκόσμια

πρωταθλήματα, με τα έσοδα από τα δικαιώματα μετάδοσης και τις χορηγίες να μην αυξάνονται με τον ίδιο ρυθμό με το κόστος. Οι περισσότερες ευρωπαϊκές ομάδες συνεχίζουν να λειτουργούν με ζημιά, βασισμένοι στην υποστήριξη των ιδιοκτητών ή στις επιδοτήσεις του επαγγελματικού ποδοσφαίρου στην περίπτωση των πολυαθλητικών συλλόγων». Τα δέκα υψηλότερα συμβόλαια στη Euroleague για τη σεζόν 2026-27 είναι: 1. ΒΑΣΙΛΙΕ ΜΙΤΣΙΤΣ: 5.600.000 ευρώ (Χάποελ Τελ Αβίβ), 2. ΝΑΙΤΖΕΛ

Ο Ολυμπιακός ξεκίνησε τη σεζόν με ήττα από τη Ρεάλ Μαδρίτης στο Super Cup με 93-89, σε έναν τελικό που κρίθηκε στο φινάλε, ενώ παράλληλα οι «ερυθρόλευκοι» διαθέτουν τον Σάσα Βεζένκοφ, το πέμπτο υψηλότερο συμβόλαιο της EuroLeague. Την ίδια ώρα, ο Άρης ετοιμάζεται για την ευρωπαϊκή του πρεμιέρα στο EuroCup, με 4.191 εισιτήρια διαρκείας ήδη να έχουν διατεθεί



ΧΕΙΖ-ΝΤΕΙΒΙΣ: 5.000.000 ευρώ (Παναθηναϊκός), 3. ΚΕΝΤΡΙΚ ΝΑΝ: 4.500.000 ευρώ (Παναθηναϊκός), 4. ΓΚΕΡΣΟΝ ΓΙΑΜΠΟΥΣΕΛΕ: 4.000.000 ευρώ (Παναθηναϊκός), 5. ΣΑΣΑ ΒΕΖΕΝΚΟΦ: 3.700.000 ευρώ (Ολυμπιακός), 6. ΕΛΑΙΤΖΑ ΜΠΡΑΙΑΝΤ: Ανάμεσα σε 3.000.000 και 4.300.000 ευρώ (Χάποελ Τελ Αβίβ), 7. ΣΙΛΒΕΙΝ ΦΡΑΝΣΙΣΚΟ: 3.000.000 ευρώ (Παναθηναϊκός), 8. ΕΜΦΙΟΝΤΟΥ ΚΑΜΠΕΝΓΚΕΛΕ: 3.000.000 ευρώ (Ντουμπάι), 9. ΕΝΤΙ ΤΑΒΑΡΕΣ: 3.000.000 ευρώ (Ρεάλ Μαδρίτης) και 10. ΜΑΙΚ ΤΖΕΙΜΣ: 2.900.000 ευρώ (Αναντολού Εφές).

Οι GM “βλέπουν” Παναθηναϊκό πρώτο στη EuroLeague

Η εκκίνηση της EuroLeague για τη σεζόν 2026/2027 είναι προ των πυλών και οι General Managers των συλλόγων απάντησαν σε μερικές ερωτήσεις για την έκβαση της χρονιάς.

Το Basketnews ζήτησε από τους ανθρώπους που βρίσκονται στις ομάδες να δώσουν τις προβλέψεις τους σχετικά με το ποιο οργανισμό θα παίξουν πρωταγωνιστικό ρόλο στη φετινή διοργάνωση. Όσον αφορά τους συλλόγους που θα βρεθούν στο Final-Four, ο Ολυμπιακός είχε 100 % ποσοστό, ενώ τον ακολουθούσε ο Παναθηναϊκός με 86,7%, η Ρεάλ Μαδρίτης με 73,3% και η Φενερμπαχτσέ με 66,7%. Με άλλα λόγια οι GM περιμένουν μία επανάληψη του Final Four το 2024, που διεξήχθη στο Βερολίνο. Στο συγκεκριμένο ερώτημα η Dubai BC έλαβε αρκετές ψήφους (46,7%) και η 6η ομάδα ήταν η Ζαλγκίρις Κάουνας. Όσον αφορά τον νικητή της διοργάνωσης, οι περισσότεροι περιμένουν τον Παναθηναϊκό να κατακτήσει το 8ο αστέρι του, με ποσοστό 46,7%, ενώ οι νυν πρωταθλητές Ευρώπης έρχονται δεύτεροι με 26,7%. Η φιναλίστ Ρεάλ Μαδρίτης έλαβε το 20% των ψήφων, με την Φενερμπαχτσέ να έρχεται τέταρτη στην ψηφοφορία. Στο ερώτημα για τον MVP της φετινής EuroLeague, πρώτος και καλύτερος είναι ο Σάσα Βεζένκοφ με 40% και ακολουθεί ο νέος του συμπαίκτης στον Ολυμπιακό Γιαν Μοντέρ, με 26,7%. Τέλος για τον αθλητή, που μπορεί να μεταπηδήσει στο NBA, με συντριπτική



διαφορά από τους υπόλοιπους ψηφίστηκε ο Γιαν Μοντέρ με 53,3% των ψήφων, ενώ δεύτερος ήταν ο Κέντρικ με 13,3%. Την τιμητική τους σε αυτό το ερώτημα είχαν και οι Αρμόνι Μπουρκε, Σιλβέν Φρανσίσκο, Ταιρίς Μαρτίν, Μάριο Ζέιντ-Σούπερι και Στεφάν Γκοκσκόβιτς.

Στην Κύπρο οι εντός έδρας αγώνες της Μακάμπι Τελ Αβίβ

Η «ομάδα του λαού» φέρεται να έχει καταλήξει ως προς τη χώρα, που θα δίνει τα εντός έδρας παιχνίδια της και αυτή πιθανότατα θα είναι η Κύπρος. Οι άνθρωποι της Μακάμπι Τελ Αβίβ έχουν πάρει την απόφαση να φύγουν από τη Σερβία και να αγωνιστούν στη γειτονική χώρα για τη σεζόν 2026/2027. Θυμίζουμε πως οι ομάδες του Ισραήλ, λόγω της κατάστασης, δεν δίνουν αγώνες στις φυσικές τους έδρες στις ευρωπαϊκές διοργανώσεις. Οι επαφές Σιμόν Μιζράχι με τον πρόεδρο της Κυπριακής Δημοκρατίας, Νίκο Χριστοδουλίδη, ξεκίνησαν κατά τη διάρκεια της συμμετοχής της Μακάμπι στο τουρνουά “Νεόφυτος Χανδριώτης” και βρίσκονται σε πολύ καλό επίπεδο. Ακόμη δεν υπάρχει κάτι χειροπιαστό, όσον αφορά το γήπεδο, με το “Σπύρος Κυπριανού” και το “Τάσος Παπαδόπουλος” να είναι τα επικρατέστερα.

Ο Ολυμπιακός έχασε το Super Cup από τη Ρεάλ

Η Ρεάλ Μαδρίτης ήταν αυτή που χαμογέλασε στο τέλος ενός τελικού με υψηλό σκορ, διακυμάνσεις και ένταση, επικρατώντας του Ολυμπιακού με 93-89 στο

Άμπου Ντάμπι και γράφοντας το όνομά της στην ιστορία ως η πρώτη κάτοχος του Super Cup της EuroLeague. Ο Ολυμπιακός χρειάστηκε να διαχειριστεί ένα δύσκολο ξεκίνημα, κατάφερε όμως να επιστρέψει στο παιχνίδι και να μετατρέψει την αναμέτρηση σε ντέρμπι. Στο 24ο λεπτό οι «ερυθρόλευκοι» βρέθηκαν μπροστά με 61-56, ωστόσο δεν μπόρεσαν να διατηρήσουν τον ίδιο ρυθμό μέχρι το τέλος. Η Ρεάλ εκμεταλλεύτηκε τις διακυμάνσεις της ελληνικής ομάδας και πήρε το τρόπαιο, αλλά και μια άτυπη ρεβάνς από τον περσινό χαμένο τελικό του φάναλ φορ της Euroleague στο Telekom Center Athens. Οι Βεζένκοβ (22π.), Φουρνιέ (14π.), Χολ (13π.) και Μοντέρ (12π.) ξεχώρισαν για τον Ολυμπιακό, ενώ σημαντική ήταν και η συμβολή του Μίλερ-ΜακΙντάιρ, ιδιαίτερα στην τρίτη περίοδο. Ο Μιλούνινοβ δεν χρησιμοποιήθηκε λόγω της τεχνοντίτιδας που αντιμετώπιζε. Για τη Ρεάλ, Καμπάτσο και Μάλεντον, Λουαού-Καμπάρο και Πραντίγια, καθώς και Φελίς και Ντεκ έδωσαν λύσεις σε διαφορετικά σημεία της αναμέτρησης, συμβάλλοντας στην κατάκτηση του ιστορικού τροπαίου, ενώ MVP του Super Cup αναδείχθηκε ο Έντι Ταβάρες.

Ξεκίνησε η διάθεση των εισιτηρίων για τα εντός έδρας παιχνίδια του Άρη

Ο σύλλογος της Θεσσαλονίκης την ερχόμενη βδομάδα μπαίνει στα βαθιά, αφού θα ξεκινήσουν οι υποχρεώσεις του στη δεύτερη τη τάξει διοργάνωση της EuroLeague.

Η διοίκηση του Άρη έβγαλε ανακοίνωση, με την οποία γνωστοποιεί πως αύριο τίθενται σε κυκλοφορία τα εισιτήρια για όλους τους εντός έδρας αγώνες στην Α' φάση του EuroCup, αλλά και για τον πρώτο γύρο της Greek Basketball League.

Η ανακοίνωση: «Η ΚΑΕ ΑΡΗΣ ανακοινώνει ότι από αύριο (Τετάρτη 23/09) από τις 12:00, ξεκινά η διάθεση των εισιτηρίων για όλους τους εντός έδρας αγώνες της πρώτης φάσης του BKT EuroCup 2026-27. Κλείστε έγκαιρα τη θέση σας στο «Nick Galis Hall» για τη συναρπαστική ευρωπαϊκή σεζόν που έρχεται, ώστε να μη χάσετε λεπτό από τη δράση.

Η ΚΑΕ ΑΡΗΣ σάς δίνει την ευκαιρία να αγοράσετε το εισιτήριό σας από νωρίς, για όλους τους αγώνες της κανονικής περιόδου της διοργάνωσης. Λόγω της ήδη ολοκληρωμένης διάθεσης 4.191 εισιτηρίων διαρκείας, ο αριθμός των εισιτηρίων αγώνων αναμένεται να αποδειχτεί μικρός για να καλύψει όλες τις ανάγκες των φιλάθλων, οπότε συνιστούμε την έγκαιρη εξασφάλισή τους. Προμηθευτείτε τα εισιτήριά σας για τους επτά (7) εντός έδρας αγώνες του BKT EuroCup μέσα από την πλατφόρμα της More στο παρακάτω link.

Για ειδικές κατηγορίες, όπως των ΑμΕΑ και φιλάθλων άνω των 67 ετών, πρέπει να προσέλθετε στην μπουτίκ της ΚΑΕ, η οποία λειτουργεί Δευτέρα – Παρασκευή από τις 11:00 έως τις 20:00. Εισιτήρια από την μπουτίκ διατίθενται ΜΟΝΟ για τις δύο προαναφερθείσες κατηγορίες. Για τις υπόλοιπες, τα εισιτήρια αγοράζονται αποκλειστικά από τη More.com.

Αναφορικά με τα παιδικά εισιτήρια (7-14 ετών), πλέον θα δίνονται ηλεκτρονικά, μέσω της More, με το παιδικό ΑΜΚΑ. Σημειώνεται ότι τα εισιτήρια ΑμΕΑ και τα παιδικά, δικαιούνται έκπτωσης 25%. Οι φιλάθλοι εκτός Ελλάδας που επιθυμούν να προμηθευτούν εισιτήριο, καλούνται να στείλουν e-mail στη διεύθυνση ticketing@arisbasketball.com. Υπενθυμίζουμε ότι οι αγώνες του BKT EuroCup ανήκουν στην κατηγορία HIGH των εισιτηρίων, όπως είχε ανακοινωθεί στην κυκλοφορία των εισιτηρίων διαρκείας».



Από τα πρώτα του βήματα στην ομάδα της Μπαρτσελόνα έως την κορυφή του Παγκόσμιου ποδοσφαίρου με την Αργεντινή, η διαδρομή του άφησε ανεξίτηλο σημάδι στον κόσμο του ποδοσφαίρου



ΛΙΟΝΕΛ ΜΕΣΙ

Το «αντίο» του στην Αργεντινή και το τέλος μιας εποχής

Στις 6 Οκτωβρίου γράφει την τελευταία σελίδα με την εθνική ομάδα – Από τη Βαρκελώνη και τα αμέτρητα ρεκόρ μέχρι την κορυφή του κόσμου στο Κατάρ

Μία ποδοσφαιρική εποχή φτάνει σιγά-σιγά στο τέλος της. Ο Λιονέλ Μέσι, ένας από τους σπουδαιότερους ποδοσφαιριστές που πέρασαν ποτέ από τα γήπεδα, ετοιμάζεται να γράψει την τελευταία του σελίδα σε μία καριέρα γεμάτη ιστορικές στιγμές, τίτλους και ρεκόρ. Από τα πρώτα του βήματα στην ομάδα της Μπαρτσελόνα έως την κορυφή του Παγκόσμιου ποδοσφαίρου με την Αργεντινή, η διαδρομή του άφησε ανεξίτηλο σημάδι στον κόσμο του ποδοσφαίρου.

Ο Λιονέλ Μέσι γεννήθηκε στις 24 Ιουνίου 1987 στο Ροσάριο της Αργεντινής. Το ποδόσφαιρο μπήκε στη ζωή του από πολύ μικρή ηλικία. Ήταν μόλις 6 ετών όταν εντάχθηκε στη Νιούελς Ολντ Μπόις, όπου πέρασε τα πρώτα του ποδοσφαιρικά χρόνια και άρχισε να δείχνει τις ικανότητες του. Στα 13 του, ήταν πλέον έτοιμος να αφήσει πίσω το Ροσάριο. Η ζωή του άλλαξε όταν ταξίδεψε στην Ισπανία για να ενταχθεί στις ακαδημίες της Μπαρτσελόνα. Παρά το νεαρό της ηλικίας του, προσαρμόστηκε γρήγορα στη νέα του καθημερινότητα και μάλιστα ξεχώρισε για την ταχύτητά του και την ικανότητά του να χειρίζεται την μπάλα με ευκολία. Η πρώτη μεγάλη στιγμή ήρθε την 1η Μαΐου 2005, όταν ο 17χρονος Μέσι πέτυχε το πρώτο του επίσημο γκολ με τη φανέλα της Μπαρτσελόνα. Σύντομα ο Μέσι εξελίχθηκε σε πρωταγωνιστή της ομάδας, κατέκτησε το ιστορικό τρεμπλ της σεζόν 2008/09 με Πρωτάθλημα, Κύπελλο και Champions League. Μάλιστα στον τελικό του Champions League απέναντι στη Manchester United σκόραρε με κεφάλι ολοκληρώνοντας μία



ονειρική σεζόν. Η σεζόν 2008/09 ήταν μόλις η αρχή, καθώς ο Μέσι συνέχιζε να εντυπωσιάζει με γκολ, ασίστ και ατομικές ενέργειες. Τα επόμενα χρόνια αποτέλεσαν την περίοδο εκτόξευσης στην καριέρα του. Το 2009 κατέκτησε την πρώτη φορά τη Χρυσή Μπάλα, ενώ ακολούθησαν τρία ακόμη συνεχόμενα βραβεία το 2010, το 2011 και το 2012. Παράλληλα, η Μπαρτσελόνα συνέχιζε να προσθέτει τίτλους στη συλλογή της. Ο Μέσι είχε πλέον μετατραπεί σε ένα από τα μεγαλύτερα ονόματα του Παγκόσμιου ποδοσφαίρου.

Η επόμενη κορυφαία στιγμή στην καριέρα του ήρθε το 2015. Η Μπαρτσελόνα κατέκτησε το δεύτερο τρεμπλ στην ιστορία της με τον Αργεντιννό να αποτελεί ξανά έναν από τους βασικούς πρωταγωνιστές. Μαζί με τους Λούις

Σουαρές και Νειμάρ δημιούργησαν μία από τις πιο εντυπωσιακές τριάδες του ποδοσφαίρου κατακτώντας μεταξύ άλλων και το Champions League.

Παρά τις γιγάντιες επιτυχίες με την Μπαρτσελόνα, από την καριέρα του Μέσι έλειπε ένας τίτλος με την εθνική Αργεντινής. Το 2014 έφτασε μέχρι τον τελικό του Παγκόσμιου Κυπέλλου, όμως η Αργεντινή ηττήθηκε από τη Γερμανία. Ακολούθησαν δύο χαμένοι τελικοί Copa America το 2015 και το 2016, με τον Μέσι να αποφασιζει να αποχωρήσει προσωρινά από την ομάδα της εθνικής.

Το 2021 όμως η Αργεντινή θα αλλάξει την ιστορία κερδίζοντας τη Βραζιλία στον τελικό του Copa America και ο Μέσι κατάφερε επιτέλους να κατακτήσει τον πρώτο του μεγάλο τίτλο με την εθνική ανδρών Αργεντινής. Έναν

χρόνο αργότερα ήρθε η κορυφαία στιγμή στο Κατάρ, όπου η Αργεντινή κέρδισε την Γαλλία στα πέναλτι. Έτσι ο Μέσι σίκωσε το Παγκόσμιο Κύπελλο ολοκληρώνοντας τον μεγαλύτερο στόχο της καριέρας του, όμως η πορεία του με την εθνική ομάδα δεν τελειώνει εδώ.

Το καλοκαίρι του 2023 ο Μέσι διάλεξε την Ίντερ Μαϊάμι για να συνεχίσει την καριέρα του. Η παρουσία του στην ομάδα αποδείχθηκε κομβική, καθώς ο Αργεντινός οδήγησε την ομάδα στην κατάκτηση του πρώτου της τροπαιού, του Leagues Cup, ενώ ακολούθησαν ακόμη μεγαλύτερες επιτυχίες. Με τον Μέσι αρχηγό, η Ίντερ Μαϊάμι κατέκτησε το Supporters Shield του 2024, το πρωτάθλημα της Ανατολικής Περιφέρειας και το MLS Cup του 2025.

Παρά το γεγονός πως πλέον βρίσκεται στο τελευταίο στάδιο της καριέρας του, ο Μέσι συνεχίζει να γράφει ιστορία. Με τη φανέλα της Ίντερ Μαϊάμι έχει πετύχει 100 γκολ σε μόλις 115 εμφανίσεις, ενώ λίγες μέρες νωρίτερα είχε κατακτήσει με την ομάδα του το Campeones Cup. Το συμβολαίο του τον κρατά στην αμερικανική ομάδα μέχρι το 2028 αφήνοντας ανοιχτό το ενδεχόμενο αυτό να είναι ο τελευταίος σταθμός της τεράστιας ποδοσφαιρικής του διαδρομής.

Από το μικρό παιδί που έφτασε στη Βαρκελώνη κυνηγώντας το όνειρό του, μέχρι τον άνθρωπο που σήμερα βλέπει τα δικά του παιδιά να μεγαλώνουν, ο Λιονέλ Μέσι μπροστά στα μάτια μας, έχει διανύσει μία διαδρομή που μοιάζει σχεδόν απίστευτη.

Οι τίτλοι, τα ρεκόρ και οι διακρίσεις είναι αμέτρητα, όμως αυτό που μένει είναι το αίσθημα πως κλείνει μία εποχή... μία εποχή που σίγουρα δύσκολα θα αντικατασταθεί.

Ο Τιτζάνι Ράιντερς εξήγησε την απόφασή του να αποχωρήσει από τη Μάντσεστερ Σίτι για την Αλ Καντισίγια, τονίζοντας ότι δεν τον εξέφραζε ο αγωνιστικός ρόλος που είχε στην αγγλική ομάδα, ενώ η οικονομική πρόταση της Σαουδαραβικής ομάδας αποτέλεσε σημαντικό παράγοντα. Παράλληλα, δήλωσε ότι στόχος του είναι να επιστρέψει στην Ευρώπη μετά από 3-4 χρόνια

Η Παρί θέλει να «δέσει» τον Κβαρτσάκλια

Στις 6 Οκτωβρίου γράφει την τελευταία σελίδα με την εθνική ομάδα – Από τη Βαρκελώνη και τα αμέτρητα ρεκόρ μέχρι την κορυφή του κόσμου στο Κατάρ

Την επέκταση της συνεργασίας της με τον Κρίστοφ Κβαρτσάκλια επιδιώκει η διοίκηση της Παρί Σεν Ζερμέν για δύο ακόμη χρόνια, μέχρι το καλοκαίρι του 2031, καθώς θέλει να κρατήσει μακριά του το ενδιαφέρον ομάδων από την Αγγλία και την Ισπανία.

Ο 25χρονος Γεωργιανός εξτρέμ των πρωταθλητών Ευρώπης είναι πάντα βασικός στα αγωνιστικά πλάνα του Λούις Ενρίκε και σύμφωνα με την αθλητική εφημερίδα «L'Equipe» ο μάντζερ του έχει συγκεκριμένες προτάσεις από την Αγγλία και γι' αυτό η διοίκηση της ομάδας του Παρισιού σπεύδει να τον «δέσει» με νέο συμβόλαιο.

Ο διεθνής επιθετικός εντάχθηκε στο ρόστερ της Παρί τον Ιανουάριο του 2025, αντί 60 εκατ. ευρώ από τη Νάπολι, και από τότε έχει στο ενεργητικό του 28 γκολ και 19 ασίστ σε 89 αγώνες.

Μικρό χειρουργείο για τον Κολό Μουανί

Ο επιθετικός της Γιουβέντους, Ραντάλ Κολό Μουανί, υποβλήθηκε σε χειρουργική επέμβαση στο δάκτυλο του χεριού του, το οποίο υπέστη κάταγμα κατά τη διάρκεια της 5ης αγωνιστικής του ιταλικού πρωταθλήματος, όπως ανακοίνωσε ο σύλλογός του.

«Κατά τη διάρκεια του πρώτου ημιχρόνου του αγώνα της Κυριακής εναντίον της Αταλάντα, ο Ραντάλ Κολό Μουανί τραυματίσε το μικρό δάκτυλο του δεξιού του χεριού», εξήγησε η Γιουβέντους. «Οι εξετάσεις αποκάλυψαν κάταγμα στην εγγύς φάλαγγα που απαιτούσε χειρουργική επέμβαση. Η διαδικασία, η οποία πραγματοποιήθηκε το απόγευμα της Δευτέρας



στο J Medical, εξελίχθηκε ομαλά και ο παίκτης θα είναι διαθέσιμος μόλις η ομάδα επιστρέψει στις αγωνιστικές υποχρεώσεις», ανέφερε η ανακοίνωση.

Ο 27χρονος Κολό Μουανί δεν είχε καταφέρει να σκοράρει στις πρώτες πέντε αγωνιστικές



του ιταλικού πρωταθλήματος, αλλά έπαιξε καθοριστικό ρόλο στη νίκη της Γιουβέντους επί της Αταλάντα (2-0). Ο Γάλλος διεθνής επιθετικός, ο οποίος αποκτήθηκε αυτό το καλοκαίρι έναντι 41 εκατομμυρίων ευρώ από την Παρί Σεν Ζερμέν, είχε προηγουμένως εντυπωσιάσει στη Γιουβέντους, σημειώνοντας οκτώ γκολ σε δεκαέξι αγώνες της Serie A κατά τη διάρκεια ενός εξαμηνου δανεισμού τη σεζόν 2024-25. Ο Κολό Μουανί (32 συμμετοχές, 9 γκολ) δεν έχει αγωνιστεί με την εθνική ομάδα της Γαλλίας από τον Μάρτιο του 2026. Μετά τη διακοπή για τις εθνικές ομάδες, η Γιουβέντους -η οποία βρίσκεται αυτή τη στιγμή στην 7η θέση, τρεις βαθμούς πίσω από την κορυφή- θα αντιμετωπίσει την Κάλιαρι στις 11 Οκτωβρίου για την 6η αγωνιστική της Serie A.

Ο Μπέλιχαμ υπογράφει νέο συμβόλαιο

Η Ρεάλ Μαδρίτης ποντάρει πολλά στον Τζουντ Μπέλιχαμ, πιστεύει στην αξία του 23χρονου Αγγλου διεθνή μέσου και έχει αποφασίσει να του προτείνει διετή επέκταση του συμβολαίου του, που λήγει το καλοκαίρι του 2029. Ο Μπέλιχαμ ξεκίνησε τη φετινή σεζόν με δύο γκολ και άλλες τόσες ασίστ και ο μάντζερ του έχει δώσει τα χέρια με τη διοίκηση των «μερένχες» για την επέκταση του συμβολαίου του. Ο Μπέλιχαμ εντάχθηκε στο ρόστερ της ισπανικής ομάδας το καλοκαίρι του 2023 αντί 121 εκατ. ευρώ από τη Ντόρτμουντ.

Πατί ο Ράιντερς άφησε τη Σίτι για τη Σαουδική Αραβία

Ο μέσος της Εθνικής Ολλανδίας, Τιτζάνι Ράιντερς, δήλωσε ότι δεν του άρεσε ο ρόλος που του ζητήθηκε να έχει στη Μάντσεστερ Σίτι και ότι δεν μπόρεσε να αρνηθεί την οικονομική πρόταση που του κατέθεσε η Αλ Καντισίγια από τη Σαουδική Αραβία.

Ο Ράιντερς, ο οποίος εντάχθηκε στην ομάδα της Saudi Pro League σε μια αιφνιδιαστική

μεταγραφή ύψους 61 εκατομμυρίων ευρώ, ήθελε να αγωνίζεται ως δυναμικός μέσος, κινούμενος μεταξύ επίθεσης και άμυνας, αλλά ολοένα περισσότερο κατέληγε να παίζει ως επιτελικός μέσος.

«Στην προετοιμασία, παρατήρησα ότι τα πράγματα οδεύονταν ξανά προς αυτή την κατεύθυνση τη Σίτι και άρχισα να σκέφτομαι αν ήθελα άλλη μια τέτοια σεζόν», δήλωσε σε δημοσιογράφους, καθώς η εθνική Ολλανδία προετοιμαζόταν για τον αγώνα του Nations League κόντρα στη Γερμανία την Πέμπτη.

«Η ηλικρινής απάντηση ήταν όχι. Ήθελα να κοιτάξω αλλού, και τότε έμαθα από τον σύλλογο ότι μου επιτρεπόταν να το κάνω. Νομίζω ότι πολλοί άνθρωποι έχουν την εντύπωση ότι η καριέρα σου ως κορυφαίου ποδοσφαιριστή τελειώνει όταν κάνεις μια τέτοια μεταγραφή. Αρχικά το ένιωθα κι εγώ έτσι», είπε αναφερόμενος στη μετακίνησή του στη Σαουδική Αραβία.

Οι συζητήσεις με τον προπονητή της Αλ Καντισίγια, Μπρενταν Ρότζερς, τον έπεισαν για το αντίθετο.

«Μου είπε ότι θα μπορούσα να περάσω τρία ή τέσσερα πολύ ευχάριστα χρόνια εδώ και μετά να επιστρέψω στην Ευρώπη. Υπάρχουν ήδη αρκετά παραδείγματα γι' αυτό. Αυτός είναι και ο δικός μου στόχος», ανέφερε ο 28χρονος Ράιντερς.

«Με όλα τα μεγάλα ονόματα, θεωρώ πλέον το πρωτάθλημα της Σαουδικής Αραβίας ανώτερο από την Eredivisie (το ολλανδικό πρωτάθλημα). Αν ο κόσμος θέλει να κρίνει το ποδόσφαιρο εκεί, θα πρέπει πρώτα να το παρακολουθήσει».

Δημοσιεύματα ανέφεραν ότι ο Ράιντερς υπέγραψε συμβόλαιο αξίας περίπου 100 εκατομμυρίων ευρώ για τέσσερα χρόνια στη Σαουδική Αραβία. «Μπορεί κάποιος να το παίξει πθκολόγος, αλλά πιστεύω ότι όλοι θα έλεγαν «ναι» σε αυτό», τόνισε.

«Δεν θέλω να χρειαστεί να ξαναδουλέψω μετά το τέλος της καριέρας μου. Δεν χρειαζόταν ούτε μετά τη Σίτι, αλλά τώρα μπορώ επίσης να εξασφαλίσω οικονομικά τις μελλοντικές γενικές οικονομικές μου.

Αν αυτή η επιλογή σημαίνει ότι και τα εγγόνια μου θα μπορούν να ζουν άνετα, γιατί να μην το κάνω;».

Πρόστιμο στη Γιουβέντους για την ασέβεια των οπαδών στη μνήμη του Σάντρο Ματσόλα

Πρόστιμο 10.000 ευρώ επιβλήθηκε στη Γιουβέντους, εξαιτίας της συμπεριφοράς ορισμένων οπαδών της που δεν τήρησαν του λεπτού σιγή την Κυριακή -στον αγώνα με την Αταλάντα (2-0)-προς τιμήν του θρύλου του ιταλικού ποδοσφαίρου Σάντρο Ματσόλα. «Στην Γιουβέντους επιβλήθηκε πρόστιμο 10.000 ευρώ, αφού ένα μικρό ποσοστό των οπαδών της που συγκεντρώθηκαν στη Νότια κερκίδα, σαφώς δεν σεβάστηκαν το λεπτό σιγή που αποφάσισε η ιταλική ποδοσφαιρική ομοσπονδία (FIGC)», ανακοίνωσε η FIGC.

«Η κύρωση μετριάζεται, διευκρίνισε το όργανο, λαμβάνοντας υπόψη την ταχεία επίσημη θέση που πήρε ο σύλλογος σε σχέση με την προαναφερθείσα αξιοθρήνητη συμπεριφορά, καθώς και την αποστασιοποίηση από το υπόλοιπο κοινό που βρίσκεται στο γήπεδο», πρόσθεσε.

Η Γιουβέντους αντιμετώπισε πρόστιμο έως και 50.000 ευρώ, ή ακόμα και μια συνάντηση κεκλεισμένων των θυρών.

Πριν από την έναρξη όλων των αγώνων της 5ης ημέρας του ιταλικού πρωταθλήματος, τηρήθηκε ενός λεπτού σιγή στη μνήμη του Σάντρο Ματσόλα, ο οποίος πέθανε το Σάββατο σε ηλικία 83 ετών. Πριν από το παιχνίδι με την Αταλάντα στο Allianz-Stadium, ορισμένοι από τους οπαδούς της Γιουβέντους την πλάτη τους στον αγωνιστικό χώρο και τραγούδησαν τραγούδια κατά τη διάρκεια του φόρου τιμής στον



Ματσόλα που πέρασε ολόκληρη την καριέρα του στην Ίντερ, έναν σύλλογο που μισούσαν οι ultras της «Γηραιάς Κυρίας». Πριν από το τέλος του αγώνα, η Γιουβέντους είχε δημοσιεύσει ένα δελτίο τύπου αποδοκιμάζοντας τη στάση αυτών των οπαδών. «Δεν υπάρχει κανένας ανταγωνισμός που να δικαιολογεί την έλλειψη σεβασμού κατά τη διάρκεια ενός λεπτού σιγή. Το να τιμάς τη μνήμη και να συγκεντρώνεσαι στη μνήμη κατά τη διάρκεια των στιγμών μνήμης αντιπροσωπεύει μια κοινή ευθύνη που ξεπερνά τις σχέσεις και τα χρώματα», έγραψε ο πιο επιτυχημένος σύλλογος στο ιταλικό ποδόσφαιρο.

Πρώην αστέρια της Γιουβέντους κατήγγειλαν επίσης τη στάση των οπαδών, ανάμεσά τους ο πρώην διεθνής Μάρκο Ταρντέλι, για τον οποίο «αυτό που συνέβη είναι μια από τις πιο σκοτεινές στιγμές».

Γράφει
η Έμμ
Καλαμπόκη

Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail



Εγκαινία
ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΠΛΑΤΕΙΑΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ
"Ηρώων Πολυτεχνείου"

Κυριακή 27 Σεπτεμβρίου 2026
ώρα 19:30

Είναι ένας τόπος που προσφέρεται για περιήγηση, πεζοπορία, γνωριμία με την τοπική ιστορία, αλλά και για εκείνες τις μικρές στιγμές χαλάρωσης που αναζητά κανείς όταν αφήνει πίσω του την ένταση της καθημερινότητας



ΕΝΑ ΧΩΡΙΟ ΑΠΟ ΑΛΛΗ ΕΠΟΧΗ
Μηλιές Πηλίου για όλες τις εποχές

Ενας ξεχωριστός προορισμός μέσα στη φύση, με ιστορία και παραδοσιακή αρχιτεκτονική

Στην καρδιά του Πηλίου, ανάμεσα σε πυκνές πλαγιές, παλιά καλντερίμια, πέτρινα σπίτια και αιωνόβια δέντρα, βρίσκονται οι Μηλιές, ένας από τους πλέον χαρακτηριστικούς ορεινούς προορισμούς της Μαγνησίας. Ένα χωριό που συνδυάζει τη φυσική ομορφιά του βουνού με μια ιδιαίτερα πλούσια ιστορία και διατηρεί μέχρι σήμερα τον παραδοσιακό του χαρακτήρα. Οι Μηλιές δεν είναι ένας προορισμός που εξαντλείται σε μια απλή βόλτα στην πλατεία. Είναι ένας τόπος που προσφέρεται για περιήγηση, πεζοπορία, γνωριμία με την τοπική ιστορία, αλλά και για εκείνες τις μικρές στιγμές χαλάρωσης που αναζητά κανείς όταν αφήνει πίσω του την ένταση της καθημερινότητας.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η πρώτη εικόνα που αντικρίζει ο επισκέπτης είναι αυτή ενός χωριού που βρίσκεται κυριολεκτικά μέσα στη φύση. Οι Μηλιές είναι χτισμένες σε καταπράσινη πλαγιά του Πηλίου και το τοπίο γύρω τους αλλάζει χρώματα ανάλογα με την εποχή. Την άνοιξη κυριαχούν τα άνθη και οι έντονες αποχρώσεις του πράσινου, το καλοκαίρι η πυκνή βλάστηση προσφέρει δροσιά, ενώ το φθινόπωρο τα φύλλα των δέντρων δημιουργούν ένα εντυπωσιακό σκηνικό. Τον χειμώνα, όταν οι θερμοκρασίες πέφτουν και το χωριό αποκτά πιο ήσυχους ρυθμούς, οι Μηλιές αποκαλύπτουν μια διαφορετική πλευρά τους, ιδανική για όσους αναζητούν ένα παραδοσιακό ορεινό καταφύγιο. Η περιήγηση στα καλντερίμια αποτελεί από μόνη της εμπειρία. Πέτρινα σπίτια, αρχοντικά, μικρές αυλές, παλιά κτίσματα και γωνιές που

παραμένουν αναλλοίωτες στον χρόνο συνθέτουν ένα σκηνικό που προσφέρεται για αργές βόλτες και εξερεύνηση.

Η πλατεία και η καρδιά του χωριού
Κέντρο της ζωής στις Μηλιές είναι η πλατεία, ένας χώρος όπου ο επισκέπτης μπορεί να κάνει μια στάση και να απολαύσει τον καφέ ή το φαγητό του κάτω από τη σκιά των δέντρων. Η πλατεία, όπως και σε πολλά χωριά του Πηλίου, αποτελεί σημείο συνάντησης κατοίκων και επισκεπτών. Γύρω της βρίσκονται παραδοσιακά κτίσματα και χώροι εστίασης, ενώ η χαρακτηριστική πηλιορείτικη αρχιτεκτονική είναι παρούσα σε κάθε γωνιά.
Από εδώ μπορεί να ξεκινήσει κανείς την εξερεύνηση του χωριού, ακολουθώντας τα καλντερίμια και ανακαλύπτοντας σταδιακά τα σημεία που μαρτυρούν τη μακρά ιστορία των Μηλεών.

Η ιστορία των Μηλεών
Οι Μηλιές έχουν σημαντική θέση στην ιστορία του Πηλίου. Το χωριό αποτέλεσε έναν από τους σημαντικούς πνευματικούς πυρήνες της περιοχής κατά τους προηγούμενους αιώνες και συνδέθηκε με την ανάπτυξη της παιδείας και των γραμμάτων. Ιδιαίτερη θέση στην ιστορία του χωριού έχει η Βιβλιοθήκη των Μηλεών, η οποία συνδέεται με την εκπαιδευτική και πνευματική παράδοση του τόπου. Η ίδρυση της περιφημης σχολής των Μηλεών στις αρχές του 19ου αιώνα, με πρωταγωνιστική μορφή τον Άνθιμο Γαζή, ανέδειξε το χωριό σε σημαντικό κέντρο εκπαίδευσης. Η επίσκεψη στη βιβλιοθήκη και στα ιστορικά σημεία του χωριού δίνει στον ταξιδιώτη την ευκαιρία να γνωρίσει μια διαφορετική πλευρά του Πηλίου, πέρα από το φυσικό τοπίο και την

τουριστική του εικόνα.

Το τρενάκι του Πηλίου
Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά στοιχεία της ευρύτερης περιοχής είναι το περίφημο τρενάκι του Πηλίου. Η ιστορική σιδηροδρομική γραμμή που συνδέεται με τις Μηλιές αποτελεί ένα από τα πιο γνωστά αξιοθέατα της περιοχής. Η διαδρομή μέσα από το πηλιορείτικο τοπίο αποτελεί μια ξεχωριστή εμπειρία, καθώς το τρένο κινείται ανάμεσα σε πυκνή βλάστηση, ρεματιές, γέφυρες και πλαγιές. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η παλιά μεταλλική γέφυρα, αλλά και η διαδρομή που καταλήγει στον σταθμό των Μηλεών. Ακόμη και για όσους δεν επιλέξουν να ταξιδέψουν με το τρένο, ο παλιός σταθμός αποτελεί ένα σημείο που αξίζει να επισκεφθούν.

Πεζοπορία και φύση
Για τους λάτρεις της πεζοπορίας, οι Μηλιές αποτελούν ιδανική βάση για εξερεύνηση του Πηλίου. Τα παλιά μονοπάτια και τα καλντερίμια συνδέουν το χωριό με γειτονικούς οικισμούς και προσφέρουν διαδρομές μέσα στη φύση. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι διαδρομές που περνούν από ρεματιές, μικρά γεφύρια και δασωμένες πλαγιές. Το τοπίο προσφέρει συνεχείς εναλλαγές και δίνει στον επισκέπτη την αίσθηση ότι απομακρύνεται πραγματικά από την καθημερινότητα. Η πεζοπορία μπορεί να συνδυαστεί με στάσεις σε χωριά της περιοχής, δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη γνωριμία με το κεντρικό Πήλιο.

Γεύσεις με άρωμα Πηλίου
Ένα ταξίδι στις Μηλιές δεν θα μπορούσε να ολοκληρωθεί χωρίς τη γνωριμία με την τοπική κουζίνα. Στα τραπέζια των παραδοσιακών

καταστημάτων πρωταγωνιστούν προϊόντα της περιοχής και πιάτα που βασίζονται στη γαστρονομική παράδοση του Πηλίου. Τοπικά κρέατα, χόρτα, πίτες, τυριά, φρούτα και γλυκά αποτελούν μέρος μιας κουζίνας που αξιοποιεί τα προϊόντα του βουνού. Φυσικά, ξεχωριστή θέση έχουν τα μήλα και τα προϊόντα που παράγονται από αυτά, καθώς και τα περίφημα γλυκά του κουταλιού. Ένα γεύμα σε μια από τις πλατείες ή στις παραδοσιακές ταβέρνες του χωριού γίνεται έτσι μέρος της συνολικής ταξιδιωτικής εμπειρίας.

Ένας προορισμός για όλες τις εποχές
Οι Μηλιές έχουν το πλεονέκτημα ότι μπορούν να αποτελέσουν προορισμό όλη τη διάρκεια του χρόνου. Το φθινόπωρο, όταν το Πήλιο ντύνεται στα χρώματα της εποχής, είναι ένας από τους καλύτερους προορισμούς για όσους θέλουν να απολαύσουν τη φύση. Τον χειμώνα, η παραδοσιακή αρχιτεκτονική και το ορεινό τοπίο δημιουργούν μια ιδιαίτερη ατμόσφαιρα. Την άνοιξη και το καλοκαίρι, αντίθετα, η φύση βρίσκεται στο επίκεντρο, με τις πεζοπορικές διαδρομές και τις βόλτες να αποκτούν ξεχωριστό ενδιαφέρον.
Οι Μηλιές είναι τελικά ένας τόπος που δεν χρειάζεται εντυπωσιακές περιγραφές για να κερδίσει τους επισκέπτες. Η ιστορία, η αρχιτεκτονική, το πράσινο, τα καλντερίμια, το τρενάκι και η πηλιορείτικη φιλοξενία δημιουργούν ένα σύνολο που δύσκολα αφήνει κάποιον αδιάφορο.
Και ίσως αυτό να είναι το μεγαλύτερο πλεονέκτημά τους, ότι ακόμη και όταν η πρώτη επίσκεψη ολοκληρωθεί, μένει η αίσθηση πως υπάρχουν ακόμη δρόμοι που δεν περπατήθηκαν, γωνιές που δεν ανακαλύφθηκαν και εικόνες που περιμένουν την επιστροφή μας εκεί.

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.

Βασικός άξονας η αποκατάσταση των συνεπειών του «Daniel», αλλά και η δημιουργία υποδομών που θα ενισχύσουν την ανθεκτικότητα της περιοχής απέναντι σε μελλοντικά πλημμυρικά φαινόμενα

ΔΗΜΟΣ ΠΑΛΑΜΑ

Έργα 82,4 εκατ. ευρώ από την Περιφέρεια Θεσσαλίας

Αντιπλημμυρική θωράκιση, αποκαταστάσεις μετά τον «Daniel», οδικό δίκτυο



εκμεταλλεύσεις και τις παραγωγικές περιοχές.

Από το κολυμβητήριο έως τα σχολεία
Το πρόγραμμα δεν περιορίζεται στις αντι-πλημμυρικές και οδικές υποδομές. Συνολικά 3,27 εκατ. ευρώ κατευθύνονται σε έργα αθλητισμού, εκπαίδευσης και κοινωνικών υποδομών. Στο συγκεκριμένο πακέτο περιλαμβάνονται παρεμβάσεις στο κολυμβητήριο και το Δημοτικό Γήπεδο Παλαμά, ενώ προβλέπεται και η ενεργειακή αναβάθμιση του Γυμνασίου-Λυκείου Προστίου. Στις κοινωνικές υποδομές εντάσσεται το Κέντρο Κοινότητας, ενώ χρηματοδοτηση προβλέπεται και για την αποκατάσταση του Ιερού Ναού Αγίου Αθανασίου Ρουμ.Στον σχεδιασμό υπάρχουν ακόμη παρεμβάσεις στον δημόσιο χώρο. Περίπου 1,5 εκατ. ευρώ διατίθενται για τα πάρκα «Μουσών» και «Τιτάνιο», ενώ 398.191 ευρώ αφορούν έργα ύδρευσης και άρδευσης. Για τον εξοπλισμό Πολιτικής Προστασίας έχουν προβλεφθεί ακόμη 299.708 ευρώ. Παράλληλα, έχει ήδη εγκατασταθεί έξυπνος φωτισμός LED σε 11 σημεία, ενώ αναμένονται και νέες σχετικές παρεμβάσεις.

Ένα εκτεταμένο πρόγραμμα έργων και παρεμβάσεων, συνολικού προϋπολογισμού 82,4 εκατ. ευρώ, βρίσκεται σε εξέλιξη ή δρομολογείται στον Δήμο Παλαμά από την Περιφέρεια Θεσσαλίας, με βασικό άξονα την αποκατάσταση των συνεπειών του «Daniel», αλλά και τη δημιουργία υποδομών που θα ενισχύσουν την ανθεκτικότητα της περιοχής απέναντι σε μελλοντικά πλημμυρικά φαινόμενα. Τα στοιχεία παρουσιάστηκαν στις 23 Σεπτεμβρίου από τον Περιφερειάρχη Θεσσαλίας Δημήτρη Κουρέτα, σε ενημερωτική εκδήλωση στον Παλαμά.

Στην κορυφή του σχεδιασμού βρίσκεται η αντιπλημμυρική προστασία, καθώς από τα 82,4 εκατ. ευρώ του συνολικού προγράμματος, τα 45,46 εκατ. ευρώ αφορούν έργα που σχετίζονται άμεσα με την προστασία του Δήμου από πλημμυρικά φαινόμενα. Οι παρεμβάσεις περιλαμβάνουν καθαρισμούς και αποκαταστάσεις σε ποτάμια και υδατορέματα, μεταξύ των οποίων ο Ενιπέας, ο Φαρσαλίτης, ο Πάμισος και ο Καλέντζης, αλλά και έργα σε συλλεκτικές, αναχώματα και αντλιοστάσια.

Στο επίκεντρο η αντιπλημμυρική προστασία
Η ανάγκη για τέτοιες παρεμβάσεις είναι άμεσα συνδεδεμένη με την εμπειρία του «Daniel», που προκάλεσε εκτεταμένες καταστροφές στον Παλαμά και στην ευρύτερη περιοχή της Καρδίτσας. Σύμφωνα με την παρουσίαση της

Περιφέρειας, η δυνατότητα διαχείρισης μιας πλημμύρας αιχμής αντίστοιχης με εκείνη του «Daniel» έχει αυξηθεί από περίπου 14% σε 42%, ενώ ο στόχος είναι να ξεπεράσει το 50% μετά την ολοκλήρωση των έργων που προβλέπεται να πραγματοποιηθούν έως την άνοιξη. Παράλληλα, η Περιφέρεια υπογραμμίζει ότι τα αντιπλημμυρικά έργα δεν εξαντλούνται στις παρεμβάσεις μέσα στον Δήμο, αλλά αποτελούν τμήμα ενός ευρύτερου σχεδιασμού για τη Θεσσαλία. Για την περιοχή θεωρούνται κρίσιμα και τα έργα που αφορούν τα φράγματα Ενιπέα, Πύλης και Μουζακίου, καθώς και οι παρεμβάσεις ορεινής υδρονομίας. Η έκταση των εργασιών αποτυπώνεται και στους αριθμούς. Από τα 74,1 εκατ. ευρώ που αφορούν αντιπλημμυρικά έργα στην Περιφερειακή Ενότητα Καρδίτσας, το 61,3% κατευθύνεται στον Δήμο Παλαμά. Παράλληλα, η αξία των έργων που έχουν ολοκληρωθεί, μαζί με τις άμεσες παρεμβάσεις μετά τον «Daniel», έχει αυξηθεί από 21,36 εκατ. ευρώ τον Απρίλιο στα 43,35 εκατ. ευρώ. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στους καθαρισμούς των υδατορεμάτων. Μέχρι σήμερα έχουν καθαριστεί σχεδόν 99 χιλιόμετρα, ενώ εργασίες βρίσκονται σε εξέλιξη σε ακόμη 71 χιλιόμετρα.

Στο επίκεντρο η Μεταμόρφωση
Ξεχωριστό κεφάλαιο του προγράμματος αποτελεί η αποκατάσταση και ανασυγκρότηση μετά τον «Daniel», για την οποία προβλέπεται συνολικά 14,28 εκατ. ευρώ.

Κεντρική παρέμβαση είναι η μετεγκατάσταση της Μεταμόρφωσης σε νέο οικιστικό υποδοχέα. Το έργο αφορά έκταση 193,25 στρεμμάτων και χρηματοδότηση ύψους 14,05 εκατ. ευρώ. Στο νέο οικιστικό υποδοχέα προβλέπονται έργα για τα δίκτυα ύδρευσης, αποχέτευσης και ομβρίων, καθώς και έργα οδοποιίας. Πρόκειται για μια από τις σημαντικότερες παρεμβάσεις που συνδέονται με την επόμενη ημέρα της περιοχής μετά τις καταστροφικές πλημμύρες. Η Περιφέρεια έχει ήδη εντάξει το σχετικό πρόγραμμα αποκατάστασης στο ειδικό πρόγραμμα αντιμετώπισης και αποκατάστασης φυσικών καταστροφών 2026-2030, με προϋπολογισμό 14.047.620 ευρώ με ΦΠΑ.

Παρεμβάσεις στο οδικό δίκτυο
Σημαντικό μέρος των χρηματοδοτήσεων κατευθύνεται και στο οδικό και συγκοινωνιακό δίκτυο, με συνολικό ποσό 17,19 εκατ. ευρώ. Στο πρόγραμμα περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, οι κόμβοι Ιτέας και Αστρίτσας, ασφαλοποιήσεις, ηλεκτροφωτισμός, σήμανση και σιτθαία ασφαλείας, καθώς και η αποκατάσταση του επικώματος της αερογέφυρας του ΟΣΕ στα Ορφανά. Παράλληλα, έχουν πραγματοποιηθεί διαγραμμίσεις σε 73,2 χιλιόμετρα οδικού δικτύου, ενώ εργασίες κοπής βλάστησης έχουν γίνει σε 104,4 χιλιόμετρα. Για την αγροτική οδοποιία προβλέπεται επιπλέον χρηματοδότηση 200.000 ευρώ, με στόχο τη βελτίωση της πρόσβασης προς τις αγροτικές

Ένα πρόγραμμα με επίκεντρο την επόμενη ημέρα
Η συνολική εικόνα δείχνει ότι ο Παλαμάς βρίσκεται στο επίκεντρο ενός μεγάλου κύκλου έργων, όπου η αποκατάσταση των πληγών που άφησε ο «Daniel» συνδυάζεται με παρεμβάσεις σε υποδομές, δρόμους, σχολεία, αθλητικούς χώρους, ύδρευση και δημόσιους χώρους. Στόχος των έργων είναι αφενός η αποκατάσταση των ζημιών που προκλήθηκαν από τις φυσικές καταστροφές και αφετέρου η ενίσχυση της προστασίας της περιοχής απέναντι σε νέα ακραία καιρικά φαινόμενα. Το μέγεθος των παρεμβάσεων αποτυπώνεται στο συνολικό ποσό των 82,4 εκατ. ευρώ, με το μεγαλύτερο βάρος να πέφτει στην αντιπλημμυρική προστασία. Κατά την παρουσίαση στον Παλαμά, ο Δημήτρης Κουρέτας αναφέρθηκε στην ανάγκη συνέχισης των έργων και στη σημασία των φραγμάτων και των έργων ορεινής υδρονομίας για την ολοκληρωμένη προστασία της περιοχής. Στην εκδήλωση συμμετείχαν επίσης ο δήμαρχος Παλαμά Σωκράτης Δασκαλόπουλος και ο αντιπεριφερειάρχης Κώστας Τέλιος, ενώ ακολούθησε συζήτηση με τις τοπικές αρχές και κατοίκους για την πορεία των παρεμβάσεων και τις ανάγκες της περιοχής. Έτσι, ο Παλαμάς περνά σταδιακά από τη φάση της άμεσης αποκατάστασης των καταστροφών σε μια ευρύτερη φάση ανασυγκρότησης και θωράκισης, με τα έργα να αγγίζουν πλέον σχεδόν κάθε βασικό τομέα της καθημερινότητας των κατοίκων.



FORMedia
Radio 99,8

BACK TO THE HITS
με τον **Λάζαρο Τζήκα**

**ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ**
ΣΤΙΣ 18:00 - 20:00

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»



FORMedia
Radio 99,8

Τελευταίο θρανίο
20:00
με το **Βασίλη Μηνά**

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.

Τα πάνελ τοποθετούνται σε κατάλληλο, κατά προτίμηση ασκίαστο σημείο του μπαλκονιού και μετατρέπουν την ηλιακή ακτινοβολία σε ηλεκτρική ενέργεια. Ο μικρομετατροπέας μετατρέπει την παραγόμενη ενέργεια σε μορφή κατάλληλη για την κατανάλωση της κατοικίας



ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΑ ΣΤΟ ΜΠΑΛΚΟΝΙ

Ρεύμα από τον ήλιο με κόστος από 800 ευρώ

Πώς λειτουργούν τα μικρά συστήματα έως 800 Watt και πόσο μπορούν να μειώσουν τον λογαριασμό

Μια νέα δυνατότητα ανοίγει για τα νοικοκυριά που θέλουν να περιορίσουν το κόστος του ηλεκτρικού ρεύματος, χωρίς να διαθέτουν στέγη, αυλή ή μεγάλο διαθέσιμο χώρο για την εγκατάσταση ενός συμβατικού φωτοβολταϊκού συστήματος. Πρόκειται για τα λεγόμενα «φωτοβολταϊκά στο μπαλκόνι», μικρές εγκαταστάσεις ισχύος έως 800 Watt, οι οποίες μπορούν να αξιοποιήσουν την ηλιακή ενέργεια και να την κατευθύνουν στην κατανάλωση του σπιτιού.

Η δυνατότητα αυτή εντάσσεται στο νέο πλαίσιο για την αυτοκατανάλωση που προωθεί το Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας. Παράλληλα, προβλέπεται για πρώτη φορά η δυνατότητα εγκατάστασης και μεμονωμένων συστημάτων αποθήκευσης ηλεκτρικής ενέργειας, δηλαδή μπαταριών, ακόμη και χωρίς φωτοβολταϊκά. Υπουργείο Παιδείας Ελλάδας

Πώς λειτουργεί

Ένα τυπικό μικρό σύστημα αποτελείται από φωτοβολταϊκά πάνελ και έναν μικρομετατροπέα. Τα πάνελ τοποθετούνται σε κατάλληλο, κατά προτίμηση ασκίαστο σημείο του μπαλκονιού και μετατρέπουν την ηλιακή ακτινοβολία σε ηλεκτρική ενέργεια. Ο μικρομετατροπέας μετατρέπει την παραγόμενη ενέργεια σε μορφή κατάλληλη για την κατανάλωση της κατοικίας.

Το βασικό όφελος δεν είναι να γίνει ο ιδιοκτήτης του διαμερίσματος παραγωγός που θα πουλά μεγάλες ποσότητες ρεύματος, αλλά να χρησιμοποιεί απευθείας την ενέργεια που παράγει. Για παράδειγμα, όταν λειτουργούν κατά τη διάρκεια της ημέρας ψυγείο, υπολογιστής, τηλεόραση, κλιματιστικό ή άλλες συσκευές, μέρος της απαιτούμενης ενέργειας μπορεί να καλύπτεται από το φωτοβολταϊκό και έτσι να μειώνεται η ηλεκτρική ενέργεια που αγοράζεται από το δίκτυο. Αυτός ο ταυ-

χοχρονισμός παραγωγής και κατανάλωσης είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Όσο περισσότερη από την παραγόμενη ενέργεια καταναλώνεται την ώρα που παράγεται, τόσο μεγαλύτερο είναι το οικονομικό όφελος για το νοικοκυριό.

Πόσο ρεύμα μπορεί να εξοικονομηθεί

Η πραγματική απόδοση δεν είναι ίδια για όλα τα σπίτια. Εξαρτάται από τον προσανατολισμό του μπαλκονιού, την ηλιοφάνεια, τυχόν σκιάσεις από διπλανά κτίρια και, κυρίως, από το πότε καταναλώνεται το ρεύμα μέσα στην ημέρα. Οι διαθέσιμες εκτιμήσεις για ένα σύστημα μπαλκονιού κάνουν λόγο για παραγωγή περίπου 1.200 έως 1.500 κιλοβατώρες τον χρόνο, η οποία σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να αντιστοιχεί περίπου στο 15%-25% της ετήσιας κατανάλωσης ενός νοικοκυριού. Πρόκειται, ωστόσο, για ενδεικτικά μεγέθη και όχι για εγγυημένη εξοικονόμηση, καθώς κάθε κατοικία έχει διαφορετικές ανάγκες και συνθήκες εγκατάστασης.

Έτσι, ένα σπίτι με σημαντική κατανάλωση τις μεσημεριανές ώρες, όταν δηλαδή υπάρχει ηλιοφάνεια, μπορεί να αξιοποιεί μεγαλύτερο μέρος της παραγωγής. Αντίθετα, σε ένα νοικοκυριό όπου η μεγαλύτερη κατανάλωση γίνεται κυρίως το βράδυ, ένα μέρος της ηλιακής ενέργειας θα παραμένει αναξιοποίητο χωρίς σύστημα αποθήκευσης.

Το κόστος

Το κόστος αποτελεί ένα από τα βασικά ερωτήματα για όποιον εξετάζει την εγκατάσταση. Οι σημερινές εκτιμήσεις για ένα βασικό σύστημα χωρίς μπαταρία κινούνται περίπου στα 800 ευρώ, ενώ η προσθήκη συστήματος αποθήκευσης μπορεί να ανεβάσει το συνολικό κόστος περίπου στα 1.500 ευρώ. Οι τελικές τιμές, βέβαια, εξαρτώνται από τον εξοπλισμό, την εγκατάσταση και τις τεχνικές απαιτήσεις κάθε κατοικίας. Με τα συγκεκριμένα δεδομένα, η επένδυση μπορεί να αποσβεστεί σε βάθος

μερικών ετών. Ενδεικτικές εκτιμήσεις κάνουν λόγο για περίπου τέσσερα χρόνια, ενώ μετά την απόσβεση η ετήσια εξοικονόμηση μπορεί να συνεχιστεί για πολλά χρόνια, με δεδομένη τη διάρκεια ζωής των φωτοβολταϊκών πάνελ. Προς το παρόν, πάντως, δεν προβλέπεται ειδική επιδότηση στην Ελλάδα για τα μικρά φωτοβολταϊκά μπαλκονιού, γεγονός που σημαίνει ότι το αρχικό κόστος καλύπτεται από τον καταναλωτή.

Τι προσφέρει η μπαταρία

Η μπαταρία αλλάζει σημαντικά τον τρόπο αξιοποίησης του φωτοβολταϊκού. Χωρίς αποθήκευση, η παραγωγή πρέπει σε μεγάλο βαθμό να καταναλωθεί την ίδια στιγμή. Με μια μπαταρία, η ενέργεια που παράγεται το μεσημέρι μπορεί να αποθηκευτεί και να χρησιμοποιηθεί αργότερα, για παράδειγμα τις απογευματινές ή βραδινές ώρες.

Το νέο πλαίσιο επιτρέπει επίσης την εγκατάσταση αυτόνομων συστημάτων αποθήκευσης, ακόμη και χωρίς φωτοβολταϊκά. Η μπαταρία μπορεί να αποθηκεύει ενέργεια από φωτοβολταϊκό ή, ανάλογα με το σύστημα και τους ισχύοντες κανόνες, να φορτίζει από το δίκτυο και να χρησιμοποιείται όταν υπάρχει ανάγκη. Για ένα νοικοκυριό, επομένως, η επιλογή με μπαταρία έχει μεγαλύτερο αρχικό κόστος, αλλά δίνει τη δυνατότητα να αξιοποιείται μεγαλύτερο μέρος της παραγόμενης ενέργειας.

Οι προϋποθέσεις και η ασφάλεια

Παρά την ονομασία «plug and play», δεν σημαίνει ότι οποιοσδήποτε μπορεί να αγοράσει ένα πάνελ και να το συνδέσει αυθαίρετα στην πρίζα. Η ασφάλεια αποτελεί βασική προϋπόθεση, καθώς το σύστημα συνδέεται με την ηλεκτρική εγκατάσταση του σπιτιού. Απαιτείται έλεγχος της ηλεκτρολογικής υποδομής από ειδικό, ενώ τα συστήματα και ο εξοπλισμός θα πρέπει να πληρούν τις προβλεπόμενες τεχνικές προδιαγραφές. Το

υπουργείο έχει θέσει ως βασική αρχή τα μικρά συστήματα να χρησιμοποιούνται για κάλυψη ιδίων αναγκών και χωρίς ανεξέλεγκτη έγχυση ενέργειας στο δίκτυο, με δικλείδες ασφαλείας για το ηλεκτρικό δίκτυο και τις εγκαταστάσεις. Υπουργείο Παιδείας Ελλάδας Σημαντικό είναι επίσης ότι, μέχρι σήμερα, η διαδικασία δεν έχει ακόμη περάσει στο τελικό στάδιο πλήρους ενεργοποίησης. Για τα φωτοβολταϊκά μπαλκονιού αναμένονται οι ειδικές προδιαγραφές ασφαλείας του ΔΕΔΔΗΕ. Το υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας έχει ανακοινώσει ότι οι προδιαγραφές αυτές θα αποτελέσουν το επόμενο βήμα πριν από την πλήρη ενεργοποίηση της διαδικασίας σύνδεσης. Ειδήσεις για την Οικονομία | newmoney

Τι πρέπει να προσέξει ο καταναλωτής

Πριν από οποιαδήποτε αγορά, ο ενδιαφερόμενος θα πρέπει να εξετάσει αν το μπαλκόνι έχει επαρκή ηλιοφάνεια, αν υπάρχουν σκιάσεις και αν η ηλεκτρική εγκατάσταση του διαμερίσματος μπορεί να υποστηρίξει με ασφάλεια το σύστημα. Εξίσου σημαντικό είναι να υπολογιστεί το προφίλ κατανάλωσης: ένα φωτοβολταϊκό αποδίδει περισσότερο οικονομικά όταν η ενέργεια που παράγει καταναλώνεται άμεσα. Το νέο μοντέλο δίνει ουσιαστικά τη δυνατότητα και σε κατοίκους πολυκατοικιών, οι οποίοι μέχρι σήμερα συχνά δεν είχαν πρόσβαση σε φωτοβολταϊκά λόγω έλλειψης διαθέσιμης στέγης, να συμμετάσχουν στην αυτοπαραγωγή. Το υπουργείο προβλέπει, παράλληλα, ευκολότερες διαδικασίες και ψηφιοποίηση των σκημάτων αυτοκατανάλωσης. Υπουργείο Παιδείας Ελλάδας

Τα φωτοβολταϊκά στο μπαλκόνι δεν πρόκειται να εξαφανίσουν τον λογαριασμό ηλεκτρικού ρεύματος. Μπορούν όμως να αποτελέσουν ένα ακόμη εργαλείο για τη μείωση της κατανάλωσης από το δίκτυο, ιδιαίτερα για όσους μπορούν να αξιοποιούν την ηλιακή παραγωγή κατά τη διάρκεια της ημέρας.

6

ΝΕΕΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ
ΜΕ ΔΩΡΕΑΝ ΦΟΙΤΗΣΗ

Πειραματική Σχολή Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ

ΣΑΕΚ

ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ

2026 - 2027

Βοηθός
Φυσικοθεραπευτή

Στέλεχος
Μονάδων
Φιλοξενίας

Βοηθός
Παιδαγωγών
Πρώιμης Παιδικής
Ηλικίας

Υπεύθυνος
Ψηφιακού
Μάρκετινγκ και
Κοινωνικών Δικτύων

Τεχνικός
Μαγειρικής Τέχνης -
Αρχιμάγειρας
(Chef)

Εσωτερική
Αρχιτεκτονική,
Διακόσμηση και
Σχεδιασμός
Αντικειμένων

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΩ ΣΑΕΚ;

ΔΩΡΕΑΝ
ΦΟΙΤΗΣΗ

ΕΠΙΔΟΤΟΥΜΕΝΗ
ΠΡΑΚΤΙΚΗ
ΑΣΚΗΣΗ

1 εξάμηνο αμειβόμενης
πρακτικής άσκησης
σε επιχειρήσεις

ΑΝΑΒΟΛΗ
ΣΤΡΑΤΕΥΣΗΣ

Για όλη τη διάρκεια
των σπουδών

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
ERASMUS

Ευκαιρίες μάθησης
και κατάρτισης
στην Ευρώπη

ΑΙΤΗΣΕΙΣ ΕΓΓΡΑΦΩΝ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ
ΕΩΣ 30 ΣΕΠΤΕΜΒΡΗ

Μέσω της πλατφόρμας
diek.it.minedu.gov.gr

Η φοίτηση διαρκεί:

4 ΕΞΑΜΗΝΑ
ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

+

1 ΕΞΑΜΗΝΟ
ΕΠΙΔΟΤΟΥΜΕΝΗΣ
ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Βασ. Γρίβα (έναντι Πυροσβεστικής)

24410-71990

saekkar@sch.gr

saek-kardits.kar.sch.gr

Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ
2021-2027
Ευρωπαϊκή Περιφερειακή Ανάπτυξη

Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή

ΕΚ
ΕΜ
ΓΕΝΙΚΗ
ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΣΥΝΑΓΕΥΣΗΣ
ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ & ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ

Επιλέγουμε γνώση - Δημιουργούμε επαγγελματικές προοπτικές!

Η καλή σχέση με τον σκύλο μας χτίζεται όταν ακούμε και τα σιωπηλά του μηνύματα. Η αναγνώριση των ορίων του, ο σεβασμός στον χώρο του και η ψύχραιμη αντιμετώπιση δύσκολων στιγμών μπορούν να κάνουν την καθημερινή συμβίωση πιο ασφαλή και αρμονική για όλους



Όταν ο σκύλος μας θυμώνει

Πώς το δείχνει και τι προσπαθεί να μας πει

Ο σκύλος μας μπορεί να αισθανθεί χαρά, φόβο, άγχος, ενθουσιασμό, απογοήτευση αλλά και... θυμό. Φυσικά, τα συναισθήματα των ζώων δεν ταυτίζονται απόλυτα με εκείνα των ανθρώπων. Ωστόσο, υπάρχουν συμπεριφορές που δείχνουν ότι ένας σκύλος βρίσκεται σε κατάσταση έντασης και αισθάνεται ότι κάτι τον ενοχλεί ή τον απειλεί.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Το σημαντικό είναι να μάθουμε να αναγνωρίζουμε έγκαιρα αυτά τα σημάδια. Ένας σκύλος που δείχνει τα πρώτα σημάδια δυσφορίας ουσιαστικά προσπαθεί να επικοινωνήσει μαζί μας. Δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είναι «κακός» ή επιθετικός. Αντίθετα, η συμπεριφορά του μπορεί να είναι ένας τρόπος να ζητήσει απόσταση, να εκφράσει φόβο ή να αντιδράσει σε μια κατάσταση που δεν μπορεί να διαχειριστεί.

Τα πρώτα σημάδια της έντασης
Πριν φτάσει ένας σκύλος στο γρύλισμα ή στην απότομη αντίδραση, συνήθως έχει προηγηθεί μια σειρά από πιο διακριτικά σημάδια. Η στάση του σώματος αλλάζει, γίνεται πιο άκαμπτη και μπορεί να σταματήσει απότομα αυτό που έκανε. Τα αυτιά του μπορεί να πάνε προς τα πίσω ή να μείνουν σταθερά σε θέση επιφυλακής, ενώ η ουρά δεν κινείται πλέον όπως όταν είναι χαλαρός. Αντίθετα, μπορεί να



είναι ογκωμένη, πολύ ακίνητη ή σφιγμένη. Το βλέμμα του επίσης είναι σημαντικό. Ένας σκύλος που νιώθει πίεση μπορεί να αποφεύγει το βλέμμα ή, αντίθετα, να κοιτάζει επίμονα αυτό που τον ενοχλεί. Μπορεί ακόμη να γλείφει τα χείλη του, να χασμουριέται, να γυρίζει το κεφάλι, να απομακρύνεται ή να προσπαθεί να κρυφτεί. Αυτές είναι συχνά προειδοποιητικές κινήσεις που δείχνουν ότι χρειάζεται χώρο.

Όταν έρχεται το γρύλισμα
Το γρύλισμα είναι ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα σημάδια ότι ο σκύλος έχει φτάσει σε υψηλό επίπεδο έντασης. Δεν πρέπει, όμως, να το αντιμετωπίζουμε ως «ανυπακοή» που πρέπει να τιμωρηθεί. Με το γρύλισμα ο σκύλος ουσιαστικά προειδοποιεί ότι δεν αισθάνεται άνετα. Μπορεί να συμβαίνει όταν κάποιος τον αγγίζει σε ένα σημείο που πονάει, όταν κάποιος πλησιάζει το φαγητό ή το παιχνίδι του, όταν νιώθει ότι απειλείται ή όταν δέχεται περισσότερη πίεση από όση

μπορεί να διαχειριστεί. Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να σκώσει τα χείλη και να δείξει τα δόντια του. Πρόκειται για ένα σαφές μήνυμα ότι η κατάσταση χρειάζεται άμεσα αποκλιμάκωση. **Γιατί μπορεί να θυμώσει;** Οι αιτίες είναι πολλές και δεν είναι πάντοτε προφανείς. Ένας σκύλος μπορεί να αντιδράσει έντονα επειδή φοβάται, επειδή αισθάνεται ότι απειλείται, επειδή προστατεύει έναν χώρο ή ένα αντικείμενο ή επειδή έχει μάθει ότι μια συγκεκριμένη συμπεριφορά του επιτρέπει να απομακρύνει αυτό που τον ενοχλεί. Ο πόνος αποτελεί επίσης σημαντικό παράγοντα. Ένας κατά τα άλλα ήρεμος σκύλος μπορεί να αντιδράσει απότομα όταν κάποιος αγγίζει ένα σημείο που τον πονάει. Γι' αυτό μια ξαφνική αλλαγή στη συμπεριφορά δεν πρέπει να αγνοείται. Το άγχος, η έντονη διέγερση, η έλλειψη ύπνου, ένα θορυβώδες περιβάλλον ή μια δύσκολη εμπειρία μπορούν να κάνουν έναν σκύλο πολύ πιο ευερέθιστο.

Τι κάνουμε εκείνη τη στιγμή; Η πρώτη και σημαντικότερη κίνηση είναι να μην πιέσουμε περισσότερο τον σκύλο. Δεν τον αγκαλιάζουμε, δεν τον στριμώχνουμε και δεν προσπαθούμε να τον «διορθώσουμε» φωνάζοντας. Κάνουμε ένα βήμα πίσω και του δίνουμε χώρο. Απομακρύνουμε, όταν είναι δυνατό, αυτό που προκαλεί την ένταση και αποφεύγουμε τις απότομες κινήσεις. Αν βρίσκεται κοντά σε παιδιά, φροντίζουμε να απομακρυνθούν ήρεμα και χωρίς να προκαλέσουμε μεγαλύτερη αναστάτωση. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι να μην τιμωρούμε το γρύλισμα. Αν ο σκύλος μάθει ότι το γρύλισμα οδηγεί σε επίθεση, μπορεί την επόμενη φορά να παραλείψει αυτή την προειδοποίηση και να περάσει σε πιο έντονη αντίδραση.

Μάθε να διαβάζεις το σώμα του
Η καλύτερη αντιμετώπιση είναι η πρόληψη. Όσο περισσότερο γνωρίζουμε τον σκύλο μας, τόσο πιο εύκολα θα καταλάβουμε πότε κάτι δεν πάει καλά. Δεν είναι όλοι οι σκύλοι ίδιοι. Άλλος μπορεί να δείχνει τη δυσφορία του απομακρυνόμενος και άλλος με ένα γρύλισμα. Άλλος μπορεί να παγώσει εντελώς και να γίνει ακίνητος. Γι' αυτό χρειάζεται να παρατηρούμε τη συνολική εικόνα και όχι ένα μόνο σημάδι. Η γλώσσα του σώματος, το περιβάλλον και αυτό που προηγείται μας βοηθούν να καταλάβουμε τι μπορεί να προκαλέσει την αντίδραση.

Όταν η συμπεριφορά αλλάζει ξαφνικά
Εάν ένας σκύλος που μέχρι πρότινος ήταν ήρεμος αρχίσει ξαφνικά να γρυλίζει, να αποφεύγει το άγγιγμα ή να γίνεται επιθετικός, δεν πρέπει να θεωρήσουμε απλώς ότι «θύμωσε». Μια ξαφνική αλλαγή συμπεριφοράς μπορεί να συνδέεται με πόνο, δυσφορία ή κάποιο άλλο πρόβλημα που χρειάζεται διερεύνηση. Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι χρήσιμη η συμβουλή κτηνιάτρου. Όταν η συμπεριφορά επιμένει ή εμφανίζεται επανειλημμένα, μπορεί επίσης να χρειαστεί η βοήθεια ειδικού στη συμπεριφορά σκύλων, ώστε να εντοπιστεί η αιτία και να αντιμετωπιστεί με ασφαλή και κατάλληλο τρόπο.

Ο «θυμός» είναι μήνυμα, όχι ταμπέλα
Το σημαντικότερο που χρειάζεται να θυμόμαστε είναι ότι ο σκύλος δεν αντιδρά «χωρίς λόγο». Μπορεί να μην καταλαβαίνουμε αμέσως τον λόγο, όμως η συμπεριφορά του αποτελεί μορφή επικοινωνίας. Όταν βλέπουμε έναν σκύλο να απομακρύνεται, να πάει καλά. Δεν είναι όλοι οι σκύλοι ίδιοι. Άλλος μπορεί να δείχνει τη δυσφορία του απομακρυνόμενος και άλλος με ένα γρύλισμα. Άλλος μπορεί να παγώσει εντελώς και να γίνει ακίνητος. Γι' αυτό χρειάζεται να παρατηρούμε τη συνολική εικόνα και όχι ένα μόνο σημάδι. Η γλώσσα του σώματος, το περιβάλλον και αυτό που προηγείται μας βοηθούν να καταλάβουμε τι μπορεί να προκαλέσει την αντίδραση.

22ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ ΑΝΩΝΥΜΩΝ

Με τη συμμετοχή της Αλ-Ανων

ΕΝΑ ΒΗΜΑ ΤΗ ΦΟΡΑ



ΒΟΛΟΣ

2-4 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

Αφήνω τον αλκοολισμό πίσω... ζω ελεύθερος

Η Περιφέρεια Θεσσαλίας συνδέει τη δράση και με τη μεγαλύτερη πρόκληση της δημογραφικής συρρίκνωσης, επισημαίνοντας ότι η συγκεκριμένη πρωτοβουλία δεν μπορεί από μόνη της να αντιμετωπίσει το δημογραφικό ζήτημα, αλλά αποτελεί μια έμπρακτη κίνηση στήριξης των οικογενειών



ΣΤΗΡΙΞΗ ΣΕ ΝΕΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

6.200 βρεφικά πακέτα από την Περιφέρεια Θεσσαλίας

Ποιοι είναι οι δικαιούχοι, τι περιλαμβάνει το πακέτο και ποια δικαιολογητικά χρειάζονται για την παραλαβή του

Μια νέα κοινωνική δράση με επίκεντρο τη στήριξη των νέων οικογενειών ξεκίνησε η Περιφέρεια Θεσσαλίας, με τη διανομή των πρώτων βρεφικών πακέτων σε μπτέρες που μόλις έφεραν στον κόσμο τα παιδιά τους. Η επίσημη έναρξη του προγράμματος πραγματοποιήθηκε στη Μαιευτική Κλινική του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Λάρισας, όπου ο περιφερειάρχης Θεσσαλίας Δημήτρης Κουρέτας παρέδωσε τα πρώτα πακέτα σε νέες μπτέρες.

Η δράση έχει σχεδιαστεί ως μια πρακτική μορφή υποστήριξης των οικογενειών κατά τις πρώτες ημέρες μετά τη γέννηση ενός παιδιού, καλύπτοντας ορισμένες από τις βασικές ανάγκες φροντίδας και υγιεινής ενός νεογέννητου. Παράλληλα, μέσω του ενημερωτικού υλικού που συνοδεύει κάθε πακέτο, επιχειρείται να δοθούν στους γονείς χρήσιμες πληροφορίες για ζητήματα που σχετίζονται με τη φροντίδα του βρέφους και τη μητρότητα.

Τον περιφερειάρχη κατά την επίσκεψή του στη Μαιευτική Κλινική συνόδευσαν ο Αντιπεριφερειάρχης Υγείας, Πρόνοιας και Εθελοντισμού Ανδριάντα Κομήτσα, η οποία έχει την ευθύνη για τον συντονισμό και την υλοποίηση της συγκεκριμένης πρωτοβουλίας.

Η Περιφέρεια Θεσσαλίας συνδέει τη δράση και με τη μεγαλύτερη πρόκληση της δημογραφικής συρρίκνωσης, επισημαίνοντας ότι η συγκεκριμένη πρωτοβουλία δεν μπορεί από μόνη της να αντιμετωπίσει το δημογραφικό ζήτημα, αλλά αποτελεί μια έμπρακτη κίνηση στήριξης των οικογενειών.

«Κάθε παιδί αποτελεί ελπίδα για το μέλλον»

Κατά την έναρξη της διανομής, ο περιφερειάρχης Θεσσαλίας Δημήτρης Κουρέτας αναφέρθηκε στη σημασία της γέννησης ενός παιδιού για την οικογένεια, αλλά και στην ανάγκη να υπάρχει υποστήριξη προς τους νέους γονείς. Όπως σημείωσε, η γέννηση αποτελεί μια από τις σημαντικότερες στιγμές

στη ζωή μιας οικογένειας και κάθε νέο παιδί αποτελεί, όπως ανέφερε, «μια υπόσχεση για το αύριο» και μια ελπίδα για το μέλλον της Θεσσαλίας.

Ο κ. Κουρέτας υπογράμμισε ακόμη ότι στόχος της Περιφέρειας είναι να σταθεί, έστω και συμβολικά, δίπλα στις νέες μπτέρες και στις οικογένειες από τις πρώτες ημέρες της νέας τους ζωής. Παράλληλα, χαρακτήρισε τη δράση ως μια κίνηση φροντίδας και αλληλεγγύης, ενταγμένη σε πολιτικές με κοινωνικό αποτύπωμα.

Σε ό,τι αφορά το δημογραφικό, ανέφερε ότι ένα βρεφικό πακέτο δεν μπορεί να αποτελέσει από μόνο του απάντηση στη συγκεκριμένη πρόκληση, στέλνει όμως το μήνυμα ότι οι νέες οικογένειες μπορούν να έχουν στήριξη από την Περιφέρεια.

Ποιοι μπορούν να λάβουν το πακέτο

Η δράση απευθύνεται σε γονείς που είναι μόνιμοι κάτοικοι της Περιφέρειας Θεσσαλίας, με βασική προϋπόθεση το παιδί τους να έχει γεννηθεί από την 1η Αυγούστου 2026 και μετά.

Η παραλαβή του βρεφικού πακέτου δεν γίνεται χωρίς χρονικό περιορισμό. Οι δικαιούχοι θα πρέπει να το παραλάβουν εντός δύο μηνών από την ημερομηνία γέννησης του παιδιού.

Η διαδικασία πραγματοποιείται από την έδρα της αντίστοιχης Περιφερειακής Ενότητας και απαιτεί προηγουμένως ραντεβού. Έτσι, οι δικαιούχοι θα πρέπει να επικοινωνούν με την αρμόδια υπηρεσία της περιοχής τους, προκειμένου να ενημερωθούν για τη διαδικασία και

να προγραμματίσουν την παραλαβή. Για την παραλαβή του βρεφικού πακέτου απαιτούνται συγκεκριμένα δικαιολογητικά, τα οποία θα πρέπει να προσκομίσει ο δικαιούχος γονέας.

Συγκεκριμένα, χρειάζονται: αστυνομική ταυτότητα ή διαβατήριο του δικαιούχου γονέα, επίσημο έγγραφο που πιστοποιεί τον ΑΜΚΑ της μπτέρας, ληξιαρχική πράξη ή πιστοποιητικό γέννησης του παιδιού, βεβαίωση μόνιμης κατοικίας του γονέα.

Τα απαιτούμενα έγγραφα μπορούν να προσκομίζονται σε πρωτότυπη ή εκτυπωμένη μορφή μέσω του gov.gr.

Η Περιφέρεια ανά Περιφερειακή Ενότητα. Για την καλύτερη εξυπηρέτηση των δικαιούχων, η Περιφέρεια Θεσσαλίας έχει διαθέσει τηλεφωνικές γραμμές επικοινωνίας ανά Περιφερειακή Ενότητα.

Για την Π.Ε. Τρικάλων, οι δικαιούχοι μπορούν να καλούν στα 24313 51 550 και 24313 51 551, ενώ για την Π.Ε. Καρδίτσας στα 24413 50 136 και 24413 50 114.

Η έναρξη της διανομής των πρώτων πακέτων σηματοδοτεί την έναρξη εφαρμογής του προγράμματος σε ολόκληρη τη Θεσσαλία, με την Περιφέρεια να προγραμματίζει τη διάθεση των συνολικά 6.200 πακέτων στις οικογένειες που πληρούν τις προβλεπόμενες προϋποθέσεις.

Ciryl Gane, Cédric Doumbè και Benoît Saint-Denis μεταφέρουν στην παραγωγή διαφορετικές εμπειρίες και αγωνιστικές διαδρομές από τον χώρο των μαχητικών αθλημάτων

το μεγάλο στοίχημα είναι να ισορροπήσει ανάμεσα στην αυθεντικότητα του MMA και στη λογική του reality, χωρίς το αθλητικό περιεχόμενο να χαθεί μέσα στο τηλεοπτικό θέαμα



Η ΑΡΕΝΑ

Όταν το MMA γίνεται τηλεοπτικό στοίχημα και ο πατέρας που τους έμαθε να παλεύουν – αλλά όχι

Υπάρχουν αθλητικά reality που βασίζονται κυρίως στο θέαμα και υπάρχουν και εκείνα που προσπαθούν να πείσουν τον θεατή ότι πίσω από το θέαμα υπάρχει μια πραγματική δοκιμασία. Το «The Arena» του Netflix, ή «L'Arène», όπως είναι ο γαλλικός τίτλος της παραγωγής, επιχειρεί να κινηθεί ακριβώς πάνω σε αυτή τη λεπτή γραμμή. Από τη μία πλευρά, έχει όλα τα συστατικά ενός σύγχρονου reality διαγωνισμού: 38 υποψήφιους, δοκιμασίες, ανταγωνισμό, αποκλεισμούς, πίεση, αντιπαράθεσεις και ένα μεγάλο χρηματικό έπαθλο. Από την άλλη, το αντικείμενό του δεν είναι ένας τηλεοπτικός διαγωνισμός τραγουδιού ή μαγειρικής. Είναι οι μικτές πολεμικές τέχνες, ένα άθλημα στο οποίο η σωματική αντοχή, η τεχνική, η στρατηγική και κυρίως η διαχείριση της πίεσης μπορούν να κρίνουν την έκβαση μιας αναμέτρησης μέσα σε λίγα λεπτά.

Γράφει η Έυη Γκουλιάρα

Η σειρά κάνει πρεμιέρα στο Netflix στις 30 Σεπτεμβρίου και συγκεντρώνει 38 ερασιτέχνες μαχητές, 19 γυναίκες και 19 άνδρες, σε ένα ειδικά διαμορφωμένο Fight Camp. Εκεί δεν καλούνται απλώς να προπονηθούν. Υποβάλλονται σε σωματικές και ψυχολογικές δοκιμασίες και στη συνέχεια καλούνται να αντιμετωπίσουν ο ένας τον άλλον μέσα στο κλουβί. Στο τέλος, μόνο ένας θα παραμείνει όρθιος και θα διεκδικήσει 100.000 ευρώ, αλλά και ένα επαγγελματικό συμβόλαιο σε λίγα MMA. Και εδώ βρίσκεται ίσως

το πρώτο ενδιαφέρον στοιχείο της παραγωγής. Το έπαθλο δεν είναι απλώς ένα μεγάλο χρηματικό ποσό. Το σημαντικότερο μέρος της ανταμοιβής είναι η πιθανότητα επαγγελματικής καριέρας. Για έναν ερασιτέχνη μαχητή, μια τέτοια ευκαιρία μπορεί να αποτελεί το σημείο μετάβασης από την προπόνηση και τους ερασιτεχνικούς αγώνες σε έναν κόσμο όπου κάθε αποτέλεσμα μπορεί να επηρεάσει την καριέρα του. Επομένως, η «Αρένα» δεν πουλάει μόνο την υπόσχεση του θεάματος. Πουλάει και το όνειρο της επαγγελ-

ματικής καταξίωσης. Το Netflix γνωρίζει πολύ καλά ότι το MMA δεν χρειάζεται ιδιαίτερες συστάσεις στο διεθνές κοινό. Τα τελευταία χρόνια το άθλημα έχει μετατραπεί από μια σχετικά εξειδικευμένη μορφή μαχητικού αθλητισμού σε παγκόσμιο τηλεοπτικό προϊόν, με εκατομμύρια θεατές να παρακολουθούν διοργανώσεις, αθλητές και μεγάλες αναμετρήσεις. Η επιλογή μιας γαλλικής παραγωγής με επίκεντρο το MMA, επομένως, δεν μοιάζει τυχαία. Η πλατφόρμα επιχειρεί να συνδέσει το αθλητικό θέαμα με τη λογική του reality, δημιουργώντας ένα προϊόν που μπορεί να απευθυνθεί τόσο στους φίλους των μαχητικών αθλημάτων όσο και σε εκείνους που παρακολουθούν διαγωνιστικά formats. Η μεγάλη διαφορά, ωστόσο, βρίσκεται στα πρόσωπα που αναλαμβάνουν να καθοδηγήσουν τους συμμετέχοντες. Ο Ciryl Gane, ο Cédric Doumbè και ο Benoît Saint-Denis δεν είναι απλώς παρουσιαστές που εμφανίζονται μπροστά στην κάμερα για να ανακοινώσουν την επόμενη δοκιμασία. Είναι αθλητές με διαφορετικές διαδρομές στον χώρο των μαχητικών αθλημάτων. Ο Gane αγωνίζεται στα βαρέα βάρη, ο Doumbè έχει δημιουργήσει το όνομά του στο kickboxing πριν περάσει στο MMA, ενώ ο Saint-Denis αγωνίζεται στα ελαφρά βάρη. Η παρουσία τους δίνει στην παραγωγή κάτι που πολλά αθλητικά reality δυσκολεύονται να αποκτήσουν: αυθεντικότητα. Ο θεατής δεν παρακολουθεί απλώς έναν τηλεοπτικό «μέντορα». Βλέπει ανθρώπους που έχουν γνωρίσει οι ίδιοι την πίεση του αγώνα, την προετοιμασία, την ήττα, τη σωματική κόπωση και την ανάγκη να συνεχίσουν όταν το σώμα ή το μυαλό ζητά να σταμα-

τήσουν. Αυτό είναι ένα από τα σημεία στα οποία η «Αρένα» μπορεί να ξεπεράσει τα όρια ενός ακόμη reality show. Το κρίσιμο ερώτημα, όμως, είναι αν θα το καταφέρει. Γιατί το MMA είναι ένα άθλημα δύσκολο να μεταφερθεί αυτοόσιο στη λογική της τηλεοπτικής ψυχαγωγίας. Η προπόνηση μπορεί να είναι εντυπωσιακή, η σύγκρουση μπορεί να δημιουργεί ένταση και το κλουβί μπορεί να προσφέρει αμέσως τηλεοπτική εικόνα. Όμως ένας πραγματικός αγώνας MMA δεν είναι απλώς ένα θέαμα δύο ανθρώπων που χτυπιούνται. Είναι ένα σύνθετο άθλημα στρατηγικής. Υπάρχει striking, πάλη, έλεγχος στο έδαφος, άμυνα, διαχείριση ενέργειας και διαρκής προσαρμογή στον αντίπαλο. Ένας μαχητής μπορεί να φαίνεται εντυπωσιακός στην προπόνηση και να αποδειχθεί διαφορετικός όταν βρεθεί απέναντι σε πραγματικό αντίπαλο. Αυτό ακριβώς είναι που κάνει ενδιαφέρουσα την ιδέα της «Αρένας». Η παραγωγή υποστηρίζει ότι δεν θα αξιολογηθεί μόνο η σωματική ικανότητα των συμμετεχόντων, αλλά και η προετοιμασία, η στρατηγική και η ικανότητά τους να διαχειρίζονται την πίεση. Και εδώ το reality μπορεί να αποκτήσει μεγαλύτερο βάθος από ένα απλό παιχνίδι αποκλεισμού. Γιατί η πραγματική δοκιμασία δεν είναι απαραίτητα το πόσο δυνατά μπορεί κάποιος να χτυπήσει. Είναι το αν μπορεί να σκεφτεί όταν βρίσκεται εξαντλημένος. Αν μπορεί να ακούσει τον προπονητή του όταν τα πάντα γύρω του μοιάζουν χαοτικά. Αν μπορεί να διαχειριστεί τον φόβο πριν από έναν αγώνα. Αν μπορεί να δεχθεί ένα χτύπημα, να αναπροσαρμόσει το πλάνο του και να συνεχίσει. Και κυρίως, αν μπορεί να διαχειριστεί την ήττα.

38 ερασιτέχνες μαχητές, τρεις αστέρες του MMA και μια θέση στον επαγγελματικό κόσμο – Το νέο reality του Netflix επιχειρεί να μετατρέψει τη σκληρότητα του κλουβιού σε θέαμα, αλλά και να απαντήσει στο ερώτημα ποιος έχει πραγματικά ό,τι χρειάζεται για να γίνει επαγγελματίας



Αυτό είναι ίσως το πιο ενδιαφέρον στοιχείο που μπορεί να προσφέρει μια τέτοια παραγωγή σε ένα ευρύτερο κοινό. Η «Αρένα» μπορεί να μιλήσει για το MMA χωρίς να περιοριστεί στο ίδιο το MMA. Μπορεί να μιλήσει για την πειθαρχία, την αυτοσυγκράτηση, τη διαχείριση της αποτυχίας και τη διαφορά ανάμεσα στην αυτοπεποίθηση και την υπερεκτίμηση των δυνατοτήτων μας. Υπάρχει, βέβαια, και η άλλη πλευρά. Όσο περισσότερο μια παραγωγή βασίζεται στη λογική του reality, τόσο μεγαλώνει ο κίνδυνος το αθλητικό κομμάτι να υποχωρήσει μπροστά στο τηλεοπτικό. Οι προσωπικές ιστορίες, οι συγκρούσεις μεταξύ συμμετεχόντων, οι στιγμές έντασης και τα δραματοποιημένα αποσπάσματα μπορούν εύκολα να γίνουν πιο σημαντικά από την ίδια την αγωνιστική διαδικασία. Και τότε υπάρχει ο κίνδυνος το MMA να μετατραπεί απλώς σε σκηνικό για ένα ακόμη reality show. Αυτό είναι το μεγάλο στοίχημα της «Αρένας»: να μη χρησιμοποιήσει το MMA μόνο ως εντυπωσιακό περιτύλιγμα. Να δείξει τι πραγματικά σημαίνει να προετοι-

μάζοι για έναν αγώνα. Να αφήσει τον θεατή να καταλάβει γιατί ένας αθλητής κερδίζει και ένας άλλος χάνει. Να εξηγήσει, έστω μέσα από τη δράση, ότι το αποτέλεσμα ενός αγώνα δεν εξαρτάται μόνο από το ποιος είναι δυνατότερος. Η ισορροπία αυτή θα κρίνει σε μεγάλο βαθμό και την αξία της σειράς. Γιατί το εύκολο είναι να δημιουργήσεις ένταση όταν έχεις 38 ανθρώπους που διεκδικούν μία θέση. Το δύσκολο είναι να δημιουργήσεις ενδιαφέρον χωρίς να χρειάζεσαι τεκνιτό δράμα. Η δομή της κυκλοφορίας δείχνει επίσης ότι το Netflix θέλει να αντιμετωπίσει την παραγωγή ως κανονικό τηλεοπτικό event. Τα πρώτα πέντε επεισόδια θα κυκλοφορήσουν στις 30 Σεπτεμβρίου, ακολουθεί δεύτερη δόση στις 7 Οκτωβρίου και το φινάλε είναι προγραμματισμένο για τις 14 Οκτωβρίου. Η επιλογή αυτή αφήνει χώρο για συζήτηση ανάμεσα στα επεισόδια, για δημιουργία χαρακτήρων και για την ανάπτυξη μιας αγωνιστικής ιστορίας που δεν θα εξαντλείται σε μία συνεχή προβολή ολόκληρης της σεζόν. Και αυτό έχει σημασία. Ένα reality με 38

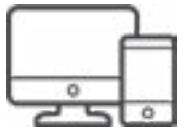
συμμετέχοντες χρειάζεται χρόνο για να δημιουργήσει συναισθηματική σύνδεση με το κοινό. Αν ο θεατής δεν προλάβει να ξεχωρίσει προσωπικότητες, να καταλάβει ποιος έχει αγωνιστικές δυνατότητες και ποιος παλεύει κυρίως με τα ψυχολογικά του όρια, η τελική αναμέτρηση κινδυνεύει να γίνει απλώς ένα ακόμη επεισόδιο. Από την άλλη, η μεγάλη δεξαμενή χαρακτήρων αποτελεί και ένα από τα δυνατά χαρτιά της παραγωγής. Δεκαεννέα γυναίκες και δεκαεννέα άνδρες προσφέρουν διαφορετικές διαδρομές, διαφορετικά στυλ μάχης και διαφορετικούς λόγους για τους οποίους κάποιοι αποφασιάζει να μπει στο κλουβί. Το ενδιαφέρον δεν βρίσκεται επομένως μόνο στο ποιος θα κερδίσει τα 100.000 ευρώ. Βρίσκεται και στο ποιοι θα αποδειχθούν έτοιμοι να κάνουν το επόμενο βήμα. Τελικά, η «Αρένα» μοιάζει να βρίσκεται ανάμεσα σε δύο κόσμους. Από τη μία είναι ένα σκληρό αθλητικό challenge, με πραγματική σωματική και ψυχολογική δοκιμασία. Από την άλλη είναι ένα τηλεοπτικό προϊόν που πρέπει να

δημιουργήσει χαρακτήρες, αγωνία, ανατροπές και λόγους για να επιστρέψει ο θεατής στο επόμενο επεισόδιο. Και ακριβώς αυτή η αντίφαση μπορεί να αποτελέσει είτε το μεγάλο της πλεονέκτημα είτε την αδυναμία της. Αν η σειρά καταφέρει να κρατήσει το MMA στο επίκεντρο και να δείξει ότι πίσω από κάθε αγώνα υπάρχουν μίνες ή χρόνια δουλειάς, φόβου, πειθαρχίας και προσωπικών θυσιών, τότε θα έχει κάτι περισσότερο να προσφέρει από ένα συνθησιμένο reality. Αν, αντίθετα, η αγωνιστική πλευρά χρησιμοποιηθεί απλώς ως αφορμή για τηλεοπτικές αντιπαράθεσεις και εύκολη δραματοποίηση, τότε η «Αρένα» θα παραμείνει ένα εντυπωσιακό αλλά επιφανειακό προϊόν. Το ενδιαφέρον, πάντως, είναι δεδομένο. Το Netflix επενδύει σε ένα άθλημα που έχει ήδη ισχυρή διεθνή βάση θεατών και τοποθετεί τρία αναγνωρίσιμα ονόματα του MMA στην καρδιά ενός διαγωνισμού όπου 38 ερασιτέχνες διεκδικούν όχι μόνο χρήματα, αλλά μια πιθανή επαγγελματική ζωή. Η πραγματική «μάχη», επομένως, δεν θα είναι μόνο μέσα στο κλουβί. Θα είναι και απέναντι στην κάμερα. Γιατί σε ένα τέτοιο format ο μαχητής πρέπει να αποδείξει δύο πράγματα: ότι μπορεί να αγωνιστεί και ότι μπορεί να αντέξει την πίεση του να τον παρακολουθούν όλοι. Και ίσως αυτή να είναι τελικά η πιο ενδιαφέρουσα ερώτηση που θέτει η «Αρένα»: όχι ποιος μπορεί να κερδίσει έναν αγώνα, αλλά ποιος μπορεί να μετατρέψει μια δύσκολη στιγμή σε αφετηρία για μια ολόκληρη καριέρα, ενώ παραμένει πιστός στον εαυτό του. Γιατί η επανάληψη μιας επιτυχημένης συνταγής είναι εύκολη. Το δύσκολο είναι να ξέρεις πότε χρειάζεται λίγο περισσότερο αλάτι και πότε κινδυνεύεις να σεβρίσεις για έκτη φορά ακριβώς το ίδιο πάτο.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



Από το «Κτήνος» και την «Τριανταφυλλιά» μέχρι τον Σον το Πρόβατο, ένα αεροπορικό δυστύχημα, λίγη κοκαΐνη και αρκετή... ψυχραιμία

Γράφει η Έυη Γκουλιέρα

Αν μέχρι σήμερα πιστεύατε ότι η ζωή είναι δύσκολη, η κινηματογραφική εβδομάδα που ξεκινά έρχεται να σας υπενθυμίσει ότι θα μπορούσε να είναι και πολύ χειρότερη. Θα μπορούσατε, για παράδειγμα, να είστε εγκλωβισμένοι στην Αλάσκα μετά από αεροπορικό δυστύχημα. Ή να μεγαλώνετε σε μια πλούσια αλλά βαθιά προβληματική οικογένεια. Ή να βρίσκετε κοκαΐνη μέσα σε ένα πετρελαιοφόρο. Ή, ακόμη χειρότερα, να προσπαθείτε να οργανώσετε ένα Halloween και να εμφανιστείτε στη φάρμα ένα τέρας. Για όλα τα παραπάνω υπάρχει λύση: σινεμά. Στην «Καρδιά του Κτίνους» (Heart of the Beast), ο Μπραντ Πιτ βρίσκεται στην άγρια φύση της Αλάσκας μετά από αεροπορικό δυστύχημα, μαζί με έναν τετράποδο σύντροφο. Οι δυο τους πρέπει να επιβιώσουν απέναντι στο κρύο, την απομόνωση και τις ακραίες συνθήκες. Γιατί προφανώς όταν έχεις περάσει από τις ταινίες δράσης, κάποια στιγμή πρέπει να αντιμετωπίσεις και την Αλά-

σκα. Και έναν σκύλο που πιθανότατα θα κλέψει την παράσταση. Από το χιόνι περνάμε στα... αισθηματικά με τη «Λογική και Ευαισθησία», τη νέα μεταφορά του μυθιστορήματος της Τζέιν Όστεν. Δύο αδελφές, έρωτες, κοινωνικές συμβάσεις και συναισθήματα που πρέπει να παραμείνουν υπό έλεγχο. Με άλλα λόγια, άνθρωποι που θα μπορούσαν να λύσουν τα πάντα με μια ειλικρινή συζήτηση, αλλά προτιμούν να γράφουν γράμματα και να υποφέρουν κομπάζ. Και επειδή η οικογενειακή ζωή δεν είναι ποτέ αρκετά περίπλοκη, έρχεται το «Κλάδεμα της Τριανταφυλλιάς» (Rosebush Pruning) του Καρίμ Αϊνούζ, σε σενάριο του Ευθύμη Φιλίππου. Μια πλούσια οικογένεια στην Ισπανία, μυστικά, εξαρτήσεις και σχέσεις που κάθε άλλο παρά ανθίζουν. Εδώ, όπως καταλαβαίνετε, η τριανταφυλλιά δεν είναι το μόνο πράγμα που χρειάζεται κλάδεμα. Στο «Φορτίο» (The Weight), Ίθαν Χοκ και Ράσελ Κρόου μας μεταφέρουν σε μια ιστορία περιπέτειας, όπου ένας κρατούμενος αναλαμβάνει

ναι μια επικίνδυνη αποστολή μεταφοράς χρυσού με αντάλλαγμα την ελευθερία του και την ευκαιρία να ξαναδεί την κόρη του. Γιατί όταν η ζωή σου έχει φτάσει σε αδιέξοδο, μια αποστολή με χρυσό και αρκετό κίνδυνο φαίνεται, κινηματογραφικά τουλάχιστον, απολύτως λογική. Για τους μικρότερους — αλλά και για όσους δηλώνουν «ήρθα για τα παιδιά» ενώ ξέρουν απ' έξω τα πάντα — ο Σον το Πρόβατο και το Τέρας της Φάρμας φέρνει animation, χιούμορ και ένα Halloween που πηγαίνει λίγο στραβά. Ένα πείραμα δημιουργεί ένα απρόβλεπτο τέρας και ο Σον αναλαμβάνει δράση. Γιατί ακόμη και τα πρόβατα έχουν πλέον περισσότερες ευθύνες από αρκετούς ενήλικες. Στην «Κοιμμένη Κλωστή» (Sew Torn), μια μοδίστρα βρίσκεται μπλεγμένη σε μια εγκληματική ιστορία και η βελόνα συναντά το... έγκλημα. Μαύρο χιούμορ, crime και μια κωμίδα που μάλλον θα προτιμούσε μια ήσυχη καθημερινότητα. Αλλά, όπως ξέρουμε, στο σινεμά η ήσυχη καθημερινότητα συνήθως κρατάει περίπου πέντε λεπτά.

Στην Καρδιά του Κτίνους



Αν υπάρχει ένα μέρος στον πλανήτη όπου η φράση «πάμε μια εκδρομούλα να ξεσκάσουμε» θα έπρεπε να απαγορεύεται διά ροπάλου, αυτό μάλλον είναι η Αλάσκα. Εκεί μας στέλνει η νέα περιπέτεια του Ντέιβιντ Άγερ, «Στην Καρδιά του Κτίνους» (Heart of the Beast), με πρωταγωνιστή τον Μπραντ Πιτ. Η ιστορία ξεκινά με έναν τρόπο που δεν αφήνει και πολλά περιθώρια αισιοδοξίας: ένα αεροπορικό δυστύχημα ρίχνει

έναν πρώην αξιωματικό των Ειδικών Δυνάμεων και τον σκύλο του στην άγρια φύση της Αλάσκας. Χωρίς ξενοδοχείο, χωρίς room service και —κυρίως— χωρίς κανένα Google Maps να δείχνει «ο πιο κοντινός καφές σε 5 λεπτά». Από εκεί και πέρα αρχίζει ένας αγώνας επιβίωσης απέναντα στο κρύο, την απομόνωση και τις ακραίες συνθήκες. Και αν νομίζετε ότι το δύσκολο κομμάτι είναι να επιβιώσεις στην παγωμένη ερημιά, υπάρ-

χει και κάτι ακόμη: πρέπει να προστατεύσεις και τον τετράποδο σύντροφό σου. Η ταινία κινείται ανάμεσα στην καθαρόαιμη περιπέτεια και τη σχέση ανθρώπου και ζώου, με την Αλάσκα να λειτουργεί σχεδόν ως ένας ακόμη πρωταγωνιστής. Ένα τοπίο εντυπωσιακό, αλλά καθόλου φιλικό. Από αυτά που τα κοιτάς στην οθόνη και λες «τι υπέροχα!» και μετά θυμάσαι ότι οι ήρωες πρέπει να περάσουν από εκεί χωρίς θέρμανση.



Λογική και Ευαισθησία

Υπάρχουν άνθρωποι που όταν ερωτεύονται στέλνουν ένα μήνυμα. Υπάρχουν και οι ήρωες της Τζέιν Όστεν, που μπορούν να περάσουν ολόκληρη την ημέρα ανταλλάσσοντας βλέμματα, υπονοούμενα και κοινωνικά αποδεκτές σιωπές, χωρίς κανείς να πει το αυτονόητο: «Σε θέλω». Καλώς ήρθατε ξανά στον κόσμο της «Λογικής και Ευαισθησίας» (Sense and Sensibility)



Το Κλάδεμα της Τριανταφυλλιάς

Αν νομίζετε ότι οι οικογενειακές συγκεντρώσεις είναι δύσκολες επειδή κάποιος θα αρχίσει να ρωτάει «εσύ πότε θα παντρευτείς;» ή «τι θα κάνεις στη ζωή σου;», τότε μάλλον δεν έχετε γνωρίσει την οικογένεια του «Κλαδέματος της Τριανταφυλλιάς» (Rosebush Pruning). Ο Καρίμ Αϊνούζ σκηνοθετεί ένα σκοτεινό οικογενειακό δράμα, βασισμένο σε σενάριο του Ευθύμη Φιλίππου, και μας μεταφέρει στην Ισπανία, μέσα σε έναν κόσμο πλούτου, εξουσίας, μυστικών και σχέσεων που κάθε άλλο παρά υγιείς θα τις έλεγες. Εδώ το χρήμα υπάρχει.

Η κινηματογραφική εβδομάδα φέρνει στις αίθουσες περιπέτεια, έρωτα, οικογενειακά μυστικά, εγκλήματα, τέρατα και φυσικά έναν σκύλο που, όπως φαίνεται, έχει περισσότερες πιθανότητες επιβίωσης από τους ανθρώπους

Το Φορτίο

Υπάρχουν άνθρωποι που για να κερδίσουν την ελευθερία τους θα έκαναν τα πάντα. Υπάρχουν και εκείνοι που, εκτός από «τα πάντα», πρέπει να κουβαλήσουν και ένα φορτίο χρυσού μέσα σε μια επικίνδυνη αποστολή. Στη δεύτερη κατηγορία ανήκει ο ήρωας του «Φορτίου» (The Weight), της ιστορικής περιπέτειας με πρωταγωνιστές τον Ίθαν Χοκ και τον Ράσελ Κρόου. Η ιστορία μας μεταφέρει σε μια εποχή όπου η ελευθερία δεν χαρίζεται και οι δεύτερες ευκαιρίες δεν έρχονται με ένα απλό τηλεφώνημα. Ένας κρατούμενος βρίσκεται μπροστά σε μια συμφωνία που δύσκολα μπορεί να αρνηθεί: να αναλάβει μια εξαιρετικά επικίνδυνη αποστολή μεταφοράς χρυσού, με αντάλλαγμα την πολυπόθητη ελευθερία του. Μέχρι εδώ ακούγεται απλό. Ή, τέλος πά-

ντων, όσο απλό μπορεί να είναι το «πάρε τον χρυσό και πήγαινε τον από το ένα σημείο στο άλλο». Γιατί φυσικά, αν ήταν απλώς μια μετακόμιση, δεν θα βλέπαμε ταινία. Ο δρόμος είναι γεμάτος κινδύνους, απειλές και ανθρώπους που έχουν κάθε λόγο να θέλουν να βάλουν χέρι στο πολύτιμο φορτίο. Και κάπου ανάμεσα στην επιβίωση και την αποστολή υπάρχει κάτι πολύ πιο σημαντικό για τον πρωταγωνιστή: η κόρη του. Η ελπίδα να την ξαναδεί είναι αυτή που τον κρατά όρθιο και του δίνει λόγο να συνεχίσει, ακόμη κι όταν όλα δείχνουν ότι η αποστολή μπορεί να κοστίσει πολύ περισσότερο από όσο υπολόγιζε. Ο Ίθαν Χοκ βρίσκεται στο επίκεντρο μιας ιστορίας όπου η δράση συναντά το προσωπικό δράμα.



Κοιμμένη Κλωστή

Υπάρχουν επαγγέλματα που σε βάζουν δύσκολα. Και μετά υπάρχει η μοδιστρική... όταν αποφασίζεις να την μπλέξεις με ένα έγκλημα. Γιατί άλλο να προσπαθείς να διορθώσεις ένα σκισμένο φόρεμα κι άλλο να προσπαθείς να διορθώσεις μια κατάσταση στην οποία υπάρχουν εγκληματίες, χρήματα και αποφάσεις που μπορεί να σου κοστίσουν πολύ περισσότερο από ένα κουμπί.



Η «Κοιμμένη Κλωστή» (Sew Torn) του Φρέντι Μακντόναλντ είναι μια μαύρη κωμωδία που συναντά το crime thriller και μας συστήνει μια μοδίστρα η οποία βρίσκεται ξαφνικά μπλεγμένη σε μια επικίνδυνη ιστορία που κάθε άλλο παρά σέση έχει με υφάσματα και πατρόν. Η πρωταγωνίστρια έχει μάθει να δουλεύει με ακρίβεια. Να μετράει, να κόβει, να ράβει και να διορθώνει. Στον κόσμο της όμως, οι γραμμές είναι καθαρές και τα λάθη διορθώνονται. Μέχρι τη στιγμή που η πραγματικότητα αποφασίζει να της δείξει ότι υπάρχουν προβλήματα που δεν λύνονται με μια βελόνα και λίγη κλωστή.



Σον το Πρόβατο και το Τέρας της Φάρμας

Αν νομίζατε ότι το μεγαλύτερο πρόβλημα μιας φάρμας είναι τα ζώα που κάνουν φασαρία, οι ζημιές και ο αγρότης που προσπαθεί να καταλάβει ποιος έκανε πάλι τη ζημιά, ο Σον το Πρόβατο έρχεται να μας αποδείξει ότι πάντα υπάρχει περιθώριο για κάτι χειρότερο. Για παράδειγμα... ένα τέρας. Η νέα animated περιπέτεια της Aardman, «Σον το Πρόβατο και το Τέρας της Φάρμας», βάζει τον αγαπημένο μας ήρωα σε μια ακόμη αποστολή που ξεκινά αθώα και καταλήγει, όπως συνήθως, σε απόλυτο χάος.



Λος Τίγκρες

Υπάρχουν δουλειές που μπορεί να είναι δύσκολες, επικίνδυνες και κουραστικές. Και μετά υπάρχει η δουλειά του δύτε, όπου τουλάχιστον ξέρεις ότι αυτό που θα βρεις στον βυθό μπορεί να είναι οτιδήποτε. Ένα ναυάγιο, ένα χαμένο αντικείμενο, ίσως κάτι πολύτιμο. Αυτό που μάλλον δεν περιμένεις να βρεις είναι ένα φορτίο κοκαΐνης.



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. ♥

«ΕΙΡΗΝΗ ΜΑΖΙ»
Βιωματική δράση στη Λάρισα
Οι ωφελούμενοι είχαν τη δυνατότητα να συμμετέχουν ενεργά
ΣΕΛ. 10

Ιπποκράτειος

Πολιτεία

|| **WEEKLY HEALTH NEWS** ||

ΚΥΡΙΑΚΗ 27 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ ΥΓΕΙΑΣ | ISSUE 13

ΣΥΔ ANIMUS
Στο παζάρι της Λάρισας οι ένοικοι
Δράση κοινωνικότητας συμπερίληψης και ενσυναίσθησης
ΣΕΛ. 30

TRUE STORIES ΘΕΟΦΑΝΗΣ ΣΔΟΓΚΟΣ



«Δεν τα παράτησα. Είπα θα προχωρήσω, γιατί είχα οικογένεια»

«**Την αναπηρία την έχω αφήσει πίσω και βαδίζω προς τα μπρος**»

«**Η αγάπη είναι το βασικό σε μια σχέση. Στα δύσκολα φαίνονται οι σχέσεις**»

ΣΕΛ. 4-7

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΖΩΗΣ ΣΤΟ ANIMUS

Το προσωπικό ΚΔΗΦ και ΣΥΔ εκπαιδεύτηκε σε BLS, AED και αντιμετώπιση επειγόντων περιστατικών

Υπό την αιγίδα της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας, εκπαιδευτές πιστοποιημένοι από το European Resuscitation Council εκπαιδύσαν το προσωπικό σε βασικές δεξιότητες υποστήριξης της ζωής

Εκπαιδευτικό σεμινάριο για το προσωπικό του ΚΔΗΦ ANIMUS και της ΣΥΔ, με αντικείμενο τη Βασική Υποστήριξη της Ζωής, τη χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή, την αντιμετώπιση απόφραξης του αεραγωγού από ξένο σώμα και την τοποθέτηση θύματος σε θέση ανάτηξης

ΣΕΛ. 8-9



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Η γνώση που μπορεί να γίνει πράξη και να σώσει μια ζωή

Μια ουσιαστική εκπαιδευτική δράση του ΚΔΗΦ ANIMUS

Αναδείχθηκε η σημασία της ενεργής συμμετοχής και η άμεση αντίδραση που μπορεί να κάνει τη διαφορά

ΣΕΛ. 18-19

ΚΔΗΦ ANIMUS ON TOUR | ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Μια διαφορετική ημέρα για τους ωφελούμενους

Ταξιδεύουμε, ανακαλύπτουμε, μοιραζόμαστε

ΣΕΛ. 26-27



HEALTH TALK

ΚΑΚΩΣΗ ΜΥΕΛΟΥ

Η διεπιστημονική ομάδα του ANIMUS εξηγεί τα στάδια αποκατάστασης και επανένταξης

ΣΕΛ. 12

«Δεν τα παράτησα. Είπα θα προχωρήσω, όπως έρχονται τα πράγματα, γιατί είχα οικογένεια»

«Η αγάπη είναι το βασικό σε μια σχέση. Στα δύσκολα φαίνονται οι σχέσεις»



ΘΕΟΦΑΝΗΣ ΣΔΟΓΚΟΣ

«Την αναπηρία την έχω αφήσει πίσω και βαδίζω προς τα μπρος»

Ο Φάνης μιλά για τη ζωή πριν και μετά το εγκεφαλικό, τη σύζυγό του, την οικογένειά του, την αποκατάσταση και τη δύναμη να συνεχίζεις, «όπως έρχεται η ζωή»

Στη ζωή ενός ανθρώπου υπάρχουν στιγμές που χωρίζουν τον χρόνο σε «πριν» και «μετά». Για τον Θεοφάνη Σδόγκο, μία τέτοια στιγμή ήρθε στα 45 του χρόνια, όταν ένα εγκεφαλικό επεισόδιο ανέτρεψε την καθημερινότητά του. Εκείνο το βράδυ βρισκόταν στο σπίτι, μπροστά στον υπολογιστή, όταν ξαφνικά κατέρρευσε. Ξύπνησε στην Εντατική, χωρίς να έχει αντιληφθεί τι είχε συμβεί.

Συνέντευξη στην Έννη Λεβέντη

Σήμερα, χρόνια μετά, δεν θέλει να μένει σε εκείνη την ημέρα. «Την έχω αφήσει πίσω μου και βαδίζω προς τα μπρος», λέει. Η οικογένειά του, η σύζυγός του Αλίκη, ο γιος του Ηλίας, οι άνθρωποι που βρέθηκαν δίπλα του, οι γιατροί, οι θεραπευτές και η καθημερινή προσπάθεια της αποκατάστασης αποτέλεσαν και εξακολουθούν να αποτελούν σημαντικό μέρος της ζωής του. Ο Θεοφάνης Σδόγκος έχει επιλέξει να συνεχίζει. Να βγαίνει από το σπίτι, να πίνει τον καφέ του με φίλους, να ταξιδεύει όσο μπορεί, να πηγαίνει στις θεραπείες του, να συναντά ανθρώπους και να κρατά ενεργό το σώμα και το μυαλό του. Δεν αρνείται όσα δεν μπορεί πλέον να κάνει, αλλά δεν επιτρέπει σε αυτά να καθορίζουν τη ζωή του. Η ιστορία του είναι μια ιστορία για την οικογένεια, την αγάπη, την αποκατάσταση, τη

φιλία και, κυρίως, για την επιλογή να συνεχίζεις.

Πώς θυμάστε τα παιδικά σας χρόνια;
Γεννήθηκα στην Καρδίτσα, εκεί μεγάλωσα και τελικά κατέληξα στα Τρίκαλα, όπου είμαι μόνιμος κάτοικος. Και η γυναίκα μου είναι από την Καρδίτσα. Τα παιδικά μου χρόνια ήταν πολύ καλά. Αγαπάω πολύ τη Θεσσαλία.

Επιλέξατε να μένετε στον τόπο σας και να δημιουργήσετε εδώ την οικογένειά σας;
Ναι. Έτυχε και ήταν καλό που έμεινα στον τόπο που έζησα.

Από όσα μας είπατε, δεν ακολουθήσατε έναν τυπικό δρόμο στις σπουδές σας.
Έχω βγάλει νυχτερινό λύκειο. Το πρωί δούλευα και το βράδυ πήγαινα γυμνάσιο και λύκειο.

Πότε γνωρίσατε τη σύζυγό σας, την Αλίκη;
Από το 1989-90. Ήταν έρωτας και αρραβώνας. Είμαστε μαζί κοντά στα 34 χρόνια και έχουμε έναν γιο.

Ποιο είναι, κατά τη γνώμη σας, το βασικό συστατικό για να αντέξει μια σχέση στον χρόνο;
Η αγάπη. Να αγαπάς ο ένας τον άλλον. Αυτά.

Όλα δεν είναι ροζ. Υπάρχουν και προβλήματα.

Και στα προβλήματα φαίνεται τελικά μια σχέση;
Εκεί φαίνονται οι σχέσεις, στα σοβαρά προβλήματα. Είτε είναι η αρρώστια είτε είναι το οικονομικό. Εκεί φαίνεται ποιος είναι δίπλα σου.

Και εσείς το ζήσατε αυτό στην πιο δύσκολη στιγμή της ζωής σας, όταν συνέβη το εγκεφαλικό. Τι ακριβώς συνέβη εκείνο το βράδυ;
Το έπαθα στο σπίτι, τη νύχτα. Ήμουν στον υπολογιστή, πήγα να κοιμηθώ και έπεσα εκεί. Ευτυχώς που ήταν η γυναίκα μου εκεί.

Είχατε νιώσει κάτι πριν συμβεί;
Είχα έναν πονοκέφαλο, αλλά όχι κάτι τόσο βαρύ. Δεν είχα παλιότερα τέτοια δείγματα. Εκείνη την ημέρα μόνο. Πολλές φορές ένας άνθρωπος μπορεί να έχει έναν πονοκέφαλο και να μην του δώσει ιδιαίτερη σημασία. Όχι, γιατί δεν είναι κάτι τόσο βαρύ. Μπορεί να είναι και ημικρανία. Δεν δίνεις πάντα όλη τη σημασία.

Ξυπνήσατε στην Εντατική. Τι θυμάστε από εκείνη τη στιγμή;
Εγώ ξύπνησα στην Εντατική. Δεν θυμάμαι ούτε τίποτα. Από την ιστορία, από ό,τι μου

λέει η σύζυγος και από αυτά που έγιναν εκεί πέρα, τη στιγμή που έπεσα, αυτό ήταν.

Όταν ξυπνήσατε, αντιληφθήκατε αμέσως τη σοβαρότητα της κατάστασης;
Όχι. Νόμιζα ότι θα σηκωθώ και θα περπατήσω, ότι θα φύγω. Νόμιζα ότι ήταν κάτι προσωρινό. Αλλά ήταν βαρύ το περιστατικό και με καθήλωσε.

Πώς αντιμετωπίσατε εκείνη τη στιγμή την αλλαγή που είχε έρθει στη ζωή σας;
Δεν το έβαλα κάτω. Είπα «εντάξει, θα προχωρήσουμε όπως έρχονται τα πράγματα». Αφού έχω την οικογένεια μαζί μου.

Η οικογένεια ήταν το μεγάλο σας στήριγμα;
Πάρα πολύ. Και η σύζυγός μου και η οικογένειά μου με βοηθάνε πάρα πολύ. Και εγώ σαν Φάνης δεν μπορώ να εξυπηρετηθώ, αλλά έχω τη σύζυγο σε οτιδήποτε.

Έχετε μιλήσει με ιδιαίτερη συγκίνηση για τη σύζυγό σας.

Η κούραση όλη ήταν της συζύγου. Το αναγνωρίζω αυτό. Είναι πάντα δίπλα μου. Την ευχαριστώ πολύ και την αγαπάω πολύ. Και της το λέω συχνά.

Είναι σημαντικό να λέμε στους ανθρώπους μας αυτά που νιώθουμε;

«Να μην τα παρατάμε. Να έχουμε αισιοδοξία»

Η οικογένειά του, η σύζυγός του Αλίκη, ο γιος του Ηλίας, οι άνθρωποι που βρέθηκαν δίπλα του, οι γιατροί, οι θεραπευτές και η καθημερινή προσπάθεια της αποκατάστασης αποτέλεσαν και εξακολουθούν να αποτελούν σημαντικό μέρος της ζωής του



Πολύ σημαντικό. Να εκφραζόμαστε και να μην αφήνουμε πράγματα να τα κρατάμε. Κάθε μέρα είναι δώρο. Να εκτιμάς αυτό που έχεις δίπλα σου, γιατί ένα είναι. Πάντα οι καλές στιγμές δεν είναι μια ζωή. Θα υπάρχουν και οι άσχημες.

Μετά το νοσοκομείο ήρθε η αποκατάσταση. Πώς ήταν εκείνη η περίοδος;
Πήγα στο ANIMUS, στο κέντρο αποκατάστασης. Θέλω να ευχαριστήσω τους γιατρούς που μου έκαναν την επέμβαση, τον κύριο Φουντάκη και την ομάδα του. Να ευχαριστήσω τη ΜΕΘ στο παλιό Νοσοκομείο Λάρισας, στη Λάρισα, και μετά το ANIMUS, όλο το προσωπικό και τους γιατρούς που συμπαραστάθηκαν. Τους ευχαριστώ πολύ.

Έχουν περάσει πολλά χρόνια από τότε, αλλά θυμάστε ακόμη αυτούς τους ανθρώπους
Δεκαέξι χρόνια έχουν περάσει. Τους θυμάμαι και τους ευχαριστώ όλους.

Σήμερα συνεχίζετε την προσπάθεια μέσα από το ΚΔΗΦ ANIMUS. Τι σημαίνει για εσάς αυτή η καθημερινότητα;
Σας ευχαριστώ πάρα πολύ και μπράβο στο ΚΔΗΦ ANIMUS που το κάνουν αυτό, γιατί για εμάς που έχουμε προβλήματα καλά είναι αυτά τα προγράμματα να υπάρχουν, να υπάρχουν τα κέντρα. Ευχαριστώ πολύ το ΚΔΗΦ.

Έχετε πει ότι δεν θα αλλάζατε αυτή την εμπειρία με τίποτα.

Με τίποτα. Δεν έχω δυσανεμική από κανέναν. Όλα τα παιδιά, όλο το προσωπικό ήταν εξάισια. Και είναι εξάισια.

Έρχεστε από τα Τρίκαλα στη Λάρισα για τις θεραπείες σας. Πώς είναι αυτή η



διαδρομή για εσάς;

Έρχεται το πουλμανάκι του ΚΔΗΦ ANIMUS και μας παίρνει. Κάνουμε τη θεραπεία μας, βρίσκουμε τους γνωστούς μας, τους φίλους, περνάει η ώρα ευχάριστα και κάνουμε και εμείς τη θεραπεία μας. Ό,τι καλύτερο.

Αρα η θεραπεία δεν είναι μόνο η διαδικασία της αποκατάστασης, αλλά και η επαφή με τους ανθρώπους.

Βέβαια. Έχω κάνει καινούριους φίλους και

γνωριμίες. Και οι παλιοί μου φίλοι είναι ακόμη κοντά μου.

Οι φίλοι σας παρέμειναν δίπλα σας και μετά το περιστατικό;

Είναι. Και μπορώ να σου πω και τους καινούριους τώρα που κάνω. Καταλαβαίνουν τον τρόπο. Είναι ανθρώπινο. Σήμερα είσαι έτσι, αύριο δεν ξέρεις τι συμβαίνει στον καθένα.

Πόσο σημαντικές είναι οι θεραπείες για

«Η θεραπεία είναι σημαντική, αλλά πρέπει να έχεις και εσύ θέληση. Αν δεν θέλεις εσύ, δεν γίνεται τίποτα»



τιν καθημερινότητά σας;
Προσπαθώ να είμαι καλύτερα με τη βοήθεια της συζύγου και με τη βοήθεια εδώ, που κάνουμε τις θεραπείες. Αλλά αν δεν έχεις και εσύ θέληση, δεν μπορείς να προχωρήσεις. Και χρειάζεσαι πάντα ένα άτομο δίπλα σου.

Η δική σας θέληση ήταν κάτι που σας κράτησε όρθιο;
Ναι. Και λέω και σε όποιους έχουν πρόβλημα να μην το βάζουν κάτω. Αν πω εγώ σαν Φάνης «τι έπαθα με αυτό», δεν θα βγάλω κάτι. Αν είναι να στεναχωρηθώ, θα κάνω τα πράγματα χειρότερα. Ενώ όταν έχεις αισιοδοξία λες «θα το κάνω» και προχωράς.

Ποια είναι σήμερα η καθημερινότητά του Φάνη;
Σήμερα ήρθε στη Λάρισα εδώ να κάνει τη θεραπεία μου, να πω το καφεδάκι μου με έναν-δύο φίλους, να πούμε δύο κουβέντες, να αλλάξουμε κάποιες παραστάσεις και από εκεί μετά το μεσημέρι επιστροφή στο σπίτι.

Αυτό το καθημερινό «βγαίνω από το σπίτι» έχει σημασία για εσάς;
Σίγουρα. Αυτό ενεργοποιεί το σώμα και το μυαλό. Και να έχεις φίλιες. Για μένα προσωπικά κάθε μέρα που βγαίνω το έχω πάρει αυτό. Ετοιμάζει η σύζυγος, οι καφετέριες είναι δίπλα γιατί μένουμε στο κέντρο. Κάθε πρωί πάω, πίνω το καφεδάκι μου, βρίσκω δύο παρέες, λέμε τα δικά μας και δεν κολλάει το μυαλό στο τι έπαθα.

Αρα η ζωή συνεχίζεται μέσα από την κίνηση, την παρέα και την καθημερινότητα.

Ναι. Δεν πάει να ζεις; Και κάνουμε και πάρα πολλές δράσεις με το ΚΔΗΦ. Μας πηγαίνουν σε πάρα πολλά.

Και ίσως αυτό είναι και το δικό σας μήνυμα. Να μη μένει κανείς εγκλωβισμένος σε αυτό που του συνέβη.
Ναι. Να μην το βάζει κάτω. Εγώ προσπαθώ για το καλύτερο.

Ο Θεοφάνης Σδόγκος συνεχίζει την προσωπική του εξομολόγηση και μιλά για την οικογένεια, τις φιλίες, το ΚΔΗΦ, τον φόβο, το άγχος και την ανάγκη να κοιτάζει κανείς μπροστά, αφήνοντας πίσω του ό,τι τον πλήγωσε

«Αρκεί που ζεις, που είσαι στη ζωή»



Η ιστορία του Θεοφάνη Σδόγκου δεν σταματά στο γεγονός που άλλαξε τη ζωή του. Αντίθετα, όπως ο ίδιος λέει, το δύσκολο κομμάτι το αφήνει πίσω και κρατά αυτό που μπορεί να έρβει μπροστά. Η καθημερινότητά του σήμερα έχει θεραπείες, φίλους, καφέ, μουσική, ταξίδια, οικογένεια και μικρούς στόχους που μπορεί για κάποιους να μοιάζουν απλοί, για εκείνον όμως έχουν ξεχωριστή σημασία.

Μας μιλά για τα παιδικά του χρόνια, τις εποχές που τα παιδιά έπαιζαν στις «αλάνες», τις δουλειές που έκανε από μικρός, τις φιλίες που δημιούργησε μετά το περιστατικό, αλλά και για τον φόβο που υπάρχει ακόμη σε κάθε προσπάθεια.

Μιλά για την ανάγκη να μην εγκαταλείπει κανείς την προσπάθεια, για τη δύναμη που αντλεί από τη σύζυγο και τον γιο του, αλλά και για τη σημασία της θεραπείας. Και όταν καλείται να πει τι θα ήθελε περισσότερο από όλα, η απάντησή του είναι απλή: να μπορέσει να γίνει ξανά «100% όπως ήμουν», ακόμη και για κάτι τόσο καθημερινό όσο το να δέσει μόνος του τα κορδόνια των παπουτσιών του.

Πώς ήταν τα παιδικά και εφηβικά σας χρόνια; Είχατε από τότε στόχους για τη ζωή σας;

Τα νεανικά χρόνια ήταν ωραία. Ανέμελα. Στη γειτονιά, με τα παιχνίδια, μαζί με όλα.

Μεγαλώσατε σε μια οικογένεια με τέσσερα αγόρια. Κορίτσια δεν υπάρχουν στην οικογένεια.

Τέσσερα αγόρια. Κορίτσια δεν υπάρχουν στην οικογένεια.

Τότε τα παιδιά έπαιζαν διαφορετικά από σήμερα;

Ναι. Εμείς παίζαμε στις αλάνες. Τα παιδιά σήμερα είναι με ένα κινητό ή ένα τάμπλετ ή

με ένα PlayStation.

Νιώθετε τυχερός άνθρωπος; Και ναι και όχι.

Νιώθετε όμως ότι η ζωή έχει ακόμη να σας δώσει αρκετά από τα δώρα της;

Πιστεύω, ναι. Όπως έρχονται

Έχετε ζήσει και σε άλλες πόλεις. Στον Βόλο, στην Αθήνα.

Και στον Βόλο και στην Αθήνα έχω δουλέψει. Όπου υπήρχε ημεροκάματο τρέχαμε. Δουλεύαμε από μικρή ηλικία.

Σήμερα υπάρχουν πράγματα που δεν μπορείτε να κάνετε, ακόμη και πολύ απλά πράγματα της καθημερινότητας.

Ναι. Δεν μπορώ, για παράδειγμα, να δέσω τα κορδόνια μου

Έχετε όμως δίπλα σας τη σύζυγό σας, η οποία σας φροντίζει, αλλά και μια ομάδα ανθρώπων στο ΚΔΗΦ, με θεραπευτές και ανθρώπους που βρίσκονται καθημερινά δίπλα σας. Χρειαστήκατε ποτέ ψυχολόγο;

Πιστεύω ότι είμαι ψυχολόγος του εαυτού μου. Ψυχολογώ τον εαυτό μου μόνος μου. Ξέρω τι θέλω, ξέρω τι κάνω. Κάπου-κάπου βοηθάνε και αυτοί, δεν μπορούμε να πούμε. Χρειάζονται

Έχετε έναν άνθρωπο που θεωρείτε τον πιο κοντινό σας φίλο;

Έχω πολλούς φίλους. Δεν μπορώ να συγκρίνω τον έναν με τον άλλον και να πω ότι ο Α ή ο Β είναι πρώτος ή δεύτερος. Δεν τους βάζω στη σειρά. Όλη η παρέά μου, όλα τα άτομα, είναι πολύ σωστά άτομα. Με καταλαβαίνουν και τους καταλαβαίνω

Έχετε κάνει και καινούριες φιλίες μέσα από το ΚΔΗΦ;

Ναι. Καθένας έχει την ιστορία του. Την ακούς. Μας βοηθάνε, τους βοηθάμε όσο μπορούμε. Εμπυκνώνει ο ένας τον άλλον.

Άρα η παρέα ανθρώπων που έχουν περάσει ανάλογες δυσκολίες λειτουργεί και ως στήριξη

Ναι. Καθένας έχει την ιστορία του. Πρέπει να υπάρχει θέληση στον εαυτό σου να πηγαίνει και πέρα. Δεν θα τα βάλω κάτω, θα προχωρήσω

Και ο φόβος; Υπάρχει;

Φόβος υπάρχει πάντα, αλλά πρέπει να τον ξεπερνάμε.

Πώς;

Ο φόβος υπάρχει. Για παράδειγμα, εγώ τώρα να σηκωθώ να πάω μέχρι εκεί, ο φόβος υπάρχει. Αν δεν το κάνω όμως, δεν ξεκολλάω. Μένω εκεί. Θα προσπαθώ να το κάνω και, αν πέσω, δεν θα με σηκώσετε

Άρα χρειάζεται να συνεχίζεις να κινείσαι.

Έτσι. Να είμαστε σαν πέτρα που κυλάει. Όπως λένε και οι Rolling Stones.

Η μουσική έχει θέση στην καθημερινότητά σας;

Καθημερινά. Το απόγευμα θα καθίσω μια ώρα και θα ακούσω λίγη μουσική.

Τι μουσική ακούτε;

Ρεμπέτικα βαριά και λαϊκά. Αλλά πιο πολύ ρεμπέτικο, βαρύ ρεμπέτικο.

Είστε ενεργός και στα social media.

Είμαι. Θα κάνω και μια κοινοποίηση, θα το

ακούσει όποιος το αγαπάει και όποιος γουστάρει.

Όταν φεύγετε από το ΚΔΗΦ, νιώθετε ότι έχετε κερδίσει κάτι από την ημέρα; Από τις θεραπείες που κάνουμε. Μας δίνει, μας τονώνει

Τι είναι αυτό που κάνετε για εσάς το ΚΔΗΦ τόσο σημαντικό;

Αν δεν κάνεις τις θεραπείες σου, κάποια στιγμή το χέρι ή το πόδι θα αγκυλώσει. Είμαστε σε μια κατάσταση που χρειάζεται να είσαι συνέχεια σε εγρήγορση, σε ετοιμότητα και το σώμα να μην χαλαρώνει.

Η συνεχής θεραπεία είναι επομένως απαραίτητη.

Ναι. Αυτό έγινε καλό μετά το ΚΔΗΦ. Παλιά πήγαινες να γράψεις μία θέση και σου έλεγαν μετά από έξι μήνες να κάνεις θεραπεία. Μα για να κάνεις μετά από έξι μήνες, έκλεισε το χέρι, το δάκτυλο που δουλεύει. Αυτό είναι.

Γι' αυτό λέτε ότι δεν θα αλλάζατε το ΚΔΗΦ με τίποτα

Δεν το αλλάζω. Και σαν προσωπικό και σαν γιατρούς, γιατί πραγματικά μας προσέχουν πολύ. Στο ANIMUS που ήμουν, ο γιατρός συνεννοούνταν να κάνει όλα. Στο ΚΔΗΦ εδώ πάλι τα παιδιά είναι όλοι εξυπηρετικοί. Και έχουν καλούς τρόπους. Ξέρουν τι θέλετε, ξέρουν πώς να σας προσέξουν.

Σας βλέπουμε να συμμετέχετε και στις δράσεις και στα ταξίδια.

Κάτι θα κάνουμε, ναι. Όπως έρθουν, είπαμε. Αν μπορέσουμε και πάμε, έχει καλό. Αν δεν μπορέσουμε, εντάξει.

Έχετε αλλάξει ως άνθρωπος μετά το περιστατικό;

«Το άσχημο το κομμάτι το κάνεις πέρα. Κρατάς ότι έρχεται καλό μπροστά. Ποιος ο λόγος να είμαι στο παρελθόν και λέω “τι έπαθα”; ... Προχωράω όπως έρχεται η ζωής»



Πριν είχα άγχος. Και από αυτό το έπαθα. Το άγχος και η νευρικότητα, πιστεύω ότι ήταν ένα πρόβλημα. Τώρα όμως που το έπαθα, λέω «no stress», όχι άγχος. Μου κάνει καλό; Κάθεσαι. Μου κάνεις κακό; Μακριά και αγαπημένοι.

Έχετε απομακρύνει ανθρώπους που σας χαλούν τη διάθεση;

Δεν θέλω τοξικά άτομα δίπλα μου. Όποιος σου χαλάει τη διάθεση, δεν κάνεις παρέα.

Η οικογένεια είναι ο βασικός σας πυρήνας. Το παιδί μου και κυρίως η γυναίκα μου.

Δεν σταματάτε να λέτε «ευχαριστώ» στη σύζυγό σας.

Ναι. Και το εννοώ αυτό. Δεν το λέω για κάρη λόγου. Το εννοώ. Και την αγαπάω πάρα πάρα πολύ, που μου είναι ακόμα βράχος δίπλα μου. Έχω καλή συμπαράσταση και από τη γυναίκα και από το παιδί μου. Βοηθάει πολύ αυτό.

Ο γιος σας έχει ακολουθήσει τη δική του πορεία.

Έχει τελειώσει Ευελπίδων και είναι σήμερα υπολοχαγός και εργάζεται στη Χίο.

Ήσασταν ένας πατέρας που έβαζε το παιδί του σε δραστηριότητες.

Έχει κάνει πάρα πολλά δραστηριότητες. Παίζει πιάνο. Έχει το πτυχίο πιάνου, της αρμονίας. Ξέρει καλό κολύμπι. Ήταν και στις καταδύσεις. Έχει πέσει από βαθύρα, πέντε χρονών, τρία μέτρα.

Τα είχατε ονειρευτεί όλα αυτά όταν ήσασταν νεότερος;

Όχι. Αλλά ήμουν μέσα σε όλα. Προσπαθούσα, όταν το παιδί το πήγαινα στις δραστηριότητες και ήθελε, να διαλέγει μόνο του ποιο θέλει να κάνει.

Πώς βλέπετε σήμερα τη ζωή; Την κυνηγάς ή την αφήνουμε να έρθει;

Όσο μπορούμε προσπαθούμε για το καλύτερο. Και άμα δούμε κάπου στραβά, άσ' το να πάει όπως βγαίνει. Δεν αλλάζει τίποτα η μοίρα του



ανθρώπου. Αλλά όταν προσπαθείς, προσπαθείς για κάτι καλύτερο. Βγαίνει και το καλό.

Πιστεύετε ότι οι λέξεις και ο τρόπος που μιλάμε έχουν δύναμη;

Έχουν δύναμη. Ο τρόπος που σκεφτόμαστε, ο τρόπος που συμπεριφερόμαστε.

Και η τύχη; Παίζει ρόλο;

Πρέπει να έχουμε και λίγο τύχη.

Έχετε μιλήσει και για την ανάγκη το κράτος να δείχνει περισσότερη πρόνοια στους ανθρώπους που έχουν ανάγκη. Τι θα θέλατε να υπάρχει; Περισσότερη φροντίδα στους ανθρώπους που έχουν ανάγκη. Ένας βοηθός στο σπίτι, που συζητιέται τώρα, είναι καλό. Γιατί κάποιος που είναι μόνος του δεν μπορεί να ανταπεξέλθει στα προβλήματα. Καλό είναι να βοηθήσουν όσο μπορούν και περισσότερο ακόμα.

Η μετακίνηση είναι επίσης σημαντική για εσάς, αφού έρχεστε από τα Τρίκαλα στη Λάρισα

Σωστά. Αν δεν ήταν αυτά, δεν θα ερχόμασταν. Είναι 60 χιλιόμετρα. Έρχομαι δύο φορές τη βδομάδα που έχουμε την κίνηση. Έρχομαι άνετα, γιατί ξέρω ότι θα κάνω τη θεραπεία μου και θα φύγω.

Υπάρχουν ημέρες που δεν έχετε κέφι;

Φυσιολογικό είναι αυτό. Προσπαθούμε.

Από πού αντλείτε δύναμη;

Η δύναμη είναι από μέσα μας. Και μετά, οι άνθρωποι που έχεις δίπλα σου. Η οικογένειά σου. Από εκεί αντλεις δύναμη και προχωράς. Λες «όχι, δεν θα το βάλω κάτω, γιατί έχω μια γυναίκα και το παιδί μου».

Ο γιος σας έχει πει κάτι που σας έχει μείνει; Όταν τον ρωτήσατε αν τον πειράζει που δεν έχετε πλέον την ίδια κινητικότητα. Μου είπε «καθόλου. Αρκεί που ζεις. Που είσαι στη ζωή»

Μια φράση που έχει μεγάλη σημασία.

Ναι. Και έχω μεγάλο στήριγμα από το παιδί μου. Με βοηθάει σε ό,τι το ζητάς. Δεν μου λέει όχι. Μεγάλο ρόλο παίζει αυτό.

Πιστεύετε ότι οι ιστορίες ανθρώπων που έχουν περάσει δύσκολα μπορούν να βοηθήσουν άλλους;

Αυτή είναι η αλήθεια. Αν προσπαθήσει ο καθένας για τον εαυτό του και πει «ναι, το έπαθα αυτό, αλλά θα προσπαθώ να ανταπεξέλθω, να μην πέσω πιο χάλια», εκεί ναι, βοηθάει.

Αν είχατε τη δυνατότητα να αλλάξετε κάτι από τη ζωή σας, θα το αλλάζατε;

Κάτι που θα ήταν στο χέρι μου; Θα ήταν να μην είμαι έτσι όπως είμαι σήμερα. Τίποτα άλλο. Όλα τα άλλα είναι νορμάλ. Όλα τα άλλα θα έμεναν ίδια. Παρά τις δυσκολίες, το χαμόγελο δεν το αφήνετε.

Το χαμόγελο μας βοηθάει σε πολλά. Να φεύγει το άγχος, να φεύγουν όλα. Και εντάξει, κάποια στιγμή μιλάμε σοβαρά στην παρέα. Θέλει και το διαφορετικό. Θέλει και το καλαμπούρι. Δεν μπορείς να μιλάς συνέχεια για σοβαρά θέματα. Θα κάνεις και το καλαμπούρι σου στην παρέα.

Αν μπορούσατε σήμερα να πραγματοποιήσετε μία επιθυμία, ποια θα ήταν

Να γίνω 100% όπως ήμουν.

Ακόμη και να δέσετε μόνος σας τα κορδόνια των παπουτσιών σας

Ναι. Αυτό είναι.

Το έχετε αποδεχτεί όμως;

Το έχω δεχτεί. Το έχω αποδεχτεί αυτό. Τώρα, ό,τι καλύτερο έρχεται, δεκτό. Τίποτα άλλο.

Η μουσική που ακούτε έχει κάποιο τραγούδι που ξεχωρίζετε;

Όλα αγαπημένα μου είναι. Όλα είναι αγαπημένα. Γι' αυτό και τα ακούω κιόλας.

Ο χρόνος περνάει, αλλά εσείς νιώθετε ακόμη παιδί;

Νιώθω παιδί ακόμα. Και κακό δεν είναι.

Και όταν κοιτάζετε πίσω, τι κρατάτε από όλα όσα περάσατε;

Το άσχημο κομμάτι το κάνεις πέρα. Κρατάς ότι έρχεται καλό μπροστά. Ποιος ο λόγος να είμαι στο παρελθόν και να λέω «τι έπαθα»; Όχι. Πέταξα ό,τι πέταξα. Το έκανα πέρα. Δεν θέλω να το σκεφτομαι. Προχωράω όπως έρχεται η ζωή.

Και όταν βλέπετε έναν άνθρωπο στο ΚΔΗΦ που κάποια μέρα δεν είναι τόσο κεφάτος, προσπαθείτε να τον εμπυκνώσετε;

Όλοι συζητάμε. Όλα τα παιδιά συζητάμε. Καθένας έχει τα προβλήματά του, τα συζητάει, τα λέει ο ένας στον άλλον. Και ό,τι προσπάθεια γίνεται, καλό είναι.

Θέλετε να συνεχίσει να υπάρχει το ΚΔΗΦ; Ναι, είναι σημαντικό και θέλω να συνεχίσει να υπάρχει. Να ερχόμαστε να κάνουμε τις θεραπείες μας. Αν δεν υπάρχουν κι αυτά, δεν γίνεται τίποτα.

Τι σας προσφέρουν οι θεραπείες;

Θέλει ο άνθρωπος να έχει την κίνη-

«Όποιο πρόβλημα υπάρχει στον άνθρωπο, όλα παλεύονται. Να μην τα παρατάμε, να έχουμε αισιοδοξία»



ση. Είναι εργοθεραπεία, φυσικοθεραπεία, λογοθεραπεία. Πολλά. Αυτά βοηθάνε τον κόσμο και πρέπει να υπάρχουν.

Και η σύζυγός σας εξακολουθεί να είναι ο άνθρωπος που σας δίνει κουράγιο.

Με συμπαραστέκεται πάρα πολύ. Να μην το βάζω κάτω. Η Λίκη είναι από πάνω μου. Δεν μπορώ να πω, μου δίνει πολύ κουράγιο. Και χαιρέται που έρχομαι εδώ

Γιατί ξέρεi ότι εδώ κινείστε, κάνετε τις θεραπείες σας.

Ναι. Αν αφήσω το χέρι και δεν κάνω κάποια κίνηση, αυτό θα κλείσει. Είμαστε σε μια σταθερότητα. Καλά είναι.

Αν σας ζητούσαμε να δώσετε ένα μήνυμα στους ανθρώπους που σας ακούν και μπορεί να περνούν μια δύσκολη κατάσταση, τι θα τους λέγατε;

Όποιο πρόβλημα υπάρχει στον άνθρωπο, όλα παλεύονται. Να μην τα βάζουν κάτω. Να έχουν αισιοδοξία και να πουν «εντάξει, το έπαθα, θα το προσπεράσω». Άμα προσπερνιέται, καλώς. Άμα δεν προσπερνιέται, ώρα του καλού.

Και το άγχος;

Με το άγχος δεν κάνεις τίποτα. Καλό είναι ο κάθε άνθρωπος να έχει τον σύντροφό του, να έχει κάποιον κοντά. Όταν έχεις κάποιον κοντά, από εκεί και πέρα δεν φοβάσαι.

Αν έπρεπε να κρατήσουμε από τη δική σας ιστορία μερικές λέξεις, ποιες θα ήταν;

Το χαμόγελο, η αγάπη, ο άνθρωπος στη ζωή μας είναι κινητήριο δύναμη. Η θετική σκέψη είναι σίγουρα αυτή που πυροδοτεί το σώμα και το πνεύμα.

Το προσωπικό του ΚΔΗΦ και του ΣΥΔ ANIMUS δεν περιορίστηκε στη θεωρητική ενημέρωση, αλλά εκπαιδεύτηκε πρακτικά σε BLS/AED, αντιμετώπιση πνιγμονής από ξένο σώμα και θέση ανάνηψης, μέσα από ειδικά εκπαιδευτικά stations

Ρεπορτάζ **Λόλα Γάτσιου**



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΖΩΗΣ ΣΤΟ ANIMUS

Το προσωπικό ΚΔΗΦ και ΣΥΔ εκπαιδεύτηκε σε BLS, AED και αντιμετώπιση επειγόντων περιστατικών

Υπό την αιγίδα της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας, εκπαιδευτές πιστοποιημένοι από το European Resuscitation Council εκπαιδυσαν το προσωπικό σε βασικές δεξιότητες υποστήριξης της ζωής

Σε ένα επείγον περιστατικό, τα πρώτα λεπτά μπορούν να αποδειχθούν καθοριστικά. Η αναγνώριση μιας κατάστασης που απειλεί τη ζωή, η άμεση ενεργοποίηση της επείγουσας βοήθειας και η γνώση των βασικών ενεργειών που μπορούν να πραγματοποιηθούν μέχρι την άφιξη εξειδικευμένου προσωπικού αποτελούν κρίσιμες δεξιότητες.

μεταξύ άλλων και με αντικείμενο τη βελτίωση της επιβίωσης μετά από εξωνοσοκομειακή καρδιακή ανακοπή.

Την οργάνωση της εκπαίδευσης από την πλευρά του ANIMUS είχε η Μαρία Νταλιάνη, Σύμβουλος Ανάπτυξης και Εκπαίδευσης Νοσηλευτικής Υπηρεσίας ANIMUS.

Τι είναι η Βασική Υποστήριξη της Ζωής

Με αυτή την αφετηρία πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 20 Σεπτεμβρίου εκπαιδευτικό σεμινάριο για το προσωπικό του ΚΔΗΦ ANIMUS και της ΣΥΔ, με αντικείμενο τη Βασική Υποστήριξη της Ζωής, τη χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή, την αντιμετώπιση απόφραξης του αεραγωγού από ξένο σώμα και την τοποθέτηση θύματος σε θέση ανάνηψης.

Το σεμινάριο πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας (HCS) και υλοποιήθηκε από εκπαιδευτές που ανήκουν στην ομάδα Ε.Σ.ΕΚ.Υ.Ζ. – Επιστημονικό Συμβούλιο Εκπαίδευσης για την Υποστήριξη της Ζωής, με πιστοποίηση από το European Resuscitation Council (ERC).

Την εκπαιδευτική ομάδα αποτέλεσαν η Σοφία Μπόρου, η Γεωργία Καμπουρίδου, ο Κοσμάς Στέφος και ο Πάνος Πλικιδίτης. Επικεφαλής της ομάδας είναι ο καρδιολόγος Χαράλαμπος Παρίσης, με επιστημονική δραστηριότητα στον χώρο της καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης. Η Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία έχει δημοσιεύσει εργασίες του σχετικά με την ΚΑΡΠΑ,

εκατοστά, επιτρέποντας στον θώρακα να επανέρχεται πλήρως μετά από κάθε συμπίεση και περιορίζοντας όσο γίνεται τις διακοπές. Όταν ο διασωστής έχει εκπαιδευτεί στις αναπνοές διάσωσης, εφαρμόζεται ο συνδυασμός 30 συμπίεσεων και 2 αναπνοών.

Η εκπαίδευση στο BLS έχει επομένως πρακτικό χαρακτήρα. Δεν αφορά μόνο την απομνημόνευση μιας διαδικασίας, αλλά την εξάσκηση στην αναγνώριση του περιστατικού και στην εφαρμογή των ενεργειών με τη σωστή σειρά.

Ο Αυτόματος Εξωτερικός Απινιδωτής

Σημαντικό μέρος του σεμιναρίου αποτέλεσε ο AED – Automated External Defibrillator, ο Αυτόματος Εξωτερικός Απινιδωτής. Ο AED είναι σχεδιασμένος ώστε να αναλύει τον καρδιακό ρυθμό και να καθορίζει εάν απαιτείται ηλεκτρική απινίδωση. Οι οδηγίες του ERC αναφέρουν ότι ο AED πρέπει να χρησιμοποιείται όσο το δυνατόν νωρίτερα όταν είναι διαθέσιμος και ότι ο χρήστης ακολουθεί τις φωνητικές ή οπτικές οδηγίες της συσκευής. Η συσκευή συνδέεται με τον άνθρωπο μέσω ειδικών ηλεκτροδίων που τοποθετούνται στο γυμνό στήθος. Κατά την ανάλυση του ρυθμού δεν πρέπει κανείς να αγγίζει το άτομο, ενώ μετά την απινίδωση, εφόσον δοθεί, οι θωρακικές συμπίεσεις επαναλαμβάνονται άμεσα σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευής. Η εξοικείωση με τον AED αποτελεί επομένως σημαντικό τμήμα της εκπαίδευσης BLS, καθώς σε μια

πραγματική κατάσταση ο χρόνος και η σωστή αλληλουχία των ενεργειών έχουν ιδιαίτερη σημασία.

Όταν η αναπνοή εμποδίζεται από ξένο σώμα

Ένας ακόμη βασικός άξονας του σεμιναρίου ήταν η αντιμετώπιση της απόφραξης του αεραγωγού από ξένο σώμα, γνωστής ως πνιγμονή. Η σοβαρή απόφραξη μπορεί να εξελιχθεί γρήγορα. Το άτομο μπορεί να αδυνατεί να μιλήσει, να βήξει αποτελεσματικά ή να αναπνεύσει. Σε μια τέτοια περίπτωση απαιτείται άμεση παρέμβαση. Η σοβαρή απόφραξη μπορεί να εξελιχθεί γρήγορα. Το άτομο μπορεί να αδυνατεί να μιλήσει, να βήξει αποτελεσματικά ή να αναπνεύσει. Σε μια τέτοια περίπτωση απαιτείται άμεση παρέμβαση. Σύμφωνα με τις οδηγίες πρώτων βοηθειών του ERC 2025, όταν ο βήχας είναι αποτελεσματικός, το άτομο ενθαρρύνεται να συνεχίσει να βήχει. Όταν ο βήχας είναι αναποτελεσματικός, εφαρμόζονται έως πέντε χτυπήματα στην πλάτη και, εφόσον δεν αποκατασταθεί η απόφραξη, έως πέντε κοιλιακές ωθήσεις, με εναλλαγή των δύο τεχνικών. Σε περίπτωση απώλειας συνείδησης, η αντιμετώπιση περνά στη διαδικασία της ΚΑΡΠΑ. Οι οδηγίες επισημαίνουν επίσης ότι δεν πρέπει να γίνεται τυφλή προσπάθεια αφαίρεσης του αντικειμένου από το στόμα. Αφαιρείται μόνο εφόσον είναι ορατό.

Η θέση ανάνηψης

Ο τρίτος βασικός σταθμός αφορούσε την τοποθέτηση ενός ατόμου σε θέση ανάνηψης. Η θέση ανάνηψης εφαρμόζεται όταν ένα άτομο δεν αναπνέει κανένα, αλλά αναπνέει φυσιολογικά και δεν χρειάζεται ΚΑΡΠΑ. Η πλάγια θέση βοηθά στη διατήρηση του αεραγωγού και

Η εκπαίδευση πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας, από εκπαιδευτές της Ε.Σ.ΕΚ.Υ.Ζ., όλοι πιστοποιημένοι από το European Resuscitation Council (ERC), με στόχο το προσωπικό να μπορεί να αναγνωρίζει έγκαιρα μια επείγουσα κατάσταση και να παρέχει την απαραίτητη πρώτη υποστήριξη μέχρι την άφιξη εξειδικευμένης βοήθειας



επιτρέπει την παρακολούθηση της αναπνοής. Η συγκεκριμένη δεξιότητα είναι σημαντική ακριβώς επειδή η κατάσταση ενός μη ανταποκρινόμενου ανθρώπου μπορεί να μεταβληθεί. Η αναπνοή πρέπει να παρακολουθείται συνεχώς και, εάν πάψει να είναι φυσιολογική, απαιτείται επανέκτιμηση και έναρξη ΚΑΡΠΑ όπου ενδείκνυται. Οι συγκεκριμένες δεξιότητες αποτέλεσαν τον πυρήνα του πρώτου μέρους της εκπαίδευσης: αναγνώριση, άμεση ανταπόκριση, ΚΑΡΠΑ, χρήση AED, αντιμετώπιση πνιγμονής και ασφαλής τοποθέτηση σε θέση ανάνηψης.

Η εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες αποκτά πραγματική αξία όταν η θεωρητική γνώση μετατρέπεται σε πρακτική δεξιότητα. Αυτό ήταν το ζητούμενο της εκπαιδευτικής δράσης που πραγματοποιήθηκε στο ANIMUS: οι εργαζόμενοι του ΚΔΗΦ και της ΣΥΔ να μην γνωρίζουν απλώς τι πρέπει να γίνει σε ένα επείγον περιστατικό, αλλά να έχουν εξασκηθεί στον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να αντιδράσουν.

Η πρακτική διάσταση είναι ιδιαίτερα σημαντική στην αναζωογόνηση. Οι σύγχρονες οδηγίες του European Resuscitation Council αποτελούν όχι μόνο επιστημονικό πλαίσιο για την αντιμετώπιση της καρδιακής ανακοπής και άλλων επειγόντων περιστατικών, αλλά και βάση για τα εκπαιδευτικά προγράμματα αναζωογόνησης. Για τον λόγο αυτό, η εκπαίδευση οργανώθηκε γύρω από διαφορετικούς πρακτικούς σταθμούς.

Στον σταθμό του BLS και του AED

Στον πρώτο σταθμό οι συμμετέχοντες εκπαιδεύθηκαν στην αναγνώριση ενός περιστατικού καρδιακής ανακοπής και στην εφαρμογή των βασικών ενεργειών υποστήριξης της ζωής. Η διαδικασία περιλαμβάνει τη ν αξιολόγηση της ανταπόκρισης, την ενεργοποίηση της επείγουσας βοήθειας, την εκτίμηση της αναπνοής και την έναρξη ΚΑΡΠΑ όταν απαιτείται. Στη συνέχεια, η εκπαίδευση πέρασε στην πρακτική εφαρμογή των θωρακικών συμπίεσεων και στη χρήση του AED. Οι συμμετέχοντες εξοικειώθηκαν με τη

διαδικασία ενεργοποίησης της συσκευής, την τοποθέτηση των ηλεκτροδίων και την ακολουθία των οδηγιών που παρέχει ο απινιδωτής. Η πρακτική αυτή έχει έναν συγκεκριμένο στόχο: σε μια πραγματική κατάσταση, ο άνθρωπος που βρίσκεται μπροστά στο περιστατικό να μπορεί να κινηθεί χωρίς καθυστέρηση και να εφαρμόσει τις βασικές ενέργειες μέχρι να αναλάβει η εξειδικευμένη βοήθεια. Το ERC υπογραμμίζει άλλωστε τη σημασία της πρακτικής εκπαίδευσης, καθώς στις πρώτες στιγμές μιας καρδιακής ανακοπής ο πρώτος άνθρωπος που μπορεί να παρέμβει μπορεί να είναι ένας πολίτης, ένας εργαζόμενος ή ένας παρευρισκόμενος και όχι απαραίτητα επαγγελματίας υγείας.

Η αντιμετώπιση της πνιγμονής στην πράξη

Ο δεύτερος σταθμός επικεντρώθηκε στην απόφραξη του αεραγωγού από ξένο σώμα. Εδώ η πρακτική εξάσκηση έχει ιδιαίτερη σημασία, επειδή η αντιμετώπιση απαιτεί συγκεκριμένη τεχνική και αλληλουχία ενεργειών. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει πρώτα να αναγνωρίσει εάν ο βήχας είναι αποτελεσματικός ή όχι και στη συνέχεια να εφαρμόσει τους προβλεπόμενους χειρισμούς.

Η εκπαίδευση βασίστηκε στις σύγχρονες συστάσεις του ERC, σύμφωνα με τις οποίες σε σοβαρή απόφραξη εφαρμόζονται διαδοχικά χτυπήματα στην πλάτη και κοιλιακές ωθήσεις, ενώ σε απώλεια συνείδησης ακολουθεί η διαδικασία της ΚΑΡΠΑ. Μέσα από την πρακτική διαδικασία, οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να εξοικειωθούν με τους χειρισμούς και να κατανοήσουν τη διαφορά ανάμεσα σε μια κατάσταση στην οποία το άτομο μπορεί ακόμη να βήξει αποτελεσματικά και σε μια σοβαρή απόφραξη που απαιτεί άμεση παρέμβαση.

Η θέση ανάνηψης ως δεξιότητα πρώτης ανταπόκρισης

Ο τρίτος σταθμός αφορούσε τη θέση ανάνηψης. Η πρακτική άσκηση στη συγκεκριμένη δεξιό-

τητα είναι σημαντική γιατί αφορά μια συχνή κατάσταση πρώτης ανταπόκρισης: ένα άτομο μπορεί να μην ανταποκρίνεται, αλλά να εξακολουθεί να αναπνέει φυσιολογικά. Σε αυτή την περίπτωση, όταν δεν υπάρχει ένδειξη για ΚΑΡΠΑ και δεν συντρέχει λόγος που να καθιστά τη μετακίνηση επικίνδυνη, το άτομο μπορεί να τοποθετηθεί σε θέση ανάνηψης και να παρακολουθείται συνεχώς. Η εκπαίδευση επιτρέπει στους συμμετέχοντες να μάθουν όχι μόνο την τεχνική της τοποθέτησης, αλλά και το σημαντικότερο επόμενο βήμα: την παρακολούθηση της αναπνοής και την άμεση αντίδραση σε περίπτωση επιδείνωσης.

Μια εκπαίδευση προσαρμοσμένη στην καθημερινότητα των δομών

Για το προσωπικό του ΚΔΗΦ και της ΣΥΔ, η εκπαίδευση στις βασικές δεξιότητες υποστήριξης της ζωής έχει ιδιαίτερη πρακτική διάσταση. Οι εργαζόμενοι βρίσκονται καθημερινά σε ένα περιβάλλον όπου η φροντίδα, η υποστήριξη και η ασφάλεια των ωφελούμενων αποτελούν μέρος της καθημερινής λειτουργίας. Η γνώση των βασικών ενεργειών σε ένα επείγον περιστατικό αποτελεί επομένως ένα επιπλέον εργαλείο ετοιμότητας. Το ζητούμενο, ωστόσο, δεν είναι η υποκατάσταση της ιατρικής ή διασωστικής φροντίδας. Η εκπαίδευση αφορά την **πρώτη ανταπόκριση**: την αναγνώριση του προβλήματος, την άμεση ενεργοποίηση της βοήθειας και την εφαρμογή των βασικών ενεργειών μέχρι να αναλάβουν οι αρμόδιοι επαγγελματίες. Αυτή ακριβώς είναι και η λογική της σύγχρονης «αλυσίδας επιβίωσης» του ERC. Η έγκαιρη αναγνώριση, η άμεση ΚΑΡΠΑ και η πρώτη απινίδωση αποτελούν κρίκους μιας συνολικής διαδικασίας που συνεχίζεται με την εξειδικευμένη ιατρική αντιμετώπιση και την αποκατάσταση.

Η οργάνωση της εκπαιδευτικής δράσης

Η υλοποίηση μιας τέτοιας εκπαίδευσης απαιτεί και οργανωτική προετοιμασία. Στην περίπτωση

του ANIMUS, την οργάνωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας είχε η «Μαρία Νταλιάνη, Σύμβουλος Ανάπτυξης και Εκπαίδευσης Νοσηλευτικής Υπηρεσίας ANIMUS». Η συνεργασία με την εκπαιδευτική ομάδα της Ε.Σ.ΕΚ.Υ.Ζ., υπό την αιγίδα της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας και με εκπαιδευτές πιστοποιημένους από το European Resuscitation Council, έδωσε στο προσωπικό τη δυνατότητα να εκπαιδευτεί σε ένα αντικείμενο που βασίζεται στις σύγχρονες ευρωπαϊκές κατευθυντήριες οδηγίες. Οι ERC Guidelines 2025 αποτελούν την πιο πρόσφατη έκδοση των ευρωπαϊκών οδηγιών αναζωογόνησης και περιλαμβάνουν συστάσεις για τη βασική και προχωρημένη υποστήριξη της ζωής, την παιδιατρική αναζωογόνηση, τις πρώτες βοήθειες, την εκπαίδευση και άλλα πεδία της αναζωογόνησης.

Η αξία της εκπαίδευσης βρίσκεται στην ετοιμότητα

Το βασικό μήνυμα της συγκεκριμένης δράσης δεν είναι απλώς ότι το προσωπικό απέκτησε νέες πληροφορίες. Είναι ότι εκπαιδεύτηκε στο «πώς να αντιδράσει». Σε ένα επείγον περιστατικό, η ψυχραιμία και η σωστή σειρά ενεργειών έχουν σημασία. Η γνώση ότι πρέπει να αναγνωριστεί η κατάσταση, να ληθεί άμεσα βοήθεια, να ξεκινήσει ΚΑΡΠΑ όταν απαιτείται και να χρησιμοποιηθεί ένας διαθέσιμος AED μπορεί να μετατρέψει έναν παρευρισκόμενο από απλό θεατή σε πρώτο ανταποκριτή. Αυτός ήταν ο σκοπός της εκπαίδευσης της 20ής Σεπτεμβρίου στο ANIMUS: «η γνώση να γίνει πράξη και η πράξη να γίνει ετοιμότητα». Με την ολοκλήρωση του σεμιναρίου, το προσωπικό του ΚΔΗΦ και της ΣΥΔ είχε εκπαιδευτεί σε τρεις βασικές ενότητες πρώτης ανταπόκρισης — **BLS και AED, αντιμετώπιση πνιγμονής από ξένο σώμα και θέση ανάνηψης** — μέσα από μια διαδικασία που συνδύασε επιστημονική τεκμηρίωση και πρακτική εξάσκηση. Γιατί σε μια κρίσιμη στιγμή, αυτό που έχει σημασία δεν είναι μόνο να γνωρίζεις τι πρέπει να γίνει. Είναι να μπορείς να το κάνεις.

Η συμμετοχή του ΚΔΗΦ ANIMUS στη δράση ανέδειξε στην πράξη τη σημασία της κοινωνικής συμπερίληψης, δίνοντας στους ωφελούμενους τη δυνατότητα να συμμετέχουν ενεργά

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ειρήνης, ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS συμμετείχαν στη δράση που πραγματοποιήθηκε στην Πλατεία Ταχυδρομείου, με επίκεντρο τη συνύπαρξη, τη συμπερίληψη και τον σεβασμό στη διαφορετικότητα

«Ειρήνη σημαίνει ΜΑΖΙ!» Το ΚΔΗΦ ANIMUS στη βιωματική δράση της Λάρισας



Ρεπορτάζ
Λόλα
Γάτσιου

Η Πλατεία Ταχυδρομείου στη Λάρισα μετατράπηκε τη Δευτέρα 21 Σεπτεμβρίου σε έναν ανοιχτό χώρο επικοινωνίας, συνάντησης και έκφρασης, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ειρήνης. Στη βιωματική δράση «Ειρήνη σημαίνει ΜΑΖΙ!», που πραγματοποιήθηκε με τη συμμετοχή πολιτών και ωφελούμενων του προγράμματος HELIOS+, βρέθηκαν και ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS, συμμετέχοντας σε μια πρωτοβουλία με επίκεντρο την αποδοχή, τη διαφορετικότητα και την κοινωνική συνοχή.

Η δράση υλοποιήθηκε από την INTERSOS Hellas, σε συνεργασία με το Κέντρο Ένταξης Μεταναστών και το Κέντρο Κοινότητας της Διεύθυνσης Κοινωνικής Πολιτικής και Πρόνοιας του Δήμου Λαρισαίων, στο πλαίσιο του προγράμματος HELIOS+. Άνθρωποι διαφορετικών ηλικιών και πολιτισμικών καταβολών συναντήθηκαν και συμμετείχαν σε μια σειρά από βιωματικές δραστηριότητες, αναδεικνύοντας μέσα

από τη δική τους παρουσία και έκφραση τα στοιχεία που μπορούν να λειτουργήσουν ως γέφυρες μεταξύ των ανθρώπων. Για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS, η παρουσία στη συγκεκριμένη δράση αποτέλεσε μια ακόμη ευκαιρία συμμετοχής σε μια ανοιχτή κοινωνική δραστηριότητα, έξω από το καθημερινό πλαίσιο της δομής. Η επαφή με άλλους ανθρώπους, η συμμετοχή σε κοινές δραστηριότητες και η δυνατότητα έκφρασης σε έναν δημόσιο χώρο συνδέονται με την ουσιαστική παρουσία των ατόμων με αναπηρία στην κοινωνική ζωή της πόλης. Κεντρικό σημείο της εκδήλωσης ήταν ο διαδραστικός παγκόσμιος χάρτης, πάνω στον οποίο οι συμμετέχοντες αποτύπωσαν με πινέζες και κλωστές τις προσωπικές τους διαδρομές, τις αφετηρίες και τους προορισμούς τους. Στο «Μονοπάτι της Ειρήνης» καταγράφηκαν μηνύματα για την ειρήνη, την αλληλεγγύη και τη συμπερίληψη, τα οποία παρουσιάστηκαν σε διαφορετικές γλώσσες με τη συνδρομή διερμηνέων του Διεθνούς Οργανισμού Μετανά-

στευσης. Η δράση ολοκληρώθηκε με μια ανοιχτή μουσική συνάντηση, κατά την οποία ωφελούμενοι του HELIOS+ παρουσίασαν μουσικά ακούσματα από τις χώρες καταγωγής τους, δίνοντας στην εκδήλωση έναν ακόμη χαρακτήρα πολιτισμικής ανταλλαγής.

Η συμμετοχή του ΚΔΗΦ ANIMUS στη συγκεκριμένη πρωτοβουλία εντάσσεται στη γενικότερη προσπάθεια δημιουργίας ευκαιριών κοινωνικής συμμετοχής και αλληλεπίδρασης για τους ωφελούμενους της δομής. Η παρουσία τους σε δράσεις που πραγματοποιούνται στον δημόσιο χώρο αναδεικνύει τη σημασία μιας πόλης στην οποία η συμμετοχή δεν περιορίζεται από τη διαφορετικότητα και όπου η συμπερίληψη γίνεται πράξη μέσα από την καθημερινή συνύπαρξη. Το μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Ειρήνης, μέσα από τη συγκεκριμένη δράση στη Λάρισα, συνδέθηκε έτσι με την καθημερινότητα της πόλης: με την επικοινωνία, τη συνεργασία, την αποδοχή και τη δυνατότητα κάθε ανθρώπου να έχει ενεργό παρουσία στην κοινωνία.

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

Η ψυχολογική προσαρμογή του ασθενούς στη νέα πραγματικότητα, η αποκατάσταση δεν είναι μόνο σωματική διαδικασία. Ο ασθενής αντιμετωπίζει αλλαγή στον τρόπο ζωής του, νέους ρόλους, ανάγκες και συναισθήματα, όπως φόβο, άγχος και αβεβαιότητα



ΦΩΤΕΙΝΗ ΖΙΩΓΑ

«Οι δύσκολες μέρες δεν σημαίνει ότι θα είναι για πάντα»

Η ψυχολογική υποστήριξη στην αποκατάσταση, η διαχείριση της νέας πραγματικότητας και η δύναμη της προσαρμογής

Συνέντευξη
στη Δόλα
Γάτσου

Η αποκατάσταση μετά από μια κάκωση του νωτιαίου μυελού δεν είναι μόνο μια διαδικασία που αφορά το σώμα και τη σωματική λειτουργικότητα. Είναι μια μεγάλη αλλαγή στη ζωή του ανθρώπου, η οποία επηρεάζει την καθημερινότητά του, τους ρόλους που μέχρι εκείνη τη στιγμή είχε, τις ανάγκες του, τις σχέσεις του αλλά και τον τρόπο με τον οποίο βλέπει το μέλλον.

Σε αυτή τη διαδρομή, η ψυχολογική υποστήριξη αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι της αποκατάστασης. Ο άνθρωπος καλείται μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα να αντιμετωπίσει μια νέα πραγματικότητα και να προσαρμοστεί σε δεδομένα που συχνά δεν είχε φανταστεί ότι θα χρειαστεί ποτέ να διαχειριστεί. Το αρχικό σοκ, το άγχος, ο φόβος και η αβεβαιότητα για το μέλλον είναι συναισθήματα που μπορεί να εμφανιστούν στην πορεία, χωρίς όμως να βιώνονται με τον ίδιο τρόπο από όλους.

Η Φωτεινή Ζιώγα, ψυχολόγος των δομών υγείας ANIMUS, μιλά για τον ρόλο της ψυχολογικής υποστήριξης μέσα στη διεπιστημονική ομάδα και για τη σημασία της θεραπευτικής σχέσης

που αναπτύσσεται με τον ασθενή. Όπως εξηγεί, κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός και χρειάζεται τον δικό του χρόνο και τον δικό του τρόπο διαχείρισης. Ακόμη και όταν υπάρχει άρνηση ή δυσκολία αποδοχής της νέας πραγματικότητας, η προσέγγιση δεν μπορεί να βασίζεται στην πίεση. Χρειάζεται υπομονή, χρόνος και εμπιστοσύνη. Ιδιαίτερη θέση στη συζήτηση έχει και το ζήτημα των κινήτρων. Η αποκατάσταση δεν ακολουθεί μια ευθεία, γραμμική πορεία και οι δύσκολες ημέρες αποτελούν μέρος της διαδικασίας. Τα κίνητρα, σύμφωνα με τη Φωτεινή Ζιώγα, δεν είναι κάτι σταθερό. Αναπροσαρμόζονται ανάλογα με τους στόχους που θέτει ο ίδιος ο ασθενής και με τα αποτελέσματα που βλέπει στην πορεία.

Η επιστροφή στην καθημερινότητα αποτελεί επίσης βασικό στόχο. Η αποκατάσταση δεν σταματά στους χώρους ενός κέντρου. Περιλαμβάνει τη σταδιακή επιστροφή στους κοινωνικούς ρόλους, στην εργασία, στις δραστηριότητες, στην οικογένεια και στην κοινωνική ζωή. Σε αυτή τη διαδικασία, σημαντικό ρόλο μπορούν να έχουν ακόμη και οι κοινωνικές έξοδοι και ο αθλητισμός, που μπορεί να λειτουργήσει ως κίνητρο,

ως μέσο κοινωνικής επανένταξης αλλά και ως ευκαιρία για την ανακάλυψη νέων δυνατοτήτων. Η αλλαγή, ωστόσο, δεν αφορά μόνο τον ασθενή. Επηρεάζει και την οικογένεια, η οποία μπορεί να βιώνει άγχος, αβεβαιότητα ή ακόμη και τύψεις. Η υπερπροστατευτικότητα μπορεί, σε ορισμένες περιπτώσεις, να στερήσει από τον άνθρωπο τη δυνατότητα να ξανακερδίσει την ανεξαρτησία του. Γι' αυτό, όπως επισημαίνει η Φωτεινή Ζιώγα, χρειάζεται ισορροπία. Από τη διαχείριση των συναισθημάτων μέχρι την κοινωνική επανένταξη και από την οικογενειακή υποστήριξη μέχρι την ενημέρωση των νεότερων γενεών για την αναπηρία και την προσβασιμότητα, η συζήτηση με τη Φωτεινή Ζιώγα φωτίζει μια πλευρά της αποκατάστασης που συχνά δεν είναι ορατή με την πρώτη ματιά: την εσωτερική διαδρομή του ανθρώπου. Και ίσως το πιο ουσιαστικό μήνυμά της ίδιας συνοψίζεται σε μια φράση: οι δύσκολες ημέρες που βιώνει κάποιος σήμερα δεν σημαίνει ότι θα είναι για πάντα.

Ποιος είναι ο ρόλος του ψυχολόγου μέσα στη διεπιστημονική ομάδα ενός κέντρου αποκατάστασης;

Η συμμετοχή όλων των μελών της ομάδας αποκατάστασης είναι σημαντική για να πετύχουμε το αποτέλεσμα που έχουμε θέσει ως στόχο. Έτσι και ο ρόλος του ψυχολόγου είναι αναπόσπαστο κομμάτι στην πορεία της αποκατάστασης. Ο ασθενής δεν βιώνει μόνο μια σωματική αλλαγή, αλλά και μια αναπροσαρμογή των ρόλων του, των αναγκών του και των στόχων που πρέπει να θέσει από αυτό το στάδιο και μετά. Ο ψυχολόγος είναι εκεί για να τον υποστηρίξει ώστε να διαχειριστεί όλες αυτές τις αλλαγές. Στην ουσία μιλάμε για μια μεγάλη στροφή στη ζωή του. Έχει να διαχειριστεί πλέον έναν νέο τρόπο ζωής και δημιουργούνται καινούργια συναισθήματα.

Η κάκωση του νωτιαίου μυελού είναι μια σοβαρή και ξαφνική βλάβη. Ποια είναι συνήθως τα συναισθήματα που βιώνει ένας άνθρωπος την πρώτη περίοδο;

Τα συναισθήματα δεν είναι τα ίδια για κάθε ασθενή. Κάθε περίπτωση βιώνει διαφορετικά την κατάσταση. Σίγουρα στην αρχή υπάρχει ένα σοκ, γιατί η ζωή αλλάζει από τη μια μέρα στην άλλη. Τα πιο συννησιμένα συναισθήματα που μπορεί να βιώνει ένας άνθρωπος



HEALTH TALK

Η επιστροφή στην καθημερινότητα και η ανεξαρτησία, στόχος της αποκατάστασης είναι ο άνθρωπος να μπορέσει να επιστρέψει στη ζωή του, στους κοινωνικούς ρόλους, στην εργασία, στις εξόδους και στις δραστηριότητές του



είναι το άγχος, ο φόβος, η αβεβαιότητα για το μέλλον, αλλά και ερωτήσεις για το τι θα κάνει από εκεί και πέρα, πώς πρέπει να προχωρήσει και τι αλλαγές θα βιώσει. Αυτά είναι τα πιο συννησιμένα συναισθήματα, είτε κάποιος βρίσκεται στην αρχή της πορείας του είτε αργότερα.

Υπάρχουν περιπτώσεις ολικής άρνησης ή μη συνεργασίας; Και πώς αντιμετωπίζονται; Σίγουρα υπάρχει και αυτό σαν ενδεχόμενο. Απλώς, επειδή ακριβώς κάθε άνθρωπος δεν είναι ίδιος, χρειάζεται και διαφορετική διαχείριση. Κάποιος ο οποίος στην αρχή δεν μπορεί να το αντιμετωπίσει και βρίσκεται σε αυτή την άρνηση, ίσως χρειάζεται χρόνο για να εξοικειωθεί με το περιβάλλον στο οποίο βρίσκεται, στο κέντρο αποκατάστασης. Χρειάζεται να αναπτύξει μια θεραπευτική σχέση που θα τον βοηθήσει να δουλέψει πάνω στα νέα δεδομένα και να χτίσει εμπιστοσύνη.

Οπότε δεν είναι κάτι που απλώς το αφήνουμε να υπάρχει, η μη αποδοχή της κατάστασης. Απλώς δουλεύουμε με διαφορετικό τρόπο, έχοντας περισσότερη υπομονή, χωρίς να πιεζουμε την κατάστασή. Δεν είναι κάτι που, αν το πιέσουμε, θα αλλάξει. Κάθε άνθρωπος χρειάζεται διαφορετικό χειρισμό.

Υπάρχει διαφοροποίηση ανάλογα με την ηλικία; Οι νεότεροι άνθρωποι αντιμετωπίζουν διαφορετικά τη νέα πραγματικότητα σε σχέση με τους μεγαλύτερους;

Νομίζω πως υπάρχει. Παρόλο που οι νεότεροι άνθρωποι συνήθως χάνουν περισσότερους ρόλους, γνωρίζουν καλύτερα την πορεία της ιατρικής και ότι υπάρχουν πιθανές εναλλακτικές. Δεν υπάρχει ένα ταβάνι που μπορούμε να φτάσουμε. Οπότε έχουν και περισσότερη πίστη ότι θα βρεθεί τρόπος να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα και να εξελιχθούν.

Οι μεγαλύτεροι άνθρωποι συνήθως είναι πιο αρνητικοί στο να δουλέψουν με τα νέα δεδομένα.

Πώς διατηρούνται τα κίνητρα του ασθενή όταν η πρόοδος δεν είναι πάντα εύκολη και δεν υπάρχουν άμεσα ορατά αποτελέσματα;

Αυτό είναι κάτι που το περιμένουμε, γιατί η αποκατάσταση δεν είναι μια γραμμική διαδικασία. Είναι επίσης μια πολύ καλή ευκαιρία για

αυτούς που μπορούν να μην είχαν κάποια ιδιαίτερη σχέση με τον αθλητισμό πριν, να έρθουν σε επαφή μαζί του και να δοκιμάσουν κάτι για πρώτη φορά, βλέποντας ότι έχουν τη δυνατότητα να το καταφέρουν.

Η αλλαγή αυτή δεν αφορά μόνο τον ασθενή αλλά και την οικογένειά του. Πώς επηρεάζεται η οικογένεια από αυτή τη νέα πραγματικότητα;

Σίγουρα η οικογένεια ενδεχομένως να βιώνει και τα ίδια συναισθήματα ή παρόμοια με τον ασθενή. Μπορεί να βιώνει άγχος, αβεβαιότητα, ίσως και τύψεις κάποιες φορές και σίγουρα κάποιες φορές χρειάζεται και υποστήριξη και συμβουλευτική καθοδήγηση. Πολλές φορές η οικογένεια παίρνει τον ρόλο του αποκλειστικού φροντιστή και αυτό είναι κάτι που μπορεί να παρεμβαίνει στη διαδικασία της αποκατάστασης, γιατί μπορεί η οικογένεια να παίρνει ρόλους που ήταν του ασθενή, χωρίς να του δίνει την ευκαιρία να είναι ξανά ανεξάρτητος.

Οπότε εκεί χρειάζεται μια ισορροπία και μια καθοδήγηση, αλλά σίγουρα και μια κατανόηση για τα συναισθήματα που βιώνουν και εκείνοι.

Ποια είναι λοιπόν η ισορροπία που χρειάζεται η οικογένεια;

Κάπου στη μέση είναι η πραγματικότητα. Ούτε το ένα άκρο το θέλουμε ούτε το άλλο. Η αλήθεια είναι ότι συμβαίνουν και τα δύο, γιατί πολλές φορές και οι ίδιοι οι άνθρωποι της οικογένειας δεν ξέρουν πώς να το διαχειριστούν. Είναι και για εκείνους μια πολύ μεγάλη αλλαγή στα δεδομένα που είχαν μέχρι τότε, αλλά και στους ρόλους που μπορεί να είχαν. Οπότε κάπου στη μέση

Πόσο σημαντικό είναι τα παιδιά να ενημερώνονται και να εξοικειώνονται από μικρή ηλικία με την αναπηρία και την προσβασιμότητα;

Πολύ. Η ενημέρωση και η πρόληψη είναι οι πιο σημαντικοί παράγοντες για να είναι πιο διαχειρίσιμες αυτές οι καταστάσεις από την κοινωνία, για να είμαστε πιο εξοικειωμένοι με το κομμάτι της αναπηρίας και της χρήσης αναπηρικών αμαξιδίων.

Γι' αυτό τον λόγο γίνονται αυτές οι ενημερώσεις σε μαθητές γυμνασίου και λυκείου, όπου τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν από κοντά είτε ασθενείς είτε να χρησιμοποιήσουν αμαξίδια, να δουν τον τρόπο λειτουργίας του κέντρου και τις θεραπείες. Σίγουρα πολύ σημαντικός παράγοντας είναι και η προσαρμογή της καθημερινής ζωής. Οι ράμπες είναι σημαντικές, αλλά δεν είναι μόνο οι ράμπες. Είναι η πρόσβαση στους χώρους εργασίας, σε μαγαζιά και σε υπηρεσίες. Οπότε σίγουρα η ενημέρωση και η πρόληψη είναι από τα πιο σημαντικά ζητήματα.

Πώς ανταποκρίνονται οι μαθητές σε αυτές τις δράσεις ευαισθητοποίησης;

Υπάρχει ανταπόκριση. Αυτό που έχω παρατηρήσει είναι ότι τα παιδιά νιώθουν πως αυτό που βλέπουν είναι πολύ μακριά από αυτό που μπορεί να είχαν στο μυαλό τους. Και ίσως καταλαβαίνουν κιόλας ότι αυτό δεν συμβαίνει μόνο στους άλλους. Είναι πολύ κοντά στο να συμβεί και σε εμάς. Οπότε υπάρχει πολύ έντονη ευαισθητοποίηση, παρόλο που μιλάμε και για μικρές ηλικίες.

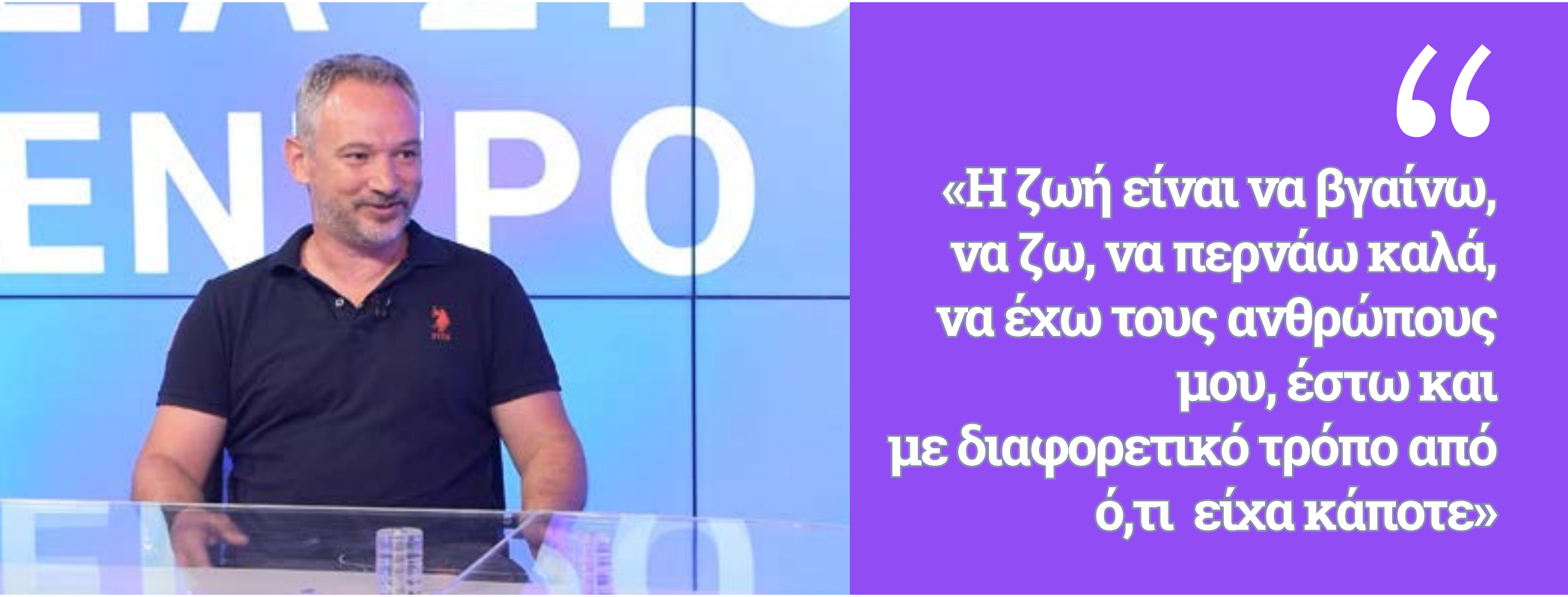
Και ποιο είναι, τελικά, το σημαντικότερο μήνυμά που θέλετε να μεταφέρετε σε έναν άνθρωπο που βρίσκεται αντιμέτωπος με μια τόσο μεγάλη αλλαγή στη ζωή του;

Σίγουρα να αποδεχόμαστε αυτό που νιώθουμε σε κάθε στάδιο, γιατί είναι φυσιολογικό. Δεν μπορούμε να είμαστε πάντα θετικοί. Αλλά η ουσία είναι ότι το ότι είναι δύσκολες οι μέρες τώρα δεν σημαίνει ότι θα είναι για πάντα. Πάντα χρειάζεται να συνεχίζουμε να προσπαθούμε και να μην τα πατάμε.



HEALTH TALK

Το νερό ως μέσο επανεκπαίδευσης της κίνησης. «Το νερό μας δίνει ξανά τη δυνατότητα να κινηθούμε και να ανακτήσουμε όλο αυτό το χαμένο κομμάτι που έχουμε, επανεκπαιδεύοντας το κεντρικό νευρικό σύστημα»



ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΟΣ

«Το νερό δίνει ξανά τη δυνατότητα στον άνθρωπο να κινηθεί»

Η υδροθεραπεία ως σημαντικό εργαλείο στην αποκατάσταση, η επανεκπαίδευση της κίνησης, η ενδυνάμωση του κορμού και των άνω άκρων, η βελτίωση της φυσικής κατάστασης αλλά και η ψυχολογική ενδυνάμωση μέσα από το νερό

Συνέντευξη
στη Λόλα
Γάτσιου

Η αποκατάσταση μετά από μια κάκωση του νωτιαίου μυελού αποτελεί μια απαιτητική και πολυδιάστατη διαδικασία, στην οποία κάθε μικρή κατάκτηση μπορεί να αποκτήσει ιδιαίτερη σημασία για την καθημερινότητα και την αυτονομία του ανθρώπου. Μέσα σε αυτή την πορεία, το νερό μπορεί να δημιουργήσει ένα διαφορετικό περιβάλλον άσκησης, προσφέροντας δυνατότητες κίνησης που στην ξηρά μπορεί να είναι ιδιαίτερα περιορισμένες.

Ο υδροθεραπευτής των Δομών Υγείας ANIMUS, Στυλιανός Κωνσταντάκος, μιλά για τον ρόλο της υδροθεραπείας στην αποκατάσταση ανθρώπων με κάκωση νωτιαίου μυελού και εξηγεί πώς οι ιδιότητες του νερού αξιοποιούνται στην καθημερινή θεραπευτική διαδικασία. Η άνωση, η υδροστατική πίεση και η θερμοκρασία του νερού δημιουργούν, όπως επισημαίνει, ένα περιβάλλον μέσα στο οποίο ο ασθενής μπορεί να κινηθεί διαφορετικά, να ενδυναμωθεί και να επανεκπαιδευθεί σταδιακά την κίνησή του. Ο ίδιος αναφέρεται στη σημασία της ενδυνάμωσης του κορμού και των άνω άκρων, στην ορθοστάση, στην κολύμ-

βηση και στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, αλλά και στη σημαντική ψυχολογική διάσταση της προσπάθειας. Για τον Στυλιανό Κωνσταντάκο, η επιστροφή στην κίνηση δεν αφορά μόνο τη σωματική αποκατάσταση, αλλά και τη δυνατότητα του ανθρώπου να ξανακερδίσει, με διαφορετικό τρόπο, την καθημερινή του ζωή.

Τι είναι αυτό που κάνει το νερό τόσο σημαντικό εργαλείο στην αποκατάσταση ενός ανθρώπου με κάκωση νωτιαίου μυελού;

Το νερό, με τις ιδιότητές του, κυρίως άνωση, η υδροστατική πίεση και η θερμοκρασία, δημιουργεί ένα περιβάλλον που δεν μπορούμε να βρούμε εύκολα αλλού. Όλη μας η ζωή προσπαθούμε να νικήσουμε τη βαρύτητα, να ανταπεξέλθουμε καθημερινά απέναντι στη βαρύτητα που μας τραβάει στη γη. Το νερό, με την άνωση, μας δίνει τη δυνατότητα να κινηθούμε ελεύθερα, ειδικά στις κακώσεις του νωτιαίου μυελού, όπου χάνεται η δυνατότητα της κίνησης. Το νερό δίνει ξανά τη δυνατότητα στον άνθρωπο να κινηθεί και να ανακτήσει ένα κομμάτι από αυτό που έχει χαθεί. Μέσα από την άσκηση που γίνεται στο

νερό μπορούμε να επανεκπαιδευσουμε το κεντρικό νευρικό σύστημα και παράλληλα να δυναμώσουμε το σώμα.

Πώς προσαρμόζεται η υδροθεραπεία ανάλογα με το ύψος και την έκταση της βλάβης;

Εξαρτάται από τη βλάβη, από το πόσο ψηλά βρίσκεται και από τις δυνατότητες που μας δίνει. Παρ' όλα αυτά, σε όλες τις περιπτώσεις υπάρχει δυνατότητα να εκμεταλλευτούμε την κίνηση που υπάρχει. Μπορεί μια κίνηση η οποία στην ξηρά πλέον να μην είναι εμφανής, λόγω της αδυναμίας που υπάρχει, μέσα στο νερό να υπάρχει και να μπορούμε να την εκμεταλλευτούμε. Αν η βλάβη είναι ψηλά, η υδροθεραπεία θα χρησιμοποιηθεί για να μπορέσουμε παθητικά, όπου χρειάζεται, και λιγότερο ενεργητικά, να κινητοποιήσουμε τον ασθενή. Όταν η βλάβη είναι πιο χαμηλά, προσπαθούμε να ενδυναμώσουμε και να ενισχύσουμε όλη αυτή την κίνηση που υπάρχει και να δώσουμε τα ερεθίσματα ώστε να επανέλθει κάποιο κομμάτι της κίνησης που έχει χαθεί μέσα στο νερό.

Υπάρχει περίπτωση κάποιος άνθρωπος με κάκωση νωτιαίου μυελού να

μην μπορεί να κάνει υδροθεραπεία;

Ουσιαστικά, δεν υπάρχει περίπτωση κάποιος ασθενής να μην κάνει υδροθεραπεία, ανεξάρτητα από τη μορφή της κάκωσης που έχει. Υπάρχουν κάποιες ελάχιστες περιπτώσεις που σχετίζονται με παθολογικές καταστάσεις οι οποίες δεν επιτρέπουν την είσοδο στο νερό, όπως κάποιες ανοικτές πληγές ή άλλες καταστάσεις. Όλοι οι υπόλοιποι μπορούν να μπουν στο νερό, να δουλέψουν και να κερδίσουν πάρα πολλά πράγματα. Όταν μόνο μπορούν, αλλά πρέπει να μπουν στο νερό και να δουλέψουν. Κατά κάποιο τρόπο επιβάλλεται, γιατί είναι το περιβάλλον όπου μπορούν πιο πρώιμα και πιο καλά να κερδίσουν την κίνηση που έχουν χάσει από αυτό που τους συνέβη.

Τι συμβαίνει όταν ένας ασθενής αντιληφθεί μέσα στο νερό ότι μπορεί να κινηθεί περισσότερο από ό,τι στην ξηρά;

Πολλές φορές ασθενείς που πριν ακόμη μπουν στο νερό δεν είχαν μεγάλη επαφή με την υδροθεραπεία, συνεχίζουν και γίνονται κολυμβητές. Το νερό τους δίνει τη δυνατότητα να γυμνάζονται έντονα και συνεχόμενα και να κερδίζουν

Η αποκατάσταση ως επιστροφή στη ζωή και την αυτονομία. «Τώρα μπορούν να ξανακερδίσουν τη ζωή τους πίσω δεν σημαίνει ότι δεν μπορούν να ξαναποκτήσουν τη ζωή τους. Η ζωή είναι να βγαίνω, να ζω, να περνάω καλά, να έχω τους ανθρώπους μου, έστω και με διαφορετικό τρόπο»



πράγματα χωρίς να αγχώνονται αν η κάκωση που έχει γίνει θα τους επιτρέψει να το κάνουν ή όχι. Συνεχίζουν, κάνουν ενδυνάμωση, βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση και την αερόβια ικανότητα τους. Αυτοί οι άνθρωποι, από εκεί που ήταν κινητικοί, βρέθηκαν ξαφνικά σε μια κατάσταση ακινησίας και έχασαν τη δυνατότητα να κουράζονται λιγότερο, να κάνουν μεγαλύτερες αποστάσεις, να κινούνται περισσότερο και να κάνουν πράγματα που ήθελαν στην καθημερινότητά τους. Το νερό τους βοηθάει πάρα πολύ να ξανακτήσουν αυτή τη δυνατότητα.

Πόσο σημαντική είναι ακόμη και η παραμικρή κίνηση που μπορεί να εμφανιστεί μέσα στο νερό;

Ανάλογα με το πού είναι η βλάβη, χάνεται κάποια κίνηση. Ο ασθενής μπορεί να χάσει την κίνηση των ποδιών και, σε πολλές περιπτώσεις όπου η βλάβη φτάνει ψηλά, ακόμη και τις κινήσεις των χεριών. Μέσα στο νερό, όμως, και η παραμικρή κίνηση επανέρχεται και εμφανίζεται και χρησιμοποιείται, ώστε ο άνθρωπος να αρχίσει να κάνει αυτά τα πράγματα που θέλει. Όταν κάποιος μπαίνει στο νερό και από εκεί που ξαφνικά βρέθηκε ακινητοποιημένος ξαναποκτά αυτή την ελευθερία που του έλειπε, νιώθει καταπληκτικά. Πέρα από το ότι κερδίζει πάρα πολλά ψυχολογικά, αποκτά και το κίνητρο να δουλέψει ακόμη περισσότερο.

Πόσο σημαντικό είναι το ψυχολογικό κομμάτι της υδροθεραπείας;

Τους βοηθάει πάρα πολύ. Μπαίνουν μέσα στο νερό και αντιλαμβάνονται ότι μπορούν ξανά να φτάσουν εκεί που ήταν. Απλώς προσορνά δεν μπορούν να νικήσουν τη βαρύτητα. Δουλεύοντας εντατικά με όλη την ομάδα της αποκατάστασης και μέσα στην πισίνα, μπορούν να φτάσουν ξανά στο κομμάτι που θέλουν. Αμέσως αλλάζει όλος ο τρόπος σκέψης τους. Από εκεί που υπάρχει μεγάλη απογοήτευση και περνούν όλα αυτά τα στάδια μετά την απώλεια της κίνησης, το κίνητρο γίνεται τεράστιο. Βλέπουν ότι υπάρχει δυνατότητα να φτάσουν εκεί που θέλουν. Αυτό είναι πολύ σημαντικό.

Πόσο διαρκεί συνήθως μία συνεδρία υδρο-

θεραπείας;

Μία συνεδρία είναι περίπου 45 λεπτά. Υπάρχουν, βέβαια, περιπτώσεις με παθολογικά προβλήματα, όπως κάποια καρδιακά προβλήματα ή άλλους περιορισμούς, όπου μπορεί να είναι λιγότερο. Όταν, όμως, πρόκειται για κάποιους νέους ανθρώπους που θα μπουν να κολυμπήσουν, μπορεί να είναι και παραπάνω. Δεν είναι κάτι αυστηρό.

Όταν η κίνηση στα κάτω άκρα είναι πολύ περιορισμένη ή δεν υπάρχει καθόλου, ποιος είναι ο στόχος της θεραπείας μέσα στο νερό;

Ο στόχος είναι να δώσουμε τα ερεθίσματα ώστε να μπορέσουμε να «χτίσουμε» την κίνηση που έχει χαθεί. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, γιατί ενώ έξω από το νερό οι ασθενείς δυσκολεύονται να κινήσουν τα άκρα τους, μέσα στο νερό, με τον τρόπο που κάνουμε τις ασκήσεις και με την ορθοστάση, όπου ξανά καταφέρνουμε να τους σπκώσουμε όρθιους, αρχίζουμε να δίνουμε τα ερεθίσματα που χρειάζεται ο εγκέφαλος. Έτσι μπορεί να ξανακάνει τη λειτουργία και να αρχίσει να ελέγχει πάλι τα πόδια, όσο περισσότερο θέλει ο άνθρωπος.

Πόσο σημαντικός είναι ο έλεγχος του κορμού και η ενδυνάμωση των άνω άκρων; Σε μία κάκωση του νωτιαίου μυελού, ο κορμός και τα χέρια, από ένα σημείο και μετά, γίνονται οι κολώνες του σώματος. Δεν είναι πια τα πόδια αυτά που στηρίζουν το σώμα, αλλά ο κορμός και τα χέρια. Είτε πρόκειται για την καθημερινότητα, για τη μετακίνηση με το καρότσι, για τις κινήσεις στο κρεβάτι ή για οτιδήποτε χρειάζεται ο άνθρωπος, η δύναμη στον κορμό και στα χέρια είναι απαραίτητη. Ακόμη και όταν κάποιος πρόκειται να σπκωθεί σε όρθια θέση, ο κορμός πρέπει να κρατήσει σταθερό το σώμα, ώστε να μπορεί να σταθεροποιηθεί και να δώσει στα πόδια τη δυνατότητα να προσαρμοστούν. Άρα, η ενδυνάμωση του κορμού και των χεριών είναι ο πρώτος στόχος. Όταν επιτύχουμε καλή λειτουργία στα χέρια και στον κορμό, μπορούμε να προχωρήσουμε και να προσπαθήσουμε να σπκωθούμε όρθιοι ή να κάνουμε κάποια βήματα, σε κάποιους ανθρώπους.

Η ενδυνάμωση αυτή έχει αποτέλεσμα; Στο κομμάτι του κορμού και των χεριών, η

ενδυνάμωση είναι σίγουρη. Δεν υπάρχει περίπτωση να ασκηθεί κάποιος και να δουλέψει και να μην έχει αποτέλεσμα. Γι' αυτό και οι άνθρωποι, είτε καταφέρουν να ανακτήσουν μέρος της κίνησής τους είτε έχουν κάποιους περιορισμούς που παραμένουν μετά την κάκωση, φεύγουν με δυνατό κορμό και δυνατά χέρια. Αυτό τους βοηθά να είναι ανεξάρτητοι. Αν η βλάβη είναι σε ένα καλό σημείο, μπορούν να δυναμώσουν τον κορμό, να δυναμώσουν τα χέρια και να καταφέρουν ότι χρειάζεται για να ζήσουν ανεξάρτητα την υπόλοιπη ζωή τους.

Εκτός από την κίνηση, ποια άλλα οφέλη μπορεί να προσφέρει το νερό;

Πέρα από την άνωση, υπάρχει η υδροστατική πίεση, δηλαδή η πίεση που ασκεί το νερό στο σώμα. Όταν μπαίνουμε μέσα στο νερό, για να μπορέσει το σώμα να ανταπεξέλθει σε αυτή την πίεση, αρχίζει να δυναμώνει είτε τους αναπνευστικούς μύες είτε τους υπόλοιπους μύες του σώματος. Σημαντική είναι και η θερμοκρασία του νερού σε μία θεραπευτική πισίνα. Δεν μιλάμε για μία πισίνα κολυμβητηρίου, αλλά για μία πισίνα που είναι θεραπευτική. Με το ζεστό νερό οι ιστοί μαλακώνουν και το σώμα μπορεί να γίνει πιο ευκαμπτο. Έτσι μπορούμε να ξαναφέρουμε το σώμα στην αρχική του θέση και να απορύουμε τους περιορισμούς που έχουν προκύψει λόγω της ακινητοποίησης. Στόχος είναι να φτάσουμε αρχικά σε ένα καλό λειτουργικό επίπεδο και στη συνέχεια σε ένα επίπεδο που θα βοηθήσει αργότερα τον άνθρωπο να περπατήσει ή να κάνει οτιδήποτε χρειάζεται.

Μπορεί η υδροθεραπεία να βοηθήσει και στον έλεγχο του σωματικού βάρους και στη φυσική κατάσταση;

Το νερό είναι για αυτούς τους ανθρώπους το μέρος όπου μπορούν να ασκηθούν εντατικά, να κάνουν αερόβια άσκηση, να έχουν απώλεια βάρους και κατανάλωση ενέργειας. Οι δραστηριότητες μέσα στο νερό και η κολύμβηση μπορούν να τους βοηθήσουν να ελέγξουν το βάρος τους και να ξανακτήσουν τη δύναμή τους. Πολλοί κολυμπούν και, μέσω του νερού και της διατροφής, μπορούν να ελέγξουν το βάρος τους και να επανέλθουν σε φυσιολογικά επίπεδα. Είναι πολύ δύσκολο, όταν δεν κινείσαι, να μπο-



HEALTH TALK

ρέσεις να διατηρήσεις το βάρος σου. Γι' αυτό η κολύμβηση βοηθά. Πολλοί γίνονται κολυμβητές και κάποιοι συμμετέχουν ακόμη και σε αγώνες. Υπάρχουν πολλές διοργανώσεις στις οποίες μπορούν να πάρουν μέρος, ανάλογα με τη βλάβη τους, το επίπεδό τους αλλά και με το τι θέλουν οι ίδιοι. Κάποιοι θέλουν κάτι πιο ανταγωνιστικό, ενώ κάποιοι θέλουν περισσότερο να συμμετέχουν.

Υπάρχουν άνθρωποι που τελικά αποκτούν καλύτερη φυσική κατάσταση από αυτή που είχαν πριν από την κάκωση;

Είναι κάτι που το ακούμε. Έρχονται και λένε «εγώ ποτέ δεν μπορούσα να τα κάνω αυτά». Είχαν έναν καθιστικό τρόπο ζωής και ξαφνικά γίνονται αθλητές. Βλέπουν το σώμα τους να αποδίδει, έστω και με τους περιορισμούς που προέκυψαν, πολύ καλύτερα. Πολλές φορές λένε ότι από αυτό που τους έτυχε, που ήταν κάτι κακό, έχουν κερδίσει και κάτι με τον τρόπο που ασκούνται στο νερό. Από ένα σημείο και μετά γίνονται αθλητές.

Πώς αποφασίζετε το πρόγραμμα και τους στόχους της υδροθεραπείας για κάθε ασθενή;

Ανάλογα με την πάθηση, με τις οδηγίες των φυσιάτρων και με τη λειτουργία της ομάδας αποκατάστασης, γνωρίζουμε ότι ο κάθε άνθρωπος, ανάλογα με τις κινήσεις που έχει και με αυτό που θέλει να πετύχει, πρέπει να ακολουθεί ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα. Μπορεί να χρειάζεται ενδυνάμωση κορμού, ενδυνάμωση στα χέρια, ορθοστάση ή κολύμβηση. Σε συνεργασία με όλη την ομάδα αποκατάστασης αποφασίζεται και ακολουθείται ένα πρόγραμμα με συγκεκριμένες ασκήσεις. Από ένα σημείο και μετά, οι υδροθεραπευτές, με την εμπειρία τους, προσθέτουν ή αφαιρούν ό,τι χρειάζεται, βλέποντας στην πράξη τι μπορεί να κάνει ο ασθενής και τι όχι.

Τι σημαίνει για εσάς, ως υδροθεραπευτή, να βλέπεται έναν άνθρωπο που αρχικά δεν πίστευε ότι θα κινηθεί και τελικά καταφέρνει να κινηθεί;

Για εμάς είναι πολύ σημαντικό. Εμείς, ως υδροθεραπευτές, κερδίζουμε και οι ίδιοι ψυχολογικά βλέποντας έναν άνθρωπο να ξανακινείται. Υπήρχαν άνθρωποι που δεν πίστευαν ότι θα κινηθούν και άρχισαν να κινούνται μέσα στο νερό. Αργότερα, όταν μας συναντούν έξω, μας λένε: «Θυμάμαι τότε που μου έλεγες ότι θα κινηθώ και δεν σε πίστευα». Νιώθουμε πολύ καλά και εμείς και εκείνοι, γιατί ξέρουμε ότι μέσα στο νερό μπορούν να κερδίσουν κίνηση και να αρχίσουν πάλι να κινούνται με τρόπο που θα τους βοηθήσει στην καθημερινότητά τους.

Ποιο είναι το μήνυμα που θα έλατε να κρατήσουν οι άνθρωποι για τις δυνατότητες που μπορούν να αποκτήσουν μέσα από την αποκατάσταση;

Βρισκόμαστε πια σε μια εποχή που όλοι οι άνθρωποι μπορούν να κερδίσουν πράγματα. Πριν από χρόνια, οι άνθρωποι έμεναν σε ακινησία, δεν είχαν δραστηριότητες, δεν είχαν τίποτα. Τώρα μπορούν να ξανακερδίσουν τη ζωή τους πίσω. Μπορεί αυτό να γίνει με κάποιες διαφοροποιήσεις και με έναν διαφορετικό τρόπο κίνησης, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορούν να ξαναποκτήσουν τη ζωή τους. Η ζωή είναι να βγαίνω, να ζω, να περνάω καλά, να έχω τους ανθρώπους μου, έστω και με διαφορετικό τρόπο από ό,τι είχα κάποτε.



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
- Ρομπωτική
- **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 άμεση αντίδραση μπορεί να κάνει τη διαφορά. Αναδείχθηκε η σημασία της ενεργής συμμετοχής των πολιτών, τονίζοντας ότι ακόμη και ένας άνθρωπος χωρίς επαγγελματική εκπαίδευση υγείας μπορεί να προσφέρει ουσιαστική βοήθεια, αρκεί να γνωρίζει τα βασικά βήματα



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Η γνώση που μπορεί να γίνει πράξη και να σώσει μια ζωή στο ΚΔΗΦ ANIMUS

Μια ουσιαστική εκπαιδευτική δράση πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 23 Σεπτεμβρίου στο ΚΔΗΦ ANIMUS, με τη Σύμβουλο Ανάπτυξης και Εκπαίδευσης Νοσηλευτικής Υπηρεσίας Μαρία Νταλιάνη να παρουσιάζει με πρακτικό τρόπο βασικές γνώσεις για την αντιμετώπιση μιας καρδιακής ανακοπής, τη χρήση του αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή, την αντιμετώπιση πνιγμονής και την ασφαλή θέση ανάνηψης

Ρεπορτάζ
Λόλα
Γάτσιου

Η γνώση των πρώτων βοηθειών δεν αποτελεί απλώς μια χρήσιμη δεξιότητα, αλλά μπορεί, σε μια κρίσιμη στιγμή, να αποτελέσει τον συνδετικό κρίκο ανάμεσα σε ένα επείγον περιστατικό και στην άμεση παροχή βοήθειας μέχρι να φτάσει η εξειδικευμένη ιατρική υποστήριξη. Αυτό ήταν το βασικό μήνυμα της εκπαιδευτικής δράσης που πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 23 Σεπτεμβρίου στο ΚΔΗΦ ANIMUS, με τη Σύμβουλο Ανάπτυξης και Εκπαίδευσης Νοσηλευτικής Υπηρεσίας Μαρία Νταλιάνη να μεταφέρει στους συμμετέχοντες γνώσεις και πρακτικές οδηγίες για την αντιμετώπιση περιστατικών που μπορεί να συμβούν οποιαδήποτε στιγμή και σε οποιονδήποτε χώρο

Η δράση επικεντρώθηκε στην καρδιακή ανακοπή, στην αντιμετώπιση της πνιγμονής από ξένο σώμα, στη χρήση του αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή, αλλά και στη σωστή τοποθέτηση ενός ανθρώπου που έχει χάσει τις αισθήσεις του, αλλά εξακολουθεί

να αναπνέει. Η παρουσίαση δεν περιορίστηκε στη θεωρία. Αντίθετα, σημαντικό μέρος της εκπαίδευσης πραγματοποιήθηκε μέσα από πρακτική επίδειξη, με τη συμμετοχή των παρευρισκομένων, ώστε οι βασικές κινήσεις να γίνουν κατανοητές και να μπορούν να εφαρμοστούν σε μια πραγματική κατάσταση ανάγκης. Από την έναρξη της παρουσίασης έγινε σαφές ότι η εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες αποτελεί ένα πεδίο στο οποίο η εξοικείωση και η πρακτική γνώση μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Η Μαρία Νταλιάνη αναφέρθηκε ειδικότερα στην καρδιακή ανακοπή, επισημαίνοντας τη σοβαρότητα του φαινομένου και την ανάγκη οι πολίτες να γνωρίζουν πώς μπορούν να αντιδράσουν. Όπως υπογράμμισε, η δυνατότητα παροχής βοήθειας δεν αφορά μόνο τους επαγγελματίες υγείας, αλλά μπορεί να αφορά οποιονδήποτε βρεθεί μπροστά σε ένα περιστατικό. Στο επίκεντρο της εκπαίδευσης βρέθηκε η ανάγκη για άμεση αντίδραση. Όπως εξηγήθηκε, κάθε λεπτό καθυστέρησης στην έναρξη της

καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης μειώνει σημαντικά τις πιθανότητες επιβίωσης, καθώς ο εγκέφαλος δεν τροφοδοτείται με αίμα. Για τον λόγο αυτό, η άμεση κινητοποίηση, η κλήση για βοήθεια και η έναρξη των απαραίτητων ενεργειών αποτελούν κρίσιμα βήματα. Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στους αριθμούς έκτακτης ανάγκης 166 και 112. Η Μαρία Νταλιάνη εξήγησε τη χρησιμότητα του 112, το οποίο μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό της περιοχής στην οποία βρίσκεται κάποιος, ακόμη και όταν ο ίδιος δεν γνωρίζει ή δεν μπορεί να περιγράψει με ακρίβεια το σημείο όπου βρίσκεται. Σε μια επείγουσα κατάσταση, όπως σημειώθηκε, η δυνατότητα γρήγορης επικοινωνίας με τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης είναι πολύτιμη. Κεντρικό μέρος της παρουσίασης αποτέλεσε ο αυτόματος εξωτερικός απινιδωτής, μια συσκευή που μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική σε περιστατικό καρδιακής ανακοπής. Η εισήγηση παρουσίασε τη λειτουργία του, εξηγώντας ότι η συσκευή καθοδηγεί τον χρήστη με φωνητικές οδηγίες,

γεγονός που επιτρέπει ακόμη και σε έναν άνθρωπο χωρίς εξειδικευμένη ιατρική εκπαίδευση να ακολουθήσει τα απαραίτητα βήματα. Η διαδικασία παρουσιάστηκε στην πράξη, με την τοποθέτηση των ηλεκτροδίων και την επίδειξη της χρήσης της συσκευής. Όπως τονίστηκε, ο απινιδωτής διαθέτει ηλεκτρόδια τα οποία τοποθετούνται στο σώμα του ανθρώπου σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται πάνω στα ίδια τα επιθέματα. Η παρουσίαση είχε ως στόχο να απομυθοποιησει τη χρήση της συσκευής και να δείξει ότι, όταν υπάρχει η απαραίτητη γνώση και ακολουθούνται οι οδηγίες της, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως σημαντικό εργαλείο αντιμετώπισης ενός περιστατικού. Παράλληλα, αναλύθηκε η σημασία των θωρακικών συμπίεσεων. Η εισήγηση έδωσε έμφαση στη σωστή εκτέλεσή τους και στον ρυθμό των συμπίεσεων, εξηγώντας τον ρόλο τους στην κυκλοφορία του αίματος προς τα ζωτικά όργανα. Ιδιαίτερη συζήτηση έγινε και γύρω από τις εμφυσίδες, καθώς αρκετοί άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται φόβο ή δισταγμό μπρο-

Οι πρώτες βοήθειες είναι γνώση για όλους. Σε ένα περιστατικό καρδιακής ανακοπής, η έγκαιρη κλήση στο 112/166, η έναρξη θωρακικών συμπίεσεων και η χρήση του αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή μπορούν να κερδίσουν πολύτιμο χρόνο μέχρι να φτάσει η εξειδικευμένη βοήθεια



στά στην ιδέα να πραγματοποιήσουν εμφυσήσεις σε έναν άγνωστο άνθρωπο.

Σε αυτό το σημείο, το μήνυμα της παρουσίασης ήταν ξεκάθαρο: ακόμη και όταν κάποιος δεν αισθάνεται έτοιμος να πραγματοποιήσει εμφυσήσεις, δεν πρέπει να αδρανήσει. Η σωστή εκτέλεση των θωρακικών συμπίεσεων αποτελεί μια ενέργεια που μπορεί να πραγματοποιηθεί και η οποία μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση της κυκλοφορίας του αίματος μέχρι να υπάρξει εξειδικευμένη βοήθεια.

Η εκπαίδευση μεταφέρθηκε στη συνέχεια σε ένα ρεαλιστικό σενάριο, με την εισήγηση να περιγράφει ένα περιστατικό σε δημόσιο χώρο, όπου ένας άνθρωπος καταρρέει και δεν έχει τις αισθήσεις του. Μέσα από το παράδειγμα αυτό αναδείχθηκε η ανάγκη πρώτα να διασφαλιστεί η ασφάλεια του χώρου, να ελεγχθεί η κατάσταση του ανθρώπου, να κληθεί άμεσα βοήθεια και να ζητηθεί από κάποιον παρευρισκόμενο να φέρει τον απινιδωτή, εφόσον υπάρχει σε κοντινή απόσταση.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε και στη συμπεριφορά των παρευρισκομένων σε ένα τέτοιο περιστατικό. Όπως ανέφερε χαρακτηριστικά η Μαρία Νταλιάνη, συχνά πολλοί άνθρωποι συγκεντρώνονται γύρω από ένα περιστατικό από περιέργεια, ενώ λιγότεροι είναι εκείνοι που σπεύδουν πραγματικά να βοηθήσουν. Η εκπαιδευτική διαδικασία ανέδειξε έτσι όχι μόνο το «πώς» της παροχής πρώτων βοηθειών, αλλά και τη σημασία της ψυχραιμίας συνεργασίας μεταξύ των ανθρώπων που βρίσκονται στον χώρο.



Ένα ακόμη σημαντικό μέρος της δράσης αφορούσε την πνιγμονή από ξένο σώμα. Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αντιδράσουν όταν ένας άνθρωπος παρουσιάζει απόφραξη του αεραγωγού. Η εισήγηση παρουσίασε διαδοχικά τις κινήσεις που μπορούν να πραγματοποιηθούν, αρχικά με πλήξεις στην πλάτη και στη συνέχεια με κοιλιακές ωθήσεις, όταν αυτό απαιτείται. Η πρακτική επίδειξη έγινε με τη συμμετοχή εθελοντών, ώστε οι κινήσεις να παρουσιαστούν με τρόπο άμεσο και κατανοητό. Ιδιαίτερη σημασία δόθηκε στο ενδεχόμενο το περιστατικό να εξελιχθεί σε απώλεια αισθήσεων. Σε μια τέτοια περίπτωση, όπως εξηγήθηκε, η αντιμετώπιση αλλάζει και απαιτείται μετάβαση στην καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση. Στη συνέχεια, η παρουσίαση πέρασε σε ένα ακόμη κρίσιμο κεφάλαιο των πρώτων βοηθειών: την ασφαλή θέση ανάνηψης. Πρόκειται για την περίπτωση κατά την οποία ένας

άνθρωπος έχει χάσει τις αισθήσεις του, αλλά εξακολουθεί να αναπνέει. Η Μαρία Νταλιάνη έδειξε βήμα προς βήμα τον τρόπο με τον οποίο τοποθετείται το σώμα, πώς τοποθετούνται τα χέρια και τα πόδια και πώς πραγματοποιείται η πλάγια μεταφορά του ανθρώπου στη θέση ανάνηψης. Στόχος της συγκεκριμένης θέσης είναι, σύμφωνα με την παρουσίαση, να διατηρηθεί ο αεραγωγός ανοικτός και ο άνθρωπος σε ασφαλή στάση μέχρι να φτάσει η εξειδικευμένη βοήθεια. Παράλληλα, τονίστηκε ότι το άτομο που προσφέρει βοήθεια πρέπει να συνεχίζει να παρακολουθεί την κατάσταση του ανθρώπου και να ενημερώνει τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης για το περιστατικό. Η δράση στο ΚΔΗΦ ANIMUS είχε, επομένως, έντονα πρακτικό χαρακτήρα, καθώς οι συμμετέχοντες δεν περιορίστηκαν στην ακρόαση πληροφοριών, αλλά είδαν στην πράξη βασικές διαδικασίες και κινήσεις που συνδέονται με την αντιμετώπιση μιας επεί-

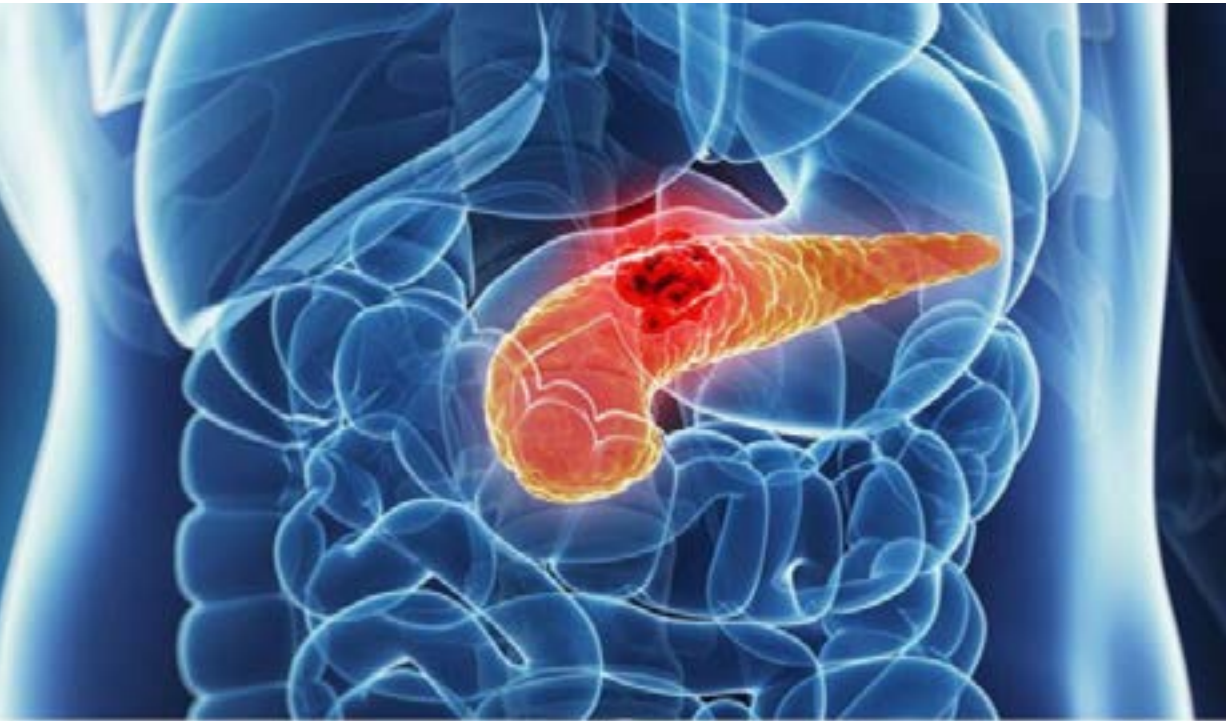
γουσας κατάστασης. Από την αναγνώριση ενός ανθρώπου που δεν έχει τις αισθήσεις του μέχρι την κλήση στο 112, την έναρξη των συμπίεσεων, τη χρήση του απινιδωτή, την αντιμετώπιση της πνιγμονής και την ασφαλή θέση ανάνηψης, παρουσιάστηκε μια ολοκληρωμένη εικόνα των βασικών ενεργειών που μπορεί να χρειαστεί να πραγματοποιήσει ένας πολίτης. Ιδιαίτερη σημασία είχε και το μήνυμα που συνόδευσε το κλείσιμο της δράσης. Η Μαρία Νταλιάνη υπογράμμισε ότι όλοι μπορούν και πρέπει να βοηθούν, ενώ τόνισε τη σημασία ακόμη και της προσπάθειας από έναν άνθρωπο που δεν θεωρεί ότι γνωρίζει αρκετά. Η άμεση κινητοποίηση, η κλήση στις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης και η προσπάθεια παροχής βοήθειας μπορούν να κερδίσουν πολύτιμο χρόνο. Η εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες αποκτά έτσι μια ιδιαίτερη αξία ακριβώς επειδή μετατρέπει τη γνώση σε δυνατότητα αντίδρασης. Σε μια στιγμή κατά την οποία ο χρόνος είναι κρίσιμος, η ψυχραιμία, η γνώση των βασικών βημάτων και η διάθεση για βοήθεια μπορούν να αποτελέσουν σημαντικά στοιχεία αντιμετώπισης ενός περιστατικού. Αυτό ήταν και το μήνυμα με το οποίο ολοκληρώθηκε η δράση στο ΚΔΗΦ ANIMUS: η γνώση να γίνει κοινό κτήμα και περισσότερο άνθρωποι να μπορούν να ανταποκριθούν όταν ένας συνάνθρωπός τους χρειάζεται βοήθεια. Όπως χαρακτηριστικά ανέφερε η εισήγηση, στόχος είναι «να γίνουμε όσο το δυνατόν περισσότεροι» κοινωνοί αυτής της προσπάθειας.



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Το PANXEON εντόπισε το 86,8% των περιστατικών καρκίνου του παγκρέατος στα στάδια Ι και ΙΙ, γεγονός που αναδεικνύει τη δυναμική μιας απλής εξέτασης αίματος για την έγκαιρη ανίχνευση της νόσου. Ωστό-
σο, πρόκειται ακόμη για πειραματικό ερευνητικό εργαλείο και όχι για καθιερωμένη εξέταση ρουτίνας



ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΑΓΚΡΕΑΤΟΣ

Νέο τεστ PANXEON εντόπισε περιστατικά στα στάδια Ι και ΙΙ

Τι έδειξε διεθνής μελέτη σε 1.785 άτομα

Ένα σημαντικό βήμα προς την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του παγκρέατος φαίνεται να κάνει η επι-
στημονική έρευνα, καθώς ένα νέο πειραματικό τεστ αίματος κατάφερε να εντοπίσει με υψηλή ευαισθησία περιστατικά της νόσου στα αρχικά της στάδια. Τα αποτελέσματα της διε-
θνούς μελέτης δημοσιεύθηκαν στις 16 Σεπτεμβρίου 2026 στο Nature Medicine και δημιουργούν νέες προοπτικές για την αξιοποίηση της «υγής βιοψίας» στην έγκαιρη ανί-
χνευση του παγκρεατικού καρκίνου. Το τεστ, που ονομάζεται PANXEON, αναπτύχθηκε από ερευνητές με επι-
κεφαλής επιστήμονες του City of Hope και βασίζεται στην ανάλυση βιολογικών σημάτων που μπορούν να εντοπιστούν σε ένα δείγμα αί-
ματος. Στη συγκεκριμένη μελέτη συμμετείχαν 1.785 άτομα από τέσ-
σερις χώρες, σε μια πολυκεντρική, προοπτική μελέτη βιοδεικτών.

υπό μελέτη δείγμα. Παράλληλα, το ποσοστό ψευδώς θετικών αποτε-
λεσμάτων ήταν 5,2% στις ομάδες χαμηλού κινδύνου και 15,6% στις ομάδες υψηλού κινδύνου. Η εξέλιξη έχει ιδιαίτερη σημασία επειδή ο καρκίνος του παγκρέατος αποτελεί μία από τις δυσκολότερες μορφές καρκίνου ως προς την έγκαιρη διάγνωση. Συχνά δεν προ-
καλεί χαρακτηριστικά συμπτώματα στα πρώτα στάδια και, όταν εμφανι-
στούν πιο έντονα σημάδια, η νόσος μπορεί ήδη να έχει προχωρήσει. Σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Καρκίνου των ΗΠΑ, μέχρι σήμερα δεν υπάρχει καθιερωμένη εξέταση προσυμπτωματικού ελέγχου που να μπορεί να εντοπίζει αξιόπιστα τον πρώιμο παγκρεατικό καρκίνο στον γενικό πληθυσμό.



καρκινικό δείκτη CA19-9. Ο συν-
δυασμός των πληροφοριών αυτών οδηγεί σε ένα συνολικό σκορ, το PANXEON, που εκτιμά την πιθανό-
τητα παρουσίας καρκίνου του πα-
γκρέατος. Η λογική είναι ότι, αντί να αναζητείται ένα και μόνο σημάδι της νόσου, αξιοποιούνται περισσότερες βιολογικές πληροφορίες ταυτόχρο-
να. Η συγκεκριμένη προσέγγιση φαίνεται να βελτιώνει την ικανότητα ανίχνευσης της νόσου σε σχέση με την αξιοποίηση μόνο ενός βιοδείκτη.

Πώς λειτουργεί το PANXEON

Η νέα προσέγγιση δεν βασίζεται σε έναν μόνο δείκτη. Το τεστ εξετάζει ένα σύνολο από microRNA, μικρά μόρια που συμμετέχουν στη ρύθμιση της γονιδιακής έκφρασης και μπο-
ρούν να παρουσιάζουν διαφορετικά επίπεδα όταν υπάρχουν καρκινικές αλλοιώσεις.

Οι ερευνητές δημιούργησαν μια ειδική «υπογραφή» αποτελούμενη από δέκα microRNA και στη συνέ-
χεια τη συνδύασαν με τον γνωστό

τα ανίχνευσης υψηλού βαθμού δυσπλασίας σε άτομα που είχαν κύστεις του παγκρέατος και θεω-
ρούνταν υψηλού κινδύνου. Η συ-
γκεκριμένη προκαρκινική αλλοίωση εντοπίστηκε σε ποσοστό 64,3% στη σχετική ομάδα της μελέτης. Το στοιχείο αυτό θεωρείται ση-
μαντικό, καθώς ο εντοπισμός μιας επικίνδυνης προκαρκινικής κατά-
στασης θα μπορούσε μελλοντικά να επιτρέψει στενότερη παρακολού-
θηση ή έγκαιρη παρέμβαση πριν εξελιχθεί σε διηθητικό καρκίνο.

Ένα εργαλείο και για την παρα-
κολούθηση; Οι ερευνητές εξέτασαν ακόμη κατά πόσο τα επίπεδα της συ-
γκεκριμένης μοριακής υπογραφής μεταβάλλονταν κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Σε μια μικρή ομάδα 19 ατόμων, τα επίπεδα των microRNA μειώθηκαν κατά τη διάρκεια της προεγχειρητικής χημειοθεραπείας και μετά την επέμβαση, ενώ αυξη-
θηκαν πριν από την υποτροπή της νόσου. Το εύρημα αυτό είναι προκα-
ταρκτικό λόγω του μικρού αριθμού ασθενών, αλλά δείχνει μια πιθανή μελλοντική χρήση του τεστ και στην παρακολούθηση της πορείας των ασθενών.

Δεν είναι ακόμη εξέταση ρουτίνας

Παρά τα ενθαρρυντικά αποτελέσμα-
τα, οι επιστήμονες υπογραμμίζουν ότι

το PANXEON δεν αποτελεί ακόμη κα-
θιερωμένο διαγνωστικό ή προληπτικό τεστ. Η ίδια η δημοσίευση στο Nature Medicine αναφέρει ότι απαιτούνται μεγαλύτερες, προοπτικές μελέτες προτού αξιολογηθεί η ευρεία κλινική εφαρμογή του. Το ζήτημα της έγκαιρης διάγνωσης παραμένει κρίσιμο.

Μια προηγούμενη μελέτη που υποστηρίχθηκε από τα αμερικανικά Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας είχε επίσης εντοπίσει συνδυασμό τεσσάρων πρω-
τεϊνικών βιοδεικτών που μπορούσε να αναγνωρίσει το 87,5% των περιστα-
τικών στα στάδια Ι και ΙΙ, δείχνοντας ότι η ανάπτυξη πολυπαραγοντικών αιματολογικών εξετάσεων αποτελεί ενεργό πεδίο έρευνας.

Η προοπτική μιας απλής αιμοληψί-
ας που θα μπορούσε να λειτουργεί ως «καμπανάκι» για περαιτέρω έλεγχο είναι ιδιαίτερα σημαντική.

Ωστόσο, προς το παρόν, το PANXEON αποτελεί ένα πολλά υποσχόμενο ερευ-
νητικό εργαλείο και όχι μια εξέταση που μπορεί να αντικαταστήσει τις υπάρχουσες απεικονιστικές και δια-
γνωστικές μεθόδους.

Το επόμενο βήμα είναι να επιβε-
βαιωθεί η αποτελεσματικότητά του σε ακόμη μεγαλύτερους πληθυσμούς και, κυρίως, σε ανθρώπους που δεν έχουν ακόμη εμφανίσει συμπτώμα-
τα αλλά ανήκουν σε ομάδες αυξη-
μένου κινδύνου.

Ο Προσωπικός Βοηθός δεν αποτελεί απλώς οικονομική ενίσχυση, αλλά έναν θεσμό που ενισχύει έμπρα-
κτα την αυτονομία και την ανεξάρτητη διαβίωση των ατόμων με αναπηρία. Η υποστήριξη προσαρμόζεται στις πραγματικές ανάγκες κάθε ανθρώπου, ενώ ο ίδιος ο ωφελούμενος έχει ενεργό ρόλο στην επιλογή και την οργάνωση της βοήθειας που λαμβάνει



«ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΒΟΗΘΟΣ» για ΑΜΕΑ

Νέα εποχή για την ανεξάρτητη διαβίωση

Μόνιμος πλέον ο θεσμός σε όλη τη χώρα – Έως 1.939 ευρώ τον μήνα για προσωπική βοήθεια – Άνοιξε η πλατφόρμα για νέες αιτήσεις

Ένα σημαντικό βήμα προς την ανεξάρτητη διαβίωση και την κοινωνική συμπερίληψη των ατόμων με αναπηρία αποτελεί η μονι-
μοποίηση του προγράμματος «Προσωπικός Βοηθός για Άτομα με Αναπηρία», το οποίο πλέον εφαρμόζεται σε πανελλαδικό επίπεδο. Το πρόγραμμα, που ξεκίνησε πιλοτικά, μετα-
τρέπεται σε μόνιμη υπηρεσία του κράτους, με στόχο να προσφέρει εξατομικευμένη υποστήριξη στους ανθρώπους με αναπηρία, ανάλογα με τις πραγματικές ανάγκες της καθημερινότητάς τους.

Η προσωπική βοήθεια δεν αφορά απλώς την κάλυψη πρακτικών αναγκών. Βασική φιλοσοφία του θεσμού είναι το άτομο με ανα-
πηρία να έχει μεγαλύτερο έλεγχο στην καθη-
μερινή του ζωή και να μπορεί να οργανώνει την υποστήριξη που χρειάζεται με βάση τις προσωπικές του επιλογές, τις συνθήκες ζωής και το επίπεδο αυτονομίας του. Σύμφωνα με την επίσημη περιγραφή του προγράμματος, η υποστήριξη παρέχεται από Προσωπικό Βοηθό της επιλογής του δικαιούχου ή του νόμιμου εκπροσώπου του και αποσκοπεί στην ενίσχυση της ανεξάρτητης διαβίωσης και της συμμετοχής στην κοινωνία.

Τι αλλάζει για τα άτομα με αναπηρία

Με τη νέα μορφή του προγράμματος, ο Προσωπικός Βοηθός αποτελεί πλέον μόνιμο θεσμό εθνικής εμβέλειας. Η συνολική χρημα-
τοδότηση ανέρχεται σε 53 εκατ. ευρώ ετησίως, από εθνικούς και ευρωπαϊκούς πόρους, ενώ μέρος της χρηματοδότησης προέρχεται από το ΕΣΠΑ 2021-2027.

Παράλληλα, προβλέπεται οικονομική ενί-
σχυση για την προσωπική βοήθεια, η οποία μπορεί να φτάνει έως και τα 1.939 ευρώ τον μήνα, ανάλογα με την αξιολόγηση και τις ανάγκες του κάθε ωφελουμένου. Παράλληλα αυξάνονται οι αμοιβές των Προσωπικών



Βοηθών και των μελών των επιτροπών αξι-
ολόγησης.

Για όσους ήδη συμμετέχουν στο πρόγραμμα, έχει προβλεφθεί μεταβατική περίοδος, χωρίς να απαιτείται κάποια ενέργεια μέχρι το τέλος του 2026.

Ο ρόλος του Προσωπικού Βοηθού

Ο Προσωπικός Βοηθός μπορεί να υποστη-
ρίξει το άτομο με αναπηρία σε δραστηριότητες

που συνδέονται με την καθημερινή του ζωή. Η ανάγκη δεν είναι ίδια για όλους, γι' αυτό και το πρόγραμμα σπριζείται στην εξατομικευμένη αξιολόγηση.

Η βοήθεια μπορεί να αφορά, ανάλογα με την περίπτωση, την προσωπική φροντίδα, την καθημερινή μετακίνηση, την πρόσβαση σε υπηρεσίες, την εκπαίδευση, την εργασία, τις κοινωνικές δραστηριότητες ή άλλες ανάγκες που συνδέονται με την ανεξάρτητη διαβίωση.



Σημαντικό στοιχείο είναι ότι ο ίδιος ο ωφε-
λούμενος έχει ενεργό ρόλο στην επιλογή και στην οργάνωση της προσωπικής του βοήθει-
ας, αντί η υποστήριξη να παρέχεται με ένα ενιαίο μοντέλο για όλους.

Πώς γίνεται η αξιολόγηση

Η ένταξη δεν βασίζεται μόνο στο ποσοστό αναπηρίας. Η αξιολόγηση είναι εξατομικευμέ-
νη και εξετάζει μεταξύ άλλων το είδος και τον βαθμό της αναπηρίας, τη λειτουργικότητα και το επίπεδο αυτονομίας, την καθημερινότητα και τα κοινωνικά χαρακτηριστικά του υποψηφίου. Μέσα από αυτή τη διαδικασία καθορίζεται το επίπεδο προσωπικής βοήθειας που χρειάζεται κάθε δικαιούχος και, αντίστοιχα, το ποσό που μπορεί να αξιοποιήσει για την πρόληψη Προσωπικού Βοηθού ή Βοηθών.

Άνοιξε η πλατφόρμα για νέες αιτήσεις

Η ηλεκτρονική πλατφόρμα για τις νέες αιτήσεις άνοιξε στις 26 Αυγούστου 2026, με τους ενδιαφερόμενους να μπορούν να υπο-
βάλουν ηλεκτρονικά την αίτησή τους μέσω της επίσημης πλατφόρμας του προγράμματος.

Η εξέλιξη αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία και για τις οικογένειες που μέχρι σήμερα καλού-
νται να καλύψουν μόνης τους μεγάλο μέρος των αναγκών ενός ανθρώπου με αναπηρία. Ο θεσμός του Προσωπικού Βοηθού επιχειρεί να μεταφέρει ένα μέρος αυτής της ευθύνης από την οικογένεια σε μια οργανωμένη δημόσια υπηρεσία, προσαρμοσμένη στις ανάγκες του κάθε ανθρώπου. Για τις οικογένειες των ΑμεΑ, το πρόγραμμα δεν είναι μόνο η οικονομική στήριξη, αλλά και η δυνατότητα του ανθρώ-
που με αναπηρία να αποφασίζει περισσότερο για τη δική του καθημερινότητα. Αυτός είναι και ο βασικός στόχος του νέου μόνιμου θε-
σμού, να προσφέρει περισσότερη αυτονομία, περισσότερες επιλογές και μεγαλύτερη συμ-
μετοχή στην κοινωνική ζωή.

Η χώρα μας έχει καταφέρει έτσι να ενισχύσει σημαντικά την παρουσία της στην παγκόσμια δεξαμενή δотών, αυξάνοντας τις πιθανότητες να βρεθεί συμβατός δότης για έναν ασθενή που χρειάζεται μεταμόσχευση



ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ ΔΟΤΕΣ ΜΥΕΛΟΥ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ

Η Ελλάδα στην 9η θέση παγκοσμίως

Πού μπορούν να απευθυνθούν οι πολίτες της Θεσσαλίας για να γίνουν εθελοντές

Στην 9η θέση βρίσκεται πλέον η Ελλάδα σε ό,τι αφορά τον αριθμό των εθελοντών δотών μυελού των οστών σε αναλογία με τον πληθυσμό της. Η σημαντική αυτή εξέλιξη αποτυπώνεται στην εντυπωσιακή αύξηση της συμμετοχής των πολιτών τα τελευταία χρόνια και αναδεικνύει τη σημασία της εθελοντικής προσφοράς για ασθενείς που αναζητούν έναν συμβατό δότη.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Δότη Μυελού των Οστών, που γιορτάζεται στις 22 Σεπτεμβρίου κάθε χρόνο, τα διαθέσιμα στοιχεία δείχνουν ότι περισσότεροι από 306.000 εθελοντές είναι πλέον εγγεγραμμένοι στην Ελλάδα. Η χώρα μας έχει καταφέρει έτσι να ενισχύσει σημαντικά την παρουσία της στην παγκόσμια δεξαμενή δотών, αυξάνοντας τις πιθανότητες να βρεθεί συμβατός δότης για έναν ασθενή που χρειάζεται μεταμόσχευση.

Η εξέλιξη αυτή αποκτά ιδιαίτερη σημασία αν αναλογιστεί κανείς ότι η συμβατότητα μεταξύ ασθενούς και μη συγγενή δότη είναι μια ιδιαίτερα δύσκολη υπόθεση. Για την πλειονότητα των ασθενών που δεν μπορούν να βρουν συμβατό δότη μέσα στην οικογένειά τους, η λύση αναζητείται στα εθνικά και διεθνή μητρώα εθελοντών.

Μια εγγραφή που μπορεί να αλλάξει μια ζωή

Η εγγραφή ενός πολίτη ως εθελοντή δότη δεν σημαίνει ότι καλείται άμεσα να υποβληθεί σε κάποια ιατρική διαδικασία. Πρόκειται αρχικά για μια απλή διαδικασία ενημέρωσης,

συναίνεσης και λήψης δείγματος, συνήθως με μπιτονέτα από το στόμα, προκειμένου να γίνει η απαραίτητη τυποποίηση και να καταχωριστούν τα στοιχεία του στο μητρώο.

Το ΚΕΔΜΟΠ «Χάρισε Ζωή» περιγράφει τη διαδικασία σε τρία βασικά βήματα: ενημέρωση, αίτηση εγγραφής και λήψη δείγματος οσάιου. Η εγγραφή μπορεί να πραγματοποιηθεί σε συνεργαζόμενο σημείο ή σε δράσεις που οργανώνονται σε διάφορες περιοχές της χώρας. Εφόσον κάποια στιγμή ένας εθελοντής βρεθεί συμβατός με ασθενή, τότε επικοινωνούν μαζί του οι αρμόδιοι φορείς και ακολουθεί αναλυτική ενημέρωση και έλεγχος. Η δωρεά αιμοποιητικών κυττάρων/μυελού των οστών αποτελεί μια διαδικασία που γίνεται οργανωμένα, με ιατρική παρακολούθηση και σύμφωνα με τα προβλεπόμενα πρωτόκολλα.

Το Υπουργείο Υγείας επισημαίνει ότι η προσέλκυση, ενημέρωση, ο έλεγχος καταλληλότητας, η συναίνεση και η συλλογή του βιολογικού υλικού πραγματοποιούνται μέσω των αναγνωρισμένων Κέντρων Δотών και υπό τον συντονισμό του Ελληνικού Οργανισμού Μεταμοσχεύσεων.

Πού μπορούν να απευθυνθούν οι Θεσσαλοί

Για τους πολίτες της Θεσσαλίας υπάρχει η δυνατότητα να ενημερωθούν και να εγγραφούν μέσω συνεργαζόμενων δομών και φορέων στις μεγάλες πόλεις της Περιφέρειας.

Λάρισα

Η Λάρισα αποτελεί ένα από τα βασικά σημεία αναφοράς για τη δωρεά μυελού των οστών στη Θεσσαλία. Το

Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Λάρισας – Τμήμα Ανοσολογίας και Ιστοσυμβατότητας περιλαμβάνεται από το Υπουργείο Υγείας στα Κέντρα Εθελοντών Δотών Μυελού των Οστών. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στο Τμήμα για ενημέρωση σχετικά με τη διαδικασία.

Παράλληλα, η Λάρισα φιλοξενεί δράσεις ενημέρωσης και εγγραφής σε συνεργασία με το «Όραμα Ελπίδας» και το ΚΕΔΜΟΠ «Χάρισε Ζωή». Μάλιστα, τον Ιούνιο του 2026 πραγματοποιήθηκε στο Χατζηγιάννειο Πνευματικό Κέντρο το 6ο Συνέδριο «Δώρο και Γέφυρα Ζωής», όπου πραγματοποιήθηκε και δειγματοληψία για νέους εθελοντές.

Βόλος

Στον Βόλο λειτουργούν συνεργαζόμενα σημεία του «Οράματος Ελπίδας», μεταξύ των οποίων το Γενικό Νοσοκομείο Βόλου «Αχιλλοπούλειο», αλλά και άλλοι συνεργαζόμενοι φορείς. Το επίσημο δίκτυο του «Οράματος Ελπίδας» καταγράφει τα συγκεκριμένα σημεία και τα στοιχεία επικοινωνίας τους.

Επιπλέον, το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας έχει φιλοξενήσει δράσεις εγγραφής εθελοντών. Τον Φεβρουάριο του 2026, για παράδειγμα, πραγματοποιήθηκε στον Βόλο δράση ενημέρωσης και εγγραφής σε συνεργασία με το «Όραμα Ελπίδας», με λήψη δείγματος από υγιή άτομα ηλικίας 18 έως 45 ετών.

Τρίκαλα

Στα Τρίκαλα υπάρχει επίσης οργανωμένο σημείο εγγραφής. Το δίκτυο συνεργαζόμενων κέντρων του «Ορά-

ματος Ελπίδας» περιλαμβάνει το Γενικό Νοσοκομείο Τρικάλων, Μονάδα Πρόληψης Μεσογειακής Αναιμίας, ενώ καταγράφεται και συνεργαζόμενο μικροβιολογικό εργαστήριο στην πόλη.

Η Μονάδα Πρόληψης Μεσογειακής Αναιμίας του Νοσοκομείου Τρικάλων έχει πραγματοποιήσει και στο παρελθόν δράσεις ενημέρωσης και εγγραφής εθελοντών, σε συνεργασία με την 1η ΤΟΜΥ Τρικάλων και το «Όραμα Ελπίδας».

Καρδίτσα

Στην Καρδίτσα ενεργό ρόλο έχουν οι τοπικοί φορείς εθελοντικής αιμοδοσίας. Μάλιστα, στις 22 Σεπτεμβρίου 2026, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Δότη, πραγματοποιούνται δράσεις ενημέρωσης και λήψης σιέλου για νέους εθελοντές δότες στο κέντρο της πόλης.

Για τους πολίτες που θέλουν να ενημερωθούν εκτός οργανωμένων δράσεων, το Υπουργείο Υγείας αναφέρει ότι στις περιοχές όπου δεν υπάρχει ειδικό Κέντρο Εθελοντών Δотών, η καταγραφή μπορεί να πραγματοποιείται μέσω των αιμοδοσιών των νοσοκομείων της περιοχής.

Η δύναμη της προσφοράς

Η αύξηση του αριθμού των Ελλήνων εθελοντών αποτελεί σημαντική εξέλιξη, όμως η ανάγκη για νέους δότες παραμένει. Η Τράπεζα Εθελοντών Δотών Μυελού των Οστών του «Οράματος Ελπίδας», που ιδρύθηκε το 2012, έχει ως βασικό στόχο την ενημέρωση των πολιτών και την αύξηση της δεξαμενής εθελοντών στην Ελλάδα και διεθνώς.



Halliwick Association
of Swimming Therapy
of Greece



INTERNATIONAL
HALLIWICK
ASSOCIATION



ANIMUS
ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ & ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

HALLIWICK FOUNDATION COURSE

ΒΑΣΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

Κολύμβηση και θεραπεία
για άτομα με αναπηρίες

27–30
ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026

ΛΑΡΙΣΑ

 **ANIMUS**
Κέντρο Αποθεραπείας & Αποκατάστασης



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

Δρ. Κωνσταντίνος
Χανδόλιας
Senior Lecturer IHA

Χρυσούλα
Μοσχολούρη
Senior Lecturer IHA

Ελίζα
Κωνσταντινίδου
Lecturer IHA

 ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ & ΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
halliwickingreece@gmail.com

 www.halliwick.org.gr | www.halliwick.org



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 συμμετοχή του ΚΔΗΦ ANIMUS στη Λαμπαδηδρομία ανέδειξε στην πράξη ότι η κοινωνική συμπερίληψη δεν περιορίζεται στην καθημερινή υποστήριξη των ατόμων με αναπηρία, αλλά λαμβάνει την ενεργή συμμετοχή τους στη ζωή και στις δράσεις της τοπικής κοινωνίας



Το ΚΔΗΦ ANIMUS έδωσε το «παρών» στη 24η Πανελλήνια Λαμπαδηδρομία Εθελοντών Αιμοδοτών

Με τη συμμετοχή του στη συμβολική διαδρομή της φλόγας στη Λάρισα, το ΚΔΗΦ ANIMUS ανέδειξε τη σημασία της εθελοντικής αιμοδοσίας, της αλληλεγγύης και της κοινωνικής συμμετοχής

Με ένα μήνυμα προσφοράς, αλληλεγγύης και κοινωνικής ευαισθητοποίησης, το ΚΔΗΦ ANIMUS συμμετείχε στη 24η Πανελλήνια Λαμπαδηδρομία Εθελοντών Αιμοδοτών, που πραγματοποιήθηκε στη Λάρισα, συμβάλλοντας στη διάδοση του μηνύματος της εθελοντικής αιμοδοσίας και της αξίας της προσφοράς προς τον συνάνθρωπο.

Η φλόγα της εθελοντικής αιμοδοσίας έφτασε στην πόλη και αποτέλεσε αφορμή για μια συμβολική αλλά ουσιαστική δράση, που έφερε στο επίκεντρο έναν από τους σημαντικότερους τρόπους έμπρακτης κοινωνικής προσφοράς. Η συμμετοχή του ΚΔΗΦ ANIMUS στη διοργάνωση εντάχθηκε σε αυτή την προσπάθεια, με τους ανθρώπους του Κέντρου να δίνουν το δικό τους «παρών» στη διαδρομή της φλόγας.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 18 Σεπτεμβρίου, με τη φλόγα να ξεκινά στις 20:00 από το Α΄ Αρχαίο Θέατρο Λάρισας και να διασχίζει στη συνέχεια το κέντρο της πόλης. Η παρουσία πολιτών, φορέων και οργανώσεων ανέδειξε τον συλλογικό χαρακτήρα της πρωτοβουλίας, με την αιμοδοσία να λειτουργεί ως κοινός τόπος συνάντησης ανθρώπων με διαφορετικές αφηρησίες, αλλά με έναν κοινό στόχο: την προσφορά ζωής.

Μια συμμετοχή με κοινωνικό μήνυμα

Για το ΚΔΗΦ ANIMUS, η συμμετοχή στη Λαμπαδηδρομία δεν αποτέλεσε απλώς μια παρουσία σε μια δημόσια εκδήλωση. Ήταν μια ευκαιρία συμμετοχής σε μια δράση που συνδέει την κοινωνική ευαισθητοποίηση με την ενεργό παρουσία των ανθρώπων στην κοινότητα. Η εθελοντική αιμοδοσία αποτελεί μια πρά-



ξη που βασίζεται στην ανιδιοτελή προσφορά. Ένας άνθρωπος διαθέτει λίγο από τον χρόνο του και το αίμα του, προσκείμενο να στηρίξει έναν συνάνθρωπό του που μπορεί να το χρειαστεί σε μια κρίσιμη στιγμή. Η αξία αυτής της πράξης αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία όταν το μήνυμα της προσφοράς γίνεται συλλογικό και μεταφέρεται από την κοινωνία στην κοινωνία. Μέσα από τη συμμετοχή του, το ΚΔΗΦ ANIMUS ανέδειξε ακριβώς αυτή τη διάσταση: ότι η κοινωνική συμμετοχή δεν έχει αποκλεισμούς και ότι κάθε άνθρωπος μπορεί να συμβάλει, με τον δικό του τρόπο, στη δημιουργία μιας κοινωνίας περισσότερο αλληλέγγυας και συμπεριληπτικής.

Η φλόγα ως σύμβολο προσφοράς

Η φλόγα της Λαμπαδηδρομίας αποτελεί ένα ισχυρό συμβολικό στοιχείο της δράσης. Μεταφέρεται από άνθρωπο σε άνθρωπο και διασχίζει πόλεις και περιοχές, μεταφέροντας μαζί της το μήνυμα της εθελοντικής αιμοδοσίας. Στη Λάρισα, η διαδρομή της φλόγας μέσα από το κέντρο της πόλης έδωσε τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες και στους πολίτες να βρεθούν στον ίδιο δη-

μόσιο χώρο γύρω από ένα μήνυμα που αφορά όλους. Η ανάγκη για αίμα δεν γνωρίζει ηλικία, επαγγελματική ιδιότητα ή κοινωνική προέλευση. Αφορά την ίδια την ανθρώπινη ζωή και μπορεί να αφορά οποιονδήποτε άνθρωπο, οποιαδήποτε στιγμή. Αυτό ακριβώς καθιστά την εθελοντική αιμοδοσία μια πράξη με ευρύτερη κοινωνική σημασία. Δεν αφορά μόνο τον αιμοδότη ή τον άνθρωπο που θα λάβει το αίμα του, αλλά ολόκληρη την κοινωνία, η οποία χρειάζεται να διαθέτει επαρκή αποθέματα και να ενισχύει διαρκώς την κουλτούρα της προσφοράς.

Η συμπερίληψη στην πράξη

Η παρουσία του ΚΔΗΦ ANIMUS στη Λαμπαδηδρομία αποκτά ιδιαίτερο συμβολισμό και ως προς τη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία στη δημόσια και κοινωνική ζωή. Η συμπερίληψη δεν περιορίζεται στην πρόσβαση σε υπηρεσίες ή στην αντιμετώπιση καθημερινών αναγκών. Περιλαμβάνει και τη δυνατότητα κάθε ανθρώπου να συμμετέχει σε δράσεις, εκπαιδύσεις και πρωτοβουλίες της τοπικής κοινωνίας, να βρίσκεται στον δημόσιο χώρο και να

αισθάνεται ότι αποτελεί ενεργό μέρος της κοινότητας.

Με αυτή την έννοια, η συμμετοχή στη Λαμπαδηδρομία αποτέλεσε μια ακόμη ευκαιρία εξωστρέφειας και κοινωνικής επαφής για τους ανθρώπους του ΚΔΗΦ ANIMUS.

Έστειλε ένα μήνυμα ότι οι δράσεις κοινωνικής ευαισθητοποίησης μπορούν και πρέπει να είναι ανοιχτές σε όλους. Η εικόνα ανθρώπων που συμμετέχουν μαζί, περπατούν στην ίδια διαδρομή και μοιράζονται ένα κοινό μήνυμα αποτελεί στην πράξη μια εικόνα συμπερίληψης. Και η συμπερίληψη αποκτά ουσιαστικό περιεχόμενο όταν δεν μένει στη θεωρία, αλλά γίνεται μέρος της καθημερινής ζωής.

Από το μήνυμα στην πράξη

Η 24η Πανελλήνια Λαμπαδηδρομία Εθελοντών Αιμοδοτών έδωσε στη Λάρισα την ευκαιρία να αναδείξει για ακόμη μία φορά τη σημασία της εθελοντικής προσφοράς. Η παρουσία του ΚΔΗΦ ANIMUS στη δράση ενίσχυσε αυτό το μήνυμα, συνδέοντας την κοινωνική συμμετοχή με την αλληλεγγύη και τη συμπερίληψη.

Η φλόγα που πέρασε από την πόλη δεν ήταν μόνο ένα σύμβολο. Ήταν μια υπενθύμιση ότι η προσφορά μπορεί να ξεκινήσει από μια απλή πράξη και να αποκτήσει συλλογική δύναμη όταν συμμετέχουν περισσότεροι άνθρωποι.

Για τους ανθρώπους του ΚΔΗΦ ANIMUS, η συμμετοχή στη Λαμπαδηδρομία αποτέλεσε μια ακόμη αφορμή για να βρεθούν μέσα στην κοινωνία, να μοιραστούν ένα κοινό μήνυμα και να συμβάλουν σε μια δράση με ξεκάθαρο κοινωνικό αποτύπωμα.

Γατί η εθελοντική αιμοδοσία είναι, πάνω απ' όλα, μια πράξη αλληλεγγύης. Και κάθε φορά που η κοινωνία ενώνεται γύρω από την προσφορά, η φλόγα αυτή συνεχίζει να μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Η επίσκεψη στο NOESIS, η βόλτα στο Mediterranean Cosmos και το κλείσιμο στον Λευκό Πύργο έδωσαν στους ωφελούμενους διαφορετικά ερεθίσματα, συνδυάζοντας γνώση, ψυχαγωγία, κοινωνική επαφή και εξερεύνηση

Τρεις διαφορετικοί σταθμοί, μία ολοκληρωμένη εμπειρία



ΚΔΗΦ ANIMUS

Τρεις στάσεις, δεκάδες χαμόγελα και μια ημέρα γεμάτη εμπειρίες στη Θεσσαλονίκη

Μια ξεχωριστή ημερήσια εξόρμηση στη Θεσσαλονίκη που έδωσε στους ωφελούμενους την ευκαιρία να ταξιδέψουν με ασφάλεια, να γνωρίσουν νέους χώρους, να κοινωνικοποιηθούν, να ζήσουν νέες εμπειρίες και να δημιουργήσουν αναμνήσεις

Ρεπορτάζ
Δόλα
Γάτσιου



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Από νωρίς το πρωί ξεκίνησε το Road Trip του ΚΔΗΦ ANIMUS με προορισμό τη Θεσσαλονίκη. Τα ναυ του ANIMUS πήραν τον δρόμο, μεταφέροντας τους ωφελούμενους με οργανωμένο και ασφαλή τρόπο, ώστε όλοι να απολαύσουν από την αρχή μέχρι το τέλος μια όμορφη και ξεχωριστή ημέρα. Η αναχώρηση έγινε νωρίς, με την καλή διάθεση να δίνει από τα πρώτα χιλόσκιλα τον τόνο της ημέρας. Η διαδρομή αποτέλεσε μέρος της εμπειρίας, καθώς η παρέα, η συζήτηση και η προσμονή για όσα θα ακολουθούσαν δημιούργησαν ένα διαφορετικό κλίμα, μακριά από την καθημερινή ρουτίνα. Με την άφιξη στη Θεσσαλονίκη ξεκίνησε ένα πρόγραμμα τριών διαφορετικών σταθμών, με κάθε προορισμό να προσφέρει διαφορετικά ερεθίσματα, εμπειρίες και ευκαιρίες συμμετοχής.

Πρώτος σταθμός το NOESIS

Πρώτη στάση του Road Trip ήταν το NOESIS – Κέντρο Διάδοσης Επιστημών και Μουσείο Τεχνολογίας. Σε έναν χώρο όπου η επιστήμη, η τεχνολογία και η γνώση συναντούν τη βιωματική εμπειρία, οι ωφελούμενοι είχαν την ευκαιρία να περιηγηθούν, να παρατηρήσουν και να ανακαλύψουν έναν διαφορετικό κόσμο γεμάτο εικόνες και ερεθίσματα. Η επίσκεψη στο NOESIS έδωσε τη δυνατότητα

στοιχεία των εξωτερικών δράσεων του ΚΔΗΦ ANIMUS: η δημιουργία ευκαιριών ώστε οι ωφελούμενοι να συμμετέχουν ενεργά σε εμπειρίες της καθημερινότητας, να γνωρίζουν διαφορετικά περιβάλλοντα και να απολαμβάνουν χρόνο με την ομάδα.

Για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS, τέτοιες επισκέψεις έχουν ιδιαίτερη αξία, καθώς διευρύνουν τις παραστάσεις τους, δημιουργούν νέες αφορμές για επικοινωνία και ενισχύουν την ενεργό συμμετοχή τους σε δραστηριότητες έξω από το καθημερινό τους περιβάλλον.

Δεύτερος σταθμός το Mediterranean Cosmos

Μετά το NOESIS, η ημέρα συνεχίστηκε τον δεύτερο σταθμό του Road Trip, το Mediterranean Cosmos. Εδώ ο ρυθμός έγινε πιο χαλαρός και η ημέρα απέκτησε έναν διαφορετικό χαρακτήρα. Βόλτα, συζήτηση, παρέα, γέλιο και φωτογραφίες δημιούργησαν ένα όμορφο σκηνικό κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Μέσα από μια απλή βόλτα μπορεί να δημιουργηθούν σημαντικές ευκαιρίες συμμετοχής. Η δυνατότητα να βρίσκεται κανείς σε έναν δημόσιο χώρο, να επιλέγει, να κινείται, να επικοινωνεί και να μοιράζεται μια εμπειρία με την παρέα του αποτελεί ουσιαστικό κομμάτι της κοινωνικής ζωής. Και αυτό ακριβώς είναι ένα από τα σημαντικά

στοιχεία των εξωτερικών δράσεων του ΚΔΗΦ ANIMUS: η δημιουργία ευκαιριών ώστε οι ωφελούμενοι να συμμετέχουν ενεργά σε εμπειρίες της καθημερινότητας, να γνωρίζουν διαφορετικά περιβάλλοντα και να απολαμβάνουν χρόνο με την ομάδα.

Πριν πάρουν τον δρόμο της επιστροφής, τα ναυ του ANIMUS πραγματοποιήσαν την τελευταία στάση της ημέρας στον Λευκό Πύργο. Το χαρακτηριστικό τοπίο της Θεσσαλονίκης αποτέλεσε το ιδανικό φινάλε για μια γεμάτη ημέρα. Οι ωφελούμενοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν για λίγο ακόμη τη θέα και την ατμόσφαιρα της πόλης, να φωτογραφηθούν και να κρατήσουν τις τελευταίες εικόνες από το ταξίδι. Ο Λευκός Πύργος έγινε έτσι το φόντο της τελευταίας αναμνηστικής φωτογραφίας, πριν ξεκινήσει η επιστροφή. Μια ημέρα που ξεκίνησε νωρίς το πρωί, συνεχίστηκε με τρεις διαφορετικούς προορισμούς και ολοκληρώθηκε με την ίδια διάθεση με την οποία ξεκίνησε: χαμόγελα, παρέα και όμορφες αναμνήσεις.

Η συμπερίληψη μέσα από την εμπειρία και τη συμμετοχή. Η εκδρομή ανέδειξε τη σημασία του να έχουν οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS τη δυνατότητα να ταξιδεύουν με ασφάλεια, να γνωρίζουν νέους τόπους, να συμμετέχουν στην κοινωνική ζωή και να δημιουργούν τις δικές τους αναμνήσεις, με νέες εξορμήσεις να ακολουθούν σύντομα



Η αξία μιας ημέρας έξω από την καθημερινότητα

Το Road Trip στη Θεσσαλονίκη ήταν πολύ περισσότερα από μια απλή εκδρομή. Ήταν μια ευκαιρία για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS να αλλάξουν παραστάσεις, να επισκεφθούν νέους χώρους, να αποκτήσουν καινούργια ερεθίσματα, να κοινωνικοποιηθούν και να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που συνδέονται με την καθημερινή ζωή και την κοινωνική συμμετοχή. Οι εξωτερικές δράσεις συμβάλλουν στη δημιουργία εμπειριών που μπορούν να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την εξοικείωση με διαφορετικά περιβάλλοντα. Παράλληλα, προσφέρουν κάτι εξίσου σημαντικό, τη χαρά της συμμετοχής. Γιατί η συμπερίληψη δεν αφορά μόνο την πρόσβαση σε υπηρεσίες και υποδομές. Αφορά και τη δυνατότητα κάθε ανθρώπου να ταξιδεύει, να εξερευνά, να διασκεδάζει, να γνωρίζει νέους τόπους και να δημιουργεί τις δικές του αναμνήσεις. Και η ασφάλεια αποτελεί βασική προϋπόθεση για όλα αυτά. Από την οργανωμένη αναχώρηση νωρίς το πρωί μέχρι την επιστροφή, η μετακίνηση πραγματοποιήθηκε με τα ναυ του ANIMUS, ώστε οι ωφελούμενοι να ταξιδέψουν με φροντίδα και ασφάλεια και να επικεντρωθούν σε αυτό που πραγματικά έχει σημασία: να ζήσουν την ημέρα.

Το σπερμινό Road Trip στη Θεσσαλονίκη ολοκληρώθηκε, όμως οι εξορμήσεις του ΚΔΗΦ ANIMUS δεν σταματούν εδώ. Ήδη σχεδιάζονται νέες δράσεις και επισκέψεις, με στόχο να δημιουργούνται συνεχώς νέες ευκαιρίες για εμπειρίες, ψυχαγωγία, κοινωνικοποίηση και συμμετοχή. Γιατί κάθε προορισμός μπορεί να γίνει μια καινούργια ιστορία. Κάθε διαδρομή μπορεί να οδηγήσει σε μια νέα εμπειρία. Και κάθε φωτογραφία μπορεί να γίνει μια ανάμνηση που θα μείνει. Το Road Trip είχε τρεις σταθμούς, NOESIS, Mediterranean Cosmos και Λευκός Πύργος. Όμως ο πραγματικός προορισμός ήταν ένας να περάσουμε όμορφα, να ζήσουμε τη στιγμή και να επιστρέψουμε με λίγο περισσότερες αναμνήσεις από όσες είχαμε όταν ξεκινήσαμε. Και τώρα, με τα ναυ του ANIMUS να παίρνουν ξανά τον δρόμο της επιστροφής, ένα πράγμα είναι ήδη γνωστό, το επόμενο ταξίδι δεν θα αργήσει. Ημερήσια ρουτίνα.

Πέρα από τους προορισμούς και το πρόγραμμα της ημέρας, αυτό που μένει από μια τέτοια εξόρμηση είναι η αίσθηση ότι η καθημερινότητα μπορεί να αποκτήσει διαφορετικό χρώμα όταν υπάρχουν ευκαιρίες για νέες εμπειρίες. Μια αλλαγή περιβάλλοντος, μια διαφορετική εικόνα, μια αυθόρμητη συζήτηση ή ακόμη και μια απλή στάση για μια φωτογραφία μπορούν να αποκτήσουν ξεχωριστή αξία όταν μοιράζονται μέσα σε μια ομάδα. Για το ΚΔΗΦ ANIMUS, οι δράσεις έξω από τον χώρο του Κέντρου αποτελούν μέρος μιας ευρύτερης προσπάθειας να

δημιουργούνται συνθήκες ενεργού συμμετοχής και ουσιαστικής παρουσίας των ωφελούμενων στην κοινωνική ζωή. Η καθημερινότητα δεν περιορίζεται στους χώρους στους οποίους περνάμε μεγάλο μέρος της ημέρας μας. Περιλαμβάνει την πόλη, τους ανθρώπους, τον πολιτισμό, την ψυχαγωγία, τη μετακίνηση και όλες εκείνες τις μικρές εμπειρίες που διαμορφώνουν την προσωπική μας διαδρομή. Μέσα από αυτή τη λογική, κάθε νέα εξόρμηση γίνεται και μια ευκαιρία για κάτι διαφορετικό. Για να γνωρίσουμε έναν καινούργιο τόπο, να δοκιμάσουμε μια νέα δραστηριότητα, να βρεθούμε σε ένα διαφορετικό περιβάλλον και να μοιραστούμε χρόνο με ανθρώπους που αποτελούν μέρος της ίδιας καθημερινότητας. Το σημαντικό, άλλωστε, δεν είναι μόνο πού θα πάει κανείς. Είναι και το πώς θα επιστρέψει. Με νέες εικόνες, περισσότερα ερεθίσματα, μια ιστορία να διηγηθεί και στιγμές που θα συνεχίσουν να υπάρχουν πολύ μετά το τέλος της διαδρομής. Η Θεσσαλονίκη ήταν ένας ακόμη προορισμός σε αυτή την πορεία. Δεν ήταν όμως ο τελευταίος. Το πρόγραμμα του ΚΔΗΦ ANIMUS συνεχίζεται με νέες ιδέες, νέες επισκέψεις και νέες εξορμήσεις που βρίσκονται ήδη στον σχεδιασμό. Έτσι, το ταξίδι μπορεί να ολοκληρώθηκε, όμως η διάθεση για εξερεύνηση παραμένει. Τα ναυ του ANIMUS επέστρεψαν στη βάση τους, οι φωτογραφίες πήραν τη θέση τους στο άλμπουμ και η ημέρα πέρασε πλέον στη συλλογή των όμορφων αναμνήσεων. Μέχρι να έρθει η επόμενη αναχώρηση...

Η συμμετοχή του ΚΔΗΦ ANIMUS στη δράση «Βρες το... Νόημα» ανέδειξε τη σημασία της ενημέρωσης και της κοινωνικής συμπερίληψης, μεταφέροντας το μήνυμα για την άνοια στον δημόσιο χώρο και δίνοντας στους ανθρώπους με αναπηρία τη δυνατότητα να συμμετέχουν ενεργά σε μια δράση που αφορά ολόκληρη την κοινωνία



Το ΚΔΗΦ ANIMUS συμμετείχε στη δράση «Βρες το Νόημα» για την άνοια

Μια επίσκεψη με επίκεντρο την ενημέρωση, τη μνήμη και την καταπολέμηση του στίγματος γύρω από την άνοια

Ρεπορτάζ
Λόλα
Γάτσιου

Στην Κεντρική Πλατεία της Λάρισας βρέθηκαν την Τρίτη 22 Σεπτεμβρίου ωφελούμενοι από το ΚΔΗΦ ANIMUS, συμμετέχοντας στη δράση «Βρες το... Νόημα», που διοργανώθηκε από το Κέντρο Ημέρας Άνοιας Λάρισας «ΝΟΗΜΑ», στο πλαίσιο του Παγκόσμιου Μήνα Alzheimer.

Η επίσκεψη του ΚΔΗΦ ANIMUS εντάχθηκε σε μια σειρά δράσεων ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης που πραγματοποιήθηκαν στην καρδιά της πόλης, με στόχο να ανοίξει ο διάλογος γύρω από την άνοια, να αναδειχθεί η σημασία της έγκαιρης ενημέρωσης και να περιοριστούν στερεότυπα και προκαταλήψεις που συχνά συνοδεύουν τη νόσο

Η δράση «Βρες το... Νόημα» πραγματοποιήθηκε στην Κεντρική Πλατεία της Λάρισας από τις 22 έως και τις 24 Σεπτεμβρίου, με το ενημερωτικό περίπτερο να λειτουργεί καθημερινά από τις 09:00 έως τις 20:00. Οι επισκέπτες είχαν τη δυνατότητα να ενημερωθούν για την άνοια, να γνωρίσουν τις υπηρεσίες του Κέντρου Ημέρας και να συμμετάσχουν σε διαφορετικές δραστηριότητες.

Μια διαφορετική προσέγγιση στην ενημέρωση

Η Τρίτη 22 Σεπτεμβρίου ήταν αφιερωμένη στον «Τροχό της Γνώσης: Πόσα ξέρεις πραγματικά για την άνοια». Μέσα από ένα διαδραστικό παιχνίδι ερωτήσεων, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να έρθουν αντιμέτωποι με μύθους και αλήθειες γύρω από την άνοια, την πρό-

ληψη, τη διάγνωση, τη φροντίδα αλλά και το κοινωνικό στίγμα.

Η επιλογή μιας διαδραστικής μορφής ενημέρωσης δίνει τη δυνατότητα στο κοινό να συμμετέχει ενεργά και όχι απλώς να παρακολουθεί πληροφορίες. Η γνώση γίνεται έτσι μέρος μιας βιωματικής διαδικασίας μέσα από την οποία οι επισκέπτες μπορούν να ελέγξουν όσα γνωρίζουν, να αναθεωρήσουν λανθασμένες αντιλήψεις και να κατανοήσουν καλύτερα μια κατάσταση που αφορά μεγάλο αριθμό ανθρώπων και οικογενειών.

Για τους ανθρώπους του ΚΔΗΦ ANIMUS, η παρουσία στη δράση αποτέλεσε μια ακόμη ευκαιρία εξωστρέφειας και κοινωνικής συμμετοχής. Η επίσκεψη στην Κεντρική Πλατεία έφερε τους ωφελούμενους και τους ανθρώπους του Κέντρου σε επαφή με μια πρωτοβουλία που πραγματοποιήθηκε στον δημόσιο χώρο και είχε ως βασικό της αντικείμενο την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινωνίας.

Η μνήμη ως στοιχείο σύνδεσης

Κεντρικό στοιχείο της δράσης ήταν η ανάδειξη της μνήμης όχι μόνο ως μιας λειτουργίας που μπορεί με μια πρωτοβουλία που πραγματοποιήθηκε στον δημόσιο χώρο και είχε ως βασικό της αντικείμενο την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινωνίας.

και ανταλλαγής εμπειριών. Η προσέγγιση αυτή μεταφέρει το ενδιαφέρον από τη νόσο στον άνθρωπο. Πίσω από μια διάγνωση άνοιας υπάρχει ένας άνθρωπος με προσωπική ιστορία, αναμνήσεις, σχέσεις και ανάγκες.

Υπάρχουν επίσης οικογένειες και φροντιστές που συχνά χρειάζονται ενημέρωση, υποστήριξη και πρόσβαση σε εξειδικευμένες υπηρεσίες. Αυτό είναι και ένα από τα σημαντικά μηνύματα της συγκεκριμένης πρωτοβουλίας: η άνοια δεν αφορά αποκλειστικά τον άνθρωπο που διαγνώσκεται, αλλά επηρεάζει συνολικά το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον του.

Ενημέρωση χωρίς αποκλεισμούς

Η συμμετοχή του ΚΔΗΦ ANIMUS στη δράση ανέδειξε παράλληλα τη σημασία της συμμετοχής των ατόμων με αναπηρία σε δράσεις που πραγματοποιούνται μέσα στην πόλη και απευθύνονται στο σύνολο της κοινωνίας.

Η κοινωνική συμπερίληψη δεν αφορά μόνο την πρόσβαση σε υπηρεσίες και υποδομές. Αφορά και τη δυνατότητα κάθε ανθρώπου να συμμετέχει σε δημόσιες δράσεις, να ενημερώνεται, να επικοινωνεί και να αποτελεί ενεργό μέρος της κοινωνικής ζωής. Μέσα από αυτή την οπτική, η παρουσία του ΚΔΗΦ ANIMUS στη δράση «Βρες το... Νόημα» είχε διπλή διάσταση: από τη μια πλευρά, αποτέλεσε μια ευκαιρία ενημέρωσης και συμμετοχής για τους ανθρώπους του Κέντρου και, από την

άλλη, ενίσχυσε το μήνυμα ότι οι δράσεις ευαισθητοποίησης για την άνοια αφορούν ολόκληρη την κοινωνία.

Από την ενημέρωση στην αλλαγή αντίληψη

Ο Παγκόσμιος Μήνας Alzheimer αποτελεί κάθε χρόνο αφορμή για να έρθουν στο προσκήνιο ζητήματα που σχετίζονται με την πρόληψη, την έγκαιρη διάγνωση, τη φροντίδα και την υποστήριξη των ανθρώπων που ζουν με άνοια και των οικογενειών τους.

Στη Λάρισα, η δράση «Βρες το... Νόημα» επικέντρωσε την προσέγγισή της σε ζητήματα με έναν διαφορετικό τρόπο, μεταφέροντας την ενημέρωση από έναν κλειστό χώρο στην κεντρική πλατεία της πόλης. Η επιλογή αυτή έδωσε τη δυνατότητα σε περισσότερους πολίτες να ενημερωθούν και να συμμετάσχουν.

Η παρουσία του ΚΔΗΦ ANIMUS στην Τρίτη 22 Σεπτεμβρίου ενίσχυσε αυτή την προσπάθεια, μέσα από μια δράση που συνδύασε τη γνώση με τη συμμετοχή και έφερε στο επίκεντρο την ανάγκη για μια κοινωνία με περισσότερη ενημέρωση και λιγότερο στίγμα. Γιατί απέναντι στην άνοια, η γνώση αποτελεί σημαντικό εργαλείο. Και όταν η ενημέρωση γίνεται ανοικτά, μέσα στην κοινωνία και με τη συμμετοχή όλων, μπορεί να συμβάλει όχι μόνο στην καλύτερη κατανόηση της νόσου, αλλά και στη διαμόρφωση μιας πιο ανθρώπινης και συμπεριληπτικής στάσης απέναντι στους ανθρώπους που ζουν με αυτή.



ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ, ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΜΕ, ΑΛΛΑΖΟΥΜΕ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ

Το ΚΔΗΦ ANIMUS στον «Τροχό της Γνώσης»

Η επίσκεψη των ωφελούμενων την Τετάρτη 23 Σεπτεμβρίου στην Κεντρική Πλατεία της Λάρισας έφερε στο επίκεντρο την ενημέρωση, τη δημιουργική συμμετοχή και την ανάγκη αλλαγής της αντίληψης γύρω από την άνοια

Επίσκεψη πραγματοποιήθηκε από τους ωφελούμενους, την Τετάρτη 23 Σεπτεμβρίου από το ΚΔΗΦ ANIMUS, συμμετέχοντας στις δράσεις του Κέντρου Ημέρας Άνοιας Λάρισας «ΝΟΗΜΑ», στο πλαίσιο του Παγκόσμιου Μήνα Alzheimer.

Η επίσκεψη πραγματοποιήθηκε την τρίτη και τελευταία ημέρα της δράσης «Βρες το Νόημα», μιας τριήμερης πρωτοβουλίας που πραγματοποιήθηκε από τις 21 έως τις 23 Σεπτεμβρίου στην Κεντρική Πλατεία, με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού γύρω από την άνοια

Το ΚΔΗΦ ANIMUS είχε την ευκαιρία να επισκεφθεί το ενημερωτικό περίπτερο και να συμμετάσχει στη θεματική της ημέρας, η οποία είχε ως κεντρικό μήνυμα «Μιλάμε για την άνοια, αλλάζουμε τις αντιλήψεις». Η συγκεκριμένη δράση επικεντρώθηκε στην καταπολέμηση του στίγματος και στην υποστήριξη των ανθρώπων που ζουν με άνοια, αλλά και των φροντιστών τους

Η δράση της Τετάρτης δεν περιόριστηκε στην παροχή πληροφο-

ριών. Συνδύασε την ενημέρωση με τη δημιουργική συμμετοχή, επιχειρώντας να προσεγγίσει την άνοια μέσα από μια διαφορετική οπτική. Στο πλαίσιο αυτό, το Κέντρο Ημέρας Άνοιας Λάρισας συνεργάστηκε με το πρόγραμμα Arts4Care, αξιοποιώντας τη δύναμη της δημιουργικής έκφρασης ως εργαλείο επικοινωνίας και ευαισθητοποίησης.

Για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS, η επίσκεψη αποτέλεσε μια ακόμη ευκαιρία να βρεθούν στον δημόσιο χώρο, να συμμετάσχουν σε μια ανοικτή κοινωνική δράση και να έρθουν σε επαφή με μια πρωτοβουλία που αφορά ένα ζήτημα με σημαντικές κοινωνικές προεκτάσεις.

Η άνοια συχνά συνδέεται με λανθασμένες αντιλήψεις, στερεότυπα και φόβους. Η ενημέρωση μπορεί να λειτουργήσει ως ένα πρώτο βήμα για την αλλαγή αυτών των αντιλήψεων, δημιουργώντας περισσότερο χώρο για κατανόηση, αποδοχή και ουσιαστική υποστήριξη.

Οι τρεις ημέρες της δράσης είχαν διαφορετική θεματολογία, δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη προσπάθεια

ενημέρωσης του κοινού. Τη Δευτέρα το ενδιαφέρον στράφηκε στην πρόληψη και τη διατροφή, ενώ την Τρίτη οι επισκέπτες συμμετείχαν στον «Τροχό της Γνώσης», ένα διαδραστικό παιχνίδι με ερωτήσεις γύρω από τους μύθους και τις αλήθειες για την πρόληψη, τη διάγνωση, τη φροντίδα και το κοινωνικό στίγμα της άνοιας. Η Τετάρτη ολοκλήρωσε τον κύκλο των δράσεων με επίκεντρο την αλλαγή της αντίληψης και την αντιμετώπιση του στίγματος.

Η παρουσία του ΚΔΗΦ ANIMUS σε αυτή την τελευταία ημέρα είχε ιδιαίτερη σημασία, καθώς ανέδειξε την αξία της συμμετοχής των ανθρώπων με αναπηρία σε δράσεις που πραγματοποιούνται μέσα στην πόλη και απευθύνονται στο σύνολο της κοινωνίας.

Η συμπερίληψη δεν αφορά μόνο την παροχή υποστήριξης. Αφορά και τη δυνατότητα συμμετοχής, επικοινωνίας και παρουσίας στην καθημερινή ζωή της κοινότητας. Καθ' όλη τη διάρκεια της τριήμερης δράσης, οι επισκέπτες είχαν επίσης τη δυνατότητα να γνωρίσουν τις υπηρεσίες του Κέντρου Ημέρας Άνοιας Λάρισας και να αφήσουν τη δική τους

σκέψη στο «δέντρο της μνήμης», ένα συμβολικό σημείο της δράσης που έδωσε χώρο στις προσωπικές σκέψεις και τα μηνύματα των πολιτών. Η μνήμη αποτελεί άλλωστε ένα στοιχείο βαθιά συνδεδεμένο με την προσωπική ιστορία κάθε ανθρώπου. Οι αναμνήσεις, οι σχέσεις και οι εμπειρίες δεν παύουν να έχουν αξία όταν ένας άνθρωπος έρχεται αντιμέτωπος με την άνοια. Αυτό είναι ένα από τα βασικά μηνύματα που επιχειρούν να αναδείξουν δράσεις αυτού του χαρακτήρα: πίσω από τη διάγνωση υπάρχει πάντα ένας άνθρωπος, με τη δική του ιστορία, την προσωπικότητα και τις ανάγκες του

Μια δράση με μήνυμα συμπερίληψης

Η επίσκεψη του ΚΔΗΦ ANIMUS στην Κεντρική Πλατεία ολοκλήρωσε μια ακόμη δράση εξωστρέφειας και κοινωνικής συμμετοχής. Οι ωφελούμενοι είχαν την δυνατότητα να γνωρίσουν μια πρωτοβουλία ενημέρωσης που πραγματοποιήθηκε ανοικτά, μέσα στην πόλη, και να συμμετάσχουν σε μια διαδικασία που στόχο είχε να φέρει την άνοια πιο κοντά στην κοινωνία.



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Η επίσκεψη της ΣΥΔ ANIMUS Μακρυχωρίου στο Παζάρι της Λάρισας αποτέλεσε μια ουσιαστική ευκαιρία για τους ενοίκους να βγουν από το οικείο περιβάλλον, να αλληλεπιδράσουν με την τοπική κοινωνία, να κάνουν επιλογές και να αποκτήσουν νέες εμπειρίες, ενισχύοντας την αυτονομία, την κοινωνικότητα και την αίσθηση του «ανήκειν»

Ρεπορτάζ **Λόλα Γάτσιου**

Στο Παζάρι της Λάρισας η ΣΥΔ ANIMUS

Την Πέμπτη 24 Σεπτεμβρίου, οι ένοικοι της ΣΥΔ ANIMUS Μακρυχωρίου επισκέφθηκαν το Παζάρι της Λάρισας, συμμετέχοντας σε μια διαφορετική δράση εξωστρέφειας, επικοινωνίας και επαφής με την τοπική κοινωνία

Μια ξεχωριστή ευκαιρία για έξοδο από την καθημερινή ρουτίνα και για ουσιαστική επαφή με την κοινωνική ζωή της πόλης είχαν την Πέμπτη 24 Σεπτεμβρίου οι ένοικοι της Στέγης Υποστηριζόμενης Διαβίωσης (ΣΥΔ) ANIMUS Μακρυχωρίου, οι οποίοι επισκέφθηκαν το Παζάρι της Λάρισας, λίγες μόλις ημέρες μετά την έναρξη της φετινής διοργάνωσης.

Η επίσκεψη αποτέλεσε μια ακόμη δράση με επίκεντρο την εξωστρέφεια, την κοινωνικοποίηση και τη συμμετοχή, δίνοντας στους ενοίκους τη δυνατότητα να βρεθούν σε έναν από τους πιο χαρακτηριστικούς χώρους κοινωνικής συνάντησης της πόλης και να απολαύσουν την ατμόσφαιρα της διοργάνωσης.

Η παρουσία τους στο Παζάρι δεν ήταν απλώς μια διαφορετική επιλογή για τον ελεύθερο χρόνο τους. Ήταν μια ευκαιρία να βγουν από το οικείο περιβάλλον της καθημερινότητάς τους, να κινηθούν σε έναν δημόσιο και πολυσύχναστο χώρο, να παρατηρήσουν, να επικοινωνήσουν, να περιηγηθούν και να συμμετάσχουν σε μια δραστηριότητα που αποτελεί μέρος

της ζωής της τοπικής κοινωνίας. Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, οι ένοικοι περιηγήθηκαν στους χώρους του Παζαριού, ήρθαν σε επαφή με τον κόσμο και απόλαυσαν μια διαφορετική εμπειρία, μέσα σε ένα περιβάλλον γεμάτο κίνηση, εικόνες και ερεθίσματα. Η δράση αποτέλεσε μια ευχάριστη αλλαγή από την καθημερινή ρουτίνα και ταυτόχρονα μια σημαντική ευκαιρία κοινωνικής συμμετοχής.

Η συμπερίληψη στην πράξη

Για τη ΣΥΔ ANIMUS Μακρυχωρίου, δράσεις αυτού του χαρακτήρα αποτελούν μέρος μιας ευρύτερης προσπάθειας δημιουργίας ευκαιριών για ενεργό συμμετοχή των ενοίκων στην κοινωνική ζωή. Η υποστηριζόμενη διαβίωση δεν αφορά μόνο την παροχή ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος. Αφορά και τη δυνατότητα κάθε ανθρώπου να συμμετέχει στην κοινότητα, να κάνει επιλογές, να αποκτά νέες εμπειρίες και να διαμορφώνει τη δική του καθημερινότητα. Μια επίσκεψη σε μια διοργάνωση της πόλης, μια βόλτα στην αγορά, μια έξοδος για έναν καφέ ή η συμμετοχή σε μια πολιτιστική και κοινωνική δραστηριότητα

μπορούν να αποτελέσουν σημαντικές εμπειρίες. Μέσα από αυτές ενισχύεται η αυτονομία, καλλιεργείται η κοινωνική αλληλεπίδραση και δημιουργούνται ευκαιρίες για επικοινωνία και ουσιαστική επαφή με το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Η παρουσία των ενοίκων στο Παζάρι της Λάρισας ανέδειξε ακριβώς αυτή τη διάσταση. Την ανάγκη η καθημερινότητα να ανοίγεται προς την κοινωνία και οι άνθρωποι να έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν ενεργά στους χώρους και στις δραστηριότητες που τους περιβάλλουν.

Από το «μέσα» προς το «έξω»

Κάθε τέτοια έξοδος αποτελεί ένα μικρό αλλά ουσιαστικό βήμα προς μια καθημερινότητα με περισσότερη συμμετοχή. Η επαφή με διαφορετικά περιβάλλοντα, η γνωριμία με νέους χώρους και ανθρώπους και η δυνατότητα επιλογής του τρόπου με τον οποίο θα αξιοποιηθεί ο ελεύθερος χρόνος αποτελούν στοιχεία που ενισχύουν την ανεξαρτησία και την αυτοπεποίθηση. Η παρουσία των ανθρώπων της ΣΥΔ σε δημόσιους χώρους συμβάλλει στη δημιουργία μιας κοινωνίας περισσό-

συνεχής
ενημέρωση
FORMedia.gr

τερο ανοιχτής και προσβάσιμης για όλους. Η συμπερίληψη δεν εξαντλείται σε δράσεις που πραγματοποιούνται σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους. Αντίθετα, αποτυπώνεται στην καθημερινή συνύπαρξη, στην παρουσία όλων στην πόλη και στη δυνατότητα συμμετοχής στις δραστηριότητες της κοινότητας. Η επίσκεψη στο Παζάρι της Λάρισας την Πέμπτη 24 Σεπτεμβρίου ήταν, επομένως, μια ακόμη αφορμή για τους ενοίκους της ΣΥΔ ANIMUS Μακρυχωρίου να βρεθούν έξω, να επικοινωνήσουν, να διασκεδάσουν και να μοιραστούν μια κοινή εμπειρία. Μια εμπειρία που μπορεί να μοιάζει απλή, αλλά έχει ουσιαστική αξία: γιατί η κοινωνική συμμετοχή χτίζεται μέσα από τις καθημερινές στιγμές και η συμπερίληψη γίνεται πραγματικότητα όταν κάθε άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να βρίσκεται, να συμμετέχει και να αισθάνεται ότι ανήκει στην κοινωνία. Η ΣΥΔ ANIMUS Μακρυχωρίου συνεχίζει να δημιουργεί τέτοιες ευκαιρίες, με επίκεντρο τον άνθρωπο και στόχο μια καθημερινότητα που δεν περιορίζεται στους χώρους της Στέγης, αλλά ανοίγεται στην πόλη, στην κοινότητα και στη ζωή.

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

ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΗ & ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

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

Η έξοδος από τη ΜΕΘ δεν σημαίνει απαραίτητα και το τέλος της θεραπείας. Για πολλούς ασθενείς αποτελεί την αρχή μιας νέας φάσης αποκατάστασης, με στόχο τη σταδιακή επαναφορά της μυϊκής δύναμης, της αναπνευστικής και καρδιοαναπνευστικής αντοχής, της κινητικότητας και της λειτουργικής ανεξαρτησίας

Γράφει η Διεπιστημονική ομάδα ANIMUS

Από τη ΜΕΘ στην αποκατάσταση

Η έξοδος από μία Μονάδα Εντατικής Θεραπείας δεν σημαίνει πάντα και το τέλος της περιπέτειας. Η αποκατάσταση βοηθά τον ασθενή να ανακτήσει τη μυϊκή δύναμη, την αναπνευστική λειτουργία, την κινητικότητα και την αυτονομία του

Η νοσηλεία στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ) αποτελεί μια ιδιαίτερα απαιτητική περίοδο για τον οργανισμό. Η αντιμετώπιση μιας σοβαρής ασθένειας, η παρατεταμένη ακινησία, ο μηχανικός αερισμός, η χρήση κατασταλτικών φαρμάκων και η μακρά παραμονή στο νοσοκομείο μπορεί να αφήσουν σημαντικές επιπτώσεις στον ασθενή, ακόμη και μετά την έξοδο του από τη ΜΕΘ.

Για τον λόγο αυτό, η επιστροφή στο σπίτι ή σε έναν θάλαμο νοσηλείας δεν σηματοδοτεί απαραίτητα την ολοκλήρωση της θεραπείας. Για αρκετούς ασθενείς ξεκινά μια νέα περίοδος, αυτή της αποκατάστασης, κατά την οποία χρειάζεται να ανακτήσουν σταδιακά τις σωματικές και λειτουργικές τους ικανότητες. Η φυσικοθεραπευτική αποκατάσταση αποτελεί βασικό μέρος αυτής της διαδικασίας. Μέσα από ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα, ο ασθενής μπορεί να εργαστεί πάνω στη μυϊκή δύναμη, την αναπνευστική λειτουργία, την ισορροπία, την αντοχή και την κινητικότητα, με τελικό στόχο την επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οι επιπτώσεις της παρατεταμένης νοσηλείας

Η παραμονή στη ΜΕΘ μπορεί να συνοδεύεται από σημαντική απώλεια της φυσικής κατάστασης. Η ακινησία για μεγάλο χρονικό διάστημα επηρεάζει ιδιαίτερα το μυοσκελετικό σύστημα, ενώ η σοβαρή νόσος και οι θεραπευτικές παρεμβάσεις μπορούν να επιβαρύνουν επιπλέον τον οργανισμό. Μία από τις συχνότερες επιπλοκές είναι η μυϊκή αδυναμία που σχετίζεται με τη νοσηλεία στη ΜΕΘ. Η κατάσταση αυτή μπορεί να αφορά τόσο τους μύες όσο και τα περιφερικά νεύρα και να προκαλεί σημαντική απώλεια μυϊκής μάζας και δύναμης. Οι ασθενείς μπορεί να δυσκολεύονται να σηκωθούν από το κρεβάτι, να περπατήσουν, να ανέβουν σκάλες ή ακόμη και να εκτελέσουν απλές καθημερινές κινήσεις. Παράλληλα, η παρατεταμένη χρήση μηχανικού αερισμού μπορεί να επηρεάσει τους αναπνευστικούς μύες. Μετά την έξοδο από τη ΜΕΘ, ορισμένοι ασθενείς παρουσιάζουν δύσπνοια, μειωμένη αντοχή στην άσκηση και εύκολη κόπωση, με αποτέλεσμα ακόμη και μια σύντομη μετακίνηση να απαιτεί σημαντική προσπάθεια.

Το σύνδρομο μετά τη ΜΕΘ
Οι συνέπειες της νοσηλείας δεν περιορίζονται στο σώμα. Το λεγόμενο σύνδρομο μετά τη νοσηλεία στη ΜΕΘ,

γνωστό ως PICS (Post-Intensive Care Syndrome), περιλαμβάνει ένα σύνολο σωματικών, γνωσιακών και ψυχολογικών προβλημάτων που μπορεί να εμφανιστούν μετά την έξοδο από την εντατική θεραπεία. Η επίμονη κόπωση και η μυϊκή αδυναμία μπορεί να συνυπάρχουν με δυσκολίες στη μνήμη και στη συγκέντρωση, ενώ ορισμένοι ασθενείς αντιμετωπίζουν άγχος, καταθλιπτικά συμπτώματα ή συμπτώματα μετατραυματικού στρες. Η αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων απαιτεί συχνά διεπιστημονική προσέγγιση. Η φυσικοθεραπεία αποτελεί σημαντικό κομμάτι της αποκατάστασης, καθώς η βελτίωση της κινητικότητας και της φυσικής κατάστασης μπορεί να ενισχύσει σταδιακά την ανεξαρτησία και την αυτοπεποίθηση του ασθενούς.

Επαναφορά της μυϊκής δύναμης

Ένας από τους βασικούς στόχους της αποκατάστασης είναι η σταδιακή επαναφορά της μυϊκής δύναμης. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται στις δυνατότητες κάθε ασθενούς και εξελίσσεται ανάλογα με την πρόοδο του. Αρχικά μπορεί να περιλαμβάνει απλές ενεργητικές κινήσεις και ασκήσεις για τις βασικές μυϊκές ομάδες. Στη συνέχεια, όταν το επιτρέπει η κατάσταση του ασθενούς, μπορούν να ενταχθούν ασκήσεις αντίστασης με λάστιχα, βάρη ή ειδικά μηχανήματα.

Ιδιαίτερη σημασία έχει η λειτουργική άσκηση. Η εκπαίδευση δεν περιορίζεται στην ενδυνάμωση ενός μύος, αλλά συνδέεται με πραγματικές καθημερινές δραστηριότητες, όπως η έγερση από την καρέκλα, η βάδιση, η μετακίνηση μέσα στο σπίτι και η χρήση των σκαλοπατιών.

Αναπνευστική αποκατάσταση

Η βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας αποτελεί επίσης σημαντικό στόχο, ιδιαίτερα για ασθενείς που χρειάστηκαν παρατεταμένο μηχανικό αερισμό. Ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενούς, η φυσικοθεραπευτική παρέμβαση μπορεί να περιλαμβάνει εκπαίδευση στη σωστή αναπνοή, τεχνικές διαχείρισης των εκκρίσεων και ασκήσεις για την ενίσχυση των εισπνευστικών μυών. Η κινητοποίηση και η σταδιακή αύξηση της φυσικής δραστηριότητας συμβάλλουν επίσης στη βελτίωση της συνολικής αναπνευστικής αντοχής. Η προσέγγιση πρέπει να είναι εξατομικευμένη, καθώς η αντοχή και οι αναπνευστικές ανάγκες διαφέρουν σημαντικά από ασθενή σε ασθενή.

Καρδιοαναπνευστική αποκατάσταση

Η καρδιοαναπνευστική αποκατάσταση αποτελεί ένα ακόμη σημαντικό μέρος του προγράμματος. Η παρατεταμένη ακινησία έχει ως αποτέλεσμα τη σημα-

ντική μείωση της αντοχής, γι' αυτό και η επάνοδος στη σωματική δραστηριότητα χρειάζεται να γίνεται σταδιακά. Το περπάτημα αποτελεί μια από τις βασικές μορφές άσκησης, ενώ ανάλογα με την κατάσταση του ασθενούς μπορεί να χρησιμοποιηθεί στατικό ποδήλατο ή διάδρομος. Η διάρκεια και η ένταση αυξάνονται προοδευτικά, με στόχο ο ασθενής να αποκτήσει μεγαλύτερη αντοχή χωρίς να επιβαρύνεται υπερβολικά. Η πρόοδος δεν αξιολογείται μόνο με βάση το πόσο μπορεί να ασκηθεί κάποιος, αλλά και με βάση το πόσο εύκολα μπορεί να ανταποκριθεί στις καθημερινές του ανάγκες.

Ισορροπία και πρόληψη των πτώσεων

Η μυϊκή αδυναμία και η μειωμένη κινητικότητα μπορεί να επηρεάσουν την ισορροπία και να αυξήσουν τον κίνδυνο πτώσεων. Για τον λόγο αυτό, η εκπαίδευση ισορροπίας αποτελεί σημαντικό στοιχείο της αποκατάστασης. Οι ασκήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν δραστηριότητες σταθερότητας, συντονισμού και επανεκπαίδευσης της βάδισης. Στόχος είναι ο ασθενής να αποκτήσει καλύτερο έλεγχο του σώματός του και μεγαλύτερη ασφάλεια στις μετακινήσεις. Παράλληλα, η αποκατάσταση μπορεί να προσαρμοστεί στις πραγματικές συνθήκες της καθημερινότητας, ώστε ο ασθενής να μπορεί να ανταποκρίνεται με μεγαλύτερη ασφάλεια στις ανάγκες του σπιτιού και του περιβάλλοντός του.

Από τη ΜΕΘ στην καθημερινότητα

Δεν χρειάζονται όλοι οι ασθενείς το ίδιο πρόγραμμα. Η ηλικία, η αρχική κατάσταση της υγείας, η αιτία της νοσηλείας, η διάρκεια παραμονής στη ΜΕΘ, η ανάγκη για μηχανικό αερισμό και η λειτουργική κατάσταση κατά την έξοδο αποτελούν παράγοντες που επηρεάζουν τον σχεδιασμό της αποκατάστασης. Η αξιολόγηση από τον φυσικοθεραπευτή επιτρέπει τον καθορισμό ρεαλιστικών



στόχων και την προσαρμογή της έντασης των ασκήσεων. Η αποκατάσταση μπορεί να πραγματοποιείται σε οργανωμένο πρόγραμμα, σε κέντρο αποκατάστασης ή, όταν είναι κατάλληλο, στο σπίτι του ασθενούς.

Η αποκατάσταση μετά τη ΜΕΘ δεν αφορά μόνο την ανάκτηση της μυϊκής δύναμης. Αφορά συνολικά την προσπάθεια του ανθρώπου να ξανακερδίσει την ανεξαρτησία του και να επιστρέψει όσο το δυνατόν πιο ομαλά στην καθημερινότητα. Η σταδιακή αύξηση της κινητικότητας μπορεί να περιορίσει την αποδυνάμωση που προκαλεί η ακινησία, ενώ η βελτίωση της αναπνευστικής και καρδιοαναπνευστικής αντοχής μπορεί να διευκολύνει τις καθημερινές δραστηριότητες. Παράλληλα, η ενεργή συμμετοχή του ασθενούς στο πρόγραμμα αποκατάστασης μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και στη σταδιακή προσαρμογή μετά από μια ιδιαίτερα δύσκολη περίοδο νοσηλείας.

Χρόνος και συνέπεια

Η αποκατάσταση μετά τη ΜΕΘ είναι μια διαδικασία που δεν ολοκληρώνεται μέσα σε λίγες ημέρες. Η διάρκεια και η ταχύτητα της επανόδου διαφέρουν σημαντικά μεταξύ των ασθενών και εξαρτώνται από τη βαρύτητα της αρχικής νόσου και τις επιπτώσεις που έχει αφήσει η νοσηλεία. Η συνέπεια στις οδηγίες των επαγγελματιών υγείας, η σταδιακή αύξηση της δραστηριότητας και η προσαρμογή των στόχων στις πραγματικές δυνατότητες του ασθενούς αποτελούν βασικά στοιχεία της προσπάθειας. Η έξοδος από τη ΜΕΘ, επομένως, αποτελεί σημαντικό ορόσημο, αλλά για πολλούς ασθενείς είναι ταυτόχρονα η αρχή μιας νέας φάσης. Με την κατάλληλη και εξατομικευμένη αποκατάσταση, η προσπάθεια επικεντρώνεται στην ανάκτηση της δύναμης, της αντοχής, της κινητικότητας και της λειτουργικής ανεξαρτησίας, με απώτερο στόχο μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Η σταδιακή φόρτιση, η κινητοποίηση και η επιστροφή στις καθημερινές ή αθλητικές δραστηριότητες πρέπει να προσαρμόζονται στο είδος της επέμβασης, στην επούλωση και στην ανταπόκριση του κάθε ασθενούς, με καθοριστικό τον ρόλο της εξατομικευμένης φυσικοθεραπείας

Η αποκατάσταση μετά την αρθροσκόπηση ποδοκνημικής δεν ακολουθεί ένα ίδιο χρονοδιάγραμμα

Γράφει η Διεπιστημονική ομάδα ANIMUS



ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΗΣΗ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ

Επιστροφή βήμα-βήμα

Η σωστή μετεγχειρητική φροντίδα, η σταδιακή κινητοποίηση και η εξατομικευμένη φυσικοθεραπεία αποτελούν βασικούς παράγοντες για την αποκατάσταση της λειτουργικότητας της ποδοκνημικής και την επιστροφή στις καθημερινές και αθλητικές δραστηριότητες

Η αρθροσκόπηση ποδοκνημικής αποτελεί μια σύγχρονη, ελάχιστα επεμβατική χειρουργική τεχνική που χρησιμοποιείται για τη διάγνωση και αντιμετώπιση αρκετών παθήσεων της άρθρωσης. Η επέμβαση πραγματοποιείται μέσω μικρών τομών, από τις οποίες εισάγεται ειδική κάμερα και τα απαραίτητα χειρουργικά εργαλεία, επιτρέποντας στον χειρουργό να έχει άμεση εικόνα του εσωτερικού της άρθρωσης και, όπου απαιτείται, να προχωρήσει στην κατάλληλη θεραπευτική παρέμβαση.

Ωστόσο, η ολοκλήρωση της χειρουργικής επέμβασης δεν σηματοδοτεί και το τέλος της θεραπείας. Η μετεγχειρητική αποκατάσταση αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της συνολικής διαδικασίας και μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την επαναφορά της κινητικότητας, της μυϊκής δύναμης και της λειτουργικότητας του ασθενούς. Η αρθροσκόπηση δίνει τη δυνατότητα στον ορθοπαιδικό χειρουργό να εξετάσει το εσωτερικό της ποδοκνημικής και να αντιμετωπίσει συγκεκριμένες βλάβες χωρίς την ανάγκη μιας μεγαλύτερης χειρουργικής τομής. Η μικρότερη χειρουργική προσέλαση συνδέεται γενικά με περιορισμένο τραυματισμό των γύρω ιστών και μπορεί να διευκολύνει τη μετεγχειρητική πορεία.

Η τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διάφορες παθήσεις, μεταξύ άλλων σε χόνδρινες βλάβες, ενδοαρθρικές συμφύσεις, ελεύθερα ενδοαρθρικά σώματα και ορισμένες αρθρικές αλλοιώσεις. Σε κάθε περίπτωση, η έκταση της επέμβασης και η κατάσταση της άρθρωσης καθορίζουν σε σημαντικό βαθμό το πρόγραμμα που θα ακολουθηθεί. Αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχει ένα ενιαίο χρονοδιάγραμμα αποκατά-

στασης για όλους τους ασθενείς. Η διάρκεια της αποφόρτισης, η χρήση βοηθημάτων βάδισης, η έναρξη των ασκήσεων και ο χρόνος επιστροφής στις δραστηριότητες προσαρμόζονται στο είδος της επέμβασης και στην πορεία της επούλωσης.

Οι πρώτες ημέρες μετά την επέμβαση

Το πρώτο διάστημα μετά την αρθροσκόπηση έχει ιδιαίτερη σημασία. Ο ασθενής χρειάζεται να ακολουθεί πιστά τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού, καθώς η άρθρωση βρίσκεται σε φάση επούλωσης και δεν πρέπει να επιβαρύνεται πρόωρα. Η ανάρρηση θέσει του κάτω άκρου μπορεί να συμβάλει στον περιορισμό του οιδήματος, ενώ η εφαρμογή πάγου, σύμφωνα με τις οδηγίες της ιατρικής ομάδας, χρησιμοποιείται συχνά για την αντιμετώπιση του πόνου και της φλεγμονώδους αντίδρασης. Η φαρμακευτική αγωγή, όταν έχει συνταγογραφηθεί, πρέπει να λαμβάνεται όπως έχει υποδειχθεί. Η βάδιση κατά τις πρώτες ημέρες μπορεί να απαιτεί πατερίτσες ή περπατητήρα. Το αν και πότε επιτρέπεται η φόρτιση του σκέλους εξαρτάται από την επέμβαση που πραγματοποιήθηκε. Σε ορισμένες περιπτώσεις επιτρέπεται σταδιακή φόρτιση, ενώ σε άλλες απαιτείται μεγαλύτερο διάστημα αποφόρτισης. Τα ράμματα συνήθως αφαιρούνται περίπου 10-14 ημέρες μετά την επέμβαση, εφόσον η επούλωση εξελίσσεται ομαλά. Η χρονική στιγμή, ωστόσο, καθορίζεται από τον θεράποντα ιατρό.

Σταδιακή κινητοποίηση

Μετά την αρχική περίοδο προστασίας, στόχος είναι η σταδιακή επαναφορά της κίνησης της άρθρωσης. Οι ήπιες ασκήσεις εύρους κίνησης μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της

δυσκαμψίας και στη διατήρηση της λειτουργικότητας, όταν επιτρέπονται από τον γιατρό. Η φυσικοθεραπεία αποτελεί σημαντικό τμήμα της αποκατάστασης. Ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενούς, το πρόγραμμα μπορεί να περιλαμβάνει ασκήσεις κινητικότητας, μυϊκής ενδυνάμωσης, ισορροπίας και ιδιοδεκτικότητας. Η πρόοδος δεν πρέπει να βασίζεται αποκλειστικά στο ημερολόγιο. Η ανταπόκριση της άρθρωσης, η επούλωση των ιστών, ο πόνος, το οίδημα και η δυνατότητα ασφαλών φόρτισης αποτελούν στοιχεία που λαμβάνονται υπόψη για την εξέλιξη του προγράμματος.

Πότε επιστρέφει ο ασθενής

Η επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες γίνεται σταδιακά. Σε μια καθιστική εργασία, η επάνοδος μπορεί να είναι σχετικά γρήγορη, σε ορισμένες περιπτώσεις μέσα σε 1-2 εβδομάδες. Αντίθετα, όταν η εργασία απαιτεί πολύωρη ορθοστάση, περπάτημα, σκάλες ή σωματική καταπόνηση, μπορεί να χρειαστεί μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Ανάλογη προσαρμογή απαιτείται και για την οδήγηση. Η επιστροφή πίσω από το τιμόνι θα πρέπει να γίνεται μόνο όταν ο ασθενής έχει επαρκή κινητικότητα και έλεγχο του άκρου, μπορεί να χειριστεί με ασφάλεια τα πεντάλ και δεν επηρεάζεται από φάρμακα ή άλλα μετεγχειρητικά συμπτώματα. Ο χρόνος αυτός διαφέρει ανάλογα με την περίπτωση και τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού.

Για έναν αθλητικά δραστήριο ασθενή, η επιστροφή στην άσκηση αποτελεί συχνά έναν από τους σημαντικότερους στόχους της αποκατάστασης. Η διαδικασία, όμως, δεν πρέπει να γίνεται απότομα. Αρχικά μπορεί να ενταχθούν δραστηριότητες χαμηλότερης επιβάρυνσης,

όπως το στατικό ποδήλατο ή η κολύμβηση, όταν αυτό επιτρέπεται. Στη συνέχεια, το πρόγραμμα μπορεί να προχωρήσει σε ασκήσεις ενδυνάμωσης, ισορροπίας και ιδιοδεκτικότητας. Η επιστροφή σε αθλήματα που περιλαμβάνουν άλματα, απότομες αλλαγές κατεύθυνσης ή σωματική επαφή, όπως το ποδόσφαιρο και το μπάσκετ, απαιτεί μεγαλύτερη προσοχή. Πριν από την πλήρη επανένταξη θα πρέπει να έχει αποκατασταθεί επαρκώς η κινητικότητα, η μυϊκή δύναμη και η δυνατότητα ασφαλών φόρτισης. Σε αρκετές περιπτώσεις αναφέρεται διάστημα περίπου 8-12 εβδομάδων για την επιστροφή σε αθλητικές δραστηριότητες, όμως το χρονικό αυτό πλαίσιο δεν είναι ίδιο για όλους. Η φύση της επέμβασης και η πορεία της αποκατάστασης καθορίζουν τελικά τον χρόνο επιστροφής.

Συμπτώματα που χρειάζονται παρακολούθηση

Η εμφάνιση οιδήματος, ήπιου πόνου και δυσκαμψίας τις πρώτες εβδομάδες δεν είναι ασυνήθιστη. Μπορεί επίσης να υπάρχει παροδικό αίσθημα αδυναμίας ή αστάθειας κατά τη βάδιση, καθώς η άρθρωση και οι γύρω μύες επανέρχονται σταδιακά. Ωστόσο, ο ασθενής θα πρέπει να βρίσκει σε επικοινωνία με τον θεράποντα ιατρό όταν τα συμπτώματα είναι έντονα, επιδεινώνονται ή αποκλίνουν από την αναμενόμενη μετεγχειρητική πορεία. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτούν ο έντονος ή αυξανόμενος πόνος που δεν υποχωρεί με την προβλεπόμενη αγωγή, η έντονη ερυθρότητα ή θερμότητα στην περιοχή των τομών, η εκροή υγρού, ο πυρετός, το επίμονο οίδημα, καθώς και μούδιασμα ή άλλες διαταραχές της αισθητικότητας. Επίσης, η ξαφνική δυσκολία ή αδυναμία φόρτισης του σκέλους χρειάζεται ιατρική αξιολόγηση.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Η θεραπευτική άσκηση δεν είναι ένα ίδιο πρόγραμμα για όλους. Η ένταση, η διάρκεια και το είδος των ασκήσεων προσαρμόζονται στις ανάγκες, τις δυνατότητες και τους στόχους κάθε ασθενούς, με σταδιακή αύξηση της επιβάρυνσης και τακτική επαναξιολόγηση από τον φυσικοθεραπευτή

Γράφει η **Διεπιστημονική ομάδα ANIMUS**



«Κλειδί» η θεραπευτική άσκηση

Από τη μείωση του πόνου και τη βελτίωση της κινητικότητας έως την επιστροφή στην καθημερινότητα, η σωστά σχεδιασμένη άσκηση μετατρέπει τον ασθενή από παθητικό αποδέκτη θεραπείας σε ενεργό συμμετοχο της αποκατάστασής του

Η άσκηση δεν αποτελεί απλώς έναν τρόπο ενδυνάμωσης του σώματος. Στο πλαίσιο της αποκατάστασης, η θεραπευτική άσκηση αποτελεί μια στοχευμένη παρέμβαση, η οποία σχεδιάζεται με βάση τις ανάγκες, τις δυνατότητες και τους στόχους κάθε ασθενούς. Με την καθοδήγηση του φυσικοθεραπευτή, μπορεί να συμβάλει στη μείωση του πόνου, στη βελτίωση της λειτουργικότητας και στην ασφαλή επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες.

Η σύγχρονη προσέγγιση της αποκατάστασης δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην ενεργό συμμετοχή του ασθενούς. Αντί η θεραπεία να περιορίζεται σε παθητικές τεχνικές ή στη φαρμακευτική αντιμετώπιση των συμπτωμάτων, ο ασθενής εκπαιδεύεται ώστε να αποκτήσει μεγαλύτερο έλεγχο της κατάστασής του. Η συνέπεια στην άσκηση μπορεί, παράλληλα, να συμβάλει στη διατήρηση των αποτελεσμάτων και στη μείωση του κινδύνου υποτροπής.

Από τον πόνο στην αποκατάσταση
Η θεραπευτική άσκηση χρησιμοποιείται σε ένα ευρύ φάσμα μυοσκελετικών προβλημάτων, με στόχο όχι μόνο την αντιμετώπιση του πόνου αλλά και την αποκατάσταση της κίνησης, της δύναμης και της αντοχής. Στη φάση της άσκησης, για παράδειγμα, οι ασκήσεις ενδυνάμωσης και σταθεροποίησης του κορμού μπορούν να αποτελέσουν σημαντικό μέρος ενός ολοκληρωμένου προγράμματος αποκατάστασης. Στόχος δεν είναι μόνο η προσωρινή ανακούφιση, αλλά η βελτίωση της λειτουργικότητας και η σταδιακή επιστροφή στις δραστηριότητες της καθημερινότητας. Αντίστοιχα, σε περιπτώσεις αυχενικού συν-

Ο ασθενής γίνεται ενεργός συμμετοχος

Η αποκατάσταση δεν πραγματοποιείται μόνο μέσα στον χώρο της φυσικοθεραπείας. Η εκπαίδευση του ασθενούς για την εκτέλεση απλών και ασφαλών ασκήσεων στο σπίτι αποτελεί σημαντικό κομμάτι της θεραπευτικής διαδικασίας. Με αυτόν τον τρόπο, η θεραπεία συνεχίζεται και εκτός του θεραπευτικού περιβάλλοντος. Η συνέπεια στην εκτέλεση του προγράμματος μπορεί να ενισχύσει την προσπάθεια αποκατάστασης και να βοηθήσει τον ασθενή να κατανοήσει καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να διαχειρίζεται την κατάστασή του. Αυτός ο ενεργός ρόλος έχει ιδιαίτερη σημασία και σε μακροχρόνιες παθήσεις. Στην ινομυαλγία, για παράδειγμα, η συστηματική και εξατομικευμένη φυσική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει στην ενδυνάμωση του πόνου και της κόπωσης και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Παρόμοια, στις τενοντοπάθειες, η σταδιακή φόρτιση και ενδυνάμωση αποτελούν σημαντικό μέρος της αποκατάστασης, με στόχο τη βελτίωση της λειτουργίας και τη σταδιακή επιστροφή στις δραστηριότητες.

Τι να περιμένει ο ασθενής στην πορεία

Η αποκατάσταση δεν είναι μια διαδικασία που ολοκληρώνεται από τη μία ημέρα στην άλλη. Τα αποτελέσματα εμφανίζονται σταδιακά και μπορεί να διαφέρουν από ασθενή σε ασθενή. Στα πρώτα στάδια, είναι πιθανό να παρουσιαστεί ήπια ενόχληση ή μυϊκός πόνος κατά τη διάρκεια ή μετά την άσκηση. Αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι η θεραπεία δεν λειτουργεί. Οποίος, η αντίδραση του οργανισμού πρέπει να αξιολογείται και να παρακολουθείται, ώστε το πρόγραμμα να προσαρμόζεται κατάλληλα.

Καθώς η αποκατάσταση προχωρά, η συνέπεια στην άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε βελτίωση της μυϊκής δύναμης, της ισορροπίας και της κινητικότητας, ενώ ο πόνος μπορεί σταδιακά να υποχωρεί. Ο τελικός στόχος είναι ο ασθενής να μπορεί να επιστρέψει με μεγαλύτερη ασφάλεια και αυτοπεποίθηση στις καθημερινές και επαγγελματικές του δραστηριότητες. Μακροπρόθεσμα, η άσκηση μπορεί να αποτελέσει μέρος ενός πιο ενεργού τρόπου ζωής, συμβάλλοντας στη διατήρηση της λειτουργικότητας και στη μείωση του κινδύνου νέων τραυματισμών ή υποτροπών.

Οι συχνές απορίες γύρω από την άσκηση

Ένα από τα συχνότερα ερωτήματα των ασθενών αφορά το αν μπορούν να ασκηθούν όταν πονάνε. Η απάντηση εξαρτάται από την αιτία, την ένταση και τα χαρακτηριστικά του πόνου. Υπάρχουν ήπιες και προοδευτικές μορφές άσκησης που μπορούν να προσαρμοστούν στις δυνατότητες του ασθενούς, όμως η επιλογή τους πρέπει να γίνεται με κατάλληλη καθοδήγηση. Εξίσου συχνό είναι το ερώτημα αν απαιτείται συνεχής επίβλεψη. Στην αρχική φάση, η επίβλεψη βοηθά στη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων και στην ασφαλή προσαρμογή του προγράμματος. Στη συνέχεια, πολλοί ασθενείς μπορούν να συνεχίσουν με πρόγραμμα στο σπίτι, σε συνεννόηση και με περιοδική παρακολούθηση από τον φυσικοθεραπευτή. Μια επένδυση στη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής Η θεραπευτική άσκηση αποτελεί βασικό εργαλείο της σύγχρονης αποκατάστασης. Δεν περιορίζεται στην αντιμετώπιση ενός συμπτώματος, αλλά στοχεύει στη βελτίωση της κίνησης, της δύναμης, της αντοχής και της λειτουργικότητας. Το σημαντικότερο, όμως, είναι ότι δίνει στον ασθενή ενεργό ρόλο.

Η αποκατάσταση μετά από ένα αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο είναι μια μακρά και εξατομικευμένη διαδικασία. Στόχος δεν είναι μόνο η βελτίωση της κίνησης, αλλά η ανάκτηση όσο το δυνατόν μεγαλύτερης λειτουργικής ανεξαρτησίας, μέσα από τη συνεργασία φυσικοθεραπευτών, εργοθεραπευτών, λογοθεραπευτών και της υπόλοιπης διεπιστημονικής ομάδας

Γράφει η **Διεπιστημονική ομάδα ANIMUS**



Η ΜΑΧΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

Αποκατάσταση μετά το εγκεφαλικό

Η έγκαιρη και εξατομικευμένη παρέμβαση, η φυσικοθεραπεία και η διεπιστημονική φροντίδα μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τη λειτουργικότητα και την αυτονομία του ασθενούς

Το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο (ΑΕΕ) αποτελεί μία από τις σοβαρότερες νευρολογικές καταστάσεις, καθώς μπορεί να αφήσει πίσω του σημαντικά κινητικά, αισθητικά, γνωστικά και επικοινωνιακά προβλήματα. Πρόκειται για μη τραυματική εγκεφαλική βλάβη που προκαλείται είτε από απόφραξη ενός εγκεφαλικού αγγείου, στην περίπτωση του ισχαιμικού ΑΕΕ, είτε από ρήξη αγγείου, στην περίπτωση του αιμορραγικού ΑΕΕ.

Στις αναπτυγμένες χώρες το ΑΕΕ αποτελεί σημαντική αιτία θνητότητας και την κυριότερη αιτία πρόκλησης αναπηρίας. Στην Ελλάδα, περισσότεροι από 20.000 άνθρωποι προσβάλλονται κάθε χρόνο, ενώ περίπου ένας στους τρεις επιζώντες εξακολουθεί, έναν χρόνο μετά το επεισόδιο, να χρειάζεται βοήθεια τρίτων για την αυτοεξυπηρέτησή του. Η αποκατάσταση, επομένως, δεν αποτελεί απλώς ένα συμπληρωματικό στάδιο της θεραπείας. Είναι μία οργανωμένη διαδικασία που έχει ως στόχο να βοηθήσει τον ασθενή να ανακτήσει όσο το δυνατόν μεγαλύτερο μέρος της λειτουργικότητάς του και να επιστρέψει, στον βαθμό που είναι εφικτό, στην

καθημερινή και κοινωνική του ζωή.

Εξατομικευμένο πρόγραμμα

Η φυσιατρική προσέγγιση έχει καθοριστικό ρόλο στην αποκατάσταση των προβλημάτων που προκαλεί ένα ΑΕΕ. Κάθε πρόγραμμα σχεδιάζεται με βάση τη βαρύτητα των ελλειμμάτων, τις δυνατότητες του ασθενούς και τους στόχους που τίθενται για την επιστροφή του στην καθημερινότητα. Παράλληλα, μπορεί να παρουσιάσουν διαταραχές ισορροπίας και συντονισμού, προβλήματα αισθητικού-δυσκολίες στην κίνηση του άνω ή του κάτω άκρου, αλλά και διαταραχές στην όραση. Ιδιαίτερα σημαντικές είναι οι διαταραχές λόγου και επικοινωνίας, όπως η αφασία και η δυσαρθρία, καθώς και τα προβλήματα κατάποσης γνωστά ως δυσφαγία. Οι επιπτώσεις δεν περιορίζονται στο σώμα. Γνωστικές και συναισθηματικές διαταραχές μπορεί να επηρεάσουν την καθημερινότητα του ασθενούς, ενώ η αδυναμία αυτοεξυπηρέτησης στη σίτιση, την ένδυση ή την προσωπική υγιεινή αυξάνει την εξάρτηση από την οικογένεια και τους φροντιστές. Χρειάζεται πρόληψη και αντιμετώπιση επιπλοκών, όπως οι κατακλίσεις, οι λοιμώξεις, ο πόνος και η σπαστικότητα.

Η νευρολογική φυσικοθεραπεία επικεντρώνεται στην ανάκτηση της κίνησης και της λειτουργικότητας. Στα πρώτα στάδια περιλαμβάνονται η αναπνευστική φυσικοθεραπεία, η σωστή τοποθέτηση του ασθενούς στο κρεβάτι και οι ασκήσεις εύρους κίνησης στα άνω και κάτω άκρα.

Η σωστή θέση στο κρεβάτι είναι σημαντική για την πρόληψη επιπλοκών, όπως οι κατακλίσεις και οι ριχνώσεις. Για τον ίδιο λόγο μπορεί να χρησιμοποιούνται ειδικοί νάρθηκες και μαξιλάρια. Στο κάτω άκρο η θεραπεία προετοιμάζει το πάσχον μέλος ώστε να μπορεί να δεχθεί βάρος. Στο άνω άκρο στόχος είναι, μεταξύ άλλων, η ανάκτηση της κίνησης του βραχίονα χωρίς πόνο. Ακολουθούν ασκήσεις ισορροπίας σε όρθια θέση, με ελεγχόμενες μετατοπίσεις του κέντρου βάρους από το ένα πόδι στο άλλο. Στη συνέχεια πραγματοποιείται επανεκπαίδευση της βάδισης, αρχικά με τη βοήθεια του θεραπευτή και, όταν χρειάζεται, με τη χρήση κατάλληλων βοηθημάτων. Η εκπαίδευση μπορεί να περιλαμβάνει ακόμη και την ανάβαση και κατάβαση σκάλας, ώστε ο ασθενής να μπορεί να ανταποκριθεί σε πραγματικές συνθήκες της καθημερινής ζωής.

οργανώνονται έτσι ώστε να ενισχύεται η επαφή του ασθενούς με το πάσχον μισό του σώματος.

Από την κατιστή θέση στη βάδιση

Καθώς η κατάσταση του ασθενούς το επιτρέπει, η αποκατάσταση προχωρά σταδιακά. Αρχικός στόχος είναι η επανεκπαίδευση της καθιστής θέσης, η ενδυνάμωση του κορμού και του υγιούς μέρους του σώματος, παράλληλα με την ενεργοποίηση του πληγέντος μέλους. Στο κάτω άκρο η θεραπεία προετοιμάζει το πάσχον μέλος ώστε να μπορεί να δεχθεί βάρος. Στο άνω άκρο στόχος είναι, μεταξύ άλλων, η ανάκτηση της κίνησης του βραχίονα χωρίς πόνο. Ακολουθούν ασκήσεις ισορροπίας σε όρθια θέση, με ελεγχόμενες μετατοπίσεις του κέντρου βάρους από το ένα πόδι στο άλλο. Στη συνέχεια πραγματοποιείται επανεκπαίδευση της βάδισης, αρχικά με τη βοήθεια του θεραπευτή και, όταν χρειάζεται, με τη χρήση κατάλληλων βοηθημάτων. Η εκπαίδευση μπορεί να περιλαμβάνει ακόμη και την ανάβαση και κατάβαση σκάλας, ώστε ο ασθενής να μπορεί να ανταποκριθεί σε πραγματικές συνθήκες της καθημερινής ζωής.

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



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! ♡