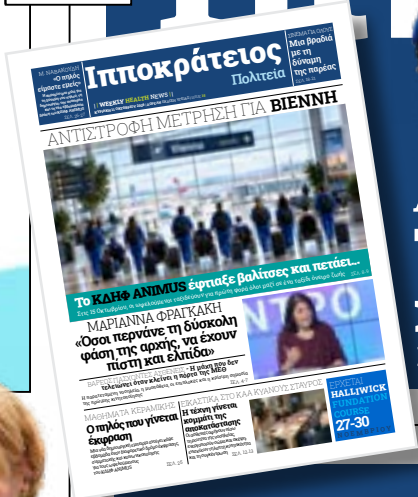


ΕΝΘΕΤΟ ΥΓΕΙΑΣ 36 ΣΕΛΙΔΕΣ

ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΓΙΑ ΒΙΕΝΝΗ
**Το ΚΔΗΦ ΑΝΠΜΥS έφτιαξε βαλίτσες
 και πετάει για ένα ταξίδι ζωής**

Στις 15 Οκτωβρίου, οι ωφελούμενοι αναχωρούν για πρώτη φορά όλοι μαζί για το εξωτερικό



Η νεοσύστατη Συντονιστική Επιτροπή του κόμματος στη Λάρισα κάνει το πρώτο οργανωτικό της βήμα, με στόχο τη διεύρυνση της παρουσίας της στην περιοχή. Στη συγκέντρωση της Δευτέρας η εκπρόσωπος Τύπου Θεώνη Κουφονικολάκου

ΣΕΛ. 7

Πολιτεία

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΚΥΡΙΑΚΗ 11 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 52

Θεσσαλών

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

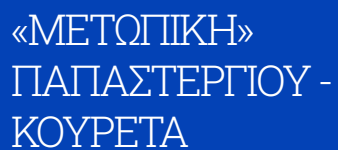
ΚΥΡΙΑΚΗ 11 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 52

Θεσσαλών

Η νέα μάχη των πολιτών για την πόλη και την υγεία

ΣΕΛ. 18-19

ΣΕΛ. 6



Το χρονικό μιας σχέσης αμοιβαίας εκτίμησης που εκτυλίχθηκε σε δημόσια ανταλλαγή αιχμών για «ξεκαθάρισμα» και για «δοτούς»

ΣΕΛ. 10-11

Ορίζοντας ολοκλήρωσης το... 2029 μετά το 32% της σημερινής προόδου των έργων αποκατάστασης και τις νέες παρατάσεις

Η Θεσσαλία περιμένει μια σιδηροδρομική σύνδεση που θεωρείται κρίσιμη για την ανάπτυξη, τις μετακινήσεις και το λιμάνι του Βόλου

ΣΕΛ. 4-5

**Η φωτογραφία φωτίζει
αόρατες πλευρές της
κοινωνίας**

Η οπτική κοινωνιολογία,
τα αόρατα νοσήματα,
η σχέση των γυναικών
με το σώμα τους, η
εμπειρία της πανδημίας
και το επόμενο project

ΣΕΛ. 12-13

“

Η νόμιμη μοίρα
εξακολουθεί να
αποτελεί σημαντικό
όριο στην ελευθερία
του διαθέτη

ΣΕΛ. 8-9



Μόλις στο 32% η πρόοδος: Η αποκατάσταση της σιδηροδρομικής γραμμής Λάρισας–Βόλου παραμένει πίσω, με τις νέες παρατάσεις να μεταθέτουν την ολοκλήρωση των έργων έως το 2027–2028 και την πλήρη λειτουργία της γραμμής να εκτιμάται πλέον προς το 2029



ΣΙΔΗΡΟΔΡΟΜΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ ΛΑΡΙΣΑΣ - ΒΟΛΟΥ

Το τρένο θα έχει... καθυστέρηση

Ορίζοντας ολοκλήρωσης το... 2029 μετά το 32% της σημερινής προόδου των έργων αποκατάστασης και τις νέες παρατάσεις

Η Θεσσαλία περιμένει μια σιδηροδρομική σύνδεση που θεωρείται κρίσιμη για την ανάπτυξη, τις μετακινήσεις και το λιμάνι του Βόλου

Τρία χρόνια μετά τις καταστροφικές πλημμύρες του Daniel και του Elias, η σιδηροδρομική γραμμή Λάρισας - Βόλου παραμένει ένα από τα μεγάλα ανοικτά μέτωπα των υποδομών της Θεσσαλίας. Η εικόνα που παρουσιάστηκε από τον υπουργό Υποδομών και Μεταφορών Χρίστο Δήμα στην πρόσφατη ημερίδα της Περιφερειακής Ένωσης Δήμων Θεσσαλίας για την πορεία των έργων μετά τον Daniel, επιβεβαιώνει ότι η επιστροφή του σιδηροδρόμου απέχει κατά πολύ ακόμη από την ολοκλήρωσή της.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Σύμφωνα με όσα διεμήνυσε ο υπουργός στους Θεσσαλούς δημάρχους, μετά την ολοκλήρωση της αποκατάστασης του σιδηροδρομικού δικτύου στα τμήματα Κραννώνα-Δομοκού (κομμάτι της Αθηνών - Θεσσαλονίκης) και Παλαιοφάρσαλου - Καλαμπάκας, η πρόοδος στα συστήματα σηματοδότησης, τηλεδιοίκησης, ηλεκτροκίνησης και ETCS στο τμήμα της διπλής γραμμής Παλαιοφάρσαλου - Κραννώνα έχει φθάσει στο 88,3%, ενώ στη (σ.σ. μονή) γραμμή Λάρισα - Βόλος είμαστε λίγο πιο πίσω στο 32%». Μόνο που το «λίγο πιο πίσω» υποκρύπτει μία αποκαλυπτική διαφορά των δύο ποσοστών. Την ώρα που σε άλλα τμήματα

του θεσσαλικού σιδηροδρομικού δικτύου οι εργασίες αποκατάστασης έχουν προχωρήσει σημαντικά ή έχουν ολοκληρωθεί, η σύνδεση Λάρισας - Βόλου εξακολουθεί να απαιτεί εκτεταμένες παρεμβάσεις τόσο στην υποδομή όσο και στα συστήματα που είναι απαραίτητα για την ασφαλή και σύγχρονη λειτουργία της. Τι κι αν η σημασία της γραμμής ξεπερνά κατά πολύ την επαναφορά ενός δρομολογίου μεταξύ των δύο μεγάλων θεσσαλικών πόλεων. Η σύνδεση Λάρισας - Βόλου αποτελεί έναν κρίσιμο άξονα για τη σύνδεση της ανατολικής Θεσσαλίας με το υπόλοιπο εθνικό σιδηροδρομικό δίκτυο, ενώ συνδέεται άμεσα με τις δυνατότες ανάπτυξης του λιμανιού του Βόλου και των βιομηχανικών και εμπορευματικών

δραστηριοτήτων της Μαγνησίας.

Η ίδια η κυβέρνηση άλλωστε έχει εντάξει τη σιδηροδρομική αναβάθμιση Λάρισας - Βόλου στον ευρύτερο σχεδιασμό για την παραγωγική ανασυγκρότηση της Θεσσαλίας, ενώ ήδη από το 2023 είχε επισημανθεί η ανάγκη παρέμβασης στο τμήμα προς τον Βόλο, προκειμένου να επανέλθουν σε κανονική λειτουργία οι υποδομές που εξυπηρετούν το λιμάνι και τις βιομηχανικές περιοχές της Μαγνησίας. Γι' αυτό και η καθυστέρηση δεν αφορά μόνο τους επιβάτες που περιμένουν να ξαναδούν τρένο στις ράγες. Αφορά την εμπορευματική λειτουργία, την ανταγωνιστικότητα της περιοχής, τη σύνδεση παραγωγής και αγοράς και, τελικά, την αναπτυξιακή προοπτική μιας

Κρίσιμη υποδομή για την ανάπτυξη της Θεσσαλίας: Η γραμμή δεν αφορά μόνο την επαναφορά των επιβατικών δρομολογίων. Συνδέει τη Λάρισα με τον Βόλο και το λιμάνι του, επηρεάζοντας εμπορευματικές μεταφορές, βιομηχανία, παραγωγή, εξαγωγές και συνολικά την αναπτυξιακή προοπτική της Θεσσαλίας

ολόκληρης περιφέρειας. Ο ίδιος ο κ. Δήμας χαρακτήρισε τον εκσυγχρονισμό της σιδηροδρομικής γραμμής «αναγκαία συνθήκη προόδου για όλη τη χώρα», συνδέοντάς τον τόσο με την ασφάλεια και την ποιότητα των επιβατικών μετακινήσεων όσο και με την εθνική οικονομία και τις εμπορευματικές μεταφορές.

Τι κρύβεται πίσω από το 32% Η αποτύπωση της προόδου με ένα ποσοστό, ωστόσο, δεν αποδίδει από μόνη της την πολυπλοκότητα του έργου. Η πλήρης αποκατάσταση και αναβάθμιση της γραμμής πραγματοποιείται μέσα από δύο βασικές συμβάσεις. Η πρώτη αφορά την αποκατάσταση της μονής σιδηροδρομικής γραμμής Λάρισας - Λατομείου στη ΒΙΠΕ Βόλου, συνολικού μήκους περίπου 50 χιλιομέτρων, με αντικείμενο την υποδομή και την επιδομή και με προϋπολογισμό 146,5 εκατ. ευρώ. Η σύμβαση υπογράφηκε το 2025. Η δεύτερη αφορά τα συστήματα σηματοδότησης, τηλεδιοίκησης και ηλεκτροκίνησης, καθώς και το ETCS Level 1, μαζί με την αναβάθμιση του τμήματος προς τον Σ.Σ. Βόλου. Το κυβερνητικό πρόγραμμα υποδομών είχε καταγράψει για τη σχετική παρέμβαση προϋπολογισμό 82,89 εκατ. ευρώ. Σύμφωνα με την πρόσφατη εικόνα που παρουσίασε ο αντιπεριφερειάρχης Θεσσαλίας Τεχνικών Έργων ΕΣΠΑ Απόστολος Καναβός, στο πρώτο έργο οι εργασίες έχουν προχωρήσει μέχρι περίπου το 23ο χιλιόμετρο, στην περιοχή του Κιλελέρ, ενώ για το υπόλοιπο τμήμα συνεχίζονται διανοίξεις και επχωματώσεις. Παράλληλα, βρίσκονται σε εξέλιξη σημαντικές παρεμβάσεις σε γέφυρες, ενώ εκκρεμούν μέλτες για τις γέφυρες Ξηριά και Κραυσίδωνα. Η εικόνα αυτή δείχνει ότι το έργο βρίσκεται σε ουσιαστική κατασκευαστική φάση, αλλά απέχει ακόμη από την πλήρη λειτουργική ολοκλήρωση.

Νέο εμπόδιο οι παρατάσεις

Το πιο ανησυχητικό σημείο είναι πλέον το χρονοδιάγραμμα. Οι αρχικές συμβάσεις έληξαν στις 28 Ιουλίου 2026. Η ανάδοχος εταιρεία υπέβαλε αίτηση παράτασης για το πρώτο έργο έως τον Σεπτέμβριο του 2027, ενώ για το δεύτερο ζητήθηκε παράταση έως τον Μάιο του 2028. Τα σχετικά ποσά είναι εξασφαλισμένα μέσω του Προγράμματος Δημοσίων Επενδύσεων. Αυτό σημαίνει ότι ακόμη και αν οι εργασίες συνεχιστούν χωρίς νέα εμπόδια, η ολοκλήρωση των επιμέρους συμβατικών αντικειμένων μεταφέρεται αρκετά μετά το αρχικό χρονοδιάγραμμα.

Η εξέλιξη αποκτά ιδιαίτερη σημασία επειδή η επαναλειτουργία της γραμμής δεν εξαρτάται μόνο από την τοποθέτηση των νέων γραμμών. Απαιτείται η ολοκλήρωση των ηλεκτρομηχανολογικών και σιδηροδρομικών συστημάτων, η σηματοδότηση, η τηλεδιοίκηση και το ETCS, ώστε η γραμμή να μπορεί να λειτουργήσει με τις απαιτούμενες προδιαγραφές ασφαλείας. Έτσι, το ερώτημα δεν είναι μόνο πότε θα ολοκληρωθούν οι χωματουργικές ή κατασκευαστικές εργασίες, αλλά πότε ολόκληρη η αλυσίδα των απαιτούμενων παρεμβάσεων θα έχει ολοκληρωθεί, δοκιμαστεί και πιστοποιηθεί.

Στο «τέλος του 2026»

Η απόφαση ανάμεσα στις καλύτερες προσδοκίες και στη σημερινή πραγματικότητα είναι ίσως το πιο χαρακτηριστικό στοιχείο της



υπόθεσης. Το 2026 είχε παρουσιαστεί ως ορίζοντας για την αποκατάσταση της σύνδεσης. Ωστόσο, σήμερα, τρία χρόνια μετά τις πλημμύρες, το ποσοστό προόδου της αποκατάστασης βρίσκεται στο 32%, με τους ρυθμούς συνέχισης του έργου να παραπέμπουν την επιβατική λειτουργία της γραμμής στο 2029. Πρόκειται για μια χρονική μετατόπιση που δεν μπορεί να περάσει απαρατήρητη. Ιδιαίτερα αν ληφθεί υπόψη ότι πρόκειται για μια γραμμή περίπου 62 χιλιομέτρων, χωρίς τα χαρακτηριστικά μεγάλων ορεινών σιδηροδρομικών έργων, όπως εκτεταμένες σήραγγες ή δύσκολα τεχνικά έργα σε δύσβατες ορεινές περιοχές. Βεβαίως, η καταστροφή από τον Daniel και τον Elias ήταν εκτεταμένη και δημιουργήσε ανάγκες όχι απλής επισκευής, αλλά ουσιαστικής ανακατασκευής και θωράκισης της γραμμής. Επιπλέον, η αναβάθμιση περιλαμβάνει νέα ηλεκτροκίνηση και σύγχρονα συστήματα ασφαλείας, γεγονός που αυξάνει το τεχνικό αντικείμενο σε σχέση με μια απλή αποκατάσταση.

Αυτό όμως δεν αναιρεί το βασικό ερώτημα: πόσο χρόνο χρειάζεται τελικά η Θεσσαλία για να αποκτήσει ξανά μια σύγχρονη σιδηροδρομική σύνδεση Λάρισας - Βόλου;

Αναπτυξιακό κόστος

Η καθυστέρηση έχει και μια διάσταση που δεν αποτυπώνεται στους πίνακες των συμβάσεων. Είναι η απώλεια χρόνου για μια περιοχή που χρειάζεται καλύτερες μεταφορικές υποδομές προκειμένου να ενισχύσει την παραγωγική της δραστηριότητα. Ο Βόλος

δεν είναι απλώς ο δεύτερος μεγάλος αστικός πόλος της Θεσσαλίας. Είναι το λιμάνι της περιφέρειας, με δυνατότητες που συνδέονται με εμπορεύματα, βιομηχανία, τουρισμό και εξαγωγική δραστηριότητα. Η Λάρισα, από την άλλη πλευρά, βρίσκεται στον πυρήνα του θεσσαλικού παραγωγικού και αγροτικού χώρου και αποτελεί σημαντικό κόμβο του εθνικού δικτύου. Μια σύγχρονη, ασφαλής και ηλεκτροκινούμενη σύνδεση ανάμεσα στα δύο κέντρα θα μπορούσε να λειτουργήσει ως πολλαπλασιαστής για την περιοχή. Αντίστοιχα, η απουσία της διατηρεί έναν κρίσιμο κρίκο του δικτύου εκτός λειτουργίας.

Και εδώ βρίσκεται η ουσία της ανησυχίας. Η Θεσσαλία δεν περιμένει απλώς την επισκευή μιας γραμμής που καταστράφηκε από μια φυσική καταστροφή. Περιμένει την ολοκλήρωση μιας υποδομής που έχει παρουσιαστεί ως μέρος της ευρύτερης αναπτυξιακής της προοπτικής.

Ξεκάθαρο χρονοδιάγραμμα

Η τοποθέτηση του κ. Δήμα στην ημερίδα της ΠΕΔ ότι το κράτος «δεν θα φύγει από τη Θεσσαλία» μέχρι να ολοκληρωθούν τα έργα αποτελεί σαφή πολιτική δέσμευση. Το ζητούμενο πλέον είναι αυτή η δέσμευση να μεταφραστεί σε ένα σαφές, δημόσιο και αξιόπιστο χρονοδιάγραμμα για τη γραμμή Λάρισα-Βόλος. Η εξασφάλιση της χρηματοδότησης είναι ασφαλώς απαραίτητη προϋπόθεση, αλλά δεν αρκεί. Χρειάζεται να είναι ξεκάθαρο ποια έργα ολοκληρώνονται και πότε, ποια είναι τα κρί-

σιμα σημεία του χρονοδιαγράμματος, πότε θα ολοκληρωθούν τα συστήματα ασφαλείας και πότε θα μπορεί ο πολίτης να επιβιβαστεί ξανά σε τρένο από τη Λάρισα προς τον Βόλο και αντίστροφα. Η Θεσσαλία έχει ήδη πληρώσει βαρύ τίμημα από τις καταστροφές του 2023. Δεν έχει την πολυτέλεια να περιμένει επ' αόριστον για υποδομές που θεωρούνται κρίσιμες για την ανθεκτικότητα και την ανάπτυξη της.

Η εικόνα του 32% δεν σημαίνει ότι το έργο δεν προχωρά. Σημαίνει όμως ότι ο δρόμος μέχρι την πλήρη λειτουργία παραμένει μακρύς. Και όσο η ημερομηνία επιστροφής του τρένου μετακινείται προς το 2029, τόσο εντονότερο γίνεται το ερώτημα εάν η Θεσσαλία θα μπορέσει να αξιοποιήσει έγκαιρα μια υποδομή που η ίδια η πολιτεία αναγνωρίζει ως αναγκαία για την πρόοδο.

Τρία χρόνια πριν... ενάμιση αιώνα

Η ιστορία της γραμμής υπενθυμίζει, άλλωστε, πόσο διαφορετικές ήταν οι ταχύτητες στο παρελθόν. Η σιδηροδρομική σύνδεση Λάρισας - Βόλου, κατασκευάστηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1880 και εγκαινιάστηκε το 1884. Σήμερα, σχεδόν ενάμιση αιώνα αργότερα και με τεχνολογικά μέσα πολλαπλάσια των τότε, η Θεσσαλία βρίσκεται αντιμέτωπη με την αναμονή για την επαναφορά και τον εκσυγχρονισμό της ίδιας διαδρομής. Το ζητούμενο πλέον δεν είναι μια ακόμη εξαγγελία. Είναι η ολοκλήρωση. Κάθε επιπλέον καθυστέρηση μεταφράζεται σε αναπτυξιακές δυνατότητες που παραμένουν σε αναμονή.

Ο Δήμος Λαρισαίων βρίσκεται στην πρώτη θέση πανελλαδικά με 45 κρούσματα του ιού του Δυτικού Νείλου, σύμφωνα με την τελευταία έκθεση του ΕΟΔΥ. Συνολικά, στην Ελλάδα έχουν καταγραφεί 443 εγχώρια περιστατικά και 47 θάνατοι από την αρχή του 2026, ενώ η διασπορά του ιού αφορά και άλλες περιοχές της Θεσσαλίας

 ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ ΕΟΔΥ, Έκθεση 08.10.2026					
Πίνακας 3. Αριθμός δηλωθέντων εγχώριων περιστατικών με λοίμωξη από τον ιό του Δυτικού Νείλου, με και χωρίς εκδηλώσεις από το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (ΚΝΣ), ανά εκτιμώμενο Δήμο έκθεσης, Ελλάδα, 2026, έως 08/10/2026 (n=443)					
Θεσσαλίας	Καρδίτσας	Καρδίτσας	2	3.6	0
		Παλαμά	3	22.3	3
Λάρισα	Λάρισα	Σοφάδων	4	23.6	2
		Αγιάς	2	18.7	1
		Κιλελέρ	3	16.6	6
		Λαρισαίων	20	12.2	25
		Τεμπών	7	16.7	4
		Τυρνάβου	5	22.4	2
		Φαρούλων	2	12.2	1
		Ελασσόνας	0	0.0	2
		Τρικαίων	2	2.5	6
Τρικάλων	Τρικάλων	Πύλης	0	0.0	1

ΙΟΣ ΔΥΤΙΚΟΥ ΝΕΙΛΟΥ

Τακουνούπια στη Λάρισα τσιμπάνε ακόμα

Στην πρώτη θέση της νέας επιδημιολογικής έκθεσης του ΕΟΔΥ ο Δήμος Λαρισαίων με 45 κρούσματα, ενώ η διασπορά του ιού αφορά πολλές ακόμη περιοχές της Θεσσαλίας

Λίγες ημέρες μετά την εκπνοή του ΣεΣυνολικά 443 εγχώρια κρούσματα λοίμωξης από τον ιό του Δυτικού Νείλου έχουν καταγραφεί στην Ελλάδα από την αρχή του 2026, σύμφωνα με την τελευταία επιδημιολογική έκθεση του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ), η οποία έχει ημερομνία αναφοράς την 8η Οκτωβρίου. Μέσα σε μία εβδομάδα δηλώθηκαν 20 νέα περιστατικά, ενώ οι θάνατοι ασθενών με λοίμωξη από τον ιό ανέρχονται σε 47.

Η εικόνα της επιδημιολογικής επιτήρησης αποτυπώνει τη γεωγραφική εξάπλωση του ιού σε δεκάδες δήμους της χώρας, με τη Θεσσαλία, την Αττική και την Κεντρική Μακεδονία να συγκαταλέγονται στις περιοχές όπου καταγράφεται σημαντικός αριθμός περιστατικών. Ιδιαίτερη βαρύτητα παρουσιάζει η Περιφερειακή Ενότητα Λάρισας, καθώς ο Δήμος Λαρισαίων συγκεντρώνει τον μεγαλύτερο αριθμό κρουσμάτων στον σχετικό πίνακα.

Από τα 443 περιστατικά, τα 282 συνδέθηκαν με εκδηλώσεις από το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (ΚΝΣ), όπως εγκεφαλίτιδα, μηνιγγίτιδα ή οξεία καλαρή παράλυση. Στα υπόλοιπα 161 δεν καταγράφηκαν αντίστοιχες νευρολογικές εκδηλώσεις.

Σύμφωνα με τα στοιχεία για την κατάσταση των ασθενών, 38 άνθρωποι εξακολουθούν να νοσηλεύονται. Από αυτούς, οι 23 βρίσκονται σε απλές νοσοκομειακές κλίνες και οι 15 σε Μονάδες Εντατικής Θεραπείας. Παράλληλα, 322 ασθενείς έχουν λάβει εξιτήριο, ενώ 35 περιστατικά δεν χρειάστηκαν νοσηλεία.

Οι 47 θάνατοι αφορούν ασθενείς ηλικίας άνω των 52 ετών. Η διάμεση ηλικία των θανόντων ανέρχεται στα 82 έτη, με το ηλικιακό εύρος να κυμαίνεται από 53 έως 92 έτη. Αντίστοιχα, η διάμεση ηλικία των ασθενών που εμφάνισαν εκδηλώσεις από το ΚΝΣ είναι τα 76 έτη, στοιχείο που αναδεικνύει την ιδιαίτερη επιβάρυνση των μεγαλύτερων ηλικιών.

Πανελλαδική πρωτιά

Η Λάρισα βρίσκεται στο επίκεντρο της επιδημιολογικής εικόνας, καθώς ο Δήμος Λαρισαίων καταγράφει 45 περιστατικά, τον υψηλότερο αριθμό μεταξύ των δήμων που περιλαμβάνονται στην έκθεση. Από αυτά, τα

20 παρουσίασαν εκδηλώσεις από το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, ενώ στα υπόλοιπα 25 δεν καταγράφηκαν αντίστοιχες εκδηλώσεις.

Η κατανομή αυτή αποτυπώνει τόσο το συνολικό βάρος της λοίμωξης στην περιοχή όσο και τη σημασία της παρακολούθησης των περιστατικών με σοβαρότερη κλινική εικόνα. Παράλληλα, η παρουσία κρουσμάτων και σε άλλους δήμους της Περιφερειακής Ενότητας Λάρισας καταδεικνύει ότι η κυκλοφορία του ιού δεν περιορίζεται στο πολεοδομικό συγκρότημα της πρωτεύουσας του νομού.

Στον σχετικό κατάλογο του ΕΟΔΥ περιλαμβάνονται επίσης οι Δήμοι Κιλελέρ, Τυρνάβου, Τεμπών, Φαρσάλων, Αγιάς και Ελασσόνας. Η καταγραφή περιστατικών σε διαφορετικές περιοχές της ίδιας περιφερειακής ενότητας αναδεικνύει την ανάγκη διαρκούς επιτήρησης και ενημέρωσης των κατοίκων, χωρίς να σημαίνει ότι όλες οι περιοχές παρουσιάζουν την ίδια ένταση μετάδοσης.

Για την ορθή ανάνηψη των δεδομένων έχει σημασία και η μεθοδολογία του ΕΟΔΥ: τα περιστατικά κατατάσσονται με βάση τον εκτιμώμενο δήμο έκθεσης στον ιό και όχι υποχρεωτικά με βάση τον δήμο μόνιμης κατοικίας του ασθενούς. Επομένως, η γεωγραφική κατανομή αφορά την πιθανή περιοχή

όπου πραγματοποιήθηκε η έκθεση και όχι κατ' ανάγκη τον τόπο κατοικίας κάθε κρούσματος.

Η εικόνα στη Θεσσαλία

Πέρα από τον Δήμο Λαρισαίων, η έκθεση καταγράφει περιστατικά και σε άλλους δήμους της Περιφερειακής Ενότητας Λάρισας, συγκεκριμένα στους Δήμους Κιλελέρ, Τυρνάβου, Τεμπών, Φαρσάλων, Αγιάς και Ελασσόνας. Η παρουσία τους στον πίνακα επιβεβαιώνει ότι η επιδημιολογική εικόνα της περιοχής έχει ευρύτερη γεωγραφική διάσταση.

Στη Θεσσαλία, ιδιαίτερη σημασία έχει και ο Δήμος Μουζακίου, ο οποίος περιλαμβάνεται στον κατάλογο των 17 δήμων υψηλού κινδύνου, χωρίς να έχει καταγραφεί ανθρώπινο κρούσμα έως τις 8 Οκτωβρίου. Στην ίδια κατηγορία βρίσκεται ο Δήμος Φαρκαδόνας.

Η ένταση των δύο Δήμων στον κατάλογο υψηλού κινδύνου δεν αποτελεί ένδειξη επιβεβαιωμένης μετάδοσης. Αντίθετα, ανανακλά την αξιολόγηση παραμέτρων όπως η εγγύτητα σε περιοχές με καταγεγραμμένη κυκλοφορία του ιού, τα γεωμορφολογικά χαρακτηριστικά και τα επιδημιολογικά δεδομένα προηγούμενων ετών και της τρέχουσας περιόδου.

Σημαντική διευκρίνιση για την καταγραφή των στοιχείων:

Στα διαθέσιμα στοιχεία που συνοδεύουν την παρούσα έκθεση αναφέρονται ονομαστικά οι δήμοι της Περιφερειακής Ενότητας Λάρισας στους οποίους έχουν καταγραφεί κρούσματα, αλλά δεν παρτίθενται οι επιμέρους αριθμοί τους. Συνεπώς, δεν είναι δυνατόν να δοθεί τεκμηριωμένη αριθμητική ανάλυση ανά δήμο για το Κιλελέρ, τον Τύρναβο, τα Τέμπη, τα Φάρσαλα, την Αγιά και την Ελασσόνα χωρίς τον πλήρη πίνακα της έκθεσης.

Δήμοι υψηλού κινδύνου

Ο ΕΟΔΥ περιλαμβάνει στην κατηγορία υψηλού κινδύνου 17 Δήμους χωρίς καταγεγραμμένο ανθρώπινο κρούσμα έως τις 8 Οκτωβρίου.

Πρόκειται για τους Δήμους Νέας Σμύρνης, Νέας Φιλαδέλφειας-Νέας Χαλκηδόνας, Δάφνης-Ψηττού, Νίκαιας-Αγίου Ιωάννη Ρέντη, Μουζακίου, Φαρκαδόνας, Αμφίπολης, Εγμνανουήλ Παππά, Νεάπολης-Συκεών, Παύλου Μελά, Ωραιοκαστρου, Πυλαίας-Χορτιάτη, Πύδνας-Κολινδρού, Κορινθίων, Αρριανών, Χερσονήσου και Τήνου.

Η συγκεκριμένη ταξινόμηση λειτουργεί ως εργαλείο εκτίμησης του κινδύνου και δεν πρέπει να συγχέεται με την επιβεβαιωμένη καταγραφή περιστατικών. Ειδικά για τη Θεσσαλία, η παρουσία των Δήμων Μουζακίου και Φαρκαδόνας στον κατάλογο υπογραμμίζει τη σημασία της προληπτικής ετοιμότητας ακόμη και σε περιοχές όπου δεν έχει δηλωθεί ανθρώπινο κρούσμα.

Τα δηλωμένα κρούσματα δεν αποτυπώνουν όλες τις μολύνσεις

Ο ΕΟΔΥ επισημαίνει ότι ο αριθμός των δηλωθέντων περιστατικών δεν αντιστοιχεί στο σύνολο των ανθρώπων που έχουν μολυνθεί. Με βάση παλαιότερη οροεπιδημιολογική μελέτη, για κάθε ένα περιστατικό με προσβολή του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος εκτιμάται ότι αντιστοιχούν περίπου 140 μολύνσεις. Οι περισσότερες από αυτές εκδηλώνονται με ήπια συμπτώματα ή παραμένουν ασυμπτωματικές. Το στοιχείο αυτό σημαίνει ότι η πραγματική έκταση της κυκλοφορίας του ιού μπορεί να είναι σημαντικά μεγαλύτερη από εκείνη που αποτυπώνεται στις επίσημες καταγραφές.

Η δημιουργία της νέας Συντονιστικής Επιτροπής αποτελεί ένα από τα πρώτα βήματα για την ανάπτυξη ενός πιο σταθερού δικτύου στελεχών και μελών στη Λάρισα. Το μεγάλο στοίχημα για την ΕΛ.Α.Σ. είναι πλέον να μετατρέψει το αρχικό ενδιαφέρον σε μια οργανωμένη και διαρκή παρουσία, με σταθερή επαφή με την τοπική κοινωνία



ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΜΕΛΩΝ ΚΑΙ ΦΙΛΩΝ ΤΟΥ ΚΟΜΜΑΤΟΣ

Ανοιγμα της ΕΛΑΣ στη Λάρισα

Η νεοσύστατη Συντονιστική Επιτροπή του κόμματος στη Λάρισα κάνει το πρώτο οργανωτικό της βήμα, με στόχο τη διεύρυνση της παρουσίας της στην περιοχή – Στη συγκέντρωση της Δευτέρας η εκπρόσωπος Τύπου Θεώνη Κουφονικολάκου

Η προσπάθεια να αποκτήσει πιο σταθερή και οργανωμένη παρουσία στη Λάρισα περνά στην επόμενη φάση για την Ελληνική Αριστερή Συμπαρατάξη, καθώς η νεοσύστατη Συντονιστική Επιτροπή του κόμματος στην περιοχή διοργανώνει αύριο στις 19:30 συγκέντρωση στον πολυκώρο JOIST.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπας**

Στη συγκέντρωση αναμένεται να δώσει το «παρών» η εκπρόσωπος Τύπου της ΕΛ.Α.Σ. Θεώνη Κουφονικολάκου, σε μια εκδήλωση που έχει περισσότερο χαρακτήρα οργανωτικής επανεκκίνησης και γνωριμίας μελών και φίλων του κόμματος παρά μιας τυπικής πολιτικής παρουσίας.

Το ενδιαφέρον για τη συγκεκριμένη πρωτοβουλία βρίσκεται κυρίως στο γεγονός ότι η ΕΛ.Α.Σ. επιχειρεί να δημιουργήσει πιο διακριτό αποτύπωμα στην περιοχή της Λάρισας, σε μια περίοδο κατά την οποία το κόμμα βρίσκεται σε διαδικασία συγκρότησης των οργανωτικών του δομών και διεύρυνσης της παρουσίας του εκτός Αθηνών.

Το πρώτο στοίχημα

Η δημιουργία της νέας Συντονιστικής Επιτροπής αποτελεί ένα από τα πρώτα βήματα για την ανάπτυξη ενός πιο σταθερού δικτύου στελεχών και μελών στη Λάρισα. Η πόλη, ως διοικητικό, οικονομικό και παραγωγικό κέντρο της Θεσσαλίας, παρουσιάζει για τον Αλέξη Τσίπρα ιδιαίτερο πολιτικό ενδιαφέρον, κρίνοντας κι από την παρουσία πολλών Λαρισαίων στα όργανα του νεοσύστατου κόμματος.

Για τη νέα τοπική οργάνωση, επομένως, το πρώτο ζητούμενο είναι η δημιουργία ενός στα-

θερού σημείου αναφοράς για όσους επιθυμούν να έρθουν σε επαφή με το κόμμα. Η απουσία μέχρι σήμερα πολιτικού γραφείου στην περιοχή δημιουργεί ένα επιπλέον οργανωτικό κενό, το οποίο η Συντονιστική Επιτροπή καλείται να καλύψει μέσα από τη φυσική παρουσία, τις συναντήσεις και τις ανοικτές πολιτικές εκδηλώσεις. Για την ΕΛ.Α.Σ., η πρόκληση είναι διπλή: αφενός να ενισχύσει την οργανωτική της βάση και αφετέρου να μεταφέρει την κεντρική πολιτική της συζήτηση στην καθημερινότητα της περιφέρειας. Και για τη Λάρισα, το ενδιαφέρον βρίσκεται στο κατά πόσο ένας νέος πολιτικός σχηματισμός θα καταφέρει να δημιουργήσει πραγματικούς διαύλους επικοινωνίας με την τοπική κοινωνία.

Επομένως η αυριανή συγκέντρωση αποκτά διττό χαρακτήρα: από τη μία πλευρά αποτελεί μια δημόσια πολιτική εκδήλωση και από την άλλη το πρώτο βήμα της προσπάθειας να μετατραπεί το αρχικό ενδιαφέρον των πολιτών σε μια οργανωμένη και διαρκή παρουσία μέσα από μία σε μια σταθερή πολιτική και οργανωτική παρουσία.

Παρουσία με πολιτικό στίγμα

Η παρουσία της Θεώνης Κουφονικολάκου στη Λάρισα δίνει στην εκδήλωση και ένα ευρύτερο πολιτικό στίγμα. Η εκπρόσωπος Τύπου της Συμπαρατάξης έχει το τελευταίο διάστημα αναλάβει σημαντικό μέρος της δημόσιας παρουσίας των θέσεων του κόμματος, παρεμβαίνοντας σε ζητήματα που αφορούν την οικονομία, την ακρίβεια, την εργασία, τη μικρομεσαία επιχειρηματικότητα και το κοινωνικό κράτος.

Σε πρόσφατες δημόσιες τοποθετήσεις της έχει παρουσιάσει ως βασικούς άξονες του προγράμματος της ΕΛ.Α.Σ. την «έντιμη δι-

ακυβέρνηση», τη δίκαιη ανάπτυξη και την παραγωγική ανασυγκρότηση, ενώ έχει δώσει έμφαση και στην αντιμετώπιση της ακρίβειας και στην ενίσχυση των εισοδημάτων. Τα ζητήματα αυτά αποκτούν ιδιαίτερη σημασία όταν μεταφέρονται στην περιφέρεια, όπου η πολιτική συζήτηση συνδέεται άμεσα με την καθημερινότητα της τοπικής κοινωνίας. Για ένα νομό με ισχυρό αγροτικό και παραγωγικό χαρακτήρα, όπως η Λάρισα, το ζητούμενο για κάθε νέο πολιτικό σχηματισμό είναι να μπορέσει να μετατρέψει τις γενικές προγραμματικές διακηρύξεις σε συγκεκριμένο διάλογο με τις τοπικές ανάγκες.

Στοίχημα η περιφέρεια

Η προσπάθεια ανάπτυξης τοπικών οργανώσεων δεν είναι μια απλή διαδικασία προοδήςκης κομματικών μελών. Απαιτεί συνεχή παρουσία, επαφή με κοινωνικούς και επαγγελματικούς φορείς και κυρίως δυνατότητα διαλόγου με τους πολίτες. Αυτό είναι και το μεγάλο στοίχημα για την ΕΛ.Α.Σ. στη Λάρισα. Η συγκρότηση μιας Συντονιστικής Επιτροπής αποτελεί το πρώτο οργανωτικό βήμα, όμως το επόμενο στάδιο θα κριθεί από το κατά πόσο η νέα δομή θα μπορέσει να αποκτήσει συνεχή δραστηριότητα και να δημιουργήσει σχέσεις με την τοπική κοινωνία.

Άλλωστε, η Λάρισα έχει τη δική της πολιτική και κοινωνική δυναμική. Τα ζητήματα της αγροτικής παραγωγής, του κόστους ενέργειας και παραγωγής, της επιχειρηματικότητας, της απασχόλησης, αλλά και της αναπτυξιακής προοπτικής της Θεσσαλίας βρίσκονται διαρκώς στο επίκεντρο της δημόσιας συζήτησης. Δεν είναι τυχαίο ότι η ΕΛ.Α.Σ. έχει ήδη πραγματοποιήσει στη Λάρισα επαφές με εκπροσώπους παραγωγικών φορέων. Τον περασμένο Ιούλιο,

ο τομεάρχης Ανάπτυξης του κόμματος Γιώργος Πετράκος είχε πραγματοποιήσει συνάντηση εργασίας με φορείς της πόλης, με αντικείμενο μεταξύ άλλων τη στήριξη της μικρής, νεοφυούς και εξωστρεφούς επιχειρηματικότητας και τον παραγωγικό μετασχηματισμό της περιφέρειας. Η συγκεκριμένη δραστηριότητα δείχνει ότι η παρουσία στη Λάρισα δεν περιορίζεται αποκλειστικά στο κομματικό ακροατήριο, αλλά επιχειρεί να συνδεθεί και με την οικονομική και παραγωγική πραγματικότητα της περιοχής.

Σε αναζήτηση γραφείων

Κεντρικός στόχος της νέας Συντονιστικής Επιτροπής είναι, σύμφωνα με τον σχεδιασμό της, η διεύρυνση της παρουσίας της ΕΛ.Α.Σ. στην περιοχή. Η προσπάθεια αυτή αναμένεται να περάσει μέσα από την προσέγγιση νέων ανθρώπων, την ενεργοποίηση όσων ήδη βρίσκονται κοντά στον χώρο και τη δημιουργία ενός ανοιχτού διαύλου επικοινωνίας με πολίτες που ενδιαφέρονται να γνωρίσουν τις θέσεις του κόμματος. Η συγκέντρωση της Δευτέρας αποτελεί, επομένως, μια πρώτη δημόσια δοκιμή για τη νέα τοπική οργανωτική δομή. Η δυνατότητα να συγκεντρωθούν μέλη και φίλοι, να υπάρξει συζήτηση με την εκπρόσωπο Τύπου και να παρουσιαστεί το πολιτικό στίγμα της ΕΛ.Α.Σ. στη Θεσσαλία θα αποτελέσει ένα πρώτο δείγμα της δυναμικής που μπορεί να αποκτήσει η προσπάθεια.

Παράλληλα, η απουσία πολιτικού γραφείου μέχρι σήμερα καθιστά ακόμη σημαντικότερη τη δημιουργία μιας μόνιμης οργανωτικής παρουσίας. Ένα πολιτικό γραφείο δεν αποτελεί μόνο χώρο λειτουργίας μιας κομματικής οργάνωσης. Μπορεί να λειτουργήσει ως σημείο επαφής με τους πολίτες, χώρος συναντήσεων και βάση για τη διοργάνωση δράσεων και παρεμβάσεων.

«Για πρώτη φορά, το δίκαιο αναγνωρίζει δικαιώματα σε συντρόφους, που δεν είχαν ούτε γάμο ούτε σύμφωνο συμβίωσης, υπό αυστηρές όμως προϋποθέσεις. Με το νέο σύστημα ο βασικός κανόνας είναι ότι ο κληρονόμος δεν ευθύνεται με την προσωπική του περιουσία για τα χρέη της κληρονομίας. Η κληρονομία και η προσωπική περιουσία του κληρονόμου διαχωρίζονται



ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΟΝΣΟΥΛΑΣ

Το νέο Κληρονομικό Δίκαιο προσαρμοσμένο στην πραγματική ζωή

Η νόμιμη μοίρα εξακολουθεί να αποτελεί σημαντικό όριο στην ελευθερία του διαθέτη

Η επιτυχία κάθε νομοθετικής μεταρρύθμισης κρίνεται όχι μόνο από την αρτιότητα των διατάξεών της, αλλά και από την ασφάλεια με την οποία αυτές εφαρμόζονται στην πράξη

Στην «Πολιτεία Θεσσαλών» μίλησε ο πρόεδρος των Συμβολαιογράφων Εφετείου Λάρισας κ. Ιωάννης Κόνσουλας, Συμβολαιογράφος Βόλου, σχετικά με τις αλλαγές στο Κληρονομικό Δίκαιο. Ο νέος νόμος φέρνει μια σημαντική αλλαγή φιλοσοφίας στο Κληρονομικό Δίκαιο, καθώς το καθιστά πιο ευέλικτο και προσαρμοσμένο στις σύγχρονες οικογενειακές και οικονομικές ανάγκες. Ο πολίτης αποκτά περισσότερα εργαλεία για να οργανώσει όσο βρίσκεται εν ζωή τη μεταθανάτια τύχη της περιουσίας του, όπως η διαθήκη, οι κληρονομικές συμβάσεις και η δυνατότητα προγενέστερης παραίτησης από μελλοντικά κληρονομικά δικαιώματα. Παράλληλα, διατηρείται η προστασία των νόμιμων μεριδούχων, ενώ προβλέπεται για πρώτη φορά, υπό συγκεκριμένες προϋποθέσεις, προστασία και για συντρόφους που δεν έχουν γάμο ή σύμφωνο συμβίωσης.

Ποια είναι, κατά τη γνώμη σας, η σημαντικότερη αλλαγή που φέρνει ο νέος νόμος στο Κληρονομικό Δίκαιο;

Αν ήθεπε να ξεχωρίσω μία, θα έλεγα ότι η σημαντικότερη αλλαγή είναι πως το Κληρονομικό Δίκαιο γίνεται πολύ πιο ευέλικτο και πιο προσαρμοσμένο στην πραγματική ζωή. Δεν έχουμε μόνο μία αλλαγή. Έχουμε μια νέα φιλοσοφία. Ο άνθρωπος αποκτά περισσότερες δυνατότητες να οργανώσει από πριν τη μεταθανάτια τύχη της περιουσίας του. Έχει τη διαθήκη, έχει πλέον την κληρονομική σύμβαση, έχει τη δυνατότητα προγενέστερης παραίτησης από μελλοντικά κληρονομικά δικαιώματα, ενώ ταυτόχρονα διατηρείται προστασία για τους νόμιμους μεριδούχους. Για πρώτη φορά, το δίκαιο αναγνωρίζει δικαιώματα σε συντρόφους, που δεν είχαν ούτε γάμο ούτε σύμφωνο συμβίωσης, υπό αυστηρές όμως προϋποθέσεις. Παράλληλα, προστατεύεται περισσότερο και ο κληρονόμος απέναντι σε άγνωστα χρέη του θανόντος. Άρα, για μένα, η μεγάλη αλλαγή είναι ότι το κράτος προσπαθεί να δώσει στον πολίτη περισσότερα εργαλεία για να προγραμματίσει, αντί να περιμένει να δημιουργηθεί η σύγκρουση και μετά να αναζητεί λύση στα δικαστήρια. Επιδραματικά θα έλεγα ότι βασικά στοιχεία του νέου κληρονομικού δικαίου είναι η μη ευθύνη του κληρονόμου με την ατομική του περιουσία, η κάμψη της απόλυτης απαγόρευσης των κληρονομικών συμβάσεων, η προσαρμογή της κληρονομικής διαδοχής στη σύγχρονη οικογενειακή και οικονομική πραγματικότητα και ο

εξορθολογισμός του θεσμού της νόμιμης μοίρας.

Τι αλλάζει στη νόμιμη μοίρα; Περιορίζονται τα δικαιώματα κάποιων κληρονόμων και ενισχύεται η ελευθερία του ανθρώπου να αποφασίζει σε ποιον θα αφήσει την περιουσία του;
Εδώ χρειάζεται μεγάλη προσοχή, γιατί έχει δημιουργηθεί η εντύπωση ότι «καταργείται» η νόμιμη μοίρα. Αυτό δεν είναι σωστό. Η νόμιμη μοίρα παραμένει. Αυτό που αλλάζει είναι κυρίως η φύση της προστασίας. Ο νόμιμος μεριδούχος έχει πλέον, κατ' αρχήν, χρηματική αξίωση ίση με το μισό της αξίας της μεριδας που θα ελάμβανε αν κληρονομούσε εξ αδιαθέτου. Η αλλαγή αυτή έχει μεγάλη πρακτική σημασία. Για παράδειγμα, αν υπάρχει ένα ακίνητο μεγάλης αξίας, δεν σημαίνει πλέον ότι κάθε νόμιμος μεριδούχος πρέπει οπωσδήποτε να γίνει συγκύριος στο συγκεκριμένο ακίνητο. Η προστασία του μπορεί να εκφραστεί σε χρηματική αξίωση. Αυτό μπορεί να αποτρέπει τον κατακερματισμό μιας επιχείρησης ή ενός ακινήτου και να κάνει ευκολότερη την αξιοποίηση της περιουσίας. Άρα, ναι, ενισχύεται σε έναν βαθμό η ελευθερία του ανθρώπου να αποφασίζει για την περιουσία του, αλλά όχι απερίριστα. Η νόμιμη μοίρα εξακολουθεί να αποτελεί σημαντικό όριο στην ελευθερία του διαθέτη.

Για πρώτη φορά προβλέπονται κληρονομικές συμβάσεις. Τι σημαίνει αυτό στην πράξη;
Σημαίνει ότι πλέον η οικογένεια μπορεί, σε ορισμένες περιπτώσεις, να κάνει κληρονομικό σχεδιασμό πριν από τον θάνατο. Αυτό είναι πολύ σημαντικό. Μέχρι σήμερα, η λογική ήταν σε μεγάλο βαθμό: «θα συντάξω τη διαθήκη μου και μετά τον θάνατό μου θα δούμε τι θα γίνει». Τώρα υπάρχει η δυνατότητα, όπου πληρούνται οι νόμιμες προϋποθέσεις, να υπάρξει μια δεσμευτική συμφωνία αιτία θανάτου. Ιδίως για οικογενειακές επιχειρήσεις, αγροτικές εκμεταλλεύσεις ή σημαντικές περιουσίες, αυτό μπορεί να αποδειχθεί πολύ χρήσιμο. Το μεγάλο πλεονέκτημα είναι ότι οι άνθρωποι μπορούν να συζητήσουν εν ζωή, όταν όλοι είναι παρόντες και μπορούν να εκφράσουν τη βούλησή τους, αυτό που διαφορετικά θα αποτελούσε αντικείμενο διαμάχης μετά τον θάνατο. Ακριβώς γι' αυτό θεωρώ ότι ο θεσμός μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην πρόληψη οικογενειακών συγκρούσεων. Οι κληρονομικές συμβάσεις διακρίνονται σε δύο βασικές κατηγορίες: Κληρονομικές συμβάσεις αιτία θανάτου: Συμφωνίες με τις οποίες ο διαθέτης δεσμεύεται εν ζωή για τη ρύθμιση της κληρονομιάς του (συχνά χρησιμοποιούνται για τη διασφάλιση οικογενειακών επιχειρήσεων ή αγροτικών εκμεταλλεύ-

«Δυστυχώς, η εμπειρία δείχνει ότι πολλές οικογενειακές συγκρούσεις αρχίζουν ακριβώς μετά τον θάνατο ενός ανθρώπου. Ο σωστός σχεδιασμός πρέπει να γίνεται όσο ο άνθρωπος είναι εν ζωή. Η επιτυχία κάθε νομοθετικής μεταρρύθμισης κρίνεται όχι μόνο από την αρτιότητα των διατάξεών της, αλλά και από την ασφάλεια με την οποία αυτές εφαρμόζονται στην πράξη

σεων). Συμβάσεις εκ των προτέρων παραίτησης: Συμφωνίες με τις οποίες κάποιος παραιτείται εκ των προτέρων από μελλοντικά κληρονομικά του δικαιώματα (με ή χωρίς αντάλλαγμα). Βασικά χαρακτηριστικά των κληρονομικών συμβάσεων: • Ο τύπος: Απαιτείται αυτοπρόσωπη παρουσία και σύνταξη συμβολαιογραφικού εγγράφου. • Η δεσμευτικότητα: Απαγορεύεται η μονομερής ανάκλησή τους, εκτός εάν συντρέχει περίπτωση σοβαρού παραπτώματος. • Το αντάλλαγμα: Στις περιπτώσεις παραίτησης με αντάλλαγμα, αυτό είναι καταβλητό εντός 6 μηνών. • Η ισχύς: Εφαρμόζονται σε κληρονομικές σχέσεις θανάτων που επέλθουν από τις 16 Σεπτεμβρίου 2026 και μετά.

Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα είναι οι κληρονομίες με χρέη. Τι αλλάζει πλέον στην ευθύνη του κληρονόμου;
Εδώ έχουμε μία από τις σημαντικότερες αλλαγές. Με το νέο σύστημα ο βασικός κανόνας είναι ότι ο κληρονόμος δεν ευθύνεται με την προσωπική του περιουσία για τα χρέη της κληρονομίας. Η κληρονομία και η προσωπική περιουσία του κληρονόμου διαχωρίζονται. Αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό για έναν απλό άνθρωπο. Ας υποθέσουμε ότι κάποιος κληρονομεί ένα ακίνητο, αλλά ο θανών είχε και σημαντικές οφειλές. Στο παλαιότερο σύστημα υπήρχε ο φόβος ότι ο κληρονόμος μπορεί να βρεθεί αντιμέτωπος με υποχρεώσεις που ξεπερνούν την αξία της κληρονομίας. Το νέο πλαίσιο επιχειρεί να αντιμετωπίσει ακριβώς αυτό το πρόβλημα. Δεν σημαίνει όμως ότι ο κληρονόμος μπορεί να συμπεριφέρεται στην κληρονομιαία περιουσία σαν να είναι ήδη αποκλειστικά δική του και να αγνοεί τους πιστωτές. Ο νόμος προβλέπει συγκεκριμένους κανόνες διαχείρισης και περιπτώσεις στις οποίες μπορεί να ανακύψει προσωπική ευθύνη, ιδίως αν παραβιαστούν οι κανόνες προστασίας των δανειστών. Άρα το μήνυμα προς τον πολίτη είναι: η προστασία είναι πολύ μεγαλύτερη, αλλά δεν σημαίνει ότι καταργείται κάθε ευθύνη ή κάθε υποχρέωση προσοχής.

Τι πρέπει να κάνουν όσοι έχουν ήδη συντάξει διαθήκη; Χρειάζεται να την επανεξετάσουν υπό το νέο νομοθετικό πλαίσιο;
Δεν θα έλεγα ότι κάθε άνθρωπος που έχει διαθήκη πρέπει αυτομάτως να την αλλάξει. Θα έλεγα όμως ότι κάθε άνθρωπος που έχει παλαιά διαθήκη και έχει σημαντική περιουσία καλό είναι να την επανεξετάσει με έναν συμβολαιογράφο. Και αυτό όχι επειδή η παλιά διαθήκη παύει αυτομάτως να ισχύει. Ο νόμος έχει ειδικές μεταβατικές διατάξεις. Για παράδειγμα, η σύνταξη ή η ανάκληση διαθήκης πριν από την έναρξη ισχύος του νέου νόμου εξακολουθεί, ως προς τον τύπο και την κανονότητα του διαθέτη, να διέπεται από το προηγούμενο δίκαιο. Όμως μπορεί να έχει αλλάξει το περιβάλλον μέσα στο οποίο θα εφαρμοστεί η διαθήκη. Επομένως, αν κάποιος έχει αποκτήσει νέα ακίνητα, αν έχει αλλάξει η οικογενειακή του κατάσταση, αν έχει δημιουργηθεί ή μεταβιβαστεί οικογενειακή επιχείρηση ή αν η διαθήκη του είναι πολύ παλιά, αξίζει να γίνει ένας έλεγχος. Ιδίως σήμερα, με τη δυνατότητα των κληρονομικών συμβάσεων, ο πολίτης έχει πλέον και ένα νέο εργαλείο που δεν υπήρχε όταν συνέταξε την παλιά του διαθήκη. **Πόσο αλλάζει ο ρόλος του συμβολαιο-**



γράφου; Θα μεταφερθούν περισσότερες διαδικασίες από τα δικαστήρια στο συμβολαιογραφικό γραφείο;
Ο ρόλος του συμβολαιογράφου ενισχύεται σημαντικά. Και αυτό είναι απολύτως λογικό, γιατί ο συμβολαιογράφος βρίσκεται στο σημείο όπου συναντώνται η περιουσία, η οικογένεια, οι συμβάσεις και η τελευταία βούληση του ανθρώπου. Ο νέος νόμος δίνει στον συμβολαιογράφο νέες αρμοδιότητες. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η κήρυξη δημοσιευμένης ιδιογραφής διαθήκης ως κυρίας από πιστοποιημένο συμβολαιογράφο, υπό τις προϋποθέσεις του νόμου. Παράλληλα, οι κληρονομικές συμβάσεις καταρτίζονται ενώπιον συμβολαιογράφου και δημοσιεύονται μέσω διαδικασίας που συνδέεται με το Μητρώο Διαθηκών. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική επιτάχυνση, γιατί ένα μέρος των διαδικασιών μπορεί να ολοκληρώνεται πλέον χωρίς να απαιτείται η ίδια δικαστική διαδρομή που απαιτούνταν στο παρελθόν. Δεν σημαίνει όμως ότι «καταργούνται τα δικαστήρια». Όπου υπάρχει πραγματική διαφορά, αμφισβήτηση ή ανάγκη δικαστικής κρίσης, το δικαστήριο εξακολουθεί να έχει τον τελικό λόγο. Ο στόχος πρέπει να είναι ένας: τα απλά και μη αμφισβητούμενα ζητήματα να λύνονται γρήγορα και τα πραγματικά δύσκολα ζητήματα να φτάνουν στο δικαστήριο.

Τι συμβουλή θα δίνατε σήμερα σε έναν άνθρωπο που έχει ακίνητα, καταθέσεις ή άλλη περιουσία και θέλει να εξασφαλίσει ότι μετά τον θάνατό του δεν θα υπάρξουν οικογενειακές αντιδικίες;
Η πρώτη μου συμβουλή είναι: μην αφήνετε την κληρονομιά στην τύχη της. Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι «αφού τα παιδιά μου αγαπιούνται, θα τα βρουν». Δυστυχώς, η εμπειρία δείχνει ότι

πολλές οικογενειακές συγκρούσεις αρχίζουν ακριβώς μετά τον θάνατο ενός ανθρώπου. Ο σωστός σχεδιασμός πρέπει να γίνεται όσο ο άνθρωπος είναι εν ζωή. Να γνωρίζει τι περιουσία έχει, ποια ακίνητα διαθέτει, ποιοι είναι οι τίτλοι ιδιοκτησίας, τι καταθέσεις ή άλλες περιουσιακές σχέσεις υπάρχουν, ποια χρέη υπάρχουν και, κυρίως, τι πραγματικά επιθυμεί να γίνει μετά τον θάνατό του. Στη συνέχεια πρέπει να επιλεγεί το κατάλληλο νομικό εργαλείο. Σε ορισμένες περιπτώσεις θα είναι η διαθήκη. Σε άλλες μπορεί να είναι η κληρονομική σύμβαση. Σε άλλες μπορεί να είναι ένας διαφορετικός εν ζωή περιουσιακός σχεδιασμός. Και υπάρχει μια πολύ σημαντική αρχή: όσο πιο καθαρή είναι σήμερα η βούληση του ανθρώπου, τόσο λιγότερη αβεβαιότητα θα υπάρχει αύριο για τους κληρονόμους του. **Ποια είναι τα συχνότερα λάθη που βλέπετε σήμερα στις κληρονομίες και ποια από αυτά φιλοδοξεί να περιορίσει ο νέος νόμος;**
Το πρώτο λάθος είναι ότι οι άνθρωποι δεν ασχολούνται εγκαίρως με την κληρονομία τους. Πολλοί θεωρούν τη λέξη διαθήκη ως ταμπού! Το δεύτερο είναι ότι θεωρούν πως μια παλιά ή χειρόγραφη διαθήκη λύνει από μόνη της όλα τα προβλήματα. Το τρίτο είναι ότι πολλές φορές δεν υπάρχει σαφής εικόνα της περιουσίας και των χρεών του θανόντος. Το τέταρτο είναι η λανθασμένη αντίληψη ότι «κληρονομώ μόνο τα ακίνητα». Η κληρονομία περιλαμβάνει συνολικά δικαιώματα και υποχρεώσεις και, επομένως, πρέπει να υπάρχει συνολική εικόνα. Το πέμπτο είναι ότι τα μέλη μιας οικογένειας αφήνουν για μετά τον θάνατο συζητήσεις που θα μπορούσαν να έχουν γίνει όσο όλοι είναι εν ζωή. Ο νέος νόμος προσπαθεί να αντιμετωπίσει αρκετά από αυτά τα προβλήματα: δίνει μεγαλύτερη ευελιξία στον κληρονόμο σχεδιασμό, εισάγει τις κληρονομικές

συμβάσεις, αλλάζει το καθεστώς ευθύνης για τα χρέη και αιτλοποιεί ή μεταφέρει ορισμένες διαδικασίες προς τον συμβολαιογραφικό χώρο. Όμως κανένας νόμος δεν μπορεί να αντικαταστήσει την έγκαιρη ενημέρωση του πολίτη. **Με δεδομένο ότι το νέο πλαίσιο αλλάζει σημαντικά ένα σύστημα που ίσχυε επί δεκαετίες, ποιο είναι το βασικό μήνυμα που πρέπει να κρατήσει ο πολίτης και τι πρέπει να προσέξει από εδώ και πέρα;**
Το βασικό μήνυμα είναι πολύ απλό: Η κληρονομία δεν είναι μια υπόθεση που πρέπει να μας απασχολεί μόνο όταν πεθάνει κάποιος. Είναι ένα ζήτημα που πρέπει να οργανώνεται όσο ο άνθρωπος είναι εν ζωή. Ο νέος νόμος δίνει περισσότερες δυνατότητες στον πολίτη. Του επιτρέπει να οργανώσει καλύτερα την περιουσία του, να περιορίσει τον κίνδυνο οικογενειακών συγκρούσεων και να προστατέψει περισσότερο τον κληρόνόμο από άγνωστα χρέη. Αλλά ακριβώς επειδή οι δυνατότητες είναι πλέον περισσότερες, η ανάγκη για σωστή ενημέρωση είναι επίσης μεγαλύτερη. Θα έλεγα, λοιπόν, στον πολίτη να μην περιμένει να προκύψει το πρόβλημα. Αν έχει ακίνητα, επιχείρηση, καταθέσεις ή σημαντική περιουσία, να ζητήσει έγκαιρα συμβουλή. Να ελέγξει αν η παλιά του διαθήκη ανταποκρίνεται ακόμη στη σημερινή του βούληση. Να γνωρίζει τι αλλάζει με τη νόμιμη μοίρα. Να μην αγνοεί τα χρέη μιας κληρονομίας. Και να μην αντιμετωπίζει την κληρονομική διαδικασία ως μια τυπική γραφειοκρατική υποχρέωση. Το νέο Κληρονομικό Δίκαιο μας δίνει ένα πολύ σημαντικό εργαλείο: τη δυνατότητα να προλαβάνουμε, αντί να θεραπεύουμε τις οικογενειακές και περιουσιακές διαφορές εκ των υστέρων. Και αυτό, κατά τη γνώμη μου, είναι τελικά το σημαντικότερο μήνυμα της μεταρρύθμισης. Τέλος, θα πρέπει να επισημάνω ότι ο συμβολαιογραφικός κόσμος και ιδιαίτερα οι συμβολαιογραφικοί σύλλογοι έχουν ήδη κινητοποιηθεί ιδιαίτερα. Έχουν εκδοθεί ενημερωτικές οδηγίες και αναλύσεις και υπάρχει συνεχής συνεργασία με τον ακαδημαϊκό κόσμο. Ο ίδιος ο Συμβολαιογραφικός Σύλλογος είχε ενημερώσει τους συμβολαιογράφους αμέσως μετά τη δημοσίευση του νόμου και έχει επισημάνει τις νέες διαδικασίες και τις μεταβατικές διατάξεις, που μας προβληματίζουν ντωνα. **Τέτοις ο Συμβολαιογραφικός Σύλλογος Εφετείου Λάρισας διοργάνωσε το Σάββατο 10/10/2026 επιστημονική ημερίδα με ομιλητές διακεκριμένους καθηγητές, οι οποίοι αναφέρθηκαν σε πρακτικά κυρίως ζητήματα, που αφορούν τον συμβολαιογραφικό κλάδο μετά τη δημοσίευση του νόμου και έχει επισημάνει τις νέες διαδικασίες και τις μεταβατικές διατάξεις, που μας προβληματίζουν ντωνα.** **Τέτοις ο Συμβολαιογραφικός Σύλλογος Εφετείου Λάρισας διοργάνωσε το Σάββατο 10/10/2026 επιστημονική ημερίδα με ομιλητές διακεκριμένους καθηγητές, οι οποίοι αναφέρθηκαν σε πρακτικά κυρίως ζητήματα, που αφορούν τον συμβολαιογραφικό κλάδο μετά τη δημοσίευση του νόμου και έχει επισημάνει τις νέες διαδικασίες και τις μεταβατικές διατάξεις, που μας προβληματίζουν ντωνα.** Η μετάρβση από το παλαιό στο νέο καθεστώς, η χρονική εφαρμογή των νέων ρυθμίσεων και η συνύπαρξη διαφορετικών κανόνων για ήδη διαμορφωμένες κληρονομικές σχέσεις δημιουργούν εύλογα ερμηνευτικά και πρακτικά ζητήματα. Ο διάλογος μεταξύ της θεωρίας και της πράξης, η επιστημονική επεξεργασία των νέων διατάξεων και η ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των κορυφαίων εκπροσώπων της νομικής επιστήμης μπορούν να συμβάλουν αποφασιστικά στην αντιμετώπιση των ζητημάτων που ήδη ανακύπτουν. Γιατί, τελικά, η επιτυχία κάθε νομοθετικής μεταρρύθμισης κρίνεται όχι μόνο από την αρτιότητα των διατάξεών της, αλλά και από την ασφάλεια με την οποία αυτές εφαρμόζονται στην πράξη.

Από την αμοιβαία εκτίμηση στην ανοιχτή πολιτική σύγκρουση: Η σχέση Παπαστεργίου–Κουρέτα έχει μετατραπεί σε δημόσια αντιπαράθεση, με αφορμές τη «Βιολάντα», το Ταμείο Ανάκαμψης και τη χρηματοδότηση της νέας ΟΧΕ Τρικάλων



«ΜΕΤΩΠΙΚΗ» ΠΑΠΑΣΤΕΡΓΙΟΥ - ΚΟΥΡΕΤΑ

Δημήτρης εναντίον Δημήτρη

Το χρονικό μιας σχέσης αμοιβαίας εκτίμησης που εκτυλίχθηκε σε δημόσια ανταλλαγή αιχμών για «ξεκαβάλημα» και για «δοτούς»

Η πάλαι ποτέ σχέση εκτίμησης του υπουργού Ψηφιακής Διακυβέρνησης Δημήτρη Παπαστεργίου με τον Περιφερειάρχη Θεσσαλίας Δημήτρη Κουρέτα έχει περάσει, μέσα σε λίγους μήνες, από τις τυπικές πολιτικές αποστάσεις σε μια ανοιχτή ανταλλαγή αιχμών. Η υπόθεση της «Βιολάντα» αποτέλεσε το πρώτο μεγάλο σημείο τριβής, ακολούθησε η αντιπαράθεση για το Ταμείο Ανάκαμψης, μία πρόσκληση που δεν έφτασε ποτέ στην ώρα της και μία επίσκεψη στην Αστυνομική

υπόθεση της «Βιολάντα», έφερε στο προσκήνιο και τον ρόλο του Δημήτρη Παπαστεργίου ως μηχανικού σε παλαιότερες μελέτες του εργοστασίου. Ο Τρικαλινός πολιτικός επιχείρησε από την αρχή να διαχωρίσει την παλαιότερη επαγγελματική του δραστηριότητα από τα γεγονότα που οδήγησαν στην τραγωδία. Η δημοσιοποίηση, όμως, εγγράφων που έφεραν την υπογραφή και το όνομά του προκάλεσε την έντονη αντίδρασή του.

Σε δηλώσεις του άφησε σαφή υπόνοια ότι η διακίνηση των εγγράφων προερχόταν από συγκεκριμένη υπηρεσιακή πηγή, «φωτογραφίζοντας» την Περιφέρεια Θεσσαλίας. «Τα κίνητρα για να κυκλοφορήσει κάποιος έγγραφα που δείχνουν τις μελέτες και την υπογραφή και το όνομα μου, δεν μπορώ να τα ξέρω, αλλά είναι σίγουρα από συγκεκριμένη πηγή και υπηρεσία, και η ανασφάλεια είναι κακό πράγμα», ανέφερε. Έστω κι αν η συγκεκριμένη αναφορά δεν αποτέλεσε ευθεία κατηγορία κατά του κ. Κουρέτα, διαβάστηκε ωστόσο πολιτικά ως αιχμή προς τον Περιφερειάρχη Θεσσαλίας, καθώς η Περιφέρεια είχε εμπλοκή στην αδειοδοτική διαδικασία και

διέθετε υπηρεσιακά στοιχεία της υπόθεσης. Κάπου εκεί άρχισε να δημιουργείται η απόσταση ανάμεσα στους δύο Δημήτρηδες. Όχι ακόμη με τη μορφή ανοιχτής πολιτικής σύγκρουσης, αλλά με μια σειρά από δημόσιες τοποθετήσεις που έδειχναν ότι η μεταξύ τους σχέση είχε πάψει να είναι ανέφελη.

«Σατανική σύμπτωση»

Η επόμενη δημόσια αντιπαράθεση ήρθε τον Σεπτέμβριο, με αφορμή τις αναρτήσεις του Δημήτρη Κουρέτα για το Ταμείο Ανάκαμψης. Ο Περιφερειάρχης είχε επιστημονήσει ότι οι πόροι του Ταμείου δεν αποτελούν «δώρο», κι ότι μελλοντικά η Ελλάδα θα το πληρώσει ακριβά. Την ίδια μέρα ο Δημήτρης Παπαστεργίου είχε κάνει ένα βίντεο για τα 600 εκατομμύρια του Ταμείου Ανάκαμψης «που αλλάζουν τον Νομό Τρικάλων». Την επόμενη μέρα ο υπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης μιλώνοντας στη «Ραδιοφωνική Λέσχη Τρικάλων» από τις ΗΠΑ όπου βρισκόταν συνοδεύοντας τον πρωθυπουργό, κληθείς να σχολιάσει την ανάρτηση Κουρέτα, εμφανίστηκε ιδιαίτερα επικριτικός: «νομίζω δεν είναι αξία σχολιασμού αυτή η δή-

Ανοιχτό το πολιτικό σενάριο για το 2028: Οι εκατέρωθεν αιχμές, με αποκορύφωμα το «πρέπει να ξεκαβαλήσει» του Παπαστεργίου και το «τελευταίος που μπορεί να κρίνει έναν εκλεγμένο είναι ένας μη εκλεγμένος» του Κουρέτα, αφήνουν ανοιχτό το ενδεχόμενο η προσωπική σύγκρουση να εξελιχθεί σε ευρύτερη πολιτική αντιπαράθεση στη Θεσσαλία



λωση, δεν είναι σοβαρή μια τέτοια δήλωση». Παράλληλα, σχολίασε και τον χρόνο της ανάρτησης του περιφερειάρχη, λέγοντας: «Τώρα, για το αν 'έτυχε' μετά από μια ώρα αφού ανέβηκε το δικό μου βίντεο να κάνει ο κ. Κουρέτας αυτή την ανάρτηση, μάλλον είναι... σατανική σύμπτωση».

Η φράση περί «σατανικής σύμπτωσης» είχε ιδιαίτερη πολιτική σημασία, καθώς η αντιπαράθεση έπαψε να αφορά αποκλειστικά μια διαφορετική προσέγγιση πάνω στους ευρωπαϊκούς πόρους και άρχισε να αποκτά προσωπικό τόνο.



τον ίδιο τόνο στην αντιπαράθεση. Κι αφού υποστήριξε ότι δεν πρόκειται να ασχοληθεί με ζητήματα που θεωρεί δευτερεύοντα και δήλωσε αδιαφορία για το το ενδεχόμενο πολιτικής επιστροφής του Δημήτρη Παπαστεργίου στα Τρίκαλα, «δεν ασχολούμαι με τέτοια θέματα. Έχω πιο σοβαρά θέματα», «εκπυροσκόττισε» όταν η συζήτηση πέρασε στη θεσμική ιδιότητα των δύο ανδρών. «Το τι θα κάνει ένας πολιτικός που δεν είναι εκλεγμένος και έχει μία θέση δοτή, αφορά εκείνον. Δεν με ενδιαφέρει», ανέφερε ο αιρετός Κουρέτας για τον εξωκοινοβουλευτικό Παπαστεργίου και έδωσε τη «χαριστική βολή» λέγοντας πως «ο τελευταίος που μπορεί να κρίνει κάποιον εκλεγμένο είναι ένας μη εκλεγμένος».

Η επόμενη μέρα

Το αν η σημερινή σύγκρουση θα παραμείνει μια έντονη τοπική πολιτική αντιπαράθεση ή θα αποκτήσει μεγαλύτερες διαστάσεις, μένει να φανεί στο γγγύς μέλλον. Το βέβαιο είναι ότι οι δύο Δημήτρηδες έχουν πλέον δημιουργήσει ένα δημόσιο «ιστορικό» αντιπαράθεσης, στο οποίο κάθε νέα δήλωση αποκτά μεγαλύτερο βάρος από την προηγούμενη. Και η τελευταία ατάκα του υπουργού Ψηφιακής Διακυβέρνησης «δεν με ενδιαφέρει η Περιφέρεια Θεσσαλίας, αν όμως με ενδιαφέρει, θα το καταλάβει», αφήνει ανοιχτό το πολιτικό σενάριο χωρίς να το επιβεβαιώνει. Για την ώρα, ο Δημήτρης Παπαστεργίου έχει μπροστά του τη μάχη της εκλογής του με το ψηφοδέλτιο της Νέας Δημοκρατίας στα Τρίκαλα, ενώ ο Δημήτρης Κουρέτας συνεχίζει τη θητεία του στην Περιφέρεια Θεσσαλίας με ορίζοντα τις αυτοδιοικητικές κάλπες του 2028. Το επόμενο επεισόδιο, εφόσον υπάρξει, θα δείξει αν πρόκειται για μια συγκυριακή σύγκρουση γύρω από έργα και χρηματοδοτήσεις ή για μια αντιπαράθεση που θα επηρεάσει ευρύτερα τον πολιτικό χάρτη της Θεσσαλίας,

«Πρέπει να ξεκαβαλήσει...»

Το επόμενο επεισόδιο ήταν αυτό που πυροδότησε την πιο σκληρή μέχρι σήμερα δημόσια ανταλλαγή. Την Παρασκευή 2. Οκτωβρίου η Περιφέρεια Θεσσαλίας ανακοίνωσε πρωτοβουλία για τη δημιουργία νέας ΟΧΕ Τρικάλων για την προγραμματική περίοδο 2028-2034, με επίκεντρο τα «Ορεινά Τρίκαλα 365».

Η πρόταση προβλέπει δράσεις και έργα που μπορεί να ξεπεράσουν τα 20 εκατομμύρια ευρώ. Στη σύσκεψη συμμετείχαν οι βουλευτές του νομού, δήμαρχοι, αυτοδιοικητικοί και εκπρόσωποι παραγωγικών φορέων. Όχι όμως κι ο Δημήτρης Παπαστεργίου.

«Δεν ήμουν στην εκδήλωση γιατί δεν με κάλεσε κανείς, συγκεκριμένα με πήρε τηλεφώνη η κα. Ντινιτή είκοσι λεπτά αφότου άρχισε η συνάντησι. Αν δεν πείραζε τους ίδιους ότι δεν καλούν τον μοναδικό υπουργό της Θεσσαλίας, τότε όχι γιατί να πειράζει εμένα» σχολίασε καυστικά ο Δημήτρης Παπαστεργίου το πρωί της περασμένης Τρίτης στη «Ραδιοφωνική Λέσχη» αλλά δεν περιορίστηκε μόνο στην πρόσκληση.

Αμφισβήτησε την ύπαρξη μελέτης και τη δυνατότητα χρηματοδότησης της πρότασης, λέγοντας «έχουμε γεμίσει προτάσεις, αλλά θα ήθελα να δω πώς θα υλοποιηθούν αυτά από

τον κ. Κουρέτα». Και σαν να μην έφτανε αυτό πέρασε από την πολιτική κριτική στην προσωπική αναφορά. «Πρέπει να ξεκαβαλήσει ο κ. Κουρέτας, απ' ό,τι έχει καβαλήσει, είτε είναι ποδήλατο είτε στιδήποτε άλλο», είπε.

«Καλό παιδί κατά τα άλλα»

Μία μέρα νωρίτερα ο Δημήτρης Κουρέτας με ανάρτησή του αναφέρθηκε στην επίσκεψη Παπαστεργίου στην Αστυνομική Διεύθυνση Τρικάλων και στο νέο Αστυνομικό Μέγαρο, για το οποίο η Περιφέρεια έχει ανακοινώσει χρηματοδότηση. Η πρώτη αιχμή ήταν σύντομη: «Δημήτρη thanks». Την Τρίτη, έχοντας ενημερωθεί προφανώς για τις δηλώσεις Παπαστεργίου, σχολίασε με με χιούμορ, αφηγόμενος διάλογο με φοιτητή του. «Σήμερα είχα το πρώτο μάθημα για την ακαδημαϊκή χρονιά. Στο διάλειμμα μου λέει κάποιος φοιτητή. Κύριε, πριν λίγο στο διάλειμμα άκουγα ραδιόφωνο και κάποιος Παπαστεργίου έλεγε για σας να μην κάνετε πολύ ποδήλατο και να ξεκαβαλικεψετε. Ναι μωρέ είναι κάποιος που πραγματικά νοιάζεται για μένα επειδή κάνω πολύ ποδήλατο έξω και είναι επικίνδυνο. Και επειδή αυτός από ότι ξέρω κάνει λίγο ποδήλατο και σε ασφαλή διαδρομή μέσα στα Τρίκαλα, είναι φυσικό να νοιώθει άβολα με κάποιον

που κάνει χιλιόμετρα έξω. Με νοιάζεται στην ουσία γιατί αυτόν τον φόβο του άγνωστου δεν τον ξέρει» έγραψε και κατέληξε: «Καλό παιδί κατά τα άλλα». Ο... φοιτητής του κ. Κουρέτα πάντως ξέχασε μάλλον να του πει κι άλλα πιο αιχμηρά, που είχε δηλώσει ο κ. Παπαστεργίου. Από το «δεν έχω δει και πολλά έργα από τον κ. Κουρέτα» μέχρι το «δεν ξέρω τι βλέπει και τι δεν βλέπει ο αγαπητός φίλος Δημήτρης Κουρέτας, όμως η ανασφάλεια ποτέ δεν είναι ένας καλός οδηγός στην πολιτική. Το έχω δηλώσει πολλές φορές ότι δεν με ενδιαφέρει η Περιφέρεια Θεσσαλίας, αν όμως με ενδιαφέρει θα το καταλάβει».

Ο εκλεγμένος και ο δοτός

Ο Δημήτρης Κουρέτας δεν άφησε αναπάντητη την επίθεση. Την Τετάρτη πέρασε σε σαφέστερα θεσμική επίθεση, μιλώντας στο «Ράδιο Ζυγός». «Εγώ κοιτάζω τη δουλειά μου και κάνω και λίγο χιούμορ», ανέφερε χαρακτηριστικά και άφησε αιχμή για τον τρόπο με τον οποίο ο υπουργός αντέδρασε σε ένα απλό «thanks», το οποίο, όπως είπε, ήταν αρκετό για να προκαλέσει νέα επίθεση εναντίον του. «Όταν θα αποκτήσει ο κ. Παπαστεργίου λίγο χιούμορ...», είπε χαρακτηριστικά ο Περιφερειάρχης, δείχνοντας ότι δεν σκοπεύει να ακολουθήσει

Μέσα από την οπτική κοινωνιολογία μπόρεσα να φέρω ένα ακαδημαϊκό και θεωρητικό υπόβαθρο σε αυτή τη δουλειά. Να συνδεθεί δηλαδή η φωτογραφία όχι μόνο με το τι βλέπουμε και πώς διαβάζουμε μια εικόνα, αλλά και με το γιατί έχει σημασία να υπάρχει αυτή η εικόνα



ΣΥΛΒΙΑ ΚΟΥΒΕΛΗ

Η ιστορία διαλέγει το μέσο που θα την αφηγηθεί

Η φωτογραφία φωτίζει αόρατες πλευρές της κοινωνίας

Η οπτική κοινωνιολογία, τα αόρατα νοσήματα, η σχέση των γυναικών με το σώμα τους, η εμπειρία της πανδημίας και το επόμενο project

Ηεικαστικός Σύλβια Κουβέλη μιλώντας στην «Πολιτεία Θεσσαλών» εξηγεί πως η φωτογραφία δεν είναι απλώς ένας τρόπος καταγραφής της πραγματικότητας. Είναι ένα εργαλείο έρευνας, επικοινωνίας και ανάδειξης ιστοριών που συχνά παραμένουν αόρατες. Η ενασχόλησή της με την οπτική κοινωνιολογία άλλαξε σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζει τα φωτογραφικά της projects, δίνοντάς της ένα διαφορετικό θεωρητικό υπόβαθρο και μεγαλύτερη επίγνωση για το τι σημαίνει να φωτογραφίζεις ανθρώπους, κοινότητες και ευαίσθητες κοινωνικές συνθήκες.

Συνέντευξη στη **Δόλα Γάτσιου**

Έχει δουλέψει πάνω σε ζητήματα που αφορούν τα αόρατα νοσήματα και την εμπειρία των γυναικών, την εικόνα και αποδοχή του γυναικείου σώματος, ενώ μέσα από το project «Holding Patterns» κατέγραψε την εμπειρία 22 γυναικών από διαφορετικά σημεία του

κόσμου κατά τη διάρκεια του lockdown. Παράλληλα, χρησιμοποιεί φωτογραφία, βίντεο και ήχο, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε ιστορίας. Όλο τον μήνα Οκτώβριο στο Γαλλικό Ινστιτούτο Λάρισας φιλοξενείται η έκθεσή της bOObs (art for awareness), καθώς ο μήνας αυτός είναι αφιερωμένος στην ευαισθητοποίηση και ενημέρωση για τον καρκίνο του μαστού.

Κυρία Κουβέλη, έχετε σπουδάσει οπτική κοινωνιολογία. Πώς επηρεάζει αυτή η σπουδή τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζετε ένα φωτογραφικό θέμα;

Είναι στον πυρήνα της δουλειάς μου. Είχα ξεκινήσει με τη φωτογραφία ντοκουμέντο, δηλαδή με τη φωτογραφία που καταγράφει κάποιες καταστάσεις, πιο κοντά στη δημοσιογραφική αποτύπωση, αλλά δουλεύοντας σε βάθος χρόνου με ανθρώπους και κοινότητες. Μέσα από την οπτική κοινωνιολογία μπόρεσα να φέρω ένα ακαδημαϊκό και θεωρητικό υπόβαθρο σε αυτή τη δουλειά. Να συνδεθεί δηλαδή η φωτογραφία όχι μόνο με το τι βλέπουμε και πώς διαβάζουμε μια εικόνα, αλλά και με το γιατί έχει σημασία να υπάρχει αυτή η εικόνα. Τι σημαίνει να δείχνεις μια κοινότητα, ένα πρόβλημα, μια συνθήκη και, επίσης, τι

σημαίνει να μπαίνεις εσύ, είτε είσαι μέσα σε αυτή την κοινότητα είτε είσαι εκτός, να φωτογραφίζεις και στη συνέχεια να παρουσιάζεις αυτό το υλικό.

Από τότε που έκανα τις σπουδές μου, ο τρόπος με τον οποίο κάνω φωτογραφικές δουλειές έχει αλλάξει πάρα πολύ σε επίπεδο συνειδητότητας. Είμαι πιο προσεκτική στο πώς προσεγγίζω ένα θέμα, αλλά και στο τι κάνω με αυτό στη συνέχεια.

Έχετε μεγαλώσει στο Τορόντο και πλέον ζείτε στην Αθήνα. Πώς έχει διαμορφώσει αυτή η πολυπολιτισμική διαδρομή το βλέμμα σας;

Οι μεγάλες πόλεις έχουν πολλά θετικά. Υπάρχει πρόσβαση σε δράσεις, ιδέες, διαφορετικούς ανθρώπους και διαφορετικές ομάδες. Αυτό σου δίνει τη δυνατότητα να μάθεις πράγματα έξω από το μονοπάτι που μπορεί να είχες ήδη χαράξει και να έρθεις σε επαφή με πολύ διαφορετικό κόσμο.

Το πρόβλημα όμως με τις μεγάλες πόλεις είναι ότι χάνεσαι. Μπορεί να έχεις πρόσβαση σε όλες αυτές τις δράσεις, τις ιδέες και τον κόσμο, αλλά δύσκολα συνδέεσαι πραγματικά. Ενώ σε μια μικρότερη πόλη θεωρώ ότι

υπάρχει ουσιαστική σύνδεση. Ο κόσμος συνδέεται μεταξύ του, γιατί δεν υπάρχει άλλη επιλογή. Αυτόν που θα δεις την Τετάρτη το βράδυ, θα τον δεις και το Σάββατο το πρωί. Οι σχέσεις διαμορφώνονται με έναν τρόπο που μπορεί να είναι αρμονικός ή όχι, αλλά είναι ουσιαστικός.

Από την άλλη, στις μικρότερες πόλεις δεν υπάρχει πάντα μεγάλη πρόσβαση σε διαφορετικές ιδέες και δράσεις. Η Λάρισα, βέβαια, έχει πλέον μεγάλη ποικιλία, είναι κάτι ενδιάμεσο.

Στο project «But You Don't Look It» ασχοληθήκατε με τα αόρατα νοσήματα στις γυναίκες. Πόσο δύσκολο ήταν να οπτικοποιήσετε κάτι που κοινωνικά παραμένει σε μεγάλο βαθμό ταμπού;

Το «But You Don't Look It» έχει να κάνει με τα φλεγμονώδη νοσήματα του εντέρου. Έκανα την έρευνα χρησιμοποιώντας διαφορετικές οπτικές μεθόδους και ήταν μια έρευνα αποκλειστικά με γυναίκες. Δούλεψα μαζί τους τόσο με τη φωτογραφία όσο και με κάποιες κατασκευές και σε ομάδες συζήτησης.

Το αποτέλεσμα ήταν μια εγκατάσταση. Έχτισα μια τουαλέτα. Μπαίνεις μέσα, κλείνεις την πόρτα, κάθεται και στους τοίχους διαβάζεις, με

Επειδή τρέχω αυτό το project εδώ και εννέα χρόνια, έχουν υπάρξει γυναίκες που έχω φωτογραφίσει ξανά και ξανά, καθώς περνούν από διαφορετικά στάδια της ζωής τους σε σχέση με το στήθος τους

διαφορετικές γραφές, τις απαντήσεις των γυναικών. Αφορούσαν κοινές εμπειρίες, όπως ο αποκλεισμός, ο φόβος και άλλα συναισθήματα.

Ένα ακόμη project σας αφορά τον καρκίνο του μαστού και την πρόληψη. Πιστεύετε ότι η φωτογραφία μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά ή απελευθερωτικά για τις γυναίκες που συμμετέχουν;

Σίγουρα απελευθερωτικά. Μου το έχουν πει οι ίδιες οι γυναίκες που έχουν φωτογραφηθεί, είτε έχουν νοσήσει είτε όχι. Το «BOOBS» έχει να κάνει γενικότερα με την εμπειρία του στήθους. Δεν είναι απαραίτητη προϋπόθεση να έχεις διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού ή να έχεις περάσει κάτι αντίστοιχο, γιατί όλες μας λίγο-πολύ έχουμε μια ιστορία στήθους.

Είτε αυτή αφορά την εφηβεία, είτε τη μη αποδοχή, επειδή κρίνουμε πάρα πολύ αυστηρά το στήθος μας και κυνηγάμε το «τέλειο» που νομίζουμε ότι υπάρχει, είτε αφορά τη μητρότητα ή οτιδήποτε άλλο.

Πολλές φορές οι γυναίκες που έρχονται στο στούντιό μου το κάνουν και γι' αυτό. Για να κάνουν ένα βήμα, να ξεπεράσουν αυτή την ιστορία και να αποδεχτούν το σώμα τους. Ξαν ένα μικρό δώρο για το σώμα τους.

Θα λέγατε ότι λειτουργεί και θεραπευτικά;

Δεν ξέρω αν λειτουργεί θεραπευτικά. Στιγματίζω ίσως, αλλά για να λειτουργήσει θεραπευτικά η φωτογραφία νομίζω ότι χρειάζεται δουλειά σε βάθος χρόνου και κάτι πιο στοχευμένο.

Η αλήθεια είναι, όμως, ότι επειδή πλέον τρέχω αυτό το project εδώ και εννέα χρόνια, έχουν υπάρξει γυναίκες που έχω φωτογραφίσει ξανά και ξανά, καθώς περνούν από διαφορετικά στάδια της ζωής τους σε σχέση με το στήθος τους.

Έχω φωτογραφίσει κάποιες φίλες μου το 2017, που στη συνέχεια έγιναν μητέρες και τις φωτογράφισα ξανά, τις φωτογράφισα να θηλάζουν τα μωρά τους και πλέον, σε κάποιες περιπτώσεις, μετά από μια παρακέντηση, με ένα σημάδι στον μαστό.

Είναι, κατά κάποιον τρόπο, τα στάδια της ζωής μέσα από την ιστορία του στήθους. Δεν ξέρω αν αυτό έχει κάποια θεραπευτική ιδιότητα. Μένει να το δούμε στο μέλλον.

Υπήρξαν γυναίκες που σας προσέγγισαν οι ίδιες για να φωτογραφηθούν;

Πλέον είναι περισσότερες. Είχα ξεκινήσει με τον κύκλο μου, με κορίτσια που γνώριζα. Τους έλεγα ότι ξεκινάω ένα φωτογραφικό project και αν θέλουν μπορούν να συμμετέχουν.

Στη συνέχεια ξεκίνησα και από το Instagram, αλλά για μένα το βασικό μέσο είναι οι εκθέσεις σε φυσικούς χώρους. Πολλές γυναίκες μου έστειλαν μηνύματα ότι θέλουν να συμμετέχουν και να φωτογραφηθούν. Ειδικά στην αρχή, μου είχε κάνει τρομερή εντύπωση ότι πολλές γυναίκες που είχαν νοσήσει και είχαν χειρουργηθεί ήθελαν να φωτογραφηθούν, ώστε μέσα από τη διαδικασία της φωτογράφισης να επανακτήσουν το σώμα τους και να το κάνουν ξανά δικό τους.

Όταν είχαν μπει στο χειρουργείο, δεν υπήρχαν εικόνες για το πώς θα είναι το στήθος τους μετά την επέμβαση. Έτσι, ήθελαν να υπάρχουν αυτές οι φωτογραφίες και για τις επόμενες γυναίκες. Ήταν σημαντικό να υπάρχει μια καταγραφή της διαφορετικότητας του στή-



θους και μετά το χειρουργείο. Στο «Holding Patterns» καταγράψατε 22 γυναίκες κατά τη διάρκεια του lockdown. Τι σας έδειξε αυτό το παγκόσμιο οπτικό ημερολόγιο για τη γυναικεία ανθεκτικότητα και την απομόνωση;

Ήταν πάρα πολύ ενδιαφέρον, γιατί ήμασταν όλες σε διαφορετικές περιοχές του κόσμου. Είχαμε όμως την κοινή εμπειρία του COVID που μας ένωνε. Είχαμε τις ίδιες ανασφάλειες, τους ίδιους φόβους και τον εγκλεισμό, αν και σε κάποιες περιπτώσεις ήταν πιο αυστηρός από ό,τι σε άλλες.

Παράλληλα, είχαμε την κοινή ανάγκη να κάνουμε συνέχεια κάτι. Σε καμία περίπτωση δεν υπήρχε η λογική «τώρα θα κάτσω και δεν έχω τίποτα να κάνω». Σε όλες τις περιπτώσεις καταπινασθήκαμε με κάτι, είτε με πράγματα που είχαμε αφήσει στο παρελθόν είτε με κάτι καινούργιο.

Και ήταν όλα κάπως δημιουργικά. Είτε είχαν να κάνουν με τη γραφή είτε με τη μαγειρική, είτε με τη φωτογραφία. Κάποιες από τις γυναίκες φωτογράφιζαν για πρώτη φορά. Τους είχα κάνει μια μικρή εκπαίδευση για το πώς να φωτογραφίζουν το φως, τις αναλογίες κ.λπ. Κάποιες το κράτησαν και συνέχισαν να ασχολούνται με τη φωτογραφία.

Και ήταν κάπως λυτρωτικό να ξέρουμε ότι δεν είμαστε μόνες μας. Ότι σε όλο τον κόσμο συνέβαινε αυτό εκείνη τη στιγμή. Οι συναντήσεις που κάναμε online βοηθούσαν να βλέπουμε ότι αυτός ο μικρόκοσμος που ήταν το σπίτι μας δεν ήταν όλος ο κόσμος. Ήταν ένα τεράστιο πράγμα που συνέβαινε παντού.

Χρησιμοποιείτε πολλά διαφορετικά



πάλι να κάνει με μια πτυχή του «BOOBS». Θα αφορά το στήθος και μια συγκεκριμένη κοινότητα.

Θα ασχοληθώ περισσότερο με τα ΛΟΑΤΚΙ άτομα και την εμπειρία του στήθους τους, αλλά και με το πώς είναι η εμπειρία τους σε σχέση με τη φροντίδα του μαστού και σε υγιονομικό επίπεδο, δηλαδή σε σχέση με το σύστημα υγείας.

(i) ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

Η Σύλβια Κουβέλη είναι διεπιστημονική καλλιτέχνης, φωτογράφος πορτρέτου και ντοκουμέντου, καθώς και Social Media & Communications Director στον Διεθνή Σύνδεσμο Οπτικής Κοινωνιολογίας (International Visual Sociology Association - IVSA). Γεννήθηκε στη Ναύπακτο, μεγάλωσε στο Τορόντο του Καναδά, και πλέον δραστηριοποιείται στην Αθήνα. Έχει σπουδάσει Οπτική Κοινωνιολογία (Master's in Visual Sociology) στο πανεπιστήμιο Goldsmiths, University of London.

Στο έργο της χρησιμοποιεί κυρίως τη ντοκιμαντερίστική φωτογραφία, το βίντεο και τους ηχητικούς περιπάτους (sound walks). Εστιάζει σε φεμινιστικές προσεγγίσεις, σε κοινωνικά σίγματα, στη νόσο, καθώς και σε παρεμβάσεις στον δημόσιο χώρο.

Τα κυριότερα και πιο αναγνωρίσιμα πρότζεκτ της περιλαμβάνουν:

- bOObs (art for awareness): Μια σημαντική πρωτοβουλία και φωτογραφική έκθεση με στόχο την ευαισθητοποίηση για τον καρκίνο του μαστού, την πρόληψη και την αποδοχή της διαφορετικότητας του γυναικείου σώματος.
- But you don't look ill: Μια οπτική έρευνα και εγκατάσταση γύρω από το κοινωνικό σίγμα και αντιμετώπιζον οι γυναίκες με Ιδιοπαθή Φλεγμονώδη Νοσήματα του Εντέρου (IBD).
- Holding Patterns: Ένα παγκόσμιο οπτικό ημερολόγιο που κατέγραψε τη ζωή και την απομόνωση 22 γυναικών σε 14 διαφορετικές χώρες κατά τη διάρκεια των lockdown της πανδημίας COVID-19.
- Un Pinchacito: Ένα προσωπικό φωτογραφικό βιβλίο (photobook) αφιερωμένο στην αδελφή της.

Πέρα από την καλλιτεχνική της πορεία, διαθέτει εκτενή εμπειρία ως Creative Communications Practitioner, καθώς έχει εργαστεί ως Digital Communications Manager, Senior Social Media Editor και σύμβουλος τεχνολογίας. Πραγματοποιεί φωτογραφικές λήψεις δρόμου (street photography) και ταξιδιωτική φωτογραφία σε χώρες όπως η Ελλάδα, η Νότια Κορέα, το Μεξικό, η Ιταλία και το Ηνωμένο Βασίλειο.

ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΤΙΣ 20:00 «NON PAPER»

Η εκπομπή του FORMediaTV Non Paper με τον δημοσιογράφο **Τάσο Κουρκούμπα** έρχεται για δεύτερη χρονιά να δώσει έναν διαφορετικό τόνο στην ενημέρωση, εστιάζοντας στην ουσία πίσω από τις δηλώσεις και τα γεγονότα της Θεσσαλίας. Μέσα από συνεντεύξεις με πρόσωπα της επικαιρότητας, φιλοδοξεί να αναδείξει όχι μόνο θέσεις, στρατηγική και διλήμματα, αλλά και την αθέατη πλευρά των πρωταγωνιστών.

ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΔΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟΥ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ

Ο... άλλος Φώτης Τζατζάκης

Από το Λιβαδάκι και τη Νεάπολη, τα καλοκαίρια στη βιοτεχνία μαρμάρων και την αγάπη για την ΑΕΛ, μέχρι το απρόσμενο τηλεφώνημα που τον έβαλε στην αυτοδιοίκηση

Ο Φώτης Τζατζάκης είναι σήμερα αντιδήμαρχος Οικονομικών του Δήμου Λαρισαίων. Πριν όμως από την αυτοδιοίκηση, τα δημοτικά συμβούλια και τους αριθμούς των προϋπολογισμών, υπήρχε ένας Λαρισαίος που μεγάλωσε στη γειτονιά, έμαθε από μικρός να διαβάζει εφημερίδες, πέρασε τα καλοκαίρια του δουλεύοντας στη βιοτεχνία μαρμάρων του πατέρα του, αγάπησε το ποδόσφαιρο και την ΑΕΛ και έφτασε στη Θεσσαλονίκη για να σπουδάσει Διοίκηση Επιχειρήσεων.

Γράφει ο **Τάσος Κουρκούμπα**

Η πολιτική, όπως λέει ο ίδιος, δεν ήταν ποτέ οικογενειακή παράδοση ούτε προσωπικός του στόχος. Ήρθε πολύ αργότερα και μάλλον απρόσμενα, μέσα από την αρθρογραφία και το ενδιαφέρον του για τα πολιτικά πράγματα. Ένα τηλεφώνημα της Ρένας Καραλαριώτου ήταν αρκετό για να αλλάξει την πορεία του. Πίσω όμως από τον αυτοδιοικητικό βρίσκαται μια ζωή γεμάτη μικρές ιστορίες, οικογενειακές επιρροές, φίλιες δεκαετιών και επιλογές που, όπως παραδέχεται, άρχισε να εκτιμά πραγματικά όσο μεγάλωνε.

Εκεί καταγωγή από τα Τρίκαλα. Η μητέρα του κατάγεται από την Πύλη και ο πατέρας του εγκαταστάθηκε στη Λάρισα από την ηλικία των 12 ετών, ενώ η μητέρα του ήρθε στην πόλη στα 20 της. Ο ίδιος γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Λάρισα. Πρώτος σταθμός ήταν το Λιβαδάκι και στη συνέχεια η Νεάπολη, όπου εξακολουθεί να ζει μέχρι σήμερα. Στην ίδια περιοχή δημιούργησε τη δική του οικογένεια και το σπίτι του.

Με τον αδελφό του Αλέξη έχουν ακριβώς έναν χρόνο διαφορά. Ο ίδιος γεννήθηκε στις 6 Νοεμβρίου του 1984 και ο αδελφός του στις 6 Νοεμβρίου του 1985.

Ο πατέρας του διατηρούσε βιοτεχνία μαρμάρων. Αρχικά στη Νεάπολη και στη συνέχεια στην οδό Καρδίτσας, απέναντι από το Μοναστήρι της Αγίας Παρασκευής.

Η επιχείρηση αποτέλεσε σημαντικό κομμάτι της παιδικής και εφηβικής του ηλικίας. Από τα 12 έως τα 25 του χρόνια, κάθε καλοκαίρι

περνούσε κάποιες ημέρες δουλεύοντας μαζί με τον πατέρα του. Σκοπός του πατέρα του ήταν να γνωρίζει από κοντά όλα τα στάδια της παραγωγής και, κυρίως, να καταλάβει πόσο δύσκολα κερδίζονται τα χρήματα.

Ο έφηβος Φώτης δεν το έβλεπε πάντα με τον ίδιο τρόπο. Θυμάται μάλιστα ότι ακόμη και όταν είχε πετύχει έναν από τους υψηλότερους βαθμούς στις πανελλαδικές εξετάσεις της Β΄ Λυκείου στα Εκπαιδευτήρια Μπακογιάννη, αναρωτιόταν γιατί έπρεπε και πάλι να πηγαίνει στο μαγαζί. Χρόνια αργότερα, η ίδια εμπειρία έγινε για εκείνον μάθημα ζωής.

Μία από τις σημαντικότερες επιρροές του πατέρα του ήταν η αγάπη για το διάβασμα. Από την ηλικία των 10 ετών τον έβαζε να διαβάζει εφημερίδες και πολιτικά κείμενα.

Ο ίδιος θεωρεί σήμερα ότι αυτή η συνήθεια τον βοήθησε καθοριστικά στον τρόπο με τον οποίο εκφράζεται και οργανώνει τη σκέψη του. Η εφημερίδα, όπως λέει, του έδωσε λεξιλόγιο, αλλά και έναν τρόπο να αναλύει σκέψεις και προτάσεις.

Τα πρώτα σχολικά του χρόνια τα πέρασε στο 25ο Δημοτικό Σχολείο, μέχρι και την Δ΄ Δημοτικού πήγε στο 18ο Δημοτικό στα Ηπείρωτικα. Ακολούθησε το 3ο Γυμνάσιο, ενώ στη συνέχεια φοίτησε στη Β΄ Λυκείου στα Εκπαιδευτήρια Μπακογιάννη.

Το ποδόσφαιρο ήταν μεγάλη αγάπη των παιδικών και νεανικών του χρόνων. Αγωνίστηκε στον Απόλλωνα Λάρισας και στον Ιπποκράτη Λάρισας, κυρίως ως σκόπερ. Δεν θεωρεί ότι υπήρξε ποτέ «φοβερός παίκτης». Περιγράφει τον εαυτό του ως παίκτη ομάδας, κάποιον που αγαπούσε κυρίως να είναι χρήσιμος.

Η μεγαλύτερη ποδοσφαιρική του αγάπη ήταν και παραμένει η ΑΕΛ. Στα φοιτητικά του χρόνια, μάλιστα, η ομάδα καταλάμβανε μεγάλο μέρος της καθημερινότητάς του. Όπως παραδέχεται, έχασε συνειδητά αρκετές εμπεριές της φοιτητικής ζωής επειδή επέλεγε να βρίσκεται κοντά στην ομάδα.

Σπούδασε Διοίκηση Επιχειρήσεων στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας στη Θεσσαλονίκη και συνέχισε με μεταπτυχιακές σπουδές, τις οποίες

έκανε με υποτροφία. Μάλιστα, η ακαδημαϊκή του πορεία έχει μια ενδιαφέρουσα λεπτομέρεια: ξεκίνησε το μεταπτυχιακό τον Οκτώβριο, ενώ ορκίστηκε από το προπτυχιακό τον Δεκέμβριο. Δεν ήθελε να χάσει ούτε χρόνο.

Η αρχική επαγγελματική προοπτική ήταν διαφορετική από αυτή που τελικά ακολούθησε. Η οικογένεια είχε μια βιοτεχνία μαρμάρων που πήγαινε καλά και υπήρχε σχέδιο να εξελιχθεί. Ο ίδιος, ως οικονομολόγος, θα αναλάμβανε τη διοίκηση της επιχείρησης, ενώ ο αδελφός του, ως πολιτικός μηχανικός, θα αναλάμβανε το κομμάτι των ακινήτων, από τις ενοικιάσεις και τις αγορές μέχρι τις κατασκευές.

Ξεκίνησε την επαγγελματική του πορεία από νεαρή ηλικία. Κατά την περίοδο 2009-2010 εργάστηκε ως σύμβουλος ακίνητης περιουσίας ενώ από το 2009 έως σήμερα είναι μέτοχος στην εταιρεία μεταποίησης μαρμάρων που διατηρεί με τον αδελφό του.

Ιδιαίτερη θέση στην επαγγελματική του διαδρομή κατέχει η διδασκαλία και η επικοινωνία με τους μαθητές. Έχει διδάξει Οικονομικά στο ΤΕΙ Λάρισας, στο 2ο Δημόσιο ΙΕΚ Λάρισας καθώς και σε φροντιστήρια. Από το 2010 διδάσκει στα Εκπαιδευτήρια Μπακογιάννη.

Υπήρξε η στρατιωτική του θητεία στην Πολεμική Αεροπορία. Πήγε στην Αθήνα για εκπαίδευση ως αερονόμος και στη συνέχεια επέστρεψε στη Λάρισα, στην 110 Πτέρυγα Μάχης.

Μέχρι να ασχοληθεί με την αυτοδιοίκηση, δεν είχε υπάρξει ποτέ ενεργό κομματικό ή πολιτικό στέλεχος. Ούτε ο πατέρας του ούτε κάποιος άλλος συγγενής του είχε ασχοληθεί με την πολιτική.

Το ενδιαφέρον του, ωστόσο, για τα πολιτικά πράγματα υπήρχε από νωρίς. Από τα 18 του, όταν πήγε στη Θεσσαλονίκη, άρχισε να παρακολουθεί συστηματικά το Κανάλι της Βουλής και πολιτικές εκπομπές. Τον ενδιέφερε να κατανοεί τους χαρακτήρες των πολιτικών και να αναλύει όσα έλεγαν.

Αργότερα άρχισε να αρθρογραφεί ως απλός πολίτης. Κάπως έτσι, σταδιακά, μπήκε το «μικρόβιο» της πολιτικής.

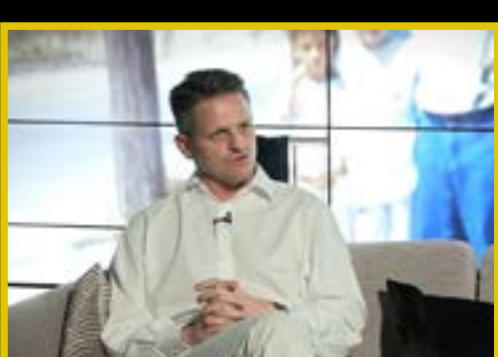
Μέχρι το 2018 δεν είχε περάσει ποτέ από το μυαλό του να είναι υποψήφιος σε εκλογές. Τότε δέχθηκε ένα τηλεφώνημα από τη Ρένα Καραλαριώτου. Του είπε ότι είχε ακούσει καλά λόγια για εκείνον και του πρότεινε να είναι υποψήφιος στις δημοτικές εκλογές. Το τηλεφώνημα τον αιφνίδιασε αλλά και τον χαροποίησε. Ακόμη και σήμερα δεν γνωρίζει ποιος τον είχε προτείνει.

Τρέφει ιδιαίτερη εκτίμηση στον δήμαρχο Λαρισαίων, Θανάση Μαμάκο. Οι δυο τους υπήρξαν για τέσσερα χρόνια μέλη της τότε Οικονομικής Επιτροπής. Ο ίδιος θεωρεί ότι ο σημερινός δήμαρχος τον βοήθησε σημαντικά να κατανοήσει τον τρόπο λειτουργίας της αυτοδιοίκησης και να αποκτήσει εμπειρία. Η σχέση τους δεν περιορίστηκε, όμως, στο αυτοδιοικητικό επίπεδο. Υπήρξε και οικογενειακή σχέση εμπιστοσύνης. Δεν είναι τυχαίο ότι τα παιδιά του δημάρχου είχαν καθηγήτρια αγγλικών τη σύζυγο του Φώτη Τζατζάκη, Ζωή Γραβάνη.

Τον Ιούλιο του 2024 παντρεύτηκε τη σύζυγό του, σε μια ιστορία που κάθε άλλο παρά συντησιμένη είναι. Για χρόνια επισκέπτονταν τη Σίφνο. Εκεί βρίσκεται η Παναγία Χρυσοπηγή, ένα εκκλησάκι που είχε ξεχωρίσει ιδιαίτερα ο σύζυγός του. Την πρώτη φορά που πήγαν μαζί, εκείνη είχε πει πως, αν παντρευόνταν ποτέ, θα ήθελε να παντρευτούν εκεί. Εκείνος τότε γέλασε, θεωρώντας ότι κάτι τέτοιο δεν πρόκειται να συμβεί. Το 2024, όμως, και ενώ η σύζυγός του ήταν ήδη έγκυος, αποφάσισε ξαφνικά ότι ήθελε να παντρευτούν εκεί. Ο κουμπάρος έφτασε στο νησί μόλις το πρωί της μέρας του γάμπου. Συνολικά παρόντες ήταν έξι άτομα: οι γονείς της νύφης, οι γονείς του γαμπρού και οι δύο κουμπάροι. Ακόμη και ο αδελφός του δεν πρόλαβε να φτάσει.

Κουμπάρος του είναι ο Απόστολος Μαλιώρας, φίλος του από την Α΄ Λυκείου. Μια φίλη που μετρά περισσότερες από δύο δεκαετίες έχει πλέον εξελιχθεί σε οικογενειακό δεσμό: ο Τζατζάκης έχει βαφτίσει την κόρη του φίλου του, εκείνος έχει βαφτίσει τον γιο του και, τελικά, έγινε και κουμπάρος στον γάμο του.

Η πιο πρόσφατη και σημαντική ιδιότητα στη ζωή του είναι αυτή του πατέρα. Έχει δύο παιδιά, δίδυμα, που σήμερα είναι δύο ετών.



Οι πολίτες, όπως την εκφράζει ο δημοτικός σύμβουλος Βόλου **Μάρκος Βαξεβανόπουλος**, δεν ζητούν το κλείσιμο της ΑΓΕΤ, αλλά τη διακοπή της καύσης απορριμμάτων και την έναρξη συζήτησης για τη μετεγκατάσταση του εργοστασίου εκτός του αστικού ιστού



ΑΓΕΤ ΚΑΙ ΚΑΥΣΗ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ ΣΤΟΝ ΒΟΛΟ

Η νέα μάχη των πολιτών για την πόλη και την υγεία

Ο δημοτικός σύμβουλος Βόλου Μάρκος Βαξεβανόπουλος μιλά για την επαναφορά της δυνατότητας καύσης απορριμμάτων, τη νέα προσφυγή στο Συμβούλιο της Επικρατείας και το αίτημα για μετεγκατάσταση του εργοστασίου – «Δεν ζητάμε να κλείσει η ΑΓΕΤ, ζητάμε να σταματήσει η καύση και να ανοίξει η συζήτηση για τη μεταφορά της εκτός αστικού ιστού»

Η υπόθεση της καύσης απορριμμάτων στην ΑΓΕΤ επανέρχεται δυναμικά στο προσκήνιο του Βόλου, αναζωπυρώνοντας μια συζήτηση που εδώ και χρόνια βρίσκεται στο επίκεντρο των περιβαλλοντικών και κοινωνικών αντιδράσεων στην πόλη. Για τους πολίτες που εξακολουθούν να αντιδρούν, το ζήτημα δεν αφορά μόνο τη λειτουργία μιας βιομηχανικής μονάδας, αλλά, όπως υποστηρίζουν, το δικαίωμα μιας ολόκληρης πόλης να ζει σε ένα ασφαλές και υγιές περιβάλλον.

Γράφει η **Εννη Λεβέντη**

Στο θέμα παρεμβαίνει ο δημοτικός σύμβουλος Βόλου Μάρκος Βαξεβανόπουλος, ο οποίος περιγράφει μια νέα φάση στον πολυετή αγώνα κατά της καύσης απορριμμάτων. Όπως επισημαίνει, το 2023 το Συμβούλιο της Επικρατείας δικαίωσε την προσφυγή που είχε προηγηθεί, ακυρώνοντας τη σχετική διαδικασία. Ωστόσο, σύμφωνα με τον ίδιο, η υπόθεση επανήλθε μετά από νέα αίτηση της εταιρείας και την εκ νέου χορήγηση άδειας για καύση απορριμμάτων

«Εμείς ως πολίτες λέμε ως εδώ», είναι το μήνυμα που μεταφέρει ο κ. Βαξεβανόπουλος,

υπογραμμίζοντας ότι ο αγώνας θα συνεχιστεί. Όπως αναφέρει, βασικό επιχείρημα των πολιτών είναι η θέση της βιομηχανικής εγκατάστασης μέσα στον αστικό ιστό και η εγγύτητά της σε κατοικημένες περιοχές. Για τον ίδιο, το ζήτημα βρίσκεται πάνω από πολιτικές ή άλλες αντιπαραθέσεις και αφορά πρωτίτως την προστασία της δημόσιας υγείας.

Από την προσφυγή στη νέα κινητοποίηση
Η επόμενη κίνηση, σύμφωνα με τον δημοτικό σύμβουλο, είναι η νέα προσφυγή στο Συμβούλιο της Επικρατείας. Ο ίδιος, ωστόσο, θέτει ένα κρίσιμο ζήτημα: τον χρόνο που απαιτεί μια δικαστική διαδικασία. Θυμίζει ότι η προηγούμενη προσφυγή είχε κατατεθεί το 2019 και η απόφαση εκδόθηκε το 2023, γεγονός που, όπως υποστηρίζει, σημαίνει ότι για μεγάλο χρονικό διάστημα η κατάσταση παρέμεινε σε εκκρεμότητα.

Η νέα δικαστική μάχη δεν αποτελεί, όπως τονίζει, τη μοναδική επιλογή. Παράλληλα με τη νομική οδό, οι πολίτες επιχειρούν να διευρύνουν το μέτωπο των αντιδράσεων, με τη συμμετοχή φορέων, οικογενειών και κατοίκων της πόλης.

«Δεν θέλουμε να καίγονται σκουπίδια. Δεν θέλουμε να επιβαρύνεται η υγεία μας», σημει-

ώνει χαρακτηριστικά, υποστηρίζοντας ότι το αίτημα δεν αφορά μια μικρή ομάδα πολιτών αλλά ένα ευρύτερο κοινωνικό ζήτημα.

Στη συνέντευξή του αναφέρεται και στην εμπειρία κατοίκων από οσμές που, όπως λέει, γίνονται αντιληπτές σε διαφορετικές περιοχές του Βόλου. Παράλληλα, επισημαίνει ότι ορισμένες από τις ουσίες που συνδέονται με την καύση δεν γίνονται αντιληπτές μέσω της όσφρησης, γεγονός που, σύμφωνα με τον ίδιο, καθιστά αναγκαία την επιστημονική παρακολούθηση και τεκμηρίωση.

Το αίτημα που πλέον πηγαίνει ένα βήμα παραπέρα
Η συζήτηση, όμως, δεν περιορίζεται πλέον μόνο στην καύση απορριμμάτων. Ο Μάρκος Βαξεβανόπουλος θέτει ανοικτά και το ζήτημα της μετεγκατάστασης της ΑΓΕΤ.

Όπως διευκρινίζει, το αίτημα δεν είναι να κλείσει το εργοστάσιο. Αντίθετα, όπως αναφέρει, οι πολίτες αναγνωρίζουν το δικαίωμα στην εργασία και τη συνέχιση της παραγωγικής δραστηριότητας. Το βασικό αίτημα είναι να σταματήσει η καύση απορριμμάτων και να ξεκινήσει μια ουσιαστική συζήτηση για τη μεταφορά της βιομηχανικής δραστηριότητας σε περιοχή εκτός του αστικού ιστού.

«Δεν ζητάμε να κλείσει το εργοστάσιο. Είμαστε υπέρ του δικαιώματος της εργασίας. Ζητάμε να σταματήσει η καύση και να ξεκινήσει η συζήτηση για τη μετεγκατάσταση του εργοστασίου σε μια άλλη περιοχή, που δεν θα βρίσκεται μέσα στον αστικό ιστό. Νομίζω ότι πλέον έχουν ωριμάσει οι συνθήκες»

ρειακή αρχή. Σύμφωνα με την περιγραφή του, η μελέτη ανέδειξε αυξημένες ενδείξεις σε συγκεκριμένους δείκτες υγείας, μεταξύ άλλων σε καρκίνους και καρδιαγγειακά και εγκεφαλικά νοσήματα. Το επόμενο στάδιο, όπως υποστηρίζει, θα ήταν να διερευνηθεί η γεωγραφική κατανομή του κινδύνου, προκειμένου να εξεταστεί εάν και σε ποιο βαθμό υπάρχει συσχέτιση με τις περιβαλλοντικές συνθήκες.

Ο ίδιος καλεί την Περιφέρεια Θεσσαλίας να προχωρήσει, όπως λέει, στο δεύτερο στάδιο της επιδημιολογικής διερεύνησης, ώστε να υπάρξουν επιστημονικά τεκμηριωμένες απαντήσεις.

Η αναφορά στην υγεία αποκτά έτσι κεντρική θέση στη δημόσια συζήτηση. Ο Βαξεβανόπουλος περιγράφει τον αγώνα των πολιτών ως έναν αγώνα που δεν αφορά απλώς την περιβαλλοντική πολιτική, αλλά την ποιότητα ζωής και το μέλλον των ανθρώπων που ζουν στον Βόλο και στην ευρύτερη περιοχή.

«Δεν θέλουμε ο Βόλος να γίνει πειραματόζωο»
Ιδιαίτερη αναφορά κάνει στις διεθνείς επιστημονικές μελέτες που, όπως αναφέρει, έχουν εξετάσει τις επιπτώσεις της καύσης απορριμμάτων και την παρουσία ουσιών που μπορούν να επιβαρύνουν το περιβάλλον. Στόχος, όπως εξηγεί, είναι να υπάρξει πρόληψη και όχι να αναζητηθούν απαντήσεις εκ των υστέρων.

«Δεν θέλουμε να γίνει ο Βόλος ένα πειραματόζωο», λέει χαρακτηριστικά, προσθέτοντας ότι οι πολίτες δεν θέλουν να περιμένουν χρόνια για να αποτυπωθούν σε μια νέα μελέτη πιθανές επιπτώσεις στην υγεία.

Η θέση αυτή συμπυκνώνει και το βασικό επιχείρημα της κινητοποίησης: ότι η πρόληψη πρέπει να προηγείται της όποιας διαπίστωσης των συνεπειών.

Μια κινητοποίηση με μήνυμα και συμβολισμό

Στο πλαίσιο αυτό, οι πολίτες οργανώνουν κινητοποίηση με αφετηρία το Νοσοκομείο Βόλου και κατεύθυνση προς την ΑΓΕΤ. Ο Μάρκος Βαξεβανόπουλος κάνει λόγο για μια ειρηνική και δημοκρατική συγκέντρωση, στην οποία αναμένεται να συμμετάσχουν οικογένειες και παιδιά.

Η δράση, όπως την περιγράφει, δεν περιορίζεται σε μια τυπική πορεία διαμαρτυρίας. Περιλαμβάνει μουσική, ζωγραφικές παιδιών, καλλιτεχνικές παρεμβάσεις και ένα μεγάλο πανό, πάνω στο οποίο οι πολίτες θα μπορούν να αποτυπώσουν τα δικά τους μηνύματα. Παράλληλα, έχει προβλεφθεί η μεταφορά με λεωφορείο ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας ή με κινητικές δυσκολίες για την επιστροφή τους στην πόλη.

«Θα αποκλείσουμε το εργοστάσιο με τον πολιτισμό», σημειώνει ο δημοτικός σύμβουλος, δίνοντας το στίγμα μιας κινητοποίησης που επιχειρεί να συνδυάσει τη διαμαρτυρία με την πολιτιστική έκφραση και τη συμμετοχή της τοπικής κοινωνίας.

Από την καύση στην ανακύκλωση
Στο τέλος της συζήτησης, ο Βαξεβανόπουλος μεταφέρει τη συζήτηση από το «όχι» στην καύση στο ερώτημα για το τι πρέπει να γίνει με τα απορρίμματα

Το αίτημα, όπως το διατυπώνει, είναι η ενίσχυση της ανακύκλωσης, της επαναχρησιμοποίησης και μιας διαφορετικής πολιτικής διαχείρισης των απορριμμάτων. Κατά την



άποψή του, η καύση δεν μπορεί να αποτελεί υποκατάστατο μιας ολοκληρωμένης πολιτικής πρόληψης, ανακύκλωσης και επαναχρησιμοποίησης. «Θέλουμε ανακύκλωση, θέλουμε επανάχρηση, σωστή διαχείριση των σκουπιδιών και όχι καύση. Η υγεία μας είναι πάνω απ' όλα», καταλήγει. Και kāπως έτσι, η αντιπαράθεση για την ΑΓΕΤ περνά σε μια νέα φάση. Από τη δικαστική προσφυγή και τις περιβαλλοντικές ανησυχίες μέχρι το αίτημα για μετεγκατάσταση και τη διεκδίκηση μιας διαφορετικής πολιτικής για τα απορρίμματα, οι πολίτες που συμμετέχουν στην κινητοποίηση δηλώνουν αποφασισμένοι να συνεχίσουν.

«Είναι μόνο η αρχή. Το τέλος θα είναι όταν θα σταματήσει», είναι το μήνυμα του Μάρκου Βαξεβανόπουλου, ο οποίος περιγράφει την κινητοποίηση όχι ως μεμονωμένο γεγονός, αλλά ως μέρος μιας μεγαλύτερης προσπάθειας που, όπως υποστηρίζει, θα συνεχιστεί μέχρι να υπάρξει αλλαγή στην πολιτική της καύσης απορριμμάτων.

Η επόμενη ημέρα για τον Βόλο

Πέρα από τη δικαστική διάσταση της υπόθεσης, η συζήτηση για την ΑΓΕΤ φαίνεται να ανοίγει ένα ευρύτερο ζήτημα για το μοντέλο ανάπτυξης που θέλει η πόλη του Βόλου τα επόμενα χρόνια.

Η αντιπαράθεση γύρω από την καύση απορριμμάτων συνδέεται πλέον με το ερώτημα πώς μπορεί μια σημαντική βιομηχανική δραστηριότητα να συνυπάρξει με μια πόλη που αναζητά διαφορετικές προοπτικές για τον δημόσιο χώρο, το περιβάλλον και την ποιότητα ζωής των κατοίκων της.

Στην τοποθέτησή του, ο Μάρκος Βαξεβανόπουλος επιχειρεί να ξεκαθαρίσει ότι η διεκδίκηση των πολιτών, όπως την εκφράζει, δεν έχει ως στόχο την αντιπαράθεση με την εργασία ή τη βιομηχανική παραγωγή.

Το ζητούμενο, όπως υποστηρίζει, είναι να υπάρξει μια διαφορετική ισορροπία, στην οποία η οικονομική δραστηριότητα δεν θα λειτουργεί εις βάρος της πε-

ριβαλλοντικής προστασίας και της υγείας. Ταυτόχρονα, η αναφορά στην ανακύκλωση και την επαναχρησιμοποίηση μεταφέρει τη συζήτηση από το πρόβλημα στη λύση. Η διαχείριση των απορριμμάτων αποτελεί ένα από τα κρίσιμα ζητήματα που θα κληθούν να αντιμετωπίσουν οι τοπικές κοινωνίες τα επόμενα χρόνια και ο τρόπος με τον οποίο θα επιλεγεί να γίνει αυτή η διαχείριση θα καθορίσει σε σημαντικό βαθμό και το περιβαλλοντικό αποτύπωμα κάθε περιοχής.

Για τον Βόλο, επομένως, η υπόθεση της ΑΓΕΤ δεν μοιάζει να κλείνει με μία δικαστική απόφαση ή μία κινητοποίηση. Παραμένει ένα ανοικτό πεδίο δημόσιου διαλόγου, στο οποίο συνυπάρχουν η προστασία του περιβάλλοντος, η δημόσια υγεία, η εργασία, η βιομηχανική δραστηριότητα και ο σχεδιασμός της πόλης για το μέλλον.

Το επόμενο διάστημα αναμένεται να δείξει αν οι διαφορετικές πλευρές θα μπορέσουν να συναντηθούν σε μια κοινή αποδεκτή λύση ή αν η αντιπαράθεση θα συνεχιστεί σε θεσμικό, δικαστικό και κοινωνικό επίπεδο.

Η πρόταση των φοιτητών δεν περιορίζεται στην κατεδάφιση των εγκαταστάσεων. Προβλέπει μεγάλο πάρκο, χώρους αναψυχής και αθλητισμού, θεραπευτικές χρήσεις και αξιοποίηση επιλεγμένων υφιστάμενων βιομηχανικών κελυφών, μεταξύ άλλων και των μεγάλων σιλό. Παράλληλα, η μελέτη εξετάζει και το κρίσιμο ζήτημα της εξυγίανσης του εδάφους, ακόμη και με φυσικές μεθόδους και ειδικά φυτά



Η ΑΓΕΤ μετά την ΑΓΕΤ

«Δεν είναι ουτοπικό. Είναι ρεαλιστικό» λέει ο καθηγητής Αρχιτεκτονικού Σχεδιασμού, εξηγώ- ντας πώς η παραλιακή έκταση της ΑΓΕΤ θα μπορούσε, μετά από μια ενδεχόμενη μετεγκατά- σταση, να αποκτήσει νέες χρήσεις, μεγάλο πάρκο, χώρους αναψυχής, αθλητισμού και θεραπείας

Για δεκαετίες, η εικόνα της ΑΓΕΤ εί- ναι δεμένη με την εικόνα του Βόλου. Οι εγκαταστάσεις της τσιμεντοβιομηχανίας δεσπόζουν στην παραλιακή ζώνη προς την Αγριά, αποτελώντας ταυτόχρονα ένα ισχυρό βιομηχανικό αποτύπωμα και ένα διαρκές σημείο αντιπαράθεσης γύρω από τη σχέση της πόλης με τη βιομηχανική δραστηριότη- τα και την καύση απορριμμάτων

Γράφει η **Εννη Λεβέντη**

Τι θα μπορούσε, όμως, να υπάρξει εκεί εάν κάποια στιγμή η βιομηχανική λειτουργία απομακρυνθεί;

Το ερώτημα δεν τίθεται πλέον μόνο ως θεω- ρητική άσκηση. Μια φοιτητική αρχιτεκτονική εργασία του Τμήματος Αρχιτεκτόνων Μηχανικών του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας επιχειρεί να δώσει εικόνα σε μια διαφορετική εκδοχή του ίδιου χώ- ρου. Μια εικόνα όπου τα σημερινά βιομηχανικά κελύφη δεν αποτελούν απαραίτητα ένα τέλος, αλλά μπορούν υπό προϋποθέσεις να αποτελέ- σουν την αρετηρία μιας νέας σχέσης της έκτα-

σης με την πόλη. Ο καθηγητής Αρχιτεκτονικού Σχεδιασμού Κωνσταντίνος Μανωλίδης, ο οποίος έχει ασχοληθεί με το ζήτημα, ξεκαθαρίζει εξαρ- χής ότι η συζήτηση για τη μετεγκατάσταση της ΑΓΕΤ δεν αποτελεί μια αυθαίρετη επιθυμία ή μια αρχιτεκτονική φαντασίωση. Όπως επισημαίνει, η συγκεκριμένη κατεύθυνση έχει ήδη αποτυπωθεί στον πολεοδομικό σχεδιασμό της πόλης.

Σύμφωνα με τον ίδιο, το Γενικό Πολεοδομικό Σχέδιο Βόλου, που θεσμοθετήθηκε το 2016, προβλέπει για τη συγκεκριμένη θέση χρήσεις τουρισμού και αναψυχής. Με άλλα λόγια, η ίδια η πολεοδομική πρόβλεψη αντιμετωπίζει τη θέση ως χώρο που δεν προορίζεται να παραμείνει βιομηχανικός. Και κάπου εδώ αρχίζει το πιο εν- διαφέρον κομμάτι της αρχιτεκτονικής πρότασης.

Από το εργοστάσιο στον δημόσιο χώρο

Η φοιτητική εργασία που παρουσιάζει ο Μανωλίδης δεν επιχειρεί να διαγράψει συλλή- βδην το βιομηχανικό παρελθόν της περιοχής. Αντίθετα, αντιμετωπίζει την έκταση ως έναν χώρο με δυνατότητες επανάχρησης, όπου ένα

μέρος των υφιστάμενων εγκαταστάσεων θα μπορούσε να αποκτήσει νέα λειτουργία, ενώ άλλα τμήματα θα έπρεπε να απομακρυνθούν.

Η πρόταση περιλαμβάνει ένα σύνολο χρή- σεων που αλλάζουν ριζικά τον χαρακτήρα της έκτασης: θεραπευτικές λειτουργίες, χώρους διαμονής, χώρους αναψυχής, αθλητισμό και, κυρίως, ένα μεγάλο πάρκο

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η ιδέα της αξιοποίησης των μεγάλων κυλινδρι- κών σιλό. Τα τεράστια βιομηχανικά κελύφη, που σήμερα αποτελούν χαρακτηριστικό της εικόνας της ΑΓΕΤ, θα μπορούσαν να αποκτήσουν νέα ζωή και να μετατρα- πούν σε χώρους με διαφορετικές χρήσεις. «Υπάρχουν διάφορες δυνατότητες», εξηγεί ο καθηγητής, περιγράφοντας μια πρόταση που επιδιώκει να κρατήσει ένα μέρος της βιομηχανικής μνήμης, αλλά να τη συν- δέσει με μια νέα λειτουργία για την πόλη. Η λογική δεν είναι να διατηρηθεί ολόκλη- ρο το σημερινό συγκρότημα. Ορισμένα τμήματα, όπως σημειώνει, δεν μπορούν να αναπροσαρμοποιηθούν και θα πρέπει να καθαρισθούν. Άλλα, όμως, μπορούν να

ενταχθούν σε ένα νέο σύνολο χρήσεων. Έτσι, το εργοστάσιο παύει να αντιμετωπίζεται αποκλειστικά ως μια εγκατάσταση παραγω- γής και μετατρέπεται, σε επίπεδο σχεδια- σμού, σε ένα εν δυνάμει κομμάτι της πόλης.

Το πάρκο, η θάλασσα και η νέα σχέση με τον Βόλο

Η γεωγραφία της συγκεκριμένης έκτασης είναι ίσως το μεγαλύτερο πλεονέκτημα της πρότασης. Παραλιακή, κοντά στον αστικό ιστό και στις παρυφές του Πηλίου, η περιοχή δι- αθέτει χαρακτηριστικά που, σύμφωνα με τον Μανωλίδη, μπορούν να της δώ- σουν έναν εντελώς διαφορετικό ρόλο. «Είναι έτσι κι αλλιώς ένα σημείο παραλιακό δί- πλα στην πόλη, στις παρυφές του Πηλίου που έχει απεριόριστες δυνατότητες», σημειώνει. Η εικόνα που περιγράφει είναι αυτή ενός μεγάλου χώρου με ποικιλία χρήσεων, όπου το πράσινο, η αναψυχή, ο αθλητισμός και η αξιοποίηση επιλεγμένων βιομηχανικών κατασκευών θα μπορούσαν να συνυπάρχουν. Κεντρική θέση σε αυτή την εικόνα έχει το πάρκο. Ένας μεγάλος δημόσιος χώρος που,

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΑΝΩΛΙΔΗΣ **«Δεν είναι καθόλου άπιαστο και ουτοπικό όλο αυτό που προτείνεται»** Η απομάκρυνση της βιομηχανικής δραστηριότητας και η μετατροπή της έκτασης σε έναν νέο δημόσιο χώρο δεν αποτελεί ένα φανταστικό σενάριο, αλλά μια δυνατότητα που μπορεί να εξεταστεί ρεαλιστικά.



όπως υποστηρίζει ο καθηγητής, λείπει από τον Βόλο και θα μπορούσε να λειτουργήσει ως χώρος εκτόνωσης και συνάντησης των κατοίκων.

Ταυτόχρονα, η αξιοποίηση των υφιστάμε- νων κατασκευών θα μπορούσε να δώσει στην περιοχή έναν ιδιαίτερο χαρακτήρα. Τα μεγάλα τσιμεντένια σιλό, για παράδειγμα, θα μπο- ρούσαν να μετατραπούν σε εντυπωσιακούς χώρους, δημιουργώντας ένα περιβάλλον που θα συνδύαζε τη βιομηχανική μνήμη με νέες δραστηριότητες.

Δεν πρόκειται, επομένως, για την απλή κατεδάφιση ενός εργοστασίου και την αντικα- τάστασή του από έναν κενό χώρο πρασίνου. Η αρχιτεκτονική πρόταση επιχειρεί να μετα- τρέψει το ίδιο το βιομηχανικό αποτύπωμα σε μέρος της νέας ταυτότητας της περιοχής.

Το δύσκολο κεφάλαιο, τι γίνεται με το έδαφος;

Πριν όμως από οποιαδήποτε νέα χρήση υπάρχει ένα κρίσιμο ζήτημα, το έδαφος. Οι φοιτητές που εργάστηκαν πάνω στην πρό-ταση αναζήτησαν διεθνή παραδείγματα για τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να αντιμετω- πιστεί η περιβαλλοντική επιβάρυνση παλιών βιομηχανικών χώρων.

Ο Μανωλίδης επισημαίνει ότι, ύστερα από δεκαετίες λειτουργίας, το έδαφος μιας τέτοιας εγκατάστασης ενδέχεται να έχει επιβαρυν- θεί από ρύπους, βαρέα μέταλλα και άλλες επιβλαβείς ουσίες. Επομένως, η μετάβαση σε μια νέα χρήση δεν μπορεί να γίνει χωρίς προηγούμενες να αντιμετωπιστεί το ζήτημα της εξυγίανσης.

Και εδώ η πρόταση αποκτά ένα επιπλέον ενδιαφέρον η αποκατάσταση του χώρου

δεν αντιμετωπίζεται μόνο ως τεχνικό έργο. Ο καθηγητής αναφέρεται και σε φυσικές μεθόδους εξυγίανσης, με τη χρήση ειδικών φυτών που μπορούν να απορροφήσουν ή να αποδομήσουν συγκεκριμένες τοξικές ουσίες και βαρέα μέταλλα

Η λογική θα μπορούσε να οδηγήσει σε ένα έργο αποκατάστασης με ευρύτερη ανταποδοτική διάσταση για την πόλη, ύστερα από την περιβαλλοντική επιβάρυν- ση που έχει συσσωρευτεί επί δεκαετίες.

Και η καύση απορριμμάτων;

Η συζήτηση, ωστόσο, επιστρέφει αναπόφευ- κτα στο ζήτημα της καύσης απορριμμάτων. Για τον Μανωλίδη, το ζήτημα δεν πε- ριορίζεται στο πού βρίσκεται μια εγκα- τάσταση. Ακόμη και αν η βιομηχανική δραστηριότητα μετακινηθεί, παραμένει ανοικτό το ευρύτερο ερώτημα για το πώς διαχειρίζεται η κοινωνία τα απορρίμματά της. Η θέση του είναι ότι το πρόβλημα πρέπει να αντιμετωπιστεί στην πηγή του: στη μείωση της παραγωγής απορριμμάτων, στον περιορισμό της υπερβολικής χρήσης πλαστικού και σε μια ουσιαστικότερη ανακύκλωση

«Η συνεχής παραγωγή πλαστικών και κατανάλωση, συνήθως τελειώς άχρηστη και ανόητη σε συσκευασίες, είναι κάτι που πρέ- πει να το ξαναδεί η κοινωνία», υποστηρίζει, θέτοντας την καύση ως το τελευταίο στάδιο μιας αλυσίδας που, κατά την άποψή του, θα έπρεπε να έχει αντιμετωπιστεί πολύ νωρίτερα.

Το ζήτημα, επομένως, αποκτά δύο επίπεδα. Το πρώτο αφορά τη συγκεκριμένη λειτουργία της ΑΓΕΤ και τη θέση της μέσα στον πολεο- δομικό ιστό. Το δεύτερο αφορά συνολικά το μοντέλο παραγωγής και διαχείρισης απο- ριμμάτων.

Δεν είναι ουτοπία, αλλά δεν είναι ακόμη μελέτη εφαρμογής

Η αρχιτεκτονική πρόταση έχει ένα σημαντι- κό πλεονέκτημα: επιχειρεί να κάνει ορατό αυτό που μέχρι σήμερα συζητείται κυρίως θεωρητικά.

Έχει όμως και σαφή όρια, τα οποία ο ίδιος ο Μανωλίδης δεν αποκρύπτει

Η φοιτητική εργασία δεν αποτελεί οικο- νομοτεχνική μελέτη ούτε τελική μελέτη εφαρμογής. Ο ίδιος χαρακτηρίζει τις εργασίες των φοιτητών «τροχιοδεικτικές»: δείχνουν δυνατότητες και διαδρομές, χωρίς να μπορούν να απαντήσουν σε όλες τις παραμέτρους ενός τόσο σύνθετου έργου.

Αυτό, όμως, δεν μειώνει την αξία τους. Αντίθετα, εκεί βρίσκεται ίσως η μεγαλύτερη συμβολή της συγκεκριμένης δουλειάς. Για πρώτη φορά ένα τμήμα της πόλης που έχει ταυτιστεί με τη βιομηχανία, την παραγωγή και την περιβαλλοντική αντιπαράθεση παρουσιά- ζεται μέσα από ένα διαφορετικό σενάριο: ως εν δυνάμει δημόσιος χώρος.

Η τελική μορφή, το κόστος, οι τεχνικές πα- ράμετροι, η περιβαλλοντική αποκατάσταση και το ακριβές μοντέλο χρήσεων είναι ζητή- ματα που θα απαιτούσαν πολύ πιο επιμετα- σμένη επιστημονική και οικονομική μελέτη. Η βασική ιδέα, όμως, έχει ήδη διατυπωθεί

Από την αντιπαράθεση στη διεκδίκηση μιας άλλης πόλης

Η συζήτηση για την ΑΓΕΤ στον Βόλο έχει επί χρόνια ως βασικό σημείο αναφοράς την περιβαλλοντική επιβάρυνση και την καύση απορριμμάτων.

Η φοιτητική πρόταση μετατοπίζει, χωρίς να ακυρώνει αυτό το ζήτημα, το ερώτημα ένα βήμα παραπέρα.

Τι πόλη θέλει ο Βόλος να δημιουργήσει στη θέση μιας βιομηχανικής εγκατάστα- σης που βρίσκεται σήμερα πάνω στη θάλασσα και δίπλα στον αστικό ιστό;

Η απάντηση των φοιτητών δεν είναι ένα απλό σχέδιο κατεδάφισης. Είναι μια πρόταση επανάχρησης, αποκατάστασης και επιστρο- φής ενός μεγάλου τμήματος της περιοχής στην πόλη. Ένα πάρκο εκεί όπου σήμερα βρί- σκεται βιομηχανική εγκατάσταση. Χώροι ανα- ψυχής και αθλητισμού δίπλα στη θάλασσα. Νέες χρήσεις μέσα σε επιλεγμένα βιομηχανικά κελύφη. Θεραπευτικές λειτουργίες και χώροι διαμονής. Και, κυρίως, ένας διαφορετικός τρόπος να αντιμετωπιστεί η βιομηχανική κληρονομιά: όχι αποκλειστικά ως βάρος, αλλά ως υλικό για τον επανασχεδιασμό της πόλης.

Ο Μανωλίδης επιμένει ότι τέτοιες μετατρο- πές δεν αποτελούν διεθνώς κάτι παράδοξο. Αναφέρει παραδείγματα μεγάλων βιομηχα- νικών συγκροτημάτων στη Γερμανία που αποδόθηκαν σε δημόσια χρήση, ενώ υπεν- θυμίζει ότι τις τελευταίες δεκαετίες πολλές βιομηχανικές εγκαταστάσεις που βρίσκονταν μέσα στον αστικό ιστό ελληνικών πόλεων μετακινήθηκαν σε οργανωμένες βιομηχανι- κές περιοχές. Άρα, το ερώτημα δεν είναι αν μπορεί να γίνει.

Το πραγματικό ερώτημα είναι αν και πότε θα αποφασίσει η πόλη να ανοίξει αυτή τη συζήτηση με όρους πραγματικού σχεδιασμού. Η εργασία των φοιτητών δεν δίνει την τε- λική απάντηση. Δίνει, όμως, κάτι ίσως εξίσου σημαντικό: μια εικόνα του τι θα μπορούσε να υπάρξει στη θέση αυτού που σήμερα θεωρείται δεδομένο. Και αυτή ακριβώς είναι η δύναμη της αρχιτεκτονικής πρότασης. Να κάνει ορατό το μέλλον πριν ακόμη αυτό γίνει πραγματικότητα.



άρθρο

Έννη Λεβέντη

FORMedia Radio 998
Ennitime is a good time

Πού θέλεις να πας;

Γιατί ξεχνάμε να ρωτάμε τον
εαυτό μας τι πραγματικά θέλει

«Πού θέλεις να πας;». Μια απλή ερώτηση, σχεδόν αυτονόητη. Κι όμως, πόσο συχνά τη θέτουμε πραγματικά στον εαυτό μας; Όχι ως προς τον επόμενο προορισμό ενός ταξιδιού ή το επόμενο επαγγελματικό βήμα, αλλά ως προς τη ζωή μας. Πού θέλουμε να είμαστε; Τι θέλουμε να αλλάξει; Τι μας κάνει χαρούμενους; Τι έχουμε ανάγκη και τι έχουμε σταματήσει να διεκδικούμε; Η καθημερινότητα συχνά αποφασίζει για εμάς πριν από εμάς. Η δουλειά, οι υποχρεώσεις, η οικογένεια, οι οικονομικές απαιτήσεις, οι ανάγκες των άλλων. Γεμίζουμε το πρόγραμμα, οργανώνουμε τη μέρα, προλαβαίνουμε όσα περισσότερα μπορούμε και στο τέλος αισθανόμαστε ότι προχωράμε. Μόνο που η κίνηση δεν σημαίνει πάντα και πορεία. Μπορεί να κάνουμε πολλά και, παρ' όλα αυτά, να έχουμε ξεχάσει τον προορισμό. Κάπου ανάμεσα στο «πρέπει» και στο «δεν γίνεται τώρα», οι προσωπικές επιθυμίες μπαίνουν στην άκρη. Ένα σχέδιο που αναβάλλεται, μια δουλειά που δεν μας εκφράζει, μια δραστηριότητα που εγκαταλείψαμε, μια σχέση με τον εαυτό μας που περιορίστηκε στις απολύτως απαραίτητες ανάγκες. Και όσο περνά ο χρόνος, αυτό που κάποτε ήταν προσωρινό μπορεί να γίνει συνήθεια. Η ερώτηση «τι θέλω», αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία όταν μιλάμε για ανθρώπους με αναπηρία. Γιατί η αυτονομία δεν αφορά μόνο τη δυνατότητα να κινηθεί κάποιος ανεξάρτητα ή να πραγματοποιεί καθημερινές δραστηριότητες χωρίς βοήθεια. Αφορά και κάτι βαθύτερο: το δικαίωμα να αποφασίζει για τη ζωή του. Να επιλέγει πού θέλει να πάει, με ποιους ανθρώπους θέλει να βρίσκεται, τι θέλει να κάνει, ποια όνειρα θέλει να κυνηγήσει και ποιον δρόμο θέλει να ακολουθήσει. Για πολλά χρόνια, η συζήτηση γύρω από την αναπηρία επικεντρωνόταν κυρίως στη φροντίδα και στην κάλυψη αναγκών. Σήμερα, όμως, όλο και περισσότερο αναδεικνύεται μια διαφορετική προσέγγιση: ο άνθρωπος δεν είναι μόνο αποδέκτης φροντίδας. Είναι πρόσωπο με επιθυμίες, δικαιώματα, δυνατότητες και προσωπικούς στόχους. Και η πραγματική υποστήριξη δεν είναι να αποφασίζουμε πάντα εμείς για εκείνον, αλλά να δημιουργούμε τις προϋποθέσεις ώστε να μπορεί να αποφασίζει ο ίδιος. Ίσως τελικά αυτό να είναι και το ουσιαστικό νόημα της αυτονομίας: να μην περιορίζεται η ζωή σε όσα μπορούμε να κάνουμε, αλλά να ανοίγει χώρος και για όσα θέλουμε να κάνουμε. Και αυτό αφορά όλους μας. Γιατί κάποια στιγμή χρειάζεται να σταματήσουμε, έστω για λίγο, τον αυτόματο πιλότο της καθημερινότητας και να κοιτάξουμε μπροστά. Όχι για να έχουμε όλες τις απαντήσεις, αλλά για να θυμηθούμε ότι έχουμε το δικαίωμα να κάνουμε την ερώτηση. Πού θέλεις να πας; Ίσως η απάντηση να μην είναι ακόμη ξεκάθαρη...

Δεν βλέπουμε ποτέ ολόκληρη την ιστορία ενός ανθρώπου. Πίσω από μια σιωπή, μια απότομη συμπεριφορά ή ένα βλέμμα μπορεί να κρύβεται μια δυσκολία που δεν γνωρίζουμε. Γι' αυτό, πριν κρίνουμε, αξίζει να αφήνουμε χώρο στην κατανόηση, στην υπομονή και στην ανθρωπιά



Πότε η φροντίδα γίνεται βάρος;

Ανάμεσα στην αγάπη, την ευθύνη και την καθημερινή εξάντληση, εκατομμύρια άνθρωποι φροντίζουν τους δικούς τους ανθρώπους χωρίς να έχουν μάθει ποτέ ποιος φροντίζει εκείνους



Υπάρχει μια πλευρά της φροντίδας που σπάνια φαίνεται. Είναι εκείνη που ξεκινά από την αγάπη, αλλά στην πορεία μπορεί να γεμίσει με κόυραση, άγχος, ενοχές και την αίσθηση ότι δεν υπάρχει χρόνος ούτε για μία ανάσα. Είναι ο άνθρωπος που φροντίζει έναν ηλικιωμένο γονέα, ένα παιδί με αυξημένες ανάγκες, έναν σύντροφο που αντιμετωπίζει ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας ή ένα μέλος της οικογένειας που χρειάζεται καθημερινή υποστήριξη. Και ενώ όλοι βλέπουν εκείνον που χρειάζεται φροντίδα, συχνά κανείς δεν ρωτά τον φροντιστή: «Εσύ πώς είσαι;».

Γράφει η **Έννη Λεβέντη**

Η φροντίδα είναι μια πράξη βαθιά ανθρώπινη. Είναι η παρουσία, η υπομονή, η βοήθεια στις καθημερινές ανάγκες, η οργάνωση ενός ραντεβού, η μετακίνηση, η προετοιμασία ενός γεύματος, η χορήγηση μιας θεραπείας, η διαχείριση μιας δύσκολης ημέρας. Είναι όλα εκείνα τα μικρά και μεγάλα πράγματα που συσσωρεύονται και γίνονται μέρος της καθημερινότητας χωρίς καν να το καταλάβει κάποιος.

Κάπου εκεί, όμως, μπορεί να εμφανιστεί μια δύσκολη ισορροπία. Πόσο μπορεί να φροντίζει ένας άνθρωπος χωρίς να εξαντλείται; Και τότε η ευθύνη αρχίζει να μετατρέπεται σε βάρος;

Η απάντηση δεν είναι ίδια για όλους. Υπάρχουν άνθρωποι που για χρόνια βάζουν τις δικές τους ανάγκες τελευταίες. Αναβάλλουν έναν γιατρό, μια έξοδο, μια συνάντηση με φίλους, ακόμη και λίγες ώρες ξεκούρασης, επειδή πάντα υπάρχει κάτι πιο επείγον.

Η εργασία πρέπει να συνεχιστεί, το σπίτι πρέπει να λειτουργήσει, τα παιδιά χρειάζονται φροντίδα και παράλληλα υπάρχει ένας ακόμη άνθρωπος που εξαρτάται καθημερινά από αυτούς. Η κατάσταση γίνεται ακόμη πιο δύσκολη όταν η φροντίδα συνδυάζεται με επαγγελματικές υποχρεώσεις. Ο φροντιστής μπορεί να αισθάνεται ότι βρίσκεται διαρκώς ανάμεσα σε δύο κόσμους και ότι δεν ανταποκρίνεται πραγματικά σε κανέναν από τους δύο. Στη δουλειά σκέφτεται τι συμβαίνει στο σπίτι και στο σπίτι σκέφτεται τι άφησε πίσω στη δουλειά.

Αυτό το ζήτημα βρίσκεται όλο και περισσότερο στο επίκεντρο της δημόσιας συζήτησης. Η ισορροπία ανάμεσα στην εργασία και τη φροντίδα δεν είναι πλέον μια ιδιωτική υπόθεση κάθε οικογένειας, αλλά ένα κοινωνικό ζήτημα που αφορά την εργασία, την υγεία, την κοινωνική προστασία και τελικά την ποιότητα ζωής.

Η Ευρωπαϊκή Ημέρα Φροντιστών που πραγματοποιείται στην Αθήνα αναδεικνύει ακριβώς αυτή την ανάγκη: οι άνθρωποι που παρέχουν φροντίδα χρειάζονται

αναγνώριση, υποστήριξη και δυνατότητα να διατηρούν τη δική τους ζωή, χωρίς να αισθάνονται ότι αυτό αποτελεί εγκατάλειψη του ανθρώπου που φροντίζουν. Γιατί η αυτοφροντίδα δεν είναι εγωισμός. Είναι προϋπόθεση για να μπορεί κάποιος να συνεχίσει να φροντίζει.

Ένας άνθρωπος που έχει εξαντληθεί σωματικά και ψυχικά δεν χρειάζεται περισσότερες ενοχές. Χρειάζεται στήριξη. Χρειάζεται να μπορεί να μιλήσει, να ζητήσει βοήθεια, να μοιραστεί ευθύνες και να έχει χρόνο για τον εαυτό του χωρίς να αισθάνεται ότι προδίδει κάποιον. Ίσως χρειάζεται, λοιπόν, να αλλάξει και η ίδια η εικόνα που έχουμε για τον «καλό φροντιστή». Δεν είναι απαραίτητα εκείνος που τα κάνει όλα μόνος του. Μπορεί να είναι εκείνος που αναγνωρίζει τα όριά του και ξέρει πότε πρέπει να ζητήσει βοήθεια.

Γιατί η φροντίδα δεν πρέπει να σημαίνει ότι ένας άνθρωπος εξαφανίζεται μέσα στις ανάγκες ενός άλλου. Μπορεί να σημαίνει ότι δύο άνθρωποι συνεχίζουν να υπάρχουν, να έχουν ανάγκες, επιθυμίες, σχέσεις και δικαίωμα σε μια ζωή με αξιοπρέπεια.

Και ίσως η πιο σημαντική ερώτηση που μπορούμε να κάνουμε στους ανθρώπους που φροντίζουν καθημερινά κάποιον δικό τους δεν είναι μόνο «Τι χρειάζεται εκείνος;». Είναι και το πολύ πιο απλό, αλλά ουσιαστικό, **«Εσύ τι χρειάζεσαι;»**

Το να ζητήσεις βοήθεια δεν σημαίνει ότι έφτασες στα όριά σου. Μπορεί να σημαίνει ακριβώς το αντίθετο: ότι αναγνωρίζεις εγκαίρως πως κάτι μέσα σου χρειάζεται χώρο, φροντίδα και στήριξη, πριν η πίεση της καθημερινότητας μετατραπεί σε κάτι πολύ πιο δύσκολο να διαχειριστείς



ΠΑΓΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Δεν χρειάζεται να είσαι «χάλια»
για να ζητήσεις βοήθεια

Η ψυχική υγεία δεν αφορά μόνο τις δύσκολες στιγμές. Αφορά τον τρόπο που ζούμε, εργαζόμαστε, αγαπάμε, αντέχουμε και συνεχίζουμε κάθε μέρα

Υπάρχει μια φράση που πολλοί άνθρωποι λένε στον εαυτό τους όταν αισθάνονται ότι δυσκολεύονται: «Δεν είμαι και τόσο χάλια». Μια φράση που μοιάζει καθουσιαστική, αλλά πολλές φορές λειτουργεί σαν ένας ακόμη λόγος για να αναβάλουμε κάτι που ήδη έχουμε ανάγκη. Περιμένουμε να γίνει η κατάσταση πιο σοβαρή, να μην μπορούμε να κοιμηθούμε, να μην μπορούμε να εργαστούμε, να χάσουμε την υπομονή μας, να απομακρυνθούμε από τους ανθρώπους μας ή να αισθανθούμε ότι δεν αντέχουμε άλλο. Μόνο τότε θεωρούμε ότι έχουμε «δικαίωμα» να ζητήσουμε βοήθεια.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Κι όμως, η ψυχική υγεία δεν είναι ένας διακόπτης που βρίσκεται μόνο στη θέση «καλά» ή «άρρωστα». Είναι μια διαρκής κατάσταση που επηρεάζεται από τον τρόπο με τον οποίο ζούμε, από τις σχέσεις μας, την εργασία μας, τις οικονομικές και κοινωνικές πιέσεις, τις αλλαγές που καλούμαστε να διαχειριστούμε και τις αντοχές που έχουμε κάθε δεδομένη στιγμή. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας περιγράφει την ψυχική υγεία ως κατάσταση ευεξίας που επιτρέπει στον άνθρωπο να αντιμετωπίζει τις πιέσεις της ζωής, να αξιοποιεί τις δυνατότητές του, να εργάζεται και να συμμετέχει στην κοινωνία.

Η 10η Οκτωβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, δεν αφορά επομένως μόνο όσους αντιμετωπίζουν μια διαγνωσμένη

ψυχική διαταραχή. Αφορά όλους μας. Γιατί η ψυχική υγεία βρίσκεται και στις καθημερινές μας αντοχές, στον τρόπο που διαχειριζόμαστε το άγχος, στο αν έχουμε ανθρώπους στους οποίους μπορούμε να μιλήσουμε, στο αν μπορούμε να ξεκουραστούμε, να χαρούμε, να συνδεθούμε και να ζητήσουμε βοήθεια όταν τη χρειαζόμαστε.

Το φετινό μήνυμα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας έχει ιδιαίτερη σημασία. Η καμπάνια για το 2026 εστιάζει στις προσωπικές εμπειρίες των ανθρώπων και στη σημασία του να ακούγονται οι πραγματικές τους φωνές. «Lived experiences heard: real voices, real change» είναι το μήνυμα που βρίσκεται στο επίκεντρο της φετινής ημέρας, αναδεικνύοντας την ανάγκη οι άνθρωποι που έχουν βιώσει ζητήματα ψυχικής υγείας να μην αντιμετωπίζονται απλώς ως αποδέκτες φροντίδας, αλλά ως άνθρωποι των οποίων η εμπειρία έχει αξία και μπορεί να συμβάλει στη διαμόρφωση καλύτερων υπηρεσιών και πρακτικών. Και αυτή η προσέγγιση έχει σημασία γιατί πίσω από κάθε στατιστική υπάρχει ένας άνθρωπος. Ένας άνθρωπος που μπορεί να χρειαστεί χρόνο για να παραδεχτεί ότι δυσκολεύεται. Ένας άνθρωπος που μπορεί να φοβήθηκε ότι θα κριθεί. Ένας άνθρωπος που μπορεί να συνεχίσει κανονικά τη δουλειά του, να φροντίζει την οικογένειά του, να βγίκε με φίλους, να χαμογέλασε και να είπε «όλα καλά», ενώ μέσα του αισθανόταν ότι οι δυνάμεις του μειώνονται. Η ψυχική δυσκολία δεν είναι πάντα ορατή. Δεν έχει απαραίτητα συγκεκριμένη

εικόνα και δεν εμφανίζεται με τον ίδιο τρόπο σε όλους. Μπορεί να είναι η μόνιμη κόπωση που δεν εξηγείται. Η αδυναμία συγκέντρωσης. Η ευερεθιστότητα. Η απηνία. Η αίσθηση ότι όλα απαιτούν περισσότερη προσπάθεια από όση μπορούμε να διαθέσουμε. Η απώλεια ενδιαφέροντος για πράγματα που κάποτε μας έδιναν χαρά. Η ανάγκη να απομονωθούμε. Ή ακόμη και η διαρκής ανάγκη να είμαστε απασχολημένοι, ώστε να μην χρειαστεί να αντιμετωπίσουμε όσα αισθανόμαστε.

Το γεγονός ότι κάποιος συνεχίζει να λειτουργεί δεν σημαίνει ότι δεν δυσκολεύεται. Και ίσως αυτό είναι ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που χρειάζεται να αλλάξουμε στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε την ψυχική υγεία. Δεν χρειάζεται να καταρρεύσει ένας άνθρωπος για να αναγνωρίσουμε ότι χρειάζεται στήριξη. Αισθάνομαι ότι δεν έχω κανέναν στον οποίο μπορώ να μιλήσω; Έχω την αίσθηση ότι απλώς «βγάζω» τη μία ημέρα μετά την άλλη; Οι ερωτήσεις αυτές δεν αποτελούν διάγνωση και δεν μπορούν να αντικαταστήσουν την αξιολόγηση ενός ειδικού. Μπορούν όμως να μας βοηθήσουν να σταματήσουμε για λίγο και να ακούσουμε τον εαυτό μας. Αυτό είναι ίσως και το ουσιαστικότερο μήνυμά της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας: να μάθουμε να ακούμε. Να ακούμε τους ανθρώπους που δυσκολεύονται, χωρίς να τους κρίνουμε. Να ακούμε εκείνους που έχουν βιώσει μια ψυχική δυσκολία και μπορούν να μιλήσουν από προσωπική εμπειρία.

Μερικές φορές η βοήθεια μπορεί να είναι μια συζήτηση με έναν άνθρωπο που εμπιστευόμαστε. Άλλες φορές μπορεί να σημαίνει την αναζήτηση υποστήριξης από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας. Μπορεί επίσης να σημαίνει ότι αναγνωρίζουμε πως ο τρόπος με τον οποίο ζούμε χρειάζεται αλλαγές: περισσότερο χρόνο για ξεκούραση, καλύτερα όρια, ουσιαστικότερες σχέσεις, λιγότερη πίεση και περισσότερο χώρο για όσα πραγματικά έχουν σημασία.

Δεν υπάρχει μία λύση που να ταιριάζει σε όλους. Υπάρχει όμως ένα πρώτο βήμα που είναι κοινό: να αναγνωρίσουμε αυτό που μας συμβαίνει χωρίς να το υποτιμούμε.

Ίσως αξίζει, λοιπόν, να κάνουμε στον εαυτό μας μερικές απλές ερωτήσεις. Πώς είμαι πραγματικά; Πώς κοιμάμαι; Έχω σταματήσει να χαίρομαι πράγματα που παλαιότερα απολάμβανα; Είμαι συνεχώς σε ένταση; Αισθάνομαι ότι δεν έχω κανέναν στον οποίο μπορώ να μιλήσω; Έχω την αίσθηση ότι απλώς «βγάζω» τη μία ημέρα μετά την άλλη; Οι ερωτήσεις αυτές δεν αποτελούν διάγνωση και δεν μπορούν να αντικαταστήσουν την αξιολόγηση ενός ειδικού. Μπορούν όμως να μας βοηθήσουν να σταματήσουμε για λίγο και να ακούσουμε τον εαυτό μας. Αυτό είναι ίσως και το ουσιαστικότερο μήνυμά της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας: να μάθουμε να ακούμε. Να ακούμε τους ανθρώπους που δυσκολεύονται, χωρίς να τους κρίνουμε. Να ακούμε εκείνους που έχουν βιώσει μια ψυχική δυσκολία και μπορούν να μιλήσουν από προσωπική εμπειρία.

www.helidonimed.gr

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!

Ο στόχος είναι η επικοινωνία με τον Φορέα να γίνει πιο απλή, γρήγορη και οργανωμένη, χωρίς ο πολίτης να χρειάζεται να γνωρίζει εκ των προτέρων ποια ακριβώς υπηρεσία είναι αρμόδια για το ζήτημά του

ΝΕΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ

Ψηφιακή πλατφόρμα στον e-ΕΦΚΑ

Από τη Δευτέρα 12 Οκτωβρίου για ερωτήματα, αναφορές και καταγγελίες – Τι αλλάζει για τους πολίτες και πώς θα διαχειρίζονται τα αιτήματα

Η διαδικασία σχεδιάστηκε έτσι ώστε το αίτημα να ακολουθεί ηλεκτρονικά τη διαδρομή προς την υπηρεσία που πρέπει να το χειριστεί, χωρίς να απαιτείται από τον πολίτη να γνωρίζει τη διοικητική δομή του e-ΕΦΚΑ. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε έναν οργανισμό με μεγάλο αριθμό υπηρεσιών και διαφορετικές αρμοδιότητες, καθώς ένα λάθος σημείο επικοινωνίας μπορεί να οδηγήσει σε καθυστερήσεις ή σε ανάγκη επανυποβολής του αιτήματος.

Ταχύτερη εξυπηρέτηση
Η διοίκηση του e-ΕΦΚΑ εντάσσει τη νέα υπηρεσία στη συνολική προσπάθεια ψηφιακού μετασχηματισμού του Φορέα. Στόχος είναι οι διαδικασίες να γίνουν πιο απλές για τον πολίτη και ταυτόχρονα πιο αποτελεσματικές για τις υπηρεσίες. Η αυτοματοποιημένη δρομολόγηση των αιτημάτων εκτιμάται ότι μπορεί να συμβάλει στη μείωση του χρόνου διαχείρισης, καθώς κάθε υπόθεση θα κατευθύνεται εξαρχώς προς το αρμόδιο υπηρεσιακό επίπεδο. Παράλληλα, περιορίζεται η ανάγκη για πολλαπλές επικοινωνίες και επαναλαμβανόμενες προσπάθειες από την πλευρά των πολιτών. Η νέα πλατφόρμα έρχεται να προστεθεί σε μια σειρά ψηφιακών υπηρεσιών που έχουν αναπτυχθεί τα τελευταία χρόνια στον e-ΕΦΚΑ, με στόχο ολοένα και περισσότερες διαδικασίες να πραγματοποιούνται χωρίς φυσική παρουσία.

Η ημερομηνία «κλειδί»
Η Δευτέρα 12 Οκτωβρίου 2026 είναι η ημερομηνία έναρξης λειτουργίας του νέου υποσυστήματος. Από εκείνη την ημέρα οι πολίτες θα μπορούν να αξιοποιούν το νέο ψηφιακό κανάλι για τα ερωτήματα, τις αναφορές και τις καταγγελίες τους προς τον e-ΕΦΚΑ. Πρόκειται για μια αλλαγή που, εφόσον λειτουργήσει όπως έχει σχεδιαστεί, μπορεί να κάνει πιο άμεση την επικοινωνία με τον Φορέα, περιορίζοντας την ταλαιπωρία και τις περιττές μετακινήσεις. Παράλληλα, η ηλεκτρονική δρομολόγηση των αιτημάτων στην αρμόδια υπηρεσία επιτρέπει να βάλε περισσότερη «τάξη» στη διαχείριση των υποθέσεων και να επιταχύνει την εξυπηρέτηση των πολιτών. Η νέα πλατφόρμα αποτελεί, σύμφωνα με τον e-ΕΦΚΑ, ένα ακόμη βήμα στον ψηφιακό μετασχηματισμό του Φορέα, με βασικό ζητούμενο μια πιο απλή, γρήγορη και αποτελεσματική σχέση του πολίτη με τις υπηρεσίες κοινωνικής ασφάλισης.

Ένα ακόμη βήμα προς την πλήρη ψηφιοποίηση των υπηρεσιών του κάνει ο e-ΕΦΚΑ, θέτοντας σε λειτουργία μια νέα ψηφιακή πλατφόρμα μέσω της οποίας οι πολίτες θα μπορούν να υποβάλλουν ηλεκτρονικά ερωτήματα, αναφορές και καταγγελίες. Η νέα υπηρεσία έρχεται να αλλάξει σημαντικά τον τρόπο επικοινωνίας των ασφαλισμένων και συνταξιούχων με τον Φορέα, περιορίζοντας την ανάγκη για αποστολή e-mail σε διαφορετικές υπηρεσίες ή για αυτοπρόσωπη παρουσία στα υποκαταστήματα.

Η λειτουργία του νέου υποσυστήματος έχει προγραμματιστεί να ξεκινήσει τη Δευτέρα 12 Οκτωβρίου 2026 και εντάσσεται στο νέο Ολοκληρωμένο Πληροφοριακό Σύστημα (Ο.Π.Σ.) του e-ΕΦΚΑ.

Αυτόματη προώθηση στην αρμόδια υπηρεσία
Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της νέας πλατφόρμας είναι ότι το αίτημα δεν θα παραμένει σε ένα γενικό «κανάλι» επικοινωνίας. Μετά την υποβολή του, θα δρομολογείται αυτοματοποιημένα στην αρμόδια υπηρεσιακή δομή του e-ΕΦΚΑ, προκειμένου να εξεταστεί από την υπηρεσία που έχει την ευθύνη για το συγκεκριμένο θέμα.

Με αυτόν τον τρόπο επιχειρείται να περιοριστεί η ταλαιπωρία των πολιτών, που μέχρι σήμερα μπορεί να χρειάζεται να απευθυνθούν σε περισσότερα από ένα σημεία προκειμένου να εντοπίσουν τον αρμόδιο υπάλληλο ή τμήμα.

Παράλληλα, η ηλεκτρονική δρομολόγηση αναμένεται να συμβάλει στην καλύτερη εσωτερική διαχείριση των υποθέσεων, καθώς κάθε ερώτημα, αναφορά ή καταγγελία θα κατευθύνεται προς την υπηρεσία που είναι αρμόδια να τη χειριστεί.

Για τους πολίτες, ένα από τα σημαντικότερα οφέλη της νέας υπηρεσίας είναι η δυνατότητα εξυπηρέτησης εξ αποστάσεως. Ο e-ΕΦΚΑ επιδιώκει να μειώσει τις περιπτώσεις, κατά τις οποίες ένας ασφαλισμένος ή συνταξιούχος χρειάζεται να μετακινηθεί σε τοπική υπηρεσία μόνο και μόνο για να θέσει ένα ερώτημα ή να αναφέρει ένα πρόβλημα.

Η νέα ψηφιακή δυνατότητα αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία για ανθρώπους που αντιμετωπίζουν δυσκολίες μετακίνησης, για κατοίκους περιοχών μακριά από τις υπηρεσίες του Φορέα, αλλά και για όσους θέλουν να επικοινωνούν με τον e-ΕΦΚΑ χωρίς να χρειάζεται να προσαρμόζουν το πρόγραμμά τους στο ωράριο λειτουργίας των υπηρεσιών.

Η λογική της νέας πλατφόρμας είναι, επομένως, να μεταφέρει ένα σημαντικό κομμάτι της επικοινωνίας από το φυσικό στο ψηφιακό περιβάλλον, με πιο αυτοματοποιημένες διαδικασίες.

Τι θα μπορούν να κάνουν οι πολίτες
Από τις 12 Οκτωβρίου, οι πολίτες θα μπορούν να χρησιμοποιούν το νέο υποσύστημα για την υποβολή γενικών ερωτημάτων προς τον e-ΕΦΚΑ, την υποβολή ειδικών ερωτημάτων για συγκεκριμένες υποθέσεις, την κατάθεση αναφορών, την υποβολή καταγγελιών, και, συνολικά, για ζητήματα που χρειάζονται εξέταση από τις αρμόδιες υπηρεσίες του Φορέα.

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



DOT
Παπαναστασίου 42, 2410 538 654

Η εκδήλωση απευθύνεται στην εκπαιδευτική κοινότητα και στόχος της είναι να αναδείξει τρόπους πρόληψης και έγκαιρης αντιμετώπισης περιστατικών εκφοβισμού, αλλά και να ενισχύσει τις γνώσεις των εκπαιδευτικών σχετικά με την ψηφιακή ασφάλεια των μαθητών



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ – ΠΡΟΛΗΨΗ

Στο επίκεντρο ο ρόλος των εκπαιδευτικών απέναντι στο bullying

Δωρεάν διαδικτυακή εκδήλωση στις 12 Οκτωβρίου για την πρόληψη του εκφοβισμού και την ασφαλή χρήση του διαδικτύου από παιδιά και εφήβους

Η πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού και η ασφαλής χρήση του διαδικτύου από παιδιά και εφήβους βρίσκονται στο επίκεντρο δωρεάν διαδικτυακής ενημερωτικής εκδήλωσης, η οποία θα πραγματοποιηθεί τη Δευτέρα 12 Οκτωβρίου 2026, με επίκεντρο τον καθοριστικό ρόλο των εκπαιδευτικών.

Η εκδήλωση απευθύνεται στην εκπαιδευτική κοινότητα και στόχος της είναι να αναδείξει τρόπους πρόληψης και έγκαιρης αντιμετώπισης περιστατικών εκφοβισμού, αλλά και να ενισχύσει τις γνώσεις των εκπαιδευτικών σχετικά με την ψηφιακή ασφάλεια των μαθητών. Το bullying αποτελεί μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις που καλείται να αντιμετωπίσει σήμερα το σχολείο. Οι επιπτώσεις του δεν περιορίζονται μόνο στη σχολική επίδοση ενός παιδιού, αλλά μπορούν να επηρεάσουν την καθημερινότητα, τις σχέσεις με τους συνομηλίκους, την αυτοπεποίθηση και τη γενικότερη ψυχοκοινωνική του ανάπτυξη. Την ίδια στιγμή, η αυξανόμενη χρήση των κινητών τηλεφώνων, των κοινωνικών δικτύων και των εφαρμογών επικοινωνίας έχει δημιουργήσει νέες μορφές εκφοβισμού, οι οποίες μπορούν να συνεχίζονται ακόμη και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος.

Ο εκπαιδευτικός στην πρώτη γραμμή
Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στον ρόλο



του εκπαιδευτικού, ο οποίος βρίσκεται συχνά στην πρώτη γραμμή της προσπάθειας για την αναγνώριση και αντιμετώπιση περιστατικών bullying. Μία ξαφνική αλλαγή στη συμπεριφορά ενός μαθητή, η απομόνωση από τους συμμαθητές, η απροθυμία συμμετοχής σε σχολικές δραστηριότητες, οι συχνές απουσίες ή ακόμη και μία αισθητή αλλαγή στη σχολική επίδοση μπορεί να αποτελούν ενδείξεις ότι το παιδί αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα.

Η έγκαιρη αναγνώριση αυτών των σημάτων μπορεί να συμβάλει στην ουσιαστική παρέμβαση πριν ένα περιστατικό πάρει μεγαλύτερες διαστάσεις. Παράλληλα, ο εκπαιδευτικός μπορεί να λειτουργήσει ως πρόσωπο εμπιστοσύνης, δημιουργώντας τις προϋποθέσεις ώστε ο μαθητής να αισθανθεί ασφαλής και να μιλήσει για όσα βιώνει. Η πρόληψη, ωστόσο, δεν αφορά μόνο την αντιμετώπιση ενός περιστατικού όταν αυτό έχει ήδη συμβεί. Εξίσου σημαντική είναι η δημιουργία μιας σχολικής κουλτούρας που βασίζεται στον σεβασμό, τη συνεργασία, την αποδοχή και την αλληλεγγύη.

Όταν ο εκφοβισμός περνά στην οθόνη
Ένα σημαντικό μέρος της διαδικτυακής εκδήλωσης αφορά την ψηφιακή ασφάλεια και τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Το cyberbullying μπορεί να πάρει πολλές μορφές. Προσβλητικά ή απειλητικά μηνύματα, κοροϊδευτικές αναρτήσεις, δημιουργία ψεύτικων λογαριασμών, διάδοση φωτογραφιών ή προσωπικών πληροφοριών χωρίς τη συγκατάθεση του παιδιού και αποκλεισμός από διαδικτυακές ομάδες είναι ορισμένα μόνο παραδείγματα. Σε αντίθεση με τον παραδοσιακό σχολικό εκφοβισμό, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να ακολουθεί τον μαθητή και μετά το τέλος της σχολικής ημέρας. Το παιδί μπορεί να επιστρέψει στο σπίτι, όμως η πίεση και η έκθεση συνεχίζονται μέσα από το κινητό τηλέφωνο ή τον

ηλεκτρονικό υπολογιστή. Επιπλέον, ένα προσβλητικό περιεχόμενο μπορεί να διαδοθεί με μεγάλη ταχύτητα και να γίνει προσβάσιμο σε μεγάλο αριθμό χρηστών. Για τον λόγο αυτό, η ψηφιακή ασφάλεια αποτελεί πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαίδευσης και της πρόληψης.

Ενημέρωση για ασφαλή χρήση του διαδικτύου
Η διαδικτυακή εκδήλωση της 12ης Οκτωβρίου αναμένεται να αναδείξει και τη σημασία της ενημέρωσης των μαθητών για την υπεύθυνη και ασφαλή χρήση των ψηφιακών μέσων. Η προστασία των προσωπικών δεδομένων, η προσεκτική διαχείριση φωτογραφιών και πληροφοριών που δημοσιεύονται στο διαδίκτυο, η αναγνώριση ύποπτων συμπεριφορών και η αποφυγή επικοινωνίας με άγνωστα πρόσωπα αποτελούν βασικές δεξιότητες που χρειάζονται τα παιδιά στη σημερινή ψηφιακή εποχή. Παράλληλα, οι μαθητές χρειάζεται να αναπτύξουν κριτική σκέ-

ψη, ώστε να μπορούν να αξιολογούν το περιεχόμενο που συναντούν στο διαδίκτυο, να αναγνωρίζουν κινδύνους και να γνωρίζουν πότε και πού πρέπει να απευθυνθούν για βοήθεια.

Στο επίκεντρο η συνεργασία
Η αντιμετώπιση του bullying και η προστασία των παιδιών στο διαδίκτυο δεν μπορούν να αποτελούν ευθύνη ενός μόνο προσώπου. Απαιτείται συνεργασία εκπαιδευτικών, γονέων, μαθητών και ειδικών. Η επικοινωνία ανάμεσα στην οικογένεια και το σχολείο είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς μπορεί να συμβάλει στον έγκαιρο εντοπισμό προβλημάτων και στην αποτελεσματικότερη διαχείρισή τους. Παράλληλα, τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν ότι μπορούν να απευθυνθούν σε έναν ενήλικα εμπιστοσύνης όταν αισθανθούν ότι εκφοβίζονται ή αντιμετωπίζουν κάποιον κίνδυνο στο διαδίκτυο. Αυτή η διαδικτυακή εκδήλωση αποτελεί, επομένως, μία ευκαιρία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των εκπαιδευτικών γύρω από σύγχρονες προκλήσεις που επηρεάζουν τη σχολική ζωή. Το μήνυμά της δράσης είναι σαφές: η πρόληψη του εκφοβισμού και η ψηφιακή ασφάλεια χρειάζονται ενημέρωση, επαγρύπνηση και συνεργασία. Με τους εκπαιδευτικούς να έχουν κομβικό ρόλο, το σχολείο μπορεί να αποτελέσει έναν χώρο όπου κάθε παιδί αισθάνεται ασφαλές, προστατευμένο και ελεύθερο να μιλήσει όταν χρειάζεται βοήθεια.



Κογιάννης Χρήστος

Κτηνιατρικό Κέντρο

Η υγεία του κατοικιδίου σας είναι η προτεραιότητά μας



ΕΜΠΕΙΡΙΑ & ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ



ΣΕΒΑΣΜΟΣ & ΑΓΑΠΗ



ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

ΦΡΟΝΤΙΔΑ • ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ • ΑΓΑΠΗ
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ

ΠΛΗΡΕΣ ΦΑΣΜΑ ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ



ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ



ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ



ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ



ΥΠΕΡΗΧΟΙ & ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ



ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ



ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ & ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ



ΚΑΛΛΩΠΙΣΜΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ



ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ



Σύγχρονος Εξοπλισμός



Ακριβής Διάγνωση



Ασφαλείς Θεραπείες



Ολοκληρωμένη Φροντίδα



ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΑΣ για τη φροντίδα που του αξίζει!



Καραθάνου 66, Λάρισα

2410 255696

kogiannisvet.gr

Κτηνιατρικό Κέντρο Κογιάννης Χρήστος

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

Πολιτεία ΚΥΡΙΑΚΗ 11 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026
Θεσσαλών

Περισσότεροι από 554.000 πολίτες εντοπίστηκαν έγκαιρα με ευρήματα μέσω του «Προλαμβάνω», αποδεικνύοντας στην πράξη ότι η πρόληψη μπορεί να οδηγήσει σε έγκαιρη διάγνωση, αποτελεσματικότερη θεραπεία και καλύτερη ποιότητα ζωής

ΕΠΙΕΝΝΕΚΙΝΕΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ»

Ξεκινούν την Τρίτη οι δωρεάν προληπτικές εξετάσεις

Η Ελλάδα επιχειρεί να μεταφέρει το βάρος από τη θεραπεία στην έγκαιρη παρέμβαση

Δεν χρειάζεται να περιμένει κανείς να εμφανιστεί το σύμπτωμα για να ασχοληθεί με την υγεία του. Αυτό είναι το βασικό μήνυμα της σύγχρονης Προληπτικής Ιατρικής, η οποία επιχειρεί να αλλάξει μια βαθιά ριζωμένη αντίληψη: ότι ο γιατρός χρειάζεται κυρίως όταν υπάρχει ήδη πρόβλημα.

Οι αριθμοί εξηγούν γιατί η αλλαγή αυτή είναι αναγκαία. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα μη μεταδοτικά νοσήματα – κυρίως τα καρδιαγγειακά, οι καρκίνοι, ο διαβήτης και τα χρόνια αναπνευστικά νοσήματα – ευθύνονται για περίπου 74% όλων των θανάτων παγκοσμίως. Παράλληλα, περισσότεροι από 15 εκατομμύρια άνθρωποι ηλικίας 30 έως 69 ετών πεθαίνουν κάθε χρόνο πρόωρα από μείζονες μη μεταδοτικές ασθένειες. Κάπνισμα, σωματική αδράνεια, ανθυγιεινή διατροφή, επιβλαβής κατανάλωση αλκοόλ και ατυχοφάρικη ρύπανση συγκαταλέγονται στους βασικούς παράγοντες κινδύνου. Και ακριβώς εδώ βρίσκεται το μεγάλο στοίχημα της πρόληψης: να παρέμβει πριν από τη νόσο.

Από τη θεραπεία στην πρόληψη
Η Προληπτική Ιατρική δεν αποτελεί απλώς ένα σύνολο εξετάσεων. Είναι μια διαφορετική φιλοσοφία για την υγεία. Περιλαμβάνει την προαγωγή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, τον εμβολιασμό, τον έλεγχο παραγόντων κινδύνου, τον προ-συμπτωματικό έλεγχο και, όταν υπάρχει ήδη νόσος, τη σωστή παρακολούθησή του, ώστε να περιοριστούν οι επιπλοκές. Η λογική είναι ότι η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να είναι πολύ πιο αποτελεσματική από την αντιμετώπιση μιας προχωρημένης ασθένειας. Η αρτηριακή πίεση, η χοληστερόλη, το σάκχαρο, το σωματικό βάρος, το κάπνισμα και η φυσική δραστηριότητα δεν είναι απλώς αριθμοί ή καθημερινές συνήθειες. Αποτελούν κρίκους μιας αλυσίδας που μπορεί να οδηγήσει ή, αντίθετα, να απομακρύνει από ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας.

Ο ΠΟΥ επισημαίνει ότι τα τέσσερα βασικά μη μεταδοτικά νοσήματα μοιράζονται κοινούς παράγοντες κινδύνου, γεγονός που καθιστά την πρόληψη ιδιαίτερα σημαντική τόσο για τον πολίτη όσο και για τα συστήματα υγείας. ΠΠ-παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

Τρία επίπεδα πρόληψης, ένας στόχος
Η Προληπτική Ιατρική χωρίζεται σε τρία βασικά επίπεδα. Η **πρωτογενής πρόληψη** επιχειρεί να εμποδίσει την εμφάνιση της νόσου. Εδώ βρίσκονται η ισορροπημένη διατροφή, η σωματική άσκηση, ο επαρκής ύπνος, η διακοπή του καπνίσματος, η αποφυγή της κατάχρησης αλκοόλ και ο εμβολιασμός. Πρόκειται για παρεμβάσεις που πραγματοποιούνται πριν εμφανιστεί οποιαδήποτε παθολογία.

Η **δευτερογενής πρόληψη** αφορά την έγκαιρη ανίχνευση. Η μαστογραφία, ο έλεγχος για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας, ο έλεγχος για τον καρκίνο του παχέος εντέρου, αλλά και οι μετρήσεις αρτηριακής πίεσης, γλυκόζης και λιπιδίων αποτελούν χαρακτηριστικά παραδείγματα. Ο στόχος δεν είναι να γίνουν όλες οι εξετάσεις από όλους, αλλά να εφαρμόζονται οι κατάλληλοι προληπτικοί έλεγχοι στον κατάλληλο πληθυσμό και στον κατάλληλο χρόνο, σύμφωνα με τις ιατρικές οδηγίες.

Η **τριογενής πρόληψη**, τέλος, αφορά ανθρώπους που έχουν ήδη διαγνωστεί με μια νόσο. Η σωστή θεραπεία, η παρακολούθηση, η αποκατάσταση, η άσκηση όπου ενδείκνυται, η διακοπή του καπνίσματος και η ψυχολογική υποστήριξη μπορούν να περιορίσουν τις επιπλοκές και να διατηρήσουν την ποιότητα ζωής.

Η Ελλάδα επενδύει στο «Προλαμβάνω»
Η μετάβαση από τη θεωρία στην πράξη έχει ήδη ξεκινήσει στην Ελλάδα. Το Εθνικό Πρόγραμμα Πρόληψης «Προλαμβάνω» επιχειρεί να δημιουργήσει ένα οργανωμένο σύστημα προσυμπτωματικού ελέγχου, αξιοποιώντας και την ψηφιακή τεχνολογία. Το πρόγραμμα έχει ήδη ενεργοποιήσει εκατομμύρια πολίτες μέσω άυλων παρατηρητηρίων και ενημερωτικών μηνυμάτων. Τον Οκτώβριο του 2024, περισσότεροι από 2,8 εκατομμύρια πολίτες είχαν λάβει ενημερωτικό SMS για προληπτικές εξετάσεις στο πλαίσιο του προγράμματος. Φέτος το υπουργείο Υγείας ανακοίνωσε ότι το «Προλαμβάνω» μετατρέπεται σε μόνιμη εθνική πολιτική έως το 2030, με χρηματοδότηση από εθνικούς πόρους και έναρξη την προσεχή Τρίτη.

Το πρόγραμμα επανεκκινεί μέσα στον Οκτώβριο, μήνα αφιερωμένο στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού, με δωρεάν μαστογραφίες και υπερηχογραφήματα μαστών για ασφαλισμένες και αναφράγιστες γυναίκες. Το αμέσως επόμενο διάστημα θα ακολουθήσουν οι προληπτικές εξετάσεις για τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Οι πολίτες που έχουν

Περισσότεροι από 554.000 πολίτες με ευρήματα
Τα μέχρι στιγμής αποτελέσματα αποδεικνύουν την τεράστια αξία της πρόληψης, καθώς περισσότεροι από 554.000 πολίτες εντοπίστηκαν έγκαιρα με ευρήματα μέσω των προγραμμάτων για τον καρκίνο του μαστού, του τραχήλου της μήτρας, του παχέος εντέρου και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Στην πρώτη φάση του προγράμματος, περισσότερες από 6.000 γυναίκες διαγνώστηκαν με καρκίνο του μαστού σε πρώιμο στάδιο. Παράλληλα, 1.536 άνδρες και γυναίκες διαγνώστηκαν με καρκίνο του παχέος εντέρου, 12.635 πολίτες εντοπίστηκαν με προκαρκινικές αλλοιώσεις, σε 17.500 πολίτες πραγματοποιήθηκαν υπερηχογραφήματα μαστών. Φέτος, 93 γυναίκες διαγνώστηκαν με καρκίνο του τραχήλου της μήτρας.

Συνολικά, οι πολίτες στους οποίους εντοπίστηκαν προκαρκινικές αλλοιώσεις ή υποβλήθηκαν σε επέμβαση αφαίρεσης πολύποδα ξεπερνούν τις 30.000. Σε ό,τι αφορά τα καρδιαγγειακά νοσήματα, περίπου 350.000 πολίτες εντοπίστηκαν έγκαιρα με ευρήματα, ενώ σχεδόν 1.200 χρειάστηκε να υποβληθούν άμεσα σε αγγειοπλαστική. Όπως επισημαίνεται, όσοι διαγιγνώσκονται μέσω των προγραμμάτων πρόληψης

εμφανίζουν πολύ υψηλότερα ποσοστά πλήρους ίασης, καθώς τα νοσήματα εντοπίζονται σε πρώιμο στάδιο.

Το παράδοξο της Ευρώπης
Παρά το γεγονός ότι η πρόληψη θεωρείται από τους πλέον αποτελεσματικούς τρόπους περιορισμού της επιβάρυνσης από τις ασθένειες, οι δαπάνες παραμένουν σχετικά χαμηλές. Τα στοιχεία της Eurostat για το 2018 δείχνουν ότι, κατά μέσο όρο στην Ευρωπαϊκή Ένωση, οι δαπάνες για προληπτική φροντίδα αντιστοιχούσαν μόλις στο 2,8% των συνολικών δαπανών υγείας. Στην Ελλάδα το αντίστοιχο ποσοστό ήταν μόλις 1,3%, ένα από τα χαμηλότερα στην ΕΕ. Το στοιχείο αυτό αποτυπώνει μια διαχρονική αντίφαση: τα συστήματα υγείας δαπανούν τεράστιους πόρους για τη θεραπεία ασθενειών, ενώ η πρόληψη, η οποία μπορεί να μειώσει μελλοντικά τη νοσηρότητα και τις επιπλοκές, εξακολουθεί να καταλαμβάνει μικρότερο μερίδιο.

Η τεχνολογία αλλάζει το μοντέλο
Η επόμενη ημέρα της πρόληψης συνδέεται και με την τεχνολογία. Η αξιοποίηση ηλεκτρονικών φακέλων υγείας, μεγάλων δεδομένων, γενετικών πληροφοριών και τεχνητής νοημοσύνης δημιουργεί προϋποθέσεις για πιο εξατομικευμένες παρεμβάσεις. Η πρόληψη του μέλλοντος δεν θα αφορά απλώς τον γενικό πληθυσμό. Θα μπορεί να λαμβάνει υπόψη το ατομικό ιστορικό, τους παράγοντες κινδύνου και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε ανθρώπου, ώστε η ιατρική παρέμβαση να γίνεται πιο στοχευμένη. Η πρόκληση, ωστόσο, δεν είναι μόνο τεχνολογική.

Οι καταθέσεις ανέδειξαν διαφορετικές όψεις της ίδιας τραγωδίας, την αγωνία των πρώτων ωρών, την προσπάθεια αναζήτησης πληροφοριών, τη δυσκολία αναγνώρισης και παραλαβής των σορών, αλλά και την πολυετή προσπάθεια των οικογενειών να κατανοήσουν τις συνθήκες κάτω από τις οποίες έχασαν τη ζωή τους οι άνθρωποί τους



ΔΙΚΗ ΤΕΜΠΩΝ

Τρεις ημέρες συγκλονιστικών καταθέσεων

Ο πόνος των οικογενειών, τα αναπάντητα ερωτήματα και η αναζήτηση της αλήθειας

5, 6 και 7 Οκτωβρίου, γονείς και συγγενείς των θυμάτων περιέγραψαν τον εφιάλτη που ακολούθησε τη σύγκρουση, τις προσπάθειες να μάθουν τι συνέβη στους ανθρώπους τους και τις αιχμές για τις ευθύνες πίσω από την τραγωδία. Στο επίκεντρο οι καταθέσεις των οικογενειών Παπάζογλου, Παπαγγελή και Κουτσόπουλου, οι αναφορές στις συνθήκες θανάτου των παιδιών τους και η κατάρρευση του Πάνου Ρούτσι μέσα στο δικαστήριο.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Τρεις ημέρες με ιδιαίτερα φορτισμένες καταθέσεις, προσωπικές μαρτυρίες που αποτύπωσαν το μέγεθος της οικογενειακής απώλειας και ερωτήματα για τις συνθήκες της σιδηροδρομικής τραγωδίας των Τεμπών εκτυλίχθηκαν στις τρεις τελευταίες συνεδριάσεις στην αίθουσα του Τριμελούς Εφετείου Κακουρημάτων Λάρισας στο «Γαιόπολις». Η δικαστική διαδικασία συνεχίστηκε με την εξέταση συγγενών των 57 θυμάτων, οι οποίοι κλήθηκαν να περιγράψουν όχι μόνο την απώλεια των δικών τους ανθρώπων, αλλά και όσα ακολούθησαν τη νύχτα της 28ης Φεβρουαρίου 2023.

Οι καταθέσεις ανέδειξαν διαφορετικές όψεις της ίδιας τραγωδίας, την αγωνία των πρώτων ωρών, την προσπάθεια αναζήτησης πληροφοριών, τη δυσκολία αναγνώρισης και παραλαβής των σορών, αλλά και την πολυετή

προσπάθεια των οικογενειών να κατανοήσουν τις συνθήκες κάτω από τις οποίες έχασαν τη ζωή τους οι άνθρωποί τους.

Παράλληλα, επανήλθαν ζητήματα που απασχολούν την υποστήριξη της κατηγορίας, όπως η λειτουργία των συστημάτων ασφαλείας, η διαχείριση των στοιχείων μετά τη σύγκρουση και η ανάγκη να διερευνηθούν όλες οι πτυχές της υπόθεσης. Οι συγγενείς περιέγραψαν την προσωπική τους εμπειρία και διατύπωσαν τις δικές τους καταγγελίες και εκτιμήσεις, οι οποίες αποτελούν μέρος της δικαστικής διαδικασίας και δεν συνιστούν από μόνες τους δικαστικά διαπιστωμένες ευθύνες.

Για τις συγκεκριμένες ημέρες είχαν προγραμματιστεί τρεις συνεδριάσεις και συνολικά 26 μάρτυρες, ενώ η διαδικασία σηματοδεύτηκε από έντονη συναισθηματική φόρτιση και νέα αιτήματα των οικογενειών.

Οι συγγενείς μιλούν για μια αλυσίδα ευθυνών

Η πρώτη από τις τρεις συνεδριάσεις, στις 5 Οκτωβρίου, ήταν η 36η δικάσιμος και σηματοδεύτηκε από τις καταθέσεις 7 συγγενών θυμάτων. Οι μάρτυρες επιχείρησαν να εξηγήσουν γιατί, κατά την άποψή τους, η τραγωδία δεν μπορεί να αποδοθεί αποκλειστικά στα λάθη που έγιναν τη νύχτα της σύγκρουσης, αλλά πρέπει να εξεταστεί στο ευρύτερο πλαίσιο της λειτουργίας και της ασφάλειας του σιδηροδρόμου.

Ιδιαίτερα φορτισμένη ήταν η κατάθεση της μητέρας του Γιώργου Παπάζογλου, φοιτητή Φυσικής, που ταξίδευε στο τρίτο βαγόνι της επιβατικής αμαρσοτοικίας μαζί με τη σύντροφό του το μοιραίο βράδυ. Σύμφωνα με όσα περιέγραψε η μητέρα του κ. Γκανίδου, ο νεαρός είχε σπκωθεί για να πάει στο κυλικείο, όταν η ζωή του κόπηκε βίαια.

Η ίδια αναφέρθηκε στις συνθήκες υπό τις οποίες ενημερώθηκε για το δυστύχημα, στη μετάβασή της προς το σημείο και στην κατάσταση στην οποία παρέλαβε τη σορό του παιδιού της. Στην κατάθεσή της έθεσε ερωτήματα για τη διαχείριση του χώρου της σύγκρουσης και για την τύχη προσωπικών αντικειμένων του γιου της, ενώ υποστήριξε ότι πρέπει να διερευνηθούν ευθύνες πέρα από εκείνες που εξετάζονται ήδη στη δική.

Η μητέρα του Γιώργου συνέδεσε την τραγωδία με τις ελλείψεις στο σιδηροδρομικό δίκτυο, τις καθυστερήσεις στην ολοκλήρωση των έργων ασφαλείας και τη σύμβαση 717. Επέμεινε, επίσης, στην ανάγκη να εξεταστεί εάν οι προειδοποιήσεις εργαζομένων για προβλήματα στη λειτουργία του δικτύου είχαν αξιολογηθεί όπως έπρεπε. Πρόκειται για ισχυρισμούς που διατυπώθηκαν στο πλαίσιο της κατάθεσής της και αποτελούν αντικείμενο της ευρύτερης διερεύνησης της υπόθεσης.

Στο ίδιο πλαίσιο, ο Βασίλης Παυλίδης, αδελφός του Ανδρέα Παυλίδη, επέλεξε να μιλήσει και από την επαγγελματική του ιδι-

ότητα ως μηχανικός. Εστίασε στη σημασία των συστημάτων ασφαλείας, στις ελλείψεις που, κατά την εκτίμησή του, υπήρχαν στο σιδηροδρομικό δίκτυο και στα προβλήματα που σχετίζονταν με την επικοινωνία και τη διαχείριση της κυκλοφορίας.

Οι καταθέσεις της ημέρας ανέδειξαν, έτσι, ένα κοινό αίτημα, να εξεταστεί συνολικά η αλυσίδα των γεγονότων που οδήγησαν στη σύγκρουση, χωρίς να παραμεριστούν ζητήματα υποστελέχωσης, τεχνικών ελλείψεων και λειτουργίας των συστημάτων ασφαλείας.

Τα ηχητικά ντοκουμέντα και οι προειδοποιήσεις

Ιδιαίτερη σημασία είχε και η παρουσίαση ηχητικών αποσπασμάτων από τον πατέρα της Αγάπης Τσακλίδου, Γιώργο Τσακλίδη. Μέσα από τις συνομιλίες που παρουσίασε, επιχείρησε να αναδείξει προβλήματα επικοινωνίας και συνεννόησης στο σιδηροδρομικό δίκτυο πριν από το δυστύχημα.

Ανάμεσα στα αποσπάσματα που αναφέρθηκαν ήταν προειδοποίηση για κόκκινες ενδείξεις, καθώς και συνομιλία στην οποία ζητούνταν διευκρινίσεις σχετικά με τηλεγράφημα. Ο πατέρας της Αγάπης έθεσε ερωτήματα για τις συνθήκες λειτουργίας του δικτύου και για το κατά πόσο οι ελλείψεις σε προσωπικό και υποδομές μπορούσαν να αντιμετωπιστούν μόνο με την τήρηση των υφιστάμενων κανονισμών. Η οικογένεια της Αγάπης υποστήριξε ότι

Κοινό αίτημα, να εξεταστεί συνολικά η αλυσίδα των γεγονότων που οδήγησαν στη σύγκρουση, χωρίς να παραμεριστούν ζητήματα υποστελέχωσης, τεχνικών ελλείψεων και λειτουργίας των συστημάτων ασφαλείας

πρέπει να εξεταστούν και οι ευθύνες των εταιρειών που είχαν εμπλοκή στα έργα ασφαλείας, καθώς και το εάν οι αρμόδιοι φορείς είχαν λάβει υπόψη τις προειδοποιήσεις που είχαν προηγηθεί. Η παρουσίαση των ηχητικών αποσπασμάτων έδωσε νέα διάσταση στη συνεδρίαση, καθώς η συζήτηση μετακινήθηκε από την προσωπική απώλεια στις συνθήκες λειτουργίας του σιδηροδρόμου. Στην ίδια συνεδρίαση κατέθεσε και ο Σάκης Καραθεοδώρου, πατέρας του Νικήτα Καραθεοδώρου, ο οποίος έχασε τη ζωή του μαζί με τη σύντροφό του, Κέλλυ Πορφυρίδου. Η μαρτυρία του αποτύπωσε το αίσθημα ανασφάλειας που, όπως είπε, διαδέχθηκε την εμπιστοσύνη που είχε η οικογένεια στο τρένο ως μέσο μεταφοράς.

Οι συγγενείς ζήτησαν από το δικαστήριο να εξεταστεί σε βάθος όλα τα δεδομένα, επιμένοντας ότι η αναζήτηση της αλήθειας δεν αφορά μόνο την απόδοση ευθυνών για το βράδυ της σύγκρουσης, αλλά και τη διερεύνηση των συνθηκών που είχαν διαμορφωθεί στον σιδηρόδρομο πριν από αυτήν.

Η φωτογραφία της Αναστασίας και τα λόγια του πατέρα της

Η δεύτερη ημέρα των καταθέσεων είχε στο επίκεντρο τον Ηλία Παπαγγελή, πατέρα της 18χρονης Αναστασίας Παπαγγελή. Ο πατέρας προσήλθε στο δικαστήριο κρατώντας μια μεγάλη, κορνιζαρισμένη φωτογραφία της κόρης του. Η εικόνα της νεαρής κοπέλας συνόδευσε τη μαρτυρία του για τη ζωή της οικογένειας πριν και μετά την τραγωδία.

«Η ζωή μας χωρίστηκε σε δύο μέρη, πριν το συμβάν και μετά το συμβάν», ανέφερε, περιγράφοντας την κόρη του ως ένα ιδιαίτερα αγαπητό παιδί. Μίλησε για την απώλεια που άλλαξε ριζικά την καθημερινότητα της οικογένειας, για τις ώρες αγωνίας μετά την είδηση της σύγκρουσης και για την προσπάθεια να μάθουν τι είχε συμβεί στην Αναστασία.

Η περιγραφή του για τον τρόπο με τον οποίο ενημερώθηκαν και για όσα ακολούθησαν ήταν από τις πιο φορτισμένες στιγμές της ημέρας. Ο ίδιος αναφέρθηκε στην παραλαβή των προσωπικών αντικειμένων της κόρης του και στο κλειστό φέρετρο που παρέλαβε η οικογένεια, μεταφέροντας στο δικαστήριο την εμπειρία ενός γονιού που αναγκάστηκε να αποχαιρετήσει το παιδί του χωρίς να μπορεί να επεξεργαστεί όσα είχαν προηγηθεί.

Ο Ηλίας Παπαγγελής δεν περιορίστηκε στην περιγραφή της προσωπικής του απώλειας. Έθεσε ερωτήματα για το πώς και τότε αποδόθηκαν ευθύνες, ενώ υποστήριξε ότι υπάρχουν πρόσωπα και πτυχές της υπόθεσης που, κατά την άποψή του, δεν έχουν διερευνηθεί επαρκώς.

Η κατάθεσή του ολοκληρώθηκε έπειτα από πολύωρη διαδικασία και ερωτήσεις από τους συνηγόρους που συμμετέχουν στη δική. Για την οικογένεια της Αναστασίας, όπως και για τις υπόλοιπες οικογένειες των θυμάτων, η παρουσίαση στο δικαστήριο αποτελεί μια δύσκολη επαναφορά στη νύχτα που άλλαξε για πάντα τη ζωή τους. Η συνεδρίαση της Τρίτης υπενθύμισε ότι πίσω από τους αριθμούς, τις τεχνικές εκθέσεις και τις νομικές διατυπώσεις βρίσκονται νέοι άνθρωποι που δεν επέστρεψαν ποτέ στα σπίτια τους. Οι συγγενείς καλούνται να ανασυνθέσουν τα γεγονότα μέσα από έγγραφα, μαρτυρίες και ευρήματα, την ίδια στιγμή που προσπαθούν να διαχειριστούν μια απώλεια η οποία παραμένει ανοιχτή.



Η κατάθεση του Δημήτρη Κουτσόπουλου και η κατάρρευση του Πάνου Ρούτσι

Η τρίτη ημέρα των συνεδριάσεων σηματοδεύτηκε από τις καταθέσεις των οικογενειών του Τάσου Κουτσόπουλου και του Ντένις Ρούτσι, αλλά και από την κατάρρευση του Πάνου Ρούτσι, πατέρα του Ντένις, μέσα στο δικαστήριο. Η ένταση της ημέρας οδήγησε τελικά στη διακοπή της συνεδρίασης για αύριο, Δευτέρα 12 Οκτωβρίου.

Ιδιαίτερα σκληρή ήταν η κατάθεση του Δημήτρη Κουτσόπουλου, πατέρα του 21χρονου Τάσου, φοιτητή του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Ο πατέρας περιέγραψε τις συνθήκες κάτω από τις οποίες, σύμφωνα με όσα υποστήριξε, έχασε τη ζωή του ο γιος του, εστιάζοντας όχι μόνο στη σύγκρουση των δύο αμαρσοτοικιών, αλλά και στη φωτιά που ακολούθησε.

Η οικογένεια υποστήριξε ότι ο Τάσος είχε επιβιώσει από την αρχική σύγκρουση και ότι ο θάνατός του συνδέεται με τη φωτιά. Οι αναφορές αυτές επανέφεραν στο προσκήνιο τα ερωτήματα για τις συνθήκες που επικράτησαν αμέσως μετά τη σύγκρουση και για τα αίτια θανάτου των επιβατών, ζητήματα που απαιτούν αξιολόγηση των διαθέσιμων αποδεικτικών στοιχείων και των πραγματογνωμοσυνών.

Ο πατέρας του Τάσου μίλησε για την αγωνία που έζησε η οικογένεια και για τον τρόπο με τον οποίο προσπάθησε να καταλάβει τι είχε συμβεί στον γιο του. Η μαρτυρία του ήταν μια ακόμη υπενθύμιση ότι η δικαστική διαδικασία δεν εξετάζει μόνο την ίδια τη σύγκρουση, αλλά και τα γεγονότα που ακολούθησαν και τα οποία οι συγγενείς θεωρούν κρίσιμα για την πλήρη αποτύπωση της τραγωδίας.

«Περίμενα χρόνια να καταθέσω όσα με βασανίζουν» Στη συνέχεια, ο Πάνος Ρούτσι

αναφέρθηκε στον προσωπικό αγώνα που δίνει η οικογένειά του από τη νύχτα του δυστυχήματος. Μίλησε για την ανάγκη να μάθει την αλήθεια για τον θάνατο του γιου του, αλλά και για την εμπειρία των πρώτων ωρών, όταν, όπως περιέγραψε, επικρατούσαν χάος, καπνός και αβεβαιότητα.

Ο ίδιος επανέφερε όσα τον οδήγησαν στην απεργία πείνας στο Σύνταγμα, υπογραμμίζοντας ότι η οικογένεια αισθάνθηκε πως έπρεπε να αναζητήσει μόνη της απαντήσεις για όσα είχαν συμβεί. Η κατάθεσή του συνδέθηκε με το αίτημα των συγγενών να εξεταστούν όλες οι παράμετροι της υπόθεσης και να μη μείνουν αναπάντητα κρίσιμα ερωτήματα.

Ωστόσο, η συναισθηματική φόρτιση ήταν τέτοια που ο Πάνος Ρούτσι κατέρρευσε και χρειάστηκε να μεταφερθεί στο νοσοκομείο. Το περιστατικό επισκίασε τη συνεδρίαση και οδήγησε στη διακοπή της διαδικασίας για την αύριο Δευτέρα 12 Οκτωβρίου.

Η εικόνα του πατέρα που κατέρρευσε μέσα στο δικαστήριο συμπίκνωσε με δραματικό τρόπο το βάρος που κουβαλούν οι οικογένειες σχεδόν τριάντι χρόνια μετά την τραγωδία. Για τους συγγενείς, η κατάθεση δεν είναι μια απλή διαδικαστική πράξη. Είναι η στιγμή κατά την οποία καλούνται να επαναφέρουν στη μνήμη τους τις τελευταίες ώρες των ανθρώπων τους, να μιλήσουν για όσα ακολούθησαν και να εξηγήσουν γιατί εξακολουθούν να ζητούν απαντήσεις.

Τα ερωτήματα που παραμένουν ανοιχτά

Οι τρεις συνεδριάσεις της εβδομάδας που πέρασε ανέδειξαν δύο παράλληλες διαστάσεις της δίκης. Από τη μία πλευρά, την προσωπική τραγωδία των οικογενειών, που προσπαθούν να διαχειριστούν την απώλεια των παιδιών τους. Από την άλλη, την επιμονή τους να

εξεταστούν οι συνθήκες λειτουργίας του σιδηροδρόμου, οι ελλείψεις στα συστήματα ασφαλείας και η διαχείριση των στοιχείων μετά τη σύγκρουση.

Οι συγγενείς έθεσαν ζητήματα που αφορούν την σύμβαση 717, την υποστελέχωση, την επικοινωνία μεταξύ των αρμόδιων εργαζομένων και την ανάγκη να διερευνηθούν όλες οι πιθανές ευθύνες. Παράλληλα, στις καταθέσεις επανήλθαν ερωτήματα για τα ευρήματα από τον χώρο του δυστυχήματος και για το εάν έχουν εξαντληθεί όλες οι δυνατότητες εξέτασης στοιχείων που θα μπορούσαν να συμβάλουν στη διαλεύκανση της υπόθεσης.

Η δικαστική διαδικασία καλείται να αξιολογήσει τις μαρτυρίες, τα ηχητικά ντοκουμέντα, τις τεχνικές εκθέσεις και το σύνολο του αποδεικτικού υλικού. Οι καταγγελίες και οι εκτιμήσεις των συγγενών αποτελούν σημαντικό μέρος της ακροαματικής διαδικασίας, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι κάθε ισχυρισμός έχει ήδη επιβεβαιωθεί δικαστικά.

Το βέβαιο είναι ότι οι καταθέσεις αυτών των τριών ημερών έφεραν ξανά στο προσκήνιο το ανθρώπινο αποτύπωμα της τραγωδίας. Κάθε μαρτυρία προσθέτει μια ακόμη προσωπική ιστορία σε μια υπόθεση που αφορά 57 νεκρούς και τις οικογένειές τους, οι οποίες εξακολουθούν να ζητούν απαντήσεις.

Η συνέχεια της δίκης αναμένεται με νέες καταθέσεις συγγενών και την εξέταση των ζητημάτων που παραμένουν ανοιχτά. Για τους ανθρώπους που έχασαν τους δικούς τους στα Τέμπη, η προσδοκία είναι η δικαστική διερεύνηση να φωτίσει τις συνθήκες της τραγωδίας και να αποδώσει ευθύνες εκεί όπου θα αποδειχθεί ότι υπάρχουν.

Για την κοινωνία, το ζητούμενο παραμένει η πλήρης διαλεύκανση μιας από τις πιο οδυνηρές υποθέσεις της σύγχρονης ελληνικής ιστορίας...

Η πρωτοβουλία για την αισθητική αναβάθμιση του δημόσιου χώρου και το ανοιχτό κάλεσμα προς ιδιοκτήτες που επιθυμούν να διαθέσουν τις προσόψεις των ακινήτων τους



ΚΑΛΕΣΜΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ

Τέχνη στους τοίχους της πόλης

Νέες τοιχογραφίες σε επιλεγμένα σημεία της πόλης σχεδιάζει ο Δήμος Λαρισαίων

Μια πόλη μπορεί να αλλάξει εικόνα όχι μόνο μέσα από μεγάλα έργα υποδομής, αναπλάσεις και παρεμβάσεις στους δρόμους, αλλά και τις πλατείες τις, αλλά και μέσα από την τέχνη που βρίσκει χώρο στην καθημερινότητα των πολιτών. Σε αυτή την καθημερινότητα κινείται ο Δήμος Λαρισαίων, ο οποίος απευθύνει ανοικτό κάλεσμα προς ιδιοκτήτες ακινήτων που επιθυμούν να διαθέσουν τοίχους και επιφανείες κυρίων για τη δημιουργία δημόσιων τοιχογραφιών.

ταυτότητας, δημιουργώντας σημεία αναφοράς και προσελκύοντας το ενδιαφέρον κατοίκων και επισκεπτών.

Το κάλεσμα προς τους ιδιοκτήτες

Κεντρικό στοιχείο της πρωτοβουλίας είναι η συμμετοχή των ιδίων των ιδιοκτητών ακινήτων. Ο Δήμος καλεί όσους διαθέτουν κατάλληλες επιφάνειες και επιθυμούν να συμβάλουν στην προσπάθεια, να διαθέσουν τους τοίχους των ακινήτων τους για τη δημιουργία τοιχογραφιών.

Πρόκειται ουσιαστικά για μια πρόσκληση συμμετοχής σε μια διαφορετική μορφή παρέμβασης στην πόλη. Οι ιδιοκτήτες δεν καλούνται απλώς να παραχωρήσουν έναν χώρο, αλλά να γίνουν μέρος μιας προσπάθειας που έχει ως στόχο να δημιουργήσει ένα πιο ενδιαφέρον και φιλικό αστικό περιβάλλον.

Από τον γκριζο τοίχο στον καμβά της πόλης

Οι τοίχοι των κτιρίων αποτελούν ένα από τα πιο εμφανή στοιχεία της εικόνας μιας πόλης. Σε πολλές περιπτώσεις, μεγάλες τυφλές όψεις, πολλές προσόψεις ή επιφάνειες που παραμένουν αναξιοποίητες δημιουργούν μια αίσθηση ομοιομορφίας και ασυμίας εθιμός.

Η επιλογή των επιφανειών που μπορούν να φιλοξενίσουν τοιχογραφίες αποτελεί σημαντικό παράγοντα. Ιδιαίτερα ενδιαφέρον παρουσιάζουν μεγάλοι και ορατοί τοίχοι, οι οποίοι μπορούν να λειτουργήσουν ως φυσικοί καμβάδες και να δώσουν στις παρεμβάσεις τη δυνατότητα να αναδειχθούν.

Παράλληλα, η θέση ενός ακινήτου μέσα στον αστικό ιστό μπορεί να καθορίσει και το θέμα ή τον χαρακτήρα μιας μελλοντικής τοιχογραφίας.

Η δημιουργία μιας τοιχογραφίας μπορεί να αλλάξει ριζικά αυτή την εικόνα. Ένας μεγάλος τοίχος μετατρέπεται σε καμβρά και ένα συχνά αδιάφορο σημείο της πόλης αποκτά χρώμα, χαρακτήρα και περιεχόμενο.

Αυτό ακριβώς επιχειρεί να πετύχει ο Δήμος Λαοιακών, δίνοντας χώρο στην καλλιτεχνική δημιουργία και παράλληλα ενισχύοντας την αισθητική του δημόσιου χώρου.

Οι δημόσιες τοιχογραφίες δεν αποτελούν τίλεον μια περιθωριακή μορφή καλλιτεχνικής έκφρασης. Σε πολλές ελληνικές και ευρωπαϊκές πόλεις έχουν εξελιχθεί σε σημαντικό κομμάτι της αστικής

σκέπτης περπατώντας σε μια γειτονιά της πόλης.
Με αυτόν τον τρόπο, η τέχνη γίνεται μέρος της
καθημερινότητας.

Παράλληλα, οι τοιχογραφίες μπορούν να δημιουργήσουν διάλογο με την ιστορία, τον πολιτισμό και τη σύγχρονη ταυτότητα της Λάρισας. Ένα έργο μπορεί να αναφέρεται στην ιστορία της πόλης, σε πρόσωπα και γεγονότα, στο φυσικό περιβάλλον, στον πολιτισμό ή ακόμη και σε σύγχρονα κοινωνικά μνήματα.

Έτσι, ο τόκος παύει να είναι απλώς μια επιφάνεια ενός κτήριου και μετατρέπεται σε ένα σημείο επικοινωνίας ανάμεσα στον καλλιτέχνη και την κοινωνία.

Μια διαφορετική παρέμβαση στις γειτονίες

Ιδιαίτερη σημασία έχει και η δυνατότητα η συγκεκριμένη δράση να μην περιοριστεί μόνο στο κέντρο της Λάρισα.

Η αξιοποίηση τοίχων σε διαφορετικές γειτονίες μπορεί να δημιουργήσει μικρές «ντισέι» τέχνης σε ολόκληρη την πόλη, όπως έχωραριστά χαρακτήρα σε περιοχές που μέχρι σήμερα δεν είχαν ανάλογες παρεμβάσεις. Μια τοιχογραφία σε μια γειτονιά μπορεί να λειτουργήσει ως σημείο αναφοράς για τους κατοίκους της, να αλλάξει την εικόνα ενός δρόμου, να δημιουργήσει ένα νέο στοιχείο που θα συνδέεται με τη συγκεκριμένη περιοχή.

Η λογική αυτή μπορεί να συμβάλει και στη δημιουργία μιας διαφορετικής σχέσης των πολιτών με τον δημόσιο χώρο. Όσο περισσότερο ένας χώρος αποκτά ταυτότητα και ενδιαφέρον, τόσο περισσότερο μπορεί να ενισχυθεί και το ενδιαφέρον των κατοίκων για τη φροντίδα και την προστασία του.

πολιτιστική δραστηριότητα και μια ιδιαίτερη σχέση με τον δημόσιο χώρο. Η αξιοποίηση μεγάλων επιφανειών για καλλιτεχνικές παρεμβάσεις μπορεί να προσθέσει ένα ακόμη στοιχείο στη φυσιογνωμία της πόλης. Ταυτόχρονα, μπορεί να δώσει βήμα σε καλλιτέχνες να παρουσιάσουν τη δουλειά τους σε ένα πολύ ευρύτερο κοινό.

Η επιλογή των έργων, η ποιότητα των παρεμβάσεων και η αρμονική ένταξή τους στο περιβάλλον είναι, βέβαια, καθοριστικής σημασίας. Στόχος δεν είναι απλώς να γεμίσουν οι τοίχοι με χρώματα, αλλά να δημιουργηθούν έργα που θα συνομιλούν με τον χώρο, θα έχουν καλλιτεχνική αξία και θα μπορούν να παραμείνουν ως σημεία αναφοράς για την πόλη.

Πρόσκληση για συμμετοχή

Με το ανοικτό κάλεσμα προς τους ιδιοκτήτες, ο Δήμος Λαρισαίων επιχειρεί να δημιουργήσει μια βάση για την ανάπτυξη ενός ευρύτερου δικτύου δημόσιων τοικωγραφιών.

Η επιτυχία της δράσης θα εξαρτηθεί σε σημαντικό βαθμό από την ανταπόκριση των ιδιοκτητών, αλλά και από το ενδιαφέρον των καλλιτεχνών και της τοπικής κοινωνίας. Ένας ιδιοκτήτης που διαθέτει έναν κατάλληλο τοίχο μπορεί, με τη συμμετοχή του, να συμβάλει ώστε ένα σημείο της πόλης να αποκτήσει νέα ζωή. Και ένας δρόμος που σήμερα περνά απαρατήρητος μπορεί αύριο να αποκτήσει ένα έργο που θα σταματά το βλέμμα των περαστικών. Σε μια εποχή κατά την οποία οι πόλεις αναζητούν τρόπους να γίνουν περισσότερο ανθρώπινες, λειτουργικές και ελκυστικές, τέτοιες παρεμβάσεις μπορούν να λειτουργήσουν συμπληρωματικά προς τα έργα ανάπλασης και τις υποδομές. Η Λάρισα καλείται, λοιπόν, να αφήσει χώρο στην τέχνη. Και αυτή τη φορά ο χώρος μπορεί να βρίσκεται κυριολεκτικά πάνω στους τοίχους της πόλης.

Τέχνη με δημόσιο χαρακτήρα
 Η φιλοσοφία πίσω από τις δημόσιες τοιχογραφίες δεν περιορίζεται στην αισθητική αλλαγή. Η τέχνη στον δημόσιο χώρο έχει τη δυνατότητα να απευθύνεται σε όλους, χωρίς εισιτήριο, χωρίς ωράριο και χωρίς να απαιτείται η επίσκεψή σε έναν συγκεκριμένο πολιτιστικό χώρο.

Η Λάρισα και η σύγχρονη αστική τέχνη
 Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία εντάσσεται σε μια ευρύτερη συζήτηση για το πώς μπορεί μια σύγχρονη πόλη να αξιοποιήσει τον πολιτισμό ως εργαλείο αστικής αναβάθμισης. Η Λάρισα διαθέτει έντονη

Δήμος Τρικκαίων

Η γνώμη σας μετράει!

Πώς θέλετε να είναι ο τουρισμός στα Τρίκαλα;

Ο Δήμος Τρικκαίων και η e-trikala Α.Ε. καταρτίζουν το νέο Στρατηγικό Σχέδιο Τουριστικής Ανάπτυξης και θέλουμε να ακούσουμε τη δική σας άποψη.

📱 **Σκανάρετε το QR
και συμμετέχετε!**

Σε συνεργασία:

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ ΣΤΙΣ 20:00

HEALTH TALK

Μια σημαντική ενημερωτική και προληπτική ενημερωτική στην υγεία και την ευεξία. Η δημοσιογράφος Λένα Παπαίου μιλάει με Γιατρούς, Ψυχολόγους, Υγιεινούς και Διατροφολόγους από τον χώρο της υγείας για θέματα που αφορούν όλους μας, αναζητώντας απαντήσεις και λύσεις, κυρίως για θέματα που αφορούν την υγεία. Με επίκεντρο τον άνθρωπο και τον τρόπο ζωής, ενημερώνει και προλαμβάνει.

Το γεγονός ότι ο αγώνας διεξάγεται στην Καρδίτσα, προσφέρει στην ΑΣΑ την ευκαιρία να εκμεταλλευτεί τον παράγοντα έδρα και να διεκδικήσει μπροστά στο κοινό της ένα αποτέλεσμα που θα μπορούσε να λειτουργήσει ως σημείο αναφοράς για τη συνέχεια

ΣΗΜΕΡΑ ΜΕ ΤΗ ΖΑΚΥΝΘΟ

Η Αναγέννηση αναζητά το restart

Η ομάδα ακόμη αναζητά την πρώτη της νίκη



Με το βλέμμα στραμμένο στον σημερινό αγώνα του πρωταθλήματος, η Αναγέννηση Καρδίτσας είναι έτοιμη για ακόμη μία σημαντική αγωνιστική μάχη, αυτή τη φορά απέναντι στη Ζάκυνθο. Η ομάδα της Καρδίτσας θέλει να αφήσει πίσω της τα αποτελέσματα των πρώτων αγωνιστικών και να παρουσιάσει ένα διαφορετικό πρόσωπο, διεκδικώντας τη νίκη που θα της δώσει βαθμολογική και ψυχολογική ώθηση για τη συνέχεια.

Το πρωτάθλημα της Super League 2 βρίσκεται ήδη σε πλήρη εξέλιξη και κάθε παιχνίδι αποκτά τη δική του ξεχωριστή σημασία. Για την Αναγέννηση, το ζητούμενο πλέον είναι να βρει σταθερότητα, να περιορίσει τα λάθη και κυρίως να μετατρέψει την προσπάθεια που καταβάλλει μέσα στον αγωνιστικό χώρο σε βαθμούς. Η μέχρι τώρα συγκομιδή δεν είναι αυτή που θα ήθελαν στην Καρδίτσα, όμως η φειγνή διαδρομή έχει ακόμη πολύ δρόμο και η σημερινή αναμέτρηση μπορεί να αποτελέσει την αφετηρία για ένα καλύτερο αγωνιστικό διάστημα.

Το ξεκίνημα της ΑΣΑ στη φετινή Super League 2 δεν έχει εξελιχθεί όπως θα επιθυμούσε, με την ομάδα ακόμη να αναζητά την πρώτη της νίκη. Σε πέντε αγωνιστικές μετρά δύο ισοπαλίες και τρεις ήττες, έχοντας συγκεντρώσει δύο βαθμούς. Η αρχή έγινε με το 1-1 απέναντι στην ΑΕΛ στη Λάρισα, ένα αποτέλεσμα που έδωσε τον πρώτο βαθμό της σεζόν. Ακολούθησε η βαριά ήττα με 3-0 από την Ελλάδα Σύρου, ενώ στη συνέχεια η Αναγέννηση έμεινε στο 0-0 με τον Πανιώνιο. Τα δύο τελευταία παιχνίδια, ωστόσο, έφεραν νέες απώλειες. Η ομάδα της Καρδίτσας γνώρισε διαδοχικές ήττες



από τον Απόλλωνα Καλαμαριάς και τον Αστέρα Τρίπολης Β', με αποτέλεσμα να παραμένει χαμηλά στον βαθμολογικό πίνακα. Βρίσκεται στην 16η θέση και πλέον η ανάγκη για ένα θετικό αποτέλεσμα γίνεται ακόμη μεγαλύτερη. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η σημερινή αναμέτρηση με τη Ζάκυνθο αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Δεν πρόκειται απλώς για ένα ακόμη παιχνίδι του πρωταθλήματος, αλλά για μία ευκαιρία της Αναγέννησης να αλλάξει την αγωνιστική της εικόνα και να κάνει το πολυπόθητο restart. Μία νίκη θα μπορούσε να λειτουργήσει ως σημείο αναφοράς και να αλλάξει την ψυχολογία στα αποδυτήρια, δίνοντας παράλληλα στην ομάδα την απαραίτητη αυτοπεποίθηση ενόψει των επόμενων υποχρεώσεών της.

Στο μέτωπο των απουσιών, τα βλέμματα παραμένουν στραμμένα στον Ηλίαδη, ο οποίος συνεχίζει να βρίσκεται εκτός δράσης λόγω τραυματισμού. Ο Απόστολος Χαραλαμπίδης καλείται να διαχειριστεί την κατάσταση και να παρουσιάσει την καλύτερη δυνατή ενδεκάδα, με στόχο η Αναγέννηση να εμφανιστεί περισσότερο συγκεντρωμένη και αποφασιστική. Στο αντίπαλο στρατόπεδο, η Ζάκυνθος ταξιδεύει στην Καρδίτσα έχοντας επίσης ανάγκη από ένα θετικό αποτέλεσμα. Και η φιλοξενούμενη ομάδα μετρά τρεις ήττες και δύο ισοπαλίες στις πέντε πρώτες αγωνιστικές, γεγονός που σημαίνει ότι και για εκείνη η σημερινή αναμέτρηση αποτελεί μία σημαντική ευκαιρία για βαθμολογική ανσού.

Η μέχρι τώρα παρουσία της Ζακύνθου την έχει φέρει σε δύσκολη βαθμολογική θέση και ως εκ τούτου αναμένεται να παραταχθεί με διάθεση να διεκδικήσει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Οι δύο

Γράφει
Γ' Έμψ
Καλαμπόκη

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr



Έχει εγκριθεί χρηματοδότηση ύψους 907.696,20 ευρώ, από το Ταμείο Χρηματοδοτήσεως Δικαστικών Κτιρίων προς τις Κτιριακές Υποδομές Α.Ε. για την εκπόνηση των αναγκαίων μελετών που θα προσδιορίσουν με ακρίβεια τις εργασίες που πρέπει να γίνουν



ΤΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΤΙΡΙΟ ΑΛΛΑΖΕΙ

Στην τελική ευθεία η αναμόρφωσή του Δικαστικού Μεγάρου Βόλου

Η Περιφέρεια Θεσσαλίας αναλαμβάνει να «τρέξει» το έργο σε συνεργασία με το Υπουργείο Δικαιοσύνης

Μια νέα σελίδα φαίνεται πως ανοίγει για το ιστορικό Δικαστικό Μέγαρο Βόλου, ένα κτίριο με περισσότερο από έναν αιώνα ζωής, το οποίο εξακολουθεί να στεγάζει τη δικαστική δραστηριότητα της πόλης, παρά τα σοβαρά προβλήματα που έχουν συσσωρευτεί με το πέρασμα των χρόνων. Η πρόσφατη κινητικότητα σε επίπεδο Περιφέρειας Θεσσαλίας και Υπουργείου Δικαιοσύνης δημιουργεί νέα δεδομένα για την αναμόρφωση και αποκατάσταση του υφιστάμενου κτιρίου, με στόχο να αντιμετωπιστούν οι σημαντικές ελλείψεις και να δημιουργηθούν αξιοπρεπείς και ασφαλείς συνθήκες λειτουργίας.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Η εξέλιξη αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς για αρκετό διάστημα η κατάσταση του Δικαστικού Μεγάρου αποτελούσε αντικείμενο συζητήσεων, παρεμβάσεων και αιτημάτων από τον δικηγορικό κόσμο και τους εργαζομένους στη Δικαιοσύνη. Το ζητούμενο πλέον είναι οι μελέτες και ο σχεδιασμός να μετατραπούν σε πραγματικό έργο και οι παρεμβάσεις να περάσουν από το στάδιο της προετοιμασίας στην υλοποίηση.

Στην Περιφέρεια Θεσσαλίας το «τιμόνι» της υλοποίησης

Το νέο στοιχείο που δημιουργεί αισιοδοξία είναι η πρόθεση να προχωρήσει προγραμματική σύμβαση μεταξύ του Υπουργείου Δικαιοσύνης και της Περιφέρειας Θεσσαλίας, ώστε η τελευταία να αναλάβει την υλοποίηση και την επίβλεψη των απαιτούμενων εργασιών.

Η εξέλιξη αυτή προέκυψε στο πλαίσιο της πρόσφατης συνάντησης της υφυπουργού Παιδείας Ζέττας Μακρή με τον περιφερειάρχη Θεσσαλίας Δημήτρη Κουρέτα, όπου τέθηκε στο επίκεντρο η ανάγκη να προχωρήσει η αναμόρφωση του υφιστάμενου Δικαστικού Μεγάρου.

Η Περιφέρεια, με την τεχνική της δυνατότητα και την εμπειρία από την υλοποίηση αντίστοιχων έργων, μπορεί να λειτουργήσει ως ο φορέας που θα δώσει την απαραίτητη ώθηση ώστε να περάσει το έργο από τη θεωρία στην πράξη.

Το ζητούμενο είναι πλέον να ολοκληρωθούν οι διαδικασίες που απαιτούνται, να οριστικοποιηθεί το τεχνικό αντικείμενο και να ακολουθήσει η δημοπράτηση των εργασιών, ώστε να ξεκινήσει σταδιακά η αναβάθμιση ενός κτιρίου που εδώ και χρόνια αντιμετωπίζει προβλήματα.

Τα 907.696 ευρώ που άνοιξαν τον δρόμο

Για να φτάσει όμως ένα τόσο σύνθετο έργο στο στάδιο της κατασκευής, προηγείται ένα απαραίτητο βήμα, οι ολοκληρωμένες μελέτες. Για τον λόγο αυτό έχει εγκριθεί χρηματοδότηση ύψους 907.696,20 ευρώ, από το Ταμείο Χρηματοδοτήσεως Δικαστικών Κτιρίων προς τις Κτιριακές Υποδομές Α.Ε. Η συγκεκριμένη χρηματοδότηση δεν αφορά την κατασκευή ή την ανακαίνιση καθαυτή, αλλά την εκπόνηση των αναγκαίων μελετών που θα προσδιορίσουν με ακρίβεια τις εργασίες που πρέπει να γίνουν.

Πρόκειται για ένα ιδιαίτερα σημαντικό στάδιο, καθώς ένα ιστορικό κτίριο δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί ως μια απλή οικοδομική εγκατάσταση. Απαιτείται λεπτομερής αποτύπωση της υφιστάμενης κατάστασης, έλεγχος της στατικής επάρκειας, καταγραφή των προβλημάτων και σχεδιασμός των παρεμβάσεων με τρόπο που να σεβεται τον χαρακτήρα και την ιστορικότητα του κτιρίου.

Στο πλαίσιο των μελετών προβλέπονται μεταξύ άλλων τοπογραφικό διάγραμμα, αρχιτεκτονική αποτύπωση και μελέτη επισκευής και αποκατάστασης, μελέτη προσβασιμότητας, γεωτεχνική έρευνα, στατική αποτύπωση και

μελέτη στατικής επάρκειας, μελέτη στατικών ενισχύσεων, καθώς και αποτύπωση και μελέτη των ηλεκτρομηχανολογικών εγκαταστάσεων. Ιδιαίτερη μάλιστα βαρύτητα δίνεται και στην ενεργειακή αναβάθμιση του κτιρίου.

Επομένως δεν πρόκειται απλώς για ένα «φρεσκάρισμα» των χώρων, καθώς η αναμόρφωση αφορά τον πυρήνα της λειτουργίας του κτιρίου και περιλαμβάνει παρεμβάσεις που θα πρέπει να εξασφαλίσουν τη μακροχρόνια ασφάλεια και λειτουργικότητά του.

Ένα κτίριο του 1910 στον 21ο αιώνα
Το Δικαστικό Μέγαρο Βόλου αποτελεί ένα από τα χαρακτηριστικά ιστορικά κτίρια της πόλης. Χτισμένο στις αρχές του 20ού αιώνα, έχει συνδέσει την ιστορία του με τη λειτουργία της Δικαιοσύνης στον Βόλο για πολλές δεκαετίες. Η ιστορικότητα του κτιρίου αποτελεί ταυτόχρονα πλεονέκτημα και πρόκληση. Το κτίριο έχει χαρακτηριστεί ιστορικό διατηρητέο μνημείο από το 1998 και ως εκ τούτου οποιαδήποτε παρέμβαση απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή. Η ανάγκη εκσυγχρονισμού πρέπει να συνδυαστεί με τη διατήρηση των στοιχείων που χαρακτηρίζουν την αρχιτεκτονική και ιστορική φυσιογνωμία του.

Την ίδια στιγμή, όμως, οι ανάγκες ενός σύ-

Το Δικαστικό Μέγαρο Βόλου αποτελεί ένα από τα χαρακτηριστικά ιστορικά κτίρια της πόλης, καθώς χτίστηκε στις αρχές του 20ού αιώνα κι έχει συνδέσει την ιστορία του με τη λειτουργία της Δικαιοσύνης στον Βόλο για πολλές δεκαετίες

χρονου δικαστικού συστήματος έχουν αλλάξει δραστικά. Οι χώροι που επαρκούσαν πριν από δεκαετίες δεν είναι οι πλέον κατάλληλοι για τις σημερινές ανάγκες. Δικαστές, εισαγγελείς, δικηγόροι, δικαστικοί υπάλληλοι, διάδικοι και πολίτες χρειάζονται ένα περιβάλλον ασφαλές, λειτουργικό και προσβάσιμο.

Από την προσβασιμότητα μέχρι τα ηλεκτρομηχανολογικά
Οι παρεμβάσεις που έχουν καταγραφεί δείχνουν το εύρος των προβλημάτων. Η προσβασιμότητα για τα άτομα με αναπηρία αποτελεί ένα από τα βασικά ζητήματα που πρέπει να αντιμετωπιστούν. Σε ένα σύγχρονο δημόσιο κτίριο, και ειδικά σε ένα κτίριο που στεγάζει τη Δικαιοσύνη, η δυνατότητα ισότιμης πρόσβασης όλων των πολιτών δεν μπορεί να αποτελεί ζητούμενο αλλά αυτονόητη προϋπόθεση. Σημαντικές είναι επίσης οι ανάγκες σε επίπεδο στατικής προστασίας. Η στατική αποτύπωση και η μελέτη επάρκειας θα δείξουν πού απαιτούνται ενισχύσεις και ποιες ακριβώς παρεμβάσεις πρέπει να γίνουν. Ανάλογη είναι η κατάσταση και στις ηλεκτρομηχανολογικές εγκαταστάσεις. Οι σύγχρονες απαιτήσεις θέρμανσης, ψύξης, αερισμού, ηλεκτροδότησης, πυροπροστασίας και γενικότερα ασφαλούς λειτουργίας ενός δημόσιου κτιρίου είναι πολύ διαφορετικές από εκείνες της εποχής κατά την οποία κατασκευάστηκε το Μέγαρο.

Η ενεργειακή αναβάθμιση έρχεται να συ-



μπληρώσει την εικόνα. Σε μια περίοδο κατά την οποία το ενεργειακό κόστος αποτελεί σημαντικό βάρος για όλα τα δημόσια κτίρια, η αναβάθμιση των εγκαταστάσεων μπορεί να περιορίσει σημαντικά το λειτουργικό κόστος, ενώ παράλληλα να βελτιώσει τις συνθήκες εργασίας και παραμονής στους χώρους.

Τα προβλήματα που έχουν αναδείξει οι εργαζόμενοι
Η ανάγκη για άμεσες παρεμβάσεις δεν αποτελεί απλώς μια τεχνική διαπίστωση. Έχει αναδειχθεί επανειλημμένα από τους ανθρώπους που εργάζονται καθημερινά στο κτίριο. Κατά καιρούς έχουν καταγραφεί προβλήματα σε δάπεδα, πόρτες και παράθυρα, ηλεκτρολογικές εγκαταστάσεις, υγρασίες και χώρους αρχείων, ενώ η γενικότερη παλαιότητα του κτιρίου επιβαρύνει την καθημερινότητα δικαστών και δικαστικών υπαλλήλων. Το ζήτημα δεν αφορά επομένως μόνο την αι-



σθητική εικόνα ενός ιστορικού κτιρίου. Αφορά την ίδια τη λειτουργία της Δικαιοσύνης και τις συνθήκες μέσα στις οποίες πραγματοποιείται. Η εικόνα ενός δημόσιου κτιρίου που χρονολογείται από τις αρχές του προηγούμενου αιώνα και συνεχίζει να εξυπηρετεί τις ανάγκες μιας σύγχρονης δικαστικής περιφέρειας καταδεικνύει το μέγεθος της πρόκλησης.

Στο σημείο αυτό βρίσκεται και η ιδιαιτερότητα της υπόθεσης του Βόλου. Η αναμόρφωση του υφιστάμενου Δικαστικού Μεγάρου δεν ακυρώνει τον σχεδιασμό για την κατασκευή νέου Δικαστικού Μεγάρου. Οι δύο διαδικασίες έχουν σχεδιαστεί να προχωρούν παράλληλα. Το νέο Δικαστικό Μέγαρο προβλέπεται να κατασκευαστεί στη Νεάπολη, σε δημόσια έκταση, και εντάσσεται στον ευρύτερο σχεδιασμό για την κατασκευή νέων δικαστικών εγκαταστάσεων μέσω ΣΔΙΤ.

Το έργο των νέων Δικαστικών Μεγάρων Βόλου, Λαμίας και Καρδίτσας έχει ενταχθεί σε ένα ευρύτερο πρόγραμμα, με συνολικό προϋ-

πολογισμό περίπου 48 εκατ. ευρώ. Έτσι, ο Βόλος βρίσκεται μπροστά σε ένα διπλό σχεδιασμό, από τη μία η άμεση ανάγκη να διασωθεί, να αποκατασταθεί και να εκσυγχρονιστεί το ιστορικό κτίριο και από την άλλη η προοπτική δημιουργίας ενός σύγχρονου Δικαστικού Μεγάρου, σχεδιασμένου εξ αρχής για τις ανάγκες του 21ου αιώνα.

Μια δύσκολη εξίσωση
Η παράλληλη προώθηση των δύο έργων δημιουργεί μια ιδιαίτερη εξίσωση για την πόλη. Το νέο Δικαστικό Μέγαρο αποτελεί τη μακροπρόθεσμη λύση για τη συγκέντρωση και τη σύγχρονη λειτουργία των δικαστικών υπηρεσιών. Ωστόσο, μέχρι να ολοκληρωθεί, το υφιστάμενο κτίριο πρέπει να συνεχίσει να λειτουργεί και δεν μπορεί να λειτουργεί επ' αόριστον με τις σημερινές ελλείψεις. Αυτός είναι και ο λόγος που η αναμόρφωση του ιστορικού Μεγάρου αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Δεν αποτελεί ανταγωνιστικό έργο

απέναντι στο νέο Μέγαρο, αλλά μια αναγκαία παρέμβαση για το παρόν. Παράλληλα, η αποκατάσταση του ιστορικού κτιρίου μπορεί να του εξασφαλίσει έναν νέο ρόλο στο μέλλον, όταν οι κύριες δικαστικές λειτουργίες μεταφερθούν στις νέες εγκαταστάσεις.

Το επόμενο βήμα
Το μεγάλο στοίχημα από εδώ και πέρα είναι η ταχύτητα. Η εξασφάλιση των χρημάτων για τις μελέτες ήταν ένα σημαντικό βήμα. Η εμπλοκή της Περιφέρειας Θεσσαλίας στην υλοποίηση μπορεί να αποτελέσει το επόμενο. Αυτό που αναμένει πλέον η τοπική κοινωνία είναι ένα σαφές χρονοδιάγραμμα, πότε ολοκληρώνονται οι μελέτες, πότε θα οριστικοποιηθεί η προγραμματική σύμβαση, πότε θα δημοπρατηθεί το έργο και, κυρίως, πότε θα μπουν σε λειτουργία οι νέες εγκαταστάσεις. Το επόμενο βήμα είναι ακόμη δημόσιο κτίριο. Είναι ένα κομμάτι της ιστορίας της πόλης, αλλά ταυτόχρονα ένας ενεργός χώρος στον οποίο καθημερινά απονέμεται Δικαιοσύνη. Η πρόκληση είναι πλέον διπλή, καθώς πρέπει να διατηρηθεί η ιστορική φυσιογνωμία του κτιρίου και ταυτόχρονα να αποκτήσει τις υποδομές που απαιτεί η σύγχρονη εποχή. Με τη χρηματοδότηση των μελετών να έχει εξασφαλιστεί απέναντι στην ιστορία του Βόλου, εμφανίζεται έτοιμη να αναλάβει ενεργό ρόλο στην υλοποίηση, το έργο βρίσκεται μπροστά σε μια κρίσιμη καμπή. Το ζητούμενο είναι να μη χαθεί άλλος χρόνος. Ένα κτίριο που βρίσκεται όρθιο από το 1910 καλείται τώρα να περάσει στην επόμενη εποχή του. Και αυτή τη φορά, η αναμόρφωσή του δεν είναι απλώς μια ανάγκη. Είναι μια υποχρέωση απέναντι στην ιστορία του Βόλου, αλλά και απέναντι στους πολίτες που καθημερινά περνούν την πόρτα του αναζητώντας το αυτονόητο, δηλαδή μια σύγχρονη, ασφαλή και αξιοπρεπή Δικαιοσύνη.

Η πρωτοβουλία επιδιώκει να φέρει την ψυχική υγεία στο επίκεντρο της δημόσιας συζήτησης, να ενισχύσει την ενημέρωση και να υπενθυμίσει ότι η πρόληψη και η έγκαιρη αναζήτηση βοήθειας είναι καθοριστικής σημασίας για την αντιμετώπιση των δυσκολιών που μπορεί να αντιμετωπίσει κάθε άνθρωπος

ΜΗΝΥΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΧΗΣ

Συμβολικός αγώνας δρόμου για την ψυχική υγεία στον Τύρναβο

«Ένα βήμα για το σώμα, ένα βήμα για την ψυχή!» – Μαθητές και πολίτες συμμετέχουν στη δράση ευαισθητοποίησης αύριο, Δευτέρα 12 Οκτωβρίου, με αφετηρία και τερματισμό την κεντρική πλατεία της πόλης



Ένα σημαντικό μήνυμα για την αξία της ψυχικής υγείας, την πρόληψη, τη συμπερίληψη και την αποδοχή φιλοδοξεί να στείλει ο Τύρναβος μέσα από μια ξεχωριστή δράση ευαισθητοποίησης, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας. Τη Δευτέρα 12 Οκτωβρίου 2026, μαθητές και πολίτες θα έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε έναν συμβολικό αγώνα δρόμου, μεταφέροντας το μήνυμα ότι η φροντίδα της ψυχής αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της συνολικής υγείας και ευημερίας του ανθρώπου. Με κεντρικό σύνθημα «Ένα βήμα για το σώμα, ένα βήμα για την ψυχή!», η πρωτοβουλία επιδιώκει να φέρει την ψυχική υγεία στο επίκεντρο της δημόσιας συζήτησης, να ενισχύσει την ενημέρωση και να υπενθυμίσει ότι η πρόληψη και η έγκαιρη αναζήτηση βοήθειας είναι καθοριστικής σημασίας για την αντιμετώπιση των δυσκολιών που μπορεί να αντιμετωπίσει κάθε άνθρωπος. Η δράση θα πραγματοποιηθεί από τις 10 το πρωί έως τις 12 το μεσημέρι, με σημείο συνάντησης την κεντρική πλατεία Τυρνάβου, η οποία θα αποτελέσει τόσο την αφετηρία όσο και τον τερματισμό της διαδρομής. Οι συμμετέχοντες θα κινηθούν περιμετρικά των δρόμων της πλατείας, καλύπτοντας μια απόσταση περίπου ενάμιση χιλιόμετρου. Πρόκειται για μια συμβολική διαδρομή, στην οποία η συμμετοχή και το μήνυμα έχουν μεγαλύτερη σημασία από την ταχύτητα ή την επίδοση. Στόχος είναι να δοθεί η δυνατότητα σε όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους να συμμετάσχουν, να ευαισθητοποιηθούν και να γίνουν μέρος μιας συλλογικής προσπάθειας για μια κοινωνία με μεγαλύτερη κατανόηση απέναντι στα ζητήματα ψυχικής υγείας. Τη δράση διοργανώνουν το Κέντρο

Κοινότητας του Δήμου Τυρνάβου και το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων της Περιφερειακής Ενότητας Λάρισας – ΕΟ-ΠΙΑΕ, στο πλαίσιο του Δικτύου Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας και με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας. Στην πρωτοβουλία συμμετέχουν, μέσα από τη συνεργασία τους, το Κέντρο Ψυχικής Υγείας Λάρισας και οι Κινητές Μονάδες Ψυχικής Υγείας Εθνλίκων «Συν + δράμω» και Παιδιών και Εφήβων «Επι-δρώ». Η συνεργασία των φορέων αναδεικνύει τη σημασία της δικτύωσης των υπηρεσιών και της συντονισμένης προσπάθειας για την πρόληψη, την ενημέρωση και την προαγωγή της ψυχικής υγείας σε τοπικό επίπεδο. Παράλληλα, τη δράση υποστηρίζουν οι Διομείς Τυρνάβου, η ΕΠΟΜΕΑ Τυρνάβου και ο Εξωραϊστικός Σύλλογος Τυρνάβου, συμβάλλοντας στην υλοποίηση της πρωτοβουλίας και στην ενίσχυση της συμμετοχής της τοπικής κοινωνίας. Η παρουσία διαφορετικών φορέων υπογραμμίζει ότι η προστασία της ψυχικής υγείας δεν αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των ειδικών ή των υπηρεσιών υγείας. Είναι ένα ζήτημα που αφορά ολόκληρη την κοινωνία και απαιτεί συνεργασία, ενημέρωση, αλληλεγγύη και έμπρακτη υποστήριξη προς όσους αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

Η ψυχική υγεία αφορά όλους
Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας αποτελεί μια σημαντική αφορμή για να αναδειχθεί η ανάγκη προστασίας της ψυχικής ευεξίας, αλλά και να αντιμετωπιστούν προκαταλήψεις και στερεότυπα που εξακολουθούν να συνοδεύουν τις ψυχικές δυσκολίες. Το άγχος, η συναισθηματική επιβάρυνση,

η κοινωνική απομόνωση και οι δυσκολίες που προκύπτουν στην καθημερινότητα μπορούν να επηρεάσουν ανθρώπους κάθε ηλικίας. Παιδιά, έφηβοι και ενήλικες ενδέχεται να χρειαστούν υποστήριξη σε διαφορετικές περιόδους της ζωής τους, γεγονός που καθιστά ιδιαίτερα σημαντική την ύπαρξη δομών ενημέρωσης, πρόληψης και φροντίδας. Η ψυχική υγεία δεν αφορά μόνο την απουσία μιας ψυχικής διαταραχής. Συνδέεται με τη δυνατότητα του ανθρώπου να διαχειρίζεται τις καθημερινές προκλήσεις, να αναπτύσσει σχέσεις, να συμμετέχει ενεργά στην κοινωνική ζωή και να αναζητά βοήθεια όταν τη χρειάζεται. Σε αυτό το πλαίσιο, δράσεις όπως ο συμβολικός αγώνας δρόμου στον Τύρναβο μπορούν να λειτουργήσουν ως αφορμή για συζήτηση και ενημέρωση. Μέσα από τη συμμετοχή σε μια κοινή δραστηριότητα, το μήνυμα της αποδοχής γίνεται πιο άμεσο και προσιτό, ενώ παράλληλα ενισχύεται η αντίληψη ότι κανένας άνθρωπος δεν πρέπει να αισθάνεται μόνος ή να διστάζει να μιλήσει για όσα τον απασχολούν. Ιδιαίτερη σημασία έχει και η συμμετοχή των μαθητών, καθώς η ενημέρωση από μικρή ηλικία μπορεί να συμβάλει στην καλλιέργεια στάσεων σεβασμού και κατανόησης. Η αποδοχή της διαφορετικότητας, η αναγνώριση των συναισθημάτων και η αποφυγή των στιγματισμού αποτελούν βασικά στοιχεία για τη δημιουργία ενός ασφαλέστερου σχολικού και κοινωνικού περιβάλλοντος. Η επιλογή της κεντρικής πλατείας ως σημείου εκκίνησης και τερματισμού δίνει στη δράση έναν έντονα συμβολικό χαρακτήρα. Σε έναν χώρο συνάντησης της τοπικής κοινωνίας, μαθητές και πολίτες θα ενώσουν τα βήματά τους,

Η Θεσσαλία αλλάζει τουριστική στρατηγική, Πήλιο, Σποράδες, Μετέωρα, Όλυμπος και Λίμνη Πλαστήρα προβάλλονται πλέον ως ένας ενιαίος προορισμός, με στόχο περισσότερες διανυκτερεύσεις, μεγαλύτερη τουριστική δαπάνη και τουρισμό 12 μήνες τον χρόνο



ΚΟΙΝΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Για Πήλιο, Σποράδες, Μετέωρα, Όλυμπος και Λίμνη Πλαστήρα

Στόχος περισσότερες διανυκτερεύσεις, μεγαλύτερη τουριστική δαπάνη και τουρισμός 12 μήνες τον χρόνο

Σε μια νέα φιλοσοφία τουριστικής προβολής περνά η Θεσσαλία, επιχειρώντας να αφήσει πίσω τη λογική της μεμονωμένης προβολής των επιμέρους προορισμών και να παρουσιάσει την Περιφέρεια ως έναν ενιαίο, πολυμορφικό τουριστικό προορισμό. Το νέο Στρατηγικό Σχέδιο Τουριστικής Προβολής και Ανάπτυξης για τη διετία 2027–2028, συνολικού χρηματοδοτικού πλαισίου 1,6 εκατ. ευρώ, φιλοδοξεί να συνδέσει περιοχές με διαφορετικά χαρακτηριστικά και να δημιουργήσει ολοκληρωμένες ταξιδιωτικές εμπειρίες. Η νέα προσέγγιση επιχειρεί να δημιουργήσει θεματικές διαδρομές που θα ξεπερνούν τα διοικητικά όρια των Μτεώρων, ο χειμερινός τουρισμός του Πηλίου με δραστηριότητες στη Λίμνη Πλαστήρα και ο Όλυμπος με μια εμπειρία στη φύση και στον Όλυμπο με πολιτιστικές επισκέψεις στα Μετέωρα, να συνεχίσει προς τη Λίμνη Πλαστήρα και στη συνέχεια να κατευθυνθεί προς το Πήλιο ή τις Σποράδες. Το ζητούμενο είναι να μην βλέπει ο επισκέπτης τη Θεσσαλία ως μια σειρά από διαφορετικούς προορισμούς, αλλά ως ένα ενιαίο ταξιδιωτικό προϊόν με πολλές επιλογές. Η σύνδεση Θάλασσα και νησιά, βουνό και φύση, πολιτισμός και θρησκευτικός τουρισμός, γαστρονομία, δραστηριότητες υπαίθρου και ευεξία μπορούν να λειτουργήσουν συμπληρωματικά και



όχι ανταγωνιστικά. Από τον Όλυμπο στο Πήλιο και από τα Μετέωρα στη Λίμνη Πλαστήρα Η νέα προσέγγιση επιχειρεί να δημιουργήσει θεματικές διαδρομές που θα ξεπερνούν τα διοικητικά όρια των Μτεώρων, ο χειμερινός τουρισμός του Πηλίου με δραστηριότητες στη Λίμνη Πλαστήρα και ο Όλυμπος με μια εμπειρία στη φύση και στον Όλυμπο με πολιτιστικές επισκέψεις στα Μετέωρα, να συνεχίσει προς τη Λίμνη Πλαστήρα και στη συνέχεια να κατευθυνθεί προς το Πήλιο ή τις Σποράδες. Το ζητούμενο είναι να μην βλέπει ο επισκέπτης τη Θεσσαλία ως μια σειρά από διαφορετικούς προορισμούς, αλλά ως ένα ενιαίο ταξιδιωτικό προϊόν με πολλές επιλογές. Η σύνδεση Θάλασσα και νησιά, βουνό και φύση, πολιτισμός και θρησκευτικός τουρισμός, γαστρονομία, δραστηριότητες υπαίθρου και ευεξία μπορούν να λειτουργήσουν συμπληρωματικά και

όχι ανταγωνιστικά. Από τον Όλυμπο στο Πήλιο και από τα Μετέωρα στη Λίμνη Πλαστήρα Η νέα προσέγγιση επιχειρεί να δημιουργήσει θεματικές διαδρομές που θα ξεπερνούν τα διοικητικά όρια των Μτεώρων, ο χειμερινός τουρισμός του Πηλίου με δραστηριότητες στη Λίμνη Πλαστήρα και ο Όλυμπος με μια εμπειρία στη φύση και στον Όλυμπο με πολιτιστικές επισκέψεις στα Μετέωρα, να συνεχίσει προς τη Λίμνη Πλαστήρα και στη συνέχεια να κατευθυνθεί προς το Πήλιο ή τις Σποράδες. Το ζητούμενο είναι να μην βλέπει ο επισκέπτης τη Θεσσαλία ως μια σειρά από διαφορετικούς προορισμούς, αλλά ως ένα ενιαίο ταξιδιωτικό προϊόν με πολλές επιλογές. Η σύνδεση Θάλασσα και νησιά, βουνό και φύση, πολιτισμός και θρησκευτικός τουρισμός, γαστρονομία, δραστηριότητες υπαίθρου και ευεξία μπορούν να λειτουργήσουν συμπληρωματικά και

πέντε διανυκτερεύσεις, ενώ η δαπάνη ανά διανυκτέρευση αυξήθηκε κατά 12%, φτάνοντας τα 67 ευρώ. Αυτό ακριβώς θέλει να αλλάξει η νέα στρατηγική. Δεν αρκεί, δηλαδή, να έρθουν περισσότεροι επισκέπτες. Το ζητούμενο είναι να μένουν περισσότερο, να επισκεφθούν περισσότερες περιοχές και να καταναλώσουν περισσότερες υπηρεσίες και προϊόντα. Η αύξηση των διανυκτερεύσεων θεωρείται κρίσιμη για ξενοδοχεία και καταλύματα, την εστίαση, τις μεταφορές, τις τουριστικές επιχειρήσεις, τους παραγωγούς τοπικών προϊόντων και συνολικά για τις τοπικές κοινωνίες. «Οι μύθοι ζουν εδώ» Κεντρικό στοιχείο της νέας τουριστικής ταυτότητας είναι η μυθολογία. Το βασικό μήνυμα που επιλέγεται είναι «Θεσσαλία, η γη των θεών και των μύθων – Οι μύθοι ζουν εδώ», επιχειρώντας να συνδέσει το παρελθόν και τον πολιτισμό της περιοχής με ένα σύγχρονο τουριστικό αφήγημα. Το μεγάλο στοίχημα είναι οι διανυκτερεύσεις. Το σχέδιο έρχεται να απαντήσει και σε μια βασική πρόκληση για τον τουριστικό τουρισμό. Σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν, το 2025 καταγράφηκαν 728.000 επισκέψεις στη Θεσσαλία, αριθμός αυξημένος κατά 4,3% σε σχέση με το 2024. Ωστόσο, η αύξηση της επισκεψιμότητας δεν συνοδεύτηκε από αντίστοιχη αύξηση της διάρκειας παραμονής. Η μέση διαμονή διαμορφώθηκε στις περίπου

μέια από τα οποία μπορεί να ξεκινήσει ένα ευρύτερο ταξίδι στην Περιφέρεια. Από την προβολή στην πραγματική οικονομία Η φιλοσοφία του νέου σχεδιασμού δεν περιορίζεται στην αύξηση της αναγνωρισιμότητας της Θεσσαλίας. Ο τελικός στόχος είναι η τουριστική ανάπτυξη να μεταφράζεται σε μεγαλύτερο εισόδημα για τις τοπικές κοινωνίες. Η Περιφέρεια θέλει να αξιοποιήσει τη δυναμική που ήδη υπάρχει και να δημιουργήσει ένα πιο οργανωμένο τουριστικό προϊόν, το οποίο θα λειτουργεί και πέρα από τους μήνες αιχμής. Για τον λόγο αυτό, η συνεργασία μεταξύ των προορισμών θεωρείται κομβική. Πήλιο, Σποράδες, Μετέωρα, Όλυμπος και Λίμνη Πλαστήρα δεν αντιμετωπίζονται πλέον ως ξεχωριστές «βιτρίνες», αλλά ως κομμάτια μιας μεγαλύτερης εικόνας. Μιας Θεσσαλίας που μπορεί να προσφέρει θάλασσα, βουνό, πολιτισμό, γαστρονομία, περιπέτεια και χαλάρωση μέσα στο ίδιο ταξίδι. Το μεγάλο στοίχημα για τη διετία 2027–2028 είναι, επομένως, η μετάβαση από την απλή προσέλκυση επισκεπτών στη δημιουργία ενός ενιαίου, αναγνωρίσιμου και ανταγωνιστικού τουριστικού προορισμού. Και κυρίως, η Θεσσαλία να καταφέρει να κάνει πράξη τον στόχο για τουρισμό δώδεκα μήνες τον χρόνο, με περισσότερες διανυκτερεύσεις, μεγαλύτερη δαπάνη και ουσιαστικότερο όφελος για την τοπική οικονομία.



Ο νέος Κώδικας Ιδιοκτησίας φιλοδοξεί να αποτελέσει μια συνολική παρέμβαση σε ένα πεδίο που αφορά μεγάλο μέρος των ελληνικών νοικοκυριών. Το ζητούμενο είναι να μετατραπεί από μια νομοθετική αναμόρφωση σε ένα πρακτικό εργαλείο, που θα διευκολύνει την καθημερινότητα των ιδιοκτητών και θα επιτρέπει την καλύτερη συντήρηση και αξιοποίηση της ακίνητης περιουσίας



ΝΕΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑΣ

Αλλάζουν οι κανόνες στις πολυκατοικίες

Οι αλλαγές που σχεδιάζονται για γενικές συνελεύσεις, διαχειριστές, κοινόχρηστα και ανακαινίσεις Στο επίκεντρο η αξιοποίηση χιλιάδων ακινήτων και η επίλυση χρόνιων διαφορών

Ένα νέο πλαίσιο για τη λειτουργία των πολυκατοικιών και τις σχέσεις μεταξύ των συνιδιοκτητών προωθεί το υπουργείο Δικαιοσύνης, επικεντώντας να εκσυγχρονίσει μια νομοθεσία που έχει ως βασικό σημείο αναφοράς τον νόμο 3741/1929. Σχεδόν έναν αιώνα μετά τη θέσπίσή του, το ισχύον πλαίσιο καλείται να προσαρμοστεί στις σημερινές ανάγκες, καθώς οι διαφωνίες για κοινόχρηστους χώρους, απλήρωτες οφειλές, επισκευές, ενεργειακές αναβαθμίσεις και αξιοποίηση παλαιών ακινήτων εξακολουθούν να δημιουργούν προβλήματα σε χιλιάδες ιδιοκτήτες.

Η πρωτοβουλία για τον νέο Κώδικα Ιδιοκτησίας παρουσιάστηκε από την πολιτική ηγεσία του υπουργείου Δικαιοσύνης τον Ιούλιο του 2026. Σύμφωνα με τον σχεδιασμό που έχει ανακοινωθεί, στόχος είναι η ολοκλήρωση της νομο-παρασκευαστικής εργασίας και η νομοθέτηση του Κώδικα έως το τέλος του έτους. Επομένως, οι αλλαγές που βρίσκονται υπό επεξεργασία δεν πρέπει να θεωρούνται ήδη εφαρμοσμένο δίκαιο.

Από έναν νόμο του 1929 σε ένα ενιαίο πλαίσιο

Η βασική επιδίωξη είναι να συγκεντρωθούν και να οργανωθούν διατάξεις που σήμερα βρίσκονται διάσπαρτες σε περισσότερα από χίλια

νομοθετήματα, σύμφωνα με όσα ανέφερε το υπουργείο Δικαιοσύνης κατά την παρουσίαση της πρωτοβουλίας. Η πολυπλοκότητα αυτή δυσκολεύει την κατανόηση των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων των ιδιοκτητών, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για παλαιές οικοδομές, προβληματικούς τίτλους ή περιπτώσεις στις οποίες συνυπάρχουν πολλοί συνιδιοκτήτες. Ο νέος Κώδικας φιλοδοξεί να δημιουργήσει ένα πιο συνεκτικό σύστημα κανόνων για την οριζόντια και κάθετη ιδιοκτησία, δηλαδή για τις περιπτώσεις στις οποίες διαφορετικά πρόσωπα έχουν αυτοτελή δικαιώματα σε διαμερίσματα ή άλλες ιδιοκτησίες, διατηρώντας παράλληλα δικαιώματα και υποχρεώσεις σε κοινά μέρη του ακινήτου. Το εγχείρημα δεν αφορά μόνο τη διαχείριση των καθημερινών προβλημάτων μιας πολυκατοικίας. Συνδέεται και με τη δυνατότητα αξιοποίησης ακινήτων που παραμένουν δεσμευμένα εξαιτίας νομικών εκκρεμοτήτων, ασαφών τίτλων ή δυσκολιών στη συνεννόηση μεταξύ των δικαιούχων.

Γενικές συνελεύσεις και αποφάσεις χωρίς αδιέξοδο

Ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα που εξετάζονται είναι ο τρόπος με τον οποίο λαμβάνονται οι αποφάσεις στις πολυκατοικίες. Σήμερα, ανάλογα με το θέμα, τη σύσταση οριζόντιας ιδιοκτησίας και τον κανονισμό του κυρίου, μπορεί να απαιτούνται διαφορετικές πλειοψηφίες ή

ακόμη και ομοφωνία. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ορισμένες παρεμβάσεις να καθυστερούν ή να μην προχωρούν, ακόμη κι όταν θεωρούνται αναγκαίες για τη συντήρηση του κυρίου. Στο πλαίσιο της μεταρρύθμισης εξετάζεται η διευκόλυνση της λήψης αποφάσεων, με αλλαγές στις απαιτούμενες πλειοψηφίες. Ιδιαίτερη σημασία έχει η δυνατότητα να πραγματοποιούνται επισκευές, ανακαινίσεις και ενεργειακές αναβαθμίσεις χωρίς να οδηγείται η πολυκατοικία σε παρατεταμένο αδιέξοδο εξαιτίας διαφωνιών μεταξύ των ιδιοκτητών. Για παράδειγμα, μια πολυκατοικία μπορεί να χρειάζεται εργασίες στη στέγη, αποκατάσταση της πρόσοψης, αναβάθμιση του ανελκυστήρα ή παρεμβάσεις για τη βελτίωση της ενεργειακής απόδοσης. Όταν οι συνιδιοκτήτες δεν καταφέρουν να συμφωνήσουν, οι εργασίες ενδέχεται να αναβάλλονται, με συνέπειες τόσο για την ασφάλεια και τη λειτουργικότητα του κυρίου όσο και για την αξία των διαμερισμάτων. Το ζητούμενο, ωστόσο, είναι να διαμορφωθούν κανόνες που θα διευκολύνουν τις αναγκαίες αποφάσεις, χωρίς να καταργούν την προστασία των δικαιωμάτων των ιδιοκτητών που διαφωνούν. Οι ακριβείς πλειοψηφίες και οι περιπτώσεις στις οποίες θα εφαρμόζονται θα πρέπει να αποσαφηνιστούν από τις τελικές διατάξεις.

Σημαντικές παρεμβάσεις εξετάζονται και στον τρόπο διαχείρισης των πολυκατοικιών. Ο ρόλος του διαχειριστή βρίσκεται στο επίκεντρο, καθώς

καλείται να συντονίζει τις εργασίες συντήρησης, να συγκεντρώνει τα κοινόχρηστα, να εξοφλεί λογαριασμούς και να αντιμετωπίζει διαφωνίες που συχνά μεταφέρονται από τη γενική συνέλευση στις δικαστικές αίθουσες.

Σύμφωνα με όσα έχει ανακοινώσει ο υφυπουργός Δικαιοσύνης Ιωάννης Μπούγας, εξετάζεται η δυνατότητα ανάθεσης της διαχείρισης μεγάλων πολυκατοικιών σε επαγγελματικά γραφεία. Μια τέτοια επιλογή θα μπορούσε να προσφέρει οργανωμένη παρακολούθηση των οικονομικών, καλύτερη καταγραφή των οφελών και συστηματικότερη αντιμετώπιση των προβλημάτων συντήρησης.

Ιδιαίτερο βάρος δίνεται και στους ιδιοκτήτες που συστηματικά δεν καταβάλλουν τα κοινόχρηστα. Όταν ορισμένοι δεν συμμετέχουν στις δαπάνες που τους αναλογούν, το οικονομικό βάρος μεταφέρεται στους υπόλοιπους, ενώ μπορεί να δημιουργούνται ελλείμματα που εμποδίζουν την εξόφληση λογαριασμών ή την πραγματοποίηση απαραίτητων εργασιών.

Η κατεύθυνση που έχει περιγράψει το υπουργείο είναι η αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των οφελών και η επιτάχυνση των αναγκαίων νομικών ενεργειών. Οι λεπτομέρειες, πάντως, θα εξαρτηθούν από τις τελικές ρυθμίσεις και δεν έχει ανακρινωθεί ότι καταργούνται οι υφιστάμενες διαδικασίες ή ότι θεσπίζεται αυτόματη είσπραξη των οφελών.

Η ηλικία πολλών εγκαταστάσεων, οι θερμικές απώλειες, τα παλαιότερα συστήματα θέρμανσης και ψύξης, αλλά και ο φωτισμός που δεν ανταποκρίνεται πάντα στις σύγχρονες ανάγκες, δημιουργούν αυξημένες απαιτήσεις σε ενέργεια και κατ' επέκταση μεγαλύτερες δαπάνες για τη λειτουργία τους



ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ 1,2 εκατ. ευρώ για 4 σχολεία του Βόλου

Στόχος η εξοικονόμηση ενέργειας, η μείωση του λειτουργικού κόστους και η δημιουργία καλύτερων συνθηκών για μαθητές και εκπαιδευτικούς

Ένα σημαντικό βήμα για τη βελτίωση των σχολικών υποδομών του Βόλου αποτελεί η χρηματοδότηση ύψους 1,2 εκατ. ευρώ για την ενεργειακή αναβάθμιση τεσσάρων σχολικών μονάδων της πόλης. Πρόκειται για μια παρέμβαση που έρχεται να απαντήσει σε μια διπλή ανάγκη: από τη μία την ανάγκη περιορισμού της ενεργειακής κατανάλωσης και του κόστους λειτουργίας των σχολείων και από την άλλη τη δημιουργία καλύτερων και πιο σύγχρονων συνθηκών για την καθημερινή εκπαιδευτική διαδικασία. Τα σχολικά κτίρια αποτελούν έναν από τους σημαντικότερους τομείς στους οποίους μπορεί να αποτυπωθεί στην πράξη η ενεργειακή μετάβαση. Η ηλικία πολλών εγκαταστάσεων, οι θερμικές απώλειες, τα παλαιότερα συστήματα θέρμανσης και ψύξης, αλλά και ο φωτισμός που δεν ανταποκρίνεται πάντα στις σύγχρονες ανάγκες, δημιουργούν αυξημένες απαιτήσεις σε ενέργεια και κατ' επέκταση μεγαλύτερες δαπάνες για τη λειτουργία τους. Με την υλοποίηση των προβλεπόμενων παρεμβάσεων στα 4 σχολεία του Βόλου, επιδιώκεται η βελτίωση της ενεργειακής τους απόδοσης και η μείωση των απωλειών. Πρόκειται για εργασίες που μπορούν

να αλλάξουν ουσιαστικά τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν τα συγκεκριμένα κτίρια, καθιστώντας τα περισσότερο αποδοτικά και φιλικά προς το περιβάλλον.

Μικρότερο κόστος λειτουργίας

Ένα από τα βασικά οφέλη της ενεργειακής αναβάθμισης είναι η εξοικονόμηση πόρων. Τα σχολεία λειτουργούν καθημερινά για πολλές ώρες και ιδιαίτερα κατά τους χειμερινούς μήνες οι ανάγκες θέρμανσης είναι αυξημένες.

Αντίστοιχα, στις περιόδους υψηλών θερμοκρασιών, η ανάγκη για ψύξη επιβαρύνει την κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας. Η βελτίωση της ενεργειακής αποδοτικότητας των κτιρίων μπορεί να περιορίσει σημαντικά αυτές τις ανάγκες. Ένα καλύτερα μονωμένο κτίριο διατηρεί το θερμικό του, ενώ σύγχρονα συστήματα θέρμανσης, ψύξης και φωτισμού μπορούν να λειτουργούν με μικρότερη κατανάλωση. Η εξοικονόμηση αυτή δεν έχει μόνο οικονομικό χαρακτήρα. Για τους φορείς που έχουν την ευθύνη λειτουργίας των σχολείων, η μείωση των ενεργειακών δαπανών σημαίνει ότι μπορούν να

απελευθερώνονται πόροι για άλλες ανάγκες, όπως η συντήρηση των εγκαταστάσεων, ο εξοπλισμός των αιθουσών και άλλες παρεμβάσεις που βελτιώνουν την καθημερινότητα των μαθητών.

Καλύτερο σχολικό περιβάλλον

Ιδιαίτερη σημασία έχει και η διάσπαση που αφορά την ποιότητα του σχολικού περιβάλλοντος. Οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί περνούν πολλές ώρες καθημερινά μέσα στις σχολικές αίθουσες. Επομένως, οι συνθήκες θερμοκρασίας, φωτισμού και αερισμού δεν είναι λεπτομέρειες, αλλά στοιχεία που επηρεάζουν άμεσα την καθημερινή λειτουργία του σχολείου. Κατά τους ψυχρούς μήνες, ένα σχολικό κτίριο με σημαντικές θερμικές απώλειες μπορεί να παρουσιάζει προβλήματα στη διατήρηση της απαιτούμενης θερμοκρασίας. Αντίστοιχα, σε περιόδους έντονης ζέσης, οι υψηλές θερμοκρασίες μπορούν να καταστήσουν δύσκολη την παρακολούθηση του μαθήματος. Οι ενεργειακές παρεμβάσεις έρχονται να αντιμετωπίσουν αυτές τις αδυναμίες και να δημιουργήσουν πιο σταθερές συνθήκες θερμικής άνεσης. Έτσι, η αναβάθμιση δεν αφορά μόνο

τους αριθμούς της κατανάλωσης ενέργειας, αλλά και την καθημερινή εμπειρία όσων χρησιμοποιούν τα σχολικά κτίρια.

Η συγκεκριμένη επένδυση έχει και να ολοκληρωθούν με τρόπο που θα εξασφαλίζει μακροχρόνια οφέλη. Η ενεργειακή αναβάθμιση δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως μια αποσπασματική παρέμβαση, αλλά ως ευκαιρία για συνολική βελτίωση των σχολικών κτιρίων. Για τον Βόλο, η συγκεκριμένη επένδυση έρχεται να ενισχύσει την προσπάθεια για πιο σύγχρονα, λειτουργικά και οικονομικά σχολεία. Το όφελος αναμένεται να είναι πολλαπλό: μικρότερη κατανάλωση ενέργειας, περιορισμός των λειτουργικών δαπανών, καλύτερες συνθήκες μέσα στις αίθουσες και μικρότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Πάνω απ' όλα, όμως, πρόκειται για μια επένδυση στους ίδιους τους μαθητές. Γιατί ένα σύγχρονο σχολείο δεν κρίνεται μόνο από τον εξοπλισμό του, αλλά και από το κατά πόσο προσφέρει ένα ασφαλές, λειτουργικό και ποιοτικό περιβάλλον μάθησης. Και προς αυτή την κατεύθυνση, τα 1,2 εκατ. ευρώ για την ενεργειακή αναβάθμιση των τεσσάρων σχολείων του Βόλου αποτελούν ένα σημαντικό βήμα.

Επένδυση στις σχολικές υποδομές του Βόλου

Η χρηματοδότηση των 1,2 εκατ. ευρώ για τα τέσσερα σχολεία αποτελεί μια σημαντική παρέμβαση στον τομέα των υποδομών και μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας ευρύτερης προσπάθειας για τη σταδιακή αναβάθμιση

novibet



ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ
ΔΥΝΑΤΑ
ΜΕ ΔΥΝΑΤΗ
ΠΡΟΣΦΟΡΑ* ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ!
ΧΩΡΙΣ ΚΑΤΑΘΕΣΗ

*ΕΣΧΥΟΝ ΟΡΟΙ & ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ



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

Γράφει
η Λόλα
Γάτσιου

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr



Η ΑΕΛ έχει την ευκαιρία να πλησιάσει ακόμη περισσότερο την κορυφή και, κυρίως, να μετρήσει τις δυνάμεις της απέναντι στην πρωτοπόρο ομάδα. Η επόμενη αποστολή των «βυσσινί» είναι στην έδρα της Μαρκό, σε ένα παιχνίδι που αναμένεται να συγκεντρώσει πάνω του το ενδιαφέρον της 6ης αγωνιστικής

ΑΗΤΤΗΤΗ Η ΑΕΛ NOVIBET

Τεστ κορυφής με τη Μαρκό

Οι «βυσσινί» παραμένουν στη 2η θέση και «βλέπουν» την εκτός έδρας «μάχη»



Η ΑΕΛ έφυγε από το «Παντελής Μαγουλάς» με έναν βαθμό, αλλά κυρίως με την αίσθηση ότι παρέμεινε όρθια σε ένα παιχνίδι υψηλών απαιτήσεων. Το 2-2 απέναντι στη Νίκη Βόλου, στο μεγάλο θεσσαλικό ντέρμπι της 5ης αγωνιστικής της Super League 2, διατήρησε τους «βυσσινί» αήττητους στο πρωτάθλημα και τους έφερε στους 11 βαθμούς, στη δεύτερη θέση της βαθμολογίας. Η ΑΕΛ προηγήθηκε δύο φορές, η Νίκη Βόλου κατάφερε να απαντήσει, όμως το αποτέλεσμα δεν αλλάζει την εικόνα μιας ομάδας που εξακολουθεί να βρίσκεται ψηλά και να δείχνει ότι μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις ενός πρωταθλήματος στο οποίο κάθε βαθμός εκτός έδρας έχει ιδιαίτερη αξία.

Το σημαντικότερο, ωστόσο, είναι ότι η ισοπαλία στον Βόλο ανήκει πλέον στο παρελθόν, καθώς μπροστά υπάρχει ένας αγώνας που μπορεί να αποτελέσει ακόμη μεγαλύτερο τεστ για τις δυνατότητες της ΑΕΛ. Ραντεβού με την πρωτοπόρο Μαρκό Η επόμενη αποστολή των «βυσσινί» είναι στην έδρα της Μαρκό, σε ένα παιχνίδι που αναμένεται να συγκεντρώσει πάνω του το ενδιαφέρον της 6ης αγωνιστικής. Η αναμέτρηση είναι προγραμματισμένη για την Κυριακή 11 Οκτωβρίου στις 14:45, με τηλεοπτική μετάδοση από την ΕΡΤ2 ΣΠΟΡ. Πρόκειται ουσιαστικά για ένα παιχνίδι κορυφής. Η Μαρκό έχει πραγματοποιήσει εντυπωσιακό ξεκίνημα στη σεζόν και μετά τις πρώτες αγωνιστικές βρίσκεται στην κορυφή, ενώ η ΑΕΛ ακολουθεί από τη δεύτερη

θέση. Η βαθμολογική διαφορά είναι μικρή και η συγκεκριμένη αναμέτρηση μπορεί να αποκτήσει ιδιαίτερη σημασία στην εξέλιξη της μάχης των πρώτων θέσεων. Ένα ακόμη μεγάλο τεστ Το πρόγραμμα δεν αφήνει πολλά περιθώρια χαλάρωσης στους «βυσσινί». Μετά τη δύσκολη έξοδο στον Βόλο, ακολουθεί μία ακόμη εκτός έδρας αποστολή, αυτή τη φορά απέναντι στην πρωτοπόρο του πρωταθλήματος. Και αμέσως μετά η ΑΕΛ θα επιστρέψει στη Λάρισα για να υποδεχθεί τον Πανσερραϊκό, πριν ταξιδέψει στην Αθήνα για την αναμέτρηση με την Καλλιθέα. Με άλλα λόγια, ο Οκτώβριος έχει ξεκινήσει με ένα πρόγραμμα που απαιτεί διάρκεια, συγκέντρωση και βάθος από το ρόστερ. Η ΑΕΛ, άλλωστε, έχει ήδη δείξει ότι διαθέτει τις λύσεις για να ανταποκριθεί στις απουσίες. Στον Βόλο υπήρχαν σημαντικές απουσίες, όμως ο Σωκράτης Οφρυδόπουλος είχε επισημάνει πριν από το παιχνίδι ότι μέχρι τώρα όποιος ποδοσφαιριστής καλείται να αγωνιστεί μπορεί να ανταποκριθεί χωρίς να γίνεται αισθητή η διαφορά. Αυτή η ομαδικότητα μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική και απέναντι στη Μαρκό. Το 2-2 στον Βόλο Στο «Παντελής Μαγουλάς» η ΑΕΛ μπήκε δυνατά και κατάφερε να πάρει το προβάδισμα στο 9ο λεπτό με τον Νοικοκυράκη. Η Νίκη Βόλου αντέδρασε και έφερε το παιχνίδι στα ίσια με τον Βαφέα στο 15', ενώ λίγα λεπτά αργότερα οι γηπεδούχοι πήραν το προβάδισμα με αυτογκόλ του Μακρή. Η ΑΕΛ, όμως, δεν λύγισε και στο ξεκίνημα του β' ημιχρόνου ο Αλμπάνης βρήκε τον δρόμο προς τα δίχτυα

και διαμόρφωσε το τελικό 2-2, αποτέλεσμα που έδωσε στους «βυσσινί» έναν πολύτιμο βαθμό σε μία δύσκολη έδρα. Έτσι, η ΑΕΛ συμπλήρωσε 5 αγωνιστικές χωρίς ήττα. Το ξεκίνημα της ομάδας παραμένει ιδιαίτερα θετικό και το ζητούμενο πλέον είναι να μετατρέψει το καλό ξεκίνημα σε σταθερή πορεία πρωταθλητισμού. Η μεγάλη ευκαιρία στην κορυφή Το παιχνίδι με τη Μαρκό έρχεται σε ιδανικό χρονικό σημείο για την ΑΕΛ. Οι «βυσσινί» έχουν ήδη αποδείξει ότι μπορούν να πάρουν αποτελέσματα μακριά από τη Λάρισα και γνωρίζουν ότι ένα θετικό αποτέλεσμα στην έδρα της πρωτοπόρου θα στείλει μήνυμα προς όλους... Δεν πρόκειται, φυσικά, για παιχνίδι που θα κρίνει από μόνο του την άνοδο. Είναι όμως μία αναμέτρηση που μπορεί να αποδειχθεί σημαντικός σταθμός. Η ΑΕΛ έχει μπροστά της την ευκαιρία να πλησιάσει ακόμη περισσότερο την κορυφή και, κυρίως, να μετρήσει τις δυνάμεις της απέναντι στην πρωτοπόρο ομάδα. Το ζητούμενο για τον Οφρυδόπουλο και τους ποδοσφαιριστές του είναι να κρατήσουν την ίδια αγωνιστική νοοτροπία. Πάθος, συγκέντρωση, αποτελεσματικότητα και διάρκεια θα χρειαστούν σε ένα παιχνίδι που αναμένεται να είναι ιδιαίτερα απαιτητικό. Η ισοπαλία στον Βόλο κράτησε την ΑΕΛ ψηλά. Η Μαρκό, όμως, είναι το επόμενο μεγάλο στοίχημα. Και αυτή τη φορά οι «βυσσινί» σίγουρα δεν θα ψάχνουν απλώς έναν βαθμό για να παραμείνουν αήττητοι. Θα ταξιδέψουν με στόχο να δείξουν ότι μπορούν να κοιτάξουν στα μάτια την πρωτοπόρο και να διεκδικήσουν με αξιοψίες την κορυφή.



Η μεγαλύτερη πρόκληση δεν είναι να περιορίσουμε την τεχνολογία, αλλά να διδάξουμε στους νέους πώς να τη χρησιμοποιούν με υπευθυνότητα. Η ψηφιακή παιδεία πρέπει πλέον να περιλαμβάνει και ψηφιακή ηθική, ώστε τα τεχνολογικά ταλέντα να οδηγούνται στην κυβερνοασφάλεια και όχι στο κυβερνοέγκλημα



Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΗΘΙΚΗ...

Όταν το κυβερνοέγκλημα έχει εφηβικό πρόσωπο

Τα σκληρά μαθήματα από την υπόθεση «KillSec»

Η πρόσφατη είδηση της εξάρθρωσης μέρους της διεθνούς εγκληματικής ομάδας «KillSec», στο πλαίσιο της επιχείρησης «KillSwitch», έπρεπε σαν κεραυνός εν αιθρία, όχι τόσο για το μέγεθος της δράσης της, αλλά για τα ηλικιακά προφίλ των πρωταγωνιστών της.

„Γράφει ο **Απόστολος Καψάλης**,
Cybersecurity Analyst - engineer

Η ιδέα μιας οπείρας που πραγματοποιούσε σχεδόν 1.000 κυβερνοεισθέςεις τύπου ransomware παγκοσμίως, εκβιάζοντας εταιρείες και οργανισμούς, φέρνει στο μυαλό κινηματογραφικά σενάρια με σκώδεις υπερτακασκόπους. Η πραγματικότητα, όμως, αποδείχθηκε πολύ πιο ανουπηπτική, καθώς ο φερόμενος ως βασικός χειριστής της ομάδας ήταν μόλις 16 ετών, ενώ ένας από τους βασικούς προγραμματιστές της, ο οποίος εντοπίστηκε σε ένα δωμάτιο στην Αθήνα, είναι μόλις 18 ετών, έχοντας ξεκινήσει τη δράση του ως ανήλικος. Το περιστατικό αυτό αναδεικνύει μια εξαιρετικά επικίνδυνη τάση, την μετατροπή του εγκλήματος σε ψηφιακό «παιχνίδι» για μια γενιά που γεννιάθηκε με μια οδόνη στα χέρια. Για πολλούς εφήβους με αυξημένες τεχνολογικές ικανότητες, η εμπλοκή στο κυβερνοέγκλημα σπάνια ξεκινά με ξεκάθαρο ακοβούλαιο. Συχνά πηγά-

Ζει από την περιέργεια, την ανάγκη για επιβεβαίωση μέσα από διαδικτυακά φόρουμ του Dark Web και την ψευδαίσθηση μιας διανοητικής υπεροχής απέναντι στα συστήματα. Η απόσταση που προσφέρει η οθόνη εκμηδενίζει τις ηθικές αναστολές. Ο έφηβος δεν βλέπει το πρόσωπο του απειλούμενου επιχειρηματία που κάνει τα αρχεία του, ούτε αντιλαμβάνεται τη ζημία σε πραγματικό χρόνο. Βλέπει μόνο κωδικά, κρυπτογραφημένα μηνύματα και, τελικά, μια «νίκη» που επιβαρυνό-

καταρρέει απότομα όταν η εικονική πραγματικότητα συγκρούεται με την κατάσταση των σκληρών δίσκων στο εφηβικό δωμάτιο. Σε εκείνο το σημείο, το «παιχνίδι» τελειώνει και αρχίζουν οι πραγματικές συνέπειες: βαρύτατες ποινικές δίωξεις και ένα στιγματισμένο μπτρώ που υποθηκεύει το μέλλον τους. Αυτή η υπόθεση αποτελεί ένα πηχρό καμπανάκι αφύπνισης για την κοινωνία και, πρωτίστως, για την οικογένεια. Συχνά συναντάμε γονείς που καμαρώνουν δικαιολογημένα

για τα «ταλέντα» των παιδιών τους στους υπολογιστές, χωρίς όμως να γνωρίζουν πού ακριβώς διοχετεύεται αυτή η ενέργεια. Η ακραία μυστικοπάθεια, η χρήση άγνωστων εργαλείων κρυπτογράφησης ή η ανεξήγητη ευχέρεια σε ψηφιακές αγορές αποτελούν σημάδια που δεν πρέπει να αγνοούνται. Ο ρόλος της οικογένειας δεν είναι να δαιμονοποιήσει την τεχνολογία ούτε να αποκρύψει βίαια τον έφηβο από αυτήν. Αντίθετα, είναι η ουσιαστική παρατήρηση και η καθοδήγηση.

Εκεί ακριβώς εντοπίζεται και η τεράστια ανάγκη για ουσιαστική ψηφιακή παιδεία. Μέχρι σήμερα, η εκπαίδευση γονέων και μαθητών εστιάζει σχεδόν αποκλειστικά στην πώληση των μηνίων θύματα του διαδικτύου. Πλέον, είναι επιτακτική ανάγκη να διδάξουμε και την ψηφιακή θηκιά, ώστε να αποτρέψουμε τους νέους από το να γίνουν οι ίδιοι θύτες. Πρέπει να τους δείξουμε ότι οι εξαιρετικές τους δεξιότητες μπορούν να αξιοποιηθούν εποικοδομητικά. Ο κόσμος της κυβερνοασφάλειας διδάσκει για ταλέντα που θα λειτουργήσουν ως προστάτες των ψηφιακών υποδομών. Η γραμμή που χωρίζει έναν περιζήτητο επαγγελματία τεχνολογίας (Ethical Hacker) από έναν νεαρό κατηγορούμενο για εκβιασμό είναι λεπτή, και η επιλογή κατεύθυνσης εξαρτάται από τις αρχές, την καθοδήγηση και τα πρότυπα που εμείς, ως κοινωνία, τους παρέχουμε.

Η πράξη εντάχθηκε στο Πρόγραμμα «Θεσσαλία 2021-2027», με συγχρηματοδότηση από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης, και διαθέτει συνολικό προϋπολογισμό 1,95 εκατ. ευρώ



ΜΗΤΡΟΠΟΛΗ ΚΑΡΔΙΤΣΑ

Στο επίκεντρο ο αρχαϊκός ναός του Οπλίτη Απόλλωνος

Έργο 1,95 εκατ. ευρώ για τη στερέωση, αποκατάσταση και ανάδειξη ενός από τα σημαντικότερα αρχαία μνημεία της Θεσσαλίας

Ένα από τα σημαντικότερα αρχαιολογικά μνημεία της Θεσσαλίας περνά σε νέα φάση προστασίας και ανάδειξης, καθώς η Περιφέρεια Θεσσαλίας χρηματοδοτεί το έργο στερέωσης, αποκατάστασης και ανάδειξης του αρχαϊκού ναού του Οπλίτη Απόλλωνος στην αρχαία πόλη της Μητρόπολης Καρδίτσας. Η πράξη εντάχθηκε στο Πρόγραμμα «Θεσσαλία 2021-2027», με συγχρηματοδότηση από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης, και διαθέτει συνολικό προϋπολογισμό 1,95 εκατ. ευρώ.

Πρόκειται για ένα έργο με ιδιαίτερη σημασία όχι μόνο για την Καρδίτσα, αλλά για ολόκληρη τη Θεσσαλία, καθώς ο ναός θεωρείται ένα από τα σημαντικότερα σωζόμενα μνημεία της αρχαίας θεσσαλικής ιστορίας και ένα από τα καλύτερα διατηρημένα μνημειακά κατάλοιπα της αρχαιότητας στην περιοχή. Η παρέμβαση φιλοδοξεί να διασφαλίσει τη μακροχρόνια προστασία του μνημείου και παράλληλα να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για την ουσιαστικότερη ένταξή του στο πολιτιστικό και τουριστικό δίκτυο της Θεσσαλίας.

Ένα μνημείο με ιστορία αιώνων
Ο αρχαϊκός ναός του Απόλλωνα βρίσκεται στη θέση «Λιανοκόκκα-λα», περίπου 12 χιλιόμετρα δυτικά

Οι παρεμβάσεις που προβλέπονται
Το νέο έργο έρχεται να αντιμετωπίσει προβλήματα που έχουν διαπιστωθεί στο μνημείο, μεταξύ των οποίων οι έντονες καθιζήσεις και οι φθορές στα θεμέλια και στα αρχιτεκτονικά μέλη. Η κατάσταση του μνημείου έχει επιβαρυνθεί διαχρονικά και από ανθρώπινες παρεμβάσεις, ενώ σημαντικές καταστροφές προκλήθηκαν και από αρχαιοκαπηλική δράση το 1993. Στο πλαίσιο του έργου προβλέπεται, μεταξύ άλλων, η κατασκευή νέου, υψηλότερου μεταλλικού στεγάστρου προστασίας, ώστε να ενισχυθεί η προστασία των αρχιτεκτονικών καταλοίπων. Παράλληλα, θα δημιουργηθεί περιμετρικό δίκτυο απορροής των ομβρίων υδάτων, ενώ του 2ου αιώνα π.Χ. και έκτοτε παρέμεινε σε κατάσταση ερειπίου. Ωστόσο, τα σωζόμενα στοιχεία του εξακολουθούν να μαρτυρούν τη μνημειακή του σημασία. Σύμφωνα με το Υπουργείο Πολιτισμού, ο ναός θεωρείται ισομεγέθης με τον ναό του Ηφαίστου στην Αρχαία Αγορά των Αθηνών. Ιδιαίτερα σημαντικό εύρημα αποτελεί το ακέραιο χάλκινο άγαλμα ανδρικής μορφής που απεικονίζεται ως οπλίτης και έχει καταστεί με το λατρευτικό άγαλμα του Απόλλωνα. Η ταύτιση συνδέεται με ενεπιγραφή αναθηματική στήλη που βρέθηκε στο εσωτερικό του ναού.

Στόχος ένας νέος πολιτιστικός προορισμός
Η Περιφέρεια Θεσσαλίας αντιμετωπίζει την παρέμβαση όχι μόνο ως ένα έργο συντήρησης ενός αρχαίου μνημείου, αλλά και ως επένδυση στον πολιτιστικό τουρισμό της Καρδίτσας. Στόχος είναι ο αρχαιολογικός

χώρος της Μητρόπολης να αποκτήσει μεγαλύτερη επισκεψιμότητα και να ενταχθεί πιο δυναμικά στις πολιτιστικές διαδρομές της Θεσσαλίας. Ο περιφερειάρχης Θεσσαλίας Δημήτρης Κουρέτας έχει επισημάνει ότι η παρέμβαση εντάσσεται στη στρατηγική για τη μετατροπή του αρχαιολογικού χώρου της Μητρόπολης σε πόλο πολιτιστικής και τουριστικής ελκυστικότητας. Με την ολοκλήρωση των εργασιών, ένα μνημείο που αποτελεί σημαντικό κομμάτι της αρχαίας ιστορίας της Θεσσαλίας θα διαθέτει καλύτερες συνθήκες προστασίας και ανάδειξης, ενώ παράλληλα δημιουργούνται οι προϋποθέσεις ώστε η αρχαία Μητρόπολη να αποκτήσει ισχυρότερη θέση στον πολιτιστικό χάρτη της περιοχής. Η νέα αυτή παρέμβαση έρχεται, άλλωστε, να συνεχίσει μια προσπάθεια που έχει ξεκινήσει εδώ και χρόνια. Προηγούμενο έργο, προϋπολογισμού 485.000 ευρώ, είχε χρηματοδοτηθεί από το ΕΣΠΑ Θεσσαλίας 2014-2020 και αφορούσε τη συντήρηση και ανάδειξη του αρχαϊκού ναού, με εργασίες καθαρισμού, στερέωσης και συντήρησης των αρχιτεκτονικών μελών. Η Μητρόπολη, επομένως, δεν αποκτά απλώς ένα ακόμη έργο πολιτισμού. Αποκτά την ευκαιρία να αναδείξει ένα μοναδικό μνημείο της θεσσαλικής αρχαιότητας και να το καταστήσει σημείο αναφοράς για την ιστορία, τον πολιτισμό και τον τουρισμό της Καρδίτσας.

γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

ΡΕΠΟΡΤΑΖ ΑΜΕΣΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑ FORMedia.gr

Η Ελλάδα έχει ήδη βάλει τις βάσεις για μια ιστορική πορεία στη League A, καθώς μετά τις τέσσερις πρώτες αγωνιστικές βρίσκεται σε θέση που της επιτρέπει να διεκδικεί ακόμη και την πρωτιά του ομίλου

ΜΕΤΑ ΤΟ 0-0 ΜΕ ΤΗ ΓΕΡΜΑΝΙΑ

Επόμενος αντίπαλος η Ολλανδία

Υποδέχεται τη Σερβία ολοκληρώνοντας τη φάση των ομίλων



Η Εθνική Ελλάδας ολοκλήρωσε το πρώτο «κομμάτι» της παρουσίας της στο Nations League 2026-27 με ένα πολύτιμο 0-0 απέναντι στη Γερμανία στην κατάμεστη Τούμπα και πλέον στρέφει την προσοχή της στις δύο τελευταίες αγωνιστικές, εκεί όπου θα κριθεί η τελική κατάταξη στον όμιλο και η πρόκριση στα προημιτελικά.

Η «γαλανόλευκη» παραμένει αήττητη, έχοντας συγκεντρώσει 8 βαθμούς, όσους και η Ολλανδία. Η Ελλάδα βρίσκεται στην κορυφή του 2ου ομίλου της League A, με τη διαφορά ότι οι Ολλανδοί υπερτερούν αυτή τη στιγμή λόγω καλύτερης διαφοράς τερμάτων. Η Γερμανία ακολουθεί με 5 βαθμούς, ενώ η Σερβία παραμένει χωρίς βαθμό.

Δύο τελικοί τον Νοέμβριο
Για την Εθνική απομένουν πλέον δύο αγώνες, αμφότεροι ιδιαίτερα σημαντικοί. Το επόμενο παιχνίδι είναι προγραμματισμένο για την Παρασκευή 13 Νοεμβρίου, με την Ελλάδα να αντιμετωπίζει εκτός έδρας την Ολλανδία στις 21:45. Τρεις ημέρες αργότερα, τη Δευτέρα 16 Νοεμβρίου στις 21:45, η ομάδα του Ιβάν Γιοβάνοβιτς θα ολοκληρώσει τις υποχρεώσεις της στη φάση των ομίλων, υποδεχόμενη τη Σερβία στο Πανθεσσαλικό Στάδιο του Βόλου. Πρόκειται ουσιαστικά για δύο αγώνες που μπορούν να καθορίσουν τα πάντα. Η Ελλάδα έχει ήδη βάλει τις βάσεις για μια ιστορική πορεία στη League A, καθώς μετά τις τέσσερις πρώτες αγωνιστικές βρίσκεται σε θέση που της επιτρέπει να διεκδικεί ακόμη και την πρωτιά του ομίλου.

Η μεγάλη μάχη με την Ολλανδία
Το παιχνίδι στην Ολλανδία αναμένεται να είναι το καθοριστικότερο της επόμενης αγωνιστικής. Οι δύο ομάδες έχουν από 8 βαθμούς και η αναμέτρησή τους μπορεί να κρίνει σε μεγάλο βαθμό ποια θα θεματούσει στην πρώτη θέση. Η Ελλάδα έχει ήδη δείξει ότι μπορεί να σταθεί απέναντι στους κορυφαίους αντιπάλους. Πήρε σπουδαία εκτός έδρας νίκη επί της Γερμανίας με 1-0, αναδείχθηκε ισόπαλη 2-2 με την Ολλανδία στην Τούμπα και στη συνέχεια κράτησε



στο 0-0 τη Γερμανία, έχοντας προηγουμένως νικήσει και τη Σερβία στο Βελιγράδι. Το ζητούμενο πλέον είναι να διατηρήσει αυτή τη σταθερότητα και στα δύο τελευταία παιχνίδια.

Τι σημαίνει η θέση στην πρώτη дуάδα
Η παρουσία στην πρώτη дуάδα του ομίλου είναι εξαιρετικά σημαντική, καθώς οδηγεί στην επόμενη φάση της διοργάνωσης. Η Ελλάδα έχει αυτή τη στιγμή σημαντικό πλεονέκτημα έναντι της Γερμανίας, ενώ η Σερβία βρίσκεται ουσιαστικά εκτός διεκδίκησης. Το 0-0 με τη Γερμανία, επομένως, δεν ήταν απλώς ένας ακόμη βαθμός. Ήταν αποτέλεσμα που κράτησε την Εθνική στην κορυφή και, κυρίως, διατήρησε τον έλεγχο της κατάστασης στα χέρια της. Η ελληνική ομάδα γνωρίζει πλέον ότι με μια καλή συγκομιδή στα δύο τελευταία παιχνίδια μπορεί να εξασφαλίσει την πρόκριση.

Το μεγάλο στοίχημα του Γιοβάνοβιτς
Ο Ιβάν Γιοβάνοβιτς έχει καταφέρει μέσα σε αυτό το πρώτο κομμάτι της διοργάνωσης να δημιουργήσει μια ομάδα



Οι εργασίες ανακατασκευής βρίσκονται ήδη σε εξέλιξη και αποσκοπούν στην αποκατάσταση των ζημιών που έχουν προκληθεί κυρίως από τις πλημμύρες του «Ιανού», αλλά και από τη φυσιολογική φθορά των υποδομών με την πάροδο του χρόνου



«ΠΟΛΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ» Η Καρδίτσα ανανεώνει το δίκτυο ποδηλατοδρόμων

Με στόχο ασφαλέστερες μετακινήσεις και καλύτερη καθημερινότητα για κατοίκους και επισκέπτες

Η Καρδίτσα έχει συνδέσει εδώ και χρόνια το όνομά της με το ποδήλατο, αποτελώντας μία από τις ελληνικές πόλεις όπου το συγκεκριμένο μέσο μετακίνησης αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας. Με περίπου 30.000 ποδήλατα και ένα εκτεταμένο δίκτυο ποδηλατοδρόμων, η Θεσσαλική πόλη διατηρεί τον χαρακτηρισμό της «πόλης του ποδηλάτου» και επικειρεί να ενισχύσει ακόμη περισσότερο αυτή την ταυτότητα, προχωρώντας στην ανακατασκευή τμημάτων των υφιστάμενων υποδομών.

Το ποδήλατο δεν αποτελεί απλώς μια εναλλακτική λύση για τις μετακινήσεις στην Καρδίτσα. Για πολλούς κατοίκους είναι καθημερινή ανάγκη, είτε πρόκειται για τη μετάβαση στην εργασία, είτε για τις αγορές στο κέντρο, είτε για τις μετακινήσεις προς σχολεία και άλλες υπηρεσίες. Η σχετική επιπεδη μορφολογία της περιοχής, οι αποστάσεις μέσα στον αστικό ιστό και η μακρά παράδοση στη χρήση του ποδηλάτου έχουν συμβάλει στη διαμόρφωση αυτής της ιδιαίτερης σχέσης. Η ανακατασκευή του δικτύου έρχεται να απαντήσει στην ανάγκη συντήρησης και αναβάθμισης των υποδομών, ώστε να συνεχίσουν να εξυπηρετούν με ασφάλεια τους καθημερινούς χρήστες. Παράλληλα, αναδεικνύει τη σημασία που έχει για την πόλη η διατήρηση ενός μοντέλου μετακίνησης

που περιορίζει την εξάρτηση από το αυτοκίνητο και ενθαρρύνει πιο ήπιες μορφές κυκλοφορίας.

Παρεμβάσεις σε δίκτυο 17,8 χιλιομέτρων

Το οργανωμένο δίκτυο ποδηλατοδρόμων του Δήμου Καρδίτσας εκτείνεται σε συνολικό μήκος 17,8 χιλιομέτρων. Από αυτά, τα 7,3 χιλιόμετρα βρίσκονται μέσα στον αστικό ιστό και τα υπόλοιπα 10,5 χιλιόμετρα στο περιφερικό τμήμα. Πρόκειται για ένα εκτεταμένο δίκτυο, το οποίο εξυπηρετεί τόσο τις καθημερινές μετακινήσεις μέσα στην πόλη όσο και τις διαδρομές προς τις γύρω περιοχές. Οι εργασίες ανακατασκευής βρίσκονται ήδη σε εξέλιξη και αποσκοπούν στην αποκατάσταση των ζημιών που έχουν προκληθεί κυρίως από τις πλημμύρες του «Ιανού», αλλά και από τη φυσιολογική φθορά των υποδομών με την πάροδο του χρόνου. Η ανάγκη για παρεμβάσεις έγινε ιδιαίτερα εμφανής μετά τις καταστροφές που υπέστη η περιοχή, καθώς σε αρκετά σημεία απαιτούνται βασικές εργασίες αποκατάστασης. Για την υλοποίηση του έργου έχουν εξασφαλιστεί πιστώσεις ύψους 1,7 εκατ. ευρώ, ενώ η δημοτική αρχή προχωρά παράλληλα στον σχεδιασμό και στην υλοποίηση νέων επεκτάσεων του δικτύου. Στόχος είναι να διατηρηθούν οι υφιστάμενες υποδομές σε καλή κατάσταση και να ενισχυθούν οι δυνατότητες ασφαλούς μετακίνησης με ποδήλατο.

Η παρέμβαση δεν περιορίζεται σε μια απλή επιφανειακή αποκατάσταση των ποδηλατοδρόμων.

Προβλέπονται εργασίες ανακατασκευής των φθαρμένων δαπέδων, αντικατάσταση κυβόλιθων και άλλων υλικών επίστρωσης, καθώς και παρεμβάσεις στα κράσπεδα και στις προστατευτικές μπάρες όπου αυτό κρίνεται απαραίτητο. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται και στα σημεία πρόσβασης και στις διασταυρώσεις, όπου η ασφαλής διέλευση ποδηλατών και πεζών είναι κρίσιμη. Στο πλαίσιο του έργου προβλέπεται η ανακατασκευή ραμπών, η επιδιόρθωση ή αντικατάσταση φρεατίων και σκαρών απορροής ομβρίων, αλλά και η ενίσχυση της οριζόντιας και κάθετης σήμανσης.

Οι παρεμβάσεις επεκτείνονται και στα πεζοδρόμια των δρόμων από τους οποίους διέρχεται το δίκτυο. Περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, εργασίες στις ράμπες για άτομα με αναπηρία, στις οδεύσεις τυφλών, στον δημοτικό φωτισμό και στη φύτευση, όπου απαιτούνται αποκαταστάσεις. Με αυτόν τον τρόπο, το έργο συνδέεται ευρύτερα με τη βελτίωση της προσβασιμότητας και της ποιότητας του δημόσιου χώρου.

Στην παρούσα φάση, οι εργασίες περιλαμβάνουν ποδηλατοδρόμους στις οδούς Αθανασίου Μπλατσούκα, 18ης Αυγούστου, Αγίου Σπυριδίου και Τρικάλων. Σύμφωνα με τον σχεδιασμό του Δήμου, θα ακολουθήσουν παρεμβάσεις και σε άλλα τμήματα του δικτύου,

εφόσον εξασφαλιστούν οι απαραίτητες νέες χρηματοδοτήσεις.

Μια ποδηλατική παράδοση 10ετιών

Η σχέση της Καρδίτσας με το ποδήλατο δεν δημιουργήθηκε τα τελευταία χρόνια. Η ποδηλατική κουλτούρα της πόλης άρχισε να αναπτύσσεται ήδη από τη δεκαετία του 1950, όταν το ποδήλατο αποτελούσε βασικό μέσο μετακίνησης για εργαζομένους, μαθητές και οικογένειες. Η συνήθεια αυτή διατηρήθηκε στον χρόνο και εξαπλώθηκε σε χαρακτηριστικό στοιχείο της τοπικής φυσιογνωμίας.

Σήμερα, σύμφωνα με τις εκτιμήσεις της δημοτικής αρχής, στην Καρδίτσα κυκλοφορούν περίπου 30.000 ποδήλατα, αριθμός αντίστοιχος με εκείνον των επιβατικών αυτοκινήτων. Η χρήση τους αφορά όλες τις ηλικίες και διαφορετικές ανάγκες, από τις καθημερινές μετακινήσεις μέχρι την αναψυχή και την άθληση.

Η οργανωμένη προσπάθεια δημιουργίας ποδηλατοδρόμων ξεκίνησε το 2003, με την κατασκευή της πρώτης διαδρομής μήκους περίπου τριών χιλιομέτρων. Το έργο χρηματοδοτήθηκε από το υπουργείο Μεταφορών και βασίστηκε σε μελέτη του καθηγητή Θάνου Βλαστού, της Μονάδας Βιώσιμης Κινητικότητας του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου.

Μέχρι το 2012 είχαν διαμορφωθεί 7,3 χιλιόμετρα ποδηλατοδρόμων στον αστικό ιστό και 10,5 χιλιόμετρα

στο περιφερικό δίκτυο, συγκροτώντας ένα από τα μεγαλύτερα οργανωμένα δίκτυα της χώρας.

Στο επίκεντρο η βιώσιμη κινητικότητα

Η ανακατασκευή των ποδηλατοδρόμων αποτελεί ένα ακόμη βήμα στην προσπάθεια της Καρδίτσας να διατηρήσει τον ιδιαίτερο χαρακτήρα της και να ενισχύσει τη βιώσιμη κινητικότητα. Η χρήση του ποδηλάτου μπορεί να συμβάλει στον περιορισμό της κυκλοφορίας των αυτοκινήτων, στη μείωση των εκπομπών ρύπων και του θορύβου, αλλά και στην αποσυμφόρηση του κέντρου.

Παράλληλα, η ύπαρξη ασφαλών και λειτουργικών διαδρομών αποτελεί βασική προϋπόθεση ώστε περισσότεροι πολίτες να επιλέγουν το ποδήλατο για τις καθημερινές τους μετακινήσεις. Η ποιότητα των υποδομών, η σωστή σήμανση, η συντήρηση και η προσβασιμότητα είναι παράγοντες που επηρεάζουν άμεσα την επιλογή αυτή.

Ο δήμαρχος Καρδίτσας, Βασίλης Τσιάκος, έχει επισημάνει ότι το ποδήλατο και οι ποδηλατοδρόμοι αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο της φυσιογνωμίας της περιοχής. Όπως έχει αναφέρει, η εξασφάλιση χρηματοδότησης για τη συντήρηση και την ανακατασκευή του δικτύου αποσκοπεί στο να επιστρέψουν οι κάτοικοι στις καθημερινές τους διαδρομές με μεγαλύτερη ασφάλεια, ενώ οι επεκτάσεις θα ενισχύσουν περαιτέρω την ποδηλατική κουλτούρα.

Ο Αχιλλέας Μπέος έχει ανοίξει πλέον ξεκάθαρα τη συζήτηση για την επόμενη ημέρα της ομάδας, καθώς έχει γνωστοποιήσει ότι υπάρχουν ενδιαφερόμενοι για την απόκτηση της ΠΑΕ. Οι «κυανέρυθροι» θα επιχειρήσουν να παρουσιάσουν ένα ανταγωνιστικό πρόσωπο και να διεκδικήσουν ένα θετικό αποτέλεσμα, που θα μπορούσε να αποτελέσει σημαντική βαθμολογική ανάσα

ΝΠΣ ΒΟΛΟΣ

Σήμερα με τον Άρη στο «Κλεάνθης Βικελίδης»

Πιθανή αλλαγή ιδιοκτησίας της ομάδας των «κυανέρυθρων»



Με ένα δύσκολο εκτός έδρας παιχνίδι επιστρέφει στη δράση ο ΝΠΣ Βόλος, καθώς σήμερα Κυριακή θα αντιμετωπίσει τον Άρη στη Θεσσαλονίκη, σε μία αναμέτρηση με υψηλό βαθμό δυσκολίας, αλλά και ιδιαίτερη βαθμολογική σημασία για την ομάδα της Μαγνησίας.

Ο ΝΠΣ Βόλος καλείται να αντιμετωπίσει τον Άρη στο «Κλεάνθης Βικελίδης», γνωρίζοντας ότι απέναντί του θα βρει έναν αντίπαλο που θέλει να αξιοποιήσει την έδρα του και να επιστρέψει στις νίκες. Από την πλευρά τους, οι «κυανέρυθροι» θα επιχειρήσουν να παρουσιάσουν ένα ανταγωνιστικό πρόσωπο και να διεκδικήσουν ένα θετικό αποτέλεσμα, που θα μπορούσε να αποτελέσει σημαντική βαθμολογική ανάσα.

Η μέχρι τώρα πορεία του ΝΠΣ Βόλος στο πρωτάθλημα δεν είναι αυτή που θα ήθελαν οι άνθρωποι της ομάδας. Η συγκομιδή είναι περιορισμένη, με αποτέλεσμα κάθε βαθμός από εδώ και πέρα να αποκτά μεγαλύτερη αξία. Παράλληλα, όμως, υπάρχουν εμφανίσεις στις οποίες ο ΝΠΣ Βόλος έδειξε ότι διαθέτει τις δυνατότητες να σταθεί απέναντι σε ισχυρούς αντιπάλους.

Το ζητούμενο είναι να παρουσιαστεί ο ΝΠΣ Βόλος με μεγαλύτερη διάρκεια, συγκέντρωση και αποφασιστικότητα, ώστε να μπορέσει να διεκδικήσει κάτι περισσότερο από το παιχνίδι στη Θεσσαλονίκη.

Δύσκολη αποστολή στη Θεσσαλονίκη

Ο Άρης αποτελεί έναν από τους αντιπάλους που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή, ειδικά όταν αγωνίζεται στην έδρα του. Ο ΝΠΣ Βόλος γνωρίζει ότι θα χρειαστεί



δας

να περιορίσει τα λάθη, να διατηρήσει τις γραμμές του κοντά και να εκμεταλλευτεί τις ευκαιρίες που θα του παρουσιαστούν. Το σημερινό παιχνίδι αποτελεί, επομένως, ένα ακόμη σημαντικό τεστ για την ομάδα της Μαγνησίας. Σε αυτή τη φάση της σεζόν, άλλωστε, δεν υπάρχουν περιθώρια για εύκολα απώλεια βαθμών, ιδιαίτερα από τη στιγμή που ο στόχος είναι να δημιουργηθεί μία ασφαλέστερη βαθμολογική βάση για τη συνέχεια.

Ο ΝΠΣ Βόλος θέλει να αφήσει πίσω του τα αποτελέσματα των προηγούμενων αγωνιστικών και να κάνει ένα νέο ξεκίνημα. Ένας βαθμός στο «Κλεάνθης Βικελίδης» ή ακόμη περισσότερο μία νίκη θα μπορούσε να αλλάξει σημαντικά την ψυχολογία ενόψει της συνέχειας. **Στο προσκίnio η πώληση της ομάδας**

Την ίδια ώρα, όμως, πέρα από το αγωνιστικό κομμάτι, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι εξελίξεις που αφορούν το ιδιοκτησιακό καθεστώς του ΝΠΣ Βόλος.

Ο Αχιλλέας Μπέος έχει ανοίξει πλέον ξεκάθαρα τη συζήτηση για την επόμενη ημέρα της ομάδας, καθώς έχει γνωστοποιήσει ότι υπάρχουν ενδιαφερόμενοι για την απόκτηση της ΠΑΕ. Μάλιστα, η διαδικασία έχει περάσει σε πιο συγκεκριμένο στάδιο, καθώς βρίσκεται σε εξέλιξη οικονομικός έλεγχος, προκειμένου να εξεταστούν τα δεδομένα της εταιρείας από τους υποψήφιους επενδυτές. Η συγκεκριμένη εξέλιξη έχει προκαλέσει εύλογο ενδιαφέρον στον Βόλο, καθώς ενδεχόμενη αλλαγή ιδιοκτησίας θα

αποτελούσε μία από τις σημαντικότερες αλλαγές στην ιστορία του ΝΠΣ Βόλος.

Ο Αχιλλέας Μπέος έχει δηλώσει ότι επιθυμεί να αποχωρήσει από το ποδόσφαιρο και να επικεντρωθεί περισσότερο στα καθήκοντά του στην πόλη. Με δεδομένο, λοιπόν, ότι υπάρχουν ενδιαφερόμενοι και έχει ξεκινήσει η διαδικασία του ελέγχου, όλα δείχνουν ότι το ζήτημα δεν βρίσκεται πλέον μόνο σε επίπεδο συζητήσεων.

Σύμφωνα με τις πληροφορίες που έχουν δει το φως της δημοσιότητας, στόχος είναι η διαδικασία να προχωρήσει το επόμενο διάστημα και να υπάρξει συμφωνία μέχρι το τέλος Οκτωβρίου, εφόσον φυσικά ολοκληρωθούν οι απαραίτητοι έλεγχοι και υπάρξει συμφωνία σε όλα τα επιμέρους ζητήματα.

Δύο μέτωπα για τον ΝΠΣ Βόλος
Έτσι, ο ΝΠΣ Βόλος βρίσκεται αυτή τη στιγμή μπροστά σε δύο σημαντικές εξελίξεις. Η πρώτη είναι άμεση και αφορά το πρωτάθλημα, με τη σημερινή αναμέτρηση απέναντι στον Άρη. Η δεύτερη αφορά το μέλλον του συλλόγου και ενδεχόμενη αλλαγή σελίδας στο ιδιοκτησιακό.

Για την ώρα, πάντως, η προσοχή όλων στρέφεται στο γήπεδο. Ο ΝΠΣ Βόλος θέλει να φύγει από τη Θεσσαλονίκη με ένα αποτέλεσμα που θα του δώσει βαθμούς και αυτοπεποίθηση, γνωρίζοντας ότι η συνέχεια του πρωταθλήματος θα είναι απαιτητική.

Και ενώ η ομάδα θα δίνει τη δική της μάχη μέσα στον αγωνιστικό χώρο, εκτός γηπέδου θα συνεχίζονται οι συζητήσεις για την επόμενη ημέρα. Μία επόμενη ημέρα που, εφόσον ολοκληρωθεί η διαδικασία πώλησης, μπορεί να σηματοδοτήσει ένα νέο κεφάλαιο για τον ΝΠΣ Βόλος.

Μ Π Ε Ρ Τ Ο Λ Τ Μ Π Ρ Ε Χ Τ

Ο Κ Υ Κ Λ Ο Σ

Μ Ε Τ Η Ν

Κ Ι Μ Ω Λ Ι Α

ΔΙΑΣΚΕΥΗ ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΛΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ . ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ ΟΡΕΣΤΗΣ ΤΑΤΣΗΣ
ΘΕΣΣΑΛΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ // // ΠΑΙΔΙΚΗ ΕΦΗΒΙΚΗ ΣΚΗΝΗ 2026
ΘΕΑΤΡΟ "ΚΩΣΤΑΣ ΤΣΙΑΝΟΣ"

ΘΕΣΣΑΛΙΚΟ
ΘΕΑΤΡΟ

ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΕΦΕΤΕΡΟΤΕΤΟΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΕΦΕΤΕΡΟΤΕΤΟΝ

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΠΡΟΠΩΔΕΣΗ
more.com

Τα Λουτρά Σμοκόβου δεν αποτελούν αποκλειστικά έναν καλοκαιρινό προορισμό, καθώς η ιδιαίτερη φυσιογνωμία της περιοχής επιτρέπει την επίσκεψη καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Η διαδρομή μέχρι την περιοχή είναι από μόνη της μια μικρή περιήγηση στο θεσσαλικό τοπίο, ενώ όσο ο επισκέπτης πλησιάζει, το τοπίο γίνεται περισσότερο ορεινό και το πράσινο κυριαρχεί



ΛΟΥΤΡΑ ΣΜΟΚΟΒΟΥ

Ένας ξεχωριστός προορισμός

Η περιοχή προσφέρεται για μια διαφορετική απόδραση, με επίκεντρο τα ιαματικά νερά, το φυσικό περιβάλλον και την ανάγκη για ξεκούραση και αναζωογόνηση

Στην καρδιά της Θεσσαλίας, σε ένα τοπίο όπου η φύση, η ηρεμία και η παράδοση συναντώνται, βρίσκονται τα Λουτρά Σμοκόβου, ένας από τους πιο ξεχωριστούς προορισμούς της Καρδίτσας. Μακριά από τους έντονους ρυθμούς της καθημερινότητας, η περιοχή προσφέρεται για μια διαφορετική απόδραση, με επίκεντρο τα ιαματικά νερά, το φυσικό περιβάλλον και την ανάγκη για ξεκούραση και αναζωογόνηση.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Τα Λουτρά βρίσκονται σε μια καταπράσινη περιοχή στους πρόποδες των Αγράφων, περίπου 35 χιλιόμετρα νοτιοδυτικά της Καρδίτσας, και αποτελούν έναν προορισμό που συνδυάζει τον ιαματικό τουρισμό με την επαφή με τη φύση. Η διαδρομή μέχρι την περιοχή είναι από μόνη της μια μικρή περιήγηση στο θεσσαλικό τοπίο, ενώ όσο ο επισκέπτης πλησιάζει, το τοπίο γίνεται περισσότερο ορεινό και το πράσινο κυριαρχεί.

Η δύναμη των ιαματικών νερών Το μεγάλο «όπλο» των Λουτρών Σμοκόβου είναι φυσικά τα ιαματικά νερά τους, τα οποία είναι γνωστά εδώ και πολλά χρόνια για τις ιδιότητές τους. Η παράδοση της λουτροθεραπείας στην περιοχή έχει βαθιές ρίζες και έχει συνδέσει τα Λουτρά με ανθρώπους που αναζητούν όχι μόνο μια τουριστική εμπειρία, αλλά και μια ευκαιρία χαλάρωσης και ευεξίας. Η λουτροθεραπεία αποτελεί μια πρακτική που έχει διατηρηθεί στον χρόνο και εξακολουθεί να προσελκύει επισκέπτες από την Καρδίτσα, τη Θεσσαλία αλλά και άλλες περιοχές της Ελλάδας. Το ζεστό νερό, σε συνδυασμό με το φυσικό περιβάλλον, δημιουργεί τις προϋποθέσεις για μια εμπειρία που απομακρύνει τον επισκέπτη από την ένταση της καθημερινότητας.

Φυσικά, η χρήση των ιαματικών νερών για θεραπευτικούς λόγους θα πρέπει να γίνεται με την κατάλληλη ενημέρωση και, όπου χρειάζεται, με τη συμβουλή ειδικού. Ωστόσο, η ευεξία και η χαλάρωση που προσφέρει συνολικά μια επίσκεψη στα Λουτρά είναι στοιχεία που κάνουν την περιοχή ιδιαίτερα ελκυστική.

Ένας προορισμός για όλες τις εποχές Τα Λουτρά Σμοκόβου δεν αποτελούν αποκλειστικά έναν καλοκαιρινό προορισμό, καθώς η ιδιαίτερη φυσιογνωμία της περιοχής επιτρέπει την επίσκεψη καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Το φθινόπωρο, τα χρώματα της φύσης δημιουργούν ένα εντυπωσιακό σκηνικό, ενώ ο χειμώνας δίνει στην περιοχή έναν διαφορετικό χαρακτήρα, με το ορεινό τοπίο να γίνεται ακόμη πιο επιβλητικό. Την άνοιξη, η φύση αναγεννάται και η περιοχή γεμίζει χρώματα και αρώματα, ενώ το καλοκαίρι τα Λουτρά μπορούν να αποτελέσουν μια ευχάριστη στάση για όσους θέλουν να συνδυάσουν την ξεκούραση με μικρές αποδράσεις στην ευρύτερη περιοχή της Καρδίτσας.

Αυτός ο χαρακτήρας κάνει τα Λουτρά Σμοκόβου κατάλληλα τόσο για μια ημερήσια εκδρομή όσο και για μια μεγαλύτερη παραμονή. Το ζητούμενο δεν είναι απαραίτητα ένα γεμάτο πρόγραμμα δραστηριοτήτων, αλλά ακριβώς το αντίθετο: λίγες ημέρες μακριά από την πίεση, με περισσότερο χρόνο για τον εαυτό και τη φύση.

Η φύση ως μέρος της εμπειρίας

Η επίσκεψη στα Λουτρά μπορεί να συνδυαστεί με περιήγηση στους γύρω οικισμούς και τις φυσικές ομορφιές της περιοχής. Η ευρύτερη περιοχή της Καρδίτσας διαθέτει ένα πλούσιο δίκτυο προορισμών, από τους ορεινούς όγκους των Αγράφων μέχρι τη λίμνη

Πλαστήρα, δημιουργώντας πολλές επιλογές για όσους θέλουν να γνωρίσουν καλύτερα τον τόπο. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι διαδρομές μέσα στη φύση, οι οποίες προσφέρονται για περπάτημα και εξερεύνηση, αλλά και οι μικροί παραδοσιακοί οικισμοί που διατηρούν στοιχεία της τοπικής αρχιτεκτονικής και παράδοσης.

Έτσι, τα Λουτρά Σμοκόβου μπορούν να αποτελέσουν την αφετηρία για μια ευρύτερη γνωριμία με τη νότια Καρδίτσα. Ο επισκέπτης μπορεί να συνδυάσει την παραμονή του στα ιαματικά λουτρά με γαστρονομικές στάσεις, περιηγήσεις σε χωριά και εξορμήσεις σε κοντινά φυσικά αξιοθέατα.

Η ιστορία και η παράδοση

Η ιστορία των Λουτρών είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την παράδοση της λουτροθεραπείας στην περιοχή. Για πολλές γενιές, τα ιαματικά νερά αποτέλεσαν σημείο αναφοράς για τους κατοίκους της ευρύτερης περιοχής, αλλά και πόλο έλξης για επισκέπτες.

Σήμερα, η πρόκληση είναι τα Λουτρά Σμοκόβου να αξιοποιήσουν ακόμη περισσότερο αυτή την κληρονομιά και να αποκτήσουν τη θέση που τους αξίζει στον χάρτη του ιαματικού και φυσιολατρικού τουρισμού της Θεσσαλίας.

Η ανάπτυξη σύγχρονων υποδομών, η προβολή της περιοχής και η σύνδεσή της με τους υπόλοιπους προορισμούς της Καρδίτσας μπορούν να δημιουργήσουν ένα ολοκληρωμένο τουριστικό προϊόν. Ένα προϊόν που δεν θα βασίζεται μόνο στο ιαματικό νερό, αλλά στη συνολική εμπειρία: φύση, ηρεμία, ευεξία, τοπική γαστρονομία και γνωριμία με έναν τόπο που παραμένει αυθεντικός.

Μια διαφορετική απόδραση

Τα Λουτρά Σμοκόβου είναι ένας προορισμός για όσους αναζητούν κάτι διαφορετικό. Δεν χρειάζονται μεγάλες αποστάσεις ούτε ένα

αυστηρά οργανωμένο πρόγραμμα για να απολαύσει κανείς την περιοχή. Η αξία τους βρίσκεται ακριβώς στην απλότητα: στο νερό, στο βουνό, στο πράσινο, στην σιouxία και στον χρόνο που επιτέλους υπάρχει για ξεκούραση.

Σε μια εποχή όπου ο τουρισμός στρέφεται όλο και περισσότερο σε εμπειρίες ευεξίας, φυσιολατρίας και αυθεντικότητας, τα Λουτρά Σμοκόβου έχουν όλα τα στοιχεία για να αποτελέσουν έναν σημαντικό προορισμό της Καρδίτσας. Έναν τόπο όπου η παράδοση της ιαματικής λουτροθεραπείας συναντά τη σύγχρονη ανάγκη για χαλάρωση και επανασύνδεση με τη φύση.

Και ίσως αυτή να είναι τελικά η μεγαλύτερη γοητεία τους: ότι προσφέρουν στον επισκέπτη την ευκαιρία να αφήσει για λίγο πίσω του την καθημερινότητα και να απολαύσει έναν τόπο ήσυχο, φυσικό και αυθεντικό, στην καρδιά της Καρδίτσας.

Τες βροχές φέρνουν ξανά ζωή στα βουνά, η Αργιθέα αλλάζει. Η φύση γίνεται πιο βαθιά, τα χρώματα πιο έντονα και οι διαδρομές αποκτούν μια ξεχωριστή ατμόσφαιρα.

Δεν είναι ένας προορισμός για βιαστικές επισκέψεις. Θέλει χρόνο, διάθεση για εξερεύνηση και κυρίως διάθεση να αφήσει κανείς πίσω του την καθημερινότητα.

Ανάμεσα στα Άγραφα, στις κορυφές και στις χαράδρες, στα πέτρινα γεφύρια και στα μικρά χωριά, η Αργιθέα αποδεικνύει ότι η Θεσσαλία διαθέτει προορισμούς που μπορούν να προσφέρουν μοναδικές φθινοπωρινές εμπειρίες. Και όταν τα φύλλα αρχίζουν να αλλάζουν χρώμα, η Αργιθέα γίνεται ένας από εκείνους τους τόπους που δεν επινοούνται απλά για να δεις. Πηγαίνεις για να περπατήσεις, να αναπνεύσεις, να ηρεμήσεις και τελικά να φύγεις έχοντας την αίσθηση ότι ανακάλυψες ένα κομμάτι της Ελλάδας που παραμένει αυθεντικό.

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.

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι φορολογούμενοι για το χαρτζιλίκι, τις επιστροφές εξόδων και τις χρηματικές δωρεές – Πότε απαιτείται δήλωση στο myPROPERTY και ποιο είναι το αφορολόγητο όριο των 800.000 ευρώ

IRIS

Στο μικροσκόπιο της εφορίας οι μεταφορές χρημάτων

Τα όρια για συγγενείς και φίλους



Οι μεταφορές χρημάτων μέσω IRIS έχουν γίνει καθημερινή συνήθεια για εκατομμύρια πολίτες, είτε πρόκειται για την εξόφληση ενός κοινού λογαριασμού είτε για την οικονομική ενίσχυση ενός παιδιού που σπουδάζει σε άλλη πόλη. Η ευκολία των άμεσων πληρωμών, ωστόσο, έχει δημιουργήσει ερωτήματα σχετικά με το πότε μια συναλλαγή μπορεί να απασχολήσει την εφορία και υπό ποιες προϋποθέσεις υπάρχει υποχρέωση καταβολής φόρου.

Το βασικό σημείο που πρέπει να γνωρίζουν οι φορολογούμενοι είναι ότι δεν φορολογείται αυτομάτως κάθε μεταφορά χρημάτων μέσω IRIS. Καθοριστικό ρόλο παίζει η πραγματική αιτία της συναλλαγής, δηλαδή αν πρόκειται για επιστροφή χρημάτων, κάλυψη καθημερινών αναγκών, πληρωμή για υπηρεσίες ή προίοντα ή χρηματική δωρεά. Η Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων έχει δώσει διευκρινίσεις για τις μικρές μεταφορές μεταξύ συγγενών και οικείων προσώπων, επισημαίνοντας ότι αυτές δεν αποτελούν από μόνες τους αντικείμενο ιδιαίτερου φορολογικού ενδιαφέροντος, εφόσον δεν διαπιστώνεται συγκεκριμένο μοτίβο καταχρηστικής πρακτικής.

Πότε μπορεί να παρέμβει η εφορία
Δεν υπάρχει ένα ενιαίο χρηματικό όριο, πάνω από το οποίο κάθε μεταφορά μέσω IRIS θεωρείται αυτομάτως ύποπτη ή φορολογητέα. Η αξιολόγηση εξαρτάται από τα χαρακτηριστι-

κά της συναλλαγής και τα διαθέσιμα στοιχεία που εξηγούν την πρόθεση και τον σκοπό των χρημάτων. Για παράδειγμα, διαφορετική είναι η περίπτωση δύο φίλων που μοιράζονται το κόστος ενός γεύματος και ο ένας επιστρέφει στον άλλον το ποσό που του αναλογεί, από εκείνη στην οποία ένας επαγγελματίας λαμβάνει συστηματικά χρήματα για υπηρεσίες που παρέχει.

Στην πρώτη περίπτωση πρόκειται για επιμερισμό κοινών εξόδων, ενώ στη δεύτερη οι εισπράξεις ενδέχεται να συνδέονται με επαγγελματική δραστηριότητα και να πρέπει να αντιμετωπιστούν φορολογικά ανάλογα. Η συχνότητα, το ύψος των ποσών και η αιτιολογία των συναλλαγών μπορούν να βοηθήσουν στην αποσαφήνιση της πραγματικής τους φύσης. Επομένως, η χρήση του IRIS δεν αποτελεί από μόνη της λόγο ανησυχίας, αλλά ούτε και μέσο που απαλλάσσει μια συναλλαγή από τις φορολογικές υποχρεώσεις που ενδεχομένως τη συνοδεύουν.

Τι ισχύει για τα χρήματα που στέλνουν οι γονείς στα παιδιά
Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι μεταφορές χρημάτων από γονείς προς τα παιδιά τους, ειδικά όταν πρόκειται για φοιτητές που ζουν μακριά από την οικογένειά τους. Η ΑΑΔΕ έχει διευκρινίσει ότι το χαρτζιλίκι και τα ποσά που αποστέλλονται για την κάλυψη καθημερινών αναγκών και εξόδων διαβίωσης των παιδιών δεν θεωρούνται δωρεές, εφόσον πρόκειται πράγματι για

οικονομική υποστήριξη. Αυτό ισχύει ιδίως για προστατευόμενα τέκνα, όπως ανήλικοι και φοιτητές έως 25 ετών, και δεν απαιτείται σχετική δήλωση στο myPROPERTY για τις συγκεκριμένες μεταφορές. Έτσι, η αποστολή χρημάτων για ενοίκιο, τρόφιμα, μετακινήσεις και άλλες καθημερινές ανάγκες δεν συνεπάγεται αυτομάτως φορολογική επιβάρυνση. Το κρίσιμο είναι να διακρίνεται η συνήθης οικογενειακή υποστήριξη από μια πραγματική χρηματική δωρεά ή γονική παροχή, η οποία υπάγεται σε διαφορετικούς κανόνες.

Το αφορολόγητο των 800.000 ευρώ
Όταν η μεταφορά χρημάτων αποτελεί πραγματική δωρεά ή γονική παροχή, εφαρμόζονται οι σχετικές φορολογικές διατάξεις. Για τα πρόσωπα της Α΄ κατηγορίας, στα οποία περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, οι σύζυγοι, οι γονείς, τα παιδιά και τα εγγόνια, προβλέπεται αφορολόγητο όριο 800.000 ευρώ, υπό τις νόμιμες προϋποθέσεις. Βασική προϋπόθεση είναι η χρηματική δωρεά ή γονική παροχή να πραγματοποιείται αποδεδειγμένα μέσω χρηματοπιστωτικού ιδρύματος και να ακολουθείται η προβλεπόμενη διαδικασία δήλωσης. Για το ποσό που υπερβαίνει το αφορολόγητο όριο επιβάλλεται φόρος 10%. Η δήλωση μπορεί να υποβληθεί ψηφιακά μέσω της πλατφόρμας myPROPERTY της ΑΑΔΕ. Επομένως, η ύπαρξη τραπεζικής μεταφοράς δεν σημαίνει ότι παραλείπεται αυτομάτως η δήλωση, όταν αυτή απαιτείται.

Τι ισχύει για φίλους, αδέρφια και άλλους συγγενείς
Διαφορετική είναι η αντιμετώπιση όταν τα χρήματα μεταφέρονται μεταξύ φίλων, αδελφών ή άλλων συγγενών και δεν αφορούν επιστροφή εξόδων ή άλλη συναλλαγή χωρίς χαρακτηρισμό δωρεάς. Στην περίπτωση πραγματικής χρηματικής δωρεάς, η φορολογία εξαρτάται από τη συγγενική σχέση του προσώπου που δίνει τα χρήματα με εκείνο που τα λαμβάνει. Για τις χρηματικές δωρεές προς πρόσωπα της Β΄ κατηγορίας προβλέπεται φόρος 20%, ενώ για πρόσωπα της Γ΄ κατηγορίας ο συντελεστής ανέρχεται σε 40%. Συνεπώς, μια πραγματική χρηματική δωρεά μεταξύ αδελφών μπορεί να υπαχθεί σε φόρο 20%, ενώ μια δωρεά προς φίλο, ο οποίος δεν ανήκει στις ευνοϊκότερες κατηγορίες συγγένειας, μπορεί να φορολογηθεί με 40%. Οι συντελεστές αυτοί αφορούν τις δωρεές χρηματικών ποσών και δεν σημαίνουν ότι κάθε μεταφορά μεταξύ των συγκεκριμένων προσώπων φορολογείται ως δωρεά. Τι πρέπει να προσέχουν οι φορολογούμενοι
Για την αποφυγή παρεξηγήσεων, είναι χρήσιμο η αιτιολογία της μεταφοράς να περιγράφει με σαφήνεια τον πραγματικό σκοπό της, όπως η επιστροφή κοινών εξόδων ή η κάλυψη συγκεκριμένης δαπάνης. Παράλληλα, καλό είναι να διατηρούνται αποδεικτικά στοιχεία, όπως αποδείξεις, παραστατικά ή μηνύματα που εξηγούν τη συναλλαγή, όταν αυτά υπάρχουν.



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

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



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

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

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

Η επιτυχία του προγράμματος θα κριθεί τελικά από το κατά πόσο η οικονομική ενίσχυση θα μπο-
ρέσει να μετατραπεί σε μόνιμη εγκατάσταση και πραγματική αναζωογόνηση της περιφέρειας



14 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ ΑΝΟΙΓΕΙ Η ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ

Ενίσχυση έως 10.000 ευρώ μετεγκατάσταση σε ακριτικές ή ευάλωτες περιοχές

Ποιοι μπορούν να ενταχθούν στο πρόγραμμα – Οι περιοχές που προστίθενται, η προκαταβολή και τα κίνητρα

Ένα οικονομικό κίνητρο έως 10.000 ευρώ προσφέρει το διευρυμένο πρόγραμ-
μα «Μετεγκατάσταση» σε πολίτες που
επιλέγουν να αφήσουν τον τόπο όπου
διαμένουν και να εγκατασταθούν μόνιμα
σε συγκεκριμένες ακριτικές και δημογρα-
φικά ευάλωτες περιοχές της χώρας. Η
πλατφόρμα για την υποβολή των αιτή-
σεων ανοίγει την Τετάρτη 14 Οκτωβρίου,
σηματοδοτώντας την έναρξη της διευρυ-
μένης εφαρμογής του προγράμματος.

Την ημερομηνία ανακοίνωσε η υπουργός
Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας Δόμνα
Μιχαηλίδου, επισημαίνοντας ότι στόχος είναι
να δοθεί ένα ουσιαστικό κίνητρο σε ανθρώπους
που επιθυμούν να κάνουν μια νέα αρχή στην
περιφέρεια, αλλά και να ενισχυθούν περιοχές
που αντιμετωπίζουν έντονα δημογραφικά
προβλήματα.

Το πρόγραμμα είχε αρχικά εφαρμοστεί στον
Έβρο και πλέον διευρύνεται, καθώς προστίθε-
νται δέκα ακόμη περιοχές. Συγκεκριμένα, η
νέα φάση αφορά Κιλκίς, Φλώρινα, Καστοριά,
Δράμα, Πέλλα, Γρεβενά, Κοζάνη, Σέρρες, Ιωάν-
νινα και Θεσπρωτία.

Το ποσό της ενίσχυσης

Η οικονομική ενίσχυση μπορεί να φτάσει
έως τις 10.000 ευρώ για όσους πληρούν τις
προϋποθέσεις και μεταφέρουν μόνιμα την
κατοικία τους σε περιοχή που συμμετέχει στο
πρόγραμμα.

Ιδιαίτερα σημαντικό στοιχείο είναι ότι το
50% του ποσού καταβάλλεται προκαταβολικά.

Με αυτόν τον τρόπο το πρόγραμμα επιχειρεί
να περιορίσει ένα από τα βασικά εμπόδια που
μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιος ο οποίος
αποφασίζει να μετακομίσει: το αρχικό κόστος
της αλλαγής κατοικίας, της μεταφοράς και της
εγκατάστασής σε έναν νέο τόπο.

Το υπόλοιπο ποσό συνδέεται με την ολο-
κλήρωση της διαδικασίας και την τήρηση
των όρων που προβλέπει το πρόγραμμα. Επο-
μένως, η ενίσχυση δεν αποτελεί ένα γενικό
επίδομα που καταβάλλεται ανεξάρτητα από
τη μετακίνηση, αλλά ένα οικονομικό κίνητρο
που συνδέεται με την πραγματική και μόνιμη
εγκατάσταση του δικαιούχου στην περιοχή που
έχει επιλέξει.

Ποιοι μπορούν να επωφεληθούν

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε πολίτες που
επιθυμούν να μεταφέρουν την κύρια κατοικία
τους στις περιοχές που έχουν ενταχθεί στη
δράση. Η δυνατότητα συμμετοχής δεν περι-
ορίζεται αποκλειστικά σε μία συγκεκριμένη
επαγγελματική κατηγορία. Στο επίκεντρο βρί-
σκονται άνθρωποι και οικογένειες που θέλουν
να εγκατασταθούν μόνιμα σε έναν νέο τόπο,
είτε για επαγγελματικούς είτε για προσωπικούς
λόγους. Αυτό σημαίνει ότι το μέτρο μπορεί
να ενδιαφέρει, μεταξύ άλλων, εργαζόμενους
που έχουν τη δυνατότητα τηλεργασίας, οικο-
γένειες που αναζητούν χαμηλότερο κόστος
ζωής, συνταξιούχους, αλλά και πολίτες που
επιθυμούν να επιστρέψουν στην περιφέρεια
ή να ξεκινήσουν μια νέα ζωή σε μικρότερες
πόλεις και χωριά.

Παράλληλα, όπως έχει γίνει γνωστό, δυνα-

τότητα συμμετοχής θα έχουν και πολίτες που
βρίσκονται σήμερα στο εξωτερικό, εφόσον
επιλέξουν να εγκατασταθούν μόνιμα σε μία
από τις περιοχές του προγράμματος.

Το δημογραφικό στο επίκεντρο

Πίσω από το οικονομικό κίνητρο βρίσκεται
ένα ευρύτερο ζήτημα, η αντιμετώπιση της
δημογραφικής συρρίκνωσης και η ενίσχυση
της μόνιμης κατοίκησης σε περιοχές που τα
τελευταία χρόνια βλέπουν τον πληθυσμό τους
να μειώνεται.

Η αποχώρηση νέων ανθρώπων προς τα
μεγάλα αστικά κέντρα ή το εξωτερικό έχει
δημιουργήσει σημαντικές πιέσεις σε πολλές
περιοχές της χώρας. Η μείωση του μαθητικού
πληθυσμού, η γήρανση των κατοίκων, η συρ-
ρίκνωση της τοπικής αγοράς και η δυσκολία
διατήρησης βασικών υπηρεσιών αποτελούν
αλληλένδετα προβλήματα.

Το πρόγραμμα «Μετεγκατάσταση» επιχειρεί
να λειτουργήσει αντίστροφα: να δημιουργήσει
διπλάδι ένα οικονομικό κίνητρο για να εγκα-
τασταθούν νέοι κάτοικοι στις συγκεκριμένες
περιοχές και να ενισχυθεί η τοπική κοινωνία
και οικονομία.

Η λογική είναι ότι η προσέλκυση ακόμη και
περιορισμένου αριθμού νέων οικογενειών μπο-
ρεί να έχει πολλαπλασιαστικά οφέλη. Περισσό-
τεροι κάτοικοι σημαίνουν μεγαλύτερη ζήτηση
για κατοικίες, καταστήματα και υπηρεσίες,
αλλά και ενίσχυση της τοπικής οικονομικής
δραστηριότητας.

βρίου δίνει πλέον τη δυνατότητα στους
ενδιαφερόμενους να προχωρήσουν στις απα-
ραίτες διαδικασίες για την ένταξή τους στο
πρόγραμμα. Οι αιτήσεις και τα δικαιολογητικά
θα υποβάλλονται ηλεκτρονικά, ενώ οι ενδι-
αφερόμενοι θα πρέπει να αποδεικνύουν ότι
πληρούν τους όρους που προβλέπονται για τη
μόνιμη εγκατάσταση.

Το ενδιαφέρον αναμένεται να είναι αυξη-
μένο, καθώς για πρώτη φορά το πρόγραμμα
αποκτά τόσο ευρεία γεωγραφική εφαρμογή.

Η επέκταση από τον Έβρο σε δέκα ακόμη
περιοχές αυξάνει σημαντικά τον αριθμό των
πιθανών δικαιούχων και διευρύνει τις επιλογές
για όσους σκέφτονται μια αλλαγή τόπου κατοι-
κίας.Σε μια περίοδο κατά την οποία το κόστος
ζωής, η αγορά κατοικίας και η ποιότητα ζωής
στα μεγάλα αστικά κέντρα προβληματίζουν
ολοένα και περισσότερους πολίτες, η επι-
στροφή ή η μετακίνηση προς την περιφέρεια
αποκτά νέο ενδιαφέρον. Το ποσό των 10.000
ευρώ δεν καλύπτει το σύνολο του κόστους μιας
μετακόμισης, μπορεί όμως να λειτουργήσει ως
σημαντική οικονομική αφετηρία για μια οικο-
γένεια ή έναν πολίτη που έχει ήδη αποφασίσει
να αλλάξει τόπο ζωής.

Το σοϊκίημα, πάντως, δεν είναι μόνο να με-
τακινηθούν άνθρωποι για να εισπράξουν την
ενίσχυση. Είναι να παραμείνουν, να εργαστούν,
να δημιουργήσουν και να ενταχθούν στις
τοπικές κοινωνίες. Γι' αυτό και η επιτυχία του
προγράμματος θα κριθεί τελικά από το κατά
πόσο η οικονομική ενίσχυση θα μπορέσει να
μετατραπεί σε μόνιμη εγκατάσταση και πραγ-
ματική αναζωογόνηση της περιφέρειας.

γιορτή
Τσίπουρου
& αποσταγμάτων
Δ.Τυρνάβου
2026



17-18
οκτώβρη

σαββατο 7.30 μμ
κύριακή 11.00 πμ

κέντρικη πλάτεια Τυρνάβου



Οι εργαζόμενοι αποκτούν δικαίωμα να γνωρίζουν όχι μόνο τον δικό τους μισθό, αλλά και τα μέσα επίπεδα αμοιβής ανά φύλο για αντίστοιχες θέσεις, ενώ οι εργοδότες υποχρεούνται να εφαρμόζουν διαφανή και αντικειμενικά κριτήρια αμοιβών



ΕΡΧΕΤΑΙ ΑΛΛΑΓΗ

Ίση αμοιβή για άνδρες και γυναίκες

Νέα δεδομένα για εργαζόμενους και εργοδότες – Υποχρεωτική η μισθολογική διαφάνεια, δικαίωμα ενημέρωσης για τις αποδοχές και αυστηρότεροι κανόνες στις προσλήψεις

Μια σημαντική αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο καθορίζονται, γνωστοποιούνται και ελέγχονται οι αμοιβές στην αγορά εργασίας τίθεται σε εφαρμογή από την 1η Νοεμβρίου 2026, με στόχο την ενίσχυση της ισότητας μεταξύ ανδρών και γυναικών και τον περιορισμό του μισθολογικού χάσματος.

Η νέα εγκύκλιος του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης εξειδικεύει την εφαρμογή του ν. 5316/2026, με τον οποίο ενσωματώθηκε στην ελληνική νομοθεσία η ευρωπαϊκή Οδηγία 2023/970 για τη μισθολογική διαφάνεια και την ίση αμοιβή. Οι νέες ρυθμίσεις αφορούν εργοδότες, εργαζόμενους αλλά και υποψηφίους για εργασία.

Στην πράξη, το νέο πλαίσιο επιχειρεί να αλλάξει ένα βασικό δεδομένο της αγοράς εργασίας: ο εργαζόμενος δεν θα πρέπει να βρίσκεται αντιμέτωπος με ένα «κλειστό» μισθολογικό σύστημα, όπου δεν γνωρίζει με ποια κριτήρια διαμορφώνεται ο μισθός του ή εάν αμείβεται διαφορετικά από συνάδελφο του άλλου φύλου που κάνει την ίδια εργασία ή εργασία ίσης αξίας.

Υποχρεωτικές μισθολογικές δομές για όλους

Από την 1η Νοεμβρίου, όλοι οι εργοδότες, ανεξάρτητα από τον αριθμό των εργαζομένων τους, υποχρεούνται να διαθέτουν και να εφαρμόζουν μισθολογικές δομές που να διασφαλίζουν την ίση αμοιβή για όμοια εργασία ή εργασία ίσης αξίας.

Οι δομές αυτές πρέπει να βασίζονται σε αντικειμενικά και ουδέτερα ως προς το φύλο κριτήρια, να επιτρέπουν τη σύγκριση θέσεων και κατηγοριών εργαζομένων και να είναι τεκμηριωμένες εγγράφως.

Για την αξιολόγηση μιας θέσης λαμβάνονται υπόψη παράγοντες όπως οι δεξιότητες, η απαιτούμενη προσπάθεια, η ευθύνη και οι συνθήκες εργασίας. Μπορούν επίσης να συνυπολογίζονται η αρχαιότητα και άλλες σχετικές δεξιότητες.

Οι εργοδότες οφείλουν, παράλληλα, να καθιστούν προσβάσιμα στους εργαζομένους τα κριτήρια με βάση τα οποία καθορίζονται οι αποδοχές, τα επίπεδα αμοιβής και η μισθολογική εξέλιξη.

Τι αλλάζει στις προσλήψεις

Ιδιαίτερα σημαντικές είναι οι αλλαγές που αφορούν όσους αναζητούν εργασία. Οι αγγελίες και οι διαδικασίες πρόσληψης πρέπει να είναι ουδέτερες ως προς το φύλο, χωρίς αναφορές ή κριτήρια που μπορεί να οδηγήσουν σε άμεση ή έμμεση διάκριση. Παράλληλα, ο εργοδότης δεν μπορεί να ζητά από έναν υποψήφιο πληροφορίες για το μισθολογικό ιστορικό του, δηλαδή πόσα χρήματα έπαιρνε στην προηγούμενη εργασία του.

Αντίθετα, ο υποψήφιος αποκτά δικαίωμα να γνωρίζει, πριν από την πρόσληψη, την αρχική αμοιβή ή το εύρος αμοιβής που αντιστοιχεί στη συγκεκριμένη θέση. Οι πληροφορίες πρέπει να παρέχονται πριν από τη συνέντευξη ή, εφόσον δεν υπάρχει συνέντευξη, πριν από τη σύναψη της σύμβασης. Με αυτόν τον τρόπο, περιορίζεται η δυνατότητα να καθορίζεται ο μισθός με βάση το προηγούμενο εισόδημα του υποψηφίου και ενισχύεται η διαπραγμάτευση στη βάση της ίδιας της θέσης εργασίας.

Ο εργαζόμενος μπορεί να ζητήσει να μάθει τι πληρώνεται η αντίστοιχη θέση

Μία από τις σημαντικότερες αλλαγές είναι το δικαίωμα πληροφόρησης. Κάθε εργαζόμενος μπορεί να ζητήσει από τον εργοδότη, εγγράφως,

πληροφορίες για το δικό του επίπεδο αμοιβής, αλλά και για τα μέσα επίπεδα αμοιβής, καταγεγραμμένα ανά φύλο, των εργαζομένων που κάνουν όμοια εργασία ή εργασία ίσης αξίας. Η «αμοιβή» δεν περιορίζεται μόνο στον βασικό μισθό. Περιλαμβάνει επιδόματα, μπόνους, υπερωρίες, οικειοθελείς παροχές, αποζημιώσεις μετακίνησης και άλλες παροχές που συνδέονται με την εργασία.

Ο εργοδότης οφείλει να ενημερώνει κάθε χρόνο τους εργαζομένους ότι έχουν αυτό το δικαίωμα και να τους εξηγεί τη διαδικασία άσκησής του. Οι ζητούμενες πληροφορίες πρέπει να παρέχονται εντός εύλογου χρόνου και το αργότερο μέσα σε δύο μήνες από την υποβολή του αιτήματος.

Παράλληλα, οι ατομικές ή συλλογικές συμβάσεις δεν μπορούν να απαγορεύουν στους εργαζομένους να γνωστοποιούν τον μισθό τους όταν η γνωστοποίηση γίνεται για την πρόσσπιση της αρχής της ίσης αμοιβής.

Τι ισχύει για τις μεγαλύτερες επιχειρήσεις

Οι επιχειρήσεις με τουλάχιστον 100 εργαζομένους έχουν πρόσθετες υποχρεώσεις. Θα πρέπει να υποβάλλουν στοιχεία για το μισθολογικό χάσμα μεταξύ ανδρών και γυναικών, μεταξύ άλλων ως προς τις βασικές και τις μεταβλητές αποδοχές, καθώς και την κατανομή ανδρών και γυναικών στα διαφορετικά μισθολογικά κλίμακα.

Οι υποχρεώσεις διαφοροποιούνται ανάλογα με το μέγεθος της επιχείρησης. Για επιχειρήσεις με 250 και άνω εργαζομένους, η υποβολή των σχετικών στοιχείων θα γίνεται κάθε χρόνο, ενώ για επιχειρήσεις από 150 έως 249 εργαζομένους προβλέπεται υποβολή ανά τριετία. Για επιχειρήσεις από 100 έως 149 εργαζομένους, η πρώτη σχετική προθεσμία τοποθετείται το 2031

και ακολουθεί επίσης τριετής κύκλος. Ιδιαίτερο βάρος δίνεται στις περιπτώσεις όπου προκύπτει αδικαιολόγητη διαφορά στις αμοιβές. Εάν σε επιχείρηση με τουλάχιστον 100 εργαζομένους διαπιστωθεί διαφορά τουλάχιστον 5% στο μέσο επίπεδο αμοιβής ανδρών και γυναικών σε οποιαδήποτε κατηγορία εργαζομένων, η οποία δεν μπορεί να δικαιολογηθεί με αντικειμενικά και ουδέτερα ως προς το φύλο κριτήρια, ενεργοποιείται διαδικασία κοινής αξιολόγησης των αμοιβών. Προϋπόθεση είναι επίσης να μην έχει διορθωθεί η διαφορά μέσα σε έξι μήνες από την υποβολή των στοιχείων.

Η κοινή αξιολόγηση έχει ως στόχο να εντοπίσει την αιτία της διαφοράς, να προτείνει διορθωτικά μέτρα και να αποτρέψει την επανάληψή της. Οι αδικαιολόγητες μισθολογικές διαφορές θα πρέπει να διορθώνονται μέσα σε ένα έτος από την κοινοποίηση της αξιολόγησης.

Προστασία για τους εργαζομένους

Το νέο πλαίσιο δεν περιορίζεται στη διαφάνεια, αλλά προβλέπει και μηχανισμούς προστασίας και επιβολής. Οι εργαζόμενοι αποκτούν ενισχυμένα δικαιώματα πρόσβασης σε στοιχεία και αποδεικτικό υλικό, ενώ προβλέπονται διαδικασίες αποκατάστασης, αποζημίωσης και προστασίας από αντίποινα ή δυσμενή μεταχείριση.

Η 1η Νοεμβρίου, επομένως, δεν αποτελεί απλώς μία ακόμη ημερομηνία εφαρμογής μιας εργασιακής ρύθμισης. Αποτελεί το σημείο εκκίνησης για ένα πιο διαφανές σύστημα αμοιβών, όπου το φύλο δεν μπορεί να αποτελεί παράγοντα που επηρεάζει τις αποδοχές και όπου ο εργαζόμενος αποκτά περισσότερα εργαλεία για να διαπιστώσει εάν αμείβεται δίκαια σε σχέση με τη θέση και την αξία της εργασίας του.



TRIKALA INTERNATIONAL COMEDY FILM FESTIVAL

16-25 Οκτωβρίου 2026





Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2021-2027
Ευρωπαϊκή Ανάπτυξη για Όλους



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Η μελέτη του καρκίνου στις γάτες μέσα από τη συγκριτική ογκολογία μπορεί να βοηθήσει τους επιστήμονες να κατανοήσουν καλύτερα τους μηχανισμούς της νόσου και να εντοπίσουν πιθανούς νέους θεραπευτικούς στόχους, προσφέροντας παράλληλα καλύτερες δυνατότητες διάγνωσης και θεραπείας και για τις ίδιες τις γάτε



ΥΠΕΡΒΑΡΗ ΓΑΤΑ

Πώς θα τη βοηθήσω να αδυνατίσει με ασφάλεια

Η σωστή διατροφή, η άσκηση και ο έλεγχος από τον κτηνίατρο είναι τα βασικά βήματα για μια πιο υγιή και δραστήρια γάτα

Το περιττό βάρος δεν είναι μόνο αισθητικό ζήτημα για μια γάτα. Η παχυσαρκία μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την υγεία και την ποιότητα της ζωής της, αυξάνοντας τον κίνδυνο για προβλήματα όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, οι αρθρώσεις και η μειωμένη κινητικότητα. Για τον λόγο αυτό, όταν ένας ιδιοκτήτης διαπιστώνει ότι η γάτα του έχει αρχίσει να παίρνει κιλά, χρειάζεται να αντιμετωπίσει το ζήτημα έγκαιρα και κυρίως με ασφαλή τρόπο για την υγεία της.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Το πρώτο βήμα δεν είναι να μειωθεί απότομα η ποσότητα της τροφής, αλλά να διαπιστωθεί αν πράγματι υπάρχει πρόβλημα βάρους. Κάθε γάτα έχει διαφορετικό σωματότυπο, ανάλογα με την ηλικία, τη φυλή, το φύλο, τη στείρωση και τη σωματική της κατάσταση και να καθορίσει έναν ρεαλιστικό στόχο απώλειας κιλών.

Όχι απότομη δίαιτα
Ένα από τα σημαντικότερα λάθη που μπορεί να κάνει ένας ιδιοκτήτης είναι να βάλει τη γάτα σε αυστηρή δίαιτα από τη μία ημέρα στην άλλη. Οι γάτες δεν πρέπει να μένουν νηστικές ούτε να υποβάλλονται σε απότομη και μεγάλη μείωση της

τροφής τους. Η γρήγορη απώλεια βάρους μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα υγείας, μεταξύ άλλων και λιπώδη νόσο του ήπατος, μια κατάσταση που μπορεί να γίνει επικίνδυνη. Η απώλεια βάρους πρέπει επομένως να είναι σταδιακή και να γίνεται με πρόγραμμα που έχει σχεδιαστεί για τη συγκεκριμένη γάτα. Ο κτηνίατρος μπορεί να υπολογίσει τις ημερήσιες θερμιδικές ανάγκες και να προτείνει την κατάλληλη τροφή και ποσότητα.

Μετρημένη ποσότητα τροφής
Πολλές γάτες παίρνουν βάρος επειδή έχουν συνεχή πρόσβαση σε τροφή. Το μπολ που γεμίζει διαρκώς μπορεί να κάνει δύσκολο τον έλεγχο της ποσότητας που καταναλώνεται μέσα στην ημέρα.

Αντί για «γεμάτο μπολ», είναι προτιμότερο να υπάρχει συγκεκριμένη ημερήσια ποσότητα, η οποία θα μοιράζεται σε γεύματα. Η τροφή καλό είναι να μετριέται με ακρίβεια, ιδανικά με ζυγαριά κουζίνας, καθώς οι εκτιμήσεις με το μάτι μπορεί να οδηγήσουν σε μεγαλύτερες μερίδες από αυτές που χρειάζεται το ζώο.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται και στις λιχουδιές. Μπορεί να φαίνονται μικρές, όμως όταν δίνονται πολλές φορές μέσα στην ημέρα προσθέτουν σημαντικές θερμίδες. Οι λιχουδιές πρέπει να υπολογίζονται στο συνολικό ημερήσιο πρόγραμμα και όχι να θεωρούνται «εκτός διαίτας».

Δεν χρειάζεται να στερηθεί την απόλαυση του φαγητού

Η προσπάθεια απώλειας βάρους δεν σημαίνει ότι η γάτα πρέπει να αισθάνεται διαρκώς πεινασμένη. Υπάρχουν τρόποι να γίνει η διατροφή της πιο ενδιαφέρουσα χωρίς να αυξάνονται οι θερμίδες.

Για παράδειγμα, μέρος της ημερήσιας ποσότητας μπορεί να προσφέρεται μέσα από παιχνίδια-ταΐστρες ή παζλ τροφής. Με αυτόν τον τρόπο η γάτα χρειάζεται να κινηθεί και να «δουλέψει» για να πάρει το φαγητό της, όπως θα έκανε σε μεγάλο βαθμό αναζητώντας τροφή στο φυσικό περιβάλλον.

Επίσης, η υγιή τροφή μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να βοηθήσει στη διαχείριση του κορεσμού, λόγω της υψηλότερης περιεκτικότητάς της σε νερό. Ωστόσο, η επιλογή και η ποσότητα πρέπει να γίνονται με βάση τις συνολικές θερμιδικές ανάγκες της γάτας.

Περισσότερη κίνηση μέσα στην ημέρα

Η διατροφή είναι μόνο το ένα κομμάτι της προσπάθειας. Η γάτα χρειάζεται και περισσότερη φυσική δραστηριότητα. Δεν είναι απαραίτητο να οργανωθεί ένα «πρόγραμμα γυμναστικής». Μικρές καθημερινές δραστηριότητες μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Παιχνίδια με καλάμια, φερά ή άλλα ασφαλή αντικείμενα μπορούν να ενεργοποιήσουν το κυνηγετικό της ένστικτο. Μικρές

συνεδρίες παιχνιδιού, επαναλαμβανόμενες μέσα στην ημέρα, είναι συχνά πιο εύκολο να ενταχθούν στην καθημερινότητα από μία μεγαλύτερη περίοδο άσκησης.

Ζύστρες, γατόδεντρα και ασφαλή σημεία σε διαφορετικά ύψη μπορούν επίσης να ενθαρρύνουν την κίνηση, ιδιαίτερα στις γάτες που ζουν αποκλειστικά μέσα στο σπίτι.

Προσοχή στη στείρωση και στην ηλικία

Οι ενεργειακές ανάγκες μιας γάτας δεν παραμένουν ίδιες σε όλη τη ζωή της. Μετά τη στείρωση, αλλά και όσο μεγαλώνει, μπορεί να χρειάζεται διαφορετική ποσότητα τροφής σε σχέση με μια νεότερη ή πιο δραστήρια γάτα.

Γι' αυτό δεν είναι σωστό να εφαρμόζεται η ίδια δίαιτα σε όλες τις γάτες. Ένα πρόγραμμα που είναι κατάλληλο για ένα νεαρό, δραστήριο ζώο μπορεί να είναι υπερβολικό για μια μεγαλύτερη γάτα που περνά πολλές ώρες κοιμισμένη.

Τακτικός έλεγχος του βάρους να γίνεται με αυτοσχεδιασμούς. Ο κτηνίατρος είναι εκείνος που θα καθορίσει αν υπάρχει πράγματι πρόβλημα βάρους, πόσα κιλά χρειάζεται να χάσει και με ποιον ρυθμό. Έτσι, η απώλεια βάρους γίνεται με ασφάλεια και ο στόχος δεν είναι απλώς μια μικρότερη ένδειξη στη ζυγαριά, αλλά μια πιο υγιής και δραστήρια ζωή για τη γάτα. προς αποτελεσματικότερες θεραπείες — τόσο για τους ανθρώπους όσο και για τα ζώα.

το πρόγραμμα μπορεί να χρειαστεί τροποποίηση.

Σημαντικό είναι επίσης να παρατηρούνται αλλαγές στη συμπεριφορά, την όρεξη, την κατανάλωση νερού και τη γενικότερη κατάσταση του ζώου. Οποιαδήποτε ασυνήθιστη αλλαγή χρειάζεται συζήτηση με κτηνίατρο.

Το ζιτούμενο δεν είναι μια «αδύνατη» γάτα

Στόχος δεν είναι να αποκτήσει η γάτα ένα συγκεκριμένο νούμερο στη ζυγαριά, αλλά να διατηρεί ένα υγιές σωματικό βάρος και να μπορεί να κινείται, να παίζει και να περιποιείται τον εαυτό της χωρίς δυσκολία. Η απώλεια βάρους στις γάτες χρειάζεται υπομονή. Μικρές αλλαγές στην ποσότητα και στον τρόπο χορήγησης της τροφής, περισσότερη κίνηση και τακτική παρακολούθηση μπορούν σταδιακά να οδηγήσουν σε σημαντική βελτίωση.

Πάνω απ' όλα, όμως, η δίαιτα μιας υπέρβαρης γάτας δεν πρέπει να γίνεται με αυτοσχεδιασμούς. Ο κτηνίατρος είναι εκείνος που θα καθορίσει αν υπάρχει πράγματι πρόβλημα βάρους, πόσα κιλά χρειάζεται να χάσει και με ποιον ρυθμό. Έτσι, η απώλεια βάρους γίνεται με ασφάλεια και ο στόχος δεν είναι απλώς μια μικρότερη ένδειξη στη ζυγαριά, αλλά μια πιο υγιής και δραστήρια ζωή για τη γάτα. προς αποτελεσματικότερες θεραπείες — τόσο για τους ανθρώπους όσο και για τα ζώα.

Δίκτυο Φορέων Πρόληψης και Προαγωγής Ψυχοκοινωνικής Υγείας



Δευτέρα 12 Οκτωβρίου 2026 • 10:00
Κεντρική Πλατεία Τυρνάβου

Ένα βήμα για το σώμα, ένα βήμα για την ψυχή!

Συμβολικός αγώνας δρόμου για την ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



Κέντρο Κοινότητας
Δημου Τυρνάβου



ΕΟΠΑΕ
Εθνικός Οργανισμός Πρόληψης και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας



Εθνική Αρχή Διασφάλισης και Προώθησης της Ψυχοκοινωνικής Υγείας
Π.Ε. Λάρισας – Ε.Ο.Π.Α.Ε.



Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας
Π.Ε. Λάρισας – Ε.Ο.Π.Α.Ε.



ΜΥΡΜΙΔΟΝΕΣ



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2021-2027
Ευρωπαϊκή Ανάπτυξη για Όλους



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΡΙΣΤΙΑΙΑ 2021-2027



συν·δράμω
ΚΙΝΗΤΗ ΜΟΝΑΔΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΛΑΡΙΣΑΣ



επι·δρώ
ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΤΑ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΡΑΙΣΩΝ & ΕΘΝΩΝ ΑΙ. ΣΑΥΤΕΛΕΣ

Η επικαιροποίηση του ρεπερτορίου έχει ιδιαίτερη σημασία για τους μαθητές που προετοιμάζονται από νωρίς, καθώς η επιλογή των έργων αποτελεί βασικό στάδιο της προετοιμασίας τους. Το Υπουργείο Παιδείας ανακοίνωσε την επικαιροποίηση του ρεπερτορίου έργων για το πανελλαδικώς εξεταζόμενο μάθημα «Μουσική Εκτέλεση και Ερμηνεία», με το νέο ρεπερτόριο να ισχύει για τις εξετάσεις του 2027 και εφεξής.



ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ 2027 Νέο ρεπερτόριο για το μάθημα «Μουσική Εκτέλεση και Ερμηνεία»

Τι αλλάζει για τους υποψηφίους των Μουσικών Τμημάτων – Οι τρεις κατηγορίες μουσικής και η διαδικασία επιλογής των έργων

Νέα δεδομένα έχουν πλέον στη διάθεσή τους οι υποψήφιοι που προετοιμάζονται για τις Πανελλαδικές Εξετάσεις του 2027 και ενδιαφέρονται για την εισαγωγή τους στα Μουσικά Τμήματα των πανεπιστημίων. Το Υπουργείο Παιδείας ανακοίνωσε την επικαιροποίηση του ρεπερτορίου έργων για το πανελλαδικώς εξεταζόμενο μάθημα «Μουσική Εκτέλεση και Ερμηνεία», με το νέο ρεπερτόριο να ισχύει για τις εξετάσεις του 2027 και εφεξής.

Η επικαιροποίηση πραγματοποιήθηκε από τη Διατηρηματική Επιτροπή Έργου και αφορά τα έργα τα οποία μπορούν να επιλέξουν οι υποψήφιοι, ανάλογα με το είδος μουσικής και το μουσικό όργανο ή τη φωνητική τέχνη στην οποία θα εξεταστούν.

Το επικαιροποιημένο υλικό έχει αναρτηθεί στην επίσημη ιστοσελίδα του Υπουργείου Παιδείας, στη σχετική ενότητα για τις εξετάσεις εισαγωγής στα Μουσικά Τμήματα.

Τρεις διαφορετικές κατηγορίες μουσικής Το μάθημα «Μουσική Εκτέλεση και Ερμηνεία» αφορά τρία διαφορετικά είδη μουσικής. Πρόκειται για: Κλασική, Δυτικοευρωπαϊκή μουσική / Τζαζ και Δημοφιλή μουσική / Λαϊκή – Παραδοσιακή μουσική και Βυζαντινή Ψαλτική.

Οι υποψήφιοι καλούνται να επιλέξουν το είδος μουσικής στο οποίο επιθυμούν να εξεταστούν και στη συνέχεια το μουσικό όργανο με το οποίο θα συμμετάσχουν στην εξέταση. Ως μουσικό όργανο θεωρείται και η φωνητική



τέχνη, γεγονός που επιτρέπει στους υποψηφίους να εξεταστούν ως τραγουδιστές, ανάλογα με την κατηγορία που θα επιλέξουν.

Για κάθε μουσικό όργανο ή φωνή προβλέπεται συγκεκριμένο ρεπερτόριο έργων. Το ρεπερτόριο είναι οργανωμένο σε τρεις ομάδες, οι οποίες καλύπτουν διαφορετικά υφολογικά ή και ιστορικά χαρακτηριστικά.

Από αυτές τις τρεις ομάδες, ο υποψήφιος πρέπει να επιλέξει ένα έργο από κάθε ομάδα. Συνολικά, δηλαδή, προετοιμάζει τρία έργα, τα οποία θα παρουσιάσει κατά την εξέταση.

Η εξέταση του 2027 Οι υποψήφιοι των Πανελλαδικών του 2027 έχουν ήδη στη διάθεσή τους και το επίσημο πρόγραμμα των ειδικών και μουσικών μαθημάτων.

Σύμφωνα με το πρόγραμμα του Υπουργείου

Παιδείας, το μάθημα «Μουσική Εκτέλεση και Ερμηνεία» θα εξεταστεί την Τρίτη 22 Ιουνίου 2027 στις 8:30 το πρωί. Οι υποψήφιοι θα πρέπει να βρίσκονται στις αίθουσες εξέτασης έως τις 8:00 π.μ.

Η εξέταση της φωνητικής ή οργανικής μουσικής έχει διάρκεια από 4 έως 6 λεπτά ανά υποψήφιο.

Το δεύτερο πανελλαδικώς εξεταζόμενο μουσικό μάθημα, «Μουσική Αντίληψη, Θεωρία και Αρμονία», θα εξεταστεί νωρίτερα, το Σάββατο 19 Ιουνίου 2027 στις 10:00 το πρωί, με συνολική διάρκεια εξέτασης τρισεπίμισι ώρες.

Έγκαιρη προετοιμασία για τους υποψηφίους Η επικαιροποίηση του ρεπερτορίου έχει ιδιαίτερη σημασία για τους μαθητές που προετοιμάζονται από νωρίς, καθώς η επιλογή των έργων αποτελεί βασικό στάδιο της προ-

ετοιμασίας τους. Οι υποψήφιοι θα πρέπει να μελετήσουν προσεκτικά το νέο υλικό και τις παρατηρήσεις που συνοδεύουν κάθε κατηγορία, προκειμένου να γνωρίζουν με ακρίβεια τις απαιτήσεις της εξέτασης.

Το Υπουργείο Παιδείας έχει αναρτήσει ξεχωριστά το ρεπερτόριο για την Κλασική – Δυτικοευρωπαϊκή Μουσική, την Τζαζ και Δημοφιλή Μουσική, καθώς και τη Λαϊκή – Παραδοσιακή Μουσική και Βυζαντινή Ψαλτική.

Η ανακοίνωση έρχεται σε μια περίοδο κατά την οποία οι υποψήφιοι των Μουσικών Τμημάτων αρχίζουν να οργανώνουν τον σχεδιασμό της προετοιμασίας τους για τις εξετάσεις του 2027. Η γνώση του νέου ρεπερτορίου επιτρέπει στους μαθητές και στους εκπαιδευτικούς τους να προγραμματίσουν εγκαίρως τη μελέτη, να επιλέξουν τα κατάλληλα έργα και να δουλέψουν πάνω στις απαιτήσεις της ερμηνείας.

Υπενθυμίζεται ότι μέσω των ειδικών μουσικών εξετάσεων οι υποψήφιοι διεκδικούν την εισαγωγή τους στα πέντε Μουσικά Τμήματα των ελληνικών πανεπιστημίων. Η διαδικασία περιλαμβάνει τόσο το πρακτικό σκέλος της μουσικής εκτέλεσης και ερμηνείας όσο και το θεωρητικό μάθημα της μουσικής αντίληψης, θεωρίας και αρμονίας.

Το νέο ρεπερτόριο αποτελεί, επομένως, το βασικό οδηγό για την προετοιμασία των υποψηφίων του 2027, οι οποίοι θα πρέπει να επιλέξουν εγκαίρως τα τρία έργα που θα παρουσιάσουν, ένα από κάθε προβλεπόμενη ομάδα.

Η Κέιτ Γουάιλερ επιστρέφει σε μια νέα, επικίνδυνη πολιτική πραγματικότητα, καθώς η εύθραυστη ισορροπία μεταξύ ΗΠΑ και Ηνωμένων Βασιλείου απειλείται από μια νέα διεθνή κρίση

Η άνοδος της Γκρέις Πεν στην προεδρία αλλάζει τις ισορροπίες, ενώ η σχέση της με τον Χαλ Γουάιλερ βρίσκεται στο επίκεντρο μιας πολιτικής συνωμοσίας που μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε πόλεμο



DIPLOMAT

Η εξουσία αλλάζει τους κανόνες του παιχνιδιού... Η Διπλωμάτισσα Επιστρέφει

Υπάρχουν τηλεοπτικές σειρές που χρησιμοποιούν την πολιτική ως σκηνικό και υπάρχουν σειρές που καταφέρνουν να μετατρέψουν την πολιτική σε πρωταγωνιστή. «Η Διπλωμάτισσα» ανήκει ξεκάθαρα στη δεύτερη κατηγορία. Από την πρώτη της σεζόν, η σειρά του Netflix δεν προσπάθησε να παρουσιάσει τη διεθνή διπλωματία ως έναν κόσμο γεμάτο επίσημες δηλώσεις, ατελείωτες συσκέψεις και δυσνόητους γεωπολιτικούς όρους. Αντίθετα, επέλεξε να τη μετατρέψει σε ένα γρήγορο, νευρικό και συχνά απρόβλεπτο πολιτικό θρίλερ, όπου μια λάθος λέξη μπορεί να έχει μεγαλύτερες συνέπειες από μια στρατιωτική κίνηση.

Γράφει η Έυη Γκουλιάρα

Στις 15 Οκτωβρίου, η σειρά επιστρέφει για την τέταρτη σεζόν και αυτή τη φορά το παιχνίδι εξουσίας γίνεται ακόμη πιο προσωπικό. Η Κέιτ Γουάιλερ, την οποία υποδύεται η Κέρι Ράσελ, δεν καλείται απλώς να διαχειριστεί μια νέα διεθνή κρίση. Βρίσκεται αντιμέτωπη με ανθρώπους που μέχρι πρόσφατα θεωρούσε συμμάχους και, κυρίως, με έναν σύζυγο του οποίου οι πολιτικές επιλογές μπορεί να έχουν συνέπειες πολύ μεγαλύτερες από αυτές που μπορεί να αντέξει μια προσωπική σχέση.

Η νέα σεζόν ξεκινά από το σημείο όπου σταμάτησε η τρίτη. Η Κέιτ έχει πλέον κάθε λόγο να αμφιβάλλει για τον Χαλ Γουάιλερ, τον οποίο υποδύεται ο Ρούφους Σιούελ, αλλά και για την ίδια την πρόεδρο των Ηνωμένων Πολιτειών, Γκρέις Πεν, την

οποία ενσαρκώνει η Άλισον Τζάνεϊ. Η σχέση ανάμεσα στους τρεις χαρακτήρες αποτελεί πλέον ένα από τα πιο επικίνδυνα τρίγωνα εξουσίας της σειράς. Και εδώ ακριβώς βρίσκεται ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία της τέταρτης σεζόν. Η Γκρέις Πεν δεν είναι πλέον η αντιπρόεδρος που παρακολουθούσε τις εξελίξεις από την άκρη του πολιτικού κάδρου. Είναι η πρόεδρος των Ηνωμένων Πολιτειών και έχει πλέον στα χέρια της την πραγματική εξουσία. Η άνοδος



Ο γάμος της Κέιτ και του Χαλ δοκιμάζεται περισσότερο από ποτέ, καθώς η προσωπική σχέση τους μπλέκεται ολο και περισσότερο με τις πολιτικές φιλοδοξίες και τις αποφάσεις τους

της Γκρέις στην προεδρία αλλάζει τη δυναμική ολόκληρης της ιστορίας και δημιουργεί ένα νέο ερώτημα: τι συμβαίνει όταν ένας άνθρωπος με τεράστια πολιτική δύναμη συναντά έναν άνθρωπο που είναι εξίσου φιλόδοξος και εξίσου πρόθυμος να αναλάβει ρίσκα; Η απάντηση, όπως προιδεάζει η επίσημη περιγραφή της σεζόν, μόνο καθοσκευαστική δεν είναι. Η Γκρέις και ο Χαλ βρίσκονται στο επίκεντρο μιας συνωμοσίας που αφορά την απόκτηση του ισχυρότερου όπλου της Ρωσίας, μια εξέλιξη που μπορεί να οδηγήσει τις Ηνωμένες Πολιτείες σε πόλεμο.

Η Κέιτ, από την άλλη πλευρά, βρίσκεται στη δυσάρεστη θέση να πρέπει να αντιμετωπίσει την κατάσταση όχι μόνο ως διπλωμάτης αλλά και ως σύζυγος. Και αυτή η σύγκρουση ανάμεσα στον επαγγελματικό και τον προσωπικό της ρόλο είναι ίσως το πιο ενδιαφέρον στοιχείο ολόκληρης της σειράς. Γιατί η Κέιτ μπορεί να διαχειριστεί μια διεθνή κρίση. Μπορεί να διαπραγματευτεί με κυβερνήσεις, να αναγνωρίσει πολιτικές παγίδες και να καταλάβει πότε ένας σύμμαχος λέει περισσότερα από όσα πραγματικά εννοεί. Αυτό που δυσκολεύεται περισσότερο να διαχειριστεί είναι η αβεβαιότητα μέσα στον ίδιο της τον γάμο. Η «Διπλωμάτισσα» έχει από την αρχή επενδύσει στη σχέση της Κέιτ με τον Χαλ, όχι ως μια παράλληλη ρομαντική ιστορία αλλά ως ένα δεύτερο πολιτικό μέτωπο. Οι δυο τους γνωρίζονται βαθιά, καταλαβαίνουν ο ένας τον τρόπο σκέψης του άλλου και διαθέτουν μια κοινή πολιτική εμπειρία που τους κάνει εξαιρετικά αποτελεσμα-

τικούς. Την ίδια στιγμή, όμως, ακριβώς αυτή η γνώση μπορεί να τους κάνει και επικίνδунους ο ένας για τον άλλον. Στην τέταρτη σεζόν, αυτή η σχέση φτάνει σε ένα νέο σημείο. Ο Χαλ δεν είναι πλέον απλώς ο σύζυγος της πρέσβειρας. Είναι ο αντιπρόεδρος των Ηνωμένων Πολιτειών και έχει πλέον πρόσβαση στην καρδιά της αμερικανικής εξουσίας. Η σχέση του με τη Γκρέις Πεν αποκτά ιδιαίτερη πολιτική σημασία και η Κέιτ βρίσκεται απέναντι σε μια συμμαχία που μπορεί να είναι πιο ισχυρή από όσο θα ήθελε. Το ενδιαφέρον είναι ότι η σειρά δεν παρουσιάζει αυτή τη σχέση ως ένα απλό ερωτικό τρίγωνο. Η δημιουργός και showrunner Ντέμπορα Καν έχει περιγράψει τη δυναμική Κέιτ, Χαλ, Γκρέις και Τοντ ως μια σύγκρουση δύο γάμων, όπου οι επαγγελματικοί ρόλοι των τεσσάρων προσώπων επηρεάζουν διαρκώς τις προσωπικές τους σχέσεις.

Και κάπου εδώ μπαίνει στο παιχνίδι ο Τοντ Πεν, τον οποίο υποδύεται ο Μπράντλεϊ Γουίτφορντ. Ο σύζυγος της προέδρου αποκτά πολύ μεγαλύτερο ρόλο στην τέταρτη σεζόν και μετατρέπεται σε έναν απρόσμενο σύμμαχο για την Κέιτ. Οι δυο τους δεν ξεκινούν από θέση εμπιστοσύνης. Αντιθέτως, είναι δύο άνθρωποι που έχουν κάθε λόγο να αντιμετωπίζουν ο ένας τον άλλον με επιφύλαξη. Όμως η κοινή τους ανησυχία για όσα συμβαίνουν γύρω από τον Χαλ και τη Γκρέις τους φέρνει στην ίδια πλευρά. Αυτό δημιουργεί μια από τις πιο ενδιαφέρουσες ισορροπίες της νέας σεζόν. Από τη μία βρίσκονται η Γκρέις και ο Χαλ, δύο άνθρωποι με μεγάλη πολιτική επιρροή

Η τέταρτη σεζόν μετατρέπει την εμπιστοσύνη στο μεγαλύτερο διακύβευμα, με την Κέιτ να πρέπει να αποφασίσει ποιον μπορεί πραγματικά να εμπιστευτεί, ενώ ο Τοντ Πεν εξελίσσεται σε έναν απρόσμενο σύμμαχό της



και διάθεση να αναλάβουν υψηλό ρίσκο. Από την άλλη, η Κέιτ και ο Τοντ, δύο άνθρωποι που αντιλαμβάνονται ότι η συγκεκριμένη πολιτική συμμαχία μπορεί να οδηγήσει την κατάσταση πολύ πέρα από τα όρια ενός ακόμη πολιτικού παιχνιδιού. Η σειρά αποκτά έτσι μια σχεδόν ειρωνική διάσταση. Οι δύο γάμοι που βρίσκονται στο κέντρο της ιστορίας λειτουργούν σαν καθρέφτες. Οι άνθρωποι που υποτίθεται ότι θα έπρεπε να εμπιστεύονται περισσότερο ο ένας τον άλλον αρχίζουν να αμφιβάλλουν. Και εκείνοι που κανονικά δεν θα είχαν κανέναν λόγο να συνεργαστούν, βρίσκουν έναν κοινό στόχο. Η επιστροφή της Άλισον Τζάνεϊ και του Μπράντλεϊ Γουίτφορντ σε ακόμη πιο κεντρικούς ρόλους αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα της τέταρτης σεζόν. Οι δύο ηθοποιοί, γνωστοί στο τηλεοπτικό κοινό και από το «The West Wing», φέρνουν στη σειρά μια διαφορετική δυναμική, καθώς γνωρίζουν πολύ καλά πώς να κινηθούν μέσα

σε ένα πολιτικό δράμα. Για την τέταρτη σεζόν, μάλιστα, έχουν αναβαθμιστεί σε βασικά μέλη του καστ, όπως και η Νάνα Μενσά, που υποδύεται την προσωπάρχη του Λευκού Οίκου Μπίλι Απία. Αυτό που κάνει, όμως, τη νέα σεζόν πραγματικά ενδιαφέρουσα δεν είναι απλώς το μεγαλύτερο πολιτικό διακύβευμα. Είναι το γεγονός ότι η σειρά συνεχίζει να εξετάζει την εξουσία μέσα από τις ανθρώπινες σχέσεις. Στον κόσμο της «Διπλωμάτισσας», η εξουσία δεν βρίσκεται μόνο στον Λευκό Οίκο. Βρίσκεται σε μια συζήτηση μεταξύ δύο συζύγων. Σε ένα τηλεφώνημα που γίνεται την κατάλληλη στιγμή. Σε μια πληροφορία που δεν φτάνει ποτέ στον σωστό άνθρωπο. Σε μια πολιτική απόφαση που λαμβάνεται πίσω από κλειστές πόρτες. Και, κυρίως, στην ικανότητα κάποιου να καταλάβει ποιος λέει την αλήθεια και ποιος όχι. Αυτό είναι και το σημείο όπου η σει-

ρά αποφεύγει να γίνει ένα συμβατικό πολιτικό θρίλερ. Η Κέιτ Γουάιλερ δεν είναι η αλάνθαστη ηρωίδα που έχει πάντα την απάντηση. Είναι ένας χαρακτήρας που κάνει λάθη, θυμώνει, φοβάται, αντιδρά παρορμητικά και συχνά προσπαθεί να καταλάβει τι πραγματικά συμβαίνει ενώ η κατάσταση έχει ήδη ξεφύγει από τον έλεγχό της. Η Κέρι Ράσελ έχει καταφέρει να δώσει στην Κέιτ αυτή την ακριβώς την ατέλεια που χρειάζεται για να παραμείνει ανθρώπινη. Δεν παρακολουθούμε μια υπερηρωίδα της διπλωματίας. Παρακολουθούμε μια γυναίκα που προσπαθεί να κάνει τη δουλειά της όσο καλύτερα μπορεί ενώ η προσωπική της ζωή καταρρέει γύρω της. Και όσο η τέταρτη σεζόν προχωρά, το ερώτημα δεν είναι μόνο αν η Κέιτ θα καταφέρει να αποτρέψει μια διεθνή σύγκρουση. Είναι αν θα καταφέρει να καταλάβει ποιος βρίσκεται πραγματικά στο πλευρό της.

Η νέα σεζόν φαίνεται να ανεβάζει σημαντικά το πολιτικό διακύβευμα. Η εύθραυστη ειρήνη που η Κέιτ είχε καταφέρει να διαμορφώσει ανάμεσα στις Ηνωμένες Πολιτείες και το Ηνωμένο Βασίλειο απειλείται από ένα καταστροφικό γεγονός. Η σχέση της με τον Χαλ βρίσκεται σε ακόμη πιο ασαφές σημείο. Το αποτέλεσμα είναι μια σειρά που κινείται ταυτόχρονα σε δύο επίπεδα. Στο πρώτο, έχουμε ένα γεωπολιτικό θρίλερ με διεθνείς συνέπειες. Στο δεύτερο, έχουμε μια ιστορία για την εμπιστοσύνη και την προδοσία. Και το δεύτερο επίπεδο είναι εκείνο που κάνει το πρώτο ακόμη πιο αποτελεσματικό. Γιατί τελικά η μεγαλύτερη απειλή για την Κέιτ δεν είναι απαραίτητα ένας εχθρός που βρίσκεται απέναντι. Μπορεί να είναι κάποιος που βρίσκεται δίπλα της. Αυτό ακριβώς κάνει την τέταρτη σεζόν να έχει ενδιαφέρον ακόμη και για όσους δεν παρακολουθούν συστηματικά πολιτικές σειρές. Η «Διπλωμάτισσα» δεν απαιτεί από τον θεατή να γνωρίζει τη διεθνή πολιτική για να καταλάβει τι διακυβεύεται. Του ζητά κάτι πολύ πιο απλό: να αναρωτηθεί πόσο καλά μπορεί πραγματικά να γνωρίζει έναν άνθρωπο που βρίσκεται δίπλα του. Η τέταρτη σεζόν επιστρέφει, λοιπόν, με ένα πολύ πιο επικίνδυνο περιβάλλον. Η Γκρέις Πεν έχει πλέον την προεδρία. Ο Χαλ βρίσκεται στην αντιπροεδρία. Η Κέιτ προσπαθεί να διαχειριστεί μια κρίση που μπορεί να ξεπεράσει τα όρια της διπλωματίας και ο Τοντ βρίσκεται σε μια θέση όπου πρέπει να αποφασίσει αν θα προστατεύσει τη σύζυγό του ή αν θα βοηθήσει να αποκαλυφθεί πόσο μακριά έχει φτάσει το πολιτικό παιχνίδι. Η ίδια η Netflix προειδοποιεί ότι η νέα σεζόν θα φέρει ακόμη μεγαλύτερες ανατροπές και ότι οι ισορροπίες που γνωρίζαμε μέχρι σήμερα πρόκειται να δοκιμαστούν σοβαρά.

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Από τα Facebook Files μέχρι το μαγικό λυχνάρι

Γράφει η Έυη Γκουλιάρη

Οι κινηματογραφικές αίθουσες αλλάζουν πρόγραμμα και μας καλούν να αφήσουμε για λίγο το κινητό, το Netflix και την αιώνια ερώτηση «τι θα δούμε απόψε». Η νέα κινηματογραφική εβδομάδα έχει απ' όλα: σκάνδαλα τεχνολογικών κολοσσών, τηλεοπτική ματαιοδοξία, επιστημονική φαντασία, μεταφυσικό τρόμο, πόλεμο, animation και ένα μαγικό λυχνάρι. Δηλαδή, σχεδόν ό,τι χρειάζεται ένας άνθρωπος για να ξεχάσει την πραγματικότητα – ή να τη θυμηθεί ακόμη περισσότερο. Πρώτο στη λίστα το THE SOCIAL RECKONING, μια ταινία που καταπιάνεται με τα Facebook Files και τις αποκαλύψεις γύρω από τον τρόπο λειτουργίας ενός από τους μεγαλύτερους τεχνολογικούς κολοσσούς του πλανήτη. Μια ιστορία με μηχανικούς, δημοσιογράφους, αποκαλύψεις και μυστικά. Με λίγα λόγια, όλα όσα θα θέλαμε να μην ξέρουμε για τα social media, ενώ συνεχίζουμε να τα χρησιμοποιούμε περίπου οκτώ ώρες την ημέρα. Στο PRIMETIME, ο Ρόμπερτ Πάτινσον βρίσκεται σε έναν κόμιο όπου η τηλεθέαση είναι σχεδόν θρησκεία. Η ιστορία του

τηλεοπτικού παρουσιαστή Κρις Χάνσεν θυμίζει μια απλή αρχή της τηλεόρασης: όσο μεγαλύτερη η αγωνία, τόσο μεγαλύτερο το νούμερο. Και κάπου εκεί η δημοσιογραφία συναντά το θέαμα και κανείς δεν ξέρει ποιος από τους δύο κερδίζει. Για όσους θέλουν κάτι πιο... υπαρξιακό, έρχεται η ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ (RESURRECTION). Επιστημονική φαντασία, σκοτεινή ατμόσφαιρα και μεγάλες ιδέες. Γιατί αν η καθημερινότητα δεν σας είναι ήδη αρκετά περίπλοκη, πάντα υπάρχει η λύση μιας ταινίας που θα σας κάνει να αναρωτήστε τι ακριβώς συνέβη μέχρι να πέσουν οι τίτλοι τέλους. Στην ΑΛΛΗ MAMA (OTHER MOMMY), η Τζέσικα Τσαστέιν μπαίνει σε έναν κόσμο όπου το «μαμά, φοβάμαι» αποκτά εντελώς διαφορετική σημασία. Με τον Τζέιμς Γουάν στην παραγωγή, το μεταφυσικό στοιχείο είναι εγγυημένο. Ιδανική επιλογή για όσους θεωρούν ότι μια ήρεμη βραδιά στο σπίτι είναι υπερεκτιμημένη. Το ΞΕΧΑΣΜΕΝΟ ΝΗΣΙ (FORGOTTEN ISLAND) έρχεται για το οικογενειακό κοινό. Animation, περιπέτεια και φαντασία, δηλαδή

η τέλεια ευκαιρία να πάτε σινεμά με τα παιδιά και να ανακαλύψετε, περίπου στα μισά της ταινίας, ότι τελικά περνάτε καλύτερα εσείς. Στην πιο σκληρή πλευρά της εβδομάδας βρίσκεται το ντοκιμαντέρ ΓΑΖΑ: Η ΛΩΡΙΔΑ ΤΗΣ ΕΞΟΝΤΩΣΗΣ. Χωρίς φαντασία και χωρίς εύκολες λύσεις, καταγράφει την πραγματικότητα των ανθρώπων που ζουν μέσα στον πόλεμο. Μια ταινία που δεν χρειάζεται ιδιαίτερο σχολιασμό. Μερικές φορές η πραγματικότητα είναι από μόνη της αρκετά σκληρή. Και για το τέλος, Ο ΤΑΔ ΚΑΙ ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ ΛΥΧΝΑΡΙ, η παιδική περιπέτεια της εβδομάδας. Ένα μαγικό λυχνάρι, μια περιπέτεια και η διαχρονική υπόσχεση ότι κάπου υπάρχει μια καλύτερη πραγματικότητα. Αν δεν τη βρούμε στην καθημερινότητα, τουλάχιστον μπορούμε να τη βρούμε στην αίθουσα. Επτά ταινίες, επτά διαφορετικοί κόσμοι. Και τελικά το μόνο πραγματικά δύσκολο είναι να αποφασίσετε ποιον από αυτούς θέλετε να επισκεφθείτε πρώτα.

THE SOCIAL RECKONING



Η The Social Reckoning μεταφέρει στη μεγάλη οθόνη μία από τις πιο πολυσυζητημένες ιστορίες γύρω από τη δύναμη, την επιρροή και τις σκοτεινές πλευρές των social media. Στο επίκεντρο βρίσκονται τα Facebook Files, η μεγάλη δημοσιογραφική έρευνα που αποκάλυψε εσωτερικά έγγραφα και πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας του Facebook και τις συνέπειες που μπορεί να έχουν οι αποφάσεις μιας τεχνολογικής πλατφόρμας σε εκατομμύρια ανθρώπους. Η ιστορία ακολουθεί μια πρώην μηχανικό του Facebook, η οποία βρίσκεται αντιμέτωπη με ένα δύσκολο δίλημμα

να παραμείνει σιωπηλή ή να δημοσιοποιήσει στοιχεία που θεωρεί ότι πρέπει να γνωρίζει το κοινό. Η απόφασή της να μιλήσει την φέρνει σε επαφή με έναν δημοσιογράφο της Wall Street Journal, ο οποίος αναλαμβάνει να ερευνήσει σε βάθος τις πληροφορίες και να αποκάλυψει όσα συμβαίνουν πίσω από τις κλειστές πόρτες μιας από τις ισχυρότερες εταιρείες τεχνολογίας στον κόσμο. Καθώς η δημοσιογραφική έρευνα προχωρά, αποκαλύπτεται ένας πολύπλοκος μηχανισμός στον οποίο η τεχνολογία, τα προσωπικά δεδομένα, η επιχειρηματική ανάπτυξη και η ανάγκη για ολόενα

μεγαλύτερη αλληλεπίδραση των χρηστών συνυπάρχουν με δύσκολες ηθικές αποφάσεις. Οι πρωταγωνιστές καλούνται να αντιμετωπίσουν όχι μόνο την εταιρική πίεση, αλλά και τις συνέπειες που μπορεί να έχει η αποκάλυψη πληροφοριών για τους ίδιους και για τους ανθρώπους που βρίσκονται γύρω τους. Η ταινία δεν περιορίζεται στην ιστορία μιας δημοσιογραφικής αποκάλυψης. Θέτει στο επίκεντρο ένα μεγαλύτερο ερώτημα: πόσο πραγματικά γνωρίζουμε για τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν οι πλατφόρμες που χρησιμοποιούμε καθημερινά;



PRIMETIME

Το PRIMETIME μεταφέρει στη μεγάλη οθόνη μια ιστορία βασισμένη σε πραγματικά γεγονότα, με φόντο τον κόσμο της αμερικανικής τηλεόρασης, όπου η τηλεθέαση μπορεί να καθορίσει την επιτυχία, την καριέρα, αλλά και τα όρια που είναι διατεθειμένος να ξεπεράσει κάποιος για να παραμείνει στην κορυφή. Ο Ρόμπερτ Πάτινσον υποδύεται τον Κρις Χάνσεν, έναν φιλόδοξο τηλεοπτικό παρουσιαστή που βλέπει την εκπομπή του να αντιμετωπίζει προβλήματα τηλεθέασης. Σε μια προσπάθεια να την επαναφέρει στην κορυφή, αναζητά μια ιστορία που θα τραβήξει την προσοχή του κοινού και θα δημιουργήσει το πολυπόθητο τηλεοπτικό γεγονός.



ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ

Μας μεταφέρει σε έναν μακρινό και αινιγματικό κόσμο, όπου η ανθρωπότητα βρίσκεται αντιμέτωπη με ένα από τα μεγαλύτερα ερωτήματα που μπορεί να θέσει η επιστημονική φαντασία: τι θα συνέβαινε αν ο άνθρωπος μπορούσε πραγματικά να νικήσει τον θάνατο; Η ιστορία ξεκινά σε ένα μέλλον όπου η τεχνολογία έχει φτάσει σε επίπεδα που μέχρι σήμερα μοιάζουν αδιανότητα. Η έννοια της ζωής, του θανάτου και της ανθρώπινης ύπαρξης αρχίζει να αλλάζει, καθώς η επιστήμη επιχειρεί να ξεπεράσει τα φυσικά όρια που γνωρίζουμε.

Επτά νέες ταινίες για όλα τα γούστα – σκάνδαλα, τηλεοπτική ματαιοδοξία, τρόμος, επιστημονική φαντασία, πόλεμος και animation στη μεγάλη οθόνη

ΑΛΛΗ MAMA

Είναι ένα σκοτεινό μεταφυσικό θρίλερ που εξερευνά έναν από τους πιο βαθιά ριζωμένους φόβους: την αίσθηση ότι κάτι δεν πάει καλά μέσα στο ίδιο μας το σπίτι. Και όταν αυτό το «κάτι» αφορά ένα παιδί και τη μητέρα του, η ασφάλεια μετατρέπεται πολύ γρήγορα σε εφιάλτη. Η ιστορία ακολουθεί μια μητέρα που προσπαθεί να προστατεύσει την οικογένειά της, όταν αρχίζει να αντιλαμβάνεται ότι το παιδί της συμπεριφέρεται διαφορετικά. Παράξενα περιστατικά, ανεξήγητες αλλαγές και μια ολόενα πιο έντονη αίσθηση ότι κάποιος ή κάτι βρίσκεται ανάμεσά τους δημιουργούν ένα κλίμα φόβου που συνεχώς κλιμακώνεται. Καθώς η κατάσταση γίνεται όλο και πιο ανησυχητική, η πρωταγωνίστρια αρχίζει να αμφισβητεί ακόμη και όσα βλέπει με τα ίδια της τα μάτια. Είναι πραγματικά το παιδί

της αυτό που βρίσκεται απέναντί της ή μια άγνωστη δύναμη έχει πάρει τη θέση του; Και πόσο μακριά μπορεί να φτάσει μια μητέρα προκειμένου να προστατεύσει το παιδί της όταν δεν μπορεί πλέον να εμπιστευτεί ούτε την ίδια της την πραγματικότητα; Η παρουσία της Τζέσικα Τσαστέιν δίνει στην ιστορία έναν έντονα δραματικό χαρακτήρα, καθώς ο φόβος δεν προέρχεται μόνο από το μεταφυσικό στοιχείο, αλλά και από την αμφιβολία, την αγωνία και την απώγνωση μιας μητέρας που βλέπει τον κόσμο της να καταρρέει. Με τον Τζέιμς Γουάν στην παραγωγή, η ΑΛΛΗ MAMA κινείται στον χώρο του ψυχολογικού και μεταφυσικού τρόμου, εκεί όπου το πιο τρομακτικό πράγμα δεν είναι πάντα αυτό που κρύβεται στο σκοτάδι, αλλά αυτό που μπορεί να βρίσκεται ακριβώς δίπλα μας.



ΞΕΧΑΣΜΕΝΟ ΝΗΣΙ

Είναι μια οικογενειακή περιπέτεια animation που μας ταξιδεύει σε έναν μυστηριώδη κόσμο γεμάτο φαντασία, χιούμορ και απρόβλεπτες περιπέτειες. Η ιστορία ακολουθεί μια ομάδα ηρώων που καταλήγει σε ένα παράξενο και απομονωμένο νησί, έναν τόπο που μοιάζει να έχει ξεχαστεί από τον υπόλοιπο κόσμο. Εκεί, τίποτα δεν είναι ακριβώς όπως φαίνεται. Το νησί κρύβει μυστικά, άγνωστους κινδύνους και έναν ολόκληρο κόσμο που περιμένει να ανακαλυφθεί.



Αυτό που ξεκινά ως μια προσπάθεια να βρουν τον δρόμο της επιστροφής εξελίσσεται σε μια μεγάλη περιπέτεια, καθώς οι πρωταγωνιστές αναγκάζονται να συνεργαστούν, να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες και να ανακαλύψουν τη δύναμη που κρύβει η φιλία και η ομαδικότητα. Στην πορεία θα συναντήσουν παράξενα πλάσματα, θα βρεθούν μπροστά σε αναπάντεχες δοκιμασίες και θα ανακαλύψουν ότι το «ξεχασμένο» νησί ίσως κρύβει πολύ περισσότερα από όσα μπορούσαν αρχικά να φανταστούν. Με πολύχρωμη animation αισθητική, περιπέτεια και αρκετές δόσεις χιούμορ, το ΞΕΧΑΣΜΕΝΟ ΝΗΣΙ απευθύνεται κυρίως στο οικογενειακό κοινό, προσφέροντας μια ιστορία για τη φιλία, τη συνεργασία, το θάρρος και την ανακάλυψη του άγνωστου.



ΓΑΖΑ: Η ΛΩΡΙΔΑ ΤΗΣ ΕΞΟΝΤΩΣΗΣ

Το ντοκιμαντέρ «Γάζα: Η Λωρίδα της Εξόντωσης», σε σκηνοθεσία του Ραφαέλ Ράνγκελ, επιχειρεί να καταγράψει την καθημερινότητα των ανθρώπων που ζουν στη Γάζα μέσα στις συνθήκες του πολέμου. Μακριά από τη λογική των αριθμών και των σύντομων ειδήσεων, η κάμερα στρέφεται στους ανθρώπους που βρίσκονται στο επίκεντρο της σύγκρουσης. Η ταινία καταγράφει εικόνες από μια περιοχή όπου η καθημερινότητα έχει ανατραπεί, με τους αμάχους να καλούνται να αντιμετωπίσουν τις συνέπειες των πολεμικών επιχειρήσεων, τις καταστροφές, τις απώλειες και την αβεβαιότητα για την επόμενη ημέρα.



Ο ΤΑΔ ΚΑΙ ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ ΛΥΧΝΑΡΙ

Ο Tad, ο γνωστός και ακούρατος εξερευνητής, επιστρέφει στη μεγάλη οθόνη για μια ακόμη περιπέτεια γεμάτη μυστήριο, χιούμορ και... μαγεία. Αυτή τη φορά, η αναζήτησή του τον οδηγεί σε ένα μυστηριώδες μαγικό λυχνάρι, το οποίο κρύβει μια δύναμη ικανή να αλλάξει τα πάντα.



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. ♥

Μ. ΝΑΒΑΚΟΥΔΗ
«Ο πηλός είμαστε εμείς»
Η κεραμίστρια μιλά για τη δύναμη του πηλού, τη δημιουργία, την αναπηρία και τη νέα εβδομαδιαία δράση του ΚΔΗΦ ANIMUS
ΣΕΛ. 26-27

Ιπποκράτειος

Πολιτεία

|| WEEKLY HEALTH NEWS ||

ΚΥΡΙΑΚΗ 11 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ ΥΓΕΙΑΣ | ISSUE 15

ΣΙΝΕΜΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
Μια βραδιά με τη δύναμη της παρέας
ΣΕΛ. 18-21

ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΓΙΑ BIENNEH



Το ΚΔΗΦ ANIMUS έφτιαξε βαλίτσες και πετάει...

Στις 15 Οκτωβρίου, οι ωφελούμενοι ταξιδεύουν για πρώτη φορά όλοι μαζί σε ένα ταξίδι όνειρο ζωής ΣΕΛ. 8-9

ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΦΡΑΓΚΑΚΗ «Όσοι περνάνε τη δύσκολη φάση της αρχής, να έχουν πίστη και ελπίδα»

ΒΑΡΕΩΣ ΠΑΣΧΟΝΤΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ - Η μάχη που δεν τελειώνει όταν κλείνει η πόρτα της ΜΕΘ

Η παρατεταμένη νοσηλεία, η μυοπάθεια, οι επιπλοκές και η κρίσιμη σημασία της πρώιμης κινητοποίησης ΣΕΛ. 4-7



ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΕΡΑΜΙΚΗΣ

Ο πηλός που γίνεται έκφραση

Μια νέα δημιουργική εμπειρία ανοίγει κάθε εβδομάδα έναν διαφορετικό δρόμο έκφρασης, συμμετοχής και κοινωνικοποίησης για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS ΣΕΛ. 25

ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ ΣΤΟ ΚΑΑ ΚΥΑΝΟΥΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

Η τέχνη γίνεται κομμάτι της αποκατάστασης

Οι ασθενείς αφήνουν πίσω τη ρουτίνα της νοσηλείας, ενεργοποιούν σώμα και σκέψη, ενισχύουν τη λεπτή κινητικότητα και τη συγκέντρωση ΣΕΛ. 12-13



ΕΡΧΕΤΑΙ
HALLIWICK
FUNDATION
COURSE
27-30
ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Την υγεία μας να 'χουμε...

Από τη Λόλα Γάτσιου

Πόσο σημαντικό είναι να έχεις έναν στόχο στην αποκατάσταση;

Στην αποκατάσταση, η πρόοδος συχνά μετριέται με αριθμούς, κινήσεις, επιδόσεις και λειτουργικές δυνατότητες. Πόσο μπορεί να κινηθεί ένας άνθρωπος, πόσο καλά μπορεί να σταθεί, να περπατήσει, να χρησιμοποιήσει το χέρι του ή να εκτελέσει μια συγκεκριμένη δραστηριότητα. Όλα αυτά είναι σημαντικά. Όμως πίσω από κάθε θεραπευτικό στόχο υπάρχει ένας άνθρωπος που θέλει να επιστρέψει στη ζωή του. Και κάπου εκεί βρίσκεται η πραγματική σημασία του προσωπικού στόχου.

Για έναν άνθρωπο που βρίσκεται σε διαδικασία αποκατάστασης, το «να περπατήσω καλύτερα» μπορεί να είναι ένας σημαντικός θεραπευτικός στόχος. Όμως το «να μπορώ να πάω μόνος μου μέχρι τον καφέ της γειτονιάς» μπορεί να είναι κάτι πολύ μεγαλύτερο. Μπορεί να σημαίνει ανεξαρτησία. Να σημαίνει ότι μπορεί να βγει από το σπίτι χωρίς να χρειάζεται διαρκώς τη βοήθεια κάποιου άλλου. Να συναντήσει έναν φίλο, να παραγγείλει τον καφέ του, να αισθανθεί ξανά μέρος της καθημερινότητας. Για κάποιον άλλον, ο στόχος μπορεί να είναι η επιστροφή στην εργασία. Για έναν γονέα, να μπορεί να σηκώσει ή να αγκαλιάσει το παιδί του. Για έναν άνθρωπο που αγαπά τα ταξίδια, να μπορέσει



να οργανώσει ξανά μια απόδραση. Για κάποιον άλλο, απλώς να βγει με τους φίλους του ένα βράδυ χωρίς να αισθάνεται ότι η κατάστασή του αποτελεί εμπόδιο. Αυτοί οι στόχοι δεν είναι λιγότερο σημαντικοί επειδή δεν αποτυπώνονται πάντα σε έναν πίνακα αξιολόγησης. Αντίθετα, δίνουν στην προσπάθεια ένα προσωπικό νόημα. Η σύγχρονη αποκατάσταση δεν αφορά μόνο τη βελτίωση μιας σωματικής λειτουργίας. Αφορά την επιστροφή του ανθρώπου σε όσο το δυνατόν περισσότερες πτυχές της ζωής του. Η αυτονομία, η συμμετοχή, η κοινωνική επανένταξη και η δυνατότητα να παίρνει αποφάσεις για την καθημερινότητά του αποτελούν ουσιαστικά κομμάτια αυτής της διαδρομής.

Γι' αυτό και ο στόχος χρειάζεται να είναι προσωπικός. Δεν μπορεί να είναι ίδιος για όλους. Ο κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές ανάγκες, διαφορετικές επιθυμίες, διαφορετικές προτεραιότητες και διαφορετική εικόνα για το τι σημαίνει «επιστρέφω στη ζωή μου». Για κάποιον μπορεί να είναι ένα ακόμη βήμα χωρίς βοήθεια. Για κάποιον άλλον, η επιστροφή σε μια επαγγελματική δραστηριότητα. Και για κάποιον τρίτο, μια απλή καθημερινή πράξη που πριν από λίγο καιρό θεωρούσε αυτονόητη. Η αξία του στόχου βρίσκεται και σε κάτι ακόμη: δημιουργεί ένα σημείο αναφοράς

για την προσπάθεια. Οι δύσκολες ημέρες υπάρχουν. Η πρόοδος δεν είναι πάντα γραμμική και κάποιες φορές ένα μικρό βήμα μπορεί να απαιτεί μεγάλη προσπάθεια. Όταν όμως υπάρχει ένας στόχος που έχει πραγματική σημασία για τον ίδιο τον άνθρωπο, κάθε μικρή κατάκτηση αποκτά μεγαλύτερη αξία. Σε αυτή τη διαδικασία, ο ρόλος της ομάδας αποκατάστασης είναι καθοριστικός. Οι επαγγελματίες υγείας δεν καλούνται μόνο να σχεδιάσουν ένα θεραπευτικό πρόγραμμα, αλλά να ακούσουν τον άνθρωπο, να κατανοήσουν τι θέλει να πετύχει και να μετατρέψουν αυτή την επιθυμία σε ρεαλιστικά, σταδιακά βήματα.

Γιατί τελικά η αποκατάσταση δεν έχει ως μοναδικό προορισμό μια καλύτερη κίνηση. Έχει ως προορισμό μια ζωή με περισσότερες επιλογές. Και ίσως η πιο ουσιαστική ερώτηση στην αρχή μιας τέτοιας διαδρομής δεν είναι μόνο «τι μπορέis να κάνεις σήμερα», αλλά «τι θα ήθελες να μπορέis να κάνεις ξανά αύριο».

Η απάντηση σε αυτή την ερώτηση μπορεί να γίνει ο πρώτος πραγματικός στόχος. Και κάθε στόχος που έχει προσωπική σημασία μπορεί να γίνει ένα ακόμη βήμα προς την αυτονομία, τη συμμετοχή και τη ζωή που ο καθένας θέλει να συνεχίσει να ζει.

ΑΛΗΘΕΙΕΣ

Η ζωή δεν σταματά όταν αλλάζουν οι δυνατότητές μας Η επιστροφή στη ζωή έχει περισσότερους από έναν δρόμους

Μια νέα πραγματικότητα μετά από μια σοβαρή ασθένεια ή έναν τραυματισμό δεν σημαίνει απαραίτητα μια ζωή με λιγότερες επιλογές. Η αποκατάσταση μπορεί να γίνει ο δρόμος για να ξαναβρούμε τρόπους να συμμετέχουμε, να αποφασίζουμε και να διεκδικούμε όσα έχουν



Μια νέα πραγματικότητα μετά από μια σοβαρή ασθένεια ή έναν τραυματισμό δεν σημαίνει απαραίτητα μια ζωή με λιγότερες επιλογές. Η αποκατάσταση μπορεί να γίνει ο δρόμος για να ξαναβρούμε τρόπους να συμμετέχουμε, να αποφασίζουμε και να διεκδικούμε όσα έχουν αξία για εμάς. Μετά από μια σοβαρή ασθένεια, έναν τραυμα-

τισμό ή μια μεγάλη αλλαγή στην κατάσταση της υγείας, η καθημερινότητα μπορεί να μοιάζει ξαφνικά διαφορετική. Πράγματα που μέχρι χθες θεωρούνταν αυτονόητα μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο, περισσότερη προσπάθεια ή τη βοήθεια ενός άλλου ανθρώπου. Και μαζί με τις σωματικές αλλαγές έρχονται συχνά ερωτήματα για το αύριο: Τι μπορώ να κάνω πλέον; Πώς θα επιστρέψω στη ζωή που είχα; Πόσα από όσα αγαπώ μπορώ να συνεχίσω; Η αποκατάσταση έρχεται να απαντήσει ότι μόνο στο «πώς θα βελτιωθώ», αλλά και στο «πώς θα συνεχίσω να ζω».

Δεν αφορά αποκλειστικά το σώμα. Αφορά την επιστροφή στην προσωπική ζωή, στις σχέσεις, στην εργασία, στις κοινωνικές δραστηριότητες και στις μικρές συνήθειες που δίνουν νόημα στην κάθε ημέρα. Η διαδικασία αυτή δεν είναι ίδια για όλους. Για κάποιον μπορεί να σημαίνει να μπορεί να κινηθεί ξανά μέσα στο σπίτι χωρίς βοήθεια. Για κάποιον άλλον να επιστρέψει στην εργασία του. Για έναν γονέα μπορεί να σημαίνει ότι μπορεί να συμμετέχει ξανά στις δραστηριότητες του παιδιού του. Για έναν άνθρωπο που αγαπά τα ταξίδια, μπορεί να σημαίνει ότι θα μπορέσει να

οργανώσει ξανά μια εκδρομή. Κάθε τέτοιος στόχος έχει τη δική του αξία, γιατί συνδέεται με την προσωπική ταυτότητα και τις επιθυμίες του ανθρώπου. Σε αυτό το σημείο αποκτά ιδιαίτερη σημασία η έννοια της αυτονομίας. Αυτονομία δεν σημαίνει απαραίτητα ότι κάποιος πρέπει να μπορεί να κάνει τα πάντα μόνος του. Σημαίνει να έχει επιλογές, να συμμετέχει στις αποφάσεις που τον αφορούν και να μπορεί να εκφράζει τι θέλει για τη ζωή του. Η υποστήριξη, όταν χρειάζεται, δεν αναιρεί την αυτονομία. Αντίθετα, μπορεί να γίνει το μέσο που επιτρέπει σε έναν άνθρωπο να παραμένει ενεργός και να συμμετέχει.

Η συμπερίληψη ξεκινά ακριβώς από εκεί. Από τη δυνατότητα να βρίσκεσαι στον ίδιο χώρο με τους άλλους, να εργάζεσαι, να ψαχαγωγείσαι, να συναντάς φίλους, να πιγαίνεις σε μια εκδήλωση, να ταξιδεύεις και να συμμετέχεις στην κοινωνική ζωή χωρίς η αναπηρία ή ένας περιορισμός να καθορίζει ολόκληρη την ταυτότητά σου.

Αυτό σημαίνει ότι η αποκατάσταση χρειάζεται να κοιτάζει πέρα από την κλινική εικόνα. Χρειάζεται να βλέπει τον άνθρωπο μέσα στο πραγματικό περιβάλλον στο οποίο θα επιστρέ-

ψει. Το σπίτι, η γειτονιά, ο χώρος εργασίας, οι μετακινήσεις, οι κοινωνικές σχέσεις και οι προσωπικές επιθυμίες αποτελούν μέρος της συνολικής εικόνας. Και εδώ βρίσκεται ίσως μία από τις σημαντικότερες αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο ανταλαμβανόμαστε σήμερα την αποκατάσταση: δεν προσπαθούμε απλώς να κάνουμε έναν άνθρωπο να προσαρμοστεί στους περιορισμούς του. Προσπαθούμε να δημιουργήσουμε τις προϋποθέσεις ώστε να μπορεί να ζήσει με όσο το δυνατόν περισσότερη ελευθερία, συμμετοχή και αξιοπρέπεια.

Η προσαρμογή, επομένως, δεν σημαίνει παραιτήση από όσα αγαπάμε. Μπορεί να σημαίνει ότι βρίσκουμε έναν διαφορετικό δρόμο για να συνεχίσουμε να τα κάνουμε. Μπορεί να χρειάζεται περισσότερος χρόνος, διαφορετικός εξοπλισμός, αλλαγές στο περιβάλλον ή τη βοήθεια άλλων ανθρώπων. Ο στόχος, όμως, παραμένει ο ίδιος: να υπάρχει χώρος για επιθυμίες, σχέδια και όνειρα. Γιατί η ζωή δεν σταματά όταν αλλάζουν οι δυνατότητές μας. Μπορεί να αλλάξει ο τρόπος με τον οποίο τη ζούμε. Και η αποκατάσταση μπορεί να γίνει η γέφυρα ανάμεσα σε αυτό που συνέβη και σε αυτό που θέλουμε να ακολουθήσει.



Από το «δεν μπορώ» στο «θα προσπαθήσω»

Η δύναμη δεν βρίσκεται μόνο στο αποτέλεσμα, αλλά στην απόφαση να συνεχίσεις, να θέσεις ξανά στόχους και να διεκδικήσεις τη θέση σου στην καθημερινότητα

Η αποκατάσταση δεν είναι μόνο μια διαδρομή θεραπείας. Είναι μια καθημερινή διαδικασία επανασύνδεσης του ανθρώπου με το σώμα του, τις δυνατότητές του, την αυτονομία του και, τελικά, με τη ζωή που θέλει να συνεχίσει να ζει.

Το «δεν μπορώ» μπορεί να γίνει η πιο αυθόρμητη απάντηση μπροστά σε μια πραγματικότητα που έχει αλλάξει. Ένας σοβαρός τραυματισμός, μια νόσος, ένα νευρολογικό επεισόδιο ή μια άλλη κατάσταση που επηρεάζει την κινητικότητα και την ανεξαρτησία μπορεί να ανατρέψει μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα όσα μέχρι τότε θεωρούνταν αυτονόητα.

Και τότε η πρόκληση δεν αφορά μόνο το σώμα. Αφορά και την ψυχή. Αφορά την αυτοπεποίθηση, την εικόνα που έχει ο άνθρωπος για τον εαυτό του, την καθημερινότητά του, τις σχέσεις του και την προσδοκία για το αύριο. Η ανάγκη για βοήθεια σε πράγματα που μέχρι χθες γίνονταν αυτονόητα μπορεί να είναι δύσκολο να γίνει αποδεκτή. Η αβεβαιότητα για το αν και πότε θα επιστρέψει κάποιος σε προηγούμενες δραστηριότητες μπορεί να δημιουργήσει φόβο, απογοήτευση ή ακόμη και την αίσθηση ότι η ζωή έχει μπει σε μια παύση.

Η αποκατάσταση ξεκινά συχνά ακριβώς σε αυτό το σημείο. Όχι μόνο με ένα θεραπευτικό πρόγραμμα, αλλά με την προσπάθεια να δημιουργηθεί ξανά ένας δρόμος προς την αυτονομία. Η σωματική βελτίωση είναι ασφαλώς βασικός στόχος, όμως εξίσου σημαντικό είναι ο άνθρωπος να αισθανθεί ότι έχει λόγο και συμμετοχή στη δική του πορεία. Να μπορεί να θέσει έναν στόχο, να εκφράσει μια επιθυμία και να γνωρίζει ότι η θεραπευτική διαδικασία έχει ως τελικό προορισμό όχι απλώς μια καλύτερη κλινική εικόνα, αλλά μια καλύτερη καθημερινότητα.

Σε αυτή τη διαδρομή, τα μικρά βήματα αποκτούν μεγάλη σημασία. Η πρώτη προσπάθεια να σηκωθεί κάποιος, μια μικρή βελτίωση στην κίνηση, η δυνατότητα να εκτελέσει μόνος του μια δραστηριότητα ή η επιστροφή σε κάτι που αγαπά μπορεί να μοιάζουν ασήμαντα σε κάποιον που τα παρατηρεί από απόσταση. Για τον ίδιο τον άνθρωπο, όμως, μπορεί να είναι μια



σημαντική κατάκτηση. Είναι η απόδειξη ότι η προσπάθεια έχει αποτέλεσμα και ότι η πορεία, ακόμη κι αν είναι αργή, συνεχίζεται.

Το «θα προσπαθήσω» δεν αποτελεί υπόσχεση ότι όλα θα γίνουν εύκολα. Είναι μια διαφορετική στάση απέναντι στη δυσκολία. Σημαίνει ότι υπάρχει διάθεση για συμμετοχή, επιμονή και επαναπροσδιορισμό των στόχων. Σημαίνει επίσης ότι η αποτυχία μιας ημέρας δεν ακυρώνει την προσπάθεια μιας ολόκληρης περιόδου. Στην αποκατάσταση, άλλωστε, η πρόοδος δεν είναι

πάντα γραμμική. Υπάρχουν καλύτερες και δυσκολότερες ημέρες, στιγμές ενθουσιασμού αλλά και στιγμές κόπωσης. Αυτό που έχει σημασία είναι η συνολική πορεία και η δυνατότητα να συνεχίζεται η προσπάθεια με ρεαλιστικούς και προσωπικά meaningful στόχους. Καθοριστικό ρόλο σε αυτή την πορεία έχει η διεπιστημονική ομάδα. Ιατροί, φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, νοσηλεύτες, ψυχολόγοι, λογοθεραπευτές και όλοι οι επαγγελματίες που συμμετέχουν στη φροντίδα συνεργάζονται ώστε

η αποκατάσταση να ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες του κάθε ανθρώπου. Γιατί δεν υπάρχει μία ενιαία διαδρομή που να ταιριάζει σε όλους. Κάθε ασθενής έχει διαφορετική αφετηρία, διαφορετικές δυνατότητες και, κυρίως, διαφορετικούς στόχους. Αυτό είναι και το ουσιαστικό περιεχόμενο της σύγχρονης προσέγγισης στην αποκατάσταση: ο άνθρωπος να βρiσκει το στο επίκεντρο. Να μην αντιμετωπίζεται μόνο ως μια διάγνωση ή ως ένα σύνολο συμπτωμάτων, αλλά ως μια προσωπικότητα με επιθυμίες, δικαιώματα και επιλογές. Να ερωτάται τι θέλει να καταφέρει και ποια επιστροφή στην καθημερινότητα έχει πραγματική αξία για τον ίδιο.

Εδώ αποκτά ιδιαίτερη σημασία η έννοια της συμπερίληψης. Η κοινωνία δεν μπορεί να ζητά από τον άνθρωπο να προσαρμοστεί μόνος του σε ένα περιβάλλον που συχνά δημιουργεί εμπόδια. Χρειάζεται να δημιουργούνται οι συνθήκες ώστε κάθε άνθρωπος, ανεξάρτητα από τον βαθμό λειτουργικότητάς του, να μπορεί να συμμετέχει, να απορροφεί και να διεκδικεί τη θέση που του αναλογεί στην οικογένεια, στην εργασία και στην κοινωνική ζωή.

Και μαζί με τη συμπερίληψη έρχεται η ενουναίωση. Να ακούμε πραγματικά τον άνθρωπο και να αντιλαμβανόμαστε ότι πίσω από μια κινητική δυσκολία μπορεί να υπάρχει ένας φόβος, πίσω από μια άρνηση μια μεγάλη ανασφάλεια και πίσω από μια μικρή κατάκτηση μια τεράστια προσωπική προσπάθεια. Η αποκατάσταση χρειάζεται επιστημονική γνώση, αλλά χρειάζεται και ανθρωπίνη προσέγγιση. Ίσως τελικά η μεγαλύτερη αλλαγή να μην είναι μόνο το να μπορεί κάποιος να κάνει περισσότερα πράγματα.

Είναι να αρχίσει ξανά να σκέφτεται τι θέλει να κάνει. Να βάζει στόχους. Να σχεδιάζει την επόμενη ημέρα. Να φαντάζεται τον εαυτό του έξω από το θεραπευτικό περιβάλλον και μέσα στη ζωή. Γιατί η αποκατάσταση δεν μετριέται μόνο σε κινήσεις, αποστάσεις ή επιδόσεις. Μετριέται και στις στιγμές κατά τις οποίες ένας άνθρωπος ξαναβρίσκει την επιθυμία να συμμετέχει στη ζωή του.

Και πολλές φορές, η πιο σημαντική αρχή δεν είναι ένα μεγάλο άλμα, αλλά δύο απλές λέξεις: «θα προσπαθήσω». Από εκεί μπορεί να ξεκινήσει μια νέα διαδρομή. Με μικρά βήματα, με επιμονή, με στήριξη και με τον σεβασμό στην προσωπική πορεία κάθε ανθρώπου. Γιατί ο στόχος της αποκατάστασης δεν είναι απλώς να επιστρέψει κάποιος σε αυτό που ήταν. Είναι να μπορέσει να προχωρήσει προς αυτό που θέλει να γίνει.

Πάντα υπάρχει αφορμή για έναν καφέ

Οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS απολαμβάνουν μικρές στιγμές εξόδου, επικοινωνίας και κοινωνικής επαφής, που δίνουν χρώμα στην καθημερινότητά τους και κάνουν τη συμπερίληψη πράξη.

Μερικές φορές, δεν χρειάζονται πολλά για να γίνει μια ημέρα πιο όμορφη. Μια βόλτα στους δρόμους της πόλης, ένας καφές με καλή παρέα και μια συζήτηση έξω από τη συνηθισμένη καθημερινότητα αρκούν για να δημιουργήσουν στιγμές χαράς και να προσφέρουν νέες εμπειρίες. Για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS, κάθε εξόδος αποτελεί μια μικρή ευκαιρία να αλλάξουν παραστάσεις, να βρεθούν σε διαφορετικά περιβάλλοντα και να απολαύσουν την ανθρώπινη επαφή. Ένας καφές γίνεται

αφορμή για επικοινωνία, γέλια και μίση. Μερικές φορές, δεν χρειάζονται πολλά για να γίνει μια ημέρα πιο όμορφη. Μια βόλτα στην πόλη προσφέρει νέα ερεθίσματα και τη δυνατότητα συμμετοχής στην κοινωνική ζωή. Η καθημερινότητα αποκτά μεγαλύτερη αξία μέσα από τέτοιες απλές δραστηριότητες. Η επαφή με τον κόσμο, η επιλογή ενός χώρου για καφέ, η συζήτηση με τους συνοδούς και η παρατήρηση της ζωής στην πόλη ενισχύουν την αυτονομία, την αυτοπεποίθηση και την κοινωνικοποίηση των ωφελουμένων. Γιατί η κοινωνική συμμετοχή δεν περι-

ορίζεται σε οργανωμένες δράσεις ή σε ιδιαίτερες περιστάσεις. Χτίζεται καθημερινά, μέσα από μικρές εμπειρίες που δίνουν σε κάθε άνθρωπο τη δυνατότητα να εκφραστεί, να επικοινωνήσει και να αισθανθεί ενεργό μέλος της κοινωνίας. Στο ΚΔΗΦ ANIMUS, ακόμη και μια απλή έξοδος μπορεί να γίνει αφορμή για κάτι περισσότερο. Για μια νέα εμπειρία, μια όμορφη ανάμνηση και μια ακόμη ευκαιρία να απολαμβάνουν οι ωφελούμενοι όσα έχει να προσφέρει η ζωή έξω από τη δομή.





HEALTH TALK

«Δεν μπορούμε από την αρχή να γνωρίζουμε πού ακριβώς θα φτάσει ένας ασθενής. Στην αποκατάσταση προχωράμε βήμα-βήμα, σκαλοπάτι-σκαλοπάτι»



ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΦΡΑΓΓΚΑΚΗ

Βαρέως πάσχοντες ασθενείς - Η μάχη που δεν τελειώνει όταν κλείνει η πόρτα της ΜΕΘ

Η παρατεταμένη νοσηλεία, η μυοπάθεια, οι επιπλοκές και η κρίσιμη σημασία της πρώιμης κινητοποίησης – Η επιστημονική διευθύντρια και φυσίατρος του ΚΑΑ ANIMUS Μαριάννα Φραγκάκη εξηγεί γιατί η αποκατάσταση πρέπει να ξεκινά από την πρώτη στιγμή της κρίσιμης νόσησης

Υπάρχουν ασθενείς και τραυματισμοί που δεν αφήνουν πίσω τους μόνο μια περίοδο νοσηλείας. Αφήνουν έναν άνθρωπο εξαντλημένο, αποδυναμωμένο, συχνά εξαρτημένο από τους άλλους και αντιμέτωπο με έναν δεύτερο, δύσκολο δρόμο: εκείνον της αποκατάστασης.

Ο βαρέως πάσχων ασθενής δεν είναι απλώς ένας άνθρωπος που πέρασε από μια Μονάδα Εντατικής Θεραπείας. Είναι ένας ασθενής που, ανεξάρτητα από το πού νοσηλεύτηκε, βρέθηκε αντιμέτωπος με μια σοβαρή κατάσταση, παρατεταμένη ακινησία, επιπλοκές και σημαντική απώλεια λειτουργικότητας. Και πολλές φορές, η αρχική ασθένεια είναι μόνο η αρχή.

Η Μαριάννα Φραγκάκη, επιστημονική διευθύντρια και φυσίατρος στο Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS, μιλά για τον κόσμο των βαρέως πασχόντων ασθενών, εξηγώντας τι συμβαίνει στον οργανισμό μετά από μια κρίσιμη νόσηση, γιατί η μυοπάθεια και η πολυνευροπάθεια αποτελούν συχνές συνέπειες της παρατεταμένης νοσηλείας και γιατί η αποκατάσταση δεν πρέπει να περιμένει μέχρι ο ασθενής να «γίνει καλά».

Τι ακριβώς εννοούμε όταν μιλάμε για έναν βαρέως πάσχοντα ασθενή; Ο όρος χρησιμοποιείται για να ξεχωρίσουμε αυτούς τους ασθενείς από άλλες κατηγορίες περιστατικών που φτάνουν στα κέντρα αποκατάστασης. Πρόκειται συνήθως για ανθρώπους που έχουν νοσηλευτεί σε Μονάδες Εντατικής Θεραπείας, μετά από έναν πολυτραυματισμό ή ένα πολύ σοβαρό παθολογικό πρόβλημα, και χρειάστηκαν υποστήριξη ζωτικών λειτουργιών.

Η ίδια η νοσηλεία στη ΜΕΘ έχει, όμως, ιδιαίτερες συνέπειες. Ο ασθενής μπορεί να χρειαστεί καταστολή και διασωλήνωση, να παραμείνει για μεγάλο χρονικό διάστημα κλινής και, πέρα από την αρχική του πάθηση, να εμφανίσει επιπλέον προβλήματα.

Ένα από τα βασικά κοινά χαρακτηριστικά είναι η μυοπάθεια και η πολυνευροπάθεια του βαρέως πάσχοντος. Πρόκειται για καταστάσεις που επηρεάζουν σημαντικά τη μυϊκή ισχύ και την κινητικότητα.

Άρα, ο βαρέως πάσχων δεν είναι απαραίτητα μόνο ο ασθενής που έχει περάσει από τη ΜΕΘ;

Ακριβώς. Τα τελευταία χρόνια βλέπουμε ότι και ασθενείς που δεν έφτασαν στη διασωλήνωση μπορεί να παρουσιάσουν αντίστοιχη εικόνα. Μπορεί να

έχουν νοσηλευτεί για μεγάλο χρονικό διάστημα σε μια παθολογική ή καρδιολογική κλινική, να έχουν περάσει τη μία επιπλοκή μετά την άλλη και να έχουν υποστεί τις συνέπειες του παρατεταμένου κλινιστατισμού.

Επομένως, δεν είναι αποκλειστικά ο χώρος όπου νοσηλεύτηκε κάποιος που καθορίζει αν είναι βαρέως πάσχων. Μετρά η βαρύτητα της κατάστασής του, η διάρκεια της νοσηλείας και οι συνέπειες που αυτή είχε στον οργανισμό του.

Ένας άνθρωπος μπορεί να βρίσκεται για δύο μήνες σε μια παθολογική κλινική, εξαιτίας διαδοχικών επιπλοκών, και να εμφανίσει μυοπάθεια βαρέως πάσχοντος, μεγάλη αδυναμία και σοβαρό περιορισμό της κινητικότητας. Η εικόνα του μπορεί να μην απέχει πολύ από εκείνη ενός ασθενούς που βγήκε από τη ΜΕΘ.

Ποιες είναι οι συχνότερες αιτίες που μπορούν να οδηγήσουν έναν άνθρωπο σε αυτή την κατάσταση;

Δεν υπάρχει μία συγκεκριμένη αιτία. Μπορεί να είναι μια πολύ βαριά παθολογική κατάσταση, όπως συνέβη σε πολλούς ασθενείς με COVID-19, αλλά και σοβαρά καρδιολογικά ή άλλα νοσήματα που απαιτούν υποστήριξη ζωτικών λειτουργιών.

Το κοινό χαρακτηριστικό είναι συχνά η μυοπάθεια και η πολυνευροπάθεια της κρίσιμης νόσου, που συνδέονται με την ακινησία, την καταστολή και την παρατεταμένη νοσηλεία. Υπάρχουν ασθενείς που είχαν πολύ καλή νοτική λειτουργία, αλλά δεν μπορούσαν να κινήσουν σχεδόν τίποτα. Ήταν πλήρως εξαρτημένοι από ένα άλλο άτομο για τις βασικές δραστηριότητες της καθημερινής ζωής.

Η εικόνα είναι ίδια σε έναν ασθενή που έχει υποστεί σοβαρό τραυματισμό και σε έναν άνθρωπο που έχει νοσήσει βαριά από μια παθολογική αιτία;

Υπάρχουν διαφορές και αυτές εξαρτώνται πρώτα από τη βασική νόσο. Ένας ασθενής με σοβαρή κάκωση του νωτιαίου μυελού στην αυχενική μοίρα, για παράδειγμα, μπορεί να έχει τετραπληγία και να μην μπορεί να αναπνεύσει μόνος του. Η ανάγκη για μηχανική υποστήριξη της αναπνοής μπορεί να είναι άμεση και να αφορά την ίδια την επιβίωσή του. Ένας άλλος ασθενής μπορεί να έχει υποστεί σοβαρή κρανιοεγκεφαλική κάκωση ή πολλαπλές κακώσεις μετά από πτώση και να χρειαστεί καταστολή και διασωλήνωση για να αντιμετωπιστούν οι συνέπειες των τραυματισμών. Άρα η αρχική αιτία διαφέ-

«Ο στόχος της αποκατάστασης δεν είναι μόνο να περπατήσει ο ασθενής. Είναι να αποκτήσει όσο το δυνατόν μεγαλύτερη λειτουργικότητα, ασφάλεια και αυτονομία και να επιστρέψει στη ζωή του»



ρει. Αυτό που προστίθεται, όμως, είναι οι συνέπειες της βαριάς νοσηλείας.

Ποιες είναι οι βασικές επιπλοκές που μπορεί να αντιμετωπίσει ένας βαρέως πάσχων κατά τη νοσηλεία του;

Οι ασθενείς αυτοί είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στις λοιμώξεις. Είναι διασωληνωμένοι, βρίσκονται σε καταστολή και έχουν συχνά διάφορα ξένα σώματα, όπως τραχειοσωλήνα, ουροκαθετήρα ή κεντρικές γραμμές. Όλα αυτά αυξάνουν την πιθανότητα λοιμώξεων, ενώ στη ΜΕΘ υπάρχουν και πολυανθεκτικά μικρόβια.

Μπορεί να εμφανιστούν λοιμώξεις του αναπνευστικού, μικροβιαίμιες και, σε σοβαρές περιπτώσεις, σηψαιμία. Παράλληλα, η ακινησία και η καταστολή δημιουργούν τον κίνδυνο για κατακλίσεις, συγκλίψεις και αγκυλώσεις. Οι μονάδες κάνουν μεγάλη προσπάθεια για την πρόληψή τους, με τεχνολογία, ειδικά κρεβάτια και αλλαγές θέσης, όμως υπάρχουν περιπτώσεις όπου ακόμη και μια αλλαγή θέσης μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την αιμοδυναμική κατάσταση ενός ασθενούς.

Πόσο καθοριστικές είναι οι συννοσηρότητες και η ηλικία στην πορεία ενός τέτοιου ασθενούς;

Είναι πολύ σημαντικές. Οι συννοσηρότητες και η ηλικία επηρεάζουν τόσο τη βαρύτητα των επιπλοκών όσο και την πορεία της αποκατάστασης. Ο διαβήτης, για παράδειγμα, μπορεί να λειτουργήσει ως αρνητικός προγνωστικός παράγοντας. Επηρεάζει την πορεία της νόσησης αλλά και την επουλώση. Το ίδιο ισχύει για καρδιολογικά ή αναπνευστικά προβλήματα. Και στο στάδιο της αποκατάστασης πρέπει να λαμβάνονται υπόψη όλα αυτά. Δεν μπορείς να ζητήσεις είτε λόγω της τραχειοστομίας και της διασωλήνωσης. Επομένως, η λογοθεραπεία έχει σημαντικό ρόλο.

Η εργοθεραπεία βοηθά στην αποκατάσταση της λειτουργικότητας των άνω άκρων, ενώ η ψυχολογική υποστήριξη μπορεί να αφορά τόσο

όσο αντέχει ο οργανισμός του, μπορεί αντί για όφελος να έχεις αρνητικό αποτέλεσμα.

Τι αξιολογεί η ομάδα αποκατάστασης όταν ένας βαρέως πάσχων φτάσει στο κέντρο;

Με την εισαγωγή γίνεται αξιολόγηση από τον φυσίατρο, τον παθολόγο και ολόκληρη την ομάδα αποκατάστασης. Ο καθένας αξιολογεί τον ασθενή από τη δική του πλευρά και στη συνέχεια οι εκτιμήσεις συνδυάζονται, ώστε να διαμορφωθεί το θεραπευτικό πλάνο. Πρώτη προτεραιότητα είναι να είναι ο ασθενής σταθερός: να έχει καλή πίεση, καλά ζωτικά σημεία, καλό κορεσμό και την απαραίτητη υποστήριξη όπου χρειάζεται. Στη συνέχεια, ιδιαίτερη σημασία έχουν η αναπνευστική θεραπεία και η κινητοποίηση. Αυτοί είναι οι δύο βασικοί πυλώνες στην αρχή.

Η φυσικοθεραπεία βοηθά στην κινητοποίηση και στην πρόληψη των συνεπειών της ακινησίας. Στόχος είναι να διατηρήσουμε όσο γίνεται καλύτερη τη σωματική κατάσταση του ασθενούς, να προλάβουμε συγκλίψεις και κατακλίσεις και να ενισχύσουμε ακόμη και την ελάχιστη μυϊκή σύσπαση που μπορεί να δώσει.

Πόσο σημαντική είναι η συνεργασία όλων των ειδικοτήτων;

Είναι απολύτως απαραίτητη. Η αποκατάσταση βασίζεται στην ομάδα. Υπάρχουν γιατροί, φυσικοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, ψυχολόγοι και, όπου χρειάζεται, κοινωνικοί λειτουργοί και άλλοι επαγγελματίες υγείας. Οι ασθενείς αυτοί συχνά έχουν διαταραχές κατάποσης, είτε εξαιτίας της νευρολογικής τους πάθησης είτε λόγω της τραχειοστομίας και της διασωλήνωσης. Επομένως, η λογοθεραπεία έχει σημαντικό ρόλο.

Η εργοθεραπεία βοηθά στην αποκατάσταση της λειτουργικότητας των άνω άκρων, ενώ η ψυχολογική υποστήριξη μπορεί να αφορά τόσο



τη γνωστική λειτουργία του ασθενούς όσο και την ψυχολογική του κατάσταση.

Και βέβαια υπάρχει η οικογένεια. Γιατί ο βαρέως πάσχων δεν είναι μόνο ο ασθενής. Είναι και η οικογένειά του. Η ομάδα πρέπει να λειτουργεί με κοινό στόχο. Ο φυσίατρος έχει σημαντικό συντονιστικό ρόλο και θέτει προτεραιότητες, αλλά η αποκατάσταση δεν είναι μια πυραμίδα. Οι ειδικότητες συνδέονται μεταξύ τους και συνεργάζονται. Στην αποκατάσταση δεν χωράει εγωισμός. Όλοι είμαστε για τον ασθενή.

Και τελικά, πότε ξεκινά η αποκατάσταση;

Από τη στιγμή που ο ασθενής μπαίνει στη ΜΕΘ. Αυτό είναι μια βασική αρχή. Η πρώτη παρέμβαση και η πρώτη κινητοποίηση μπορούν να συμβάλουν στη μείωση του χρόνου νοσηλείας και στην πρόληψη επιπλοκών. Σήμερα υπάρχουν ακόμη και στις ΜΕΘ ειδικές κλίνες, παθητικά ποδήλατα και άλλος εξοπλισμός που επιτρέπει την κινητοποίηση ακόμη και ασθενών που βρίσκονται σε καταστολή. Η αποκατάσταση δεν αρχίζει όταν ο ασθενής φύγει από τη ΜΕΘ. Έχει ήδη αρχίσει εκεί.η προληπτική, η οποία χρησιμοποιείται σε συγκεκριμένες περιπτώσεις για την αντιμετώπιση προβλημάτων σε τέτοντες και συνδέσους.

Για έναν βαρέως πάσχοντα ασθενή, η έξοδος από τη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας δεν σημαίνει ότι τελείωσε η δύσκολη περίοδος. Αντίθετα, ανοίγει ένα νέο κεφάλαιο. Ο οργανισμός έχει επιβαρυνθεί, η μυϊκή ισχύς έχει μειωθεί, η κινητικότητα μπορεί να έχει χαθεί σχεδόν ολοκληρωτικά και ο άνθρωπος χρειάζεται να ξαναμάθει πράγματα που μέχρι πριν από λίγους μήνες θεωρούσε αυτονόητα. Σε αυτή τη φάση η αποκατάσταση δεν έχει έναν μόνο στόχο. Δεν αφορά μόνο το αν ο

ασθενής θα περπατήσει ξανά. Αφορά το αν θα μπορέσει να γίνει όσο το δυνατόν πιο αυτόνομος, να μετακινείται με ασφάλεια, να επιστρέψει στην οικογένειά του, στην εργασία του και στον κοινωνικό του ρόλο. Η Μαριάννα Φραγκάκη περιγράφει τη διαδρομή από την πρώτη καθιστή θέση στην άκρη του κρεβατιού έως την όρθια στάση και τη βάδιση, εξηγεί γιατί κάθε ασθενής χρειάζεται διαφορετικό πρόγραμμα και αναδεικνύει τον ρόλο της οικογένειας. Στο τέλος, στέκεται σε μια λέξη που συμπεκνώνει ολόκληρη τη φιλοσοφία της αποκατάστασης: αυτονομία.

Από τη στιγμή που ο ασθενής σταθεροποιηθεί, ποιος είναι ο βασικός στόχος της θεραπευτικής ομάδας;

Ο στόχος είναι η κινητοποίηση. Θέλουμε, ανάλογα πάντα με τις δυνατότητες του κάθε ασθενούς, να τον βγάλουμε από το κρεβάτι. Μπορεί να χρειάζεται βοήθημα, εξοπλισμό ή ειδικό μπλάνκι. Μπορεί να συμμετέχει ενεργητικά ή να χρειάζεται αρχικά περισσότερη υποστήριξη. Η κινητοποίηση γίνεται σταδιακά και με συνεχή παρακολούθηση των ζωτικών σημείων. Αρχικά μπορεί να καθίσει στην άκρη του κρεβατιού. Στη συνέχεια να μεταφερθεί σε αμαξίδιο. Όταν αποκτήσει καλύτερη ισορροπία κορμού, μπορεί να προχωρήσει σε επόμενα στάδια. Το σημαντικό είναι ότι η κινητοποίηση δεν περιορίζεται μόνο στις ώρες των θεραπειών. Θέλουμε ο ασθενής, όταν είναι ασφαλές, να παραμένει όσο περισσότερο γίνεται εκτός κρεβατιού κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Πώς γίνεται η μετάβαση από την καθιστή στην όρθια θέση;

Υπάρχουν διαδοχικά στάδια. Σε έναν ασθενή που δεν έχει ακόμη επαρκή μυϊκή ισχύ, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την ανακλινόμενη κλίνη,

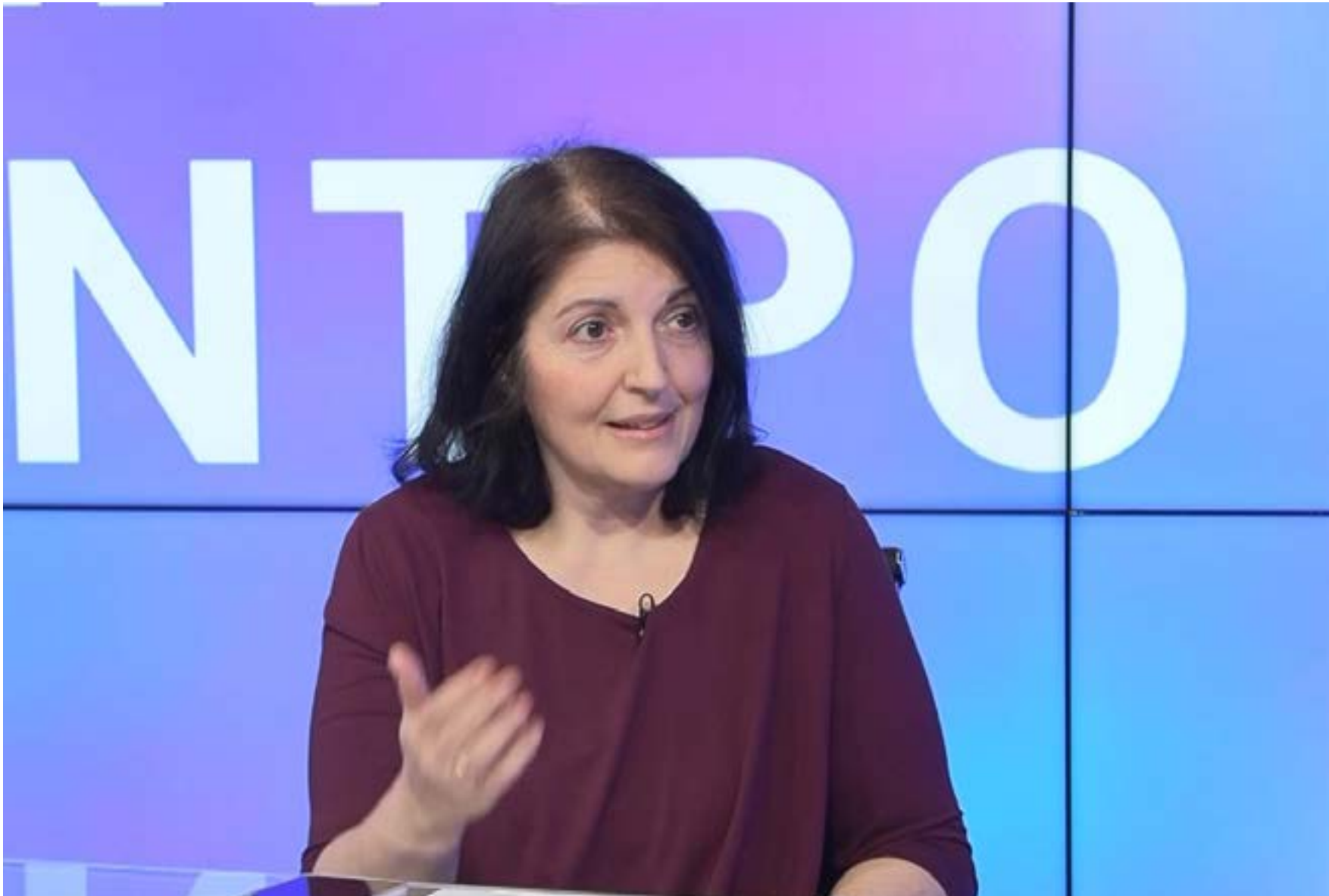
HEALTH TALK





HEALTH TALK

«Η οικογένεια μπορεί να αποτελέσει έναν πολύ σημαντικό σύμμαχο στην αποκατάσταση, αρκεί να εκπαιδευτεί και να συμμετέχει σωστά στη θεραπευτική προσπάθεια»



το λεγόμενο Tilt Table. Ο ασθενής σπιρίζεται με ειδικούς ιμάντες και σταδιακά οδηγείται σε όρθια θέση, ακόμη και μέχρι τις 90 μοίρες.

Όταν αποκτίσει καλύτερη ισορροπία του κορμού και μπορεί να κάθεται ανεξάρτητα, προχωρούμε στον ορθοστάτη. Εκεί η στήριξη είναι μικρότερη και ο ασθενής καλείται να συμμετέχει περισσότερο. Στη συνέχεια μπορεί να περάσουμε στην υποβοηθούμενη ορθοστάτηση, ενδεχομένως με κηδεμόνες ή με τη χρήση δίζυγου. Η πορεία εξαρτάται από την εξέλιξη του καθενός. Είναι μια διαδικασία βήμα-βήμα: από το Tilt Table στον ορθοστάτη, από εκεί στο δίζυγο και στη συνέχεια σε όλο και πιο απλά βοηθήματα.

Υπάρχει ένα κοινό θεραπευτικό πρωτόκολλο για όλους τους βαρέως πάσχοντες;

Όχι. Το πρόγραμμα είναι εξατομικευμένο. Κάθε ασθενής είναι ένα διαφορετικό βιβλίο. Μπορεί δύο άνθρωποι να έχουν την ίδια πάθηση, να έχουν νοσηλευτεί στη ΜΕΘ για τον ίδιο λόγο και παρ' όλα αυτά να έχουν εντελώς διαφορετική πορεία. Ρόλο παίζουν η ηλικία, οι συννοσηρότητες, η γενικότερη κατάσταση του οργανισμού και πολλές ακόμη παράμετροι. Ακόμη και το πρόγραμμα που ορίζουμε στην αρχή μπορεί να αλλάξει. Αν εμφανιστεί μια λοίμωξη, για πα-

ράδειγμα, αλλάζουν οι προτεραιότητες. Η αναπνευστική φυσικοθεραπεία μπορεί να γίνει πιο σημαντική, ενώ η κινησιοθεραπεία προσαρμόζεται στα όρια αντοχής του ασθενούς. Δεν μπορούμε να εφαρμόσουμε μηχανικά ένα πρόγραμμα. Παρακολουθούμε τον άνθρωπο και προσαρμόζομαστε στην πορεία του.

Άρα η αποκατάσταση είναι μια διαρκής διαδικασία επαναξιολόγησης; Ακριβώς. Οι στόχοι επαναπροσδιορίζονται ανάλογα με την πρόοδο. Η ομάδα βλέπει πού βρίσκεται ο ασθενής, τι μπορεί να κάνει και ποιο είναι το επόμενο ασφαλές βήμα. Μπορεί ένας ασθενής να παρουσιάζει γρήγορη βελτίωση. Μπορεί ένας άλλος να χρειαστεί περισσότερο χρόνο. Δεν υπάρχει ένας χρόνος ίδιος για όλους.

Ποιος είναι τελικά ο μεγάλος στόχος της αποκατάστασης; Η κινητικότητα ή η αυτονομία; Ο βασικός στόχος είναι η λειτουργικότητα. ΜΜέσα στη λειτουργικότητα περιλαμβάνεται φυσικά η κινητικότητα και η όσο το δυνατόν καλύτερη κινητική κατάσταση. Αν η πάθηση το επιτρέπει, στόχος μπορεί να είναι η ανεξάρτητη βάδιση. Σε άλλες περιπτώσεις μπορεί να είναι η βάδιση με βοήθημα. Αλλά δεν είναι μόνο αυτό. Στόχος είναι ο ασθενής να επιστρέψει στην κοινωνία, στην οικογένεια και στον προηγούμενο

ρόλο του με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ανεξαρτησία. Αυτό μπορεί να γίνει χωρίς βοήθημα ή με κατάλληλο εξοπλισμό, με εκπαίδευση και προσαρμογές. Αυτονομία, λειτουργικότητα και ασφάλεια είναι οι βασικές έννοιες.

Γιατί επιμένετε τόσο στην ασφάλεια; Επειδή δεν αρκεί να περπατά κάποιος. Πρέπει να περπατά με ασφάλεια και χωρίς να τραυματίζει τον εαυτό του. Πολλές φορές ένας ηλικιωμένος μπορεί να αρνείται ένα βοήθημα επειδή θεωρεί ότι έτσι παραδέχεται πως δεν μπορεί να περπατήσει μόνος του. Όμως ένα βοήθημα μπορεί να του προσφέρει ασφάλεια. Το ίδιο ισχύει και για έναν νέο άνθρωπο που θα χρησιμοποιήσει αμαξίδιο. Πρέπει να μάθει να το χρησιμοποιεί σωστά, με τρόπο που δεν θα προκαλεί τραυματισμούς στις αρθρώσεις του. Η αποκατάσταση, επομένως, αφορά τον άνθρωπο στο σύνολό του. Τη μετακίνησή του, την ασφάλειά του, την αυτονομία του, αλλά και την επιστροφή στους ρόλους που είχε πριν από την ασθένεια: στη μητέρα, στον πατέρα, στον εργαζόμενο.

Πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος της οικογένειας σε αυτή τη διαδρομή; Η οικογένεια είναι πολύ σημαντική. Όταν ένας αγαπημένος άνθρωπος νοσηλεύεται βαριά, δεν πάσχει μόνο ο ασθενής, αλλά ολόκληρη η οικογένεια. Υπάρχει θλίψη, αγωνία, φόβος και αβεβαιότητα. Γι' αυτό και η οικογένεια

χρειάζεται υποστήριξη ήδη από τη ΜΕΘ. Ταυτόχρονα, όμως, τα τελευταία χρόνια αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο ο ενεργός ρόλος της οικογένειας στην ανάρρωση. Υπάρχουν περιπτώσεις όπου ακόμη και ένας ασθενής σε καταστολή μπορεί να ωφεληθεί από την παρουσία ενός αγαπημένου προσώπου, από τη φωνή και την επικοινωνία μαζί του.

Πώς μπορεί να συμμετέχει πρακτικά η οικογένεια στην αποκατάσταση; Με εκπαίδευση και πάντα με την κατάλληλη καθοδήγηση. Στο κέντρο θέλουμε, όταν είναι υψωτό και ασφαλές, να εμπλέκονται οι συγγενείς στη φροντίδα του ασθενούς. Μπορεί να είναι κάτι απλό, όπως η σίτιση ή η φροντίδα του.

Ακόμη και το άγγιγμα έχει σημασία. Για έναν ασθενή με στοιχειώδες επίπεδο συνείδησης, το άγγιγμα της μητέρας ή ενός αγαπημένου προσώπου δεν είναι το ίδιο με εκείνο ενός επαγγελματία υγείας. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι η οικογένεια πρέπει να αναλάβει χωρίς εκπαίδευση. Η συμμετοχή γίνεται με επίβλεψη και σωστή καθοδήγηση. Η εκπαίδευση είναι ιδιαίτερα σημαντική σε πρακτικά θέματα φροντίδας. Δεν χρειάζεται κάποιος να είναι επιστήμονας για να μάθει μια σωστή τεχνική. Χρειάζεται, όμως, να την έχει διδαχθεί σωστά. Και αυτό βοηθά όχι μόνο τον ασθενή αλλά και το ίδιο το μέλος της

«Σήμερα άνθρωποι που στο παρελθόν μπορεί να μην είχαν καταφέρει να επιβιώσουν από μια τόσο βαριά κατάσταση, έχουν τη δυνατότητα να συνεχίσουν τη ζωή τους και να μπουν σε πρόγραμμα αποκατάστασης»



οικογένειας. Το κάνει να αισθάνεται ότι συμμετέχει, ότι προσφέρει και ότι έχει έναν ενεργό ρόλο σε αυτή τη δύσκολη περίοδο.

Μετά από τόσα χρόνια εμπειρίας, ποιο είναι το μήνυμα που θα δίνετε σε έναν ασθενή και στην οικογένειά του που βρίσκονται μπροστά σε μια τόσο δύσκολη κατάσταση; Από το 2013 που βρίσκομαι στο ANIMUS, έχω δει πολλούς ασθενείς να έχουν καλή έκβαση και να επιστρέφουν στα σπίτια και στις οικογένειές τους, όσο καλύτερα μπορούσαν, ανάλογα πάντα με την κατάσταση από την οποία ξεκινούσαν. Πολύ σημαντικό είναι να ανακτήσει ο ασθενής τις νοτικές του λειτουργίες και να καταφέρει να κάνει μόνος του όσο περισσότερα πράγματα μπορεί. Η αυτονομία είναι ο στόχος.

Σε όσους περνούν τη δύσκολη αρχική φάση θα έλεγα να έχουν πίστη και ελπίδα και να εμπιστεύονται τους γιατρούς. Η ιατρική έχει προχωρήσει πάρα πολύ. Οι ΜΕΘ σήμερα μπορούν να υποστηρίξουν ανθρώπους που πριν από δεκαετίες δεν θα είχαν επιβιώσει. Αυτό, βέβαια, σημαίνει ότι έχει αυξηθεί και η ανάγκη για αποκατάσταση. Ιδιαίτερα μετά την πανδημία COVID-19 είδαμε για πρώτη φορά σε τόσο μεγάλη έκταση παθολογικά περιστατικά να χρειάζονται αποκατάσταση.

Υπάρχει, όμως, ένας άνθρωπος που βρίσκεται μπροστά σε μια πολύ δύσκολη διαδρομή και θέλει να ξέρει από την αρχή μέχρι πού μπορεί να φτάσει. Τι απαντάτε;

Δεν μπορούμε να γνωρίζουμε από την αρχή μέχρι πού θα φτάσει κάθε ασθενής. Γι' αυτό όταν με ρωτούν «θα γίνει», απαντώ ότι πρέπει να προχωρήσουμε σκαλοπάτι-σκαλοπάτι. Δεν μπορούμε να έχουμε μπροστά μας ένα βουνό και να βλέπουμε από την πρώτη στιγμή την κορυφή. Περνάμε ένα σκαλοπάτι και μετά βλέπουμε το επόμενο. Προχωρούμε σταδιακά, αντιμετωπίζουμε τα παθολογικά προβλήματα και συνεχίζουμε. Δεν είναι η αποκατάσταση. Δεν είναι μια ευθεία γραμμή. Είναι μια διαδρομή με μικρά και μεγάλα βήματα, με αλλαγές στις προτεραιότητες, με δυσκολίες, αλλά και με δυνατότητες που πολλές φορές δεν μπορούμε να γνωρίζουμε από την πρώτη ημέρα. Και τελικά, ο στόχος δεν είναι απλώς να βγει ο

ασθενής από το κρεβάτι. Είναι να μπορέσει, όσο το επιτρέπει η κατάστασή του, να ξανακερδίσει τη ζωή του.

Ποια είναι η μεγαλύτερη δυσκολία που αντιμετωπίζει ένας βαρέως πάσχων ασθενής όταν περνά από τη νοσηλεία στην αποκατάσταση; Η μεγαλύτερη δυσκολία είναι ότι ο ασθενής καλείται ουσιαστικά να ξαναχτίσει την καθημερινότητά του. Έχει προηγηθεί μια πολύ δύσκολη περίοδος νοσηλείας, πολλές φορές με παρατεταμένη ακινησία, σοβαρή μυϊκή αδυναμία και σημαντική απώλεια λειτουργικότητας. Ξαφνικά βρίσκεται σε ένα περιβάλλον όπου πρέπει να συμμετέχει ενεργά στη θεραπεία του και να κάνει πράγματα που πριν από λίγο καιρό θεωρούσε αυτονόητα.

Αυτό απαιτεί χρόνο, υπομονή και μεγάλη προσπάθεια. Δεν υπάρχει ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα μέσα στο οποίο μπορούμε να γνωρίζουμε με βεβαιότητα πού θα φτάσει κάθε ασθενής. Η πορεία εξαρτάται από πολλούς παράγοντες και κυρίως από την αρχική του κατάσταση, την πάθηση που προηγήθηκε και τις επιπλοκές που μπορεί να έχουν υπάρξει.

Γι' αυτό και η αποκατάσταση δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως μια διαδικασία με έναν μόνο στόχο. Κάθε μικρή βελτίωση έχει σημασία. Το να μπορεί ένας ασθενής να καθίσει καλύτερα, να μετακινηθεί με μεγαλύτερη ασφάλεια, να χρησιμοποιήσει περισσότερο τα άνω άκρα του ή να συμμετέχει σε μια καθημερινή δραστηριότητα είναι ένα σημαντικό βήμα προς την ανεξαρτησία.

Πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος της οικογένειας σε αυτή τη διαδρομή; Η οικογένεια έχει πολύ σημαντικό ρόλο, γιατί η κατάσταση του ασθενούς επηρεάζει ολόκληρο το οικογενειακό περιβάλλον. Δεν είναι μόνο ο άνθρωπος που νοσεί. Είναι και οι άνθρωποι που βρίσκονται δίπλα του, οι οποίοι συχνά βιώνουν φόβο, αγωνία και αβεβαιότητα για το μέλλον. Η συμμετοχή της οικογένειας στην αποκατάσταση μπορεί να βοηθήσει και τις δύο πλευρές. Ο ασθενής αισθάνεται ότι οι δικόι του άνθρωποι είναι κοντά του και συμμετέχουν στην προσπάθειά του, ενώ η οικογένεια αποκτά μια πιο ενεργή θέση και κατανοεί καλύτερα τι μπορεί να κάνει



για να τον υποστηρίξει. Αυτό, βέβαια, χρειάζεται εκπαίδευση και καθοδήγηση. Η οικογένεια δεν μπορεί απλώς να έρθει και να αναλάβει έναν ρόλο χωρίς να γνωρίζει πώς πρέπει να γίνει αυτό με ασφάλεια. Η συνεργασία με την ομάδα αποκατάστασης είναι απαραίτητη, ώστε ο συνοδός να μάθει πώς μπορεί να βοηθήσει στην καθημερινή φροντίδα και, όταν χρειάζεται, σε πιο εξειδικευμένες διαδικασίες. Η οικογένεια μπορεί να αποτελέσει έναν πολύ σημαντικό σύμμαχο, αρκεί η συμμετοχή της να εντάσσεται σωστά στη συνολική θεραπευτική προσπάθεια.

Υπάρχει περίπτωση ένας ασθενής να μην μπορεί τελικά να επιστρέψει στην προηγούμενη λειτουργικότητά του; Ναι, αυτό είναι κάτι που πρέπει να το γνωρίζουμε και να το αντιμετωπίζουμε με ειλικρίνεια. Η αποκατάσταση δεν μπορεί να υποσχεθεί σε κάθε ασθενή ότι θα επιστρέψει ακριβώς στο επίπεδο που βρισκόταν πριν από τη νόσηση ή τον τραυματισμό. Μπορούμε να προσπαθήσουμε να πετύχουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για τον συγκεκριμένο άνθρωπο. Ο στόχος δεν είναι απαραίτητα να περπατήσει χωρίς βοήθεια. Ο στόχος είναι να αποκτήσει όσο το δυνατόν μεγαλύτερη λειτουργικότητα και αυτονομία και να μπορεί να ζει με ασφάλεια και αξιοπρέπεια.

Σε κάποιες περιπτώσεις αυτό μπορεί να σημαίνει επιστροφή στο σπίτι και στην προηγούμενη καθημερινότητα. Σε άλλες μπορεί να σημαίνει επιστροφή με κάποια βοηθήματα ή με διαφορετικό τρόπο ζωής. Κάθε περίπτωση είναι διαφορετική.

Και αυτό είναι ίσως ένα από τα πιο σημαντικά στοιχεία της αποκατάστασης: δεν μετράμε μόνο αν ο ασθενής περπατά. Μετράμε αν μπορεί να συμμετέχει ξανά στη ζωή του, να επικοινωνεί, να αυτοεξυπηρετείται όσο είναι δυνατόν, να βρίσκει με την οικογένειά του και να κάνει πράγματα που έχουν νόημα για τον ίδιο.

Τι θα λέγατε σε έναν ασθενή και στην οικογένειά του που βρίσκονται σήμερα στην αρχή αυτής της δύσκολης διαδρομής; Θα τους έλεγα να μην προσπαθούν από την πρώτη ημέρα να δουν ολόκληρη την απόσταση που έχουν μπροστά τους. Στην αρχή δεν μπορείς

να γνωρίζεις ποια ακριβώς θα είναι η τελική έκβαση. Αυτό που μπορείς να κάνεις είναι να προχωράς βήμα-βήμα.

Στην αποκατάσταση υπάρχουν πολλά σκαλοπάτια. Κάθε ένα από αυτά έχει τη δική του σημασία. Μπορεί στην αρχή να είναι απλώς το να καθίσει ο ασθενής στο κρεβάτι. Στη συνέχεια να μπορέσει να σταθεί, να μετακινηθεί, να χρησιμοποιήσει ένα βοήθημα, να κάνει ένα βήμα παραπάνω. Αυτά τα μικρά βήματα, όταν αθροίζονται, μπορούν να οδηγήσουν σε μια πολύ σημαντική αλλαγή.

Η ιατρική έχει προχωρήσει πάρα πολύ και σήμερα άνθρωποι που στο παρελθόν μπορεί να μην είχαν καταφέρει να επιβιώσουν από μια τόσο βαριά κατάσταση, έχουν τη δυνατότητα να συνεχίσουν τη ζωή τους και να μπουν σε πρόγραμμα αποκατάστασης.

Γι' αυτό χρειάζεται πίστη, υπομονή και εμπιστοσύνη στην ιατρική ομάδα. Δεν μπορούμε να γνωρίζουμε από την αρχή πού ακριβώς βρίσκεται η κορυφή του βουνού. Μπορούμε όμως να κάνουμε το επόμενο βήμα. Και μετά το επόμενο. Σκαλοπάτι-σκαλοπάτι.

Η πορεία ενός βαρέως πάσχοντος ασθενούς δεν τελειώνει με την έξοδο από το νοσοκομείο. Εκεί ξεκινά μια διαφορετική, απαιτητική περίοδος, στην οποία η επιστήμη καλείται να μετατρέψει τη σταθεροποίηση σε λειτουργικότητα και την επιβίωση σε δυνατότητα επιστροφής στην καθημερινότητα. Η αποκατάσταση είναι μια διαδικασία που δεν εξελίσσεται με τον ίδιο τρόπο για όλους. Έχει τις δικές της δυσκολίες, τις δικές της μικρές κατακτήσεις και, κυρίως, διαφορετικό προορισμό για κάθε άνθρωπο. Για κάποιους η επιστροφή μπορεί να σημαίνει περισσότερη αυτονομία, για άλλους την ασφαλή επανένταξη στο οικογενειακό περιβάλλον και για κάποιους τη δυνατότητα να ξαναβρουν μια νέα ισορροπία στη ζωή τους. Σε αυτή τη διαδρομή, η αξία της αποκατάστασης δεν μετρείται μόνο σε βήματα ή σε κινητικές επιδόσεις. Μετρείται στη δυνατότητα του ανθρώπου να ξαναβρεί ρόλο, συμμετοχή και χώρο στην καθημερινότητά του. Και ίσως εκεί βρίσκεται η ουσία της: όχι στην υπόσχεση μιας ιδίας ζωής με πριν, αλλά στη διεκδίκηση της καλύτερης δυνατής ζωής από εδώ και πέρα.

HEALTH TALK



HEALTH TALK

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Στις 15 Οκτωβρίου, οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS αναχωρούν για τη Βιέννη, πραγματοποιώντας μια ξεχωριστή επιθυμία ζωής μέσα από τη φιλοσοφία της «Βαλίτσας των Ευχών» Η εκδρομή στη Βιέννη αποτελεί έμπρακτη έκφραση της συμπερίληψης, δίνοντας στους ωφελούμενους τη δυνατότητα να γνωρίσουν έναν νέο προορισμό, να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους

Γράφει η **Εννη Λεβέντη**



ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΓΙΑ BIENNΗ

Το ΚΔΗΦ ANIMUS έφτιαξε βαλίτσες και πετάει για ένα ταξίδι ζωής

Στις 15 Οκτωβρίου, οι ωφελούμενοι αναχωρούν για πρώτη φορά όλοι μαζί για το εξωτερικό – Τέσσερις ημέρες στην αυστριακή πρωτεύουσα, με διαμονή στο επιβλητικό Hilton Vienna Plaza, επισκέψεις σε αυτοκρατορικά ανάκτορα, μουσεία και ιστορικά μνημεία, μέσα από ένα πρόγραμμα σχεδιασμένο με γνώμονα τις ανάγκες των συμμετεχόντων, την ασφάλεια, την άνεση και την ουσιαστική συμμετοχή

Η αντίστροφη μέτρηση έχει ξεκινήσει. Οι βαλίτσες ετοιμάζονται, οι τελευταίες λεπτομέρειες μπαίνουν στη θέση τους και ένα ταξίδι που μέχρι πρότινος αποτελούσε επιθυμία των ωφελουμένων του ΚΔΗΦ ANIMUS ετοιμάζεται να γίνει πραγματικότητα. Την Πέμπτη 15 Οκτωβρίου, μια μεγάλη ομάδα ανθρώπων θα αφήσει πίσω της τη γνώριμη καθημερινότητα και θα πάρει τον δρόμο για τη Βιέννη, σε μια ξεχωριστή αποστολή που συνδυάζει την ανακάλυψη, την ψυχαγωγία, τον πολιτισμό και, πάνω απ' όλα, τη δυνατότητα να αποκτήσουν νέες εμπειρίες ζωής.

Δεν πρόκειται απλώς για μια οργανωμένη εκδρομή στο εξωτερικό. Είναι η πρώτη φορά που οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS ταξιδεύουν όλοι μαζί εκτός Ελλάδας, ανοίγοντας ένα νέο κεφάλαιο στις εμπειρίες που μπορούν να μοιραστούν ως ομάδα. Ένα ταξίδι με ιδιαίτερη συναισθηματική αξία, το οποίο δεν περιορίζεται στην επιλογή ενός όμορφου προορισμού, αλλά αποτυπώνει στην πράξη μια διαφορετική προσέγγιση στην καθημερινότητα των ατόμων με αναπηρία: τη δυνατότητα να συμμετέχουν, να επιθυμούν, να σχεδιάζουν και να πραγματοποιούν δραστηριότητες που αποτελούν μέρος της

ζωής όλων των ανθρώπων. Από τις 15 έως τις 18 Οκτωβρίου 2026, η αυστριακή πρωτεύουσα θα αποτελέσει το σκηνικό μιας εμπειρίας που έχει οργανωθεί με προσοχή, συγκεκριμένο προγραμματισμό και μέριμνα για τις ανάγκες των συμμετεχόντων. Με τη φιλοσοφία της «Βαλίτσας των Ευχών» να συνοδεύει την αποστολή, η προσμονή δεν αφορά μόνο τις εικόνες που θα αντικρίσουν οι ταξιδιώτες, αλλά και όσα θα κερδίσουν από αυτή την κοινή διαδρομή.

Από τη Λάρισα στη Βιέννη. Το ταξίδι που παίρνει σάρκα και οστά

Η αναχώρηση έχει προγραμματιστεί για τις 08:00 το πρωί της Πέμπτης 15 Οκτωβρίου, από το ΚΔΗΦ ANIMUS. Η ομάδα θα μεταβεί στη Θεσσαλονίκη, από όπου θα αναχωρήσει αεροπορικώς στις 13:25, με προορισμό τη Βιέννη. Η άφιξη στην αυστριακή πρωτεύουσα αναμένεται στις 14:10, σύμφωνα με το πρόγραμμα της πτήσης.

Από την πρώτη στιγμή, η ημέρα της αναχώρησης έχει σχεδιαστεί ώστε να υπάρχει συγκεκριμένη ροή στις μετακινήσεις και χρόνος για την ομαλή μετάβαση από το ένα στάδιο του ταξιδιού στο επόμενο. Η μετάβαση στο αεροδρόμιο, η πτήση, η άφιξη και η μεταφορά στο ξενοδοχείο αποτελούν διακριτά μέρη ενός οργανωμένου σχεδίου, το οποίο αποσκοπεί στο να περιοριστεί

η ταλαιπωρία και να μπορέσουν οι συμμετέχοντες να ξεκινήσουν την εμπειρία τους με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη άνεση.

Στις 16:30 έχει προγραμματιστεί η άφιξη στο ξενοδοχείο Hilton Vienna Plaza. Ακολουθούν η τακτοποίηση στα δωμάτια, το γεύμα και ο απαραίτητος χρόνος ξεκούρασης. Για τις 19:30 προβλέπεται μια πρώτη, σύντομη βόλτα στο κέντρο της πόλης, ώστε η ομάδα να πάρει μια πρώτη γεύση από την ατμόσφαιρα της Βιέννης.

Η πρώτη αυτή περιήγηση έχει τον δικό της συμβολισμό. Έπειτα από τη διαδρομή από τη Λάρισα μέχρι την αυστριακή πρωτεύουσα, οι ωφελούμενοι θα έχουν την ευκαιρία να βρεθούν στους δρόμους μιας μεγάλης ευρωπαϊκής πόλης, να παρατηρήσουν τις εικόνες της και να αρχίσουν να εξοικιώνονται με ένα διαφορετικό περιβάλλον. Χωρίς να απαιτείται από την πρώτη ημέρα ένα φορτωμένο πρόγραμμα, η ομάδα θα μπορεί να προσαρμοστεί σταδιακά στους ρυθμούς του ταξιδιού.

Διαμονή στο επιβλητικό Hilton Vienna Plaza

Ξεχωριστή θέση στον σχεδιασμό της εκδρομής έχει η διαμονή στο Hilton Vienna Plaza, ένα ξενοδοχείο που βρίσκεται στη λεωφόρο Ringstrasse, έναν από τους χαρακτηριστικούς ιστορικούς

άξονες της Βιέννης, σε ένα περιβάλλον που συνδέεται με την αρχιτεκτονική και την αστική ταυτότητα της αυστριακής πρωτεύουσας. Το ξενοδοχείο αποτελεί μέρος της συνολικής εμπειρίας του ταξιδιού, καθώς η επιλογή του χώρου διαμονής επηρεάζει ουσιαστικά την καθημερινότητα μιας ομάδας που θα παραμείνει τέσσερις ημέρες μακριά από τον τόπο της. Η άνεση, η οργάνωση των γευμάτων, η δυνατότητα ξεκούρασης και η επιστροφή σε έναν σταθερό χώρο μετά τις καθημερινές εξορμήσεις είναι στοιχεία που αποκτούν ιδιαίτερη σημασία όταν το πρόγραμμα περιλαμβάνει πολλαπλές μετακινήσεις και επισκέψεις.

Η επιβλητική αρχιτεκτονική και ο χαρακτήρας του Hilton Vienna Plaza συμπληρώνουν την εικόνα ενός ταξιδιού που έχει σχεδιαστεί ώστε οι συμμετέχοντες να γνωρίσουν τη Βιέννη όχι μόνο μέσα από τα αξιοθέατά της, αλλά και μέσα από την ίδια την εμπειρία της διαμονής σε μια ευρωπαϊκή πρωτεύουσα.

Το πρόγραμμα προβλέπει συγκεκριμένες ώρες επιστροφής στο ξενοδοχείο για γεύμα και ξεκούραση. Αυτή η πρόβλεψη δεν αποτελεί μια απλή πρακτική λεπτομέρεια. Εντάσσεται στη λογική μιας οργανωμένης εκδρομής, στην οποία η εναλλαγή δραστηριοτήτων και ανάπαυσης είναι απαραίτητη, ώστε οι συμμετέχοντες να

Η τετραήμερη εκδρομή περιλαμβάνει διαμονή στο επιβλητικό Hilton Vienna Plaza και επισκέψεις στα ανάκτορα Schönbrunn και Belvedere, στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας, στο Hofburg και στον Καθεδρικό Ναό του Αγίου Στεφάνου, με προβλεπόμενα διαλείμματα, γεύματα και χρόνο ξεκούρασης, δίνοντας προτεραιότητα στην ασφάλεια και την ουσιαστική συμμετοχή όλων

έχουν τον χρόνο να απολαύσουν τις επισκέψεις χωρίς να εξαντλούνται από έναν διαρκή ρυθμό μετακινήσεων.

Η διαμονή λειτουργεί, επομένως, ως σταθερό σημείο αναφοράς για την ομάδα. Ένας χώρος στον οποίο οι ωφελούμενοι θα επιστρέφουν μετά τις περιηγήσεις, θα ξεκουράζονται και θα προετοιμάζονται για την επόμενη ημέρα, διατηρώντας μια οργανωμένη καθημερινότητα ακόμη και μακριά από το γνώριμο περιβάλλον τους

Παρασκευή με άρωμα αυτοκρατορίας: Schönbrunn και Belvedere

Η Παρασκευή 16 Οκτωβρίου είναι αφιερωμένη σε δύο από τα πιο χαρακτηριστικά μνημεία της Βιέννης: τα ανάκτορα Schönbrunn και το Belvedere. Πρόκειται για μια ημέρα κατά την οποία η ιστορία, η αρχιτεκτονική και η τέχνη συναντώνται, προσφέροντας στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να γνωρίσουν πλείρες της ευρωπαϊκής πολιτιστικής κληρονομιάς. Μετά το πρωινό στο ξενοδοχείο, η αναχώρηση για τα ανάκτορα Schönbrunn έχει προγραμματιστεί για τις 10:00. Η πρώην θερινή κατοικία των Αψβούργων αποτελεί ένα από τα πλέον αναγνωρίσιμα αξιοθέατα της αυστριακής πρωτεύουσας.

Το εντυπωσιακό ανακτορικό συγκρότημα, η ιστορική του διαδρομή και οι κήποι του συνθέτουν μια εικόνα που συνδέεται άμεσα με την αυτοκρατορική περίοδο της Αυστρίας. Για τους ωφελούμενους, η επίσκεψη δεν είναι απλώς μια στάση σε έναν τουριστικό προορισμό. Είναι μια ευκαιρία να δουν από κοντά έναν χώρο που ενδεχομένως έχουν γνωρίσει μέσα από φωτογραφίες, βιβλία ή τηλεοπτικές εικόνες. Να παρατηρήσουν την αρχιτεκτονική, να βρεθούν σε ένα διαφορετικό ιστορικό περιβάλλον και να αποκτήσουν προσωπικές αναμνήσεις από έναν τόπο με ξεχωριστή πολιτιστική σημασία.

Στις 12:30 προβλέπεται χρόνος για καφέ στον χώρο του παλατιού, προσφέροντας μια ανάπαυλα ανάμεσα στις επισκέψεις. Στη συνέχεια, στις 14:00, η ομάδα θα αναχωρήσει για το ανάκτορο Belvedere, ένα εντυπωσιακό μπαρόκ συγκρότημα που φιλοξενεί σημαντικά έργα τέχνης. Ανάμεσά τους ξεχωρίζει το εμβληματικό έργο «Το Φίλι» του Γκούσταβ Κλιμτ, ένας από τους πιο αναγνωρίσιμους πίνακες της αυστριακής και ευρωπαϊκής ζωγραφικής. Η γνωριμία με το Belvedere προσθέτει στο πρόγραμμα μια διαφορετική διάσταση, καθώς η περιήγηση μεταφέρεται από την αυτοκρατορική ιστορία στον κόσμο της τέχνης. Η επαφή με έργα και χώρους πολιτισμού μπορεί να αποτελέσει μια εμπειρία με ιδιαίτερη αξία, καθώς δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να ανακαλύψουν νέα ερεθίσματα,

να εκφράσουν εντυπώσεις και να μοιραστούν τις δικές τους παρατηρήσεις. Στις 16:30 προβλέπεται ελαφρύ γεύμα στο ιστορικό κέντρο και ελεύθερος χρόνος για βόλτα. Η ημέρα ολοκληρώνεται με επιστροφή στο ξενοδοχείο στις 19:30, για γεύμα και ξεκούραση. Η συγκεκριμένη διαδρομή συνδυάζει δύο σημαντικά αξιοθέατα, αλλά δεν παραβλέπει την ανάγκη για ενδιάμεσα διαλείμματα. Η πρόβλεψη χρόνου για καφέ, φαγητό και ξεκούραση αποτελεί μέρος του συνολικού σχεδιασμού, ώστε η πολιτιστική εμπειρία να παραμείνει ευχάριστη και να μην μετατρέπεται σε μια εξαντλητική ακολουθία επισκέψεων.

Από τη φυσική ιστορία στο ιστορικό κέντρο της Βιέννης

Το Σάββατο 17 Οκτωβρίου, η τρίτη ημέρα του ταξιδιού, είναι αφιερωμένη σε διαφορετικές όψεις της αυστριακής πρωτεύουσας. Το πρόγραμμα ξεκινά στις 10:00 με αναχώρηση για το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας, έναν χώρο που φιλοξενεί συλλογές ορυκτών, απολιθωμάτων, ζώων και δεινοσαύρων. Η επίσκεψη σε ένα μουσείο φυσικής ιστορίας μπορεί να ανοίξει ένα παράθυρο γνώσης σε διαφορετικούς κόσμους: από την εξέλιξη της ζωής και την ιστορία του πλανήτη έως την ποικιλία των ειδών που τον κατοικούν. Τα εκθέματα προσφέρουν οπτικά ερεθίσματα και αφορμές για παρατήρηση, ανακάλυψη και συζήτηση, κάνοντας τη γνωριμία με την επιστήμη μέρος μιας ευρύτερης πολιτιστικής εμπειρίας.

Στις 12:00 έχει προβλεφθεί χρόνος για καφέ στο μουσείο και στις 13:30 ακολουθεί η επίσκεψη στα ανάκτορα Hofburg. Το ιστορικό αυτοκρατορικό συγκρότημα υπήρξε κατοικία των Αψβούργων και αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα σημεία αναφοράς της Βιέννης. Τα κτίρια και οι χώροι του συνδέονται με την πολιτική και κοινωνική ιστορία της Αυστρίας, αποτυπώνοντας την εξέλιξη της πόλης μέσα στους αιώνες. Η περιήγηση συνεχίζεται στο ιστορικό κέντρο, όπου στις 15:00 προβλέπεται ελαφρύ γεύμα. Μία ώρα αργότερα, στις 16:00, η ομάδα θα επισκεφθεί τον Καθεδρικό Ναό του Αγίου Στεφάνου, ένα από τα πιο χαρακτηριστικά τοπία της αυστριακής πρωτεύουσας.

Ο γοτθικός ναός, με τον ψηλό πύργο και την πολύχρωμη κεραμοσκεπή του, δεσπόζει στο κέντρο της πόλης και αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ιστορικής φυσιογνωμίας της.

Μετά την επίσκεψη προβλέπεται ελεύθερος χρόνος και βόλτα, πριν από την επιστροφή στο ξενοδοχείο στις 19:30 για γεύμα και ξεκούραση. Η τρίτη ημέρα συνδυάζει τη γνώση με την περιήγηση και την προσωπική εμπειρία. Από τα εκθέματα του μουσείου μέχρι τα ιστορικά ανάκτορα και τους δρόμους της παλιάς πόλης, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τη Βιέννη μέσα από διαφορετικές εικόνες και ερεθίσματα. Ο ελεύθερος χρόνος αφήνει περιθώριο για αυθόρμητες στιγμές, φωτογραφίες και μικρές ανακαλύψεις που συχνά γίνονται οι πιο ζωντανές αναμνήσεις ενός ταξιδιού.

Ένα πρόγραμμα προσαρμοσμένο στους ανθρώπους του

Πίσω από το αναλυτικό πρόγραμμα της εκδρομής βρίσκεται ένα βασικό ζήτημα: η δυνατότητα των ωφελουμένων να συμμετάσχουν σε μια ολοκληρωμένη ταξιδιωτική εμπειρία, με τις κατάλληλες προβλέψεις για την ομαλή διεξαγωγή της. Ένα ταξίδι στο εξωτερικό, με αεροπορικές μετακινήσεις, διαμονή σε ξενοδοχείο, επισκέψεις σε διαφορετικά αξιοθέατα και καθημερινές διαδρομές σε μια μεγάλη πόλη, απαιτεί συντονισμό και προετοιμασία. Για μια ομάδα με διαφορετικές ανάγκες, η οργάνωση δεν μπορεί να περιορίζεται στην καταγραφή των προορισμών και των ωρών αναχώρησης. Χρειάζεται να λαμβάνει υπόψη τη συνολική εμπειρία της ημέρας, από την έναρξη των δραστηριοτήτων μέχρι την επιστροφή στον χώρο διαμονής.

Το πρόγραμμα του ΚΔΗΦ ANIMUS προβλέπει συγκεκριμένες ώρες αναχώρησης και επιστροφής, διαλείμματα για καφέ και γεύμα, ελεύθερο χρόνο και σταθερές περιόδους ξεκούρασης. Η εναλλαγή επισκέψεων και ανάπαυσης αποτελεί σημαντικό στοιχείο αυτής της οργάνωσης, καθώς επιτρέπει στην ομάδα να ακολουθεί μια

σαφή καθημερινή ροή χωρίς να παραμερίζονται οι ανάγκες των συμμετεχόντων. Η επιλογή των αξιοθέατων, η ομαδοποίηση των επισκέψεων ανά ημέρα και η πρόβλεψη χρόνου για γεύματα και ξεκούραση συνθέτουν έναν σχεδιασμό που αποσκοπεί στην καλύτερη δυνατή αξιοποίηση της παραμονής στη Βιέννη. Το ζητούμενο δεν είναι να χωρέσουν όσο το δυνατόν περισσότερα σημεία ενδιαφέροντος σε τέσσερις ημέρες, αλλά να δοθεί στους ωφελούμενους η δυνατότητα να γνωρίσουν τον προορισμό και να απολαύσουν την εμπειρία.

Καθοριστική είναι και η παρουσία της ομάδας του ΚΔΗΦ ANIMUS, η οποία θα συνοδεύσει τους συμμετέχοντες καθ' όλη τη διάρκεια της αποστολής. Ο συντονισμός των μετακινήσεων, η υποστήριξη στην καθημερινότητα και η μέριμνα για την ομαλή εξέλιξη του προγράμματος αποτελούν βασικά στοιχεία μιας τέτοιας προσπάθειας. Σημαντική παράμετρος είναι και η δυνατότητα προσαρμογής του προγράμματος, εφόσον αυτό κριθεί απαραίτητο. Όπως επισημαίνεται και στην ενημέρωση της εκδρομής, το πρόγραμμα μπορεί να τροποποιηθεί οποιαδήποτε στιγμή με γνώμονα την ασφάλεια των συμμετεχόντων, με την αρχική και την ομάδα του ΚΔΗΦ ANIMUS να είναι υπεύθυνες για τις σχετικές αποφάσεις.

Αυτή η πρόβλεψη υπογραμμίζει ότι το πρόγραμμα δεν αντιμετωπίζεται ως ένα άκαμπτο χρονοδιάγραμμα που πρέπει να τηρηθεί ανεξαρτήτως συνθηκών. Αντίθετα, η ομαλή διεξαγωγή του ταξιδιού και η ασφάλεια των ανθρώπων αποτελούν προτεραιότητα, με την απαραίτητη ευελιξία ώστε οι δραστηριότητες να προσαρμόζονται όταν προκύπτει ανάγκη.

Η ουσιαστική συμμετοχή προϋποθέτει ακριβώς αυτό: ένα οργανωμένο πλαίσιο που δεν χάνει από το επίκεντρό του τον άνθρωπο για κάρη του προγράμματος.

Η «Βαλίτσα των Ευχών» γίνεται πραγματικότητα

Η εκδρομή στη Βιέννη εντάσσεται στη φιλοσοφία της «Βαλίτσας των Ευχών» του ΚΔΗΦ ANIMUS, μιας προσέγγισης που δίνει χώρο στις επιθυμίες των ωφελουμένων και αναζητά τρόπους ώστε αυτές να αποκτούν πραγματικό περιεχόμενο. Ένα ταξίδι στο εξωτερικό μπορεί να μοιάζει αυτονόητη επιλογή για πολλούς ανθρώπους. Για κάποιους, όμως, η πραγματοποίηση του προϋποθέτει σχεδιασμό, υποστήριξη και την κινητοποίηση μιας ολόκληρης ομάδας. Η αξία της συγκεκριμένης πρωτοβουλίας βρίσκεται στο γεγονός ότι η επιθυμία για ένα ταξίδι δεν παραμένει μια σκέψη, αλλά μετατρέπεται σε συγκεκριμένο σχέδιο με ημερομηνίες, πτήσεις, διαμονή, επισκέψεις και οργανωμένες δραστηριότητες.

Η συμπερίληψη αποκτά πραγματικό περιεχόμενο όταν οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε εμπειρίες που διευρύνουν τους ορίζοντές τους. Όταν μπορούν να βρεθούν σε μια άλλη χώρα, να γνωρίσουν διαφορετικά τοπία, να επισκεφθούν μουσεία και ιστορικά μνημεία, να δοκιμάσουν νέες διαδρομές και να δημιουργήσουν αναμνήσεις έξω από τα όρια της καθημερινότητας τους.

Η σημασία της εκδρομής δεν εξαντλείται, επομένως, στις τέσσερις ημέρες της παραμονής στη Βιέννη. Βρίσκεται και στην εμπειρία της προετοιμασίας, στην προσμονή της αναχώρησης, στην κοινή προσπάθεια και στην ανακάλυψη νέων δυνατοτήτων. Στις συζητήσεις για τις επισκέψεις που έρχονται, στις βαλίτσες που ετοιμάζονται και στις εικόνες που κάθε συμμετέχων θα κρατήσει

με τον δικό του τρόπο. Για τους ωφελούμενους, το ταξίδι μπορεί να συνδεθεί με διαφορετικές προσωπικές στιγμές. Για κάποιον μπορεί να είναι η πρώτη πτήση. Για κάποιον άλλον, η πρώτη επίσκεψη σε ένα μεγάλο ευρωπαϊκό μουσείο ή η εικόνα ενός εντυπωσιακού ανακτόρου. Για έναν τρίτο, μπορεί να είναι η βόλτα στο ιστορικό κέντρο, ο χρόνος με την ομάδα ή η χαρά του να βρίσκεται σε έναν τόπο που μέχρι πρότινος γνώριζε μόνο από εικόνες.

Δεν υπάρχει μία κοινή ανάμνηση που θα έχει την ίδια σημασία για όλους. Υπάρχει, όμως, η κοινή δυνατότητα να ζήσουν την εμπειρία και να επιστρέψουν με κάτι προσωπικό, που θα αποτελεί μέρος της δικής τους ιστορίας.

Η επιστροφή και όσα θα μείνουν

Την Κυριακή 18 Οκτωβρίου, η αποστολή θα ξεκινήσει νωρίς το πρωί. Στις 07:00 προβλέπεται αναχώρηση από το Hilton Vienna Plaza με προορισμό το αεροδρόμιο, ενώ η πτήση επιστροφής από τη Βιέννη προς τη Θεσσαλονίκη έχει προγραμματιστεί για τις 09:55–12:35. Η άφιξη στο ΚΔΗΦ ANIMUS αναμένεται στις 16:00, ολοκληρώνοντας μια διαδρομή τεσσάρων ημερών που έχει σχεδιαστεί γύρω από την εμπειρία, την οργάνωση και την ανθρώπινη συμμετοχή.

Οι βαλίτσες θα κλείσουν ξανά. Η ομάδα θα επιστρέψει στη γνώριμη καθημερινότητα, οι εικόνες της Βιέννης θα αρχίσουν να παίρνουν τη θέση τους στις προσωπικές αναμνήσεις των συμμετεχόντων.

Οι επισκέψεις στα ανάκτορα Schönbrunn και Belvedere, το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας, το Hofburg, ο Καθεδρικός Ναός του Αγίου Στεφάνου, οι βόλτες στο ιστορικό κέντρο και οι στιγμές στο ξενοδοχείο θα αποτελούν πλέον κομμάτια μιας εμπειρίας που μοιράστηκαν όλοι μαζί.

Ίσως, τελικά, η πιο σημαντική στιγμή να μην είναι κάποια από τις προγραμματισμένες επισκέψεις. Να είναι η συνειδητοποίηση ότι ένα ταξίδι που κάποτε έμοιαζε μακρινό πραγματοποιήθηκε. Ότι μια επιθυμία έγινε πράξη και ότι η δυνατότητα να γνωρίσει κάποιος έναν νέο τόπο μπορεί να ανοίξει τον δρόμο για ακόμη περισσότερες εμπειρίες.

Η Βιέννη είναι ο προορισμός. Το Hilton Vienna Plaza, τα ανάκτορα, τα μουσεία και το ιστορικό κέντρο είναι οι σταθμοί μιας διαδρομής που έχει οργανωθεί με συγκεκριμένο πρόγραμμα και προβλέψεις για τις ανάγκες της ομάδας. Το ουσιαστικό αποτέλεσμα, όμως, θα βρίσκεται σε όσα θα ζήσουν οι άνθρωποι που συμμετέχουν.

Στις 15 Οκτωβρίου, το ΚΔΗΦ ANIMUS ανοίγει μια νέα σελίδα στις κοινές του εμπειρίες. Με μια αποστολή που απαιτεί προετοιμασία και συντονισμό, αλλά έχει ως κεντρικό στόχο κάτι βαθιά ανθρώπινο: να δοθεί στους ωφελούμενους η ευκαιρία να ταξιδέψουν, να ανακαλύψουν και να χαρούν. Η αντίστροφη μέτρηση, λοιπόν, έχει ξεκινήσει. Οι βαλίτσες είναι έτοιμες, η Βιέννη περιμένει και η «Βαλίτσα των Ευχών» ετοιμάζεται να περάσει τα σύνορα.

Γιατί κάποιες φορές, η μεγαλύτερη αξία ενός ταξιδιού δεν βρίσκεται μόνο στο μέρη που επισκεπτόμαστε, αλλά στις δυνατότητες που ανακαλύπτεις στην πορεία. Και για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS, η Βιέννη μπορεί να γίνει κάτι πολύ περισσότερο από ένας όμορφος ευρωπαϊκός προορισμός: μια εμπειρία που θα θυμόμαστε, θα αφιγούνται και θα κουβαλούν μαζί τους πολύ μετά την επιστροφή. **ΚΔΗΦ ANIMUS — Βιέννη 2026. Η «Βαλίτσα των Ευχών» ετοιμάζεται να πετάξει.**

Η συμμετοχή του ΚΔΗΦ ANIMUS στον 10ο Επετειακό Μαραθώνιο ανέδειξε στην πράξη τη σημασία της συμπερίληψης και της κοινωνικής συμμετοχής, με τα μέλη του να στέκονται δίπλα στα παιδιά με Μεσογειακή Αναιμία και τις οικογένειές τους, μετατρέποντας έναν αγώνα δρόμου σε ένα ουσιαστικό μήνυμα αλληλεγγύης



10ο ΕΠΕΤΕΙΑΚΟ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΛΑΡΙΣΑΣ

Ετρεξε Για Τα Παιδιά Με Μεσογειακή Αναιμία

Με αφετηρία το Αρχαίο Θέατρο της Λάρισας και κοινό σημείο αναφοράς την αλληλεγγύη, άνθρωποι κάθε ηλικίας συμμετείχαν την Κυριακή 4 Οκτωβρίου στον 10ο Επετειακό Μαραθώνιο για τα Παιδιά με Χρόνια Νοσήματα. Ανάμεσά τους βρέθηκαν και μέλη του ΚΔΗΦ ANIMUS, επιλέγοντας να δώσουν το δικό τους «παρών» σε μια διοργάνωση αφιερωμένη φέτος στα παιδιά με Μεσογειακή Αναιμία.

Η εικόνα της πόλης ήταν αυτή μιας μεγάλης συλλογικής προσπάθειας. Ο αγώνας περιλάμβανε διαδρομή 5.000 μέτρων για άνδρες και γυναίκες, καθώς και δρόμο 620 μέτρων για παιδιά, με κοινή αφετηρία και τερματισμό το Αρχαίο Θέατρο Λάρισας. Η διοργάνωση πραγματοποιήθηκε από τον Τοπικό Όμιλο για την UNESCO Ν. Λάρισας και την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Θεσσαλίας, υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Θεσσαλίας και του Δήμου Λαρισαίων, με τη συμμετοχή και τη στήριξη σειράς τοπικών φορέων και οργανισμών.

Για το ΚΔΗΦ ANIMUS, η συμμετοχή στη συγκεκριμένη δράση είχε έναν ξεχωριστό συμβολισμό. Δεν ήταν μια απλή παρουσία σε έναν αθλητικό αγώνα, αλλά μια επιλογή να βρεθεί μαζί με την τοπική κοινωνία σε μια πρωτοβουλία που επιχειρεί να αναδείξει την καθημερινότητα των παιδιών με χρόνια νοσήματα και να ενισχύσει την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση γύρω από τη Μεσογειακή Αναιμία.

Οι συμμετέχοντες του ΚΔΗΦ ANIMUS βρέθηκαν στη διαδρομή μαζί με πολίτες, οικογένειες, αθλητές και εκπροσώπους φορέων. Ανάμεσα στους συμμετέχοντες ήταν και η Ολυμπιονίκης Νικόλ Κυριακοπούλου, ενώ η διοργάνωση είχε εξαρχής στόχο να λειτουργήσει ως μια ανοικτή δράση κοινωνικής συμμετοχής. Το μήνυμα της ημέρας ήταν σαφές: η Μεσογειακή Αναιμία δεν αφορά μόνο όσους ζουν με τη νόσο, αλλά ολόκληρη την κοινωνία. Η ενημέρωση, η κατανόηση και η αποδοχή αποτελούν βασικά στοιχεία για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος στο οποίο τα παιδιά και οι οικογένειές τους μπορούν να

αισθάνονται ότι δεν αντιμετωπίζουν μόνοι τις καθημερινές δυσκολίες.

Η επιλογή του Αρχαίου Θεάτρου ως σημείου εκκίνησης και τερματισμού έδωσε, παράλληλα, ιδιαίτερο χαρακτήρα στη διοργάνωση. Από ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα σημεία της Λάρισας ξεκίνησε μια διαδρομή που συνέδεσε τον αθλητισμό με ένα κοινωνικό μήνυμα. Οι δρόμοι της πόλης μετατράπηκαν για λίγες ώρες σε χώρο συνάντησης ανθρώπων που μπορεί να έχουν διαφορετικές αφετηρίες, αλλά μοιράζονται έναν κοινό σκοπό. Το ΚΔΗΦ ANIMUS, με τη συμμετοχή του, ανέδειξε και μια ακόμη διάσταση: τη σημασία της παρουσίας των ανθρώπων με αναπηρία και των φορέων που τους υποστηρίζουν μέσα στην ίδια την κοινωνία. Η συμπερίληψη δεν περιορίζεται στους χώρους μιας δομής ούτε εξαντλείται στην παροχή υπηρεσιών. Αποτυπώνεται στην καθημερινή συμμετοχή, στην επαφή με την κοινότητα και στη δυνατότητα κάθε ανθρώπου να βρίσκεται στο κέντρο της κοινωνικής ζωής.

Ο 10ος επετειακός αγώνας είχε, αλ-

λωστε, έναν ευρύτερο στόχο. Η διοργάνωση έχει εξελιχθεί σε έναν θεσμό που συνδέει τον αθλητισμό με την κοινωνική ευαισθητοποίηση, φέρνοντας στο ίδιο σημείο μαθητές, οικογένειες, αθλητές, συλλόγους, εκπαιδευτικούς και πολίτες. Για όσους συμμετείχαν, η αξία της ημέρας δεν αποτυπώθηκε μόνο στην απόσταση που διανύθηκε. Βρισκόταν κυρίως στη συλλογική παρουσία. Στο γεγονός ότι ένας αγώνας δρόμου μπορεί να αποτελέσει αφορμή για να συζητηθεί ένα ζήτημα υγείας, να ενσχυθεί η κοινωνική ενημέρωση και να δημιουργηθεί ένας διαφορετικός τρόπος επικοινωνίας με την κοινότητα. Το ΚΔΗΦ ANIMUS έδωσε το δικό του παρών σε αυτή την προσπάθεια, επιλέγοντας να σταθεί δίπλα στα παιδιά με Μεσογειακή Αναιμία και στις οικογένειές τους. Σε μια πόλη που κινήθηκε στους ρυθμούς του επετειακού αγώνα, το μήνυμα ήταν κοινό: η κοινωνική στήριξη αποκτά ουσία όταν μετατρέπεται σε συμμετοχή. Και αυτή τη φορά, το ΚΔΗΦ ANIMUS επέλεξε να συμμετάσχει όχι ως θεατής,



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 Διαθέτει:

- Επιστημονική ομάδα με εξειδίκευση στους βαρέως πάσχοντες ασθενείς
 - Υπερσύγχρονο εξοπλισμό σε Χώρους Αυξημένης Φροντίδας
 - Σύγχρονους θεραπευτικούς χώρους και θεραπευτική πισίνα
 - Λειτουργεί ΚΑΑ Ανοχής Νοσηλείας για εξωτερικούς ασθενείς
 - Κατάλληλα διαμορφωμένα δωμάτια ώστε να παρέχουν ασφαλή και άνετη παραμονή
- Ειδικότητες • Παθολόγος • Φυσιάτρος • Νευρολόγος



Πληροφορίες: 2411801500, Κύπρου 100, Λάρισα

Η τέχνη ως εργαλείο ψυχολογικής υποστήριξης: Οι εικαστικές δράσεις βοηθούν τους ασθενείς να εκφράσουν συναισθήματα και σκέψεις που συχνά δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν με λόγια, ενώ παράλληλα ενισχύουν τη διάθεση, το κίνητρο και την κοινωνικοποίησή τους



ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ ΣΤΟ ΚΑΑ ANIMUS ΚΥΑΝΟΥΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

Η τέχνη γίνεται κομμάτι της αποκατάστασης

Μέσα από την τέχνη, οι ασθενείς του ΚΑΑ Κυανούς Σταυρού ANIMUS αφήνουν πίσω τη ρουτίνα της νοσηλείας, ενεργοποιούν σώμα και σκέψη, ενισχύουν τη λεπτή κινητικότητα και τη συγκέντρωση και ανακαλύπτουν ξανά τη χαρά της δημιουργίας, της επικοινωνίας και της ενεργής συμμετοχής στην αποκατάστασή τους

Μέσα από τα χρώματα, τη δημιουργία και την ενεργή συμμετοχή, οι ασθενείς βρίσκουν έναν διαφορετικό δρόμο έκφρασης, ενισχύουν τη συγκέντρωση και τη λεπτή κινητικότητα και ξαναβρίσκουν κίνητρο, αυτοπεποίθηση και διάθεση για επικοινωνία

Η αποκατάσταση δεν είναι μόνο μια σειρά από θεραπευτικές ασκήσεις, ιατρικές οδηγίες και καθημερινή προσπάθεια για τη βελτίωση της κινητικότητας. Είναι μια σύνθετη διαδικασία, στην οποία συμμετέχει ολόκληρος ο άνθρωπος. Το σώμα, η σκέψη, το συναίσθημα, η διάθεση και η ανάγκη για επικοινωνία συνυπάρχουν και επηρεάζουν την πορεία ενός ασθενούς. Σε αυτό το πλαίσιο, μια εικαστική δραστηριότητα μπορεί να αποκτήσει πολύ μεγαλύτερη σημασία από αυτή που αρχικά φαίνεται να έχει.

Αυτό ακριβώς ανέδειξε η δράση που πραγματοποιήθηκε στον Κυανούς Σταυρό ANIMUS, όπου οι ασθενείς είχαν την ευκαιρία να αφήσουν για λίγο πίσω τη ρουτίνα της νοσηλείας και να πάρουν ενεργά μέρος σε μια διαδικασία δημιουργίας.

Με ένα πινέλο στο χέρι, έναν καμβά μπροστά τους και τη δυνατότητα να επιλέξουν οι ίδιοι τι θα δημιουργήσουν, οι συμμετέχοντες βρέθηκαν σε ένα διαφορετικό περιβάλλον. Ένα περιβάλλον όπου δεν υπήρχε μόνο η θεραπεία, αλλά και η έκφραση, η επικοινωνία, η δημιουργικότητα και η χαρά της συμμετοχής.

Για τους ανθρώπους που βρίσκονται για μεγάλο χρονικό διάστημα σε ένα κέντρο αποκατάστασης, η καθημερινότητα μπορεί να γίνει απαιτητική και επαναλαμβανόμενη. Η απομάκρυνση από το σπίτι, η αλλαγή του περιβάλλοντος, οι περιορισμοί που μπορεί να προκαλεί μια κατάσταση υγείας και η ανάγκη συνεχούς θεραπευτικής προσπάθειας δημιουργούν ένα διαφορετικό πλαίσιο ζωής. Η ψυχολόγος Λίνα Τσαρούχα εξηγεί ότι ακριβώς γι' αυτό είναι σημαντικό οι ασθενείς να έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε διαφορετικές δραστηριότητες και να μην περιορίζονται αποκλειστικά στο θεραπευτικό πρόγραμμα.

Στην περίπτωση των εικαστικών, η αξία βρίσκεται και στον συνδυασμό της νοσηλείας και των ενεργών δραστηριοτήτων. Η δραστηριότητα κινητοποιεί τη φαντασία

και τη σκέψη, ενώ παράλληλα ενεργοποιεί τα χέρια και αποτελεί μια πρακτική που μπορεί να συνδεθεί άμεσα με στόχους της εργοθεραπείας. Η διαδικασία του να κρατήσει κάποιος ένα πινέλο, να σχεδιάσει, να επιλέξει ένα σημείο στον καμβά και να ολοκληρώσει μια εικόνα απαιτεί συμμετοχή και συγκέντρωση. Έτσι, η δημιουργική πράξη αποκτά ταυτόχρονα και θεραπευτική διάσταση.

Η εργοθεραπεία, άλλωστε, δεν έχει ως μοναδικό στόχο τη βελτίωση μιας επιμέρους κινητικής ικανότητας. Στόχος είναι ο ασθενής να γίνει όσο το δυνατόν πιο λειτουργικός και ανεξάρτητος στην καθημερινότητά του. Μέσα από μια φαινομενικά απλή δραστηριότητα ζωγραφικής μπορούν να ενεργοποιηθούν η λεπτή κινητικότητα, η λαβή και ο συντονισμός των κινήσεων. Η χρήση των πινέλων, για παράδειγμα, μπορεί να δουλέψει δεξιότητες που έχουν άμεση σχέση με κινήσεις της καθημερινής ζωής.

Και το σημαντικό είναι ότι η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στις δυνατότητες κάθε ασθενούς. Δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι την ίδια κινητικότητα ή την ίδια δύναμη στη λαβή. Για τον λόγο αυτό χρησιμοποιούνται

διαφορετικές λαβές και κατάλληλα προσαρμοσμένα εργαλεία, ώστε κάθε ασθενής να μπορεί να συμμετέχει στον βαθμό που είναι λειτουργικά εφικτό. Η θεραπευτική διαδικασία δεν απαιτεί από όλους να κάνουν το ίδιο. Αντίθετα, προσαρμόζεται στον άνθρωπο και στις ανάγκες του.

Η συγκεκριμένη προσέγγιση έχει ιδιαίτερη σημασία, γιατί ο ασθενής δεν παρακολουθεί απλώς μια δραστηριότητα. Συμμετέχει ενεργά. Επιλέγει, σκέφτεται, κινείται, δημιουργεί και βλέπει το αποτέλεσμα της προσπάθειάς του. Και αυτή η αίσθηση ολοκλήρωσης μπορεί να λειτουργήσει ως ένα μικρό αλλά ουσιαστικό βήμα ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης.

Ιδιαίτερη σημασία έχει και η ψυχολογική διάσταση. Η αποκατάσταση μπορεί να συνοδεύεται από άγχος, δύσκολα συναισθήματα και περιόδους χαμηλής διάθεσης. Για έναν άνθρωπο που έχει αφήσει προσωρινά ή για μεγαλύτερο διάστημα το οικείο περιβάλλον του σπιτιού του και βρίσκεται σε ένα νέο πλαίσιο, η προσαρμογή δεν είναι πάντα εύκολη. Η συμμετοχή σε μια δραστηριότητα που δεν έχει ως μοναδικό ζητούμενο την αποκατάσταση μιας κινητικής λειτουργίας

Η ζωγραφική ως μέρος της εργοθεραπείας: Η χρήση πινέλων και διαφορετικών λαβών ενεργοποιεί τη λεπτή κινητικότητα, τη λαβή, τον συντονισμό και τη συγκέντρωση, με τη δραστηριότητα να προσαρμόζεται στις δυνατότητες κάθε ασθενούς και να συνδέεται με στόχους λειτουργικότητας και ανεξαρτησίας



μπορεί να προσφέρει μια διαφορετική εμπειρία. Η τέχνη δημιουργεί έναν χώρο έκφρασης. Υπάρχουν σκέψεις και συναισθήματα που δεν είναι πάντα εύκολο να ειπωθούν με λόγια. Ένα σχέδιο, ένα χρώμα ή μια δημιουργική επιλογή μπορεί να λειτουργήσει ως ένας διαφορετικός τρόπος επικοινωνίας. Όχι απαραίτητα ως αντικατάσταση του λόγου ή της ψυχολογικής υποστήριξης, αλλά ως ένα ακόμη μέσο μέσα από το οποίο ο ασθενής μπορεί να εκφραστεί και να συμμετέχει.

Η ψυχολόγος της δομής επισημαίνει ότι η ανταπόκριση των ασθενών σε τέτοιες δράσεις είναι ιδιαίτερα θετική. Υπάρχουν άνθρωποι που αρχικά εμφανίζουν διστακτικό. Η πρώτη σκέψη μπορεί να είναι αν θα μπορέσουν να συμμετάσχουν, αν θα αισθανθούν άνετα ή αν θέλουν να βγουν από το δωμάτιό τους. Ωστόσο, όταν κάνουν το πρώτο βήμα, συχνά η εμπειρία λειτουργεί ως κίνητρο για να το επαναλάβουν.

Αυτό το πρώτο βήμα είναι ιδιαίτερα σημαντικό. Η αποκατάσταση δεν αφορά μόνο το να μπορεί κάποιος να κινεί καλύτερα ένα άκρο ή να ολοκληρώνει μια άσκηση. Αφορά και την επικοινωνία στη συμμετοχή. Στην επικοινωνία με τους άλλους. Στην επανασύνδεση με δραστηριότητες που προσφέρουν χαρά. Στην αίσθηση ότι ο ασθενής εξακολουθεί να μπορεί να δημιουργεί, να επιλέγει και να έχει έναν

ενεργό ρόλο. Η κοινωνικοποίηση αποτελεί ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο αυτών των δράσεων. Άνθρωποι που μπορεί να περνούν μεγάλο μέρος της ημέρας στο δωμάτιό τους αποκτούν την ευκαιρία να συναντηθούν, να μιλήσουν και να γνωριστούν με άλλους ασθενείς. Για ορισμένους, η παρουσία συνοδών αποτελεί σημαντική πηγή υποστήριξης. Υπάρχουν όμως και άνθρωποι που δεν έχουν καθημερινά δίπλα τους κάποιον δικό τους άνθρωπο. Η ομάδα και η κοινή δραστηριότητα μπορούν επομένως να περιορίσουν την απομόνωση και να δημιουργήσουν ένα πεδίο ανθρώπινης επαφής.

Και εδώ βρίσκεται ίσως ένα από τα πιο ουσιαστικά στοιχεία της συγκεκριμένης δράσης. Ο καμβάς λειτουργεί ως αφορμή για να συναντηθούν άνθρωποι. Η ζωγραφική γίνεται η κοινή δραστηριότητα, αλλά πίσω από αυτήν βρίσκεται η επικοινωνία. Ένα σχόλιο για το έργο του διπλανού, μια συζήτηση, ένα χαμόγελο, η χαρά για το αποτέλεσμα. Μικρές στιγμές που μέσα στην καθημερινότητα της νοσηλείας αποκτούν ξεχωριστή αξία.

Η ίδια η διαδικασία της δημιουργίας φαίνεται να επηρεάζει και τη συγκέντρωση. Στην αρχή μιας δραστηριότητας οι ασθενείς μπορεί να είναι περισσότερο αποσπασμένοι, να έχουν διαφορετικές σκέψεις ή να χρειάζονται χρόνο για να προσαρμοστούν. Όσο όμως προχωρά η

διαδικασία και αρχίζουν να ασχολούνται με το έργο τους, η προσοχή συγκεντρώνεται στον στόχο. Υπάρχει κάτι συγκεκριμένο που πρέπει να ολοκληρωθεί.

Αυτός ο στόχος έχει ιδιαίτερη σημασία στην αποκατάσταση. Από έναν λευκό καμβά προκύπτει σταδιακά ένα ολοκληρωμένο έργο. Ο ασθενής μπορεί να δει μπροστά του το αποτέλεσμα μιας προσπάθειας που έκανε ο ίδιος. Η χαρά και ο ενθουσιασμός που προκαλεί αυτή η ολοκλήρωση δεν είναι απλώς μια ευχάριστη στιγμή. Μπορούν να λειτουργήσουν ως ενίσχυση του κινήτρου για συμμετοχή και σε άλλες δραστηριότητες.

Η ψυχολογική υποστήριξη και η εργοθεραπεία συναντώνται, έτσι, σε ένα κοινό σημείο: στην ενεργοποίηση του ανθρώπου. Η διάθεση που το κίνητρο επηρεάζουν την προσπάθεια που καταβάλλει ένας ασθενής. Και η προσπάθεια, με τη σειρά της, μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη λειτουργικότητα και ανεξαρτησία. Η αποκατάσταση γίνεται πιο ουσιαστική όταν ο ασθενής δεν αισθάνεται απλώς ότι «υποβάλλεται» σε θεραπείες, αλλά ότι συμμετέχει σε μια διαδικασία με νόημα για τον ίδιο.

Η εικαστική δραστηριότητα δεν έρχεται να αντικαταστήσει την ιατρική, τη φυσικοθεραπεία ή την εργοθεραπεία. Έρχεται να λειτουργήσει συμπληρωματικά. Να προσθέσει ένα διαφορετικό εργαλείο στην προσπάθεια της

αποκατάστασης και να δώσει χώρο σε πλευρές του ανθρώπου που δεν αποτυπώνονται πάντα σε μια θεραπευτική αξιολόγηση.

Γιατί η πρόοδος ενός ασθενούς δεν αποτυπώνεται μόνο σε αριθμούς και μετρήσεις. Μπορεί να βρίσκεται σε ένα χαμόγελο, σε μια συζήτηση, στην απόφαση να βγει από το δωμάτιο, στην επιθυμία να ξαναδοκιμάσει μια δραστηριότητα ή στην ικανοποίηση που νιώθει όταν ολοκληρώνει κάτι που μέχρι πριν λίγο φαινόταν δύσκολο.

Στον Κυανούς Σταυρό ANIMUS, η συγκεκριμένη δράση ανέδειξε ακριβώς αυτή τη διαφορετική πλευρά της αποκατάστασης. Την πλευρά που θυμίζει ότι πίσω από κάθε θεραπευτικό στόχο υπάρχει ένας άνθρωπος με ανάγκη για έκφραση, επικοινωνία, δημιουργία και συμμετοχή.

Και τελικά, ίσως αυτή να είναι η μεγαλύτερη αξία μιας τέτοιας πρωτοβουλίας: ότι ένας καμβάς δεν είναι απλώς ένας καμβάς. Μπορεί να γίνει αφορμή για κίνηση, συγκέντρωση, επικοινωνία και δημιουργικότητα. Μπορεί να γίνει ένα μικρό πεδίο ελευθερίας μέσα σε μια απαιτητική καθημερινότητα. Και μπορεί να υπενθυμίσει στον ασθενή ότι η αποκατάσταση δεν είναι μόνο η προσπάθεια να ξανακερδίσει λειτουργίες, αλλά και η προσπάθεια να ξαναβρεί τη χαρά, το κίνητρο και τη θέση του μέσα στην καθημερινή ζωή.

Ρεπορτάζ
Λόλα
Γάτσιου

Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Στις 15 Οκτωβρίου, οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS ταξιδεύουν για πρώτη φορά στο εξωτερικό, με προορισμό τη Βιέννη, μετατρέποντας μια προσωπική επιθυμία σε μια μοναδική εμπειρία ζωής. Η δράση εντάσσεται στη φιλοσοφία του ΚΔΗΦ για κοινωνικοποίηση, ψυχαγωγία και ενεργό συμμετοχή των ωφελουμένων



ΛΙΝΑ ΤΣΑΡΟΥΧΑ

«Για να προχωρήσει ένας ασθενής, χρειάζεται κίνητρο και διάθεση»

Οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS ετοιμάζουν βαλίτσες για ένα ξεχωριστό ταξίδι στο εξωτερικό – Μια οργανωμένη εμπειρία που ανοίγει νέους δρόμους, δημιουργεί αναμνήσεις και αποδεικνύει στην πράξη ότι τα όνειρα μπορούν να γίνουν πραγματικότητα

Συνέντευξη
στη Λόλα
Γάτσιου

Η αποκατάσταση δεν είναι μια διαδικασία που περιορίζεται μόνο στην ιατρική φροντίδα, στη φυσικοθεραπεία ή στην αποκατάσταση της κινητικότητας. Πίσω από κάθε προσπάθεια ενός ασθενούς να επανακτήσει λειτουργικότητα υπάρχει και ένας άνθρωπος που καλείται να διαχειριστεί μια μεγάλη αλλαγή στη ζωή του, να αντιμετωπίσει φόβους, άγχος, δυσκολίες και πολλές φορές συναισθήματα που δεν είναι εύκολο να εκφράσει με λόγια.

Σε αυτό το πλαίσιο, η ψυχολογική υποστήριξη και η συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες αποκτούν ιδιαίτερη σημασία. Η τέχνη μπορεί να γίνει ένας διαφορετικός τρόπος έκφρασης, η ομαδική δράση μια αφορμή για επικοινωνία και η ολοκλήρωση ενός έργου μια μικρή αλλά ουσιαστική νίκη για έναν άνθρωπο που βρίσκεται σε μια δύσκολη περίοδο της ζωής του.

Η ψυχολόγος των Δομών Υγείας ANIMUS, Λίνα Τσαρούχα, μιλά για τη σημασία των εικαστικών δράσεων στην αποκατάσταση, για την αλλαγή που πα-

ρατηρεί στους ασθενείς όταν βγαίνουν από το δωμάτιό τους και συμμετέχουν σε μια κοινή δραστηριότητα, αλλά και για τη σημασία του κινήτρου και της διάθεσης στην πορεία της θεραπείας.

Τι σημαίνει για έναν ασθενή η συμμετοχή σε μια εικαστική δράση μέσα στο πλαίσιο της αποκατάστασης;

Γενικά είναι πάρα πολύ σημαντικό για τους ασθενείς μας να συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες. Έχουμε αναγνωρίσει ότι μία από αυτές είναι τα εικαστικά. Είναι μια δραστηριότητα η οποία συνδυάζει τη φαντασία, συνδυάζει το μυαλό, βοηθάει πάρα πολύ στη νοητική ανάπτυξη καθώς καλλιεργεί αυτό το κομμάτι. Σε συνδυασμό με τη χρήση των χεριών που αποτελεί μέρος της αποκατάστασης σε πάρα πολλούς ασθενείς.

Γι' αυτό άλλωστε χρειαζόμαστε και την ergoθεραπεία. Είναι πάρα πολύ σημαντικός αυτός ο συνδυασμός, γιατί συμβάλλει παράλληλα και στη βελτίωση της διάθεσης. Είναι πάρα πολύ δύσκολο για τους ασθενείς που είναι μονίμως σε

νοσηλεία να μην έρχονται σε επαφή με τέτοιες δραστηριότητες

Άρα, η εικαστική δραστηριότητα δεν λειτουργεί μόνο ως μια δημιουργική απασχόληση, αλλά έχει και συναισθηματική διάσταση;

Ναι. Όσο είναι σε θέση και οι ίδιοι, γιατί καταλαβαίνουμε ότι η αποκατάσταση είναι ένα δύσκολο κομμάτι και δεν είναι όλες οι μέρες ίδιες, όσο μπορούμε και μπορούμε να συνεργαστούμε για να κάνουμε τέτοιες δραστηριότητες, νομίζω ότι τους βοηθάει πάρα πολύ, συναισθηματικά και ψυχικά.

Λειτουργεί και ως ένας διαφορετικός τρόπος έκφρασης συναισθημάτων και σκέψεων που είναι δύσκολο να εκφράσουμε με λόγια.

Πώς ανταποκρίνονται οι ασθενείς όταν τους δίνεται αυτή η δυνατότητα;

Προσπαθούμε να το κάνουμε και όσο πιο συχνά γίνεται. Τους αρέσει, δηλαδή ενθουσιάζονται με τέτοιες δράσεις. Φυσικά πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη και την κατάσταση στην οποία βρίσκεται

κάθε ασθενής. Η αποκατάσταση είναι ένα δύσκολο κομμάτι και δεν είναι όλες οι ημέρες ίδιες. Όταν όμως υπάρχει η δυνατότητα συνεργασίας, αυτές οι δραστηριότητες τους βοηθούν πάρα πολύ.

Η παραμονή σε ένα περιβάλλον νοσηλείας αποτελεί συχνά μια μεγάλη αλλαγή για τον ασθενή. Πώς επηρεάζει αυτό την ψυχολογία του;

Πάρα πολλοί ασθενείς, επειδή για αυτούς η αποκατάσταση και το να έρθουν εδώ είναι πάρα πολύ μεγάλη αλλαγή, φεύγουν από το σπίτι και έρχονται σε ένα πλαίσιο στο οποίο βρίσκονται με άλλους ανθρώπους, δεν είναι μόνοι τους. Πάρα πολλές φορές κλείνονται σαν τρόπο άμυνας.

Οπότε η ζωγραφική και οι τέχνες είναι ένας τρόπος που πολλές φορές μας δείχνει κάτι που δεν μπορεί να ειπωθεί λεκτικά.

Δηλαδή, μέσα από ένα έργο μπορεί να εκφραστεί κάτι που ο ασθενής δεν μπορεί ή δεν θέλει να πει;

Είναι ένας διαφορετικός τρόπος έκφρασης συναισθημάτων και σκέψεων. Υπάρχουν πράγματα που είναι δύσκολο

Πίσω από το ταξίδι στη Βιέννη βρίσκεται ένας λεπτομερής σχεδιασμός, με οργανωμένο πρόγραμμα, συνοδούς και συνεχή υποστήριξη, ώστε μια μεγάλη ομάδα να ταξιδέψει με ασφάλεια και να επιστρέψει γεμάτη εικόνες, εμπειρίες και αναμνήσεις

να εκφραστούν με λόγια. Μέσα από μια τέτοια δραστηριότητα μπορεί να υπάρξει αυτή η έκφραση.

Υπάρχουν περιπτώσεις ασθενών που αρχικά είναι διστακτικοί να συμμετάσχουν και στη συνέχεια αλλάζουν στάση;

Είναι πάρα πολύ συχνό αυτό. Ακριβώς για αυτό που είπα, ότι είναι πολύ μεγάλη αλλαγή για τους ίδιους. Πάντα προηγείται μία συζήτηση και προβάλλονται τα οφέλη των εξωτερικών δράσεων. Οι περισσότεροι ασθενείς είναι διστακτικοί γιατί τους φοβίζει το να βγουν από το δωμάτιο, να κατέβουν κάτω, να βγουν για έναν καφέ. Σχεδόν όλοι όμως, μόλις το κάνουν, επειδή τους δίνει κίνητρο, το θέλουν ξανά και ξανά.

Τι σημαίνει αυτή η αλλαγή από τον δισταγμό στη συμμετοχή;

Είναι σημαντικό γιατί βλέπουμε ότι υπάρχει και μια αλλαγή στην αυτοπεποίθηση και στη γενικότερη αλληλεπίδραση των ασθενών μεταξύ τους και μαζί μας. Η κοινωνικοποίηση είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι. Ένας από τους λόγους που γίνονται όλες αυτές οι δράσεις είναι και η επικοινωνία με τους υπόλοιπους ασθενείς, το οποίο είναι πάρα πολύ σημαντικό, γιατί αυτοί οι ασθενείς που νοσηλεύονται εδώ είναι μόνοι τους. Φυσικά έχουν τους συνοδούς που έρχονται ανά διαστήματα, αλλά είναι και κάποιιοι που δεν έχουν. Οπότε είναι πάρα πολύ σημαντικό για μας να έρχονται σε επαφή μεταξύ τους.

Άρα η κοινωνικοποίηση είναι ένας από τους βασικούς στόχους αυτών των δράσεων;

Είναι ένα κομμάτι πολύ σημαντικό για μας. Είναι η κοινωνικοποίηση, είναι η έκθεση συναισθήματος, είναι η διαδικασία του «σκέφτομαι για να κάνω κάτι», η δημιουργικότητα, είναι όλα αυτά. Ο ασθενής σκέφτεται ότι χρειάζεται να κάνει κάτι, αλλά παράλληλα η τέχνη είναι ελεύθερη, οπότε είναι κομμάτι δημιουργικότητας.

Τι σας συγκινεί περισσότερο ως ψυχολόγο όταν βλέπετε τους ασθενείς να συμμετέχουν σε μια τέτοια δραστηριότητα;

Επειδή είμαι και ψυχολόγος και άμεσα μου εκφράζουν πάρα πολύ έντονα το άγχος τους και τα καταθλιπτικά συναισθήματα ερχόμενοι εδώ, ασθενείς σε οποιαδήποτε ηλικία, για μένα το να δω να ανταλλάσσουν μια κοβέντα με κάποιον άλλο άνθρωπο, να τους ένα χαμόγελο στο πρόσωπό τους, το να κάνουν κάτι διαφορετικό που θα τους δώσει χαρά, σίγουρα είναι πάρα πολύ μεγάλη χαρά για μένα.

Πόσο σημαντικό είναι, επομένως, να υπάρχει η ψυχολογική υποστήριξη μέσα στη διαδικασία της αποκατάστασης;

Είναι ένα κομμάτι που, η αλήθεια είναι, δεν είναι καθόλου αναγνωρισμένο στο κομμάτι της αποκατάστασης, γιατί γίνεται πάρα πολύ έμφαση στο ιατρικό κομμάτι και στο φυσικοθεραπευτικό. Αλλά για να μπορέσει ένας ασθενής να προχωρήσει και φυσικοθεραπευτικά, είναι πάρα πολύ σημαντικό να έχει κίνητρο, να έχει διάθεση.

Δηλαδή η ψυχολογική κατάσταση του ασθενούς μπορεί να επηρεάσει και την προσπάθεια που καταβάλλει στη φυσικοθεραπεία;

Στην ουσία τη διάθεση και το κίνητρο τον βοηθάμε να τα αποκτήσει. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει αυτό το κίνητρο και η διάθεση, γιατί συνδέονται με την προσπάθεια που κάνει



ο ασθενής συνολικά στην αποκατάστασή του.

Πώς συνδέονται οι εικαστικές δραστηριότητες με την ergoθεραπευτική διαδικασία;

Συνήθως βοηθάει στην ενδυνάμωση των άνω άκρων και στις λεπτές κινητικότητες. Έτσι όπως χρησιμοποιούν τα πινέλα και την τριποδική λαβή, βοηθάνε να κάνουν φυσικά καλές και σχηματισμένες ασκήσεις.

Πώς προσαρμόζεται η δραστηριότητα στις διαφορετικές δυνατότητες και ανάγκες κάθε ασθενούς;

Όπως είδατε, στα πινέλα έχουν πάρει κάποιες ειδικές λαβές. Άμα κάποιος ασθενής έχει λίγο πιο αδύναμη λαβή, του δίνουμε ένα τέτοιο πινέλο να χρησιμοποιήσει. Και είμαστε εννοείται πάνω από το κεφάλι του, να το συντονίσουμε ή να το κρατήσουμε λίγο το άκρο, να βοηθήσει στην κίνηση.

Πόσο σημαντικό είναι οι ασθενείς να συμμετέχουν ενεργά και να μην παρακολουθούν απλώς τη δραστηριότητα;

Κυρίως η ομάδα γίνεται για την κοινωνικοποίηση. Και όχι περισσότερο να δουλέψω λίγο την κίνηση, να δουλέψω τα άνω άκρα. Είναι για να γνωριστούμε μεταξύ μας. Και όταν κάποιος είναι κλεισμένος σε ένα δωμάτιο μήνες εδώ πέρα, θέλει λίγο την ανθρώπινη επαφή. Τι παρατηρείτε στις κινήσεις και στη συ-

γκέντρωση των ασθενών την ώρα που δημιουργούν;

Έχει μεγάλη διαφορά από την αρχή όταν ξεκινάμε την άσκηση. Ο καθένας έχει τις σκέψεις του, είναι λίγο πιο μπερδεμένος. Αλλά στην πορεία, όταν ξεκινά ο καθένας να ασχολείται με τον καμβά, να κάνει το δέντρο του ή τη βάρκα, είναι πιο συγκεντρωμένος.

Υπάρχει κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια της δράσης που σας κάνει ιδιαίτερη εντύπωση;

Πιστεύω ότι έχει να κάνει με το αποτέλεσμα. Όταν βλέπουν το αποτέλεσμα και λένε ότι «από έναν λευκό καμβά έφτασα σε αυτό το ωραίο αποτέλεσμα», είναι η χαρά που έχουν να αισθάνονται. Ο ενθουσιασμός.

Γιατί είναι τόσο σημαντικό αυτό το αποτέλεσμα για έναν ασθενή;

Γιατί υπάρχει στόχος. Ο στόχος είναι να βγάλουμε εις πέρας την καλλιτεχνική δραστηριότητα και έτσι βάζουν όλο το μυαλό, όλη τη συγκέντρωση και βγάζουν εις πέρας. Όταν γενικότερα υπάρχει ένας στόχος στην άσκηση, βοηθάει.

Πώς μπορεί μια απλή καλλιτεχνική δραστηριότητα να συνδεθεί με στόχους της ergoθεραπείας και τελικά με την καθημερινότητα του ασθενούς;

Κυρίως οι λαβές, όπως και τα πινέλα, βοηθάνε

επίσης και στη λαβή. Αυτό που κάνει κάποιος για να ζωγραφίσει μπορεί να συνδεθεί με κάτι που θα κάνει στην καθημερινότητά του. Είναι δηλαδή κάτι που τον βοηθάει στην καθημερινότητα. Πόσο σημαντικό είναι για την αποκατάσταση να υπάρχουν δραστηριότητες που δίνουν στον ασθενή χαρά, δημιουργικότητα και την αίσθηση της συμμετοχής

Με ό,τι κάνουμε στην ergoθεραπεία έχει να κάνει με το να είναι ανεξάρτητος και χαρούμενος. Ανάλογα πόσο λειτουργικός είναι ο καθένας, θέλουμε να τον κάνουμε όσο πιο ανεξάρτητο και χαρούμενο αντίστοιχα, στο να κάνει τα έργα που θέλει.

Από την αρχή μέχρι το τέλος μιας εικαστικής δραστηριότητας βλέπετε αλλαγές στη συγκέντρωση;

Βλέπω ότι μπορεί να υπάρχει και μια βελτίωση στη συγκέντρωση, στο μυαλό αυτό που έχει. Γιατί υπάρχει στόχος. Ο στόχος είναι να βγάλουμε εις πέρας την καλλιτεχνική δραστηριότητα και έτσι βάζουν όλο το μυαλό, όλη τη συγκέντρωση και βγάζουν εις πέρας. Όταν γενικότερα υπάρχει ένας στόχος στην άσκηση, βοηθάει.

Τελικά, τι είναι αυτό που κερδίζει ο ασθενής μέσα από τη διαδικασία της δημιουργίας;

Η κοινωνικοποίηση εννοείται, η δημιουργικότητα αυξάνεται, η φαντασία τους.

Αν έπρεπε να μεταφέρετε ένα μήνυμα μέσα από αυτές τις δράσεις για τον ρόλο της ψυχολογικής υποστήριξης στην αποκατάσταση, ποιο θα ήταν;

Είναι ένα κομμάτι που, η αλήθεια είναι, δεν είναι καθόλου αναγνωρισμένο στο κομμάτι της αποκατάστασης, γιατί γίνεται πάρα πολύ έμφαση στο ιατρικό κομμάτι και στο φυσικοθεραπευτικό. Αλλά για να μπορέσει ένας ασθενής να προχωρήσει και φυσικοθεραπευτικά, είναι πάρα πολύ σημαντικό να έχει κίνητρο, να έχει διάθεση. Στην ουσία, τη διάθεση και το κίνητρο τον βοηθάμε να τα αποκτήσει.

Η αποκατάσταση αποτυπώνεται τελικά όχι μόνο στην πρόοδο που καταγράφεται σε μια θεραπευτική άσκηση, αλλά και στις μικρές αλλαγές που συμβαίνουν στην καθημερινότητα του ασθενούς. Ένα βλέμμα που στρέφεται προς τον διπλανό, μια συζήτηση που ξεκινά αυθόρμητα, η επιμονή μέχρι να ολοκληρωθεί ένα έργο, αποτελούν στιγμές που αποκτούν ιδιαίτερη σημασία μέσα στη μακρά διαδρομή της νοσηλείας.

Στον χώρο της αποκατάστασης, όπου κάθε άνθρωπος ακολουθεί τον δικό του ρυθμό, η δημιουργική δραστηριότητα ανοίγει έναν διαφορετικό δρόμο συμμετοχής. Δεν έχει σημασία μόνο το τελικό αποτέλεσμα, αλλά η ίδια η διαδικασία, η επιλογή, η προσπάθεια, η επαφή με τους άλλους

και η δυνατότητα του ασθενούς να αισθανθεί ότι εξακολουθεί να δημιουργεί και να συμμετέχει.

Και ίσως εκεί βρίσκεται μια από τις πιο ουσιαστικές πλευρές της ψυχολογικής υποστήριξης. Στο να βλέπει κανείς πίσω από τη θεραπευτική πράξη τον άνθρωπο, τις ανάγκες του, τις δυσκολίες του και την ανάγκη του να ξεναβρεί σταδιακά τη θέση του μέσα στην καθημερινότητα. Γιατί η πορεία της αποκατάστασης δεν μετριέται μόνο σε κινήσεις και λειτουργίες, αλλά και στις στιγμές εκείνες που ο ασθενής αρχίζει ξανά να επικοινωνεί, να δημιουργεί και να κοιτάζει μπροστά.



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.

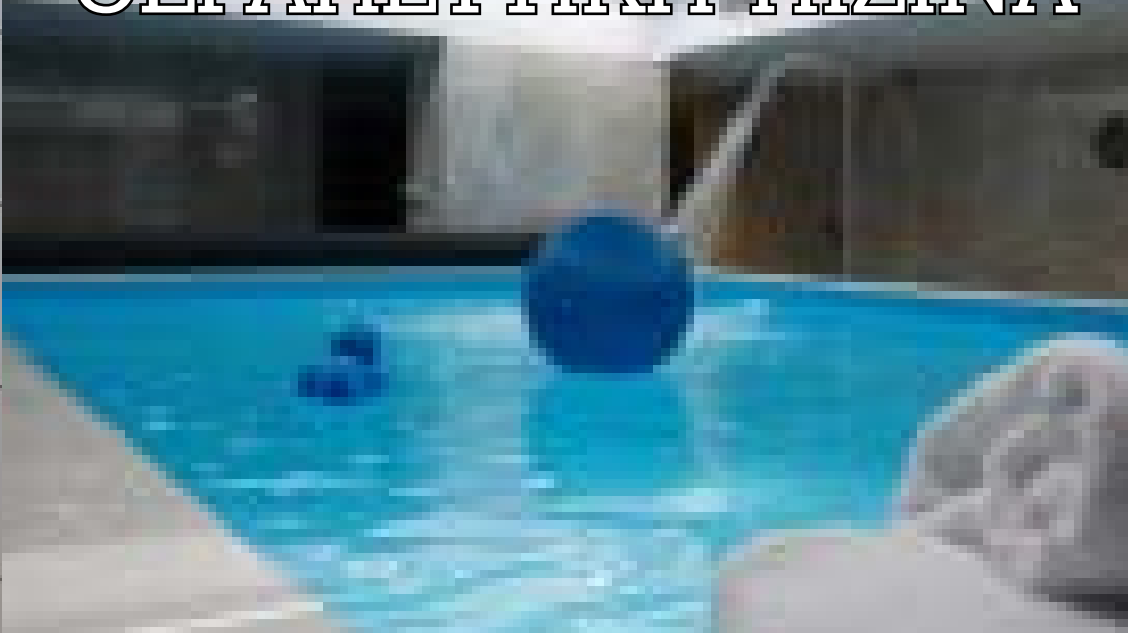
Σε περιμένουμε για να μοιραστείς μαζί μας μια υπέροχη δημιουργική χρονιά με διεπιστημονική φροντίδα και αγάπη.

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
- Φυσικοθεραπευτής
- Λογοθεραπευτής
- Νοσηλεύτης

ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- Ωράριο λειτουργίας 07:30 - 19:30
- Παροχή δεκαπιανού 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
- Ειδικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής
- Υδροθεραπεία
- Γιόγκα, Μουσικοθεραπεία • Χοροθεραπεία • Ζωγραφική
- Μαγειρική
- Ρομποτική
- Ομάδα γνωστικής ενδυνάμωσης
- Ομάδα ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης
- Ομάδα γνωριμίας με ξένες γλώσσες
- Βόλτες στην πόλη
- Κεραμική
- Θεατρική αγωγή

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

ANIMUS – Κέντρο Διημέρευσης – Ημερήσιας Φροντίδας (Κ.Δ.Η.Φ) Κύπρου & Σκαρλάτου Σούτσου Γωνία



ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2411803303

E-MAIL: kdif@animus-sa.gr

Το 2025 εκτιμάται ότι 236.473 άνθρωποι στην Ελλάδα ζούσαν με άνοια, αριθμός που αντιστοιχεί στο 2,38% του πληθυσμού. Σύμφωνα με τις προβλέψεις της Alzheimer Europe, έως το 2050 τα περιστατικά αναμένεται να ξεπεράσουν τις 334.000, εντείνοντας την ανάγκη για εξειδικευμένες υπηρεσίες υγείας και μακροχρόνιας φροντίδας



ΕΚΡΗΚΤΙΚΗ ΑΝΟΔΟΣ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ ΣΕ ΜΙΑ ΧΩΡΑ ΠΟΥ ΓΕΡΝΑΕΙ

Η άνοια απειλεί την Ελλάδα

Στη δεύτερη θέση της Ευρωπαϊκής Ένωσης η Ελλάδα με 236.000 ασθενείς το 2025, αριθμός που αναμένεται να ξεπεράσει τις 334.000 έως το 2050

Επικτακτική πλέον η ανάγκη για την ενίσχυση των δομών μακροχρόνιας φροντίδας, τη βελτίωση της πρόσβασης σε υπηρεσίες και τη δημιουργία ενός συνεκτικού πλαισίου υποστήριξης

Η άνοια εξελίσσεται σε μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις για τη δημόσια υγεία και την κοινωνική φροντίδα στην Ευρώπη, με την Ελλάδα να βρίσκεται αντιμέτωπη με ιδιαίτερα αυξημένες ανάγκες. Σύμφωνα με την έκθεση της Alzheimer Europe «Prevalence of Dementia in Europe 2025», η χώρα μας κατατάσσεται στη δεύτερη θέση μεταξύ των κρατών-μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης ως προς το ποσοστό του πληθυσμού που ζει με άνοια, πίσω μόνο από την Ιταλία.

Ειδικότερα, το 2025 εκτιμάται ότι 236.473 άνθρωποι στην Ελλάδα ζούσαν με άνοια, αριθμός που αντιστοιχεί στο 2,38% του συνολικού πληθυσμού. Στην Ιταλία, το αντίστοιχο ποσοστό διαμορφώνεται στο 2,43%, καταγράφοντας την υψηλότερη αναλογία στην ΕΕ.

Από το σύνολο των ανθρώπων που επηρεάζονται από τη νόσο στην Ελλάδα, οι 155.911 είναι γυναίκες και οι 80.562 άνδρες. Τα στοιχεία αποτυπώνουν όχι μόνο το εύρος του προβλήματος, αλλά

και τις διαφοροποιήσεις που καταγράφονται μεταξύ των δύο φύλων.

Η θέση της Ελλάδας στην ευρωπαϊκή κατάταξη χρειάζεται, ωστόσο, να ερμηνεύεται με προσοχή. Τα ποσοστά επιρρέζονται σημαντικά από την ηλικιακή σύνθεση του πληθυσμού, καθώς η πιθανότητα εμφάνισης άνοιας αυξάνεται στις μεγαλύτερες ηλικίες. Συνεπώς, η υψηλή αναλογία δεν σημαίνει κατ' ανάγκη ότι οι Έλληνες αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο ατομικό κίνδυνο από ανθρώπους της ίδιας ηλικίας σε άλλες χώρες. Αναδεικνύει, όμως, την έκταση των αναγκών που καλείται να καλύψει το σύστημα υγείας και κοινωνικής προστασίας.

Δυσοιωνες οι προβλέψεις

Οι δημογραφικές ποβολές για τις επόμενες δεκαετίες εντείνουν την ανησυχία. Σύμφωνα με την ίδια έκθεση, ο αριθμός των ανθρώπων με άνοια στην Ελλάδα αναμένεται να ανέλθει σε 334.109 το 2050, από 236.473 το 2025. Πρόκειται για αύξηση σχεδόν 98.000 ανθρώπων, ενώ το ποσοστό τους στον συνολικό πληθυ-

σμό προβλέπεται να φτάσει το 3,79%. Η εξέλιξη αυτή συνδέεται κυρίως με τη γήρανση του πληθυσμού και την αύξηση του αριθμού των ανθρώπων που φτάνουν σε ηλικίες κατά τις οποίες η άνοια εμφανίζεται συχνότερα. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι η αναμενόμενη άνοδος των περιστατικών δεν πρέπει να ερμηνεύεται αυτομάτως ως αύξηση της συχνότητας της νόσου σε κάθε ηλικιακή ομάδα. Καθοριστικό ρόλο διαδραματίζει η διεύρυνση των πληθυσμιακών ομάδων άνω των 75 και των 80 ετών.

Η τάση δεν περιορίζεται στην Ελλάδα. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, ο αριθμός των ανθρώπων που ζουν με άνοια εκτιμάται ότι θα αυξηθεί από περίπου 9,1 εκατομμύρια το 2025 σε 14,3 εκατομμύρια το 2050, καταγράφοντας άνοδο περίπου 58%. Στις 39 χώρες που καλύπτει η έκθεση, ο συνολικός αριθμός αναμένεται να προσεγγίσει τα 20 εκατομμύρια.

Οι προβλέψεις αυτές μεταφράζονται σε αυξημένη ανάγκη για έγκαιρη διάγνωση, συστηματική ιατρική παρακολούθηση, υποστήριξη στην καθημε-

ρινότητα και μακροχρόνια φροντίδα. Παράλληλα, αναδεικνύουν την ανάγκη για υπηρεσίες που θα ανταποκρίνονται όχι μόνο στις απαιτήσεις των ασθενών, αλλά και στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι οι οποίοι αναλαμβάνουν τη φροντίδα τους.

Το αθέατο βάρος της φροντίδας

Μία από τις σημαντικότερες διαστάσεις του προβλήματος αφορά την οικονομική επιβάρυνση των οικογενειών. Η μελέτη «The economic burden of dementia in Europe: COIN-Eu dementia», η οποία δημοσιεύθηκε στο Journal of Alzheimer's Disease, εξετάζει το κοινωνικό κόστος της άνοιας και αναδεικνύει τη μεγάλη συμβολή της άτυπης φροντίδας.

Στην Ελλάδα, η μη αμειβόμενη υποστήριξη από συγγενείς και άλλα οικεία πρόσωπα αντιστοιχούσε στο 89,2% του συνολικού κοινωνικού κόστους της άνοιας, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης. Το ποσοστό αυτό ήταν το υψηλότερο μεταξύ των 30 ευρωπαϊκών χωρών υψηλού εισοδήματος

Στην Ελλάδα, η μη αμειβόμενη υποστήριξη από συγγενείς και οικεία πρόσωπα αντιστοιχούσε στο 89,2% του συνολικού κοινωνικού κόστους της άνοιας, το υψηλότερο ποσοστό μεταξύ των 30 ευρωπαϊκών χωρών που εξετάστηκαν. Το στοιχείο αναδεικνύει την τεράστια επιβάρυνση των οικογενειών και την ανάγκη ενίσχυσης των δομών φροντίδας



που εξετάστηκαν. Ως άτυπη φροντίδα ορίζεται η βοήθεια που προσφέρουν άνθρωποι του οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος χωρίς να αμείβονται για τον χρόνο και τις υπηρεσίες τους. Περιλαμβάνει την επίβλεψη, την υποστήριξη στις καθημερινές δραστηριότητες και την κάλυψη πρακτικών αναγκών, οι οποίες μπορεί να γίνονται ολοένα πιο σύνθετες όσο εξελίσσεται η νόσος.

Αν και αυτή η προσφορά δεν εμφανίζεται απαραίτητα ως άμεση χρηματική διαπάνη, έχει μετρήσιμο οικονομικό αντίκτυπο. Ο χρόνος που αφιερώνεται στη φροντίδα μπορεί να περιορίσει τις δυνατότητες επαγγελματικής απασχόλησης, να επηρεάσει το οικογενειακό εισόδημα και να μειώσει τον διαθέσιμο χρόνο για προσωπικές ανάγκες και κοινωνικές δραστηριότητες.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, το ετήσιο κοινωνικό κόστος της άνοιας στις χώρες που περιλαμβάνονται στη συγκεκριμένη μελέτη υπολογίστηκε σε 221,4 δις. ευρώ. Περίπου το 58% του συνολικού κόστους αποδόθηκε στην άτυπη φροντίδα, γεγονός που καταδεικνύει πόσο μεγάλο μέρος της ευθύνης εξακολουθεί να αναλαμβάνεται εκτός των επίσημων δομών υγείας και κοινωνικής πρόνοιας. Χρειάζεται να διευκρινιστεί ότι οι συγκεκριμένες οικονομικές εκτιμήσεις αφορούν το 2019 και έχουν προσαρμοστεί ώστε να λαμβάνονται υπόψη οι διαφορές στην αγοραστική δύναμη μεταξύ των χωρών. Δεν αντιπροσωπεύουν τις σημερινές καταγεγραμμένες δαπάνες, αποτυπώνουν όμως τη βαρύτητα της απλήρωτης εργασίας στο συνολικό κοινωνικό κόστος της νόσου.

Οι γυναίκες σπικνώνουν δυσανάλογο βάρος

Ιδιαίτερη σημασία έχει και η έμφυλη διάσταση της άνοιας. Οι γυναίκες αποτελούν την πλειονότητα των ανθρώπων που ζουν με τη νόσο, ενώ η διαφορά μεταξύ των δύο φύλων γίνεται εντονότερη στις μεγαλύτερες ηλικίες.

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Alzheimer Europe, μετά τα 75 έτη η συχνότητα της άνοιας είναι υψηλότερη στις γυναίκες, ενώ στις ηλικίες άνω των 85 ετών τα ποσοστά τους είναι σχεδόν διπλάσια σε σύγκριση με εκείνα των ανδρών. Η διαφορά συνδέεται, μεταξύ άλλων, με το υψηλότερο προσδόκιμο ζωής των γυναικών και τη μεγαλύτερη παρουσία τους στις ηλικιακές ομάδες όπου ο κίνδυνος είναι αυξημένος. Η ανισότητα, ωστόσο, δεν αφορά μόνο όσες νοσούν. Οι γυναίκες συχνά αναλαμβάνουν σημαντικό μέρος της άνοιας, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης. Το ποσοστό αυτό ήταν το υψηλότερο μεταξύ των 30 ευρωπαϊκών χωρών υψηλού εισοδήματος

που εξετάστηκαν. Ως άτυπη φροντίδα ορίζεται η βοήθεια που προσφέρουν άνθρωποι του οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος χωρίς να αμείβονται για τον χρόνο και τις υπηρεσίες τους. Περιλαμβάνει την επίβλεψη, την υποστήριξη στις καθημερινές δραστηριότητες και την κάλυψη πρακτικών αναγκών, οι οποίες μπορεί να γίνονται ολοένα πιο σύνθετες όσο εξελίσσεται η νόσος.

Αν και αυτή η προσφορά δεν εμφανίζεται απαραίτητα ως άμεση χρηματική διαπάνη, έχει μετρήσιμο οικονομικό αντίκτυπο. Ο χρόνος που αφιερώνεται στη φροντίδα μπορεί να περιορίσει τις δυνατότητες επαγγελματικής απασχόλησης, να επηρεάσει το οικογενειακό εισόδημα και να μειώσει τον διαθέσιμο χρόνο για προσωπικές ανάγκες και κοινωνικές δραστηριότητες.

σεις μπορεί να οδηγήσουν σε σωματική κόπωση, ψυχολογική πίεση και οικονομικές δυσκολίες.

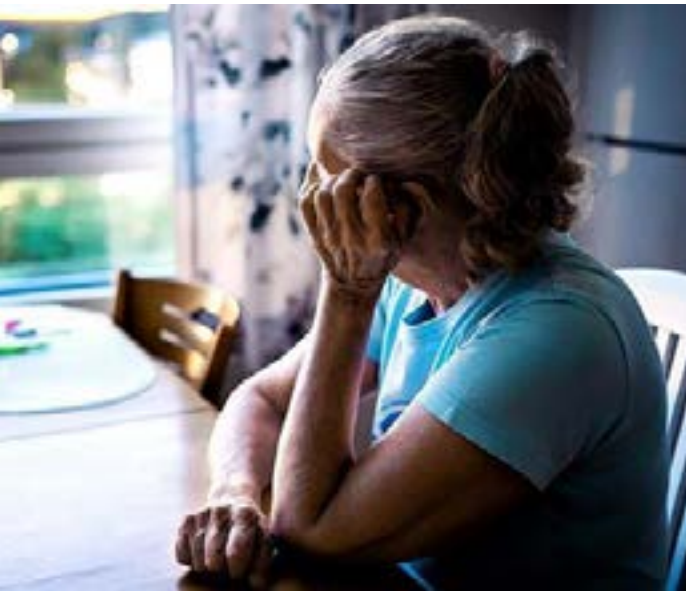
Για τον λόγο αυτό, η αντιμετώπιση της άνοιας δεν μπορεί να περιορίζεται στην ιατρική παρακολούθηση των ασθενών. Χρειάζεται να λαμβάνει υπόψη και τις ανάγκες των φροντιστών, προσφέροντας ενημέρωση, συμβουλευτική, εκπαίδευση και δυνατότητες προσωρινής ανακούφισης από τα καθήκοντά τους.

Ενίσχυση των δομών

Η αύξηση των περιστατικών δημιουργεί πρόσθετες απαιτήσεις για τα ευρωπαϊκά συστήματα υγείας, ιδιαίτερα σε χώρες με έντονη δημογραφική γήρανση. Η έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων, η πρόσβαση σε εξειδικευμένες υπηρεσίες και η συνέχεια της φροντίδας αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για την υποστήριξη των ανθρώπων με άνοια και των οικογενειών τους. Την ίδια στιγμή, η ανάπτυξη νέων θεραπειών που αποσκοπούν στην τροποποίηση της πορείας της νόσου ενισχύει τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης, της κατάλληλης αξιολόγησης και της ύπαρξης εξειδικευμένων υποδομών. Η αξιοποίηση τέτοιων θεραπευτικών επιλογών προϋποθέτει κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό, οργανωμένες υπηρεσίες και δυνατότητα παρακολούθησης των ασθενών. Για την Ελλάδα, η πρόκληση περιλαμβάνει την ενίσχυση των δομών μακροχρόνιας φροντίδας, τη βελτίωση της πρόσβασης σε υπηρεσίες και τη δημιουργία ενός συνεκτικού πλαισίου υποστήριξης. Παράλληλα, απαιτούνται πρακτικά μέτρα για τους φροντιστές, ώστε η ευθύνη να μην εξαρτάται αποκλειστικά από την οικονομική δυνατότητα και την ανταχή κάθε οικογένειας. Η ανάπτυξη υπηρεσιών κατ' οίκον φροντίδας, η ενίσχυση των κοινοτικών δομών, η ενημέρωση του κοινού και η παροχή εξειδικευμένης συμβουλευτικής μπορούν να αποτελέσουν μέρος μιας ευρύτερης στρατηγικής. Εξίσου σημαντική είναι η συστηματική καταγραφή των αναγκών, ώστε οι πολιτικές παρεμβάσεις να βασίζονται σε αξιόπιστα δεδομένα και να ανταποκρίνονται στις πραγματικές συνθήκες.

Ηδη κοινωνική πρόκληση

Τα στοιχεία των δύο μελετών αναδεικνύουν διαφορετικές όψεις του ίδιου προβλήματος. Οι δημογραφικές προβολές δείχνουν ότι όλο και περισσότεροι άνθρωποι θα χρειάζονται υποστήριξη τις επόμενες δεκαετίες, ενώ η οικονομική ανάδυση αποκάλυπτε πόσο μεγάλο μέρος της φροντίδας στήριζεται ήδη στην απλήρωτη εργασία των οικογενειών.



Για την Ελλάδα, η πρόβλεψη για περισσότερους από 334.000 ανθρώπους με άνοια έως το 2050 δεν αποτελεί απλώς μια στατιστική εκτίμηση. Συνιστά προειδοποίηση για τις ανάγκες που διαμορφώνονται και για τη σημασία της έγκαιρης προετοιμασίας.

Το ζήτησιμο δεν είναι μόνο να αντιμετωπιστεί η αύξηση των περιστατικών, αλλά να διασφαλιστεί ότι οι άνθρωποι με άνοια θα έχουν πρόσβαση σε αξιοπρεπή και συνεχή φροντίδα, χωρίς οι οικογένειές τους να εξαντλούνται οικονομικά και ψυχικά. Η άτυπη φροντίδα αποτελεί πολύτιμη κοινωνική προσφορά, δεν μπορεί όμως να θεωρείται ανεξάντλητη ούτε να υποκαθιστά διαρκώς τις οργανωμένες υπηρεσίες. Η άνοια είναι ήδη παρούσα και οι επιπτώσεις της ξεπερνούν τα όρια της υγείας, αγγίζοντας την οικονομία, την κοινωνική συνοχή και την καθημερινότητα εκατοντάδων χιλιάδων ανθρώπων. Η έγκαιρη ενίσχυση των υπηρεσιών και η ουσιαστική στήριξη των φροντιστών αποτελούν, επομένως, αναγκαία βήματα για την αντιμετώπιση μιας πρόκλησης που αφορά ολόκληρη την κοινωνία. Η άνοια εξελίσσεται σε μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις για τη δημόσια υγεία και την κοινωνική φροντίδα στην Ευρώπη, με την Ελλάδα να βρίσκεται αντιμέτωπη με ιδιαίτερα αυξημένες ανάγκες. Σύμφωνα με την έκθεση της Alzheimer Europe «Prevalence of Dementia in Europe 2025», η χώρα μας κατατάσσεται στη δεύτερη θέση μεταξύ των κρατών-μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης ως προς το ποσοστό του πληθυσμού που ζει με άνοια, πίσω μόνο από την Ιταλία. Ειδικότερα, το 2025 εκτιμάται ότι 236.473 άνθρωποι στην Ελλάδα ζούσαν με άνοια, αριθμός που αντιστοιχεί στο 2,38% του συνολικού πληθυσμού. Στην Ιταλία, το αντίστοιχο ποσοστό διαμορφώνεται στο 2,43%, καταγράφοντας την υψηλότερη αναλογία στην ΕΕ.

Από το σύνολο των ανθρώπων που επηρεάζονται από τη νόσο στην Ελλάδα, οι 155.911 είναι γυναίκες και οι 80.562 άνδρες. Τα στοιχεία αποτυπώνουν όχι μόνο το εύρος του προβλήματος, αλλά και τις διαφοροποιήσεις που καταγράφονται μεταξύ των δύο φύλων. Η θέση της Ελλάδας στην ευρωπαϊκή κατάταξη χρειάζεται, ωστόσο, να ερμηνεύεται με προσοχή. Τα ποσοστά επηρεάζονται σημαντικά από την ηλικιακή σύνθεση του πληθυσμού, καθώς η πιθανότητα εμφάνισης άνοιας αυξάνεται στις μεγαλύτερες ηλικίες. Συνεπώς, η υψηλή αναλογία δεν σημαίνει κατ' ανάγκη ότι οι Έλληνες αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο ατομικό κίνδυνο από ανθρώπους της ίδιας ηλικίας σε άλλες χώρες. Αναδεικνύει, όμως, την έκταση των



αναγκών που καλείται να καλύψει το σύστημα υγείας και κοινωνικής προστασίας.

Δυσοιωνες οι προβλέψεις

Οι δημογραφικές προβολές για τις επόμενες δεκαετίες εντείνουν την ανησυχία. Σύμφωνα με την ίδια έκθεση, ο αριθμός των ανθρώπων με άνοια στην Ελλάδα αναμένεται να ανέλθει σε 334.109 το 2050, από 236.473 το 2025. Πρόκειται για αύξηση σχεδόν 98.000 ανθρώπων, ενώ το ποσοστό τους στον συνολικό πληθυσμό προβλέπεται να φτάσει το 3,79%. Η εξέλιξη αυτή συνδέεται κυρίως με τη γήρανση του πληθυσμού και την αύξηση του αριθμού των ανθρώπων που φτάνουν σε ηλικίες κατά τις οποίες η άνοια εμφανίζεται συχνότερα. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι η αναμενόμενη άνοδος των περιστατικών δεν πρέπει να ερμηνεύεται αυτομάτως ως αύξηση της συχνότητας της νόσου σε κάθε ηλικιακή ομάδα. Καθοριστικό ρόλο διαδραματίζει η διεύρυνση των πληθυσμιακών ομάδων άνω των 75 και των 80 ετών. Η τάση δεν περιορίζεται στην Ελλάδα. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, ο αριθμός των ανθρώπων που ζουν με άνοια εκτιμάται ότι θα αυξηθεί από περίπου 9,1 εκατομμύρια το 2025 σε 14,3 εκατομμύρια το 2050, καταγράφοντας άνοδο περίπου 58%. Στις 39 χώρες που καλύπτει η έκθεση, ο συνολικός αριθμός αναμένεται να προσεγγίσει τα 20 εκατομμύρια. Οι προβλέψεις αυτές μεταφράζονται σε αυξημένη ανάγκη για έγκαιρη διάγνωση, συστηματική ιατρική παρακολούθηση, υποστήριξη στην καθημερινότητα και μακροχρόνια φροντίδα. Παράλληλα, αναδεικνύουν την ανάγκη για υπηρεσίες που θα ανταποκρίνονται όχι μόνο στις απαιτήσεις των ασθενών, αλλά και στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι οι οποίοι αναλαμβάνουν τη φροντίδα τους.

Το αθέατο βάρος της φροντίδας

Μία από τις σημαντικότερες διαστάσεις του προβλήματος αφορά την οικονομική επιβάρυνση των οικογενειών. Η μελέτη «The economic burden of dementia in Europe: COIN-Eu dementia», η οποία δημοσιεύθηκε στο Journal of Alzheimer's Disease, εξετάζει το κοινωνικό κόστος της άνοιας και αναδεικνύει τη μεγάλη συμβολή της άτυπης φροντίδας. Στην Ελλάδα, η μη αμειβόμενη υποστήριξη από συγγενείς και άλλα οικεία πρόσωπα αντιστοιχούσε στο 89,2% του συνολικού κοινωνικού κόστους της άνοιας, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης. Το ποσοστό αυτό ήταν το υψηλότερο μεταξύ των 30 ευρωπαϊκών χωρών υψηλού εισοδήματος που εξετάστηκαν.

Γράφει
η Έννη
Λεβέντη

Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Όταν ένας άνθρωπος ακούγεται μεγαλύτερος από την πραγματική του ηλικία, η συγκεκριμένη απόκλιση φαίνεται να σχετίζεται με μια σειρά από δείκτες που αφορούν τη βιολογική γήρανση, τη λειτουργία του εγκεφάλου και τη γνωστική ικανότητα



ΔΙΕΘΝΗΣ ΕΡΕΥΝΑ

Η φωνή αποκαλύπτει περισσότερα απ’ όσα νομίζουμε

Τι δείχνει η ομιλία για την υγεία και τη γήρανση του εγκεφάλου

Η φωνή μας μπορεί να αποτε-
λει έναν πολύτιμο «καθρέφτη»
της βιολογικής και γνωστικής
μας κατάστασης. Ο ρυθμός με
τον οποίο μιλάμε, οι παύσεις, ο
τόνος, οι λέξεις που χρησιμοποι-
ούμε, αλλά ακόμη και ο τρόπος
με τον οποίο οργανώνουμε τη
σκέψη μας όταν μιλάμε φαίνεται
ότι μπορούν να αποκαλύψουν
στοιχεία όχι μόνο για την ηλικία
μας, αλλά και για τη γήρανση
του εγκεφάλου και τη γενικό-
τερη υγεία μας.

πραγματική του ηλικία, η συγκε-
κριμένη απόκλιση φαίνεται να σχε-
τίζεται με μια σειρά από δείκτες που
αφορούν τη βιολογική γήρανση, τη
λειτουργία του εγκεφάλου και τη
γνωστική ικανότητα.

Η μελέτη δημοσιεύθηκε στο
επιστημονικό περιοδικό Science
Advances και εξετάζει τη δυνατότη-
τα αξιοποίησης της ομιλίας ως ενός
εύκολου και μη επεμβατικού δείκτη
της ανθρώπινης υγείας.

**Από τον ρυθμό της ομιλίας
μέχρι το λεξιλόγιο**

Οι επιστήμονες δεν περιορίστηκαν
σε ένα συγκεκριμένο χαρακτηριστι-
κό της φωνής. Αντίθετα, το σύστημα
ανέλυσε ένα πολύ μεγάλο σύνολο
στοιχείων που χαρακτηρίζουν τον
τρόπο με τον οποίο επικοινωνεί ένας
άνθρωπος.

Μεταξύ αυτών ήταν ο ρυθμός
της ομιλίας, η συχνότητα και η
διάρκεια των παύσεων, ο τόνος και
άλλα ακουστικά χαρακτηριστικά της
φωνής. Παράλληλα εξετάστηκαν το
λεξιλόγιο, το περιεχόμενο, η σημα-
σιολογική ακρίβεια, η ποσότητα του
λόγου και ο τρόπος με τον οποίο
οργανώνονται οι πληροφορίες κατά
τη διάρκεια μιας συνομιλίας.

Όλα αυτά τα δεδομένα συνδυά-
στηκαν από αλγορίθμους μηχανικής
μάθησης, προκειμένου να υπολογι-
στεί η «ηλικία» που αποτυπώνει η
ομιλία κάθε συμμετέχοντα.

Συνολικά εξετάστηκαν 2.928
ισπανόφωνοι συμμετέχοντες από

την Αργεντινή, τη Χιλή, την Κο-
λομβία, το Μεξικό και το Περού.
Στο δείγμα υπήρχαν τόσο υγιείς
ενήλικες όσο και άνθρωποι με ήπια
γνωστική διαταραχή, νόσο Αλ-
τσχάιμερ και διαφορετικές μορφές
μετωποκροταφικής άνοιας.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσο
μεγαλύτερη ήταν η απόσταση ανά-
μεσα στη χρονολογική ηλικία και
στην ηλικία που «έδειχνε» η ομιλία,
τόσο περισσότερες ήταν οι ενδείξεις
ότι ο οργανισμός και ο εγκεφαλος
εμφάνιζαν σημάδια επιταχυνόμενης
γήρανσης.

**Η σύνδεση με τη μνήμη και
τις γνωστικές λειτουργίες**

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει
η σχέση που εντοπίστηκε με τις
γνωστικές επιδόσεις. Οι συμμετέχο-
ντες, των οποίων η ομιλία εμφάνιζε
μεγαλύτερη «ηλικία», παρουσίαζαν
χαμηλότερες επιδόσεις σε συνολικές
δοκιμασίες, στοιχείο που ενισχύει το
ενδιαφέρον των επιστημόνων για το
συγκεκριμένο εργαλείο.

Μάλιστα, η σχέση δεν περιορίστη-
κε σε δοκιμασίες που αφορούσαν
άμεσα τη γλώσσα. Η «ηλικία της
ομιλίας» συνδέθηκε και με την από-
δοση σε μη γλωσσικές γνωστικές
δοκιμασίες, στοιχείο που ενισχύει το
ενδιαφέρον των επιστημόνων για το
συγκεκριμένο εργαλείο.

Παράλληλα, το μοντέλο κατάφερε
να εντοπίσει διαφορές ανάμεσα
στους υγιείς συμμετέχοντες και σε

εκείνους που είχαν διαγνωστεί με
άνοια. Οι υγιείς εμφάνιζαν, κατά
μέσο όρο, μικρότερη απόκλιση
ανάμεσα στη χρονολογική ηλικία
και στην ηλικία της ομιλίας, ενώ η
διαφορά γινόταν μεγαλύτερη στους
ανθρώπους με Αλτσχάιμερ και
μετωποκροταφικές μορφές άνοιας.

Η φωνή «κουβαλά» και την κοι-
νωνική μας ιστορία
Ένα ακόμη εύρημα της έρευνας
αφορά την κοινωνική διάσταση της
ομιλίας. Οι επιστήμονες διαπίστω-
σαν ότι η επιταχυνόμενη «γήρανση»
της ομιλίας δεν συνδεόταν μόνο με
βιολογικούς και γνωστικούς δείκτες.

Σχετιζόταν επίσης με παράγοντες
που διαμορφώνουν την πορεία ενός
ανθρώπου σε όλη τη διάρκεια της
ζωής του.
Το επίπεδο εκπαίδευσης, οι οικο-
νομικές συνθήκες, η επισιτιστική
ασφάλεια, η δυνατότητα πρόσβασης
σε υπηρεσίες υγείας, αλλά και οι
εμπειρίες των πρώτων χρόνων της
ζωής φαίνεται ότι αποτελούν μέρος
αυτού του σύνθετου αποτυπώματος
που μπορεί να αντανακλάται στην
ομιλία.

Με άλλα λόγια, η φωνή δεν κα-
ταγράφει μόνο το πώς λειτουργεί το
σώμα μας σήμερα. Μπορεί να ενσω-
ματώνει, σε κάποιο βαθμό, και τις
επιδράσεις των συνθηκών μέσα στις
οποίες έχει ζήσει ένας άνθρωπος.
Ένα φθινό και εύκολο εργαλείο,
αλλά όχι ακόμη διαγνωστικό τεστ.

Ένα από τα σημαντικότερα πλε-
ονεκτήματα της μεθόδου είναι η

απλότητα της. Η συλλογή δείγματος
ομιλίας είναι εύκολη, γρήγορη, μη
επεμβατική και ιδιαίτερα χαμηλού
κόστους.

Αυτό την καθιστά δυνητικά εν-
διαφέροντα για μελλοντικές εφαρ-
μογές, καθώς σήμερα η αξιολόγηση
της βιολογικής γήρανσης και της
εγκεφαλικής λειτουργίας μπο-
ρεί να απαιτεί εξετάσεις αίματος,

απεικονιστικές εξετάσεις, μοριακές
αναλύσεις ή εξειδικευμένες κλινι-
κές αξιολογήσεις. Ωστόσο, οι ίδιοι
οι ερευνητές προειδοποιούν ότι το
«ρολόι ομιλίας» δεν αποτελεί σήμε-
ρα διαγνωστικό τεστ για την άνοια.

Η συγκεκριμένη έρευνα εξέτασε
τους συμμετέχοντες σε μία χρονική
στιγμή και, επομένως, δεν μπορεί
να απαντήσει στο κρίσιμο ερώτημα
εάν μια «γνηραιότερη» ομιλία μπορεί
να προβλέψει ποιο άνθρωπος θα

εμφανίσουν στο μέλλον γνωστική
έκπτωση ή άνοια. Για να υπάρξει
κλινική αξιοποίηση θα χρειαστούν
μακροχρόνιες μελέτες, στις οποίες
οι συμμετέχοντες θα παρακολου-
θούνται για χρόνια. Παράλληλα, το
μοντέλο θα πρέπει να δοκιμαστεί
σε περισσότερες γλώσσες, διαφο-
ρετικούς πληθυσμούς και φυσικές
συνθήκες καθημερινής ομιλίας.

Το εύρημα, πάντως, ανοίγει έναν
ενδιαφέροντα δρόμο: στο μέλλον,
μια απλή συνομιλία μπορεί να δίνει
στους επιστήμονες πολύ περισσότε-
ρες πληροφορίες για την υγεία του
ανθρώπου απ’ όσες φανταζόμαστε
σήμερα.

Η ηλικία, το φύλο, το οικογενειακό ιστορικό, ο τρόπος ζωής, τυχόν χρόνια προβλήματα υγείας και οι παράγοντες κινδύνου καθορίζουν ποιες εξετάσεις είναι πραγματικά χρήσιμες



CHECK-UP

Το φθινοπωρινό «ραντεβού»

Οι βασικές εξετάσεις που αξίζει να προγραμματίσουμε τώρα και γιατί η πρόληψη μπορεί να κάνει τη διαφορά στην υγεία μας

Το φθινόπωρο δεν σηματοδοτεί μόνο την επιστροφή στην καθημερινότητα, μετά τις διακοπές του καλοκαιριού. Είναι και μια καλή ευκαιρία για να επανέλθει στο προσκήνιο κάτι που συχνά αναβάλλουμε: ο προληπτικός έλεγχος της υγείας μας. Ένα ετήσιο check-up μπορεί να λειτουργήσει ως ένας χρήσιμος «χάρτης» της γενικής κατάστασης του οργανισμού, να εντοπίσει έγκαιρα πιθανές διαταραχές και να δώσει στον γιατρό την εικόνα που χρειάζεται για να προτείνει τις κατάλληλες εξετάσεις ή αλλαγές στον τρόπο ζωής.

Η επιλογή του φθινοπώρου δεν είναι τυχαία. Μετά την περίοδο των διακοπών, την αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες, τη μειωμένη ή αυξημένη σωματική δραστηριότητα και την επιστροφή σε πιο απαιτητικούς ρυθμούς, είναι μια κατάλληλη στιγμή για να «μετρήσουμε» ξανά τις βασικές παραμέτρους της υγείας μας. Παράλληλα, η έναρξη της νέας σεζόν σηματοδοτεί την επιστροφή σε σταθερό πρόγραμ-μα ύπνου, εργασίας και καθημερινότητας, γεγονός που μπορεί να βοηθήσει και στην υιοθέτηση καλύτερων συνθηθειών.

Τι περιλαμβάνει ένας βασικός έλεγχος
Το ετήσιο check-up δεν είναι απαραίτητα ίδιο για όλους. Η ηλικία, το φύλο, το οικογενειακό ιστορικό, ο τρόπος ζωής, τυχόν χρόνια προβλήματα υγείας και οι παράγοντες κινδύνου καθορίζουν ποιες εξετάσεις είναι πραγματικά χρήσιμες.

Συνήθως, ένας βασικός προληπτικός έλεγχος ξεκινά με τη λήψη του ιατρικού ιστορικού και τη μέτρηση βασικών παραμέτρων, όπως η αρτηριακή πίεση, το σωματικό βάρος και ο δείκτης μάζας σώματος. Ανάλογα με την περίπτωση, μπορεί να ακολουθήσουν αιματολογικές εξετάσεις, στις οποίες περιλαμβάνονται ο γενικός αιματολογικός έλεγχος, η μέτρηση της γλυκόζης, της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων, καθώς και άλλοι δείκτες που θα κρίνει απαραίτητους ο γιατρός.

Ιδιαίτερη σημασία έχει ο έλεγχος των καρ-



διαγειακών παραγόντων κινδύνου. Η υψηλή αρτηριακή πίεση, η αυξημένη χοληστερόλη, ο διαβήτης, το κάπνισμα, η παχυσαρκία και η έλλειψη άσκησης μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου. Πολλές από αυτές τις καταστάσεις, μάλιστα, μπορεί να μην προκαλούν εμφανή συμπτώματα στα αρχικά στάδια.

Η πρόληψη δεν αφορά μόνο τις εξετάσεις αίματος

Ένα συχνό λάθος είναι να θεωρούμε ότι το check-up περιορίζεται σε μια αιμοληψία. Ο προληπτικός έλεγχος είναι πολύ ευρύτερος. Ανάλογα με την ηλικία και το ατομικό ιστορικό, μπορεί να χρειάζεται έλεγχος της αρτηριακής πίεσης, της όρασης και της ακοής, οδοντιατρικός έλεγχος, αλλά και συγκεκριμέ-νες προληπτικές εξετάσεις για συχνές μορφές καρκίνου. Για τις γυναίκες, για παράδειγμα, ο γυναικολογικός έλεγχος και ο προληπτικός έλεγχος για τον καρκίνο του μαστού και του τραχήλου της μήτρας πρέπει να ακολουθούν τις συστάσεις των γιατρών και τα ηλικιακά κριτήρια.

Αντίστοιχα, στους άνδρες η συζήτηση με τον γιατρό μπορεί να οδηγήσει, ανάλογα με την ηλικία και τους παράγοντες κινδύνου, σε έλεγχο για την υγεία του προστάτη. Σε μεγαλύτερες ηλικίες αποκτά επίσης ιδιαίτερη σημασία η αξιολόγηση της οστικής υγείας, καθώς και ο έλεγχος για παράγοντες που σχετίζονται με πτώσεις και απώλεια λειτουργικότητας. Μια ευκαιρία για αλλαγές στον τρόπο ζωής Το check-up δεν έχει αξία μόνο όταν αποκαλύπτει ένα πρόβλημα. Ακόμη και όταν τα αποτελέσματα είναι φυσιολογικά, μπορεί να αποτελέσει αφετηρία για μια συζήτηση σχετι-κή με τον τρόπο ζωής. Το φθινόπωρο είναι, άλλωστε, μια περίοδος κατά την οποία πολλοί άνθρωποι επιστρέφουν σε πιο οργανωμένο πρόγραμμα. Αυτό μπορεί να γίνει αφορμή για περισσότερη σωματική δραστηριότητα, ισορροπημένη διατροφή, καλύτερο ύπνο και περιορισμό του καπνίσματος ή της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ.

Η σωματική άσκηση, για παράδειγμα, δεν χρειάζεται να σημαίνει απαραίτητα έντονη γυμναστική. Το περπάτημα, η ποδηλασία, το κολύμπι ή οποιαδήποτε δραστηριότητα μπορεί να ενταχθεί με συνέπεια στην καθημερινότητα, μπορούν να συμβάλουν στη διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης.

Δεν περιμένουμε να εμφανιστούν συμπτώματα

Το σημαντικότερο μήνυμα της προληπτικής ιατρικής είναι ότι δεν χρειάζεται να περιμένουμε να αισθανθούμε άρρωστοι για να επισκεφθούμε τον γιατρό. Ορισμένες παθήσεις εξελίσσονται για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς έντονα ή συγκεκριμένα συμπτώματα. Ένας προληπτικός έλεγχος μπορεί να εντοπίσει εγκαίρως μια διαταραχή, όταν ακόμη υπάρχουν περισσότερες δυνατότητες παρέμβασης. Από την άλλη πλευρά, δεν σημαίνει ότι όλοι πρέπει να υποβάλλονται κάθε χρόνο σε όλες τις διαθέσιμες εξετάσεις. Η υπερβολική και αδικαιολόγητη διενέργεια εξετάσεων δεν αποτελεί απαραίτητα καλύτερη πρόληψη. Ο σωστός έλεγχος είναι εξατομικευμένος και αποσκοπίζει σε συνεργασία με τον γιατρό, με βάση την ηλικία, το ιστορικό και τους παράγοντες κινδύνου κάθε ανθρώπου.

Το φθινόπωρο ως «επανεκκίνηση»
Μετά το καλοκαίρι, η επιστροφή στη ρουτίνα μπορεί να γίνει μια μικρή προσωπική «επανεκκίνηση». Μαζί με τον προγραμματισμό των υποχρεώσεων της νέας σεζόν, αξίζει να μπει στην ατζέντα και η υγεία.

Ένα ραντεβού με τον προσωπικό ή οικογε-νειακό γιατρό, ένας βασικός εργαστηριακός έλεγχος όπου κρίνεται απαραίτητο και η τί-ρηση των προληπτικών εξετάσεων που αντιστοιχούν στην ηλικία και το φύλο μπορούν να αποτελέσουν ένα σημαντικό βήμα πρόληψης. Γιατί τελικά το ετήσιο check-up δεν είναι μια διαδικασία που γίνεται απλώς για να «δούμε αν όλα είναι καλά». Είναι ένας τρόπος να γνωρίζουμε καλύτερα τον οργανισμό μας, να εντοπίζουμε έγκαιρα πιθανούς κινδύνους και, κυρίως, να μη θυμώμαστε την υγεία μας μόνο όταν εμφανιστεί κάποιο πρόβλημα.

Οι συχνές παιδικές ιώσεις δεν σημαίνουν απαραίτητα ότι υπάρχει πρόβλημα με το ανοσοποιητικό. Σημασία έχουν κυρίως η βαρύτητα, η διάρκεια και η πορεία των λοιμώξεων, ενώ η πρόληψη βασίζεται σε σωστή υγιεινή, επαρκή ύπνο, ισορροπημένη διατροφή, εμβολιασμό και έγκαιρη επικοινωνία με τον παιδίατρο όταν υπάρχουν ανησυχητικά συμπτώματα



ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΙΩΣΕΙΣ

Πώς μπορούμε να προστατεύσουμε τα παιδιά μας

Ο ρόλος του καφέ, του τσαγιού, του κρέατος και της βιταμίνης C

Γράφει
ο **Γιάννης Βαϊράμης**,
Παιδίατρος,
Επιστημονικός
Υπεύθυνος
Παιδιατρικής
Κλινικής ΙΑΣΩ



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Με την έναρξη της σχολικής χρονιάς και την επιστροφή των παιδιών στις σχολικές αίθουσες, οι παιδικές ιώσεις επανέρχονται στο προσκήνιο. Οι στενές επαφές μεταξύ των παιδιών, ο συγχρωτισμός σε κλειστούς χώρους και η καθημερινή συνύπαρξη στο σχολικό περιβάλλον ευνοούν τη μετάδοση πολλών ιογενών, αλλά και βακτηριακών λοιμώξεων. Στα παιδιατρικά ιατρεία παρατηρούνται συχνά περιστατικά γριπώδους συνδρομής, επιπύρετων λοιμώξεων, λοιμώξεων του αναπνευστικού και γαστρεντερίτιδας. Ανάλογα με την εποχή, στην κοινότητα κυκλοφορούν διάφοροι ιοί, όπως ο ιός της γρίπης, ο αναπνευστικός συγκυτιακός ιός (RSV), οι ρινοϊοί, οι ιοί της παραϊνφλουένζας, οι εντεροϊοί, μεταξύ των οποίων και ο ιός Coxsackie, καθώς και άλλα παθογόνα. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να εμφανιστούν συλλοιμώξεις, δηλαδή ταυτόχρονη ή διαδοχική λοίμωξη από περισσότερα του ενός παθογόνα, ενώ δεν πρέπει να ξεχνάμε και τις βακτηριακές λοιμώξεις, ορισμένες από τις οποίες μπορεί να είναι σοβαρές και να χρειάζονται νοσηλεία.

Γιατί τα παιδιά αρρωσταίνουν τόσο συχνά;
Το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών βρίσκεται σε διαρκή «εκπαίδευση». Ιδιαίτερα κατά τα πρώτα χρόνια στον παιδικό σταθμό και στο σχολείο, τα παιδιά έρχονται για πρώτη φορά σε επαφή με μεγάλο αριθμό ιών και μικροοργανισμών. Ως αποτέλεσμα, είναι

απολύτως αναμενόμενο ένα παιδί να παρουσιάζει αρκετά συχνά λοιμώξεις του αναπνευστικού, ιδιαίτερα κατά τους φθινοπωρινούς και χειμερινούς μήνες. Σε αρκετές περιπτώσεις, ένα παιδί μπορεί να νοσήσει πολλές φορές μέσα στη σχολική χρονιά, χωρίς αυτό να σημαίνει απαραίτητα ότι υπάρχει πρόβλημα με το ανοσοποιητικό του. Με την πάροδο του χρόνου, καθώς μεγαλώνει και αποκτά ανοσία απέναντι σε περισσότερα παθογόνα, η συχνότητα των λοιμώξεων συνήθως μειώνεται.

Πότε θα πρέπει να ανησυχώ;
Το γεγονός ότι ένα παιδί αρρωσταίνει συχνά δεν αποτελεί από μόνο του ένδειξη ανοσολογικού προβλήματος. Αυτό που έχει σημασία είναι η βαρύτητα, η διάρκεια και η πορεία των λοιμώξεων. Ο παιδίατρος είναι εκείνος που θα αξιολογήσει συνολικά την κατάσταση του παιδιού και θα κρίνει εάν υπάρχει λόγος περαιτέρω διερεύνησης. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται όταν οι λοιμώξεις είναι ασυνήθιστα σοβαρές, παρατεταμένες, επαναλαμβανόμενες ή συνοδεύονται από επιπλοκές. Οι γονείς θα πρέπει να επικοινωνούν με τον παιδίατρο όταν το παιδί παρουσιάζει συμπτώματα που επιμένουν ή επιδεινώνονται, υψηλό ή παρατεταμένο πυρετό, δυσκολία στην αναπνοή, έντονη καταβολή, σημεία αφυδάτωσης ή οποιαδήποτε άλλη εικόνα που τους προκαλεί ανησυχία.

Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε στην πρόληψη των ιώσεων;

Η πρόληψη ξεκινά από απλές καθημερινές συνήθειες.
•Φροντίζουμε τα παιδιά να κοιμούνται επαρκώς και να ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή.
•Ενθαρρύνουμε το συχνό και σωστό πλύσιμο των χεριών.
•Αποφεύγουμε την παραμονή σε χώρους με πολύ μεγάλο συνωστισμό, ιδιαίτερα όταν υπάρχει αυξημένη κυκλοφορία ιώσεων.
•Φροντίζουμε για καλό αερισμό των κλειστών χώρων.
•Προστατεύουμε τα παιδιά από την έκθεση στον καπνό του τσιγάρου.
•Όταν ένα παιδί είναι άρρωστο, περιορίζουμε την επαφή του με άλλα παιδιά και δεν επισπεύδουμε την επιστροφή του στο σχολείο πριν αναρρώσει επαρκώς.
•Τηρούμε το προβλεπόμενο πρόγραμμα εμβολιασμών.
Ο εμβολιασμός αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα μέτρα πρόληψης για σοβαρές λοιμώξεις της παιδικής ηλικίας. Ιδιαίτερα για τη γρίπη, ο ετήσιος αντιγριπικός εμβολιασμός μπορεί να συμβάλει στην προστασία του παιδιού και στον περιορισμό των επιπλοκών.

Τι πρέπει να περιλαμβάνει η διατροφή των παιδιών;
Μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή είναι σημαντική για τη φυσιολογική ανάπτυξη και τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Στο καθημερινό διατολόγιο των παιδιών θα πρέπει να υπάρχουν φρέσκα φρούτα και

λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, γαλακτοκομικά ή κατάλληλες εναλλακτικές επιλογές, καθώς και πηγές πρωτεΐνης. Είναι καλό να περιορίζεται η συχνή κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε πρόσθετα σάκχαρα, όπως γλυκά, μπισκότα, κρουασάν και άλλα τυποποιημένα σνακ. Δεν χρειάζεται, ωστόσο, να αναζητούμε «μαγικές» τροφές ή συμπληρώματα που υπόσχονται ενίσχυση του ανοσοποιητικού. Για τα περισσότερα υγιή παιδιά, η ισορροπημένη διατροφή, ο επαρκής ύπνος, η σωματική δραστηριότητα και η τήρηση των εμβολιασμών αποτελούν τη βάση της πρόληψης.

Ας αντιμετωπίσουμε τις παιδικές ιώσεις με ψυχραιμία
Οι συχνές ιώσεις αποτελούν, σε μεγάλο βαθμό, μέρος της φυσιολογικής πορείας της παιδικής ηλικίας. Κάθε παιδί έχει τη δική του πορεία και η συχνότητα των λοιμώξεων μπορεί να διαφέρει σημαντικά από παιδί σε παιδί. Αυτό που χρειάζεται είναι σωστή ενημέρωση, ψυχραιμία και συνεργασία με τον παιδίατρο. Οι γονείς γνωρίζουν καλύτερα από οποιονδήποτε το παιδί τους και είναι σημαντικό να εμπιστεύονται το ένστικτό τους όταν αντιλαμβάνονται ότι κάτι δεν πηγαίνει όπως συνήθως. Με την κατάλληλη πρόληψη και την έγκαιρη ιατρική αξιολόγηση όταν χρειάζεται, μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να περάσουν τις εποχικές λοιμώξεις με ασφάλεια και να συνεχίσουν απρόσκοπτα την καθημερινότητά τους.



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

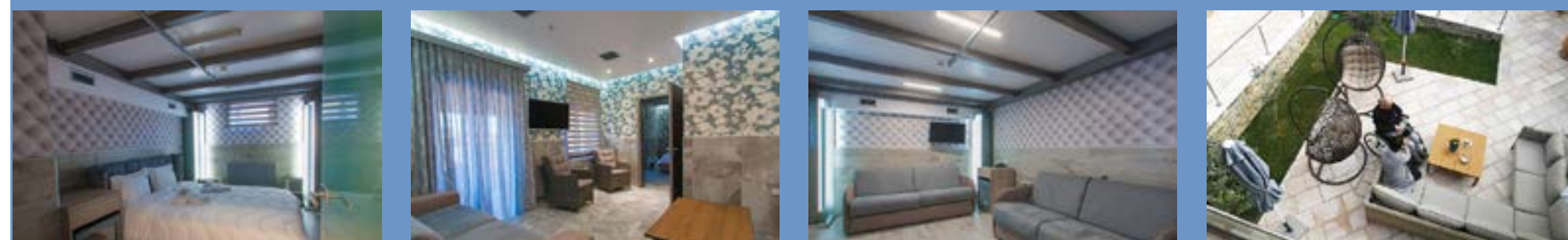
Ελίζα Κωνσταντινίδου
Lecturer IHA



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 επιλογή της κεραμικής δεν είναι τυχαία. Η διαμόρφωση ενός αντικειμένου απαιτεί συντονισμό των χεριών και των δακτύλων, έλεγχο της κίνησης και σταδιακή εξοικείωση με το υλικό. Έτσι, η δημιουργική διαδικασία αποκτά παράλληλα λειτουργική και εκπαιδευτική διάσταση.



ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΕΡΑΜΙΚΗΣ

Ο πηλός που γίνεται έκφραση

Μια νέα δημιουργική εμπειρία ανοίγει κάθε εβδομάδα έναν διαφορετικό δρόμο έκφρασης, συμμετοχής και κοινωνικοποίησης για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS

Ρεπορτάζ
Λόλα
Γάτσιου



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Ο πηλός γίνεται το μέσο μέσα από το οποίο η δημιουργικότητα, η έκφραση και η χαρά της δημιουργίας συναντούν την καθημερινότητα των ωφελουμένων του ΚΔΗΦ ANIMUS. Μια νέα δράση κεραμικής ξεκίνησε στον χώρο του Όνειρο Ceramics και πλέον θα πραγματοποιείται σε εβδομαδιαία βάση, δίνοντας στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά την τέχνη της κεραμικής και να δημιουργήσουν με τα χέρια τους.

Η επιλογή της κεραμικής δεν είναι τυχαία. Η επαφή με τον πηλό αποτελεί μια δραστηριότητα που ενεργοποιεί ταυτόχρονα την αφή, τη λεπτή κινητικότητα, τη συγκέντρωση και τη σκέψη. Η διαμόρφωση ενός αντικειμένου απαιτεί συντονισμό των χεριών και των δακτύλων, έλεγχο της κίνησης και σταδιακή εξοικείωση με το υλικό. Έτσι, η δημιουργική διαδικασία αποκτά παράλληλα λειτουργική και εκπαιδευτική διάσταση. Ιδιαίτερη

σημασία έχει το γεγονός ότι η δράση δεν πραγματοποιείται μέσα στις εγκαταστάσεις του ΚΔΗΦ, αλλά σε έναν εξειδικευμένο χώρο κεραμικής. Η επίσκεψη στο Όνειρο Ceramics επιτρέπει στους ωφελούμενους να γνωρίσουν έναν διαφορετικό χώρο, να έρθουν σε επαφή με τον εξοπλισμό και τα εργαλεία της κεραμικής και να δουν από κοντά τον τρόπο με τον οποίο ένα κομμάτι πηλού μετατρέπεται σταδιακά σε αντικείμενο. Η έξοδος από το γνώριμο περιβάλλον της δομής λειτουργεί έτσι και ως μια εμπειρία κοινωνικής συμμετοχής και εξωστρέφειας. Η κεραμική, άλλωστε, είναι μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο. Το αντικείμενο που δημιουργείται δεν ολοκληρώνεται μέσα σε μία συνάντηση. Ακολουθούν το στέγνωμα, το ψήσιμο, η διακόσμηση ή το γυάλισμα και ένα ακόμη ψήσιμο, ώστε το τελικό έργο να αποκτήσει την απαιτούμενη αντοχή και μορφή. Αυτό σημαίνει ότι κάθε εβδομαδιαία συνάντηση αποτελεί μέρος μιας μεγαλύτερης δημιουργικής διαδρομής. Ακριβώς

αυτή η συνέχεια δίνει ιδιαίτερη αξία στη δράση. Οι ωφελούμενοι δεν καλούνται απλώς να ολοκληρώσουν μια δραστηριότητα, αλλά να παρακολουθήσουν την εξέλιξη μιας ιδέας από την πρώτη επαφή με τον πηλό μέχρι το τελικό αποτέλεσμα. Η διαδικασία ενισχύει την υπομονή, τη συγκέντρωση και την επιμονή, ενώ ταυτόχρονα δημιουργεί την προσμονή για την επόμενη συνάντηση. Σημαντική είναι και η διάσταση της προσωπικής έκφρασης. Ο πηλός μπορεί να πάρει διαφορετικές μορφές, υφές και σχήματα, επιτρέποντας στον κάθε συμμετέχοντα να δημιουργήσει με τον δικό του τρόπο. Δεν υπάρχει ένα μοναδικό «σωστό» αποτέλεσμα. Κάθε αντικείμενο είναι διαφορετικό, όπως διαφορετική είναι και η προσέγγιση κάθε ανθρώπου στη δημιουργία.

Το σημαντικότερο, όμως, είναι η σχέση του ωφελούμενου με το τελικό δημιούργημά του. Η στιγμή κατά την οποία ένα αντικείμενο που ξεκίνησε ως ένα κομμάτι πηλού ολοκληρώνεται και επιστρέφει στα χέρια

εκείνου που το δημιούργησε μπορεί να λειτουργήσει ενισχυτικά για την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση προσωπικής ικανότητας. Η δημιουργία γίνεται έτσι μια απτή απόδειξη συμμετοχής, προσπάθειας και επίτευξης. Η εβδομαδιαία δράση κεραμικής του ΚΔΗΦ ANIMUS εντάσσεται σε μια ευρύτερη φιλοσοφία που δίνει χώρο όχι μόνο στη φροντίδα και την υποστήριξη, αλλά και στη δημιουργικότητα, την κοινωνική επαφή και την ενεργή συμμετοχή των ανθρώπων να αναπτύξουν. Το ΚΔΗΦ ANIMUS περιλαμβάνει στο πρόγραμμά του δημιουργικές, εκπαιδευτικές και κοινωνικές δραστηριότητες με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και την ενίσχυση της κοινωνικής συμμετοχής.

Μέσα από την κεραμική, οι ωφελούμενοι έχουν πλέον έναν ακόμη χώρο για να δοκιμάσουν, να δημιουργήσουν, να συνεργαστούν και να ανακαλύψουν νέες δυνατότητες. Και κάθε εβδομάδα, ένα νέο κομμάτι πηλού γίνεται η αφετηρία για μια διαφορετική προσωπική διαδρομή.

«Ο πηλός είμαστε εμείς» Μέσα από ένα απλό και εύπλαστο υλικό, οι ωφελούμενοι μπορούν να εκφράσουν συναισθήματα και σκέψεις, ενώ παράλληλα καλλιεργούν τη λεπτή κινητικότητα, τη συγκέντρωση και τον συντονισμό των κινήσεών τους



ΜΑΡΙΑ ΝΑΒΑΚΟΥΔΗ

«Ο πηλός είμαστε εμείς, μπορούμε μέσα από αυτόν να εκφράσουμε όσα έχουμε μέσα μας»

Η κεραμίστρια μιλά για τη δύναμη του πηλού, τη δημιουργία, την αναπηρία και τη νέα εβδομαδιαία δράση με τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS στον χώρο του Όνειρο Ceramics

Συνέντευξη
στη Λόλα
Γάτσιου



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Χώμα και νερό. Ο πηλός είναι ένα από αυτά. Στα χέρια ενός ανθρώπου, όμως, μπορεί να γίνει κάτι πολύ περισσότερο από ένα υλικό για την κατασκευή ενός αντικειμένου. Μπορεί να γίνει τρόπος έκφρασης, συγκέντρωσης, επικοινωνίας και δημιουργίας

Αυτή ακριβώς τη δύναμη της κεραμικής θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS, μέσα από μια νέα δράση που θα καθημερινό τους περιβάλλον, να γνωρίσουν έναν διαφορετικό χώρο και κυρίως να δημιουργήσουν με τα ίδια

τους τα χέρια. Η Μαρία Ναβακούδη, κεραμίστρια του Όνειρο Ceramics, έχει αφιερώσει περισσότερες από τρεις δεκαετίες στην τέχνη του πηλού. Η πρώτη της επαφή με την κεραμική έγινε στις αρχές της δεκαετίας του '90 και από τότε η σχέση της με τον πηλό εξελίχθηκε σε μια διαρκή προσωπική και επαγγελματική διαδρομή.

Σήμερα, μέσα από τη δουλειά της, επιδιώκει να μεταδώσει αυτή την εμπειρία και σε ανθρώπους που ίσως μέχρι τώρα δεν είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν την κεραμική. **Πώς ξεκίνησε η δική σας σχέση με την κεραμική και τι ήταν αυτό που σας έκανε να μείνετε στον χώρο για τόσα χρόνια;** Η πρώτη μου επαφή με τον πηλό ήταν στις αρχές της δεκαετίας του '90, όταν τελείωσα το Λύκειο. Από την πρώτη στιγμή υπήρξε μια πολύ δυνατή σχέση με το υλικό. Ο πηλός έχει κάτι μοναδικό. Είναι απλός, είναι γήινος, είναι ένα υλικό που μπορείς να αγγίξεις και να μεταμορφώσεις. Από τότε συνεχίζω να ασχολούμαι με την κεραμική και με τα χρόνια αυτή η σχέση εξελίχθηκε και επαγγελματικά.

Η κεραμική μπορεί να προσφέρει πολλά, γιατί ο πηλός είναι ένα εύπλαστο υλικό που μπορεί να δουλευτεί από όλους. Η επαφή μαζί του ενεργοποιεί την αφή, τη δάκτυλα, τα χέρια, το σώμα, αλλά και τη σκέψη. Για να δημιουργήσεις ένα αντικείμενο χρειάζεται να συγκεντρωθείς, να συντονίσεις τις κινήσεις σου και να προσπαθήσεις να δώσεις στον πηλό τη μορφή που έχεις στο μυαλό σου. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για έναν άνθρωπο που μπορεί να αντιμετωπίζει

δυσκολίες στην κίνηση ή στη λεπτή κινητικότητα. Ο πηλός μπορεί να προσαρμοστεί. Μπορεί να γίνει πιο μαλακός, ώστε σταδιακά ο άνθρωπος να μπορείσει να τον δουλέψει και να δημιουργήσει.

Άρα η διαδικασία έχει μεγαλύτερη σημασία από το ίδιο το αντικείμενο που θα δημιουργηθεί;

Σίγουρα. Το αντικείμενο είναι το τελικό αποτέλεσμα, αλλά μέχρι να φτάσουμε εκεί υπάρχει μια ολόκληρη διαδικασία. Χρειάζεται χρόνος, προσπάθεια και συγκέντρωση. Η κεραμική δεν είναι κάτι που ολοκληρώνεται σε μία ώρα ή σε ένα μάθημα. Αφού δουλέψουμε τον πηλό και δημιουργήσουμε ένα αντικείμενο, πρέπει να στεγνώσει, να ψηθεί σε υψηλή θερμοκρασία, στη συνέχεια να γυαλωθεί ή να διακοσμηθεί και να ξαναμπει στο καμίνι. Ένα αντικείμενο μπορεί

«Εγώ το έφτιαξα αυτό» Η ολοκλήρωση ενός προσωπικού έργου δημιουργεί χαρά και ενισχύει την αυτοπεποίθηση, δίνοντας στους ωφελούμενους την αίσθηση ότι μπορούν να δημιουργήσουν και να πετύχουν κάτι με τις δικές τους δυνατότητες. Εκπαιδευτές:



Από την πρώτη επαφή με τον πηλό μέχρι το τελικό αντικείμενο, μια δημιουργική διαδρομή που ενισχύει την έκφραση, την αυτοπεποίθηση και την κοινωνική συμμετοχή

να χρειαστεί περίπου δύο εβδομάδες μέχρι να ολοκληρωθεί. Αυτό σημαίνει ότι κάθε μάθημα αποτελεί μέρος μιας μεγαλύτερης διαδρομής.

Και αυτή η διαδρομή θα συνεχίζεται κάθε εβδομάδα για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS;

Ναι. Η δράση έχει συνέχεια και αυτό είναι πολύ σημαντικό. Δεν πρόκειται για μια μεμονωμένη επίσκεψη. Οι ωφελούμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να επιστρέφουν κάθε εβδομάδα, να συνεχίζουν αυτό που ξεκίνησαν και σταδιακά να γνωρίζουν όλο και περισσότερο την κεραμική. Ο ρυθμός μπορεί να διαφέρει από ομάδα σε ομάδα και από άνθρωπο σε άνθρωπο. Αυτό όμως δεν αποτελεί πρόβλημα. Στην κεραμική δεν χρειάζεται να υπάρχει άγχος για το αποτέλεσμα της κάθε συνάντησης. Αν κάτι δεν ολοκληρωθεί, μπορεί να διατηρηθεί κατ'άλληλα και να συνεχιστεί την επόμενη φορά.

Έχετε δει αυτή τη διαδικασία να επηρεάζει την αυτοπεποίθηση των ανθρώπων που συμμετέχουν;

Αυτό που βλέπω πρώτα είναι η χαρά. Και μέσα από αυτή τη χαρά έρχεται και η αυτοπεποίθηση. Υπάρχει μια πολύ σημαντική στιγμή όταν ένας άνθρωπος ολοκληρώνει το πρώτο του αντικείμενο, μετά από όλη τη διαδικασία, και το κρατάει στα χέρια του. Εκεί βλέπεις μια πολύ μεγάλη ικανοποίηση. Βλέπεις ότι καταφέρνει κάτι που ίσως στην αρχή πίστευε ότι δεν θα μπορούσε να κάνει. Και τότε ακούς το «εγώ το έφτιαξα αυτό». Αυτή η φράση έχει τεράστια σημασία. Γιατί σημαίνει ότι αναγνωρίζει τη δική του προσπάθεια και το δικό του αποτέλεσμα.

Υπάρχει κάποια στιγμή από τη δουλειά σας με ανθρώπους με αναπηρία που έχει

μείνει ιδιαίτερα έντονα στη μνήμη σας;

Υπάρχει ένα περιστατικό που δεν το ξεχνώ. Είχαμε βρεθεί σε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα και κάποια στιγμή ήρθε η ώρα να δουλέψουμε στον τροχό. Υπήρχε μια κοπέλα που λειτουργούσε μόνο με το ένα χέρι. Όταν ρώτησα ποιος θέλει να ξεκινήσει, εκείνη σηκώθηκε αμέσως και είπε ότι θέλει να κάνει τροχό. Λίγο μετά συνειδητοποίησε ότι είχε μόνο ένα χέρι διαθέσιμο. Καθίσαμε λοιπόν μαζί και δουλέψαμε στον τροχό, χρησιμοποιώντας η καθεμία το ένα χέρι. Η εικόνα αυτή μου έχει μείνει. Γιατί εκείνη τη στιγμή δεν είχε σημασία τι μπορούσε ή δεν μπορούσε να κάνει ο καθένας ξεχωριστά. Σημασία είχε ότι βρήκαμε έναν τρόπο να το κάνουμε μαζί. Και η χαρά της ήταν πραγματικά πολύ μεγάλη.

Τελικά, τι είναι αυτό που σας διδάσκει ο πηλός;

Ο πηλός μάς μαθαίνει να μην αγχωνόμαστε τόσο για το αποτέλεσμα. Να προσπαθούμε. Να δουλεύουμε με αυτό που έχουμε και να βρίσκουμε τρόπους να προχωράμε. Είναι ένα υλικό που μπορεί να το αγγίξει ο καθένας, να το αλλάξει και να το μεταμορφώσει. Και ίσως γι' αυτό αισθανόμαι ότι ο πηλός είμαστε εμείς. Είναι χώμα και νερό, δύο από τα πιο απλά πράγματα, και από αυτά μπορούμε να δημιουργήσουμε σχεδόν τα πάντα.

Γιατί θεωρείτε σημαντικό να δίνουμε στους ανθρώπους με αναπηρία την ευκαιρία να δοκιμάζουν δραστηριότητες που δεν έχουν σχεδιαστεί αποκλειστικά ως θεραπευτικές;

Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει αυτή η δυνατότητα. Οι άνθρωποι με αναπηρία δεν χρειάζονται μόνο δραστηριότητες που έχουν έναν θεραπευτικό στόχο. Χρειάζονται εμπειρίες, δημιουργία, χαρά, κοινωνική επαφή και την ευκαιρία να δοκιμάσουν κάτι καινούργιο.

Στην κεραμική υπάρχει κάτι πολύ όμορφο: δεν χρειάζεται να είσαι ίδιος με τον διπλανό σου. Ο καθένας δουλεύει με τις δικές του δυνατότητες. Ο πηλός μπορεί να προσαρμοστεί στον άνθρωπο και όχι ο άνθρωπος να πρέπει να προσαρμοστεί σε ένα προκαθορισμένο αποτέλεσμα.

Και τι θα θέλατε να κρατήσουν οι ωφελούμενοι από αυτή την εβδομαδιαία εμπειρία;

Θα ήθελα να κρατήσουν τη χαρά της δημιουργίας. Να έρχονται χωρίς άγχος και να φεύγουν έχοντας δοκιμάσει κάτι καινούργιο. Να δουν ότι μπορούν να δημιουργήσουν, να πειραματιστούν, να κάνουν κάτι διαφορετικό και να επιστρέψουν την επόμενη εβδομάδα να συνεχίσουν.

Γιατί τελικά αυτό είναι η κεραμική. Μια διαδικασία που χρειάζεται χρόνο. Όπως χρειάζεται χρόνο και κάθε άνθρωπος για να εξελιχθεί, να δοκιμάσει, να μάθει και να ανακαλύψει τις δικές του δυνατότητες. Και ίσως αυτή να είναι η μεγαλύτερη δύναμη του πηλού: ότι δεν ζητά από κανέναν να είναι τέλειος. Του δίνει απλώς την ευκαιρία να αγγίξει ένα κομμάτι χώμα και νερό και να το κάνει κάτι δικό του.

Η παρουσία των ωφελουμένων στη δράση της ΘΕΨΥΠΙΑ για την ψυχική υγεία ανέδειξε τη σημασία της αποδοχής, της κοινωνικής συμμετοχής και της ισότιμης παρουσίας κάθε ανθρώπου στον δημόσιο χώρο

Ανέδειξε τον ρόλο της εξωστρέφειας στην ενδυνάμωση των ωφελουμένων και στη διαμόρφωση μιας πόλης με χώρο για όλους

ΘΕΨΥΠΙΑ

Το ΚΔΗΦ ANIMUS άφησε το αποτύπωμά του στην κεντρική πλατεία της Λάρισας



Ρεπορτάζ
Λόλα
Γάτσιου

Η πρωτοβουλία της Θεσσαλικής Εταιρείας Ψυχικής Υγείας Περιθαλψής και Αποκατάστασης (ΘΕΨΥΠΙΑ), με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας στις 10 Οκτωβρίου, μετέφερε τη συζήτηση από τους κλειστούς χώρους των υπηρεσιών υγείας στο κέντρο της πόλης. Από τις 6 έως τις 10 Οκτωβρίου, η Κεντρική Πλατεία και η πλατεία Ταχυδρομείου αποτέλεσαν σημεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης, με στόχο την ενίσχυση της αποδοχής και τον περιορισμό των προκαταλήψεων που εξακολουθούν να συνοδεύουν τις δυσκολίες ψυχικής υγείας.

Στο πλαίσιο αυτής της προσπάθειας, η επίσκεψη των ωφελουμένων του ΚΔΗΦ ANIMUS αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Η ουσιαστική συμπερίληψη δεν εξαντλείται σε διακηρύξεις και συμβολικές αναφορές. Χτίζεται μέσα από πραγματικές ευκαιρίες συμμετοχής, μέσα από την παρουσία των ανθρώπων στην πόλη, την επαφή με την κοινότητα και τη δυνατότητα να βιώνουν εμπειρίες που διευρύνουν τους ορίζοντες της καθημερινότητάς τους. Η πλατεία, ως ένας κοινός

τόπος συνάντησης, γίνεται έτσι πεδίο όπου η διαφορετικότητα δεν αντιμετωπίζεται ως απόσταση, αλλά ως αυτονόητο στοιχείο της κοινωνικής ζωής. Η δράση ανέδειξε μια σημαντική διάσταση της φροντίδας: η υποστήριξη των ανθρώπων δεν περιορίζεται στις υπηρεσίες που παρέχονται μέσα σε μια δομή. Περιλαμβάνει και τη δημιουργία συνθηκών ώστε κάθε άνθρωπος να μπορεί να συμμετέχει, να επικοινωνεί και να αισθάνεται ότι αποτελεί ενεργό μέλος της κοινότητας. Η επαφή με τον δημόσιο χώρο, η συνάντηση με άλλους ανθρώπους και η συμμετοχή σε πρωτοβουλίες κοινωνικού χαρακτήρα αποτελούν ευκαιρίες που ενισχύουν την αυτονομία και την κοινωνική εξοικείωση. Το μήνυμα της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας, «Βιωμένες εμπειρίες που ακούγονται, πραγματικές φωνές, πραγματική αλλαγή», υπογραμμίζει την ανάγκη να ακούγονται οι ίδιοι οι άνθρωποι και να αναγνωρίζεται η εμπειρία τους. Η ψυχική υγεία αφορά όλους, ανεξάρτητα από ηλικία, κοινωνική θέση ή συνθήκες ζωής. Η ενημέρωση, η έγκαιρη αναζήτηση βοήθειας και η ύπαρξη ενός περιβάλλοντος κατανόησης μπορούν να συμβάλουν στη

διαμόρφωση μιας κοινωνίας που δεν αφήνει κανέναν μόνο απέναντι στις δυσκολίες. Σε αυτό το πλαίσιο, η συμμετοχή του ΚΔΗΦ ANIMUS αποκτά ευρύτερη κοινωνική αξία. Συνδέει την καθημερινή προσπάθεια για υποστήριξη και ενδυνάμωση των ωφελουμένων με την ανάγκη για μια πόλη περισσότερο ανοικτή, προσβάσιμη και φιλική προς όλους. Μια πόλη όπου η συμμετοχή δεν εξαρτάται από τις δυνατότητες ή τις δυσκολίες του καθενός, αλλά αποτελεί δικαίωμα που πρέπει να διασφαλίζεται στην πράξη.

Το αποτύπωμα μιας τέτοιας παρουσίας δεν μετριέται μόνο με τη διάρκεια μιας επίσκεψης ή με τις εικόνες μιας εκδήλωσης. Βρίσκεται στο μήνυμα που παραμένει μετά την ολοκλήρωσή της: ότι η κοινωνία γίνεται ουσιαστικά πιο συμπεριληπτική όταν δημιουργεί χώρο για όλους και όταν η αποδοχή μετατρέπεται σε καθημερινή στάση ζωής. Οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS, με την παρουσία τους στην καρδιά της Λάρισας, έγιναν μέρος αυτού του μηνύματος, υπενθυμίζοντας ότι η συμμετοχή, η αξιοπρέπεια και η ανθρώπινη επαφή δεν είναι προνόμια, αλλά στοιχεία μιας κοινωνίας που θέλει να προχωρά χωρίς αποκλεισμούς.

Οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS παρακολούθησαν το ντοκιμαντέρ «Χρωματίζοντας τα όνειρα» του Κώστα Ανέστη, γνωρίζοντας τη ζωή και το έργο της ζωγράφου Ουρανίας Καλαμποκά και τη δύναμη της τέχνης να μεταφέρει συναισθήματα και να συνδέει τους ανθρώπους

Η δράση, προσέφερε στους ωφελούμενους μια ξεχωριστή εμπειρία επαφής με τον πολιτισμό, αναδεικνύοντας τη σημασία της ισότιμης πρόσβασης των ατόμων με αναπηρία



ΣΤΟ ΚΔΗΦ ANIMUS

Η τέχνη που χρωματίζει τα όνειρα

Οι ωφελούμενοι παρακολούθησαν το ντοκιμαντέρ του Κώστα Ανέστη για τη ζωγράφο Ουρανία Καλαμποκά, σε μια δράση που ανέδειξε τη δύναμη της καλλιτεχνικής δημιουργίας, τη μνήμη και την ανθρώπινη σύνδεση

Μια ξεχωριστή συνάντηση με την τέχνη, την προσωπική διαδρομή μιας δημιουργού και τη δύναμη της ανθρώπινης έκφρασης είχαν την ευκαιρία να ζήσουν οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS, παρακολουθώντας το ντοκιμαντέρ «Χρωματίζοντας τα όνειρα» (2025), σε σκηνοθεσία του Κώστα Ανέστη. Η προβολή αποτέλεσε αφορμή για μια διαφορετική πολιτιστική εμπειρία, μέσα από την οποία η ζωγραφική, η μνήμη και οι ανθρώπινες ιστορίες βρέθηκαν στο επίκεντρο, υπενθυμίζοντας ότι η τέχνη μπορεί να δημιουργεί γέφυρες επικοινωνίας και να προσφέρει νέους τρόπους προσέγγισης του κόσμου.

Ρεπορτάζ Λόλα Γάτσιου

Η δράση έδωσε στους ωφελούμενους τη δυνατότητα να γνωρίσουν την πορεία της Βολιώτισσας ζωγράφου Ουρανίας Καλαμποκά, μιας δημιουργού που αφιέρωσε περισσότερες από τέσσερις δεκαετίες στη ζωγραφική και στη διδασκαλία παιδιών στον Βόλο. Μέσα από την κινηματογραφική αφήγηση, αναδείχθηκαν τόσο το καλλιτεχνικό της έργο όσο και η προσωπικότητα μιας γυναίκας που άφησε το δικό της αποτύπωμα στην

τοπική κοινωνία και στους ανθρώπους με τους οποίους συνεργάστηκε και μοιράστηκε την αγάπη της για την τέχνη. Το ντοκιμαντέρ «Χρωματίζοντας τα όνειρα» είναι ανεξάρτητη παραγωγή του 2025 και δημιουργήθηκε με αφορμή την αναδρομική έκθεση έργων της Ουρανίας Καλαμποκά, η οποία φιλοξενήθηκε τον Απρίλιο του 2024 στο Κέντρο Τέχνης «Τζιόρτζιο ντε Κίρικο» στον Βόλο. Η ταινία ξετυλίγει τη διαδρομή της ζωγράφου μέσα από τις μαρτυρίες φίλων, συνεργατών και μελών της οικογένειάς της. Οι αφηγήσεις τους φωτίζουν διαφορετικές πλευρές της ζωής της, αναδεικνύοντας όχι μόνο την καλλιτεχνική της εξέλιξη, αλλά και τις σκέψεις που διαμόρφωσε, τις εμπειρίες που μοιράστηκε και την επίδραση που είχε στους ανθρώπους γύρω της. Ιδιαίτερη θέση στην ιστορία της κατέχει η διδασκαλία παιδιών, μέσα από την οποία η ζωγραφική μετατράπηκε σε μέσο έκφρασης, επικοινωνίας και δημιουργικής αναζήτησης. Η επαφή με τα χρώματα και τις μορφές, η ελευθερία της φαντασίας και η δυνατότητα κάθε ανθρώπου να αποτυπώνει τον δικό του εσωτερικό κόσμο αποτελούν στοιχεία που διατρέχουν την αφήγηση και δίνουν στην ταινία μια ευρύτερη ανθρώπινη διάσταση. Με απλή προσέγγιση και μια σχεδόν παιδική ματιά, ο σκηνοθέτης αποφεύγει να περιορίσει

την ιστορία σε μια τυπική παρουσίαση έργων και βιογραφικών σταθμών. Αντίθετα, εστιάζει στη σχέση της δημιουργού με την τέχνη και τους ανθρώπους, αναδεικνύοντας τη δυνατότητα της καλλιτεχνικής δημιουργίας να διατηρεί ζωντανές τις μνήμες, να μεταφέρει συναισθήματα και να συνδέει διαφορετικές γενιές.

Ο πολιτισμός ως πεδίο συμμετοχής και έκφρασης
Για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS, η παρακολούθηση του ντοκιμαντέρ αποτέλεσε μια ευκαιρία επαφής με τον πολιτισμό και την οπτικοακουστική δημιουργία. Η γνωριμία με την ιστορία της Ουρανίας Καλαμποκά ανέδειξε πώς η τέχνη μπορεί να αποτελέσει αφετηρία για νέες εμπειρίες, ερεθίσματα και τρόπους επικοινωνίας, πέρα από τα όρια της καθημερινής ρουτίνας. Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία εντάσσεται στη στρατηγική που έχει η πρόσβαση των ατόμων με αναπηρία σε πολιτιστικές δράσεις, οι οποίες διευρύνουν τις δυνατότητες συμμετοχής τους στην κοινωνική ζωή. Η επαφή με ένα έργο που αφηγείται μια πραγματική ανθρώπινη διαδρομή προσφέρει αφορμές για παρατήρηση, συναισθηματική ανταπόκριση και γνωριμία με διαφορετικές μορφές καλλιτεχνικής έκφρασης. Σε αυτό το πλαίσιο, η τέχνη δεν αντιμετω-

πίζεται μόνο ως αισθητική εμπειρία, αλλά και ως ένας ανοικτός χώρος συνάντησης, όπου οι προσωπικές ιστορίες μπορούν να αποκτήσουν κοινό νόημα. Η ιστορία μιας ζωγράφου που αφιέρωσε τη ζωή της στη δημιουργία και στη μετάδοση της αγάπης για τη ζωγραφική προσέφερε το κατάλληλο έδαφος για μια τέτοια προσέγγιση. Τον συντονισμό και την παρουσίαση της δράσης είχε η δημοσιογράφος Έννη Λεβέντη, η οποία συμμετείχε και στην παραγωγή του ντοκιμαντέρ, αναλαμβάνοντας τις συνεντεύξεις και τη διεύθυνση παραγωγής. Τη σκηνοθεσία και το σενάριο υπογράφει ο Κώστας Ανέστης, ενώ την κάμερα και το μοντάζ ανέλαβε η Αθανασία Ξαφάρα. Στις εκφωνήσεις συμμετείχαν η Ελένη Βαρουζή και η Μέλια Γκίκα, ενώ οι ηχογραφήσεις πραγματοποιήθηκαν από τον Γιώργο Κοταμανίδη της NOVA FM. Η προβολή του «Χρωματίζοντας τα όνειρα» στο ΚΔΗΦ ANIMUS ανέδειξε, τελικά, μια ουσιαστική διάσταση της πολιτιστικής συμμετοχής: την ευκαιρία κάθε ανθρώπου να έρχεται σε επαφή με ιστορίες, εικόνες και συναισθήματα που διευρύνουν τους ορίζοντές του. Γιατί τα όνειρα, όπως και η τέχνη, δεν γνωρίζουν περιορισμούς· βρίσκουν τρόπο να εκφραστούν, να μοιραστούν και να συνεχίσουν να χρωματίζουν τη ζωή.

Η υδροθεραπεία αξιοποιεί τις φυσικές ιδιότητες του νερού για να κάνει την κίνηση πιο ασφαλή και λιγότερο επιβαρυντική, βοηθώντας τον ασθενή να βελτιώσει την κινητικότητα, τη δύναμη και την ισορροπία του και να κάνει σταδιακά βήματα προς την αυτονομία

Αποτελεί εξατομικευμένη
θεραπευτική παρέμβαση, ενταγμένη
σε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα
αποκατάστασης και προσαρμοσμένη στις
ανάγκες και τους στόχους κάθε ασθενούς



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η δύναμη του νερού στην αποκατάσταση

Από την αρχαία γνώση του Ιπποκράτη στη σύγχρονη θεραπευτική πρακτική: πώς η υδροθεραπεία συμβάλλει στην κινητικότητα, την ανακούφιση από τον πόνο και την επιστροφή στην αυτονομία

Από την εποχή του Ιπποκράτη, όταν το νερό καταγράφηκε ως θεραπευτικό μέσο, μέχρι τη σύγχρονη ιατρική αποκατάσταση, η θεραπευτική του αξία εξακολουθεί να αποτελεί αντικείμενο ενδιαφέροντος και εφαρμογής. Σήμερα, η υδροθεραπεία έχει εξελιχθεί σε μια οργανωμένη θεραπευτική παρέμβαση, η οποία εντάσσεται στη διεπιστημονική ομάδα αποκατάστασης και αξιοποιεί τις μοναδικές φυσικές ιδιότητες του νερού προς όφελος των ασθενών.

Η σύγχρονη υδροθεραπεία έρχεται να συνδέσει μια θεραπευτική πρακτική με βαθιές ιστορικές ρίζες με τις σύγχρονες ανάγκες της ιατρικής αποκατάστασης. Δεν αποτελεί απομονωμένη θεραπεία, αλλά μέρος μιας διεπιστημονικής προσέγγισης, στην οποία κάθε παρέμβαση εντάσσεται σε ένα συνολικό πρόγραμμα με συγκεκριμένους στόχους. Από την πρώτη κινητοποίηση έως την ενδυνάμωση, την εκπαίδευση της ισορροπίας και τη σταδιακή αυτονόμηση, το νερό προσφέρει ένα περιβάλλον στο οποίο ο ασθενής μπορεί να κινηθεί με μεγαλύτερη ασφάλεια και λιγότερη επιβάρυνση. Η πορεία από τον Ιπποκράτη έως τη σύγχρονη θεραπευτική πίστινα δείχνει ότι η σχέση του ανθρώπου με το νερό παραμένει ζωντανή. Με τη βοήθεια της επιστήμης, της εξειδίκευσης και της εξατομικευμένης θεραπευτικής προσέγγισης, το νερό εξακολουθεί να αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο στην προσπάθεια του ασθενούς να ανακτήσει την κίνηση, τη λειτουργικότητα και, τελικά, μεγαλύτερο βαθμό ανεξαρτησίας. Η σύγχρονη επιστημονική

βιβλιογραφία έχει ενισχύσει το ενδιαφέρον για τη θεραπεία στο νερό, αναδεικνύοντας τον ρόλο της σε ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων αποκατάστασης. Νευρολογικά, μυοσκελετικά, νευρομυϊκά, αναπτυξιακά και καρδιοαναπνευστικά περιστατικά μπορούν να αντιμετωπιστούν με εξειδικευμένα προγράμματα υδροθεραπείας, τα οποία προσαρμόζονται στις ανάγκες και στις δυνατότητες κάθε ασθενούς.

Το νερό ως «σύμμαχος» της κίνησης
Το βασικό πλεονέκτημα της θεραπείας στο νερό βρίσκεται στις ίδιες τις φυσικές ιδιότητες του υδάτινου περιβάλλοντος. Η άνωση μειώνει την επίδραση της βαρύτητας και επιτρέπει στον ασθενή να πραγματοποιεί κινήσεις που ενδέχεται να είναι δύσκολες ή ακόμη και αδύνατες στην ξηρά. Για έναν άνθρωπο που βρίσκεται καθηλωμένος στο κρεβάτι ή αντιμετωπίζει σοβαρό περιορισμό στην κινητικότητά του, η δυνατότητα να κινηθεί μέσα στο νερό μπορεί να αποτελέσει σημαντικό βήμα στην πορεία της αποκατάστασης. Η κίνηση γίνεται πιο ανάλαφρη, ενώ παράλληλα οι αρθρώσεις δεν επιβαρύνονται στον ίδιο βαθμό από το σωματικό βάρος.

Αυτός είναι και ένας από τους λόγους για τους οποίους η θεραπευτική άσκηση στο νερό μπορεί να ξεκινήσει σε αρκετές περιπτώσεις νωρίτερα από αντίστοιχα προγράμματα στην ξηρά. Η σταδιακή κινητοποίηση συμβάλλει στην αποφυγή επιπλοκών που συνδέονται με την παρατεταμένη ακινησία και δημιουργεί τις προϋποθέσεις για τη σταδιακή επιστροφή στη λειτουργικότητα. Η υδροθεραπεία, ωστόσο, δεν περιορίζεται απλά στην άσκηση. Πρόκειται για ένα οργανωμένο θεραπευτικό

πρόγραμμα, το οποίο σχεδιάζεται από κατάλληλα εκπαιδευμένο θεραπευτή και εντάσσεται στον συνολικό σχεδιασμό της αποκατάστασης.

Από την ανακούφιση
έως την ενδυνάμωση

Η παραμονή και η άσκηση σε θεραπευτικό υδάτινο περιβάλλον συνδέονται με μια σειρά από θεραπευτικά οφέλη. Η θερμοκρασία του νερού, σε συνδυασμό με την άνωση και την αντίσταση του νερού, δημιουργεί συνθήκες που μπορούν να διευκολύνουν την κίνηση και να ενισχύσουν την ενεργοποίηση του μυϊκού συστήματος. Μεταξύ των βασικών οφελών που αποδίδονται στην υδροθεραπεία περιλαμβάνονται η μυϊκή χαλάρωση, η μείωση της ευαισθησίας στον πόνο, η μείωση του μυϊκού σπασμού και της σπαστικότητας, καθώς και η βελτίωση της κινητικότητας των αρθρώσεων. Παράλληλα, η άσκηση στο νερό μπορεί να συμβάλει στην αύξηση της μυϊκής δύναμης και αντοχής. Η αντίσταση που δημιουργεί το ίδιο το νερό προσφέρει ένα φυσικό περιβάλλον για την προοδευτική ενδυνάμωση, ενώ η ελεγχόμενη κίνηση επιτρέπει στον ασθενή να εξασκεί λειτουργικές δραστηριότητες με μεγαλύτερη ασφάλεια. Σημαντική είναι επίσης η επίδραση στην κυκλοφορία του αίματος και στη λεμφική κυκλοφορία, γεγονός που μπορεί να συμβάλει στην απορρόφηση οιδημάτων και αιματωμάτων. Παράλληλα, βελτιώνονται η κιναισθησία και η σταθερότητα του σώματος, στοιχεία ιδιαίτερα σημαντικά για την επανεκπαίδευση της κίνησης και της ισορροπίας. Η θεραπεία στο νερό έχει, τέλος, και μια σπ-

μαντική ψυχολογική διάσταση. Η δυνατότητα του ασθενούς να εκτελεί κινήσεις μέσα σε ένα ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του και να λειτουργήσει θετικά στο πηικό και στη συνολική ψυχολογία του.

Ειδικά διαμορφωμένες πισίνες
Ένα από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά της υδροθεραπείας είναι η δυνατότητα αξιοποίησής της σε διαφορετικά στάδια της αποκατάστασης, από τα πρώιμα στάδια έως την προχωρημένη λειτουργική επανεκπαίδευση. Η εφαρμογή της πραγματοποιείται σε ειδικά διαμορφωμένες θεραπευτικές πισίνες, με θερμοκρασία νερού περίπου 32–34 βαθμούς Κελσίου και κατάλληλες συνθήκες αέρα, με υγρασία 45–50%. Η θεραπευτική διαδικασία πραγματοποιείται υπό την επίβλεψη εξειδικευμένων υδροθεραπευτών, οι οποίοι προσαρμόζουν τις ασκήσεις στις ανάγκες, τις δυνατότητες και τους θεραπευτικούς στόχους κάθε ασθενούς. Η προσέγγιση αυτή συνδέεται με τις αρχές της Διεθνούς Ταξινόμησης της Λειτουργικότητας, της Υγείας και της Αναπηρίας (ICF), δίνοντας έμφαση όχι μόνο στη βελτίωση μιας συγκεκριμένης σωματικής λειτουργίας, αλλά και στη δραστηριότητα, τη συμμετοχή και τη σταδιακή αυτονόμηση του ανθρώπου. Η νοπτική προσαρμογή στο νερό, η σταδιακή απόκτηση μεγαλύτερης κινητικότητας και η δυνατότητα ενεργοποίησης των μυών με μικρότερη φυσική υποστήριξη συνθέτουν μια διαδικασία που μπορεί να οδηγήσει βήμα προς βήμα στην επανάκτηση λειτουργικών δεξιοτήτων.



ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ & ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΜΗ ΠΡΟΟΔΟΥ!

Μοιραστείτε την εμπειρία σας και βοηθήστε κι άλλους ανθρώπους να κάνουν την καλύτερη επιλογή για την αποκατάστασή τους.

ΓΙΑΤΙ Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΑΣ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ:



ΜΑΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΙ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΖΗΛΟ



ΜΑΣ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΜΑΣ



ΒΟΗΘΑ ΚΙ ΑΛΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΝΑ ΜΑΣ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΟΥΝ

Οι Υπηρεσίες μας



ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ



ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΗ & ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

★★★★★

ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ. ΦΡΟΝΤΙΔΑ. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ.

Μαζί, κάθε μέρα, ένα βήμα μπροστά!



8 χλμ Λάρισας - Τρικάλων
Λάρισα 415 00



241 085 1851



info@animus-sa.gr



www.animus.com.gr





ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΜΑΣ ΣΕ 30"



ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ



ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Εφόσον το σύστημα λειτουργήσει με την προβλεπόμενη διαλειτουργικό-τητα, οι υπηρεσίες θα μπορούν να οργανώνουν αποτελεσματικότερα τις ενέργειές τους όταν οι ανάγκες αυξάνονται ή όταν προκύπτουν ελλείψεις σε συγκεκριμένες ομάδες αίματος

Το κρίσιμο ζητούμενο είναι να περιοριστούν οι καθυστερήσεις, να υπάρχει καλύτερη εικόνα



ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ

Αλλάζει η διαχείριση του αίματος

Πανελλαδική ψηφιακή διασύνδεση 96 νοσοκομείων με το Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας – Στο επίκεντρο η επάρκεια των αποθεμάτων, η ταχύτερη κάλυψη των αναγκών και η ασφάλεια των μεταγγίσεων

Η διαχείριση του αίματος περνά σε μια νέα εποχή, με την πανελλαδική ψηφιακή διασύνδεση των υπηρεσιών αιμοδοσίας να δημιουργεί τις προϋποθέσεις για καλύτερο συντονισμό των νοσοκομείων και αποτελεσματικότερη αξιοποίηση των μονάδων αίματος που προσφέρουν οι εθελοντές αιμοδότες. Μια εξέλιξη που αποκτά ιδιαίτερη σημασία για τη Θεσσαλία, καθώς αφορά ένα δίκτυο νοσοκομειακών μονάδων που καλούνται καθημερινά να καλύψουν τις ανάγκες ασθενών, επειγόντων περιστατικών, χειρουργείων και ανθρώπων που εξαρτώνται από τακτικές μεταγγίσεις.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Από τις 9 Οκτωβρίου 2026, οι υπηρεσίες αιμοδοσίας 96 νοσοκομείων αποκτούν κοινό ψηφιακό σύστημα, το οποίο συνδέεται με το Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας (ΕΚΕΑ). Το σύστημα έχει εγκατασταθεί και είναι έτοιμο να τεθεί σε λειτουργία, με βασικό στόχο τη δημιουργία μιας κεντρικής εικόνας για τη διαθεσιμότητα αίματος σε πραγματικό χρόνο.

Για τη Θεσσαλία, το ενδιαφέρον επικεντρώνεται στις υπηρεσίες αιμοδοσίας του Πανεπιστημιακού και του Γενικού Νοσοκομείου Λάρισας, του Νοσοκομείου Βόλου «Αχιλλοπούλειο», καθώς και των Γενικών Νοσοκομείων Τρικάλων και Καρδίτσας. Πρόκειται για δομές που εξυπηρετούν διαφορετικές ανάγκες, αλλά έχουν έναν κοινό στόχο, να διασφαλίζουν ότι το αίμα και τα παράγωγά του θα είναι διαθέσιμα όταν τα χρειάζονται οι ασθενείς. Η μετάβαση σε ένα περισσότερο διασυν-

δεμένο σύστημα δεν αποτελεί απλώς μια τεχνολογική αναβάθμιση. Συνδέεται με την καθημερινή λειτουργία των νοσοκομείων, τον προγραμματισμό των μεταγγίσεων, την αντιμετώπιση επειγόντων περιστατικών και την προσπάθεια να αξιοποιείται κάθε διαθέσιμη μονάδα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Λάρισα: Δύο νοσοκομεία με αυξημένες ανάγκες σε αίμα

Η Λάρισα αποτελεί κομβικό σημείο για την υγειονομική περίθαλψη της Θεσσαλίας, καθώς διαθέτει δύο μεγάλα νοσοκομεία που εξυπηρετούν ασθενείς από ολόκληρη την ευρύτερη περιοχή. Η καλύτερη οργάνωση των αποθεμάτων αίματος μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα σημαντική για την καθημερινή λειτουργία τους.

Στο Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Λάρισας λειτουργεί Εργαστήριο Αιμοδοσίας – Αιματολογίας, το οποίο αποτελεί βασικό κρίκο στην υποστήριξη των νοσηλευόμενων ασθενών. Η ανάγκη για επαρκή αίματος αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα σε ένα νοσοκομείο που διαχειρίζεται σύνθετα περιστατικά και διαθέτει εξειδικευμένες κλινικές.

Η δυνατότητα καλύτερης παρακολούθησης των διαθέσιμων μονάδων θα μπορούσε να συμβάλει στον προγραμματισμό των αναγκών, στην έγκαιρη αναγνώριση ελλείψεων και στη βελτίωση της συνεργασίας με άλλες υπηρεσίες αιμοδοσίας. Για τους ασθενείς που υποβάλλονται σε χειρουργικές επεμβάσεις ή χρειάζονται μεταγγίσεις στο πλαίσιο της θεραπείας τους, η οργανωμένη διαχείριση των αποθεμάτων αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για τη συνέχεια της φροντίδας.

Αντίστοιχα σημαντικό είναι το έργο του

Γενικού Νοσοκομείου Λάρισας. Η υπηρεσία αιμοδοσίας του πραγματοποιεί αιμοληψίες από Δευτέρα έως Παρασκευή, τόσο το πρωί όσο και το απόγευμα, αλλά και τα Σαββατοκύριακα. Η λειτουργία της σε διευρυμένο ωράριο διευκολύνει την προσφορά αίματος από τους πολίτες, ενώ η συστηματική συγκέντρωση και διαχείριση μονάδων είναι απαραίτητη για την κάλυψη των αναγκών του νοσοκομείου.

Η ψηφιακή διασύνδεση δημιουργεί την προοπτική μιας ευρύτερης εικόνας για τα διαθέσιμα αποθέματα, πέρα από τα όρια κάθε νοσοκομείου. Έτσι, εφόσον το σύστημα λειτουργήσει με την προβλεπόμενη διαλειτουργικότητα, οι υπηρεσίες θα μπορούν να οργανώνουν αποτελεσματικότερα τις ενέργειές τους όταν οι ανάγκες αυξάνονται ή όταν προκύπτουν ελλείψεις σε συγκεκριμένες ομάδες αίματος.

Γενικού Νοσοκομείου Λάρισας. Η υπηρεσία αιμοδοσίας του πραγματοποιεί αιμοληψίες από Δευτέρα έως Παρασκευή, τόσο το πρωί όσο και το απόγευμα, αλλά και τα Σαββατοκύριακα. Η λειτουργία της σε διευρυμένο ωράριο διευκολύνει την προσφορά αίματος από τους πολίτες, ενώ η συστηματική συγκέντρωση και διαχείριση μονάδων είναι απαραίτητη για την κάλυψη των αναγκών του νοσοκομείου.

Η ψηφιακή διασύνδεση δημιουργεί την προοπτική μιας ευρύτερης εικόνας για τα διαθέσιμα αποθέματα, πέρα από τα όρια κάθε νοσοκομείου. Έτσι, εφόσον το σύστημα λειτουργήσει με την προβλεπόμενη διαλειτουργικότητα, οι υπηρεσίες θα μπορούν να οργανώνουν αποτελεσματικότερα τις ενέργειές τους όταν οι ανάγκες αυξάνονται ή όταν προκύπτουν ελλείψεις σε συγκεκριμένες ομάδες αίματος.

Η ψηφιακή διασύνδεση δημιουργεί την προοπτική μιας ευρύτερης εικόνας για τα διαθέσιμα αποθέματα, πέρα από τα όρια κάθε νοσοκομείου. Έτσι, εφόσον το σύστημα λειτουργήσει με την προβλεπόμενη διαλειτουργικότητα, οι υπηρεσίες θα μπορούν να οργανώνουν αποτελεσματικότερα τις ενέργειές τους όταν οι ανάγκες αυξάνονται ή όταν προκύπτουν ελλείψεις σε συγκεκριμένες ομάδες αίματος.

Η ψηφιακή διασύνδεση δημιουργεί την προοπτική μιας ευρύτερης εικόνας για τα διαθέσιμα αποθέματα, πέρα από τα όρια κάθε νοσοκομείου. Έτσι, εφόσον το σύστημα λειτουργήσει με την προβλεπόμενη διαλειτουργικότητα, οι υπηρεσίες θα μπορούν να οργανώνουν αποτελεσματικότερα τις ενέργειές τους όταν οι ανάγκες αυξάνονται ή όταν προκύπτουν ελλείψεις σε συγκεκριμένες ομάδες αίματος.

Η ψηφιακή διασύνδεση δημιουργεί την προοπτική μιας ευρύτερης εικόνας για τα διαθέσιμα αποθέματα, πέρα από τα όρια κάθε νοσοκομείου. Έτσι, εφόσον το σύστημα λειτουργήσει με την προβλεπόμενη διαλειτουργικότητα, οι υπηρεσίες θα μπορούν να οργανώνουν αποτελεσματικότερα τις ενέργειές τους όταν οι ανάγκες αυξάνονται ή όταν προκύπτουν ελλείψεις σε συγκεκριμένες ομάδες αίματος.

Η ψηφιακή διασύνδεση δημιουργεί την προοπτική μιας ευρύτερης εικόνας για τα διαθέσιμα αποθέματα, πέρα από τα όρια κάθε νοσοκομείου. Έτσι, εφόσον το σύστημα λειτουργήσει με την προβλεπόμενη διαλειτουργικότητα, οι υπηρεσίες θα μπορούν να οργανώνουν αποτελεσματικότερα τις ενέργειές τους όταν οι ανάγκες αυξάνονται ή όταν προκύπτουν ελλείψεις σε συγκεκριμένες ομάδες αίματος.

Η ψηφιακή διασύνδεση δημιουργεί την προοπτική μιας ευρύτερης εικόνας για τα διαθέσιμα αποθέματα, πέρα από τα όρια κάθε νοσοκομείου. Έτσι, εφόσον το σύστημα λειτουργήσει με την προβλεπόμενη διαλειτουργικότητα, οι υπηρεσίες θα μπορούν να οργανώνουν αποτελεσματικότερα τις ενέργειές τους όταν οι ανάγκες αυξάνονται ή όταν προκύπτουν ελλείψεις σε συγκεκριμένες ομάδες αίματος.

Η κεντρική ψηφιακή διαχείριση των πληροφοριών αιμοδοτών και ασθενών απαιτεί αυστηρούς κανόνες ασφαλείας, σαφείς αρμοδιότητες και ελεγχόμενη πρόσβαση, ώστε η τεχνολογική αναβάθμιση να διασφαλίζει την εμπιστευτικότητα των ευαίσθητων στοιχείων

Οι συμβάσεις, συνολικού ύψους περίπου 14 εκατ. ευρώ, προκάλεσαν αντιδράσεις από τον Σύλλογο Εργαζομένων του ΕΚΕΑ



αποτελούν βασικές υποδομές για την κάλυψη των αναγκών των κατοίκων των αντίστοιχων περιοχών, ενώ η παρουσία μονάδων που εξυπηρετούν ασθενείς με μεσογειακή αναιμία καθιστά ιδιαίτερα σημαντική τη σταθερότητα στην προμήθεια αίματος.

Για τους ανθρώπους που χρειάζονται τακτικές μεταγγίσεις, η διαθεσιμότητα αίματος δεν είναι μια περιστασιακή ανάγκη, αλλά μέρος της μακροχρόνιας θεραπευτικής τους αντιμετώπισης. Η συνέπεια στον προγραμματισμό και η δυνατότητα των νοσοκομείων να γνωρίζουν εγκαίρως τις ανάγκες τους συμβάλλουν στην καλύτερη οργάνωση της περίθαλψης.

Σε αυτό το πλαίσιο, η διασύνδεση των υπηρεσιών μπορεί να δημιουργήσει προϋποθέσεις για αποτελεσματικότερη συνεργασία μεταξύ των νοσοκομείων της Θεσσαλίας και των υπόλοιπων μονάδων της χώρας. Η πραγματική ωφέλεια, ωστόσο, θα εξαρτηθεί από το πώς θα εφαρμοστεί το σύστημα στην καθημερινή λειτουργία, από την ποιότητα των δεδομένων και από το κατά πόσο οι πληροφορίες θα είναι διαθέσιμες έγκαιρα στους αρμόδιους επαγγελματίες.

Η ψηφιακή διασύνδεση δεν σημαίνει ότι το αίμα μπορεί να μεταφέρεται ανεξέλεγκτα από ένα νοσοκομείο σε άλλο. Η συλλογή, ο έλεγχος, η επεξεργασία, η αποθήκευση και η διάθεσή του υπόκεινται σε συγκεκριμένες διαδικασίες ασφαλείας. Η τεχνολογία καλείται να υποστηρίξει αυτές τις διαδικασίες, όχι να τις υποκαταστήσει.

Τι αλλάζει στην πράξη; Από την τοπική εικόνα στον κεντρικό συντονισμό. Μέχρι σήμερα, η παρακολούθηση των αποθεμάτων και ο συντονισμός των αναγκών βασίζονταν σε μεγάλο βαθμό στα πληροφοροριακά συστήματα και στις διαδικασίες κάθε υπηρεσίας. Η δημιουργία μιας ενιαίας

ψηφιακής εικόνας φιλοδοξεί να περιορίσει τα κενά ενημέρωσης και να διευκολύνει τον σχεδιασμό σε εθνικό επίπεδο.

Τα βασικά οφέλη που αναμένονται είναι: α) Καλύτερη εικόνα των αποθεμάτων: Η συγκεντρωτική ενημέρωση για τη διαθεσιμότητα μονάδων αίματος μπορεί να βοηθήσει στον έγκαιρο εντοπισμό ελλείψεων. β) Αποτελεσματικότερος συντονισμός: Οι αρμόδιες υπηρεσίες θα μπορούν να οργανώνουν καλύτερα την κάλυψη των αναγκών, σύμφωνα με τις προβλεπόμενες διαδικασίες διάθεσης και μεταφοράς. γ) Ικνηλασιμότητα: Η καταγραφή της διαδρομής κάθε μονάδας αίματος διευκολύνει τον έλεγχο των σταδίων συλλογής, επεξεργασίας και διάθεσης. δ) Ταχύτερη διερεύνηση προβλημάτων: Η συγκεντρωμένη πληροφορία μπορεί να διευκολύνει τον εντοπισμό συγκεκριμένων μονάδων, εφόσον απαιτηθεί έλεγχος ή ανάκληση. ε) Καλύτερος προγραμματισμός: Η αξιοποίηση αξιόπιστων δεδομένων μπορεί να συμβάλει στην ορθότερη οργάνωση της λειτουργίας των υπηρεσιών αιμοδοσίας.

Οι στόχοι αυτοί εντάσσονται στη γενικότερη προσπάθεια για ασφαλή και αποδοτική λειτουργία του Εθνικού Συστήματος Αιμοδοσίας. Η σχετική νομοθεσία προβλέπει τη λειτουργία Κεντρικού Πληροφοριακού Συστήματος Αιμοδοσίας, με αρμοδιότητες που περιλαμβάνουν τον συντονισμό, την εποπτεία της συλλογής και διακίνησης αίματος και παραγώγων, καθώς και την τήρηση του Εθνικού Μητρώου Εθελοντών Αιμοδοτών.

Το ερώτημα για το υπάρχουν σύστημα και το κόστος

Η μετάβαση, ωστόσο, δεν γίνεται χωρίς προβληματισμούς. Τον Μάιο του 2026, ο Σύλ-

λογος Εργαζομένων του Εθνικού Κέντρου Αιμοδοσίας είχε εκφράσει δημόσια αντιρρήσεις για τον σχεδιασμό της ψηφιακής αναβάθμισης των υπηρεσιών αιμοδοσίας, θέτοντας ερωτήματα σχετικά με τη συμμετοχή του ΕΚΕΑ, την αξιοποίηση των ήδη διαθέσιμων πληροφοριακών υποδομών και το κόστος του έργου.

Σύμφωνα με το δελτίο Τύπου του Συλλόγου, οι συμβάσεις για την αναβάθμιση των πληροφοριακών συστημάτων των νοσοκομειακών υπηρεσιών, συνολικού ύψους περίπου 14 εκατ. ευρώ, είχαν υπογραφεί τον Μάρτιο του 2026. Οι εργαζόμενοι υποστήριξαν ότι υπήρχε ήδη ενιαίο πληροφοριακό σύστημα που είχε προμηθευτεί το ΕΚΕΑ και έθεσαν ζήτημα πιθανής επικάλυψης των έργων. Πρόκειται για τις θέσεις του Συλλόγου, οι οποίες πρέπει να εξετάζονται σε συνάρτηση με τις επίσημες διευκρινίσεις των αρμόδιων φορέων.

Το ζήτημα έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς η ψηφιακή αναβάθμιση μιας τόσο κρίσιμης υπηρεσίας δεν αξιολογείται μόνο με βάση την τεχνολογική της δυνατότητα, αλλά και με βάση την αποτελεσματικότητα, το κόστος και την οργανωτική λειτουργία της. Το ζήτη-

μενο είναι οι νέες υποδομές να δημιουργούν συμπληρωματικά, να εξασφαλίζουν ασφαλή ανταλλαγή δεδομένων και να ενισχύουν τον συντονισμό, χωρίς να δημιουργούν νέα προβλήματα στην καθημερινή εργασία των υπηρεσιών. Παράλληλα, η προστασία των προσωπικών δεδομένων αποτελεί βασική προϋπόθεση. Τα στοιχεία αιμοδοτών και ασθενών είναι ευαίσθητα και η διαχείρισή τους πρέπει να γίνεται με αυστηρή τήρηση της νομοθεσίας και των κανόνων ασφαλείας. Η κεντρική συγκέντρωση πληροφοριών δεν συνεπάγεται ανεξέλεγκτη πρόσβαση σε αυτές, αλλά απαιτεί σαφείς αρμοδιότητες, ασφαλείς διαδικασίες και ελεγχόμενη χρήση.

Η τεχνολογία δεν αντικαθιστά τον εθελοντή αιμοδότη

Παρά τις δυνατότητες που προσφέρει η ψηφιακή διασύνδεση, ένας παράγοντας παραμένει αναντικατάστατος, αυτός της εθελοντικής προσφοράς αίματος. Κανένα πληροφοριακό σύστημα δεν μπορεί να δημιουργήσει νέες μονάδες αίματος όταν οι ανάγκες αυξάνονται. Μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη αξιοποίηση των υπαρχόντων αποθεμάτων, να διευκολύνει τον προγραμματισμό και να υποστηρίξει τη συνεργασία των νοσοκομείων, αλλά η επάρκεια εξαρτάται τελικά από τη συμμετοχή των πολιτών και τη σταθερή λειτουργία των υπηρεσιών αιμοδοσίας. Για τη Θεσσαλία, όπου τα νοσοκομεία της Λάρισας, του Βόλου, των Τρικάλων και της Καρδίτσας καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα αναγκών, η επιτυχία του εγχειρήματος θα κριθεί από το αποτέλεσμα στην καθημερινή περίθαλψη. Το κρίσιμο ζητούμενο είναι να περιοριστούν οι καθυστερήσεις, να υπάρχει καλύτερη εικόνα των διαθέσιμων μονάδων και να αξιοποιείται με ασφάλεια κάθε προσφορά αίματος.

Το επόμενο διάστημα θα δείξει πώς θα εφαρμοστεί στην πράξη το νέο σύστημα και πότε θα ενεργοποιηθεί πλήρως σε κάθε νοσοκομείο της Θεσσαλίας. Το ακριβές χρονοδιάγραμμα για τις πέντε νοσοκομειακές δομές της περιοχής δεν προκύπτει από τις διαθέσιμες πληροφορίες. Η νέα εποχή στην αιμοδοσία, επομένως, δεν αφορά μόνο την ψηφιοποίηση των αρχείων. Αφορά τη δυνατότητα να οργανωθεί καλύτερα ένα εθνικό δίκτυο που διαχειρίζεται ένα πολύτιμο και αναντικατάστατο αγαθό. Για τους ασθενείς που περιμένουν μια μετάγγιση, το πραγματικό αποτέλεσμα θα είναι αν το αίμα που χρειάζονται μπορεί να εντοπιστεί, να ελεγχθεί και να φτάσει με ασφάλεια εκεί όπου απαιτείται.

Η έγκαιρη αξιολόγηση των διαταραχών κατάποσης και ομιλίας και η εξατομικευμένη, διεπιστημονική αποκατάσταση μπορούν να ενισχύσουν την ασφάλεια, την αυτονομία και την ποιότητα ζωής του ασθενούς, βοηθώντας τον να επιστρέψει σταδιακά σε βασικές καθημερινές δραστηριότητες, όπως το φαγητό και η ουσιαστική επικοινωνία

Γράφει η **Διεπιστημονική ομάδα ANIMUS**



ΑΠΟ ΤΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Αποκατάσταση διαταραχών κατάποσης και ομιλίας

Η έγκαιρη διάγνωση, η εξατομικευμένη θεραπεία και ο ρόλος της διεπιστημονικής ομάδας στην επιστροφή του ασθενούς στην καθημερινότητα

Το να καταπίνουμε μια γουλιά νερό, να μασάμε μια τροφή ή να προφέρουμε μια λέξη είναι λειτουργίες που πραγματοποιούνται καθημερινά, σχεδόν μηχανικά. Όταν όμως ένας νευρολογικός τραυματισμός, ένα αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, μια νόσος ή άλλη ιατρική κατάσταση διαταράξει αυτούς τους σύνθετους μηχανισμούς, ακόμη και οι πιο απλές καθημερινές πράξεις μπορεί να αποκτήσουν σημαντικό βαθμό δυσκολίας.

Οι διαταραχές κατάποσης και ομιλίας αποτελούν ένα συχνό και ιδιαίτερα σημαντικό πεδίο της αποκατάστασης. Δεν επηρεάζουν μόνο την επικοινωνία ή την απόλαυση ενός γεύματος. Μπορούν να συνδέονται με τον κίνδυνο εισρόφησης, την ανεπαρκή πρόσληψη τροφής και υγρών, την απώλεια βάρους, την κοινωνική απομόνωση και τη συνολική επιβάρυνση της ποιότητας ζωής.

Η σύγχρονη προσέγγιση δίνει έμφαση στην έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων, στη λεπτομερή αξιολόγηση και στον σχεδιασμό ενός θεραπευτικού προγράμματος που ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε ασθενούς.

Δυσφαγία: όταν η κατάποση παύει να είναι αυτόνομη

Η κατάποση είναι μια σύνθετη διαδικασία που απαιτεί τον ακριβή συντονισμό πολλών μυών και νευρολογικών μηχανισμών. Η δυσφαγία μπορεί να εμφανιστεί όταν ένας ή περισσότεροι από αυτούς τους μηχανισμούς δεν λειτουργούν αποτελεσματικά.

Μπορεί να παρατηρηθεί, μεταξύ άλλων, μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, σε νευροεκφυλιστικές και νευρομυϊκές παθήσεις,

μετά από κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις ή σε άλλες καταστάσεις που επηρεάζουν τη λειτουργία του νευρικού και μυϊκού συστήματος.

Τα σημάδια δεν είναι πάντοτε εύκολο να αναγνωριστούν. Ο βήχας κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά το γεύμα, η συχνή ανάγκη για καθάρια του λαϊμού, η αλλαγή στη χροιά της φωνής μετά την κατάποση, η δυσκολία στη μάσηση, η παρατεταμένη διάρκεια των γευμάτων ή η αίσθηση ότι η τροφή παραμένει στον λαιμό αποτελούν ενδείξεις που χρειάζονται αξιολόγηση.

Ιδιαίτερα σημασία έχει η πιθανότητα εισρόφησης, δηλαδή η είσοδος τροφής ή υγρών στους αεραγωγούς. Σε ορισμένες περιπτώσεις η εισρόφηση μπορεί να συμβαίνει χωρίς έντονο βήχα, γεγονός που καθιστά ακόμη σημαντικότερη την κλινική εκτίμηση από εξειδικευμένο επαγγελματία.

Η σωστή διάγνωση καθορίζει την αποκατάσταση

Η αντιμετώπιση δεν μπορεί να είναι ίδια για όλους. Το πρώτο βήμα είναι η ολοκληρωμένη αξιολόγηση της λειτουργίας της κατάποσης και της επικοινωνίας. Ο λογοθεραπευτής εξετάζει παραμέτρους όπως η κινητικότητα και ο συντονισμός των δομών του στόματος, η μάσηση, η διαχείριση των εκκρίσεων, η κατάποση διαφορετικών υφών και η ασφάλεια κατά τη σίτιση. Ανάλογα με την περίπτωση, μπορεί να απαιτηθεί περαιτέρω εξειδικευμένος έλεγχος, ώστε να εντοπιστεί με μεγαλύτερη ακρίβεια το σημείο και ο μηχανισμός της δυσκολίας. Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης αποτελούν τη βάση για τη δημιουργία ενός εξατομικευμένου πλάνου αποκατάστασης. Οι παρεμβάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν θεραπευτικές ασκήσεις, τεχνικές κατάποσης,

εκπαίδευση σε ασφαλέστερες στρατηγικές σίτισης και προσαρμογές στη σύσταση των τροφών ή των υγρών, όταν αυτό κρίνεται απαραίτητο.

Στόχος δεν είναι απλώς να «καταπίνει καλύτερα» ο ασθενής, αλλά να επιτευχθεί όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ασφάλεια, αποτελεσματικότητα και λειτουργικότητα στην καθημερινή ζωή.

Η ομιλία και η επικοινωνία στο επίκεντρο

Εξίσου σημαντικό κεφάλαιο της αποκατάστασης αφορά τις διαταραχές της ομιλίας και της επικοινωνίας. Ένας ασθενής μπορεί να αντιμετωπίζει δυσκολία στην άρθρωση, στη ροή ή στην ένταση της ομιλίας, στον συντονισμό των κινήσεων που απαιτούνται για την παραγωγή λόγου ή, σε ορισμένες περιπτώσεις, στην κατανόηση και στην έκφραση της γλώσσας.

Οι συνέπειες συχνά είναι βαθύτερες από την αδυναμία καθαρής εκφοράς μιας λέξης. Η επικοινωνία αποτελεί βασικό στοιχείο της αυτονομίας και της κοινωνικής συμμετοχής. Η δυσκολία να εκφραστεί μια ανάγκη, να γίνει μια τηλεφωνική συνομιλία ή να συμμετάσχει κάποιος σε μια οικογενειακή συζήτηση μπορεί να οδηγήσει σε απογοήτευση, ανασφάλεια και περιορισμό των κοινωνικών επαφών.

Ο λογοθεραπευτική παρέμβαση προσαρμόζεται στο είδος της διαταραχής και στους λειτουργικούς στόχους του κάθε ανθρώπου. Μπορεί να περιλαμβάνει ασκήσεις και τεχνικές για τη βελτίωση της άρθρωσης, της φωνής, της αναπνοής και της επικοινωνιακής αποτελεσματικότητας. Όταν η προφορική επικοινωνία είναι ιδιαίτερα περιορισμένη, μπορούν να αξιοποιηθούν και εναλλακτικοί

ή επαυξητικοί τρόποι επικοινωνίας.

Μια ομάδα ειδικών, ένας κοινός στόχος
Η αποκατάσταση των διαταραχών κατάποσης και ομιλίας δεν πραγματοποιείται απομονωμένα από τη συνολική κατάσταση του ασθενούς. Σε αρκετές περιπτώσεις απαιτείται η συνεργασία διαφορετικών ειδικοτήτων.

Ο ιατρός, ο λογοθεραπευτής, ο διαιτολόγος, ο φυσικοθεραπευτής, ο εργοθεραπευτής και το νοσηλευτικό προσωπικό μπορούν, ανάλογα με το περιστατικό, να συμμετέχουν σε ένα κοινό θεραπευτικό πλάνο. Η διεπιστημονική προσέγγιση επιτρέπει να λαμβάνονται υπόψη όχι μόνο η κατάποση και η ομιλία, αλλά και η κινητικότητα, η θρέψη, η αναπνευστική λειτουργία, η γνωστική κατάσταση και ο βαθμός αυτονομίας του ασθενούς. Σημαντικός κρίκος αυτής της διαδικασίας είναι και η οικογένεια. Η κατάλληλη ενημέρωση και εκπαίδευση των φροντιστών μπορεί να συμβάλει στην ασφαλέστερη εφαρμογή των οδηγιών στο σπίτι και στη συνέχιση της θεραπευτικής προσπάθειας έξω από το πλαίσιο της συνεδρίας. Η πραγματική πρόοδος δεν περιορίζεται στις επιδόσεις μέσα στο θεραπευτικό περιβάλλον. Αποτυπώνεται κυρίως στην καθημερινότητα: όταν ένας άνθρωπος μπορεί να ολοκληρώσει με μεγαλύτερη ασφάλεια ένα γεύμα, να πει ένα ποτήρι νερό, να εκφράσει αυτό που χρειάζεται ή να συμμετέχει ξανά σε μια συζήτηση.

Η διάρκεια και η έκταση της αποκατάστασης διαφέρουν σημαντικά. Η αιτία και η βαρύτητα της διαταραχής, η γενικότερη κατάσταση υγείας, η ανταπόκριση στη θεραπεία και η συνέπεια στην εφαρμογή των οδηγιών αποτελούν παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την πορεία.

Οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS στα Village Cinemas του Fashion City Outlet, σε μια έξοδο που απέδειξε πως η συμπερίληψη βρίσκεται στις μικρές, καθημερινές στιγμές

ΚΔΗΦ ANIMUS

Μια βραδιά στο σινεμά, με τη δύναμη της παρέας



Ρεπορτάζ
Λόλα Γάτσιου

Μια διαφορετική βραδιά, γεμάτη εικόνες, παρέα και όμορφες στιγμές, είχαν την ευκαιρία να ζήσουν οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS, οι οποίοι βρέθηκαν στα Village Cinemas του Fashion City Outlet για να παρακολουθήσουν μια κινηματογραφική προβολή.

Μακριά από το καθημερινό πρόγραμμα της δομής, οι ωφελούμενοι βγήκαν για μια ακόμη φορά στην πόλη, έχοντας δίπλα τους το προσωπικό του ΚΔΗΦ ANIMUS, και μοιράστηκαν μια εμπειρία που για πολλούς ανθρώπους αποτελεί μια απλή, καθημερινή επιλογή. Μια έξοδος με την παρέα, μια ταβία στον κινηματογράφο, λίγες ώρες ψυχαγωγίας και η χαρά του να βρίσκεσαι μαζί με ανθρώπους που γνωρίζεις και αγαπάς. Κι όμως, πίσω από αυτή την απλή εικόνα υπάρχει κάτι πολύ περισσότερο.

Για έναν άνθρωπο με αναπηρία, το να οργανώσει μια έξοδο στον κινηματογράφο δεν είναι πάντοτε τόσο αυτόνομο. Η μετακίνηση, η πρόσβαση, η ανάγκη για κατάλληλη υποστήριξη και η ασφάλεια είναι παράγοντες που μπορούν να κάνουν μια φαινομενικά απλή δραστηριότητα περισσότερο απαιτητική.

Γι' αυτό και η συγκεκριμένη έξοδος αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Η μετακίνηση με τα οχήματα της δομής, η συνοδεία από το προσωπικό και η φροντίδα ώστε όλη η διαδικασία να πραγματοποιηθεί σε ένα ασφαλές και



κατάλληλα οργανωμένο περιβάλλον έδωσαν στους ωφελούμενους τη δυνατότητα να απολαύσουν τη βραδιά χωρίς εμπόδια.

Το σημαντικό, όμως, δεν ήταν μόνο ότι πήγαν κινηματογράφο. Ήταν ότι πήγαν μαζί. Η παρέα αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι της κοινωνικής ζωής κάθε ανθρώπου. Η συζήτηση, το γέλιο, η κοινή εμπειρία, η προσμονή πριν από μια έξοδο και η συζήτηση μετά από αυτήν είναι στοιχεία που δημιουργούν σχέσεις και ενισχύουν την αίσθηση του ανήκειν.

Μέσα από τέτοιες δράσεις, η καθημερινότητα των ωφελούμενων ανοίγει προς την κοινωνία. Οι δραστηριότητες δεν περιορίζονται στον χώρο της δομής, αλλά μεταφέρονται σε πραγματικά περιβάλλοντα της πόλης, εκεί όπου όλοι έχουν δικαίωμα να βρίσκονται, να ψυχαγωγούνται και να συμμετέχουν.

Αυτό είναι και ένα από τα ουσιαστικά μηνύματα που αναδεικνύονται μέσα από τη συγκεκριμένη δράση του ΚΔΗΦ ANIMUS. Η συμπερίληψη δεν αφορά μόνο την πρόσβαση σε υπηρεσίες φροντίδας και υποστήριξης. Αφορά και την πρόσβαση στην ίδια τη ζωή.

Σημαίνει ότι ένας άνθρωπος με αναπηρία μπορεί να έχει δικαίωμα στη διασκέδαση, στην έξοδο, στην παρέα, στον ελεύθερο χρόνο και στις εμπειρίες που όλοι θεωρούμε δεδομένες. Και εδώ η έννοια της αυτονομίας αποκτά ένα διαφορετικό, πιο ουσιαστικό περιεχόμενο. Αυτονομία δεν



σημαίνει απαραίτητα ότι κάποιος κάνει τα πάντα χωρίς βοήθεια. Σημαίνει ότι μπορεί να συμμετέχει, να επιλέγει, να βρίσκεται σε ένα περιβάλλον που του επιτρέπει να εκφράζεται και να απολαμβάνει μια δραστηριότητα με τον δικό του τρόπο, έχοντας την υποστήριξη που χρειάζεται. Η παρουσία του προσωπικού, επομένως, δεν λειτουργεί ως περιορισμός της αυτονομίας.

Αντίθετα, δημιουργεί τις προϋποθέσεις για να γίνει αυτή εφικτή. Με ενσυναίσθηση, γνώση των αναγκών κάθε ανθρώπου και σεβασμό στην προσωπικότητά του, η υποστήριξη μετατρέπεται σε γέφυρα προς περισσότερες εμπειρίες και περισσότερες δυνατότητες συμμετοχής.

Η βραδιά στα Village Cinemas ήταν, με αυτόν τον τρόπο, κάτι περισσότερο από μια κινηματογραφική έξοδο. Ήταν μια ακόμη αφορμή για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS να βρεθούν έξω από τη δομή, να κινηθούν στην πόλη, να μοιραστούν χρόνο με την παρέα τους και να δημιουργήσουν μια κοινή ανάμνηση.

Η κοινωνική ένταξη δεν χιζείται μόνο μέσα από μεγάλες δράσεις και σημαντικές πρωτοβουλίες. Χιζείται και μέσα από εκείνες τις μικρές στιγμές που μοιάζουν ασήμαντες, αλλά στην πραγματικότητα έχουν μεγάλη αξία. Ένα εισιτήριο κινηματογράφου. Μια θέση στην αίθουσα. Μια ταινία που ξεκινά. Ένα χαμόγελο. Μια συζήτηση με την παρέα. Η επιστροφή στο σπίτι μετά από μια όμορφη βραδιά.



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!

