

ΕΝΘΕΤΟ ΥΓΕΙΑΣ 36 ΣΕΛΙΔΕΣ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Το ΚΔΗΦ ANIMUS γιόρτασε την Παγκόσμια Ημέρα Εργοθεραπείας με μια ομαδική κατασκευή, μέσα από την οποία οι ωφελούμενοι εξάσκησαν τη λεπτή κινητικότητα, τον συντονισμό, τη συγκέντρωση και τις αισθήσεις τους



Γύρω-γύρω όλοι στη μέση ο Μανώλης

Ο δήμαρχος Τερμπών «παίζει το παιχνίδι» της αναζήτησης της καλύτερης επένδυσης, όταν ο ίδιος έχει ήδη επιλέξει ποια επένδυση θέλει

ΣΕΛ. 6-7

Πολιτεία

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΚΥΡΙΑΚΗ 1 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 55

Θεσσαλών

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 1 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 55

Θεσσαλών

1ο ΔΙΕΘΝΕΣ
ΦΕΣΤΙΒΑΛ
ΚΩΜΩΔΙΑΣ

Τα Τρίκαλα γίνονται διεθνές σημείο συνάντησης

Στοιχείμα η καθιέρωση ενός νέου πολιτιστικού θεσμού για την πόλη

ΣΕΛ. 10-11



ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ ΧΩΡΙΣ
ΕΙΔΙΚΟ ΦΟΡΟ

Αντίστροφη μέτρηση για το myDiesel

Από σήμερα οι δικαιούχοι αγρότες θα μπορούν να αγοράζουν πετρέλαιο κίνησης με ψηφιακό κουπόνι και QR code, εξασφαλίζοντας τη φορολογική ελάφρυνση απευθείας στο πρατήριο

ΣΕΛ. 27

**ΠΡΙΝ ΤΑ... ΓΚΑΖΙΑ ΣΤΟ ΜΑΚΡΥΧΩΡΙ
ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΛΑ**

An aerial photograph of a multi-lane highway interchange. A large white truck is stuck in a traffic jam on the left side of the road. The truck is white with a blue logo on its side. The road is asphalt and has white lane markings. There are green trees and bushes along the sides of the road. In the background, there are some buildings and a parking lot. The sky is blue with some white clouds. The text 'Αντε και σε... καλή Μεριά' is overlaid on the image in a large, white, bold font with a black outline.

**Αντε και
σε... καλή
Μεριά**

Με πρόταγμα μία επενδυτική πρόταση από μία εταιρεία χωρίς... τζίρο και δραστηριότητα στον μηχανοκίνητο αθλητισμό και χωρίς την παραμικρή διασφάλιση ενός επαρκώς μελετημένου, οικονομικά τεκμηριωμένου και πολεοδομικά εφικτού επιχειρηματικού πλάνου, ο Δήμος Τεμπών «σπρώχνει» να δεσμεύσει μια προνομιούχα δημοτική έκταση για τέσσερις δεκαετίες

ΣΕΛ. 4-5

KINH-SH MASDAR

Το Αμπου Ντάμπι ήρθε Θεσσαλία

Στρατηγική επένδυση της Masdar στο φωτοβολταϊκό «πάρκο» στην Σκοπιά Φαρσάλων

ΣΕΛ. 12-13

ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ ΤΑ FRANCHISE

Το σούπερ μάρκετ

της γειτονιάς

**Η ανάπτυξη των καταστημάτων
γειτονιάς μέσω δικαιοχρήσης
αλλάζει τον χάρτη της τοπικής
αγοράς – Οι επενδύσεις
και τα πλεονεκτήματα για
τους καταναλωτές
και τους συνεργάτες**

ΣΕΛ. 18-19

ΘΑΝΟΣ ΓΩΓΟΣ

**Ο πολιτισμός
να είναι
προσβάσιμος
σε όλους**

“

“Η Λογοτεχνική
Γωνία ζωντανός
πολιτιστικός πυρήνας
της Λάρισας”



ΣΕΛ. 15-16-17

ΣΑΝ ΣΗΜΕΡΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ
1 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026Κοσμάς, Δαμιανός, Δαμιανή
Ανάργυρος, Ανάργυρη, Αναργυρούλα
Δαβίδ, Δαυίδ ΔιόνυσοςΑγίων Κοσμά και Δαμιανού των Αναργύρων,
Οσίου Δαβίδ του Γέροντος εν Ευβοία,
Οσιομάρτυρος Διονυσίου19 Ημέρες Ακτιβισμού
κατά της Παιδικής Κακοποίησης
Διεθνής Ημέρα Ενημέρωσης
για το Σύνδρομο Λένοξ-Γκαστό
Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού
Ημέρα Διεμφυλικών (Τρανς) Γονέων
Παγκόσμια Ημέρα Αυστηράς Χορτοφαγίας
Παγκόσμια Ημέρα Ξινόμαυρου
Πανελλήνια Ημέρα Δωρεάς
Οργάνων και Μεταμοσχεύσεων

1755

Καταστροφικός σεισμός πλήττει την
Πορτογαλία, με αποτέλεσμα να χάσουν
τη ζωή τους 90.000 άνθρωποι ή το 1/3
του πληθυσμού της χώρας

1903

Η «Ορέστεια» του Αισχύλου ανεβαίνει
στο Βασιλικό Θέατρο Αθηνών
για πρώτη φορά στη Δημοτική

1920

Εκλογική ήττα του Ελευθέριου Βενιζέλου,
που φεύγει απογοητευμένος
απ' την Ελλάδα.

1940

Ο υπολοχαγός Αλέξανδρος Διάκος,
προσπαθώντας να ανακαταλάβει ύψωμα,
πίπτει επί του πεδίου της μάχης.

1940

Ο Κωστής Παλαμάς γράφει το ποίημα
«Στη Νεολαία μας», τρεις ημέρες μετά την
κήρυξη του Ελληνοϊταλικού ΠολέμουΠολιτεία
ΘεσσαλώνΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ
Αχιλλέας Αθ. ΝταβέληςΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Πάνος ΠληκαδήςΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ
Τάσος ΚουρκούμπαςΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ «21Admedia»,
Ελ. Βενιζέλου 109, 41221 Λάρισα,
τηλ. 2411800900,Συνδρομές / Διαφημίσεις
sales@21admedia.grΑπαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική ή
μερική, η διασκευή ή απόδοση περιεχομένου της έκδοσης
με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό ή άλλο,
χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη.

2η σελίδα

FORMedia.gr
ΑΜΕΣΗ
ΕΓΚΥΡΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Πολιτεία

Θεσσαλών

«27+26 Ίχνη χειρός για ένα Μουσείο»



Το Λαογραφικό Ιστορικό Μουσείο Λάρισας – Γιώργος και Λένα Γουργιώτη διοργανώνει σήμερα Κυριακή 1 Νοεμβρίου 2026, στις 11:30, ξενάγηση στην έκθεση «27+26 Ίχνη χειρός για ένα Μουσείο», με τις επιμελήτριες της έκθεσης, Ίρις Κρητικού και Φανή Καλοκαιρινού. Μέσα από την περιήγηση στην έκθεση, οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τη μουσειακή συλλογή μέσα από μια νέα οπτική, διερευνώντας τον τρόπο με τον οποίο τα αντικείμενα της λαϊκής παράδοσης αποκτούν νέες σημασίες όταν αλληλεπιδρούν με έργα σύγχρονης τέχνης. Τα 27 λαογραφικά αντικείμενα και τα 26 σύγχρονα έργα συγκροτούν ένα πεδίο συνάντησης ανάμεσα στην υλική πολιτιστική κληρονομιά και τη σύγχρονη δημιουργία, αναδεικνύοντας τη σημασία της χειρωνακτικής εργασίας, της τεχνικής γνώσης και της δημιουργικής συνέχειας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

www.formediaradio.gr

FORMedia RADIOΦΩΝΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ!			Radio 99,8
08:00 10:00	ΟΛΑ ΠΑΙΖΟΥΝ με τη Σμάρω Γεωργίου Η μουσική ξεκινάει δυνατά, με ρυθμό και θετική διάθεση!		🎵
10:00 12:00	NON PAPER με τον Τάσο Κουρκούμπα Ακτιβική επικαιρότητα, σχόλιο και παρασκήνιο... χωρίς φίλτρα!		📄
12:00 14:00	Ennitime is a good time με την Έννη Λεβέντη & τον Κώστα Ανέστη Η πιο fun ενημέρωση της ημέρας, με χιούμορ, συνεντεύξεις και καλή παρέα!		😊
14:00 16:00	COLPO GROSSO με τον Χρήστο Ευθυμίου Αθλητικά νέα, μεταγραφές, παρασκήνια και... μεγάλα παιχνίδια!		⚽
16:00 18:00	Τελευταίο Θρανίο με τον Βασίλη Μηνά Η πιο χαλαρή ζώνη της ημέρας με μουσική, ιστορίες και σχολιασμό!		📚
18:00 20:00	Back to the Hits με τον Λάζαρο Τζίκα Επιστροφή στις μεγαλύτερες επιτυχίες που αγαπήσαμε!		🎧
20:00 08:00	ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΕΚΠΟΜΠΩΝ Ακούστε ξανά τις αγαπημένες σας εκπομπές όλη τη νύχτα!		🔄

Η μουσική μας,
η παρέα μας,
κάθε μέρα!ΑΚΟΥΣΕ **LIVE**
www.formediaradio.gr



Ομπρελοφόροι

Στην παρέλαση της Λάρισας έβλεπε κανείς τα παιδιά να παρελαύνουν στη βροχή, τους επισήμους επίσης να βρέχονται σε ένδειξη συμπαράστασης και αρκετούς καθηγητές-συνοδούς των σχολείων να βηματίζουν κρατώντας ομπρέλα. Το παράδειγμα του δασκάλου που λέμε...

Γύρισμα

Η ανάρτηση του Δημήτρη Κουρέτα να διεξαχθεί κανονικά έστω και υπό βροχή η μαθητική παρέλαση στη Λάρισα, τον έφερε στο στόχαστρο πολλών το βράδυ της Τρίτης. Ο Περιφερειάρχης πάντως το «γύρισε» το κλίμα την επόμενη μέρα, καλώντας τους επισήμους εκτός τέντας στη βροχή, όπως και τα παιδιά.

Υπό βροχή

Στα social καφενεΐα πάντως, άνοιξε μεγάλη κουβέντα για τις παρελάσεις. Τόσο που κάποιοι θυμήθηκαν ότι παρέλαση της 28ης Οκτωβρίου υπό βροχή διεξήχθησαν και πριν δέκα χρόνια επί εποχής Αγοραστού.

«Που υπηρέτησες;»

Κόντρα στα social φυσικά και είχε και ο Κουρέτας. «Εσύ θα είσαι στη βροχή ή θα κάθεσαι στην τέντα σου και θα κάνεις τον επίσημο εις βάρος της υγείας των παιδιών μας. Οι νεκροί θα τιμηθούν από τον στρατό άλλωστε. Αλλά μιλώντας για πατριωτισμό αλήθεια εσύ που υπηρέτησες κ. Κουρέτα;» του γράφει ένας.

«Σιγά την κάλτσα»

Κάτι τέτοια είναι βούτυρο στο ψωμί του Περιφερειάρχη. «Ελα τώρα. Σιγά μη σκίσεις καμιά κάλτσα. Εγώ υπηρέτησα για 20 μήνες, 600 χιλιόμετρα μακριά από εκεί που ζούσα. Για πες όμως εσύ, τι ΕΣΟ ήσουν; Που υπηρέτησες;...» απάντησε ο Κουρέτας.

Υψηλοί τόνοι

Σε άλλο επίπεδο ανέβηκε η αντιπαράθεση μεταξύ δημοτικής αρχής και «Συμπαράταξης» στον Δήμο Λαρισαίων. «Μικροπολιτική» καταγγέλει η μία πλευρά, «τραμπισμό» καταλογίζει η άλλη. Και να σκεφτείς ότι οι αυτοδιοικητικές εκλογές είναι σε δύο χρόνια...

Συνέδριο

Συνέδριο για τη δημοσιογραφία στην περιφέρεια. διοργανώνει το σαββατοκύριακο στην Καλαμπάκα κάποια... Ένωση Συντακτών Επαρχιακού Τύπου. Στη λύστα των ομιλητών περιλαμβάνονται από συνταγματάρχης και ταξίαρχος μέχρι και μητροπολίτης. Κάτι τέτοια είδαν και -στην φερόμενη ως συνδιοργανώτρια- Περιφέρεια Θεσσαλίας και κάλεσαν τα τοπικά Μέσα να αγνοήσουν το σχετικό δελτίο Τύπου.

Παρεάκι

Ενας υψηλόβαθμος αστυνομικός μπορεί να συγχωνώζεται και μάλιστα δημόσια, με πρόσωπα που αντιμετωπίζουν δικαστικές περιπέτειες. Στον Βόλο μπορεί...

Δημοσκοπήση

Γκάλοπ που περιλαμβάνει ονόματα προσώπων, πιθανόν υποψηφίων με την ΕΛΑΣ, διεξάγη τις τελευταίες μέρες εταιρία δημοσκοπήσεων σε Μαγνησία και Τρίκαλα. Στον Βόλο μάλιστα υπήρξαν και ενοχλήσεις προσώπων που συμπεριλαμβάνονται στο σχετικό ερωτηματολόγιο, με πρώτη τη Μαρίνα Χρυσοβελώνη η οποία αναμένεται να ορκιστεί προσεχώς βουλευτής ΣΥΡΙΖΑ μόλις παραδώσει ο Αλέξανδρος Μείκόπουλος.

Ονόματα

Μαζί με τον -κατά δήλωσή δική του- «λίγο ακόμα βουλευτή» Μείκόπουλο και τη Χρυσοβελώνη, στο ερωτηματολόγιο περιλαμβάνονται ακόμη η αν. τομεάρχης κοινωνικής πολιτικής του κόμματος Φανή Κουντούρη, ο νεολαίος, γνωστός από το «και στα δικά μας» για τα γεγονότα στη Γαλλία, Πάνος Λαμπρινίδης-Στάχτος, η πρώην συντονίστρια της νομαρχιακής του ΣΥΡΙΖΑ, Βανέσσα Κατσαρδή, ο αντιπεριφερειάρχης Γιάννης Αναστασίου και ο επικεφαλής της μείζονος αντιπολίτευσης στον Δήμο Βόλου, Νίκος Παπαπέτρος.

Μουσάτος

Υπάρχει το μούσι και το... «μούσι». Αν είσαι μουσάτος εις διπλούν θα έχεις πρόβλημα.

Απαρατηρήτα...

Από τη συντακτική ομάδα του Δημοσιογραφικού Οργανισμού 21admedia

Εκπληξη

Την ίδια ώρα στα Τρίκαλα, η λίστα της δημοσκοπήσης «έβαλε φωτιά» στους Τσιπρικούς, καθώς περιλαμβάνει και το όνομα-έκπληξη της ΠΑΣΟΚοθρεμμένης, χωρικής αντιπεριφερειάρχη, Χρύσας Νυντή. Μαζί της στη σχετική ονοματολογία εμφανίζονται η Μαρίνα Κοντοτόλη, η Παναγιώτα Δριτσέλη, ο Σωτήρης Τσουκαρέλης, η Βάσω Σιμορέλη και ο Γιάννης Χάιδος.



Μπουζούκια

Γνωστός Λαρισαίος, με ιδιαίτερα ανεβασμένη την κοινωνική του εικόνα τελευταία, πλασάρει συνεχώς το «πρόσωπο» και τις «άκρες» του στην Αθήνα. Κάποιοι πισιρικάδες της Λάρισας πάντως, που τον πέτυχαν προσφάτων σε αθηναϊκή πίστα τον προσκάλεσαν στο τραπέζι τους, βλέποντας τον στην ουρά...

Επιστροφή

Τον δρόμο της επιστροφής στο ΠΑΣΟΚ φαίνεται να παίρνει ο Απόστολος Παπατόλιας. Ο πρώην νομάρχης και υποψήφιος Περιφερειάρχης Θεσσαλίας φέρεται να βρίσκεται σε ανοικτή γραμμή για μία θέση στο ψηφοδέλτιο.

Στοιχήματα

Δύο μήνες έμειναν για τη νέα χρονιά και το ενδιαφέρον αυξάνεται. Όχι πάντως για τις εκλογές. Μία βόλτα από συγκεκριμένα περιφερειακά καφέ της Λάρισας, και τα στοιχήματα δίνουν και παίρνουν για τις επιλογές του Θανάση Μαμάκου στις θέσεις των αντιδημάρχων.

Βιντεάκια

Ιδιαίτερα ανεβασμένος το τελευταίο διάστημα εμφανίζεται ο Θωμάς Παπαλιάγκας. Ο γνωστός Λαρισαίος δικηγόρος και αναπληρωτής γραμματέας Θεσμών και Διαφάνειας του ΠΑΣΟΚ όχι μόνο το έχει ρίξει στα βιντεάκια αλλά δείχνει να το έχει κιόλας.

Δέσμευση δημοτικής έκτασης 354,6 στρεμμάτων για 40 χρόνια χωρίς πλήρως τεκμηριωμένο επενδυτικό σχέδιο, με ερωτήματα για την οικονομική βιωσιμότητα, τη χρηματοδότηση και την πολεοδομική εφικτότητα του αυτοκινητοδρόμου στο Μακρυχώρι



ΠΡΙΝ ΤΑ... ΓΚΑΖΙΑ ΣΤΟ ΜΑΚΡΥΧΩΡΙ ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΛΑ

Αντε και σε... καλή Μεριά

Με πρόταγμα μία επενδυτική πρόταση από μία εταιρεία χωρίς... τζίρο και δραστηριότητα στον μηχανοκίνητο αθλητισμό και χωρίς την παραμικρή διασφάλιση ενός επαρκώς μελετημένου, οικονομικά τεκμηριωμένου και πολεοδομικά εφικτού επιχειρηματικού πλάνου, ο Δήμος Τεμπών «σπρώχνει» να δεσμεύσει μια προνομιούχα δημοτική έκταση για τέσσερις δεκαετίες

Πώς μια ιδέα για την αξιοποίηση δημοτικής γης μετατρέπεται σε διαγωνισμό με συγκεκριμένη κατεύθυνση προς την κατασκευή αυτοκινητοδρόμου, πριν αποσαφηνιστούν πλήρως οι δυνατότητες ανάπτυξης και το οικονομικό μέγεθος του εγχειρήματος; Η απόφαση του Δήμου Τεμπών να προχωρήσει στην προκήρυξη πλειοδοτικής δημοπρασίας για τη 40ετή μίσθωση ετών μίας έκτασης «φιλέτο» 354.569,85 τετραγωνικών μέτρων στη θέση «Μεριάς του Μακρυχωρίου αποκλειστικά για τη δημιουργία Μικτού Κέντρου Αθλητικών και Αναψυχικών Εγκαταστάσεων, με πυρήνα την κατασκευή και λειτουργία πρότυπου αυτοκινητοδρόμου, επανέφερε στο προσκήνιο την ανάγκη διαφάνειας και ουσιαστικής τεκμηρίωσης. Η εξέλιξη της υπόθεσης του «Μεριάς» στο Μακρυ-

χώρι, γνωστός και ως «πλάτωμα του Άη Γιώργη», δεν προέκυψε ξαφνικά. Αποτελεί τη συνέχεια αποτελέσματος μιας διαδικασίας που ξεκίνησε το 2024, συνεχίστηκε το 2025 και κατέληξε στις 12 Οκτωβρίου 2026 στην απόφαση της Δημοτικής Επιτροπής για τον καθορισμό των όρων της δημοπρασίας, που σε πρώτη φάση κυρίχθηκε άγωνα την περασμένη Πέμπτη και οδηγείται σε επαναληπτική την ερχόμενη. Το ερώτημα, ωστόσο, δεν είναι μόνο αν ο Δήμος έχει το δικαίωμα να αξιοποιήσει την περιουσία του. Είναι εάν, πριν δεσμεύσει μια τόσο μεγάλη δημοτική έκταση για τέσσερις δεκαετίες, έχει διασφαλίσει ότι η προτεινόμενη επένδυση είναι επαρκώς μελετημένη, οικονομικά τεκμηριωμένη, πολεοδομικά εφικτή και πραγματικά επωφελής για την τοπική κοινωνία.

Σεπτέμβριος 2024: Επενδυτική πρόταση στα... Λόγια

Στις 18 Σεπτεμβρίου 2024, κατά την 19η συνεδρίαση του Δημοτικού Συμβουλίου Τεμπών, συζητήθη-

κε ως 15ο θέμα η «Πρόθεση εκμίσθωσης δημοτικής έκτασης στη θέση “Μεριάς” στο Μακρυχώρι». Η συνεδρίαση πραγματοποιήθηκε παρουσία του δημάρχου Γιώργου Μανώλη, ο οποίος εισηγήθηκε το θέμα και αναφέρθηκε σε αίτημα της εταιρείας «Motorsport Race Μονομπρόσωπη ΙΚΕ» για την αξιοποίηση της έκτασης με τη δημιουργία αυτοκινητοδρόμου. Σύμφωνα με όσα καταγράφηκαν στα πρακτικά, η αρχική πρόταση αφορούσε δύο πεδία, περίπου 258 και 100 στρεμμάτων, τα οποία χωρίζονται από δρόμο. Ο δήμαρχος χαρακτήρισε την επένδυση ενδιαφέρουσα για την περιοχή και εισηγήθηκε στο Σώμα να εκφράσει θετική πρόθεση για την εκμίσθωση, καθώς θα επρόκειτο για ένα έργο μοναδικό στην περιοχή, το οποίο εκτός της ανάπτυξης που θα προσέφερε, θα δημιουργούσε και θέσεις εργασίας για τους δημότες. Όλα αυτά πάντως στη θεωρία, καθώς ο κ. Μανώλης παραδέχθηκε ότι είχε ζητήσει από την ενδιαφερόμενη πλευρά διευκρινίσεις σχετικά με το πώς... οραματίζεται την

υλοποίηση του σχεδίου. Όπως προκύπτει από την εισήγηση, οι συγκεκριμένοι όροι θα εξετάζονταν στη συνέχεια από τη Δημοτική Επιτροπή, σε συνεργασία με τη νομική υπηρεσία του Δήμου, με στόχο να εξασφαλιστούν τα μεγαλύτερα δυνατά οφέλη για τον Δήμο. Η χρονική αυτή ακολουθία έχει σημασία: το Δημοτικό Συμβούλιο κλήθηκε αρχικά να εγκρίνει μια θετική κατεύθυνση για την αξιοποίηση της έκτασης, ενώ οι κρίσιμοι όροι και οι αναλυτικές προϋποθέσεις της μίσθωσης παρέμεναν αντικείμενο μεταγενέστερης επεξεργασίας. Αυτό ακριβώς το σημείο ανέδειξε η αντιπολίτευση. Ο επικεφαλής της, Κώστας Κολλάτος, δήλωσε υπέρ των επενδύσεων που ωφελούν τον Δήμο και τους δημότες, έθεσε όμως ως προϋπόθεση την ύπαρξη βιώσιμου σχεδίου και συγκεκριμένων οικονομικών ή αντισταθμιστικών ωφελημάτων, καθώς τίποτε από αυτά δεν υπήρχε παρά μόνο το... όραμα του ενδιαφερόμενου. Από την πλευρά της, η Μαρία Κωστή διατύπωσε ακόμη πιο σαφείς επιφυλάξεις,

Ερωτήματα για το πραγματικό όφελος και τις εγγυήσεις προστασίας του Δήμου Τεμπών, καθώς η δημο-
πρασία ξεκινά με ετήσιο μίσθωμα 42.548,40 ευρώ, προβλέπει δωρεάν μίσθωμα για τους πρώτους 12 μήνες
και δυνατότητα λύσης της σύμβασης χωρίς αποζημίωση, εφόσον δεν εξασφαλιστούν οι απαιτούμενες
άδειες εντός τριετίας

Αναφέρθηκε στον παραδοσιακό χαρακτήρα των «Μεριάδων» ως εκτάσεων που εξυπηρετούσαν ανάγκες των τοπικών κοινωνιών και έθεσε ερωτή-
ματα για την όχληση, την κτηνοτροφική δραστηρι-
ότητα, την πρόσβαση και τις πιθανές επιπτώσεις σε άλλες χρήσεις γης. Αμφισβήτησε δε το κατά πόσο μια τέτοια επένδυση θα εξασφάλιζε πραγματικά οφέλη στους δημότες, επισημαίνοντας ότι οι εξει-
δικευμένες θέσεις εργασίας δεν είναι δεδομένο πως θα καλυφθούν από κατοίκους του Δήμου. Η ίδια δήλωσε ότι η δική της πλευρά ήταν αρνητική έως ότου υπάρξει μελέτη και συγκεκριμένα στοιχεία. Οι επιφυλάξεις αυτές δεν ήταν λεπτομέρειες μιας συ-
νηθισμένης συνεδρίασης. Αφορούσαν τον πυρήνα του ζητήματος: τη διάθεση μιας μεγάλης δημοτικής περιουσίας για δεκαετίες, χωρίς να έχει αποσαφ-
νιστεί πλήρως τι ακριβώς θα κατασκευαστεί, ποιο θα είναι το κόστος και ποια θα είναι η πραγματική απόδοση για την τοπική κοινωνία.

Απρίλιος 2025: Η έκταση αλλάζει, η κατεύθυνση παραμένει

Στις 29 Απριλίου του 2025, το Δημοτικό Συμ-
βούλιο επανήλθε στο θέμα, κατά την τακτική συ-
νεδρίασή του, με αντικείμενο την τροποποίηση της απόφασης 158/2024. Με την απόφαση 57/2025, το Σώμα εξέφρασε εκ νέου θετική πρόθεση εκ-
μίσθωσης των δύο εκτάσεων, αυτή τη φορά με διαφορετικά εμβαδά: 274.688,84 και 79.881,01 τετραγωνικά μέτρα, αντίστοιχα. Το συνολικό εμ-
βαδόν παρέμενε περίπου 354,6 στρέμματα, ενώ προβλεπόταν η εκμίσθωση μέσω δημοπρασίας για χρονικό διάστημα 40 ετών. Στην εισήγησή του ο δήμαρχος Τεμπών επικαλέστηκε και τη διαβού-
λευση που είχε πραγματοποιηθεί στις 2 Απριλίου 2025 στο «Αντλιοστάσιο» του Μακρυχωρίου. Στη συγκεκριμένη συνάντηση ο υποψήφιος επενδυτής αν και ήταν παρών, δεν μίλησε. Αντ' αυτού μίλησαν δικηγόρος και οικονομική σύμβουλος, περιγρά-
φοντας ωστόσο γενικά και θεωρητικά το πλάνο επένδυσης και τον αριθμό θέσεων εργασίας (10-12 άτομα). Έκαναν όμως αναφορά για μία επένδυση ύψους 5 εκατομμυρίων. Σημειώθηκε ωστόσο από παρόντες στη διαβούλευση γνώστες του αθλήματος ότι 5 εκατομμύρια, απαιτούνται μόνο για τη χάραξη της πίστας και την τοποθέτηση της κατάλληλης γόμας ασφαλείας για την ανάπτυξη υψηλών ταχυτήτων. Έστω κι έτσι η αλλαγή των εμβαδών αποτυπώθηκε στις αποφάσεις, όμως το βασικό ερώτημα παρέμεινε: σε ποιο βαθμό η δημοτική αρχή είχε πλέον στη διάθεσή της ολοκληρωμένη και τεκμηριωμένη εικόνα για το έργο που προκλήθηκε; Η θετική πρόθεση εκμίσθωσης δεν ισοδυναμεί με οριστική ανάθεση ούτε προδικάζει το αποτέλεσμα μιας νόμιμης δημοπρασίας. Ωστόσο, όταν μια συ-
γκεκριμένη χρήση επιανέχεται σταθερά ως βασικός προανατολισμός αξιοποίησης της έκτασης, είναι εύλογο να ζητούνται σαφείς απαντήσεις για τις προϋποθέσεις, τις εναλλακτικές δυνατότητες και τη σκοπιμότητα αυτής της επιλογής.

Οκτώβριος 2026: Η Δημοτική Επιτροπή καθορίζει τους όρους

Το επόμενο καθοριστικό βήμα έγινε στις 12 Οκτωβρίου, όταν η Δημοτική Επιτροπή του Δήμου Τεμπών συνεδρίασε για να καθορίσει τους όρους εκμίσθωσης των δύο δημοτικών εκτάσεων. Το θέμα συζητήθηκε ως πέμπτο στην ημερήσια διάταξη και οδήγησε στην απόφαση 214/2026, η οποία εγκρίθηκε κατά πλειοψηφία. Η απόφαση προβλέπει την εκμίσθωση συνολικής έκτασης 354.569,85 τ.μ. στη θέση «Μεριάς», για 40 χρόνια, με σκοπό την κατασκευή και λειτουργία μικτού κέντρου αθλητικών και αναψυκτικών εγκαταστάσεων, με βασικό στοιχείο το αυτοκινητοδρόμιο. Και σε αυτή τη συνεδρίαση, πάντως, καταγράφηκαν ουσια-

στικές αντιρρήσεις ως προς την πληρότητα και σοβαρότητα της πρότασης. Τέθηκαν μάλιστα από την αντιπολίτευση επισημάνσεις για τις σοβαρές δεσμεύσεις που περιλαμβάνει το σχέδιο των όρων για τον Δήμο, καταλογίζοντας στη δημοτική αρχή... πρεμιούρα να παραχωρήσει την έκταση χωρίς να έχει προηγουμένως εξετάσει μια ολοκληρωμένη επενδυτική πρόταση. Ακόμη πιο αποκαλυπτική για τις εκκρεμότητες που παρέμεναν ήταν η παρέμ-
βαση του αντιδημάρχου Περιβάλλοντος, Θανάση Ζησόπουλου. Ο ίδιος ζήτησε να διευκρινιστεί σε ποια έκταση θα μπορεί να ανεγείρει κτίρια ο μελ-
λοντικός μισθωτής και έθεσε ευθέως το ζήτημα της υποχρέωσης προσκόμισης επιχειρηματικού σχεδίου. Η παρέμβαση αυτή γεννά ένα εύλογο ερώτημα: εάν ακόμη και μέλος της δημοτικής αρχής ζητούσε διευκρινίσεις για το μέγεθος της δόμησης και την ύπαρξη επιχειρηματικού σχεδίου, πόσο ολοκλη-
ρωμένη ήταν η εικόνα που είχε διαμορφωθεί πριν από τον καθορισμό των όρων της δημοπρασίας; Οι ενστάσεις αυτές δεν αναιρούν το γεγονός ότι η από-
φαση εγκρίθηκε κατά πλειοψηφία. Αναδεικνύουν, όμως, ότι η πορεία προς τη δημοπράτηση δεν ήταν απαλλαγμένη από σοβαρές επιφυλάξεις, ακόμη και ως προς κρίσιμες παραμέτρους της επένδυσης.

Διαγωνισμός με συγκεκριμένη κατεύθυνση

Η διακήρυξη του Δήμου αφορά μια δημοτική έκταση περίπου 354,6 στρεμμάτων και περιγράφει ως βασική χρήση την κατασκευή και λειτουργία πρότυπου αυτοκινητοδρομίου. Γύρω από αυτό προβλέπονται συμπληρωματικές δραστηριότητες, όπως ξενοδοχεία, παραθεριστικά συγκροτήματα, εγκαταστάσεις glamping, αθλητικοί χώροι, χώροι εστίασης, συνεδριακές εγκαταστάσεις, θεματικά μουσεία, πάρκα αναψυχής και εγκαταστάσεις εκ-
παίδευσης στην κυκλοφοριακή αγωγή ή στη χρήση drones. Η περιγραφή αυτή δεν αφορά, επομένως, μια γενική πρόσκληση για οποιαδήποτε αξιοποίηση της δημοτικής γης. Προσανατολίζει εξαρχής τη χρή-
ση του ακινήτου προς ένα συγκεκριμένο μοντέλο ανάπτυξης, με κεντρικό στοιχείο το αυτοκινητοδρό-
μιο και συνοδευτικές τουριστικές και ψυχαγωγικές εγκαταστάσεις. Αυτό δεν αποδεικνύει από μόνο του ότι η διακήρυξη είναι παράνομη ή ότι ευνοεί συ-
γκεκριμένο υποψήφιο. Θέτει, όμως, ένα ζήτημα που πρέπει να απαντηθεί με στοιχεία: με ποια συγκριτική μελέτη επιλέχθηκε το συγκεκριμένο αναπτυξιακό μοντέλο και ποια δεδομένα τεκμηριώνουν ότι είναι η καταλληλότερη λύση για την περιοχή; Η επιλογή της βασικής χρήσης προηγείται της ολοκλήρωσης της αδειοδότησης και της οριστικοποίησης του με-
γέθους των εγκαταστάσεων. Συνεπώς, η δημοτική αρχή οφείλει να εξηγήσει πώς αξιολογήθηκε η συμ-
βατότητα της συγκεκριμένης κατεύθυνσης με τις χρήσεις γης, τους περιβαλλοντικούς περιορισμούς και τις ανάγκες του Μακρυχωρίου. Το κρίσιμο δεν είναι να αποκλειστεί εκ των προτέρων ένα αυτοκι-
νητοδρόμιο. Είναι να μην προχωρήσει η διάθεση μιας πολύτιμης δημοτικής έκτασης με βάση μια ιδέα που δεν έχει προηγουμένως δοκιμαστεί επαρκώς ως προς τη βιωσιμότητα και τις επιπτώσεις της.

Η εταιρεία με κεφάλαιο 100 ευρώ

Στο επίκεντρο της συζήτησης βρίσκεται η Mottosport Μονοπρόσωπη ΙΚΕ, η οποία, σύμφωνα με τα στοιχεία που παρατίθενται για την εταιρική της εικόνα, συστάθηκε τον Ιούλιο του 2024, έχει έδρα τη Λάρισα και εμφανίζει εταιρικό κεφάλαιο 100 ευρώ. Σύμφωνα με τις ίδιες πληροφορίες, μοναδικός εταίρος της είναι επιχειρηματίας που δραστηριοποιείται στον χώρο της εστίασης, ενώ η εταιρεία εμφανίζει μηδενικό κύκλο εργασιών και δεν προκύπτει έως σήμερα καταγεγραμμένη δραστηριότητα στον μηχανοκίνητο αθλητισμό. Οι

πληροφορίες αυτές χρειάζονται προσεκτική διά-
κριση. Το χαμηλό εταιρικό κεφάλαιο ή η απουσία προηγούμενης δραστηριότητας δεν αποδεικνύουν από μόνα τους αδυναμία υλοποίησης μιας επένδυ-
σης. Μια νεοσύστατη εταιρεία μπορεί να αναζητεί χρηματοδότηση, να συνεργάζεται με άλλους φορείς ή να σχεδιάζει να υλοποιήσει ένα έργο μέσω δια-
φορετικής εταιρικής και χρηματοδοτικής δομής. Ακριβώς γι' αυτό, όμως, η ουσία βρίσκεται αλλού: ποια συγκεκριμένα οικονομικά, τεχνικά και χρημα-
τοδοτικά στοιχεία είχε παρουσιάσει η ενδιαφερόμε-
νη εταιρεία, ώστε να αξιολογηθεί η δυνατότητά της να υποστηρίξει μια επένδυση τέτοιας κλίμακας; Η διακήρυξη προβλέπει ότι οι συμμετέχοντες πρέπει να υποβάλουν επενδυτική πρόταση με περιγραφή των εγκαταστάσεων, εκτίμηση κόστους, πηγές χρηματοδότησης, χρονοδιάγραμμα και στοιχεία τεχνικής και οικονομικής επάρκειας. Προβλέπει, επίσης, την προσκόμιση αναλυτικής οικονομοτε-
χνικής μελέτης ή μελέτης βιωσιμότητας από τον πλειοδότη, πριν από την υπογραφή της σύμβασης ή μέσα στην προθεσμία που θα ορίσει ο Δήμος. Εδώ ακριβώς βρίσκεται το σημείο που απαιτεί διευκρινίσεις. Ποια στοιχεία είχαν τεθεί υπόψη της δημοτικής αρχής πριν από τη δημοπράτηση; Υπήρχε ήδη ολοκληρωμένο επιχειρηματικό σχέ-
διο ή η ουσιαστική αξιολόγηση μετατίθεται για το στάδιο μετά την ανάδειξη του πλειοδότη; Και εάν η συγκεκριμένη εταιρεία δεν διαθέτει καταγεγραμμέ-
νο ιστορικό λειτουργίας αυτοκινητοδρομίου, ποιοι τεχνικοί συνεργάτες, επενδυτές ή χρηματοδότες θα αναλάβουν την υλοποίηση; Υπάρχουν δεσμευτικές συμφωνίες ή συγκεκριμένες πηγές χρηματοδότη-
σης; Ποια είναι η εκτιμώμενη επένδυση και ποιος θα αναλάβει τον επιχειρηματικό κίνδυνο; Αυτά δεν είναι ερωτήματα που απαντώνται με γενικές ανα-
φορές σε ένα μελλοντικό όραμα. Απαιτούν έγγραφα, οικονομικά δεδομένα και σαφείς δεσμεύσεις. Σύμφωνα με τις πληροφορίες που έχουν τεθεί υπόψη για την εταιρεία, οι καταστατικοί σκοποί της περιλαμβάνουν υπηρεσίες οργάνωσης αγώνων ράλι αυτοκινήτων και μοτοσυκλετών, υπηρεσίες πίστας καρτ και υπηρεσίες προβολής αθλητικών και ψυχαγωγικών εκδηλώσεων. Η καταχώριση σχετι-
κών σκοπών, ωστόσο, δεν ισοδυναμεί με αποδεδειγ-
μένη εμπειρία, τεχνική επάρκεια ή χρηματοδοτική δυνατότητα λειτουργίας μιας εγκατάστασης τέτοιου μεγέθους. Η διαφορά ανάμεσα στο τι επιτρέπεται να κάνει μια εταιρεία βάσει του καταστατικού της και στο τι έχει αποδεδειγμένα τη δυνατότητα να υλοποι-
ήσει είναι ουσιώδης. Και αυτή τη διαφορά ο Δήμος οφείλει να την εξετάσει με αντικειμενικά κριτήρια.

Ενδεχόμενο αποχώρησης χωρίς αποζημίωση

Σύμφωνα με την περίληψη της διακήρυξης, η δημοπρασία είχε οριστεί αρχικά για την περασμένη Πέμπτη 29 Οκτωβρίου 2026 στο Μακρυχώρι. Η τιμή εκκίνησης ορίζεται στα 120 ευρώ ανά στρέμ-
μα ετησίως, ενώ η διάρκεια της μίσθωσης φτάνει τα 40 χρόνια. Ήτοι, για το σύνολο των 354,56985 στρεμμάτων, το ελάχιστο ετήσιο μίσθωμα ανέρχεται σε 42.548,40 ευρώ. Παράλληλα, προβλέπεται απαλ-
λαγή από την καταβολή μισθώματος για τους πρώ-
τους 12 μήνες της σύμβασης. Επενδυτής ωστόσο δεν εμφανίστηκε με τη διαδικασία να μεταφέρεται πλέον για την ερχόμενη Πέμπτη, 5 Νοεμβρίου. Όπως και να 'χει το ποσό εκκίνησης δεν μπορεί να αξιολογηθεί απομονωμένα, χωρίς να ληφθούν υπόψη οι επιτρεπόμενες χρήσεις, οι υποχρεώσεις του μισθωτή, το κόστος υποδομών και οι λοιπές συμβατικές δεσμεύσεις. Ωστόσο, για μια έκταση τέτοιου μεγέθους και μια παραχώρηση τεσσάρων δεκαετιών, είναι εύλογο να ζητηθεί να παρουσια-
στεί η οικονομική τεκμηρίωση με βάση την οποία προοριζόταν η τιμή εκκίνησης. Ποια είναι η

εκτιμώμενη αξία της γης; Πώς υπολογίστηκε το μίσθωμα; Ποια είναι η προβλεπόμενη οικονομική απόδοση για τον Δήμο σε βάθος 40 ετών; Έχει εξεταστεί το ενδεχόμενο διαφορετικών χρήσεων ή εναλλακτικών μοντέλων αξιοποίησης, ώστε να διαπιστωθεί αν το οικονομικό αντάλλαγμα είναι εύλογο; Οι όροι περιλαμβάνουν επίσης πρόβλεψη για λύση της σύμβασης χωρίς αποζημίωση για κα-
νένα από τα δύο μέρη, εφόσον δεν καταστεί δυνατή η εξασφάλιση των απαιτούμενων αδειών μέσα σε τρία χρόνια από την υπογραφή. Η πρόβλεψη αυτή μπορεί να λειτουργεί ως δικλίδα προστασίας απέναντι σε μια επένδυση που δεν θα μπορέσει να αδειοδοτηθεί. Ταυτόχρονα, όμως, εγείρει ένα ουσι-
αστικό ζήτημα: πόσο προσεκτικά θα έχει ελεγχθεί η αδειοδοτική εφικτότητα πριν δεσμευτεί η δημοτική γη για μια τόσο μακρά περίοδο; Εάν η επένδυση δεν προχωρήσει, ο Δήμος μπορεί να βρεθεί αναμέτω-
πος με χαμένο χρόνο, καθυστερημένη αξιοποίηση και αποκλεισμό άλλων αναπτυξιακών επιλογών. Η απουσία αποζημίωσης δεν εξαλείφει αυτομάτως αυτές τις πιθανές συνέπειες. Από την άλλη πλευρά, ο επενδυτής αναλαμβάνει και αυτός κινδύνους, καθώς η προετοιμασία ενός τέτοιου έργου απαιτεί μελέτες, χρόνο και πιθανές δαπάνες. Το ζητούμενο, επομένως, είναι να υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στην προστασία του μισθωτή από αδειοδοτικές αβεβαιότητες και στην προστασία της δημοτικής περιουσίας από μια πολυετή δέσμευση χωρίς αποτέλεσμα.

Ελεγχος της βιωσιμότητας

Η διακήρυξη δεν προσδιορίζει συγκεκριμένο συνολικό προϋπολογισμό επένδυσης, αριθμό ξενοδοχείων ή δυναμικότητα κλινών. Η τελική ανάπτυξη των εγκαταστάσεων εξαρτάται από τις πολεοδομικές και περιβαλλοντικές εγκρίσεις που θα εξασφαλιστούν. Εδώ αναδεικνύεται μια αντί-
φαση που χρειάζεται εξήγηση: από τη μία πλευρά, ζητούνται στοιχεία οικονομικής και τεχνικής επάρκειας και προβλέπεται μελέτη βιωσιμότητας από την άλλη, το τελικό μέγεθος και η σύνθεση της επένδυσης εξαρτώνται από άδειες που δεν έχουν ακόμη εξασφαλιστεί. Η εξάρτηση αυτή δεν είναι ασυνήθιστη σε σύνθετα αναπτυξιακά έργα. Δεν αναιρεί, όμως, την ανάγκη να υπάρχει πριν από τη δημοπράτηση μια σαφής εικόνα για το τι επιτρέπεται να κατασκευαστεί, ποιες είναι οι βασικές αδειοδοτικές προϋποθέσεις και ποια είναι τα ρεαλι-
στικά σενάρια ανάπτυξης. Χωρίς αυτή την εικόνα, η οικονομική αξιολόγηση κινδυνεύει να στηρίζεται σε παραδοχές που μπορεί να αλλάξουν ουσιωδώς στην πορεία. Επιπλέον, οι προβλεπόμενες υποχρεώ-
σεις για απασχόληση κατοίκων του Δήμου Τεμπών σε ποσοστό δύο τρίτων του εργατικού δυναμικού, για ετήσια δωρεά πολιτιστικών εκδηλώσεων ίση με το 5% του συμφωνημένου μισθώματος και για την κατασκευή αμαξοστασίου και πλυντηρίου δημοτι-
κών οχημάτων μετά την οριστική αδειοδότηση απο-
τελούν επιμέρους όρους με δυνητικό όφελος για τον Δήμο. Αλλά και αυτές οι προβλέψεις χρειάζονται σαφή μηχανισμό ελέγχου. Πώς θα επαληθεύεται η τήρηση της υποχρέωσης απασχόλησης; Πώς θα διασφαλίζεται η καταβολή των συμφωνημένων ποσών; Πότε ακριβώς θα παραδοθούν οι υποδομές για τα δημοτικά οχήματα και ποιο θα είναι το κόστος κατασκευής και συντήρησής τους; Οι όροι μιας μακροχρόνιας σύμβασης δεν αρκεί να ακούγονται ευνοϊκοί. Πρέπει να είναι μετρήσιμοι, ελέγξιμοι και εφαρμόσιμοι. Γιατί το κρίσιμο ερώτημα δεν είναι αν το Μακρυχώρι χρειάζεται επενδύσεις. Είναι αν η συγκεκριμένη επένδυση έχει τεκμηριωθεί επαρκώς, ώστε μια πολύτιμη δημοτική έκταση να μη δεσμευτεί για δεκαετίες στη βάση προσδοκιών που δεν έχουν ακόμη μετατραπεί σε αποδεδειγμένο, βιώσιμο σχέδιο.

Προκαθορισμένη επενδυτική κατεύθυνση και περιορισμένος ανταγωνισμός. Παρά τον άγονο πρώτο διαγωνισμό για την έκταση «Μεριάς» στο Μακρυχώρι, ο Δήμος Τεμπών επιμένει στην επαναληπτική δημοπρασία, με όρους που προβλέπουν ως βασική χρήση αποκλειστικά τη δημιουργία αυτοκινητοδρομίου, αποκλείοντας άλλες πιθανές επενδυτικές προτάσεις



ΥΠΟΘΕΣΗ «ΜΕΡΙΑΣ» ΜΑΚΡΥΧΩΡΙΟΥ

Γύρω-γύρω όλοι στη μέση ο Μανώλης

Ο δήμαρχος Τεμπών «παίζει το παιχνίδι» της αναζήτησης της καλύτερης επένδυσης, όταν ο ίδιος έχει ήδη επιλέξει ποια επένδυση θέλει με μία διακήρυξη που παραπέμπει εξαρχής σε συγκεκριμένη κατεύθυνση

Η υπόθεση της έκτασης «Μεριάς» στο Μακρυχώρι αποκτά πλέον ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς ο πρώτος διαγωνισμός πλειοδοσίας της 29ης Οκτωβρίου 2026 απέβη άγονος, χωρίς να εμφανιστεί ενδιαφερόμενος επενδυτής. Κι όμως, αντί η εξέλιξη αυτή να αποτελέσει αφορμή για επανεξέταση της σκοπιμότητας, των όρων και κυρίως της ίδιας της επιλογής αξιοποίησης της έκτασης, η δημοτική αρχή του Γιώργου Μανώλη έχει ήδη δρομολογήσει την επαναληπτική δημοπρασία για τις 5 Νοεμβρίου.

Γράφει η Λόλα Γάτσιου

Το ερώτημα, επομένως, δεν είναι απλώς γιατί δεν προσήλθε κανείς στον πρώτο

διαγωνισμό. Είναι γιατί ο Δήμος Τεμπών επιμένει να δεσμεύσει για τέσσερις δεκαετίες μια τόσο σημαντική περιουσία, με όρους που παραπέμπουν εξαρχής σε μία και μοναδική επενδυτική κατεύθυνση: την κατασκευή και λειτουργία αυτοκινητοδρομίου. Και αυτό είναι ίσως το πιο αποκαλυπτικό στοιχείο της υπόθεσης. Δεν πρόκειται για μια ανοιχτή πρόσκληση ενδιαφέροντος για την αξιοποίηση μιας δημοτικής έκτασης, στην οποία θα μπορούσαν να κατατεθούν διαφορετικές και ανταγωνιστικές αναπτυξιακές προτάσεις. Πρόκειται για μια δημοπρασία με συγκεκριμένο, προκαθορισμένο προσανατολισμό, κομμένο και ραμμένο στα χαρακτηριστικά μιας συγκεκριμένης επιχειρηματικής ιδέας.

Οι συνοδευτικές χρήσεις, όσο ευρύς κι αν εμφανίζεται ο κατάλογός τους, δεν αλλάζουν την ουσία. Το αυτοκινητοδρόμιο αποτελεί τον καθοριστικό προσορισμό της έκτασης. Δεν δίνεται η δυνατότητα σε μια επιχείρηση του τουρισμού, της υγείας, του εμπορίου, της βιομηχανίας ή οποιουδήποτε άλλου κλάδου να καταθέσει μια αυτοτελή πρόταση αξιοποίησης μιας περιοχής «φιλέτο», ακόμη κι αν αυτή θα μπορούσε να αποδειχθεί οικονομικά αποδοτικότερη για τον Δήμο, περισσότερο επωφελής για την τοπική κοινωνία και εγγυημένα ασφαλής για την βιωσιμότητά της. Με άλλα λόγια, η δημοτική αρχή δεν αναζητά ποια είναι η καλύτερη επένδυση για τη συ-

γκεκριμένη περιοχή. Έχει ήδη επιλέξει ποια επένδυση θέλει να γίνει.

«Φωτογραφικός» σχεδιασμός

Αυτό ακριβώς είναι που δημιουργεί εύλογες υποψίες για «φωτογραφικό» σχεδιασμό. Γιατί όταν οι όροι μιας δημόσιας πλειοδοτικής δημοπρασίας περιγράφουν με τόσο συγκεκριμένο τρόπο το αντικείμενο της επένδυσης, περιορίζοντας εκ των προτέρων το πεδίο των ενδιαφερομένων, το ζήτημα της πραγματικής ανταγωνιστικότητας δεν μπορεί να προσπερνιέται με γενικόλογες αναφορές στην τυπικότητα της διαδικασίας. Η δημοτική περιουσία δεν είναι ιδιωτικό οικόπεδο για να διαμορφώνονται οι όροι αξιοποίησής της σύμφωνα με τις επιθυμίες ενός ενδιαφερόμενου. Ανήκει στους δημότες και η διαχείρισή της οφείλει να υπηρετεί το ευρύτερο και μακροπρόθεσμο συμφέρον τους. Όταν μια δημοτική αρχή ξεκινά από μια συγκεκριμένη επενδυτική πρόταση, την παρουσιάζει στο Δημοτικό Συμβούλιο, πραγματοποιεί διαβούλευση με τον ενδιαφερόμενο επενδυτή να μην απαντά προσωπικά στα ερωτήματα και στη συνέχεια καταλήγει σε μια διακήρυξη που αποκλείει κάθε αυτοτελή εναλλακτική χρήση, τότε η υποψία ότι η διαδικασία σχεδιάστηκε με γνώμονα την εξυπηρέτηση της συγκεκριμένης πρότασης είναι αναπόφευκτη.

Ακόμη περισσότερο όταν η διακήρυξη χαρα-

κτηρίζει τη διαδικασία «πλειοδοτική, φανερή και προφορική», δημιουργώντας την εικόνα μιας ανοιχτής ανταγωνιστικής διαδικασίας, ενώ το αντικείμενο της αξιοποίησης είναι ήδη τόσο στενά προσδιορισμένο.

Το ερώτημα, επομένως, δεν αφορά μόνο τη νομική επάρκεια των όρων. Αφορά και την ηθική διάσταση της σύνταξής τους.

Είναι δυνατόν να επικαλείται κανείς τον ανταγωνισμό και την πλειοδοσία, όταν έχει προηγουμένως αποκλείσει από το τραπέζι κάθε άλλη επιχειρηματική δραστηριότητα που θα μπορούσε να ενδιαφερθεί για την ίδια έκταση;

Και πόσο πραγματικά ανοιχτός είναι ένας διαγωνισμός όταν το αντικείμενό του περιγράφεται με τρόπο που παραπέμπει σε μια συγκεκριμένη επενδυτική ιδέα;

Σε μια περίοδο κατά την οποία η δημόσια συζήτηση κυριαρχείται από σοβαρές υποθέσεις αδιαφάνειας, διαπλοκής και αμφισβητούμενων διοικητικών χειρισμών, οι δημοτικές αρχές θα έπρεπε να είναι οι πρώτες που θα διασφαλίζουν ότι κάθε δημόσια περιουσία αξιοποιείται με τους πλέον ανοιχτούς και διαφανείς όρους. Και ειδικά όταν ο επικεφαλής αυτής, έχει κριθεί πρωτόδικα ένοχος για τους χειρισμούς του σε μία επίσης σοβαρή, θα έπρεπε να επιδεικνύει αυξημένη θεσμική προσοχή και διαφάνεια.

Η ενδιαφερόμενη εταιρεία, νεοσύστατη με κεφάλαιο μόλις 100 ευρώ και χωρίς αποδεδειγμένη εμπειρία στον χώρο του μηχανοκίνητου αθλητισμού, εγείρει ερωτήματα για τη χρηματοδότηση και τη δυνατότητα υλοποίησης του έργου, ενώ παράλληλα αναδεικνύονται αντιφάσεις σε σχέση με την παλαιότερη απόρριψη πρότασης δημιουργίας δομής υγείας στην ίδια περιοχή



Εδοξάσθη... κρυπτόμενος

Πολλώ δε, όταν από μόνο του το ιστορικό της ενδιαφερόμενης εταιρείας προκαλεί εύλογη αμφισβήτηση. Συστάθηκε τον Ιούλιο του 2024, χωρίς προηγούμενο επιχειρηματικό ιστορικό στον χώρο του μηχανοκίνητου αθλητισμού. Και όμως, δύο μόλις μήνες αργότερα, κατά την πρώτη συνεδρίαση του Δημοτικού Συμβουλίου Τεμπών μετά τη σύστασή της, ο δήμαρχος Γιώργος Μανώλης την παρουσίαζε ως ενδιαφερόμενο επενδυτή για την αξιοποίηση της έκτασης «Μεριάς» με τη δημιουργία αυτοκινητοδρομίου. Μια «βόλτα» στο σάιτ της εταιρείας πείθει τον κάθε ενδιαφερόμενο για την ανυπαρξία της. Όχι όμως τον Γιώργο Μανώλη.

Η ταχύτητα με την οποία η συγκεκριμένη εταιρεία πέρασε από τη σύσταση στην παρουσίαση μιας τόσο μεγάλης επενδυτικής πρότασης ασφαλώς δεν συνιστά από μόνη της απόδειξη μεθόδευσης. Είναι, όμως, ένα στοιχείο που απαιτεί εξηγήσεις από στον δήμαρχο Τεμπών. Πώς ακριβώς προέκυψε η συγκεκριμένη πρόταση; Ποια ήταν η προηγούμενη διερεύνηση της αγοράς; Υπήρξαν άλλοι ενδιαφερόμενοι; Εξετάστηκαν εναλλακτικές επενδυτικές κατευθύνσεις; Και κυρίως, με ποια αντικειμενικά κριτήρια η δημοτική αρχή κατέληξε τόσο γρήγορα να υιοθετήσει ως βασικό αναπτυξιακό σχέδιο για την περιοχή την πρόταση μιας νεοσύστατης εταιρείας, ο ιδιοκτήτης της οποίας προτίμησε να... δοξαστεί κρυπτόμενος στη συνεδρίαση της διαβούλευ-

σης, πίσω από την λατρεία άλλων για τον μηχανοκίνητο αθλητισμό και τις ορέξεις κάποιων να δουν τις ταβέρνες του Μακρυχωρίου να γεμίζουν και τα σπίτια του χωριού να γίνονται... Airbnb για τους χιλιάδες επισκέπτες. Γιατί άραγε ένας «επενδυτής» που διακρίνεται επιτυχώς στα social media να «τσαλακώνεται» για να προμοτάρει το εστιατόριο που διατηρεί στη Λάρισα, δεν αισθάνθηκε την ανάγκη να παρουσιάσει ο ίδιος το σχέδιό του και να απαντήσει στους δημότες του Μακρυχωρίου;

Υπό τον φόβο να... «κατεποντίσθη εμφανιζόμενος» ο επενδυτής προτίμησε τη σιγή. Τα ερωτήματα όμως που προκαλεί η εταιρική εικόνα της ενδιαφερόμενης επιχείρησης είναι εκκωφαντικά, όταν έχουμε να κάνουμε με μία ΙΚΕ με κεφάλαιο μόλις 100 ευρώ και χωρίς ιστορικό στον χώρο της διοργάνωσης αγώνων ή της κατασκευής και λειτουργίας αυτοκινητοδρομίων.

Ασφαλώς, το εταιρικό κεφάλαιο μιας ΙΚΕ δεν αποτελεί από μόνο του μέτρο της τελικής επενδυτικής δυνατότητας. Ούτε μια νεοσύστατη εταιρεία αποκλείεται να υλοποιήσει ένα μεγάλο έργο μέσω χρηματοδοτών, συνεργασιών ή άλλων εταιρικών σχημάτων.

Όμως, όταν πρόκειται για μια επένδυση τέτοιας κλίμακας, η δημοτική αρχή δεν μπορεί να αρκείται σε μια ενδιαφέρουσα ιδέα και σε υποσχέσεις για μελλοντικές επενδύσεις.

Ποιοι είναι οι χρηματοδότες; Ποιο είναι το πραγματικό επενδυτικό κεφάλαιο; Ποια είναι η τεχνική ομάδα; Ποιοι έχουν αναλάβει τον

σχεδιασμό και την κατασκευή; Υπάρχουν δεσμευτικές συμφωνίες με εξειδικευμένους φορείς; Ποια είναι η εμπειρία της εταιρείας στη διοργάνωση αγώνων και στη λειτουργία αντίστοιχων εγκαταστάσεων;

Γιατί οι αγώνες αυτοκινήτων δεν είναι μια απλή επιχειρηματική δραστηριότητα. Απαιτούν εξειδικευμένη τεχνογνωσία, πολυετή εμπειρία, αυστηρές προδιαγραφές ασφαλείας, τεχνική υποστήριξη και σημαντικούς οικονομικούς πόρους. Πώς, λοιπόν, ο Δήμος Τεμπών εμφανίζεται διατεθειμένος να προσανατολίσει την αξιοποίηση μιας έκτασης τέτοιου μεγέθους σε μια εταιρεία που δεν έχει αποδείξει ότι διαθέτει την απαιτούμενη εμπειρία; Πώς αξιολογήθηκε η επιχειρηματική της επάρκεια; Και με ποια εχέγγυα θεωρήθηκε ότι η συγκεκριμένη πρόταση μπορεί να αποτελέσει τη βάση μιας 40ετούς παραχώρησης;

Υπόθεση με πολιτική διάσταση

Εδώ βρίσκεται και η μεγαλύτερη πολιτική διάσταση της υπόθεσης. Η έκταση «Μεριάς» δεν είναι μια οποιαδήποτε δημοτική ιδιοκτησία. Πρόκειται για σημείο «φιλέτο» με ιδιαίτερη αναπτυξιακή αξία, το οποίο θα μπορούσε να αποτελέσει αντικείμενο διαφορετικών επενδυτικών προσεγγίσεων. Η επιλογή, όμως, της δημοτικής αρχής να προσδιορίσει ως αποκλειστικό προορισμό της δημοπρατούμενης έκτασης τη δημιουργία αυτοκινητοδρομίου αποκλείει εκ των προτέρων επιχειρηματικές προτάσεις άλλων κλάδων. Γιατί να μην

υπάρξει μια ανοιχτή διαδικασία αξιολόγησης διαφορετικών αναπτυξιακών σχεδίων, ώστε να επιλεγεί εκείνο που εξασφαλίζει τα μεγαλύτερα και πιο σταθερά οφέλη για τον Δήμο;

Η ανάπτυξη που ευαγγελίζεται ο Γιώργος Μανώλης δεν μπορεί να είναι συνώνυμη με την εξυπηρέτηση μιας και μόνο επιχειρηματικής πρότασης. Και η αξιοποίηση της δημοτικής περιουσίας δεν μπορεί να ταυτίζεται με την προώθηση μιας ιδέας που παρουσιάστηκε από έναν ενδιαφερόμενο και στη συνέχεια μετατράπηκε σε αποκλειστικό αναπτυξιακό προσανατολισμό.

Υπάρχει, μάλιστα, μια παράμετρος που κάνει την υπόθεση ακόμη πιο ενδιαφέρουσα. Το 2004, επιχειρηματίας -και κάτοικος του Μακρυχωρίου παρακαλώ- είχε ζητήσει μέρος (όχι το σύνολο της έκτασης) της ίδιας περιοχής, προκειμένου να προχωρήσει σε δημιουργία μιας δομής υγείας. Το αίτημά του απορρίφθηκε από την τότε δημοτική αρχή με την αιτιολογία ότι η περιοχή είχε δασικό χαρακτήρα. Μέλος εκείνης της δημοτικής αρχής ήταν και ο νυν δήμαρχος Γιώργος Μανώλης. Σήμερα, δύο δεκαετίες αργότερα, η ίδια ευρύτερη περιοχή βρίσκεται στο επίκεντρο μιας διαδικασίας μακροχρόνιας εκμίσθωσης για την κατασκευή αυτοκινητοδρομίου.

Προφανώς, η χρήση άλλαξε. Όμως, η αντίθεση ανάμεσα στις δύο περιπτώσεις είναι τόσο έντονη, που δεν μπορεί να περάσει απαρατήρητη. Με ποια στοιχεία τεκμηριώθηκε αυτή η αλλαγή;

«Δεν είμαστε αρνητικοί σε κάθε εκμίσθωση ή παραχώρηση δημοτικής γης για αξιοποίηση. Όμως πρέπει κάθε φορά να βλέπουμε τι είναι αυτό που δίνουμε. Δεν μπορεί ένας δήμος να αναζητά τη μεγιστοποίηση της αξιοποίησης της δημοτικής περιουσίας χωρίς να έχει στο μυαλό του το συνολικό καλό της περιοχής»

ΜΑΡΙΑ ΚΩΣΤΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΣΤΟ ΜΑΚΡΥΧΩΡΙ



«Δεν μπορεί ένας δήμος να ψάχνει τη μεγιστοποίηση της αξιοποίησης της δημοτικής περιουσίας»

Η επικεφαλής της Λαϊκής Συσπείρωσης Τεμπών καταψήφισε την πρόταση για τα 354 στρέμματα, θέτοντας ζητήματα για την ελεύθερη βόσκηση, την απουσία ολοκληρωμένου επενδυτικού σχεδίου και τη διάρκεια της μίσθωσης, που μπορεί να φτάσει ακόμη και τα 80 χρόνια

Με επιφυλάξεις και σαφή αντίθεση στην εκμίσθωση της δημοτικής έκτασης των 354 στρεμμάτων στο Μακρυχώρι για τη δημιουργία αυτοκινητοδρόμου και ενός ευρύτερου συγκροτήματος αθλητικών και αναψυχικών εγκαταστάσεων τοποθετείται η δημοτική σύμβουλος και επικεφαλής της Λαϊκής Συσπείρωσης Τεμπών, Μαρία Κωστή. Μιλώντας στην εκπομπή του FORMediaTV «ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑ», εξήγησε τους λόγους για τους οποίους καταψήφισε την πρόταση, τόσο στη φάση της διαβούλευσης όσο και κατά τη συζήτηση της πρόθεσης εκμίσθωσης στη Δημοτική Επιτροπή, επισημαίνοντας ότι η διαφωνία της δεν αφορά γενικά την αξιοποίηση της δημοτικής περιουσίας, αλλά τον συγκεκριμένο τρόπο και τους όρους με τους οποίους επιχειρείται να προχωρήσει.

Στο επίκεντρο της κριτικής της βρίσκεται η απουσία ενός ολοκληρωμένου και συγκεκριμένου σχεδίου για το τι ακριβώς πρόκειται να δημιουργηθεί στην περιοχή, αλλά και το γεγονός ότι, όπως υποστηρίζει, δεν έχουν αποσαφηνιστεί οι συνέπειες για τις υφιστάμενες δραστηριότητες και ιδιαίτερα για την ελεύθερη βόσκηση. Παράλληλα, θέτει ζήτημα ουσιαστικής συμμετοχής των κατοίκων στη διαβούλευση, ενώ χαρακτηρίζει εξαιρετικά μακροπρόθεσμη και παρακινδυνευμένη τη δέσμευση μιας δημοτικής έκτασης για 40 χρόνια, με δυνατότητα επέκτασης για ακόμη 40.

«Πρέπει κάθε φορά να βλέπουμε τι είναι αυτό που δίνουμε»

Η Μαρία Κωστή ξεκαθάρισε εξαρχής ότι η αρνητική της ψήφος δεν σημαίνει πως απορρίπτει κάθε μορφή εκμίσθωσης

ή παραχώρησης δημοτικής γης για αξιοποίηση. Όπως ανέφερε, κάθε περίπτωση πρέπει να εξετάζεται με βάση τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της έκτασης και τις ανάγκες που εξυπηρετεί σήμερα, αλλά και εκείνες που ενδέχεται να προκύψουν στο μέλλον. Σύμφωνα με την ίδια, οι συγκεκριμένες εκτάσεις, τις οποίες περιέγραψε ως «μεριές», είχαν διαχρονικά έναν ιδιαίτερο ρόλο ανάμεσα στα χωριά. Εξυπηρετούσαν τις ανάγκες βόσκησης, λειτουργούσαν ως απόσταση μεταξύ των οικισμών για τον περιορισμό της μετάδοσης ασθενειών στα ζώα και διατηρούσαν έναν ανοιχτό χώρο που, όπως υποστήριξε, είναι απαραίτητος για το περιβάλλον και την ανάσα των χωριών.

Η ίδια αμφισβήτησε ότι έχει αποδειχθεί πως η συγκεκριμένη περιοχή δεν θα είναι πλέον αναγκαία για τους κτηνοτρόφους. Αντιθέτως, υποστήριξε ότι η ελεύθερη βόσκηση συνεχίζεται μέχρι σήμερα και έθεσε συγκεκριμένα ερωτήματα για την τύχη των ζώων και των υφιστάμενων ποιμνιοστασίων. «Δεν έχω δει κάποιο σχέδιο που να λέει τι πρόκειται να γίνει με τα υπάρχοντα ποιμνιοστάσια», σημείωσε, ζητώντας να διευκρινιστεί εάν θα συμπεριληφθούν στην έκταση, εάν θα χρειαστεί να απομακρυνθούν και πού θα μεταφερθούν τα ζώα που σήμερα βόσκουν στην περιοχή.

«Master plan δεν έχει υπάρξει»

Ένα από τα βασικά σημεία της παρέμβασής της αφορά την απουσία ολοκληρωμένου επενδυτικού σχεδίου. Όπως ανέφερε, μέχρι σήμερα δεν έχει παρουσιαστεί κάποιο master plan που να περιγράφει με σαφήνεια το σύνολο των εγκαταστάσεων, τις παρεμβάσεις και το τελικό περιεχόμενο της επένδυσης.

Υπενθύμισε ότι η αρχική συζήτηση ξεκίνησε με επίκεντρο τη δημιουργία αυτοκινη-

τοδρόμου, ενώ στη συνέχεια προστέθηκαν σταδιακά και άλλες δραστηριότητες, όπως ξενοδοχεία, παραθεριστικά συγκροτήματα, κάμπινγκ, αθλητικές υποδομές, θεματικά πάρκα, χώροι πολιτισμού και εμπορικές δραστηριότητες. «Κάθε φορά προστίθεται και κάτι διαφορετικό. Έρχεται, δηλαδή, και εμπλουτίζεται», ανέφερε χαρακτηριστικά. Σύμφωνα με όσα περιέγραψε, η δημοτική αρχή είχε ενημερώσει το Δημοτικό Συμβούλιο για ενδιαφέρον επιχειρηματία να εκμισθώσει την περιοχή, ενώ σε συνεδρίαση είχε εμφανιστεί ομάδα ανθρώπων που εξέφρασε σχετικό ενδιαφέρον. Η παρουσία τους, όπως είπε, είχε σημειωθεί πριν από περίπου ενάμιση χρόνο ή και περισσότερο. Ωστόσο, η ίδια επέμεινε ότι οι αναφορές στις επιμέρους εγκαταστάσεις παραμένουν περιγραφές και δεν συνιστούν ένα επίσημα κατατεθειμένο, ολοκληρωμένο σχέδιο.

Επικαλούμενη και την προηγούμενη επαγγελματική της εμπειρία στον τραπεζικό χώρο, έθεσε το ερώτημα κατά πόσο μπορεί να προχωρήσει μια σοβαρή επενδυτική διαδικασία χωρίς συγκεκριμένους όρους και προϋποθέσεις. Όπως σημείωσε, «καμία χρηματοδότηση σοβαρή δεν γινόταν με τέτοιους όρους και προϋποθέσεις», εκφράζοντας την ανησυχία της για το γεγονός ότι το ακριβές περιεχόμενο της επένδυσης δεν έχει αποσαφηνιστεί.

Η διαβούλευση και η συμμετοχή των κατοίκων

Ερωτηθείσα για τη διαδικασία διαβούλευσης που είχε προηγηθεί, η Μαρία Κωστή εξέφρασε αμφιβολίες για το κατά πόσο υπήρξε πραγματική ενημέρωση και συμμετοχή της τοπικής κοινωνίας. Όπως ανέφερε, δεν γνωρίζει εάν ήταν ενήμεροι όλοι οι δημότες, ενώ παρατήρησε ότι υπήρξε παρουσία επι-

χειρηματιών που δραστηριοποιούνται στον χώρο του αυτοκινήτου, του αθλητισμού και της μηχανής, ακόμη και από άλλες περιοχές. Αντίθετα, όπως υποστήριξε, η παρουσία των κατοίκων και ιδιαίτερα των δημοτών της κοινότητας Μακρυχωρίου ήταν «εξαιρετικά ισχνή». Για την ίδια, το στοιχείο αυτό δημιουργεί ερωτήματα ως προς το κατά πόσο η διαδικασία αποτύπωσε πραγματικά τις απόψεις και τις ανάγκες των ανθρώπων που ζουν στην περιοχή. Αναφέρθηκε στη στάση της δημοτικής αρχής και σε όρο του σχεδίου σύμβασης, σύμφωνα με τον οποίο, σε έκτακτες καταστάσεις, όπως πόλεμος ή σεισμός, ο ιδιώτης θα είναι υποχρεωμένος να παραχωρεί μέρος της έκτασης, ανάλογα με τις ανάγκες, για την εξυπηρέτηση των δημοτών. Η πρόβλεψη αυτή, κατά την ίδια, επιβεβαιώνει ότι η περιοχή έχει και άλλες δυνατότητες και λειτουργίες που θα έπρεπε να ληφθούν υπόψη πριν από την εκμίσθωσή της.

«Τα 40 χρόνια υποθηκεύουν το μέλλον των επόμενων γενεών»

Ιδιαίτερη έμφαση έδωσε στη διάρκεια της μίσθωσης. Η Μαρία Κωστή χαρακτήρισε τα 40 χρόνια έναν εξαιρετικά μακρύ χρονικό ορίζοντα, επισημαίνοντας ότι η δυνατότητα επέκτασης της αρχικής σύμβασης για ακόμη 20 ή και 40 χρόνια δημιουργεί μια δέσμευση που μπορεί να επηρεάσει πολλές επόμενες γενιές. «Τα 40 χρόνια είναι ένας πολύ μακροπρόθεσμος ορίζοντας, όπου κανείς από εμάς που σήμερα διαπραγματεύεται αυτού του είδους τη μίσθωση δεν θα είναι στη ζωή», ανέφερε, εκφράζοντας την άποψη ότι δεν μπορεί να δεσμεύεται μια δημοτική περιουσία για τόσο μεγάλο διάστημα χωρίς να είναι γνωστό τι ακριβώς θα προκύψει στο μέλλον, τόσο στην Ελλάδα όσο και στην ίδια την περιοχή. Η ίδια αναγνώρισε ότι οι δήμοι αντιμετωπίζουν διαχρονικά προβλήματα υποχρηματοδότησης και αναζητούν πόρους για να καλύψουν τις ανάγκες τους. Ωστόσο, υπογράμμισε ότι η ανάγκη εξεύρεσης εσόδων δεν μπορεί από μόνη της να αποτελεί επαρκή λόγο για την παραχώρηση δημοτικής περιουσίας. «Οι δήμοι δεν είναι επιχειρηματίες», τόνισε, προσθέτοντας ότι ο στόχος δεν μπορεί να περιορίζεται στη μεγιστοποίηση της οικονομικής αξιοποίησης μιας έκτασης ή στην είσπραξη ενός ετήσιου μισθώματος της τάξης των 42.000 με 43.000 ευρώ. Κατά την άποψή της, προτεραιότητα πρέπει να είναι το συνολικό όφελος της περιοχής και όχι μόνο το οικονομικό αντάλλαγμα. Κλείνοντας, η Μαρία Κωστή υποστήριξε ότι πριν από οποιαδήποτε απόφαση θα έπρεπε να διερευνηθεί τι πραγματικά επιθυμούν οι κάτοικοι και ποιες προτάσεις έχουν οι ίδιοι για την αξιοποίηση της περιοχής. «Ο δήμος θα πρέπει να ψάξει να βρει τι πράγματα έχουν οι δημότες της συγκεκριμένης περιοχής στο μυαλό τους», ανέφερε, επιμένοντας στην ανάγκη μιας διαφορετικής προσέγγισης. Η θέση της, όπως προκύπτει από τη συνέντευξή της στην «Πολιτεία Θεσσαλών», δεν είναι μια γενική άρνηση στην ανάπτυξη ή στην αξιοποίηση της δημοτικής περιουσίας. Είναι μια αμφισβήτηση της συγκεκριμένης διαδικασίας, με βασικό επιχειρήμα ότι μια τόσο μακροχρόνια δέσμευση απαιτεί σαφές σχέδιο, ουσιαστική συμμετοχή της τοπικής κοινωνίας και πλήρη εικόνα των συνεπειών για την περιοχή και τις επόμενες γενιές.

«Όταν ένα φιλέτο μένει αναξιοποίητο, απαξιώνεται. Η απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου είναι να προχωρήσει στην επένδυση αυτή. Αν ο επενδυτής δεν μπορέσει να εξασφαλίσει τις απαραίτητες άδειες, δεν θα γίνει επένδυση. Αν είναι λάθος, θα αποδειχθεί στην πορεία»

ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΝΩΛΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΣΤΟ ΜΑΚΡΥΧΩΡΙ



«Αποφασίσαμε να γίνει αυτοκινητοδρόμιο, αν δεν εξασφαλιστούν οι άδειες, δεν θα προχωρήσει»

Ο δήμαρχος Τεμπών υπερασπίζεται την επιλογή της δημοτικής αρχής για την εκμίσθωση 354 στρεμμάτων με ορίζοντα 40ετίας, επικαλείται τη διαβούλευση με την τοπική κοινωνία και τα αναπτυξιακά οφέλη, ενώ αναγνωρίζει ότι η επιτυχία της επένδυσης θα κριθεί από την οικονομοτεχνική μελέτη, τις αδειοδοτήσεις και τη δυνατότητα υλοποίησής της

Στο επίκεντρο της δημόσιας συζήτησης βρίσκεται η σχεδιαζόμενη αξιοποίηση έκτασης 354 στρεμμάτων στο Μακρυχώρι του Δήμου Τεμπών, με αντικείμενο τη δημιουργία αυτοκινητοδρόμου και συνοδευτικών εγκαταστάσεων, όπως ξενοδοχειακές μονάδες, χώροι εστίασης και εκπαιδευτικές υποδομές. Πρόκειται για μια επενδυτική πρόταση με σημαντικές προεκτάσεις για την περιοχή, η οποία συνοδεύεται από προσδοκίες για την τοπική οικονομία, αλλά και από ερωτήματα σχετικά με τους όρους, τις προϋποθέσεις και τις πραγματικές δυνατότητες υλοποίησής της.

Για το θέμα τοποθετήθηκε στην εκπομπή του FORMediaTV «ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑ» ο δήμαρχος Τεμπών, Γιώργος Μανώλης, απαντώντας σε μια σειρά ερωτημάτων για το ιστορικό της υπόθεσης, την επιλογή του αυτοκινητοδρόμου ως αποκλειστικής χρήσης της έκτασης, τη διαδικασία της διαβούλευσης, τη διάρκεια της μίσθωσης και τις εγγυήσεις που υπάρχουν για την υλοποίηση του σχεδιασμού.

Ο δήμαρχος υπερασπίστηκε την απόφαση της δημοτικής αρχής, υποστηρίζοντας ότι η περιοχή πρέπει να αξιοποιηθεί και να μην παραμείνει αναξιοποίητη, ενώ έδωσε ιδιαίτερη έμφαση στα πιθανά οφέλη για ολόκληρο τον Δήμο Τεμπών. Ωστόσο, στη διάρκεια της συζήτησης κλήθηκε να απαντήσει και σε κρίσιμες επισημάνσεις για το κατά πόσο υπάρχει ήδη ένα ολοκληρωμένο επιχειρηματικό σχέδιο, πώς θα διασφαλιστούν οι περιβαλλοντικές και λοιπές αδειοδοτήσεις και τι θα συμβεί εάν τελικά η επένδυση δεν αποδειχθεί βιώσιμη.

«Όταν ένα φιλέτο μένει αναξιοποίητο, απαξιώνεται»

Αναφερόμενος στο ιστορικό της υπόθεσης, ο Γιώργος Μανώλης εξήγησε ότι το ζήτημα έχει απασχολήσει επανειλημμένα το Δημοτικό Συμβούλιο, ενώ έχουν πραγματοποιηθεί

συζητήσεις και διαβουλεύσεις με κατοίκους και επαγγελματίες της περιοχής. Όπως αποκάλυψε, προκειμένου να αποκτήσει προσωπική εικόνα για τη λειτουργία μιας τέτοιας εγκατάστασης, επισκέφθηκε το αυτοκινητοδρόμιο των Σερρών, όπου συναντήθηκε με τους υπευθύνους και ενημερώθηκε για τη δραστηριότητά του.

Μάλιστα, μετέφερε χαρακτηριστικά την εκτίμηση που του εξέφρασε ο τότε αρμόδιος αντιδήμαρχος των Σερρών, ότι χωρίς το αυτοκινητοδρόμιο η πόλη θα ήταν «πεθαμένη». Αυτή η αναφορά, όπως εξήγησε, αποτέλεσε ένα από τα στοιχεία που ενίσχυσαν τη διάθεσή του να προχωρήσει η προσπάθεια αξιοποίησης της έκτασης στο Μακρυχώρι. Χαρακτήρισε την περιοχή «φιλέτο» του Δήμου Τεμπών, επιμένοντας όμως ότι η αξία μιας έκτασης δεν διατηρείται όταν παραμένει ανεκμετάλλευτη. «Όταν ένα φιλέτο μένει αναξιοποίητο, απαξιώνεται», ήταν η χαρακτηριστική του τοποθέτηση, προσθέτοντας ότι η επένδυση δεν αφορά μόνο το Μακρυχώρι, αλλά μπορεί να ωφελήσει συνολικά τον Δήμο. Στα πιθανά οφέλη συμπεριέλαβε τη δημιουργία θέσεων εργασίας, την απασχόληση εργατικών χεριών και την ενίσχυση των επαγγελματιών που δραστηριοποιούνται στην περιοχή, αναφέροντας ενδεικτικά συνεργεία, επιχειρήσεις ελαστικών και καταστήματα εστίασης.

Γιατί επιλέχθηκε αποκλειστικά το αυτοκινητοδρόμιο

Ένα από τα βασικά ζητήματα που τέθηκαν στη συνέντευξη αφορούσε το γεγονός ότι η διαδικασία εκμίσθωσης δεν προβλέπει γενικά την αξιοποίηση της έκτασης από οποιαδήποτε επιχειρηματική δραστηριότητα, αλλά κατευθύνεται συγκεκριμένα στη δημιουργία αυτοκινητοδρόμου. Ο δήμαρχος επιβεβαίωσε ότι αυτή είναι η επιλογή της δημοτικής αρχής και η απόφαση που έλαβε το Δημοτικό Συμβούλιο. Διευκρίνισε, επίσης, ότι η δημοπρασία είναι ανοιχτή και ότι μπορεί να συμμετάσχει οποιοσ-

δήποτε επιχειρηματίας επιθυμεί να υλοποιήσει τη συγκεκριμένη επένδυση, εφόσον ανταποκρίνεται στους όρους της διακήρυξης. Όταν τέθηκε το ερώτημα γιατί δεν προηγήθηκε μια ευρύτερη πρόσκληση ενδιαφέροντος, ώστε να εξεταστούν και διαφορετικές επιχειρηματικές προτάσεις για την αξιοποίηση της έκτασης, η απάντησή του ήταν σαφής: «Η απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου είναι να προχωρήσει στην επένδυση αυτή». Πρόσθεσε ότι εάν υπήρχαν διαφορετικές προτάσεις, θα μπορούσαν να τεθούν στο τραπέζι του Δημοτικού Συμβουλίου και να αξιολογηθούν ως προς το συμφέρον του Δήμου. Για τη διαβούλευση με την τοπική κοινωνία, ο κ. Μανώλης υποστήριξε ότι πραγματοποιήθηκε περισσότερες από δύο φορές, με μεγάλη συμμετοχή και, όπως ανέφερε, με συντριπτική πλειοψηφία υπέρ της συγκεκριμένης επένδυσης. Διευκρίνισε, μάλιστα, ότι στις συναντήσεις προσκλήθηκαν όλοι οι φορείς και ότι οι συνεδριάσεις ήταν ανοιχτές για όποιον επιθυμούσε να συμμετάσχει. Αποσαφήνισε, ωστόσο, ότι η διαβούλευση αφορούσε τη δημιουργία αυτοκινητοδρόμου και όχι γενικά οποιαδήποτε μορφή αξιοποίησης της έκτασης.

Η οικονομοτεχνική μελέτη και οι αδειοδοτήσεις

Ιδιαίτερο βάρος στη συζήτηση δόθηκε στην απουσία, στο παρόν στάδιο, συγκεκριμένων τελικών στοιχείων για το συνολικό κόστος της επένδυσης, τον αριθμό των ξενοδοχειακών μονάδων, τις κλίνες και το ακριβές μέγεθος των εγκαταστάσεων. Ο δήμαρχος απάντησε ότι η διακήρυξη προβλέπει την υποχρέωση κατάθεσης οικονομοτεχνικής μελέτης πριν από την έγκριση, στην οποία θα αποτυπώνεται αναλυτικά τι πρόκειται να δημιουργηθεί και με ποιον τρόπο. Υποστήριξε ότι ένας σοβαρός επενδυτής θα πρέπει να καταθέσει τη συγκεκριμένη μελέτη και ξεκαθάρισε ότι χωρίς αυτήν δεν πρόκειται να προχωρήσει η επένδυση.

Παράλληλα, αναφέρθηκε στις επιτρεπόμενες χρήσεις γης, υποστηρίζοντας ότι είναι συγκεκριμένες και ότι ο ενδιαφερόμενος έχει ενημερωθεί από τις αρμόδιες υπηρεσίες. Όπως είπε, κάθε ενδιαφερόμενος μπορεί να απευθυνθεί στην Πολεοδομία του Δήμου Τεμπών για να πληροφορηθεί ποιες παρεμβάσεις επιτρέπονται στην έκταση. Ξεκαθάρισε, ωστόσο, ότι η έκδοση των απαιτούμενων αδειών δεν εξαρτάται αποκλειστικά από τον Δήμο. Απαιτούνται γνωμοδοτήσεις από το Δασαρχείο, την Αρχαιολογία και τους οργανισμούς κοινής ωφέλειας, ενώ αναφέρθηκε και στην ανάγκη των περιβαλλοντικών εγκρίσεων. «Αν δεν μπορεί να τις βρει, δεν θα γίνει επένδυση», σημείωσε, εξηγώντας ότι ο επιχειρηματίας είναι εκείνος που πρέπει να εξασφαλίσει τις απαραίτητες αδειοδοτήσεις. Στο ίδιο πλαίσιο, ερωτηθείς για το ενδεχόμενο ο επενδυτής να μην μπορέσει τελικά να υλοποιήσει τον σχεδιασμό, απάντησε ότι η διακήρυξη προβλέπει και αυτή την περίπτωση, καθώς εάν δεν εξασφαλιστούν οι απαιτούμενες άδειες μέσα στο προβλεπόμενο χρονικό διάστημα, η επένδυση δεν θα λειτουργήσει.

Τα 40 χρόνια της μίσθωσης και η ανταποδοτικότητα

Ένα ακόμη σημείο που τέθηκε ήταν η διάρκεια της εκμίσθωσης, η οποία προβλέπεται για 40 χρόνια, με τον δήμαρχο να υποστηρίζει ότι ένα τόσο μεγάλο επενδυτικό εγχείρημα χρειάζεται αντίστοιχο χρονικό ορίζοντα για να μπορέσει να αποσβεστεί. Όπως ανέφερε, μια περίοδος 20 ετών δεν θα ήταν επαρκής για την απόσβεση μιας επένδυσης τέτοιου μεγέθους. Σε ό,τι αφορά το οικονομικό αντάλλαγμα, προσδιόρισε το ετήσιο μίσθωμα περίπου στις 40.000 ευρώ, διευκρινίζοντας ότι δεν θα παραμείνει σταθερό σε όλη τη διάρκεια της σύμβασης. Σύμφωνα με όσα ανέφερε, θα αναπροσαρμόζεται βάσει του τιμαριθμού, εφόσον αυτός είναι θετικός, ενώ σε περίπτωση αρνητικής μεταβολής θα παραμένει σταθερό. Σημείωσε ότι στους όρους προβλέπεται η απασχόληση κατά προτεραιότητα κατοίκων του Δήμου Τεμπών στις εργασίες που θα πραγματοποιηθούν, διευκρινίζοντας ότι για εξειδικευμένο προσωπικό, εφόσον δεν υπάρχουν οι αντίστοιχες ειδικότητες στην περιοχή, ο επενδυτής θα μπορεί να αναζητήσει εργαζομένους και εκτός Δήμου. Ο δήμαρχος αναφέρθηκε ακόμη στο γεγονός ότι η συγκεκριμένη έκταση βρίσκεται κοντά στα όρια του Μακρυχωρίου, ενώ υποστήριξε ότι δεν υπάρχουν πλέον κτηνοτρόφοι που να δραστηριοποιούνται εκεί, σε αντίθεση με παλαιότερα. Ερωτηθείς, τέλος, εάν υπάρχει δυνατότητα μελλοντικής οικιστικής αξιοποίησης, απάντησε αρνητικά, λέγοντας ότι έχει συζητήσει το ζήτημα με τους μελετητές και τους πολεοδόμους και ότι δεν προκύπτει τέτοια δυνατότητα ούτε στο πλαίσιο του νέου τοπικού πολεοδομικού σχεδίου. Κλείνοντας, ο Γιώργος Μανώλης επανέλαβε ότι η δημοτική αρχή έχει λάβει συγκεκριμένη απόφαση υπέρ της δημιουργίας αυτοκινητοδρόμου και προχωρά στη διαδικασία που έχει αποφασιστεί. Δεν απέκλεισε, ωστόσο, το ενδεχόμενο αποτυχίας, αναγνωρίζοντας ότι αυτό θα φανεί στην πορεία. «Αν είναι λάθος, θα αποδειχθεί στην πορεία», ανέφερε χαρακτηριστικά, επιμένοντας ότι η τελική δυνατότητα υλοποίησης θα εξαρτηθεί από τις μελέτες, τις άδειες και τη βιωσιμότητα του σχεδίου.

Με 388 συμμετοχές από 68 χώρες, βραβεύσεις σε Έλληνες και ξένους δημιουργούς και κατάμεστη αίθουσα ολοκληρώθηκε το πρώτο Διεθνές Φεστιβάλ Κωμωδίας Κινηματογράφου TiCFF



1ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΚΩΜΩΔΙΑΣ

Τα Τρίκαλα γίνονται διεθνές σημείο συνάντησης

Στοίχημα η καθιέρωση ενός νέου πολιτιστικού θεσμού για την πόλη

Μια νέα σελίδα για την πολιτιστική ζωή των Τρικάλων άνοιξε με την ολοκλήρωση του πρώτου Διεθνούς Φεστιβάλ Κωμωδίας Κινηματογράφου TiCFF, μιας διοργάνωσης που επιχειρήσε να φέρει την κινηματογραφική κωμωδία στο προσκήνιο, να συνδέσει την τοπική κοινωνία με τη διεθνή δημιουργία και να δημιουργήσει έναν νέο θεσμό με προοπτική συνέχειας. Η μεγάλη συμμετοχή του κοινού, οι διεθνείς παρουσίες και οι διακρίσεις σε δημιουργούς από διαφορετικές χώρες έδωσαν το στίγμα της πρώτης προσπάθειας, η οποία ολοκληρώθηκε στις 25 Οκτωβρίου, στο κατάμεστο Πνευματικό Κέντρο του Δήμου Τρικαίων «Αθανάσιος Τριγώνης».

Γράφει η Λόλα Γάτσιου

Το ενδιαφέρον που συγκέντρωσε η διοργάνωση αποτυπώνεται και στους αριθμούς. Συνολικά κατατέθηκαν 388 ταινίες από 68 χώρες, ενώ στο επταήμερο των προβολών, από τις 18 έως τις 24 Οκτωβρίου, παρουσιάστηκαν 52 ταινίες μικρού και μεγάλου μήκους στα διαγωνιστικά τμήματα. Το φεστιβάλ δεν περιορίστηκε στις κινηματογραφικές αίθουσες, αλλά επεκτάθηκε σε δράσεις, συζητήσεις, εργαστήρια, συναυλίες και παραστάσεις stand-up comedy, επιδιώκοντας να προσεγγίσει διαφορετικές ηλικίες και κοινά.

Το μεγάλο στοίχημα πλέον είναι η συνέχεια, καθώς η πρώτη διοργάνωση έθεσε τις βάσεις

για μια πολιτιστική συνάντηση με διεθνή προσανατολισμό.

Ο «Χρυσός Ασκληπιός» σε Ελλάδα και Ιράν
Στο επίκεντρο της τελετής λήξης βρέθηκαν οι βραβεύσεις των ταινιών που ξεχώρισαν στις δύο διαγωνιστικές κατηγορίες. Το κορυφαίο βραβείο της διοργάνωσης, ο «Χρυσός Ασκληπιός», απονεμήθηκε στην ταινία μεγάλου μήκους «Κόκορας» του Τάσου Γερακίνη και στη μικρού μήκους «Full Fat» του Ιρανού Αμίρ Χοναρμάντ.

Η ονομασία του βραβείου παραπέμπει στον Ασκληπιό, που συνδέεται με την ιστορία των Τρικάλων ως γενέτειρας του θεού της Ιατρικής, προσδίδοντας στην κινηματογραφική διάκριση ιδιαίτερο τοπικό συμβολισμό.

Ο «Κόκορας» διακρίθηκε για την οξυδερκή και γλυκόπικρη ματιά του στη σύγχρονη ελληνική πραγματικότητα, ενώ το «Full Fat» ξεχώρισε για τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζει ζητήματα φύλου μέσα σε ένα σύνθετο γεωπολιτικό περιβάλλον.

Στο διαγωνιστικό τμήμα μεγάλου μήκους, ο «Αργυρός Ασκληπιός» απονεμήθηκε στην ταινία «Tarkari, a restaurant whose main dish is chaos...» του Βενεζουελάνου Ντανιέλ Γιέγκες, για τη σκηνοθετική δεξιοτεχνία, τις ερμηνείες και τα ευρηματικά στοιχεία χιούμορ.

Ειδικές μνείες απονεμήθηκαν, μεταξύ άλλων, στην ιαπωνική ταινία «Daruma, the Yakuza VTuber» του Ντάικι Ματσουμότο, στους «Γελοίους Έρωτες» του Δημήτρη Κατσιμίρη και στην ταινία «Still Standing, Still Stuffed» των Αντρέι

Κολέντσικ και Γιούρο Σλάουκα από τη Σλοβακία.

Στις μικρού μήκους ταινίες, το δεύτερο βραβείο απέσπασε το γαλλικό «La Reproduction» του Ζαν-Μαρί Βιλνέβ, ενώ το τρίτο απονεμήθηκε στο «Nonverbal» της Τουρκάλας Γκιόκτσέ Αι Γιλντίζ. Το βραβείο καλύτερου animation μικρού μήκους κατέκτησε το ισπανικό «Kronosshock» του Ινιάσι Λόπεζ Φάμπεργκας. Ιδιαίτερη σημασία είχαν και τα βραβεία κοινού, καθώς αποτύπωσαν τις επιλογές των θεατών που παρακολούθησαν τις προβολές. Για την καλύτερη μικρού μήκους ταινία βραβεύτηκε το «Cookin' around / Οι κουζίνες των άλλων» του Δημήτρη Δημητριάδη, ενώ στην κατηγορία μεγάλου μήκους επικράτησαν οι «Γελοίιοι Έρωτες» του Δημήτρη Κατσιμίρη.

Συνολικά, απονεμήθηκαν 14 βραβεία και ειδικές μνείες, με πέντε διακρίσεις να καταλήγουν σε Έλληνες δημιουργούς και τις υπόλοιπες να αναδεικνύουν κινηματογραφικές δουλειές από χώρες όπως η Ιαπωνία, η Βενεζουέλα, το Ιράν, η Τουρκία, η Σλοβακία, η Γαλλία, το Ηνωμένο Βασίλειο, η Ισπανία και το Μεξικό.

Η διεθνής παρουσία και το μήνυμα από την Ιαπωνία

Από τις στιγμές που ξεχώρισαν στην τελετή λήξης ήταν η παρουσία του Ιάπωνα σκηνοθέτη Ντάικι Ματσουμότο, ο οποίος παρέλαβε την ειδική μνεία για την ταινία του «Daruma, the Yakuza VTuber».

Ο δημιουργός ευχαρίστησε τους διοργανωτές όχι μόνο για τη διάκριση, αλλά και για τη φιλο-

ξενία, την καλοσύνη και την αγάπη που, όπως ανέφερε, συνάντησε στα Τρίκαλα. Εξέφρασε, παράλληλα, την πεποίθηση ότι το φεστιβάλ θα μεγαλώσει ακόμη περισσότερο στο μέλλον, αποχαιρετώντας το κοινό μέσα σε θερμό χειροκρότημα.

Η παρουσία ξένων δημιουργών αποτέλεσε ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της πρώτης διοργάνωσης, καθώς έδωσε τη δυνατότητα στο τρικαλινό κοινό να έρθει σε επαφή με διαφορετικές κινηματογραφικές κουλτούρες και προσεγγίσεις της κωμωδίας.

Το TiCFF επιχειρήσε, άλλωστε, να αναδείξει την κωμωδία όχι απλώς ως μέσο ψυχαγωγίας, αλλά και ως τρόπο σχολιασμού της κοινωνίας, των ανθρωπίνων σχέσεων, της εξουσίας και των σύγχρονων προβληματισμών.

Από τις κινηματογραφικές προβολές στις γειτονίες και τα χωριά

Η πρώτη διοργάνωση επιδίωξε να ξεφύγει από τα στενά όρια ενός φεστιβάλ που απευθύνεται αποκλειστικά σε κινηματογραφόφιλους. Στο πρόγραμμα εντάχθηκαν προβολές παλαιότερων ελληνικών κωμωδιών σε χωριά των Τρικάλων, αλλά και στον Ληθαίο ποταμό, σε συνεργασία με τη Finos Films.

Παράλληλα, πραγματοποιήθηκαν ανοιχτή συζήτηση για την κωμωδία, βιωματικό εργαστήριο, συναντήσεις με σκηνοθέτες, συναυλίες και παραστάσεις stand-up comedy. Όλες οι προβολές και οι εκπαιδευτικές προσφέρθηκαν με ελεύθερη είσοδο, με βασικούς χώρους φιλοξενίας τον Δημοτικό Κινηματογράφο Τρικάλων και τον

Στ. Νταλάσης: Το Φεστιβάλ φιλοδοξεί να δημιουργήσει έναν χώρο διαλόγου, ανταλλαγής ιδεών και εμπειριών, ενθαρρύνοντας τη συνεργασία και την επικοινωνία μεταξύ διαφορετικών καλλιτεχνικών και πολιτιστικών κοινοτήτων



Μύλο Ματσόπουλου. Η επιλογή της ελεύθερης πρόσβασης αποτέλεσε ένα σημαντικό στοιχείο της διοργάνωσης, καθώς έδωσε τη δυνατότητα σε περισσότερους πολίτες να συμμετάσχουν χωρίς οικονομικούς περιορισμούς. Ταυτόχρονα, η αξιοποίηση διαφορετικών σημείων της πόλης επιχείρησε να συνδέσει τον πολιτισμό με τον δημόσιο χώρο και την καθημερινότητα των κατοίκων.

Η αυλαία έπεσε με μια παράσταση του Τρικαλινού stand-up κωμικού Αριστοτέλη Ρήγα, ο οποίος κέρδισε το κοινό με το χιούμορ του, και με ένα μουσικό αφιέρωμα σε αγαπημένες κινηματογραφικές στιγμές. Τη μουσική επιμέλεια ανέλαβαν τα μέλη της Συμφωνικής Ορχήστρας Νέων Τρικάλων, υπό τη διεύθυνση του Στέφανου Σεκέρογλου.

Η στήριξη της αυτοδιοίκησης και η επόμενη ημέρα

Η ανάγκη να αποκτήσει το φεστιβάλ σταθερή παρουσία στον πολιτιστικό χάρτη της περιοχής αποτέλεσε κοινό σημείο αναφοράς στις τοποθετήσεις των εκπροσώπων της πολιτείας και της αυτοδιοίκησης.

Ο υπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης και Τεχνητής Νοημοσύνης Δημήτρης Παπαστεργίου αναφέρθηκε στη σημασία της διοργάνωσης, ενώ ο περιφερειάρχης Θεσσαλίας Δημήτρης Κουρέτας υπογράμμισε ότι το φεστιβάλ μπορεί να βελτιώνεται και να εξελίσσεται, διαβεβαιώνοντας για την υποστήριξη της Περιφέρειας.

Από την πλευρά του, ο δήμαρχος Τρικαίων Νίκος Σακκάς έθεσε ως στόχο την ενίσχυση του πολιτιστικού αποτυπώματος της πόλης μέσα από εκδηλώσεις και πρωτοβουλίες που θα προσελκύουν το ενδιαφέρον του κοινού.

Ο αντιδήμαρχος Παιδείας, Πολιτισμού και Αθλητισμού Μιχάλης Λάμπας χαρακτήρισε την πρώτη διοργάνωση αφετηρία για τη δημιουργία μιας κοινότητας της κωμωδίας στα Τρίκαλα, ευχαριστώντας τους συντελεστές και τους πολίτες που αγκάλιασαν την προσπάθεια. Ο καλλιτεχνικός διευθυντής του TicFF, Στέφανος Νταλάσης, αναφέρθηκε στην προσπάθεια δημιουργίας μιας σταθερής κοινότητας γύρω από την κωμωδία, με επίκεντρο τα Τρίκαλα.

Το φεστιβάλ υλοποιήθηκε από τον Δήμο Τρικαίων, στο πλαίσιο του προγράμματος ΕΣΠΑ «Θεσσαλία 2021–2027», με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης και της Περιφέρειας Θεσσαλίας. Την οργανωτική ευθύνη είχε ομάδα με επικεφαλής τον κ. Νταλάση και τη συμμετοχή της

Χριστίνας Τσουμάνη και της Αφροδίτης Ευθυμίου, με τη συνδρομή των υπηρεσιών του Δήμου και εθελοντριών. Στην τελετή λήξης παρευρέθηκαν, μεταξύ άλλων, η αντιπεριφερειάρχης Τρικάλων Χρύσα Ντιντή, οι αντιπεριφερειάρχες Θανάσης Ξάφος και Βασίλης Σίμος, η αντιδήμαρχος Σοφία Αλεστά και εκπρόσωποι κινηματογραφικών και θεατρικών φορέων.

ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΝΤΑΛΑΣΗΣ

Η κωμωδία συμβάλει στη βελτίωση της κοινωνίας

“Το Φεστιβάλ να εξελιχθεί σε έναν σταθερό θεσμό πολιτισμού και κινηματογραφικής δημιουργίας”

Στην “Π.Θ.” μίλησε ο καλλιτεχνικός διευθυντής του 1ου Διεθνούς Φεστιβάλ Κωμωδίας Κινηματογράφου Τρικάλων κ. Στέφανος Νταλάσης, ο οποίος επισήμανε ότι η διοργάνωση γεννήθηκε από την αγάπη των συντελεστών της για την κωμωδία, με στόχο να δημιουργήσει έναν νέο διεθνή χώρο κινηματογραφικών προβολών και πολιτιστικού διαλόγου. Όπως επισημαίνει, η κωμωδία δεν αποτελεί μόνο μέσο ψυχαγωγίας, αλλά μια σύνθετη μορφή τέχνης που μπορεί να προβληματίζει, να σχολιάζει την κοινωνική πραγματικότητα και να συμβάλλει, μέσα από τον δικό της τρόπο, στη βελτίωση της κοινωνίας.

Ιδιαίτερα θετική ήταν η ανταπόκριση του κοινού στην πρώτη διοργάνωση, καθώς η συμμετοχή ξεπέρασε τις προσδοκίες των οργανωτών. Η παρουσία θεατών όλων των ηλικιών, τόσο στις κινηματογραφικές προβολές όσο και στις παράλληλες εκδηλώσεις, αποτελεί, σύμφωνα με τον ίδιο, ενθαρρυντικό μήνυμα για τη συνέχεια του θεσμού. Βασική φιλοδοξία είναι το Φεστιβάλ να καθιερωθεί ως ένας σταθερός πολιτιστικός θεσμός για τα Τρίκαλα και την ευρύτερη περιοχή, με εξωστρεφή χαρακτήρα και διεθνή προσανατολισμό, προσελκύοντας δημιουργούς και επισκέπτες από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Για τις επόμενες διοργανώσεις, ο σχεδιασμός περιλαμβάνει την ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ καλλιτεχνών,

κινηματογραφιστών, εκπαιδευτικών και κοινού, καθώς και την υποστήριξη νέων δημιουργών και σύγχρονων κινηματογραφικών έργων. Παράλληλα, το Φεστιβάλ θα συνδέει κάθε χρόνο την κωμωδία και τον κινηματογράφο με διαφορετική μορφή τέχνης. Μετά τη φετινή μουσική, σειρά έχει το θέατρο και στη συνέχεια τα εικαστικά, ενώ στόχος παραμένει η ανάδειξη όλων των εκφάνσεων της κωμωδίας και η συζήτηση γύρω από την εξέλιξή της.

Κύριε Νταλάση, το Φεστιβάλ Κωμωδίας πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά στα Τρίκαλα. Πώς γεννήθηκε η ιδέα για τη διοργάνωση και ποιο ήταν το βασικό όραμα πίσω από αυτή την πρωτοβουλία;

Η ιδέα γεννήθηκε από την αγάπη που έχουμε για την Κωμωδία. Το όραμά μας φιλοδοξεί να δημιουργήσει έναν νέο διεθνή χώρο κινηματογραφικών προβολών και πολιτιστικού διαλόγου, παρουσιάζοντας στο κοινό έργα δημιουργών από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Το Φεστιβάλ επιδιώκει να προσφέρει ένα περιβάλλον όπου η κωμωδία μπορεί να αντιμετωπιστεί όχι μόνο ως μέσο ψυχαγωγίας, αλλά ως ουσιαστική μορφή τέχνης, έκφρασης και πολιτιστικού διαλόγου.

Ποια ήταν η ανταπόκριση του κοινού στην πρώτη διοργάνωση; Είστε ικανοποιημένος από τη συμμετοχή και το ενδιαφέρον που εκδηλώθηκε και ποια ήταν τα στοιχεία που σας έκαναν τη μεγαλύτερη εντύπωση;

Η συμμετοχή του κοινού ξεπέρασε τις προσδοκίες μας. Αυτό που μας έκανε εντύπωση είναι η συμμετοχή θεατών απ’ όλες τις ηλικίες τόσο στις προβολές των ταινιών όσο και στις παράλληλες εκδηλώσεις. Είναι ένα γεγονός πολύ ενθαρρυντικό και αισιόδοξο, που δείχνει το ενδιαφέρον του κοινού για την κωμωδία και τον κινηματογράφο.

Ποιος είναι ο ρόλος της κωμωδίας στη σημερινή κοινωνία; Μπορεί το χιούμορ να λειτουργήσει όχι μόνο ως ψυχαγωγία, αλλά και ως τρόπος σχολιασμού της επικαιρότητας και των κοινωνικών προβλημάτων;

Η φιλοσοφία του Φεστιβάλ βασίζεται στην πεποίθηση ότι η κωμωδία αποτελεί μια ιδιαίτερα σημαντική και σύνθετη μορφή κινηματογραφικής έκφρασης, ικανή να ψυχαγωγεί, να προβληματίζει, να σχολιάζει την κοινωνία και να δημιουργεί ουσιαστική επικοινωνία με το κοινό. Μέσα από την παρουσία διαφορετικών κινηματογραφικών

προσεγγίσεων, το Φεστιβάλ επιθυμεί να προβάλει την κωμωδία όχι μόνο ως μέσο ψυχαγωγίας, αλλά και ως ιδιαίτερη μορφή κινηματογραφικής έκφρασης, κοινωνικού σχολιασμού και επικοινωνίας. Η κωμωδία καυτηριάζει, αποκαλύπτει θέματα και καταστάσεις της κοινωνικής πραγματικότητας. Μ’ αυτόν τον τρόπο συμβάλει -στο μέτρο που της αναλογεί- στη βελτίωση της κοινωνίας και των ανθρώπων.

Πώς μπορεί ένα Φεστιβάλ Κωμωδίας να συμβάλει στην πολιτιστική ζωή των Τρικάλων; Υπάρχει η φιλοδοξία να καθιερωθεί ως ένας θεσμός που θα προσελκύει καλλιτέχνες και επισκέπτες από όλη την Ελλάδα;

Το Φεστιβάλ συμβάλει ουσιαστικά στην πολιτιστική ζωή των Τρικάλων και της ευρύτερης περιοχής. Το Φεστιβάλ επιθυμεί να εξελιχθεί σε έναν σταθερό θεσμό πολιτισμού και κινηματογραφικής δημιουργίας, με ανοικτό βλέμμα προς το διεθνές περιβάλλον και σταθερή σύνδεση με την κοινωνία και το κοινό, προσελκύοντας καλλιτέχνες και επισκέπτες από όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Ποια είναι τα επόμενα σχέδιά σας για το Φεστιβάλ; Στη δεύτερη διοργάνωση θα θέλατε να διευρύνετε το πρόγραμμά του, να δώσετε βήμα σε νέους δημιουργούς ή να εντάξετε και άλλες μορφές κωμωδίας;

Τα σχέδιά μας είναι η δημιουργία ενός ανοικτού, σύγχρονου και εξωστρεφούς πολιτιστικού θεσμού που θα λειτουργεί ως σημείο συνάντησης δημιουργών, κινηματογραφιστών, καλλιτεχνών, επαγγελματιών του, ερευνητών, εκπαιδευτικών και κοινού. Το Φεστιβάλ φιλοδοξεί να δημιουργήσει έναν χώρο διαλόγου, ανταλλαγής ιδεών και εμπειριών, ενθαρρύνοντας τη συνεργασία και την επικοινωνία μεταξύ διαφορετικών καλλιτεχνικών και πολιτιστικών κοινοτήτων. Παράλληλα, ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην υποστήριξη και προβολή νέων δημιουργών και σύγχρονων κινηματογραφικών έργων, καθώς και στη σύνδεση της ελληνικής κινηματογραφικής δημιουργίας με τη διεθνή σκηνή. Τέλος, κάθε χρόνο το Φεστιβάλ συνδέει την κωμωδία και τον κινηματογράφο με μια διαφορετική μορφή τέχνης, φέτος ήταν η μουσική, την επόμενη χρονιά το θέατρο και ακλουθούν τα εικαστικά.

Μας ενδιαφέρουν όλες οι μορφές και οι εκφάνσεις της κωμωδίας καθώς και η συζήτηση για τον επαναπροσδιορισμό και την εξέλιξη της κωμωδίας.

Η Masdar προχωρά στην εξαγορά του φωτοβολταϊκού συγκροτήματος «Ενιπέας», συνολικής ισχύος 560 MWp, στη Σκοπιά Φαρσάλων και στην Καλλιθέα, ενισχύοντας τη θέση της Θεσσαλίας στον ενεργειακό χάρτη της χώρας



ΠΡΩΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΤΗΣ MASDAR

Το Αμπου Ντάμπι ήρθε Θεσσαλία

Στρατηγική επένδυση της Masdar στο φωτοβολταϊκό «πάρκο» στην Σκοπιά Φαρσάλων

Η ελληνική αγορά ανανεώσιμων πηγών ενέργειας εισέρχεται σε μια νέα φάση επενδυτικής δραστηριότητας, με την κρατική εταιρεία των Ηνωμένων Αραβικών Εμιράτων, Masdar, να προχωρά στην πρώτη μεγάλη στρατηγική της κίνηση στην Ελλάδα μετά την εξαγορά της ΤΕΡΝΑ Ενεργειακή. Ο όμιλος από το Άμπου Ντάμπι συμφώνησε να αποκτήσει φωτοβολταϊκό έργο ισχύος περίπου 560 MW, το οποίο αναπτύσσει η βρετανική Lightsource bp στη Θεσσαλία και τη Φθιώτιδα, ενισχύοντας σημαντικά τη θέση του στον κλάδο της πράσινης ενέργειας.

Η συμφωνία, που ανακοινώθηκε πριν λίγες μέρες, αφορά ένα από τα μεγαλύτερα φωτοβολταϊκά συγκροτήματα της χώρας και συνδέεται με τον ευρύτερο σχεδιασμό της Masdar για επέκταση στην Κεντρική και Νοτιοανατολική Ευρώπη. Η συναλλαγή πραγματοποιείται μέσω της ΤΕΡΝΑ Ενεργειακή, την οποία ο όμιλος απέκτησε το 2025, και σηματοδοτεί τη μετάβαση από την εξαγορά μιας μεγάλης ελληνικής εταιρείας ΑΠΕ στην προσθήκη νέων παραγωγικών μονάδων στο χαρτοφυλάκιό του. Το έργο, γνωστό ως «Ενιπέας», έχει αρχικό επενδυτικό προϋπολογισμό 395,15 εκατ. ευρώ και βρίσκεται σε προχωρημένο στάδιο κατασκευής. Με βάση τον σχεδιασμό, η έναρξη της εμπορικής λειτουργίας του τοποθετείται έως το τέλος του 2026, υπό την προϋπόθεση ότι θα ολοκληρωθούν οι απαιτούμενες διαδικασίες και οι σχετικές εγκρίσεις.

Η ανακοίνωση της Masdar δεν αναφέρει ονομαστικά τον «Ενιπέα». Ωστόσο, τα τεχνικά χαρακτηριστικά και το μέγεθος της συναλλαγής παραπέμπουν στο συγκεκριμένο συγκρότημα, για την εξαγορά του οποίου είχαν γίνει γνωστές σχετικές διαπραγματεύσεις από τον Μάιο του 2026.

Συνολική ισχύς 560 MWp

Το συγκρότημα «Ενιπέας» αποτελείται από δύο επιμέρους εγκαταστάσεις, στη Σκοπιά και στην Καλλιθέα, συνολικής ισχύος 560 MWp. Το νότιο τμήμα, στην περιοχή της Σκοπιάς, έχει ισχύ 400 MWp, ενώ το βόρειο, στην Καλλιθέα, ανέρχεται σε 160 MWp.

Η συνολική έκταση που προβλέπεται να καλύψουν οι εγκαταστάσεις προσεγγίζει τα 6.926 στρέμματα. Στην περιοχή σχεδιάζεται να τοποθετηθούν περίπου 969.000 φωτο-

βολταϊκά πλαίσια, τα οποία θα αξιοποιούν την ηλιακή ακτινοβολία για την παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας σε μεγάλη κλίμακα.

Η ετήσια παραγωγή εκτιμάται ότι θα φτάνει τις 900 GWh, ποσότητα που αντιστοιχεί, σύμφωνα με τις αρχικές εκτιμήσεις, στην κατανάλωση περίπου 225.000 νοικοκυριών. Παράλληλα, η λειτουργία του έργου αναμένεται να συμβάλλει στην αποφυγή περίπου 379.000 τόνων εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα κάθε χρόνο, ενισχύοντας την προσπάθεια περιορισμού του περιβαλλοντικού αποτυπώματος της ηλεκτροπαραγωγής.

Την κατασκευή έχει αναλάβει η Ameresco Sunel Energy, κοινοπραξία της αμερικανικής Ameresco και του ελληνικού ομίλου Sunel. Οι εργασίες ξεκίνησαν το καλοκαίρι του 2024, ενώ η χρηματοδότηση είχε εξασφαλιστεί από τον Απρίλιο της ίδιας χρονιάς, με τη

Το έργο εκτιμάται ότι θα παράγει 900 GWh ηλεκτρικής ενέργειας ετησίως, καλύπτοντας τις ανάγκες περίπου 225.000 νοικοκυριών. Παράλληλα, ο σχεδιασμός για συστήματα αποθήκευσης και η διερεύνηση συνεργασιών για πράσινα data centers δημιουργούν νέες επενδυτικές προοπτικές

συμμετοχή της Eurobank και του Ελληνικού Δημοσίου μέσω του Ταμείου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας.

Από τον συνολικό προϋπολογισμό των 395,15 εκατ. ευρώ, τα 315,34 εκατ. ευρώ καλύφθηκαν μέσω μακροπρόθεσμης δανειακής χρηματοδότησης. Ειδικότερα, 170 εκατ. ευρώ προέρχονται από το Ταμείο Ανάκαμψης και 145,34 εκατ. ευρώ από την Eurobank. Το υπόλοιπο ποσό, ύψους 79,82 εκατ. ευρώ, προβλεπόταν να καλυφθεί από ίδια κεφάλαια της Lightsource bp.

Στη συμφωνία περιλαμβάνονται επίσης δύο ιδιόκτητοι υποσταθμοί, οι οποίοι θα εξασφαλίζουν τη σύνδεση των εγκαταστάσεων με το Σύστημα Μεταφοράς Ηλεκτρικής Ενέργειας. Η ολοκλήρωση της εξαγοράς τελεί υπό την αίρεση των απαραίτητων ρυθμιστικών εγκρίσεων και των συνήθων όρων μιας τέτοιας συναλλαγής, με στόχο να ολοκληρωθεί έως το τέλος του 2026.

Αποθήκευση ενέργειας και μπαταρίες

Η στρατηγική σημασία της επένδυσης δεν περιορίζεται στην προσθήκη νέας φωτοβολταϊκής ισχύος. Η Masdar σχεδιάζει να ενισχύσει το συγκρότημα με συστήματα αποθήκευσης ηλεκτρικής ενέργειας, επιδιώκοντας να αυξήσει την ευελιξία της παραγωγής και να αξιοποιήσει αποτελεσματικότερα την ενέργεια που παράγεται κατά τις ώρες έντονης ηλιοφάνειας. Η εγκατάσταση μπαταριών θα μπορούσε να επιτρέψει την αποθήκευση μέρους της παραγωγής όταν η προσφορά ηλεκτρικής ενέργειας είναι υψηλή και οι τιμές χαμηλές, ώστε να διατίθεται στο δίκτυο σε περιόδους αυξημένης ζήτησης. Παράλληλα, η αποθήκευση μπορεί να συμβάλει στον περιορισμό των περικοπών παραγωγής από ανανεώσιμες πηγές, οι οποίες αποτελούν μία από τις σημαντικές προκλήσεις της ενεργειακής μετάβασης. Μέχρι στιγμής, δεν έχουν ανακοινωθεί η προβλεπόμενη ισχύς και η χωρητικότητα του συστήματος αποθήκευσης. Η προσθήκη του, ωστόσο, θα μπορούσε να ενισχύσει την εμπορική αξία του έργου, καθώς η δυνατότητα διαχείρισης της παραγόμενης ενέργειας αποκτά ολοένα μεγαλύτερη σημασία σε μια αγορά με αυξανόμενη συμμετοχή των ΑΠΕ.

Σύνδεση με πράσινα data centers

Η επένδυση εντάσσεται σε έναν ευρύτερο σχεδιασμό που συνδέει την παραγωγή καθαρής ενέργειας με τις αυξανόμενες ανάγκες της ψηφιακής οικονομίας. Την ίδια ημέρα με την ανακοίνωση της συμφωνίας, η Masdar γνωστοποίησε μνημόνιο συνεργασίας με την Khazna Data Centers, εταιρεία με σημαντική παρουσία στον κλάδο των κέντρων δεδομένων στη Μέση Ανατολή. Οι δύο πλευρές προτίθενται να διερευνήσουν επενδυτικές ευκαιρίες για την ανάπτυξη πράσινων data centers, αξιοποιώντας τη συμπληρωματική τεχνογνωσία τους. Η Masdar διαθέτει εμπειρία στην ανάπτυξη έργων ανανεώσιμων πηγών ενέργειας και συστημάτων αποθήκευσης, ενώ η Khazna εξειδικεύεται στην ανάπτυξη και λειτουργία μεγάλων ψηφιακών υποδομών. Η αυξανόμενη χρήση εφαρμογών τεχνητής νοημοσύνης, υπηρεσιών cloud και ψηφιακών πλατφορμών ενισχύει τη ζήτηση για ηλεκτρική ενέργεια και δημιουργεί νέες επενδυτικές ευκαιρίες. Τα κέντρα δεδομένων χρειάζονται αξιόπιστη και συνεχή ηλεκτροδότηση, γεγονός που καθιστά ιδιαίτερα σημαντικό τον συνδυασμό ανανεώσιμων πηγών,



αποθήκευσης και μακροχρόνιων συμβάσεων προμήθειας ενέργειας.

Στο πλαίσιο αυτό, μεγάλα φωτοβολταϊκά έργα όπως ο «Ενιπέας» μπορούν να αποτελέσουν μέρος μιας ευρύτερης αλυσίδας ενεργειακών και ψηφιακών υποδομών. Η υλοποίηση, βέβαια, συγκεκριμένων επενδύσεων σε data centers στην Ελλάδα θα εξαρτηθεί από τις μελλοντικές αποφάσεις των εταιρειών και τις αντίστοιχες συμφωνίες που ενδέχεται να προκύψουν.

Lightsource bp και ελληνική αγορά

Η Lightsource bp, η εταιρεία που αναπτύσσει τον «Ενιπέα», ιδρύθηκε το 2010 στο Ηνωμένο Βασίλειο και εξελίχθηκε σε έναν από τους σημαντικούς ευρωπαϊκούς ομίλους ανάπτυξης φωτοβολταϊκών έργων. Το 2017

ρετικά στάδια ανάπτυξης. Η παρουσία της επικεντρώθηκε κυρίως στη Θεσσαλία και στη Δυτική Μακεδονία, καθώς και σε άλλες περιοχές της Βόρειας Ελλάδας.

Η συνολική επενδεδυμένη αξία των έργων της στην Ελλάδα είχε ξεπεράσει τα 650 εκατ. ευρώ, ενώ βρίσκονταν σε εξέλιξη πρόσθετες επενδύσεις ύψους 250 εκατ. ευρώ. Τα ποσά αυτά αποτυπώνουν τη συνολική επενδυτική δραστηριότητα της εταιρείας και δεν αφορούν αποκλειστικά περιουσιακά στοιχεία που παραμένουν στην ιδιοκτησία της, καθώς μέρος του χαρτοφυλακίου έχει ήδη μεταβιβαστεί.

Από την Κοζάνη στον «Ενιπέα»

Η συμφωνία με τη Masdar αποτελεί μία ακόμη σημαντική συναλλαγή για τη Lightsource bp στην ελληνική αγορά. Τον Αύγουστο του 2023 η εταιρεία είχε συμφωνήσει με τη HELLENiQ ENERGY, μέσω της HELLENiQ Renewables, τη μεταβίβαση χαρτοφυλακίου φωτοβολταϊκών έργων στην Κοζάνη, συνολικής ισχύος έως 180 MW. Η μεταβίβαση προβλεπόταν να πραγματοποιείται σταδιακά, καθώς τα έργα θα εισέρχονταν σε εμπορική λειτουργία. Τον Δεκέμβριο του 2024 η HELLENiQ ENERGY ανακοίνωσε την ολοκλήρωση της εξαγοράς έξι φωτοβολταϊκών πάρκων συνολικής ισχύος 110 MW, τα οποία διαθέτουν μακροχρόνιες συμβάσεις πώλησης ηλεκτρικής ενέργειας. Η ετήσια παραγωγή τους υπολογίζεται σε 175 GWh. Παράλληλα, η Lightsource bp συνεχίζει να αναπτύσσει έργα αποθήκευσης στη χώρα. Τον Μάρτιο του 2026 έγιναν γνωστές δύο εγκρίσεις της ΡΑΑΕΥ για μονάδες μπαταριών συνολικής ισχύος 150 MW στη Θεσσαλία: μία μονάδα 100 MW στην περιοχή Σκοπιάς-Καζαλιάς και μία δεύτερη 50 MW στο Δίλοφο. Η συνολική εγγυημένη χωρητικότητά τους ανέρχεται σε 600 MWh.

Επενδυτικό σχέδιο 5,5 δισ.

Για τη Masdar, η εξαγορά του φωτοβολταϊκού συγκροτήματος αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου επενδυτικού σχεδιασμού, με επίκεντρο την TEPNA Ενεργειακή. Η ελληνική εταιρεία λειτουργεί πλέον ως βασική πλατφόρμα ανάπτυξης του ομίλου στην Κεντρική και Νοτιοανατολική Ευρώπη, με στόχο τη λειτουργούσα ισχύ των 6 GW έως το 2030. Ο σχεδιασμός υποστηρίζεται από επενδυτικό πρόγραμμα ύψους 5,5 δισ. ευρώ, το οποίο αποσκοπεί στην ενίσχυση της παρουσίας της Masdar στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και στη δημιουργία ενός μεγαλύτερου χαρτοφυλακίου παραγωγής και αποθήκευσης.

Η προσθήκη του «Ενιπέα» ενισχύει άμεσα τη δυναμικότητα του ομίλου και δημιουργεί προοπτικές για συνέργειες με νέες μονάδες μπαταριών, καθώς και με τη μελλοντική προμήθεια ηλεκτρικής ενέργειας σε βιομηχανικούς και ψηφιακούς καταναλωτές.

Η επένδυση στη Θεσσαλία αποτυπώνει, τελικά, μια ευρύτερη μετατόπιση της στρατηγικής της Masdar στην Ελλάδα: από την εξαγορά μιας μεγάλης εταιρείας ανανεώσιμων πηγών ενέργειας στην απόκτηση πρόσθετων παραγωγικών εγκαταστάσεων και στην αναζήτηση νέων πεδίων ανάπτυξης. Με την ενσωμάτωση έργων αποθήκευσης και τη διερεύνηση συνεργασιών για πράσινα data centers, ο όμιλος επιδιώκει να διαμορφώσει ένα πιο ολοκληρωμένο ενεργειακό χαρτοφυλάκιο, ικανό να ανταποκριθεί τόσο στις ανάγκες της ηλεκτροπαραγωγής όσο και στις απαιτήσεις της ψηφιακής οικονομίας.

απέκτησε στρατηγικό μέτοχο την bp, ενώ τον Οκτώβριο του 2024 η τελευταία ολοκλήρωσε την απόκτηση του υπόλοιπου 50,03% των μετοχών, αποκτώντας τον πλήρη έλεγχο της εταιρείας.

Το επιχειρηματικό μοντέλο της Lightsource bp βασίζεται στην ανάπτυξη, τη χρηματοδότηση και την κατασκευή μεγάλων ενεργειακών έργων, τα οποία μπορούν στη συνέχεια να μεταβιβάζονται σε άλλους επενδυτές. Με αυτόν τον τρόπο, η εταιρεία απελευθερώνει κεφάλαια για την ανάπτυξη νέων εγκαταστάσεων, διατηρώντας τη δυνατότητα επέκτασης σε διαφορετικές αγορές.

Στην Ελλάδα δραστηριοποιείται από το 2020, έχοντας δημιουργήσει χαρτοφυλάκιο φωτοβολταϊκών και έργων αποθήκευσης συνολικής ισχύος άνω του 1 GW, σε διαφο-



“Μέσα από τις συνεργασίες μας με την Εταιρεία Συγγραφέων και το Δίκτυο Συγγραφέων, αναπτύσσουμε επισκέψεις συγγραφέων στα σχολεία και δράσεις που φέρνουν τους μαθητές σε άμεση επαφή με τη σύγχρονη λογοτεχνία”

ΘΑΝΟΣ ΓΩΓΟΣ

Ο πολιτισμός να είναι προσβάσιμος σε όλους



“Η Λογοτεχνική Γωνία ζωντανός πολιτιστικός πυρήνας της Λάρισας”

O

κ. Θάνος Γώγος, ποιητής, εμπνευστής της «Λογοτεχνικής Γωνίας» και συνιδρυτής των εκδόσεων Θράκα, μιλώντας στην “Πολιτεία Θεσσαλών” αναφέρεται στη δημιουργία και την εξέλιξη ενός χώρου που φιλοδοξεί να αποτελέσει σταθερό σημείο αναφοράς για τη λογοτεχνική ζωή της Λάρισας. Όπως επισημαίνει, η ιδέα γεννήθηκε από την ανάγκη να αποκτήσει η πόλη ένα μόνιμο «σπίτι» για τη λογοτεχνία, με συνεχείς δράσεις και συναντήσεις συγγραφέων και αναγνωστών. Από τα εγκαίνιά της, τον Μάιο του 2022, η Λογοτεχνική Γωνία εξελίχθηκε σε έναν ζωντανό πολιτιστικό πυρήνα, φιλοξενώντας την πλειονότητα των λογοτεχνικών εκδηλώσεων της πόλης.

Βασικός στόχος είναι η ελεύθερη πρόσβαση όλων στον πολιτισμό, η ανάδειξη νέων δημιουργών και η ενίσχυση της εξωστρέφειας της Λάρισας. Το πρόγραμμα διαμορφώνεται μέσα από τη συνεργασία της Θράκας με την Αντιδημαρχία Πολιτισμού, δίνοντας χώρο τόσο σε καταξιωμένους συγγραφείς όσο και σε νέες λογοτεχνικές φωνές. Ο ίδιος χαρακτηρίζει ικανοποιητική την ανταπόκριση του κοινού, επισημαίνοντας ωστόσο την ανάγκη μεγαλύτερης συμμετοχής των νεότε-

ρων ηλικιών. Για τον σκοπό αυτό αναπτύσσονται συνεργασίες με σχολεία και συγγραφικούς φορείς, με επισκέψεις δημιουργών και εργαστήρια που φέρνουν τους μαθητές σε επαφή με τη σύγχρονη λογοτεχνία.

Παράλληλα, εκφράζει τη φιλοδοξία η Λογοτεχνική Γωνία να εξελιχθεί σε έναν καθημερινά ανοικτό χώρο, με βιβλιοθήκη, σταθερό πρόγραμμα και καλλιτεχνικό διευθυντή, υπογραμμίζοντας ότι αυτό προϋποθέτει χρηματοδότηση και ανθρώπινο δυναμικό.

Ιδιαίτερη αναφορά κάνει στη Θράκα και στο Πανθεσσαλικό Φεστιβάλ Ποίησης, το οποίο από μια μικρή συνάντηση Θεσσαλών ποιητών εξελίχθηκε σε διεθνή διοργάνωση με περισσότερους από 70 συμμετέχοντες ποιητές. Όπως τονίζει, το σημαντικότερο στοιχείο είναι η δημιουργία μιας νέας γενιάς ανθρώπων που θα συνεχίσει και θα εξελίξει τη λογοτεχνική δραστηριότητα της πόλης.

Συνέντευξη στη Λόλα Γάτσου

Κύριε Γώγο, είστε ο άνθρωπος πίσω από την ιδέα της «Λογοτεχνικής Γωνίας»; Πώς γεννήθηκε η ιδέα και ποιος είναι ο βασικός στόχος της λειτουργίας της;

Πριν από μερικά χρόνια είχα επισκεφθεί τον τότε αντιδήμαρχο Πολιτισμού, κ. Πάνο Σάγκα, και του είχα μιλήσει για την ανάγκη να αποκτήσει και η λογοτεχνία το δικό της σπίτι στη Λάρισα, όπως συμβαίνει με τη μουσική, τα εικαστικά ή τον χορό. Η λογοτεχνική δραστηριότητα στην πόλη γνώριζε ήδη σημαντική άνθηση, με αξιόλογους συγγραφείς που αναγνωρίζονταν στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, φεστιβάλ και πρωτοβουλίες με διεθνή απήχηση. Ωστόσο, χωρίς τις απαραίτητες υποδομές, υπήρχε ο κίνδυνος όλη αυτή η δημιουργική κινητικότητα να αποδειχθεί ένα πυροτέχνημα, χωρίς διάρκεια και ουσιαστικό αποτύπωμα.

Αυτό που είχα επισημάνει τότε ήταν ότι η λογοτεχνική ζωή μιας πόλης δεν μπορεί να πε-

ριορίζεται σε δύο ή τρεις μεγάλες διοργανώσεις τον χρόνο, όπως το Πανθεσσαλικό Φεστιβάλ Ποίησης, ούτε να διασκορπίζεται σε δέκα διαφορετικούς χώρους. Χρειαζόμασταν έναν σταθερό τόπο αναφοράς, όπου η λογοτεχνία θα ήταν παρούσα καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, με συνεχείς δράσεις και συναντήσεις συγγραφέων και αναγνωστών.

Προς μεγάλη και ευχάριστη έκπληξή μου, κάποια στιγμή ο κ. Σάγκας με ενημέρωσε ότι είχε βρεθεί ο κατάλληλος χώρος. Είχα μάλιστα την τιμή να προτείνω την ονομασία του. Ήθελα κάτι απλό, άμεσα συνδεδεμένο με τη λογοτεχνία, και έτσι προέκυψε το «Λογοτεχνική Γωνία». Η πρόταση έγινε δεκτή και τον Μάιο του 2022 πραγματοποιήσαμε τα εγκαίνια.

Ανάμεσα στους τακτικούς επισκέπτες των εκδηλώσεων ήταν και ο γιατρός Θωμάς Ρετσίανης, ο οποίος αργότερα ανέλαβε καθήκοντα αντιδημάρχου Πολιτισμού. Είχε λοιπόν γνωρίσει τη λειτουργία και τη δυναμική του χώρου ως θεατής και, αναγνωρίζοντας τη σημασία του, συνέβαλε με τη σειρά του στην περαιτέρω εδραίωσή του.

Σήμερα θεωρώ ότι έχουμε πετύχει σε μεγάλο βαθμό τον αρχικό μας στόχο. Η πλειονότητα των λογοτεχνικών εκδηλώσεων της πόλης πραγματοποιείται πλέον στη Λογοτεχνική Γωνία, η οποία έχει εξελιχθεί σε έναν ζωντανό πολιτιστικό πυρήνα με δραστηριότητα όλο τον χρόνο. Και αυτό είναι ίσως το σημαντικότερο: ότι η Λάρισα απέκτησε έναν θεσμό με συνέχεια και προοπτική, πέρα από πρόσωπα και δημοτικές θητείες.

Τι φιλοδοξεί να προσφέρει στη Λάρισα και στους ανθρώπους που αγαπούν το βιβλίο και τη λογοτεχνία;

Πρώτα απ' όλα, πρόσβαση. Πιστεύω ότι ο πολιτισμός πρέπει να είναι προσβάσιμος σε όλους, ανεξάρτητα από την οικονομική τους δυνατότητα ή την προηγούμενη σχέση τους με τη λογοτεχνία. Γι' αυτό και οι δράσεις που πραγματοποιούνται στη Λογοτεχνική Γωνία είναι δωρεάν.

Από εκεί και πέρα, θέλουμε να δημιουργούμε

ευκαιρίες ουσιαστικής επαφής με τη σύγχρονη λογοτεχνική παραγωγή. Να μπορεί ένας αναγνώστης να συναντήσει έναν συγγραφέα που θαύμαζε, ένας νέος ποιητής να παρουσιάσει για πρώτη φορά τη δουλειά του, ένας μαθητής να ανακαλύψει ότι η ποίηση δεν είναι κάτι μακρινό και δυσνόητο, αλλά ένας τρόπος να μιλήσει για τη δική του ζωή.

Θέλουμε επίσης να ενισχύσουμε την εξωστρέφεια της πόλης. Η Λάρισα δεν πρέπει να περιορίζεται στον ρόλο του αποδέκτη πολιτιστικών δράσεων που σχεδιάζονται αλλού. Μπορεί να παράγει πολιτισμό, να διαμορφώνει προτάσεις και να συμμετέχει ισότιμα στον λογοτεχνικό διάλογο της χώρας και του εξωτερικού.

Και όταν λέω «θέλουμε», αναφέρομαι τόσο στη Θράκα όσο και στην Αντιδημαρχία Πολιτισμού του Δήμου Λαρισαίων, στη διαχείριση της οποίας βρίσκεται η Λογοτεχνική Γωνία. Πρόκειται για τους δύο βασικούς φορείς που διαμορφώνουν το πρόγραμμα του χώρου, ο καθένας με τις δικές του πρωτοβουλίες, αλλά και μέσα από τη μεταξύ τους συνεργασία.

Μπορεί να αποτελέσει έναν σταθερό πυρήνα συνάντησης συγγραφέων, ποιητών, αναγνωστών και ανθρώπων του πολιτισμού;

Νομίζω ότι σε σημαντικό βαθμό το έχει ήδη καταφέρει, αν και υπάρχουν ακόμη πολλά περιθώρια να ενισχυθεί αυτός ο ρόλος της. Η Λογοτεχνική Γωνία έχει αρχίσει να καθιερώνεται στη συνείδηση του κοινού ως το σημείο αναφοράς για τη λογοτεχνική ζωή της πόλης.

Θα σας αναφέρω ένα χαρακτηριστικό, αλλά και κάπως αστείο περιστατικό. Πρόσφατα διοργανώσαμε μια εκδήλωση της Θράκας στον Μύλο του Παππά, καθώς η Λογοτεχνική Γωνία ήταν ήδη δεσμευμένη για κάποια άλλη δράση και δεν είχαμε φροντίσει να κρατήσουμε εγκαίρως την ημερομηνία. Παρόλο που σε όλες τις ανακοινώσεις και τα δημοσιεύματα αναφερόταν ξεκάθαρα ο Μύλος του Παππά, αρκετοί άνθρωποι

“Η Λάρισα δεν πρέπει να περιορίζεται στον ρόλο του αποδέκτη πολιτιστικών δράσεων που σχεδιάζονται αλλού. Μπορεί να παράγει πολιτισμό, να διαμορφώνει προτάσεις και να συμμετέχει ισότιμα στον λογοτεχνικό διάλογο της χώρας και του εξωτερικού”



πήγαν από συνήθεια στη Λογοτεχνική Γωνία και στη συνέχεια έφτασαν με καθυστέρηση στη δική μας εκδήλωση.

Αυτό το μικρό περιστατικό δείχνει ότι ο κόσμος έχει πλέον ταυτίσει τον χώρο με τις λογοτεχνικές εκδηλώσεις της πόλης, όχι μόνο της Θράκας αλλά και άλλων διοργανωτών. Και θεωρώ ότι αυτή είναι μια πολύ καλή βάση για να εξελιχθεί ακόμη περισσότερο σε έναν σταθερό τόπο συνάντησης και επικοινωνίας της λογοτεχνικής κοινότητας.

Πώς διαμορφώνεται το πρόγραμμα των εκδηλώσεων και ποια είναι τα κριτήρια με τα οποία επιλέγονται οι δράσεις που φιλοξενοούνται στον χώρο; Υπάρχει χώρος τόσο για καταξιωμένους δημιουργούς όσο και για νέες, λιγότερο γνωστές φωνές;

Σήμερα το πρόγραμμα της Λογοτεχνικής Γωνίας διαμορφώνεται από την Αντιδημαρχία Πολιτισμού και την ΑΜΚΕ Θράκα. Τον πρώτο χρόνο λειτουργίας του χώρου, η Θράκα είχε αναλάβει τη συνολική επιμέλεια του προγράμματος, την οποία ασκούσα προσωπικά και σε εθελοντική βάση. Ήταν μια συνειδητή επιλογή, γιατί αισθανόμουν τη Λογοτεχνική Γωνία λίγο σαν παιδί μου. Ήθελα να στηρίξω έμπρακτα τόσο τον νέο αυτόν θεσμό όσο και την απόφαση του τότε αντιδημάρχου να δημιουργήσει έναν χώρο αφιερωμένο στη λογοτεχνία. Άλλωστε, αγαπώ τον τόπο μου και πιστεύω ότι οφείλουμε, στο μέτρο των δυνατοτήτων μας, να συμβάλλουμε στην πολιτιστική του ανάπτυξη.

Ωστόσο, ένα τέτοιο μοντέλο δεν θα μπορούσε να διατηρηθεί επ’ αόριστον. Ο επαγγελματικός μου φόρτος, με δραστηριότητες και διεθνή προγράμματα που εκτείνονται πολύ πέρα από τα όρια της Λάρισας και της Ελλάδας, είναι ιδιαίτερα μεγάλος. Επιπλέον, η συστηματική επιμέλεια ενός τόσο πυκνού προγράμματος απαιτεί χρόνο, ανθρώπινο δυναμικό και οικονομικούς πόρους.

Με την ανάληψη των καθηκόντων του, ο σημερινός αντιδήμαρχος Πολιτισμού, κ. Θωμάς

Ρετσιάνης, επέλεξε μια πιο ανοιχτή προσέγγιση στη λειτουργία του χώρου, διατηρώντας παράλληλα την αυτονομία της Θράκας στον σχεδιασμό των δικών της δράσεων. Έτσι, σήμερα περίπου το μισό πρόγραμμα προκύπτει από πρωτοβουλίες της Θράκας, σε συνεργασία με την Αντιδημαρχία, ενώ το υπόλοιπο διαμορφώνεται από την ίδια την Αντιδημαρχία Πολιτισμού.

Ομολογώ ότι αρχικά είχα κάποιες επιφυλάξεις απέναντι σε αυτή την αλλαγή, κυρίως επειδή έδινα ιδιαίτερη έμφαση στην καλλιτεχνική επιμέλεια και στα αισθητικά κριτήρια επιλογής των εκδηλώσεων. Στην πορεία, όμως, αναγνώρισα ότι η μεγαλύτερη εξωστρέφεια και η δυνατότητα συμμετοχής περισσότερων δημιουργών αποτελούν επίσης σημαντικά στοιχεία για έναν δημόσιο πολιτιστικό χώρο. Άλλωστε, η λειτουργία ενός τέτοιου θεσμού δεν μπορεί να στηρίζεται διαρκώς στην εθελοντική εργασία ενός ανθρώπου ή μιας μικρής ομάδας.

Από την πλευρά της, η Θράκα εξακολουθεί να επιμελείται τις εκδηλώσεις της με συγκεκριμένα και απαιτητικά αισθητικά κριτήρια, κάτι που θεωρώ ότι έχει δημιουργήσει μια σχέση εμπιστοσύνης με το κοινό. Παράλληλα, η Αντιδημαρχία φιλοξενεί ένα ευρύτερο φάσμα πρωτοβουλιών, πολλές από τις οποίες είναι επίσης εξαιρετικά αξιόλογες. Ο χώρος είναι περισσότερο ανοιχτός σήμερα και ότι οι ίδιοι οι πολίτες έχουν τη δυνατότητα να επιλέγουν ποιες δράσεις τους ενδιαφέρουν.

Και φυσικά, υπάρχει χώρος τόσο για καταξιωμένους δημιουργούς όσο και για νέες φωνές. Για εμάς στη Θράκα, άλλωστε, η ανάδειξη νέων συγγραφέων αποτελεί βασικό στοιχείο της δραστηριότητάς μας από την πρώτη ημέρα.

Ποια είναι η ανταπόκριση του κοινού μέχρι σήμερα; Διαπιστώνετε ότι οι Λαρισαίοι αναζητούν περισσότερες ευκαιρίες για επαφή με το βιβλίο και τη σύγχρονη λογοτεχνία ή παραμένει δύσκολη η προσέλκυση νέων ανθρώπων σε τέτοιες δράσεις;

Η ανταπόκριση του κοινού είναι ικανοποιητική, αλλά νομίζω ότι χρειάζεται να δούμε τα πράγματα στη σωστή τους διάσταση. Παλαιότερα, όταν πραγματοποιούνταν μία λογοτεχνική εκδήλωση κάθε 40 ή 45 ημέρες, ήταν συνηθισμένο να συγκεντρώνει 100, 150 ή και 200 ανθρώπους. Σήμερα, που μπορεί να πραγματοποιούνται δύο ή τρεις εκδηλώσεις την εβδομάδα, η προσέλευση σε καθεμία είναι συχνά μικρότερη. Αυτό, όμως, δημιουργεί μια παραπλανητική εικόνα. Αν δούμε τη συνολική συμμετοχή, θα διαπιστώσουμε ότι πολύ περισσότεροι άνθρωποι παρακολουθούν πλέον λογοτεχνικές εκδηλώσεις στη διάρκεια του χρόνου.

Άλλωστε, ακόμη και στην Αθήνα, μια πόλη με πολλαπλάσιο πληθυσμό, μια λογοτεχνική εκδήλωση συνήθως συγκεντρώνει 30 ή 40 ανθρώπους. Λιγότερους από τις περισσότερες εκδηλώσεις μας. Επομένως, θεωρώ ότι η Λάρισα διαθέτει ένα αρκετά ενεργό αναγνωστικό κοινό και ότι η συχνότητα των εκδηλώσεων αποτελεί από μόνη της μια σημαντική κατάκτηση.

Αυτό που με προβληματίζει περισσότερο είναι ότι δεν βλέπω την αύξηση που θα ήθελα στη συμμετοχή των νεότερων ηλικιών. Είναι ένα ζήτημα που με απασχολεί ιδιαίτερα, γιατί η ανανέωση του κοινού είναι απαραίτητη για τη μακροπρόθεσμη ανάπτυξη της λογοτεχνικής ζωής της πόλης.

Γι’ αυτό και από πέρυσι έχουμε εντείνει ξανά μια πρωτοβουλία που είχαμε αναπτύξει και πριν από μερικά χρόνια: τις επισκέψεις συγγραφέων στα σχολεία. Σε συνεργασία με την Εταιρεία Συγγραφέων, το Δίκτυο Συγγραφέων και άλλους φορείς, φέρνουμε συγγραφείς σε επαφή με μαθητές, ώστε οι νέοι να γνωρίσουν τη σύγχρονη λογοτεχνία πέρα από το πλαίσιο της σχολικής ύλης, να συνομιλήσουν με τους δημιουργούς και να ανακαλύψουν τη δική τους σχέση με το βιβλίο.

Πιστεύω ότι αυτή η προσπάθεια θα αποδώσει καρπούς, όχι μόνο μέσα στις σχολικές αίθουσες, αλλά σταδιακά και έξω από αυτές. Στόχος μας είναι οι σημερινοί μαθητές να γίνουν οι αυριανοί

αναγνώστες, δημιουργοί και ενεργοί συμμετέχοντες στην πολιτιστική ζωή της πόλης.

Η Λογοτεχνική Γωνία μπορεί να εξελιχθεί σε έναν χώρο καθημερινής επαφής με το βιβλίο και όχι μόνο σε έναν τόπο περιστασιακών εκδηλώσεων;

Αυτό είναι ένα μεγάλο στοιχείο, που εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από την πολιτική βούληση και τις οικονομικές δυνατότητες της δημοτικής αρχής. Πρέπει, ωστόσο, να είμαστε ρεαλιστές. Το γεγονός και μόνο ότι η Λάρισα διαθέτει έναν χώρο αποκλειστικά αφιερωμένο στη λογοτεχνία είναι εξαιρετικά σημαντικό. Τέτοιες υποδομές είναι συνηθισμένες σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες, αλλά στην Ελλάδα αποτελούν ακόμη εξαίρεση.

Έχοντας ταξιδέψει αρκετά στο εξωτερικό, διαπιστώνω συνεχώς πόσο πίσω βρισκόμαστε ως χώρα σε επίπεδο πολιτιστικής πολιτικής και υποστήριξης της λογοτεχνίας. Τα τελευταία χρόνια γίνονται κάποιες προσπάθειες, όπως με τη δημιουργία του ΕΛΙΒΙΠ, αλλά η απόσταση που μας χωρίζει από άλλες ευρωπαϊκές χώρες παραμένει μεγάλη.

Από την άλλη πλευρά, η ίδια η λογοτεχνική δραστηριότητα της Λάρισας είναι δυσανάλογα μεγάλη σε σχέση με το μέγεθος της πόλης. Είναι μεγαλύτερη π.χ από αυτή της Θεσσαλονίκης. Διεθνή φεστιβάλ, ευρωπαϊκά προγράμματα, συστηματική παρουσία σημαντικών Ελλήνων και ξένων συγγραφέων και μια εκδοτική δραστηριότητα που αποσπεί κορυφαίες διακρίσεις στον χώρο της ποίησης συνθέτουν μια εικόνα που δύσκολα συναντά κανείς σε άλλη ελληνική πόλη της περιφέρειας.

Το ερώτημα, επομένως, είναι πόσο ψηλά θέλουμε και μπορούμε να βάλουμε τον πήχη. Ιδανικά, θα ήθελα η Λογοτεχνική Γωνία να είναι ανοιχτή καθημερινά, να διαθέτει βιβλιοθήκη, σταθερό πρόγραμμα δράσεων και καλλιτεχνικό διευθυντή που θα αναλαμβάνει τον συνολικό σχεδιασμό της. Κάτι τέτοιο, βέβαια, απαιτεί στα-

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ// Ο Θάνος Γώγος γεννήθηκε στη Λάρισα το 1985. Είναι ποιητής, εκδότης, πολιτιστικός διοργανωτής και διαχειριστής με έντονη εθνική και διεθνή δραστηριότητα. Έχει εκδώσει τρεις ποιητικές συλλογές (Μεταίχμιακή Χαρά, Γλασκώβη, Ντακάρ), με το έργο του να έχει μεταφραστεί σε περισσότερες από είκοσι γλώσσες και να έχει εκδοθεί στο εξωτερικό. Είναι ιδρυτής των Εκδόσεων Θράκα, του ομώνυμου περιοδικού, καθώς και συνιδρυτής και διευθυντής του Πανθεσσαλικού Φεστιβάλ Ποίησης. Συμμετέχει ενεργά στη διοίκηση σημαντικών λογοτεχνικών θεσμών, διατελώντας συντονιστής του Athens World Poetry Festival, αντιπρόεδρος του Κύκλου Ποιητών, Έλληνας εταίρος του διεθνούς δικτύου Ulysses' Shelter, καθώς και Project Manager του ευρωπαϊκού ποιητικού δικτύου Versopolis στην Ελλάδα. Έχει τιμηθεί από το Patras World Poetry Festival για τη διεθνή προώθηση των ελληνικών γραμμάτων

θερή χρηματοδότηση και ανθρώπινο δυναμικό. Δεν γνωρίζω κατά πόσο μπορεί σήμερα ο Δήμος να διαθέσει τους αναγκαίους πόρους, όπως δεν ήταν εύκολο ούτε για την προηγούμενη δημοτική αρχή.

Δεν θεωρώ, όμως, ότι πρέπει να περιορίζουμε τις φιλοδοξίες μας με βάση τις σημερινές δυσκολίες. Πολλές φορές πράγματα που αρχικά έμοιαζαν σχεδόν ανέφικτα, με επιμονή και συστηματική δουλειά έγιναν πραγματικότητα. Ας σκεφτούμε το Πανθεσσαλικό Φεστιβάλ Ποίησης, που ξεκίνησε ως μια τοπική διοργάνωση και σήμερα έχει εξελιχθεί σε έναν από τους σημαντικούς διεθνείς θεσμούς ποίησης της χώρας, με αναγνωρισιμότητα και συνεργασίες σε ολόκληρο τον κόσμο.

Γιατί, λοιπόν, να μη συμβεί κάτι αντίστοιχο και με τη Λογοτεχνική Γωνία; Να εξελιχθεί σε ένα πρότυπο πολιτιστικού χώρου, που θα μπορούσαν μελλοντικά να ακολουθήσουν και άλλες ελληνικές πόλεις. Θεωρώ ότι η Λάρισα έχει ήδη δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για κάτι τέτοιο. Αυτό που χρειάζεται είναι να επενδύσουμε στη συνέχεια και την ανάπτυξή του.

Πώς μπορεί ένας χώρος αφιερωμένος στη λογοτεχνία να προσελκύσει τη νέα γενιά; Υπάρχουν σκέψεις για συνεργασίες με σχολεία, φοιτητές, νέους δημιουργούς ή για δράσεις που θα φέρουν τα παιδιά και τους εφήβους πιο κοντά στην ανάγνωση;

Όπως ανέφερα και προηγουμένως, είναι ένα ζήτημα που με απασχολεί πάρα πολύ και στο οποίο έχουμε αρχίσει να δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση. Σε συνεργασία με την Περιφέρεια Θεσσαλίας και την Εταιρεία συγγραφέων, υλοποιούμε ένα πρόγραμμα στο οποίο προσκαλούμε έναν συγγραφέα από άλλη περιοχή της Ελλάδας και έναν από τη Θεσσαλία, διοργανώνουμε μια ανοικτή λογοτεχνική εκδήλωση και την επόμενη ημέρα πραγματοποιούμε εργαστήριο σε σχολείο. Παράλληλα, μέσα από τις συνεργασίες μας με την Εταιρεία Συγγραφέων και το Δίκτυο Συγγραφέων, αναπτύσσουμε επισκέψεις συγγραφέων στα σχολεία και δράσεις που φέρνουν τους μαθητές σε άμεση επαφή με τη σύγχρονη λογοτεχνία.

Υπάρχει όμως και μια βαθύτερη διάσταση σε όλο αυτό, που για μένα είναι ίσως ακόμη σημαντικότερη: η συνέχεια. Το αν τα παιδιά και οι έφηβοι θα έρθουν κοντά στην ανάγνωση δεν είναι ανεξάρτητο από το αν υπάρχουν άνθρωποι που προσπαθούν να τους φέρουν σε επαφή με τη λογοτεχνία. Και, κυρίως, από το αν θα συνεχίσουν να υπάρχουν τέτοιοι άνθρωποι και στο μέλλον. Δεν αρκεί να οργανώσουμε σήμερα ένα εργαστήριο ή μια επίσκεψη συγγραφέα σε ένα σχολείο. Χρειάζεται να δημιουργήσουμε τις συνθήκες ώστε ανάλογες πρωτοβουλίες να συνεχίζονται και από τις επόμενες γενιές.

Θυμάμαι όταν είχα γνωρίσει τον Κώστα Λάνταβο, έναν άνθρωπο που είχε προσφέρει πάρα πολλά στη λογοτεχνική ζωή της Λάρισας, μεταξύ άλλων μέσα από το περιοδικό «Γραφή». Κατά κάποιον τρόπο, εκπροσωπούσε μια προηγούμενη εποχή λογοτεχνικής δημιουργίας στην πόλη, πριν από ένα διάστημα σχετικής αδράνειας που μεσολάβησε μέχρι την εμφάνιση της Θράκας. Όταν γνώρισε τη δουλειά μας, θυμάμαι ότι είχε γράψει σε μια ανάρτησή του στο Facebook πως δεν αισθανόταν πια μόνος. Αυτή η φράση μου έχει μείνει και με έχει κάνει να σκέφτομαι συχνά τι θα συμβεί όταν κάποια στιγμή σταματήσω να οργανώνω όλες αυτές τις δραστηριότητες. Σήμερα, καλώς ή κακώς, ένα σημαντικό μέρος της λογοτεχνικής ζωής της Λάρισας εξακολουθεί να εξαρτάται από τη δική μου προσωπική εργασία.



Δεν θα ήθελα να παραμείνει έτσι. Παρότι είμαι μόλις 41 ετών(με 15ετή δράση ως πολιτιστικός διοργανωτής-διαχειριστής), σκέφτομαι ήδη την επόμενη γενιά. Θέλω να δω νέους συγγραφείς να εμφανίζονται, να δημιουργούν τις δικές τους ομάδες, να εκδίδουν, να διοργανώνουν εκδηλώσεις, να αναπτύσσουν πρωτοβουλίες που ενδεχομένως να είναι εντελώς διαφορετικές από τις δικές μας.

Γιατί, τελικά, το μεγαλύτερο επίτευγμα δεν θα είναι να συνεχίσω εγώ να διοργανώνω φεστιβάλ και λογοτεχνικές δράσεις για πολλά ακόμη χρόνια. Θα είναι να έχουν δημιουργηθεί οι συνθήκες ώστε όλα αυτά να μπορούν να συνεχιστούν και χωρίς εμένα. Ένας από τους μεγαλύτερους φόβους μου είναι μήπως όσα χτίστηκαν με τόσο κόπο αποδειχθούν κάποτε πρόσκαιρα. Αν δω μια νέα γενιά να παίρνει τη σκυτάλη και να πηγαίνει τα πράγματα ακόμη παραπέρα, θα αισθανθώ ότι έχουμε πραγματικά πετύχει κάτι ουσιαστικό.

Είστε εκδότης του λογοτεχνικού περιοδικού και των εκδόσεων «Θράκα», που δραστηριοποιούνται στην ανάδειξη νέων και σύγχρονων λογοτεχνικών φωνών. Υπάρχουν ταλαντούχοι νέοι που ξεχωρίζουν με το έργο τους;

Φυσικά και υπάρχουν, και μάλιστα θεωρώ ότι η σύγχρονη ελληνική ποίηση διαθέτει μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα νέα γενιά δημιουργών. Στη Θράκα, άλλωστε, η ανάδειξη νέων λογοτεχνικών φωνών αποτελεί από την αρχή μία από τις βασικές μας προτεραιότητες.

Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο θεσπίσαμε και το Βραβείο Θράκα για την Πρώτη Ανέκδοτη Ποιητική Συλλογή, το οποίο απονέμεται στο πλαίσιο του

Πανθεσσαλικού Φεστιβάλ Ποίησης. Πρόκειται για το μοναδικό καταξιωμένο βραβείο της χώρας που αφορά αποκλειστικά ανέκδοτες πρώτες ποιητικές συλλογές. Και δεν είναι τυχαίο ότι οι ποιητές που βραβεύονται στη συνέχεια διακρίνονται και στα λογοτεχνικά βραβεία για πρωτοεμφανιζόμενους δημιουργούς, είτε με την παρουσία τους στις βραχείες λίστες είτε κατακτώντας κάποιο από αυτά. Αυτό δείχνει ότι το βραβείο καταφέρνει να εντοπίζει και να αναδεικνύει νέες φωνές με ουσιαστικές προοπτικές.

Θα έλεγα, λοιπόν, ότι ένα σημαντικό μέρος της νέας ελληνικής ποιητικής γενιάς περνά με κάποιον τρόπο από τη Λάρισα και τη Θράκα. Είτε εκδίδοντας το πρώτο του βιβλίο σε εμάς είτε συμμετέχοντας σε εκδηλώσεις, στο Φεστιβάλ ή στις σελίδες του περιοδικού μας.

Και, για να χρησιμοποιήσω έναν ποδοσφαιρικό όρο, μιας και αγαπώ ιδιαίτερα την ΑΕΛ, αρκετές από αυτές τις νέες φωνές προέρχονται και από τις δικές μας «ακαδημίες». Είναι δημιουργοί που έκαναν τα πρώτα τους βήματα μέσα από τις δράσεις και τις πρωτοβουλίες μας και σήμερα διαμορφώνουν τη δική τους πορεία στον λογοτεχνικό χώρο. Αυτό είναι για μένα από τα πιο ουσιαστικά και αισιόδοξα αποτελέσματα της δουλειάς μας.

Είστε συνιδρυτής του Πανθεσσαλικού Φεστιβάλ Ποίησης και έχετε αναλάβει τη διεύθυνση και την οργάνωσή του. Ποιος είναι ο σκοπός αυτού του φεστιβάλ; Υπάρχει ανταπόκριση από τους Θεσσαλούς;

Το Πανθεσσαλικό Φεστιβάλ Ποίησης ξεκίνησε πριν από 14 χρόνια ως μια αυτοοργανωμένη, διήμερη συνάντηση Θεσσαλών ποιητών. Ήταν

μια μικρή, σχεδόν DIY πρωτοβουλία, χωρίς ιδιαίτερα μέσα, αλλά με πολλή διάθεση και αγάπη για την ποίηση. Σταδιακά άρχισε να μεγαλώνει και περίπου από την πέμπτη διοργάνωση απέκτησε διεθνή χαρακτήρα, αρχικά με λίγες συμμετοχές ποιητών από το εξωτερικό.

Καθοριστικό ρόλο στην εξέλιξή του έπαιξε ο Χρήστος Διαμαντής, ο μουσικός και ποιητής που δυστυχώς έφυγε τόσο νέος από τη ζωή λόγω της COVID-19. Ήταν εκείνος που με έπεισε ότι το Φεστιβάλ δεν έπρεπε να περιορίζεται στη Λάρισα, καλώντας ποιητές από τις υπόλοιπες θεσσαλικές πόλεις, αλλά να ταξιδεύει το ίδιο σε ολόκληρη τη Θεσσαλία. Αυτή η ιδέα άλλαξε ουσιαστικά τη φυσιογνωμία της διοργάνωσης και παραμένει μέχρι σήμερα ένα από τα βασικά της χαρακτηριστικά.

Με τη στήριξη του Δήμου Λαρισαίων, το Φεστιβάλ εξελίχθηκε σε μια πενήνθημερη διεθνή διοργάνωση και τα τελευταία χρόνια η ανάπτυξή του είναι εντυπωσιακή. Έχουμε πλέον τη δυνατότητα να φιλοξενούμε ορισμένα από τα σημαντικότερα ονόματα της σύγχρονης παγκόσμιας ποίησης. Ενδεικτικά θα αναφέρω την Αλίσια Στάλινγκς, φιναλίστ του Βραβείου Πούλιτζερ και καθηγήτρια Ποίησης στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, τη Γιολάντα Καστάνιο και τη Μίριαμ Ρέγιες, δύο ποιήτριες που τιμήθηκαν με το Εθνικό Βραβείο Ποίησης της Ισπανίας, καθώς και τη χαρισματική ΙρανοΣουηδή ποιήτρια Ατένα Φαροκχζαντ, ένα πραγματικό φαινόμενο της σύγχρονης σκανδιναβικής λογοτεχνίας. Και φυσικά, πολλές ακόμη σημαντικές προσωπικότητες της παγκόσμιας ποίησης έχουν συμμετάσχει όλα αυτά τα χρόνια στο Φεστιβάλ.

Η φετινή, 14η διοργάνωση σηματοδότησε ένα ακόμη μεγάλο βήμα. Σε συνεργασία με τον Δήμο Λαρισαίων και με τη συγχρηματοδότηση του ΕΣΠΑ της Περιφέρειας Θεσσαλίας, το Φεστιβάλ ενισχύθηκε σημαντικά, φιλοξενώντας περισσότερους από 70 Έλληνες και διεθνείς ποιητές. Οι εκδηλώσεις του πραγματοποιούνται πλέον όχι μόνο στη Λάρισα και σε άλλες περιοχές της Θεσσαλίας, αλλά και στην Αθήνα. Παράλληλα, μέσα από τη σύνδεσή του με διεθνή προγράμματα όπως το Ulysses' Shelter, έχουμε διευρύνει το περιεχόμενό του, εντάσσοντας τη μετάφραση, τις καλλιτεχνικές φιλοξενίες, τα εικαστικά και την εκδοτική δραστηριότητα.

Ο σκοπός του Φεστιβάλ παραμένει, ωστόσο, ο ίδιος από την πρώτη ημέρα: να φέρνει την ποίηση κοντά στους ανθρώπους, να δημιουργεί συναντήσεις μεταξύ διαφορετικών γλωσσών και πολιτισμών και να αποδεικνύει ότι η περιφέρεια μπορεί όχι μόνο να φιλοξενεί, αλλά και να παράγει πολιτισμό διεθνούς εμβέλειας. Η ανταπόκριση των Θεσσαλών είναι σημαντική και έχει συμβάλει καθοριστικά στην ανάπτυξή του. Έχουμε πλέον ένα κοινό που παρακολουθεί σταθερά τις εκδηλώσεις, ενώ παράλληλα το Φεστιβάλ έχει αποκτήσει αναγνωρισιμότητα στη διεθνή λογοτεχνική κοινότητα.

Σήμερα θεωρώ ότι το Πανθεσσαλικό Φεστιβάλ Ποίησης συγκαταλέγεται στους σημαντικότερους λογοτεχνικούς θεσμούς της χώρας, με μια παρουσία που γίνεται ολοένα πιο αισθητή στο εξωτερικό. Και πιστεύω ότι έχουμε ακόμη πολύ δρόμο μπροστά μας. Όπως λένε και οι Άγγλοι, sky is the limit. Πριν από δεκατέσσερα χρόνια ίσως να φαινόταν αδιανόητο ότι μια μικρή συνάντηση Θεσσαλών ποιητών θα εξελισσόταν σε μια διοργάνωση με τέτοια διεθνή απήχηση. Γιατί, λοιπόν, να μη φτάσουμε κάποια στιγμή να φιλοξενούμε ακόμη και νομπελίστες λογοτεχνίας; Το σημαντικό είναι να συνεχίσουμε να θέτουμε υψηλούς στόχους και να εργαζόμαστε συστηματικά για να τους πετύχουμε.

Τα μικρά σούπερ μάρκετ μέσω franchise ενισχύουν την παρουσία του οργανωμένου λιανεμπορίου στον αστικό ιστό, προσφέροντας στους καταναλωτές εύκολη πρόσβαση και ταχύτερη εξυπηρέτηση για τις καθημερινές αγορές



ΚΕΡΔΙΖΟΥΝ ΕΔΑΦΟΣ ΤΑ FRANCHISE ΤΩΝ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΛΥΣΙΔΩΝ ΣΤΗ ΛΑΡΙΣΑ

Το σούπερ μάρκετ της γειτονιάς

Η ανάπτυξη των καταστημάτων γειτονιάς μέσω δικαιόχρησης αλλάζει τον χάρτη της τοπικής αγοράς – Οι επενδύσεις και τα πλεονεκτήματα για τους καταναλωτές και τους συνεργάτες

Η εικόνα της αγοράς τροφίμων στη Λάρισα αλλάζει σταδιακά, με τα μικρότερα καταστήματα σούπερ μάρκετ να αποκτούν ολοένα και μεγαλύτερη παρουσία στον αστικό ιστό. Οι μεγάλες αλυσίδες του οργανωμένου λιανεμπορίου επενδύουν σε ένα μοντέλο καταστημάτων γειτονιάς, αξιοποιώντας το σύστημα franchise, προκειμένου να βρίσκονται πιο κοντά στον καταναλωτή και να καλύπτουν τις καθημερινές του ανάγκες.

Πρόκειται για μια τάση που συνδέεται με την αναζήτηση ευκολίας, την εξοικονόμηση χρόνου και την ανάγκη για γρήγορες αγορές κοντά στο σπίτι, στην εργασία ή στις καθημερινές διαδρομές των πολιτών. Σε αντίθεση με τα μεγάλα καταστήματα και τις υπεραγορές,

τα μικρά σούπερ μάρκετ δίνουν έμφαση στην εύκολη πρόσβαση, στη λειτουργικότητα και στην κάλυψη των βασικών αναγκών, χωρίς να απαιτείται από τον καταναλωτή να μετακινηθεί σε μεγαλύτερες αποστάσεις. Το συγκεκριμένο μοντέλο συνδυάζει τα πλεονεκτήματα ενός μικρού, ευέλικτου καταστήματος με την οργανωτική υποστήριξη και την αναγνωρισιμότητα ενός μεγάλου εμπορικού δικτύου. Τα καταστήματα σχεδιάζονται ώστε να έχουν σύγχρονο, φιλικό και λειτουργικό χαρακτήρα, με στόχο την εξυπηρέτηση των καθημερινών αναγκών των κατοίκων κάθε περιοχής. Η χωροθέτησή τους αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την επιτυχία τους. Αναζητούνται σημεία με αυξημένη κίνηση, εύκολη πρόσβαση και εγγύτητα σε σχολεία, δημόσιες υπηρεσίες, στάσεις μέσων μαζικής μεταφοράς και άλλους πόλους καθημερινής δραστηριότητας. Η παρουσία τους μέσα στον αστικό ιστό επιτρέπει την ανάπτυξη μιας σταθερής σχέσης με την τοπική πελατεία, ενώ η δυνα-

τότητα διευρυμένου ωραρίου και λειτουργίας τις Κυριακές, όπου αυτό επιτρέπεται, ενισχύει την ευελιξία στην εξυπηρέτηση. Το μέγεθος των καταστημάτων κυμαίνεται συνήθως από 120 έως 200 τετραγωνικά μέτρα ενιαίου χώρου πώλησης, ενώ προβλέπεται επιπλέον αποθηκευτικός χώρος 50 έως 80 τετραγωνικών μέτρων. Με αυτόν τον τρόπο, το κατάστημα διατηρεί τον χαρακτήρα της γειτονιάς, χωρίς να εγκαταλείπει τις βασικές οργανωτικές προδιαγραφές μιας σύγχρονης επιχείρησης λιανικής. **Επενδυτικές προϋποθέσεις** Οι μεγάλες αλυσίδες επιδιώκουν να αναπτύξουν μικρότερα σημεία πώλησης με τη συμμετοχή συνεργατών, αναλαμβάνοντας οι ίδιες το μεγαλύτερο μέρος της δαπάνης για τη διαμόρφωση και τον εξοπλισμό του καταστήματος, ενώ ο συνεργάτης συμμετέχει στην επένδυση κυρίως με την προμήθεια του αρχικού εμπορεύματος. Ειδικότερα, η διαμόρφωση του καταστήμα-

τος υπολογίζεται μεταξύ 90.000 και 120.000 ευρώ και ο εξοπλισμός μεταξύ 140.000 και 200.000 ευρώ, με τις σχετικές δαπάνες να αναλαμβάνονται από την εταιρεία βάσει του συγκεκριμένου μοντέλου συνεργασίας. Το αρχικό εμπόρευμα υπολογίζεται σε 60.000 έως 70.000 ευρώ και αποτελεί ευθύνη του συνεργάτη. Η αρχική επένδυση αναφέρεται σε περίπου 25.000 ευρώ, συμπεριλαμβανομένων του εφάπαξ χρηματικού ποσού (περίπου 3.000 ευρώ) που καλείται να πληρώσει ο νέος επιχειρηματίας στη μητρική εταιρεία για να αποκτήσει το δικαίωμα χρήσης του brand name, την αποκλειστικότητα της περιοχής, την αρχική εκπαίδευση και τη μεταφορά τεχνογνωσίας, ενώ η συνολική αρχική εκταμίευση του συνεργάτη υπολογίζεται σε 80.000 έως 90.000 ευρώ. Τα ποσά αυτά αφορούν διαφορετικές κατηγορίες δαπανών και πρέπει να εξετάζονται βάσει των όρων της εκάστοτε συμφωνίας. Παράλληλα, προβλέπεται μηνιαίο μίσθωμα χρήσης καταστήματος 2.500 έως

Το μοντέλο franchise προσφέρει στους συνεργάτες εκπαίδευση, τεχνογνωσία και υποστήριξη από τις μεγάλες αλυσίδες. Ωστόσο, απαιτεί σημαντικά αρχικά κεφάλαια και προσεκτική επιλογή τοποθεσίας, καθώς τα λειτουργικά έξοδα και ο ανταγωνισμός επηρεάζουν τη βιωσιμότητα της επένδυσης



3.200 ευρώ και μηδενικά δικαιώματα για τα πρώτα δέκα χρόνια, σύμφωνα με τους παρεχόμενους όρους.

Συνήθως η σύμβαση προβλέπει διάρκεια δέκα ετών, με δικαίωμα ανανέωσης για ακόμη δέκα, καθώς και αποκλειστικότητα περιοχής. Το μοντέλο επιχειρεί να περιορίσει το βάρος της επένδυσης για τον συνεργάτη, αξιοποιώντας παράλληλα την τεχνογνωσία, τις διαδικασίες και την εμπορική ταυτότητα μιας οργανωμένης αλυσίδας.

Εκπαίδευση των συνεργατών

Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά του μοντέλου είναι ότι δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία στον κλάδο της λιανικής πώλησης. Προϋπόθεση αποτελεί, ωστόσο, η ενεργή απασχόληση του franchisee στην επιχείρηση, ενώ το ελάχιστο προβλεπόμενο προσωπικό ανέρχεται σε πέντε άτομα. Η εταιρεία παρέχει αρχική εκπαίδευση τόσο στον συνεργάτη όσο και στο προσωπικό, καθώς και συνεχή υποστήριξη από σύμβουλο franchise και εκπαιδευτή εμπορικής εικόνας. Παράλληλα, προσφέρονται εγχειρίδια λειτουργίας και καθοδήγηση για την εφαρμογή των διαδικασιών του δικτύου.

Επιλογή του ακινήτου

Προβλέπεται επίσης έρευνα και αξιολόγηση της τοπικής αγοράς, υποστήριξη στην εξεύρεση κατάλληλου χώρου, αξιολόγηση της εμπορικής του δυναμικής και εκπόνηση αρχιτεκτονικών σχεδίων. Υπάρχει, επίσης, δυνατότητα παράδοσης του καταστήματος με το κλειδί στο χέρι.

Η ανάπτυξη ενός καταστήματος ακολουθεί συγκεκριμένα στάδια, ξεκινώντας από τον καθορισμό της περιοχής ενδιαφέροντος και την υπογραφή προσυμφώνου συνεργασίας. Στο στάδιο αυτό προβλέπεται προκαταβολή 5.000 ευρώ.

Ακολουθεί η αναζήτηση και αξιολόγηση του ακινήτου, είτε αυτό προτείνεται από τον ενδιαφερόμενο συνεργάτη είτε εντοπίζεται με τη συνδρομή της εταιρείας. Στη συνέχεια πραγματοποιούνται οι απαραίτητοι προέλεγχοι και η έγκριση του χώρου, πριν από την υπογραφή των μισθωτικών συμφωνιών και της δεκαετούς σύμβασης franchise. Για τη μελέτη και τις αδειοδοτήσεις προβλέπεται επιπλέον κατάθεση 5.000 ευρώ, σύμφωνα με τα στοιχεία του μοντέλου.

Το επόμενο στάδιο περιλαμβάνει τον σχε-



διασμό, την κατασκευή, την τοποθέτηση του εξοπλισμού και την παραγγελία του αρχικού εμπορεύματος. Πριν από την έναρξη λειτουργίας πραγματοποιείται η εκπαίδευση του συνεργάτη και του προσωπικού, ενώ η υποστήριξη συνεχίζεται και κατά τις πρώτες ημέρες λειτουργίας του καταστήματος. Η οργανωμένη αυτή διαδικασία αποσκοπεί στη δημιουργία ενός καταστήματος που θα ανταποκρίνεται στις προδιαγραφές του δικτύου, αλλά και στις ιδιαίτερες συνθήκες της τοπικής αγοράς.

Η σημασία της τοποθεσίας

Για το συγκεκριμένο επιχειρηματικό μοντέλο, η επιλογή του σημείου εγκατάστασης αποτελεί κρίσιμο παράγοντα. Η παρουσία εντός του αστικού ιστού θεωρείται βασική προϋπόθεση, καθώς συνδέεται με την αναγνωρισιμότητα του καταστήματος, την προσβασιμότητα και τη δυνατότητα προσέγγισης

σταθερής πελατείας.

Στη Λάρισα, όπου οι καθημερινές μετακινήσεις και η εμπορική δραστηριότητα διαμορφώνουν διαφορετικές ανάγκες ανά γειτονιά, η αξιολόγηση κάθε υποψήφιου σημείου αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Η πυκνότητα κατοικίας, η διέλευση πεζών, η εγγύτητα σε υπηρεσίες και σχολεία, καθώς και η παρουσία ανταγωνιστικών καταστημάτων αποτελούν παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την εμπορική πορεία μιας νέας επιχείρησης.

Η εταιρεία υποστηρίζει τον συνεργάτη τόσο στην αναζήτηση όσο και στην αξιολόγηση του ακινήτου, με στόχο τη διασφάλιση της λειτουργικότητας και της εμπορικής προοπτικής του καταστήματος. Παράλληλα, προβλέπεται η δυνατότητα ανάπτυξης περισσότερων του ενός σημείων από τον ίδιο συνεργάτη, μέσω ειδικού προγράμματος Multi Unit, εφόσον μπορεί να εξασφαλιστεί η επαρκής εποπτεία τους.



Νέα τάση στο λιανεμπόριο

Η εξάπλωση των μικρών καταστημάτων των μεγάλων αλυσίδων αναδεικνύει τη σημασία της εγγύτητας στην αγορά τροφίμων. Για τον καταναλωτή, το κατάστημα της γειτονιάς μπορεί να αποτελέσει μια πρακτική λύση για τις καθημερινές αγορές, ενώ για τις αλυσίδες αποτελεί έναν τρόπο διεύρυνσης της παρουσίας τους σε σημεία όπου ένα μεγάλο σούπερ μάρκετ δεν θα ήταν απαραίτητα λειτουργικό.

Για τους υποψήφιους επιχειρηματίες, το franchise προσφέρει πρόσβαση σε ένα οργανωμένο εμπορικό σύστημα, με συγκεκριμένες διαδικασίες, εκπαίδευση και υποστήριξη. Η συμμετοχή σε ένα αναγνωρισμένο δίκτυο, ωστόσο, δεν εξαλείφει τους επιχειρηματικούς κινδύνους.

Το ύψος των απαιτούμενων κεφαλαίων, τα πάγια έξοδα, η επάρκεια του προσωπικού, ο ανταγωνισμός και η πραγματική αγοραστική δύναμη της περιοχής εξακολουθούν να επηρεάζουν την απόδοση της επένδυσης.

Για τη Λάρισα, η περαιτέρω ανάπτυξη αυτού του τύπου καταστημάτων αποτελεί μια εξέλιξη που αξίζει να παρακολουθείται, καθώς συνδέεται τόσο με τη μεταβολή των καταναλωτικών συνθηκών όσο και με τις νέες στρατηγικές των μεγάλων αλυσίδων.

Η δυναμική της τάσης θα κριθεί τελικά από το κατά πόσο τα μικρά σούπερ μάρκετ μπορούν να συνδυάσουν την ευκολία της γειτονιάς με ανταγωνιστικές τιμές, επαρκή ποικιλία προϊόντων και βιώσιμη επιχειρηματική λειτουργία.



άρθρο

Έννη Λεβέντη

FORMedia Radio 998
Ennitime is a good time

Δεν είναι αγάπη όταν φοβάσαι να είσαι ο εαυτός σου

Πότε η ζήλια παύει να θεωρείται ενδιαφέρον και γίνεται έλεγχος; Πότε η ανάγκη ενός ανθρώπου να γνωρίζει τα πάντα για τον σύντροφό του ξεπερνά τα όρια της οικειότητας και μετατρέπεται σε περιορισμό της προσωπικής ελευθερίας; Και πώς μπορεί κάποιος να αναγνωρίσει ότι μια σχέση, την οποία εξακολουθεί να αποκαλεί αγάπη, του προκαλεί φόβο, ανασφάλεια και διαρκή ψυχική πίεση; Η συναισθηματική κακοποίηση δεν εκδηλώνεται πάντα με φωνές ή εμφανείς συγκρούσεις. Μπορεί να ξεκινά σταδιακά, μέσα από φαινομενικά ασήμαντες συμπεριφορές: ένα επικριτικό σχόλιο για την εμφάνιση, την απαίτηση να γνωρίζει ο σύντροφος κάθε κίνηση, την αμφισβήτηση των φίλων ή την πίεση να εγκαταλειφθούν δραστηριότητες που αποτελούν σημαντικό κομμάτι της προσωπικής ζωής. Με τον καιρό, αυτές οι συμπεριφορές μπορεί να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον στο οποίο ο ένας άνθρωπος αισθάνεται ότι πρέπει διαρκώς να απολογείται, να προσέχει τα λόγια του και να προσαρμόζεται στις απαιτήσεις του άλλου για να αποφύγει μια σύγκρουση. Ένα από τα πιο ανησυχητικά σημάδια είναι η σταδιακή απώλεια της ελευθερίας.

Όταν κάποιος αρχίζει να απομακρύνεται από φίλους και οικογένεια, να εγκαταλείπει ενδιαφέροντα ή να αλλάζει τη συμπεριφορά του επειδή φοβάται την αντίδραση του συντρόφου του, η σχέση χρειάζεται να εξεταστεί με προσοχή. Το ίδιο ισχύει όταν η υποτίμηση παρουσιάζεται ως αστείο, η προσβολή ως ειλικρίνεια και η υπερβολική ζήλια ως απόδειξη συναισθηματικού δεσίματος. Η αγάπη δεν αποκλείει τις διαφωνίες, τις ανασφάλειες ή τις δύσκολες στιγμές.

Η διαφορά βρίσκεται στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζονται. Σε μια υγιή σχέση, οι δύο άνθρωποι μπορούν να εκφράσουν τις ανάγκες τους, να διαφωνήσουν και να θέσουν όρια χωρίς να απειλούνται, να ταπεινώνονται ή να τιμωρούνται συναισθηματικά. Ο σεβασμός δεν σημαίνει απουσία συγκρούσεων, αλλά απουσία φόβου ως μέσου επιβολής. Η αναγνώριση μιας κακοποιητικής συμπεριφοράς δεν είναι πάντα εύκολη, ιδιαίτερα όταν συνυπάρχουν στιγμές τρυφερότητας, υποσχέσεις αλλαγής και συναισθηματική εξάρτηση. Δεν χρειάζεται, ωστόσο, κάποιος να περιμένει να συμβεί κάτι σοβαρότερο για να ζητήσει βοήθεια.

Η συζήτηση με έναν άνθρωπο εμπιστοσύνης και η επικοινωνία με εξειδικευμένες υπηρεσίες υποστήριξης μπορούν να αποτελέσουν σημαντικά πρώτα βήματα. Το life coaching μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της αυτογνωσίας, της αυτοπεποίθησης και της ικανότητας θέσπισης προσωπικών ορίων. Δεν υποκαθιστά, όμως, την εξειδικευμένη υποστήριξη από επαγγελματίες ψυχικής υγείας ή υπηρεσίες προστασίας όταν υπάρχει κακοποίηση ή κίνδυνος. Σε τέτοιες περιπτώσεις, προτεραιότητα είναι η ασφάλεια του ατόμου και η πρόσβαση στην κατάλληλη βοήθεια.

Η καλοσύνη δεν σημαίνει να ανέχεσαι τα πάντα για να μη δυσαρεστήσεις κανέναν. Μπορείς να κατανοείς χωρίς να δικαιολογείς, να συγχωρείς χωρίς να επιτρέπεις την επανάληψη της ίδιας συμπεριφοράς και να προσφέρεις χωρίς να εξαντλείς τον εαυτό σου



Η καλοσύνη δεν είναι αδυναμία

Η διαφορά ανάμεσα στην ενσυναίσθηση, την ανιδιοτελή προσφορά και την αυτοθυσία που μας εξαντλεί. Γιατί το να νοιάζεσαι για τους άλλους δεν σημαίνει ότι πρέπει να ξεχνάς τον εαυτό σου



Σε μια εποχή όπου οι ανθρώπινες σχέσεις δοκιμάζονται από τους γρήγορους ρυθμούς, την πίεση της καθημερινότητας και την ανάγκη για προσωπική επιβεβαίωση, η καλοσύνη παραμένει μια πολύτιμη ανθρώπινη αξία. Ωστόσο, για πολλούς ανθρώπους, το να είναι καλοί σημαίνει να είναι πάντοτε διαθέσιμοι, να προσφέρουν χωρίς να περιμένουν τίποτα, να συγχωρούν επανειλημμένα και να αποφεύγουν κάθε σύγκρουση, ακόμη κι όταν πληγώνονται. Κάπου ανάμεσα στην προσφορά και στην ανάγκη να μη δυσαρεστήσουν κανέναν, η καλοσύνη κινδυνεύει να μετατραπεί σε μια διαρκή παραιτήση από τις προσωπικές τους ανάγκες.

Γράφει η Έννη Λεβέντη

Η πραγματική καλοσύνη, όμως, δεν μετριέται από το πόσα αντέχει ένας άνθρωπος ούτε από το πόσες φορές παραμερίζει τον εαυτό του για χάρη των άλλων. Δεν προϋποθέτει τη σιωπή απέναντι στην αδικία, την ανοχή στην προσβολή ή τη διαρκή υποχώρηση προκειμένου να διατηρηθούν οι ισορροπίες. Αντίθετα, συνδέεται με την ενσυναίσθηση, τον σεβασμό και την ικανότητα να αναγνωρίζουμε τόσο τις ανάγκες των άλλων όσο και τις δικές μας. Το να καταλαβαίνεις δεν σημαίνει ότι πρέπει να δικαιολογείς τα πάντα. Η ενσυναίσθηση μάς βοηθά να αντιλαμβανόμαστε ότι κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του δυσκολίες, τις ανασφάλειες και τις εμπειρίες

του. Μπορούμε να κατανοήσουμε γιατί κάποιος συμπεριφέρεται με έναν συγκεκριμένο τρόπο χωρίς να αποδεχόμαστε συμπεριφορές που μας πληγώνουν. Μπορούμε να συγχωρήσουμε χωρίς να επιτρέψουμε να επαναληφθεί η ίδια κατάσταση και να δείξουμε κατανόηση χωρίς να εγκαταλείψουμε τα προσωπικά μας όρια. Συχνά, η δυσκολία βρίσκεται στην ενοχή που συνοδεύει την άρνηση. Άνθρωποι που έχουν μάθει να φροντίζουν τους πάντες δυσκολεύονται να πουν «όχι», ακόμη κι όταν δεν έχουν χρόνο, ενέργεια ή ψυχικά αποθέματα. Φοβούνται ότι θα θεωρηθούν αδιάφοροι, εγωιστές ή αναξιόπιστοι. Έτσι, αναλαμβάνουν περισσότερες ευθύνες από όσες μπορούν να διαχειριστούν, προσφέρουν ακόμη κι όταν έχουν εξαντληθεί και συχνά καταλήγουν να αισθάνονται ότι οι άλλοι θεωρούν τη διαθεσιμότητά τους δεδομένη. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το πρόβλημα δεν είναι η καλοσύνη, αλλά η πεποίθηση ότι η προσωπική αξία εξαρτάται από την αποδοχή των άλλων. Η ανάγκη να είμαστε χρήσιμοι και αρεστοί μπορεί να μας οδηγήσει σε μια καθημερινότητα όπου οι δικές μας ανάγκες βρίσκονται πάντοτε τελευταίες. Μακροπρόθεσμα, αυτή η στάση μπορεί να προκαλέσει συναισθηματική κόπωση, απογοήτευση και δυσαρέσκεια, ακόμη και απέναντι στους ανθρώπους που αγαπάμε. Η θέσπιση ορίων δεν αναιρεί την προσφορά. Την κάνει πιο ουσιαστική. Όταν προσφέρουμε επειδή το επιλέγουμε και όχι επειδή φοβόμαστε την απόρριψη,

μπορούμε να είμαστε πραγματικά παρόντες για τους άλλους. Ένα ειλικρινές «δεν μπορώ αυτή τη στιγμή» είναι συχνά πιο υγιές από ένα «ναι» που συνοδεύεται από θυμό, πίεση και εξάντληση. Αντίστοιχα, η φροντίδα του εαυτού μας δεν σημαίνει ότι αδιαφορούμε για τους γύρω μας, αλλά ότι αναγνωρίζουμε πως και εμείς αποτελούμε μέρος της φροντίδας που προσφέρουμε. Η καλοσύνη χρειάζεται, επίσης, να συνοδεύεται από διάκριση. Δεν ανταποκρίνονται όλοι οι άνθρωποι με τον ίδιο τρόπο στην προσφορά και δεν έχουν όλες οι σχέσεις την ίδια ισορροπία. Δεν είναι απαραίτητο να διακόπτουμε κάθε σχέση που μας δυσκολεύει, είναι όμως σημαντικό να παρατηρούμε αν υπάρχει αμοιβαίος σεβασμός, ειλικρίνεια και διάθεση επικοινωνίας. Η διαρκής υποτίμηση ή εκμετάλλευση δεν γίνεται αποδεκτή επειδή προερχόμαστε από έναν άνθρωπο που δυσκολεύεται ή επειδή εμείς επιλέγουμε να δείχνουμε κατανόηση. Ίσως, τελικά, η μεγαλύτερη πρόκληση είναι να παραμείνουμε καλοί χωρίς να γινόμαστε απροστάτευτοι. Να βοηθάμε χωρίς να εξαντλούμαστε, να συγχωρούμε χωρίς να ξεχνάμε την αξία μας και να αγαπάμε χωρίς να εγκαταλείπουμε τον εαυτό μας. Δεν χρειάζεται να γίνουμε σκληροί για να προστατευτούμε ούτε να αποδείξουμε την καλοσύνη μας μέσα από ατελείωτες υποχωρήσεις. Γιατί η καλοσύνη δεν είναι αδυναμία. Είναι συνειδητή επιλογή, όταν συνοδεύεται από σεβασμό, ελευθερία και αξιοπρέπεια.

Η αυτοφροντίδα δεν είναι πολυτέλεια ούτε μια περιστασιακή απόδραση από την καθημερινότητα. Είναι οι καθημερινές επιλογές που μας προστατεύουν από την εξάντληση τα όρια που θέτουμε, ο χρόνος που αφιερώνουμε στον εαυτό μας και η δύναμη να λέμε «όχι» χωρίς ενοχές



Αυτοφροντίδα δεν είναι μόνο ένα ρεπό και ένας καφές

Πώς φροντίζουμε ουσιαστικά τον εαυτό μας μέσα από τις επιλογές, τα όρια, τον ύπνο, τις σχέσεις και τον χρόνο μας

Σε μια καθημερινότητα που κινείται με γρήγορους ρυθμούς, ανάμεσα στις επαγγελματικές υποχρεώσεις, τις οικογενειακές ευθύνες και τις απαιτήσεις των άλλων, η αυτοφροντίδα συχνά μετατρέπεται σε μια ακόμη εκκρεμότητα στη λίστα των πραγμάτων που πρέπει να κάνουμε. Ένα ρεπό, ένας καφές με φίλους, λίγες ώρες ξεκούρασης ή μια μικρή απόδραση παρουσιάζονται ως οι αυτονόητες απαντήσεις στην κούραση. Όμως, όσο ευχάριστες κι αν είναι αυτές οι στιγμές, δεν αρκούν πάντα για να αντιμετωπίσουν όσα μας εξαντλούν πραγματικά.

Γράφει η Λόλα Γάτσιου

Η ουσιαστική αυτοφροντίδα δεν περιορίζεται σε όσα κάνουμε για να αισθανθούμε καλύτερα για λίγες ώρες. Συνδέεται κυρίως με τον τρόπο που οργανώνουμε τη ζωή μας, με τις αποφάσεις που παίρνουμε, με τις σχέσεις που διατηρούμε και με την ικανότητά μας να αναγνωρίζουμε τις ανάγκες μας πριν αυτές μετατραπούν σε εξάντληση. Πολλοί άνθρωποι έχουν μάθει να λειτουργούν με βάση το καθήκον. Να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις της εργασίας, να βρίσκονται δίπλα στην οικογένεια, να βοηθούν τους φίλους τους και να προσπαθούν να μη δυσαρεστούν κανέναν. Στην προσπάθεια να τα προλάβουν όλα, συχνά αφήνουν τις προσωπικές τους ανάγκες για αργότερα. Το πρόβλημα είναι ότι αυτό το «αργότερα» μπορεί να αναβάλλεται επ' αόριστον. Η αυτοφροντίδα προϋποθέτει μια διαφορετική στάση απέναντι στην καθημερινότητα. Σημαίνει να αναρωτηθούμε ποιες υποχρεώσεις

είναι πραγματικά αναγκαίες, ποιες αναλαμβάνουμε από συνήθεια και ποιες αποδεχόμαστε επειδή φοβόμαστε ότι θα απογοητεύσουμε τους άλλους. Δεν σημαίνει ότι εγκαταλείπουμε τις ευθύνες μας, αλλά ότι μαθαίνουμε να τις διαχειριζόμαστε χωρίς να εξαντλούμε διαρκώς τα προσωπικά μας αποθέματα. Μερικές φορές, η πιο ουσιαστική αλλαγή δεν είναι να προσθέσουμε μια νέα δραστηριότητα στο πρόγραμμά μας, αλλά να αφαιρέσουμε κάτι που μας επιβαρύνει χωρίς να μας προσφέρει πραγματική αξία. Ένα από τα δυσκολότερα βήματα προς την αυτοφροντίδα είναι η θέσπιση ορίων. Το να πούμε «όχι» σε ένα επιπλέον αίτημα, να αρνηθούμε μια υποχρέωση που δεν μπορούμε να αναλάβουμε ή να ζητήσουμε χρόνο για τον εαυτό μας μπορεί να συνοδεύεται από ενοχές. Ιδιαίτερα όταν έχουμε συνήθεισε να είμαστε οι άνθρωποι στους οποίους όλοι απευθύνονται για βοήθεια. Ωστόσο, τα όρια δεν αποτελούν ένδειξη αδιαφορίας. Είναι ένας τρόπος να προστατεύουμε τον χρόνο, την ενέργεια και την ψυχική μας ισορροπία. Μας επιτρέπουν να είμαστε παρόντες στις σχέσεις μας με ουσιαστικό τρόπο, χωρίς να συσσωρεύουμε δυσαρέσκεια ή να φτάνουμε στα όριά μας. Το να μπορούμε να πούμε «δεν προλαβαίνω», «χρειάζομαι λίγο χρόνο» ή «αυτή τη στιγμή δεν μπορώ να βοηθήσω» είναι μια δεξιότητα που καλλιεργείται. Δεν χρειάζεται κάθε άρνηση να συνοδεύεται από μακροσκελείς εξηγήσεις, ούτε κάθε προσωπική ανάγκη να δικαιολογείται στους άλλους. Ο ύπνος και η ξεκούραση δεν είναι πολυτέλεια

Συχνά αντιμετωπίζουμε τον ύπνο ως τον χρόνο που απομένει αφού ολοκληρώσουμε όλες τις υπόλοιπες υποχρεώσεις μας. Περιορίζουμε τις ώρες ξεκούρασης για να εργαστούμε περισσότερο, να τακτοποιήσουμε εκκρεμότητες ή να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις της ημέρας. Στη συνέχεια, προσπαθούμε να καλύψουμε την κόπωση με καφέδες, γρήγορους ρυθμούς και την προσδοκία ότι κάποια στιγμή θα ξεκουραστούμε πραγματικά. Η επαρκής και ποιοτική ξεκούραση, όμως, αποτελεί βασικό στοιχείο της σωματικής και ψυχικής ευεξίας. Η σταθερή ώρα ύπνου, η μείωση της έντονης δραστηριότητας πριν από την κατάκλιση και η δημιουργία μικρών διασημάτων αποφόρτισης μέσα στην ημέρα μπορούν να συμβάλουν σε μια καλύτερη καθημερινή ισορροπία. Εξίσου σημαντικό είναι να αναγνωρίζουμε πότε η κόπωση παύει να είναι περιστασιακή. Όταν η εξάντληση επιμένει ή επηρεάζει σημαντικά τη λειτουργικότητά μας, χρειάζεται να μην την αποδίδουμε αυτομάτως σε έναν απαιτητικό τρόπο ζωής, αλλά να εξετάσουμε αν απαιτείται η συμβουλή επαγγελματία υγείας. Η αυτοφροντίδα αφορά και τους ανθρώπους που επιλέγουμε να έχουμε κοντά μας. Οι σχέσεις που βασίζονται στον αμοιβαίο σεβασμό, στην εμπιστοσύνη και στην ειλικρινή επικοινωνία μπορούν να λειτουργήσουν υποστηρικτικά στις δύσκολες περιόδους. Αντίθετα, οι σχέσεις στις οποίες κυριαρχούν η διαρκής κριτική, η υποτίμηση, η πίεση ή η ανάγκη να αποδεικνύουμε συνεχώς την αξία μας μπορεί να επιβαρύνουν σημαντικά την καθημερινότητά μας.

Αυτό δεν σημαίνει ότι κάθε διαφωνία αποτελεί λόγο απομάκρυνσης. Όλες οι ανθρώπινες σχέσεις περνούν από δυσκολίες. Σημασία έχει αν υπάρχει χώρος για συζήτηση, αν οι ανάγκες και των δύο πλευρών αντιμετωπίζονται με σεβασμό και αν μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας χωρίς φόβο. Μερικές φορές, η φροντίδα του εαυτού μας απαιτεί μια ειλικρινή συζήτηση. Άλλες φορές, προϋποθέτει μεγαλύτερη απόσταση ή την αναζήτηση υποστήριξης από ανθρώπους που εμπιστευόμαστε. Σε κάθε περίπτωση, η διατήρηση μιας σχέσης δεν χρειάζεται να σημαίνει διαρκή παραίτηση από τον εαυτό μας. Ένα ακόμη στοιχείο της αυτοφροντίδας είναι η συνειδητή διαχείριση του χρόνου. Οι ώρες της ημέρας μπορεί να γεμίζουν με εργασία, μετακινήσεις, υποχρεώσεις και ατελείωτη ενασχόληση με την οθόνη του κινητού. Όταν κάθε διαθέσιμο λεπτό καταλαμβάνεται από κάτι, είναι εύκολο να χάσουμε την επαφή με όσα πραγματικά μας ευχαριστούν. Δεν είναι απαραίτητο να αλλάξουμε ολόκληρη τη ζωή μας για να δημιουργήσουμε περισσότερο προσωπικό χώρο. Μπορούμε να ξεκινήσουμε με μικρές, ρεαλιστικές κινήσεις: έναν περίπατο χωρίς κινητό, λίγα λεπτά πουςίας, ένα γεύμα χωρίς βιασύνη, μια συζήτηση με έναν άνθρωπο που μας κάνει να αισθανόμαστε άνετα ή την απόφαση να μην ελέγχουμε διαρκώς τα επαγγελματικά μηνύματα εκτός ωραρίου. Στόχος δεν είναι να γεμίσουμε το πρόγραμμά μας με νέες πρακτικές ευεξίας. Είναι να δημιουργήσουμε χώρο για όσα έχουν πραγματική σημασία για εμάς.



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



ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΤΗ HELIDONI MEDICAL



Εξειδικευμένες
λύσεις υγείας



Πιστοποιημένα
προϊόντα



Εξατομικευμένη
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!



Ιδιαίτερη σημασία έχουν οι παρεμβάσεις σε χώρους υγιεινής, δάπεδα και συστήματα θέρμανσης, καθώς πρόκειται για υποδομές που συνδέονται άμεσα με την ασφάλεια και την άνεση των παιδιών κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΣΚΕΥΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΕΩΝ

Αναβαθμίζονται 31 σχολεία

Ποσό 908.019 ευρώ για επισκευές σε αίθουσες, τουαλέτες, δάπεδα και συστήματα θέρμανσης – Ποιες σχολικές μονάδες περιλαμβάνονται



Ένα εκτεταμένο πρόγραμμα επισκευών και συντηρήσεων σε 31 σχολεία και σχολικά συγκροτήματα της Λάρισας και των οικισμών του Δήμου προγραμματίζει ο Δήμος Λαρισαίων, με στόχο τη βελτίωση των σχολικών υποδομών και τη δημιουργία ασφαλέστερων και λειτουργικότερων χώρων για μαθητές και εκπαιδευτικούς. Ο συνολικός προϋπολογισμός του προγράμματος ανέρχεται σε 908.019,66 ευρώ, με τη χρηματοδότηση να προέρχεται από το Υπουργείο Εσωτερικών και ίδιους πόρους του Δήμου.

Το πρόγραμμα αφορά σχολικές μονάδες τόσο της Πρωτοβάθμιας όσο και της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και έρχεται να καλύψει ανάγκες που καταγράφηκαν κατά το προηγούμενο διάστημα από τις αρμόδιες υπηρεσίες. Υπάλληλοι του Τμήματος Συντήρησης Δημοτικών Κτιρίων πραγματοποίησαν αυτοψίες στα σχολικά συγκροτήματα, καταγράφοντας προβλήματα, ελλείψεις και σημεία που χρήζουν επισκευής.

Οι εργασίες που προβλέπονται

Οι παρεμβάσεις καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα εργασιών, από την αποκατάσταση φθορών σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους μέχρι τη βελτίωση βασικών εγκαταστάσεων των σχολείων.

Ειδικότερα, προβλέπονται επισκευές σε χώρους άθλησης, τουαλέτες και δάπεδα, καθώς και εργασίες συντήρησης των συστημάτων θέρμανσης, ενόψει και της χειμερινής περιόδου. Στο πρόγραμμα περιλαμβάνονται, επίσης,

παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση καθιζήσεων, επισκευές και βελτιώσεις σε περιφράξεις και στέγαστρα, καθώς και εργασίες σε βρύσες, τοίχους, τοιχία και εσωτερικές και εξωτερικές πόρτες. Η υλοποίηση των εργασιών αναμένεται να συμβάλει στην αντιμετώπιση καθημερινών προβλημάτων που επηρεάζουν τη λειτουργία των σχολικών μονάδων. Ιδιαίτερη σημασία έχουν οι παρεμβάσεις σε χώρους υγιεινής, δάπεδα και συστήματα θέρμανσης, καθώς πρόκειται για υποδομές που συνδέονται άμεσα με την ασφάλεια και την άνεση των παιδιών κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας. Σε εξέλιξη βρίσκεται η διαγωνιστική διαδικασία για την επιλογή του αναδόχου που θα αναλάβει το έργο. Σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία της προκήρυξης, η προθεσμία υποβολής προσφορών έχει οριστεί για τις 11 Νοεμβρίου 2026.

Ποιες σχολικές μονάδες περιλαμβάνονται

Το πρόγραμμα καλύπτει σχολεία στην πόλη της Λάρισας, αλλά και σε οικισμούς του Δήμου, όπως η Γιάν-

νουλη και η Κοιλιάδα. Συγκεκριμένα, παρεμβάσεις προβλέπονται στο σχολικό συγκρότημα Κοιλιάδας, στο 1ο Νηπιαγωγείο Γιάννουλης, στο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Γιάννουλης, στο 2ο Δημοτικό Σχολείο Γιάννουλης και στο συγκρότημα Γυμνασίου – Λυκείου Γιάννουλης.

Στη Λάρισα, στο πρόγραμμα περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, το 19ο και το 29ο Νηπιαγωγείο, το 15ο, το 26ο, το 9ο, το 1ο, το 7ο, το 13ο, το 14ο, το 18ο, το 20ό, το 22ο, το 23ο, το 27ο, το 30ό, το 33ο και το 42ο Δημοτικό Σχολείο, καθώς και το 57ο Νηπιαγωγείο.

Εργασίες προβλέπονται ακόμη στο 14ο και στο 9ο Γυμνάσιο, στο 9ο, στο 7ο, στο 6ο και στο 13ο Λύκειο, καθώς και στο 1ο και στο 7ο Επαγγελματικό Λύκειο (ΕΠΑΛ).

Συνεχίζονται οι παρεμβάσεις στις σχολικές υποδομές

Το νέο πρόγραμμα έρχεται σε συνέχεια των εργασιών συντήρησης που έχουν πραγματοποιηθεί τα προηγούμενα δύο χρόνια σε σχολικές μονάδες

του Δήμου Λαρισαίων. Σύμφωνα με τη δημοτική αρχή, κατά το διάστημα αυτό ολοκληρώθηκαν εκατοντάδες μικρότερες παρεμβάσεις, μεταξύ άλλων σε στέγες, μονώσεις, τουαλέτες, ράμπες, ελατοχρωματισμούς και άλλες φθορές σχολικών κτιρίων. Παράλληλα, μέσω του προγράμματος «Μαριέττα Γιαννάκου» και δωρεάς της Ένωσης Ασφαλιστικών Εταιρειών, πραγματοποιήθηκαν εργασίες σε οκτώ σχολικά συγκροτήματα, ενώ συνεχίζεται για δεύτερη χρονιά η διαδικασία πιστοποίησης των ηλεκτρολογικών εγκαταστάσεων των σχολείων. Ο αντιδήμαρχος Τεχνικών Υπηρεσιών, Χρήστος Τερζούδης, υπογραμμίζει ότι η επένδυση στις σχολικές υποδομές αποτελεί βασική προτεραιότητα, με στόχο τη διαμόρφωση ενός φιλικού και ασφαλούς περιβάλλοντος για τα παιδιά. Το ζητούμενο πλέον είναι η ολοκλήρωση της διαγωνιστικής διαδικασίας και η προώθηση των προβλεπόμενων εργασιών, ώστε οι παρεμβάσεις να περάσουν από τον σχεδιασμό στην πράξη και να αντιμετωπιστούν οι ανάγκες των σχολείων της Λάρισας.



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail



DOT

Παπαναστασίου 42, 2410 538 654

Από την 1η Νοεμβρίου 2026, το myDiesel επιτρέπει στους δικαιούχους αγρότες να αγοράζουν πετρέλαιο κίνησης με ψηφιακό κουπόνι και QR code, εξασφαλίζοντας φορολογική ελάφρυνση 50,84 λεπτών ανά λίτρο απευθείας στο πρατήριο, με αυξημένο όριο επιλέξιμης ποσότητας στο 200%



ΑΓΡΟΤΙΚΟ ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ ΧΩΡΙΣ ΕΙΔΙΚΟ ΦΟΡΟ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ

Αντίστροφη μέτρηση για το myDiesel

Από την 1η Νοεμβρίου οι δικαιούχοι αγρότες θα μπορούν να αγοράζουν πετρέλαιο κίνησης με ψηφιακό κουπόνι και QR code, εξασφαλίζοντας τη φορολογική ελάφρυνση απευθείας στο πρατήριο

Η νέα ψηφιακή διαδικασία για την προμήθεια αγροτικού πετρελαίου τίθεται σε εφαρμογή από την 1η Νοεμβρίου 2026, αλλάζοντας τον τρόπο με τον οποίο οι δικαιούχοι παραγωγοί επωφελούνται από την απαλλαγή του Ειδικού Φόρου Κατανάλωσης (ΕΦΚ). Μέσω της εφαρμογής myDiesel της ΑΑΔΕ, η φορολογική ελάφρυνση θα εφαρμόζεται κατά την αγορά του καυσίμου, με τη χρήση ηλεκτρονικού κουπονιού που θα διαθέτει μοναδικό αριθμό και QR code.

Το νέο σύστημα αποσκοπεί στην απλούστευση της διαδικασίας, στην καλύτερη παρακολούθηση των επιλέξιμων ποσοτήτων και στη μείωση της αναμονής για την επιστροφή του φόρου. Παράλληλα, προβλέπει αυτοματοποιημένους ελέγχους τόσο για τους αγρότες όσο και για τους πρατηριούχους, ώστε οι συναλλαγές να πραγματοποιούνται με μεγαλύτερη ταχύτητα και διαφάνεια.

Όφελος 50,84 λεπτών ανά λίτρο

Η συνολική φορολογική ελάφρυνση διαμορφώνεται σε 50,84 λεπτά ανά λίτρο, συμπεριλαμβανομένου

του ΕΦΚ, ύψους 41 λεπτών, και του αναλογούντος ΦΠΑ επί του φόρου, ύψους 9,84 λεπτών.

Με βάση τα συγκεκριμένα ποσά, για αγορά 500 λίτρων το όφελος ανέρχεται σε 254,20 ευρώ, ενώ για 1.000 λίτρα φτάνει τα 508,40 ευρώ, υπό την προϋπόθεση ότι οι ποσότητες καλύπτονται από τα προβλεπόμενα όρια επιλεξιμότητας.

Επιπλέον, αυξάνεται στο 200% το όριο της επιλέξιμης ποσότητας πετρελαίου, από 150% που ίσχυε προηγουμένως. Έτσι, οι παραγωγοί αποκτούν τη δυνατότητα να προμηθεύονται μεγαλύτερες ποσότητες με φορολογική απαλλαγή. Για παράδειγμα, εάν η προβλεπόμενη κατανάλωση μιας καλλιέργειας είναι 10 λίτρα ανά στρέμμα, το ανώτατο όριο διαμορφώνεται πλέον στα 20 λίτρα, έναντι 15 λίτρων που ίσχυαν πριν.

Πώς λειτουργεί το myDiesel

Η διαδικασία πραγματοποιείται ψηφιακά, από την έκδοση του κουπονιού έως την ολοκλήρωση της αγοράς και την ενημέρωση του διαθέσιμου υπολοίπου του δικαιούχου.

1. Σύνδεση και έκδοση ψηφιακού κουπονιού

Ο αγρότης εισέρχεται στην εφαρ-

μογή myDiesel με τους προσωπικούς κωδικούς TAXISnet και εκδίδει το ηλεκτρονικό κουπόνι για την αγορά πετρελαίου κίνησης (DIESEL). Το κουπόνι περιλαμβάνει μοναδικό κωδικό και QR code και έχει διάρκεια ισχύος πέντε ωρών από την έκδοσή του.

2. Αγορά πετρελαίου στο πρατήριο

Κατά τον ανεφοδιασμό, ο πρατηριούχος σαρώνει το QR code ή καταχωρίζει τον μοναδικό αριθμό του κουπονιού. Στη συνέχεια, εκδίδει το προβλεπόμενο παραστατικό και εφαρμόζει την αντίστοιχη φορολογική απαλλαγή, σύμφωνα με τους κανόνες του συστήματος.

3. Αυτόματη διασταύρωση των στοιχείων

Η εφαρμογή ελέγχει τα στοιχεία της συναλλαγής και επιβεβαιώνει ότι ο αγρότης είναι δικαιούχος και ότι η ποσότητα που αγοράζει βρίσκεται εντός των επιτρεπόμενων ορίων. Με την ολοκλήρωση του ελέγχου, ενημερώνεται αυτόματα το διαθέσιμο υπόλοιπο πετρελαίου του παραγωγού.

4. Αυτοματοποιημένη επιστροφή φόρου στους πρατηριούχους

Η επιστροφή του φόρου στους πρατηριούχους πραγματοποιείται αυτοματοποιημένα, τουλάχιστον

κάθε Δευτέρα και Πέμπτη, μετά την επαλήθευση των παραστατικών μέσω των πληροφοριακών συστημάτων της ΑΑΔΕ, myDATA ή eSend. Για την ολοκλήρωση της διαδικασίας δεν απαιτείται πρόσθετη ενέργεια από την πλευρά τους.

Ποιοι είναι οι δικαιούχοι

Στο μέτρο εντάσσονται όσοι έχουν υποβάλει δήλωση ΟΣΔΕ για το 2025 ή το 2026 και είναι εγγεγραμμένοι στο Μητρώο Αγροτών και Αγροτικών Εκμεταλλεύσεων ως επαγγελματίες ή νεοεισερχόμενοι επαγγελματίες αγρότες. Για την αρχική λειτουργία της εφαρμογής θα αξιοποιηθούν τα στοιχεία των δηλώσεων ΟΣΔΕ του 2025. Μετά την ολοκλήρωση της εκκαθάρισης των δηλώσεων του 2026, τα δεδομένα θα επικαιροποιηθούν, ώστε να αποτυπώνουν τα νεότερα διαθέσιμα στοιχεία των αγροτικών εκμεταλλεύσεων.

Ειδικά για το τελευταίο δίμηνο του 2026, στον υπολογισμό της διαθέσιμης ποσότητας θα συνυπολογίζονται και τα λίτρα που έχουν ήδη προμηθευτεί οι δικαιούχοι μέσα στο έτος, μέσω του προηγούμενου συστήματος επιστροφής ΕΦΚ. Με τον τρόπο αυτό επιδιώκεται να διασφαλιστεί ότι οι

αγορές θα παραμένουν εντός των προβλεπόμενων ορίων.

Πού θα βρουν την εφαρμογή

Το myDiesel θα είναι διαθέσιμο μέσω της ψηφιακής πύλης myAADE, ακολουθώντας τη διαδρομή «Εφαρμογές», «Δημοφιλείς Εφαρμογές» και «myDiesel». Παράλληλα, οι χρήστες θα μπορούν να εξυπηρετούνται μέσω της δωρεάν εφαρμογής myDieselApp για κινητές συσκευές iOS και Android. Η σημαντικότερη αλλαγή για τους παραγωγούς είναι ότι η φορολογική ελάφρυνση θα παρέχεται τη στιγμή της αγοράς και όχι σε μεταγενέστερο χρόνο. Ταυτόχρονα, η ψηφιακή καταγραφή των συναλλαγών θα επιτρέπει την παρακολούθηση των αγορών και του υπολοίπου κάθε δικαιούχου, ενώ η αυτοματοποίηση της επιστροφής φόρου αναμένεται να περιορίσει τις διοικητικές υποχρεώσεις των πρατηριούχων. Με την έναρξη λειτουργίας του συστήματος, η διαδικασία προμήθειας αγροτικού πετρελαίου περνά σε ένα ψηφιακό μοντέλο, στο οποίο η επιλεξιμότητα, η αγορά και η διαχείριση της φορολογικής απαλλαγής θα συνδέονται μέσω της εφαρμογής myDiesel.



Κογιάννης Χρήστος

Κτηνιατρικό Κέντρο

Η **υγεία**
του κατοικιδίου σας
είναι η
προτεραιότητά μας



- 

ΕΜΠΕΙΡΙΑ
& ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ
- 

ΣΕΒΑΣΜΟΣ
& ΑΓΑΠΗ
- 

ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
- 

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ
ΦΡΟΝΤΙΔΑ

ΦΡΟΝΤΙΔΑ • ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ • ΑΓΑΠΗ
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ



ΠΛΗΡΕΣ ΦΑΣΜΑ ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

- 

ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ
ΤΜΗΜΑ
- 

ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ
ΤΜΗΜΑ
- 

ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟ
ΤΜΗΜΑ
- 

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ
ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ
- 

ΥΠΕΡΗΧΟΙ &
ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΤΙΚΟΣ
ΕΛΕΓΧΟΣ
- 

ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
- 

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ &
ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ
- 

ΚΑΛΛΟΠΙΣΜΟΣ
ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ
- 

ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ
ΕΠΙΣΚΕΦΕΙΣ

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



- 

✓ Σύγχρονος
Εξοπλισμός
- 

✓ Ακριβής
Διάγνωση
- 

✓ Ασφαλείς
Θεραπείες
- 

✓ Ολοκληρωμένη
Φροντίδα





ΚΛΕΙΣΤΕ
ΤΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΑΣ
για τη φροντίδα
που του αξίζει!



Η σωστή γνώση των Πρώτων Βοηθειών μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική για τη ζωή ενός σκύλου ή μιας γάτας, καθώς επιτρέπει στους ιδιοκτήτες να αντιδρούν με ψυχραιμία και υπευθυνότητα σε ένα επείγον περιστατικό, μέχρι να αναλάβει ο κτηνίατρος



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΣΚΥΛΟΥΣ ΚΑΙ ΓΑΤΕΣ

Τα εκπαιδευτικά σεμινάρια του Ερυθρού Σταυρού

Πώς μπορούν οι ιδιοκτήτες να αντιμετωπίσουν ένα επείγον περιστατικό μέχρι να αναλάβει ο κτηνίατρος
Τι περιλαμβάνει το τετράωρο πρόγραμμα εκπαίδευσης

Η γνώση των Πρώτων Βοηθειών δεν αφορά μόνο τους ανθρώπους, αλλά μπορεί να αποδειχθεί εξίσου πολύτιμη και για τους τετράποδους φίλους μας. Ένα περιστατικό πνιγμονής, μια αιμορραγία, ένα έγκαυμα ή η θερμοπληξία μπορεί να θέσουν σε άμεσο κίνδυνο τη ζωή ενός σκύλου ή μιας γάτας, καθιστώντας καθοριστική την έγκαιρη και σωστή αντίδραση του ανθρώπου που βρίσκεται δίπλα του.

Σε αυτή την ανάγκη απαντά ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός (ΕΕΣ), υλοποιώντας τα τελευταία τρία χρόνια το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Πρώτες Βοήθειες για ζώα συντροφιάς». Πρόκειται για μια πρωτοβουλία που έχει αναπτυχθεί σε πανελλαδικό επίπεδο και απευθύνεται σε ιδιοκτήτες κατοικίδιων, αλλά και σε πολίτες που επιθυμούν να αποκτήσουν βασικές γνώσεις για την αντιμετώπιση έκτακτων περιστατικών με ζώα.

Το ενδιαφέρον αφορά και τη Θεσσαλία, όπου η ανάγκη ενημέρωσης και εκπαίδευσης των πολιτών σε θέματα προστασίας και φροντίδας των ζώων παραμένει σημαντική. Μέσα από τα σεμινάρια του Ερυθρού Σταυρού, οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να εξοικειωθούν με πρακτικές που μπορούν να κάνουν τη διαφορά στα κρίσιμα πρώτα λεπτά ενός περιστατικού, μέχρι την παροχή εξειδικευμένης κτηνιατρικής φροντίδας.

Το πρόγραμμα έχει διάρκεια τεσσάρων ωρών και πραγματοποιείται από εξειδικευ-

μένους εκπαιδευτές Πρώτων Βοηθειών για ζώα συντροφιάς του ΕΕΣ. Για την εκπαίδευση χρησιμοποιούνται ειδικά προπλάσματα σκύλων και γατών, τα οποία επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να προσεγγίσουν πρακτικά τις τεχνικές που διδάσκονται.

Από την πνιγμονή έως τη θερμοπληξία

Η εκπαίδευση δεν περιορίζεται στη θεωρητική ενημέρωση, αλλά επικεντρώνεται στην αναγνώριση κινδύνων και στις ενέργειες που μπορούν να συμβάλουν στην προστασία της ζωής ενός ζώου. Οι ενόπτες καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα έκτακτων περιστατικών, από τα συνηθισμένα ατυχήματα έως καταστάσεις που απαιτούν άμεση κινητοποίηση.

Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες εκπαιδεύονται στις βασικές αρχές Πρώτων Βοηθειών για ζώα συντροφιάς και στην αναγνώριση περιστατικών που απειλούν άμεσα τη ζωή τους, όπως η απώλεια αισθήσεων και η καρδιοαναπνευστική ανακοπή. Παράλληλα, μαθαίνουν πώς να αναγνωρίζουν την απόφραξη των αεραγωγών, να διαχειρίζονται αιμορραγίες και τραύματα και να αντιμετωπίζουν μυοσκελετικές κακώσεις και εγκαύματα.

Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται και σε επείγουσες καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν στην καθημερινότητα, όπως η θερμοπληξία, οι δηλητηριάσεις, οι κρίσεις, τα δαγκώματα και οι αλλεργικές αντιδράσεις. Πρόκειται για περιστατικά στα οποία η έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων και η αποφυγή λανθασμένων χειρισμών έχουν μεγάλη σημασία.

Στο πρόγραμμα περιλαμβάνονται ακόμη οι βασικές αρχές ασφαλούς μεταφοράς ενός τραυματισμένου ζώου, καθώς και η οργάνωση ενός φαρμακείου Πρώτων Βοηθειών. Η εκπαίδευση ολοκληρώνεται με αξιολόγηση των συμμετεχόντων. Στόχος δεν είναι να υποκατασταθεί ο κτηνίατρος, αλλά να αποκτήσουν οι πολίτες τις απαραίτητες γνώσεις ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν με ψυχραιμία και υπευθυνότητα μέχρι να αναλάβει το περιστατικό ο ειδικός.

Και η Θεσσαλία στην ενημέρωση

Για τη Θεσσαλία, όπου πολλοί πολίτες έχουν κατοικίδια και η φροντίδα των ζώων αποτελεί μέρος της καθημερινότητας, η διάδοση τέτοιων γνώσεων έχει ιδιαίτερη σημασία. Η εκπαίδευση μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμη τόσο για τους ιδιοκτήτες σκύλων και γατών όσο και για όσους ασχολούνται εθελοντικά με την προστασία και την περίθαλψη ζώων.

Στη Λάρισα έχουν πραγματοποιηθεί αντίστοιχες εκπαιδευτικές δράσεις από το Περιφερειακό Τμήμα του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού. Ενδεικτικά, τον Μάρτιο του 2024, το Σώμα Εθελοντών Σαμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών του τοπικού τμήματος διοργάνωσε σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών για σκύλους, δίνοντας τη δυνατότητα στους ενδιαφερόμενους να αποκτήσουν πρακτικές γνώσεις για την αντιμετώπιση επείγοντων περιστατικών. Η πρωτοβουλία αυτή αναδεικνύει τον ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν τα τοπικά τμήματα του Ερυθρού Σταυρού

στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των πολιτών. Αντίστοιχες εκπαιδευτικές δράσεις μπορούν να απευθυνθούν σε φιλοζωικά σωματεία, ομάδες εθελοντών, επαγγελματίες που εργάζονται με ζώα, αλλά και σε κάθε ενδιαφερόμενο που θέλει να γνωρίζει πώς να αντιδράσει σε μια δύσκολη στιγμή. Οι ενδιαφερόμενοι στη Λάρισα και στις υπόλοιπες περιοχές της Θεσσαλίας μπορούν να απευθύνονται στον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό για να ενημερώνονται σχετικά με τη δυνατότητα διοργάνωσης σεμιναρίων και τις διαθέσιμες ημερομηνίες.

Πώς μπορούν οι πολίτες να συμμετάσχουν

Το πρόγραμμα του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού απευθύνεται σε πολίτες που επιθυμούν να αποκτήσουν βασικές δεξιότητες για την προστασία των ζώων συντροφιάς. Η συμμετοχή δεν προϋποθέτει εξειδικευμένες γνώσεις, καθώς η εκπαίδευση έχει σχεδιαστεί ώστε να παρέχει τις απαραίτητες πληροφορίες με πρακτικό και κατανοητό τρόπο.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να συμπληρώσουν την ηλεκτρονική αίτηση συμμετοχής μέσω της φόρμας του ΕΕΣ: Ηλεκτρονική αίτηση συμμετοχής στον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό.

Η γνώση των Πρώτων Βοηθειών για ζώα συντροφιάς αποτελεί ένα επιπλέον εφόδιο για κάθε υπεύθυνο ιδιοκτήτη. Γιατί, όταν ένα κατοικίδιο βρεθεί σε κίνδυνο, η ψυχραιμία, η σωστή αναγνώριση του προβλήματος και η άμεση επικοινωνία με τον κτηνίατρο μπορούν να αποδειχθούν καθοριστικές.

Οι άνθρωποι που βρέθηκαν μέσα στα βαγόνια περιέγραψαν τις στιγμές της πρόσκρουσης, τον αποπροσανατολισμό, τους τραυματισμούς, τις δυσκολίες απεγκλωβισμού και την προσπάθειά τους να απομακρυνθούν από το σημείο



ΔΙΚΗ ΤΕΜΠΩΝ

Στιγμές φρίκης αναβίωσαν με τις καταθέσεις μαρτύρων

Δεκτό το αίτημα για τα έγγραφα της Κομισιόν

Οι τραυματισμοί, η φωτιά, ο καπνός και η αγωνιώδης προσπάθεια διαφυγής από τα διαλυμένα βαγόνια κυριάρχησαν στις συνεδριάσεις της Δευτέρας 26 και της Τρίτης 27 Οκτωβρίου. Οι μαρτυρίες των επιβατών που επέζησαν, αλλά και των συγγενών που έχασαν τους ανθρώπους τους, επανέφεραν στο προσκήνιο τις δραματικές στιγμές της 28ης Φεβρουαρίου 2023. Στο επίκεντρο και τα αιτήματα για την ασφάλεια του σιδηροδρόμου και τη διερεύνηση των ευθυνών.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Με νέες καταθέσεις επιζώντων και συγγενών θυμάτων συνεχίστηκε τη Δευτέρα 26 και την Τρίτη 27 Οκτωβρίου στο Τριμελές Εφετείο Κακουργημάτων Λάρισας, στο συνεδριακό κέντρο Γαιόπολης, η δίκη για τη σιδηροδρομική τραγωδία των Τεμπών, με τις μαρτυρίες να ανασυνθέτουν το σκηνικό που επικράτησε αμέσως μετά τη σύγκρουση των δύο αμαξοστοιχιών.

Οι άνθρωποι που βρέθηκαν μέσα στα βαγόνια περιέγραψαν τις στιγμές της πρόσκρουσης, τον αποπροσανατολισμό, τους τραυματισμούς, τις δυσκολίες απεγκλωβισμού και την προσπάθειά τους να απομακρυνθούν από το σημείο. Από την άλλη πλευρά, συγγενείς θυμάτων μίλησαν για τις αγωνιώδεις αναζητήσεις των δικών τους ανθρώπων, την αναστάτωση στα νοσοκομεία και την επώδυνη διαδικασία ταυτοποίησης των σορών.

Οι δύο συνεδριάσεις ανέδειξαν ξανά ότι η τραγωδία δεν εξαντλείται στη στιγμή της σύγκρουσης. Για όσους επέζησαν, οι σωματικές και ψυχολογικές συνέπειες εξακολουθούν να αποτελούν μέρος της καθημερινότητάς τους. Για τις οικογένειες των 57 νεκρών, η αναζήτηση απαντήσεων παραμένει συνδεδεμένη με την ανάγκη απόδοσης δικαιοσύνης και ουσιαστικών αλλαγών στον ελληνικό σιδηρόδρομο.

Οι μνήμες της σύγκρουσης και ο αγώνας για επιβίωση

Η συνεδρίαση της Δευτέρας, η 44η της δίκης, ήταν αφιερωμένη σε μαρτυρίες επιβατών που

βρέθηκαν μέσα στην αμαξοστοιχία Intercity και έζησαν από κοντά τις συνέπειες της σύγκρουσης. Ανάμεσα στους μάρτυρες ήταν η Μυρσίνη Πρασά και η Ζωή Σιώζη, ενώ κατέθεσαν επίσης ο Κωνσταντίνος Τσαβλής και ο Λάζαρος Παπαζήσης.

Ιδιαίτερα συγκινητική ήταν η κατάθεση της Μυρσίνης Πρασά, η οποία τραυματίστηκε σοβαρά στο κεφάλι και χρειάστηκε να δώσει μια μακρά μάχη για την αποκατάσταση της υγείας της. Η ίδια περιέγραψε τις συνέπειες που είχε για τη ζωή της το δυστύχημα, καθώς παρέμεινε σε κώμα για 30 ημέρες και υποβλήθηκε σε έξι χειρουργικές επεμβάσεις. Όπως ανέφερε, εξακολουθεί να υποβάλλεται σε θεραπείες.

Η ιστορία της έχει και μια ιδιαίτερα επώδυνη προσωπική διάσταση, καθώς στο μοιραίο ταξίδι βρισκόταν μαζί με τη φίλη της, Ελπίδα Χούπα, η οποία έχασε τη ζωή της. Η επιζήσασσα καλείται έκτοτε να διαχειριστεί τόσο τις συνέπειες των σοβαρών τραυματισμών της όσο και την απώλεια ενός αγαπημένου της προσώπου.

Η κατάθεσή της έδωσε μια σαφή εικόνα της μακράς διαδρομής που ακολουθεί ένας άν-

θρωπος μετά από ένα τόσο σοβαρό τραυματικό γεγονός. Η επιβίωση από τη σύγκρουση δεν σήμανε και το τέλος της δοκιμασίας, καθώς οι επεμβάσεις, οι θεραπείες και οι επιπτώσεις στην καθημερινότητα εξακολουθούν να συνοδεύουν τη ζωή της.

Στη συνέχεια, η Ζωή Σιώζη περιέγραψε όσα έζησε κατά τη σύγκρουση και την προσπάθειά της να διαφύγει μαζί με τον ανήλικο γιο της. Η έξοδός τους από το βαγόνι έγινε με τη βοήθεια άλλων επιβατών, σε συνθήκες που δυσκόλευαν κάθε κίνηση.

Στην περιγραφή της συμπεριέλαβε τις εστίες φωτιάς που παρατήρησε μετά το δυστύχημα και την αποπνικτική ατμόσφαιρα που είχε δημιουργηθεί. Η προσπάθεια διαφυγής, όπως προκύπτει από τις μαρτυρίες, δεν ήταν μια απλή έξοδος από ένα κατεστραμμένο τρένο, αλλά ένας αγώνας για να απομακρυνθούν οι επιβάτες από ένα περιβάλλον γεμάτο κινδύνους.

Στο δικαστήριο κατέθεσε επίσης ο Κωνσταντίνος Τσαβλής, σύζυγος της Ζωής Σιώζη, ο οποίος αναφέρθηκε σε όσα αντίκρισε όταν

Το Τριμελές Εφετείο Κακουργημάτων Λάρισας έκανε δεκτό το αίτημα του συνηγόρου υποστήριξης της κατηγορίας Λουκά Αποστολίδη για την προσκόμιση στη δίκη της αλληλογραφίας μεταξύ των ευρωπαϊκών θεσμών και της ελληνικής Πολιτείας σχετικά με την ασφάλεια των σιδηροδρόμων

έφτασε στον τόπο του δυστυχήματος και στο νοσοκομείο. Η δική του μαρτυρία μετέφερε την οπτική ενός ανθρώπου που βρέθηκε αντιμέτωπος με τις συνέπειες της τραγωδίας, προσπαθώντας να κατανοήσει τι είχε συμβεί και να σταθεί δίπλα στους δικούς του ανθρώπους.

Ο Λάζαρος Παπαζήσης, επιβάτης της αμαξοστοιχίας, περιέγραψε από την πλευρά του τις προσπάθειες απεγκλωβισμού τραυματιών. Η μαρτυρία του συμπλήρωσε την εικόνα των πρώτων λεπτών μετά τη σύγκρουση, όταν οι επιβάτες προσπαθούσαν να βοηθήσουν ο ένας τον άλλο, αναζητώντας ταυτόχρονα ασφαλή διέξοδο.

Οι καταθέσεις της Δευτέρας επανέφεραν, έτσι, στο προσκήνιο όχι μόνο τη στιγμή της σύγκρουσης, αλλά και όσα ακολούθησαν μέσα στα βαγόνια. Οι μαρτυρίες αποτύπωσαν το εύρος των τραυματισμών, την αγωνία για τους συνεπιβάτες και τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν όσοι επικύρησαν να βγουν από τα συντρίμια.

«Βοήθεια, καίγομαι» – Οι κραυγές που έμειναν χαραγμένες στη μνήμη

Η συνεδρίαση της Τρίτης, η 45η της δίκης, είχε επίσης έντονα φορτισμένες στιγμές, καθώς στο βήμα του μάρτυρα βρέθηκαν συγγενείς θυμάτων και επιζώντες. Οι καταθέσεις τους επανέφεραν τις εικόνες της φωτιάς, του καπνού και της προσπάθειας διαφυγής, ενώ ακούστηκαν και περιγραφές για τις δυσκολίες που ακολούθησαν στην αναζήτηση και την ταυτοποίηση των νεκρών.

Το δράμα των οικογενειών

Πρώτη κατέθεσε η Μαρίνα Ντος Σάντος, η οποία έχασε τη μητέρα και τη θεία της στο δυστύχημα. Περιέγραψε τις αγωνιώδεις προσπάθειες της οικογένειας να επικοινωνήσει μαζί τους, καθώς οι δύο γυναίκες δεν απαντούσαν στις τηλεφωνικές κλήσεις, αλλά και την ανασάτωση που επικρατούσε στο νοσοκομείο της Λάρισας.

Η οικογένεια χρειάστηκε να περιμένει τρεις ημέρες μέχρι να ενημερωθεί για τον θάνατό τους. Η μαρτυρία της ανέδειξε την αβεβαιότητα που βίωσαν οι συγγενείς εκείνες τις πρώτες ημέρες, όταν αναζητούσαν πληροφορίες για τους ανθρώπους τους μέσα σε ένα κλίμα γενικευμένης ανασάτωσης.

Η ίδια αναφέρθηκε και στη δυσκολία να γνωρίζει με βεβαιότητα τι ακριβώς είχε συμβεί με τις σορούς των δύο γυναικών, μεταφέροντας το βάρος της αβεβαιότητας που συνόδευσε την οικογένεια. Η απώλεια, όπως περιέγραψε, άλλαξε ριζικά τη ζωή των συγγενών της.

Ακολούθησε η κατάθεση του Στυλιανού Κουκαριώτη, ο οποίος έχασε τις δύο αδελφές του. Ζούσε στη Γερμανία και, όταν πληροφορήθηκε το δυστύχημα, επιχείρησε επανειλημμένα να επικοινωνήσει μαζί τους, χωρίς να λάβει απάντηση. Στη συνέχεια μετέβη στο νοσοκομείο, όπου, όπως ανέφερε, επικρατούσε μεγάλη ανασάτωση.

Η διαδικασία ταυτοποίησης των σορών διήρκεσε τέσσερις ημέρες, μια περίοδος που αποτύπωσε με τον πιο σκληρό τρόπο την αγωνία των οικογενειών που περίμεναν να μάθουν την τύχη των δικών τους ανθρώπων.

Ο μάρτυρας ξεκαθάρισε ότι δεν επιδιώκει την εκδίκηση, αλλά ζητά την τιμωρία των υπευθύνων σύμφωνα με τον νόμο. Παράλληλα, συνέδεσε την απόδοση δικαιοσύνης με την ανάγκη να ληφθούν μέτρα ώστε να μην επα-



ναληφθεί μια ανάλογη τραγωδία, τονίζοντας τη σημασία της ασφάλειας των σιδηροδρομικών μεταφορών.

Η έξοδος από το βαγόνι μέσα από τα συντρίμια

Ιδιαίτερα σκληρή ήταν η κατάθεση της Τριανταφυλλιάς Κουτσιάλα, η οποία επέβαινε στο δεύτερο βαγόνι, Β2. Η μάρτυρας περιέγραψε τη στιγμή της σύγκρουσης, όταν άκουσε έναν ισχυρό κρότο και αισθάνθηκε ότι το τρένο διαλυόταν γύρω της.

Από τη σύγκρουση τραυματίστηκε στο πρόσωπο και στο αυτί από θραύσματα, ενώ αναγκάστηκε, μαζί με άλλους επιβάτες, να αναζητήσει τρόπο διαφυγής μέσα από το κατεστραμμένο βαγόνι.

Οι διάδρομοι είχαν γεμίσει με παραμορφωμένες λαμαρίνες και η έξοδος δεν ήταν εύκολη. Οι επιβάτες χρειάστηκε να συρθούν και να περάσουν μέσα από ανοίγματα, ενώ από την άλλη πλευρά υπήρχε φωτιά. Η ίδια περιέγραψε πως είδε ανθρώπους να έχουν εκτοξευθεί από τη σύγκρουση, χωρίς να μπορεί να τους βοηθήσει.

Η πιο συγκλονιστική στιγμή της κατάθεσής της ήταν η αναφορά στις φωνές ανθρώπων που ζητούσαν βοήθεια, φωνάζοντας ότι καίγονται. Η μάρτυρας βρισκόταν σε σημείο από

το οποίο δεν μπορούσε να τους προσεγγίσει, καθώς και η ίδια προσπαθούσε να σωθεί.

Η περιγραφή της έφερε στο προσκήνιο ένα από τα πιο οδυνηρά στοιχεία της τραγωδίας, τον εγκλωβισμό ανθρώπων σε ένα περιβάλλον όπου η φωτιά, ο καπνός και τα συντρίμια περιόριζαν τις δυνατότητες διαφυγής και βοήθειας προς τους τραυματίες.

Ανάλογη ήταν η μαρτυρία της Ανθής Βάσσου, η οποία βρισκόταν στο ίδιο βαγόνι, στο κουντέ 6. Όπως κατέθεσε, κατά τη σύγκρουση έχασε για λίγα δευτερόλεπτα τις αισθήσεις της και, όταν συνήλθε, αντιλήφθηκε ότι το κουντέ είχε διαλυθεί.

Το φως που έβλεπε προερχόταν από τη φωτιά, ενώ γύρω της ακούγονταν φωνές ανθρώπων που ζητούσαν βοήθεια. Η έξοδος από τα παράθυρα ήταν επικίνδυνη, καθώς από κάτω υπήρχαν φωτιά και συντρίμια. Τελικά, οι επιβάτες αναζητήσαν ένα άνοιγμα, μετακίνησαν όσα εμπόδιζαν τη διέλευση και κατάφεραν να βγουν, πηδώντας από ύψος περίπου τριών έως τεσσάρων μέτρων.

Η μαρτυρία της περιέγραψε μια κατάσταση στην οποία κάθε κίνηση μπορούσε να κρύβει νέο κίνδυνο, ενώ οι επιβάτες έπρεπε να αποφασίσουν μέσα σε ελάχιστο χρόνο πώς θα απομακρυνθούν από το κατεστραμμένο βαγόνι.

Στο δικαστήριο κατέθεσε και η Αθανασία

Μπάρτζου, η οποία ταξίδευε στο έκτο βαγόνι, έχοντας ξεκινήσει από τη Λιβαδειά. Περιέγραψε ένα απότομο φρενάρισμα, την πτώση της προς τα εμπρός και τις έντονες αναταράξεις που ακολούθησαν. Όταν το τρένο σταμάτησε, τα φώτα αναβόσβηναν και οι επιβάτες προσπαθούσαν να βγουν από το βαγόνι.

Η ίδια ανέφερε ότι δεν είδε φωτιά, αλλά υπήρχε πολύς καπνός. Αφού απομακρύνθηκε από το σημείο, σταμάτησε για να βοηθήσει έναν τραυματισμένο άνδρα. Η κατάθεσή της συμπλήρωσε τις περιγραφές των άλλων επιζώντων, καταγράφοντας τις διαφορετικές συνθήκες που επικράτησαν στα βαγόνια μετά τη σύγκρουση.

Δεκτό το αίτημα για τα έγγραφα της Κομισιόν – Προθεσμία 30 ημερών

Παράλληλα με τις καταθέσεις, σημαντική εξέλιξη της συνεδρίασης της Τρίτης αποτέλεσε η συζήτηση γύρω από αιτήματα που αφορούν την περαιτέρω διερεύνηση της υπόθεσης.

Ο συνηγόρος Λουκάς Αποστολίδης είχε ζητήσει να κληθούν ως μάρτυρες οι γενικοί γραμματείς του υπουργείου Υποδομών και Μεταφορών που υπηρέτησαν κατά την περίοδο 2016-2023. Η εισαγγελέας επιφυλάχθηκε να τοποθετηθεί επί του συγκεκριμένου αιτήματος, καθώς τα πρόσωπα αυτά απέκτησαν την ιδιότητα του κατηγορουμένου σε άλλη δικαστική διαδικασία.

Το Τριμελές Εφετείο Κακουργημάτων Λάρισας έκανε δεκτό το αίτημα του συνηγόρου υποστήριξης της κατηγορίας Λουκά Αποστολίδη για την προσκόμιση στη δίκη της αλληλογραφίας μεταξύ των ευρωπαϊκών θεσμών και της ελληνικής Πολιτείας σχετικά με την ασφάλεια των σιδηροδρόμων. Με την απόφασή του, το δικαστήριο έδωσε προθεσμία 30 ημερών στα αρμόδια υπουργεία για να διαβιβάσουν, μεταφρασμένα στα ελληνικά, τις προειδοποιητικές επιστολές και τα υπόλοιπα νομικά έγγραφα που αφορούν την περίοδο 2016-2026.

Αντίθετα, για το αίτημα κλήτευσης ως μαρτύρων των γενικών γραμματέων του υπουργείου Υποδομών και Μεταφορών που υπηρέτησαν την περίοδο 2016-2023, το δικαστήριο επιφυλάχθηκε να αποφασίσει σε επόμενη συνεδρίαση.

Η ανάγκη για δικαιοσύνη και ασφαλή σιδηρόδρομο

Οι συνεδριάσεις της Δευτέρας και της Τρίτης ανέδειξαν δύο αλληλένδετες πλευρές της υπόθεσης, από τη μια την ανθρώπινη διάσταση της τραγωδίας κι από την άλλη, την ανάγκη να εξεταστούν σε βάθος οι συνθήκες που οδήγησαν σε αυτήν.

Οι επιζώντες περιέγραψαν όσα έζησαν μέσα στα βαγόνια, αλλά και το τίμημα που εξακολουθούν να πληρώνουν μετά το δυστύχημα. Οι συγγενείς των θυμάτων μίλησαν για τις απώλειες, τις δύσκολες στιγμές της αναζήτησης και της ταυτοποίησης των δικών τους ανθρώπων και την ανάγκη να αποδοθούν ευθύνες.

Το αίτημα για δικαιοσύνη συνδέθηκε επανειλημμένα με την ανάγκη να αλλάξουν οι συνθήκες λειτουργίας του σιδηροδρόμου, ώστε να μην επαναληφθεί μια αντίστοιχη τραγωδία. Η δίκη των Τεμπών στη Λάρισα συνεχίζεται αύριο Δευτέρα 2 Νοεμβρίου, με τις καταθέσεις των μαρτύρων να αποτελούν ένα ακόμη βήμα στην προσπάθεια να αποτυπωθούν όσα συνέβησαν εκείνη τη νύχτα και να εξεταστούν οι ευθύνες που αποδίδονται στο πλαίσιο της δικαστικής διαδικασίας.

2^ο ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΘΕΑΤΡΟΥ ΤΥΡΝΑΒΟΥ



6 - 7 - 8
ΝΟΕΜΒΡΗ
2026



Ελληνική Δημοκρατία
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: ΔΗΜΟΣ ΤΥΡΝΑΒΟΥ / ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Πέρα από τα οφέλη για την υγεία της μητέρας και του παιδιού, η φετινή Παγκόσμια Εβδομάδα αναδεικνύει και την περιβαλλοντική διάσταση του μητρικού θηλασμού. Με δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τη σημασία του μητρικού θηλασμού συμμετέχει η Περιφέρεια Θεσσαλίας, η οποία πραγματοποιείται από την 1η έως τις 7 Νοεμβρίου 2026



ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Στήριξη στις νέες μητέρες

Δωρεάν μαθήματα και συμβουλευτική 1-7 Νοεμβρίου

Με δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τη σημασία του μητρικού θηλασμού συμμετέχει η Περιφέρεια Θεσσαλίας στην Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού, η οποία πραγματοποιείται από την 1η έως τις 7 Νοεμβρίου 2026. Στο επίκεντρο της φετινής εκστρατείας βρίσκεται η ανάγκη ενίσχυσης των δομών και των πρακτικών που διευκολύνουν τις μητέρες, ώστε να έχουν πρόσβαση στην απαραίτητη ενημέρωση και υποστήριξη κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης και μετά τη γέννηση του παιδιού τους.

Στη Λάρισα, οι σχετικές πρωτοβουλίες θα πραγματοποιηθούν στον χώρο όπου διεξάγονται τα μαθήματα προετοιμασίας μητρότητας, στο παλαιό διοικητήριο της Περιφέρειας Θεσσαλίας, στην πλατεία Ρήγα Φεραίου. Στόχος είναι να αναδειχθεί η αξία του θηλασμού για την υγεία του βρέφους και της μητέρας, αλλά και να δοθούν απαντήσεις σε ερωτήματα που απασχολούν τις γυναίκες κατά τα πρώτα στάδια της μητρότητας.

Η φετινή Παγκόσμια Εβδομάδα πραγματοποιείται με το μήνυμα «Θηλασμός για ένα Βιώσιμο Ξεκίνημα στη Ζωή: Ενισχύουμε ό,τι δουλεύει», δίνοντας έμφαση στη δημιουργία ενός σταθερού πλαισίου υποστήριξης για κάθε γυναίκα που επιθυμεί να θηλάσει. Η ενημέρωση, η συμβουλευτική και η πρακτική καθοδήγηση αποτελούν βασικές προϋποθέσεις, προκειμένου οι μητέρες να μπορούν να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες που ενδέχεται να προκύψουν και να συνεχίζουν τον θηλασμό, εφόσον το επιθυμούν.

22 χρόνια δωρεάν προετοιμασίας μητρότητας

Ιδιαίτερη σημασία έχει η μακρόχρονη δραστηριότητα της Περιφέρειας Θεσσαλίας στον



συγκεκριμένο τομέα, καθώς εδώ και 22 χρόνια παρέχει δωρεάν μαθήματα ψυχοπροφυλακτικής προετοιμασίας σε μέλλουσες μητέρες. Πρόκειται για μια υπηρεσία που δεν περιορίζεται στην ενημέρωση για τον τοκετό, αλλά καλύπτει ένα ευρύτερο φάσμα αναγκών, από την προετοιμασία της εγκύου μέχρι τη φροντίδα του νεογνού και την υποστήριξη του μητρικού θηλασμού.

Το Τμήμα Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας της Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας της Περιφέρειας Θεσσαλίας έχει αναπτύξει ένα πλαίσιο ενημέρωσης και συμβουλευτικής, στο οποίο οι γυναίκες μπορούν να απευθύνονται για να αποκτήσουν γνώσεις γύρω από την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τις πρώτες ημέρες με το μωρό τους.

Σημαντικό ρόλο σε αυτή την προσπάθεια έχει η μαία και προϊσταμένη του Τμήματος, Γεωργία Ντέλλα, η οποία, αξιοποιώντας την πολυετή εμπειρία και τη συνεχή επιστημονική της ενημέρωση, βρίσκεται δίπλα στις εγκύους και τις νέες μητέρες. Η καθοδήγηση αφορά τόσο την προετοιμασία για τον τοκετό όσο και τα πρακτικά ζητήματα που συνδέονται με τον

θηλασμό και τη φροντίδα του νεογνού. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στην εξατομικευμένη υποστήριξη, καθώς κάθε μητέρα αντιμετωπίζει διαφορετικές συνθήκες και ενδεχομένως διαφορετικές δυσκολίες. Η διαδικασία του θηλασμού δεν είναι πάντοτε αυτονόητη ή εύκολη, ιδιαίτερα κατά το πρώτο διάστημα μετά τη γέννηση. Για τον λόγο αυτό, η δυνατότητα επικοινωνίας με εξειδικευμένο προσωπικό και η παροχή πρακτικών συμβουλών μπορούν να συμβάλουν στην αντιμετώπιση προβλημάτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των γυναικών.

Ειδικά διαμορφωμένος χώρος θηλασμού

Στο πλαίσιο της υποστήριξης των μητέρων, στην Περιφέρεια Θεσσαλίας έχει δημιουργηθεί και ειδικά διαμορφωμένος χώρος θηλασμού. Η συγκεκριμένη υποδομή απευθύνεται τόσο στις εργαζόμενες μητέρες όσο και στις γυναίκες που επισκέπτονται τις υπηρεσίες της Περιφέρειας, προσφέροντας ένα φιλικό και κατάλληλο περιβάλλον για τον θηλασμό.

Η ύπαρξη τέτοιων χώρων αποτελεί ένα ακό-

μη βήμα για την πρακτική διευκόλυνση των γυναικών, καθώς η επιστροφή στην εργασία ή οι καθημερινές μετακινήσεις δεν θα πρέπει να λειτουργούν αποτρεπτικά για όσες επιθυμούν να συνεχίσουν τον θηλασμό. Η δημιουργία υποστηρικτικών συνθηκών στους δημόσιους χώρους και στους χώρους εργασίας αποτελεί άλλωστε μία από τις βασικές κατευθύνσεις της φετινής διεθνούς εκστρατείας.

Υγεία και περιβαλλοντική προστασία

Πέρα από τα οφέλη για την υγεία της μητέρας και του παιδιού, η φετινή Παγκόσμια Εβδομάδα αναδεικνύει και την περιβαλλοντική διάσταση του μητρικού θηλασμού. Το μητρικό γάλα αποτελεί φυσική και ανανεώσιμη τροφή, η παραγωγή και η διάθεση της οποίας δεν απαιτούν βιομηχανικές διαδικασίες, συσκευασίες και μεταφορές, όπως συμβαίνει με τα υποκατάστατα μητρικού γάλακτος.

Με αυτόν τον τρόπο, ο θηλασμός συνδέεται και με την προσπάθεια περιορισμού του περιβαλλοντικού αποτυπώματος και την προώθηση πιο βιώσιμων πρακτικών. Παράλληλα, η συμβολή του στην προστασία και την προαγωγή της υγείας αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη δημόσια υγεία.

Το μήνυμα της φετινής εκστρατείας της Παγκόσμιας Συμμαχίας Δράσης για τον Μητρικό Θηλασμό (WABA) είναι σαφές: «Η υποστήριξη των μητέρων δεν μπορεί να περιορίζεται σε μια εβδομάδα ενημερωτικών εκδηλώσεων, αλλά χρειάζεται να αποτελεί διαρκή μέριμνα της πολιτείας και των αρμόδιων φορέων».

Για πληροφορίες, συμβουλευτική και υποστήριξη σχετικά με τον μητρικό θηλασμό, οι ενδιαφερόμενες μπορούν να επικοινωνούν με το Τμήμα Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας της Περιφέρειας Θεσσαλίας στα τηλέφωνα 2413 506290 και 2413 506192.

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

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

Ιδιαίτερη βαρύτητα δόθηκε στην ποιότητα των υλικών που χρησιμοποιήθηκαν, καθώς επιλέχθηκαν υλικά υψηλής ανθεκτικότητας και ανακλαστικότητας, ώστε οι νέες διαγραμμίσεις να διατηρούν την αποτελεσματικότητά τους και να είναι ευδιάκριτες από τους οδηγούς

Νέες διαγραμμίσεις σε 102 χιλιόμετρα δρόμων

Παρεμβάσεις για ασφαλέστερες μετακινήσεις σε επτά βασικούς οδικούς άξονες από την Περιφέρεια Θεσσαλίας – Έμφαση στη βελτίωση της ορατότητας και στην προστασία των οδηγών



Στην ενίσχυση της οδικής ασφάλειας και στη βελτίωση των συνθηκών μετακίνησης στην Περιφερειακή Ενότητα Καρδίτσας στοχεύουν οι παρεμβάσεις που υλοποιεί η Περιφέρεια Θεσσαλίας, με τις εργασίες ανανέωσης των διαγραμμίσεων να έχουν ολοκληρωθεί σε συνολικό μήκος 102 χιλιομέτρων του οδικού δικτύου.

Οι παρεμβάσεις αφορούν επτά βασικούς οδικούς άξονες της περιοχής και εντάσσονται σε δύο εργολαβίες οδικής ασφάλειας, οι οποίες βρίσκονται σε εξέλιξη. Πρόκειται για εργασίες συντήρησης που έχουν ιδιαίτερη σημασία για την καθημερινότητα των κατοίκων, καθώς οι συγκεκριμένοι δρόμοι εξυπηρετούν τόσο τις τοπικές μετακινήσεις όσο και την πρόσβαση σε οικισμούς, αγροτικές εκμεταλλεύσεις και τουριστικούς προορισμούς.

Στο πλαίσιο της παρακολούθησης των έργων, ο αντιπεριφερειάρχης Καρδίτσας Κώστας Τέλιος πραγματοποίησε αυτοψία στα σημεία όπου ολοκληρώθηκαν οι εργασίες διαγράμμισης. Τον συνόδευαν η προϊσταμένη του Τμήματος Συγκοινωνιακών Έργων της Διεύθυνσης Τεχνικών Έργων της Π.Ε. Καρδίτσας, Φωτεινή Καλλιάρη, καθώς και ο επιβλέπων μηχανικός του έργου Αναστάσιος Σιαπέρας.

Οι εργασίες πραγματοποιήθηκαν στους δρόμους Μητρόπολη – Καλύβια Πεζούλας, Καρδίτσα – Αγιοπηγή – Κέδρος, Καρδίτσα – Μητρόπολη και Μητρόπολη – Τσαρδάκι. Παράλληλα, διαγραμμίσεις ανανεώθηκαν στους οδικούς άξονες Καρδίτσα – Δέλτα, Δέλτα – Μάρκο – Παλαμάς, καθώς και στη διαδρομή από τον



κόμβο του Ε65 μέσω Σοφάδων έως τα όρια του νομού Φθιώτιδας.

Προτεραιότητα η ορατότητα στους δρόμους

Ιδιαίτερη βαρύτητα δόθηκε στην ποιότητα των υλικών που χρησιμοποιήθηκαν, καθώς επιλέχθηκαν υλικά υψηλής ανθεκτικότητας και ανακλαστικότητας, ώστε οι νέες διαγραμμίσεις να διατηρούν την αποτελεσματικότητά τους και να είναι ευδιάκριτες από τους οδηγούς.

Η ανανέωση των οριζόντιων σημάνσεων συμβάλλει στη σαφέστερη οριοθέτηση των λωρίδων κυκλοφορίας και των άκρων του οδοστρώματος, διευκολύνοντας την ασφαλή κίνηση των οχημάτων. Η σημασία της παρέμβασης γίνεται ακόμη μεγαλύτερη κατά τις νυχτερινές ώρες, αλλά και όταν επικρατούν δυσμε-

νείς καιρικές συνθήκες, όπως βροχή ή περιορισμένη ορατότητα.

Σε αυτές τις περιπτώσεις, η ευκρινής διαγράμμιση αποτελεί βασικό στοιχείο για τον προσανατολισμό των οδηγών, καθώς τους επιτρέπει να αντιλαμβάνονται καλύτερα τα όρια του δρόμου και τη διάταξη της κυκλοφορίας.

Το έργο αφορά ένα δίκτυο που χρησιμοποιείται καθημερινά από διαφορετικές κατηγορίες χρηστών, από τους κατοίκους και τους επαγγελματίες μέχρι τους αγρότες που μετακινούνται για τις εργασίες τους και τους επισκέπτες της περιοχής. Ειδικά για την Καρδίτσα, όπου οι μετακινήσεις μεταξύ πόλης, χωριών και αγροτικών περιοχών αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας, η συντήρηση των δρόμων έχει ιδιαίτερη πρακτική σημασία.

Συνεχίζονται οι παρεμβάσεις

Σε δήλωσή του, ο αντιπεριφερειάρχης Καρδίτσας Κώστας Τέλιος υπογράμμισε ότι η οδική ασφάλεια δεν αποτελεί μια αποσπασματική ενέργεια, αλλά απαιτεί συνεχή φροντίδα και συστηματικές παρεμβάσεις. Όπως ανέφερε, η ολοκλήρωση των διαγραμμίσεων σε 102 χιλιόμετρα του οδικού δικτύου συνιστά μια ουσιαστική παρέμβαση για τη βελτίωση των συνθηκών κυκλοφορίας και την ενίσχυση της ασφάλειας των οδηγών. Επισημάνει, μάλιστα, ότι η σωστή διαγράμμιση είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την ασφαλή μετακίνηση, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της νύχτας και σε δύσκολες καιρικές συνθήκες. Ο κ. Τέλιος σημείωσε ακόμη ότι, σε συνεργασία με τον περιφερειάρχη Θεσσαλίας Δημήτρη Κουρέτα, συνεχίζεται η υλοποίηση παρεμβάσεων σε όλη την Περιφερειακή Ενότητα Καρδίτσας, με συγκεκριμένο σχεδιασμό, αξιοποίηση των διαθέσιμων πόρων και συνεργασία με τις αρμόδιες τεχνικές υπηρεσίες.

Στόχος, σύμφωνα με τον ίδιο, είναι η διαμόρφωση ενός ασφαλέστερου και λειτουργικότερου οδικού δικτύου, που θα ανταποκρίνεται στις ανάγκες των τοπικών κοινωνιών. Οι εργασίες διαγράμμισης αποτελούν ένα σημαντικό μέρος της συνολικής προσπάθειας συντήρησης των υποδομών, καθώς ακόμη και παρεμβάσεις που δεν απαιτούν μεγάλες τεχνικές κατασκευές μπορούν να έχουν ουσιαστικό αντίκτυπο στην καθημερινή οδική ασφάλεια. Το ζητούμενο πλέον είναι η συνέχιση των αντίστοιχων εργασιών και η συστηματική συντήρηση των δρόμων, ώστε οι βελτιώσεις να έχουν διάρκεια και πρακτικό αποτέλεσμα για τους χρήστες του οδικού δικτύου.



Το ανθρώπινο σώμα, με τα όργανα, τα συστήματα και τις λειτουργίες του, θα αποτελεί το αντικείμενο μιας ψηφιακής περιήγησης, η οποία θα επιδιώκει να κάνει προσιτές ακόμη και σύνθετες επιστημονικές πληροφορίες



ΔΗΜΟΣ ΤΡΙΚΚΑΙΩΝ

Τα Τρίκαλα αποκτούν Μουσείο Ψηφιακής Περιήγησης Ανθρώπινου Σώματος

Ένα νέο τοπόσημο γνώσης, εκπαίδευσης και βιωματικής εμπειρίας με στόχο την προσέλκυση μαθητών, οικογενειών και επισκεπτών από όλη την Ελλάδα

Ένα νέο κεφάλαιο στον τομέα της επιστημονικής γνώσης, της εκπαίδευσης και της τουριστικής ανάπτυξης φιλοδοξεί να ανοίξει για τα Τρίκαλα η δημιουργία του «Μουσείου Ψηφιακής Περιήγησης στο Ανθρώπινο Σώμα». Πρόκειται για μια καινοτόμα υποδομή, με πανελλήνια εμβέλεια, η οποία φιλοδοξεί να μετατρέψει την πόλη σε προορισμό γνώσης και βιωματικής εμπειρίας, συνδυάζοντας την επιστήμη με τις σύγχρονες ψηφιακές τεχνολογίες.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Το εγχείρημα, που προωθεί ο Δήμος Τρικκαίων, δεν αφορά απλώς τη δημιουργία ενός ακόμη μουσειακού χώρου, αλλά τη διαμόρφωση ενός σύγχρονου περιβάλλοντος, μέσα στο οποίο ο επισκέπτης θα έχει τη δυνατότητα να γνωρίσει το ανθρώπινο σώμα, να κατανοήσει τη λειτουργία του και να ανακαλύψει με διαδραστικό τρόπο τις πολύπλοκες διεργασίες που συνθέτουν την ανθρώπινη ζωή.

Η πορεία υλοποίησης του σχεδιασμού βρέθηκε στο επίκεντρο της συνεδρίασης του Δημοτικού Συμβουλίου Τρικκαίων, την Πέμπτη 29 Οκτωβρίου 2026, όπου ο δήμαρχος Νίκος Σακκάς παρουσίασε τις τελευταίες εξελίξεις και τα επόμενα βήματα. Όπως έγινε γνωστό, το έργο προχωρά μέσα από δύο διακριτούς, αλλά αλληλένδετους πυλώνες: το ψηφιακό και μουσειολογικό περιεχόμενο, από τη μία πλευρά, και την κατασκευή της απαραίτητης κτηριακής υποδομής, από την άλλη.

Η παράλληλη προώθηση των δύο αυτών σκελών αποτελεί βασική προϋπόθεση για να αποκτήσει το μουσείο ολοκληρωμένη μορφή και να μπορέσει να λειτουργήσει ως ένας οργανωμένος χώρος πολιτισμού, επιστήμης και εκπαίδευσης.

Δύο πυλώνες για την υλοποίηση του έργου

Το πρώτο σκέλος, που αφορά τον ψηφιακό και μουσειολογικό σχεδιασμό, βρίσκεται ήδη σε διαδικασία δημοπράτησης από το Εθνικό Δίκτυο Υποδομών Τεχνολογίας και Έρευνας.

Πρόκειται για το τμήμα που θα καθορίσει σε μεγάλο βαθμό τον χαρακτήρα και την ταυτότητα του νέου μουσείου, καθώς περιλαμβάνει το σύνολο των ψηφιακών εφαρμογών, των διαδραστικών συστημάτων και των μέσων με τα οποία θα πραγματοποιείται η περιήγηση στο ανθρώπινο σώμα.

Σύμφωνα με τον σχεδιασμό που παρουσιάστηκε από τον δήμαρχο Τρικκαίων, εφόσον οι διαδικασίες εξελιχθούν ομαλά, στόχος είναι η υλοποίηση αυτού του σκέλους να ολοκληρωθεί μέσα σε διάστημα δύο ετών. Η εξέλιξη αυτή σηματοδοτεί την είσοδο του εγχειρήματος σε μια πιο συγκεκριμένη φάση, καθώς ο σχεδιασμός αρχίζει να αποκτά επιχειρησιακό περιεχόμενο.

Το δεύτερο σκέλος αφορά την κτηριακή υποδομή, η οποία θα φιλοξενήσει το μουσείο και θα εξασφαλίσει τις απαραίτητες συνθήκες για την ανάπτυξη των ψηφιακών εφαρμογών και των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων.

Στο συγκεκριμένο πεδίο, ένα σημαντικό βήμα πραγματοποιήθηκε πριν από λίγες ημέρες, καθώς ο υπουργός Εσωτερικών

Θεόδωρος Λιβάνιος εξέδωσε την πρόσκληση χρηματοδότησης με τίτλο «Δημιουργία Μουσείου Ψηφιακής Περιήγησης στο Ανθρώπινο Σώμα στην πόλη των Τρικάλων».

Η συγκεκριμένη πρόσκληση ανοίγει τον δρόμο για την προώθηση της χρηματοδότησης της κτηριακής εγκατάστασης, ώστε να μπορέσει να συνδεθεί λειτουργικά με το ψηφιακό έργο που βρίσκεται ήδη σε διαδικασία δημοπράτησης.

Ο δήμαρχος Τρικκαίων υπογράμμισε τη σημασία του συντονισμού των δύο πυλώνων, επισημαίνοντας ότι ζητούμενο δεν είναι απλώς η κατασκευή ενός κτηρίου, αλλά η δημιουργία ενός ολοκληρωμένου μουσείου, με σύγχρονο περιεχόμενο και ουσιαστική εμπειρία για τον επισκέπτη.

Η προσέγγιση αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς η επιτυχία μιας τέτοιας υποδομής δεν θα εξαρτηθεί μόνο από την αρχιτεκτονική της μορφή, αλλά κυρίως από το περιεχόμενο, την ποιότητα των εφαρμογών και τη δυνατότητα να προσελκύει διαφορετικές ηλικιακές και κοινωνικές ομάδες.

Στον σχεδιασμό περιλαμβάνονται εξειδικευμένα εκπαιδευτικά προγράμματα, καθώς και ζώνες ευεξίας και πρόληψης, στοιχεία που διευρύνουν τον χαρακτήρα του εγχειρήματος και το συνδέουν με ζητήματα καθημερινής ζωής και δημόσιας υγείας

Ένα ταξίδι στο ανθρώπινο σώμα με τη βοήθεια της τεχνολογίας

Η βασική φιλοσοφία του μουσείου στηρίζεται στη χρήση της τεχνολογίας ως μέσου προσέγγισης της επιστημονικής γνώσης. Το ανθρώπινο σώμα, με τα όργανα, τα συστήματα και τις λειτουργίες του, θα αποτελεί το αντικείμενο μιας ψηφιακής περιήγησης, η οποία θα επιδιώκει να κάνει προσιτές ακόμη και σύνθετες επιστημονικές πληροφορίες.

Στόχος είναι ο επισκέπτης να μην περιορίζεται στον ρόλο του απλού θεατή, αλλά να συμμετέχει ενεργά στη διαδικασία της ανακάλυψης. Η αξιοποίηση διαδραστικών τεχνολογιών θα δίνει τη δυνατότητα εξερεύνησης, παρατήρησης και αλληλεπίδρασης, δημιουργώντας μια διαφορετική σχέση με τη γνώση.

Στο πλαίσιο αυτό, το μουσείο σχεδιάζεται να αξιοποιεί ένα ευρύ φάσμα σύγχρονων ψηφιακών εφαρμογών. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται συστήματα εικονικής πραγματικότητας, διαδραστικά τραπέζια αφής, τεχνολογίες ανίχνευσης κίνησης, ολογραφικές προβολές και ψηφιακοί ξεναγοί.

Η εικονική πραγματικότητα μπορεί να προσφέρει τη δυνατότητα μιας πιο άμεσης και παραστατικής γνωριμίας με τις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού, ενώ τα διαδραστικά συστήματα αφής θα επιτρέπουν στους επισκέπτες να αναζητούν πληροφορίες και να εξερευνούν διαφορετικές θεματικές ενότητες.

Παράλληλα, η ανίχνευση κίνησης και οι ολογραφικές προβολές αναμένεται να προσθέσουν μια ακόμη διάσταση στην εμπειρία, αξιοποιώντας τις δυνατότητες της σύγχρονης τεχνολογίας για την παρουσίαση επιστημονικών δεδομένων με τρόπο παραστατικό και κατανοητό.

Ιδιαίτερη θέση στον σχεδιασμό έχουν και οι ψηφιακοί ξεναγοί, οι οποίοι θα μπορούν να υποστηρίξουν την περιήγηση, παρέχοντας πληροφορίες και καθοδήγηση στις διαφορετικές ενότητες.

Το μουσείο, ωστόσο, δεν θα περιορίζεται αποκλειστικά στην παρουσίαση της ανατομίας και της λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος. Στον σχεδιασμό περιλαμβάνονται εξειδικευμένα εκπαιδευτικά προγράμματα, καθώς και ζώνες ευεξίας και πρόληψης, στοιχεία που διευρύνουν τον χαρακτήρα του εγχειρήματος και το συνδέουν με ζητήματα καθημερινής ζωής και δημόσιας υγείας.

Στο επίκεντρο μαθητές, σχολεία και οικογένειες

Μία από τις σημαντικότερες επιδιώξεις του Δήμου Τρικκαίων είναι το νέο μουσείο να αποκτήσει σταθερή σχέση με την εκπαιδευτική κοινότητα. Η δυνατότητα προσέγγισης της επιστήμης μέσα από την ψηφιακή τεχνολογία δημιουργεί προοπτικές για οργανωμένες επισκέψεις σχολείων, εκπαιδευτικές δράσεις και δραστηριότητες που θα συμπληρώνουν τη γνώση η οποία παρέχεται μέσα στη σχολική αίθουσα.

Για τους μαθητές, η γνωριμία με το ανθρώπινο σώμα μέσα από διαδραστικά μέσα μπορεί να αποτελέσει μια διαφορετική εκπαιδευτική εμπειρία, καθώς η θεωρητική πληροφορία θα συνδυάζεται με την παρατήρηση και την ενεργό συμμετοχή.

Η προσέγγιση αυτή αποκτά ιδιαίτερο ενδιαφέρον σε μια εποχή κατά την οποία οι νέες τεχνολογίες επηρεάζουν όλο και περισσότερο την εκπαιδευτική διαδικασία και τον τρόπο με



τον οποίο οι νεότερες γενιές αναζητούν και αφομοιώνουν πληροφορίες.

Παράλληλα, το μουσείο φιλοδοξεί να αποτελέσει έναν χώρο για οικογένειες, προσφέροντας μια κοινή εμπειρία γνώσης και ανακάλυψης για μικρούς και μεγάλους. Η επιστημονική πληροφορία θα μπορεί να προσεγγίζεται με τρόπο πιο απλό και κατανοητό, χωρίς να χάνει την ουσία της.

Η στόχευση, επομένως, δεν περιορίζεται σε ένα εξειδικευμένο κοινό ή σε επισκέπτες με ιδιαίτερο επιστημονικό ενδιαφέρον. Αντίθετα, το εγχείρημα φιλοδοξεί να απευθυνθεί σε ένα ευρύ φάσμα επισκεπτών, από μαθητές και εκπαιδευτικούς μέχρι οικογένειες και οργανωμένες ομάδες από διαφορετικές περιοχές της χώρας.

Η αναπτυξιακή διάσταση και το στοίχημα του τουρισμού

Πέρα από την επιστημονική και εκπαιδευτική του αποστολή, το Μουσείο Ψηφιακής Περιήγησης στο Ανθρώπινο Σώμα εντάσσεται σε έναν ευρύτερο σχεδιασμό για την ενίσχυση της αναπτυξιακής δυναμικής των Τρικάλων. Ο δήμαρχος Νίκος Σακκάς στάθηκε ιδιαί-

τερα στην πανελλήνια εμβέλεια που μπορεί να αποκτήσει η συγκεκριμένη υποδομή, επισημαίνοντας ότι πρόκειται για έναν χώρο ο οποίος μπορεί να εξελιχθεί σε προορισμό γνώσης και βιωματικής εμπειρίας για επισκέπτες από ολόκληρη την Ελλάδα.

Η σύνδεση της επιστήμης με τον τουρισμό αποτελεί βασικό στοιχείο της φιλοσοφίας του εγχειρήματος. Η προσέλκυση οργανωμένων σχολικών εκδρομών, οικογενειών και άλλων ομάδων επισκεπτών μπορεί να δημιουργήσει νέες αφορμές για ταξίδια στην περιοχή, ενισχύοντας την επισκεψιμότητα της πόλης και διευρύνοντας τις δυνατότητες της τοπικής οικονομίας. Στο πλαίσιο αυτό, η λειτουργία του μουσείου δεν αντιμετωπίζεται ως μια μεμονωμένη πολιτιστική παρέμβαση, αλλά ως μια υποδομή που μπορεί να συνδεθεί με το σύνολο των δραστηριοτήτων και των προορισμών της περιοχής.

Η διασύνδεσή του με άλλα σημεία ενδιαφέροντος, πολιτιστικές και τουριστικές διαδρομές, αλλά και με τις υπηρεσίες φιλοξενίας, μπορεί να συμβάλει στη διαμόρφωση ολοκληρωμένων προτάσεων επίσκεψης στα Τρίκαλα. Για παράδειγμα, οι οργανωμένες εκπαιδευ-

τικές επισκέψεις θα μπορούσαν να συνδυάζονται με άλλες δραστηριότητες στην πόλη και την ευρύτερη περιοχή, ενώ οι οικογένειες θα έχουν έναν ακόμη λόγο να επιλέξουν τα Τρίκαλα ως προορισμό για μια σύντομη απόδραση. Τα οφέλη μιας τέτοιας εξέλιξης θα μπορούσαν να διαχυθούν σε διαφορετικούς κλάδους της τοπικής οικονομίας. Η εστίαση, τα καταλύματα, το εμπόριο, οι επιχειρήσεις του τουρισμού και οι υπηρεσίες που σχετίζονται με τη φιλοξενία είναι μεταξύ των δραστηριοτήτων που μπορούν να επωφεληθούν από την αύξηση της επισκεψιμότητας.

Αυτή ακριβώς τη διάσταση ανέδειξε ο δήμαρχος Τρικκαίων, συνδέοντας το μουσείο με την εκπαιδευτική κοινότητα, την επιστημονική γνώση, τον τουρισμό, τη φιλοξενία και την τοπική επιχειρηματικότητα.

Το ζητούμενο, σύμφωνα με τον σχεδιασμό που παρουσίασε, είναι να δημιουργηθεί προστιθέμενη αξία για την πόλη και να ενισχυθεί η τοπική ανάπτυξη μέσα από τη σύνδεση της νέας υποδομής με άλλους προορισμούς και δραστηριότητες.

Η επόμενη ημέρα και η ενημέρωση των πολιτών

Η δημιουργία του μουσείου αποτελεί μέρος ενός σχεδιασμού που, όπως υπενθύμισε ο Νίκος Σακκάς, έχει προηγηθεί και στηρίζεται σε συνεργασίες και οργανωμένη προετοιμασία από την πλευρά του Δήμου Τρικκαίων.

Η μετάβαση από τον σχεδιασμό στην υλοποίηση προϋποθέτει πλέον τον συντονισμό των διαδικασιών που αφορούν τόσο το ψηφιακό περιεχόμενο όσο και την κτηριακή εγκατάσταση. Πρόκειται για δύο σκέλη που πρέπει να προχωρήσουν με τρόπο συμπληρωματικό, ώστε όταν ολοκληρωθούν να συνθέτουν μια ενιαία και λειτουργική υποδομή.

Παράλληλα, ο Δήμος Τρικκαίων προγραμματίζει ειδική ενημερωτική εκδήλωση εντός του Δεκεμβρίου, προκειμένου να παρουσιάσει το έργο στους πολίτες και να αναδείξει τις επιμέρους πτυχές του σχεδιασμού.

Στην εκδήλωση αναμένεται να συμμετάσχουν εκπρόσωποι της Πολιτείας, οι αρμόδιοι φορείς υλοποίησης, καθώς και εκπρόσωποι της εκπαιδευτικής και επιχειρηματικής κοινότητας και του τουριστικού κλάδου.

Η παρουσίαση αναμένεται να αποτελέσει ευκαιρία για την πληρέστερη ενημέρωση γύρω από το περιεχόμενο, τις δυνατότητες και τις προοπτικές του μουσείου, αλλά και για την ανάδειξη των συνεργασιών που απαιτούνται προκειμένου να αποκτήσει ουσιαστική παρουσία στην εκπαιδευτική, επιστημονική και τουριστική ζωή της περιοχής.

Το στοίχημα για τα Τρίκαλα είναι πλέον διπλό: αφενός να προχωρήσουν με συνέπεια οι διαδικασίες για την κατασκευή και τον εξοπλισμό του μουσείου και αφετέρου να διαμορφωθεί ένα περιεχόμενο που θα δικαιολογεί τον ευρύτερο χαρακτήρα και την πανελλήνια φιλοδοξία του.

Εφόσον οι προβλεπόμενες διαδικασίες εξελιχθούν σύμφωνα με τον σχεδιασμό, η πόλη θα αποκτήσει μια νέα υποδομή που θα συνδυάζει την επιστήμη με την τεχνολογία και την εκπαίδευση με την εμπειρία. Ένα μουσείο που δεν θα απευθύνεται μόνο στους κατοίκους των Τρικάλων, αλλά θα επιδιώκει να προσελκύει επισκέπτες από κάθε γωνιά της χώρας, προσθέτοντας έναν ακόμη κρίκο στην αλυσίδα των λόγων για τους οποίους αξίζει να επισκεφθεί κανείς τη θεσσαλική πόλη.

Θεατρικά δρώμενα, μουσικές, φωτογραφίες, εκθέματα και εκπαιδευτικές δράσεις αναβιώνουν την κοινωνική ζωή μιας άλλης εποχής, με τη συμμετοχή δεκάδων Λαρισαίων δημιουργών και πολιτιστικών φορέων

LARISSA COFFEE SHOW

Η Λάρισα επιστρέφει στη χόβολη του χρόνου

Η Κεντρική πλατεία μετατρέπεται από τις 6 έως τις 8 Νοεμβρίου σε ένα μεγάλο παραδοσιακό καφενείο



Γράφει
η **Λόλα**
Γάτσιου

Ο καφές στη Λάρισα δεν είναι μια καθημερινή συνήθεια, είναι συνδεδεμένος με τις παρέες, τις συζητήσεις, τις ανθρώπινες σχέσεις, τις πολιτικές και κοινωνικές ζυμώσεις, τις μικρές ιστορίες που γράφτηκαν γύρω από ένα τραπέζι. Είναι ένα κομμάτι της ταυτότητας της πόλης, ένας άτυπος θεσμός που πέρασε από γενιά σε γενιά και διαμόρφωσε σε σημαντικό βαθμό τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι της συναντιούνται και επικοινωνούν. Αυτή ακριβώς τη διάσταση επιχειρεί να αναδείξει η φετινή διοργάνωση του Larissa Coffee Show, η οποία επιστρέφει για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, στις 6, 7 και 8 Νοεμβρίου, στην Κεντρική πλατεία της πόλης.

Με κεντρικό σύνθημα «Στη χόβολη του χρόνου», το Φεστιβάλ Καφέ Λάρισας επιχειρεί φέτος ένα ουσιαστικό βήμα εξέλιξης, αφήνοντας σε δεύτερο πλάνο την καθαρά εμπορική διάσταση του καφέ και στρέφοντας το ενδιαφέρον στην ιστορία, την κοινωνική λειτουργία και την πολιτιστική του σημασία. Το παραδοσιακό καφενείο γίνεται η αφετηρία μιας μεγάλης καλλιτεχνικής και βιωματικής αναδρομής, με την Κεντρική πλατεία να μεταμορφώνεται σε ένα σκηνικό άλλης εποχής. Δεν πρόκειται για μια συνηθισμένη έκθεση ή για μια σειρά αποσπασματικών

εκδηλώσεων. Η φετινή διοργάνωση φιλοδοξεί να δημιουργήσει έναν ζωντανό χώρο συνάντησης, όπου το θέατρο, η μουσική, η φωτογραφία, η λαογραφία και οι σύγχρονες μορφές τέχνης θα συνυπάρχουν, ανασυνθέτοντας εικόνες από την καθημερινότητα των παλαιότερων δεκαετιών. Οι επισκέπτες δεν θα παρακολουθούν απλώς ένα πολιτιστικό πρόγραμμα, αλλά θα έχουν τη δυνατότητα να γίνουν μέρος του, να περιηγηθούν σε ένα καφενείο μιας άλλης εποχής και να ανακαλύψουν πτυχές της κοινωνικής ιστορίας της Λάρισας. Η αλλαγή φιλοσοφίας αποτελεί και το βασικό χαρακτηριστικό της φετινής διοργάνωσης. Το Larissa Coffee Show επιχειρεί να αποκτήσει περισσότερο τοπικό και πολιτιστικό αποτύπωμα, αξιοποιώντας το ανθρώπινο δυναμικό της πόλης και ενεργοποιώντας σημαντικούς πολιτιστικούς οργανισμούς και συλλογικότητες. Το Θεσσαλικό Θέατρο, το Λαογραφικό Ιστορικό Μουσείο Λάρισας «Γιώργος και Λένα Γουργιώτη», η Φωτοθήκη και ο Όμιλος Φίλων Θεσσαλικής Ιστορίας συμμετέχουν ενεργά, ενώ δεκάδες ηθοποιοί, μουσικοί και δημιουργοί συμβάλλουν στη διαμόρφωση του τριημέρου.

Ένας θεσμός που αναζητά την ταυτότητά του

Η φετινή διοργάνωση σηματοδοτεί, σύμφωνα με τον αντιδήμαρχο Πολιτισμού Θωμά Ρετσιάνη, ένα νέο ξεκίνημα για το

Larissa Coffee Show, το οποίο από την πρώτη στιγμή σχεδιάστηκε με στόχο να αναδείξει ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της Λάρισας: την κουλτούρα του καφέ και του καφενείου. Όπως ανέφερε κατά τη διάρκεια της παρουσίασης της διοργάνωσης, στον Μύλο του Παππά, ο θεσμός γεννήθηκε πριν από δύο χρόνια όχι ως μια τυχαία επιλογή, αλλά με την πρόθεση να αναδείξει ένα στοιχείο που συνδέεται άμεσα με την ταυτότητα της πόλης. Η φετινή χρονιά έρχεται να διευρύνει αυτή την προσπάθεια, δίνοντας μεγαλύτερη έμφαση στην πολιτιστική διάσταση και στη σύνδεση του καφέ με την κοινωνική ζωή. Το στοίχημα είναι το Φεστιβάλ να αποκτήσει σταθερή θέση στο πολιτιστικό ημερολόγιο της Λάρισας, να ενισχύσει την εξωστρέφεια της πόλης και να δημιουργήσει μια διοργάνωση με διάρκεια και προοπτική. Η αναφορά στη χόβολη και στο παλιό καφενείο δεν αποτελεί απλώς ένα νοσταλγικό σκηνικό, αλλά μια προσπάθεια να αναδειχθούν οι ανθρώπινες σχέσεις που αναπτύσσονταν σε αυτούς τους χώρους. Γιατί το καφενείο ήταν κάποτε κάτι πολύ περισσότερο από ένα κατάστημα εστίασης. Ήταν σημείο ενημέρωσης, ανταλλαγής απόψεων, κοινωνικής συναστροφής και πολιτιστικής έκφρασης. Εκεί διακινούνταν οι ιδέες, συζητούνταν τα γεγονότα της επικαιρότητας, δημιουργούνταν φιλίες και αναπτύσσο-

νταν δεσμοί που συχνά διαρκούσαν μια ολόκληρη ζωή.

Το καφενείο ξαναζωντανεύει στην Κεντρική πλατεία

Στην καρδιά του φετινού Larissa Coffee Show βρίσκεται ένα μεγάλο θεατρικό δρώμενο, το οποίο θα εξελίσσεται σε συνεχή ροή καθ' όλη τη διάρκεια του τριημέρου. Η Κεντρική πλατεία θα φιλοξενήσει ένα σκηνικό που θα παραπέμπει σε παραδοσιακό καφενείο παλαιότερων χρόνων, με τους ηθοποιούς να αναλαμβάνουν να ανασυνθέσουν στιγμές από την καθημερινότητα εκείνης της εποχής. Την καλλιτεχνική διεύθυνση έχει ο Άκυς Μπτσιούλης, ο οποίος υπογράφει και τη σκηνοθεσία του κεντρικού δρώμενου. Όπως τόνισε κι ο ίδιος, πρόκειται για μια διαφορετική θεατρική προσέγγιση, καθώς η δράση δεν θα περιορίζεται σε μια συγκεκριμένη ώρα παράστασης, αλλά θα βρίσκεται σε εξέλιξη για μεγάλο μέρος της ημέρας. Δώδεκα ηθοποιοί θα κινούνται μέσα στο ειδικά διαμορφωμένο σκηνικό, αναπαριστώντας ανθρώπους που συναντιούνται, συνομιλούν, μοιράζονται σκέψεις και βιώνουν καθημερινές καταστάσεις. Η θεατρική δράση θα αναπτύσσεται για περίπου τρεις ώρες το πρωί και για περισσότερες ώρες το απόγευμα, δίνοντας τη δυνατότητα στους περαστικούς να παρακολουθούν διαφορετικές στιγμές και επεισόδια της ζωής ενός παλιού κα-



Με κεντρικό σύνθημα «Στη χόβολη του χρόνου», το Φεστιβάλ Καφέ Λάρισας επιχειρεί φέτος ένα ουσιαστικό βήμα εξέλιξης, αφήνοντας σε δεύτερο πλάνο την καθαρά εμπορική διάσταση του καφέ και στρέφοντας το ενδιαφέρον στην ιστορία, την κοινωνική λειτουργία και την πολιτιστική του σημασία



φενείου. Η ιδέα παραπέμπει σε ένα ζωντανό θεματικό πάρκο, όπου η θεατρική πράξη συναντά την καθημερινότητα. Ο επισκέπτης θα μπορεί να σταθεί, να παρακολουθήσει, να περιηγηθεί και να αισθανθεί ότι μεταφέρεται σε μια άλλη εποχή.

Η πόλη, για τρεις ημέρες, θα αποκτήσει ένα διαφορετικό σκηνικό, με πρωταγωνιστές όχι μόνο τους καλλιτέχνες αλλά και τους ίδιους τους κατοίκους της.

Στο εγχείρημα συμμετέχει ένα ευρύ δυναμικό Λαρισαίων καλλιτεχνών, με ηθοποιούς και δημιουργούς που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της συνολικής εμπειρίας. Πρόκειται για μια επιλογή που αναδεικνύει την πρόθεση των διοργανωτών να δώσουν χώρο στην τοπική καλλιτεχνική κοινότητα και να συνδέσουν τον πολιτισμό με τη δημόσια ζωή.

Το Θεσσαλικό Θέατρο ανοίγει το ιστορικό βεστιάριό του

Ιδιαίτερη συμβολή στη δημιουργία της ατμόσφαιρας μιας άλλης εποχής έχει το Θεσσαλικό Θέατρο, το οποίο συμμετέχει στη διοργάνωση παραχωρώντας κοστούμια από το ιστορικό βεστιάριό του.

Η πρόεδρος του Θεσσαλικού Θεάτρου και δημοτική σύμβουλος Ελένη Σιαματά-Μπούτλα υπογράμμισε ότι η συμμετοχή του οργανισμού συνδέεται με την αντίληψη πως ο καφές αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της κοινωνικής ταυτότητας των Λαρισαίων.

Η παραχώρηση των κοστούμιών αναμένεται να συμβάλει καθοριστικά στην αναπαράσταση του παλιού καφενείου, καθώς η ενδυματολογική εικόνα αποτελεί βασικό στοιχείο για την αναβίωση της εποχής. Παράλληλα, η συμμετοχή του Θεσσαλικού Θεάτρου αναδεικνύει τη σημασία της συνεργασίας μεταξύ των πολιτιστικών φορέων της πόλης.

Η φετινή διοργάνωση επιχειρεί να ενώσει διαφορετικές μορφές πολιτιστικής δημιουργίας σε ένα κοινό εγχείρημα. Το θέατρο συναντά τη λαογραφία, η ιστορική μνήμη τη φωτογραφία και η μουσική την καθημερινή εμπειρία των ανθρώπων. Με αυτόν τον τρόπο, το φεστιβάλ αποκτά χαρακτήρα μιας συνολικής πολιτιστικής αφήγησης για τη Λάρισα.

Το Λαογραφικό Μουσείο αναδεικνύει την ιστορία του καφέ

Σημαντικό ρόλο στη φετινή διοργάνωση αναλαμβάνει και το Λαογραφικό Ιστορικό Μουσείο Λάρισας «Γιώργος και Λένα Γουργιώτη», το οποίο θα μεταφέρει στην Κεντρική πλατεία ένα κομμάτι της ιστορίας του καφέ μέσα από αντικείμενα, εκθέματα και εκπαιδευτικές δράσεις.

Η συμμετοχή του μουσείου έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς επιχειρεί να αναδείξει την κοινωνική και πολιτισμική διάσταση των παραδοσιακών καφενείων, αλλά και τη θέση που κατείχε ο καφές στην καθημερινότητα των Ελλήνων και των κατοίκων της πολυπολιτισμικής Θεσσαλίας. Όπως ανέφερε η επιστημονική υπεύθυνη του μουσείου, Φανή Καλοκαιρινού, θα λειτουργήσει εκθετήριο με ενδεικτικά αντικείμενα από τις συλλογές του, ενώ παράλληλα θα πραγματοποιηθεί σειρά εκπαιδευτικών προγραμμάτων αφιερωμένων στην ιστορία του καφέ.

Τα αντικείμενα που συνδέονται με την παρασκευή και το σερβίρισμα του καφέ, οι συνήθειες των παλαιότερων γενεών και η εξέλιξη του καφενείου ως χώρου κοινωνικής συνάντησης αποτελούν στοιχεία μιας καθημερινής ιστορίας που συχνά δεν καταγράφεται στα επίσημα ιστορικά αρχεία. Ωστόσο, μέσα από τις συλλογές και τις αφηγήσεις, αποτυπώνεται ο τρόπος με τον οποίο οι κοινωνίες διαμόρφωναν τις συνήθειές τους και δημιουργούσαν χώρους επικοινωνίας. Το καφενείο υπήρξε ένας από τους σημαντικότερους τέτοιους χώρους, ιδιαίτερα στις μικρότερες κοινότητες της Θεσσαλίας, όπου αποτελούσε συχνά το επίκεντρο της δημόσιας ζωής.

Αναζητώντας τις παλιές φωτογραφίες της Λάρισας

Ένα ακόμη ιδιαίτερα ενδιαφέρον κομμάτι του φεστιβάλ είναι η φωτογραφική αναδρομή στην ιστορία των καφενείων της πόλης. Η Φωτοθήκη και ο Όμιλος Φίλων Θεσσαλικής Ιστορίας συμμετέχουν για δεύτερη χρονιά, επιχειρώντας φέτος να συγκεντρώσουν υλικό που θα φωτίσει όχι μόνο την εξωτερική εικόνα των παλιών καταστημάτων, αλλά κυρίως την

εσωτερική τους ζωή. Το ενδιαφέρον στρέφεται στις φωτογραφίες από τα εσωτερικά των καφενείων, στους θαμώνες, στις παρέες, στις συναντήσεις και στις εκδηλώσεις που φιλοξενούσαν. Πρόκειται για ένα υλικό που δεν είναι πάντοτε εύκολο να εντοπιστεί, καθώς πολλές από αυτές τις στιγμές δεν είχαν καταγραφεί συστηματικά. Ο δημοσιογράφος και ερευνητής Βαγγέλης Ρηγόπουλος, μέλος του Ομίλου Φίλων Θεσσαλικής Ιστορίας, επισήμανε ότι η φετινή προσπάθεια έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις, καθώς ζητούμενο είναι να παρουσιαστούν εικόνες που αποτυπώνουν την πραγματική ζωή μέσα στα καφενεία.

Στο πλαίσιο αυτό απευθύνεται ανοικτό κάλεσμα στους κατοίκους της Λάρισας και της ευρύτερης περιοχής να αναζητήσουν στα οικογενειακά τους αρχεία παλιές φωτογραφίες από καφενεία, θαμώνες και εκδηλώσεις.

Πρόκειται για μια σημαντική πρωτοβουλία, καθώς πολλές φορές η ιστορία μιας πόλης διασώζεται μέσα από προσωπικά αρχεία, οικογενειακά φωτογραφικά άλμπουμ και εικόνες που παραμένουν ξεχασμένες σε συρτάρια. Μια φωτογραφία μπορεί να αποτυπώσει όχι μόνο ένα κτίριο ή ένα κατάστημα, αλλά και μια ολόκληρη εποχή, πρόσωπα και σχέσεις που δεν υπάρχουν πλέον.

Όσοι διαθέτουν σχετικό υλικό και επιθυμούν να συμμετάσχουν στην έκθεση μπορούν να αποστείλουν τις φωτογραφίες τους σε ψηφιακή μορφή στην ηλεκτρονική διεύθυνση fotothiki.oldlarissa@gmail.com.

Τρεις ημέρες με μουσική, θέατρο και εκπαιδευτικές δράσεις

Το πρόγραμμα του Larissa Coffee Show συμπληρώνεται από συναυλίες με μουσικές που συνδέονται με την ατμόσφαιρα του παραδοσιακού καφενείου, δημιουργώντας ένα πολυδιάστατο πολιτιστικό περιβάλλον.

Την Παρασκευή 6 Νοεμβρίου, το μουσικό σχήμα «Ντρίλια», με τους Σωτήρη Μαρκούτη, Θανάση Μυλωνέρο, Στάθη Σταμελόπουλο και Δέσποινα Σωτηρούλη, θα παρουσιάσει ένα πρόγραμμα με ρεμπέτικα τραγούδια. Το Σάββατο 7 Νοεμβρίου, τη σκυτάλη παίρνει «Το τζουκ-μποξ του καφενέ», με τους Βαγγέλη

Τσιαπλέ, Αλέξανδρο Τσιωνά, Αντωνία Βισβίκη και Σπύρο Καβαλιεράτο, σε ένα μουσικό ταξίδι που παραπέμπει στις αγαπημένες μελωδίες των παλιών καφενείων. Την Κυριακή 8 Νοεμβρίου, το πρόγραμμα ολοκληρώνεται με το «Πάλκο Λαϊκών», με τους Πάνο Κράια, Λίνα Νούτσου, Στέλιο Τσόχατση και Βαγγέλη Τσιαπλέ. Παράλληλα, οι επισκέπτες θα έχουν τη δυνατότητα να περιηγηθούν στις εκθέσεις, να γνωρίσουν τα αντικείμενα των μουσειακών συλλογών, να παρακολουθήσουν εκπαιδευτικά προγράμματα και να συμμετάσχουν σε μια συνολική εμπειρία που συνδυάζει την ιστορική μνήμη με τη σύγχρονη πολιτιστική δημιουργία.

Η Λάρισα αφηγείται την ιστορία της μέσα από ένα φλιτζάνι καφέ

Το φετινό Larissa Coffee Show επιχειρεί τελικά να αναδείξει κάτι που βρίσκεται βαθιά ριζωμένο στην καθημερινότητα της πόλης: την ανάγκη των ανθρώπων να συναντιούνται. Σε μια εποχή όπου οι τρόποι επικοινωνίας αλλάζουν διαρκώς και η καθημερινότητα γίνεται ολοένα πιο γρήγορη, η αναδρομή στο παραδοσιακό καφενείο λειτουργεί ως υπενθύμιση της αξίας της ανθρώπινης επαφής.

Για τη Λάρισα, μια πόλη με έντονη κουλτούρα καφέ και ισχυρή παράδοση στην ανάπτυξη της δημόσιας ζωής γύρω από τις πλατείες και τους πεζόδρομους, η συγκεκριμένη θεματική έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Το καφενείο αποτελεί μέρος της συλλογικής μνήμης, όπως και οι ιστορίες των ανθρώπων που πέρασαν από τα τραπέζια του. Το στοίχημα της φετινής διοργάνωσης είναι να μετατρέψει αυτή τη μνήμη σε μια ζωντανή εμπειρία, να φέρει κοντά διαφορετικές γενιές και να δώσει την ευκαιρία στους νεότερους να γνωρίσουν έναν τρόπο κοινωνικής ζωής που σήμερα έχει αλλάξει σημαντικά. Από τις 6 έως τις 8 Νοεμβρίου, η Κεντρική πλατεία γίνεται το σημείο όπου το χθες συναντά το σήμερα. Και η χόβολη του χρόνου δεν θα ζεστάνει μόνο τον καφέ, αλλά και τις αναμνήσεις μιας πόλης που εξακολουθεί να βρίσκει στην παρέα και στη συνάντηση ένα από τα πιο χαρακτηριστικά στοιχεία της ταυτότητάς της.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Πολιτισμού

Το πρόγραμμα συγχρηματοδοτείται και υλοποιείται
υπό την αιγίδα του Υπουργείου Πολιτισμού.



ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ
ΑΝΤΙΣΤΡΑΤΗΓΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ



paspaARTou
productions

6^ο Anim ACEd. Festival

8 - 30
Νοεμβρίου
Οκτωβρίου
2026

Art | Education |
Culture | Animation

Η Σκιάθος είναι ο πρώτος Δήμος που εντάσσει στο δίκτυο των μονοπατιών του ειδικά διαμορφωμένη πεζοπορική διαδρομή για άτομα με αναπηρία, παρέχοντας τη δυνατότητα αυτόνομης και ασφαλούς πρόσβασης σε άτομα με κινητικές δυσκολίες



ΣΚΙΑΘΟΣ

221 χιλιόμετρα μονοπατιών και 70 χώρες στον χάρτη του πεζοπορικού τουρισμού

Το «Skiathos Trails» εξελίσσεται σε σημαντικό εργαλείο βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξης – Αύξηση 21,8% στην επισκεψιμότητα της ψηφιακής πλατφόρμας το 2026, με ισχυρό διεθνές κοινό

Ένα διαφορετικό τουριστικό πρόσωπο επιχειρεί να αναδείξει η Σκιάθος, επενδύοντας συστηματικά στον πεζοπορικό και ποδηλατικό τουρισμό και αξιοποιώντας τον φυσικό, ιστορικό και πολιτιστικό της πλούτο. Το δίκτυο διαδρομών «Skiathos Trails», που ξεκίνησε να λειτουργεί το 2022, έχει πλέον εξελιχθεί σε βασικό εργαλείο της στρατηγικής του Δήμου για τη βιώσιμη τουριστική ανάπτυξη, προσελκύοντας το ενδιαφέρον επισκεπτών από δεκάδες χώρες.

Τα στοιχεία της φετινής χρονιάς αποτυπώνουν τη δυναμική που αποκτά σταδιακά το εγχείρημα. Από την 1η Ιανουαρίου έως τις 27 Οκτωβρίου 2026, η ψηφιακή παρουσία του δικτύου κατέγραψε αύξηση 21,8% στις συνεδρίες σε σύγκριση με το 2025, ενώ οι επισκέπτες του ιστοτόπου και της πλατφόρμας προέρχονταν από 70 διαφορετικές χώρες. Μάλιστα, μόλις το 30,5% των ενεργών χρηστών βρισκόταν στην Ελλάδα, γεγονός που αναδεικνύει την ισχυρή απήχηση του δικτύου στη διεθνή αγορά. Το Ηνωμένο Βασίλειο βρίσκεται στην πρώτη θέση μεταξύ των χωρών προέλευσης των επισκεπτών, ενώ ακολουθούν η

Ελλάδα, η Ιταλία, η Γερμανία και οι Ηνωμένες Πολιτείες. Ο Σεπτέμβριος ήταν ο μήνας με τη μεγαλύτερη κίνηση, συγκεντρώνοντας 3.613 συνεδρίες, στοιχείο που έχει ιδιαίτερη σημασία για την προσπάθεια επιμήκυνσης της τουριστικής περιόδου πέρα από τους παραδοσιακούς μήνες του καλοκαιριού.

27 διαδρομές και 221,7 χιλιόμετρα

Σήμερα, το «Skiathos Trails» περιλαμβάνει 27 διαδρομές συνολικού μήκους 221,7 χιλιομέτρων. Από αυτές, οι 19 είναι πεζοπορικές και οι οκτώ ποδηλατικές, ενώ στο δίκτυο έχουν καταγραφεί 220 σημεία ενδιαφέροντος. Το περιεχόμενο είναι διαθέσιμο σε πέντε γλώσσες, διευκολύνοντας την πρόσβαση επισκεπτών από διαφορετικές αγορές και προσφέροντας τη δυνατότητα οργανωμένης περιήγησης στο νησί καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Η απήχηση του δικτύου αποτυπώνεται και στα στοιχεία της ψηφιακής πλατφόρμας Outdooractive, όπου έχουν καταγραφεί 49.064 προβολές σελίδων διαδρομών, 21.197 ενέργειες χρηστών και 1.141 λήψεις διαδρομών. Παράλληλα, οι διαδρομές εμφανίστηκαν συνολικά 690.372 φορές ως προτεινόμενο περιεχό-

μενο σε λίστες και αποτελέσματα αναζητήσεων της πλατφόρμας. Η παρουσίαση του δικτύου στα αγγλικά καλύπτει το σύνολο των διαδρομών, όπως και στα ελληνικά, ενώ σε ποσοστό 70% το περιεχόμενο είναι διαθέσιμο και στα γερμανικά, γαλλικά, ιταλικά και ισπανικά. Σημαντικό βήμα για την περαιτέρω ανάπτυξη της ψηφιακής υπηρεσίας αποτέλεσε η κυκλοφορία, τον Οκτώβριο, της νέας εφαρμογής White Label της Outdooractive, η οποία προσφέρει ένα επιπλέον σύγχρονο εργαλείο ενημέρωσης και προσανατολισμού για τους επισκέπτες.

Η ιστορία συναντά τη φύση

Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του εγχειρήματος είναι ότι δεν περιορίζεται στην ανάδειξη του φυσικού περιβάλλοντος, αλλά συνδέει τις πεζοπορικές διαδρομές με την ιστορία και την πολιτιστική ταυτότητα της Σκιάθου.

Μέσα από το πρόγραμμα «Μονοπάτια Κληρονομιάς Σκιάθου», το οποίο υλοποιήθηκε σε συνεργασία με την εξειδικευμένη εταιρεία Paths of Greece, δημιουργήθηκαν θεματικές διαδρομές που οδηγούν τους επισκέπτες σε σημαντικά μνημεία και τοπόσημα του νησιού, όπως η Ιερά Μονή Ευαγγελισμού και το

Κάστρο. Η καινοτομία βρίσκεται και στον τρόπο με τον οποίο παρουσιάζεται αυτή η πολιτιστική διαδρομή. Με τη χρήση έξυπνης σήμανσης και κωδικών QR, οι πεζοπόροι μπορούν να αποκτήσουν πρόσβαση σε ηχητικές αφηγήσεις από μέλη της τοπικής κοινότητας. Με αυτόν τον τρόπο, η περιήγηση αποκτά βιωματικό χαρακτήρα, καθώς οι επισκέπτες δεν γνωρίζουν μόνο τα μνημεία και τα φυσικά τοπία, αλλά έρχονται σε επαφή και με τις ιστορίες, τις μνήμες και την άυλη πολιτιστική κληρονομιά του τόπου. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα ενισχύθηκε χρηματοδοτικά το 2024, όταν ο Δήμος Σκιάθου, σε συνεργασία με την Paths of Greece και την AMKE Diadrasis, εξασφάλισε 50.000 ευρώ από το Πράσινο Ταμείο για την υλοποίηση του έργου.

Προσβάσιμες διαδρομές και για τα άτομα με αναπηρία

Σημαντική παράμετρος του σχεδιασμού είναι και η κοινωνική διάσταση του δικτύου, με έμφαση στην προσβασιμότητα και τη δυνατότητα συμμετοχής όσο το δυνατόν περισσότερων επισκεπτών.

Σύμφωνα με τον Δήμο, η Σκιάθος είναι ο πρώτος Δήμος που εντάσσει στο δίκτυο των μονοπατιών του ειδικά διαμορφωμένη πεζοπορική

διαδρομή για άτομα με αναπηρία, παρέχοντας τη δυνατότητα αυτόνομης και ασφαλούς πρόσβασης σε άτομα με κινητικές δυσκολίες. Επιπλέον, στις αφετηρίες των υπόλοιπων διαδρομών έχουν τοποθετηθεί ενημερωτικές πινακίδες, μέσω των οποίων οι επισκέπτες μπορούν να πληροφορούνται για τον βαθμό δυσκολίας και τη βατότητα κάθε διαδρομής. Η ενημέρωση αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για τα άτομα με αναπηρία, καθώς τους επιτρέπει να γνωρίζουν εκ των προτέρων τις συνθήκες που θα συναντήσουν.

Επένδυση 226.850 ευρώ από τον Δήμο

Η ανάπτυξη και η λειτουργία του δικτύου συνοδεύτηκαν από σημαντική οικονομική επένδυση. Από το 2021 έως και το 2026, ο Δήμος Σκιάθου έχει διαθέσει από ίδιους πόρους συνολικά 226.850 ευρώ για τη δημιουργία, την προβολή και τη συντήρηση του «Skiathos Trails».

Το μεγαλύτερο μέρος των χρημάτων, συγκεκριμένα 138.000 ευρώ, αφορά τους καθαρισμούς και τη συντήρηση του δικτύου και της σήμανσης, καθώς η διατήρηση των μονοπατιών σε καλή και ασφαλή κατάσταση αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη λειτουργία τους.

novibet



**ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ
ΔΥΝΑΤΑ**

ΜΕ ΔΥΝΑΤΗ

ΠΡΟΣΦΟΡΑ* ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ!

ΧΩΡΙΣ ΚΑΤΑΘΕΣΗ

*ΙΣΧΥΟΥΝ ΟΡΟΙ & ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ



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

Η πρόεδρος του Περιφερειακού Συμβουλίου Θεσσαλίας μιλά στην «Π.Θ.» για τις ζημιές από τα ακραία καιρικά φαινόμενα στο Νότιο Πήλιο, την ανάγκη συντονισμού των φορέων και τις δυσκολίες στην κατάρτιση του προϋπολογισμού της Περιφέρειας



ΧΡΥΣΑ ΤΣΑΓΑΝΟΥ

«Ο πολίτης θέλει να δει αποτελέσματα, δεν τον ενδιαφέρει ποιος έχει την αρμοδιότητα»



Οι εικόνες από το Νότιο Πήλιο, μετά τις πρόσφατες έντονες βροχοπτώσεις, επανέφεραν με ανησυχητικό τρόπο στη μνήμη των κατοίκων τις καταστροφές του Daniel. Οι ζημιές σε υποδομές, περιουσίες και ελαιοπαραγωγές, η ανάγκη άμεσης καταγραφής και αποκατάστασης, αλλά και η αποτελεσματικότητα του μηχανισμού Πολιτικής Προστασίας βρέθηκαν στο επίκεντρο της συζήτησης στο Περιφερειακό Συμβούλιο Θεσσαλίας. Παράλληλα, τέθηκαν ζητήματα που αφορούν τη λειτουργία της Περιφέρειας, τις επικαλύψεις αρμοδιοτήτων μεταξύ των φορέων και τις δυσκολίες που προκαλεί ο νέος Κώδικας Τοπικής Αυτοδιοίκησης στην κατάρτιση και ψήφιση του προϋπολογισμού. Για όλα αυτά μίλησε η πρόεδρος του Περιφερειακού Συμβουλίου Θεσσαλίας και της Εταιρείας Κοινωνικής Παρέμβασης και Πολιτισμού, Χρύσα Τσαγανού, σε συνέντευξή της, δίνοντας το στίγμα των συζητήσεων και των προτεραιοτήτων της Περιφέρειας στη συγκεκριμένη χρονική συγκυρία.

Τα ακραία καιρικά φαινόμενα και οι ζημιές που καταγράφηκαν στο Νότιο Πήλιο απασχόλησαν το Περιφερειακό Συμβούλιο. Ποια ήταν τα βασικά σημεία της ενημέρωσης και ποια εικόνα αποκομίσατε για την έκταση των προβλημάτων;

Τα θέματα που είχαμε να συζητήσουμε στο Περιφερειακό Συμβούλιο ήταν πολλά και ιδιαίτερης βαρύτητας. Ωστόσο, το μείζον και πιο επιτακτικό ζήτημα ήταν η ενημέρωση που μας έκανε ο Περιφερειάρχης σχετικά με την έκταση των φαινομένων και τα προβλήματα που δημιουργήθηκαν. Παρουσίασε μια εμπειρισταμένη ανάλυση, ώστε να κατανοήσουμε τι ακριβώς συνέβη και σε ποιο μέγεθος. Για εμάς ήταν πολύ σημαντικό να έχουμε

πλήρη εικόνα, τόσο για το τι συνέβη όσο και για τους παράγοντες που συνέβαλαν στην εξέλιξη των φαινομένων. Η κατανόηση των αιτιών και των συνθηκών είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα, ιδιαίτερα όταν αυτά εμφανίζονται και επαναλαμβάνονται.

Ποια είναι σήμερα η κατάσταση στις πληγείσες περιοχές και πώς προχωρά η προσπάθεια αντιμετώπισης των ζημιών;

Ο μηχανισμός βρίσκεται σε πλήρη λειτουργία και υπάρχει προσπάθεια συνεργασίας με όλους τους συναρμόδιους φορείς. Πρέπει να γίνει κατανοητό ότι δεν υπάρχει ένας μόνο φορέας που παρεμβαίνει. Υπάρχουν διαφορετικά επίπεδα ευθύνης, καθώς άλλα έργα ανήκουν στην αυτοδιοίκηση πρώτου βαθμού, άλλα στην Περιφέρεια και άλλα στην εποπτεία ή στην ευθύνη της κεντρικής πολιτείας και της κυβέρνησης. Αυτό το πολυεπίπεδο πλαίσιο αρμοδιοτήτων αποτελεί, κατά την προσωπική μου άποψη, ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα στην Ελλάδα. Οι επικαλύψεις αρμοδιοτήτων και τα όρια των ευθυνών δημιουργούν συχνά δυσκολίες και καθυστερήσεις. Ο κάθε φορέας δεν μπορεί να παρέμβει πέρα από όσα του επιτρέπει το θεσμικό πλαίσιο που τον διέπει. Γι' αυτό χρειάζονται μεγάλες και ουσιαστικές συνεργασίες. Η Περιφέρεια είναι ανοιχτή σε αυτή τη διαδικασία και ο Περιφερειάρχης έχει αποδείξει ότι βρίσκεται σε διαρκή επικοινωνία τόσο με τα υπουργεία όσο και με την τοπική αυτοδιοίκηση, προκειμένου να αντιμετωπίζονται τα προβλήματα.

Αναφερθήκατε στις αρμοδιότητες και στις δυσκολίες συντονισμού. Τελικά, τι είναι αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία για τους πολίτες που βρίσκονται αντιμέτωποι με τις συνέπειες μιας καταστροφής;

Ο πολίτης δεν ενδιαφέρεται να γνω-

ρίζει ποιος έχει την αρμοδιότητα, πού αρχίζει και πού τελειώνει η ευθύνη του κάθε φορέα. Ο πολίτης θέλει να δει αποτελέσματα. Αυτό είναι που μετράει. Εμείς πρέπει να βρισκόμαστε στο πεδίο και να προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε κάθε ζήτημα, μέσα από συνεργασίες, ακόμη και πέρα από το στενό πλαίσιο των αρμοδιοτήτων. Αυτό που χρειάζεται είναι να υπάρχει συνεννόηση και κοινή προσπάθεια, ώστε οι παρεμβάσεις να έχουν το μεγαλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για τους ανθρώπους που δοκιμάζονται.

Στη συζήτηση έγινε αναφορά και σε συγκεκριμένα έργα που υπέστησαν ζημιές. Τι προκύπτει από τα παραδείγματα που παρουσιάστηκαν;

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ότι, όπως ακούσαμε, υπάρχουν έργα ορεινής υδρονομίας για τα οποία δεν είναι ακόμη σαφές πού θα πραγματοποιηθούν. Επίσης, αναφέρθηκε έργο που είχε αναλάβει η διαχειρίστρια εταιρεία ΙΤΕΡΝΕ και το οποίο καταστράφηκε με την πρώτη βροχή, παρά την ένταση του φαινομένου. Στην περιοχή της Λύρης κόπηκε ο δρόμος, χωρίς να πρόκειται για έργο που έχει την ευθύνη της Περιφέρειας. Από την άλλη πλευρά, πραγματοποιήθηκαν σημαντικές εργασίες καθαρισμού στα ρέματα. Όπως επισημάνθηκε και από την αρμόδια αντιπεριφερειάρχη, στην περιοχή της Μπλίνας το πρόβλημα δεν αποδόθηκε σε κακή διαχείριση ή ανεπαρκή καθαρισμό. Η ένταση του νερού ήταν τέτοια που παρέσυρε με μεγάλη δύναμη φερτά υλικά. Το αποτέλεσμα, όμως, είναι ότι άνθρωποι που είχαν ήδη πληγεί από τον Daniel, τρία χρόνια πριν, βρέθηκαν και πάλι αντιμέτωποι με καταστροφές. Ευτυχώς, δεν θρηνήσαμε ανθρώπινες ζωές, ωστόσο υπήρξαν απώλειες σε περιουσίες και στην ελαιοπαραγωγή της περιοχής. Αυτή είναι η πραγματικότητα που πρέπει να αντιμετωπίσουμε.

Πέρα από την καταγραφή των ζημιών, ποια είναι τα επόμενα βήματα και τι μπορεί να ειπωθεί για τις αποζημιώσεις των πληγέντων;

Το συγκεκριμένο ζήτημα των αποζημιώσεων δεν τέθηκε στο Περιφερειακό Συμβούλιο, καθώς το φαινόμενο ήταν ακόμη σε εξέλιξη. Εκείνο που συζητήσαμε ήταν η ενημέρωση για όσα συνέβησαν και η κατάσταση που διαμορφώθηκε στις πληγείσες περιοχές. Αυτή τη στιγμή βρισκόμαστε στη διαδικασία καταγραφής των ζημιών. Η πολιτεία και όλοι οι εμπλεκόμενοι φορείς βρίσκονται σε επιφυλακή, ώστε να ολοκληρωθεί η καταγραφή των φαινομένων και των συνεπειών τους. Από εκεί και πέρα, θα ακο-

λουθήσουν οι προβλεπόμενες διαδικασίες. Είναι σημαντικό να υπάρχει συντονισμός, ώστε να προχωρήσουν όλα με την πρότερη σειρά και να αντιμετωπιστούν οι ανάγκες που έχουν προκύψει.

Ένα ακόμη σημαντικό θέμα που απασχόλησε το Περιφερειακό Συμβούλιο ήταν η τροποποίηση του προϋπολογισμού της Περιφέρειας για το 2026. Πώς επηρεάζουν οι πρόσφατες καταστροφές τις οικονομικές προτεραιότητες;

Η τροποποίηση του προϋπολογισμού είχε δρομολογηθεί πριν από τις συγκεκριμένες εξελίξεις και τις ζημιές που προέκυψαν από τις βροχοπτώσεις. Φυσικά, ό,τι καινούργιο προκύψει θα πρέπει να αντιμετωπιστεί με τις αντίστοιχες προβλέψεις. Ωστόσο, ένα σημαντικό ζήτημα που συζητήσαμε αφορά τις δυσκολίες που έχουν δημιουργηθεί στην κατάρτιση του προϋπολογισμού εξαιτίας της νέας νομοθεσίας και του νέου Κώδικα Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Υπάρχουν καθυστερήσεις από τα συναρμόδια υπουργεία ως προς τις απαραίτητες οδηγίες. Η Περιφέρεια Θεσσαλίας ήταν από τις πρώτες που κατέθεσαν σχέδιο προϋπολογισμού στο Παρατηρητήριο και, μάλιστα, βρισκόμαστε στη δεύτερη θέση μεταξύ των δεκατριών Περιφερειών. Παρ' όλα αυτά, αντιμετωπίζουμε δυσκολίες στην ολοκλήρωση της διαδικασίας.

Πού εντοπίζεται συγκεκριμένα το πρόβλημα με τον νέο Κώδικα και ποιες αλλαγές θεωρείτε ότι χρειάζονται;

Ο νέος Κώδικας έχει δημιουργήσει αρκετά ζητήματα, τα οποία γίνονται αντιληπτά στην πράξη και γι' αυτό έχουν ήδη προκύψει πολλές τροποποιήσεις. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η προθεσμία ψήφισης του προϋπολογισμού. Με το προηγούμενο θεσμικό πλαίσιο υπήρχε ως καταληκτική ημερομηνία η 15η Νοεμβρίου, αλλά παράλληλα προβλεπόταν μια ασφαλιστική δικλίδα.

Εάν δεν μπορούσε να ολοκληρωθεί η διαδικασία και να ψηφιστεί ο προϋπολογισμός, υπήρχε δυνατότητα σύγκλησης του Περιφερειακού Συμβουλίου την πρώτη Κυριακή μετά την προθεσμία και, εφόσον δεν υπήρχε απαρτία, τη δεύτερη, με τελική ημερομηνία την 31η Δεκεμβρίου. Τώρα προβλέπεται μόνο η 15η Νοεμβρίου, χωρίς να υπάρχει αντίστοιχη πρόβλεψη για την περίπτωση που μια Περιφέρεια δεν καταφέρει να ολοκληρώσει εγκαίρως τη διαδικασία. Μάλιστα, οι τελευταίες οδηγίες για τη σύνταξη του προϋπολογισμού ήρθαν στις 19 Οκτωβρίου. Είναι επομένως εύλογο να δημιουργούνται ερωτήματα για το πώς θα αντιμετωπιστούν τέτοιες καθυστερήσεις.

Συνέντευξη
στην **Εννη**
Λεβέντη

ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΑΜΕΣΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ
FORMedia.gr



FORMedia

Radio 99,8

ON AIR

NON PAPER

ΜΕ ΤΟΝ ΤΑΣΟ ΚΟΥΡΚΟΥΜΠΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΜΠΟΛΣΕΒΙΚΟ

10:00 - 12:00

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

Η δημοσιογραφία των non papers δεν είναι ένα συνεκτικό πρόβλημα των δημοσιογράφων αλλά αφορά τους πάντες. Ο Τάσος Κουρκούμπα καθημερινά στις 10:00 δίνει το δικό του διαφορετικό στίγμα για την πολιτική, την ιατρική και τα κοινωνικά προβλήματα που μας απασχολούν. Μία εκπομπή με αλήθειες και με δεύτερη ερμηνεία για όσα συμβαίνουν! Ξεχωριστή θέση στην εκπομπή έχει ο «Μπολσεβίκος», μια ιδιαίτερη ραδιοφωνική persona που αποτελεί πλέον αναπόσπαστο κομμάτι του «NON PAPER». Με τον δικό του χαρακτηριστικό τρόπο, το δικό του ύφος και τη δική του ματιά, ο «Μπολσεβίκος» λειτουργεί ως ένας ξεχωριστός ρόλος μέσα στην εκπομπή, προσθέτοντας χιούμορ, σαρκασμό, αιχμηρό σχόλιο και ανατροπή στην καθημερινή ραδιοφωνική συζήτηση.

FORMedia

Radio 99,8

ON AIR

ΟΛΑ ΠΑΙΖΟΥΝ

με τη Σμάρω Γεωργίου

08:00

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

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

Στο επίκεντρο Λάρισα και Βόλος μετά την επιτυχημένη φετινή διοργάνωση – Στόχος η περαιτέρω ανάδειξη της περιοχής μέσα από τον διεθνή ποδηλατικό γύρο. Το επόμενο βήμα στον σχεδιασμό αφορά την προετοιμασία του θεσσαλικού ετάπ, για το οποίο έχει ήδη επιλεγεί η διαδρομή, μέσα από συνεργασία της Περιφέρειας Θεσσαλίας με την Οργανωτική Επιτροπή του αγώνα



Η Θεσσαλία ξανά στον χάρτη του ποδηλατικού γύρου

Επιλέχθηκε η διαδρομή του θεσσαλικού ετάπ για το 2027

Η Θεσσαλία ετοιμάζεται να υποδεχθεί για ακόμη μία χρονιά τον διεθνή ποδηλατικό γύρο ΔΕΗ Tour of Hellas, καθώς οριστικοποιήθηκε η συμμετοχή της Περιφέρειας στη διοργάνωση του 2027. Το επόμενο βήμα στον σχεδιασμό αφορά την προετοιμασία του θεσσαλικού ετάπ, για το οποίο έχει ήδη επιλεγεί η διαδρομή, μέσα από συνεργασία της Περιφέρειας Θεσσαλίας με την Οργανωτική Επιτροπή του αγώνα.

Η απόφαση επιβεβαιώνει τη συνέχεια μιας συνεργασίας που έφερε φέτος τη Θεσσαλία στο επίκεντρο της μεγάλης αθλητικής διοργάνωσης, με τη Λάρισα και τον Βόλο να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαδρομή του 2026. Παράλληλα, δημιουργεί τις προϋποθέσεις για νέα προβολή των θεσσαλικών πόλεων και των περιοχών της ευρύτερης περιφέρειας μέσα από έναν αγώνα με διεθνή χαρακτήρα.

Σε τροχιά προετοιμασίας η διοργάνωση του 2027

Η συμμετοχή της Θεσσαλίας οριστικοποιήθηκε κατά τη διάρκεια

συνάντησης που πραγματοποιήθηκε στο γραφείο του περιφερειάρχη Θεσσαλίας, Δημήτρη Κουρέτα, με εκπροσώπους της Οργανωτικής Επιτροπής του ΔΕΗ Tour of Hellas. Στη συνάντηση συμμετείχαν ο επιχειρησιακός διευθυντής της Επιτροπής, Τάκης Ξουρή, και η ειδική σύμβουλος του υπουργού Αθλητισμού και παλαίμαχη πρωταθλήτρια του μαραθωνίου, Μαρία Πολύζου.

Παρόντες ήταν επίσης ο αντιπεριφερειάρχης Αθλητισμού, Σωτήρης Σουλούκος, και η υπεύνηνη υλοποίησης του προγράμματος «Ποδηλατώντας στο Μέλλον με το ΕΣΠΑ», Εύη Ευαγγέλου.

Βασικό αντικείμενο της συζήτησης αποτέλεσε η χάραξη της διαδρομής που θα φιλοξενηθεί στη Θεσσαλία. Οι συμμετέχοντες εξέτασαν τις προτάσεις πάνω στους χάρτες και κατέληξαν στην επιλογή της διαδρομής του θεσσαλικού ετάπ, προχωρώντας έτσι σε ένα ουσιαστικό βήμα για την προετοιμασία της επόμενης διοργάνωσης.

Ο Δημήτρης Κουρέτας συμμετείχε ενεργά στη συζήτηση, καταθέτοντας προτάσεις για διαδρομές και σημεία, αξιοποιώντας και την προσωπική του ενασχόληση με την ποδηλασία.

Η συμβολή του αυτή σχολιάστηκε θετικά από τον Τάκη Ξουρή, ο οποίος, σε ανάρτησή του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αναφέρθηκε στην ιδιαίτερη σχέση του περιφερειάρχη με το άθλημα και στη συμμετοχή του στον σχεδιασμό της αγωνιστικής διαδρομής.

Οι ακριβείς πόλεις εκκίνησης και τερματισμού, καθώς και οι περιοχές από τις οποίες θα περάσουν οι ποδηλάτες, δεν έχουν ακόμη ανακοινωθεί. Η επιλογή της διαδρομής, ωστόσο, σηματοδοτεί την έναρξη της προετοιμασίας σε περιφερειακό επίπεδο, με το ενδιαφέρον να στρέφεται πλέον στα σημεία της Θεσσαλίας που θα βρεθούν στο επίκεντρο του αγώνα.

Πέντε ημέρες αγωνιστικής δράσης τον Μάιο

Ο ΔΕΗ Tour of Hellas 2027 θα πραγματοποιηθεί από τις 5 έως τις 9 Μαΐου, με πέντε αγωνιστικά ετάπ και τη συμμετοχή 120 επαγγελματιών ποδηλατών. Πρόκειται για την έκτη έκδοση της σύγχρονης διοργάνωσης, η οποία αναβίωσε το 2022 και έχει εξελιχθεί σε ένα διεθνές αθλητικό γεγονός που συνδέει τον αγωνιστικό αθλητισμό με την

τουριστική και πολιτιστική προβολή της Ελλάδας.

Για τη Θεσσαλία, η επιστροφή του αγώνα έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς η φετινή εμπειρία έδειξε τις δυνατότητες που προσφέρει η διοργάνωση για την προβολή των πόλεων και του φυσικού τοπίου της περιοχής. Στις 7 Μαΐου 2026, η Λάρισα φιλοξένησε τον τερματισμό του δεύτερου ετάπ, το οποίο ξεκίνησε από το Καρπενήσι, ενώ την επόμενη ημέρα ο Βόλος αποτέλεσε την αφετηρία του τρίτου ετάπ με προορισμό τη Λαμία.

Η εμπειρία αυτή αποτελεί τη βάση για τη νέα συνεργασία, με την Περιφέρεια να επιδιώκει τη συνέχιση της παρουσίας της Θεσσαλίας στον διεθνή ποδηλατικό χάρτη. Το ενδιαφέρον στρέφεται πλέον στην τελική ανακοίνωση των πόλεων και των περιοχών που θα συμπεριληφθούν στη διαδρομή του 2027, καθώς και στις παράλληλες δράσεις που θα πλαισιώσουν τον αγώνα.

Στο τραπέζι και μια ανεξάρτητη ποδηλατική διαδρομή

Πέρα από τη συμμετοχή στον ΔΕΗ Tour of Hellas, κατά τη συνάντηση του Δημήτρη Κουρέτα με τους εκ-

προσώπους της Οργανωτικής Επιτροπής εξετάστηκε και η δυνατότητα διοργάνωσης μιας ανεξάρτητης ποδηλατικής διαδρομής στη Θεσσαλία. Συζητήθηκαν, ειδικότερα, οι περιοχές στις οποίες θα μπορούσε να αναπτυχθεί μια τέτοια πρωτοβουλία, η οποία θα έδινε επιπλέον ευκαιρίες για την προώθηση της ποδηλασίας και την ανάδειξη διαφορετικών προορισμών της περιφέρειας.

Στο μεταξύ, στη Λάρισα αναμένεται μέσα στον Νοέμβριο να πραγματοποιηθεί η εκδήλωση απολογισμού της διοργάνωσης του 2026, με τη συμμετοχή των εμπλεκόμενων φορέων. Η εκδήλωση θα αποτελέσει ευκαιρία αποτίμησης της φετινής εμπειρίας και της συνεργασίας που αναπτύχθηκε, ενόψει της προετοιμασίας για τον επόμενο γύρο.

Το ζητούμενο για το 2027 είναι η νέα παρουσία του αγώνα να συνοδεύεται από ακόμη μεγαλύτερη συμμετοχή των τοπικών κοινωνιών και να αξιοποιηθεί ως ευκαιρία προβολής της Θεσσαλίας, όχι μόνο ως τόπου διεξαγωγής μιας σημαντικής αθλητικής διοργάνωσης, αλλά και ως προορισμού με δυνατότητες ανάπτυξης του ποδηλατικού και εναλλακτικού τουρισμού.

«Στόχος μας είναι το 50% των ηθοποιών στις παραστάσεις του Θεσσαλικού Θεάτρου να προέρχεται από τη Λάρισα και τη Θεσσαλία», δίνοντας ευκαιρίες σε νέα ταλέντα της περιοχής μέσα από τα θεατρικά εργαστήρια και τις παραγωγές του θεσμού

Συνέντευξη στην **Εννη Λεβέντη**



ΕΛΕΝΗ ΣΙΑΜΑΤΑ – ΜΠΟΥΤΛΑ

«Το Θεσσαλικό Θέατρο πρέπει να συνεχίσει να εξελίσσεται, με ανοικτές τις πόρτες του σε όλους»

Η πρόεδρος του Θεσσαλικού Θεάτρου μιλά για τα 50 χρόνια δημιουργικής διαδρομής του ιστορικού πολιτιστικού θεσμού, τις επετειακές δράσεις, το καλλιτεχνικό όραμα, τη στήριξη των νέων δημιουργών και τη φιλοδοξία να αποκτήσει η Λάρισα τη δική της δραματική σχολή

Η συμπλήρωση πενήντα χρόνων αδιάλειπτης δημιουργικής παρουσίας αποτελεί για το Θεσσαλικό Θέατρο κάτι πολύ περισσότερο από μια σημαντική επέτειο. Είναι μια ευκαιρία αναδρομής σε μια πορεία που συνδέθηκε με την πολιτιστική ταυτότητα της Λάρισας και της Θεσσαλίας, αλλά και μια αφετηρία για τον σχεδιασμό της επόμενης ημέρας. Ένας θεσμός που κατάφερε να ξεπεράσει τα γεωγραφικά όρια της πόλης, να αποκτήσει πανελλαδική εμβέλεια, να δημιουργήσει καλλιτεχνικές αναφορές και να διαμορφώσει γενιές θεατών, καλείται σήμερα να διατηρήσει τη δυναμική του και να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις ενός διαρκώς μεταβαλλόμενου πολιτιστικού περιβάλλοντος.

Στο τιμόνι της διοίκησης βρίσκεται η Ελένη Σιαματά – Μπούτλα, πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου του Θεσσαλικού Θεάτρου, η οποία αναγνωρίζει το βάρος της ευθύνης που συνοδεύει τη συγκεκριμένη θέση, αλλά και τη σημασία της συνέχειας ενός τόσο σημαντικού πολιτιστικού οργανισμού. Με αφορμή την επετειακή χρονιά, μιλά για τον απολογισμό της μέχρι σήμερα θητείας της, τη συνεργασία με τον καλλιτεχνικό διευθυντή, την οικονομική διαχείριση και τις προκλήσεις που συνοδεύουν την παραγωγή ποιοτικού θεατρικού έργου. Ιδιαίτερη θέση στη συζήτηση καταλαμβάνει το άνοιγμα του Θεσσαλικού Θεάτρου στις νεότερες ηλικίες, μέσα από τις παιδικές και εφηβικές παραστάσεις, τα θεατρικά εργαστήρια και τη συνεργασία με την εκπαιδευτική κοινότητα. Παράλληλα, αναδεικνύεται η επιδίωξη να δοθούν περισσότερες ευκαιρίες σε νέους ανθρώπους της Λάρισας και της Θεσσαλίας να ασχοληθούν επαγγελματικά με το θέατρο, με χαρακτηριστικό στόχο τη συμμετοχή ηθοποιών από την περιοχή σε ποσοστό 50% στις παραγωγές του φορέα. Στην ατζέντα της

επόμενης ημέρας βρίσκεται και μια ιδιαίτερα φιλόδοξη προοπτική: η δημιουργία δραματικής σχολής στη Λάρισα. Μια ιδέα που, όπως εξηγεί, επιθυμεί να επεξεργαστεί ολοκληρωμένα μαζί με τον καλλιτεχνικό διευθυντή, προκειμένου να κατατεθεί στον δήμαρχο και να αξιολογηθεί ως προς τη δυνατότητα υλοποίησής της. Για την ίδια, το ζητούμενο είναι ένα Θεσσαλικό Θέατρο οικονομικά υγιές, καλλιτεχνικά δημιουργικό, με ισχυρή σχέση με την κοινωνία και ένα εργασιακό περιβάλλον συνεργασίας και ισορροπίας.

Πενήντα χρόνια δημιουργικής πορείας συμπληρώνει φέτος το Θεσσαλικό Θέατρο. Αναλαμβάνοντας την προεδρία του Διοικητικού Συμβουλίου σε μια τόσο συμβολική χρονιά, ποιος είναι ο μέχρι σήμερα απολογισμός σας;
Καταρχάς, θέλω να ευχαριστήσω και πάλι τον δήμαρχό μας, κ. Αθανάσιο Μάκο, που με εμπιστεύτηκε σε αυτή τη θέση, στο τιμόνι του Θεσσαλικού Θεάτρου. Είμαι ιδιαίτερα ευτυχής, γιατί συμπληρώνονται 50 χρόνια από την ίδρυσή του, μιας πορείας αδιάκοπης, μακρόχρονης και ιδιαίτερα δημιουργικής καλλιτεχνικά.
Για μένα ήταν τεράστια ευθύνη να αναλάβω τη διοίκηση ενός τόσο σημαντικού θεσμού και να μπορέσω να ανταποκριθώ στις απαιτήσεις του, όπως ανταποκριθήκαν με επιτυχία ο προκάτοχός μου, κ. Τζατζάκης, αλλά και όλοι οι προηγούμενοι πρόεδροι. Είναι μια διαδρομή που έχει δημιουργήσει υψηλές προσδοκίες και στόχος μου είναι να συνεχίσω αυτή την προσπάθεια.
Υπήρξαν δυσκολίες στην αρχή, μέχρι να εξοικειωθείτε με τις απαιτήσεις και τις ισορροπίες ενός τόσο ιδιαίτερου οργανισμού;
Δεν θα έλεγα ότι αντιμετωπίσα ιδιαίτερες δυσκολίες. Από την πρώτη στιγμή ο κ. Τζατζάκης με κατόπισε σε όλα τα ζητήματα που αφορούν το Θεσσαλικό Θέατρο. Παράλληλα, οι συνεργάτες, οι εργαζόμενοι,

το τεχνικό και το διοικητικό προσωπικό ήταν πρόθυμοι να με ενημερώσουν για όλα τα τρέχοντα θέματα. Το ίδιο συνέβη και με τον καλλιτεχνικό διευθυντή.
Όλοι με υποδέχθηκαν πολύ θερμά και με έκαναν να αισθανθώ ασφαλής από την πρώτη στιγμή. Αν υπάρχει κάτι που συνοδεύει την προσπάθειά μου, αυτό είναι περισσότερο ένα δημιουργικό άγχος, ώστε να μπορέσω να ανταποκριθώ και να πορευτώ με επιτυχία στη διάρκεια της θητείας μου.

Πόσο μεγάλη είναι η ευθύνη της διοίκησης ενός θεσμού που έχει συνδεθεί τόσο στενά με την πολιτιστική ταυτότητα της Λάρισας και ολόκληρης της Θεσσαλίας;
Είναι τεράστια η ευθύνη. Στόχος μας είναι να διατηρήσουμε την καλή φήμη που έχει αποκτήσει το Θεσσαλικό Θέατρο σε όλη αυτή τη μακρά πορεία, να την εξελίσσουμε και να την πάμε ένα βήμα παραπέρα. Δεν αρκεί να διατηρήσουμε όσα έχουν κατακτηθεί. Χρειάζεται συνεχής προσπάθεια, δημιουργικότητα και νέες ιδέες, ώστε ο θεσμός να εξακολουθήσει να έχει δυναμική και ουσιαστική παρουσία.
Η επετειακή χρονιά συνοδεύεται από σημαντικές εκδηλώσεις. Ποια θεωρείτε ότι είναι η κορυφαία στιγμή αυτής της προσπάθειας;
Έχουμε πραγματοποιήσει πολλές επιτυχημένες εκδηλώσεις, οι οποίες συνεχίζονται. Ωστόσο, το αποκορύφωμα της επετειακής χρονιάς είναι αναμφίβολα η έκθεση «Ανθολόγιο», που φιλοξενείται στη Δημοτική Πινακοθήκη και θα συνεχιστεί έως τις 20 Νοεμβρίου.
Πρόκειται για μια ανθολόγηση των πιο ιστορικών στιγμών του Θεσσαλικού Θεάτρου. Περιλαμβάνει αρχειακό υλικό, ντοκουμέντα, βίντεο, κοστούμια, αφίσες και όλα εκείνα τα στοιχεία που συνθέτουν τη μακρόχρονη πορεία του. Είναι μια σημαντική ευκαιρία να θυμηθούμε την ιστορία

του θεσμού, να αναδείξουμε το έργο που έχει παραχθεί και να δώσουμε τη δυνατότητα στο κοινό να γνωρίσει καλύτερα τη διαδρομή του. Η έκθεση αποτελεί αφορμή και για άλλες δράσεις που έχουμε ήδη δρομολογήσει και θα παρουσιαστούν στο προσεχές μέλλον.
Στην τρέχουσα καλλιτεχνική περίοδο, ιδιαίτερη θέση έχει η παιδική και εφηβική σκηνή. Πόσο σημαντικό είναι να επενδύει το Θεσσαλικό Θέατρο στις νεότερες ηλικίες;
Η παιδική και εφηβική σκηνή είναι πραγματικά ό,τι καλύτερο, γιατί απευθυνόμαστε στο πιο ελκυστικό κοινό, που είναι τα παιδιά και οι έφηβοι. Είναι, ταυτόχρονα, ίσως και το πιο δύσκολο κοινό, καθώς χρειάζεται να κερδίσουμε την προσοχή και το ενδιαφέρον του με ουσιαστικό τρόπο.
Ο «Κύκλος με την κιμωλία» είναι ένα εμβληματικό έργο του Μπέρτολτ Μπρεχτ, ενός από τους σημαντικότερους δραματουργούς του σύγχρονου θεάτρου. Μάλιστα, φέτος συμπληρώνονται 70 χρόνια από τον θάνατό του, γεγονός που προσδίδει και μια ιδιαίτερη συμβολική διάσταση στην επιλογή μας.
Το έργο πραγματεύεται αξίες όπως η δικαιοσύνη, η αλληλεγγύη, η αγάπη και η ανιδιοτέλεια. Θεωρώ ότι είναι αξίες που οι νέοι άνθρωποι χρειάζονται και μπορούν να ανακαλύψουν μέσα από τη θεατρική εμπειρία. Το έργο έχει πολλά να προσφέρει όχι μόνο στα παιδιά και στους εφήβους, αλλά και στους ενήλικες που το παρακολουθούν τις Κυριακές. Είμαστε ιδιαίτερα ευτυχείς για την ανταπόκριση που έχουμε από την εκπαιδευτική κοινότητα, τόσο από τα δημοτικά σχολεία όσο και από τα γυμνάσια και τα λύκεια. Θέλω να ευχαριστήσω θερμά τα σχολεία της πρωτοβάθμιας και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που στηρίζουν αυτή την προσπάθεια.
Πώς επιτυγχάνεται η ισορροπία ανάμεσα

«Ο ευσεβής μου πόθος είναι να δημιουργηθεί μια δραματική σχολή στη Λάρισα», ένα όραμα που θα δώσει τη δυνατότητα στους νέους της Θεσσαλίας να σπουδάσουν θέατρο στον τόπο τους, χωρίς να χρειάζεται να μετακινηθούν στην Αθήνα ή τη Θεσσαλονίκη



σε έργα υψηλών καλλιτεχνικών απαιτήσεων και στην ανάγκη να απευθύνονται σε ένα ευρύ κοινό;

Αυτός είναι ακριβώς ο στόχος μας, σε συνεργασία με τον καλλιτεχνικό διευθυντή. Ο ίδιος έχει τη μεγαλύτερη ευθύνη για την επιλογή του ρεπερτορίου και των έργων. Ο δικός μου ρόλος είναι περισσότερο συμπληρωματικός στο συγκεκριμένο κομμάτι. Εγώ έχω την ευθύνη της οικονομικής διαχείρισης και της εξεύρεσης των απαραίτητων πόρων, ώστε να μπορέσει να υλοποιηθεί αυτό που σχεδιάζει καλλιτεχνικά ο διευθυντής. Θέλουμε έργα που να έχουν απήχηση στο κοινό, να είναι αποδεκτά και να μπορούν να προσελκύσουν όχι μόνο τους θεατές της Λάρισας και της περιφέρειας, αλλά και το κοινό ολόκληρης της Ελλάδας. Άλλωστε, το Θεσσαλικό Θέατρο έχει πανελλαδικό προσανατολισμό.

Είστε παράλληλα δημοτική σύμβουλος και πρόεδρος του Θεσσαλικού Θεάτρου. Πόσο λεπτές είναι οι ισορροπίες ανάμεσα στη Δημοτική Αρχή και στη διοίκηση του πολιτιστικού οργανισμού;

Οι ρόλοι είναι εξαρχηές διακριτοί σε όλους τους τομείς, είτε πρόκειται για το καλλιτεχνικό κομμάτι είτε για το διοικητικό και το τεχνικό. Κάθε εργαζόμενος και κάθε υπεύθυνος γνωρίζει τι πρέπει να κάνει και ποιες είναι οι αρμοδιότητές του. Το Θεσσαλικό Θέατρο είναι ένας οργανισμός με αυτονομία στη λήψη των αποφάσεων του. Γι' αυτό υπάρχει και το Διοικητικό Συμβούλιο. Υπάρχει πλήρης διαφάνεια και διαύγεια. Ότι αποφασίζουμε, το αποφασίζουμε με γνώμονα το κοινό συμφέρον και το συμφέρον του Θεάτρου. Όλες οι αποφάσεις αναρτώνται στη Διαύγεια. Θεωρώ, λοιπόν, ότι οι διαδικασίες είναι ξεκάθαρες και οι ρόλοι απολύτως διακριτοί.

Πώς λειτουργεί στην πράξη η συνεργασία σας με τον καλλιτεχνικό διευθυντή, ιδιαίτερα όταν πρέπει να συνδυαστούν οι καλλιτεχνικές φιλοδοξίες με τις οικονομικές δυνατότητες;

Με τον κ. Τάσση έχουμε άριστη συνεργασία από την πρώτη στιγμή που ανέλαβα τη διοίκηση του Θεσσαλικού Θεάτρου. Όταν ολοκληρώνεται μια σκηνή, συζητάμε τις σκέψεις του για την επιλογή του έργου που θα ακολουθήσει. Εγώ προσπαθώ να διατηρώ τον οικονομικό προϋπολογισμό σε συγκεκριμένα πλαίσια, ώστε να μην ξεφεύγουμε στα έξοδα. Θέλουμε πάντα το καλύτερο για το λαοκρατικό κοινό, το οποίο είναι ένα πολύ εκπαιδευμένο θεατρικό κοινό. Μέσα από όλα αυτά τα χρόνια έχει μάθει να αναζητά και να εκτιμά το καλό θέατρο. Συζητάμε, λοιπόν, τις δυνατότητες, βάζουμε κάτω τα δεδομένα και αναζητούμε τη μέση

λύση, ώστε να μπορούμε να υλοποιούμε τις καλλιτεχνικές επιλογές χωρίς να διακινδυνεύουμε την οικονομική ισορροπία του οργανισμού.

Ποιες είναι οι βασικές πηγές χρηματοδότησης και πόσο δύσκολο είναι να εξασφαλίζονται οι πόροι για τη λειτουργία των τεσσάρων σκηνών;

Ευτυχώς, έχουμε τρεις βασικούς πόρους χρηματοδότησης. Είναι ο Δήμος Λαρισαίων, η Περιφέρεια Θεσσαλίας και το Υπουργείο Πολιτισμού. Ο Δήμος Λαρισαίων είναι ο βασικός φορέας που μας χρηματοδοτεί με τα περισσότερα χρήματα. Προσπαθούμε να αξιοποιούμε αυτούς τους πόρους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, ώστε να μπορούμε να ανταποκρινόμαστε στις ανάγκες μας και να υλοποιούμε το πρόγραμμα και των τεσσάρων σκηνών του Θεσσαλικού Θεάτρου. Είναι σημαντικό να υπάρχει οικονομικός προγραμματισμός, γιατί μόνο έτσι μπορούμε να διατηρήσουμε τη δυνατότητα παραγωγής και παρουσίασης αξιολογών παραστάσεων.

Το Θεσσαλικό Θέατρο έχει περιφερειακό χαρακτήρα και διαχρονικά απευθύνεται σε κοινό πέρα από τα όρια της Λάρισας. Πώς μπορεί να διευρυνθεί ακόμη περισσότερο αυτό το δίκτυο;
Συνεργασίες με άλλους φορείς έχουν πραγματοποιηθεί και στο παρελθόν, ενώ υπάρχουν και νέες προγραμματισμένες για το μέλλον. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ο «Ματωμένος γάμος», με τον οποίο πραγματοποιήσαμε περιοδεία σε περισσότερες από 30 πόλεις σε όλη την Ελλάδα, φυσικά και στην Περιφέρεια Θεσσαλίας. Αυτό αποδεικνύει τον χαρακτήρα και την εμβέλεια που έχει αποκτήσει το Θεσσαλικό Θέατρο. Θέλουμε να είμαστε κοντά στους ανθρώπους της περιφέρειας και να φτάνουν οι παραστάσεις μας σε όσο το δυνατόν περισσότερες πόλεις. Θεωρώ ότι σε αρκετά μεγάλο βαθμό το έχουμε καταφέρει.

Μπορεί το Θεσσαλικό Θέατρο να αποτελέσει ένα πραγματικό φυτώριο νέων ηθοποιών από τη Λάρισα και τη Θεσσαλία;

Αυτός είναι ένας από τους στόχους μας. Ήδη από πέρυσι έχουν ξεκινήσει τα θεατρικά εργαστήρια, τα οποία απευθύνονται σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες. Θεωρώ ότι μέσα από αυτή τη διαδικασία θα αναδειχθούν πολλά ταλέντα, τα οποία θα έχουν τη δυνατότητα να αξιοποιηθούν στο Θεσσαλικό Θέατρο αλλά και ευρύτερα. Θέλουμε να διευρύνουμε συνεχώς αυτόν τον κύκλο και να δημιουργήσουμε ένα νέο φυτώριο ανθρώπων που θα προέρχονται από τη Λάρισα και την περιφέρεια της Θεσσαλίας. Μάλιστα, έχου-

με θέσει ως στόχο στις παραστάσεις μας το 50% των ηθοποιών να κατάγονται από τη Λάρισα και τη Θεσσαλία. Θέλουμε να δώσουμε ευκαιρίες σε νέα παιδιά να στελεχώσουν τις παραγωγές μας.

Η προσέλευση του νεανικού κοινού αποτελεί ένα ακόμη μεγάλο στοίχημα;

Είναι κάτι που μας ενδιαφέρει ιδιαίτερα και τα αποτελέσματα είναι ήδη ενθαρρυντικά. Το διαπιστώνουμε τόσο από την προσέλευση στις παραστάσεις όσο και από τη συμμετοχή στα θεατρικά εργαστήρια, όπου φέτος υπάρχει μεγάλη αύξηση στον αριθμό των ενδιαφερομένων. Ειδικά για τον «Κύκλο με την κιμωλία» έχουμε καθημερινά παραστάσεις για σχολεία, ενώ από τη Δευτέρα έως την Παρασκευή πραγματοποιούνται διπλές παραστάσεις, ώστε να μπορέσουν να τον παρακολουθήσουν όσο το δυνατόν περισσότερα σχολεία της Λάρισας και της ευρύτερης Θεσσαλίας. Η επαφή των παιδιών με το θέατρο είναι από μόνη της ένα μεγάλο κέρδος, τόσο για τα ίδια όσο και για εμάς. Παράλληλα, από πέρυσι η συμμετοχή στις παραστάσεις είναι δωρεάν για ευάλωτες κοινωνικές ομάδες. Σε αυτές περιλαμβάνονται παιδιά με αναπηρία, ωφελούμενοι από ΚΔΗΦ ΑμεΑ, άνθρωποι από γηροκομεία και γενικότερα άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς κοινωνικές ομάδες. Θέλουμε το θέατρο να είναι προσβάσιμο σε όλους.

Ποια είναι η επόμενη θεατρική παραγωγή που θα δούμε στην κεντρική σκηνή;
Λίγο πριν από τα Χριστούγεννα θα έχουμε τη χαρά και την τιμή να παρουσιάσουμε στην κεντρική σκηνή το έργο «Το ταξίδι μιας μεγάλης μέρας μέσα στη νύχτα» του Ευγένιου Ο' Νιλ, σε σκηνοθεσία της Άννας Βαγενά. Πρόκειται για συμπαραγωγή του Θεσσαλικού Θεάτρου με το Θέατρο Μεταξουργείο. Περιμένουμε με μεγάλη χαρά να ολοκληρωθούν οι πρόβες και προσδοκούμε ότι και αυτή η παράσταση θα έχει την απήχηση που έχουν οι παραγωγές της κεντρικής μας σκηνής. Η πρεμιέρα έχει προγραμματιστεί για τις 21 Δεκεμβρίου, ώστε το κοινό να μπορέσει να την απολαύσει και κατά τη διάρκεια των εορτών.

Στα 50 χρόνια του Θεσσαλικού Θεάτρου ανοίγει ένας νέος κύκλος. Ποιο είναι το προσωπικό σας όραμα για το μέλλον του θεσμού;

Ο δικός μου ευσεβής πόθος είναι να δημιουργηθεί μια δραματική σχολή στη Λάρισα. Αυτό είναι το όραμά μου. Δεν γνωρίζω κατά πόσο είναι εύκολο να υλοποιηθεί, γιατί πρόκειται για ένα σύνθετο ζήτημα, αλλά θεωρώ ότι η Λάρισα είναι μια πόλη που δικαιούται να έχει τη δική της δραματική σχολή. Αναρωτιέμαι γιατί τα παιδιά της Λάρισας θα πρέπει

να φεύγουν και να πηγαίνουν στην Αθήνα ή στη Θεσσαλονίκη για να σπουδάσουν θέατρο. Το κόστος της διαμονής και της επιβίωσης είναι πολύ μεγάλο. Γιατί να μην υπάρχει και εδώ μια σχολή που θα μπορέσει να προσελκύσει μαθητές και ενδιαφερομένους από την ευρύτερη περιοχή και τις γειτονικές πόλεις; Το δουλεύουμε μαζί με τον κ. Τάσση, ώστε να παρουσιάσουμε μια ολοκληρωμένη πρόταση στον δήμαρχο. Από εκεί και πέρα, ο ίδιος θα αξιολογήσει κατά πόσο μπορεί να προχωρήσει και να υλοποιηθεί. Αν καταφέρουμε να κάνουμε πραγματικότητα αυτή την ιδέα, θα είμαι πραγματικά πανευτυχής.

Ποιες είναι οι βασικές προτεραιότητες που έχετε θέσει για την επόμενη περίοδο, ώστε το Θεσσαλικό Θέατρο να συνεχίσει την πορεία του με ακόμη μεγαλύτερη δυναμική;

Ο κύριος στόχος μου είναι να παραδώσω έναν οργανισμό οικονομικά υγιή, όπως ακριβώς τον παρέλαβα, και γιατί όχι, ακόμη καλύτερο. Θέλω να διασφαλίσουμε ότι θα συνεχίσει να λειτουργεί με οικονομική σταθερότητα και ότι οι επιλογές των έργων θα έχουν πάντα ως γνώμονα την απήχηση στο κοινό της Λάρισας και της περιφέρειας. Εξίσου σημαντικό είναι να υπάρχει αρμονία και ισορροπία στο εσωτερικό του οργανισμού. Να διαμορφώνεται ένα περιβάλλον στο οποίο όλοι οι εργαζόμενοι θα μπορούν να δουλεύουν δημιουργικά, με καλές σχέσεις και πνεύμα συνεργασίας. Αυτός είναι ο δικός μου στόχος.

Από την μέχρι τώρα πορεία σας στη διοίκηση, τι θεωρείτε ότι απαιτεί περισσότερο αυτή η θέση;
Χρειάζεται υπερπροσπάθεια, σκληρή δουλειά, αίσθημα ευθύνης και, φυσικά, δημιουργικό άγχος. Πιστεύω ότι αν δεν έχουμε και λίγο άγχος, δεν μπορούμε να καταφέρουμε τίποτα. Οι απαιτήσεις είναι πολλές και χρειάζεται να βρίσκεις καθημερινά τις ισορροπίες σου, ιδιαίτερα όταν συνδυάζεις διαφορετικές ευθύνες και υποχρεώσεις.

Αν έπρεπε να συνοψίσετε το μήνυμά που θέλετε να στείλετε για το Θεσσαλικό Θέατρο στη νέα του πεντηκονταετία, ποιο θα ήταν αυτό;
Το μήνυμά είναι ότι το Θεσσαλικό Θέατρο προχωρά, δυναμώνει και έχει τις πόρτες του ανοικτές για όλους. Για το κοινό, για τους ηθοποιούς, για τους ανθρώπους που ενδιαφέρονται να συμμετέχουν και να συνεργαστούν μαζί του, είτε στο τεχνικό είτε στο καλλιτεχνικό κομμάτι. Θέλουμε να συνεχίσουμε να δημιουργούμε, να εξελισσόμαστε και να δίνουμε ευκαιρίες σε ανθρώπους που αγαπούν το θέατρο. Να είμαστε ένας ζωντανός οργανισμός, ανοικτός στην κοινωνία και στις ανάγκες της.

Σε δύο διαφορετικά σιδηροδρομικά δίκτυα, η ασφάλεια αποδείχθηκε ευάλωτη όταν η τεχνολογία, οι διαδικασίες λειτουργίας και ο ανθρώπινος παράγοντας δεν λειτούργησαν ως ένα ενιαίο, αξιόπιστο σύστημα προστασίας



ΑΠΟ ΤΑ ΤΕΜΠΗ ΣΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ

Όταν οι σιδηρόδρομοι αποτυγχάνουν

Πόσες ακόμη ζωές πρέπει να χαθούν για να γίνει η ασφάλεια των σιδηροδρόμων αδιαπραγμάτευτη προτεραιότητα;

Ακόμη κι αν συμβαίνουν εκατοντάδες ή χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά, ξυπνούν μνήμες που παραμένουν βαθιά χαραγμένες στη συλλογική συνείδηση μιας άλλης χώρας. Η νέα σιδηροδρομική τραγωδία στην Ισπανία είναι μία από αυτές. Οι εικόνες από τα διαλυμένα βαγόνια, τους διασώστες που αναζητούν επιζώντες και τις οικογένειες που περιμένουν με αγωνία πληροφορίες για τους ανθρώπους τους φέρνουν αναπόφευκτα στο μυαλό την τραγωδία των Τεμπών.

Στις 28 Οκτωβρίου 2026, δύο τρένα υψηλής ταχύτητας, ένα της κρατικής Renfe και ένα της ιδιωτικής Iryo, συγκρούστηκαν στη σιδηροδρομική γραμμή Μαδρίτης – Σεβίλλης, στην περιοχή της Ούρντα, στην επαρχία του Τολέδο. Ο απολογισμός, σύμφωνα με τα νεότερα διαθέσιμα στοιχεία της 29ης Οκτωβρίου, ανέρχεται σε τουλάχιστον 69 νεκρούς και περισσότερους από 100 τραυματίες.

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Πρόκειται για μία από τις πιο πολύνεκρες σιδηροδρομικές τραγωδίες στην Ευρώπη των τελευταίων δεκαετιών. Για την Ελλάδα, η είδηση δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί ως ένα ακόμη διεθνές δυστύχημα. Γιατί στις 28 Φεβρουαρίου 2023, στα Τέμπη, 57 άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους όταν η επιβατική αμαξοστοιχία Intercity 62 συγκρούστηκε με εμπορική αμαξοστοιχία. Δύο διαφορετικές τραγωδίες, σε διαφορετικές χώρες, με διαφορετική αλληλουχία γεγονότων, αλλά με ένα κοινό ερώτημα που εξακολουθεί να ζητά απάντηση: Πώς είναι δυνατόν, στην εποχή της ψηφιακής

τεχνολογίας και των σύγχρονων μεταφορών, ένα ταξίδι με τρένο να μετατρέπεται σε θάνατο;

Οι ομοιότητες που δεν μπορούν να αγνοηθούν

Η πρώτη και σημαντικότερη ομοιότητα ανάμεσα στις δύο τραγωδίες βρίσκεται στον τρόπο με τον οποίο η ανθρώπινη παρέμβαση συνδέθηκε με τη λειτουργία των σιδηροδρομικών συστημάτων ασφαλείας.

Στην περίπτωση των Τεμπών, η επιβατική αμαξοστοιχία κινήθηκε σε αντίθετη κατεύθυνση από την εμπορική, στην ίδια γραμμή, εξαιτίας λανθασμένου χειρισμού στη χάραξη της διαδρομής από τον σταθμό της Λάρισας. Το πόρισμα του ΕΟΔΑΣΑΑΜ, που δημοσιοποιήθηκε το 2025, ανέδειξε όχι μόνο ανθρώπινα λάθη, αλλά και σοβαρές ελλείψεις στις υποδομές, στην εκπαίδευση του προσωπικού, στη στελέχωση και στα συστήματα επιτήρησης και προστασίας των τρένων. Η απουσία ολοκληρωμένων αυτοματοποιημένων δικλίδων ασφαλείας ήταν καθοριστική παράμετρος της τραγωδίας. Στην Ισπανία, σύμφωνα με τις πρώτες ανακοινώσεις των αρμόδιων

αρχών, η αλληλουχία των γεγονότων ήταν διαφορετική. Μια τεχνική βλάβη στο σύστημα διαχείρισης της σιδηροδρομικής κυκλοφορίας LZB οδήγησε στην αυτόματη ακινητοποίηση αρκετών συρμών. Στη συνέχεια, το κέντρο ελέγχου της Adif ανέλαβε τη διαχείριση της κυκλοφορίας και δόθηκε εντολή σε συρμό της Renfe να συνεχίσει την πορεία του, παρά το γεγονός ότι υπήρχε ενεργή κόκκινη ένδειξη και άλλο τρένο παρέμενε ακινητοποιημένο μπροστά του. Η σύγκρουση που ακολούθησε είχε καταστροφικές συνέπειες. Η δικαστική και τεχνική διερεύνηση βρίσκεται σε εξέλιξη και δεν έχει ακόμη εκδοθεί οριστικό πόρισμα.

Εδώ βρίσκεται η ουσιαστική σύγκλιση: σε δύο διαφορετικά σιδηροδρομικά δίκτυα, η ασφάλεια αποδείχθηκε ευάλωτη όταν η τεχνολογία, οι διαδικασίες λειτουργίας και ο ανθρώπινος παράγοντας δεν λειτούργησαν ως ένα ενιαίο, αξιόπιστο σύστημα προστασίας.

Δεν αρκεί να υπάρχει ένα σύστημα σηματοδότησης, αλλά πρέπει και να λειτουργεί. Δεν αρκεί να υπάρχει κέντρο ελέγχου, πρέπει να διαθέτει τις απαραίτητες πληροφορίες και να εφαρμόζει ασφαλείς διαδικασίες. Δεν αρκεί να

Συχνά αναφέρονται 27 νεκροί και 23 τραυματίες, ενώ άλλες ιστορικές και επιστημονικές αναφορές κάνουν λόγο για 36 νεκρούς. Η απόκλιση αυτή υπενθυμίζει τις δυσκολίες καταγραφής μιας καταστροφής τέτοιου μεγέθους, σε μια εποχή κατά την οποία οι συνθήκες επικοινωνίας και η οργάνωση των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης ήταν πολύ διαφορετικές από τις σημερινές

υπάρχουν κανονισμοί, πρέπει να τηρούνται και να ελέγχεται η εφαρμογή τους.

Κοινό στοιχείο είναι, επίσης, η ανάγκη να εξεταστούν οι ευθύνες πέρα από το πρόσωπο που ενδεχομένως έκανε τον τελευταίο λανθασμένο χειρισμό. Γιατί ένα δυστύχημα τέτοιας έκτασης σπάνια μπορεί να εξηγηθεί αποκλειστικά από μία μεμονωμένη ενέργεια. Η διερεύνηση οφείλει να φτάσει μέχρι τις αποφάσεις για τη συντήρηση, τις επενδύσεις, τη στελέχωση, την εκπαίδευση και την εποπτεία.

Οι κρίσιμες διαφορές των δύο δυστυχημάτων

Οστόσο, η σύγκριση δεν πρέπει να οδηγήσει σε εξίσωση των δύο περιστατικών. Οι διαφορές τους είναι ουσιαστικές και αποκαλύπτουν διαφορετικές αδυναμίες στη λειτουργία των σιδηροδρόμων.

Στα Τέμπη είχαμε μετωπική σύγκρουση επιβατικής και εμπορικής αμαρσοστοιχίας, οι οποίες κινούνταν σε αντίθετες κατευθύνσεις στην ίδια γραμμή. Το δυστύχημα συνδέθηκε με τη λανθασμένη χάραξη της διαδρομής, τις ελλείψεις στη σηματοδότηση και την απουσία λειτουργικών συστημάτων που θα μπορούσαν να εντοπίσουν την επικίνδυνη κίνηση και να αποτρέψουν τη σύγκρουση.

Στην Ισπανία, αντίθετα, επρόκειτο για σύγκρουση δύο επιβατικών συρμών που κινούνταν προς την ίδια κατεύθυνση. Το ένα τρένο είχε ακινητοποιηθεί και το δεύτερο προσέκρουσε στο πίσω μέρος του, αφού προηγουμένως είχε δοθεί εντολή επανεκκίνησης της κυκλοφορίας παρά το πρόβλημα στο σύστημα ασφαλείας.

Μια ακόμη σημαντική διαφορά αφορά το επίπεδο των υποδομών. Η Ισπανία διαθέτει ένα εκτεταμένο δίκτυο γραμμών υψηλής ταχύτητας και σύγχρονα συστήματα διαχείρισης της κυκλοφορίας. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι ένα τεχνολογικά εξελιγμένο δίκτυο είναι αυτομάτως απρόσβλητο από αστοχίες. Η ισπανική τραγωδία έφερε στο προσκήνιο ακριβώς το ερώτημα της αξιοπιστίας των συστημάτων, της συντήρησης και των διαδικασιών που εφαρμόζονται όταν παρουσιάζεται μια βλάβη.

Επιπλέον, η Ισπανία είχε ήδη θρηνήσει 46 νεκρούς τον Ιανουάριο του 2026, σε άλλη σύγκρουση τρένων στην περιοχή του Αδαμούς, στην Κόρδοβα. Η συγκεκριμένη τραγωδία είχε προκαλέσει συζητήσεις για την κατάσταση των σιδηροδρομικών υποδομών και τις επενδύσεις στη συντήρηση. Οι ισπανικές αρχές έχουν επισημάνει ότι τα δύο δυστυχήματα φαίνεται να έχουν διαφορετικές αιτίες, κάτι που θα πρέπει να επιβεβαιωθεί από τις έρευνες. Δηλαδή, ενώ στα Τέμπη αποκαλύφθηκε ένα σύστημα με σοβαρές και χρόνιες ελλείψεις σε βασικές δικλίδες ασφαλείας, στην Ισπανία διερευνάται πώς μια βλάβη σε ένα προηγμένο σιδηροδρομικό δίκτυο και οι χειρισμοί που ακολούθησαν οδήγησαν σε μια νέα καταστροφή.

Το μάθημα που δεν πρέπει να χαθεί

Υπάρχει, όμως, και μια ακόμη διάσταση που συνδέει τις δύο χώρες, η εμπιστοσύνη των πολιτών στον σιδηρόδρομο.

Στην Ελλάδα, τριάντι χρόνια μετά τα Τέμπη, η κοινωνία εξακολουθεί να ζητά απαντήσεις, απόδοση ευθυνών και ουσιαστικές εγγυήσεις ότι μια αντίστοιχη τραγωδία δεν θα επαναληφθεί. Η συζήτηση δεν αφορά μόνο τη δικαστική διερεύνηση, αλλά και το κατά πόσο έχουν αντιμετωπιστεί οι αδυναμίες



που αναδείχθηκαν εκείνο το βράδυ. Στην Ισπανία, η νέα τραγωδία, μόλις εννέα μήνες μετά το δυστύχημα στην Κόρδοβα, δημιουργεί αντίστοιχα ερωτήματα. Πώς γίνεται μια χώρα με τόσο ανεπτυγμένο δίκτυο τρένων υψηλής ταχύτητας να βρίσκεται αντιμέτωπη με δύο πολύνεκρα σιδηροδρομικά δυστυχήματα μέσα στην ίδια χρονιά; Πόσο αποτελεσματικοί είναι οι έλεγχοι και ποια είναι η πραγματική κατάσταση των υποδομών; Ασφαλώς, δεν μπορεί κανείς να προδικάσει τα συμπεράσματα των ερευνών ούτε να αποδώσει ευθύνες πριν ολοκληρωθούν οι διαδικασίες. Μπορεί, όμως, να επισημάνει ότι η ασφάλεια των σιδηροδρόμων δεν είναι υπόθεση επικοινωνιακών εξαγγελιών, ούτε μπορεί να εξαντλείται σε υποσχέσεις για μελλοντικά έργα εκσυγχρονισμού.

Χρειάζονται λειτουργικά συστήματα σηματοδότησης και τηλεδιοίκησης, αυτόματη προστασία των συρμών, επαρκές και κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό, διαρκής συντήρηση των υποδομών και ανεξάρτητοι μηχανισμοί ελέγχου. Και κυρίως, χρειάζεται μια κουλτούρα ασφαλείας στην οποία κανένα δρομολόγιο, καμία οικονομική προτεραιότητα και καμία επιχειρησιακή απόφαση δεν θα υπερισχύει της προστασίας της ανθρώπινης ζωής.

Η τραγωδία στην Ισπανία δεν είναι επανά-

ληψη των Τεμπών. Δεν έχει τις ίδιες αιτίες, δεν εκτυλίχθηκε με τον ίδιο τρόπο και δεν πρέπει να αντιμετωπιστεί ως ένα πανομοιότυπο περιστατικό. Είναι, όμως, μια ακόμη σκληρή υπενθύμιση ότι οι σιδηροδρομικές καταστροφές δεν αποτελούν αποκλειστικά ελληνικό πρόβλημα. Και ίσως αυτό να είναι το πιο σημαντικό μήνυμα που προκύπτει από τη σύγκριση των δύο τραγωδιών: Δεν αρκεί μια χώρα να διαθέτει σύγχρονα τρένα, γρήγορες γραμμές και εντυπωσιακές υποδομές. Πρέπει να μπορεί να εγγυηθεί ότι όλα αυτά λειτουργούν με ασφάλεια, κάθε ώρα και σε κάθε διαδρομή. Γιατί οι επιβάτες δεν ανεβαίνουν στο τρένο για να αναρωτιούνται αν λειτουργεί η σηματοδότηση, αν υπάρχει επαρκής στελέχωση ή αν το κέντρο ελέγχου γνωρίζει πού βρίσκεται κάθε συρμός. Ανεβαίνουν επειδή θεωρούν αυτονόητο ότι θα φτάσουν στον προορισμό τους. Στα Τέμπη, 57 άνθρωποι δεν έφτασαν ποτέ. Στην Ισπανία, δεκάδες οικογένειες βιώνουν σήμερα τον ίδιο αβάσταχτο πόνο. Και το ερώτημα που αφήνουν πίσω τους οι δύο τραγωδίες δεν αφορά μόνο την Ελλάδα ή την Ισπανία. Αφορά ολόκληρη την Ευρώπη... πόσες ακόμη ζωές πρέπει να χαθούν για να γίνει η ασφάλεια των σιδηροδρόμων .αδιαπραγμάτευτη προτεραιότητα;



Μ Π Ε Ρ Τ Ο Λ Τ Μ Π Ρ Ε Χ Τ

Ο ΚΥΚΛΟΣ

Μ Ε Τ Η Ν

ΚΙΜΩΛΙΑ

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



ΘΕΣΣΑΛΙΚΟ
ΘΕΑΤΡΟ

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ
more.com



Ο Κίσσαβος αναδεικνύεται σε σημαντικό προορισμό πεζοπορίας στη Θεσσαλία, με τη διαδρομή από τη Σπηλιά μέσω του ορειβατικού καταφυγίου έως την κορυφή του Προφήτη Ηλία, στα 1.978 μέτρα, να προσφέρει μοναδικές εναλλαγές τοπίου, εντυπωσιακή θέα προς τον θεσσαλικό κάμπο και τον Όλυμπο, αλλά και μια ξεχωριστή εμπειρία επαφής με τη φύση



ΚΙΣΣΑΒΟΣ

Από τη Σπηλιά προς τις κορυφές και τον Προφήτη Ηλία

Μια ορεινή διαδρομή μέσα στα δάση με αφετηρία τη Σπηλιά, ενδιαμέσο σταθμό το καταφύγιο και προορισμό τα ψηλότερα σημεία του Κισσάβου

Ο Κίσσαβος, το βουνό που υψώνεται ανάμεσα στον θεσσαλικό κάμπο και το Αιγαίο, αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους φυσικούς προορισμούς της Περιφερειακής Ενότητας Λάρισας. Με πυκνά δάση, ορεινά ξέφωτα, πλούσια βλάστηση και διαδρομές που οδηγούν σε σημεία με εντυπωσιακή θέα, προσφέρει πολλές δυνατότητες για όσους επιθυμούν να γνωρίσουν τη φύση της Θεσσαλίας με τα πόδια. Ανάμεσα στις διαδρομές που ξεχωρίζουν είναι εκείνη που συνδέει τη Σπηλιά με το καταφύγιο του Κισσάβου και την περιοχή του Προφήτη Ηλία, συνδυάζοντας την ορεινή περιπλάνηση με την ανακάλυψη ενός τοπίου που αλλάζει χαρακτήρα όσο αυξάνεται το υψόμετρο.

Η συγκεκριμένη διαδρομή απευθύνεται σε όσους αναζητούν μια ουσιαστική επαφή με το βουνό, μακριά από τους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας. Η πεζοπορία δεν είναι απλώς μια αθλητική δραστηριότητα, αλλά ένας τρόπος να παρατηρήσει κανείς τις εναλλαγές της φύσης, να ακούσει τους ήχους του δάσους και να γνωρίσει το ορεινό περιβάλλον της περιοχής. Παράλληλα, αναδεικνύει τις δυνατότητες του Κισσάβου ως προορισμού για φυσιολατρικές εξορμήσεις όλες τις εποχές του χρόνου, με την κατάλληλη βεβαίως προετοιμασία. Η περιήγηση ξεκινά από τη Σπηλιά,

ένα ορεινό χωριό στις δυτικές πλαγιές του Κισσάβου, σε υψόμετρο περίπου 800 μέτρων και σε απόσταση περίπου 30 χιλιομέτρων από τη Λάρισα. Το χωριό αποτελεί σημείο αναφοράς για τους φίλους της ορεινής φύσης, καθώς προσφέρει πρόσβαση σε διαδρομές που οδηγούν βαθύτερα στον ορεινό όγκο.

Από την πλατεία του χωριού, η πορεία κατευθύνεται προς την Τρανή Βρύση, ενώ στη συνέχεια ο πεζοπόρος συναντά τη σήμανση που οδηγεί στο μονοπάτι Ο2. Το πρώτο τμήμα κινείται μέσα σε δασική έκταση, με μεγάλα πουνάρια και πυκνή βλάστηση, προσφέροντας σκιά και μια σταδιακή μετάβαση από τον οικισμό στο φυσικό περιβάλλον του βουνού.

Καθώς η ανάβαση συνεχίζεται, το τοπίο μεταβάλλεται. Το μονοπάτι περνά από δασωμένα σημεία και χωματόδρομους, ενώ σε ορισμένα τμήματα η κλίση γίνεται εντονότερη. Οι εναλλαγές αυτές δίνουν στη διαδρομή τον ιδιαίτερο χαρακτήρα της, καθώς ο περιπατητής περνά από το προστατευμένο περιβάλλον του δάσους σε πιο ανοιχτές πλαγιές, όπου αρχίζει να γίνεται αισθητή η έκθεση στο ορεινό τοπίο.

Έπειτα από περίπου τρεις ώρες πεζοπορίας, ανάλογα με τον ρυθμό και τις στάσεις, η διαδρομή οδηγεί στο ορειβατικό καταφύγιο του Κισσάβου, στη θέση Κάναλος, σε υψόμετρο περίπου 1.500 μέτρων. Το καταφύγιο αποτελεί σημαντικό σταθμό για όσους σχεδιάζουν να συνεχίσουν προς την κορυφή, αλλά και σημείο

ξεκούρασης για εκείνους που επιλέγουν μια συντομότερη εξόρμηση. Το δεύτερο τμήμα οδηγεί προς τον Προφήτη Ηλία, την υψηλότερη κορυφή του Κισσάβου, με υψόμετρο 1.978 μέτρων. Από το καταφύγιο, η διαδρομή συνεχίζεται αρχικά σε τρακτερόδρομο και στη συνέχεια σε ορεινό μονοπάτι, πάνω σε πιο γυμνό και πετρώδες έδαφος.

Σε αυτό το σημείο η εικόνα του βουνού αλλάζει αισθητά. Η πυκνή βλάστηση υποχωρεί και η πορεία εξελίσσεται σε πιο ανοιχτό πεδίο, με την κορυφή να αποτελεί σταθερό σημείο αναφοράς. Η ανάβαση απαιτεί προσοχή, ιδιαίτερα όταν επικρατούν χαμηλή νέφωση ή ομίχλη, φαινόμενα που μπορούν να δυσκολέψουν τον προσανατολισμό. Η καλή σήμανση της διαδρομής αποτελεί σημαντικό βοήθημα, χωρίς όμως να υποκαθιστά την κατάλληλη προετοιμασία. Στην κορυφή βρίσκεται το μικρό εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία, ένας χαρακτηριστικός προορισμός για τους ορειβάτες που φτάνουν στο ψηλότερο σημείο του βουνού. Όταν οι καιρικές συνθήκες το επιτρέπουν, η θέα προς τον Όλυμπο, τον θεσσαλικό κάμπο και τις γύρω ορεινές εκτάσεις προσφέρει την ανταμοιβή της πολύωρης προσπάθειας. Η αίσθηση της απόστασης από την καθημερινότητα και η εναλλαγή των τοπίων κάνουν την ανάβαση μια εμπειρία που συνδυάζει τη σωματική άσκηση με την επαφή με το φυσικό περιβάλλον.

Μια διαδρομή για τους φίλους της ορεινής φύσης

Το μονοπάτι Ο2 αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης ορεινής διαδρομής που συνδέει περιοχές του Ολύμπου με τον Κίσσαβο, το Μαυροβούνι και το Πήλιο. Η παρουσία του στον Κίσσαβο αναδεικνύει τη δυνατότητα ένταξης της περιοχής σε μεγαλύτερα δίκτυα πεζοπορίας και εναλλακτικού τουρισμού. Η συνολική πορεία από τη Σπηλιά έως την κορυφή και η επιστροφή απαιτούν αρκετές ώρες, με τον χρόνο να εξαρτάται από τη φυσική κατάσταση των συμμετεχόντων, τον καιρό και τις στάσεις. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό οι πεζοπόροι να διαθέτουν κατάλληλα ορειβατικά υποδήματα, επαρκές νερό, ρουχισμό για τις μεταβολές της θερμοκρασίας και βασικό εξοπλισμό προσανατολισμού. Συνιστάται επίσης η ενημέρωση από τον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Λάρισας για την κατάσταση του μονοπατιού και τη λειτουργία του καταφυγίου πριν από την αναχώρηση. Ο Κίσσαβος δεν προσφέρει μόνο μια ευκαιρία για άσκηση, αλλά και μια διαφορετική γνωριμία με τη φυσική κληρονομιά της Λάρισας. Από τα δάση γύρω από τη Σπηλιά μέχρι τις πετρώδεις πλαγιές της κορυφής, η διαδρομή αποκαλύπτει τις πολλές όψεις του θεσσαλικού βουνού και υπενθυμίζει ότι ο φυσικός πλούτος της περιοχής αποτελεί σημαντικό κεφάλαιο για την ανάπτυξη της πεζοπορίας και του ήπιου τουρισμού.

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.

Με την ολοκλήρωση του 2026 να πλησιάζει, οι φορολογούμενοι καλούνται να ελέγξουν αν έχουν συγκεντρώσει το απαιτούμενο ποσό ηλεκτρονικών αποδείξεων, καθώς η μη κάλυψη του προβλεπόμενου ορίου μπορεί να οδηγήσει σε πρόσθετο φόρο

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΑΠΟΔΕΙΞΕΙΣ

Ποιοι κινδυνεύουν με πρόσθετο φόρο 22%

Πολλαπλές τεχνολογίες σε μία αντλία θερμότητας. Ολοκληρωμένη άνεση για όλο το σπίτι, κάθε εποχή του χρόνου



Μέχρι το τέλος του 2026 οι φορολογούμενοι πρέπει να έχουν καλύψει με ηλεκτρονικές πληρωμές το 30% του εισοδήματός τους, ώστε να αποφύγουν την επιπλέον φορολογική επιβάρυνση. Τι ισχύει για μισθωτούς, συνταξιούχους και ελεύθερους επαγγελματίες, ποιες δαπάνες αναγνωρίζονται και πότε προβλέπονται εξαιρέσεις.

Με την ολοκλήρωση του 2026 να πλησιάζει, οι φορολογούμενοι καλούνται να ελέγξουν αν έχουν συγκεντρώσει το απαιτούμενο ποσό ηλεκτρονικών αποδείξεων, καθώς η μη κάλυψη του προβλεπόμενου ορίου μπορεί να οδηγήσει σε πρόσθετο φόρο. Το βασικό κριτήριο είναι οι ηλεκτρονικές δαπάνες να αντιστοιχούν στο 30% του εισοδήματος που λαμβάνεται υπόψη για τον συγκεκριμένο υπολογισμό, με ανώτατο απαιτούμενο ποσό δαπανών τις 20.000 ευρώ.

Το μέτρο αφορά τις πληρωμές που πραγματοποιούνται με ηλεκτρονικά μέσα, όπως χρεωστικές και πιστωτικές κάρτες, μεταφορές μέσω τραπεζικών λογαριασμών και άλλα αναγνωρισμένα ηλεκτρονικά μέσα πληρωμής. Στόχος είναι να καταγράφεται μεγαλύτερο μέρος των συναλλαγών στην οικονομία, περιορίζοντας τη χρήση μετρητών και ενισχύοντας τη φορολογική συμμόρφωση.

Το ενδιαφέρον επικεντρώνεται στο ύψος των δαπανών που έχουν ήδη πραγματοποιηθεί, αλλά και στις κατηγορίες εξόδων που μπορούν να συνυπολογιστούν. Για όσους διαπιστώσουν ότι υπολείπονται του απαιτούμενου ποσού, οι τελευταίοι μήνες του έτους αποτελούν το χρονικό περιθώριο για να καλύψουν τη διαφορά, εφόσον πραγματοποιούν πραγματικές, επιλέξιμες αγορές και πληρωμές.

Η επιβάρυνση δεν υπολογίζεται στο σύνολο του εισοδήματος, αλλά αποκλειστικά στο ποσό

των ηλεκτρονικών δαπανών που λείπει για να συμπληρωθεί το απαιτούμενο όριο. Ο συντελεστής είναι 22% και το ποσό προστίθεται στον φόρο που προκύπτει από την εκκαθάριση της φορολογικής δήλωσης.

Έτσι, για έναν φορολογούμενο με ετήσιο εισόδημα 20.000 ευρώ, το απαιτούμενο ποσό ηλεκτρονικών δαπανών ανέρχεται σε 6.000 ευρώ. Αν μέχρι τις 31 Δεκεμβρίου έχει συγκεντρώσει ηλεκτρονικές αποδείξεις ύψους 5.000 ευρώ, θα υπάρχει έλλειμμα 1.000 ευρώ. Σε αυτή την περίπτωση, ο πρόσθετος φόρος θα διαμορφωθεί στα 220 ευρώ.

Το ανώτατο απαιτούμενο ποσό δαπανών είναι 20.000 ευρώ, ανεξάρτητα από το ύψος του εισοδήματος.

Στις ηλεκτρονικές αποδείξεις που προσμετρώνται περιλαμβάνονται οι περισσότερες καθημερινές αγορές αγαθών και υπηρεσιών, υπό την προϋπόθεση ότι η πληρωμή πραγματοποιείται με αναγνωρισμένο ηλεκτρονικό μέσο και υπάρχει το αντίστοιχο παραστατικό.

Ειδικότερα, στο απαιτούμενο ποσό μπορούν να υπολογιστούν:

- Αγορές για το νοικοκυριό: Τρόφιμα, ποτά, είδη ένδυσης και υπόδησης, κλινοσκεπάσματα, χαρτικά και είδη καθαριότητας.
- Αγορές εξοπλισμού: Ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές, έπιπλα και άλλα διαρκή αγαθά οικιακής χρήσης.
- Υπηρεσίες και επισκευές: Εργασίες επισκευής και συντήρησης, καθώς και άλλες υπηρεσίες που εμπίπτουν στις επιλέξιμες κατηγορίες.
- Λογαριασμοί και καθημερινές υποχρεώσεις: Λογαριασμοί ηλεκτρικού ρεύματος και άλλων κοινωφελών υπηρεσιών, κοινόχρηστα και δίδακτρα.
- Δαπάνες υγείας: Ιατρικές επισκέψεις, διαγνωστικές εξετάσεις και νοσήλια.
- Ασφαλιστικές υπηρεσίες: Ασφάλιστρα που εξοφλούνται ηλεκτρονικά.

Οι πληρωμές μπορούν να πραγματοποιούνται με χρεωστικές, πιστωτικές ή προπληρωμένες κάρτες, μέσω ηλεκτρονικής τραπεζικής ή με άλλα αναγνωρισμένα μέσα πληρωμής. Οι φορολογούμενοι θα πρέπει να ελέγξουν τις συναλλαγές τους, ώστε να διαπιστώνουν ποιες έχουν καταγραφεί και αν υπάρχουν ποσά που χρειάζονται τεκμηρίωση.

Ποιες πληρωμές δεν προσμετρώνται
Δεν θεωρούνται επιλέξιμες όλες οι ηλεκτρονικές συναλλαγές. Ειδικότερα, από το όριο του 30% εξαιρούνται οι πληρωμές για ενοίκια, δόσεις δανείων, φόρους και τέλη υπέρ του Δημοσίου. Επίσης, δεν προσμετρώνται οι αγορές ακινήτων, οχημάτων, σκαφών και αεροσκαφών, καθώς και οι συναλλαγές που αφορούν αποταμιευτικά και επενδυτικά προϊόντα. Συνεπώς, το γεγονός ότι μια πληρωμή πραγματοποιήθηκε μέσω τραπεζικού λογαριασμού δεν σημαίνει αυτομάτως ότι συνυπολογίζεται στις απαιτούμενες αποδείξεις.

Το ισχύον πλαίσιο προβλέπει ειδικές ρυθμίσεις για ορισμένες κατηγορίες φορολογουμένων. Ειδικότερα, όταν οι πληρωμές για φόρο εισοδήματος, ΕΝΦΙΑ, δόσεις δανείων και ενοίκια υπερβαίνουν αθροιστικά το 60% του πραγματικού εισοδήματος, το απαιτούμενο ποσοστό ηλεκτρονικών δαπανών μειώνεται από 30% σε 20%. Για φορολογουμένους των οποίων οι λογαριασμοί έχουν κατασχεθεί, προβλέπεται ειδικό όριο δαπανών 5.000 ευρώ, σύμφωνα με τις προϋποθέσεις της σχετικής νομοθεσίας. Απαλλαγές προβλέπονται, επίσης, για συγκεκριμένες κατηγορίες, μεταξύ των οποίων φορολογούμενοι ηλικίας 70 ετών και άνω, όσοι υπηρετούν τη στρατιωτική τους θητεία και κάτοικοι ορισμένων μικρών οικισμών και νησιών που πληρούν τις προβλεπόμενες προϋποθέσεις. Οι εξαιρέσεις δεν ισχύουν ανεξαιρέτως για κάθε φορολογούμενο που ανήκει σε μία από αυτές τις ομάδες, καθώς εξετάζονται τα ειδικότερα κριτήρια του νόμου.

Τι ισχύει για τους ελεύθερους επαγγελματίες
Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται από τους ελεύθερους επαγγελματίες και τους αυτοαπασχολούμενους. Το ποσό των ηλεκτρονικών δαπανών υπολογίζεται με βάση το εισόδημα που λαμβάνεται υπόψη για την εφαρμογή της συγκεκριμένης διάταξης, ενώ ο προσδιορισμός του φορολογητέου εισοδήματος με βάση το ελάχιστο τεκμαρτό εισόδημα μπορεί να επηρεάσει τον τελικό υπολογισμό.

Για τον λόγο αυτό, οι επαγγελματίες χρειάζεται να ελέγξουν εγκαίρως τα στοιχεία τους και να μην θεωρήσουν δεδομένο ότι οι συναλλαγές που έχουν πραγματοποιήσει αρκούν για την κάλυψη του ορίου. Δυνατότητα διευκόλυνσης υπάρχει για τα ζευγάρια που υποβάλλουν κοινή φορολογική δήλωση. Οι ηλεκτρονικές δαπάνες υπολογίζονται αρχικά για κάθε σύζυγο ξεχωριστά. Ωστόσο, εφόσον ο ένας έχει καλύψει το δικό του απαιτούμενο ποσό και διαθέτει επιπλέον επιλέξιμες δαπάνες, το πλεονάζον ποσό μπορεί να μεταφερθεί για την κάλυψη του ελλείμματος του άλλου συζύγου. Η δυνατότητα αυτή μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα χρήσιμη σε νοικοκυριά όπου τα εισοδήματα και οι ηλεκτρονικές αγορές κατανέμονται άνισα μεταξύ των δύο συζύγων.

Ο έλεγχος πριν από το τέλος της χρονιάς
Το βασικό ζητούμενο για τους φορολογουμένους είναι να ελέγξουν, πριν από τις 31 Δεκεμβρίου 2026, το ύψος των ηλεκτρονικών δαπανών που έχουν πραγματοποιήσει και να το συγκρίνουν με το απαιτούμενο ποσοστό του εισοδήματός τους. Τα στοιχεία των συναλλαγών εμφανίζονται προσυμπληρωμένα στη φορολογική δήλωση από την ΑΑΔΕ, ενώ προβλέπεται δυνατότητα διόρθωσης όταν υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία που τεκμηριώνουν τις σχετικές δαπάνες. Ο έλεγχος των κινήσεων των τραπεζικών λογαριασμών και των συναλλαγών με κάρτες μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό τυχόν ελλείψεων.



FORMedia

BACK TO THE HITS

με τον **Λάζαρο Τζήκα**

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
ΣΤΙΣ 18:00 - 20:00

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

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



FORMedia

Τελευταίο θρανίο

20:00
με το Βασίλη Μηνά

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

Τελευταίο θρανίο ή μπροστά; Για τον Βασίλη 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 μουσικάρες, αγαπημένα τραγούδια και επιλογές που μόνο εκείνος ξέρει να ξεχωρίζει.

Στις αρχές του 2027 αναμένεται να ενεργοποιηθεί το νέο πρόγραμμα, με στόχο την κάλυψη περίπου 20.000 δικαιούχων. Στο επίκεντρο οι αλλαγές στα ηλικιακά και εισοδηματικά κριτήρια και η δυνατότητα χρηματοδότησης για την αγορά πρώτης κατοικίας



«ΣΠΙΤΙ ΜΟΥ 3»

Στεγαστικά δάνεια 2 δισ. ευρώ

Το πρόγραμμα αναμένεται να αφορά περίπου 20.000 δικαιούχους σε ολόκληρη τη χώρα, ενώ προβλέπεται η χορήγηση στεγαστικών δανείων έως 230.000 ευρώ

Στις αρχές του 2027 αναμένεται να ενεργοποιηθεί το νέο πρόγραμμα, με στόχο την κάλυψη περίπου 20.000 δικαιούχων. Στο επίκεντρο οι αλλαγές στα ηλικιακά και εισοδηματικά κριτήρια και η δυνατότητα χρηματοδότησης για την αγορά πρώτης κατοικίας.

Η ενίσχυση της πρόσβασης στη στέγη για χιλιάδες νοικοκυριά που δυσκολεύονται να αποκτήσουν δικό τους σπίτι αποτελεί τον βασικό στόχο του νέου στεγαστικού προγράμματος «Σπίτι μου 3», το οποίο αναμένεται να ξεκινήσει στις αρχές του 2027. Με συνολικό προϋπολογισμό που εκτιμάται στα 2 δισ. ευρώ, το νέο πρόγραμμα φιλοδοξεί να διευρύνει τον αριθμό των πολιτών που μπορούν να αποκτήσουν πρώτη κατοικία μέσω ευνοϊκών όρων δανειοδότησης.

Σύμφωνα με τον σχεδιασμό που έχει παρουσιαστεί, το πρόγραμμα αναμένεται να αφορά περίπου 20.000 δικαιούχους σε ολόκληρη τη χώρα, ενώ προβλέπεται η χορήγηση στεγαστικών δανείων έως 230.000 ευρώ. Ιδιαίτερη σημασία αναμένεται να έχουν οι αλλαγές στα ηλικιακά και εισοδηματικά όρια, καθώς θα καθορίσουν ποιοι θα μπορούν να υποβάλουν αίτηση και να διεκδικήσουν χρηματοδότηση για την αγορά κατοικίας.

Η νέα πρωτοβουλία έρχεται σε μια περίοδο κατά την οποία το αυξημένο κόστος των ακινήτων, τα υψηλά ενοίκια και οι δυσκολίες πρόσβασης σε τραπεζικό δανεισμό περιορίζουν τις δυνατότητες πολλών νέων και οικογενειών να αποκτήσουν ιδιόκτητη στέγη. Η κρατική παρέμβαση μέσω ευνοϊκότερων όρων χρηματοδότησης επιδιώκει να μειώσει μέρος αυτής της επιβάρυνσης, διευκολύνοντας την αγορά πρώτης κατοικίας.

Τα εισοδηματικά όρια



Με βάση τον μέχρι τώρα σχεδιασμό, τα εισοδηματικά κριτήρια αναμένεται να διαμορφωθούν ως εξής:

- Άγαμοι: Ετήσιο εισόδημα έως 25.000 ευρώ.
- Έγγαμοι: Έως 35.000 ευρώ, με προσαύξηση 7.000 ευρώ για κάθε παιδί.
- Μονογονεϊκές οικογένειες: Έως 39.000 ευρώ, με προσαύξηση 7.000 ευρώ για κάθε παιδί.

Για παράδειγμα, ένα ζευγάρι με δύο παιδιά θα μπορεί να έχει ετήσιο εισόδημα έως 49.000 ευρώ, ενώ για οικογένεια με τρία παιδιά το όριο θα φτάνει τις 56.000 ευρώ. Στις μονογονεϊκές οικογένειες, το όριο για δύο παιδιά θα διαμορφώνεται στις 46.000 ευρώ και για τρία παιδιά στις 53.000 ευρώ.

Τα ποσά αυτά αποτυπώνουν τον σχεδιασμό

που έχει παρουσιαστεί μέχρι σήμερα και όχι οριστικοποιημένους όρους συμμετοχής. Οι τελικές προϋποθέσεις θα αποσαφηνιστούν με τις σχετικές ανακοινώσεις.

Υψηλότερη αξία ακινήτου και μεγαλύτερα σπίτια Σημαντικές αναμένεται να είναι οι αλλαγές και ως προς την κατοικία που θα μπορούν να αγοράσουν οι δικαιούχοι. Η μέγιστη αξία του ακινήτου προβλέπεται να αυξηθεί στις 300.000 ευρώ, από 250.000 ευρώ που ίσχυε στον προηγούμενο κύκλο, ενώ το ανώτατο ποσό του δανείου θα φτάνει τις 230.000 ευρώ, έναντι 190.000 ευρώ.

Παράλληλα, εξετάζεται η προσαρμογή των ορίων επιφάνειας για πολύτεκνες οικογένειες. Ειδικότερα, προβλέπεται αύξηση κατά 10 τετραγωνικά μέτρα για κάθε παιδί

πέραν των τεσσάρων, ώστε να καλύπτονται αποτελεσματικότερα οι ανάγκες μεγαλύτερων νοικοκυριών.

Η χρηματοδότηση αναμένεται να καλύπτει έως το 90% της αξίας του ακινήτου, με το υπόλοιπο ποσό να πρέπει να καλυφθεί από τον αγοραστή, σύμφωνα με τον σχεδιασμό που έχει δημοσιοποιηθεί.

Πώς θα καλυφθούν τα 2 δισ. ευρώ

Το χρηματοδοτικό σχήμα του προγράμματος προβλέπεται να στηριχθεί σε τρεις πηγές. Από το Ταμείο Ανάκαμψης αναμένεται να προέλθουν 500 εκατ. ευρώ, άλλα 500 εκατ. ευρώ από τα διαθέσιμα της Ελληνικής Αναπτυξιακής Τράπεζας και 1 δισ. ευρώ από τις τράπεζες.

Η συνδυασμένη αξιοποίηση δημόσιων και τραπεζικών πόρων αποσκοπεί στην εξασφάλιση μεγαλύτερης χρηματοδοτικής δυνατότητας, ώστε το πρόγραμμα να καλύψει περίπου 20.000 πολίτες.

Πότε αρχίζουν οι αιτήσεις

Η έναρξη του «Σπίτι μου 3» τοποθετείται χρονικά στα τέλη Δεκεμβρίου 2026 ή στις αρχές του 2027, χωρίς να έχει προσδιοριστεί ακόμη η ακριβής ημερομηνία υποβολής των αιτήσεων. Οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να περιμένουν τις επίσημες ανακοινώσεις για τα δικαιολογητικά, τη διαδικασία συμμετοχής και τους τελικούς όρους δανειοδότησης.

Το νέο πρόγραμμα φιλοδοξεί να δώσει μια επιπλέον διέξοδο σε νοικοκυριά που, παρά το σταθερό εισόδημά τους, δυσκολεύονται να συγκεντρώσουν τα απαιτούμενα κεφάλαια για την αγορά κατοικίας. Η αποτελεσματικότητά του θα εξαρτηθεί, ωστόσο, τόσο από τους τελικούς όρους χρηματοδότησης όσο και από τη διαθεσιμότητα ακινήτων που θα ανταποκρίνονται στα προβλεπόμενα κριτήρια.

Η λειτουργία «Ψάξε μου Φθηνότερα» στο PosoKanei.gov.gr εντοπίζει οικονομικότερες εναλλακτικές μέσα στην ίδια αλυσίδα. Πρόκειται για τη λειτουργία «Ψάξε μου Φθηνότερα», η οποία είναι ενσωματωμένη στην πλατφόρμα PosoKanei.gov.gr και επιτρέπει την αναζήτηση οικονομικότερων εναλλακτικών για προϊόντα που περιλαμβάνονται στη λίστα αγορών, χωρίς να χρειάζεται ο καταναλωτής να αλλάξει σούπερ μάρκετ



ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ

Πώς ένα «κλικ» μειώνει έως 20 ευρώ το κόστος του καλαθιού

Τι έδειξε η δοκιμή σε 31 προϊόντα και ποιες δυνατότητες προσφέρει η πλατφόρμα

Ένα ψηφιακό εργαλείο που μπορεί να συμβάλει στη μείωση των εξόδων για τις καθημερινές αγορές των νοικοκυριών έχουν πλέον στη διάθεσή τους οι καταναλωτές. Πρόκειται για τη λειτουργία «Ψάξε μου Φθηνότερα», η οποία είναι ενσωματωμένη στην πλατφόρμα PosoKanei.gov.gr και επιτρέπει την αναζήτηση οικονομικότερων εναλλακτικών για προϊόντα που περιλαμβάνονται στη λίστα αγορών, χωρίς να χρειάζεται ο καταναλωτής να αλλάξει σούπερ μάρκετ.

Η δυνατότητα αυτή αποκτά ιδιαίτερη σημασία σε μια περίοδο κατά την οποία η ακρίβεια εξακολουθεί να πιέζει τον οικογενειακό προϋπολογισμό, με τις δαπάνες για τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης να καταλαμβάνουν σημαντικό μέρος του μηνιαίου εισοδήματος.

Η πρακτική χρησιμότητα του εργαλείου αποτυπώθηκε σε δοκιμή που πραγματοποιήθηκε σε δύο μεγάλες αλυσίδες σούπερ μάρκετ, τον Σκλαβενίτη και τον Μασούτη. Για ένα καλάθι 31 προϊόντων, η εξοικονόμηση πλησίασε τα 20 ευρώ σε κάθε περίπτωση, μέσα από την επιλογή φθηνότερων προϊόντων στην ίδια αλυσίδα.

Ειδικότερα, στον Σκλαβενίτη το αρχικό κόστος της λίστας ανέρχόταν σε 103,14 ευρώ. Με την ενεργοποίηση της λειτουργίας «Ψάξε μου Φθηνότερα», το ποσό μειώθηκε στα 83,37 ευρώ, δηλαδή κατά 19,77 ευρώ ή περίπου 19,2%.

Αντίστοιχα, στον Μασούτη το αρχικό καλάθι κόστιζε 104,38 ευρώ, ενώ μετά την αναζήτηση οικονομικότερων επιλογών η δαπάνη περιορίστηκε στα 83,82 ευρώ. Η διαφορά έφτασε τα 20,56 ευρώ, ποσοστό περίπου 19,7%.

Το καλάθι περιλάμβανε απορρυπαντικά, είδη παντοπωλείου και βασικά τρόφιμα. Τα αποτελέσματα αφορούν τη συγκεκριμένη δοκιμή και δεν σημαίνουν ότι κάθε καταναλωτής θα πετύχει την ίδια μείωση. Αναδεικνύουν, ωστόσο, τη δυνατότητα περιορισμού των εξόδων μέσα από τη συστηματική σύγκριση τιμών και την επιλογή οικονομικότερων προϊόντων.

Πώς λειτουργεί η αναζήτηση φθηνότερων προϊόντων

Η λειτουργία «Ψάξε μου Φθηνότερα» διαφοροποιείται από την απλή σύγκριση του συνολικού κόστους ενός καλαθιού μεταξύ διαφορετικών αλυσίδων. Αντί να προτείνει αποκλειστικά το κατάστημα με τη χαμηλότερη συνολική τιμή, αναζητά οικονομικότερες εναλλακτικές για τα προϊόντα της λίστας μέσα στην ίδια αλυσίδα σούπερ μάρκετ.

Με αυτόν τον τρόπο, ο καταναλωτής μπορεί να παραμείνει στο κατάστημα που έχει επιλέξει, αλλάζοντας ορισμένες από τις αρχικές επιλογές του, εφόσον εντοπίζονται φθηνότερα αντίστοιχα προϊόντα.

Η διαδικασία ξεκινά με τη δημιουργία μιας λίστας αγορών στην ιστοσελίδα PosoKanei.gov.gr. Ο χρήστης καταχωρίζει τα προϊόντα που χρειάζεται και η πλατφόρμα εμφανίζει το συνολικό κόστος του καλαθιού στις διαθέσιμες αλυσίδες.

Στη συνέχεια, επιλέγει τη λειτουργία «Ψάξε μου Φθηνότερα». Το σύστημα εξετάζει τις διαθέσιμες εναλλακτικές και υπολογίζει εκ νέου το κόστος, παρουσιάζοντας τη μειωμένη δαπάνη όταν υπάρχουν οικονομικότερες επιλογές.

Έτσι, αποφεύγεται η χρονοβόρα αναζήτηση τιμών σε διαφορετικά φυλλάδια προσφορών,

ιστοσελίδες και καταστήματα. Η σύγκριση γίνεται ψηφιακά και βοηθά τον καταναλωτή να έχει καλύτερη εικόνα του κόστους πριν ολοκληρώσει τις αγορές του.

Ιστορικό τιμών και λίστες αγορών
Η πλατφόρμα δεν περιορίζεται στην αναζήτηση φθηνότερων προϊόντων, καθώς διαθέτει πρόσθετες λειτουργίες που μπορούν να διευκολύνουν τον προγραμματισμό των αγορών. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνεται το ιστορικό τιμών για κάθε προϊόν, το οποίο καλύπτει τουλάχιστον δύο μήνες. Μέσα από τη συγκεκριμένη δυνατότητα, οι καταναλωτές μπορούν να παρακολουθούν τις μεταβολές των τιμών και να αξιολογούν καλύτερα τις προσφορές που συναντούν στην αγορά.

Η παρακολούθηση αυτή μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμη, καθώς μια χαμηλή τιμή δεν σημαίνει απαραίτητα ότι αποτελεί και την καλύτερη διαθέσιμη επιλογή σε σχέση με τις προηγούμενες τιμές του προϊόντος.

Παράλληλα, οι χρήστες μπορούν να δημιουργήσουν έως πέντε λίστες αγορών, με δυνατότητα καταχώρισης έως 50 προϊόντων σε κάθε λίστα. Υπάρχει, επίσης, δυνατότητα καταγραφής των ποσοτήτων που χρειάζεται το νοικοκυριό, ώστε να υπολογίζεται το συνολικό κόστος με μεγαλύτερη ακρίβεια.

Μια ακόμη πρακτική δυνατότητα είναι η σάρωση του γραμμωτού κώδικα (barcode) μέσω κινητού τηλεφώνου. Με αυτόν τον τρόπο, ο καταναλωτής μπορεί να προσθέτει προϊόντα στη λίστα του κατά τη διάρκεια των αγορών, διευκολύνοντας την οργάνωση των αναγκών του.

Επιπλέον, η πλατφόρμα παρέχει δυνατότητα σύγκρισης των ελληνικών τιμών με τον μέσο όρο αντίστοιχων τιμών σε άλλες ευρωπαϊκές

χώρες, όπου υπάρχουν διαθέσιμα στοιχεία.

Ένα ακόμη εργαλείο για τον οικογενειακό προϋπολογισμό

Το PosoKanei.gov.gr αποτελεί την επίσημη ψηφιακή υπηρεσία σύγκρισης τιμών της Ανεξάρτητης Αρχής Ελέγχου της Αγοράς και Προστασίας του Καταναλωτή και καλύπτει 11 αλυσίδες σούπερ μάρκετ.

Σύμφωνα με τη διοικήτρια της Αρχής, Δέσποινα Τσαγγάρη, η πλατφόρμα έχει ήδη καταγράψει σημαντική ανταπόκριση από τους καταναλωτές. Όπως ανέφερε στο ΑΠΕ-ΜΠΕ, μέσα σε τέσσερις μήνες λειτουργίας είχε συγκεντρώσει σχεδόν 4 εκατομμύρια προβολές, περισσότερους από 400.000 ενεργούς χρήστες και πάνω από 92.000 λήψεις.

Η ίδια υπογράμμισε ότι στόχος είναι οι πολίτες να μην περιορίζονται στην απλή ενημέρωση για τις τιμές, αλλά να μπορούν να τις συγκρίνουν και να εντοπίζουν οικονομικότερες επιλογές πριν προχωρήσουν σε μια αγορά.

Η εξοικονόμηση που μπορεί να επιτευχθεί εξαρτάται από τη σύνθεση του καλαθιού, τις διαθέσιμες εναλλακτικές και τις τιμές που ισχύουν κάθε φορά. Επομένως, δεν είναι δεδομένο ότι κάθε λίστα αγορών θα παρουσιάζει αντίστοιχη μείωση.

Ωστόσο, η συγκεκριμένη δοκιμή δείχνει ότι ακόμη και μικρές διαφορές στην τιμή κάθε προϊόντος μπορούν να οδηγήσουν σε αισθητή μείωση της συνολικής δαπάνης, όταν αφορούν πολλές αγορές μαζί.

Σε μια περίοδο κατά την οποία τα νοικοκυριά αναζητούν τρόπους να περιορίσουν τα καθημερινά τους έξοδα, η σύγκριση τιμών πριν από την αγορά μπορεί να αποτελέσει ένα επιπλέον μέσο καλύτερης διαχείρισης του οικογενειακού προϋπολογισμού.

Η παράταση αφορά τις δηλώσεις που σχετίζονται με τις διαμονές του Σεπτεμβρίου και δεν συνιστά γενική αλλαγή στις προθεσμίες που ισχύουν για τις βραχυχρόνιες μισθώσεις. Παράταση έως και την Παρασκευή 13 Νοεμβρίου 2026 δόθηκε από την Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ) για την υποβολή των Δηλώσεων Βραχυχρόνιας Διαμονής που αφορούν τον Σεπτέμβριο του 2026



ΒΡΑΧΥΧΡΟΝΙΕΣ ΜΙΣΘΩΣΕΙΣ

Παράταση για την υποβολή δηλώσεων Σεπτεμβρίου

Νέα προθεσμία έως τις 13 Νοεμβρίου

Παράταση έως και την Παρασκευή 13 Νοεμβρίου 2026 δόθηκε από την Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ) για την υποβολή των Δηλώσεων Βραχυχρόνιας Διαμονής που αφορούν τον Σεπτέμβριο του 2026. Η απόφαση, η οποία υπογράφηκε από τον διοικητή της Αρχής, Γιώργο Πιτσιλή, με αριθμό Α.1227/2026, έρχεται να διευκολύνει τους φορολογουμένους που αντιμετώπισαν τεχνικές δυσκολίες κατά την ηλεκτρονική υποβολή των απαιτούμενων στοιχείων.

Με τη νέα προθεσμία, οι υπόχρεοι αποκτούν επιπλέον χρονικό περιθώριο για να ολοκληρώσουν τη διαδικασία και να τακτοποιήσουν τις εκκρεμότητές τους. Η παράταση αφορά τις δηλώσεις που σχετίζονται με τις διαμονές του Σεπτεμβρίου και δεν συνιστά γενική αλλαγή στις προθεσμίες που ισχύουν για τις βραχυχρόνιες μισθώσεις.

Η ΑΑΔΕ προχώρησε στη συγκεκριμένη απόφαση λαμβάνοντας υπόψη τα προβλήματα που παρουσιάστηκαν κατά τη χρήση της ηλεκτρονικής εφαρμογής. Οι δυσκολίες αυτές δυσχέραναν την έγκαιρη ολοκλήρωση της υποβολής για ορισμένους υπόχρεους, με αποτέλεσμα να κριθεί αναγκαία η χορήγηση παράτασης.

Η νέα ημερομηνία αποτελεί, επομένως, ένα πρόσθετο περιθώριο για όσους δεν κατάφεραν

να ολοκληρώσουν εγκαίρως τις απαιτούμενες ενέργειες. Οι ιδιοκτήτες και οι διαχειριστές ακινήτων καλούνται να ελέγξουν τις υποχρεώσεις τους και να μεριμνήσουν για την εμπρόθεσμη υποβολή των δηλώσεων έως τις 13 Νοεμβρίου.

Ποιους αφορά η παράταση

Η απόφαση αφορά τους ιδιοκτήτες και τους διαχειριστές ακινήτων που διατίθενται για βραχυχρόνια διαμονή και έχουν υποχρέωση υποβολής των αντίστοιχων δηλώσεων στην ηλεκτρονική πλατφόρμα της ΑΑΔΕ. Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται τόσο τα φυσικά πρόσωπα όσο και τα νομικά πρόσωπα που δραστηριοποιούνται στον συγκεκριμένο τομέα.

Οι Δηλώσεις Βραχυχρόνιας Διαμονής αποτελούν μέρος των φορολογικών υποχρεώσεων που συνδέονται με την εκμετάλλευση ακινήτων για προσωρινή διαμονή. Μέσω της διαδικασίας καταγράφονται τα στοιχεία των διαμονών που πρέπει να δηλωθούν, ώστε να υπάρχει η απαιτούμενη ενημέρωση της φορολογικής διοίκησης.

Η ορθή και έγκαιρη υποβολή των στοιχείων είναι σημαντική για την εκπλήρωση των υποχρεώσεων των εκμισθωτών και των διαχειριστών. Για τον λόγο αυτό, όσοι έχουν εκκρεμότητες που αφορούν τον Σεπτέμβριο θα πρέπει να αξιοποιήσουν το διάστημα που απομένει, ελέγχοντας παράλληλα ότι έχουν

συμπληρώσει σωστά τα απαιτούμενα πεδία.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται από όσους είχαν επιχειρήσει να υποβάλουν τις δηλώσεις τους, αλλά δεν ολοκλήρωσαν τη διαδικασία εξαιτίας τεχνικών προβλημάτων. Η παράταση δίνει τη δυνατότητα να επανέλθουν στην ηλεκτρονική εφαρμογή και να διεκπεραιώσουν την υποχρέωσή τους μέσα στη νέα προθεσμία.

Τηλεφωνική και ψηφιακή εξυπηρέτηση

Για πληροφορίες και διευκρινίσεις σχετικά με τις δηλώσεις, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στην υπηρεσία εξυπηρέτησης φορολογουμένων της ΑΑΔΕ, my1521. Η επικοινωνία πραγματοποιείται τόσο τηλεφωνικά όσο και μέσω της αντίστοιχης ψηφιακής πλατφόρμας. Συγκεκριμένα, η τηλεφωνική εξυπηρέτηση παρέχεται στον αριθμό 1521, τις εργάσιμες ημέρες, από τις 7 το πρωί έως τις 8 το βράδυ. Οι φορολογούμενοι μπορούν να ζητήσουν πληροφορίες για τη διαδικασία υποβολής και να αναζητήσουν διευκρινίσεις για ζητήματα που σχετίζονται με τις υποχρεώσεις τους. Παράλληλα, η ψηφιακή υπηρεσία my1521 είναι διαθέσιμη όλο το 24ωρο, επτά ημέρες την εβδομάδα. Μέσω αυτής, οι χρήστες μπορούν να επιλέξουν την κατηγορία που αντιστοιχεί στην περίπτωσή τους και να υποβάλουν το σχετικό ερώτημα. Η σωστή επιλογή της κατηγορίας είναι σημαντική, καθώς η διαδρομή διαφέρει ανάλογα με το αν η δήλωση αφορά φυσικό ή νομικό πρόσωπο.

Η διαδρομή για φυσικά και νομικά πρόσωπα

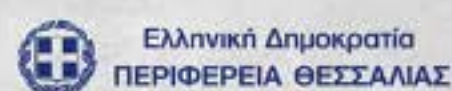
Για τα φυσικά πρόσωπα, η διαδρομή στην ψηφιακή πλατφόρμα ξεκινά από την ενότητα «Θέματα Φορολογίας Εισοδήματος». Στη συνέχεια, οι ενδιαφερόμενοι επιλέγουν «Φορολογία Εισοδήματος Φυσικών Προσώπων» και ακολουθούν την επιλογή «Δηλώσεις Μισθωμάτων Βραχυχρόνιας Μίσθωσης Ακινήτων Φυσικών Προσώπων». Το τελευταίο βήμα είναι η ενότητα «Δήλωση Βραχυχρόνιας Διαμονής για Φυσικά Πρόσωπα». Για τα νομικά πρόσωπα, η διαδικασία ακολουθεί αντίστοιχη πορεία, με διαφορετική κατηγορία φορολογίας. Αρχικά επιλέγεται η ενότητα «Θέματα Φορολογίας Εισοδήματος» και στη συνέχεια η «Φορολογία Εισοδήματος Νομικών Προσώπων». Ακολουθούν οι «Δηλώσεις Μισθωμάτων Βραχυχρόνιας Μίσθωσης Ακινήτων Νομικών Προσώπων» και η τελική επιλογή «Δήλωση Βραχυχρόνιας Διαμονής για Νομικά Πρόσωπα».

Η παράταση έως τις 13 Νοεμβρίου δίνει τη δυνατότητα στους υπόχρεους να ολοκληρώσουν τις δηλώσεις που αφορούν τον Σεπτέμβριο, ενώ η ΑΑΔΕ διατηρεί διαθέσιμα τα κανάλια εξυπηρέτησης για την παροχή διευκρινίσεων. Το βασικό ζητούμενο για τους ιδιοκτήτες και τους διαχειριστές είναι να αξιοποιήσουν το πρόσθετο χρονικό περιθώριο και να μην αφήσουν τις εκκρεμότητες για την τελευταία στιγμή.

Γιορτή Κάβουανου
Καρπώι από τη τη
της Μελιβοιάς



30 - 1.11.2026
Μελιβοιά



Ιδιαίτερα τα γατάκια χρησιμοποιούν τα δόντια και τα νύχια τους για να εξερευνήσουν το περιβάλλον τους, να εξασκηθούν σε κινήσεις που σχετίζονται με το κυνήγι και να αλληλεπιδράσουν με ανθρώπους και άλλα ζώα



«ΔΑΓΚΩΜΑΤΑ ΑΓΑΠΗΣ»

Γιατί η γάτα μου με δαγκώνει ενώ τη χαϊδεύω

Τα μηνύματα που κρύβονται πίσω από αυτή τη συμπεριφορά

Τα μικρά, απαλά δαγκώματα της γάτας προς τον άνθρωπό της είναι μια συμπεριφορά που συχνά προκαλεί απορία, αλλά και χαμόγελα στους ιδιοκτήτες της. Μπορεί να συμβούν την ώρα που τη χαϊδεύουμε, όταν κάθεται στην αγκαλιά μας ή ακόμη και σε στιγμές που φαίνεται να απολαμβάνει την επαφή μαζί μας. Τα λεγόμενα «δαγκώματα αγάπης» αποτελούν έναν από τους τρόπους με τους οποίους οι γάτες επικοινωνούν, εκφράζουν συναισθήματα και θέτουν τα δικά τους όρια..

Γράφει η **Λόλα Γάτσιου**

Ωστόσο, δεν έχουν όλα τα δαγκώματα την ίδια σημασία. Για να κατανοήσουμε τι προσπαθεί να μας πει η γάτα μας, χρειάζεται να παρατηρούμε τη συνολική συμπεριφορά της, τη στάση του σώματός της και τις συνθήκες κάτω από τις οποίες εκδηλώνεται αυτή η αντίδραση.

Μια έκφραση οικειότητας και εμπιστοσύνης

Σε αρκετές περιπτώσεις, το απαλό δάγκωμα αποτελεί μέρος της κοινωνικής συμπεριφοράς της γάτας. Τα ζώα αυτά χρησιμοποιούν το στόμα τους τόσο στο παιχνίδι όσο και κατά την περιποίηση του σώματός τους

ή άλλων γατών με τις οποίες έχουν αναπτύξει στενή σχέση.

Όταν μια γάτα δαγκώνει απαλά το χέρι του ανθρώπου της, χωρίς να προκαλεί πόνο και χωρίς να εμφανίζει σημάδια έντασης, μπορεί να εκφράζει οικειότητα και να επιδιώκει την αλληλεπίδραση. Η συμπεριφορά αυτή συνδέεται συχνά με τη θετική εμπειρία της επαφής και την εμπιστοσύνη που έχει αναπτύξει απέναντι στο οικείο πρόσωπο.

Αυτό, ωστόσο, δεν σημαίνει ότι κάθε απαλό δάγκωμα αποτελεί απαραίτητα ένδειξη αγάπης. Οι γάτες επικοινωνούν με πολλούς τρόπους και το νόημα κάθε κίνησης εξαρτάται από το πλαίσιο μέσα στο οποίο εμφανίζεται.

Όταν το χάδι γίνεται υπερβολικό

Μία από τις συχνότερες αιτίες των μικρών δαγκωμάτων είναι η υπερδιέγερση που προκαλεί το παρατεταμένο χάδι. Παρότι μια γάτα μπορεί αρχικά να απολαμβάνει την προσοχή, έπειτα από λίγο ενδέχεται να αισθανθεί ότι η επαφή γίνεται ενοχλητική.

Σε αυτή την περίπτωση, το δάγκωμα λειτουργεί ως προειδοποίηση ότι χρειάζεται ένα διάλειμμα. Συχνά προηγούνται διακριτικά σημάδια, όπως η απότομη κίνηση της ουράς, τα αυτιά που γυρίζουν προς τα πίσω,

η ένταση στο σώμα ή η προσπάθεια του ζώου να απομακρυνθεί.

Εάν ο άνθρωπος δεν αντιληφθεί αυτά τα μηνύματα και συνεχίσει να χαϊδεύει τη γάτα, εκείνη μπορεί να αντιδράσει πιο έντονα. Για τον λόγο αυτό, η διακοπή του χαιδιού μόλις εμφανιστούν τα πρώτα σημάδια ενόχλησης συμβάλλει στην αποφυγή δυσάρεστων αντιδράσεων.

Παιχνίδι και κυνηγετικό ένστικτο Ένας ακόμη λόγος για τον οποίο οι γάτες δαγκώνουν είναι το παιχνίδι. Ιδιαίτερα τα γατάκια χρησιμοποιούν τα δόντια και τα νύχια τους για να εξερευνήσουν το περιβάλλον τους, να εξασκηθούν σε κινήσεις που σχετίζονται με το κυνήγι και να αλληλεπιδράσουν με ανθρώπους και άλλα ζώα. Ένα απαλό δάγκωμα στα δάχτυλα μπορεί, επομένως, να αποτελεί πρόσκληση για παιχνίδι και όχι ένδειξη επιθετικότητας. Εάν, όμως, η γάτα συνηθίσει να κυνηγά τα χέρια και τα πόδια του ανθρώπου, η συμπεριφορά αυτή μπορεί να γίνει πιο έντονη με την πάροδο του χρόνου. Η χρήση κατάλληλων παιχνιδιών, όπως καλάμια με φτερά ή μικρά αντικείμενα που μπορεί να κυνηγά με ασφάλεια, βοηθά στην εκτόνωση της ενέργειάς της. Αντίθετα, δεν συνιστάται να χρησιμοποιούνται τα χέρια ως παιχνίδι, καθώς έτσι ενισχύεται η συνήθεια του δαγκώματος.

Ένας διαφορετικός τρόπος επικοινωνίας

Οι γάτες δεν εκφράζουν τα συναισθήματά τους αποκλειστικά με το νιαούρισμα. Η στάση του σώματος, οι κινήσεις της ουράς, το βλέμμα, το τρίψιμο πάνω στον άνθρωπο και η σωματική επαφή αποτελούν εξίσου σημαντικά μέσα επικοινωνίας.

Τα απαλά δαγκώματα μπορεί να εμφανιστούν σε στιγμές έντονης αλληλεπίδρασης, όταν η γάτα επιδιώκει να τραβήξει την προσοχή ή να καθορίσει τον τρόπο με τον οποίο θέλει να συνεχιστεί η επαφή. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί επίσης να αποτελούν μέρος της συμπεριφοράς περιποίησης, ιδιαίτερα όταν το ζώο γλείφει και στη συνέχεια δαγκώνει ελαφρά το δέρμα.

Η παρατήρηση των αντιδράσεων της γάτας είναι ο καλύτερος τρόπος για να κατανοήσει κανείς τι επιδιώκει. Μια χαλαρή στάση, η ήρεμη συμπεριφορά και η οικειοθελής προσέγγιση του ανθρώπου υποδηλώνουν διαφορετική διάθεση από ένα σφιγμένο σώμα, αυτιά προς τα πίσω και προσπάθεια απομάκρυνσης.

Πότε χρειάζεται προσοχή

Παρότι τα ήπια δαγκώματα είναι συχνά φυσιολογικά, μια ξαφνική αλλαγή στη συμπεριφορά της γάτας δεν πρέπει να αγνοείται. Εάν ένα ζώο που μέχρι πρότινος απολάμβανε

τα χέρια αρχίσει να δαγκώνει συστηματικά, ιδιαίτερα όταν αγγίζουμε συγκεκριμένο σημείο του σώματός του, μπορεί να αισθάνεται πόνο ή δυσφορία. Σε τέτοιες περιπτώσεις, η αξιολόγηση από κτηνίατρο είναι σημαντική, ώστε να αποκλειστεί κάποιο πρόβλημα υγείας. Επίσης, εάν τα δαγκώματα γίνονται έντονα, προκαλούν τραυματισμούς ή συνοδεύονται από επίμονη επιθετική συμπεριφορά, χρειάζεται κατάλληλη καθοδήγηση.

Το βασικό είναι να μην τιμωρείται η γάτα για την αντίδρασή της. Η τιμωρία μπορεί να αυξήσει το άγχος και να επιδεινώσει τη συμπεριφορά. Αντίθετα, η ήρεμη απομάκρυνση, ο σεβασμός των ορίων της και η θετική ενίσχυση των επιθυμητών αντιδράσεων βοηθούν στη δημιουργία μιας πιο ασφαλούς σχέσης.

Τα «δαγκώματα αγάπης» μπορεί πράγματι να αποτελούν μέρος μιας σχέσης οικειότητας, αλλά δεν είναι πάντοτε αυτό που υποδηλώνει η ονομασία τους. Πίσω από κάθε μικρό δάγκωμα μπορεί να κρύβεται παιχνίδι, ανάγκη για προσοχή ή επιθυμία για περισσότερη απόσταση. Μαθαίνοντας να αναγνωρίζουμε τα σημάδια που μας δίνει η γάτα μας, μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τις ανάγκες της και να ενισχύσουμε τον δεσμό που έχουμε μαζί της.



Το Φεστιβάλ Δράμας Ταξιδεύει στη Λάρισα

Μύλος του Παππά
Σάββατο 31 / 10, 19:30
Κυριακή 1 / 11, 18:00



Τα My market επενδύουν στην ενημέρωση και την υποστήριξη της οικογένειας μέσα από τη δράση «Μαθαίνουμε Διατροφή», προσφέροντας στους γονείς επιστημονικά τεκμηριωμένες συμβουλές για την παιδική διατροφή, τις καθημερινές διατροφικές επιλογές και την άσκηση. Η δράση εντάσσεται στο πρόγραμμα εταιρικής υπευθυνότητας «Μαζί, για κάθε οικογένεια»



MY MARKET

«Μαθαίνουμε Διατροφή» μέσα από τις καθημερινές απορίες των γονιών

Σταθερή παρουσία στη Θεσσαλία από το 1999

Πώς επηρεάζουν οι γονείς τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών; Τι κάνουμε όταν ένα παιδί προτιμά συγκεκριμένες μόνο τροφές; Και τι χρειάζεται να τρώει πριν και μετά την άσκηση;

Από τέτοιες καθημερινές απορίες ξεκινά η δράση «Μαθαίνουμε Διατροφή» των My market, μια σειρά videocasts στην οποία ειδικοί της διατροφής και της υγείας μοιράζονται με τους γονείς τεκμηριωμένες πληροφορίες και πρακτικές συμβουλές για την καθημερινή διατροφή των παιδιών.

Με συντονίστρια τη δημοσιογράφο Βελίκα Καραβάλτσιου, στη σειρά συμμετέχουν:

- Δημήτρης Γρηγοράκης, κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος, διδάκτωρ του Τμήματος Επιστήμης Διατροφής και Διατροφής (ΤΕΔΔ) του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου και επιστημονικός συνεργάτης του Πανεπιστημίου Αθηνών (επεισόδιο 1).

- Άννα Παπαγεωργίου, κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, καθηγήτρια φυσικής αγωγής και διδάκτωρ του Τμήματος Ιατρικής στο αντικείμενο παιδί, διατροφή και προαγωγή υγείας (επεισόδιο 2).

- Εβελίνα Κούτρα, παιδίατρος και ειδικός παιδικής διατροφής (επεισόδιο 3).

- Πέτρος Συρίγος, σεφ (επεισόδιο 4).

- Ιωάννα Αγγουράκη, διαιτολόγος-διατροφολόγος, κάτοχος MSc στη Διατροφή και τη Δημόσια Υγεία, με εξειδίκευση στην παιδική διατροφή (επεισόδιο 4).

- Γεωργία Δουκοπούλου, διαιτολόγος-διατροφολόγος (επεισόδιο 5).

Οι συζητήσεις καλύπτουν διαφορετικές πλευρές της διατροφής των παιδιών: από την παιδική παχυσαρκία και τον ρόλο της οικογένειας στη σχέση του παιδιού με το φαγητό, μέχρι τις καθημερινές διατροφικές επιλογές, το σχολικό κολατσιό, τη μαγειρική, την ενυδάτωση και τη διατροφή πριν και μετά την άσκηση.

Στόχος είναι να προσφέρει στους γονείς τεκμηριωμένη ενημέρωση και πρακτικές συμβουλές για τις καθημερινές επιλογές που μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν μια πιο ισορροπημένη σχέση με το φαγητό. Η δράση αποτελεί μέρος του προγράμματος εταιρικής υπευθυνότητας «Μαζί, για κάθε οικογένεια», που ξεκίνησε το 2025.

Τη στρατηγική, τον σχεδιασμό και την υλοποίηση τόσο του προγράμματος εταιρικής υπευθυνότητας «Μαζί, για κάθε οικογένεια», όσο και της δράσης «Μαθαίνουμε Διατροφή» έχει αναλάβει η Danezis Stories, η οποία επιμελήθηκε και την παραγωγή των videocasts. Τα τρία πρώτα επεισόδια είναι ήδη διαθέσιμα στο κανάλι των My market στο YouTube. Οι επόμενες συζητήσεις, για τη μαγειρική για παιδιά και τη διατροφή στο σχολείο και στον αθλητισμό, ακολουθούν στις 29 Οκτωβρίου και στις 12 Νοεμβρίου.

Σχετικά με τα My market:

Τα My market και My market Local είναι μία αμιγώς ελληνική αλυσίδα super market με πάνω από 300 σημεία πώλησης σε όλη την Ελλάδα. Ιδρύθηκε το 1976. Το 2021 εισήλθαν στον επιχειρηματικό χώρο των καταστημάτων της γειτονιάς, μέσω του μοντέλου franchising και την ονομασία: My market Local. Από την πρώτη μέρα λειτουργίας της, η εταιρεία δραστηριοποιείται με συνέπεια και αξιοπιστία στην ελληνική αγορά.

Τα My market συνεργάζονται στη συντριπτική τους πλειοψηφία με Έλληνες παραγωγούς και προμηθευτές. Βασικό σημείο αναφοράς όλα αυτά τα χρόνια ήταν και εξακολουθεί να είναι ο σεβασμός στον πελάτη, η αδιαπραγμάτευτη ποιότητα και ποικιλία των προϊόντων και των προσφερόμενων υπηρεσιών της, το ασφαλές εργασιακό περιβάλλον, η Βιώσιμη Ανάπτυξη και η προσφορά στο κοινωνικό σύνολο με πολλαπλούς και πολυδιάστατους τρόπους.



Το «Ανατολικά της Εδέμ» εξερευνά την αγάπη, τη ζήλια, την οικογενειακή αντιπαλότητα και το ερώτημα αν ο άνθρωπος καθορίζεται από την κληρονομιά του ή από τις προσωπικές του επιλογές

Η πρωταγωνίστρια καλείται να αποδώσει τις εσωτερικές συγκρούσεις και τις συναισθηματικές αντιφάσεις μιας ιστορίας όπου η ανάγκη για αποδοχή μπορεί να μετατραπεί σε πόνο και αντιπαλότητα



East of Eden

Η οικογένεια γίνεται το πιο επικίνδυνο πεδίο μάχης

Υπάρχουν οικογένειες που μαζεύονται την Κυριακή γύρω από το τραπέζι, ανταλλάσσουν τα νέα της εβδομάδας, τρώνε το φαγητό τους και διαφωνούν για το αν χρειάζεται κι άλλο αλάτι. Και υπάρχουν οικογένειες που, αν τις παρακολουθήσεις για λίγη ώρα, καταλαβαίνεις ότι το αλάτι είναι το μικρότερο από τα προβλήματά τους. Εκεί όπου ένα βλέμμα μπορεί να σημαίνει απόρριψη, μια κουβέντα να γίνει ισόβιο τραύμα και μια παλιά ιστορία να επιστρέφει με την επιμονή συγγενή που εμφανίζεται απροειδοποίητα και δεν λέει να φύγει. Στη δεύτερη κατηγορία ανήκει, φυσικά, ο κόσμος του «Ανατολικά της Εδέμ» (East of Eden), του κλασικού έργου του Τζον Στάινμπεκ, που επιστρέφει στο προσκήνιο μέσα από μια νέα τηλεοπτική διασκευή.

Γράφει η Έυη Γκουλιάρρα

Η σειρά, όπως παρουσιάζεται, αποτελείται από επτά επεισόδια και έχει στο επίκεντρο τη Φλόρενς Πιου, μια νηοποιό που διαθέτει εκείνη τη σπάνια ικανότητα να κάνει ακόμη και τη σιωπή να μοιάζει με ολόκληρο κεφάλαιο μυθιστορήματος. Η Ζόι Καζάν αναλαμβάνει τη σκηνοθετική και διασκευαστική προσέγγιση, έχοντας απέναντί της ένα υλικό που δεν προσφέρεται για εύκολες λύσεις. Γιατί ο Στάινμπεκ δεν έγραψε απλώς μια οικογενειακή ιστορία. Έγραψε για την ανθρώπινη φύση, για την ανάγκη μας να αγαπηθούμε, για την

αγωνία να αποδείξουμε την αξία μας και για εκείνη την ενοχλητική συνήθεια να πληγώνουμε περισσότερο τους ανθρώπους από τους οποίους περιμένουμε τη μεγαλύτερη αποδοχή. Με άλλα λόγια, αν κάποιος αναζητά μια σειρά για να χαλαρώσει μετά τη δουλειά, ίσως χρειαστεί να επανεξετάσει τις προσδοκίες του. Το «Ανατολικά της Εδέμ» δεν είναι απαραίτητα η ιδανική επι-



Η ανάγκη για αγάπη, αποδοχή και επιβεβαίωση παραμένει επίκαιρη, υπενθυμίζοντας ότι η κατανόηση των ανθρώπων δεν σημαίνει απαραίτητα δικαιολόγηση των πράξεών τους και ότι οι προσωπικές επιλογές μπορούν να σπάσουν τον κύκλο των οικογενειακών τραυμάτων

λογή για να ξεχάσεις τα προβλήματά σου. Είναι περισσότερο μια υπενθύμιση ότι τα προβλήματα των άλλων, ιδίως όταν είναι καλογραμμένα και κινηματογραφημένα, μπορούν να γίνουν εξαιρετικά ενδιαφέροντα. Και, κυρίως, ότι η ανθρώπινη ψυχή διαθέτει περισσότερα δωμάτια από ένα σπίτι που ανακαινίζεται χωρίς οικοδομική άδεια. Το μεγάλο στοίχημα κάθε μεταφοράς ενός εμβληματικού μυθιστορήματος είναι να βρει τη δική της φωνή χωρίς να προδώσει την καρδιά του πρωτοτύπου. Το γεγονός ότι ένα βιβλίο θεωρείται κλασικό δεν σημαίνει πως κάθε σκηνή του πρέπει να μεταφερθεί στην οθόνη με ευλάβεια αρχαιολογικής ανασκαφής. Ούτε, βέβαια, ότι αρκεί να κρατήσεις μερικά ονόματα, να προσθέσεις εντυπωσιακά πλάνα και να περιμένεις από το κοινό να συγκινηθεί επειδή αναγνώρισε τον τίτλο. Η διασκευή οφείλει να δικαιολογήσει την ύπαρξή της. Να ανακαλύψει τι έχει να πει σήμερα μια ιστορία που γράφτηκε σε άλλη εποχή, για ανθρώπους που μπορεί να φορούν διαφορετικά ρούχα, αλλά εξακολουθούν να κουβαλούν τις ίδιες ανασφάλειες. Και εδώ βρίσκεται η διαχρονική δύναμη του «Ανατολικά της Εδέμ». Οι οικογενειακές συγκρούσεις δεν χρειάζονται ιδιαίτερη επικαιροποίηση. Αρκεί να αλλάξουν τα σκηνικά και να εμφανιστούν στη θέση των παλιών επιστολών τα μηνύματα στο κινητό, για να αναγνωρίσουμε αμέσως το γνώριμο τοπίο. Το παιδί που πιστεύει ότι ο γονιός του αγαπά περισσότερο τον αδελφό του. Ο άνθρωπος που αναζητά επιβεβαίωση και εισπράττει

σιωπή. Η ανάγκη να αποδείξεις ότι αξίζεις, ακόμη κι όταν κανείς δεν σου έχει εξηγήσει ποιος είναι ο διαγωνισμός και ποιος αποφασίζει τον νικητή. Όλα αυτά δεν ανήκουν σε κάποιο μακρινό λογοτεχνικό παρελθόν. Είναι καταστάσεις που συναντάμε σε σπίτια, σε σχέσεις, σε παρέες και, ενίοτε, σε οικογενειακά τραπέζια όπου το επιδόρπιο σερβίρεται μαζί με μια παλιά πικρία. Ο Στάινμπεκ είχε την ικανότητα να κοιτάζει τους ανθρώπους χωρίς να τους χωρίζει βιαστικά σε αγγέλους και διαβόλους. Οι χαρακτήρες του δεν είναι πάντα συμπαθείς, αλλά σπάνια είναι τόσο απλοί όσο θα θέλαμε. Έχουν επιθυμίες, φόβους, αντιφάσεις και μια αξιοθαύμαστη ικανότητα να πείθουν τον εαυτό τους ότι έχουν δίκιο, ακόμη κι όταν η πραγματικότητα τούς διαψεύδει με στοιχεία που θα ζήλευε και εισαγγελέας. Αυτό είναι ίσως το πιο ενοχλητικό στοιχείο της ανθρώπινης συμπεριφοράς: δεν χρειάζεται να θεωρούμε τον εαυτό μας κακό για να κάνουμε κακό. Αρκεί να πιστεύουμε ότι αδικούμε, ότι κάποιος άλλος πήρε αυτό που μας ανήκει ή ότι η δική μας πληγή δικαιολογεί όλες τις πληγές που προκαλούμε. Στον πυρήνα του έργου βρίσκεται η βιβλική αναφορά στην Εδέμ, όχι ως μια απλή θρησκευτική διακόσμηση, αλλά ως ένα διαρκές ερώτημα για την ελευθερία της ανθρώπινης επιλογής. Μπορεί κάποιος να ξεφύγει από την κληρονομιά του; Είναι καταδικασμένος να επαναλάβει τα λάθη των γονιών του; Καθορίζεται από το περιβάλλον, την ανατροφή και τις απογοητεύσεις του ή διατηρεί τη δυνατότητα να επιλέξει έναν διαφορετικό

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Η Ζόι Καζάν αναλαμβάνει να μεταφέρει το κλασικό έργο του Τζον Στάινμπεκ στη μικρή οθόνη, με το στοίχημα να διατηρήσει τη φιλοσοφική του δύναμη και να το συνδέσει με τις σύγχρονες ανθρώπινες σχέσεις



δρόμο; Πρόκειται για ερωτήματα που δεν λύνονται με μια συγκινητική εξομολόγηση στο έβδομο επεισόδιο ούτε με ένα βλέμμα στραμμένο προς το ηλιοβασίλεμα. Ευτυχώς, γιατί διαφορετικά θα είχαμε εξοικονομήσει αρκετές ώρες ψυχοθεραπείας, αλλά θα είχαμε χάσει μεγάλο μέρος της ανθρώπινης περιπλοκότητας. Η παρουσία της Φλόρενς Πιου δημιουργεί εύλογες προσδοκίες. Η ηθοποιός έχει αποδείξει ότι μπορεί να κινηθεί ανάμεσα στην ευαισθησία, την ένταση και την εσωτερική σύγκρουση χωρίς να μετατρέπει κάθε συναισθηματική στιγμή σε επίδειξη δραματικής δύναμης. Στους ρόλους της, το ενδιαφέρον συχνά βρίσκεται όχι μόνο σε όσα λέγονται, αλλά και σε όσα ο χαρακτήρας επιλέγει να κρατήσει μέσα του. Αυτή η ικανότητα είναι πολύτιμη σε μια ιστορία όπου τα συναισθήματα δεν κυκλοφορούν πάντα με ονοματεπώνυμο και σαφή αιτιολογία. Μερικές φορές εμφανίζονται μεταμφιεσμένα σε θυμό, άλλες σε ψυχρότητα και άλλοτε σε μια επιθετική

ανάγκη να έχει κανείς τον τελευταίο λόγο. Αν υπάρχει κάτι που γνωρίζει καλά η ανθρώπινη εμπειρία, είναι ότι το «δεν με νοιάζει» μπορεί να είναι η πιο θορυβώδης εκδοχή του «με νοιάζει περισσότερο απ' όσο αντέχω». Η πρόκληση για την Πιου είναι να υπηρετήσει έναν χαρακτήρα μέσα σε ένα σύμπαν όπου οι προσωπικές επιλογές δεν μένουν ποτέ πραγματικά προσωπικές. Κάθε πράξη αποκτά βάρος, κάθε σχέση διαμορφώνεται από προηγούμενες πληγές και κάθε προσπάθεια διαφυγής κινδυνεύει να γίνει ένας ακόμη κύκλος της ίδιας ιστορίας. Το ζητούμενο δεν είναι απλώς να αποδώσει έντονα συναισθήματα, αλλά να κάνει τον θεατή να καταλάβει από πού προέρχονται, ακόμη κι όταν δεν μπορεί να τα δικαιολογήσει. Γιατί άλλο πράγμα να κατανοείς έναν άνθρωπο και άλλο να του δίνεις συγχωροχάρτι. Η τηλεόραση, όπως και η ζωή, συχνά μπερδεύει αυτές τις δύο έννοιες, αλλά δεν είναι υποχρεωτικό να κάνουμε το ίδιο κι εμείς. Από την άλλη, η

Ζόι Καζάν έχει ένα ιδιαίτερο ενδιαφέρον για το συγκεκριμένο εγχείρημα, καθώς το όνομά της συνδέεται και οικογενειακά με την ιστορία του έργου. Η γιαγιά της, η σεναριογράφος και σκηνοθέτιδα Ελία Καζάν, σκηνοθέτησε την κινηματογραφική μεταφορά του «Ανατολικά της Εδέμ» το 1955, με τον Τζέιμς Ντιν στον πρωταγωνιστικό ρόλο. Αυτό δημιουργεί μια αναπόφευκτη σύγκριση με το κινηματογραφικό παρελθόν, αλλά και μια ευκαιρία για μια διαφορετική ανάγνωση του υλικού. Η νέα προσέγγιση δεν χρειάζεται να ανταγωνιστεί μια ιστορική ταινία στη δική της έδρα. Χρειάζεται να βρει τον χώρο που της προσφέρει η τηλεοπτική αφήγηση: τον χρόνο να αναπτύξει σχέσεις, να παρακολουθήσει τις συνέπειες των επιλογών και να αφήσει τις αντιφάσεις των χαρακτήρων να αναπνεύσουν. Η σύγκριση, πάντως, είναι αναπόφευκτη. Όταν ένα έργο έχει ήδη αποκτήσει τη θέση του στη συλλογική κινηματογραφική μνήμη, κάθε νέα εκδοχή μπαίνει σε μια αίθουσα όπου

οι θεατές έχουν ήδη σχηματίσει άποψη, ακόμη κι αν δεν έχουν διαβάσει το βιβλίο. Υπάρχουν εκείνοι που θα υπερασπιστούν την πρώτη μεταφορά σαν να πρόκειται για οικογενειακό κειμήλιο, εκείνοι που θα αναζητήσουν πιστότητα σε κάθε λεπτομέρεια και εκείνοι που θα κρίνουν τη νέα σειρά από το αν τους κράτησε ξύπνιους μέχρι το τέλος του επεισοδίου. Η τελευταία κατηγορία, ας είμαστε ειλικρινείς, είναι η πιο πολυπληθής και η λιγότερο επιρρεπής σε θεωρητικές συζητήσεις περί λογοτεχνικής πιστότητας. Το πλεονέκτημα μιας μίνι σειράς επτά επεισοδίων είναι ότι μπορεί να δώσει χώρο στις αποχρώσεις χωρίς να απαιτεί από τον θεατή μια ισόβια δέσμευση. Δεν είναι λίγο αυτό στην εποχή της ατελείωτης τηλεοπτικής παραγωγής, όπου οι σειρές συχνά μοιάζουν με καλεσμένους που ήρθαν για καφέ και αποφάσισαν να εγκατασταθούν στο σπίτι. Η περιορισμένη διάρκεια δημιουργεί την προσδοκία μιας ιστορίας με αρχή, εξέλιξη και ουσιαστική κατάληξη. Βέβαια, ο μικρός αριθμός επεισοδίων δεν αποτελεί από μόνος του εγγύηση ποιότητας. Μπορείς να πεις πολλά σε επτά επεισόδια ή να επαναλάβεις την ίδια ιδέα επτά φορές, αλλάζοντας απλώς τον φωτισμό. Η διαφορά βρίσκεται στο γράψιμο, στον ρυθμό και στην ικανότητα της σκηνοθεσίας να εμπιστεύεται τον θεατή. Κι αυτό είναι ένα σημείο στο οποίο θα κριθεί η σειρά: αν θα αφήσει το δράμα να αναπτυχθεί φυσικά ή αν θα αισθανθεί την ανάγκη να υπογραμμίζει διαρκώς πόσο σοβαρά είναι όλα. Δεν χρειάζεται κάθε οικογενειακή σύγκρουση να συνοδεύεται από μουσική που προαναγγέλλει την καταστροφή, ούτε κάθε σιωπή να διαρκεί τόσο ώστε να προλάβουμε να αναθεωρήσουμε τις επιλογές της ζωής μας. Η ένταση είναι αποτελεσματική όταν γεννιέται από τους χαρακτήρες και όχι όταν επιβάλλεται από την αγωνία της παραγωγής να μας υπενθυμίσει ότι παρακολουθούμε «μεγάλη τηλεόραση».



ΣΙΝΕΜΑ ΜΕ ΠΟΠ ΚΟΡΝ, ΤΕΡΑΤΑ ΚΑΙ... ΛΥΓΑΡΙΕΣ!
Ούτε το Χόλιγουντ δεν παίρνει στα σοβαρά τον εαυτό του

Γράφει η Έυη Γκουλιάρα

Αν νομίζατε ότι η καθημερινότητα έχει αρκετό δράμα, η κινηματογραφική εβδομάδα που ξεκινά την Πέμπτη 29 Οκτωβρίου έρχεται να σας θυμίσει ότι πάντα υπάρχει περιθώριο για λίγη περισσότερη τρέλα. Πολιτικές ίντριγκες, ιστορικά δράματα, επικίνδυνα τέρατα, οικογενειακές αναζητήσεις και ένας σύζυγος από λυγαριά συνθέτουν ένα πρόγραμμα που αποδεικνύει πως το σινεμά δεν έχει σκοπό να μας αφήσει να πλήξουμε. Ευτυχώς, γιατί η πραγματικότητα έχει ήδη εξαντλήσει το δικό της σενάριο. Στο ιστορικό δράμα «Μουλέν: Ο Αντιστασιακός», η ιστορία επιστρέφει σε μια από τις πιο σκοτεινές περιόδους της Ευρώπης. Ο Ζαν Μουλέν, εμβληματική μορφή της γαλλικής Αντίστασης, βρίσκεται στα χέρια των Ναζί και καλείται να προστατεύσει τους συντρόφους του. Εδώ δεν υπάρχουν εύκολες λύσεις ούτε κουμπιά επαναφοράς. Μόνο θάρρος, αξιοπρέπεια και αποφάσεις που κοστίζουν. Μια υπενθύμιση ότι ορισμένοι άνθρωποι αντιστάθηκαν πραγματικά, χωρίς να περιμένουν

χειροκρότημα και χωρίς να έχουν στη διάθεσή τους δεύτερη λήψη. Από την Ιστορία περνάμε στην... οικογενειακή αποκατάσταση με το «Φτιαγμένος για Εκείνη». Μια μοναχική γυναίκα αποκτά έναν σύζυγο από λυγαριά, ο οποίος αποδεικνύεται γοητευτικός και τρυφερός. Αν αναρωτιέστε πού μπορεί να οδηγήσει μια τέτοια ιδέα, σκεφτείτε ότι στην εποχή μας ακόμη και οι ανθρώπινες σχέσεις μοιάζουν ορισμένες φορές με δύσκολο εγχειρίδιο συναρμολόγησης. Τουλάχιστον ο συγκεκριμένος σύζυγος έχει το πλεονέκτημα ότι ξέρουμε από τι είναι φτιαγμένος. Για τα υπόλοιπα, ουδείς εγγυάται. Στους «Αετούς της Δημοκρατίας», ένας Αιγύπτιος σταρ αναγκάζεται να συμμετάσχει σε μια κρατική κινηματογραφική παραγωγή που εξυμνεί τον πρόεδρο. Η τέχνη συναντά την εξουσία, η προπαγάνδα φοράει τα καλά της και ο πρωταγωνιστής βρίσκεται μπλεγμένος σε ένα επικίνδυνο παιχνίδι. Γιατί, ως γνωστόν, όταν η πολιτική αποφασίζει να σκηνοθετήσει την πραγματικότητα, το παρασκή-

νιο συνήθως έχει περισσότερο ενδιαφέρον από την πρεμιέρα. Στη «Σκιά του Πατέρα μου», δύο αδέρφια στη Νιγηρία του 1993 περνούν μια καθοριστική ημέρα με τον πατέρα τους, ενώ η χώρα βρίσκεται σε πολιτική αναταραχή. Μια ιστορία για τις οικογενειακές σχέσεις, τη μνήμη και την ενηλικίωση, που θυμίζει ότι πίσω από τις μεγάλες ιστορικές εξελίξεις υπάρχουν πάντα μικρές, προσωπικές ιστορίες. Εκείνες που δεν χρειάζονται ειδικά εφέ για να σε συγκινήσουν. Και επειδή η εβδομάδα δεν θα μπορούσε να κυλήσει χωρίς δικαστικό θρίλερ... καρτούν, στο «Coyote vs. Acme» ο αιώνιος κυνηγός του Road Runner αποφασίζει να μην κυνηγά άλλο τον αντίπαλό του, αλλά να κυνηγήσει δικαστικά την εταιρεία που του προμηθεύει τα αποτυχημένα προϊόντα. Επιτέλους, κάποιος αποφάσισε να ζητήσει αποζημίωση για όλες εκείνες τις εκρήξεις, τις πτώσεις και τα ατυχήματα. Αν υπήρχε αντίστοιχη υπηρεσία για τις αποτυχίες της καθημερινότητας, θα χρειαζόταν ολόκληρο δικαστικό μέγαρο.

Μουλέν: Ο Αντιστασιακός



Η υπόθεση της ταινίας «Μουλέν: Ο Αντιστασιακός» επικεντρώνεται στον Ζαν Μουλέν, μία από τις σημαντικότερες μορφές της γαλλικής Αντίστασης κατά τη διάρκεια του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου. Μετά τη σύλληψή του από τους Ναζί, το 1943, υποβάλλεται σε σκληρές ανακρίσεις και βασανιστήρια, με στόχο να αποκαλύ-

ψει τα μυστικά του αντιστασιακού δικτύου. Στο επίκεντρο βρίσκεται η αδυσώπητη αναμέτρησή του με τον Κλάους Μπάρμπι, επικεφαλής της Γκεστάπο στη Λιόν, ο οποίος επιχειρεί με κάθε μέσο να αποσπάσει πληροφορίες για την Αντίσταση. Για τον Μουλέν, κάθε λέξη μπορεί να θέσει σε κίνδυνο ζωές και να υπονομεύσει

τον αγώνα για την απελευθέρωση της Γαλλίας. Σε σκηνοθεσία του Λάζλο Νέμες, με πρωταγωνιστές τους Ζιλ Λελούς και Λαρς Άντινγκερ, η ταινία μεταφέρει στη μεγάλη οθόνη μια σκοτεινή ιστορική σύγκρουση, όπου η ανθρώπινη αντοχή δοκιμάζεται απέναντι στη βία και τη χειραγώγηση.



Αετοί της Δημοκρατίας

Η ζωή του Τζορτζ Φάχμι, του δημοφιλέστερου ηθοποιού της Αιγύπτου, ανατρέπεται όταν χάνει την εύνοια των αρχών και βρίσκεται αντιμέτωπος με τον αποκλεισμό από τον κινηματογραφικό χώρο. Για να επιστρέψει στο προσκήνιο, αναγκάζεται να δεχτεί έναν ρόλο που δεν μπορεί εύκολα να αρνηθεί: να ενσαρκώσει τον πρόεδρο της χώρας σε μια κρατική κινηματογραφική παραγωγή που παρουσιάζει την πολιτική του πορεία με εξιδανικευμένο τρόπο. Η συμμετοχή του στην ταινία τον οδηγεί στα ενδότερα της εξουσίας, όπου οι προσωπικές φιλοδοξίες, οι πολιτικές σκοπιμότητες και οι επικίνδυνες σχέσεις μπλέκονται σε ένα δίκτυο χειραγώγησης και συνωμοσιών.



Η Σκιά του Πατέρα μου

Ο Ρέμι και ο Άκιν είναι δύο μικρά αδέρφια που ζουν στη Νιγηρία το 1993 και έχουν απομακρυνθεί από τον πατέρα τους, Φολαρίν. Όταν εκείνος επιστρέφει απρόσμενα, τα δύο παιδιά έχουν την ευκαιρία να περάσουν μαζί του μια ολόκληρη ημέρα και τον ακολουθούν στο Λάγος, τη μεγαλούπολη που τους αποκαλύπτει έναν άγνωστο κόσμο γεμάτο κίνηση, αντιθέσεις και απρόβλεπτες εμπειρίες. Ο πατέρας τους ταξιδεύει στην πόλη για να διεκδικήσει δεδουλευμένα μνηών, ενώ οι πολιτικές εξελίξεις και η ένταση που επικρατεί ενόψει των εκλογών απειλούν να ανατρέψουν τα σχέδιά του και να δυσκολέψουν την επιστροφή τους. Καθώς η ημέρα εξελίσσεται, τα δύο αγόρια ανακαλύπτουν σταδιακά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ο πατέρας τους για να εξασφαλίσει τα απαραίτητα για την οικογένειά του, αλλά και τις πλευρές του χαρακτήρα του που μέχρι τότε αγνοούσαν.

Φτιαγμένος για Εκείνη



Αυτό που αρχικά μοιάζει με μια παράξενη λύση στο πρόβλημα της μοναξιάς εξελίσσεται σε μια απρόσμενη ιστορία αγάπης, καθώς ο τεχνητός σύζυγός της αποδεικνύεται γοητευτικός, τρυφερός και ικανός να της προσφέρει τη συντροφικότητα που αναζητούσε.

Η παρουσία του προκαλεί αναστάτωση στην τοπική κοινωνία, όπου οι προκαταλήψεις και οι κοινωνικές συμβάσεις συγκρούονται με την προσωπική ελευθερία και το δικαίωμα στην ευτυχία. Με πρωταγωνιστές την Ολίβια Κόλμαν και τον Αλεξάντερ Σκάρσ-

γκαρντ, η ταινία συνδυάζει το παράδοξο με το ρομαντικό, σχολιάζοντας με χιούμορ τη μοναξιά, την ανάγκη για αποδοχή και την ανθρώπινη επιθυμία να βρει κανείς τον ιδανικό σύντροφο — ακόμη κι αν αυτός δεν είναι ακριβώς... από σάρκα και οστά.

Από τον Ζαν Μουλέν και τις πολιτικές συνωμοσίες μέχρι έναν σύζυγο από λυγαριά και τον Γουάιλ Ε. Κογιότ που σέρνει την ACME στα δικαστήρια, η κινηματογραφική εβδομάδα έχει απ’ όλα. Ακόμη και μια καλή δικαιολογία για να αφήσουμε τον καναπέ και να επιστρέψουμε στη σκοτεινή αίθουσα.

Coyote vs. Acme

Η υπόθεση του «Coyote vs. Acme» ακολουθεί τον Γουάιλ Ε. Κογιότ, τον αιώνιο και μονίμως αποτυχημένο κυνηγό του Road Runner, ο οποίος αποφασίζει επιτέλους να περάσει στην αντεπίθεση.

Ύστερα από αμέτρητες αποτυχημένες απόπειρες, εκρήξεις και θεαματικές πτώσεις, αποδίδει τις περιπέτειές του στα ελαττωματικά προϊόντα της εταιρείας ACME, από την οποία προμηθεύεται συστηματικά τα εργαλεία και τις παγίδες του. Αποφασισμένος να διεκδικήσει το δικό του, προσλαμβάνει έναν δικηγόρο και οδηγεί την υπόθεση στα δικαστήρια, ξεκινώντας μια απρόβλεπτη νομική μάχη απέναντι σε έναν πανίσχυρο εταιρικό αντίπαλο. Στην

πορεία, η σύγκρουση εξελίσσεται σε μια ξεκαρδιστική περιπέτεια, όπου η δικαιοσύνη, τα επιχειρηματικά συμφέροντα και οι γνώριμες γκάφες των Looney Tunes συναντώνται σε έναν κόσμο που ισορροπεί ανάμεσα στο animation και τη ζωντανή δράση. Με χιούμορ που απευθύνεται τόσο στα παιδιά όσο και στους μεγάλους που μεγάλωσαν με τα κλασικά καρτούν, η ταινία μετατρέπει τις ατελείωτες αποτυχίες του Κογιότ σε μια σατιρική ιστορία για την ευθύνη των εταιρειών, την επιμονή και την αναζήτηση δικαιοσύνης. Για πρώτη φορά, ο αιώνιος κυνηγός δεν θέλει να πιάσει το θήραμά του· θέλει να αποδείξει ότι κάποιος άλλος φταίει για όλα.



Μποϊούνα: Τρόμος στον Αμαζόνιο

Μια ομάδα νεαρών γιατρών ξεκινά μια ανθρωπιστική αποστολή βαθιά στον Αμαζόνιο, με στόχο να προσφέρει ιατρική βοήθεια σε απομονωμένες κοινότητες. Αυτό που αρχικά μοιάζει με ένα ταξίδι προσφοράς και αλληλεγγύης μετατρέπεται σταδιακά σε έναν αγώνα επιβίωσης, όταν τα μέλη της ομάδας έρχονται αντιμέτωπα με έναν αρχαίο θρύλο της περιοχής.



Σύμφωνα με την τοπική μυθολογία, η Μποϊούνα είναι ένα γιγάντιο, μυστηριώδες φίδι που κατοικεί στα νερά του Αμαζονίου και συνδέεται με ανεξήγητα φαινόμενα και σκοτεινές δυνάμεις. Η παρουσία των γιατρών φαίνεται να διαταράσσει την ισορροπία του περιβάλλοντος και να ξυπνά το τρομακτικό πλάσμα, το οποίο αρχίζει να τους καταδιώκει. Παγιδευμένοι σε ένα εχθρικό φυσικό τοπίο, οι πρωταγωνιστές καλούνται να αντιμετωπίσουν τους φόβους τους και να βρουν τρόπο να ξεφύγουν από έναν αντίπαλο που μοιάζει αδύνατο να νικηθεί. Η ταινία συνδυάζει στοιχεία τρόμου και περιπέτειας, αξιοποιώντας την άγρια ομορφιά της ζούγκλας και τους μύθους του Αμαζονίου για να δημιουργήσει μια ατμόσφαιρα διαρκούς αγωνίας.



Τερατο-Μία

Η Μία είναι ένα κορίτσι που δυσκολεύεται να προσαρμοστεί στο σχολικό περιβάλλον και βρίσκεται συχνά μπλεγμένη σε απρόοπτες καταστάσεις. Όταν ένα ακόμη περιστατικό οδηγεί στην απομάκρυνσή της από το σχολείο της, καταλήγει σε μια παράξενη και μυστηριώδη ακαδημία, όπου τίποτα δεν είναι όπως φαίνεται αρχικά. Εκεί ανακαλύπτει ότι οι νέοι συμμαθητές της δεν είναι συνηθισμένα παιδιά, αλλά πραγματικά τέρατα, το καθένα με τις δικές του ιδιαιτερότητες και ξεχωριστές ικανότητες.



Μια Υπέροχη Ζωή

Το αριστούργημα του Φρανκ Κάπρα επιστρέφει στις αίθουσες για τα 80 χρόνια από την πρώτη προβολή του. Ο Τζορτζ Μπέιλι είναι ένας φιλήσυχος οικογενειάρχης που έχει αφιερώσει τη ζωή του στους ανθρώπους της μικρής του πόλης, Μπέντφορντ Φολς, βάζοντας συχνά τις δικές του επιθυμίες σε δεύτερη μοίρα. Όταν μια σειρά από ατυχίες τον οδηγεί σε οικονομικό αδιέξοδο, την παραμονή των Χριστουγέννων, αισθάνεται πως έχει αποτύχει και πως η ζωή του δεν έχει πια κανένα νόημα.



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.



Σκάνναρε με!

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



Γιατί όταν υπάρχει συμπερίληψη, καλλιεργείται η αξιοπρέπεια. 

ΜΑΖΙ ΧΤΙΖΟΥΜΕ ΕΝΑΝ ΚΟΣΜΟ ΧΩΡΙΣ ΕΜΠΟΔΙΑ. 

ΚΔΗΦ ANIMUS
Μια εικόνα,
πολλές
οπτικές!

Ένα δημιουργικό παιχνίδι
αναζήτησης διαφορών
εξασκούμε τη συγκέντρωση
ΣΕΛ. 28

Ιπποκράτειος Πολιτεία

|| WEEKLY HEALTH NEWS ||

ΚΥΡΙΑΚΗ 1 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ ΥΓΕΙΑΣ | ISSUE 17

ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ
Ένα ταξίδι στην
ιστορία και τον
πολιτισμό της
Θεσσαλίας
Αποτελέσει μια ξεχωριστή
εμπειρία γνώσης,
ψυχαγωγίας και κοινωνικής
συμμετοχής
ΣΕΛ. 30

ΚΔΗΦ ANIMUS ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ



**Η εργοθεραπεία γίνεται πράξη δημιουργίας,
συμμετοχής και αυτονομίας**

Το ΚΔΗΦ ANIMUS γιόρτασε την Παγκόσμια Ημέρα Εργοθεραπείας με μια ομαδική κατασκευή, μέσα από την οποία οι ωφελούμενοι εξάσκησαν τη λεπτή κινητικότητα, τον συντονισμό, τη συγκέντρωση και τις αισθήσεις τους

ΣΕΛ. 14-15

ΠΕΤΡΟΣ ΜΠΕΛΟΣ Η προσβασιμότητα δεν είναι πολυτέλεια, αλλά αυτονόητο δικαίωμα

Χρειάζονται ακόμη πολλά βήματα για την πραγματική αυτονομία των ανθρώπων με αναπηρία. «Ο Προσωπικός Βοηθός είναι ένας θεσμός που προσφέρει πάρα πολλά, καθώς δίνει τη δυνατότητα στα άτομα με αναπηρία να αποκτήσουν μεγαλύτερη ανεξαρτησία



Κ. ΓΟΥΡΓΟΥΛΙΑΝΗΣ «Η γρίπη θα είναι και φέτος ο πρωταγωνιστής του χειμώνα»

Από τις εποχικές ιώσεις και τη γρίπη μέχρι τις επιπτώσεις του καπνίσματος, ο καθηγητής εξηγεί τι πρέπει να γνωρίζουμε για την προστασία της υγείας στέλνει το μήνυμα ότι η πρόληψη ξεκινά από τις καθημερινές συνήθειες ΣΕΛ. 18

ΚΑΑ ANIMUS Η εργοθεραπεία περνά στην πράξη με μια πίτσα

Μια εμπειρία που συνέδεσε την εξάσκηση δεξιοτήτων με τη δημιουργικότητα, την αυτονομία και τη χαρά της συμμετοχής ΣΕΛ. 26



ΕΡΧΕΤΑΙ
HALLIWICK
FOUNDATION
COURSE
27-30
ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Την υγεία μας να 'χουμε...

Από τη Λόλα Γάτσιου

Η ασθένεια που μπορεί να υπάρχει χωρίς να το γνωρίζεις

Η Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη υπενθυμίζει μια σημαντική πραγματικότητα εκατομμύρια άνθρωποι σε ολόκληρο τον κόσμο ζουν με μια χρόνια νόσο, χωρίς απαραίτητα να γνωρίζουν ότι πάσχουν από αυτήν. Ο σακχαρώδης διαβήτης δεν εμφανίζεται πάντα με έντονα συμπτώματα, ούτε προειδοποιεί εγκαίρως για την παρουσία του. Ιδιαίτερα ο διαβήτης τύπου 2 μπορεί να εξελισσεται σιωπηλά για χρόνια, με αποτέλεσμα η διάγνωση να καθυστερεί και σε ορισμένες περιπτώσεις να γίνεται όταν έχουν ήδη εμφανιστεί επιπλοκές.

Αυτό ακριβώς είναι και το μεγαλύτερο πρόβλημα η απουσία εμφανών συμπτωμάτων δημιουργεί συχνά μια ψευδή αίσθηση ασφάλειας. Ένας άνθρωπος μπορεί να αισθάνεται καλά, να συνεχίζει κανονικά τις καθημερινές του δραστηριότητες και να μην υποψιάζεται ότι τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα του βρίσκονται πάνω από τα φυσιολογικά όρια. Ωστόσο, η αυξημένη γλυκόζη, όταν παραμένει χωρίς διάγνωση και αντιμετώπιση, μπορεί σταδιακά να προκαλέσει βλάβες σε ζωτικά όργανα και συστήματα του οργανισμού. Η Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη αποτελεί, επομένως, κάτι περισσότερο από μια ημερομηνία ενημέρωσης. Είναι μια ευκαιρία να αναδειχθεί η σημασία της έγκαιρης διάγνωσης και να υπενθυμιστεί ότι η πρόληψη δεν πρέπει να περιμένει την εμφάνιση των πρώτων



ενοχλήσεων. Το μήνυμα της διεθνούς εκστρατείας για το 2026-2027, «Early Action on Diabetes» – Έγκαιρη δράση απέναντι στον διαβήτη –, εστιάζει ακριβώς στην ανάγκη να αναγνωρίζεται έγκαιρα η νόσος, να περιορίζονται οι παράγοντες κινδύνου και να εξασφαλίζεται η κατάλληλη φροντίδα. Η έντονη δίψα, η συχνή ούρηση, η ανεξήγητη απώλεια βάρους, η επίμονη κόπωση και η θολή όραση είναι ορισμένα από τα συμπτώματα που μπορεί να συνδέονται με τον διαβήτη. Δεν εμφανίζονται, ωστό-

σο, σε όλους με τον ίδιο τρόπο, ενώ στον διαβήτη τύπου 2 μπορεί να είναι τόσο ήπια ώστε να περνούν απαρατήρητα. Γι' αυτό και η απουσία συμπτωμάτων δεν αποτελεί απόδειξη ότι όλα λειτουργούν σωστά. Η διάγνωση βασίζεται σε εργαστηριακές εξετάσεις, όπως η μέτρηση της γλυκόζης στο αίμα και η γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη (HbA1c), η οποία αποτυπώνει τη μέση εικόνα των επιπέδων σακχάρου κατά τους προηγούμενους μήνες. Ανάλογα με τα αποτελέσματα και το ιστορικό κάθε ανθρώπου,

ο γιατρός μπορεί να συστήσει περαιτέρω έλεγχο ή επανάληψη των εξετάσεων. Η τακτική παρακολούθηση έχει ιδιαίτερη σημασία για όσους παρουσιάζουν αυξημένους παράγοντες κινδύνου, όπως το υπερβάλλον σωματικό βάρος, η καθιστική ζωή, το οικογενειακό ιστορικό διαβήτη και η υπέρταση.

Οι συνέπειες της καθυστερημένης διάγνωσης δεν είναι αμελητέες. Ο διαβήτης μπορεί να επηρεάσει την καρδιά και τα αγγεία, τους νεφρούς, τα μάτια και το νευρικό σύστημα. Η καλή ρύθμιση της γλυκόζης, η παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης και των λιπιδίων, οι κατάλληλες θεραπευτικές παρεμβάσεις και οι τακτικοί έλεγχοι μπορούν να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο επιπλοκών. Η διάγνωση, επομένως, δεν αποτελεί το τέλος μιας φυσιολογικής καθημερινότητας, αλλά την αφετηρία για μια πιο συνειδητή και οργανωμένη φροντίδα της υγείας. Η πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 συνδέεται άμεσα με τις καθημερινές μας επιλογές. Η ισορροπημένη διατροφή, η τακτική σωματική δραστηριότητα, η διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους, ο επαρκής ύπνος και η αποφυγή του καπνίσματος αποτελούν σημαντικούς παράγοντες προστασίας. Δεν πρόκειται για προσωρινές αλλαγές που επιβάλλονται από τον φόβο μιας ασθένειας, αλλά για συνήθειες που μπορούν να βελτιώσουν συνολικά την υγεία και την ποιότητα ζωής.

ΑΛΗΘΕΙΕΣ

Ο ΧΕΙΜΩΝΑΣ ΔΕΝ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ Η πρόληψη δεν μπορεί να αναβάλλεται

Η εποχική γρίπη, οι αναπνευστικές λοιμώξεις και οι αυξημένες ανάγκες προστασίας των ευάλωτων ομάδων επαναφέρουν στο προσκήνιο το πιο σημαντικό μήνυμα της δημόσιας υγείας: η πρόληψη πρέπει να προηγείται της ασθένειας

Ο Νοέμβριος σηματοδοτεί την είσοδο σε μια περίοδο κατά την οποία η υγεία δοκιμάζεται με διαφορετικούς τρόπους. Η πτώση της θερμοκρασίας, η μεγαλύτερη παραμονή σε κλειστούς χώρους και η αυξημένη κυκλοφορία των αναπνευστικών ιών δημιουργούν ένα περιβάλλον που απαιτεί περισσότερη προσοχή, υπευθυνότητα και έγκαιρη προετοιμασία.

Η γρίπη, η COVID-19 και άλλες εποχικές λοιμώξεις επιστρέφουν κάθε χρόνο στην καθημερινότητά μας. Κι όμως, εξακολουθούμε πολλές φορές να αντιμετωπίζουμε την πρόληψη ως κάτι που μπορεί να περιμένει. Αναβάλλουμε έναν εμβολιασμό, αγνοούμε ένα σύμπτωμα, καθυστερούμε έναν προληπτικό έλεγχο, θεωρώντας ότι η υγεία μας θα παραμείνει δεδομένη. Η πραγματικότητα, όμως, είναι διαφορετική. Η προστασία της υγείας δεν αρχίζει όταν εμφανιστεί το πρόβλημα, αλλά πολύ νωρίτερα. Ο έγκαιρος εμβολιασμός, σύμφωνα με τις ιατρικές συστάσεις, η σωστή ενημέρωση, η τήρηση βασικών κανόνων υγιεινής και η επικοινωνία με τον γιατρό όταν χρειάζεται αποτε-



λούν ουσιαστικά εργαλεία προστασίας. Ιδιαίτερη σημασία έχει αυτή η συζήτηση για τους ηλικιωμένους, τα μικρά παιδιά, τους ανθρώπους με χρόνια νοσήματα και όσους ανήκουν σε ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες. Για αυτούς, μια λοίμωξη που σε κάποιον άλλον μπορεί να εξελιχθεί ήπια ενδέχεται να έχει σοβαρότερες συνέπειες. Η προστασία τους, επομένως,

δεν είναι αποκλειστικά ατομική υπόθεση. Είναι ευθύνη ολόκληρης της κοινωνίας. Την ίδια στιγμή, η πρόληψη δεν περιορίζεται στις εποχικές λοιμώξεις. Περιλαμβάνει τη φροντίδα της καρδιαγγειακής υγείας, την έγκαιρη διάγνωση του διαβήτη, τους απαραίτητους προληπτικούς ελέγχους, τη σωματική δραστηριότητα, την ισορροπημένη διατροφή και την

ψυχική ευεξία. Είναι μια καθημερινή στάση ζωής και όχι μια περιστασιακή αντίδραση στον φόβο της ασθένειας. Το ζητούμενο δεν είναι να ζούμε με αγωνία για όσα μπορεί να συμβούν, αλλά να αποκτήσουμε τη γνώση και τις συνήθειες που μας επιτρέπουν να προστατεύουμε τον εαυτό μας και τους ανθρώπους γύρω μας. Η σύγχρονη ιατρική διαθέτει περισσότερα μέσα από ποτέ. Η επιστημονική γνώση εξελίσσεται, οι διαγνωστικές δυνατότητες διευρύνονται και οι θεραπευτικές επιλογές βελτιώνονται. Όμως, καμία επιστημονική πρόοδος δεν μπορεί να αξιοποιηθεί πλήρως όταν απουσιάζουν η ενημέρωση, η έγκαιρη κινητοποίηση και η πρόσβαση στη φροντίδα. Ας αποτελέσει, λοιπόν, ο Νοέμβριος μια αφορμή για να αλλάξουμε προτεραιότητες. Να μην περιμένουμε να αρρωστήσουμε για να ενδιαφερθούμε για την υγεία μας. Να μην αντιμετωπίζουμε την πρόληψη ως υποχρέωση, αλλά ως επένδυση στη ζωή. **Γιατί η υγεία δεν είναι κάτι που πρέπει να θυμόμαστε μόνο όταν κινδυνεύει. Είναι κάτι που αξίζει να φροντίζουμε κάθε μέρα.**



ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Η πρόληψη δεν έχει φύλο, έχει αξία ζωής «Η πρόληψη δεν έχει φύλο και δεν γνωρίζει ημερομηνίες. Είναι καθημερινή επιλογή ζωής»

Πίσω από την αναβολή ενός ραντεβού με τον γιατρό, την αδιαφορία για ένα σύμπτωμα ή τον φόβο μιας διάγνωσης, συχνά κρύβονται στερεότυπα, άγνοια και μια λανθασμένη αντίληψη ότι η υγεία μπορεί να περιμένει. Όμως, η πρόληψη δεν είναι πολυτέλεια ούτε υπόθεση της τελευταίας στιγμής. Είναι στάση ζωής. Ο Νοέμβριος είναι ένας μήνας που μας υπενθυμίζει ότι η υγεία χρειάζεται διαρκή φροντίδα, ενημέρωση και κυρίως έγκαιρη κινητοποίηση. Δύο σημαντικές διεθνείς πρωτοβουλίες, το Movember, που είναι αφιερωμένο στην ανδρική υγεία, και η Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη στις 14 Νοεμβρίου, φέρνουν στο προσκήνιο ζητήματα που αφορούν εκατομμύρια ανθρώπους και αναδεικνύουν μια κοινή αλήθεια: πολλές σοβαρές επιπλοκές μπορούν να προληφθούν ή να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικότερα όταν η διάγνωση δεν καθυστερεί.

Το Movember, μέσα από το χαρακτηριστικό μουστάκι που έχει γίνει διεθνές σύμβολο της εκστρατείας, επιχειρεί να σπάσει τη σιωπή γύρω από την ανδρική υγεία. Καρκίνος του προστάτη, καρκίνος των όρχεων, ψυχική υγεία και αυτοκτονικότητα αποτελούν ζητήματα που εξακολουθούν να περιβάλλονται από αμνηχανία, προκαταλήψεις και κοινωνικά στερεότυπα. Για πολλούς άνδρες, η επίσκεψη στον γιατρό εξακολουθεί να θεωρείται ένδειξη αδυναμίας, ενώ η συζήτηση για ένα πρόβλημα υγείας συχνά αναβάλλεται μέχρι τη στιγμή που τα συμπτώματα δεν επιτρέπουν πλέον την αδιαφορία.

Αυτή η νοοτροπία, όμως, μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνη. Η φροντίδα της υγείας δεν μειώνει την ανδρική ταυτότητα, ούτε η αναζήτηση βοήθειας αποτελεί παραδοχή αδυναμίας. Αντίθετα, η υπευθυνότητα απέναντι στον εαυτό μας προϋποθέτει να αναγνωρίζουμε τις ανάγκες του οργανισμού μας, να συζητάμε ανοιχτά με τους ειδικούς και να πραγματοποιούμε τους απαραίτητους ελέγχους, ανάλογα με την



ηλικία, το ατομικό και οικογενειακό ιστορικό και τις ιατρικές συστάσεις.

Στην άλλη πλευρά του ίδιου προβληματισμού βρίσκεται ο σακχαρώδης διαβήτης. Η Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη, που τιμάται κάθε χρόνο στις 14 Νοεμβρίου, αποτελεί μια σημαντική ευκαιρία ενημέρωσης για μια χρόνια πάθηση που συχνά εξελίσσεται χωρίς εμφανή προειδοποιητικά σημάδια.

Πολλοί άνθρωποι μπορεί να ζουν για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να γνωρίζουν ότι έχουν αυξημένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, με αποτέλεσμα να χάνεται πολύτιμος χρόνος για την έγκαιρη διάγνωση και την κατάλληλη αντιμετώπιση. Η εξέταση της γλυκόζης και η μέτρηση της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης, όταν ενδείκνυνται, μπορούν να συμβάλουν

στον εντοπισμό της νόσου, ενώ η σωστή παρακολούθηση και η κατάλληλη θεραπευτική αντιμετώπιση περιορίζουν τον κίνδυνο σοβαρών επιπλοκών. Καρδιαγγειακά νοσήματα, προβλήματα στην όραση, βλάβες στους νεφρούς και στο νευρικό σύστημα υπενθυμίζουν ότι ο διαβήτης δεν αφορά μόνο τις τιμές μιας εξέτασης, αλλά συνολικά την ποιότητα και την ασφάλεια της ζωής.

Κοινός παρονομαστής των δύο αυτών θεματικών είναι η ανάγκη να εγκαταλείψουμε την κουλτούρα της αναβολής. Να πιάσουμε να θεωρούμε ότι ο γιατρός είναι απαραίτητος μόνο όταν πονάμε, ότι οι εξετάσεις αφορούν αποκλειστικά όσους έχουν ήδη κάποιο πρόβλημα ή ότι η ηλικία αποτελεί τον μοναδικό λόγο για να ενδιαφερόμαστε για την υγεία μας. Η πρόληψη αφορά όλους, ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας, με διαφορετικές ανάγκες και διαφορετικές συστάσεις για κάθε άνθρωπο.

Βεβαίως, η ευθύνη δεν μπορεί να μεταφέρεται αποκλειστικά στον πολίτη. Η ουσιαστική πρόληψη προϋποθέτει πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, αξιόπιστη ενημέρωση, οργανωμένα προγράμματα προσυμπτωματικού ελέγχου και ένα σύστημα που δεν περιμένει τον ασθενή να φτάσει στο νοσοκομείο, αλλά επενδύει στην έγκαιρη παρέμβαση. Προϋποθέτει, επίσης, επαγγελματίες υγείας που ενημερώνουν, καθοδηγούν και ενθαρρύνουν τους ανθρώπους να αναλάβουν ενεργό ρόλο στη φροντίδα τους.

Ίσως, τελικά, το σημαντικότερο μήνυμα του Νοεμβρίου να μην αφορά μόνο δύο ασθένειες ή δύο διεθνείς εκστρατείες ευαισθητοποίησης. Αφορά τη σχέση που έχουμε διαμορφώσει με την ίδια μας την υγεία. Μια σχέση που δεν πρέπει να βασίζεται στον φόβο, στην άρνηση ή στην αναβολή, αλλά στη γνώση, στην εμπιστοσύνη στην επιστήμη και στην υπεύθυνη στάση απέναντι στη ζωή. Δεν χρειάζεται να περιμένουμε μια Παγκόσμια Ημέρα για να θυμηθούμε ότι πρέπει να φροντίζουμε τον εαυτό μας. Ούτε να περιμένουμε ένα σύμπτωμα για να αναζητήσουμε απαντήσεις. Γιατί η πρόληψη δεν εγγυάται ότι δεν θα νοσήσουμε, μπορεί όμως να αλλάξει ουσιαστικά την πορεία μιας ασθένειας και τις προοπτικές αντιμετώπισής της.

Η υγεία δεν είναι δεδομένη. Είναι ευθύνη που αναλαμβάνουμε καθημερινά. Και η πιο σημαντική στιγμή για να ξεκινήσουμε να τη φροντίζουμε είναι πάντα τώρα.

|| WEEKLY HEALTH NEWS || WEEKLY HEALTH NEWS || WEEKLY HEALTH NEWS || WEEKLY HEALTH NEWS ||

Ο μικρότερος της παρέας, ο πρωταγωνιστής της ημέρας

Μια ξεχωριστή έκπληξη γενεθλίων για τον Κλεομένη, με πρωτοβουλία του προσωπικού και τη συμμετοχή των ωφελούμενων, σε μια γιορτή γεμάτη αγάπη και χαμόγελα

Μια ημέρα γεμάτη χαρά, συγκίνηση και όμορφες στιγμές έζησαν στο ΚΔΗΦ ANIMUS, με αφορμή τα γενέθλια του Κλεομένη, του μικρότερου ωφελούμενου της δομής. Το προσωπικό και οι υπόλοιποι ωφελούμενοι συνεργάστηκαν, κρατώντας την έκπληξη μυστική, για να του προσφέρουν μια ξεχωριστή γιορτή. Η τούρτα, τα δώρα, οι ευχές και, κυρίως, η ζεστή αγκαλιά όλων δημιούργησαν ένα γιορτινό σκηνικό, με τον μικρό Κλεομένη να

βρίσκεται στο επίκεντρο της προσοχής. Μια πρωτοβουλία που ανέδειξε τη σημασία της ανθρώπινης επαφής, της συμμετοχής και των δεσμών που αναπτύσσονται καθημερινά μέσα στη δομή. Γιατί στο ΚΔΗΦ ANIMUS, οι καθημερινές στιγμές αποκτούν ξεχωριστή αξία μέσα από τη συντροφικότητα και τη φροντίδα. Και αυτή τη φορά, ο μικρότερος της παρέας είχε τον μεγαλύτερο λόγο για να χαμογελάσει. Χρόνια πολλά, Κλεομένη!





HEALTH TALK

Η νοσηλευτική φροντίδα στην αποκατάσταση δεν περιορίζεται στην αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας, αλλά στοχεύει στην ενίσχυση της αυτονομίας και της λειτουργικότητας του ασθενούς, ώστε να μπορέσει να ανακτήσει όσο το δυνατόν μεγαλύτερο μέρος της ανεξαρτησίας του



“
«Η γνώση σώζει ζωές
όταν συνοδεύεται
από εκπαίδευση,
ετοιμότητα και άμεση
αντίδραση»

ΜΑΡΙΑ ΝΤΑΛΙΑΝΗ

«Η νοσηλευτική φροντίδα δεν αντιμετωπίζει απλώς την ασθένεια, αλλά στηρίζει τον άνθρωπο να ξανακερδίσει τη ζωή του»

Η Σύμβουλος Ανάπτυξης και Εκπαίδευσης της Νοσηλευτικής Υπηρεσίας των δομών υγείας ANIMUS μιλά για τον καθοριστικό ρόλο του νοσηλευτή στην αποκατάσταση, τη διεπιστημονική συνεργασία, την πρόληψη των επιπλοκών και τη σημασία της ανθρωπίνης σχέσης με τον ασθενή

Συνέντευξη
στη Λόλα
Γάτσιου

Η αποκατάσταση είναι μια σύνθετη και πολυδιάστατη διαδικασία, η οποία δεν περιορίζεται στην αντιμετώπιση των συνεπειών μιας ασθένειας ή ενός σοβαρού τραυματισμού. Είναι μια καθημερινή προσπάθεια επαναπροσδιορισμού της ζωής, ανάκτησης δεξιοτήτων, ενίσχυσης της αυτονομίας και επιστροφής, όσο αυτό είναι δυνατόν, σε μια καθημερινότητα με ποιότητα και αξιοπρέπεια. Στο επίκεντρο αυτής της προσπάθειας βρίσκεται ο άνθρωπος, με τις σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές του ανάγκες.

Σε αυτή τη διαδρομή, ο νοσηλευτής έχει έναν ρόλο πολύ ευρύτερο από την εκτέλεση συγκεκριμένων κλινικών πράξεων. Είναι ο επαγγελματίας υγείας που βρίσκεται καθημερινά δίπλα στον ασθενή, παρακολουθεί την πορεία του, αναγνωρίζει τις ανάγκες του, συμβάλλει στην πρόληψη επιπλοκών και τον ενθαρρύνει να συμμετέχει ενεργά στη φροντίδα του. Παράλληλα, αποτελεί έναν σημαντικό κρίκο στη διεπιστημονική ομάδα, μεταφέροντας πολύτιμες πληροφορίες για τη λειτουργικότητα και την καθη-

μερινή ανταπόκριση κάθε ασθενούς. Η σχέση εμπιστοσύνης, η ενσυναίσθηση, η επικοινωνία και ο σεβασμός της αξιοπρέπειας αποκτούν ιδιαίτερη σημασία, καθώς η αποκατάσταση δεν είναι μόνο μια θεραπευτική διαδικασία, αλλά και μια βαθιά ανθρώπινη εμπειρία. Η οικογένεια, από την πλευρά της, καλείται να συμμετέχει ενεργά, αφού η προσπάθεια δεν ολοκληρώνεται με την έξοδο από μια δομή αποκατάστασης, αλλά συνεχίζεται στο οικείο περιβάλλον του ασθενούς. Για όλα αυτά, αλλά και για τις δεξιότητες που χρειάζεται να διαθέτει ένας σύγχρονος νοσηλευτής, μιλά στη συνέντευξή μας η Μαρία Νταλιάνη, Σύμβουλος Ανάπτυξης και Εκπαίδευσης της Νοσηλευτικής Υπηρεσίας των δομών υγείας ANIMUS. Με επιστημονική προσέγγιση και πολυετή εμπειρία στον χώρο της νοσηλευτικής, περιγράφει τις απαιτήσεις ενός ιδιαίτερα σημαντικού λειτουργήματος, στο οποίο η γνώση οφείλει να συμβαδίζει με την ανθρωπιά.

Ποιος είναι, τελικά, ο ρόλος του νοσηλευτή στην πορεία ενός ανθρώπου που χρειάζεται να υποβληθεί σε πρόγραμμα αποκατάστασης; Πώς εντάσσεται η

νοσηλευτική φροντίδα στη συνολική προσπάθεια του ασθενούς;
Η αποκατάσταση διαφοροποιείται από ένα μοντέλο φροντίδας που επικεντρώνεται αποκλειστικά στην αντιμετώπιση της οξείας νόσου. Ένας ασθενής μπορεί να είναι πλέον κλινικά σταθερός, αλλά να εξακολουθεί να αντιμετωπίζει σημαντικές δυσκολίες στην κινητικότητα του, στην αυτοφροντίδα, στην επικοινωνία, στη γνωστική λειτουργία και, γενικότερα, στην καθημερινή του δραστηριότητα. Επομένως, ο στόχος δεν είναι μόνο η αντιμετώπιση της νόσου, αλλά η υποστήριξη του ανθρώπου, ώστε να επιτύχει το καλύτερο δυνατό επίπεδο λειτουργικότητας και συμμετοχής στην καθημερινή ζωή. Μέσα σε αυτό το περιβάλλον, ο νοσηλευτής έχει έναν πολυδιάστατο ρόλο. Χαρακτηριστικά, ανασκόπηση των Ehrlich και συνεργατών του, το 2022, η οποία εξέτασε 24 μελέτες σχετικά με τη θέση των νοσηλευτών στις ομάδες ενδονοσοκομειακής αποκατάστασης, ανέδειξε διαφορετικές διαστάσεις της νοσηλευτικής παρουσίας, μεταξύ των οποίων η κλινική και η προσωπική φροντίδα, καθώς και οι δραστηριότητες που συνδέονται άμεσα με τη διαδικασία της αποκατάστασης. Ποιες είναι οι βασικές αρμοδιότη-

τες και ευθύνες ενός νοσηλευτή στις δομές υγείας ANIMUS; Ποια είναι τα σημεία που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή;
Συχνά περιγράφουμε τον ρόλο του νοσηλευτή μέσα από τις πράξεις που εκτελεί: τη χορήγηση της θεραπείας, την παρακολούθηση του ασθενούς, την πρόληψη των επιπλοκών, την καθημερινή φροντίδα και την εκπαίδευσή του. Ωστόσο, ο επαγγελματικός ρόλος του νοσηλευτή δεν αποτελεί απλώς το άθροισμα των καθηκόντων του. Πίσω από κάθε κλινική πράξη υπάρχουν η επιστημονική γνώση, οι αξίες, η κρίση και η υπευθυνότητα. Υπάρχει, επίσης, ένας συγκεκριμένος τρόπος με τον οποίο ο νοσηλευτής αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως επαγγελματία. Αυτό μας οδηγεί στην έννοια της επαγγελματικής ταυτότητας, η οποία διαμορφώνεται από τις αξίες, τους κανόνες και τα χαρακτηριστικά της νοσηλευτικής επιστήμης και επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο ο επαγγελματίας σκέφτεται, ενεργεί και αισθάνεται κατά την άσκηση του λειτουργήματός του.
Στην αποκατάσταση, πόσο σημαντικό είναι ο νοσηλευτής να συμμετέχει ενεργά στην καθημερινή φροντίδα, βοηθώντας τον



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Η ουσιαστική αποκατάσταση προϋποθέτει διεπιστημονική συνεργασία και ανθρώπινη προσέγγιση. Η εμπιστοσύνη, η ψυχολογική υποστήριξη και η ενεργή συμμετοχή της οικογένειας αποτελούν βασικά στοιχεία μιας ολοκληρωμένης φροντίδας που αντιμετωπίζει τον ασθενή ως άνθρωπο και όχι μόνο ως περιστατικό.

HEALTH TALK



ασθενή να κατακτήσει σταδιακά μεγαλύτερη ανεξαρτησία;

Είναι ένας εξαιρετικά σημαντικός τομέας, αυτός της αυτοφροντίδας. Στο περιβάλλον της αποκατάστασης, η παροχή βοήθειας δεν σημαίνει απαραίτητα ότι ο νοσηλευτής πρέπει να κάνει τα πάντα αντί για τον ασθενή.

Αντίθετα, η καθημερινή φροντίδα μπορεί να αποτελέσει μια ευκαιρία, ώστε ο ασθενής να χρησιμοποιήσει και να αναπτύξει τις δικές του δυνατότητες. Ο νοσηλευτής δεν είναι μόνο εκείνος που παρέχει βοήθεια. Είναι και εκείνος που υποστηρίζει τον ασθενή, ώστε να συμμετέχει όσο το δυνατόν περισσότερο στη δική του φροντίδα.

Υπάρχει, λοιπόν, μια ουσιαστική διαφορά ανάμεσα στο να κάνω εγώ κάτι για τον ασθενή και στο να τον βοηθώ να το κάνει ο ίδιος, στον βαθμό που μπορεί. Αυτή η ενεργή συμμετοχή είναι σημαντική για την προσπάθεια ανάκτησης της αυτονομίας του.

Η αποκατάσταση προϋποθέτει τη συνεργασία πολλών ειδικοτήτων. Πώς λειτουργεί ο νοσηλευτής μέσα σε αυτή τη διεπιστημονική ομάδα;

Υπάρχει μια διεπιστημονική ομάδα στην οποία συμμετέχουν οι νοσηλευτές, οι γιατροί, οι φυσικοθεραπευτές, οι εργοθεραπευτές και άλλοι επαγγελματίες, με κοινό στόχο τη συνολική φροντίδα του ασθενούς.

Ο νοσηλευτής δεν έρχεται να αντικαταστήσει ούτε τον γιατρό ούτε τον φυσικοθεραπευτή ή τον εργοθεραπευτή. Έχει, όμως, τη δική του διακριτή επαγγελματική οπτική. Μέσα από την καθημερινή νοσηλευτική φροντίδα συλλέγει πληροφορίες για το πώς ανταποκρίνεται ο ασθενής στις απαιτήσεις της καθημερινότητας, τι μπορεί να πραγματοποιήσει στην πράξη και ποιες δυσκολίες εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η επικοινωνία αυτών των παρατηρήσεων προς τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας αποτελεί ουσιαστικό μέρος της διεπιστημονικής συνεργασίας. Άλλωστε, το μότο μου ήταν πάντοτε ότι «η δύναμη της ομάδας είναι στην ομάδα».

Οι ασθενείς που βρίσκονται σε διαδικασία αποκατάστασης μπορεί να έχουν αυξημένες ανάγκες και να αντιμετωπίζουν κινδύνους, όπως λοιμώξεις, κατακλίσεις ή πτώσεις. Ποιες πρακτικές εφαρμόζει ο νοσηλευτής για την πρόληψη αυτών των επιπλοκών;

Κεντρικό ρόλο έχει η κλινική εκτίμηση (Clinical Assessment), δηλαδή η συνεχής και συστηματική συλλογή και ανάλυση δεδομένων, ώστε να αναγνωρίζεται έγκαιρα οποιαδήποτε αλλαγή στην κατάσταση της υγείας του ασθενούς.

Εξίσου σημαντική είναι η τεκμηριωμένη πρακτική (Evidence-Based Practice), η εφαρμογή δηλαδή νοσηλευτικών παρεμβάσεων που υποστηρίζονται από τις σύγχρονες επιστημονικές έρευνες και τις κλινικές οδηγίες. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν τα πρωτόκολλα για την εφαρμογή της άσπησης τεχνικής και την πρόληψη των πτώσεων.

Τέλος, υπάρχει η προληπτική παρέμβαση, η οποία περιλαμβάνει στοχευμένες ενέργειες, όπως η συστηματική αλλαγή θέσης του ασθενούς, σύμφωνα με τις ανάγκες και την αξιολόγηση του κινδύνου, καθώς και η χρήση



κατάλληλων κλιμάκων εκτίμησης. Όλες αυτές οι ενέργειες εφαρμόζονται προληπτικά, με στόχο να περιοριστούν οι παράγοντες που θα μπορούσαν να προκαλέσουν επιπλοκές.

Ένας σοβαρός τραυματισμός ή μια ασθένεια μπορεί να αλλάξει απότομα τη ζωή ενός ανθρώπου, δημιουργώντας φόβο, ανασφάλεια και ψυχολογική επιβάρυνση. Πώς μπορεί να συμβάλει ο νοσηλευτής και σε αυτή την πλευρά της αποκατάστασης;

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι, σύμφωνα με τον ορισμό της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, η υγεία δεν αφορά μόνο τη σωματική, αλλά και την ψυχική διάσταση του ανθρώπου. Επομένως, στην αποκατάσταση δεν μπορούμε να παραβλέπουμε την ψυχολογική προσέγγιση του νοσηλευτή προς τον ασθενή. Η απώλεια της λειτουργικότητας και η αλλαγή της εικόνας του σώματος συνοδεύονται συχνά από αλλαγές στον τρόπο ζωής, στους οικογενειακούς και κοινωνικούς ρόλους, αλλά και στην αντίληψη που έχει το ίδιο το άτομο για τον εαυτό του. Ο νοσηλευτής, μέσα από την καθημερινή επαφή με τον ασθενή, μπορεί να ακούσει τις ανησυχίες του, να αναγνωρίσει τις δυσκολίες προσαρμογής και να προσφέρει υποστήριξη, πάντα στο πλαίσιο του επαγγελματικού του ρόλου. Και αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς ο νοσηλευτής βρίσκεται δίπλα στον ασθενή σε όλη τη διάρκεια του εικοσιτετράωρου.

Ποιος είναι ο ρόλος της οικογένειας σε αυτή τη διαδρομή; Υπάρχει προσπάθεια ενημέρωσης και εκπαίδευσης των συγγενών, ώστε να μπορούν να συνεχίσουν να υποστηρίζουν τον άνθρωπό τους και μετά την επιστροφή στο σπίτι;

Στις δομές ANIMUS υπάρχει ένα υποστηρικτικό σύστημα μέσα από το οποίο η οικογένεια γίνεται κοινωνός και αρωγός στην πορεία της αποκατάστασης. Μάλιστα, έχουμε προχωρήσει ένα βήμα παραπέρα, εντάσσοντας τόσο τους μόνιμους συνοδούς όσο και τα μέλη της οικο-

γένειας σε διαδικασίες επιμόρφωσης.

Θέλουμε να τους μεταφέρουμε γνώσεις και δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να υποστηρίξουν ουσιαστικά τον άνθρωπό τους. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η αποκατάσταση δεν σταματά τη στιγμή που ο ασθενής θα πάρει εξιτήριο από το κέντρο αποκατάστασης. Συνεχίζεται και στο σπίτι.

Οι άνθρωποι που βρίσκονται δίπλα του είναι εκείνοι που θα συνεχίσουν να συμβάλλουν στη σωματική, ψυχική και κοινωνική του ευεξία. Μέσα από το πρόγραμμα επιμόρφωσης που εφαρμόζουμε, επιδιώκουμε να ενισχύσουμε ακόμη περισσότερο τον ρόλο της οικογένειας σε αυτή την προσπάθεια.

Η ανταπόκριση που λαμβάνουμε από τους συνοδούς είναι εξαιρετικά θετική. Διαπιστώνουμε μεγάλο ενδιαφέρον, καθώς οι οικογένειες θέλουν να μάθουν πώς μπορούν να βοηθήσουν και να γίνουν ουσιαστικοί κρίκοι σε αυτή την αλυσίδα υποστήριξης.

Η σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα στον νοσηλευτή και τον ασθενή πόσο σημαντική είναι; Πώς χτίζεται, ιδιαίτερα όταν ο άνθρωπος βρίσκεται σε μια τόσο ευάλωτη περίοδο της ζωής του;

Η σχέση εμπιστοσύνης χτίζεται μέσα από την ειλικρίνεια και τη συνέπεια. Ο νοσηλευτής τηρεί τις υποσχέσεις του, ενημερώνει με σαφήνεια για τις διαδικασίες και δεν αποκρύπτει την αλήθεια. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργείται ένα αίσθημα ασφάλειας ανάμεσα στον επαγγελματία υγείας, τη διεπιστημονική ομάδα και τον ασθενή.

Ένα πολύ σημαντικό εργαλείο είναι η ενεργητική ακρόαση. Ο νοσηλευτής αφιερώνει χρόνο για να ακούσει τους φόβους και τις ανάγκες του ασθενούς, χωρίς να τον διακόπτει ή να τον κρίνει. Όλοι γνωρίζουμε ότι όταν κάποιος βρίσκεται στη θέση του ασθενούς, υπάρχει ανησυχία και φόβος, ακόμη και αν έχει προηγούμενη εμπειρία στον χώρο της υγείας.

Εξίσου σημαντική είναι η διαθεσιμότητα και η άμεση ανταπόκριση στα αιτήματα του

ασθενούς, καθώς αποδεικνύουν έμπρακτα ότι η φροντίδα του αποτελεί προτεραιότητα. Η ενσυναίσθηση επιτρέπει στον νοσηλευτή να κατανοήσει τον πόνο και την αγωνία από τη σκοπιά του ίδιου του ανθρώπου, μειώνοντας το αίσθημα μοναξιάς και απομόνωσης.

Η σωστή λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, η οπτική επαφή, ο καθυστερημένος τόνος της φωνής και η σαφής εξήγηση των διαδικασιών μειώνουν το άγχος και ενισχύουν τη συνεργασία. Παράλληλα, ο σεβασμός της αξιοπρέπειας, της ιδιωτικότητας και της αυτονομίας του ασθενούς είναι αδιαπραγμάτευτος, ιδιαίτερα σε στιγμές προσωπικής ευαλωτότητας.

Πέρα από την επιστημονική κατάρτιση, ποιες δεξιότητες θεωρείτε απαραίτητες για έναν νοσηλευτή που θέλει να ανταποκρίνεται με υπευθυνότητα στις απαιτήσεις του λειτουργήματός του;

Πολύ σημαντική είναι η συναισθηματική ανθεκτικότητα. Ο νοσηλευτής καλείται να διαχειριστεί το άγχος, τον θάνατο και τον ψυχικό πόνο, χωρίς να επηρεάζεται η ποιότητα της φροντίδας, αλλά και χωρίς να επιβαρύνεται υπέρμετρα η προσωπική του υγεία.

Χρειάζεται, επίσης, κριτική σκέψη και ικανότητα λήψης αποφάσεων, καθώς πολλές φορές πρέπει να αξιολογήσει δεδομένα μέσα σε ελάχιστο χρόνο και να προχωρήσει στις κατάλληλες ενέργειες.

Μια ακόμη απαραίτητη δεξιότητα είναι η διαχείριση συγκρούσεων. Αυτές μπορεί να προκύψουν ανάμεσα στον ασθενή και τον νοσηλευτή, ανάμεσα στον νοσηλευτή και τα μέλη της οικογένειας, μεταξύ επισκεπτών ή ακόμη και ανάμεσα σε μέλη της ίδιας της ιατρικής ομάδας. Ο επαγγελματίας πρέπει να μπορεί να τις διαχειρίζεται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Φυσικά, απαραίτητη είναι η ομαδική εργασία, αλλά και η ηγετική ικανότητα. Θα ήθελα να διαχωρίσω την ηγεσία από τη διοίκηση. Μιλάμε για την ικανότητα να εμπνέεις, να καθοδηγείς και να συμβάλλεις στη λειτουργία μιας ομάδας.

Τέλος, ιδιαίτερη σημασία έχει η πολιτισμική επάρκεια (Cultural Competence), δηλαδή ο σεβασμός και η προσαρμογή της φροντίδας ανάλογα με το θρησκευτικό, πολιτισμικό και κοινωνικό υπόβαθρο κάθε ανθρώπου. **Αν έπρεπε να μεταφέρετε ένα μήνυμα για τη συμβολή του νοσηλευτή στην ποιότητα ζωής και την αξιοπρέπεια του ασθενούς, ποιο θα ήταν αυτό;**

Αυτό που πραγματικά κάνει τη διαφορά για έναν ασθενή είναι η ανθρώπινη σύνδεση. Είναι η αίσθηση ότι αντιμετωπίζεται ως πρόσωπο και όχι ως ασθένεια ή ως ένας αριθμός κρεβατιού. Οι ιατρικές και θεραπευτικές πράξεις κάποια στιγμή ολοκληρώνονται. Αυτό, όμως, που μένει χαραγμένο στη μνήμη του ασθενούς είναι το βλέμμα που τον κοιτάζε με κατανόηση, το άγγιγμα στο χέρι τη στιγμή του φόβου και ο άνθρωπος που έσκυψε να τον ακούσει όταν ένιωθε αόρατος μέσα στο σύστημα υγείας.

Στο ταξίδι της υγείας και της ανάρρωσης, οι επιστημονικές γνώσεις σώζουν ζωές. Η νοσηλευτική φροντίδα, όμως, όταν συνοδεύεται από ενσυναίσθηση, δίνει νόημα και αξία στη ζωή που σώθηκε. Και αυτό είναι το μήνυμα που θα ήθελα να μεταφέρω.



HEALTH TALK

Η συνεχής επιμόρφωση του νοσηλευτικού προσωπικού στις δομές υγείας ANIMUS, η αξιολόγηση των δεξιοτήτων, η Βασική Υποστήριξη της Ζωής και η ανάγκη να αποκτήσει κάθε πολίτης γνώσεις πρώτων βοηθειών. «Σήμερα μπορεί να είναι κάποιος άλλος, αύριο μπορεί να είμαστε εμείς»



Η επιστημονική γνώση στον χώρο της υγείας δεν είναι στατική. Οι εξελίξεις στις υγειονομικές επιστήμες, η εισαγωγή νέων τεχνολογιών και οι αυξημένες απαιτήσεις της καθημερινής κλινικής πρακτικής καθιστούν τη συνεχή εκπαίδευση αναπόσπαστο κομμάτι της επαγγελματικής εξέλιξης των νοσηλευτών. Παράλληλα, υπάρχουν στιγμές κατά τις οποίες η γνώση και η ετοιμότητα δεν αφορούν μόνο την ποιότητα της φροντίδας, αλλά μπορούν να καθορίσουν την ίδια την έκβαση μιας ανθρώπινης ζωής

Πόσο σημαντικό είναι να εκπαιδεύεται συνεχώς ένας νοσηλευτής, ιδιαίτερα σε ένα περιβάλλον υγείας που εξελίσσεται διαρκώς;

Η συνεχής εκπαίδευση είναι ζωτικής σημασίας και αποτελεί θεμέλιο για τη λειτουργία κάθε σύγχρονης δομής υγείας. Στο διαρκώς μεταβαλλόμενο πεδίο της τεχνολογίας και των υγειονομικών επιστημών, η γνώση που αποκτάται κατά τη διάρκεια των βασικών σπουδών μπορεί σχετικά γρήγορα να μην επαρκεί για τις νέες απαιτήσεις. Η συνεχής εκπαίδευση εγγυάται σε μεγάλο βαθμό την ασφάλεια των ασθενών, συμβάλλει στη μείωση των ιατρικών και νοσηλευτικών λαθών, επιτρέπει την έγκαιρη αναγνώριση κινδύνων και διασφαλίζει την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών. Παράλληλα,

ενισχύει την εφαρμογή τεκμηριωμένων πρακτικών, βελτιώνει τις κλινικές εκβάσεις και βοηθά το προσωπικό να προσαρμόζεται στις τεχνολογικές εξελίξεις και στον χειρισμό προηγμένου εξοπλισμού. Είναι, επομένως, και μια διαδικασία επαγγελματικής ενδυνάμωσης του ίδιου του νοσηλευτή

Εσείς, ως Σύμβουλος Ανάπτυξης και Εκπαίδευσης της Νοσηλευτικής Υπηρεσίας, έχετε την ευθύνη του σχεδιασμού και της οργάνωσης των εκπαιδευτικών σεμιναρίων. Πώς εντοπίζετε τις ανάγκες κάθε δομής και πώς καθορίζετε τις προτεραιότητες;

Ο σχεδιασμός και η οργάνωση των εκπαιδευτικών δράσεων στις δομές ANIMUS βασίζονται σε μια κουλτούρα δια βίου μάθησης. Στόχος είναι η κατάρτιση να ευθυγραμμίζεται με υψηλά διεθνή πρότυπα, με τις σύγχρονες νοσηλευτικές πρακτικές και με τις πραγματικές ανάγκες του προσωπικού.

Για να εντοπίσουμε αυτές τις ανάγκες, αξιοποιούμε ερωτηματολόγια, προσωπικές συνεντεύξεις και ομάδες συζήτησης με τους προϊσταμένους των τμημάτων. Οι ίδιοι οι νοσηλευτές έχουν τη δυνατότητα να αναδείξουν τους τομείς στους οποίους αισθάνονται ότι χρειάζονται επιπλέον κατάρτιση ή εξειδίκευση

Οι εκπαιδευτικές ανάγκες είναι πάντοτε περισσότερες από τον διαθέσιμο

χρόνο. Γι' αυτό και η ιεράρχηση γίνεται με συγκεκριμένα κριτήρια. Πρώτη προτεραιότητα είναι η ασφάλεια των ασθενών και η διαχείριση των κινδύνων. Ακολουθούν η εισαγωγή νέων τεχνολογιών και καινοτομιών, η ομαλή ενσωμάτωση και η βασική κλινική εξοικείωση των νέων συναδέλφων, καθώς και η ενίσχυση της συνολικής ποιότητας της φροντίδας.

Ιδιαίτερη σημασία δίνουμε στο μοντέλο του total care, δηλαδή στην ολιστική προσέγγιση του ασθενούς, ώστε ο νοσηλευτής να λαμβάνει υπόψη όχι μόνο τη σωματική, αλλά και την ψυχολογική και κοινωνική του κατάσταση. Η εκπαίδευση δεν περιορίζεται στη θεωρία. Περιλαμβάνει βιωματικά εργαστήρια προσομοίωσης και πρακτική εξάσκηση, ενώ αξιοποιούνται και σύντομες εκπαιδευτικές συνεδρίες, διάρκειας περίπου 15-20 λεπτών, κατά την αλλαγή της βάρδιας, ώστε να ανταποκρίνονται και στις απαιτήσεις της καθημερινής εργασίας.

Οι δομές υγείας εξυπηρετούν διαφορετικές ανάγκες και διαφορετικούς πληθυσμούς ασθενών. Πώς προσαρμόζετε την εκπαίδευση στις ιδιαιτερότητες κάθε δομής, διατηρώντας κοινές αρχές ποιότητας και ασφάλειας;

Οι ανάγκες διαφοροποιούνται ανά μονάδα. Στο Κέντρο Αποκατάστασης ANIMUS, όπου πραγματοποιείται νευρολογική και ορθοπαιδική αποκατά-

σταση, η εκπαίδευση εστιάζεται, μεταξύ άλλων, στον χειρισμό του προηγμένου ρομποτικού εξοπλισμού και στη νευροαποκατάσταση.

Στις μονάδες όπου απαιτείται εντατική παρακολούθηση, η εκπαίδευση προσαρμόζεται στις αντίστοιχες κλινικές ανάγκες. Αντίστοιχα, στα ΚΔΗΦ και στις Στέγες Υποστηριζόμενης Διαβίωσης ANIMUS δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ποιότητα ζωής, στην κοινωνική επανένταξη και στη διαχείριση των αναγκών ατόμων με πολλαπλές αναπηρίες.

Κάθε δομή έχει τις δικές της απαιτήσεις, αλλά όλες οι εκπαιδευτικές δράσεις έχουν κοινό προσανατολισμό: την ασφάλεια, την ποιότητα της φροντίδας και την επαγγελματική επάρκεια.

Πώς αξιολογείτε στην πράξη εάν οι νοσηλευτές έχουν αποκτήσει τις απαραίτητες δεξιότητες και εάν χρειάζονται περαιτέρω εκπαίδευση;

Η θεωρία χωρίς πράξη δεν αρκεί. Υπάρχουν συγκεκριμένες τεχνικές αξιολόγησης που μας επιτρέπουν να διαπιστώσουμε εάν οι γνώσεις έχουν μετατραπεί σε πραγματικές δεξιότητες.

Μία από αυτές είναι το Direct Observation of Procedural Skills, δηλαδή η άμεση παρατήρηση των δεξιοτήτων σε πραγματικό χρόνο. Ο εκπαιδευτής ή ο προϊστάμενος της κλινικής παρακολουθεί διακριτικά τον νοσηλευτή την ώρα που παρέχει φροντίδα στον ασθενή.



Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Η εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες και στην καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡ-ΠΑ) μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική για τη διάσωση μιας ανθρώπινης ζωής. Η γνώση, η εξοικείωση με τον απινιδωτή και η άμεση αντίδραση ενός πολίτη μπορούν να κάνουν τη διαφορά στα κρίσιμα πρώτα λεπτά, πριν φτάσει η εξειδικευμένη βοήθεια

HEALTH TALK



Παράλληλα, αξιολογούμε τα κλινικά αποτελέσματα της βάρδιας και τους ποιοτικούς δείκτες. Για παράδειγμα, η απουσία λοιμώξεων που σχετίζονται με τη χρήση ουροκαθετήρων μπορεί να αποτελεί ένδειξη ότι η νοσηλευτική ομάδα εφαρμόζει σωστά τις προβλεπόμενες πρακτικές. Επιπλέον, αξιοποιούμε την αξιολόγηση 360 μοιρών, μέσα από την οποία συγκεντρώνουμε ανατροφοδότηση από διαφορετικές πηγές: την αυτοαξιολόγηση του ίδιου του νοσηλευτή, τους συναδέλφους του, την ιατρική ομάδα, αλλά και τους ίδιους τους ασθενείς. Με αυτόν τον τρόπο αποκτούμε μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για την απόδοση και τις εκπαιδευτικές ανάγκες κάθε επαγγελματία.

Ας περάσουμε στη Βασική Υποστήριξη της Ζωής. Τι ακριβώς είναι το BLS και ποιες γνώσεις και δεξιότητες αποκτά κάποιος μέσα από αυτή την εκπαίδευση;

Το Basic Life Support, δηλαδή η Βασική Υποστήριξη της Ζωής, είναι ένα ολοκληρωμένο και διεθνώς αναγνωρισμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης πρώτων βοηθειών. Περιλαμβάνει τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες που χρειάζεται να διαθέτει ένας άνθρωπος, ώστε να μπορέσει να υποστηρίξει τη ζωή ενός θύματος που βρίσκεται σε κρίσιμη κατάσταση, όπως συμβαίνει σε μια καρδιακή ανακοπή, μέχρι να φτάσει η εξειδικευμένη ιατρική βοήθεια.

Είναι μια εκπαίδευση που μπορεί να παρακολουθήσει και ένας απλός πολίτης, προκειμένου να γνωρίζει πώς να αντιδράσει όταν δει ένα περιστατικό να συμβαίνει μπροστά του, στον δρόμο ή σε οποιονδήποτε άλλο δημόσιο ή ιδιωτικό χώρο.

Η καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση, γνωστή ως ΚΑΡΠΑ, και η χρήση του αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή είναι καθοριστικής σημασίας για την επιβίωση. Στην περίπτωση της καρδιακής ανακοπής, η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να διπλασιάσει ή ακόμη και να τριπλασιάσει τις πιθανότητες επιβίωσης. Όταν η καρδιά σταματήσει να χτυπά, διακόπτεται η ροή του αίματος προς τα ζωτικά όργανα. Ο εγκέφαλος, που είναι ιδιαίτερα ευαίσθητος στην έλλειψη οξυγόνου, μπορεί να υποστεί μη αναστρέψιμες βλάβες μέσα σε μόλις τέσσερα έως έξι λεπτά. Η ΚΑΡΠΑ λειτουργεί σαν μια τεχνητή αντλία, διατηρώντας χειροκίνητα την κυκλοφορία του οξυγονωμένου αίματος, ενώ ο απινιδωτής μπορεί να χορηγήσει ένα ελεγχόμενο ηλεκτρικό σοκ, όταν αυτό ενδείκνυται, για την αποκατάσταση του φυσιολογικού καρδιακού ρυθμού. Επομένως, δεν αρκεί να γνωρίζει κάποιος τι πρέπει να κάνει. Πρέπει να μπορεί να το κάνει σωστά και γρήγορα. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο χρόνος μετρά αντίστροφα.

Πώς ξεκίνησε η δική σας ενασχόληση με την εκπαίδευση στη Βασική Υποστήριξη της Ζωής;

Η ενασχόλησή μου ξεκίνησε αρκετά χρόνια πριν, όταν ήμουν ακόμη φοιτήτρια στη Σχολή Αξιωματικών Νοσηλευτικής, από την οποία αποφοίτησα ως αριστούχος. Μία από τις βασικές δεξιότητες που διδασκόμασταν ήταν ακριβώς η αντιμετώπιση της καρδιακής ανακοπής.

Αργότερα, ως νοσηλεύτρια σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας και ως ΤΕΠ, η συγκεκριμένη δεξιότητα εξελισσόταν και βελτιωνόταν συνεχώς μέσα από την καθημερινή επαγγελματική εμπειρία. Όταν στη συνέχεια ήρθα σε επαφή με εκπαιδευτικές ομάδες που πιστοποιούσαν αυτή τη διαδικασία, αποφάσισα ότι ήθελα και εγώ να γίνω μέλος τους, να πιστοποιηθώ και να συμβάλω

λω ενεργά στη διάδοση της συγκεκριμένης γνώσης. Αρχικά πιστοποιήθηκα από το ERC ως ανανήπτρια και στη συνέχεια ως εκπαιδύτρια. Δεν περιορίστηκα, όμως, στην εκπαίδευση ενηλίκων. Πιστοποιήθηκα και στην παιδιατρική καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση, για παιδιά και βρέφη. Από το 2014 συμμετέχω σε εκπαιδευτική ομάδα, με επικεφαλής τον καρδιολόγο και αρχίατρο κ. Παρήση. Είμαι ιδιαίτερα περήφανη για αυτή τη συνεργασία, καθώς η ομάδα δεν περιορίζεται στην εκπαίδευση. Έχει πραγματοποιήσει μελέτες και έρευνες, έχει συγκεντρώσει στατιστι-



κά στοιχεία και έχει αναπτύξει δράσεις με στόχο να γίνει ευρύτερα γνωστή η σημασία της έγκαιρης αντιμετώπισης της καρδιακής ανακοπής.

Αναφερθήκατε σε εκπαιδευτικές δράσεις στα σχολεία. Πόσο σημαντικό θεωρείτε να ενταχθεί η εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες στην καθημερινότητα των μαθητών; Η ομάδα μας έχει πραγματοποιήσει δράσεις σε σχολεία, με την έγκριση του Υπουργείου Παιδείας, μέσα από το πρόγραμμα Save Lives. Έχουμε επίσης συμμετάσχει σε ευρωπαϊκές δράσεις και διακρίσεις, ενώ έχουμε καταθέσει προτάσεις προς το Υπουργείο Παιδείας, αξιοποιώντας τα στοιχεία που συγκεντρώσαμε από τις εκπαιδευτικές μας.

Η βασική μας επιδίωξη είναι να γίνει υποχρεωτική η εκπαίδευση στην καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση στα σχολεία. Είναι κάτι που εφαρμόζεται σε χώρες της Σκανδιναβίας, στην Κύπρο και στις Ηνωμένες Πολιτείες, ενώ στην Ελλάδα δεν έχει ακόμη καθιερωθεί ως υποχρεωτικό μάθημα. Έχουμε προτείνει, μάλιστα, η πιστοποίηση στις πρώτες βοήθειες να αποτελεί προϋπόθεση πριν από την αποφοίτηση των μαθητών από το Λύκειο, αλλά και πριν από την αποφοίτηση φοιτητών από πανεπιστημιακά τμήματα, ιδιαίτερα εκείνων που προετοιμάζονται να εργαστούν στην εκπαίδευση ή στις επιστήμες υγείας.

Υπάρχουν, βέβαια, θετικά βήματα. Έχουμε δει την τοποθέτηση απινιδωτών σε σχολεία και εκπαιδευτικούς χώρους, ενώ και η τοπική κοινωνία της Λάρισας έχει ανταποκριθεί θετικά, με την εγκατάσταση απινιδωτών σε διάφορα σημεία και την εκπαίδευση ανθρώπων που θα κληθούν να τους χρησιμοποιήσουν.

Από ποια ηλικία μπορεί ένα παιδί να

εκπαιδευτεί στην καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση;

Από την ηλικία των 12 ετών, δηλαδή ήδη από τις τελευταίες τάξεις του Δημοτικού, μπορεί να ξεκινήσει η εκπαίδευση μέσα από το πρόγραμμα Kids Save Lives. Έχουμε διαπιστώσει ότι τα παιδιά αφομοιώνουν πολύ γρήγορα τις γνώσεις και τις πρακτικές δεξιότητες. Όπως λένε συχνά οι εκπαιδευτικοί, είναι πραγματικά «σφουγγάρια».

Εκείνο που με συγκινεί ιδιαίτερα είναι ότι τα παιδιά δεν σκέφτονται την προσφορά με όρους ανταλλάγματος. Όταν αντιληφθούν ότι κάποιος

χρειάζεται βοήθεια, θέλουν να συμμετάσχουν και να προσφέρουν. Θα ήθελα να αναφέρω ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα από τον Αλμυρό. Εκεί, στο πλαίσιο μιας εκπαιδευτικής προσπάθειας, τα παιδιά συμμετείχαν σε δράσεις εκμάθησης πρώτων βοηθειών και πιστοποίησης. Την πρώτη χρονιά, κατά την περίοδο των Χριστουγέννων, αντί να χρησιμοποιήσουν το χαρτζιλίκι τους για να αγοράσουν δώρα, βγήκαν στην τοπική αγορά και συγκεντρώσαν χρήματα από επαγγελματίες, με σκοπό να αγοράσουν οι πρώτοι απινιδωτές. Ήταν μια συγκλονιστική πρωτοβουλία που συγκίνησε όλους μας. Και το σημαντικό είναι ότι η προσπάθεια δεν περιορίστηκε στο σχολείο. Ο Αλμυρός απέκτησε πολλούς αυτόματους εξωτερικούς απινιδωτές, δημιουργώντας ένα ευρύτερο δίκτυο που μπορεί να αποδειχθεί πολύτιμο για την τοπική κοινωνία.

Πώς μπορεί ένας πολίτης να εντοπίσει έναν αυτόματο εξωτερικό απινιδωτή όταν βρίσκεται μπροστά σε ένα επείγον περιστατικό;

Ο αυτόματος εξωτερικός απινιδωτής έχει μια χαρακτηριστική σήμανση: μια πράσινη καρδιά με λευκό σταυρό και κεραυνό. Επιπλέον, κάθε απινιδωτής που τοποθετείται πρέπει να καταγράφεται στο αρμόδιο εθνικό σύστημα, ώστε να είναι δυνατός ο εντοπισμός του μέσω χάρτη.

Ένας πολίτης που βρίσκεται μπροστά σε ένα περιστατικό μπορεί να καλέσει το 166 ή το 112, να ενημερώσει ότι γνωρίζει ΚΑΡΠΑ και να ζητήσει πληροφορίες για το πού βρίσκεται ο πλησιέστερος απινιδωτής. Οι αρμόδιες υπηρεσίες μπορούν να τον καθοδηγήσουν σχετικά. Αυτές οι πληροφορίες αποτελούν μέρος της εκπαίδευσης, γιατί σε μια τόσο κρίσιμη στιγμή είναι σημαντικό ο άνθρωπος που προσφέρει βοήθεια να διατηρήσει την ψυχραιμία του και να γνωρίζει ποια βήματα πρέπει να ακολουθήσει.

Ποιες εκπαιδευτικές δράσεις έχουν υλοποιηθεί μέχρι σήμερα στις δομές υγείας ANIMUS;

Από την πρώτη στιγμή ξεκινήσαμε την πιστοποίηση του προσωπικού σε όλες τις δομές ANIMUS. Η εκπαίδευση περιέλαβε το ΚΔΗΦ, τις Στέγες Υποστηριζόμενης Διαβίωσης, τον Ξενώνα και το Κέντρο Αποκατάστασης. Δεν έχει μείνει δομή στην οποία να μην έχει πραγματοποιηθεί πιστοποιημένο σεμινάριο BLS.

Δεν σταματήσαμε, όμως, στο προσωπικό. Προχωρήσαμε και στην εκπαίδευση των ωφελουμένων του ΚΔΗΦ, γιατί θέλουμε να μπορούν και οι ίδιοι να συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνία και να γνωρίζουν βασικές αρχές αντιμετώπισης ενός επείγοντος περιστατικού. Παράλληλα, εκπαιδεύουμε και τους μόνιμους συνοδούς, ώστε να γνωρίζουν πώς μπορούν να αντιδράσουν τόσο στο σπίτι όσο και στην τοπική κοινωνία. Η εκπαίδευση αυτή συνεχίζεται και θα συνεχιστεί. Στόχος μας είναι όλο το προσωπικό των δομών ANIMUS να αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες. Επιπλέον, προχωράμε και σε πιο εξειδικευμένη εκπαίδευση, όπως το ILS, δηλαδή την Ενδιάμεση Υποστήριξη της Ζωής, που αφορά πιο προχωρημένες δεξιότητες στην αντιμετώπιση της καρδιακής ανακοπής. Έχουν προγραμματιστεί αντίστοιχα σεμινάρια για το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό.

Ένας επαγγελματίας μπορεί να έχει παρακολουθήσει ένα πιστοποιημένο σεμινάριο, αλλά να περάσει μεγάλο χρονικό διάστημα μέχρι να χρειαστεί να εφαρμόσει στην πράξη όσα έμαθε. Πόσο σημαντική είναι η επαναληπτική εκπαίδευση;

Τα πιστοποιημένα σεμινάρια που πραγματοποιούνται σύμφωνα με τα πρότυπα του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης (ERC) έχουν διάρκεια ισχύος έως τρία χρόνια. Αυτό σημαίνει ότι οι πιστοποιημένοι ανανήπτες χρειάζεται να επαναλαμβάνουν τη διαδικασία πιστοποίησης.

Ωστόσο, πέρα από την τυπική επαναπιστοποίηση, είναι απαραίτητη η συστηματική πρακτική εξάσκηση, ιδιαίτερα για τους επαγγελματίες υγείας. Υπάρχει αυτό που ονομάζουμε μυϊκή μνήμη. Σε συνθήκες έντονου στρες, όπως είναι η αντιμετώπιση μιας καρδιακής ανακοπής, οι αποφάσεις πρέπει να λαμβάνονται άμεσα.

Η συνεχής εξάσκηση βοηθά τον επαγγελματία να ενεργεί σωστά, με αυτοματοποιημένο τρόπο και χωρίς καθυστερήσεις. Έρευνες έχουν δείξει ότι η ποιότητα των θωρακικών συμπίεσεων και η σωστή τεχνική αερισμού μπορεί να αρχίσουν να υποχωρούν σημαντικά μόλις τρεις έως έξι μήνες μετά την εκπαίδευση, ακόμη και σε ανθρώπους που εργάζονται σε νοσοκομεία. Για να είναι αποτελεσματική η ΚΑΡΠΑ, οι συμπίεσεις πρέπει να έχουν το κατάλληλο βάθος και τον σωστό ρυθμό. Αυτή η ακρίβεια απαιτεί συντονισμό, πρακτική εξάσκηση και επανέλεγχο. Επιπλέον, η αναζωογόνηση σε ένα νοσοκομείο ή σε ένα ασθενοφόρο είναι ομαδική προσπάθεια.

Μέσα από την εκπαίδευση BLS και ILS διασφαλίζεται ότι τα μέλη της ομάδας γνωρίζουν τους ρόλους τους, επικοινωνούν σωστά και περιορίζουν τις άσκοπες διακοπές. Δεν πρέπει, επίσης, να ξεχνάμε ότι οι διεθνείς οργανισμοί ανανεώνουν ανά τακτά χρονικά διαστήματα τις ιατρικές οδηγίες. Επομένως, και εμείς οι εκπαιδευτές οφείλουμε να παρακολουθούμε τις εξελίξεις και να μεταφέρουμε στο προσωπικό τις νεότερες κατευθύνσεις και τις βέλτιστες πρακτικές.

Η έγκαιρη διάγνωση σώζει πολύτιμο χρόνο και βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ασθενών. Η αξιοποίηση της Γενετικής και της Γονιδιωματικής Ιατρικής, η σωστή κλινική υποψία και η έγκαιρη παραπομπή σε εξειδικευμένα Κέντρα Εμπειρογνωμοσύνης μπορούν να περιορίσουν τη μακρά «Διαγνωστική Οδύσσεια»



3ο ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΣΠΑΝΙΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

Η Λάρισα στο επίκεντρο της επιστημονικής γνώσης και της διεκδίκησης για ισότιμη φροντίδα

Από τη διαγνωστική Οδύσσεια στην ολιστική φροντίδα – Το δικαίωμα κάθε ασθενούς στην επιστημονική γνώση και στις εξειδικευμένες υπηρεσίες υγείας, χωρίς γεωγραφικούς αποκλεισμούς

Επιστήμονες, εκπρόσωποι της Πολιτείας, επαγγελματίες υγείας και οργανώσεις ασθενών συναντήθηκαν στη Θεσσαλία, αναδεικνύοντας τις προκλήσεις της έγκαιρης διάγνωσης, της εξειδικευμένης περίθαλψης και της ουσιαστικής υποστήριξης των ανθρώπων που ζουν με σπάνια νοσήματα

Ρεπορταζ
Λόλα
Γάτσιου



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Με σημαντικές επιστημονικές παρεμβάσεις, ουσιαστική ανταλλαγή γνώσης και έναν πολυεπίπεδο διάλογο για τις ανάγκες των ανθρώπων που ζουν με Σπάνιες Παθήσεις, πραγματοποιήθηκε στη Λάρισα το 3ο Περιφερειακό Συνέδριο Σπανίων Παθήσεων. Η διοργάνωση, που υλοποιήθηκε από την Ένωση Σπανίων Ασθενών Ελλάδος (Ε.Σ.Α.Ε.), σε συνδιοργάνωση με την Περιφέρεια Θεσσαλίας, αποτέλεσε μια σημαντική συνάντηση της επιστημονικής και ακαδημαϊκής κοινότητας, των θεσμικών φορέων, των επαγγελματιών υγείας, των οργανώσεων ασθενών και ανθρώπων που γνωρίζουν από πρώτο χέρι τις δυσκολίες της καθημερινότητας με ένα σπάνιο νόσημα.

Μετά την Αλεξανδρούπολη και το Ηράκλειο, η Λάρισα αποτέλεσε τον τρίτο σταθμό της περιφερειακής πρωτοβουλίας της Ε.Σ.Α.Ε., η οποία επιδιώκει να μεταφέρει την επιστημονική ενημέρωση και την εξειδικευμένη πληροφόρηση πιο κοντά στους ασθενείς και τις οικογένειές

τους. Η επιλογή της περιφέρειας έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς η πρόσβαση σε εξειδικευμένες υπηρεσίες υγείας δεν είναι πάντοτε αυτονόητη για τους ανθρώπους που κατοικούν μακριά από μεγάλα νοσοκομειακά και επιστημονικά κέντρα.

Το Συνέδριο ανέδειξε ότι οι Σπάνιες Παθήσεις δεν αποτελούν μόνο ένα σύνθετο ιατρικό ζήτημα. Συνδέονται με την οργάνωση του συστήματος υγείας, τη διαθεσιμότητα εξειδικευμένων δομών, την ενημέρωση των επαγγελματιών, την υποστήριξη των οικογενειών και, τελικά, με την ισότιμη πρόσβαση κάθε ασθενούς στη φροντίδα που χρειάζεται. Στο επίκεντρο των εργασιών βρέθηκαν η πρόληψη, η έγκαιρη διάγνωση, η Γενετική και η Γονιδιωματική Ιατρική, οι ιδιαίτερες ανάγκες παιδιών και ενηλίκων, η ολιστική παρακολούθηση, αλλά και οι δυνατότητες που δημιουργούν τα ψηφιακά εργαλεία και η ευρωπαϊκή ερευνητική συνεργασία.

Η δυνατότητα διαδικτυακής παρακολούθησης διέυρνε, παράλληλα, την πρόσβαση στις εργασίες του Συνεδρίου, δίνοντας την ευκαιρία σε ενδιαφερομένους

από διαφορετικές περιοχές της χώρας να παρακολουθήσουν τις επιστημονικές παρουσιάσεις και τις θεματικές συζητήσεις.

Η θεσμική συνεργασία ως προϋπόθεση για την καλύτερη φροντίδα

Την έναρξη των εργασιών πραγματοποίησε ο Πρόεδρος της Ε.Σ.Α.Ε., Βασίλειος Καρατζάς, ο οποίος καλωσόρισε τους συμμετέχοντες και ευχαρίστησε τους ομιλητές, τους θεσμικούς φορείς και τους χορηγούς για τη συμβολή τους στη διοργάνωση.

Ακολούθησαν χαιρετισμοί από τη Γενική Γραμματέα Υπηρεσιών Υγείας του Υπουργείου Υγείας, Λίλιαν Βιλδιρίδη, μέσω βιντεοσκοπημένου μηνύματος, τον Περιφερειάρχη Θεσσαλίας Δημήτριο Κουρέτα, τη Θεματική Αντιπεριφερειάρχη Υγείας, Πρόνοιας και Εθελοντισμού Ανδριάννα Κομήτσα, τον Υποδιοικητή της 5ης Υγειονομικής Περιφέρειας Θεσσαλίας και Στερεάς Ελλάδας Άγγελο Χρονά και τη Διευθύντρια Έρευνας και Εκπαίδευσης του Οργανισμού Διασφάλισης της Ποιότητας στην Υγεία, Κατερίνα Μαχαίρα.

Χαιρετισμούς απύθηναν επίσης ο Αντιδήμαρχος Διοίκησης του Δήμου Λαρισαίων Αριστείδης Καρσαφλέκης, ο Πρόεδρος του Φαρμακευτικού Συλλόγου Λάρισας Αθανάσιος Κουτσούκης και η Α΄ Αντιπρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Ελευθεροεπαγγελματιών Παιδιάτρων και Γ΄ Αντιπρόεδρος του Ιατρικού Συλλόγου Λάρισας Γεωργία Νταμάγκα.

Η παρουσία των εκπροσώπων της Πολιτείας και των τοπικών φορέων ανέδειξε τη σημασία της συνεργασίας μεταξύ των θεσμών και της επιστημονικής κοινότητας. Για τους ανθρώπους που ζουν με σπάνια νοσήματα, η ύπαρξη επιστημονικής γνώσης δεν αρκεί από μόνη της. Χρειάζεται να μετατρέπεται σε προσβάσιμες υπηρεσίες, οργανωμένες διαδρομές φροντίδας και συγκεκριμένες δυνατότητες υποστήριξης

Ψηφιακά εργαλεία και ευρωπαϊκή έρευνα στην υπηρεσία των ασθενών
Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσίασε η ενότητα που αφορούσε τις ψηφιακές δυνατότητες, την αξιοποίηση των δεδομένων και τη συμμετοχή της Ελλάδας

Η ολιστική και συντονισμένη φροντίδα είναι απαραίτητη για παιδιά και ενήλικες με Σπάνιες Παθήσεις. Η διεπιστημονική συνεργασία, η διασύνδεση των υπηρεσιών υγείας και η ουσιαστική υποστήριξη των οικογενειών αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των αναγκών του



στις ευρωπαϊκές πρωτοβουλίες για τις Σπάνιες Παθήσεις

Η Ελβίνα Σακελλαρίου, Operations Officer και Data Manager του Duchenne Data Foundation και Data Manager της Ε.Σ.Α.Ε., παρουσίασε τις ψηφιακές δράσεις και τις ευρωπαϊκές συνεργασίες της Ένωσης. Ξεχωριστή θέση είχε ο Ελληνικός Χάρτης Σπανίων Παθήσεων, μια δυναμική ψηφιακή πλατφόρμα που συγκεντρώνει και διασυνδέει πληροφορίες για νοσήματα, Κέντρα Εμπειρογνομosύνης, Ειδικές Μονάδες και Ιατρεία, Οργανώσεις Ασθενών, επιστημονική βιβλιογραφία και κλινικές μελέτες.

Σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν, ο Χάρτης περιλαμβάνει ήδη 701 Σπάνιες Παθήσεις που εντοπίζονται στη χώρα μας, περισσότερα από 50 Κέντρα Εμπειρογνομosύνης, 261 Ειδικές Μονάδες και Ιατρεία και 56 Οργανώσεις Ασθενών. Πρόκειται για ένα εργαλείο που μπορεί να διευκολύνει την αναζήτηση αξιόπιστης πληροφορίας και να βοηθήσει τους ασθενείς και τις οικογένειές τους να προσανατολιστούν στις διαθέσιμες υπηρεσίες.

Παρουσιάστηκαν ακόμη ο Οδηγός Δικαιωμάτων και Κοινωνικών Παροχών, ο Οδηγός Πρόσβασης σε Θεραπείες και Ορφανά Φάρμακα για Σπάνια Νοσήματα, καθώς και οι εφαρμογές Τεχνητής Νοημοσύνης AI PubMed Navigator for Rare Diseases και AI Virtual Assistant for Rare Diseases. Στόχος των συγκεκριμένων εργαλείων

είναι να διευκολύνουν την πρόσβαση στην επιστημονική γνώση και στην αξιόπιστη πληροφορόρηση.

Η ελληνική παρουσία στον ευρωπαϊκό χώρο ενισχύεται και μέσα από τη συμμετοχή της Ε.Σ.Α.Ε. σε πρωτοβουλίες και ερευνητικά προγράμματα, όπως τα ERDERA, JARDIN και MyHealth@MyHands. Οι συνεργασίες αυτές εντάσσουν την ελληνική κοινότητα των Σπανίων Παθήσεων σε ένα ευρύτερο πλαίσιο ανταλλαγής γνώσης, έρευνας και ανάπτυξης υπηρεσιών υγείας με επίκεντρο τον ασθενή.

Στην ίδια ενότητα, η Αγγελική Μπιλάλη, Προϊσταμένη του Τμήματος Έρευνας, Ανάπτυξης και Διαχείρισης Έργων του Ο.Δ.Ι.Π.Υ., παρουσίασε την πρόοδο της ελληνικής συμμετοχής στην Ευρωπαϊκή Πύλη Orphanet, καθώς και τις προσπάθειες ενσωμάτωσης των κωδικών ORPHAcodes στα πληροφοριακά συστήματα υγείας, μέσω του ευρωπαϊκού έργου OD4RD3.

Η ενιαία και αξιόπιστη κωδικοποίηση των Σπανίων Παθήσεων αποτελεί βασική προϋπόθεση για την καταγραφή των ασθενών, τη δημιουργία Μητρώων, τη συγκέντρωση επιδημιολογικών δεδομένων και τον τεκμηριωμένο σχεδιασμό πολιτικών υγείας. Με άλλα λόγια, η σωστή καταγραφή δεν είναι μια απλή τεχνική διαδικασία, αλλά ένα σημαντικό βήμα ώστε οι ανάγκες των ασθενών να γίνονται ορατές και να μπορούν να αντιμετωπιστούν με καλύτερο σχεδιασμό.

Έγκαιρη διάγνωση: Να μη χάνεται πολύτιμος χρόνος

Η πρώτη επιστημονική θεματική ενότητα επικεντρώθηκε στην πρόληψη, στην έγκαιρη διάγνωση και στις δυνατότες εξειδικευμένης παρέμβασης, με ιδιαίτερη έμφαση στις εξελίξεις της Γενετικής και της Γονιδιωματικής Ιατρικής.

Τη συζήτηση συντόνισε η Αθηνά Βέρβερη, Κλινική Γενετίστρια-Παιδιάτρος στο Τμήμα Γενετικής Σπανίων Νοσημάτων του Γ.Ν.Θ. «Παπαγεωργίου». Συμμετείχαν ο Σωτήριος Σωτηρίου, Μαιευτήρας-Γυναικολόγος και Αναπληρωτής Καθηγητής Εμβρυολογίας του Τμήματος Ιατρικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η Ασπασία Τσέζου, Ομότιμη Καθηγήτρια Ιατρικής Γενετικής του ίδιου Τμήματος και Εργαστηριακή Γενετίστρια, και ο Άγγελος Καλαμάρας, Βιολόγος και Υπεύθυνος της Μονάδας Πρόληψης Μεσογειακής Αναιμίας και Δρεπανοκυτταρικής Νόσου του Γενικού Νοσοκομείου Καρδίτσας.

Οι παρεμβάσεις ανέδειξαν ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι με Σπάνιες Παθήσεις: τη μακρά και συχνά εξαντλητική διαδρομή μέχρι να λάβουν μια σαφή διάγνωση. Η λεγόμενη «Διαγνωστική Οδύσσεια» μπορεί να περιλαμβάνει χρόνια αναζήτησης, διαδοχικές εξετάσεις και επισκέψεις σε διαφορετικές ειδικότητες, ενώ η αιτία των συμπτωμάτων παραμένει άγνωστη. Στο επίκεντρο

της συζήτησης βρέθηκαν ο Προγεννητικός και ο Νεογνικός Έλεγχος, η Γενετική Συμβουλευτική και η έγκαιρη παραπομπή σε εξειδικευμένα εργαστήρια και Κέντρα Εμπειρογνομosύνης. Παράλληλα, παρουσιάστηκαν οι προοπτικές της Γονιδιωματικής Ιατρικής, με την επισήμανση ότι η τεχνολογική πρόοδος πρέπει να συνοδεύεται από σαφείς διαδικασίες, κατάλληλα εκπαιδευμένους επαγγελματίες υγείας και ουσιαστική πρόσβαση στις απαραίτητες εξετάσεις.

Στο πλαίσιο αυτό έγινε αναφορά και στο ευρωπαϊκό ερευνητικό πρόγραμμα Screen4Care, στο οποίο συμμετέχει το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Λάρισης και το οποίο διερευνά νέες προσεγγίσεις για την πρόωπη αναγνώριση Σπανίων Παθήσεων, αξιοποιώντας σύγχρονες διαγνωστικές τεχνολογίες.

Το βασικό συμπέρασμα ήταν σαφές: η έγκαιρη διάγνωση δεν αποτελεί μόνο επιστημονικό στόχο. Είναι η προϋπόθεση για την έγκαιρη παρέμβαση, την καλύτερη διαχείριση της νόσου και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ασθενούς.

Παιδιά με Σπάνιες Παθήσεις: Η οικογένεια χρειάζεται να έχει δίπλα της ένα οργανωμένο σύστημα

Οι ιδιαίτερες ανάγκες των παιδιών που ζουν με Σπάνιες Παθήσεις αποτέλεσαν το αντικείμενο της δεύτερης θεματικής ενότητας. Η συζήτηση

Η πρόσβαση στην εξειδικευμένη φροντίδα πρέπει να είναι ισότιμη, ανεξάρτητα από τον τόπο κατοικίας. Το Συνέδριο ανέδειξε την ανάγκη ενός συνεκτικού εθνικού σχεδιασμού, με ενίσχυση των Κέντρων Εμπειρογνωμοσύνης, αξιοποίηση ψηφιακών εργαλείων και στενότερη συνεργασία Πολιτείας, επιστημονικής κοινότητας και οργανώσεων ασθενών



επικεντρώθηκε στην έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων, στη διεπιστημονική συνεργασία και στη συνεχή παρακολούθηση.

Τον συντονισμό είχαν ο Βασίλειος Καρατζιάς, Πρόεδρος της Ε.Σ.Α.Ε., και η Γεωργία Λιούτα, μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Ένωσης. Στην ενότητα συμμετείχαν η Βασιλική Κουτέ, Παιδίατρος-Παιδονευρολόγος και Διευθύντρια Ε.Σ.Υ. στο Γενικό Νοσοκομείο Λάρισας, ο Νικόλαος Ρηγόπουλος, Παιδορροπεδικός και Ακαδημαϊκός Υπότροφος της Ορθοπεδικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, η Παρασκευή Σιώμου, Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος και Διευθύντρια Ε.Σ.Υ. στο Γενικό Νοσοκομείο Λάρισας, και η Ερασμία Ρούκα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Εφαρμοσμένων Βιοεπιστημών στη Νοσηλευτική του Τμήματος Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Όπως αναδείχθηκε μέσα από τις επιστημονικές παρεμβάσεις, η διάγνωση ενός Σπάνιου Νοσήματος στην παιδική ηλικία είναι συχνά η αρχή μιας σύνθετης διαδρομής τόσο για το παιδί όσο και για την οικογένειά του. Η παρακολούθηση από διαφορετικές ιατρικές ειδικότητες, η πρόσβαση σε εξειδικευμένες υπηρεσίες και η διαχείριση των καθημερινών αναγκών απαιτούν συνεχή συντονισμό. Η συνεργασία παιδιάτρων, εξειδικευμένων κλινικών, εργαστηρίων γενετικής και Κέντρων Εμπειρογνωμοσύνης είναι καθοριστική, ώστε η αναγνώριση μιας πάθησης να οδηγεί χωρίς περιττές καθυστερήσεις στην κατάλληλη φροντίδα. Παράλληλα, υπογραμμίστηκε η ανάγκη οργανωμένων διαδρομών παρακολούθησης και παραπομπής, με σαφή κατανομή αρμοδιοτήτων μεταξύ των εμπλεκόμενων υπηρεσιών. Ιδιαίτερη σημασία έχει και ο ρόλος της οικογένειας. Οι γονείς πρέπει να αποτελούν ενεργούς

συνεργάτες στη φροντίδα του παιδιού, χωρίς να αναγκάζονται να αναλαμβάνουν οι ίδιοι τον δύσκολο ρόλο του συντονιστή ανάμεσα σε διαφορετικές δομές και επαγγελματίες υγείας. Η υποστήριξη της οικογένειας δεν μπορεί να εξαρτάται αποκλειστικά από τις δικές της δυνατότητες και την επιμονή της να αναζητά λύσεις.

Σπάνιες Παθήσεις στην ενήλικη ζωή: Η σημασία της κλινικής υποψίας

Η τρίτη θεματική ενότητα ανέδειξε τις προκλήσεις που συνοδεύουν τη διάγνωση των Σπάνιων Παθήσεων στους ενήλικες. Πολλά σπάνια νοσήματα εκδηλώνονται με συμπτώματα που αρχικά παραπέμπουν σε συχνότερες παθήσεις. Έτσι, οι ασθενείς μπορεί να απευθύνονται διαδοχικά σε διαφορετικές ιατρικές ειδικότητες και να υποβάλλονται σε πολλαπλές εξετάσεις, μέχρι να φτάσουν στην οριστική διάγνωση. Τη συζήτηση συντόνισε η Καίτη Θεοχάρη, Β΄ Αντιπρόεδρος της Ε.Σ.Α.Ε., με τη συμμετοχή του Γρηγορίου Ευφραιμίδη, Ενδοκρινολόγου και Επίκουρου Καθηγητή Ενδοκρινολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, της Χριστίνας Κατσιάρη, Αναπληρώτριας Καθηγήτριας Παθολογίας-Ρευματολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, της Ελένης Παπαγεωργίου, Χειρουργού Οφθαλμιάτρου και Επίκουρης Καθηγήτριας Οφθαλμολογίας, του Βασιλείου Σιώκα, Νευρολόγου και Επίκουρου Καθηγητή Νευρολογίας, και της Στυλιανής Σάρρου, Ιατρού Βιοπαθολόγου και Επίκουρης Καθηγήτριας Ιατρικής Ανοσολογίας. Κεντρικό σημείο των παρεμβάσεων ήταν η σημασία της κλινικής υποψίας. Η έγκαιρη αναγνώριση συμπτωμάτων που ενδέχεται να υποκρύπτουν ένα σπάνιο νόσημα, σε συνδυασμό με τη συνεργασία διαφορετικών ειδικοτήτων και την παραπομπή σε εξειδικευμένες δομές, μπορεί να περιορίσει

τη διαγνωστική καθυστέρηση. Παράλληλα, αναδείχθηκε η ανάγκη συνεχούς εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης των επαγγελματιών υγείας, αλλά και καλύτερης διασύνδεσης των διαφορετικών επιπέδων περίθαλψης. Σημαντικό εργαλείο προς αυτή την κατεύθυνση είναι ο Ηλεκτρονικός Φάκελος Υγείας, ώστε η ιατρική πληροφορία να ακολουθεί τον ασθενή σε κάθε στάδιο της διαγνωστικής και θεραπευτικής του πορείας. Με αυτόν τον τρόπο διευκολύνεται η συνεργασία μεταξύ των ειδικοτήτων και περιορίζεται η ανάγκη επανάληψης εξετάσεων και διαδικασιών.

Ολιστική φροντίδα: Ο ασθενής στο κέντρο ενός συντονισμένου συστήματος

Η τέταρτη θεματική ενότητα επικεντρώθηκε στην ανάγκη μετάβασης από την αποσπασματική αντιμετώπιση των Σπάνιων Παθήσεων σε ένα ολοκληρωμένο μοντέλο φροντίδας, που να ανταποκρίνεται στις σύνθετες και πολυεπίπεδες ανάγκες των ασθενών.

Τον συντονισμό είχε ο Δημήτριος Αθανασίου, Α΄ Αντιπρόεδρος της Ε.Σ.Α.Ε., ενώ συμμετείχαν ο Γεώργιος Νταλέκος, Καθηγητής Παθολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και Διευθυντής της Πανεπιστημιακής Παθολογικής Κλινικής και του ομώνυμου Εργαστηρίου, ο Γεώργιος Παπαδήμας, Αναπληρωτής Καθηγητής Νευρολογίας του Ε.Κ.Π.Α. και Πρόεδρος της Ε.Ε.Σ.Π.Ο.Φ., ο Χάρης Βλαχόπουλος, Καθηγητής Καρδιολογίας του Ε.Κ.Π.Α. στην Α΄ Καρδιολογική Κλινική του Γ.Ν.Α. «Ιπποκράτειο», και ο Ιωάννης Στεφανίδης, Καθηγητής Παθολογίας-Νεφρολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και Διευθυντής της Νεφρολογικής Κλινικής του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Λάρισας. Η συζήτηση ανέδειξε τις διαρθρωτικές προκλήσεις που εξακολουθούν να

υπάρχουν στην οργάνωση της φροντίδας. Σημαντικές προτεραιότητες αποτελούν η ενίσχυση των Κέντρων Εμπειρογνωμοσύνης, η επάρκεια εξειδικευμένου ανθρώπινου δυναμικού, η εκπαίδευση των νέων επαγγελματιών υγείας και η ανάπτυξη αποτελεσματικότερων μηχανισμών συνεργασίας μεταξύ της Πολιτείας, της επιστημονικής κοινότητας και των εκπροσώπων των ασθενών.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην ενεργό συμμετοχή των ίδιων των ασθενών στην επιστημονική έρευνα, στην ανάπτυξη νέων θεραπειών και στον σχεδιασμό πολιτικών υγείας. Η εμπειρία των ανθρώπων που ζουν με ένα σπάνιο νόσημα αποτελεί ουσιαστική πηγή γνώσης για τις πραγματικές ανάγκες, τα εμπόδια και τις ελλείψεις που συναντούν στην καθημερινότητά τους.

Ο Δημήτριος Αθανασίου ανέδειξε τη σημασία αυτής της συμμετοχής, ενώ ο Πρόεδρος της Ε.Σ.Α.Ε., Βασίλειος Καρατζιάς, υπογράμμισε την ανάγκη οι επιστημονικές προτάσεις και τα αιτήματα της κοινότητας των Σπάνιων Ασθενών να μετατρέπονται σε συγκεκριμένες και εφαρμόσιμες παρεμβάσεις, μέσα από έναν διαρκή και τεκμηριωμένο διάλογο με την Πολιτεία.

Το επόμενο βήμα: Από τις επιστημονικές διαπιστώσεις σε μια ενιαία πολιτική για τις Σπάνιες Παθήσεις

Το κοινό συμπέρασμα που προέκυψε από τις εργασίες του Συνεδρίου είναι ότι η Ελλάδα διαθέτει αξιόλογο επιστημονικό δυναμικό, εξειδικευμένη γνώση και σημαντικές πρωτοβουλίες στον τομέα των Σπάνιων Νοσημάτων. Το ζητούμενο είναι όλα αυτά να αξιοποιηθούν με τρόπο οργανωμένο και αποτελεσματικό, προς όφελος των ανθρώπων που χρειάζονται διάγνωση, θεραπεία και συνεχή υποστήριξη.

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 Ανοιχτής Νοσηλείας για εξωτερικούς ασθενείς
 - Κατάλληλα διαμορφωμένα δωμάτια ώστε να παρέχουν ασφαλή και άνετη παραμονή
- Ειδικότητες • Παθολόγος • Φυσιάτρος • Νευρολόγος



Πληροφορίες: 2411801500, Κύπρου 100, Λάρισα

«Ο Προσωπικός Βοηθός είναι ένας θεσμός που προσφέρει πάρα πολλά, καθώς δίνει τη δυνατότητα στα άτομα με αναπηρία να αποκτήσουν μεγαλύτερη ανεξαρτησία στην εργασία, στις σπουδές και στην κοινωνική τους ζωή. Χρειάζεται, όμως, να αντιμετωπιστούν οι ελλείψεις σε διαθέσιμους βοηθούς και τα προβλήματα στην εκπαίδευσή τους, η οποία πρέπει να περιλαμβάνει ουσιαστική πρακτική κατάρτιση»



ΠΕΤΡΟΣ ΜΠΕΛΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΑΝΑΠΗΡΩΝ ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ «ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΣ»

Η προσβασιμότητα δεν είναι πολυτέλεια, αλλά αυτονόητο δικαίωμα

Χρειάζονται ακόμη πολλά βήματα για την πραγματική αυτονομία των ανθρώπων με αναπηρία

Συνέντευξη στην **Εννη Λεβέντη**


Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail

Ο θεσμός του Προσωπικού Βοηθού, οι δυσκολίες στην εφαρμογή του, τα εμπόδια στις μετακινήσεις, το αυξημένο κόστος διαβίωσης και η ανάγκη για μια κοινωνία με περισσότερη ενσυναίσθηση βρίσκονται στο επίκεντρο της συζήτησης με τον πρόεδρο του «Ιππόκαμπου». «Η αλλαγή που όλοι θέλουμε να δούμε θα έρθει μέσα από την παιδεία», επισημαίνει, αναδεικνύοντας παράλληλα τη σημασία της εκπαίδευσης και της ενεργού συμμετοχής των ίδιων των ανθρώπων με κινητική αναπηρία.

Η ανεξάρτητη διαβίωση, η ισότιμη συμμετοχή στην κοινωνική ζωή και η δυνατότητα κάθε ανθρώπου να κινείται, να εργάζεται, να σπουδάζει και να συμμετέχει χωρίς αποκλεισμούς αποτελούν ζητήματα που δεν μπορούν να αντιμετωπίζονται ως επιμέρους κοινωνικές διεκδικήσεις. Είναι προϋποθέσεις μιας σύγχρονης κοινωνίας, η οποία οφείλει να διασφαλίζει ίσες ευκαιρίες και αξιοπρεπείς συνθήκες ζωής για όλους. Για τους ανθρώπους με κινητική αναπηρία, ωστόσο, η απόσταση ανάμεσα στη θε-

σμική πρόβλεψη και την καθημερινή πραγματικότητα εξακολουθεί να είναι μεγάλη. Ο θεσμός του Προσωπικού Βοηθού έρχεται να καλύψει ένα σημαντικό μέρος αυτών των αναγκών, προσφέροντας υποστήριξη σε ανθρώπους που επιθυμούν να έχουν μεγαλύτερο έλεγχο στην καθημερινότητά τους. Πρόκειται για μια σημαντική δυνατότητα, η οποία μπορεί να συμβάλει στην αυτονομία, στην εργασία, στις σπουδές και στην κοινωνική δραστηριοποίηση των ατόμων με αναπηρία. Η εφαρμογή του, όμως, συνοδεύεται από δυσκολίες, καθώς ο περιορισμένος αριθμός διαθέσιμων βοηθών, οι προϋποθέσεις συμμετοχής και ζητήματα εκπαίδευσης δημιουργούν προβληματισμούς. Την ίδια στιγμή, η προσβασιμότητα στις πόλεις παραμένει μια καθημερινή δοκιμασία. Από τη χρήση των μέσων μαζικής μεταφοράς μέχρι την πρόσβαση σε καταστήματα, χώρους εστίασης και δημόσιες υποδομές, τα εμπόδια εξακολουθούν να περιορίζουν την ελευθερία μετακίνησης. Στον Βόλο έχουν γίνει παρεμβάσεις, ωστόσο, όπως επισημαίνει ο πρόεδρος του Σωματείου Κινητικά Αναπήρων Μαγνησίας «Ιππόκαμπος», απαιτούνται

ακόμη σημαντικές αλλαγές, κυρίως σε επίπεδο σχεδιασμού και πρόβλεψης. Ο Πέτρος Μπέλος μιλά για τις δυνατότητες και τις αδυναμίες του Προσωπικού Βοηθού, τις προϋποθέσεις ένταξης στο πρόγραμμα, την οικονομική επιβάρυνση που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία, αλλά και τις πρωτοβουλίες του «Ιππόκαμπου» για την ενημέρωση της κοινωνίας. Ιδιαίτερη έμφαση δίνει στις επισκέψεις στα σχολεία, καθώς θεωρεί ότι η καλλιέργεια της ενσυναίσθησης από τις μικρές ηλικίες μπορεί να αποτελέσει το ουσιαστικότερο θεμέλιο για μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς. Παράλληλα, αναφέρεται στους στόχους του σωματείου, στην ανάγκη μεγαλύτερης συμμετοχής των ίδιων των ατόμων με κινητική αναπηρία και στο όραμα για τη δημιουργία ενός πολυχώρου που θα αποτελέσει σημείο αναφοράς για τα μέλη του.

Ο θεσμός του Προσωπικού Βοηθού αποτελεί μια σημαντική παροχή για τα άτομα με αναπηρία, καθώς υπόσχεται μεγαλύτερη ανεξαρτησία στην καθημερινότητά τους. Ποια είναι η ουσιαστική αλλαγή που

μπορεί να επιφέρει στη ζωή τους και πώς αξιολογείτε την εφαρμογή του μέχρι σήμερα;

Η αλήθεια είναι ότι σε αρκετές περιπτώσεις δίνεται η δυνατότητα στα άτομα με αναπηρία να αποκτήσουν μεγαλύτερη ανεξαρτησία και να μπορέσουν να λειτουργήσουν με περισσότερη αυτονομία, έχοντας τη βοήθεια του Προσωπικού Βοηθού. Ουσιαστικά, ο Προσωπικός Βοηθός αναλαμβάνει να κάνει πράγματα τα οποία το ίδιο το άτομο με αναπηρία δεν μπορεί να πραγματοποιήσει χωρίς υποστήριξη. Αυτό μπορεί να αφορά την εργασία του, τις σπουδές του ή ακόμη και την κοινωνική του ζωή. Είναι ένας θεσμός που προσφέρει πάρα πολλά και μπορεί να αλλάξει ουσιαστικά την καθημερινότητα ενός ανθρώπου. Ωστόσο, υπάρχουν και προβλήματα. Ιδιαίτερα στις περιπτώσεις ανθρώπων με βαριές και σύνθετες αναπηρίες, οι δυσκολίες είναι ακόμη μεγαλύτερες. Ένα βασικό ζήτημα είναι ότι ο αριθμός των διαθέσιμων Προσωπικών Βοηθών παραμένει περιορισμένος. Δυστυχώς, δεν υπάρχει μεγάλη προθυμία από ανθρώπους να αναλάβουν αυτόν τον ρόλο. Αυτό δημιουργεί δυσκολίες στην εξέλιξη

«Η αλλαγή που όλοι θέλουμε να επέλθει θα έρθει μόνο μέσα από την παιδεία». Ο Πέτρος Μπέλος αναδεικνύει τη σημασία της ενημέρωσης των παιδιών από τις πρώτες σχολικές βαθμίδες, προκειμένου να καλλιεργηθεί η ενσυναίσθηση και ο σεβασμός στη διαφορετικότητα, επισημαίνοντας παράλληλα ότι οι υποδομές πρέπει να σχεδιάζονται εξ αρχής για όλους, ώστε η προσβασιμότητα να αποτελεί αυτονόητο δικαίωμα και όχι εκ των υστέρων παρέμβαση

του προγράμματος και στην εφαρμογή του σε όλη την επικράτεια. Ο θεσμός έχει περάσει πλέον από την πιλοτική εφαρμογή στην ευρύτερη εφαρμογή του, αλλά για να λειτουργήσει αποτελεσματικά χρειάζεται να αντιμετωπιστούν αυτές οι αδυναμίες.

Ένα από τα ζητήματα που έχετε επισημάνει αφορά τη δυνατότητα επιλογής του Προσωπικού Βοηθού από το ίδιο το άτομο με αναπηρία. Μπορεί σε αυτή την προσπάθεια να αξιοποιηθεί και το οικογενειακό περιβάλλον;

Αυτό προβλέπεται μόνο σε ορισμένες περιπτώσεις. Συγκεκριμένα, μπορεί να υπάρχει αυτή η δυνατότητα σε ορεινούς ή νησιωτικούς οικισμούς με πληθυσμό κάτω των 5.000 κατοίκων. Είναι ένα από τα ζητήματα στα οποία είχε διατυπωθεί ένσταση και από την Ομοσπονδία. Θεωρούμε ότι θα μπορούσε να υπάρχει μεγαλύτερη δυνατότητα αξιοποίησης του συγγενικού περιβάλλοντος, καθώς πολλές φορές αυτό είναι εκείνο που γνωρίζει καλύτερα τις ανάγκες του ανθρώπου με αναπηρία. Στην Ελλάδα, άλλωστε, το μεγαλύτερο βάρος της υποστήριξης πέφτει συνήθως στους γονείς, στα αδέρφια ή στον σύζυγο.

Αυτή τη στιγμή, όμως, τα συγκεκριμένα πρόσωπα εξαιρούνται από τη δυνατότητα να αναλάβουν τον ρόλο του Προσωπικού Βοηθού. Είναι ένα θέμα που ζητάμε να αλλάξει. Πιστεύουμε ότι θα πρέπει να εξεταστεί ξανά, καθώς η οικογένεια πολλές φορές αποτελεί τον βασικό πυλώνα υποστήριξης ενός ανθρώπου με αναπηρία.

Υπάρχουν, ωστόσο, και συγκεκριμένες προϋποθέσεις για να ενταχθεί κάποιος στο πρόγραμμα. Ποιοι είναι οι δικαιούχοι και πού εντοπίζονται οι δυσκολίες;

Η διαδικασία περιλαμβάνει αξιολόγηση μέσω των ΚΕΠΑ και υπάρχει συγκεκριμένη προϋπόθεση σχετικά με το ποσοστό αναπηρίας. Χρειάζεται να υπάρχει ποσοστό 67% και άνω στην κύρια πάθηση του ατόμου. Αυτό είναι κάτι που πρέπει να τονιστεί ιδιαίτερα, γιατί πολλές φορές δημιουργείται σύγχυση. Έρχονται άνθρωποι στο σωματείο και μας λένε ότι έχουν συνολικό ποσοστό αναπηρίας 80% και αναρωτούνται γιατί δεν μπορούν να ενταχθούν ή να δικαιούνται συγκεκριμένες παροχές.

Δεν αρκεί, όμως, να υπάρχει μόνο ένα υψηλό συνολικό ποσοστό. Θα πρέπει να εξετάζεται η κύρια πάθηση και να πληρούνται οι συγκεκριμένες προϋποθέσεις που προβλέπονται. Είναι σημαντικό οι ενδιαφερόμενοι να γνωρίζουν ακριβώς τι ισχύει, ώστε να μην υπάρχουν λανθασμένες προσδοκίες ή αποκλεισμοί που δεν κατανοούν.

Και σε ό,τι αφορά τη διαδικασία υποβολής της αίτησης; Είναι εύκολη για έναν άνθρωπο που μπορεί να μην έχει εξοικείωση με την τεχνολογία;

Θα έλεγα ότι είναι σχετικά εύκολη, καθώς η αίτηση γίνεται ηλεκτρονικά μέσα από την ιστοσελίδα του Προσωπικού Βοηθού. Η προθεσμία που έχει ανακοινωθεί για την υποβολή των αιτήσεων είναι έως τις 27 Νοεμβρίου. Ωστόσο, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι αρκετοί άνθρωποι με αναπηρία δεν γνωρίζουν να χειρίζονται έναν υπολογιστή ή δυσκολεύονται με τις ηλεκτρονικές διαδικασίες. Σε αυτές τις περιπτώσεις μπορούν να βοηθήσουν άμεσα συγγενικά πρόσωπα ή ακόμη και ο λογιστής τους, ο οποίος γνωρίζει τα απαραίτητα στοιχεία και μπορεί να τους υποστηρίξει στη συμπλήρωση της αίτησης. Είναι σημαντικό να μην αποθαρρύνεται κανείς από την ηλεκτρονική διαδικασία και να αναζητά βοήθεια, προκειμένου να μπορέσει



να αξιοποιήσει τη συγκεκριμένη δυνατότητα.

Ας περάσουμε στην καθημερινότητα των ανθρώπων με κινητική αναπηρία στον Βόλο. Έχουν γίνει παρεμβάσεις για τη βελτίωση της προσβασιμότητας, ωστόσο τα προβλήματα παραμένουν. Ποιο είναι το μεγαλύτερο εμπόδιο που συναντά ένας άνθρωπος με αμαξίδιο όταν θέλει να μετακινηθεί στην πόλη;

Θα έλεγα ότι οι δυσκολίες ξεκινούν πριν ακόμη φτάσει κάποιος στο κέντρο της πόλης. Εάν ένας άνθρωπος με κινητική αναπηρία δεν διαθέτει δικό του μέσο μετακίνησης, τα πράγματα είναι δύσκολα, καθώς δεν είναι όλα τα μέσα μαζικής μεταφοράς προσβάσιμα.

Υπάρχουν ορισμένα λεωφορεία στην πόλη μας που διαθέτουν ειδική ράμπα, ώστε να μπορούν να επιβιβαστούν άτομα που χρησιμοποιούν αναπηρικό αμαξίδιο. Αυτό, όμως, δεν ισχύει για όλα τα λεωφορεία και συνεπώς δημιουργείται ένα πρακτικό πρόβλημα. Ο άνθρωπος με αναπηρία πρέπει να γνωρίζει εκ των προτέρων ποιο δρομολόγιο μπορεί να χρησιμοποιήσει. Στην πράξη, αυτό που κάνουμε είναι να επικοινωνούμε μία ή δύο ημέρες νωρίτερα και να ενημερώνουμε ότι θέλουμε να μετακινηθούμε σε συγκεκριμένο προορισμό, ζητώντας να υπάρχει λεωφορείο με ράμπα. Αντιλαμβάνεστε ότι αυτό δεν είναι μια αυτονόητη διαδικασία. Η μετακίνηση θα έπρεπε να μπορεί να πραγματοποιείται χωρίς ο άνθρωπος να χρειάζεται να οργανώνει τα πάντα τόσο νωρίς και να εξαρτάται από τη διαθεσιμότητα ενός συγκεκριμένου οχήματος.

Όταν τελικά ένας άνθρωπος με αμαξίδιο καταφέρει να φτάσει στο κέντρο του Βόλου, βρίσκει ένα περιβάλλον που του επιτρέπει να κινηθεί και να συμμετέχει ισότιμα στην κοινωνική ζωή;

Είναι αλήθεια ότι τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει βελτιώσεις και έχουν πραγματοποιηθεί παρεμβάσεις. Αυτό δεν μπορεί να το αμφισβητήσει κανείς. Ωστόσο, είναι τόσα πολλά ακόμη αυτά που πρέπει να γίνουν, ώστε θα έλεγα ότι βρισκόμαστε στα πρώτα βήματα. Δεν έχουν όλα τα καταστήματα πρόσβαση για έναν άνθρωπο που κινείται με αμαξίδιο. Το ίδιο ισχύει και για αρκετούς χώρους εστίασης. Στις δημόσιες υπηρεσίες η κατάσταση είναι σαφώς καλύτερη, καθώς έχουν τοποθετηθεί ράμπες και τα δημόσια κτίρια μπορούν σε αρκετές περιπτώσεις να εξυπηρετήσουν ανθρώπους με

αναπηρία. Το πρόβλημα γίνεται πιο έντονο σε ιδιωτικούς χώρους και σε επιχειρήσεις, όπου η πρόσβαση δεν είναι πάντα εξασφαλισμένη. Ακόμη και σε μια περιοχή όπως ο Βόλος, που έχει το πλεονέκτημα της παραλίας και των χώρων αναψυχής, υπάρχουν πρακτικά εμπόδια. Για παράδειγμα, μπορεί κάποιος να καταφέρει να πάει στην παραλία και να καθίσει, αλλά εάν χρειαστεί να χρησιμοποιήσει την τουαλέτα, τότε αντιμετωπίζει δυσκολία, καθώς πολλοί χώροι υγιεινής βρίσκονται σε πάνω ορόφους. Επομένως, δεν αρκεί να υπάρχει πρόσβαση σε έναν χώρο. Πρέπει να μπορεί ο άνθρωπος να εξυπηρετηθεί συνολικά, χωρίς να συναντά διαρκώς εμπόδια.

Η προσβασιμότητα, επομένως, δεν αφορά μόνο τις ράμπες και τις εισόδους των κτιρίων, αλλά συνολικά τη δυνατότητα ενός ανθρώπου να ζει χωρίς περιορισμούς.

Ακριβώς. Η προσβασιμότητα πρέπει να υπάρχει σε όλα τα επίπεδα. Δεν είναι μια διευκόλυνση που προσφέρεται σε κάποιους ανθρώπους, ούτε ένα πρόσθετο προνόμιο. Είναι ένα αυτονόητο δικαίωμα. Το σωματείο μας έχει πραγματοποιήσει αγώνες και παρεμβάσεις προς αυτή την κατεύθυνση, γιατί θέλουμε να υπάρχει ισορροπία και να μπορούν οι άνθρωποι με κινητική αναπηρία να μετακινούνται, να επισκέπτονται χώρους και να συμμετέχουν στην κοινωνική ζωή όπως όλοι οι υπόλοιποι. Πρέπει να γίνει κατανοητό ότι η προσβασιμότητα δεν μπορεί να αντιμετωπίζεται αποσπασματικά. Χρειάζεται συνολικός σχεδιασμός, ώστε οι ανάγκες όλων των ανθρώπων να λαμβάνονται υπόψη από την αρχή.

Σε αυτή την πραγματικότητα έρχεται να προστεθεί και η ακρίβεια, η οποία επιβαρύνει ακόμη περισσότερο τα νοικοκυριά. Πόσο δύσκολη είναι η διαχείριση του κόστους ζωής για έναν άνθρωπο με κινητική αναπηρία;

Η ακρίβεια έχει επηρεάσει πάρα πολύ τα άτομα με αναπηρία, σε πολύ μεγάλο βαθμό. Ας σκεφτούμε έναν άνθρωπο που διαθέτει ως βασικό εισόδημα ένα επίδομα αναπηρίας και παράλληλα χρειάζεται να νοικιάζει ένα σπίτι. Είναι εύκολο να αντιληφθεί κανείς πόσο δύσκολη γίνεται η καθημερινότητά του. Οι οικονομικές ανάγκες είναι αυξημένες και πολλές φορές οι άνθρωποι αυτοί καλούνται να ανταποκριθούν σε υποχρεώσεις που δεν μπορούν να καλυφθούν εύκολα με τα διαθέσιμα

εισοδήματά τους. Η οικονομική επιβάρυνση επηρεάζει συνολικά την ποιότητα ζωής τους. Γι' αυτό και όταν μιλάμε για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία, δεν πρέπει να περιοριζόμαστε μόνο στις υποδομές. Πρέπει να βλέπουμε συνολικά τις συνθήκες διαβίωσης και τις πραγματικές ανάγκες τους.

Ο «Ιπποκάμπος» έχει αναπτύξει σημαντικές δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης. Ποιος είναι ο απολογισμός αυτής της προσπάθειας και ποιες πρωτοβουλίες θεωρείτε ότι έχουν τη μεγαλύτερη αξία;

Μέσα από τη συνολική δράση και τη συμμετοχή του «Ιπποκάμπου» σε εκδηλώσεις και συνέδρια, αυτό που έχουμε καταφέρει είναι να είμαστε παρόντες και να ακούγεται η φωνή μας. Θεωρώ, όμως, ότι μία από τις σημαντικότερες δράσεις μας είναι οι επισκέψεις σε σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Εκεί έχουμε τη δυνατότητα να συζητάμε με τα παιδιά, να τους εξηγήσουμε τι σημαίνει κινητική αναπηρία, ποια προβλήματα αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι στην καθημερινότητά τους και πώς μπορούμε όλοι να συμβάλουμε ώστε η ζωή τους να γίνει ευκολότερη. Τους μιλάμε για πράγματα που μπορεί να φαίνονται απλά, αλλά έχουν τεράστια σημασία. Για παράδειγμα, ότι δεν πρέπει να καταλαμβάνουμε μια ράμπα ή μια θέση στάθμευσης που προορίζεται για άτομα με αναπηρία. Είναι συμπεριφορές που δείχνουν τον βαθμό σεβασμού μιας κοινωνίας απέναντι στους συμπολίτες της.

Πιστεύω ότι η αλλαγή που όλοι λέμε πως θέλουμε να έρθει μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο μέσα από την παιδεία. Τα παιδιά μπορούν να εξελιχθούν σε υπεύθυνους πολίτες, να μπουν στη θέση των ανθρώπων με κινητική αναπηρία και να κατανοήσουν τις δυσκολίες τους. Χρειάζεται να καλλιεργήσουμε την ενσυναίσθηση. Να καταλάβουμε ότι κανείς δεν γνωρίζει τι μπορεί να του συμβεί στο μέλλον και ότι οποιοσδήποτε μπορεί κάποια στιγμή να βρεθεί σε μια αντίστοιχη θέση. Γι' αυτό θεωρώ τις βιωματικές δράσεις στα σχολεία ιδιαίτερα σημαντικές και προσπαθούμε να τις εμπλουτίζουμε, προκειμένου να ενημερώσουμε όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά.

Πόσο σημαντική είναι η συνεργασία με τους δήμους και την Περιφέρεια για να προχωρήσουν ουσιαστικές παρεμβάσεις στην καθημερινότητα των ανθρώπων με αναπηρία;

Είμαστε ανοικτοί σε κάθε πρόσκληση και πρόκληση. Έχουμε κατά καιρούς συνεργαστεί με τον Δήμο και την Περιφέρεια, είτε για τη διοργάνωση κάποιας ημερίδας είτε για άλλες πρωτοβουλίες. Αυτό που πρέπει να επισημάνω είναι ότι εμείς, μέσα από τη συνεργασία, μπορούμε να καταθέτουμε προτάσεις και να αναδεικνύουμε τα προβλήματα. Από εκεί και πέρα, όμως, οι αποφάσεις λαμβάνονται από άλλους φορείς.

Δεν είναι πάντα κάτι στο οποίο μπορούμε να παρέμβουμε άμεσα. Εκεί όπου έχουμε τη δυνατότητα να παρέμβουμε ουσιαστικά, θεωρώ ότι τα αποτελέσματα είναι πολύ θετικά και αυτό αναγνωρίζεται γενικότερα από την κοινωνία της Μαγνησίας. Υπάρχει, βέβαια, και ένα ζήτημα που αφορά τον σχεδιασμό των παρεμβάσεων. Πολλές φορές η προσβασιμότητα αντιμετωπίζεται ως κάτι που απαιτεί πρόσθετο οικονομικό κόστος. Εάν, όμως, δεν προβλεφθεί από την αρχή η κατασκευή μιας ράμπας ή η τοποθέτηση ενός αναβατορίου, είναι πολύ δυσκολότερο να προστεθεί εκ των υστέρων.

Το ΚΔΗΦ ANIMUS γιόρτασε την Παγκόσμια Ημέρα Εργοθεραπείας στις 27 Οκτωβρίου με μια ομαδική κατασκευή, μέσα από την οποία οι ωφελούμενοι εξάσκησαν τη λεπτή κινητικότητα, τον συντονισμό, τη συγκέντρωση και τις αισθήσεις τους



ΚΔΗΦ ANIMUS

Η εργοθεραπεία γίνεται πράξη δημιουργίας, συμμετοχής και αυτονομίας

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Εργοθεραπείας, στις 27 Οκτωβρίου, οι ωφελούμενοι συμμετείχαν σε μια κοινή δημιουργική δράση που ανέδειξε τη σημασία της αισθητηριακής εξερεύνησης, της λεπτής κινητικότητας και της συνεργασίας – Ο ρόλος της εργοθεραπείας στην καθημερινή ζωή και στην ενίσχυση των δυνατοτήτων κάθε ανθρώπου

Ρεπορτάζ
Λόλα
Γάτσιου



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Η δημιουργία μπορεί να αποτελέσει κάτι πολύ περισσότερο από μια ευχάριστη δραστηριότητα. Μπορεί να γίνει ένα ουσιαστικό μέσο έκφρασης, επικοινωνίας, εξάσκησης δεξιοτήτων και ενίσχυσης της αυτονομίας. Αυτήν ακριβώς τη διάσταση της εργοθεραπείας ανέδειξε το Κέντρο Διπμέρευσης και Ημερήσιας Φροντίδας (ΚΔΗΦ) ANIMUS, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Εργοθεραπείας, στις 27 Οκτωβρίου, μέσα από μια ομαδική δράση που έφερε τους ωφελούμενους σε επαφή με διαφορετικά υλικά, αισθητηριακά ερεθίσματα και τη χαρά της συλλογικής δημιουργίας.

Στο επίκεντρο της δραστηριότητας βρέθηκε η κατασκευή ενός κοινού έργου, το οποίο διαμορφώθηκε μέσα από τη συμμετοχή όλων. Μικρά αντικείμενα, διαφορετικές υφές, σχήματα και υλικά αποτέλεσαν τα μέσα για μια δημιουργική διαδικασία, κατά την οποία κάθε συμμετέχων είχε την ευκαιρία να εξερευνήσει, να επιλέ-

ξει, να αγγίξει, να επεξεργαστεί και να συμβάλει με τον δικό του τρόπο στο τελικό αποτέλεσμα. Η αξία της δράσης δεν περιορίστηκε, επομένως, στην ολοκλήρωση μιας κατασκευής. Βρισκόταν κυρίως στη διαδρομή μέχρι αυτήν, στις επιμέρους κινήσεις, στις επιλογές, στην προσπάθεια και στην αλληλεπίδραση που αναπτύχθηκε μεταξύ των συμμετεχόντων.

Μέσα από την επαφή με τα διαφορετικά υλικά, οι ωφελούμενοι είχαν τη δυνατότητα να ενεργοποιήσουν τις αισθήσεις τους και να γνωρίσουν διαφορετικά απτικά ερεθίσματα. Η αναγνώριση των υφών, η παρατήρηση των σχημάτων και η διαχείριση μικρών αντικειμένων δημιούργησαν ευκαιρίες για αισθητηριακή εξερεύνηση, ενώ παράλληλα υποστήριξαν την εξάσκηση της λεπτής κινητικότητας, του συντονισμού και της ακρίβειας των κινήσεων.

Η δραστηριότητα αποτέλεσε, ταυτόχρονα, ένα πεδίο ενίσχυσης της συγκέντρωσης και της προσοχής. Η επιλογή ενός αντικειμένου, η τοποθέτησή του στο κατάλληλο σημείο και

η σταδιακή σύνθεση των επιμέρους στοιχείων απαιτούσαν συμμετοχή, παρατήρηση και ενεργό εμπλοκή. Κάθε μικρή ενέργεια εντασσόταν σε έναν ευρύτερο στόχο, δίνοντας στους ωφελούμενους την ευκαιρία να βιώσουν τη διαδικασία της δημιουργίας και να αναγνωρίσουν τη δική τους συμβολή σε ένα κοινό αποτέλεσμα.

Εξίσου σημαντική ήταν η κοινωνική διάσταση της πρωτοβουλίας. Η ομαδική κατασκευή έδωσε χώρο στη συνεργασία, στην ανταλλαγή ιδεών και στη συνύπαρξη μέσα σε ένα κοινό δημιουργικό περιβάλλον. Οι προσωπικές επιλογές και οι διαφορετικοί τρόποι συμμετοχής συνδυάστηκαν σε ένα ενιαίο έργο, αναδεικνύοντας ότι η συλλογική προσπάθεια αποκτά ιδιαίτερη αξία όταν αναγνωρίζεται η συμβολή κάθε ατόμου. Η φαντασία, η πρωτοβουλία και η χαρά της συμμετοχής αποτέλεσαν βασικά στοιχεία αυτής της εμπειρίας.

Η δράση του ΚΔΗΦ ANIMUS έδωσε, με αυτόν τον τρόπο, ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα του πώς η εργοθεραπεία μπορεί να ενσωματώνε-

ται σε δραστηριότητες με δημιουργικό χαρακτήρα, διατηρώντας παράλληλα τον λειτουργικό και αναπτυξιακό της προσανατολισμό.

Η εργοθεραπεία αποτελεί έναν σημαντικό κλάδο της αποκατάστασης και της υποστήριξης της λειτουργικότητας, με βασικό στόχο να βοηθά τους ανθρώπους να συμμετέχουν όσο το δυνατόν πιο ενεργά και ανεξάρτητα στις δραστηριότητες της καθημερινής τους ζωής. Δεν περιορίζεται στην εκτέλεση συγκεκριμένων ασκήσεων ή στην επανάληψη κινήσεων. Αξιοποιεί ουσιαστικές, προσαρμοσμένες στις ανάγκες κάθε ατόμου δραστηριότητες, ώστε να ενισχύει δεξιότητες, να διευκολύνει τη συμμετοχή και να υποστηρίζει την ποιότητα ζωής.

Στην καθημερινότητα, πολλές από τις ενέργειες που θεωρούνται αυτόνομες απαιτούν τον συνδυασμό διαφορετικών δεξιοτήτων. Η χρήση των χεριών, ο συντονισμός των κινήσεων, η διατήρηση της προσοχής, η οργάνωση μιας ενέργειας και η δυνατότητα επιλογής αποτελούν στοιχεία που επηρεάζουν τη συμμετοχή ενός ανθρώπου

Η εργοθεραπεία ενισχύει τη λειτουργικότητα, την αυτοπεποίθηση και την αυτονομία, αξιοποιώντας δημιουργικές δραστηριότητες που προάγουν τη συνεργασία, την προσωπική έκφραση και την ενεργό συμμετοχή κάθε ωφελούμενου



σε προσωπικές, κοινωνικές και δημιουργικές δραστηριότητες. Η εργοθεραπευτική παρέμβαση μπορεί να συμβάλει στην εξάσκηση και στην ενίσχυση αυτών των δεξιοτήτων, λαμβάνοντας υπόψη τις δυνατότητες, τις ανάγκες και τον προσωπικό ρυθμό κάθε ωφελούμενου. Ιδιαίτερη θέση στην εργοθεραπεία έχει η λεπτή κινητικότητα, δηλαδή η ικανότητα εκτέλεσης ελεγχόμενων και ακριβών κινήσεων, κυρίως με τα δάχτυλα και τα χέρια. Η σύλληψη μικρών αντικειμένων, η μετακίνησή τους, η τοποθέτηση και η προσαρμογή τους σε έναν συγκεκριμένο χώρο μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμες ευκαιρίες εξάσκησης. Αντίστοιχα, δραστηριότητες που απαιτούν παρατήρηση και διαδοχικές ενέργειες μπορούν να υποστηρίξουν τον οπτικοκινητικό συντονισμό, την προσοχή και την οργάνωση της δράσης.

Η αισθητηριακή επεξεργασία αποτελεί σημαντική παράμετρο σε πολλές εργοθεραπευτικές δραστηριότητες. Η επαφή με διαφορετικές υφές, η εξερεύνηση υλικών και η παρατήρηση των χαρακτηριστικών τους μπορούν να δημιουργήσουν ευκαιρίες αισθητηριακής εμπειρίας, εφόσον οι δραστηριότητες επιλέγονται και προσαρμόζονται στις ανάγκες και στις

προτιμήσεις κάθε ατόμου. Με αυτόν τον τρόπο, η δημιουργική απασχόληση αποκτά περισσότερες διαστάσεις, καθώς συνδέει την εμπειρία των αισθήσεων με την κίνηση, την προσοχή και την ενεργό συμμετοχή. Ωστόσο, η εργοθεραπεία δεν αφορά μόνο την εξάσκηση σωματικών ή γνωστικών δεξιοτήτων. Εξίσου σημαντική είναι η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της δυνατότητας του ατόμου να εκφράζει προτιμήσεις, να κάνει επιλογές και να συμμετέχει σε δραστηριότητες με προσωπικό νόημα.

Η ευκαιρία να ολοκληρώσει ένα επιμέρους βήμα, να δει τη δική του συμβολή να εντάσσεται σε ένα μεγαλύτερο σύνολο και να μοιραστεί το αποτέλεσμα με τους άλλους μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα συμμετοχής και του ανήκειν. Στο πλαίσιο της φροντίδας και της υποστήριξης ατόμων με αναπηρία, η προσέγγιση αυτή αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Η εξατομίκευση των δραστηριοτήτων, η προσαρμογή των υλικών και του βαθμού δυσκολίας, καθώς και η αναγνώριση των δυνατοτήτων κάθε ανθρώπου αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για μια ουσιαστική εμπειρία συμμετοχής. Στόχος δεν είναι όλοι να κάνουν ακριβώς το ίδιο πράγμα με τον ίδιο τρόπο, αλλά να έχουν

τη δυνατότητα να συμμετέχουν με τρόπο που ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους. Αυτή η φιλοσοφία αποτυπώθηκε και στην πρωτοβουλία του ΚΔΗΦ ANIMUS για την Παγκόσμια Ημέρα Εργοθεραπείας.

Η κοινή κατασκευή ανέδειξε την αξία της συλλογικής προσπάθειας, χωρίς να αναιρεί τη μοναδικότητα της προσωπικής συμβολής. Κάθε επιλογή, κάθε κίνηση και κάθε συμμετοχή απέκτησαν θέση μέσα σε ένα αποτέλεσμα που δημιουργήθηκε από όλους.

Η ίδια η διαδικασία υπενθύμισε ότι η πρόοδος δεν αποτυπώνεται πάντοτε σε ένα μεγάλο ή εντυπωσιακό επίτευγμα. Μπορεί να βρίσκεται σε μια μικρή κίνηση που γίνεται με μεγαλύτερη ακρίβεια, σε μια επιλογή που εκφράζεται πιο αυτόνομα ή στην προθυμία συμμετοχής σε μια ομαδική δραστηριότητα.

Η Παγκόσμια Ημέρα Εργοθεραπείας αποτελεί, άλλωστε, μια ευκαιρία να αναδειχθεί ο ρόλος του συγκεκριμένου επιστημονικού κλάδου και η συμβολή του στην ενδυνάμωση των ανθρώπων μέσα από ουσιαστικές δραστηριότητες της καθημερινότητας. Παράλληλα, αναδεικνύει τη σημασία μιας προσέγγισης που δεν εστιάζει αποκλειστικά στις δυσκολίες,

αλλά αναζητά τις δυνατότητες, καλλιεργεί δεξιότητες και δημιουργεί συνθήκες ενεργού συμμετοχής. Στο ΚΔΗΦ ANIMUS, η εργοθεραπεία συνδέεται με τη δημιουργία, την αισθητηριακή ανακάλυψη και την ανάπτυξη δεξιοτήτων, μέσα από δραστηριότητες που ενθαρρύνουν την έκφραση και αναδεικνύουν τις δυνατότητες κάθε ωφελούμενου.

Η πρωτοβουλία της 27ης Οκτωβρίου ανέδειξε, με έναν απλό αλλά ουσιαστικό τρόπο, ότι η δημιουργικότητα μπορεί να γίνει μέσο εξάσκησης, η συνεργασία ευκαιρία κοινωνικής συμμετοχής και η καθημερινή δραστηριότητα πεδίο ενδυνάμωσης. Γιατί, τελικά, το σημαντικότερο αποτέλεσμα δεν βρίσκεται μόνο στην κατασκευή που ολοκληρώνεται, αλλά και σε όσα συμβαίνουν μέχρι να δημιουργηθεί: στην προσπάθεια, στην ανακάλυψη, στην επικοινωνία και στην ικανοποίηση που γεννά η συμμετοχή.

Και αυτή είναι μία από τις ουσιαστικότερες συνεισφορές της εργοθεραπείας: να δημιουργεί ευκαιρίες ώστε κάθε άνθρωπος να αξιοποιεί τις δυνατότητές του, να συμμετέχει ενεργά και να κατακτά, βήμα προς βήμα, μεγαλύτερη λειτουργικότητα και αυτονομία.



ΚΔΗΦ
ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΗΜΕΡΕΥΣΗΣ & ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

ANIMUS

Στο ΚΔΗΦ ANIMUS ΟΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΑΡΧΙΣΑΝ!

Γίνε μέλος μιας παρέας που θα σου δώσει λόγο να βγαίνεις από το σπίτι, να κάνεις φίλους, να γίνεις ένα με τον ιστό της πόλης και να γνωρίσεις ξανά την περιοχή.

Σε περιμένουμε για να μοιραστείς μαζί μας μια υπέροχη δημιουργική χρονιά με διεπιστημονική φροντίδα και αγάπη.

Γνώρισε τις παροχές και τις υπηρεσίες που έχεις δικαίωμα να 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 Δημέρευσης 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 δεκατιανού και μεσημεριανού γεύματος
- Εκτίμηση αναγκών και εφαρμογή εξατομικευμένου πλάνου εκπαίδευσης, φροντίδας και αποκατάστασης
- Εκπαίδευση σε κοινωνικές δεξιότητες και σε δεξιότητες καθημερινής ζωής, με ιδιαίτερη αναφορά σε εφαρμογές της σύγχρονης τεχνολογίας
- 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
- Πόγκα, Μουσικοθεραπεία • Χοροθεραπεία • Ζωγραφική
- Μαγειρική
- Ρομποτική
- Ομάδα γνωστικής ενδυνάμωσης
- Ομάδα ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης
- Ομάδα γνωριμίας με ξένες γλώσσες
- Βόλτες στην πόλη
- Κεραμική
- Θεατρική αγωγή



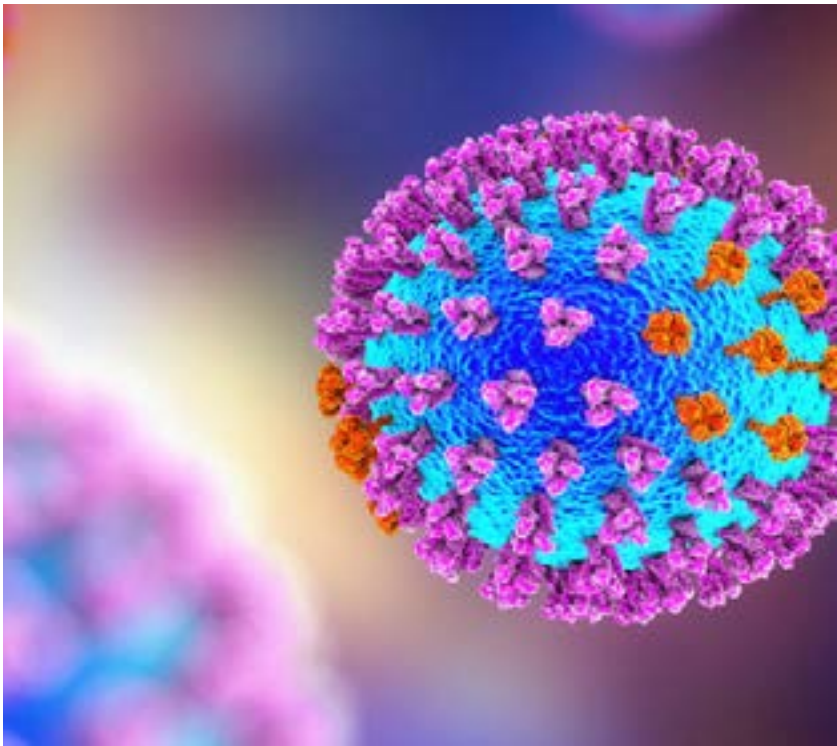
ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

ANIMUS – Κέντρο Δημέρευσης – Ημερήσιας Φροντίδας (Κ.Δ.Η.Φ) Κύπρου & Σκαρλάτου Σούτσου Γωνία

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2411803303

E-MAIL: kdif@animus-sa.gr

Ο καθηγητής Κωνσταντίνος Γουργουλιάνης επισημαίνει ότι η γρίπη αναμένεται να έχει και φέτος πρωταγωνιστικό ρόλο, υπογραμμίζοντας την ανάγκη προστασίας των ηλικιωμένων και των ευπαθών ομάδων, αλλά και τη σημασία της σωστής διατροφής, του ύπνου και της αποφυγής της μετάδοσης των ιώσεων



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΓΟΥΡΓΟΥΛΙΑΝΗΣ

«Η γρίπη θα είναι και φέτος ο πρωταγωνιστής του χειμώνα»

Από τις εποχικές ιώσεις και τη γρίπη μέχρι τις επιπτώσεις του καπνίσματος και των μικροπλαστικών, ο καθηγητής Πνευμονολογίας Κωνσταντίνος Γουργουλιάνης εξηγεί τι πρέπει να γνωρίζουμε για την προστασία της υγείας μας, αναδεικνύει τη σημασία του εμβολιασμού, της σωστής διατροφής και του ποιοτικού ύπνου και στέλνει ένα σαφές μήνυμα: η πρόληψη ξεκινά από τις καθημερινές μας συνήθειες.

Συνέντευξη
στην **Εννη**
Λεβέντη

Ο καθηγητής Πνευμονολογίας και πρώην πρόεδρος του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας μιλά για την επιστροφή των αναπνευστικών λοιμώξεων, τη σημασία του εμβολιασμού, την κατάχρηση των αντιβιοτικών και τον καθοριστικό ρόλο του ύπνου και του τρόπου ζωής στην υγεία. Παράλληλα, αναλύει όσα γνωρίζουμε για τις επιπτώσεις της ατμοσφαιρικής επιβάρυνσης και των μικροπλαστικών στους πνεύμονες, ενώ κάνει και έναν προσωπικό απολογισμό της μακράς πανεπιστημιακής του διαδρομής.

Τα πρώτα σημάδια της εποχικής έξαρσης των αναπνευστικών λοιμώξεων έχουν ήδη κάνει την εμφάνισή τους, υπενθυμίζοντας ότι ο χειμώνας συνοδεύεται κάθε χρόνο από ένα γνώριμο, αλλά όχι πάντοτε προβλέψιμο, σκηνικό για τη δημόσια υγεία. Η γρίπη, ο αναπνευστικός συγκυτιακός ιός (RSV), ο κορωνοϊός και μια σειρά άλλων ιών συνθέτουν ένα σύνθετο επιδημιολογικό περιβάλλον, στο οποίο η σωστή ενημέρωση, η πρόληψη και η υπεύθυνη συμπεριφορά αποκτούν ιδιαίτερη σημασία. Πόσο διαφορετική

είναι, όμως, η φετινή εικόνα σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια; Ποιοι χρειάζεται να δώσουν μεγαλύτερη προσοχή στον εμβολιασμό; Γιατί δεν πρέπει να αντιμετωπίζουμε κάθε λοίμωξη με αντιβιοτικά και πόσο καθοριστικά επηρεάζουν την υγεία μας η διατροφή, η άσκηση και ο ύπνος;

Ο καθηγητής Πνευμονολογίας και πρώην πρόεδρος του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Κωνσταντίνος Γουργουλιάνης, στη συζήτησή του με τον Τάσο Κουρκούμπα, φωτίζει τις διαφορετικές όψεις της εποχικής νοσηρότητας, εξηγεί τι έχει αλλάξει μετά την πανδημία και επισημαίνει ότι η προστασία της υγείας δεν ξεκινά όταν εμφανιστούν τα πρώτα συμπτώματα, αλλά αποτελεί αποτέλεσμα μιας συνολικότερης στάσης ζωής.

Τα πρώτα καμπανάκια για τις ιώσεις έχουν ήδη χτυπήσει, ενώ ο χειμώνας δεν έχει ακόμη μπει για τα καλά. Είχατε επισημάνει ότι φέτος τα συμπτώματα θα εμφανιστούν σχετικά νωρίς. Ποια είναι η εικόνα που διαμορφώνεται;

Παρακολουθούμε τις λοιμώξεις του αναπνευστικού όπως εμφανίζονται μετά την πανδημία. Η πανδημία αποτέλεσε ένα

σοκ όχι μόνο για εμάς, αλλά και για τους ίδιους τους ιούς. Η χρήση της μάσκας περιόρισε την έκθεση των ανθρώπων, με αποτέλεσμα να μην έρχονται σε επαφή με τους ιούς και να μην αποκτούν την αντίστοιχη ανοσία. Έτσι, για ένα διάστημα μετατοπίστηκαν χρονικά οι συνήθειες των χειμερινών λοιμώξεων. Αυτό, σιγά σιγά, επανέρχεται στη θέση του. Για παράδειγμα, η γρίπη παλαιότερα ξεκινούσε περίπου μετά τις γιορτές των Χριστουγέννων. Στην πρώτη περίοδο μετά την πανδημία εμφανιζόταν πολύ νωρίτερα, ακόμη και μέσα στον Νοέμβριο. Τώρα φαίνεται ότι επιστρέφουμε σταδιακά σε μια εικόνα όπου το κύμα αρχίζει στις αρχές Δεκεμβρίου. Θα έχουμε τη γρίπη, τον RSV, τον οποίο γνωρίζαμε και παλαιότερα, αλλά πλέον αναγνωρίζουμε ευκολότερα χάρη στα γρήγορα διαγνωστικά τεστ, καθώς και άλλους αναπνευστικούς ιούς. Αυτή την περίοδο κυριαρχεί η γρίπη Α, η οποία αντιστοιχεί περίπου στο 92%-93% των περιστατικών γρίπης που καταγράφονται. Αργότερα, μετά τις γιορτές, θα αρχίσει να εμφανίζεται περισσότερο η γρίπη Β, με το κύμα να υποχωρεί σταδιακά μέσα στον Μάρτιο ή στις αρχές Απριλίου. Ο COVID-19 εξακολουθεί να υπάρχει, χωρίς

όμως να παρουσιάζει μια συγκεκριμένη εποχική κατανομή.

Πολλοί άνθρωποι εμφανίζουν συμπτώματα που θυμίζουν γρίπη, αλλά τα γρήγορα τεστ δεν δίνουν πάντοτε απάντηση. Πώς μπορούμε να ξεχωρίσουμε τις διαφορετικές λοιμώξεις;

Υπάρχουν ορισμένες χαρακτηριστικές διαφορές στην κλινική εικόνα. Η γρίπη προσβάλλει συχνότερα νεότερους ανθρώπους και προκαλεί κυρίως συμπτώματα από το κατώτερο αναπνευστικό. Ο κορωνοϊός εμφανίζεται συχνότερα σε μεγαλύτερες ηλικίες, ιδιαίτερα σε ανθρώπους που έχουν και άλλες συννοσηρότητες. Ο RSV προσβάλλει κυρίως μεγαλύτερους ανθρώπους με καρδιο-λογικά ή αναπνευστικά προβλήματα. Υπάρχει, βέβαια, και ένα μεγάλο σύνολο άλλων ιών, όπως οι αδενοϊοί, για τους οποίους δεν διαθέτουμε αντίστοιχα ειδικά τεστ. Αυτοί μπορεί να προκαλέσουν παρατεταμένο και υψηλότερο πυρετό, ο οποίος διαρκεί αρκετές ημέρες. Μερικές φορές παρουσιάζουν δύο διαδοχικές εξάρσεις, με μια αρχική βελτίωση και στη συνέχεια επανεμφάνιση των συμπτωμάτων.



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Ο καθηγητής αναδεικνύει τη σημασία του ποιοτικού ύπνου, της άσκησης και της ισορροπημένης διατροφής, ενώ αναφέρεται και στη μελέτη για τα μικροπλαστικά στους πνεύμονες, διευκρινίζοντας ότι τα ευρήματα δεν αποδεικνύουν από μόνα τους αιτιώδη σχέση με τον καρκίνο



Επομένως, δεν μπορούμε να γνωρίζουμε πάντοτε ποιος ακριβώς ιός ευθύνεται για κάθε λοίμωξη. Μάλιστα, ένα σημαντικό ποσοστό, περίπου 30%-40% των περιπτώσεων, αφορά άλλους ιούς που δεν αναγνωρίζονται εύκολα με τα διαθέσιμα τεστ.

Είναι τελικά τόσο σημαντικό να γνωρίζουμε κάθε φορά ποιον ιό έχουμε προσβληθεί;
Η ανάγκη να μάθουμε τι ακριβώς έχουμε δεν είναι πάντοτε το σημαντικότερο. Υπάρχει ακόμη μια έντονη ανησυχία εξαιτίας της εμπειρίας του COVID-19 και πολλές φορές αποδίδουμε υπερβολική σημασία στη διάγνωση ενός απλού συμπτώματος. Όταν κάποιος παρουσιάζει σοβαρά συμπτώματα και χρειάζεται νοσοκομειακή αντιμετώπιση, είναι χρήσιμο να γνωρίζουμε εάν έχει γρίπη, κορωνοϊό ή κάποια άλλη λοίμωξη, ώστε να αποφασιστεί η κατάλληλη θεραπευτική προσέγγιση. Όταν, όμως, ένας υγιής άνθρωπος έχει ένα απλό συνάχι, η αναζήτηση του συγκεκριμένου ιού συνήθως δεν αλλάζει κάτι ουσιαστικό στην αντιμετώπισή του. Άλλωστε, ένα μεγάλο ποσοστό των λοιμώξεων οφείλεται σε ιούς που δεν ανιχνεύονται από τα διαθέσιμα τεστ. Στις απλές περιπτώσεις χρειάζεται υπομονή, παρακολούθηση των συμπτωμάτων και κυρίως προσοχή ώστε να μην μεταδώσουμε τη λοίμωξη στους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας που βρίσκονται κοντά μας.

Συνηθίζουμε να λέμε ότι το κρύο προκαλεί τις ιώσεις. Πόσο επιστημονικά ακριβής είναι αυτή η αντίληψη;

Δεν είναι το κρύο που δημιουργεί τους ιούς. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι όταν πέφτει η θερμοκρασία, οι άνθρωποι συγκεντρώνονται περισσότερο σε κλειστούς χώρους. Έτσι αυξάνονται οι πιθανότητες μετάδοσης. Η συνύπαρξη πολλών ανθρώπων στον ίδιο χώρο διευκολύνει τη διασπορά των αναπνευστικών λοιμώξεων. Επομένως, πρέπει να βλέπουμε το ζήτημα μέσα από τη συμπεριφορά μας και τις συνθήκες στις οποίες ζούμε.

Πόσο σημαντική είναι η κατάσταση του ανοσοποιητικού μας συστήματος και τι μπορούμε να κάνουμε για να το ενισχύσουμε πριν από τον χειμώνα;

Υπάρχουν άνθρωποι που έχουν εξ ορισμού μειωμένη άμυνα, όπως όσοι υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία ή λαμβάνουν κορτιζόνη λόγω αυτοάνοσων νοσημάτων. Υπάρχουν, όμως, και παράγοντες της καθημερινότητας που επηρεάζουν τον οργανισμό όλων μας. Όταν δεν τρεφόμαστε σωστά, δεν καταναλώνουμε φρούτα, καπνίζουμε

και δεν φροντίζουμε τον εαυτό μας, δημιουργούμε συνθήκες που δεν βοηθούν τον οργανισμό να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά μια λοίμωξη. Το κάπνισμα, ειδικότερα, ερεθίζει τους αεραγωγούς και μπορεί να διευκολύνει την εξέλιξη μιας λοίμωξης βαθύτερα στους πνεύμονες. Πρέπει να καταλάβουμε ότι στη σχέση ανάμεσα στον ιό και τον άνθρωπο σημασία έχει και ο ίδιος ο οργανισμός που φιλοξενεί τον ιό. Εάν έχουμε φροντίσει τη διατροφή μας, αποφεύγουμε το κάπνισμα και ακολουθούμε έναν καλύτερο τρόπο ζωής, θα αντιμετωπίσουμε αυτή τη χειμερινή περίοδο με καλύτερες προϋποθέσεις. Η προετοιμασία, επομένως, δεν αρχίζει όταν εμφανιστεί ο πρώτος πυρετός. Ξεκινά πολύ νωρίτερα, με τις καθημερινές μας συνήθειες.

Μετά την πανδημία, εξακολουθούμε να αποδίδουμε πολλά συμπτώματα στον COVID-19 ή ακόμη και στα εμβόλια. Υπάρχει λόγος να διατηρούμε αυτή την αντίληψη;

Αυτό είναι κάτι που πρέπει να σταματήσει. Έχουμε πλέον αρκετά χρόνια εμπειρίας από τον COVID-19 και διαθέτουμε δεδομένα από εκατομμύρια ανθρώπους που νόσησαν ή εμβολιάστηκαν. Δεν φαίνεται ότι ο κορωνοϊός ή ο εμβολιασμός άλλαξαν συνολικά τη νοσολογική εικόνα των ανθρώπων με τον τρόπο που συχνά πιστεύουμε. Επειδή η πανδημία ήταν ένα εξαιρετικά συχνό και έντονο γεγονός, δημιουργήθηκε η εντύπωση ότι κάθε μεταγενέστερο πρόβλημα υγείας συνδέεται υποχρεωτικά με αυτήν. Χρειάζεται, όμως, να αντιμετωπίζουμε κάθε ασθενή και κάθε σύμπτωμά με βάση τα πραγματικά δεδομένα και όχι να αποδίδουμε αυτομάτως την αιτία στον COVID-19 ή στο εμβόλιο.

Ποιοι πρέπει να δώσουν προτεραιότητα στον αντιγριπικό εμβολιασμό και ποια είναι η θέση του εμβολίου κατά του COVID-19;

Οι άνθρωποι άνω των 65 ετών πρέπει να εμβολιαστούν κατά της γρίπης, ιδιαίτερα όσοι έχουν και άλλα χρόνια νοσήματα. Η γρίπη ήταν ο πρωταγωνιστής της προηγούμενης χειμερινής περιόδου και εκτιμώ ότι θα είναι και φέτος. Για τον COVID-19, οι συστάσεις αφορούν επίσης κυρίως τους μεγαλύτερους ανθρώπους και όσους έχουν υποκείμενα νοσήματα. Δεν πρέπει, όμως, να ξεχνάμε ότι η γρίπη αποτελεί αυτή τη στιγμή την πρώτη προτεραιότητα. Υπάρχει επίσης ο RSV, ο οποίος μπορεί να επιβαρύνει ιδιαίτερα ανθρώπους με καρδιοαναπνευστικές συννοσηρότητες. Για όσους χρειάζεται να κάνουν περισσότερα από ένα εμβόλια, αυτά μπορούν να προγραμματιστούν με τη συμβουλή



του γιατρού τους, ακόμη και με χρονική απόσταση 15-20 ημερών, εφόσον αυτό κρίνεται προτιμότερο.

Ένα από τα συχνότερα λάθη που κάνουμε είναι να παίρνουμε αντιβιοτικά μόνοι μας, επειδή θεωρούμε ότι έτσι θα αντιμετωπίσουμε γρηγορότερα μια ίωση. Πόσο επικίνδυνη είναι αυτή η πρακτική;

Κάνουμε υπερβολική κατάχρηση αντιβιοτικών. Είναι κάτι που πρέπει να γίνει απολύτως κατανοητό: τα αντιβιοτικά απευθύνονται στα βακτήρια και όχι στους ιούς. Επομένως, δεν έχουν θέση στην αντιμετώπιση μιας απλής ιογενούς λοίμωξης. Δεν πρέπει να παίρνουμε αντιβιοτικά επειδή κάποιος γνωστός μας είχε παρόμοια συμπτώματα και ένωσε καλύτερα με ένα συγκεκριμένο φάρμακο. Κάθε περίπτωση είναι διαφορετική και η χρήση αντιβιοτικών πρέπει να γίνεται όταν υπάρχει συγκεκριμένη ιατρική ένδειξη και σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού. Στους υγιείς ανθρώπους, ένα απλό συνάχι ή ένας πυρετός τις πρώτες ημέρες δεν αποτελούν από μόνα τους λόγο για αντιβιοτική αγωγή. Χρειάζεται να αποφεύγουμε την αυθαίρετη χρήση τους και να μην αντιμετωπίζουμε κάθε λοίμωξη σαν να είναι βακτηριακή.

Έχετε αναφερθεί αρκετές φορές στη σημασία του ύπνου. Πόσο στενή είναι η σχέση του με τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος;

Ο ύπνος είναι ένα εξαιρετικά σημαντικό κομμάτι της υγείας μας. Προσωπικά, μαζί με την κυρία Πασάκα, ασχοληθήκαμε από πολύ νωρίς με την ιατρική του ύπνου. Θα έλεγα ότι ο ύπνος αποτελεί ένα είδος νυχτερινής λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος. Μου αρέσει να εξηγήω τη λειτουργία του με ένα απλό παράδειγμα: είναι σαν να κάνουμε επανεκκίνηση στον υπολογιστή μας. Κατά τη διάρκεια της νύχτας, ο εγκέφαλος επεξεργάζεται τις πληροφορίες της ημέρας, οργανώνει τα συναισθήματα και τις εικόνες που έχουμε συγκεντρώσει και απομακρύνει όσα δεν είναι απαραίτητα. Κοιμόμαστε περίπου το ένα τρίτο της ζωής μας, γεγονός που από μόνο του δείχνει πόσο σημαντική είναι αυτή η λειτουργία. Παρ' όλα αυτά, συχνά δεν δίνουμε στον ύπνο την προσοχή που του αξίζει. Θεωρούμε σημαντικότερα άλλα ζητήματα της καθημερινότητας και ξεχνάμε ότι η ξεκούραση είναι βασική προϋπόθεση για την καλή υγεία. **Ισχύει τελικά ότι όλοι πρέπει να κοιμόμαστε οκτώ ώρες;**

Η διάρκεια του ύπνου διαφέρει ανάλογα με την ηλικία. Ένα παιδί ενός έτους μπορεί να χρειάζε-

ται 16-17 ώρες ύπνου, ενώ ένας ενήλικας έχει διαφορετικές ανάγκες. Για τους ενήλικες, περίπου επτά ώρες αποτελούν έναν καλό μέσο όρο. Ωστόσο, δεν είναι μόνο οι ώρες που μετρούν. Καθοριστική είναι η ποιότητα του ύπνου. Ένας άνθρωπος μπορεί να κοιμάται οκτώ ή εννέα ώρες, αλλά να μην ξεκουράζεται, επειδή ξυπνά συχνά, στριφογυρίζει ή αντιμετωπίζει προβλήματα όπως το ροχαλιτό και οι διαταραχές της αναπνοής κατά τη διάρκεια της νύχτας. Αυτό που έχει σημασία είναι να έχουμε έναν επαρκή και πραγματικά ξεκούραστο ύπνο. Η διατροφή, ο ύπνος και η άσκηση είναι οι τρεις βασικοί πυλώνες μιας καλής υγείας.

Το άγχος και η πίεση της καθημερινότητας μπορούν να επηρεάσουν ακόμη και την αναπνοή μας;

Η δύσπνοια είναι ένα υποκειμενικό αίσθημα δυσκολίας στην αναπνοή και δεν οφείλεται πάντοτε σε ένα οργανικό πρόβλημα. Υπάρχουν άνθρωποι που αισθάνονται δύσπνοια εξαιτίας του άγχους. Οι καθημερινές έγνοιες, η πίεση και οι συνθήκες της ζωής μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο αναπνέουμε. Σκεφτείτε, για παράδειγμα, μια μητέρα που έχει ένα μικρό παιδί το οποίο δεν κοιμάται τη νύχτα. Την επόμενη ημέρα πρέπει να πάει στη δουλειά της, να ανταποκριθεί στις υποχρεώσεις της και να διαχειριστεί μια απαιτητική καθημερινότητα. Είναι προφανές πόσο επιβαρυνμένη μπορεί να αισθάνεται. Ο τρόπος ζωής μας συνδέεται άμεσα με τη συνολική υγεία, τον ύπνο και την αναπνοή. Δεν μπορούμε να απομονώσουμε το αναπνευστικό από όσα συμβαίνουν στην καθημερινότητά μας.

Μια ακόμη σημαντική διάσταση αφορά την περιβαλλοντική επιβάρυνση. Τι έδειξε η έρευνα της Πνευμονολογικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας για τα μικροπλαστικά και τον καρκίνο του πνεύμονα;
Πρόκειται για ένα πολύ σημαντικό θέμα. Η συγκεκριμένη ερευνητική προσπάθεια ξεκίνησε από μια ιδέα του συνεργάτη πνευμονολόγου Ηλία Δημαία και της καθηγήτριας κυρίας Δανιήλ. Μελετήθηκαν δείγματα από ανθρώπους που υποβλήθηκαν σε βρογχοσκόπηση, προκειμένου να εξεταστεί η παρουσία μικροπλαστικών στους πνεύμονες. Αυτό που διαπιστώσαμε ήταν ότι στους ασθενείς με καρκίνο του πνεύμονα υπήρχαν μεγαλύτερες συγκεντρώσεις μικροπλαστικών σε σχέση με τους υπόλοιπους. Προφανώς, δεν μπορούμε να αποδώσουμε την εμφάνιση του καρκίνου αποκλειστικά στα μικροπλαστικά.

Η φροντίδα της γυναικείας καρδιάς πρέπει να είναι ολιστική και συνεχής, καθώς η καρδιαγγειακή υγεία συνδέεται άμεσα με την ορμονική λειτουργία, την υγεία του εγκεφάλου και την ψυχική ευεξία



ΚΑΡΔΙΑ - ΓΥΝΑΙΚΑ

Τα σημάδια που δεν πρέπει να αγνοούνται

Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο

Η καρδιαγγειακή υγεία της γυναίκας δεν αποτελεί υπόθεση μόνο της μέσης ή της μεγαλύτερης ηλικίας, ούτε αφορά αποκλειστικά την περίοδο πριν και μετά την εμμηνόπαυση. Αντίθετα, διαμορφώνεται από την εφηβεία και επηρεάζεται από τις ορμονικές αλλαγές, την αναπαραγωγική ζωή, την εγκυμοσύνη, την ψυχική κατάσταση και τις καθημερινές συνήθειες. Η έγκαιρη αναγνώριση των παραγόντων κινδύνου και η συστηματική ιατρική παρακολούθηση μπορούν να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο στην προστασία της καρδιάς.

Το ζήτημα αναδεικνύεται μέσα από σειρά επιστημονικών δημοσιεύσεων που παρουσιάστηκαν στο περιοδικό «Circulation», με τη συμμετοχή σημαντικών αμερικανικών επιστημονικών οργανισμών. Όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν την κυριότερη αιτία θανάτου στις γυναίκες, παρότι μόλις τέσσερις στις δέκα αναγνωρίζουν ότι συνιστούν τη μεγαλύτερη απειλή για την υγεία τους. Κεντρικό συμπέρασμα των δημοσιεύσεων είναι ότι η φροντίδα της γυναικείας καρδιάς πρέπει να είναι ολιστική και συνεχής, καθώς η καρδιαγγειακή υγεία συνδέεται άμεσα με την ορμονική λειτουργία, την υγεία του εγκεφάλου και την ψυχική ευεξία.

Για πολλά χρόνια, η επίδραση των ορμονών στην καρδιά των γυναικών δεν είχε μελετηθεί στον βαθμό που απαιτούνταν. Σήμερα, τα επιστημονικά δεδομένα αναδεικνύουν τη σημασία των οιστρογόνων, της οιστραδιόλης και της προγεστερόνης στη λειτουργία του οργανισμού. Οι συγκεκριμένες ορμόνες επηρεάζουν τα αιμοφόρα αγγεία,

τον καρδιακό μυ και τον εγκέφαλο, ενώ συνδέονται με τη ρύθμιση της χοληστερόλης, της αρτηριακής πίεσης, των φλεγμονωδών διεργασιών και της αντίδρασης του οργανισμού στο στρες.

Παρότι η αθηροσκλήρωση, δηλαδή η συσσώρευση αθηρωματικής πλάκας που στενεύει τις αρτηρίες, αποτελεί συχνή αιτία καρδιαγγειακών προβλημάτων και στα δύο φύλα, οι γυναίκες εμφανίζουν και ορισμένες παθήσεις που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή.

Σε αυτές περιλαμβάνονται η μικροαγγειακή στεφανιαία νόσος, η οποία επηρεάζει τα μικρά αγγεία της καρδιάς, η καρδιακή ανεπάρκεια με διατηρημένο κλάσμα εξώθησης, καθώς και ο αυτόματος διαχωρισμός στεφανιαίας αρτηρίας, μια σπάνια αλλά σοβαρή κατάσταση που μπορεί να προκαλέσει οξύ καρδιακό επεισόδιο.

Η πρώτη περίοδος και οι διαταραχές του εμμηνορροϊκού κύκλου δεν αφορούν μόνο την αναπαραγωγική υγεία, αλλά μπορεί να προσφέρουν σημαντικές πληροφορίες για τη μελλοντική καρδιαγγειακή κατάσταση.

Σύμφωνα με τις επιστημονικές δημοσιεύσεις, η εμφάνιση της πρώτης περιόδου πριν από την ηλικία των δέκα ετών έχει συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου αργότερα στη ζωή.

Παράλληλα, ένας ακανόνιστος κύκλος, ιδιαίτερα όταν συνοδεύεται από επίμονη ακμή ή αυξημένη τριχοφυΐα στο πρόσωπο και στο σώμα, μπορεί να αποτελεί ένδειξη συνδρόμου πολυκυστικών ωοθηκών. Η συγκεκριμένη κατάσταση συνδέεται με μεταβολικές διαταραχές, προβλήματα στη ρύθμιση του σακχάρου και αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη και καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Οι ειδικοί υπογραμμίζουν ότι η εφηβεία αποτελεί κρίσιμο στάδιο για τη διαμόρφωση συνθηκών που μπορούν να προστατεύσουν την υγεία σε βάθος χρόνου. Η ισορροπημένη διατροφή, η σωματική δραστηριότητα, ο επαρκής ύπνος και η αποφυγή του καπνίσματος αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για τη διατήρηση μιας υγιούς καρδιάς.

Τι πρέπει να προσέχουν οι γυναίκες στην ενήλικη ζωή

Κατά τη νεαρή ενήλικη ζωή, η παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης, της χοληστερόλης, του σακχάρου και του σωματικού βάρους αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Οι ειδικοί προτείνουν την αξιολόγηση αυτών των παραγόντων σε συνδυασμό με τις καθημερινές συνήθειες, ώστε να εντοπίζονται εγκαίρως πιθανοί κίνδυνοι.

Στο πλαίσιο αυτό, η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία έχει διαμορφώσει το πρόγραμμα «Life's Essential 8», το οποίο περιλαμβάνει οκτώ βασικούς δείκτες καρδιαγγειακής υγείας: υγιές σωματικό βάρος, φυσιολογική αρτηριακή πίεση, έλεγχο σακχάρου και χοληστερόλης, ισορροπημένη διατροφή, τακτική άσκηση, ποιοτικό ύπνο και αποφυγή του καπνίσματος.

Παράλληλα, οι γυναίκες καλούνται να συζητούν με τον γιατρό τους για τις διαταραχές του κύκλου, τις επιδράσεις διαφορετικών μεθόδων αντισύλληψης και τις εξετάσεις που ενδέχεται να χρειάζονται πριν από μια εγκυμοσύνη.

Η αξιολόγηση πρέπει να προσαρμόζεται στο ατομικό ιατρικό ιστορικό, καθώς δεν έχουν όλες οι γυναίκες τους ίδιους παράγοντες κινδύνου.

Η εγκυμοσύνη αποτελεί περίοδο κατά την οποία ο οργανισμός της γυναίκας καλείται να ανταποκριθεί σε αυξημένες απαιτήσεις. Για τον λόγο αυτό, η καλή

καρδιαγγειακή υγεία πριν από τη σύλληψη θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική.

Ωστόσο, σύμφωνα με τα στοιχεία που παρατίθενται στις δημοσιεύσεις, εννέα στις δέκα γυναίκες ηλικίας 20 έως 44 ετών δεν παρουσιάζουν ιδανική καρδιαγγειακή υγεία όταν μένουν έγκυες.

Η εμφάνιση υπέρτασης κατά την εγκυμοσύνη, διαβήτη κύησης ή πρόωρου τοκετού συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου σε μεταγενέστερη ηλικία. Τα συγκεκριμένα προβλήματα δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται ως ζητήματα που αφορούν αποκλειστικά τους εννέα μήνες της κύησης.

Αντίθετα, ο πρώτος χρόνος μετά τον τοκετό θεωρείται κρίσιμος για την επανεκτίμηση της υγείας της μητέρας και την παρακολούθηση πιθανών επιπλοκών. Η επιστροφή στον γιατρό, ο έλεγχος της πίεσης και του σακχάρου, όπου ενδείκνυται, και η καταγραφή του ιστορικού της εγκυμοσύνης μπορούν να συμβάλουν στην πρόληψη μελλοντικών προβλημάτων.

Η σχέση ανάμεσα στην ψυχική και την καρδιαγγειακή υγεία αποτελεί ακόμη έναν σημαντικό άξονα των νέων επιστημονικών δεδομένων.

Το άγχος και η κατάθλιψη μπορούν να επηρεάσουν τη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα και την ποιότητα του ύπνου, επιβαρύνοντας έμμεσα την καρδιά. Την ίδια στιγμή, οι γυναίκες που έχουν διαγνωστεί με καρδιαγγειακή νόσο εμφανίζουν συχνότερα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται και στην εφηβεία, καθώς οι διατροφικές διαταραχές μπορεί να εμφανιστούν από νεαρή ηλικία, ενώ η κατάθλιψη και η παχυσαρκία συνδέονται με αμφίδρομη σχέση.



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Η ελλιπής γνώση γύρω από τη νόσο δημιουργεί λανθασμένες εντυπώσεις, με αποτέλεσμα ορισμένοι ασθενείς να έρχονται αντιμέτωποι με προκαταλήψεις και δυσάρεστα σχόλια

Η Παγκόσμια Ημέρα Ψωρίασης αποτελεί μια ευκαιρία να γίνει σαφές ότι η σωστή ενημέρωση, η αποδοχή και η υποστήριξη είναι εξίσου σημαντικές με την ιατρική φροντίδα



ΨΩΡΙΑΣΗ

Οι αθέατες επιπτώσεις μιας νόσου που δεν αφορά μόνο το δέρμα

Το μήνυμα της διεθνούς εκστρατείας «Κοίταξε πέρα από το δέρμα μου»

Η ψωρίαση δεν είναι απλώς μια δερματική πάθηση. Για χιλιάδες ανθρώπους που ζουν με τη νόσο, οι ορατές αλλοιώσεις στο δέρμα αποτελούν μόνο ένα μέρος της καθημερινής τους πραγματικότητας. Πίσω από τα συμπτώματα συχνά κρύβονται η ψυχολογική επιβάρυνση, η ανασφάλεια, ο φόβος της κοινωνικής απόρριψης και η δυσκολία να αντιμετωπίσουν τα βλέμματα και τις αντιδράσεις των άλλων. Αυτή την λιγότερο ορατή πλευρά της νόσου αναδεικνύει η φετινή διεθνής εκστρατεία για την ψωρίαση, με κεντρικό μήνυμα «Κοίταξε πέρα από το δέρμα μου».

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψωρίασης, το Σωματείο «ΚΑΛΥΨΩ» εστιάζει στις κοινωνικές και συναισθηματικές διαστάσεις της πάθησης, επιδιώκοντας να ενισχύσει την ενημέρωση και να συμβάλει στην αντιμετώπιση του στιγματισμού. Παράλληλα, αναδεικνύει τη σημασία των δράσεων υποστήριξης που αναπτύσσει για τους ανθρώπους με ψωρίαση, οι οποίοι συχνά χρειάζονται όχι μόνο ιατρική φροντίδα, αλλά και ουσιαστική κατανόηση από το περιβάλλον τους.

Όταν η εμφάνιση γίνεται αιτία κοινωνικού αποκλεισμού

Η ψωρίαση είναι μια χρόνια, μη μεταδοτική φλεγμονώδης νόσος που εκδηλώνεται κυρίως στο δέρμα. Μπορεί να εμφανιστεί με ερυθρές πλάκες, απολέπιση και κνησμό, ενώ η ένταση και η έκταση των συμπτωμάτων διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο. Η πορεία της χαρακτηρίζεται συχνά από περιόδους έξαρσης

και ύφεσης, γεγονός που μπορεί να επιβαρύνει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική κατάσταση των ασθενών.

Παρότι δεν μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο, η εμφάνιση των δερματικών αλλοιώσεων μπορεί να προκαλέσει αμηχανία ή ακόμη και απομάκρυνση από το κοινωνικό περιβάλλον. Η ελλιπής γνώση γύρω από τη νόσο δημιουργεί λανθασμένες εντυπώσεις, με αποτέλεσμα ορισμένοι ασθενείς να έρχονται αντιμέτωποι με προκαταλήψεις και δυσάρεστα σχόλια. Οι δυσκολίες αυτές δεν περιορίζονται στις δημόσιες συναναστροφές. Μπορεί να επηρεάσουν την προσωπική ζωή, τις συντροφικές σχέσεις, την εργασία και τη συμμετοχή σε δραστηριότητες που για άλλους θεωρούνται αυτονόητες. Η επιλογή ρούχων που καλύπτουν τις δερματικές βλάβες, η αποφυγή της παραλίας ή της πισίνας και η ανησυχία για την αντίδραση των άλλων αποτελούν παραδείγματα καταστάσεων που ενδέχεται να περιορίσουν την καθημερινότητα.

Σε αρκετές περιπτώσεις, οι άνθρωποι με ψωρίαση αισθάνονται την ανάγκη να εξηγούν συνεχώς την κατάστασή τους, να καθιστούν τους γύρω τους ότι δεν υπάρχει κίνδυνος μετάδοσης ή να αποφεύγουν καταστάσεις στις οποίες αισθάνονται εκτεθειμένοι. Έτσι, μια νόσος που αφορά πρωτίτως την υγεία μπορεί να μετατραπεί σε παράγοντα κοινωνικής πίεσης.

Η ψυχολογική επιβάρυνση και η ανάγκη για στήριξη

Η επίδραση της ψωρίασης στην ψυχική υγεία αποτελεί σημαντική παράμετρο της συνολικής αντιμετώπισής της. Η αβεβαιό-

τητα για την πορεία των συμπτωμάτων, η επαναλαμβανόμενη εμφάνιση εξάρσεων και η δυσκολία διαχείρισης των αντιδράσεων του περιβάλλοντος μπορούν να επηρεάσουν την αυτοεκτίμηση και την ποιότητα ζωής.

Η ψυχολογική επιβάρυνση δεν είναι ίδια για όλους τους ασθενείς. Ωστόσο, η αποδοχή της κατάστασης, η υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους και η δυνατότητα επικοινωνίας με ανθρώπους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες δυσκολίες μπορούν να λειτουργήσουν ενισχυτικά. Ιδιαίτερη σημασία έχει να μην αντιμετωπίζονται οι ασθενείς αποκλειστικά μέσα από την εικόνα του δέρματός τους. Η ψωρίαση δεν καθορίζει την προσωπικότητα, τις ικανότητες ή την κοινωνική αξία ενός ανθρώπου. Η κατανόηση αυτής της πραγματικότητας είναι βασική προϋπόθεση για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος στο οποίο οι ασθενείς θα μπορούν να εκφράζονται και να συμμετέχουν χωρίς φόβο και αμηχανία.

Παράλληλα, η ενημέρωση για τη νόσο και τις διαθέσιμες θεραπευτικές επιλογές μπορεί να βοηθήσει τους ασθενείς να διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα την κατάστασή τους. Η παρακολούθηση από ειδικό δερματολόγο αποτελεί βασικό μέρος της φροντίδας, ενώ, όταν υπάρχει ανάγκη, η ψυχολογική υποστήριξη μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη αντιμετώπιση του άγχους και των συναισθηματικών δυσκολιών.

Ο ρόλος του «ΚΑΛΥΨΩ» και η δύναμη της ενημέρωσης

Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Ψωρίασης, το Σωματείο «ΚΑΛΥΨΩ» αναδεικνύει την ανάγκη να ενισχυθούν οι δράσεις ενημέ-

ρωσης και υποστήριξης των ανθρώπων που ζουν με τη νόσο. Η επικοινωνία, η ανταλλαγή εμπειριών και η ανάπτυξη δεσμών μεταξύ των ασθενών μπορούν να συμβάλουν στην αντιμετώπιση του αισθήματος απομόνωσης και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους.

Η δράση των συλλόγων ασθενών είναι σημαντική, καθώς δημιουργεί έναν χώρο όπου οι άνθρωποι μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, να αναζητήσουν πληροφορίες και να αισθανθούν ότι οι δυσκολίες τους γίνονται κατανοητές. Ταυτόχρονα, συμβάλλει στην ευαισθητοποίηση της κοινωνίας και στην προώθηση μιας πιο υπεύθυνης προσέγγισης απέναντι στη χρόνια νόσο.

Η αντιμετώπιση του στιγματισμού, ωστόσο, δεν αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των ασθενών ή των οργανώσεών τους. Απαιτεί τη συμμετοχή όλων, μέσα από την υπεύθυνη ενημέρωση, την αποφυγή στερεοτύπων και τον σεβασμό στην προσωπικότητα και την αξιοπρέπεια κάθε ανθρώπου.

Το μήνυμα «Κοίταξε πέρα από το δέρμα μου» καλεί την κοινωνία να αλλάξει οπτική. Να μην περιορίζεται σε αυτό που βλέπει, αλλά να αναγνωρίζει όσα δεν είναι πάντα εμφανή: τις δυσκολίες, τις ανησυχίες, τις ανάγκες και την προσπάθεια των ανθρώπων που ζουν με ψωρίαση.

Η Παγκόσμια Ημέρα Ψωρίασης αποτελεί μια ευκαιρία να γίνει σαφές ότι η σωστή ενημέρωση, η αποδοχή και η υποστήριξη είναι εξίσου σημαντικές με την ιατρική φροντίδα. Γιατί ο στόχος δεν είναι μόνο η καλύτερη διαχείριση των συμπτωμάτων, αλλά και μια καθημερινότητα χωρίς αποκλεισμούς, προκαταλήψεις και αδικαιολόγητους περιορισμούς.

Η επαρκής πρόσληψη μαγνησίου συνδέεται με την υγιή λειτουργία του εγκεφάλου και έχει βρεθεί στο επίκεντρο ερευνών για την άνοια και τη γνωστική εξασθένηση. Το μαγνήσιο είναι γνωστό για τον ρόλο του στη λειτουργία των μυών και του νευρικού συστήματος, στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και του σακχάρου, καθώς και στη διατήρηση της υγείας των οστών



ΜΑΓΝΗΣΙΟ - ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ

Πόσο χρειαζόμαστε για να προστατεύσουμε τη μνήμη και τον εγκέφαλο από τη γήρανση

Η επαρκής πρόσληψη μαγνησίου είναι σημαντική για τον οργανισμό, αλλά δεν έχει αποδειχθεί ότι η αυξημένη κατανάλωσή του προλαμβάνει από μόνη της την άνοια ή τη νόσο Αλτσχάιμερ

Η επαρκής πρόσληψη μαγνησίου συνδέεται με την υγιή λειτουργία του εγκεφάλου και έχει βρεθεί στο επίκεντρο ερευνών για την άνοια και τη γνωστική εξασθένηση. Πόσα της χρειάζεται καθημερινά ο οργανισμός, ποιες τροφές αποτελούν καλές πηγές και τι γνωρίζουμε πραγματικά για τη σχέση του μετάλλου με τη διατήρηση της μνήμης;

Η διατήρηση της μνήμης και των νοητικών λειτουργιών όσο περνούν τα χρόνια αποτελεί σημαντική πρόκληση για τη δημόσια υγεία. Καθώς ο πληθυσμός γερνάει και τα περιστατικά άνοιας απασχολούν ολοένα περισσότερο την επιστημονική κοινότητα, το ενδιαφέρον στρέφεται και σε παράγοντες της καθημερινότητας που ενδέχεται να συμβάλλουν στην υγιή γήρανση του εγκεφάλου. Ανάμεσά τους βρίσκεται το μαγνήσιο, ένα απαραίτητο μέταλλο που συμμετέχει σε εκατοντάδες βιολογικές διεργασίες.

Το μαγνήσιο είναι γνωστό για τον ρόλο του στη λειτουργία των μυών και του νευρικού συστήματος, στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και του σακχάρου, καθώς και στη διατήρηση της υγείας των οστών. Παράλληλα, συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των νευρικών κυττάρων, γεγονός που έχει οδηγήσει τους ερευνητές να εξετάσουν κατά πόσο τα επίπεδά του στον οργανισμό σχετίζονται με τη γνωστική υγεία και τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας.

Ωστόσο, η επιστημονική εικόνα χρειάζεται προσεκτική ερμηνεία, η επαρκής πρόσληψη μαγνησίου είναι σημαντική για τον οργανισμό, αλλά δεν έχει αποδειχθεί ότι η αυξημένη κατανάλωσή του προλαμβάνει από μόνη της την άνοια ή τη νόσο Αλτσχάιμερ.

Μια συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση που δημοσιεύθηκε το 2024 στο επιστημονικό πεδίο της διατροφής εξέτασε τα διαθέσιμα στοιχεία για τη σχέση του μαγνησίου με τη γνωστική υγεία των ενηλίκων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η σχέση ανάμεσα στα επίπεδα μαγνησίου στο αίμα και στον κίνδυνο άνοιας ή γνωστικής εξασθένησης μπορεί να ακολουθεί μια καμπύλη σχήματος U.

Αυτό σημαίνει ότι τόσο τα χαμηλά όσο και τα υψηλά επίπεδα μαγνησίου στο αίμα συσχετίστηκαν με αυξημένο κίνδυνο σε σύγκριση με ενδιάμεσα επίπεδα. Οι ερευνητές εντόπισαν τη χαμηλότερη εκτιμώμενη επικινδυνότητα περίπου στα 0,85 mmol/L μαγνησίου στον ορό, χωρίς αυτό να αποτελεί εξατομικευμένο θεραπευτικό στόχο για όλους.

Η ίδια ανασκόπηση, ωστόσο, επισημαίνει ότι τα δεδομένα για την ποσότητα μαγνησίου που προσλαμβάνεται μέσω της διατροφής και τον κίνδυνο άνοιας παραμένουν περιορισμένα και ότι απολύτως συνεπής. Απαιτούνται περισσότερες μελέτες για να διαπιστωθεί εάν υπάρχει σχέση αίτιου και αποτελέσματος και εάν η μεταβολή της πρόσληψης μαγνησίου μπορεί πράγματι να επηρεάσει την πορεία

της γνωστικής γήρανσης. Με άλλα λόγια, το μήνυμα δεν είναι ότι περισσότερο μαγνήσιο σημαίνει απαραίτητα καλύτερη μνήμη. Είναι ότι η αποφυγή διατροφικών ελλείψεων και η διατήρηση της συνολικής υγείας αποτελούν σημαντικά στοιχεία μιας ισορροπημένης προσέγγισης στην πρόληψη.

Οι ημερήσιες ανάγκες σε μαγνήσιο διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία και το φύλο. Σύμφωνα με τις διατροφικές συστάσεις του αμερικανικού National Institutes of Health (NIH), οι ενήλικες χρειάζονται κατά κανόνα τις ακόλουθες ποσότητες:

Άνδρες - Από 19 έως 30 ετών - 400 mg/ημέρα / Από 31 ετών και άνω: 420 mg/ημέρα

Γυναίκες - Από 19 έως 30 ετών - 310 mg/ημέρα / Από 31 ετών και άνω: 320 mg/ημέρα

Οι παραπάνω τιμές αφορούν τη συνολική ημερήσια πρόσληψη από τρόφιμα, ποτά και τυχόν συμπληρώματα. Δεν σημαίνουν ότι όλοι χρειάζονται την ίδια ποσότητα συμπληρώματος ούτε ότι η λήψη μεγαλύτερης δόσης προσφέρει επιπλέον προστασία στον εγκέφαλο.

Ποιες τροφές προσφέρουν μαγνήσιο Ένας από τους πιο ασφαλείς τρόπους κάλυψης των αναγκών είναι μια διατροφή που περιλαμβάνει ποικιλία τροφίμων πλούσιων σε μαγνήσιο. Σημαντικές πηγές του μετάλλου είναι οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, τα όσπρια, τα προϊόντα ολικής άλεσης και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Ξηροί καρποί και σπόροι: Αμύγδαλα, κάσιους, κολοκυθόσποροι και άλλοι σπόροι μπορούν να ενταχθούν σε καθημερινά γεύματα ή ως μικρό σνακ.

Όσπρια:Φακές, φασόλια και ρεβίθια προσφέρουν μαγνήσιο, φυτικές ίνες και φυτική πρωτεΐνη.

Πράσινα λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης: Το σπανάκι, η βρόμη και τα προϊόντα ολικής άλεσης συμβάλλουν στην κάλυψη των καθημερινών αναγκών.

Η πρακτική προσέγγιση είναι να υπάρχουν συστηματικά αυτές οι τροφές στο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο, αντί να αναζητείται μία μεμονωμένη τροφή που υπόσχεται να ενισχύσει τη μνήμη.

Χρειάζονται συμπληρώματα για την προστασία του εγκεφάλου;

Η λήψη συμπληρωμάτων μαγνησίου δεν είναι απαραίτητη για όλους. Μπορεί να εξεταστεί όταν υπάρχει τεκμηριωμένη ανεπάρκεια ή αυξημένος κίνδυνος έλλειψης, με τη συμβουλή επαγγελματία υγείας. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται σε άτομα με νεφρική δυσλειτουργία, καθώς η μειωμένη αποβολή μαγνησίου μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνη συσσώρευσή του.

Σύμφωνα με το NIH, το ανώτατο ανεκτό όριο για το μαγνήσιο που προέρχεται από συμπληρώματα και φάρμακα στους ενήλικες είναι 350 mg ημερησίως, εκτός εάν υπάρχει διαφορετική ιατρική οδηγία. Το όριο αυτό δεν αφορά το μαγνήσιο που περιέχεται φυσικά στις τροφές.

Πείτε την άποψή σας

Στείλτε μας e-mail



Halliwick Association
of Swimming Therapy
of Greece



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
halliwickgreece@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 εργοθεραπεία δεν υπόσχεται μια ίδια διαδρομή για όλους. Προσφέρει, όμως, εργαλεία, στρατηγικές και εξατομικευμένη υποστήριξη, ώστε ο καθένας να μπορεί να αξιοποιεί τις δυνατότητές του και να αντιμετωπίζει τις καθημερινές προκλήσεις με μεγαλύτερη λειτουργικότητα



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Όταν οι καθημερινές δραστηριότητες γίνονται δρόμος προς την αυτονομία

Κάθε μικρό βήμα έχει σημασία για την ποιότητα ζωής – Ο καθοριστικός ρόλος της εργοθεραπείας στην αποκατάσταση δεξιοτήτων, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και στην ισότιμη συμμετοχή στην κοινωνία

Κάθε μέρα αποτελείται από μικρές και μεγάλες δραστηριότητες που δίνουν νόημα στη ζωή μας. Από το να ντυθούμε και να ετοιμάσουμε το πρωινό μας μέχρι να εργαστούμε, να μάθουμε, να δημιουργήσουμε, να επικοινωνήσουμε και να συμμετάσχουμε σε κοινωνικές εκδηλώσεις, η καθημερινότητα είναι γεμάτη πράξεις που συχνά θεωρούμε αυτονόητες. Ωστόσο, για πολλούς ανθρώπους, η εκτέλεση αυτών των δραστηριοτήτων μπορεί να αποτελεί μια σημαντική πρόκληση. Σε αυτό ακριβώς το σημείο αναδεικνύεται ο ουσιαστικός ρόλος της εργοθεραπείας, ενός επιστημονικού κλάδου που εστιάζει στην ενίσχυση της λειτουργικότητας, της αυτονομίας και της δυνατότητας κάθε ανθρώπου να συμμετέχει ενεργά στη ζωή.

Η Παγκόσμια Ημέρα Εργοθεραπείας τιμάται κάθε χρόνο στις 27 Οκτωβρίου, έπειτα από πρωτοβουλία της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Εργοθεραπευτών, η οποία καθιέρωσε την ημέρα το 2010. Στόχος της είναι να αναδείξει τη σημασία του επαγγέλματος, να ενισχύσει την ενημέρωση του κοινού και να φωτίσει τη συμβολή των εργοθεραπευτών στην υγεία, στην ευημερία και στην κοινωνική συμμετοχή. Για το 2026, το κεντρικό μήνυμα είναι «Participation Matters», δηλαδή «Η συμμετοχή έχει σημασία», υπογραμμίζοντας ότι οι καθημερινές δραστηριότητες, οι συνήθειες και οι κοινωνικοί ρόλοι επηρεάζουν ουσιαστικά την ποιότητα ζωής.

Η εργοθεραπεία είναι ένας τομέας που έχει ως επίκεντρο τον άνθρωπο και όχι αποκλειστικά τη δυσκολία που αντιμετωπίζει. Βασικός της στόχος είναι να τον βοηθήσει να συμμετέχει στις δραστηριότητες που χρειάζεται, επιθυμεί ή αναμένεται να εκτελεί στην καθημερινότητά του. Για να το πετύχει, αξιοποιεί εξατομικευ-

μένες παρεμβάσεις, πρακτικές ασκήσεις και δραστηριότητες με ουσιαστικό νόημα, προσαρμοσμένες στις ανάγκες, στις δυνατότητες και στους προσωπικούς στόχους κάθε ατόμου.

Η συμβολή της είναι ιδιαίτερα σημαντική στην αποκατάσταση και στην ενίσχυση της λειτουργικότητας. Μέσα από κατάλληλα σχεδιασμένες παρεμβάσεις, οι εργοθεραπευτές υποστηρίζουν την εξάσκηση δεξιοτήτων που σχετίζονται με την κίνηση, τον συντονισμό, τη συγκέντρωση, τη μνήμη, την οργάνωση και την εκτέλεση καθημερινών ενεργειών. Η διαδικασία δεν είναι ίδια για όλους, καθώς κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές ανάγκες, διαφορετικό ρυθμό εξέλιξης και διαφορετικούς στόχους. Η εξατομικευμένη προσέγγιση επιτρέπει την προσαρμογή των δραστηριοτήτων, ώστε να ανταποκρίνονται στις πραγματικές συνθήκες της ζωής του.

Ένα από τα σημαντικότερα πεδία εφαρμογής της εργοθεραπείας είναι η αυτοεξυπηρέτηση. Η δυνατότητα ενός ανθρώπου να ντύνεται, να τρώει, να φροντίζει την προσωπική του υγιεινή και να οργανώνει την καθημερινότητά του συνδέεται άμεσα με την ανεξαρτησία και την αξιοπρέπεία του. Όταν κάποια από αυτές τις λειτουργίες δυσκολεύει εξαιτίας μιας ασθένειας, ενός τραυματισμού, μιας αναπτυξιακής δυσκολίας ή της επίδρασης της ηλικίας, η εργοθεραπεία μπορεί να συμβάλει στην εκμάθηση εναλλακτικών τρόπων εκτέλεσης, στην επανάκτηση δεξιοτήτων ή στην προσαρμογή του περιβάλλοντος, με στόχο τη μεγαλύτερη δυνατή αυτονομία.

Ιδιαίτερη σημασία έχει η ενίσχυση της λεπτής κινητικότητας και του συντονισμού. Η χρήση των χεριών και των δακτύλων είναι απαραίτητη για πλήθος δραστηριοτήτων, από το γράψιμο και τη χρήση ενός υπολογιστή μέχρι το μαγείρεμα, τη χειροτεχνία και τον

χειρισμό καθημερινών αντικειμένων. Αντίστοιχα, η ανάπτυξη δεξιοτήτων συγκέντρωσης, μνήμης και οργάνωσης μπορεί να διευκολύνει την ολοκλήρωση εργασιών, τη διαχείριση του χρόνου και την ανταπόκριση στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Η εργοθεραπεία δεν αφορά, όμως, μόνο τη σωματική λειτουργικότητα. Οι γνωστικές, αισθητηριακές, συναισθηματικές και κοινωνικές παράμετροι αποτελούν επίσης σημαντικά στοιχεία της παρέμβασης. Η δυνατότητα ενός ανθρώπου να επεξεργάζεται ερεθίσματα, να διαχειρίζεται τις απαιτήσεις μιας δραστηριότητας, να επικοινωνεί και να συνεργάζεται με τους άλλους επηρεάζει την καθημερινή του συμμετοχή. Ανάλογα με τις ανάγκες του, η εργοθεραπευτική προσέγγιση μπορεί να περιλαμβάνει δραστηριότητες που υποστηρίζουν την αισθητηριακή επεξεργασία, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την αποτελεσματικότερη αλληλεπίδραση με το περιβάλλον.

Καθοριστική είναι και η συμβολή της εργοθεραπείας στην παιδική ηλικία. Μέσα από το παιχνίδι, τις δημιουργικές δραστηριότητες και την εξάσκηση καθημερινών δεξιοτήτων, τα παιδιά μπορούν να υποστηριχθούν στην ανάπτυξη της κίνησης, της συγκέντρωσης, της αυτοεξυπηρέτησης και της συμμετοχής στο σχολικό και κοινωνικό περιβάλλον. Η παρέμβαση προσαρμόζεται στις ανάγκες κάθε παιδιού, με στόχο να διευκολύνει τη συμμετοχή του στις δραστηριότητες που αντιστοιχούν στην ηλικία και στο αναπτυξιακό του επίπεδο.

Αντίστοιχα, στους ενήλικες, η εργοθεραπεία μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο μετά από τραυματισμούς, νευρολογικές παθήσεις ή άλλες καταστάσεις που επηρεάζουν την καθημερινή λειτουργικότητα. Στους μεγαλύτερους ανθρώπους, μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση των δεξιοτήτων, στην προσαρμογή του οικιακού περιβάλλοντος και στην πρόληψη

κινδύνων που περιορίζουν την ανεξαρτησία. Η εφαρμογή της εκτείνεται, επίσης, στην εκπαίδευση, στην εργασία, στην κοινότητα και σε κάθε περιβάλλον όπου η συμμετοχή στις καθημερινές δραστηριότητες έχει σημασία.

Ένα ακόμη ουσιαστικό όφελος είναι η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η δυνατότητα να ολοκληρώνει κάποιος μια δραστηριότητα, να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες και να διαπιστώνει την πρόδοό του μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα ικανότητας και προσωπικού ελέγχου. Η πρόοδος δεν μετρείται πάντοτε με εντυπωσιακές αλλαγές. Μπορεί να βρίσκεται στην εκτέλεση μιας κίνησης με μεγαλύτερη ακρίβεια, στην ολοκλήρωση μιας καθημερινής εργασίας με λιγότερη βοήθεια ή στη συμμετοχή σε μια δραστηριότητα που προηγουμένως φαινόταν δύσκολη. Η επιτυχία της εργοθεραπευτικής παρέμβασης προϋποθέτει συνεργασία μεταξύ του εργοθεραπευτή, του ίδιου του ατόμου, της οικογένειας και, όπου χρειάζεται, άλλων επαγγελματιών. Η αξιολόγηση των αναγκών, ο καθορισμός ρεαλιστικών στόχων και η συστηματική επανεκτίμηση της πρόόδου βοηθούν ώστε η παρέμβαση να παραμένει προσανατολισμένη σε όσα έχουν πραγματική σημασία για τον άνθρωπο. Εξίσου σημαντική είναι η προσαρμογή του περιβάλλοντος, καθώς συχνά η ανεξαρτησία δεν εξαρτάται μόνο από τις ατομικές δυνατότητες, αλλά και από το κατά πόσο οι χώροι, τα εργαλεία και οι κοινωνικές συνθήκες διευκολύνουν τη συμμετοχή.

Η Παγκόσμια Ημέρα Εργοθεραπείας υπενθυμίζει ότι η ποιότητα ζωής συνδέεται στενά με τη δυνατότητα κάθε ανθρώπου να συμμετέχει στις δραστηριότητες που έχουν αξία για τον ίδιο. Αναδεικνύει, επίσης, την ανάγκη για κοινωνίες με λιγότερα εμπόδια και περισσότερες ευκαιρίες προσβασιμότητας, συμπερίληψης και ισότιμης συμμετοχής.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Εργοθεραπείας, οι ασθενείς συμμετείχαν σε μια βιωματική δραστηριότητα μαγειρικής, αξιοποιώντας υλικά και εργαλεία, ζυμώνοντας, προετοιμάζοντας τα υλικά και δημιουργώντας τις δικές τους πίτσες



ΚΑΑ ANIMUS

Η εργοθεραπεία περνά στην πράξη μέσα από τη δημιουργία πίτσας

Μια εμπειρία που συνέδεσε την εξάσκηση δεξιοτήτων με τη δημιουργικότητα, την αυτονομία και τη χαρά της συμμετοχής

Ρεπορτάζ
Λόλα
Γάτσιου



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail

Η εργοθεραπεία μπορεί να βρίσκει χώρο στις πιο απλές και καθημερινές δραστηριότητες, μετατρέποντάς τις σε ουσιαστικές ευκαιρίες εξάσκησης, δημιουργίας και ενίσχυσης της λειτουργικότητας. Με αυτήν τη φιλοσοφία, στο Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ANIMUS πραγματοποιήθηκε, στις 27 Οκτωβρίου, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Εργοθεραπείας, μια ξεχωριστή δράση για τους ασθενείς, οι οποίοι είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν στην παρασκευή πίτσας, αναλαμβάνοντας ενεργό ρόλο σε όλα τα στάδια της δημιουργικής διαδικασίας.

Η δραστηριότητα έφερε τους συμμετέχοντες σε επαφή με μια γνώριμη καθημερινή ασχολία, η οποία, μέσα από τη σωστή καθοδήγηση και την προσαρμογή στις δυνατότητες του καθενός, μετατράπηκε σε μια ολοκληρωμένη βιωματική εμπειρία. Από την προετοιμασία των υλικών και τη χρήση των κατάλληλων εργαλείων

μέχρι το ζύμωμα και τη διαμόρφωση της ζύμης, οι ασθενείς είχαν την ευκαιρία να συμμετέχουν ενεργά, να δοκιμάσουν τις δυνατότητές τους και να συμβάλουν προσωπικά στη δημιουργία του τελικού αποτελέσματος. Η διαδικασία ξεκίνησε με την επαφή με τα υλικά και τα εργαλεία που χρειαζόνταν για την παρασκευή της πίτσας. Οι συμμετέχοντες ασχολήθηκαν με την προετοιμασία, τον χειρισμό των υλικών και την επεξεργασία της ζύμης, ανακαλύπτοντας στην πράξη τα διαφορετικά στάδια μιας δραστηριότητας που συνδυάζει κίνηση, συντονισμό και συγκέντρωση. Το ζύμωμα, η διαμόρφωση της ζύμης, η τοποθέτηση των υλικών και η σύνθεση της προσωπικής τους δημιουργίας αποτέλεσαν επιμέρους βήματα μιας κοινής εμπειρίας, στην οποία η συμμετοχή είχε μεγαλύτερη σημασία από το ίδιο το αποτέλεσμα. Η μαγειρική έδωσε τη δυνατότητα εξάσκησης δεξιοτήτων που συνδέονται άμεσα με την καθημερινή λειτουργικότητα. Οι κινήσεις των χεριών, η σύλληψη και ο χειρισμός

αντικειμένων, ο συντονισμός των κινήσεων και η προσαρμογή των ενεργειών στις απαιτήσεις κάθε σταδίου αποτελούν στοιχεία που μπορούν να αξιοποιηθούν σε εργοθεραπευτικές δραστηριότητες. Η παρασκευή ενός φαγητού απαιτεί, επίσης, προσοχή, οργάνωση και διαδοχική εκτέλεση ενεργειών, προσφέροντας ευκαιρίες εξάσκησης μέσα σε ένα οικείο και ευχάριστο περιβάλλον. Ιδιαίτερη σημασία είχε και η δυνατότητα των ασθενών να πάρουν πρωτοβουλίες και να συμμετέχουν με τον δικό τους τρόπο. Η επιλογή των υλικών, η προσωπική συμβολή στη διαμόρφωση της πίτσας και η παρακολούθηση της διαδικασίας από την αρχή μέχρι την ολοκλήρωσή της συνέβαλαν στη δημιουργία μιας εμπειρίας με πρακτικό και συναισθηματικό περιεχόμενο. Κάθε στάδιο προσέφερε την ευκαιρία για ενεργό εμπλοκή, ενώ η ολοκλήρωση της δραστηριότητας έδωσε στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να δουν το αποτέλεσμα της προσπάθειάς τους. Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία ανέδει-

ξε, με έναν ιδιαίτερα προσοπτό τρόπο, τη σημασία της λειτουργικής προσέγγισης στην αποκατάσταση. Η εργοθεραπεία δεν περιορίζεται σε μεμονωμένες ασκήσεις, αλλά αξιοποιεί δραστηριότητες με νόημα για τον άνθρωπο, συνδέοντας την εξάσκηση δεξιοτήτων με πραγματικές ανάγκες της καθημερινής ζωής. Η μαγειρική αποτελεί ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα, καθώς συνδυάζει τη χρήση των άνω άκρων, τον οπτικοκινητικό συντονισμό, την αισθητηριακή εμπειρία, τη συγκέντρωση και την οργάνωση μιας ακολουθίας ενεργειών. Στο πλαίσιο της αποκατάστασης, τέτοιου είδους δραστηριότητες μπορούν να προσαρμόζονται στις δυνατότητες, στις ανάγκες και στους προσωπικούς στόχους κάθε ασθενούς, με γνώμονα την ασφαλή συμμετοχή και την κατάλληλη υποστήριξη. Η αξία τους βρίσκεται όχι μόνο στην εξάσκηση συγκεκριμένων λειτουργιών, αλλά και στη δημιουργία ευκαιριών για έκφραση, αλληλεπίδραση και ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

Επένδυση 225.000 ευρώ για την προμήθεια 12 νέων μηχανημάτων αιμοκάθαρσης στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Λάρισας, με στόχο την αναβάθμιση του εξοπλισμού και τη βελτίωση της φροντίδας των ασθενών με νεφρική ανεπάρκεια.

Ενίσχυση της Νεφρολογικής Κλινικής με δύο επιπλέον θέσεις ειδικευόμενων νεφρολόγων, ενδυναμώνοντας το ανθρώπινο δυναμικό



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΛΑΡΙΣΑΣ

Αναβαθμίζεται η Μονάδα Τεχνητού Νεφρού

Επένδυση 225.000 ευρώ για την προμήθεια 12 νέων μηχανημάτων αιμοκάθαρσης – Εγκρίθηκαν και δύο επιπλέον θέσεις ειδικευόμενων νεφρολόγων για την ενίσχυση της Νεφρολογικής Κλινικής

Με την προμήθεια 12 νέων μηχανημάτων αιμοκάθαρσης τελευταίας τεχνολογίας ενισχύεται το Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Λάρισας, σε μια παρέμβαση που στοχεύει στην αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας προς τους ασθενείς με νεφρική ανεπάρκεια. Η σχετική απόφαση της 5ης Υγειονομικής Περιφέρειας Θεσσαλίας και Στερεάς Ελλάδας προβλέπει την αντικατάσταση του υφιστάμενου εξοπλισμού, με τον προϋπολογισμό της προμήθειας να ανέρχεται σε 225.000 ευρώ.

Η δαπάνη θα καλυφθεί από ίδιους πόρους της 5ης ΥΠΕ, ενώ η απόφαση εντάσσεται στην προσπάθεια ενίσχυσης των υποδομών του δημόσιου συστήματος υγείας στη Θεσσαλία, με ιδιαίτερη έμφαση σε τμήματα που εξυπηρετούν ασθενείς με αυξημένες και διαρκείς ανάγκες περίθαλψης.

Παράλληλα, προβλέπεται η ενίσχυση του ανθρώπινου δυναμικού της Νεφρολογικής Κλινικής, καθώς εγκρίθηκε η δημιουργία δύο επιπλέον θέσεων ειδικευόμενων ιατρών Νεφρολογίας. Με τον τρόπο αυτό, η παρέμβαση αφορά τόσο τον τεχνολογικό εξοπλισμό όσο και τη στελέχωση των υπηρεσιών, δύο παράγοντες που έχουν καθοριστική σημασία για την εύρυθμη λειτουργία των νοσοκομειακών μονάδων.

Η Μονάδα Τεχνητού Νεφρού του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Λάρισας αποτελεί μία από τις σημαντικές δομές περίθαλψης στην περιοχή, καθώς εξυπηρετεί ασθενείς που χρειάζονται συστηματική αιμοκάθαρση. Η θεραπεία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητάς τους και απαιτεί σταθερή πρόσβαση σε εξειδικευμένες υπηρεσίες, κα-

τάλληλο εξοπλισμό και εξειδικευμένο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό.

Για τους ανθρώπους που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση, η λειτουργία της μονάδας έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς η θεραπεία πραγματοποιείται σε τακτά χρονικά διαστήματα και συχνά για πολλές ώρες κάθε εβδομάδα. Η συνέπεια στην παροχή της φροντίδας, η αξιοπιστία των μηχανημάτων και η οργανωμένη λειτουργία του τμήματος αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για την ασφαλή και αποτελεσματική αντιμετώπιση των αναγκών τους.

Η αντικατάσταση των υφιστάμενων μηχανημάτων με νέα, τελευταίας τεχνολογίας, αποσκοπεί στην ποιοτική αναβάθμιση των υπηρεσιών που προσφέρονται στους ασθενείς. Ο σύγχρονος εξοπλισμός αποτελεί σημαντικό εργαλείο για το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, καθώς η αιμοκάθαρση είναι μια εξειδικευμένη διαδικασία που απαιτεί συνεχή παρακολούθηση και αυστηρή τήρηση των προβλεπόμενων πρωτοκόλλων.

Η ανανέωση του εξοπλισμού αποκτά ακόμη μεγαλύτερη βαρύτητα σε ένα πανεπιστημιακό νοσοκομείο, το οποίο καλείται να καλύψει σύνθετες ανάγκες περίθαλψης και να εξυπηρετήσει ασθενείς από ευρύτερη γεωγραφική περιοχή. Η επάρκεια των υποδομών και η διαθεσιμότητα σύγχρονων μέσων αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για την παροχή εξειδικευμένων υπηρεσιών υγείας.

Η προμήθεια των 12 μηχανημάτων εγκρίθηκε από τον διοικητή της 5ης ΥΠΕ, Φώτη Σερέτη, με τον συνολικό προϋπολογισμό να ανέρχεται σε 225.000 ευρώ. Η χρηματοδότηση θα προέλθει από ίδιους πόρους της Υγειονομικής Περιφέρειας, χωρίς να αναφέρεται στο σχετικό ανακοινωθέν κάποια διαφορετική πηγή χρηματοδότησης.

Σύμφωνα με την αιτιολόγηση της απόφασης, η Μονάδα Τεχνητού Νεφρού και η Νεφρολογική Κλινική του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Λάρισας αποτελούν σημεία αναφοράς για την 5η Υγειονομική Περιφέρεια. Το γεγονός αυτό συνδέεται με την ανάγκη διατήρησης και αναβάθμισης των υπηρεσιών που παρέχονται στους ασθενείς, μέσα από την ανανέωση του εξοπλισμού και την ενίσχυση των διαθέσιμων πόρων.

Η συγκεκριμένη επένδυση έρχεται να καλύψει ανάγκες αντικατάστασης του υπάρχοντος εξοπλισμού και όχι να αφορά, σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία, την ίδρυση νέας μονάδας αιμοκάθαρσης. Η ουσία της παρέμβασης βρίσκεται στην ανανέωση των μέσων που χρησιμοποιούνται καθημερινά για τη θεραπεία των ασθενών.

Σημαντική παράμετρος της απόφασης είναι και η έγκριση δύο επιπλέον θέσεων ειδικευόμενων ιατρών Νεφρολογίας. Η ενίσχυση του ανθρώπινου δυναμικού αποτελεί συμπληρωματικό βήμα για την υποστήριξη της λειτουργίας της κλινικής, σε έναν τομέα της ιατρικής που απαιτεί εξειδικευμένη γνώση και συνεχή παρακολούθηση των ασθενών.

Η νεφρολογία καλύπτει ένα ευρύ πεδίο παθήσεων, από τη διάγνωση και αντιμετώπιση νεφρικών νοσημάτων έως τη διαχείριση ασθενών με προχωρημένα χρόνια νεφρική νόσο. Η εκπαίδευση νέων γιατρών σε νοσοκομειακές δομές με εξειδικευμένες υπηρεσίες έχει σημασία τόσο για την κάλυψη των αναγκών περίθαλψης όσο και για τη διαμόρφωση του μελλοντικού ιατρικού δυναμικού.

Η έγκριση των δύο θέσεων δεν αφορά μόνο την αριθμητική ενίσχυση της κλινικής, αλλά και τη δυνατότητα υποστήριξης της εκπαιδευτικής λειτουργίας ενός πανεπιστημιακού

νοσοκομείου. Ωστόσο, η πραγματική επίδραση στην καθημερινή λειτουργία θα εξαρτηθεί και από την κάλυψη των θέσεων και την ένταξη των νέων ειδικευόμενων στο δυναμικό της μονάδας.

Παρεμβάσεις με επίκεντρο τη δημόσια υγεία

Η προμήθεια των νέων μηχανημάτων και η ενίσχυση της Νεφρολογικής Κλινικής αποτελούν δύο παράλληλες παρεμβάσεις για το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Λάρισας. Η πρώτη αφορά τον τεχνολογικό εκσυγχρονισμό, ενώ η δεύτερη τη στελέχωση με νέους γιατρούς.

Για τους ασθενείς που χρειάζονται τακτικές συνεδρίες αιμοκάθαρσης, η λειτουργία μιας επαρκώς εξοπλισμένης μονάδας είναι κρίσιμη για τη συνέχεια της θεραπείας τους. Αντίστοιχα, για το ιατρικό προσωπικό, η διαθεσιμότητα σύγχρονων μηχανημάτων και η ενίσχυση της ομάδας αποτελούν σημαντικές προϋποθέσεις για την ανταπόκριση στις καθημερινές απαιτήσεις.

Το επόμενο ζητούμενο είναι η ολοκλήρωση της διαδικασίας προμήθειας και η αντικατάσταση των υφιστάμενων μηχανημάτων, ώστε ο νέος εξοπλισμός να αξιοποιηθεί στην πράξη προς όφελος των ασθενών. Παράλληλα, η κάλυψη των δύο νέων θέσεων ειδικευόμενων νεφρολόγων θα αποτελέσει ένα ακόμη βήμα για την υποστήριξη της λειτουργίας της κλινικής.

Με προϋπολογισμό 225.000 ευρώ για τα 12 νέα μηχανήματα αιμοκάθαρσης και με την έγκριση δύο επιπλέον θέσεων ειδικευόμενων ιατρών, το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Λάρισας ενισχύεται σε δύο κρίσιμα επίπεδα, με στόχο την αναβάθμιση της φροντίδας των νεφροπαθών και τη διατήρηση των εξειδικευμένων υπηρεσιών που προσφέρει στη Θεσσαλία.

Μέσα από την αναζήτηση διαφορών σε δύο σχεδόν όμοιες εικόνες, οι ωφελούμενοι εξάσκησαν τη συγκέντρωση, την οπτική αντίληψη, την παρατηρητικότητα και τη μνήμη τους

Η ανταλλαγή ιδεών και οι διαφορετικές οπτικές μετέτρεψαν μια ατομική πρόκληση σε ομαδική εμπειρία, ενισχύοντας την επικοινωνία, την αλληλεπίδραση και την ενεργή συμμετοχή όλων

ΚΔΗΦ ANIMUS

Μια εικόνα, πολλές οπτικές!

Μέσα από ένα δημιουργικό παιχνίδι αναζήτησης διαφορών, οι ωφελούμενοι εξάσκησαν τη συγκέντρωση, την οπτική αντίληψη και τη μνήμη τους, ανακαλύπτοντας παράλληλα τη δύναμη της συνεργασίας και της ανταλλαγής ιδεών



Μερικές φορές, δύο εικόνες που μοιάζουν σχεδόν ίδιες μπορούν να κρύβουν έναν ολόκληρο κόσμο από μικρές λεπτομέρειες. Ένα αντικείμενο που βρίσκεται σε διαφορετική θέση, μια ανεπαίσθητη αλλαγή σε ένα σχήμα ή ένα στοιχείο που εύκολα μπορεί να περάσει απαρατήρητο αρκούν για να μετατρέψουν μια απλή εικόνα σε μια ενδιαφέρουσα πρόκληση. Αυτή ακριβώς την πρόκληση ανέλαβαν να αντιμετωπίσουν οι ωφελούμενοι του ΚΔΗΦ ANIMUS, συμμετέχοντας σε μια διαδραστική δραστηριότητα παρατηρητικότητας, όπου το ζητούμενο δεν ήταν απλώς να εντοπίσουν τις διαφορές, αλλά να συνεργαστούν, να σκεφτούν και να ανακαλύψουν μαζί.

Η δραστηριότητα οργανώθηκε γύρω από ένα φαινομενικά απλό παιχνίδι: την παρατήρηση δύο σχεδόν όμοιων εικόνων και τον εντοπισμό των στοιχείων που τις διαφοροποιούσαν. Ωστόσο, πίσω από αυτή την ευχάριστη διαδικασία υπήρχε μια ουσιαστική ευκαιρία εξάσκησης γνωστικών και κοινωνικών δεξιοτήτων. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να παρατηρήσουν προσεκτικά, να εστιάσουν σε συγκεκριμένα σημεία, να συγκρίνουν εικόνες και να αναζητήσουν ακόμη και τις πιο μικρές

λεπτομέρειες. Κάθε νέα διαφορά που εντοπιζόταν αποτελούσε μια μικρή επιτυχία, ενώ κάθε στοιχείο που δεν είχε ακόμη ανακαλυφθεί έδινε το έναυσμα για περισσότερη προσοχή και αναζήτηση. Η διαδικασία απαιτούσε συγκέντρωση, υπομονή και ενεργοποίηση της οπτικής αντίληψης, καθώς οι ωφελούμενοι έπρεπε να συγκρατούν στη μνήμη τους όσα είχαν ήδη παρατηρήσει και να τα αντιπαραβάλλουν με τα δεδομένα της δεύτερης εικόνας. Εκείνο, όμως, που έδωσε ιδιαίτερη αξία στη δραστηριότητα ήταν η συλλογική της διάσταση. Η αναζήτηση δεν περιορίστηκε σε μια ατομική προσπάθεια, αλλά εξελίχθηκε σε μια κοινή διαδικασία παρατήρησης και ανταλλαγής απόψεων. Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν τις σκέψεις τους, υπέδειξαν λεπτομέρειες που είχαν εντοπίσει και άκουσαν τις παρατηρήσεις των υπολοίπων. Κάθε διαφορετική προσέγγιση μπορούσε να αποκαλύψει κάτι που είχε διαφύγει από την προσοχή κάποιου άλλου. Με αυτόν τον τρόπο, η δραστηριότητα ανέδειξε μια σημαντική πτυχή της ομαδικής συμμετοχής: δεν χρειάζεται όλοι να βλέπουν το ίδιο πράγμα με τον ίδιο τρόπο για να καταλήξουν σε ένα κοινό αποτέλεσμα. Αντίθετα, οι διαφορετικές οπτικές μπορούν να λειτουργήσουν συμπληρωματικά, εμπλουτίζοντας την προσπάθεια και δίνοντας σε κάθε

μέλος της ομάδας τη δυνατότητα να συνεισφέρει. Μέσα από το παιχνίδι ενισχύθηκαν η επικοινωνία, η κοινωνική αλληλεπίδραση και η συνεργασία. Η διατύπωση μιας παρατήρησης, η ακρόαση μιας διαφορετικής άποψης, η αναμονή της σειράς και η από κοινού αναζήτηση της λύσης αποτέλεσαν στοιχεία μιας εμπειρίας που ξεπέρασε τα όρια μιας απλής ψυχαγωγικής απασχόλησης. Στο ΚΔΗΦ ANIMUS, τέτοιου είδους δραστηριότητες εντάσσονται σε μια ευρύτερη φιλοσοφία δημιουργικής ενεργοποίησης και συμμετοχής, όπου η καθημερινή μάθηση μπορεί να προκύπτει μέσα από απλές, ευχάριστες και ουσιαστικές εμπειρίες. Η καλλιέργεια της προσοχής, της μνήμης και της αντίληψης συνδέεται με την ανάπτυξη δεξιοτήτων που έχουν αξία στην καθημερινότητα, ενώ η ομαδική διάσταση δημιουργεί ευκαιρίες για επικοινωνία, έκφραση και αλληλεπίδραση. Στο ΚΔΗΦ ANIMUS, το παιχνίδι γίνεται αφορμή για ανάπτυξη δεξιοτήτων, αλλά και μια υπενθύμιση ότι κάθε μικρή συμβολή έχει τη δική της αξία. Γιατί πολλές φορές, αυτό που δεν βλέπει ο ένας, μπορεί να το ανακαλύψει ο άλλος. Και αυτή είναι η δύναμη της ομάδας: στην ενεργή συμμετοχή, στην ανταλλαγή ιδεών και στην ικανοποίηση που γεννά μια κοινή ανακάλυψη.

Το σωματικό βάρος δεν αρκεί για να καθορίσει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη. Σύμφωνα με τη Διεθνή Ομοσπονδία Διαβήτη, ο διαβήτης τύπου 5, γνωστός παλαιότερα ως διαβήτης που σχετίζεται με τον υποσιτισμό, εκτιμάται ότι αφορά περίπου 20 έως 25 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως



ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ 5

Παραμένει αμφιλεγόμενη νόσος

Εκτιμάται ότι 20-25 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως ενδέχεται να επηρεάζονται από μια μορφή διαβήτη που συνδέεται με τον υποσιτισμό και δεν παρουσιάζει τα τυπικά χαρακτηριστικά των γνωστών τύπων της νόσου. Τι γνωρίζει μέχρι σήμερα η επιστήμη, γιατί αφορά κυρίως νεότερους και αδύνατους ανθρώπους και ποια ερωτήματα παραμένουν ανοιχτά.

Ο διαβήτης συνδέεται συνήθως με την παχυσαρκία, την αντίσταση στην ινσουλίνη ή τις αυτοάνοσες διαταραχές που χαρακτηρίζουν τον τύπο 1. Ωστόσο, υπάρχει μια λιγότερο γνωστή μορφή, η οποία έχει επαναφέρει στο προσκήνιο ένα κρίσιμο ερώτημα, “είναι δυνατόν κάποιος να εμφανίσει διαβήτη χωρίς να είναι υπέρβαρος και χωρίς να παρουσιάζει τους συνηθισμένους παράγοντες κινδύνου”;

Ο λόγος για τον λεγόμενο διαβήτη τύπου 5, μια κατάσταση που έχει συνδεθεί με τον χρόνιο υποσιτισμό και την ανεπαρκή διατροφή κατά την ανάπτυξη. Η συγκεκριμένη μορφή έχει προκαλέσει έντονο επιστημονικό ενδιαφέρον, καθώς ενδέχεται να αφορά εκατομμύρια ανθρώπους, κυρίως σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος. Παράλληλα, η αναγνώρισή της ως διακριτής κατηγορίας διαβήτη έχει αποτελέσει αντικείμενο συζήτησης στην ιατρική κοινότητα.

Το βασικό ζήτημα είναι ότι η νόσος δεν φαίνεται να εξηγείται πλήρως από τους μηχανισμούς που γνωρίζουμε για τον διαβήτη τύπου 1 και τύπου 2.

Σύμφωνα με τη Διεθνή Ομοσπονδία Διαβήτη, ο διαβήτης τύπου 5, γνωστός παλαιότερα ως διαβήτης που σχετίζεται με τον υποσιτισμό, εκτιμάται ότι αφορά περίπου 20 έως 25 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Οι περισσότερες περιπτώσεις εντοπίζονται σε περιοχές της Ασίας και της υποσαχάριας Αφρικής, όπου η χρόνια διατροφική ανεπάρκεια και οι δυσκολίες πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας εξακολουθούν να αποτελούν σημαντικές προκλήσεις.

Η συγκεκριμένη μορφή έχει περιγραφεί κυρίως σε νεαρά, αδύνατα άτομα με ιστορικό

υποσιτισμού κατά την παιδική ηλικία ή την εφηβεία. Σε αντίθεση με τον διαβήτη τύπου 2, ο οποίος συνδέεται συχνά με την αντίσταση στην ινσουλίνη, στον τύπο 5 το βασικό πρόβλημα φαίνεται να αφορά την ανεπαρκή παραγωγή της συγκεκριμένης ορμόνης από το πάγκρεας.

Η ινσουλίνη είναι απαραίτητη για τη μεταφορά της γλυκόζης από το αίμα στα κύτταρα, όπου χρησιμοποιείται ως πηγή ενέργειας. Όταν ο οργανισμός δεν παράγει επαρκείς ποσότητες, τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα αυξάνονται, με πιθανές επιπτώσεις σε διάφορα όργανα και συστήματα.

Οι ερευνητές εξετάζουν το ενδεχόμενο ο παρατεταμένος υποσιτισμός, ιδιαίτερα κατά τα κρίσιμα στάδια της ανάπτυξης, να επηρεάζει τη φυσιολογική διαμόρφωση και τη λειτουργική ικανότητα του παγκρέατος. Με αυτόν τον τρόπο, ο οργανισμός ενδέχεται να έχει μειωμένη δυνατότητα παραγωγής ινσουλίνης αργότερα στη ζωή. Η υπόθεση αυτή αποτελεί βασικό στοιχείο της σύγχρονης έρευνας, χωρίς να έχουν αποσαφηνιστεί πλήρως όλοι οι μηχανισμοί που οδηγούν στην εμφάνιση της νόσου.

Η διάκριση μεταξύ των διαφορετικών μορφών διαβήτη δεν αποτελεί απλώς μια επιστημονική λεπτομέρεια. Συνδέεται άμεσα με την επιλογή της κατάλληλης θεραπείας και την αποφυγή λανθασμένων διαγνωστικών εκτιμήσεων.

Στον διαβήτη τύπου 1, το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται στα κύτταρα του παγκρέατος που παράγουν ινσουλίνη. Οι ασθενείς χρειάζονται θεραπεία με ινσουλίνη, καθώς ο οργανισμός τους αδυνατεί να παράγει επαρκείς ποσότητες της ορμόνης. Στον διαβήτη τύπου 2, αντίθετα, ο οργανισμός εμφανίζει συνήθως αντίσταση στην ινσουλίνη. Το πάγκρεας μπορεί αρχικά να παράγει την ορμόνη, αλλά τα κύτταρα δεν ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στη δράση της. Με την πάροδο του χρόνου, η παραγωγή της ενδέχεται επίσης να μειωθεί. Στον προτεινόμενο διαβήτη τύπου 5, η εικόνα φαίνεται διαφορετική. Οι διαθέσιμες μελέτες περιγράφουν σημαντική διαταραχή στην έκκριση ινσουλίνης, χωρίς τα χαρακτηριστικά αυτοάνοσης προσβολής που

συναντώνται στον τύπο 1 και χωρίς την τυπική αντίσταση στην ινσουλίνη που χαρακτηρίζει πολλές περιπτώσεις τύπου 2.

Παράλληλα, σε ορισμένους ασθενείς έχει αναφερθεί μικρότερη τάση εμφάνισης κετοξέωσης σε σύγκριση με τον κλασικό διαβήτη τύπου 1. Το εύρημα αυτό, ωστόσο, δεν ισχύει απαραίτητα για όλους και δεν μπορεί από μόνο του να χρησιμοποιηθεί για τη διάγνωση. Παρά την αυξανόμενη αναγνώριση της συγκεκριμένης μορφής διαβήτη, η επιστημονική κοινότητα δεν έχει καταλήξει σε πλήρη συμφωνία σχετικά με το κατά πόσο πρόκειται για μια αυτοτελή κατηγορία της νόσου.

Τον Απρίλιο του 2025, η Διεθνής Ομοσπονδία Διαβήτη ανακοίνωσε την αναγνώριση του τύπου 5 και τη δημιουργία ειδικής ομάδας εργασίας, με στόχο την ανάπτυξη διαγνωστικών κριτηρίων, θεραπευτικών οδηγιών και ενός διεθνούς μητρώου ασθενών. Η πρωτοβουλία αποσκοπεί στη συγκέντρωση περισσότερων δεδομένων για μια κατάσταση που, σύμφωνα με τους υποστηρικτές της νέας ταξινόμησης, έχει παραμείνει για χρόνια στο περιθώριο της έρευνας. Ωστόσο, η απόφαση έχει δεχθεί κριτική από επιστήμονες που θεωρούν ότι τα διαθέσιμα στοιχεία δεν επαρκούν ακόμη για την καθιέρωση μιας ξεχωριστής διαγνωστικής κατηγορίας. Σε ανασκόπηση που δημοσιεύθηκε το 2025 στο επιστημονικό περιοδικό Diabetes & Metabolic Syndrome, οι ερευνητές επισημαίνουν ότι τα χαρακτηριστικά της νόσου παρουσιάζουν σημαντικές επικαλύψεις με άλλες μορφές διαβήτη. Υπογραμμίζουν επίσης ότι το χαμηλό σωματικό βάρος δεν αποτελεί από μόνο του αξιόπιστη ένδειξη υποσιτισμού και ότι, σε ορισμένες περιπτώσεις, η απώλεια βάρους μπορεί να είναι συνέπεια του ίδιου του διαβήτη και όχι η αιτία του. Ένα ακόμη ερώτημα αφορά τον ρόλο που διαδραματίζει η διατροφή κατά την ανάπτυξη. Αν και υπάρχουν ενδείξεις ότι η χρόνια διατροφική ανεπάρκεια μπορεί να επηρεάζει τη λειτουργία του παγκρέατος, απαιτούνται περισσότερες μακροχρόνιες μελέτες για να αποσαφηνιστεί η αιτιώδης σχέση. Η διαφωνία, επομένως, δεν αφορά το αν υπάρχουν άνθρωποι με διαβήτη που δεν ταιριάζουν απόλυτα στις

κλασικές περιγραφές της νόσου, αλλά το πώς πρέπει να ταξινομούνται και ποια κριτήρια είναι αναγκαία για την ασφαλή διάγνυσή τους.

Η αναγνώριση μιας διαφορετικής μορφής διαβήτη θα μπορούσε να έχει ουσιαστικές επιπτώσεις στην καθημερινή φροντίδα των ασθενών. Εάν ένας άνθρωπος με σημαντική ανεπάρκεια ινσουλίνης αντιμετωπιστεί ως ασθενής με διαβήτη τύπου 2 χωρίς να αξιολογηθούν σωστά οι ανάγκες του, υπάρχει κίνδυνος η θεραπεία να μην είναι η κατάλληλη. Αντίστοιχα, η χορήγηση ινσουλίνης και η διατροφική υποστήριξη χρειάζεται να προσαρμόζονται στα χαρακτηριστικά κάθε ασθενούς. Η αποκατάσταση της διατροφικής επάρκειας μπορεί να αποτελέσει σημαντικό μέρος της αντιμετώπισης, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι αρκεί από μόνη της για τον έλεγχο του σακχάρου.

Οι προσεγγίσεις που εξετάζονται περιλαμβάνουν την κάλυψη των διατροφικών ελλείψεων, την παρακολούθηση της γλυκόζης και την εξατομικευμένη φαρμακευτική αγωγή, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει αντιδιαβητικά φάρμακα ή ινσουλίνη, ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενούς. Επειδή τα ειδικά θεραπευτικά δεδομένα παραμένουν περιορισμένα, η αντιμετώπιση πρέπει να γίνεται υπό ιατρική παρακολούθηση.

Η έγκαιρη αναγνώριση έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς ο αρρυθμιστος διαβήτης μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές, όπως βλάβες στα νεφρά, στα νεύρα και στην όραση. Ο διαβήτης τύπου 5 αναδεικνύει μια λιγότερο γνωστή πλευρά μιας νόσου που επηρεάζει εκατοντάδες εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Παράλληλα, υπενθυμίζει ότι το σωματικό βάρος δεν αρκεί για να καθορίσει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη και ότι η μεταβολική υγεία επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες. Η δημιουργία κοινών διαγνωστικών κριτηρίων, η διεξαγωγή μεγαλύτερων μελετών και η συγκέντρωση αξιόπιστων επιδημιολογικών δεδομένων θα είναι καθοριστικές για να διαπιστωθεί πόσο συχνή είναι πραγματικά αυτή η μορφή της νόσου και ποια θεραπευτική προσέγγιση προσφέρει τα καλύτερα αποτελέσματα.

Η επίσκεψη των ωφελουμένων στο Διαχρονικό Μουσείο Λάρισας αποτέλεσε μια ξεχωριστή εμπειρία γνώσης, ψυχαγωγίας και κοινωνικής συμμετοχής, αναδεικνύοντας τη σημασία της επαφής με τον πολιτισμό και της ισότιμης πρόσβασης σε νέες εμπειρίες



ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ

Ένα ταξίδι στην ιστορία και τον πολιτισμό της Θεσσαλίας

Ρεπορτάζ
Λόλα
Γάτσιου

Η γνωριμία με την ιστορία ενός τόπου δεν περιορίζεται στις σελίδες των βιβλίων. Ζωντανεύει μέσα από τα εκθέματα, τις εικόνες, τις αφηγήσεις και τις εμπειρίες που προσφέρουν τη δυνατότητα να προσεγγίσουμε το παρελθόν με έναν πιο άμεσο και ουσιαστικό τρόπο. Αυτήν ακριβώς την ευκαιρία είχαν οι ωφελούμενοι του Κέντρου Δημέρευσης και Ημερήσιας Φροντίδας (ΚΔΗΦ) ANIMUS, οι οποίοι επισκέφθηκαν το Διαχρονικό Μουσείο Λάρισας, στον λόφο Μεζούρλο, συμμετέχοντας σε μια εξωτερική δράση με επίκεντρο την ιστορία και την πολιτιστική κληρονομιά της Θεσσαλίας.

Η επίσκεψη αποτέλεσε μια ξεχωριστή απόδραση από την καθημερινότητα, συνδυάζοντας την εκπαιδευτική εμπειρία με την ψυχαγωγία και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Μέσα από την περιήγησή τους στους χώρους του μουσείου, οι ωφελούμενοι είχαν τη δυνατότητα να έρθουν σε επαφή με σημαντικά αρχαιολογικά ευρήματα και να ανακαλύψουν πτυχές της ζωής των ανθρώπων που έζησαν σε διαφορετικές ιστορικές περιόδους.

Από το παρελθόν στο σήμερα Αγγεία, γλυπτά, κοσμήματα και άλλα αρχαιολογικά αντικείμενα αποτέλεσαν σταθμούς σε αυτήν τη διαδρομή στον χρόνο. Κάθε έκθεμα προσέφερε ένα διαφορετικό ερέθισμα, ανοίγοντας ένα παράθυρο σε εποχές που διαμόρφωσαν την πολιτιστική ταυτότητα της περιοχής. Η επαφή με τα αυθεντικά αντικείμενα του παρελθόντος έδωσε στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να προσεγγίσουν την ιστορία με τρόπο βιωματικό, μέσα από την παρατήρηση, την εξερεύνηση και την ανταλλαγή εντυπώσεων.

Η πολιτιστική κληρονομιά της Θεσσαλίας αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι της συλλογικής μνήμης και της ταυτότητας του τόπου. Η ανάδειξή της μέσα από οργανωμένες επισκέψεις και εκπαιδευτικές δραστηριότητες συμβάλλει στη διατήρηση της ιστορικής γνώσης, αλλά και στην ενίσχυση της σχέσης των ανθρώπων με το περιβάλλον και την κοινωνία στην οποία ζουν.

Για τους ωφελούμενους του ΚΔΗΦ ANIMUS, η εμπειρία αυτή δεν εξαντλήθηκε στην παρατήρηση των εκθεμάτων. Η κοινή περιήγηση, η συζήτηση και η δυνατότητα να μοιραστούν σκέψεις και συναισθήματα δημιούργησαν τις προϋ-

ποθέσεις για ουσιαστική επικοινωνία και αλληλεπίδραση. Η έξοδος μετατράπηκε σε μια ευκαιρία συμμετοχής, ανακάλυψης και δημιουργίας κοινών αναμνήσεων. Ο πολιτισμός ως δικαίωμα συμμετοχής της διάστασης, η επίσκεψη αναδεικνύει τη σημασία της πρόσβασης των ατόμων με αναπηρία στην πολιτιστική ζωή. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες έξω από το οικείο περιβάλλον των δομών φροντίδας προσφέρει νέα ερεθίσματα, ενισχύει την κοινωνική επαφή και δημιουργεί ευκαιρίες για την ανάπτυξη δεξιοτήτων που συνδέονται με την καθημερινή ζωή.

Οι εξωτερικές δράσεις έχουν ιδιαίτερη αξία, καθώς δίνουν στους ωφελούμενους τη δυνατότητα να γνωρίσουν νέους χώρους, να εξοικειωθούν με το κοινωνικό περιβάλλον και να συμμετέχουν ενεργά σε δραστηριότητες που αποτελούν μέρος της ζωής κάθε πολίτη. Παράλληλα, ενισχύουν την αυτοπεποίθηση, την αυτενέργεια και το αίσθημα του ανήκειν, στοιχεία που συμβάλλουν στην προσωπική ανάπτυξη και στην κοινωνική συμπερίληψη.

Η ισότιμη συμμετοχή στον πολιτισμό δεν αποτελεί απλώς μια ευχάριστη δυνα-

τότητα, αλλά μια ουσιαστική διάσταση της ποιότητας ζωής. Τα μουσεία, οι αρχαιολογικοί χώροι και οι πολιτιστικές εκδηλώσεις μπορούν να λειτουργήσουν ως χώροι συνάντησης, μάθησης και επικοινωνίας, όταν διασφαλίζονται οι κατάλληλες συνθήκες πρόσβασης και συμμετοχής για όλους. Μικρές διαδρομές, μεγάλες εμπειρίες. Η επίσκεψη στο Διαχρονικό Μουσείο Λάρισας εντάσσεται στη φιλοσοφία των εξωτερικών δράσεων του ΚΔΗΦ ANIMUS, οι οποίες προσφέρουν στους ωφελούμενους τη δυνατότητα να διευρύνουν τους ορίζοντές τους μέσα από νέες εμπειρίες. Η επαφή με την τέχνη, την ιστορία και τον πολιτισμό γίνεται αφορμή για δημιουργική απασχόληση, επικοινωνία και ενεργό συμμετοχή στην κοινωνική ζωή.

Τέτοιες πρωτοβουλίες υπενθυμίζουν ότι η φροντίδα δεν περιορίζεται στην υποστήριξη των καθημερινών αναγκών. Περιλαμβάνει επίσης τη δημιουργία ευκαιριών για μάθηση, ψυχαγωγία, κοινωνικές σχέσεις και προσωπική εξέλιξη. Κάθε νέα διαδρομή μπορεί να προσφέρει κάτι διαφορετικό, μια εικόνα που θα μείνει στη μνήμη, μια πληροφορία που θα κινήσει την περιέργεια ή μια κοινή στιγμή που θα ενισχύσει τους δεσμούς μεταξύ των συμμετεχόντων.



Πείτε
την
άποψή
σας

Στείλτε μας
e-mail



ANIMUS

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!

Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΑΣ ΜΑΣ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ!

Στο ANIMUS δεσμευόμαστε καθημερινά
να σας προσφέρουμε υπηρεσίες
υψηλής ποιότητας με σεβασμό,
φροντίδα και επαγγελματισμό.

Η γνώμη σας είναι πολύτιμη!



ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ
& ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ
ΜΑΣ ΣΕ **30"**



ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΑ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ



ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ



ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ
ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ



8 χλμ Λάρισας - Τρικάλων
Λάρισα 415 00



241 085 1851



info@animus-sa.gr



www.animus.com.gr

Νέα οχήματα μεταφοράς για τους συλλόγους ΑμεΑ μέσα στο 2026, παρεμβάσεις σε κατοικίες, δημόσιους χώρους και παραλίες – Το σχέδιο για την αυτόνομη διαβίωση και την ισότιμη συμμετοχή

Η έννοια της καθολικής προσβασιμότητας δεν μπορεί να περιοριστεί στην κατασκευή μιας ράμπας ή σε ορισμένες αποσπασματικές τεχνικές παρεμβάσεις



ΜΝΗΜΟΝΙΟ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

Για μια Λάρισα χωρίς αποκλεισμούς

Το στοίχημα της προσβασιμότητας για την πόλη από Περιφέρεια Θεσσαλίας, Δήμο Λαρισαίων και αναπηρικό κίνημα

Μια νέα βάση συνεργασίας για τη διαμόρφωση μιας πόλης χωρίς αποκλεισμούς επιχειρούν να θέσουν η Περιφέρεια Θεσσαλίας, ο Δήμος Λαρισαίων και οι εκπρόσωποι του αναπηρικού κινήματος, με στόχο η προσβασιμότητα να περάσει από τις διακηρύξεις στις καθημερινές συνθήκες ζωής των πολιτών. Η υπογραφή μνημονίου συνεργασίας, την Παρασκευή 30 Οκτωβρίου, στη Λάρισα, αποτελεί την αφετηρία μιας κοινής προσπάθειας για την αντιμετώπιση των εμποδίων που εξακολουθούν να περιορίζουν την αυτονομία, τη μετακίνηση και την κοινωνική συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία.

Γράφει η Λόλα Γάτσιου

Σε αυτό το πλαίσιο, η νευρολογική φυσική. Μια νέα βάση συνεργασίας για τη διαμόρφωση μιας πόλης χωρίς αποκλεισμούς επιχειρούν να θέσουν η Περιφέρεια Θεσσαλίας, ο Δήμος Λαρισαίων και οι εκπρόσωποι του αναπηρικού κινήματος, με στόχο η προσβασιμότητα να περάσει από τις διακηρύξεις στις καθημερινές συνθήκες ζωής των πολιτών. Η υπογραφή μνημονίου συνεργασίας, την Παρασκευή 30 Οκτωβρίου, στη Λάρισα, αποτελεί την αφετηρία μιας κοινής προσπάθειας για την αντιμετώπιση των εμποδίων που εξακολουθούν να περιορίζουν την αυτονομία, τη μετακίνηση και την κοινωνική συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία.

Στο επίκεντρο της συμφωνίας βρίσκονται η προσβασιμότητα στον δημόσιο χώρο, η βελτίωση των υποδομών και των υπηρεσιών, η ισότιμη πρόσβαση στην εκπαίδευση, τον πολιτισμό και τον αθλητισμό, αλλά και η ενεργότερη συμμετοχή των ίδιων των ατόμων με αναπηρία στον σχεδιασμό των πολιτικών που τους αφορούν.

Την ίδια στιγμή, η Περιφέρεια Θεσσαλίας προαναγγέλλει νέες παρεμβάσεις με χρηματοδότηση από ευρωπαϊκούς πόρους, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην ανανέωση των οχημάτων που χρησιμοποιούν οι σύλλογοι ΑμεΑ για τις μετακινήσεις των μελών τους. Όπως ανακοίνωσε ο περιφερειάρχης Δημήτρης Κουρέτας, εντός του 2026 αναμένεται να εκδοθεί μέσω του ΕΣΠΑ η σχετική πρόσκληση για την προμήθεια νέων οχημάτων, τα οποία θα καλύψουν ανάγκες συλλόγων σε ολόκληρη τη Θεσσαλία.

Το μνημόνιο υπέγραψαν ο περιφερειάρχης Θεσσαλίας Δημήτρης Κουρέτας, ο δήμαρχος Λαρισαίων Θανάσης Μαμάκος και ο πρόεδρος της Περιφερειακής Ομοσπονδίας Ατόμων με Αναπηρία Θεσσαλίας Στέφανος Πάικος, ενώ στην παρουσίαση των παρεμβάσεων συμμετείχαν εκπρόσωποι της Περιφέρειας και του Δήμου.

Νέα οχήματα για τους συλλόγους ΑμεΑ

Ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα που αναδείχθηκαν κατά την υπογραφή του μνημονίου αφορά τη μετακίνηση των ατόμων με αναπηρία και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι σύλλογοι στην εξυπηρέτηση των μελών τους. Πολλά από τα οχήματα που χρησιμοποιούνται σήμερα είναι παλαιά, με αποτέλεσμα να μην μπορούν πάντοτε να ανταποκριθούν στις αυξημένες ανάγκες μεταφοράς, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για ανθρώπους που χρησιμοποιούν αναπηρικά αμαξίδια ή χρειάζονται ειδικά διαμορφωμένες συνθήκες μετακίνησης.

Ο Δημήτρης Κουρέτας ανακοίνωσε ότι η Περιφέρεια προχωρά στον σχεδιασμό νέας πρόσκλησης μέσω του ΕΣΠΑ, η οποία αναμένεται να δημοσιευθεί μέσα στο 2026 και θα αφορά την προμήθεια οχημάτων για τους συλλόγους ΑμεΑ της Θεσσαλίας.

Η ανανέωση του στόλου θεωρείται σημαντική για τη λειτουργία των συλλόγων, καθώς τα

οχήματα δεν εξυπηρετούν απλώς τις καθημερινές μετακινήσεις, αλλά αποτελούν βασικό μέσο συμμετοχής των ατόμων με αναπηρία σε δραστηριότητες, εκδηλώσεις, κοινωνικές και πολιτιστικές δράσεις. Η δυνατότητα πρόσβασης σε υπηρεσίες, δομές και χώρους συνάντησης συνδέεται άμεσα με την ανεξαρτησία των ανθρώπων αυτών και την αποφυγή του κοινωνικού αποκλεισμού.

Για αρκετές οικογένειες, άλλωστε, η μετακίνηση ενός μέλους με αναπηρία εξακολουθεί να αποτελεί μια καθημερινή πρόκληση, ιδιαίτερα όταν δεν υπάρχουν κατάλληλα μέσα ή όταν απαιτείται η συνδρομή τρίτων για την πραγματοποίηση ακόμη και μιας απλής διαδρομής.

Η συγκεκριμένη παρέμβαση εντάσσεται σε ένα ευρύτερο πλέγμα πολιτικών που επιχειρούν να ενισχύσουν την αυτονομία των ατόμων με αναπηρία, με την Περιφέρεια να σχεδιάζει δράσεις τόσο για το οικογενειακό περιβάλλον όσο και για την προσβασιμότητα σε δημόσιες υποδομές.

Παρεμβάσεις μέσα στις κατοικίες – Μεγάλη ανταπόκριση

Ιδιαίτερη αναφορά έκανε ο περιφερειάρχης στο πρόγραμμα παρεμβάσεων προσβασιμότητας μέσα στις κατοικίες ατόμων με αναπηρία, το οποίο, σύμφωνα με τον ίδιο, είχε πολύ μεγάλη ανταπόκριση από τους ενδιαφερομένους.

Πρόκειται για μια παρέμβαση με άμεσο αντίκτυπο στην καθημερινότητα των δικαιούχων, καθώς η δυνατότητα αυτόνομης κίνησης μέσα στο ίδιο τους το σπίτι αποτελεί βασική προϋπόθεση για μια αξιοπρεπή διαβίωση. Η διαμόρφωση κατάλληλων χώρων, η αντιμετώπιση αρχιτεκτονικών εμποδίων και η προσαρμογή των κατοικιών στις ανάγκες των ενοίκων μπορούν να περιορίσουν την εξάρ-

τηση από συγγενικά πρόσωπα ή φροντιστές.

«Το πρόγραμμα για τις παρεμβάσεις μέσα στα σπίτια των ατόμων με αναπηρία πήγε πάρα πολύ καλά», ανέφερε χαρακτηριστικά ο κ. Κουρέτας, αφήνοντας ανοιχτό το ενδεχόμενο νέας πρόκλησης, προκειμένου να καλυφθούν πρόσθετες ανάγκες.

Η συγκεκριμένη δράση έχει ιδιαίτερη σημασία για τα άτομα με κινητικές αναπηρίες, αλλά και για τις οικογένειές τους, καθώς πολλές φορές ακόμη και οι βασικές λειτουργίες μιας κατοικίας δεν είναι αυτονόητες όταν ο χώρος δεν έχει σχεδιαστεί με βάση τις ανάγκες του ανθρώπου που τον χρησιμοποιεί.

Η προσβασιμότητα, επομένως, δεν αφορά αποκλειστικά τις δημόσιες υποδομές, τις ράμπες και τα πεζοδρόμια. Ξεκινά από το σπίτι, συνεχίζεται στη γειτονιά και επεκτείνεται σε όλες τις δραστηριότητες της κοινωνικής ζωής.

Ασφαλώς και αυτόνομη διαβίωση με προϋπολογισμό 3 εκατ. ευρώ

Στις παρεμβάσεις της Περιφέρειας περιλαμβάνεται και το πρόγραμμα παροχής υπηρεσιών ασφαλούς και αυτόνομης διαβίωσης ηλικιωμένων και ατόμων με αναπηρία, συνολικού προϋπολογισμού 3 εκατ. ευρώ.

Το πρόγραμμα αξιοποιεί ειδικές τεχνολογικές συσκευές, μέσω των οποίων παρέχεται δυνατότητα 24ωρης υποστήριξης στους ωφελούμενους. Οι συσκευές διαθέτουν κουμπί πανικού, λειτουργία ανίχνευσης πτώσης και δυνατότητα εντοπισμού σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, ώστε να μπορεί να ενεργοποιηθεί άμεσα η απαραίτητη βοήθεια.

Η αξιοποίηση τέτοιων τεχνολογικών λύσεων αποκτά ιδιαίτερη σημασία για ανθρώπους που ζουν μόνοι ή δεν έχουν διαρκώς κοντά τους κάποιο πρόσωπο που μπορεί να τους συνδράμει. Σε περίπτωση ατυχήματος ή αιφνίδιου περιστατικού, η δυνατότητα άμεσης ειδοποίησης μπορεί να αποδειχθεί καθοριστική.

Παράλληλα, η συγκεκριμένη πρωτοβουλία

Αφορά τον συνολικό τρόπο με τον οποίο σχεδιάζεται και λειτουργεί μια πόλη, από τα πεζοδρόμια και τις μεταφορές μέχρι τις υπηρεσίες, την ενημέρωση και τις πολιτιστικές δραστηριότητες



ενισχύει το αίσθημα ασφάλειας τόσο των ιδίων των ωφελουμένων όσο και των οικογενειών τους, καθώς δημιουργεί ένα επιπλέον δίκτυ προστασίας στην καθημερινότητά τους.

Η ανεξάρτητη διαβίωση αποτελεί άλλωστε έναν από τους βασικούς στόχους των σύγχρονων πολιτικών κοινωνικής φροντίδας. Δεν περιορίζεται στην παροχή υπηρεσιών περίθαλψης, αλλά αφορά τη δυνατότητα κάθε ανθρώπου να οργανώνει τη ζωή του, να κινείται με ασφάλεια και να συμμετέχει στην κοινωνία με όσο το δυνατόν λιγότερους περιορισμούς.

Προσβάσιμες παραλίες και κοινωνικές παροχές

Στο ίδιο πλαίσιο εντάσσονται και οι παρεμβάσεις που υλοποιεί η Περιφέρεια Θεσσαλίας στα παράλια, με στόχο να διευκολυνθεί η πρόσβαση των ατόμων με αναπηρία στη θάλασσα και στους χώρους αναψυχής.

Οι υποδομές πρόσβασης στη θάλασσα, σε συνδυασμό με τη δημιουργία προσβάσιμων χώρων υγιεινής, επιχειρούν να αντιμετωπίσουν έναν αποκλεισμό που γίνεται ιδιαίτερα αισθητός κατά τους θερινούς μήνες. Για πολλούς ανθρώπους με αναπηρία, η επίσκεψη σε μια παραλία δεν είναι αυτονόητη, καθώς απαιτούνται ειδικές εγκαταστάσεις και κατάλληλα διαμορφωμένοι χώροι.

Η δυνατότητα να απολαμβάνουν τη θάλασσα και τις διακοπές χωρίς πρόσθετα εμπόδια αποτελεί ζήτημα ισότιμης συμμετοχής και ποιότητας ζωής.

Παράλληλα, η Περιφέρεια έχει αναλάβει την εποπτεία της επαγγελματικής αδοχής παιδιών με αναπηρία, ενώ στο πλαίσιο του προγράμματος αντιμετώπισης της παιδικής φτώχειας προβλέπεται η κάλυψη συνεδριών λογοθεραπείας, εργοθεραπείας και συμβουλευτικής υποστήριξης για παιδιά με αναπηρία.

Οι συγκεκριμένες υπηρεσίες αφορούν μια ιδιαίτερα ευαίσθητη ομάδα του πληθυσμού και τις οικογένειές της, οι οποίες συχνά καλούνται να αντιμετωπίσουν αυξημένες οικονομικές και πρακτικές απαιτήσεις. Η πρόσβαση σε θεραπευτικές και υποστηρικτικές υπηρεσίες μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων των παιδιών, στη βελτίωση της καθημερινότητάς τους και στην ενίσχυση της συμμετοχής τους στην εκπαιδευτική και κοινωνική ζωή.

Τι προβλέπει το μνημόνιο για τη Λάρισα

Πέρα από τις επιμέρους χρηματοδοτήσεις και τις δράσεις που παρουσίασε η Περιφέρεια, το μνημόνιο συνεργασίας επιχειρεί να δημι-

ουργήσει ένα κοινό πλαίσιο σχεδιασμού για τη Λάρισα, με στόχο την αντιμετώπιση των προβλημάτων προσβασιμότητας σε επίπεδο πόλης. Οι τρεις πλευρές συμφωνούν στην ανάγκη συντονισμού των ενεργειών τους, ώστε οι παρεμβάσεις να μην αποτελούν μεμονωμένες κινήσεις, αλλά να εντάσσονται σε έναν συνολικό σχεδιασμό.

Οι βασικοί άξονες αφορούν: Τον δημόσιο χώρο: Βελτίωση της προσβασιμότητας σε πεζοδρόμια, κοινόχρηστους χώρους και δημόσιες υποδομές, ώστε οι μετακινήσεις να γίνονται με ασφάλεια.

Τις υπηρεσίες: Διευκόλυνση της πρόσβασης των ατόμων με αναπηρία στις δημοτικές και άλλες δημόσιες υπηρεσίες.

Την εκπαίδευση: Ενίσχυση των συνθηκών ισότιμης συμμετοχής στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Τον πολιτισμό και τον αθλητισμό: Δημιουργία προϋποθέσεων ώστε τα άτομα με αναπηρία να μπορούν να συμμετέχουν σε εκδηλώσεις και δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς.

Την κοινωνική ένταξη: Αντιμετώπιση των στερεοτύπων και ενίσχυση της ισότιμης παρουσίας των ατόμων με αναπηρία σε όλες τις εκφάνσεις της κοινωνικής ζωής.

Ιδιαίτερη σημασία έχει και η πρόβλεψη μηχανισμού παρακολούθησης της πρόόδου, ώστε να αξιολογείται η εφαρμογή των συμφωνημένων δράσεων και να καταγράφονται οι ανάγκες που εξακολουθούν να υπάρχουν.

Το ζητούμενο είναι η συνεργασία να αποκτήσει συνέχεια και συγκεκριμένο περιεχόμενο, με παρεμβάσεις που θα μπορούν να αποτυπωθούν στην καθημερινότητα των πολιτών.

«Η προσβασιμότητα είναι ζήτημα δικαιωμάτων και αξιοπρέπειας»

Τη σημασία της κοινής προσπάθειας ανέδειξε ο δήμαρχος Λαρισαίων Θανάσης Μαμάκος, ο οποίος υπογράμμισε ότι η προσβασιμότητα δεν αποτελεί απλώς ένα τεχνικό ζήτημα που αφορά τις υποδομές, αλλά συνδέεται άμεσα με τα δικαιώματα και την αξιοπρέπεια κάθε πολίτη. «Η προσβασιμότητα είναι ζήτημα δικαιωμάτων, ισότητας, αξιοπρέπειας και, τελικά, ποιότητας της δημοκρατίας μας», ανέφερε χαρακτηριστικά.

Ο δήμαρχος αναγνώρισε τη συμβολή της Περιφέρειας στην εξασφάλιση των απαραίτητων πόρων, επισημαίνοντας ότι ο ρόλος του Δήμου είναι να μετατρέπει τις χρηματοδοτήσεις σε συγκεκριμένες παρεμβάσεις στον δημόσιο χώρο, στις υποδομές και στις υπηρεσίες.

Παράλληλα, δεν παρέλειψε να αναφερθεί στις δυσκολίες που εξακολουθούν να υπάρχουν και στην ανάγκη να συνεχιστεί η προσπάθεια για την άρση των εμποδίων.

«Γνωρίζουμε ότι έχουμε ακόμη πολλή δουλειά μπροστά μας. Ότι υπάρχουν εμπόδια που πρέπει να αρθούν, υποδομές που πρέπει να βελτιωθούν, αντιλήψεις που πρέπει να αλλάξουν. Η σημερινή υπογραφή δεν σημαίνει ότι λύσαμε αυτά τα προβλήματα. Σημαίνει ότι αναλαμβάνουμε από κοινού την ευθύνη να εργαστούμε συστηματικά για την αντιμετώπισή τους», σημείωσε. Ο κ. Μαμάκος έδωσε ιδιαίτερη έμφαση στο αποτέλεσμα που θα πρέπει να έχει η συμφωνία, τονίζοντας ότι η αξία της συνεργασίας δεν θα κριθεί από τις υπογραφές, αλλά από τις αλλαγές που θα προκύψουν στην καθημερινότητα των πολιτών τα επόμενα χρόνια.

«Τίποτα χωρίς εμάς» – Η συμμετοχή των ιδίων των ΑμεΑ

Από την πλευρά της, η αντιπεριφερειάρχης Υγείας, Πρόνοιας και Εθελοντισμού Ανδριάνα Κομήτσα χαρακτήρισε την υπογραφή του μνημονίου επισφράγιση της σταθερής συνεργασίας με τους εκπροσώπους του αναπηρικού κινήματος.

Όπως ανέφερε, η Περιφέρεια στηρίζει τις προσπάθειες και τις διεκδικήσεις τους, υλοποιώντας στοχευμένα προγράμματα με στόχο μια κοινωνία πιο ανθρώπινη, συμπεριληπτική και απαλλαγμένη από αποκλεισμούς και στίγματα.

Ιδιαίτερη βαρύτητα είχε η παρέμβαση του προέδρου της Περιφερειακής Ομοσπονδίας Ατόμων με Αναπηρία Θεσσαλίας Στέφανου Πάικου, ο οποίος ευχαρίστησε προσωπικά τον περιφερειάρχη για το πρόγραμμα παρεμβάσεων στις κατοικίες.

Όπως σημείωσε, η συγκεκριμένη δράση ενισχύει την αυτονομία των ατόμων με αναπηρία και διευκολύνει ουσιαστικά την καθημερινότητά τους. Μάλιστα, υπογράμμισε ότι η Θεσσαλία είναι η πρώτη και μοναδική Περιφέρεια που αξιοποίησε τη συγκεκριμένη δυνατότητα. Ο κ. Πάικος στάθηκε ιδιαίτερα στην ανάγκη να αλλάξει η αντιμετώπιση της αναπηρίας από την κοινωνία, με την άρση των αποκλεισμών και των αρνητικών στερεοτύπων να αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ισότιμη συμμετοχή.

Το σημαντικότερο, ωστόσο, είναι η συμμετοχή των ιδίων των ατόμων με αναπηρία στη διαμόρφωση των πολιτικών που τα αφορούν. Το μήνυμα «Τίποτα χωρίς εμάς» αποτυπώνει ακριβώς αυτή την απαίτηση: οι αποφάσεις για την προσβασιμότητα και την καθημερινότητα των ΑμεΑ δεν μπορούν να λαμβάνονται χωρίς τη δική τους παρουσία, εμπειρία και γνώμη.

Στη σημασία της συνεργασίας αναφέρθηκε και η αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής

και Πολιτικών Ισότητας Ευρυδίκη Γούλα, χαρακτηρίζοντας το μνημόνιο ένα σημαντικό βήμα για τη διαμόρφωση μιας προσβάσιμης πόλης, όπου όλοι οι πολίτες θα έχουν ίσες δυνατότητες συμμετοχής και μετακίνησης.

Από τις δεσμεύσεις στις καθημερινές αλλαγές

Η υπογραφή του μνημονίου ανοίγει μια νέα περίοδο συνεργασίας για τη Λάρισα, αλλά ταυτόχρονα αναδεικνύει το μέγεθος της δουλειάς που εξακολουθεί να απαιτείται για να γίνει η πόλη πραγματικά προσβάσιμη.

Για έναν πολίτη με κινητική αναπηρία, μια διαδρομή στο κέντρο, η είσοδος σε μια δημόσια υπηρεσία ή η πρόσβαση σε έναν χώρο πολιτισμού μπορεί ακόμη να συνοδεύεται από εμπόδια που για τους υπόλοιπους θεωρούνται αυτονόητα και συχνά περνούν απαρατήρητα. Αντίστοιχα, για έναν γονέα παιδιού με αναπηρία, η εξασφάλιση των απαραίτητων θεραπειών, η μεταφορά και η πρόσβαση σε εκπαιδευτικές και κοινωνικές δραστηριότητες αποτελούν καθημερινό αγώνα.

Γι' αυτό και η έννοια της καθολικής προσβασιμότητας δεν μπορεί να περιοριστεί στην κατασκευή μιας ράμπας ή σε ορισμένες αποσπασματικές τεχνικές παρεμβάσεις. Αφορά τον συνολικό τρόπο με τον οποίο σχεδιάζεται και λειτουργεί μια πόλη, από τα πεζοδρόμια και τις μεταφορές μέχρι τις υπηρεσίες, την ενημέρωση και τις πολιτιστικές δραστηριότητες. Το μνημόνιο Περιφέρειας, Δήμου και αναπηρικού κινήματος δημιουργεί το πλαίσιο για μια συντονισμένη προσπάθεια. Η πρόκληση από εδώ και πέρα είναι να αποκτήσει μετρήσιμα αποτελέσματα, συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα και συνεχή αξιολόγηση.

Οι νέες προσκλήσεις για οχήματα, οι παρεμβάσεις στις κατοικίες, οι υποδομές στις παραλίες και οι υπηρεσίες υποστήριξης αποτελούν επιμέρους κρίκους μιας ευρύτερης πολιτικής. Το πραγματικό αποτέλεσμα, όμως, θα αποτυπωθεί όταν τα άτομα με αναπηρία θα μπορούν να μετακινούνται, να εργάζονται, να εκπαιδεύονται, να ψυχαγωγούνται και να συμμετέχουν στην κοινωνική ζωή χωρίς να χρειάζεται να αντιμετωπίζουν καθημερινά εμπόδια.

Μια καθολικά προσβάσιμη Λάρισα δεν αφορά μόνο τα άτομα με αναπηρία. Αφορά τους ηλικιωμένους, τα παιδιά, τους γονείς με καροτσάκια, τους ανθρώπους με προσωρινά προβλήματα κινητικότητας και, τελικά, το σύνολο των κατοίκων και των επισκεπτών της πόλης. Είναι ένα στόιχημα για μια πόλη που σχεδιάζεται με γνώμονα τις ανάγκες όλων των ανθρώπων.

Η έλλειψη σιδήρου αποτελεί την πιο συχνή διατροφική ανεπάρκεια παγκοσμίως και εκτιμάται ότι αφορά περίπου δύο δισεκατομμύρια ανθρώπους, δηλαδή σχεδόν έναν στους τρεις. Με στόχο να εντοπίζονται εγκαίρως χιλιάδες περιστατικά που μέχρι σήμερα περνούσαν απαρατήρητα – Τι ισχύει για ενήλικες, γυναίκες, εγκύους και παιδιά



ΦΕΡΡΙΤΙΝΗ

Νέα όρια αλλάζουν τη διάγνωση της έλλειψης σιδήρου

Μια σημαντική αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο διαγιγνώσκεται η έλλειψη σιδήρου φέρνουν οι νέες κατευθυντήριες οδηγίες της Αμερικανικής Αιματολογικής Εταιρείας (ASH), καθώς αναθεωρούνται προς τα πάνω τα όρια της φερριτίνης στο αίμα. Πρόκειται για μια εξέλιξη που αναμένεται να επηρεάσει την καθημερινή κλινική πρακτική, καθώς αρκετοί άνθρωποι που μέχρι σήμερα θεωρούνταν ότι έχουν φυσιολογικά αποθέματα σιδήρου ενδέχεται, με βάση τα νέα κριτήρια, να εμφανίζουν έλλειψη.

Το βασικό μήνυμα των νέων οδηγιών είναι ότι η σιδηροπενία πρέπει να αναγνωρίζεται νωρίτερα, ακόμη και όταν δεν έχει εμφανιστεί αναιμία. Η έλλειψη σιδήρου αποτελεί την πιο συχνή διατροφική ανεπάρκεια παγκοσμίως και εκτιμάται ότι αφορά περίπου δύο δισεκατομμύρια ανθρώπους, δηλαδή σχεδόν έναν στους τρεις. Παρά τη μεγάλη συχνότητά της, εξακολουθεί να υποδιαγιγνώσκεται, με αποτέλεσμα πολλοί ασθενείς να ταλαιπωρούνται για μήνες ή ακόμη και χρόνια από συμπτώματα χωρίς να γνωρίζουν την αιτία. Σύμφωνα με τα στοιχεία που συνοδεύουν τις νέες συστάσεις, έως και το 70% των περιστατικών σε ομάδες υψηλού κινδύνου μπορεί να διαφεύγει της διάγνωσης. Σημαντικό ρόλο σε αυτό παίζουν τόσο ο περιορισμένος εργαστηριακός έλεγχος όσο και οι διαφορετικές τιμές αναφοράς που χρησιμοποιούν τα εργαστήρια.

Πώς αλλάζουν τα όρια της φερριτίνης
Τις νέες οδηγίες, οι οποίες δημοσιεύθηκαν στις 16 Σεπτεμβρίου 2026 στο επιστημονικό περιοδικό «Blood Advances», παρουσιάζουν οι

γιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής του Νοσοκομείου «Αλεξάνδρα» της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, Κωνσταντίνος Γιάννακας, αιματολόγος, και Θάνος Δημόπουλος, καθηγητής Θεραπευτικής – Ογκολογίας – Αιματολογίας, διευθυντής της Κλινικής και πρώην πρύτανης του ΕΚΠΑ.

Η σημαντικότερη αλλαγή αφορά τους ενήλικες, για τους οποίους το όριο φερριτίνης που χρησιμοποιείται για τη διάγνωση της έλλειψης σιδήρου αυξάνεται από τα 15 στα 30 ng/mL. Αντίστοιχα, για τα παιδιά ηλικίας από 9 μηνών έως 4 ετών, το όριο ανεβαίνει από τα 12 στα 20 ng/mL. Ειδικότερα, οι νέες συστάσεις διαμορφώνονται ως εξής: Ενήλικες, γυναίκες με έμμηνο ρύση και έγκυοι: Έλλειψη σιδήρου σε τιμές φερριτίνης έως 30 ng/mL.

Παιδιά 9 μηνών έως 4 ετών: Το νέο διαγνωστικό όριο διαμορφώνεται στα 20 ng/mL.

Ομάδες υψηλού κινδύνου: Για περιπτώσεις όπως η έντονη εμμηνορρυσιακή αιμορραγία και η εγκυμοσύνη με αναιμία, προτείνεται όριο έως 50 ng/mL.

Ενήλικες με φλεγμονώδη νοσήματα: Η έλλειψη μπορεί να διαπιστώνεται με φερριτίνη κάτω από 100 ng/mL ή με κορεσμό τρανσφερρίνης κάτω από 20%.

Ιδιαίτερη σημασία έχει η περίπτωση των εγκύων, καθώς οι νέες οδηγίες αναφέρουν ρητά ότι δεν θα πρέπει πλέον να χρησιμοποιείται ως μοναδικό κριτήριο το παλαιότερο όριο των 15 ng/mL.

Γιατί η φερριτίνη είναι τόσο σημαντική
Η φερριτίνη αποτελεί βασικό δείκτη των αποθεμάτων σιδήρου στον οργανισμό. Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για την παραγωγή της αιμοσφαιρίνης, της πρωτεΐνης των ερυθρών

αιμοσφαιρίων που μεταφέρει οξυγόνο στους ιστούς και τα όργανα. Όταν τα αποθέματα σιδήρου μειώνονται, ο οργανισμός αρχίζει να δυσκολεύεται να καλύψει τις ανάγκες του. Αρχικά μπορεί να υπάρχει έλλειψη σιδήρου χωρίς να έχει επηρεαστεί ακόμη η αιμοσφαιρίνη. Εάν η κατάσταση παραμείνει χωρίς αντιμετώπιση, μπορεί σταδιακά να εμφανιστεί σιδηροπενική αναιμία. Αυτός είναι και ένας από τους βασικούς λόγους για τους οποίους οι νέες οδηγίες δίνουν έμφαση στη διάγνωση της σιδηροπενίας ανεξάρτητα από την ύπαρξη αναιμίας. Με άλλα λόγια, ένας άνθρωπος μπορεί να έχει φυσιολογική γενική αίματος, αλλά να εμφανίζει ήδη μειωμένα αποθέματα σιδήρου. Μέχρι σήμερα, αρκετά εργαστήρια χρησιμοποιούσαν ως διαγνωστικό όριο το κατώτερο φυσιολογικό της φερριτίνης, το οποίο σε πολλές περιπτώσεις ήταν ιδιαίτερα χαμηλό. Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι τα συγκεκριμένα όρια είχαν διαμορφωθεί με βάση πληθυσμούς που ενδέχεται να περιλάμβαναν ανθρώπους με μη αναγνωρισμένη έλλειψη σιδήρου. Έτσι, ορισμένοι ασθενείς μπορούσαν να λαμβάνουν καθυσχαστικά αποτελέσματα, παρότι τα αποθέματά τους ήταν ήδη ανεπαρκή.

Συμπτώματα που πρέπει να κινητοποιήσουν τους ασθενείς
Η έλλειψη σιδήρου δεν εκδηλώνεται πάντα με τον ίδιο τρόπο. Σε αρκετές περιπτώσεις τα πρώτα σημάδια είναι ήπια και αποδίδονται στην καθημερινή κόπωση, στο άγχος, στην έλλειψη ύπνου ή στους έντονους ρυθμούς ζωής.

Τα συννηθέστερα συμπτώματα περιλαμβάνουν: Επίμονη κόπωση και αίσθημα εξάντλησης - Μειωμένη ενέργεια και αδυναμία - Ζάλη και πονοκεφάλους - Δύσπνοια, ιδιαίτερα κατά τη

σωματική προσπάθεια - Ταχυκαρδία - Ωχρότητα - Δυσκολία συγκέντρωσης και μειωμένη πνευματική απόδοση. Τα συμπτώματα αυτά δεν αποτελούν αποκλειστική ένδειξη έλλειψης σιδήρου, καθώς μπορεί να σχετίζονται και με άλλες παθήσεις. Ωστόσο, όταν επιμένουν, χρειάζονται ιατρική αξιολόγηση και ενδεχομένως εργαστηριακό έλεγχο. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται σε γυναίκες με έντονη έμμηνο ρύση, στις εγκύους, στα μικρά παιδιά και σε ανθρώπους με χρόνια νοσήματα. Σε αυτές τις ομάδες ο κίνδυνος εμφάνισης σιδηροπενίας είναι αυξημένος και η έγκαιρη αναγνώρισή της αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία. Μία ακόμη σημαντική παράμετρος των νέων οδηγιών αφορά τους ασθενείς που αντιμετωπίζουν φλεγμονώδη νοσήματα, όπως καρκίνο, φλεγμονώδη νόσο του εντέρου ή λοιμώξεις. Σε αυτές τις περιπτώσεις η αξιολόγηση της φερριτίνης είναι πιο σύνθετη, επειδή η φλεγμονή μπορεί να αυξήσει τις τιμές της, ακόμη και όταν τα πραγματικά αποθέματα σιδήρου είναι ανεπαρκή. Έτσι, μια τιμή που σε έναν υγιή άνθρωπο θα θεωρούνταν επαρκής δεν αποκλείει απαραίτητα τη σιδηροπενία σε έναν ασθενή με ενεργό φλεγμονώδη νόσο. Για τον λόγο αυτό οι νέες συστάσεις προβλέπουν συνδυαστική αξιολόγηση της φερριτίνης και του κορεσμού τρανσφερρίνης. Ειδικότερα, σε ενήλικες με φλεγμονή μπορεί να τεθεί διάγνωση έλλειψης σιδήρου όταν η φερριτίνη είναι κάτω από 100 ng/mL ή ο κορεσμός τρανσφερρίνης κάτω από 20%. Ο κορεσμός τρανσφερρίνης δείχνει πόσο σίδηρο μεταφέρει η συγκεκριμένη πρωτεΐνη στο αίμα και αποτελεί χρήσιμο συμπληρωματικό δείκτη για την αξιολόγηση των αποθεμάτων σιδήρου, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν φλεγμονώδεις καταστάσεις.

Οι κατακλίσεις αποτελούν μία σοβαρή επιπλοκή που προκαλείται από την παρατεταμένη πίεση στους ιστούς, η οποία διακόπτει τη μικροκυκλοφορία του αίματος και οδηγεί σε νέκρωση του δέρματος και των υποκείμενων ιστών. Για τον λόγο αυτό, η πρόληψη μέσω της τακτικής αλλαγής θέσης, της διατήρησης της ακεραιότητας του δέρματος, της επαρκούς θρέψης και ενυδάτωσης

Γράφει το τμήμα Νοσηλείας ΚΑΑ



ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΩΝ ΚΑΤΑΚΛΙΣΕΩΝ

Ο ρόλος του νοσηλευτή αποκατάστασης

Σύγχρονη προσέγγιση στην πρόληψη και θεραπεία των κατακλίσεων

Ο βασικότερος παράγοντας για να διατηρηθεί το δέρμα σε υγιή και ακέραια κατάσταση είναι οι θρεπτικές ουσίες, τα οποία έχει ανάγκη φτάνουν σε αυτό, μέσω κυκλοφορίας του αίματος. Όταν το δέρμα δέχεται παρατεταμένη πίεση σε κάποια περιοχή, η κυκλοφορία του αίματος στην συγκεκριμένη περιοχή εμποδίζεται. Όταν η μικροκυκλοφορία του δέρματος διακόπτεται, προκαλείται νέκρωση της περιοχής του δέρματος και των υποκείμενων ιστών. Αυτή η νέκρωση ονομάζεται κατάκλιση.

Ποιοι ασθενείς έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης κατακλίσεων;

Οι κατακλίσεις συνήθως εμφανίζονται σε ασθενείς ηλικιωμένους, υπέρβαρους ή καχεκτικούς, κλινήρεις, που φέρουν νάρθηκες, με κακή θρέψη, με έλλειψη αισθητικότητας, που παρουσιάζουν ακράτεια ούρων και κοπράνων και με διαταραχές συνείδησης. Αλλά και σε μετεγχειρητικούς ασθενείς καθώς και σε σακχαροδιαβητικούς ασθενείς.

Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου εμφάνισης κατακλίσεων;

Οι παράγοντες κινδύνου μπορεί να είναι είτε εξωγενείς είτε ενδογενείς.

Εξωγενείς παράγοντες:

- Οι δυνάμεις πίεσης που ασκούνται στον ασθενή σε συνδυασμό με την ένταση αυτών αλλά και τη διάρκεια που ασκούνται στην επιφάνεια του δέρματος του και συγκεκριμένα σε προεξέχοντα μέρη του σώματος τα οποία ενοχοποιούνται περισσότερο για την ανάπτυξη κατακλίσεων, όπως είναι η ωμοπλάτη, η ιερά και η γλουτιαία χώρα.
- Η ανάπτυξη υγρασίας του δέρματος, αυτή προκαλείται λόγω εφίδρωσης ή ακράτειας ούρων και κοπράνων

του ασθενή αλλά και από την ύπαρξη άλλων απεκκριμάτων.

- Οι δυνάμεις διάτμησης λόγω της πίεσης που ασκείται καθώς το σώμα κινείται χωρίς να ανυψώνεται (γλιστράει), με αποτέλεσμα το δέρμα να παραμένει στο ίδιο σημείο, ενώ το σώμα μετακινείται σε διαφορετική κατεύθυνση, γεγονός που μπορεί να επιφέρει αρνητικές συνέπειες.

Ενδογενείς παράγοντες:

- Η προχωρημένη ηλικία αποτελεί παράγοντα κινδύνου εμφάνισης κατάκλισης καθώς τα άτομα της τρίτης ηλικίας είναι επιρρεπή σε τραυματισμούς.

- Η κακή θρέψη είναι ένας από τους παράγοντες που προδιαθέτουν στην ανάπτυξη κατακλίσεων λόγω του ότι τα κύτταρα είναι πιο επιρρεπή σε τραυματισμούς. Οι κατακλίσεις συνδέονται με την υπολευκωματιναιμία, την ανεπαρκή πρόσληψη βιταμινών και αλάτων και γενικώς την ανεπαρκή ημερήσια πρόσληψη θερμίδων.

- Η μειωμένη κινητικότητα ή και η ακινησία αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου λόγω του ότι η ακινησία προκαλεί παρατεταμένη άσκηση πίεσης σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος με αποτέλεσμα την ανεπαρκή αιμάτωση τους και άρα την επιβάρυνση της κατάστασης του δέρματος που πλήττεται.

- Η συνοσπρότητα, η λήψη διαφόρων φαρμάκων, οι τραυματισμοί, η ύπαρξη ημιπληγίας ή τετραπληγίας, η συνύπαρξη ψυχικού νοσήματος κ.ά.

Στο ANIMUS χρησιμοποιείται η διεθνώς αναγνωρισμένη κλίμακα SHEA, για τον χαρακτηρισμό της βαρύτητας μιας κατάκλισης. Με βάση την κλίμακα αυτή οι κατακλίσεις κατηγοριοποιούνται σε τέσσερα στάδια:

Στάδιο I: Παρατεταμένη ερυθρότητα μιας δερματικής περιοχής μετά την ανακούφιση

της από την πίεση. Σημαντικοί δείκτες της εκτίμησης του δέρματος είναι η εμφάνιση: θερμότητας, οιδήματος, σκληρότητας (έλλειψη ελαστικότητας).

Στάδιο II: Λύση της συνέχειας της επιδερμίδας και του δέρματος. Το έλκος είναι επιφανειακό και εμφανίζεται με τη μορφή εκδοράς ή φυσαλίδας ή ως αβαθής κρατήρας.

Στάδιο III: Πλήρης καταστροφή του δέρματος που επεκτείνεται έως τον υποδόριο και τον λιπώδη ιστό. Το έλκος εμφανίζεται ως βαθύς κρατήρας με ή χωρίς εκκρίσεις (εξίδρωμα). Επίσης μπορεί να περιέχει νεκρωμένους ιστούς.

Στάδιο IV: Πλήρης καταστροφή του δέρματος/ υποδόριου/λιπώδους ιστού, που επεκτείνεται έως τον μυϊκό ιστό, τους τένοντες, τα οστά και τις αρθρώσεις. Το έλκος εμφανίζεται ως βαθύς κρατήρας με ή χωρίς εκκρίσεις (εξίδρωμα). Επίσης μπορεί να περιέχει νεκρωμένους ιστούς.

Το ANIMUS έχει υιοθετήσει τα διεθνή πρωτόκολλα που προτείνονται από το European Pressure Ulcers Advisory Panel (EPUAP) για την πρόληψη και θεραπεία των κατακλίσεων.

Πρόληψη των κατακλίσεων.

Στο ANIMUS η Ομάδα Αποκατάστασης είναι σε εγρήγορση για την πρόληψη των κατακλίσεων. Ο νοσηλευτής έχει την ικανότητα να αναγνωρίζει και να αξιολογεί τον ασθενή που κινδυνεύει να εμφανίσει κατακλίσεις, να περιορίσει τις επιπτώσεις της πίεσης που του ασκείται, την τριβή, καθώς και να αποφύγει τον παρατεταμένο κλινοστατισμό ή την παραμονή του σε καρέκλα. Επίσης, πρέπει να διατηρήσει την ακεραιότητα του δέρματος αποφεύγοντας την υγρασία.

Ειδικότερα:

- Τα σεντόνια που χρησιμοποιούνται στις κλίνες των ασθενών να είναι στεγνά και σωστά στρωμένα χωρίς να δημιουργούνται πτυχώσεις

- Να χρησιμοποιείται σαπούνι για την καθαριότητα του ασθενούς με ουδέτερο pH

- Να διατηρείται το δέρμα του ασθενούς στεγνό και καθαρό, προσέχοντας να αποφεύγεται η επαφή με τα ούρα και τα κόπρανα

- Να γίνεται ενυδάτωση του δέρματος του ασθενούς με κρέμα/ λοσιόν

- Να παρακολουθούν το δέρμα του ασθενούς κατ' ελάχιστον 3 φορές ημερησίως

Οι νοσηλευτές σε συνεργασία με τους φυσικοθεραπευτές και τους εργοθεραπευτές του ANIMUS φροντίζουν:

- Να αλλάζουν τη θέση ασθενούς τουλάχιστον ανά 2 ώρες

- Να μετατοπίζουν το βάρος του ασθενούς

- Να μη παραμένει ο ασθενής σε θέση hmi-fowler πάνω από 30min

- Να χρησιμοποιούν επιφάνειες στήριξης που περιορίζουν την πίεση στο δέρμα. Σε αυτό συμβάλλουν οι ρομποτικές κλίνες της HILL-ROM, που υπάρχουν στο ANIMUS, οι οποίες διαθέτουν ειδικά στρώματα εναλλασσόμενου αέρα, λειτουργία περιστροφής και λειτουργία OPTI-REST για συχνές αλλαγές θέσεων

- Να τοποθετείται ο ασθενής σε κατάλληλη θέση με τη χρήση ειδικών μαξιλαριών και υποστηρίγμάτων, τα οποία διαθέτει το ANIMUS.

- Να γίνεται σωστή περίδεση, τοποθέτηση επιδέσμων και ναρθίκων, ώστε να μην εφαρμόζουν σφιχτά

- Να γίνεται χρήση ειδικών προστατευτικών καλυμμάτων σε οστικές προεξοχές (πτέρνες, αγκώνες, γόνατα, κόκκυγας, τροχαντήρας, ωμοπλάτη, ινιακή χώρα), τα οποία διαθέτει το ANIMUS.

- Να αυξηθεί η παθητική και ενεργητική σωματική δραστηριότητα του ασθενούς, κάτι το οποίο αναλαμβάνουν οι εξειδικευμένοι φυσικοθεραπευτές και εργοθεραπευτές του ANIMUS.



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