



Τάσος Μπούφης:  
Ο πρώτος Σπαρταθλητής  
των Σπετσών

Αναδρομές Ερμιονίδας:  
Αφιέρωμα στον Δημήτρη  
Παπαμιχαήλ

**Κίρα Γρηγοριάδου :**

Η Ελληνίδα Μαθηματικός στη Φινλανδία  
αποκλειστικά στο ER MAG

*Easter  
Tips*





# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

**ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2024 | ΤΕΥΧΟΣ 43**



[www.ermionidamagazine.com](http://www.ermionidamagazine.com)



[ermionidamagazine@gmail.com](mailto:ermionidamagazine@gmail.com)



[@ermionidamagazine](https://www.instagram.com/ermionidamagazine)

2 Περιεχόμενα

Editorial - Εκδοτικό σημείωμα

Ερμιονίδα

6 Συνέντευξη: Κίρα Γρηγοριάδου

12 Συνέντευξη: Τάσος Μπούφης

Geopolitics - Γρηγόρης Τσουκαλάς

18 Easter tips 

Συμβουλευτική Γονέων - Βαλέρια Μπουζούνη

23 Επαγρύπνηση & Πυρασφάλεια-  
Δέσποινα Δημότση

Οικολογία, Διατροφή, Ευζωία

25 All about car

Survival tips - Συμβουλές Επιβίωσης

27 Αθλητικά



Έκδοση, αρχισυνταξία: Δέσποινα Δημότση

Cover: Κίρα Γρηγοριάδου

Cover photo : Marianne Hurnanen

Συνεργάτες: Εμμανουήλ Χαράλαμπος Τσελίδης, Βαλέρια Μπουζούνη, Αγγελική Βιτσεντζάτου, Γρηγόρης Τσουκαλάς, @drone\_vision\_ermionida.

Supporters: Hellenic Media Group, Ένωση Σεναριογράφων Ελλάδος, @mydigiwingz, @ermionida\_dresses, Lolita Beauty Studio, Φροντιστήριο Μέσης Εκπαίδευσης "Σημείο", Λογιστικό Γραφείο Λίνα Κουμαρά.



# EDITORIAL

Εκδοτικό σημείωμα

ΤΕΥΧΟΣ  
N.43

April 2024



Με ένα διαφορετικό τεύχος καλωσορίζουμε την άνοιξη παρουσιάζοντάς σας το καλύτερο εκπαιδευτικό σύστημα στον κόσμο, αυτό της μαγευτικής και παγωμένης Φινλανδίας! Μέσα από ένα αφιέρωμα και μία συνέντευξη αναλύουμε πως θα έπρεπε και στην χώρα μας να υιοθετήσουμε κάποια tips ώστε να γίνουμε καλύτεροι στον τομέα της εκπαίδευσης και όχι μόνο!

Σε αυτό το τεύχος στις συνεντεύξεις φιλοξενούμε την **Κίρα Γρηγοριάδου, Ελληνίδα Μαθηματικό στην Φινλανδία** και τον **Τάσο Μπούφη, τον πρώτο Σπαρταθλητή των Σπετσών.**

Στο πρώτο επεισόδιο της εκπομπής "Αναδρομές Ερμιονίδας" ο Βασίλης Παπαμιχαήλ μας μιλάει για τον αείμνηστο ηθοποιό και ξάδελφό του, Δημήτρη Παπαμιχαήλ. Διαβάστε το ρεπορτάζ από το 3ήμερο Πολιτιστικό Δρώμενων Τέχνης "Γέννηση - Αναγέννηση" καθώς και Tips για το Πάσχα.

Το ER MAG σας προτείνει την εκδήλωση TEDx Manili Square με θέμα "RENAISSANCE" που θα πραγματοποιηθεί στα Ιωάννινα. Σε μία μίνι συνέντευξη η **Αθανασία Κατσή, coach manager του event**. Επίσης, μη χάσετε τις μηνιαίες στήλες μας.

Καλό Πάσχα 2024!!!

Δ Δ





Ο Βασίλης Παπαμιχαήλ μιλάει για τον αείμνηστο ηθοποιό και ξάδελφό του, Δημήτρη Παπαμιχαήλ στο κανάλι του ER MAG TV.

Τα χρόνια στο Κρανίδι και οι επισκέψεις στην Ερμιονίδα.

SCAN  
HERE





## ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΕΧΝΗΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΕΡΜΙΟΝΙΔΑΣ

Οι Πέμπτες μας γεμίζουν διάθεση για δημιουργία με τα δωρεάν μαθήματα τέχνης που διοργανώνει η Καλλιτεχνική Ομάδα Ερμιονίδας. Μοναδικές τεχνικές διδάσκονται για αρχάριους έτσι ώστε να μπου όσσι θέλουν στον κόσμο της δημιουργίας!

Παρευρεθήκαμε στα πρώτα μαθήματα όπου μάθαμε κατασκευές σε κουτί με πηλό και χρώμα αλλά και διακοσμητικά Πασχαλινά αυγά.

Απολαύστε τις δημιουργίες στο βίντεο που ακολουθεί.



# SCAN HERE



**ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΜΕΣΗΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
"Σηφείο"**  
**ΝΕΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**  
Διδάσκονται: ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ, ΦΥΣΙΚΗ,  
ΧΗΜΕΙΑ, ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ,  
ΑΡΧΕΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ,  
ΙΣΤΟΡΙΑ & ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ  
ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
Δ/ΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ: ΦΩΣΤΙΝΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ, ΛΑΜΠΡΟΥ ΤΑΣΟΣ  
ΚΡΑΝΙΔΙ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ  
6979791168, 6979791165

**ΤΑΣΟΣ Γ. ΛΑΜΠΡΟΥ**  
**ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΑΣ**

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ / ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ  
ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

email: [anastaslamprou@gmail.com](mailto:anastaslamprou@gmail.com)  
Τηλ. ΕΠΙΚ. 6979791165

**ΠΑΝΤΕΛΙΝΑ ΔΗΜ. ΚΟΥΜΑΡΑ**  
Λογίστρια-Φοροτεχνικός

Πλατεία Κύπρου 1,  
Κρανίδι  
Τηλ./Fax: 27540 22244  
Κιν.: 6938 329926

Μισούλη 3, Υδρα  
Κιν.: 6938 329926  
6986 508930

- Φορολογικές δηλώσεις
- Σύσταση, έναρξη, μεταβολή, διακοπή επιχειρήσεων & εταιρειών
- Τήρηση βιβλίων Β' & Γ' κατηγορίας
- Μισθοδοσία - εργατικά
- Άδειες καταστημάτων υγειονομικού ενδιαφέροντος

e-mail: [p.koumara@yahoo.gr](mailto:p.koumara@yahoo.gr)





Η Φινλανδία αποτελεί πρότυπο επιτυχημένου εκπαιδευτικού συστήματος, με τους μαθητές της να διαπρέπουν στους διεθνείς διαγωνισμούς. Μάλιστα, ξεχωρίζει ως μια από τις χώρες που παραδοσιακά φιγουράρουν στις κορυφαίες θέσεις της παγκόσμιας κατάταξης. Ένα σύστημα ομολογουμένως αρκετά διαφορετικό από οποιοδήποτε άλλο στον κόσμο. Κυριαρχεί η ποιοτική εκπαίδευση, η εξέλιξη του μαθητή και η προετοιμασία όλων των μαθητών για τη ζωή και το μέλλον τους. Οι μαθητές στη Φινλανδία έχουν τις λιγότερες εργασίες στο σπίτι από κάθε άλλο μαθητή του πλανήτη. Κάνουν τα πάντα στο σχολείο, ώστε να αποσυμπιέζονται όταν επιστρέφουν σπίτι.

Η Κίρα Γρηγοριάδου, Ελληνίδα Μαθηματικός όπου διδάσκει στην Φινλανδία, μας “ταξιδεύει” στην υπέροχη αυτή χώρα που καινοτομεί στον χώρο της εκπαίδευσης και όχι μόνο.

Μπορούμε και εμείς ο καθένας ξεχωριστά, να πάρουμε παραδείγματα από αρτιότερα συστήματα εκπαίδευσης και να υιοθετήσουμε σωστές τεχνικές όσων αφορά την εκπαίδευση και την διαπαιδαγώγηση των παιδιών.



**Suomen koulutusjärjestelmä on malliesimerkki maailmassa. Se erottuu laadukkaalla koulutuksella, oppilaiden kehityksellä ja kaikkien oppilaiden valmistautumisella elämään ja tulevaisuuteen.**

**Kira Grigoriadou, kreikkalainen matemaatikko, joka opettaa Suomessa, vie meidät tähän upeaan maahan, joka innovoi koulutuksen alalla ja muuallakin.**

**Tältä matkalta voimme jokainen ottaa oppia kehittyneestä koulutusjärjestelmästä ja omaksua oikeita tekniikoita lasten sivistykseen ja kasvatukseen.**



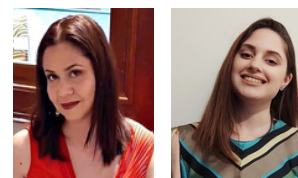




# Κίρα Γρηγοριάδου

## Η Ελληνίδα Μαθηματικός στη Φινλανδία αποκλειστικά στο ER MAG

Συνέντευξη στις  
Δέσποινα Δημόση &  
Βαλέρια Μπουζούνη



Η Κίρα Γρηγοριάδου είναι μαθηματικός εκπαιδευτικός και έχει καταγωγή από τη Μικρά Ασία. Το πρώτο της πτυχίο είναι από το Τμήμα Μαθηματικών στο Πανεπιστήμιο Πατρών.

Πάντα της άρεσαν τα ταξίδια και οι ξένοι πολιτισμοί, γι αυτό μετά το πρόγραμμα ανταλλαγής φοιτητών Erasmus που πραγματοποίησε στη Πράγα, αποφάσισε πως θέλει να κάνει το δεύτερο πτυχίο της στο εξωτερικό. Η Φινλανδία την διάλεξε ως συνηθίζει να λέει διότι δεν πήρε ποτέ συνειδητά την απόφαση να φύγει για να μείνει μόνιμα στη Φινλανδία. Επειδή έχασε τις αιτήσεις για τα μεταπτυχιακά λόγω του ότι δεν ήταν έτοιμα τα χαρτιά αποφοίτησης της, αποφάσισε να αξιοποιήσει το χρόνο αυτό και να μάθει φινλανδικά. Μιλούσε τότε 4 γλώσσες και γενικότερα βρίσκει πολύ ενδιαφέρουσα την εκμάτησή τους. Μαθαίνοντας φινλανδικά με μια πολύ ενδιαφέρουσα μέθοδο μέσω από θεατρικό παιχνίδι, σε πολύ μικρό διάστημα ήδη μπορούσε να εξυπηρετήσει τις καθημερινές της ανάγκες σε αυτή τη γλώσσα.

Στη συνέχεια ξεκίνησε το μεταπτυχιακό της στα Αγγλικά, καθώς και μετά έκανε αίτηση για τις Παιδαγωγικές Σπουδές στη φινλανδική γλώσσα. Την δέχτηκαν μετά από μια όχι και τόσο εύκολη διαδικασία και από εκεί ξεκίνησε το ταξίδι της. Παράλληλα με το μεταπτυχιακό εργαζόταν και ως βοηθός προπονήτριας και έχοντας ολοκληρώσει τις σπουδές της ως κύρια προπονήτρια πλέον έχει δίπλωμα πρώτου βαθμού προπονητή. Το ταξίδι αυτό ήταν αρκετά μεγάλο και επιμορφωτικό. Αυτή τη στιγμή εργάζεται σε ένα Δημόσιο Λύκειο στη Φινλανδία ως καθηγήτρια μαθηματικών και παράλληλα έχει κάτι δικό της με το Kira Edu με το οποίο τρέχει διάφορα προγράμματα όπως προγράμματα επιμόρφωσης καθηγητών με επισκέψεις στα φινλανδικά σχολεία, προγράμματα προετοιμασίας για τις εισαγωγικές εξετάσεις στα πανεπιστήμια στη Φινλανδία κτλ

**ΔΔ:** Ποιο ήταν το ερέθισμα που σας παρότρυνε να διαλέξετε τον τομέα της εκπαίδευσης

**ΚΓ:** Όπως όλοι οι ψυχολόγοι υποστηρίζουν πως όλα έρχονται από τα μακρινά παιδικά μας χρόνια, έτσι αρχίζω να πιστεύω ξεκινάει και αυτή την ιστορία. Το σχολείο για μένα ήταν το δεύτερό μου σπίτι. Ο παππούς μου ήταν φυσικός και η μαμά μαθηματικός, δηλ και οι δυο εκπαιδευτικοί αν και η μαμά μου ήταν σε άδεια ανατροφής όσο ήμουν εγώ μικρή. Είχα πάει ουκ ολίγες φορές στο σχολείο του παππού μου, είχα παρακολουθήσει μάθημα, είχα κάτσει με τα λυκειόπαιδα, τους μαθητές του, είχα γράψει στο πίνακα και το κυριότερο είχα μπει στη σοφίτα/ αποθήκη δίπλα στην τάξη του, στην οποία ήταν αποθηκευμένα όλα τα πράγματα για τα εργαστήρια. Θυμάμαι τον εαυτό μου να κάθεται εκεί με τις ώρες και να παίζει με τη ζυγαριά όχι την ψηφιακή, αυτή την παλιά, την κλασική, τη μαύρη με τα βαράκια και να ακούω τη φωνή του παππού μου από μέσα από την τάξη καθώς είχαμε πάντα ανοιχτή την πόρτα. Το αγαπημένο όμως ήταν το πρίσμα. Ακόμα θυμάμαι πόσο εντύπωση μου έκανε η διάθλαση του φωτός και με τι θαυμασμό κοίταζα το ουράνιο τόξο να ξεδιπλώνεται. Εδώ μπορώ να σας διηγηθώ και μια ιστορία. Όντας μαθηματικός, έχω ως δεύτερη ανάθεση το μάθημα της φυσικής. Μάλιστα έχω ολοκληρώσει και έχω κάνει όλα τα εργαστήρια (ενός χρόνου) στο μεταπτυχιακό μου στη Φινλανδία. Όταν έφυγε ο παππούς μου, αμέσως μετά την κηδεία του ξεκίνησα καινούργια ενότητα στη φυσική. Μαντεύετε ποια; Την οπτική! Ένα από τα δυσκολότερα μαθήματα στον τομέα της φυσικής στο μεταπτυχιακό με έναν όμως εξαιρετικό καθηγητή. Από την πρώτη στιγμή λάτρεψα αυτό το μάθημα. Θεωρώ και εδώ τη συμβολική του παππού μου, μεγάλη. Λόγω όλων των πειραμάτων με το φως που κάναμε όταν ήμουνα μικρή, καθώς και σίγουρα η αγάπη μου για τη φωτογραφία, η οποία ασυζητητί αποτέλεσε τη δεύτερη συνιστώσα. Βέβαια και αυτή σίγουρα εμπνεύστηκε και τον παππού μου με τον οποίο εμφανίζαμε μαζί τα αναλογικά φιλμ σε ένα τέρμα σκοτεινό δωμάτιο, καθώς και από τη μαμά μου η οποία λατρεύει τη φωτογραφία. Κάνοντας λοιπόν το μάθημα της οπτικής αμέσως μετά το θάνατο του πολυαγαπημένου μου παππού, το ερμήνευσα ως δώρο. Ένωθα συνέχεια την παρουσία του μέσα στην τάξη, όταν δε έκανα τα πειράματα με το πρίσμα, την αντανάκλαση και τη διάθλαση, ένιωθα να στέκεται δίπλα μου και να χαμογελάει. Ήταν σαν να χαιρετηθήκαμε έτσι, σαν να μπόρεσα να συνειδητοποιήσω ότι οι άνθρωποι που αγαπάμε πάντα ζουν στις καρδιές μας και μέσα από το έργο τους. Ήταν η ενότητα για την οποία πήρα απίστευτες κριτικές (στη Φινλανδία μετά από κάθε μάθημα/course που τελειώνει συλλέγουμε ανώνυμα τις κριτικές/γνώμες των παιδιών) και μάλιστα πολλοί ήρθαν και μου είπαν και διαζώσης πως: "Αυτό το μάθημα το απογείωσες Κίρα. Τα πειράματα αυτά ειδικά, στο σκοτάδι με τους καθρέπτες, τις αντανάκλασεις και το πρίσμα θα τα θυμόμαστε για μια ζωή. Σίγουρα ο παππούς σου θα ήταν περήφανος για σένα." (Τα παιδιά μας μιλάνε στον ενικό στη Φινλανδία και τους είχα πει ότι έλειπα λόγω της κηδείας του παππού μου και ότι την επόμενη ενότητα την αφιερώνω σε αυτόν) Τις ίδιες ευχάριστες εμπειρίες έχω από τη μαμά μου. Δεν θυμάμαι το σχολείο της παρόλο που όπως λέει είχαμε πάει να το επισκεφτούμε. Θυμάμαι όμως με μεγάλη χαρά και αγάπη ακόμα το παιχνίδι που παίζαμε με τη μαμά ότι πάω σχολείο. Είχα όλους τους φίλους μου μαζί- αρκουδάκια, λαγουδάκια, κούκλες- και όλοι μαζί κάναμε μάθημα. Τώρα που καταλαβαίνω πόσο εξαιρετικό και δουλεμένο ήταν το "παιχνίδι" που έπαιζε η μαμά μαζί μου, απορώ πως έβρισκε χρόνο να το σχεδιάσει και να το υλοποιεί κάθε μέρα. Όπως βλέπετε μεγάλωσα σε ένα περιβάλλον στο οποίο πάντα συζητούσαν για την εκπαίδευση. Μεγάλωσα σε ένα σπίτι που πάντα κάποιος ερχόταν για να ρωτήσει κάτι, για να του εξηγήσουν μια άσκηση ή ένα κεφάλαιο. Μεγάλωσα σε ένα σπίτι στο οποίο να είσαι δάσκαλος θεωρούνταν λειτουργήμα. Δεν είναι λοιπόν καθόλου τυχαίο, πως και εγώ με τη σειρά μου επέλεξα να κάνω αυτό και μάλιστα από πολύ μικρή ηλικία.



**ΔΔ:** Πόσες γλώσσες μιλάτε και πόσο εύκολο είναι κάποιος να μάθει Φινλανδικά από τη στιγμή που σαν γλώσσα δεν την επιλέγουν πολλοί στην Ελλάδα.

**ΚΓ:** Μιλώ 5 διαφορετικές γλώσσες και λατρεύω να μαθαίνω καινούργιες. Αν αποκτήσω λίγο ελεύθερο χρόνο θέλω να μάθω ακόμα μια, τα Ισπανικά. Τα Φινλανδικά θεωρούνται ως μια από τις πιο δύσκολες γλώσσες ευρωπαϊκές γλώσσες και δεν έχει γλωσσική συγγένεια πάρα μόνο με τα Λετονικά με τα οποία μοιάζει πολύ και τα Ουγγαρικά αλλά καθαρά στο συντακτικό κομμάτι.



**ΔΔ:** Πώς θα περιγράφατε την ζωή στην Φινλανδία προερχόμενη από μία ηλιόλουστη χώρα; Πως είναι ο Ελληνισμός στην χώρα αυτή σχετικά με Συλλόγους, δράσεις, ήθη και έθιμα.

**ΚΓ:** Κάθε αρχή και δύσκολη και σίγουρα η προσαρμογή σε πιο δύσκολες καιρικές συνθήκες θέλει χρόνο και κόπο. Όμως στη ζωή πάντα κάτι χάνουμε και κάτι κερδίζουμε οπότε είναι θέμα προτεραιοτήτων. Επειδή δεν μένουμε στην πρωτεύουσα, η οποία ασυζητητί έχει περισσότερες δράσεις, προσπαθούμε μετά την πανδημία να ανακάμψουμε και να οργανώσουμε κάτι εμείς. Έχουμε συζητήσει με μια ακόμα Ελληνίδα μήπως ξεκινήσουμε να κάνουμε μαζί παραδοσιακούς χορούς στα παιδιά τα Σαββατοκύριακα. Μαθήματα γλώσσας γίνονται και μάλιστα προσφέρονται από την πόλη του Τάμπερε σε παιδιά αλλά και σε ενήλικες που θέλουν να μάθουν ελληνικά.



**ΒΜ:** Πείτε μας 3 διαφορές που υπάρχουν στο φινλανδικό σύστημα σε σχέση με το Ελληνικό.

**ΚΓ:** Το φινλανδικό σύστημα έχει την ίδια δομή με το ελληνικό σύστημα. Όμως υπάρχουν κάποιες θεμελιώδεις διαφορές.

- Τα παιδαγωγικά των καθηγητών. Κάθε καθηγητής πριν μπει στην τάξη είναι υποχρεωμένος να κάνει ένα χρόνο παιδαγωγικές σπουδές οι οποίες περιλαμβάνουν και πρακτική άσκηση τουλάχιστον σε δύο διαφορετικά σχολεία για ένα χρόνο. Η πρακτική άσκηση γίνεται πολλές φορές μέσα στη βδομάδα. Ο πρακτικάριος καλείται να κάνει ένα αναλυτικό σχέδιο μαθήματος, να κάνει το μάθημα καθώς και να αξιολογηθεί προφορικά από τον επιβλέποντα καθηγητή μετά το πέρας του. Η λεπτομέρεια μετράει πάρα πολύ. Πολλοί επιβλέποντες καθηγητές βγάζουν ακόμα και βίντεο το μάθημα του εκπαιδευόμενου για περισσότερη λεπτομέρεια στην ανάλυση. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι καθηγητές που μπαίνουν στην τάξη, εκτός από το θεωρητικό υπόβαθρο της ψυχολογίας, της ιστορίας της εκπαίδευσης, της διδακτικής και άλλα πολλά να έχουν δει κάποια πρακτικά πράγματα, όπως π.χ. η διάχυση της τάξης.

- Το μαθητοκεντρικό σύστημα. Το Φινλανδικό εκπαιδευτικό σύστημα έχει ως προτεραιότητα τον μαθητή. Αφουγκράζεται τις ανάγκες του και εκσυγχρονίζεται συνεχώς. Ο μαθητής θεωρείται αυτονόητο ότι θα πρέπει να έχει ελεύθερο χρόνο οπότε και ο καθηγητής/δάσκαλος δεν βάζει ποτέ πολύ homework. Στις μικρότερες τάξεις, δηλαδή στο Δημοτικό και στο Γυμνάσιο μπορεί να μην υπάρχει και καθόλου homework.

- Το υποστηρικτικό περιβάλλον. Η εμπιστοσύνη και ο σεβασμός προς τη δουλειά του καθηγητή αποτελούν βασικά θεμέλια. Τα Φινλανδικά σχολεία είναι εξοπλισμένα πλήρως και διαθέτουν όλες τις τελευταίες τεχνολογίες ξεκινώντας από τον εξοπλισμό στα εργαστήρια και τελειώνοντας με τα smart boards. Το σχολείο διαθέτει ειδικούς παιδαγωγούς, οι οποίοι σε συνεργασία με τους βασικούς καθηγητές των μαθημάτων δίνουν και στηρίζουν τόσο τους μαθητές όσο και τους καθηγητές ειδικά στο ξεκίνημα τους. Περαιτέρω, το σχολείο διαθέτει κοινωνικούς λειτουργούς, welfare officers για τους μαθητές, σύμβουλους νέων, ανθρώπους στον επαγγελματικό προσανατολισμό. Όλα αυτά αποτελούν ένα ισχυρό δίκτυο προστασίας όσο του μαθητή τόσο και των καθηγητών.



**ΒΜ :** Θυμάστε κάποια δυσκολία που να έχετε αντιμετωπίσει μέσα στην τάξη σας όσον αφορά μαθητή σας, και αν ναι, πείτε μας τον τρόπο.

**ΚΓ:** Θα ήταν ψέμα να πω πως στα τόσο χρόνια εκπαιδευτικής πορείας δεν αντιμετωπίσα δυσκολίες. Ίσως όμως οι δυσκολίες στο ξεκίνημα της καριέρας σε δομούν τόσο πολύ και επειδή είναι οι πρώτες τις θυμάσαι έντονα. Θυμάμαι με το που τελειώσα τα παιδαγωγικά μου, βρήκα αμέσως δουλειά σε ένα σχολείο χωρίς καν να έχω πάρει τα επίσημα χαρτιά στην τελετή απονομής. Με πήραν αναπληρώτρια για κάποιες ώρες που είχε τότε ο διευθυντής και θα τις άφηνε λόγω των υπολοίπων καθηκόντων του. Και όπως άλλωστε ένας πραγματικός leader ο διευθυντής μας, είχε πάρει τα πιο δύσκολα τμήματα και μάλιστα είχε αναλάβει ο ίδιος όλα τα παιδιά με τα πιο βαριά ιστορικά στα εργαστηριακά μαθήματα δηλαδή στη φυσική και στη χημεία. Θυμάμαι ότι μου είπε αμέσως ότι μπορούμε να κάνουν κάποιες εσωτερικές αλλαγές ώστε να μην πάρω αυτό το αρκετά challenging τμήμα της φυσικής που αργότερα να συνέχιζε και σε χημεία. Του είπα ότι θα ήθελα να το προσπαθήσω πρώτα και αν ένιωθα ότι δεν τα καταφέρνω, θα αλλάζαμε με έναν έμπειρο φυσικό. Το τμήμα αυτό αν και ήταν πολύ μικρό στο μέγεθος, είχε μόνο παιδιά από ιδρύματα, με πολύ δύσκολα ιστορικά από την ίδια τη ζωή. Όσοι έχετε δουλέψει με τέτοια παιδιά, νομίζω ότι θα μπορέσετε να καταλάβετε. Να σημειώσω, ότι δεν χρησιμοποίησα ποτέ αυτή τη λέξη για να χαρακτηρίσω ένα τμήμα, αλλά ποια άλλη λέξη να βάλεις όταν η ίδια η ζωή σου και μάλιστα από το ξεκίνημά της σου δείχνει πόσο τρομερά δύσκολη και άδικη είναι καμιά φορά;

Δεν θα ξεχάσω ποτέ έναν μαθητή. Δεν κοίταζε ποτέ κανέναν στα μάτια. Είχαν περάσει μια βδομάδα και δεν ήξερα τι χρώμα μάτια είχε. Πάντα ήταν ξαπλωμένος στο θρανίο του. Δεν μίλαγε, δεν ενοχλούσε αλλά ήταν σαν να μην ήταν εκεί. Ρώτησα όλους τους συναδέλφους, τον διευθυντή (ο οποίος είχε κάνει εξαιρετική δουλειά μαζί τους), τους ψυχολόγους, τους βοηθούς όμως δεν βρέθηκε κανείς να μου δώσει ένα καλό τιπ στο πως να τον προσεγγίσω. Είχαν κάνει ήδη άπειρες συνελεύσεις με πολλούς ειδικούς αλλά δεν είχαν κάποιο τρομερό αποτέλεσμα. Όμως εγώ δεν υπήρχε περίπτωση να το αφήσω έτσι. Δεν θα έδινε και εγώ τη δική μου μάχη; Έσπαγα το κεφάλι στον τοίχο μου για μέρες και μάλιστα για πολλές νύχτες τον έβλεπα στον ύπνο μου.



Η διαίσθησή μου έλεγε ότι καμία τεχνική την οποία είχα διαβάσει στα εκατοντάδες παιδαγωγικά βιβλία και σεμινάρια, δεν θα δούλευε. Τον άφησα στην ησυχία του, όσο εγώ προσπαθούσα να τον αποκρυσταλώ. Μια μέρα λοιπόν, περνώντας από το θρανίο του παρατήρησα ένα κράνος κρυμμένο. Αυθόρμητα τον ρώτησα τη μηχανή οδηγεί και αυτός μη περιμένοντας τέτοια ερώτηση ανασηκώθηκε και απάντησε χαρωπά. Ήταν η πρώτη φορά που είδα τα μάτια του. Έχουν περάσει πολλά χρόνια αλλά αυτά τα μάτια ακόμα τα θυμάμαι. Κάστανα, πολύ θλιμμένα με πολύ έξυπνο βλέμμα. Του είπα ότι λατρεύω τις μηχανές και πως έχω και εγώ ή ίδια δίπλωμα μηχανής. Φάνηκε ότι εντυπωσιάστηκε πολύ και πήγα και μάλιστα πήγα και του έφερα το δίπλωμά μου. Σχολιάσαμε τα κυβικά και το τι μηχανές μας αρέσουν. Με ρωτήσω αν οδηγώ και τώρα. Του είπα πως στο χιόνι δεν το έχω τολμήσει. Εκεί κατάλαβα ότι κάτι θα μπορούσε να γίνει. Χάρηκα με τον εαυτό μου, που κάτι τόσο αυθόρμητο οδήγησε σε καλά αποτελέσματα. Θυμήθηκα και την αγαπημένη μαμά μου που εννοείται από το φόβος της, ήταν ψυχή τε και σώματι κατά και μάλιστα έλεγε ότι είναι τέρμα άχρηστο αυτό. Χαμογέλασα. Τίποτα παιδιά, ότι κάνετε από την καρδιά σας, δεν είναι ποτέ άχρηστο. Έτσι χτισαμε μια πολύ όμορφη σχέση και του έμαθα πολλά.

Είχε πολλά κενά στα μαθηματικά οπότε και η φυσική γινόταν ακόμα πιο δύσκολη. Όμως ήταν έξυπνος, τα έπιασε γρήγορα και αφού είχαμε χτίσει μια σχέση εμπιστοσύνης ρουφούσε τα πάντα σαν σφουγγάρι. Φτάσαμε στο σημείο να κάνει ασκήσεις στο σπίτι και να μου τις φέρνει σωστά λυμένες. Και έρχεται η μέρα που έλειπε η μαθηματικός τους και μπήκα να κάνω αναπλήρωση στη μεγάλη τάξη, με διαφορετικούς συμμαθητές από την τάξη της φυσικής. Παρατήρησα ότι οι σχέσεις του με το τμήμα δεν ήταν οι καλύτερες. Σαν να τον υποτιμούσαν λίγο, σαν να τον θεωρούσαν λίγο χαζό. Αποφάσισα να κάνουμε ασκήσεις στον πίνακα και να σηκωθούν τα παιδιά να τις κάνουν. Ήξερα πολύ καλά ότι αυτές τις ασκήσεις ξέρει να τις λύσει, διότι τις είχαμε χρειαστεί στη φυσική στο προηγούμενο μάθημα. Μαζεύοντας ότι θάρρος και κουράγιο είχα, φωνάζω το όνομα του να είναι ο πρώτος μαθητής που θα ανέβει στον πίνακα. Στην τάξη επικρατεί νεκρική σιγή. Αν έπεφτε καρφίτσα, θα την άκουγες.

Όλα τα βλέμματα καρφωμένα πάνω του και φυσικά όλοι να περιμένουν την ειρωνεία και το σόου που θα ακολουθήσει. Μπορώ να πω πως και η δική μου καρδιά άρχισε να χτυπάει αρκετά δυνατά. Ήταν το χαρτί που είτε τα κέρδιζα όλα, όλη την τάξη και τις μεταξύ τους σχέσεις ή τα έχανα όλα και γίνονταν όλο μαλλιά κουβάρια. Οι ματιές μας συναντιούνται. Τον βλέπω να διστάζει να βγει μπροστά σε όλους σε έναν καινούργιο ρόλο, του καλού μαθητή. Του δείχνω ότι εγώ πιστεύω σε αυτόν και είμαι 100% σίγουρη. Γυρνάει και κοιτάει ξανά την τάξη, καθόταν στο πρώτο θρανίο υποθέτω ότι τον είχε αλλάξει η προηγούμενη καθηγήτρια και μετά κοιτάει πάλι εμένα. Και σηκώνεται... Αρκετά διστακτικά έρχεται προς τον πίνακα. Επικρατεί μια ατμόσφαιρα ηλεκτρισμένη ακόμα και οι αναπνοές ακούγονται. Ξεκινάει να λύνει και ταυτόχρονα ξεκινάω και εγώ να προσεύχομαι να μην κάνει κάποιο λάθος από απροσεξία. Στέκομαι σχετικά κοντά για να νιώθει ασφάλεια αλλά όχι δίπλα του για να πάρει όλα τα credits αυτός ως μοναδικός πρωταγωνιστής. Θυμάμαι ακόμα να γράφει "x=" και να τραβάει τη κλασματική γραμμή. Σωστό και το κλάμα. Yes, λέω από μέσα μου. Αυτό ήταν. Την έλυσε, ολόσωστη! Με κοιτάει, του κουνάω το κεφάλι- σωστός. Αφήνει την κιμωλία και γυρνάει να πάει να καθίσει. Και εκεί λες και ξεμεθάνε όλοι, λες και ήταν όλοι συνεννοημένοι, σηκώνονται όρθιοι και ξεκινάνε να χειροκροτούν, να σφυρίζουν να τον αποθεώνουν! Θυμάμαι τη χαρά στο βλέμμα του και το χαμόγελο στο πρόσωπό του! Κοιτάει τους συμμαθητές του, ναι πήρε την επιβεβαίωσή του! Αναζητάει μετά τα δικά μου μάτια. Ήταν το μεγαλύτερο και πιο τρυφερό ευχαριστώ που έχω "ακούσει" ποτέ.



**BM :** Ποιος είναι ο τρόπος που προσεγγίζετε τους μαθητές σας;

**ΚΓ:** Προσεγγίζω πάντα τους μαθητές μου ως ίσος προς ίσον. Δεν φοβάμαι να δείξω την πραγματική μου υπόσταση, να τσαλακωθώ, να γελάσω και να ζητήσω συγγνώμη. Ταυτόχρονα όμως τους παρέχω το συναίσθημα της ασφάλειας και της φροντίδας. Εγώ είμαι αυτός που παίρνει τις αποφάσεις και όταν λέω κάτι ξέρουν ότι πρέπει να γίνεται. Σέβομαι τους μαθητές μου και τους αγαπάω. Απαιτώ και από αυτούς αντίστοιχα να με σέβονται στο ρόλο μου.

**BM :** Η ενσυναίσθηση, πιστεύετε ότι διδάσκεται;

**ΚΓ:** Τι όμορφη ερώτηση. Η ενσυναίσθηση όπως και όλα τα υπόλοιπα διδάσκονται μέσα από το παράδειγμά μας. Αν εμείς ως ενήλικες, πετάμε τα σκουπίδια έξω τότε και το παιδί μας θα κάνει το ίδιο. Αν εμείς λέμε πάντα ψέματα στους άλλους, το ίδιο θα κάνει και το αυτό. Αν εμείς δεν δείχνουμε ποτέ ενσυναίσθηση, δεν βοηθάμε κανέναν και δεν νοιαζόμαστε για κανέναν, το ίδιο θα κάνει και το παιδί. Το παιδί μας στην τάξη, είτε το βιολογικό μας παιδί. Τα παιδιά μαθαίνουν αντιγράφοντας συμπεριφορές, άλλωστε αυτό είναι μέσω επιβίωσης. Ας ξεκινήσουμε λοιπόν αγαπημένοι ενήλικες από εμάς. Εμείς έχουμε ενσυναίσθηση; Εμείς δουλεύουμε τον εαυτό μας;





**BM: Το σχολείο είναι για εσάς ένας χώρος που....**

**ΚΓ:** Το σχολείο για μένα είναι το δεύτερο μου σπίτι.

**BM: Όσον αφορά την σεξουαλική διαπαιδαγώγηση στα σχολεία, ποια είναι η γνώμη σας;**

**ΚΓ:** Απαραίτητη από ειδικούς του κλάδου με τις κατάλληλες προσεγγίσεις ανά ηλικία.

**BM: Τι είναι αυτό που σας έμαθαν τα παιδιά και η σχέση σας μαζί τους, ως καθηγήτρια;**

**ΚΓ:** Να μην παίρνω τίποτα προσωπικά. Στα τόσα χρόνια διδασκαλίας έχω ακούσει πολλά και ειδικά από παιδιά με δύσκολα ιστορικά. Κάπου είχα διαβάσει ότι οι γονείς είναι το κόκκαλο που ακονίζουν τα παιδιά τα δόντια τους. Κάπως έτσι είναι και ο εκπαιδευτικός, ειδικά στην εφηβεία. Και κάπως έτσι και χειρότερα είναι ο εκπαιδευτικός όταν λείπουν οι γονείς είτε υπάρχουν προβλήματα. Ο κλήρος πέφτει όλος πάνω στο σχολείο και στον άνθρωπο που στέκεται μπροστά τους. Όμως αυτό που είναι σημαντικό να καταλάβεις εκείνη τη στιγμή είναι ότι ναι σαφώς και πονάς και ναι, προσβάλλεσαι γιατί και εσύ είσαι άνθρωπος. Όμως ο μαθητής δεν ήθελε να προσβάλει εσένα σαν Κίρα, αλλά κάτι που εσύ συμβολίζεις εκείνη τη στιγμή. Την εξουσία, την έλλειψη προσοχής, την απουσία της μητρικής φιγούρας κτλ. Αυτό εμένα με βοήθησε πολύ ώστε να μπορώ να θωρακίσω και να προστατέψω αρχικά εμένα την ίδια, αλλά και μακροπρόθεσμα να βοηθήσω αυτά τα παιδιά.

**BM: Πείτε μας δύο λόγια όσον αφορά το Kira edu και τη δράση σας εκεί.**

**ΚΓ:** Το Kira Edu ξεκίνησε ως μια προσπάθεια για ενημέρωση και επιμόρφωση καθηγητών, γονέων και γενικότερα ανθρώπων που ενδιαφέρονται και εργάζονται στην εκπαίδευση. Περιλαμβάνει διάφορα εκπαιδευτικά προγράμματα τα οποία ανανεώνονται συνεχώς για να καλύψουν τις ανάγκες. Ένα εξαιρετικό πρόγραμμα που τρέχει τώρα, στο οποίο έχουν μείνει περιορισμένες θέσεις είναι το **Finland Calling**, με hands on workshops καθώς και δώρο την επίσκεψη στα φινλανδικά σχολεία. Κάποια άλλα είναι πρωτοποριακά προγράμματα: **Mom, Dad and Me**, ένα μαθηματικό πρόγραμμα που αναφέρεται στην προσχολική ηλικία και έχει στόχο την ανάπτυξη του εγκεφάλου του παιδιού καθώς και το πρόγραμμα **Finland Calling for students** που προετοιμάζει παιδιά Λυκείου ώστε να δώσουν εξετάσεις και να σπουδάσουν εδώ στη Φινλανδία στα Bachelor προγράμματα. Για το πρόγραμμα Finland Calling for students θα αναζητήσω και συνεργάτες/καθηγητές/φροντιστριούχους αγγλικής φιλολογίας άμεσα οπότε όσοι ενδιαφέρονται ας με ακολουθήσουν στα social media ή ας μου στείλουν ένα email. Και φυσικά υπάρχει η δυνατότητα του consulting πάνω στο φινλανδικό εκπαιδευτικό σύστημα και γενικότερα πάνω σε καινούργιες καινοτόμες παιδαγωγικές ιδέες και προσεγγίσεις σε ιδιοκτήτες παιδικών σταθμών, σχολείων, φροντιστηρίων είτε κέντρων μελέτης μέσω του προγράμματος **One to One for Adults**. Για όλα τα προγράμματα που τρέχουν μπορείτε να ενημερωθείτε από τη σελίδα μας.

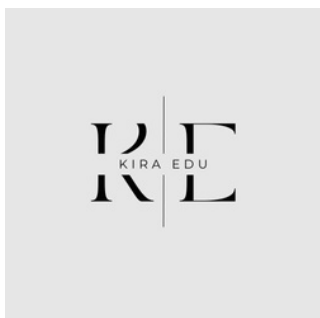
**BM: : Ποιο είναι το μήνυμα που θέλετε να περάσετε μέσα από τις δράσεις σας;**

**ΚΓ:** Όλη αυτή η προσπάθεια ξεκίνησε όταν συνειδητοποίησα πόσο ενδιαφέρον φαίνονται τα πράγματα τα οποία κάνουμε με την κόρη μου σε άλλες μαμάδες και πως αυτές οι βασικές πληροφορίες έλειπαν από πολλά σπίτια. Περαιτέρω πέρυσι, είχα πάρει μια άδεια από το σχολείο που εργάζομαι στη Φινλανδία και είχα έρθει να δουλέψω στην Ελλάδα. Μέσα σε αυτό το χρόνο, μέσα από συνεχή έκθεση σε καινούργια ερεθίσματα συνειδητοποίησα ότι πολλά πράγματα τα οποία εγώ θεωρούσα βασικά και τετριμμένα, δεν ήταν καθόλου. Γυρνώντας πίσω στη Φινλανδία αποφάσισα να δείξω πως λειτουργεί ένα εκπαιδευτικό σύστημα που πραγματικά έχει ως κέντρο τον μαθητή. Σκοπός μου είναι η παροχή γνώσεων σε αυτούς που πραγματικά ενδιαφέρονται, καθώς και ίσως η λίγο αφελής ιδέα μου, ότι το εκπαιδευτικό σύστημα στην Ελλάδα μπορεί και πρέπει να αλλάξει.

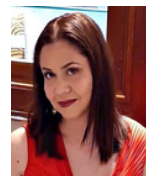


Photos by: Nikos Manidakis

Photo cover: Marianne Hurnanen







## Τάσος Μπούφης

### Ο πρώτος Σπαρταθλητής των Σπετσών



Ο Τάσος Μπούφης γεννήθηκε στις Σπέτσες όπου και διαμένει. Έχει αποφοιτήσει από τη σχολή θερμωδραυλικών στο Ναύπλιο και από ιδιωτική σχολή φυσικοθεραπείας στην Αθήνα. Μετά από μία δεκαετία όπου έλειπε από το νησί των Σπετσών το 2009 επέστρεψε μόνιμα. Είναι παντρεμένος και έχει μία κόρη. Εργάζεται ως ιδιωτικός υπάλληλος και στον ελεύθερο του χρόνο ασχολείται με τον αθλητισμό και συγκεκριμένα με τους αγώνες δρόμου. Είναι μέλος του συλλόγου γονέων και κηδεμόνων του Δημοτικού σχολείου και στις πρόσφατες εκλογές ήταν υποψήφιος δημοτικός σύμβουλος, δεδομένης της διάθεσης του να ασχοληθεί με τα κοινά.

Οι αγώνες δρόμου που τον έχουν κερδίσει, μετά τον Μαραθώνιο, είναι αυτοί των υπεραποστάσεων. Δύσκολοι και απαιτητικοί αγώνες όπως το Σπάρταθλο που είναι ο ιστορικότερος αγώνας υπεραποστάσεων και που συμμετέχουν δρομείς από όλο τον κόσμο.



**ΔΔ:** Πότε ξεκινήσατε τους αγώνες δρόμου; Τι σας προέτρεψε να ασχοληθείτε με το άθλημα στην αρχή και πόσο γρήγορα συμμετείχατε στον κλασικό Μαραθώνιο για πρώτη φορά.

**ΤΜ:** Ξεκίνησα τους αγώνες δρόμου το 2016, τη χρονιά που γεννήθηκε η κόρη μου, επειδή ήθελα όταν θα γινόταν ενός έτους να τρέξω στον κλασικό Μαραθώνιο της Αθήνας, στον οποίο συμμετέχω ανελλιπώς από το 2017 και θα παίρνω μέρος για όσα χρόνια μπορώ να τρέχω. Γιατί ο Μαραθώνιος Αθηνών είναι η γιορτή του αθλητισμού, πάνω στην αυθεντική διαδρομή, την οποία πιστεύω πως ο κάθε Έλληνας θα πρέπει να τρέξει ή έστω να περπατήσει μια φορά στη ζωή του. Αφορμή για να ξεκινήσω το τρέξιμο ήταν οι αθλητικές διοργανώσεις του νησιού μου, όπου έβλεπα να συμμετέχουν πολλοί επαγγελματίες κι ερασιτέχνες αθλητές και ήθελα να αποτελέσω μέρος αυτής της γιορτής. Και επίσης, όπως προείπα, η υπόσχεση που έδωσα στον εαυτό μου, το μεγαλύτερο μου κίνητρο στους αγώνες μου, η κόρη μου.

**ΔΔ:** Μιλήστε μας λίγο για το Spetses Mini Marathon που σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα είχε τεράστια επιτυχία και που οργανώνεται στο νησί σας τα τελευταία χρόνια.

**ΤΜ:** Το Spetses Mini Marathon πρόκειται για μια διοργάνωση, που ξεκίνησε το 2010, με πρωτοβουλία της κυρίας Μαρίας Κουταρέλη, και που αγκάλιασε ο Δήμος και όλο το νησί, συμμετέχοντας είτε ως δρομείς είτε ως εθελοντές. Από την πρώτη στιγμή είχε τεράστια επιτυχία και πλέον έχει γίνει θεσμός για πολλούς δρομείς. Αυτό αποδεικνύεται από τον πολύ μεγάλο αριθμό συμμετοχών, που όσο περνούν τα χρόνια γίνεται και μεγαλύτερος. Η διοργάνωση αυτή πραγματοποιείται το δεύτερο Σαββατοκύριακο του Οκτωβρίου, αλλά μην ξεχνάμε ότι υπάρχει και το Spetsathlon, το οποίο περιλαμβάνει τα αγωνίσματα του τριάθλου (κολύμβηση, ποδηλασία και τρέξιμο) και λαμβάνει χώρα το Μάιο, με εξίσου μεγάλη επιτυχία.

**ΔΔ:** Το Σπάρταθλο θεωρείται δύσκολος και απαιτητικός αγώνας δρόμου. Μιλήστε μας για αυτήν σας την εμπειρία.

**ΤΜ:** Το Σπάρταθλον είναι ένας πάρα πολύ δύσκολος αγώνας δρόμου, 246 χιλιομέτρων, με χρόνο ολοκλήρωσης τις 36 ώρες. Για να μπορεί κάποιος αθλητής να συμμετάσχει, θα πρέπει να έχει πάρει κριτήριο από κάποιον άλλο αγώνα, το οποίο ισχύει για 2 χρόνια, προκειμένου να μπορέσει να δηλώσει συμμετοχή στην κλήρωση του Σπαρτάθλου. Ενδεικτικά, να πούμε, ότι φέτος δήλωσαν 157 Έλληνες και θα τρέξουν 51. Γενικά στην ιστορία του Σπαρτάθλου έχουν τερματίσει το 51% των δρομέων που έχουν πάρει εκκίνηση, δηλαδή σχεδόν οι μισοί έχουν εγκαταλείψει. Και επίσης, πολύ σημαντικό, ότι μέχρι το 2022 (40 χρόνια από την πρώτη διοργάνωση) έχουν τερματίσει 196 Έλληνες μόνο.

Το Σπάρταθλον έχει 75 σημεία ελέγχου, τα οποία όλα είναι «κόφτες» και πρέπει να περάσεις σε συγκεκριμένες ώρες. Η μεγαλύτερη δυσκολία του, ωστόσο, είναι η ίδια η διαδρομή: συνήθως ξεκινάς με αρκετή ζέση μέχρι τον Ισθμό και πολύ κρύο τη νύχτα, στην πεδιάδα της Τρίπολης, καθώς επίσης και η μορφολογία του εδάφους (άσφαλτος, χώμα, ανηφόρες).



Όσον αφορά στη δική μου συμμετοχή τώρα από τη στιγμή που άρχισα να ασχολούμαι με τους αγώνες υπεραποστάσεων, ήταν για μένα μονόδρομος η συμμετοχή μου στο Σπάρταθλον, καθώς τον θεωρώ τον κορυφαίο αγώνα σε αυτή τη κατηγορία, τόσο για τη δυσκολία του όσο και για την ιστορία του. Ακολουθώντας τη διαδικασία, έτρεξα ένα μεγάλο αγώνα, το Δρόμο Αθανάτων (142 χλμ) το 2021 για να μπορέσω να κερδίσω το κριτήριο, δήλωσα συμμετοχή και κληρώθηκα το 2022. Παρόλα αυτά, δεν κατάφερα να τερματίσω, λόγω προβλημάτων υγείας που αντιμετώπισα κατά τη διάρκεια του αγώνα. Δεν το έβαλα κάτω, και δήλωσα ξανά συμμετοχή την επόμενη χρονιά. Κληρώθηκα ως επιλαχών, αλλά στάθηκα τυχερός και λίγο πριν ολοκληρωθούν οι συμμετοχές, επελέγη. Και φυσικά δέχθηκα. Η εκκίνηση κάτω από την Ακρόπολη είναι κάτι το μοναδικό. Σε όλη τη διαδρομή όλοι οι εθελοντές, αλλά και ο απλός κόσμος είναι εκεί για να εμπυχνώνουν τους αθλητές. Η είσοδος στη Σπάρτη και το να αντικρύζεις, μετά από 36 ώρες, το άγαλμα του βασιλιά Λεωνίδα είναι η μεγαλύτερη ηθική ικανοποίηση, για τον κάθε δρομέα.

Να σημειώσω φυσικά και ότι η επιστροφή μου στο νησί μου επεφύλαξε μια τεράστια έκπληξη, μιας και με υποδέχτηκαν πανηγυρικά στο λιμάνι η οικογένειά μου, φίλοι και συναθλητές, καθώς και όλα τα μέλη του συνδυασμού στον οποίο συμμετείχα στις εκλογές. Κι όσο περνούσαν οι μέρες και καθημερινά δεχόμουν συγχαρητήρια από τους συντοπίτες μου, να μου μιλάνε με συγκίνηση και υπερηφάνεια, τότε άρχισα κι εγώ να συνειδητοποιώ τι είχα πετύχει.

**ΔΔ:** Θα παίρνατε μέρος σε διαφορετικούς αγώνες δρόμου με άλλες καιρικές συνθήκες και απαιτήσεις όπως πχ τον Marathon des Sables έναν αγώνα στην πιο δύσβατη έρημο της Γης, τη Σαχάρα ή τον Badwater που γίνεται στην Καλιφόρνια των ΗΠΑ;

**TM:** Επιλέγω τους αγώνες που θα τρέξω με βάση την ιστορικότητά τους. Στην Ελλάδα, οι περισσότεροι αγώνες υπεραπόστασης έχουν ιστορικό υπόβαθρο. Επίσης, τρέχοντας σε αυτούς αγώνες, διανύεις και πανέμορφα τοπία, περνάς μέσα από δάση, χωριά, βουνά και συναντάς ανθρώπους που σε υποδέχονται με ζεστασιά και ενθουσιασμό. Αυτά δεν τα βρίσκεις τόσο εύκολα αλλού. Για αυτό μου αρέσει να τρέχω στην Ελλάδα, αλλά φυσικά θα ήθελα να βιώσω την εμπειρία σε κάτι τελείως διαφορετικό και να τρέξω κι αλλού.

**ΔΔ:** Μόνο ο αθλητισμός ήταν το ερέθισμα για να θέσετε υποψηφιότητα στις απερχόμενες εκλογές ή έχετε ιδέες και για άλλους τομείς για το νησί σας;

**TM:** Για τη συμμετοχή μου στις απερχόμενες εκλογές, σίγουρα ο βασικός λόγος ήταν ο αθλητισμός, αλλά μεγαλύτερο κίνητρο ήταν η υποψηφιότητα της Ευγενίας Φραγγιά, με το όραμα και τις ιδέες της. Παρόλο που δεν εξελήγη, συμμετέχω ενεργά, ως μέλος της ομάδας, όπως όλοι μας, προσπαθώντας να κάνουμε το καλύτερο δυνατόν για τον τόπο μας είτε στο κομμάτι των υποδομών, της καθαριότητας είτε της εκπαίδευσης, της φιλοζωίας και πάει λέγοντας.



**ΔΔ:** Πείτε μας τους κύριους λόγους για να ξεκινήσει το τρέξιμο κάποιος από το μηδέν και όχι απαραίτητα μικρός ηλικιακά; Και αντίστοιχα πείτε μας πόσο σημαντικό είναι να ξεκινήσει ένα παιδί τους αγώνες δρόμου για να κάνει στο μέλλον πρωταθλητισμό

**TM:** Ποτέ δεν είναι αργά για να ξεκινήσει κάποιος να αθλείται. Όχι απαραίτητα τρέξιμο. Είναι πολύ σημαντικό να φροντίζουμε την υγεία μας. Τόσο τη σωματική όσο και την πνευματική φυσικά! Ειδικά σε μέρη όπως οι Σπέτσες, όπου μπορεί κάποιος να πάει για τρέξιμο ή ακόμα και για περπάτημα δίπλα στη θάλασσα. Το τρέξιμο, προσωπικά, μου προσφέρει ηρεμία. Εκείνη την ώρα δε σκέφτομαι την καθημερινότητά μου, αλλά μόνο τη διαδρομή ή τον εκάστοτε αγωνιστικό στόχο μου.

Όσον αφορά στα παιδιά, είναι εξαιρετικά ουσιαστικές να μπουν στον αθλητισμό, γιατί αυτό τους προσφέρει καλή υγεία, πειθαρχία, εκτόνωση. Μαθαίνουν να συνεργάζονται, να δείχνουν αλληλεγγύη και πάνω από όλα ο αθλητισμός μπορεί να τα κρατήσει μακριά από την καθιστική ζωή, τις οθόνες καθώς και κινδύνους όπως τα ναρκωτικά και κάθε είδους εξάρτηση. Αυτός είναι κι ο λόγος που αποφάσισα να ασχοληθώ με τα κοινά, για να βοηθήσω κι εγώ στο να δημιουργηθούν υποδομές και εγκαταστάσεις, για να μπορούν τα παιδιά να αθλούνται σωστά και με ασφάλεια.

**ΔΔ:** Ποια είναι τα μελλοντικά σας σχέδια γενικά; Που θα θέλατε στο άμεσο μέλλον να συμμετάσχετε στα αθλητικά δρώμενα και στον Ελλαδικό χώρο και εκτός αυτού.

**TM:** Είναι σίγουρο πως θέλω να ξαναπάρω μέρος στο Σπάρταθλον και σε άλλους αγώνες μέσα στην Ελλάδα. Επίσης, έχω μια ιδέα στο μυαλό μου, η οποία θα έχει φιλανθρωπικό χαρακτήρα, προκειμένου να μαζευτούν χρήματα για τον σπετσιώτικο σύλλογο «Σπετσοπούλια», ένα σύλλογο γονέων παιδιών ΑΜΕΑ. Πιο συγκεκριμένα, θέλω να διανύσω το Camino de Santiago, τη διαδρομή του Αγίου Ιακώβου, η οποία ξεκινάει από τα Πυρηναία της Νότιας Γαλλίας και καταλήγει στο Σαντιάγκο της Ισπανίας. Μια διαδρομή, θρησκευτικού περιεχομένου, 800 περίπου χιλιομέτρων.

Στο κλείσιμο αυτής της συνέντευξης, θα ήθελα να αναφερθώ στον προπονητή μου Ιωάννη Δημόπουλο, για τη σωστή καθοδήγηση. Η εμπειρία του στις υπεραποστάσεις είναι τεράστια και πάντα με συμβούλευε με λίγα λόγια και στοχευμένα, ως Σπαρτιάτης! Επίσης και στο σύλλογο που ανήκω, τους «Σπαρτιάτες Δρομείς», για την στήριξή τους –τους θεωρώ δεύτερη οικογένειά μου, στο χορηγό μου «Yayaki Spetses», που αγκάλιασε αυτό το πάθος μου και τον Λουκά Χιουζ και το «Freewheel Bikes», όπου εργάζομαι, για όλη τη βοήθεια και την κατανόηση. Τέλος, το «Active», το κατάστημα αθλητικών ειδών του φίλου μου, για την προμήθεια όλου του δρομικού εξοπλισμού.





TRAVEL BLOG



BY @DESPINADIMOTSI  
TRAVEL BLOG



MEDIA



@drone\_vision\_ermionida

COMING SOON



*Summer editions*

Info: ermionidamagazine@gmail.com



FAMILY

EDUCATE  
YOUR CHILD  
BY @VALERIABOUZOUNI



INTERVIEWS

INTERVIEWS  
ER MAG EXCLUSIVE

FASHION





## 3ήμερο Πολιτιστικών Δρώμενων Τέχνης "ΓΕΝΝΗΣΗ - ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ"

Με πολύ μεγάλη επιτυχία έκλεισε το 3ήμερο Πολιτιστικών Δρώμενων Τέχνης που πραγματοποιήθηκε στις 27,28 & 29 Μαρτίου 2024 στην αίθουσα τέχνης του Ελληνογαλλικού Συνδέσμου, Πλ. Κολωνακίου 2, στην Αθήνα. Στις 27 Μαρτίου πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια έκθεσης ζωγραφικής, αιογραφίας, γλυπτικής & ψηφιδωτού με θέμα... "ΓΕΝΝΗΣΗ - ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ" όπου 20 καταξιωμένοι βραβευμένοι καλλιτέχνες, γνωστοί αιογράφοι και εικαστικοί έδωσαν το παρόν και απέσπασαν πολύ κολακευτικά σχόλια. Με συνοδεία μουσικής πιάνου από την γνωστή μουσικό Πουπέτα Λάππα έγινε η απονομή των τιμητικών διπλωμάτων σε όλους τους καλλιτέχνες. Ακολούθησε μουσική βραδιά και δεξίωση. Τίμησαν με την παρουσία τους πολιτικοί, λογοτέχνες, επιστήμονες, ηθοποιοί, πολλά γνωστά ονόματα της Αθηναϊκής κοινωνίας.

Στις 28 Μαρτίου μια μοναδική βραδιά έζησαν όσοι παρακολούθησαν την Μουσικο-Φιλοσοφική βραδιά του ιστορικού σωματείου "Φίλωνα", του Πνευματικού Κέντρου του Πειραιά με Πρόεδρο τον Νίκο Σοφιανό και θέμα "Η λογοτεχνία ως αφορμή για φιλοσοφική σκέψη". Ανάπτυξη του θέματος από τα μέλη της φιλοσοφικής ομάδος νέων, του Σταύρου Σταματίου και Ρωμανού Αναστασίου με συνοδεία μουσικής πιάνου. Έπειτα έγινε ανταλλαγή απόψεων με τους καλεσμένους της βραδιάς Ακολούθησε απονομή τιμητικών επάθλων από τον Πρόεδρο προς τους συμμετέχοντες στην εκδήλωση. Στις 29 Μαρτίου παρουσιάστηκε η Μουσικο-Ποιητική βραδιά με τη παρουσίαση της 6ης ποιητικής συλλογής της ποιήτριας Νιόβης Ιωάννου "Αντί Οφθαλμού", εκδόσεις Μανδραγόρας με συνοδεία πιάνου από τη μουσικό Πουπέτα Λάππα. Το βιβλίο παρουσίασαν η Εύα Στάμου, ψυχολόγος-συγγραφέας και η Τζούτζη Μαντζουράνη, ποιήτρια.

Τό 3ήμερο Πολιτιστικών Δρώμενων Τέχνης τελεί υπό τήν αιγίδα τού Ελληνογαλλικού Συνδέσμου με Πρόεδρο τον κ. Νίκο Αγγελή και με υπεύθυνη του Συνδέσμου κ. Ανδριάνα Κουλουμπή

Διοργάνωση- Επιμέλεια Αργυρούλα Ραρρας Τσιώτα

Το ER MAG ήταν χορηγός επικοινωνίας







Στις σημερινές συνθήκες που η πρόσβαση στο διαδίκτυο είναι μαζική, ο καθένας μέσω των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης μπορεί να είναι φορέας της προπαγάνδας. Ανάμεσα σε πολλά άλλα η προπαγάνδα, στοχεύει μέσω της σκόπιμης διασποράς ψεύτικης πληροφορίας, εικόνας ή βίντεο, στο να στρέψει τους λαούς να πάρουν το μέρος του ενός ή του άλλου.

Ο μηχανισμός της παραπληροφόρησης, της χειραγώγησης και της προπαγάνδας, έχει δώσει στο παρελθόν πολλά ανάλογα δείγματα. Παραθέτουμε ορισμένα για να θυμηθούν οι παλιοί και να γνωρίσουν οι νεότεροι.. Ως σύμβολο του «πολέμου της προπαγάνδας» στον Περσικό, παραμένει ακόμα και σήμερα η φωτογραφία του κορμοράνου. Τι είχε γίνει; Κατά τη διάρκεια των συμμαχικών επιχειρήσεων εναντίον του Ιράκ, μεταδόθηκε από τα ξένα ειδησεογραφικά πρακτορεία η φωτογραφία ενός κορμοράνου που είχε πέσει στην τεράστια πετρελαιοκηλίδα μετά τον βομβαρδισμό των πετρελαιοπηγών του Κουβέιτ από τα ιρακινά αεροπλάνα.



Είχε τραβηχτεί πριν από μήνες, στις ακτές της Βρετανίας, όταν μετά το ναυάγιο ενός πετρελαιοφόρου δημιουργήθηκε μια τεράστια κηλίδα στη Μάγχη.

Μια άλλη προσέγγιση, θεωρεί ότι οι άνθρωποι επιδιώκουν την προπαγάνδα εκ φύσεως τους. Ο Thomson ισχυρίζεται ότι «το ίδιο το ανθρώπινο είδος είναι ένας φυσικός προπαγανδιστής, με το ίδιο το βασικό ένστικτο να προπαγανδίζει»[16]. Ο Dobb επισημαίνει ότι «η διατύπωση ενός σαφούς ορισμού της προπαγάνδας δεν είναι ούτε δυνατή, ούτε επιθυμητή»[17]. Ο Qualter αναφέρει ότι πρέπει να εξετάσουμε την προπαγάνδα «ως ουδέτερη έννοια, που περιγράφει μια δραστηριότητα, η οποία μπορεί να κατευθυνθεί προς το καλό η το κακό».

Μελετώντας κανείς τη βιβλιογραφία, διαπιστώνει πως ο όρος «προπαγάνδα» προβάλλεται ως συγγενής με τον όρο «χειραγώγηση». Το ρήμα «χειραγωγώ», το οποίο κυριολεκτικά σημαίνει κρατώ κάποιον από το χέρι, σταδιακά έλαβε την έννοια της καθοδήγησης και του χειρισμού ενός ατόμου, με σκοπό την επίτευξη κάποιου συγκεκριμένου στόχου. Η χροιά είναι αρνητική και υπονοεί ένα σύνολο ελεγκτικών ενεργειών, μέσω των οποίων εκείνος ο οποίος χειραγωγεί, επιχειρεί να μεταδώσει σε ορισμένους ανθρώπους μηνύματα και να επιδράσει έτσι στις απόψεις και στη συμπεριφορά των ατόμων αυτών. Στην ανάπτυξη της θεωρίας αυτής συνέβαλε ιδιαίτερα ο πρωτοπόρος στον τομέα των δημοσίων σχέσεων, Edward Bernays. Ο Edward Bernays ήταν ένας Αμερικανός σύμβουλος επιχειρήσεων, ανιψιός του S. Freud και περιέγραφε ότι ο καλύτερος τρόπος για να μεταπείσεις κάποιον είναι να απευθυνθείς στα ασυνείδητα ένστικτά του. Για παράδειγμα, παρουσίασε το τσιγάρο ως σύμβολο της απελευθερωμένης και δυναμικής γυναίκας. Στη συνέχεια, συνέδεσε τα προϊόντα με αστέρες του κινηματογράφου, έπεισε τις αυτοκινητοβιομηχανίες να προωθήσουν τα αυτοκίνητά τους ως σύμβολα αρρενωπότητας.

Εάν το αντικείμενο που θέλουμε να προωθήσουμε επαναλαμβάνεται αρκετά συχνά, σε μικρές και καθημερινές «αναμνηστικές δόσεις», τότε η σύνδεση αυτή ισχυροποιείται και μονιμοποιείται. Ο Αμερικανός κλινικός ψυχολόγος George K. Simon υποστήριζε ότι η επιτυχημένη ψυχολογική χειραγώγηση προϋποθέτει την απόκρυψη επιθετικών προθέσεων, τη γνώση των ψυχολογικών τρωτών σημείων του θύματος και έναν επαρκή βαθμό σκληρότητας, ώστε να μην υπάρχουν ενδοιασμοί ως προς τυχόν επερχόμενη βλάβη στο θύμα (G. K. Simon, n Sheep's Clothing: Understanding and Dealing with Manipulative People, 1996).

Οι χειριστές ξοδεύουν αρκετό χρόνο μελετώντας τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και τα ευάλωτα σημεία-τις αδυναμίες των υποψηφίων θυμάτων ή της κοινωνικής μάζας, στην οποία θα στόχευε η χειραγώγηση. Οι μελέτες αυτές γίνονται ευρέως σε επίπεδο διαφήμισης, οικονομίας, μόδας, δημοσίων σχέσεων και πολιτικής. Ο Ρίτσαρντ Κρόσμαν, ο Βρετανός Αναπληρωτής Διευθυντής της Μεραρχίας Ψυχολογικού Πολέμου (PWD) για το Ανώτατο Στρατηγείο Συμμαχικών Εκστρατευτικών δυνάμεων (Σ'ΑΕΦ) κατά τη διάρκεια του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου, είπε πως «Στην προπαγάνδα ή αλήθεια πληρώνει... την πλήρη αυταπάτη».



# 11ος Πανελλήνιος Διαγωνισμός Συγγραφής Πρωτότυπου Σεναρίου για Ταινία Μικρού και Μεγάλου Μήκους

11<sup>ος</sup> Πανελλήνιος Διαγωνισμός Συγγραφής Σεναρίου για Ταινία Μικρού και Μεγάλου Μήκους



Χορηγοί Επικοινωνίας



Η Ένωση Σεναριογράφων Ελλάδος προκηρύσσει τον 11ο Πανελλήνιο Διαγωνισμό Συγγραφής Πρωτότυπου Σεναρίου για Ταινία Μικρού και Μεγάλου Μήκους. Καλούνται οι ενδιαφερόμενοι να υποβάλλουν συμμετοχή από την **1η Ιανουαρίου 2024 μέχρι την 31η Αυγούστου 2024** και ώρα 23:59.

## ΒΡΑΒΕΙΑ ΜΕΓΑΛΟΥ ΜΗΚΟΥΣ

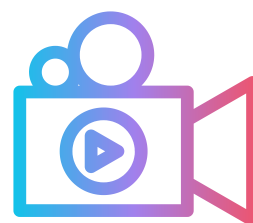
Το πρώτο βραβείο πρωτότυπου σεναρίου, θα εκδοθεί από τις Εκδόσεις Σεναριογράφων Ελλάδος και θα λάβει μετάλλιο. Οι δεύτεροι και τρίτοι νικητές θα λάβουν μετάλλιο και συμβολικό έπαθλο. Οι έπαινοι θα λάβουν τιμητική διάκριση. Η Ε.Σ.Ε. θα καλύψει το κόστος κατοχύρωσης των δικαιωμάτων του επομένου έργου που θα μετάσχει στον διαγωνισμό όσων λάβουν έπαινο.

## ΒΡΑΒΕΙΑ ΜΙΚΡΟΥ ΜΗΚΟΥΣ

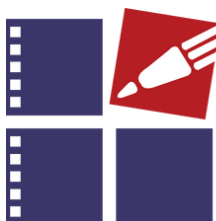
Οι πρώτοι νικητές, σε ειδική τελετή που θα λάβει χώρα στο Ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης, θα λάβουν ένα μετάλλιο. Το δε σενάριό τους θα εκδοθεί από τις Εκδόσεις Σεναριογράφων Ελλάδος. Οι δεύτεροι και τρίτοι νικητές θα λάβουν μετάλλιο και συμβολικό έπαθλο. Οι έπαινοι θα λάβουν τιμητική διάκριση. Η Ε.Σ.Ε. θα καλύψει το κόστος κατοχύρωσης των δικαιωμάτων του επόμενου έργου, που θα μετάσχει στον διαγωνισμό, όσων λάβουν έπαινο.

Για πλήρη ενημέρωση, επισκεφθείτε τον διαδικτυακό τόπο μας και για τυχόν απορίες ή διευκρινίσεις, επικοινωνήστε στο email [info@senariografoi.gr](mailto:info@senariografoi.gr).

Αναλυτικές πληροφορίες, όροι διαγωνισμού και βραβεία: <https://senariografoi.gr/gr/news/stories/1940/>



Δείτε όλους τους διαγωνισμούς στο [senariografoi.gr](http://senariografoi.gr)



**ΕΝΩΣΗ  
ΣΕΝΑΡΙΟΓΡΑΦΩΝ  
ΕΛΛΑΔΟΣ**





## ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΣΧΑ

Μια από τις πιο πρωτότυπες DIY πασχαλινές προτάσεις είναι τα χειροποίητα πασχαλινά στεφάνια σε σχήμα λαγού. Μια ιδέα είναι να φτιάξεις το κεφάλι λαγού με στεφάνι από φελιζόλ και μπόες. Μια άλλη ιδέα είναι να φτιάξεις το εναλλακτικό στεφάνι για το Πάσχα με τελάρια κεντήματος και ανοιξιάτικα υφάσματα. Στην ίδια λογική μπορείς να χρησιμοποιήσεις και βέργινα στεφάνια για μια ρουστίκ πασχαλινή διακόσμηση.

### Γυάλινα μπουκάλια με λουλούδια

Αυτή η πρόταση διακόσμησης θα μπορούσαμε να πούμε ότι ταιριάζει και σε μια ανοιξιάτικη διακόσμηση ενώ παράλληλα ανήκει και στις ιδέες για οικονομική πασχαλινή διακόσμηση. Βγάλε από τα ντουλάπια σου ξεχασμένα μπουκάλια και αξιοποίησε γυάλινα μπουκάλια από κρασιά και κολόνιες. Γέμισε τα με νερό και αν θέλεις ρίξε λίγο χρώμα ζαχαροπλαστικής. Στόλισε τα με ανοιξιάτικα λουλούδια και κλαδιά. Το αποτέλεσμα θα σε καταπλήξει.

### DIY πασχαλινές κορνίζες

Ποιος είπε ότι στις κορνίζες μπαίνουν μόνο φωτογραφίες. Φτιάξε μια πασχαλινή ανοιξιάτικη διακόσμηση τοίχου με τις δικές σου πασχαλινές κατασκευές. Διάλεξε κορνίζες και βγάλε τα τζαμάκια τους. Έπειτα, σχεδίασε στην βάση της κορνίζας ένα αυγό ή ένα λαγό. Αφού τελειώσεις κόψε χάρτινα καλαμάκια ή διάλεξε κουμπιά σε διάφορα χρώματα και σχέδια. Κόλλησε τα εντός του περιγράμματος που έχεις σχεδιάσει και θα είναι έτοιμες. Αυτή η κατασκευή ανήκει στις πιο πρωτότυπες πασχαλινές κατασκευές!

### Πασχαλινό centerpiece με δίσκο

Για την πασχαλινή διακόσμηση του τραπεζιού φτιάξε ένα centerpiece με δίσκο γεμάτο πρασινάδα, πασχαλινά αυγά και διακοσμητικά ζωάκια. Πρόσθεσε μικρά κηροπήγια ή φανάρια για να φτιάξεις μια όμορφη ατμόσφαιρα με κεριά ή λαμπάκια. Συνδύασε το με χρωματιστά υφάσματα και έναν πασχαλινό στολισμό του σερβίτσιου.



eldeco.gr



## ΣΤΙΛΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙΣ ΚΟΜΨΕΣ CASUAL ΕΜΦΑΝΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΣΧΑ

Η γιορτή του Πάσχα λειτουργεί ως την τέλεια ευκαιρία για να κάνεις ένα μικρό *rause* στις υποχρεώσεις της καθημερινότητας και να περάσεις στιγμές χαλάρωσης και διασκέδασης με τους αγαπημένους σου. Ως *fashion lover* όμως, είναι επίσης μία ευκαιρία για να φορέσεις επιτέλους όλα εκείνα τα ανοιξιάτικα *items* που είχες προσθέσει στη γκαρνταρόμπα σου και ανυπομονούσες να φορέσεις.

**-1** Ακολουθώντας τις τάσεις της μόδας που προτείνουν τα *double denim* σύνολα ως ένα στιλιστικό *combo* που σίγουρα αξίζει να δοκιμάσεις φέτος την άνοιξη, η περίοδος του Πάσχα αποτελεί την ιδανική ευκαιρία για να το κάνεις. Συνδύασε το αγαπημένο σου τζιν με ένα πουκάμισο ή τζάκετ στο ίδιο υλικό και ολοκλήρωσε το σύνολό σου με αξεσουάρ όπως ένα εμπριμέ μαντήλι. Το αποτέλεσμα θα είναι άκρως ανοιξιάτικο και πολύ φρέσκο.

**-2** Μπορεί κάποτε το κοστούμι να ήταν ο ορισμός του *formal* ντυσίματος, ωστόσο πλέον πρωταγωνιστεί στο *street style*. Φέτος το Πάσχα, επέλεξε ένα κοστούμι σε *loose* γραμμή και σε μία ιδιαίτερη απόχρωση όπως το πράσινο *mint*, συνδύασε το με λευκό *t-shirt* και *sneakers*. Κάπως έτσι, θα έχεις δημιουργήσει μία *casual* εμφάνιση που θα σε κάνει να ξεχωρίζεις.

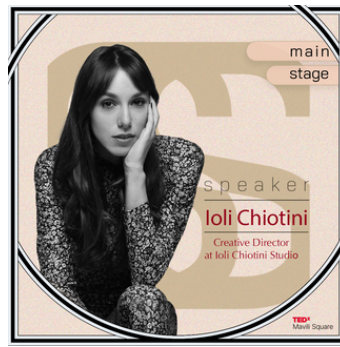
**-3** Η αντικατάσταση του αγαπημένου σου τζιν ή μαύρου παντελονιού με ένα σε μπεζ απόχρωση πρόκειται να φέρει έναν αέρα ανανέωσης στο ντύσιμό σου. Άλλωστε, το εν λόγω *bottom* ταιριάζει εξίσου με διάφορες αποχρώσεις, συνεπώς δεν θα σε απασχολήσει ιδιαίτερα το *styling*.

**-4** Η επιλογή των παπουτσιών είναι εξίσου σημαντική όσον αφορά στο *casual* ντύσιμο. Χρειάζεται να φορέσεις κάτι άνετο και πρακτικό. Μία από τις επιλογές που κάνουν συχνά οι *fashion experts* είναι οι *flat* μπαλαρίνες, που ανήκουν και στα *shoe trends* της σεζόν.

**-5** Το στιλιστικό *combo* της μαρινιέρας με το *flare* τζιν είναι ιδανικό για το Πάσχα. Ολοκλήρωσε το *look* σου με ένα ζευγάρι *sneakers* ή *loafers* και μία ψάθινη τσάντα.







**TEDx Mavili Square by Terracom : Κλείστε τα εισιτήριά σας τώρα !**

Το TEDx Mavili Square by Terracom, επιστρέφει για 7η συνεχόμενη χρονιά, με θέμα το RENAISSANCE. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 20 Απριλίου 2024, στις 09:00 στο Συνεδριακό Κέντρο Κάρολος Παπούλιας στα Ιωάννινα. Μπορεί η Τεχνητή Νοημοσύνη και τα Ρομπότ να κάνουν τον κόσμο καλύτερο; Πώς φαντάζεσαι έναν γνωστό stand-up comedian να κάνει ομιλία; Πως είναι να ζεις κυριολεκτικά κάτω από τα αστέρια; Μπορεί ένα αντικείμενο να “αναγεννηθεί” αν αλλάξει χέρια ιδιοκτήτη; Πώς διαμορφώνει η γενιά Z τα νέα εργασιακά δεδομένα; Πόσο μας επηρεάζει η σωστή διαρρύθμιση του χώρου μας; Υποστηρίζονται ικανοποιητικά τα επιτεύγματα των γυναικών σε όλους τους κλάδους;

Για πρώτη φορά παγκοσμίως μαζί μας θα βρισκείται η Sophia, the Robot, ο πρώτος πολίτης ρομπότ στον κόσμο και το πρώτο ρομπότ Πρέσβειρα Καινοτομίας για το Αναπτυξιακό Πρόγραμμα των Ηνωμένων Εθνών στο πρώτο της virtual TEDx talk. Στη σκηνή του TEDx Mavili Square by Terracom θα βρεθεί ο εκθαμβωτικός Κώστας Μαλιάτσης Σάλας, ο οποίος αν και γνωστός ως stand-up comedian, αυτή τη φορά, θα έχουμε την ευκαιρία να τον ανακαλύψουμε από τη σκοπιά του ομιλητή. Επιπρόσθετα στην κεντρική σκηνή του TEDx Mavili Square by Terracom θα βρίσκεται ο Αναπληρωτής Καθηγητής Δρ. Ιωάννης Παπαντωνίου, ο οποίος θα μας μιλήσει για την δημιουργία καινοτόμων εφαρμογών στον τομέα της αναγεννητικής ιατρικής και όχι μόνο. Με την μοναδική τους ενέργεια οι “Pindos Atletico” θα έρθουν να “ταράξουν” λίγο τα νερά του TEDx Mavili Square. Επίσης, θα γνωρίσουμε τον πρώτο άνθρωπο στον κόσμο που έχει φωτογραφίσει τον έναστρο ουρανό από την κορυφή του Ολύμπου, που δεν θα μπορούσε να είναι άλλος από τον Κωνσταντίνο Βασιλακάκο. Συνεχίζοντας στον κλάδο της επιστήμης, κοντά μας θα βρίσκεται η Ανδριανή Μανέττα, η οποία θα μας μιλήσει για την αναγέννηση του ανθρώπινου εγκεφάλου μέσω της σύγχρονης τεχνολογίας της Τεχνητής Νοημοσύνης και των ρομπότ. Επιπλέον, θα ανακαλύψουμε τα μουσικά που κρύβει ο τρόπος διακόσμησης του χώρου μας, μέσα από τη μοναδική ομιλία της Ιόλης Χιωτίνη. Τέλος, η Μαρία Χατζηγιάννη Director και μέλος των WIFT GR, δεν θα μπορούσε να λείπει από το φετινό event, καθώς εκπροσωπεί ένα κορυφαίο δίκτυο με σκοπό την ενδυνάμωση των γυναικών, φωτίζοντας τα επιτεύγματά τους, παρέχοντας πρόσβαση σε μια υποστηρικτική κοινότητα ομοίων που δρα υπέρ των συμφερόντων των γυναικών.

Βασικός συνεργάτης του TEDx Mavili Square 2024 είναι μια εξωστρεφής εταιρεία με έδρα τα Ιωάννινα που τα προϊόντα της χρησιμοποιούνται παγκοσμίως από μεγάλους και μικρούς οργανισμούς, λόγος φυσικά γίνεται για την Terracom S.A. Η Corporate Stage του φετινού TEDx Mavili Square by Terracom, θα φιλοξενήσει ομιλίες από μεγάλες εταιρείες, ξεκινώντας με τη Terracom S.A., με εκπροσώπους της τον Κωνσταντίνο Κέφη (Senior Software & DevOps Engineer), τον Αλέξανδρο Τάγκα (Marketing Manager), την Αλεξία Τάτση (Senior Account Executive) και τον Νέστορα Βασιλείου (Channel Development Manager).

Αυτά και άλλα πολλά το Σάββατο 20 Απριλίου 2024, στις 09:00 στο Συνεδριακό Κέντρο Κάρολος Παπούλιας στα Ιωάννινα.

**Μπείτε στο [www.tedxmavilisquare.com](http://www.tedxmavilisquare.com), επιλέξτε το εισιτήριο που επιθυμείτε και γίνετε μέρος στο πιο μεγάλο γεγονός της Ηπείρου και όχι μόνο!**





Αθανασία Κατσή :

Marketing Coach  
TEDx Mavili Square

*Η Αθανασία Κατσή είναι 26 ετών, μεγάλωσε στην Αμαλιάδα και σπούδασε Μηχανικών Η/Υ και Πληροφορική στο Πανεπιστήμιο Πληροφορικής. Πλέον εργάζεται ως Data Engineer.*

*Στο TEDx Mavili Square συμμετείχε πρώτη φορά τον Μάιο του 2023 ως εθελόντρια από όπου και ενθουσιάστηκε με τον θεσμό και αποφάσισε να κάνει αίτηση για τη θέση του Marketing Coach στην οποία βρίσκεται τώρα.*

*Στον ελεύθερο της χρόνο της αρέσει να βλέπει σειρές και να βρίσκεται με φίλους σε σπίτια για ατελείωτες ώρες επιτραπέζιων. Όνειρό της είναι να καταφέρει κάποια στιγμή να ταξιδέψει στην Αυστραλία.*



**ER MAG: Πως επέλεξες να ακολουθήσεις τον τομέα των υπολογιστών;**

**AK:** Από μικρή ηλικία, πάντα ενδιαφερόμουν για την τεχνολογία και τους υπολογιστές. Η αφορμή ήταν όταν πήραμε τον πρώτο σταθερό υπολογιστή στο σπίτι όπου το πρώτο διάστημα δεν είχαμε internet οπότε ήταν μία καλή ευκαιρία για μένα να ασχοληθώ με τις ώρες στο να εξερευνήσω κάθε κομμάτι του υπολογιστή. Αργότερα μέσα και από το σχολείο αλλά μιλώντας και με άτομα που ήδη βρίσκονταν σε αυτόν τον κλάδο, συνειδητοποίησα ότι είναι ένας κόσμος συναρπαστικός.

**ER MAG: Πως προέκυψε η εθελοντική εργασία στο TEDx Mavili Square το 2023.**

**AK:** Ο εθελοντισμός στο TEDx Mavili Square ξεκίνησε το Μάρτιο του 2023 όταν στην αναζήτηση μου για εργασία στο LinkedIn, είδα την ανακοίνωση τυχαία χωρίς να έχω καμία επαφή με το TED γενικότερα. Ήταν μία περίοδος όπου βρισκόμουν στο τέλος των σπουδών μου οπότε το βρήκα σαν μία καλή ευκαιρία να γεμίσω το χρόνο μου, να γνωρίσω νέα άτομα μαζί με τα οποία θα δημιουργήσουμε κάτι "εϋτοπικό".

**ER MAG: Τι ήταν αυτό που σε ενθουσίασε περισσότερο στο TEDx Mavili Square το 2023 ώστε να συνεχίσεις την συνεργασία σου μετέπειτα ως Marketing Coach ;**

**AK:** Αυτό που με ενθουσίασε περισσότερο στο TEDx Mavili Square 2023 ώστε να πάρω την απόφαση να κάνω αίτηση για Head of Marketing ήταν η καλή διάθεση όλων που παρατήρησα ότι διέθεταν και ότι δίχως καμία επαγγελματική γνώση απλά και μόνο με την όρεξη για δημιουργία, καταφέραμε όλοι μαζί να οργανώσουμε ένα τόσο μεγάλο και ποιοτικό event. Ταυτόχρονα ήθελα να γνωρίσω το TEDx Mavili Square από την πλευρά της διοικητικής ομάδας και να ζήσω όλη αυτή την εμπειρία από το μηδέν.

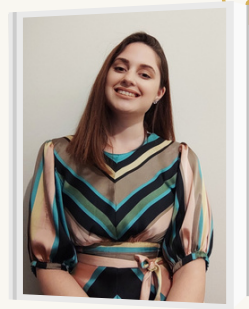
**ER MAG: Ποιες είναι οι προσδοκίες για το φετινό event; Ποια τα highlights και ποιοι οι φετινοί στόχοι;**

**AK:** Για το φετινό TEDx event με θέμα το RENAISSANCE, έχω μεγάλες προσδοκίες. Ανυπομονώ να ακούσω ομιλητές που θα μοιραστούν τις ιδέες τους ο καθένας από τη δική του σκοπιά, ελπίζοντας πάντα ότι θα εμπνευστώ από κάποιες. Ανυπομονώ για τη στιγμή που θα ολοκληρωθεί το φετινό event και μαζί με αυτό θα νιώσουμε και εμείς την ολοκλήρωση και την ικανοποίηση ότι όλα πήγαν καλά και δώσαμε την ευκαιρία σε τόσο κόσμο να ζήσει μια TEDx εμπειρία. Στόχος μου είναι και θα θεωρήσω ως επιτυχία αν ακόμα και έστω ένας άνθρωπος από αυτούς που θα έρθουν φύγει από την αίθουσα του Κάρολος Παπούλιας σκεπτόμενος όλα όσα έζησε και γιατί όχι να "αναγεννηθεί".

**TEDx**

Mavili Square





## Συμβουλευτική Γονέων

Δεν θέλω να πάω για κολύμβηση, φοβάμαι!  
Δε θα πάω μπαλέτο γιατί θα με κοροϊδεύουν που δεν ξέρω!

Όταν πρόκειται να προτείνετε στο παιδί να δοκιμάσει κάτι καινούργιο,  
Και είναι διστακτικό ή ακόμα και απρόθυμο,

- Αποφύγετε του αλλάξτε γνώμη και να προσπαθείτε να το πείσετε για το πόσο όμορφα θα περάσει.
- Προσπαθήστε να χτίσετε γύρω από αυτό ένα πλαίσιο ασφάλειας και ηρεμίας.**  
Άλλωστε μόνο τότε μπορούμε να περάσουμε καλά.
- Περιγράψτε τί θα κάνετε εκεί,  
Ποιοι θα βρίσκονται,  
Τι ρούχα θα φοράνε.
- Μιλάμε για όσα παρατηρούμε ότι νιώθει.**  
Βλέπω ότι νιώθεις άβολα αλλά είναι εντάξει, γιατί είναι η αρχή.  
Όλα θα πάνε καλά, είσαι ασφαλείς εδώ  
Και όταν είσαι έτοιμη θα περάσεις πολύ πολύ όμορφα!
- SOS** Σκοπός μας δεν είναι να πιέσουμε τα παιδιά αλλά να τα ενθαρρύνουμε και να τα στηρίξουμε στο ξεκίνημά τους.







## Επαγρύπνηση για τη φετινή αντιπυρική περίοδο που ήρθε νωρίτερα

Αρχές και πολίτες ήρθε η ώρα να συνεργαστούν νωρίτερα και περισσότερο εφόσον πλέον όχι απλά δεν είχαμε τις τέσσερις, παραδοσιακά, εποχές αλλά μετά από έναν ήπιο χειμώνα θα κληθούμε να ζήσουμε ένα πολύ θερμό καλοκαίρι με ανομβρία. Και φυσικά αυτό μόνο προβλήματα φέρνει.

Ένα μεγάλο βήμα που έγινε στην περιοχή μας είναι αυτό της σύστασης Βάσης Ετοιμότητας της Ελληνικής Ομάδας Διάσωσης παραρτήματος Αργολίδας όπου θα επακολουθήσουν και ομάδες πυρασφάλειας, διάσωσης, αντιμετώπισης φυσικών καταστροφών κτλ. Είναι το πρώτο βασικό βήμα όμως δυστυχώς δεν φτάνει. Είμαστε και απομακρυσμένοι από το κέντρο του νομού αλλά όλοι μας σαν μονάδες δεν τηρούμε βασικούς κανόνες πρόληψης δύσκολων καταστάσεων. Τι σημαίνει αυτό; **Πρέπει μόνοι μας να οργανώσουμε τον χώρο μας καθώς και τους γύρω μας με βασικές κινήσεις.** Να καθαρίσουμε χωράφια και κήπους πριν μας το πουν οι αρχές. Να μην καίμε κλαριά όταν οι θερμοκρασίες και οι άνεμοι ευνοούν πυρκαγιά. Να δούμε στο σπίτι μας που έχουμε τα βαριά αντικείμενα; Είμαστε ασφαλείς σε περίπτωση σεισμού ή θα πέσουν στο κεφάλι μας; Μπορούμε με λίγα ευρώ να έχουμε βασικά εργαλεία αντιμετώπισης για πχ φωτιά στην κουζίνα. Αυτό είναι βασική αρχή που εύκολα μπορούμε να κάνουμε όλοι μας για το καλό μας. Κάνοντας το δίνουμε και το καλό παράδειγμα στους γύρω μας καθώς και στα παιδιά.

**Κάνοντας μία απλή κίνηση σήμερα στρώνουμε το έδαφος ώστε να ξεπεράσουμε όποιο κίνδυνο βρεθεί μπροστά μας αύριο!**



## Πασχαλινά διατροφικά tips!

Το Πάσχα πλησιάζει και είναι μέρες παραδοσιακά συνδεδεμένες με το φαγητό μας. Είτε νηστεύεις είτε όχι, είτε ετοιμάζεις για το γιορτινό τραπέζι, δες παρακάτω μερικά χρήσιμα πράγματα.

### Νηστεία

Πέρα από τα θρησκευτικά πιστεύω του καθένα μας, που είναι όλα αποδεκτά και σεβαστά, η νηστεία έχει οφέλη στην υγεία και στο περιβάλλον. Με λίγες μέρες ή εβδομάδες αποχής από το κρέας και τα γαλακτοκομικά, βοηθάμε - έστω και λίγο - στην καταπολέμηση των προβλημάτων από τη βιομηχανική κτηνοτροφία.

### 2Υπερκατανάλωση ζωικών προϊόντων

Ναι, είναι μέρες που παραδοσιακά θα φάμε κρέας. Στο γιορτινό μας τραπέζι φέτος, μπορούμε να έχουμε πολύ λιγότερο κρέας και να συνοδεύεται από πεντανόστιμα πιάτα με εποχικά και ντόπια λαχανικά, που θα μας δροσίσουν και θα δώσουν ποικιλία.

### Σπατάλη

Τις γιορτές τείνουμε να το παρακάνουμε και συχνά μας μένει φαγητό που δεν ξέρουμε τι να το κάνουμε. Φέτος, ας επιλέξουμε να είμαστε λίγο πιο συνετοί, κι έτσι να κάνουμε καλό στην τσέπη μας, το περιβάλλον και την υγεία μας. Μπορούμε να υπολογίσουμε καλύτερα πόσο φαγητό θα καταναλώσουμε ώστε να μην αγοράσουμε και μαγειρέψουμε περισσότερο απ' όσο χρειαζόμαστε. Κι ακόμα κι αν μας περισσέψει, μπορούμε να φροντίσουμε να μην πεταχτεί: να το μοιράσουμε σε συγγενείς και φίλους που θα μας επισκεφθούν ή σε συνανθρώπους μας που το έχουν ανάγκη.

Ας είναι το φετινό μας Πάσχα πιο "πράσινο", πιο φιλικό προς τον πλανήτη, πιο βιώσιμο και υγιεινό! Και πού ξέρεις, ίσως ακολουθώντας αυτές τις συμβουλές στις γιορτές, αποφασίσεις ότι θέλεις να τις εφαρμόζεις όλον τον χρόνο!

[greenpeace.org](http://greenpeace.org)



**Digital Marketing**  
**Social Media**  
**Google Ads**  
**Email Marketing**  
**Graphic Design**  
**Κατασκευή Ιστοσελίδων**  
**Κατασκευή e-shop**

  [mydigiwingz@gmail.com](mailto:mydigiwingz@gmail.com)  
6986 424546 (Viber)  
[@mydigiwingz](https://www.instagram.com/mydigiwingz) Καλαμαριά | Θεσσαλονίκη





## **ΔΕΝ προσπερνώ όταν:**

## **ALL ABOUT CAR**

-Όταν σχολικό λεωφορείο έχει σταματήσει σε οδόστρωμα με μία ή δύο λωρίδες κυκλοφορίας προς την κατεύθυνση που κινείται και έχει αναμμένα τα φώτα έκτακτης ανάγκης για την αποβίβαση και την επιβίβαση των μαθητών.

- Όταν κάποιος από τους οδηγούς που ακολουθούν αυτόν που προτίθεται να προσπεράσει άρχισε ήδη το προσπέρασμα.

- Όταν ο οδηγός που προπορεύεται στην λωρίδα κυκλοφορίας δώσει σήμα ότι προτίθεται να προσπεράσει άλλον.

- Αμέσως προ ή επί σιδηροδρομικής διάβασης χωρίς κινητά φράγματα, εκτός αν η οδική κυκλοφορία ρυθμίζεται από φωτεινούς σηματοδότες, όπως αυτοί που χρησιμοποιούνται στους ισόπεδους οδικούς κόμβους.

- Αμέσως προ ή σε διάβαση πεζών, η οποία έχει σημανθεί ως διάβαση πεζών στο οδόστρωμα ή με πινακίδα σήμανσης.

- Μέσα στις σήραγγες με μια λωρίδα κυκλοφορίας ανά κατεύθυνση.

### **- Αμέσως προ ή επί μη κυκλικού ισόπεδου οδικού κόμβου, εκτός αν:**

1. επιτρέπεται το προσπέρασμα προς τα δεξιά, κατά την περίπτωση που το προπορευόμενο αυτοκίνητο έχει δώσει σήμα ότι θέλει να στρίψει αριστερά και έχει τοποθετήσει το όχημά του στην αριστερή πλευρά.
2. η οδός, στην οποία γίνεται το προσπέρασμα, έχει προτεραιότητα
3. η κυκλοφορία ρυθμίζεται από τροχονόμο ή με φωτεινούς σηματοδότες
4. το όχημα που προσπερνάτε είναι ποδήλατο, μοτοποδήλατο ή μοτοσικλέτα.

autotriti.gr



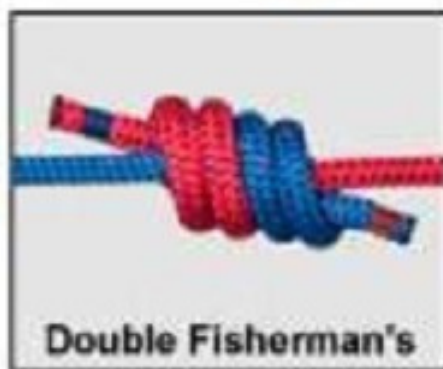


## Χρήσιμοι κόμποι στην επιβίωση

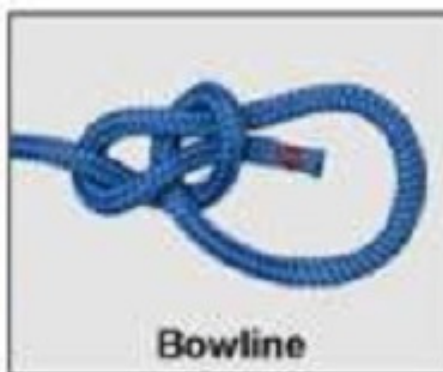
Η δημιουργία ανθεκτικών κόμπων είναι μια βασική δεξιότητα που μπορεί να μας βοηθήσει σε μια μεγάλη ποικιλία εργασιών. Αν και μπορεί να μοιάζει απλό, η χρήση των κόμπων απαιτεί προσοχή και κατανόηση για να επιτευχθεί ένας αποτελεσματικός δεσμός. Οι κόμποι μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε πολλούς τομείς, όπως στην αναρρίχηση, στην κατασκευή καταφυγίου και ακόμη και στην επισκευή ρούχων και παπουτσιών.



Ένας από τους πιο διάσημους κόμπους είναι ο απλός κόμπος, γνωστός ως «Οχταρόκομπος». Αυτός ο κόμπος χρησιμοποιείται συχνά σε περιπτώσεις όπου χρειάζεται να δεσμεύσουμε δύο σχοινιά μαζί με ασφάλεια. Είναι απλός στη δημιουργία του και αποτελεί αξιόπιστη επιλογή για διάφορες καταστάσεις.



Άλλος ένας χρήσιμος κόμπος είναι ο «Ψαρόκομπος». Αυτός ο κόμπος χρησιμοποιείται κυρίως στη ναυτιλία για τη σύνδεση σχοινιών ή ταινιών. Είναι ένας αξιόπιστος και δυνατός κόμπος που μπορεί να αντέξει μεγάλα βάρη και υψηλές πιέσεις.



Επίσης, είναι και ο κόμπος «Μπούλινγκ» που μπορεί να μας παρέχει μια σταθερή θηλιά. Οι ναυτικοί λένε ότι αν πρέπει να ξέρεις ένα μόνο κόμπος ας είναι αυτός. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμος, καθώς είναι εύκολο να δεθεί και να λυθεί, ακόμη και αν φέρει φορτίο. Αποτελεί επιπρόσθετα έναν από τους πιο αξιόπιστους κόμπους για ασφαλή δέσιμο.

Συνολικά, η γνώση και η εφαρμογή κατάλληλων κόμπων αποτελεί σημαντικό μέρος της καθημερινής ζωής μας, ειδικά σε δραστηριότητες που απαιτούν δέσιμο και σύνδεση αντικειμένων. Επομένως, η εκμάθηση και η εξάσκηση στη χρήση διαφόρων κόμπων είναι μια απαραίτητη γνώση που γίνεται ακόμη πιο σημαντική σε καταστάσεις επιβίωσης.





## Ο ΑΟ Ερμιονίδας νίκησε στον μικρό τελικό του Κυπέλλου ΕΣΚΑΚ και στρέφεται στα play-offs του πρωταθλήματος



Ο ΑΟ Ερμιονίδας ολοκλήρωσε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την παρουσία του στο Final-4 κυπέλλου ΕΣΚΑΚ (Αργολίδα, Κορινθία) την Κυριακή (7/4), καθώς επικράτησε στον μικρό τελικό με σκορ 78-68 της μαχητικής και ταλαντούχας ομάδας των Γερανών Λουτρακίου, στο «Κρομμυώνιο» κλειστό γυμναστήριο Αγίων Θεοδώρων.

Για την ομάδα, μετά την προσπάθειά της στον θεσμό του Κυπέλλου, ακολουθούν τα play-offs για το πρωτάθλημα της Α1 Ανδρών ΕΣΚΑΚ, έχοντας το απόλυτο πλεονέκτημα έδρας, μετά την κατάκτηση της 1ης θέσης στη regular season.

Αξίζουν πολλά συγχαρητήρια στους αθλητές μας και σε όλα τα μέλη του συλλόγου μας για την παρουσία τους στη διοργάνωση, αλλά και για τη μέχρι τώρα πορεία τους στο πρωτάθλημα. Στον μικρό τελικό ο ΑΟ Ερμιονίδας από το 7' (μέχρι αυτό το σημείο το προβάδισμα άλλαζε χέρια) και μετά είχε «κεφάλι» στο σκορ στο μεγαλύτερο διάστημα του ματς, με την 1η περίοδο να λήγει 14-23 (η ομάδα μας ήταν τυπικά φιλοξενούμενη). Στο 2ο δεκάλεπτο το προβάδισμα για τον σύλλογό μας έφτασε και στο +13 (17-30 στο 14'), ενώ το ημίχρονο έκλεισε με 34-40. Στο 3ο δεκάλεπτο οι Γερανοί κατάφεραν, εκμεταλλευόμενοι κακές επιλογές του συλλόγου μας, να προηγηθούν με 49-46 στο 24'. Στη συνέχεια οι παίκτες μας βελτίωσαν την άμυνα στην περιφέρεια και κοντά στο καλάθι, βρήκαν λύσεις επιθετικά τόσο από τα 6,75 όσο και μέσα από τη ρακέτα και έτσι βρέθηκαν στο +11 (56-67) στο 30'. Στο 4ο δεκάλεπτο, η ομάδα μας με σωστές επιλογές κράτησε σε απόσταση τους αντιπάλους της (οι Γερανοί μείωσαν σε 62-68 στο 33', αλλά στο 38' το σκορ έγινε 64-78), φτάνοντας στη νίκη με 68-78.

Για τον σύλλογό δεν αγωνίστηκαν, λόγω τραυματισμού, οι Βλαχόπουλος και Αγγελής. Κατά τη διάρκεια του 2ου δεκαλέπτου τραυματίστηκε ο Καραί, ο οποίος δε συνέχισε το ματς. Επέστρεψε ο Σκούρτης, ο οποίος την προηγούμενη εβδομάδα ήταν κλινήρης. Παίκτες και προπονητικό τιμ συνεχίζουν την σκληρή δουλειά στις προπονήσεις, με το κεφάλι χαμηλά, με στόχο η ομάδα μας να παρουσιάσει ακόμα καλύτερη εικόνα μέσα στο παρκέ στη συνέχεια της σεζόν, βάσει του πλάνου που καταρτίστηκε από την αρχή της αγωνιστικής περιόδου.

Τα δεκάλεπτα του μικρού τελικού: 14-23, 34-40, 56-67, 68-78.

\*Οι τελικοί του Κυπέλλου ΕΣΚΑΚ διεξήχθησαν με την παρουσία του Δήμου Ντικούδη. Ο πρώην διεθνής άσος είχε εγκάρδιο χαιρετισμό και με τον πρόεδρο του ΑΟ Ερμιονίδας, Βαγγέλη Δημαράκη.







# ERmionida MAGazine

[ermionidamagazine.com](http://ermionidamagazine.com)