η άλλη άποψη

στου Ζωγράφου

Μηνιαία κοινωνικοπολιτική εφημερίδα

ΕΤΟΣ 24ο • Αρ. Φύλλου 234 • ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026 • Διεύθυνση: Κορνόβου 12, Ζωγράφου, Τ.Κ. 15772, Τηλ: 210-7715997

Διαβάστε μας ηλεκτρονικά στο www.alliapopsi.gr • Email: gr@alliapopsi.gr • alliapopsiraf@gmail.com

Και το όνομα αυτής «Π.Υ.Ξ.Ι.Δ.Α.» Νέα Δημοτική Παράταξη στου Ζωγράφου — Σελίδα 4

Αύξηση Δημοτικών Τελών — Σελίδα 2

Έντονη Διαμαρτυρία αλλά και συνάντηση Σ.Ε.Ε.Β.Ε.Ζ με τη Δημαρχο για τα Δημοτικά Τέλη — Σελίδα 7

Μικροσκόπιο και άλλα πολλά — Σελίδα 6



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: Νικολάου Συρούκη

Ιατρού Χειρούργου - Εντεταλμένου Συμβούλου για την προσασία της Δημόσιας Υγείας και Προέδρου της Ημερίδας «Υγεία, Διατροφή, Αθλητισμός της 27ης Σεπτεμβρίου 2026

Στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού 2026, και της Παγκόσμιας Ημέρας Καρδιάς ο Δήμος Ζωγράφου διοργάνωσε μια σημαντική επιστημονική δράση με επίκεντρο την υγεία, τη Διατροφή και τον Αθλητισμό, στις 27 Σεπτεμβρίου 2026 στον Δημοτικό Πολυχώρο «Αλέκα».

Τη συζήτηση της επιστημονικής Ημερίδας διηύθυνε άψογα ο Εντεταλμένος Σύμβουλος Προστασίας Δημόσιας Υγείας του Δήμου Ζωγράφου **Νίκος Συρούκης** (πλαισιωμένος από αξιόλογα μέλη της Διοίκησης του Δήμου), ο οποίος στις ερωτήσεις που του απευθύναμε αναλύει ποιο είναι το κεντρικό μήνυμα και ποιες οι σημαντικότερες καινοτομίες στην επιστημονική αυτή έρευνα.

Ακολουθεί η συνέντευξη

Ποιο είναι το κεντρικό μήνυμα που θέλει να περάσει στο κοινό κύριε Συρούκη, η Ημερίδα για «την υγεία τη διατροφή και στον αθλητισμό» στην οποία είσαστε Πρόεδρος;

Στις 27 Σεπτεμβρίου στον Δήμο Ζωγράφου πραγματοποιήθηκε Ημερίδα με θέμα «Ζωγράφου σε κίνηση, υγεία, διατροφή και αθλητισμός στην πόλη μας».

Το κεντρικό μήνυμα κύριε Ραυτόπουλε είναι ότι η συστηματική σωματική δραστηριότητα συνοδευόμενη από τη σωστή υγιεινή διατροφή βελτιώνουν αφενός τη φυσική κατάσταση του ατόμου, συμβάλλοντας στην πρόληψη και αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων, όπως ο διαβήτης, η υπέρταση, οι καρδιοπάθειες, αφετέρου ενισχύουν την ψυχική υγεία μειώνοντας σημαντικά τα επίπεδα άγχους, στρες και κατάθλιψης.

Στην ημερίδα υπήρξε ξεχωριστή ενότητα για τη σωστή διατροφή, όπου οι ομιλητές έκαναν ιδιαίτερη αναφορά και στην παιδική παχυσαρκία όπου η χώρα μας καταλαμβάνει μια από τις πρώτες θέσεις στην ΕΕ.

Επίσης σε άλλη ενότητα εξεταστήκαν θέματα που έχουν να κάνουν με συμπεριφορές στον αθλητικό χώρο μεταξύ αθλούμενων, γονέων και προπονητών. Σε δυο ξεχωριστές ενότητες πέντε ομιλητές ανέπτυξαν τους μηχανισμούς των αθλητικών κακώσεων καθώς αναφέρθηκαν στην πρόληψη, έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία αυτών. Τέλος έγινε ειδική αναφορά στην καρδιακή λειτουργιά και πραγματοποιήθηκε επίδειξη ΚΑΡΠΑ και απινίδωσης.

Στόχος της εκδήλωσης ήταν να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει τους δημότες σε θέματα σωματικής άσκησης και διατροφής που βελτιώνουν τη σωματική υγεία και ενισχύουν την ψυχική ευεξία του ατόμου.

Συνέχεια στην 5η σελίδα



Αθλητικό Cafe

Πάρκο Γουδή

Ν. Σαργκάνης - Η. Μπέριος

Διοργάνωση παιδικών πάρτυ



Τ: 210 74 83 283 • ΤΕΡΜΑ Γ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ, ΖΩΓΡΑΦΟΥ

CAVA PITTARAS est. 1991

ΑΡΓΥΡΟΚΑΣΤΡΟΥ 14-16, ΓΟΥΔΙ
210 7704627, 211 2182038

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ:

ΕΡΜΟΥ 90, ΑΘΗΝΑ
210 3229999

ΣΠ. ΤΡΙΚΟΥΠΗ 3-5, ΕΞΑΡΧΕΙΑ
210 3803801

kavapittaras29@gmail.com

Τα Κ.Α.Π.Η. διασκεδάζουν την «Ημέρα των Ηλικιωμένων»

Με πρωτοβουλία και προσφορά του Αντιδημάρχου Προγραμμάτων και Πολιτικών για την Τρίτη Ηλικία **Κώστα Πίτσιου** τα Κ.Α.Π.Η. του Δήμου Ζωγράφου γιόρτασαν την «Ημέρα των Ηλικιωμένων» προσφέροντας φαγητό και χαρά στο "Ρυθμό" στο Πάρκο Γουδί.











Ανακοίνωση του Δήμου Ζωγράφου για την εμπρηστική επίθεση σε βάρος του Κώστα Πίτσιου

Ο Δήμος Ζωγράφου καταδικάζει με τον πλέον κατηγορηματικό τρόπο την εμπρηστική επίθεση που σημειώθηκε το βράδυ της 14ης Σεπτεμβρίου στην κατοικία του Αντιδημάρχου Προγραμμάτων και Πολιτικών για την Τρίτη Ηλικία, **Κώστα Πίτσιου**.

Πρόκειται για μια εξαιρετικά σοβαρή και επικίνδυνη ενέργεια, η οποία προκάλεσε εκτεταμένες υλικές ζημιές, και κυρίως έθεσε σε κίνδυνο ανθρώπινες ζωές και την ασφάλεια των κατοίκων της πολυκατοικίας.

Τέτοιες πράξεις βίας, εκφοβισμού και καταστροφής, δεν έχουν καμία θέση στην πόλη μας και στην κοινωνία μας. Καμία διαφορά, καμία αντιπαράθεση και κανένα κίνητρο δεν μπορεί να δικαιολογήσει ενέργειες που απειλούν ανθρώπους και περιουσίες.

Η Δημοτική Αρχή εκφράζει την αμέριστη συμπαράστασή της στον Αντιδήμαρχο Κώστα Πίτσιο, στην οικογένειά του, καθώς και στους κατοίκους της πολυκατοικίας που υπέστησαν τις συνέπειες της επίθεσης.

Έχουμε απόλυτη εμπιστοσύνη στην Ελληνική Αστυνομία, στην Πυροσβεστική Υπηρεσία και στις αρμόδιες ανακριτικές αρχές, οι οποίες διερευνούν την υπόθεση και αναμένουμε την πλήρη διαλεύκανσή της και τον εντοπισμό των υπευθύνων.

Ο Δήμος Ζωγράφου θα συνεχίσει να υπερασπίζεται με αποφασιστικότητα τη δημοκρατική λειτουργία της πόλης, την ασφάλεια των πολιτών και το δικαίωμα όλων να ασκούν τα καθήκοντά τους χωρίς φόβο, απειλές ή εκφοβισμό.



33 Χρόνια Party

Τα 33 χρόνια λειτουργίας του γιόρτασε το κατάστημα **Οπτικών της Ελένης Γιαννάκη** επί της οδού Λοχ. Σπηλιωτοπούλου 2 στο Γουδί, το βράδυ της 5ης Οκτωβρίου 2026, έξω από το κατάστημα της, μαζί με φίλους και γνωστούς.

Η ατμόσφαιρα χαρούμενη, η Ελένη πάντα ευδιάθετη και γελαστή, μαζί με τους συνεργάτες της και με τα υπέροχα cocktail και snacks του Mirabile Coffee, απόλαυσαν τη live μουσική από την καταπληκτική Jenny Chatzopoulou.

Η εφημερίδα μας της εύχεται να έχει πάντα στη ζωή της πολλές επιτυχίες ως επαγγελματίας και ως συγγραφέας.











η άλλη άποψη στου Ζωγράφου
Έτος ίδρυσης 2003
Ιδιοκτήτης-εκδότης: ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ Α. ΡΑΥΤΟΠΟΥΛΟΣ
Μηνιαία κοινωνικο-πολιτική Εφημερίδα Γουδί-Ζωγράφου-Ιλίσια
Κορνόβου 12, 15772 -Ζωγράφου
τηλ.: 210.77.15.997, 210 7717149 • e-mail: gr@alliapopsi.gr
Σελιδοποίηση: Οδ. Συμεωνίδης • Τηλ: 6909 44 93 01

Αύξηση των Δημοτικών Τελών



Στο Δημοτικό Συμβούλιο του Δήμου Ζωγράφου στη συνεδρίαση της 6ης Οκτωβρίου 2026 μεταξύ των άλλων θεμάτων συζητήθηκε και το θέμα των Δημοτικών τελών.

Ο **Χάρης Σταματάκης** Αντιδήμαρχος Οικονομικών Υπηρεσιών και Αναπληρωτής Δήμαρχος, εισηγήθηκε αυξήσεις για όλες τις κατηγορίες, λόγω της δυσμενούς θέσης της αυτοδιοίκησης, με το αιτιολογικό ότι:

«μόνο για τα ανελαστικά (μισθοδοσία, πετρέλαιο, ρεύμα) το 2024 οι ανελαστικές δαπάνες ήταν 17.000.000 ευρώ με άνοιγμα 4.800.000 ευρώ, το 2025 ήταν 18.000.000 ευρώ με άνοιγμα 6.000.000 ευρώ και το 2026 21.000.000 ευρώ με άνοιγμα 6.000.000 ευρώ. Συνολικά υπάρχει άνοιγμα 9.000.000 ευρώ μεταξύ δαπανών και ΚΑΠ, ενώ η μισθοδοσία εκτινάχθηκε λόγω ωριμάνσεων, τριετιών και ασφαλιστικών.

Ενδεικτικά οι δαπάνες για τους εργαζόμενους του ΟΑΕΔ ο οποίος πλήρωνε 750 ευρώ και ο Δήμος πλήρωνε 100 ευρώ, τώρα τα πληρώνει όλα ο Δήμος, που ανέρχονται στα 1.000 ευρώ.

Για τα τέλη κοινοχρήστων η πρόταση της Διοίκησης είναι 10% οριζόντια για όλες τις κατηγορίες, για το Δημοτικό Κοιμητήριο 15% για δικαιώματα ταφής στην πρώτη θέση και σε όλες τις άλλες κατηγορίες 10%.

Όσον αφορά τα τέλη Τοπικής Ανάπτυξης 0,6%, ΤΑΠ Δημοτικοί Φόροι για να υπάρχουν τα ίδια χρήματα είσπραξης. Για διαφημίσεις αύξηση 20% σε ανοικτούς χώρους και σε σταθερά σημεία από 0,56 ευρώ σε 1 ευρώ.

Ο **Θοδωρής Μετικαρίδης** επικεφαλής της «Συμμαχία Δημιουργίας» ζήτησε μηδενικές αυξήσεις λόγω της επίσης δυσχερούς θέσης νοικοκυριών και επιχειρήσεων, ενώ ο **Κωστής Παπαναστασόπουλος** επικεφαλής του «Αγαπώ Ζωγράφου» ζήτησε να γίνει πρόβλεψη για οπτική ρύπανση και εγγύηση καθαριότητας των χώρων από τους καταστηματάρχες, πρόταση που έγινε δεκτή.

Ο **Ανδρέας Καραβίδας** επικεφαλής της «Λαϊκής Συσπείρωσης Ζωγράφου» επέκρινε τη διάταξη που επιτρέπει κατάληψη κεντρικών δρόμων με τραπεζοκαθίσματα κατόπιν αυτοψίας Δημοτικής Αστυνομίας και αναφέρει ως παράδειγμα το περίπτερο Αγίου Θεράποντος και Παπάγου που λειτουργεί ως μαγαζί.

Η αύξηση στα Δημοτικά τέλη εγκρίθηκε κατά πλειοψηφία, μόνο με τις ψήφους της συμπολίτευσης.









Και το όνομα αυτής «Π.Υ.Ξ.Ι.Δ.Α.»

Η **Αναστασία Μπότου** πλαισιωμένη από γνωστούς αξιόλογους Ζωγραφιώτες ίδρυσε τη νέα Δημοτική Παράταξη **«Π.Υ.Ξ.Ι.Δ.Α.»** (Πρωτοβουλία Υποστήριξης Ξεχωριστών Ιδεών Δημιουργίας και Ανάπτυξης) και όπως αναφέρεται στο Δελτίο Τύπου, είναι μια δυναμική πρωτοβουλία ενεργών πολιτών, μια Ανεξάρτητη Δεξαμενή Σκέψης (Think Tank) στόχος της οποίας είναι να δώσει ρεαλιστικές, τεκμηριωμένες και κοστολογημένες λύσεις στα προβλήματα του Δήμου.

Ακολουθεί το **Δελτίο Τύπου:**

«Ο Δήμος Ζωγράφου είναι ο τόπος που ζούμε. Είναι το σπίτι μας, η γειτονιά μας, οι αναμνήσεις μας και το μέλλον των παιδιών μας. Είναι μια πόλη ζωντανή, ιστορική, συνυφασμένη με τη γνώση και τα νιάτα. Όμως, οι προκλήσεις της σύγχρονης εποχής απαιτούν περισσότερα από απλή διαχείριση. Απαιτούν σχέδιο, τόλμη και κυρίως σωστή κατεύθυνση.

Για να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα της πόλης μας με σοβαρότητα και τεκμηρίωση, χρειαζόμαστε έναν ξεκάθαρο οδηγό.

Γι' αυτό ξεκινήσαμε την Π.Υ.Ξ.Ι.Δ.Α.

Η Π.Υ.Ξ.Ι.Δ.Α. είναι μια δυναμική πρωτοβουλία ενεργών πολιτών, μια Ανεξάρτητη Δεξαμενή Σκέψης (Think Tank). Είναι το σημείο συνάντησης ανθρώπων με γνώση, επαγγελματική καταξίωση, επιστημονική επάρκεια και πολύτιμη εμπειρία. Άνθρωποι ανεξάρτητοι που προέρχονται από την κοινωνία του Ζωγράφου, γνωρίζουν τις γειτονιές του και μοιράζονται μια κοινή, ανιδιοτελή αγάπη για την πόλη. Είναι η απόφαση ανθρώπων της επιστήμης και της επαγγελματικής ζωής να προσφέρουν ουσιαστικά στον τόπο τους.

Στόχος είναι να δώσουμε ρεαλιστικές, τεκμηριωμένες και κοστολογημένες λύσεις στα προβλήματα του Δήμου.

Να μετατρέψουμε τον προβληματισμό σε εφαρμόσιμη πολιτική.

Να δώσουμε βήμα σε ανθρώπους που θέλουν να συμμετέχουν ενεργά στη διαμόρφωση της πόλης που ζουν.

Σε ένα περιβάλλον όπου συχνά χάνεται ο στόχος, η δική μας Π.Υ.Ξ.Ι.Δ.Α. διασφαλίζει ότι θα παραμένουμε πιστοί στις αρχές και στις αξίες μας.

Όπως κάθε πυξίδα έχει τέσσερα σημεία ορίζοντα, έτσι και το δικό μας όραμα για τον Δήμο



Ζωγράφου εδράζεται σε τέσσερις βασικούς άξονες:

- *Ο Βορράς μας είναι ο σταθερός μας στόχος, η Καθημερινότητα: Καθαριότητα σε κάθε γειτονιά, δημιουργία χώρων στάθμευσης, σύγχρονος φωτισμός, ασφαλή πεζοδρόμια, προσβασιμότητα για όλους. Μια πόλη που σέβεται τον κάτοικο κάθε ώρα της ημέρας.*
- *Ο Νότος μας είναι η καρδιά της πόλης, η Κοινωνική Αλληλεγγύη: Δίχτυ προστασίας για τους ευάλωτους, στήριξη της τρίτης ηλικίας, ενίσχυση των δομών υγείας και φροντίδα για τα αδέσποτα.*
- *Η Ανατολή μας είναι το αύριο, η Νέα Γενιά, η Παιδεία, η Ανάπτυξη & Βιωσιμότητα: Πράσινο, ενεργειακή αναβάθμιση, αξιοποίηση ευρωπαϊκών πόρων και ψηφιακός μετασχηματισμός του Δήμου για την άμεση εξυπηρέτηση του πολίτη.*
- *Η Δύση μας είναι η κληρονομιά μας, ο Πολιτισμός: Ανάδειξη της ταυτότητας του Ζωγράφου, στενή συνεργασία με την Πανεπιστημιακή κοινότητα, σύγχρονες αθλητικές και σχολικές εγκαταστάσεις και ανάδειξη χώρων έκφρασης και άθλησης για τους νέους μας».*

Τα **Μέλη** που απαρτίζουν την νέα Δημοτική Παράταξη είναι τα παρακάτω:

1. **Μπότου Αναστασία** Σύμβουλος Εκπαίδευση, MSc, Διδακτορικό στην Ψυχολογία, Δημοτική Σύμβουλος, Συντονίστρια Π.Υ.Ξ.Ι.Δ.Α.Σ
2. **Αναστασίου Βασίλης** Εκπαιδευτικός 2ου ΔΣ Ζωγράφου
3. **Αρχοντίδου Βανέσσα** Πτυχιούχος τμήματος Επικοινωνίας και ΜΜΕ του ΕΚΠΑ, κάτοχος ΜΒΑ του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών, Επικοινωνιολόγος, Αλπινίστρια, Πρέσβειρα του Ευρωπαικού Συμφώνου για το Κλίμα
4. **Βακιρτζής Σταμάτης** Αρχιτέκτων Μηχανικός
5. **Βαρσάκη Ευτυχία** Διευθύντρια Μονάδας της Βιοιατρικής, Πτυχιούχος ΦΠΨ
6. **Βορεάκου Μαρία** Γεωπόνος – ΜΑ Αρχιτέκτων Τοπίου
7. **Γεωργακά Μαλβίνα** Βιολόγος – ΜΑ στην Εφαρμοσμένη Διατροφή & Διαιτολογία και στη Διοίκηση Επιχειρήσεων
8. **Γεωργούλα Βασιλική** Καθηγήτρια – Διευθύντρια 5ου Λυκείου
9. **Γιαλελή Ερρικα** Καθηγήτρια Φιλόλογος
10. **Δουκάκος Αλέξανδρος** Επιστήμονας Σύγχρονων Ψηφιακών Τεχνολογιών – Διευθυντής στη ΔΕΗ
11. **Ευαγγελάτου Κωνσταντίνα** Οικονομολόγος – Μεσίτρια
12. **Θωμόπουλος Θανάσης** Πτυχιούχος Γυμναστικής Ακαδημίας – Προπονητής Μπάσκετ
13. **Καζάκος Αναστάσιος** Οικονομολόγος – Επιτροπή Κεφαλαιαγοράς
14. **Καρλατήρα Μαρία** Καθηγήτρια Φυσικής, Ιδιοκτήτρια Φροντιστηρίου Μέσης Εκπαίδευσης
15. **Καψάσκης Κωνσταντίνος** Επιχειρηματίας
16. **Κομνηνού Ιωάννα** Καθηγήτρια ΕΚΠΑ
17. **Κομποθέκρας – Κοτσόρος Χριστόφορος** Πτυχιούχος Ευρωπαικών Σπουδών και Κοινωνιολογίας University of Central Lancashire, Preston, UK, MA στην Ευρωπαική Ενοποίηση και Ταυτότητα, Μεσίτης
18. **Κουτρουμάνος Κώστας** τ. Γενικός Διευθυντής Υπουργείου Παιδείας
19. **Κυριακόπουλος Γιάννης** Δικηγόρος – Οικονομολόγος
20. **Μαρνουτσίδης Δημήτρης** Σχολή Ικάρων, Ανώτατη Σχολή Πολέμου, Σχολή Εθνικής Αμυνας, Μεταπτυχιακό Στρατηγικής Διαχείρισης Περιβαλλοντικών Καταστροφών και Κρίσεων, Πτέραρχος εν αποστρατεία
21. **Μήκας Δημήτρης** Βιολόγος Πολυεθνικής Εταιρείας
22. **Μηλιώνης Ανδρέας** Δημοσιογράφος, Σύμβουλος Επικοινωνίας και Πιστοποιημένος από την Ευρωπαική Ενωση στη Διαχείριση Έργων
23. **Μιχαλιός Μιχάλης** Διευθυντής 1ου ΕΠΑΛ Ζωγράφου
24. **Νικολόπουλος Νώντας** Διευθυντής 4ου Γυμνασίου Ζωγράφου
25. **Νίκου Βάσω** Νηπιαγωγός Προισταμένη 11ου Νηπιαγωγείου Ζωγράφου
26. **Ντζούνη Φύλλια** Διευθύντρια 8ου Δημοτικού Σχολείου Ζωγράφου
27. **Παπαηλιού Γιώργος** Διευθυντής Κέντρου Υγείας Ζωγράφου
28. **Παπαναστασίου Αδαμαντία** Δικηγόρος
29. **Ρήγα Κατερίνα** Ηλεκτρολόγος Μηχανικός ΕΜΠ, Μεταπτυχιακό Περιβαλλοντικός Σχεδιασμός και Κλιματική Αλλαγή, Μεταπτυχιακό Τεχνοοικονομικά Συστήματα του ΕΜΠ
30. **Σιούτη Ειρήνη** Ψυχίατρος
31. **Σκουτέλα Κατερίνα** Σύμβουλος Επικοινωνίας
32. **Σπέη Φοίβη** Ψυχολόγος. MSc, PHD
33. **Σταματίου Μαρία** Παιδίατρος
34. **Σταυρόπουλος Νίκος** Επίκουρος Καθηγητής Ιατρικής Σχολής – Ορθοπεδικός
35. **Τρανός Χρήστος** Εκπαιδευτικός 1ου ΔΣ Ζωγράφου, Αντιπρόεδρος Α΄ Συλλόγου Αθηνών Εκπαιδευτικών Π.Ε.
36. **Τσανάκας Παναγιώτης** Καθηγητής Μετσόβιου Πολυτεχνείου
37. **Τσιάκκας Γιώργος** Πτυχιούχος Διοίκησης Επιχειρήσεων, Μεταπτυχιακό στη Διοίκηση Επιχειρήσεων, Οικονομικός Διευθυντής και Εκτελεστικό μέλος ΑΦΟΙ Χ. ΚΟΡΔΕΛΛΟΥ Α.Ε.Β.Ε.
38. **Τσιγγίστρας Ευάγγελος** Μεταλλειολόγος Μηχανικός
39. **Τσιτούρη Χριστίνα** Πτυχιούχος Σχολής Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου, Μεταπτυχιακό στα Τεχνοοικονομικά Συστήματα ΕΜΠ, Μηχανικός Ελέγχου Λογισμικού
40. **Τσιώμος Χρήστος** Γραμματέας Δικαστηρίων στο Συμβούλιο Επικρατείας – Προιστάμενος στο Γραφείο Επιμελητών
41. **Τσούτσια Μαίρη** Ποιήτρια, Μέλος της ¨Ενωσης Ελλήνων Λογοτεχνών και Μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Εταιρείας Ελλήνων Λογοτεχνών
42. **Φατούρος Πάμπης – Χαράλαμπος** Αρχιτέκτων Μηχανικός
43. **Φώτογλου Ανέστης** Εργοθεραπευτής, MSc
44. **Χατζηελευθερίου Γιάννης** Πολιτικός Μηχανικός
45. **Χατζής Μιχάλης** Οικονομικός Σύμβουλος – Λογιστής

versustravel
worldwide experience

Φλωρεντία... Ανείπωτη ομορφιά



Νίκος Συρούκης

Η συστηματική σωματική δραστηριότητα συνοδευόμενη από τη σωστή υγιεινή διατροφή βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση του ατόμου και συμβάλλουν στην πρόληψη και αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων

Συνέχεια από τη σελ. 1

Ποιες είναι οι σημαντικότερες καινοτομίες στην επιστημονική έρευνα σε σχέση υγείας και άθλησης;

Η επιστημονική έρευνα, η υγεία και η καινοτομία αποτελούν σήμερα τρεις αλληλένδετους πυλώνες που διαμορφώνουν το μέλλον. Οι εξελίξεις που παρατηρούμε τα τελευταία χρόνια δεν περιορίζονται μόνο στα εργαστήρια και στα πανεπιστήμια αλλά επηρεάζουν άμεσα την καθημερινότητα εκατομμυρίων ανθρώπων. Μέσα από χρόνια μελετών πειραμάτων και κλινικών δοκιμών οι ερευνητές αναζητούν νέες λύσεις σε προβλήματα που απασχολούν την ανθρωπότητα.

Μερικές από τις καινοτομίες που θα βοηθήσουν στην επίλυση προβλημάτων στην υγεία και κατ' επέκταση στο χώρο του αθλητισμού όσον αφορά την πρόληψη, τη διάγνωση και θεραπεία είναι τα παρακάτω.

Α. Βασικές καινοτομίες στη ψηφιακή υγεία.

1. Ηλεκτρονικός φάκελος υγείας που παρέχει στους ιατρούς πλήρη ιατρικό ιστορικό ασθενών σε πραγματικό χρόνο.

2. Ηλεκτρονική συνταγογράφιση και ψηφιακά παραπεμπτικά.

3. Τηλεϊατρική σε απομακρυσμένες περιοχές.

Β. Εξατομικευμένη ιατρική.

Αντί για θεραπείες που εφαρμόζονται με τον ίδιο τρόπο σε όλους τους ασθενείς, οι επιστήμονες πλέον εξετάζουν τα γενετικά χαρακτηριστικά και το βιολογικό προφίλ κάθε ατόμου. Χάρη στις εξελίξεις στη γονιδιωματική, οι ιατροί μπορούν να προβλέψουν ποια θεραπεία είναι πιθανότερο πιο αποτελεσματική για ένα συγκεκριμένο άτομο. Αυτό αυξάνει τις πιθανότητες επιτυχίας της θεραπείας και μειώνει τις ανεπιθύμητες παρενέργειες.

Γ. Τεχνητή νοημοσύνη.

Έχει τη δυνατότητα να βελτιώσει την ακρίβεια των διαγνώσεων των ασθενών, γεγονός που θα μπορούσε να αυξήσει τα ποσοστά θεραπευτικής επιτυχίας και να μειώσει τις περιπτές παρεμβάσεις.

Δ. Βιοαισθητήρες

Βιοαισθητήρες που περιλαμβάνονται σε φορητές συσκευές μπορούν να παρακολουθούν και να καταγράφουν ένα αυξανόμενο αριθμό δεικτών υγείας. Εκτός από τη παρακολούθηση της άσκησης, της διατροφής και των ζωτικών σημείων, αυτοί οι αισθητήρες θα μπορούσαν να παρακολουθούν τις αλλαγές στο σώμα του ασθενούς, όπως τα επίπεδα φαρμάκων και ορμονών.

Ε. Ρομποτική χειρουργική

Η ρομποτική χειρουργική που επιτρέπει πιο ακριβείς και λιγότερο επεμβατικές χειρουργικές πράξεις.

Παρά τα εντυπωσιακά επιτεύγματα, η σύνδεση επιστήμης, υγείας και καινοτομίας συνοδεύονται και από προκλήσεις. Η προστασία των προσωπικών δεδομένων, ισότιμη πρόσβαση στις νέες τεχνολογίες και η διασφάλιση της αξιοπιστίας των συστημάτων της τεχνητής νοημοσύνης αποτελούν ζητήματα που απαιτούν προσοχή.

Σε ποιο βαθμό κύριε Συρούκη μπορεί η σωματική δραστηριότητα να λειτουργήσει ως μέσο για χρόνιες παθήσεις;

Χρόνιες παθήσεις όπως σακχαρώδης διαβήτης, καρδιοπάθεια, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, αρθρίτιδα δεν αποτελούν εμπόδιο κύριε Ραυτόπουλε, αντίθετα αφενός η σωστά σχεδιασμένη φυσική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει θεαματικά την ποιότητα ζωής, αφετέρου να προλάβει την ανάπτυξη νέων χρόνιων παθήσεων.

Η συστηματική άσκηση σε χρόνιες παθήσεις είναι πολλαπλά ωφέλιμη όπως

1. βελτιώνει τη λειτουργιά της καρδίας και των



πνευμόνων.

2. συμβάλλει στη ρύθμιση σακχάρου και αρτηριακής πίεσης.

3. ενισχύει τη μυϊκή δύναμη και προστατεύει τις αρθρώσεις.

4. μειώνει άγχος και καταθλιπτικά συμπτώματα.

5. αυξάνει την αυτονομία στην καθημερινή ζωή.

Ορισμένες καταστάσεις όπως οι διαταραχές της αναπνοής ή της ψυχικής υγείας μπορούν να περιορίσουν την ικανότητα των ανθρώπων να ασκηθούν για παράδειγμα λόγω μειωμένης παροχής οξυγόνου.

Η άσκηση μπορεί να αποτελέσει πολύτιμο σύμμαχο στη διαχείριση μιας χρόνιας πάθησης αρκεί να γίνεται με ασφάλεια και μεθοδικότητα. Με σωστή καθοδήγηση σταδιακή έναρξη και κατάλληλη επιλογή της μορφής άσκησης, η σωματική δραστηριότητα βελτιώνει την υγεία μας και προσφέρει δύναμη και αυτοπεποίθηση στο άτομο.

Πώς η άσκηση συμβάλλει στην επιβράδυνση του γήρατος βελτιώνοντας τη ζωή στη τρίτη ηλικία;

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να μην είναι ικανή να αναστρέψει τα σημάδια του χρόνου, όμως η άσκηση μπορεί να μειώσει τις συνέπειες της γήρανσης πάνω στο σώμα. Η άσκηση για τα άτομα της τρίτης ηλικίας ενθαρρύνεται ιδιαίτερα από τους επαγγελματίες υγείας διότι προωθεί μια μεγαλύτερη και πιο υγιεινή πορεία ζωής.

Ορισμένα οφέλη αυτής της σωματικής δραστηριότητας είναι:

α. Η αερόβια άσκηση ενθαρρύνεται, διότι προάγει την υγεία της καρδίας και των πνευμόνων. Η υποστήριξη και των δυο ενισχύει την ικανότητα του σώματος να συνεχίσει να τροφοδοτεί το σώμα με αίμα πλούσιο σε οξυγόνο. Η άσκηση διατηρεί τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης του αίματος σε φυσιολογικά πλαίσια, μειώνοντας τον κίνδυνο της καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου.

β. Η τακτική άσκηση βοηθά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος που αποτελεί την πρωταρχική άμυνα του οργανισμού έναντι των λοιμώξεων. Επίσης ένα ισχυρό ανοσοποιητικό υποστηρίζει την ταχύτερη και ευκολότερη ανάρρωση από ασθένειες.

γ. Οι ασκήσεις με βάρη ενδυναμώνουν τις αρθρώσεις, προστατεύουν από την απώλεια της πυκνότητας των οστών μειώνοντας στη συνέχεια τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης και τον κίνδυνο καταγμάτων σε συνδυασμό με διατροφή πλούσια σε ασβέστιο και βιταμίνη D.

δ. Ένας δραστήριος τρόπος ζωής προάγει την υγεία και λειτουργία του εγκεφάλου, τονώνει την διάθεση, μειώνει το στρες, τη θλίψη και το άγχος. Μπορεί να αποτρέψει την απώλεια της μνήμης και να οξύνει την συγκέντρωση. Τέλος μπορεί να αποτρέψει την νοητική εξασθένηση και την εξέλιξη της άνοιας.

Ποιος είναι ο ρόλος του αθλητισμού και της κίνησης στη ψυχική υγεία;

Ο αθλητισμός δεν είναι μόνο μέσο για την βελτίωση της φυσικής κατάστασης, αλλά αποτελεί επίσης ισχυρό εργαλείο για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας.

Η τακτική σωματική άσκηση επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα, αυξάνοντας την παραγωγή των ενδορφινών γνωστών και ως «ορμονών της ευτυχίας» που προκαλούν αίσθημα ευφορίας και ευτυχίας και βελτιώνουν την κατάθλιψη και το άγχος σε μεγάλο βαθμό. Μειώνει επίσης τα επίπεδα ορμονών του στρες όπως της κορτιζόλης και αδρεναλίνης συμβάλλοντας σε μια πιο ισορροπημένη ψυχική κατάσταση.

Η κοινωνική διάσταση του αθλητισμού είναι επίσης καθοριστική. Η συμμέτοχη σε ομαδικά αθλήματα έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο στην ψυχική υγεία από ότι τα ατομικά, οι δε δραστηριότητες εκτός σπιτιού δημιουργούν δίκτυα υποστήριξης και μειώνουν την αίσθηση της μοναξιάς. Επίσης έχει διαπιστωθεί ότι τα ομαδικά αθλήματα βοηθούν στην καταπολέμηση του εθισμού στο κάπνισμα, στις εξαρτησιογόνες ουσίες και στο διαδίκτυο.

Τέλος, ο έλεγχος του σωματικού βάρους και η αύξηση της μυϊκής μάζας ενισχύουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή μας.

Η σωματική δραστηριότητα για τουλάχιστον 150 λεπτά εβδομαδιαίως προσαρμοσμένα στις ανάγκες και δυνατότητες κάθε ατόμου ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα και την συνολική ευεξία.

Πιστεύετε ότι οι υποδομές στην πόλη μας διευκολύνουν ή εμποδίζουν τους πολίτες στο να εντάξουν την άθληση στην καθημερινότητα τους;

Οι υποδομές του Δήμου Ζωγράφου λειτουργούν θετικά διευκολύνοντας τους πολίτες στην καθημερινή τους άσκηση. Ο Δήμος διαθέτει σημαντικά αθλητικά κέντρα που καλύπτουν πολλές ανάγκες, όπως το Ιλίσιο κολυμβητήριο, Δημοτικά Στάδια και κλειστά γυμναστήρια όπου οι πολίτες μπορούν να αθληθούν συλλογικά ή ατομικά.

Επίσης μεγάλοι πνεύμονες πρασίνου όπως το Πάρκο Γουδί και το Άλσος Ιλισίων διαθέτουν μονοπάτια πεζοπορίας, διαδρομές για τρέξιμο, γήπεδα και υπαίθρια όργανα γυμναστικής.

Ο Δήμος πραγματοποιεί τακτικούς ελέγχους και εργασίες αναβάθμισης των αθλητικών εγκαταστάσεων λόγω παλαιότητας ή βλάβης αυτών. Η προσπάθεια αυτή πρέπει να εντείνεται ώστε να μην υπάρχουν καθυστερήσεις στην εκτέλεση των εργασιών που να εμποδίζουν την τακτική και ελεύθερη πρόσβαση των πολιτών.

Η εδαφική διαμόρφωση της πόλης μας, δεν διευκολύνει τη δημιουργία πχ ποδηλατοδρόμων για αυτό και δίνεται το βάρος στην αξιοποίηση των πλατειών σε συνδυασμό με την προσπάθεια λύσης χρόνιων προβλημάτων (άναρχη στάθμευση, δέντρα, κάδοι). Γίνονται σοβαρές προσπάθειες αναβάθμισης των υπαρχόντων πεζοδρομίων με ήδη ορατά αποτελέσματα με στόχο τη διευκόλυνση των πολιτών στο περπάτημα και στο τρέξιμο.

Συνοπτικά μπορούμε να πούμε ότι οι υπάρχουσες αθλητικές εγκαταστάσεις και οι χώροι πρασίνου διευκολύνουν την άθληση στον Δήμο μας και συνεχίζουμε τις προσπάθειες αναβάθμισης.

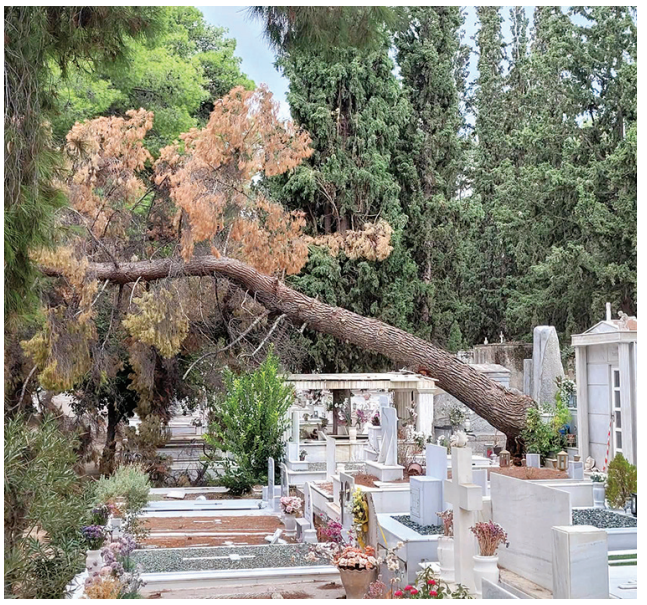
Μικροσκόπιο και άλλα...



Καταγγελία προς τον Δήμο

Στην οδό Μούσκου και Περσεπόλεως οι κάδοι απορριμμάτων βρίσκονται σε κατάσταση που προκαλεί έντονη και ανυπόφορη δυσοσμία, με αποτέλεσμα η μυρωδιά να γίνεται αισθητή σε ολόκληρο το τετράγωνο.

Η κατάσταση είναι ιδιαίτερα δυσάρεστη για τους κατοίκους που μας εκαναν την καταγγελια και χρειάζεται άμεση αντιμετώπιση από τον Δήμο και την αρμόδια Υπηρεσία Καθαριότητας να γίνει άμεσα ο καθαρισμός και η απολύμανση των κάδων.



Στο Νεκροταφείο Ζωγράφου πεθαίνουν και τα δένδρα.

Πρέπει και αυτά να ..... θάβονται !!!!!



Οι νερατζιές στη Λεωφ. Παπάγου στου Ζωγράφου, είναι άρρωστες. Που είναι οι Γεωπόνοι και οι υπάλληλοι του Πρασίνου να τις ραντίσουν;



Απομακρύνσεις εγκαταλελειμμένων αυτοκινήτων

Ο Δήμος Ζωγράφου απομάκρυνε εγκαταλελειμμένα οχήματα σε διάφορους δρόμους και κοινοχρήστους χώρους της πόλης μας και συγκεκριμένα στις 2 και 6 Οκτωβρίου 2026 απομακρύνθηκαν συνολικά 16 αυτοκίνητα και 12 δίκυκλα.

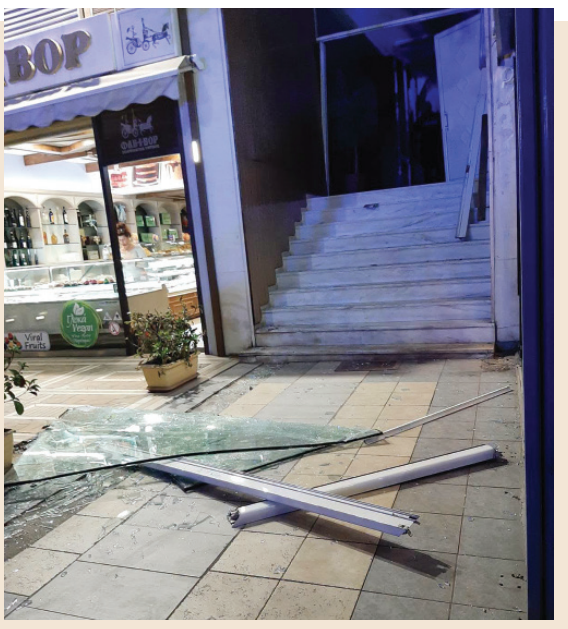
Σύμφωνα με δήλωση του αρμόδιου υπαλλήλου του Δήμου οι απομακρύνσεις θα συνεχιστούν στο πλαίσιο της συστηματικής προσπάθειας για την απελευθέρωση του δημόσιου χώρου, τη βελτίωση της προσβασιμότητας και την αισθητική αναβάθμιση της πόλης μας.





Δεύτερη έκρηξη στο Δήμο Ζωγράφου

Την 6η Οκτωβρίου 2026 γύρω στις 9 η ώρα περίπου το πρωί σημειώθηκε έκρηξη η οποία προκλήθηκε από οικιακό γκαζάκι δημιουργώντας μεγάλο οστικό κύμα με αποτέλεσμα να υποστεί σοβαρές υλικές ζημιές ο 2ος όροφος πολυκατοικίας επί της οδού Παπάγου αριθμός 99, χωρίς ευτυχώς να υπάρχουν θύματα.



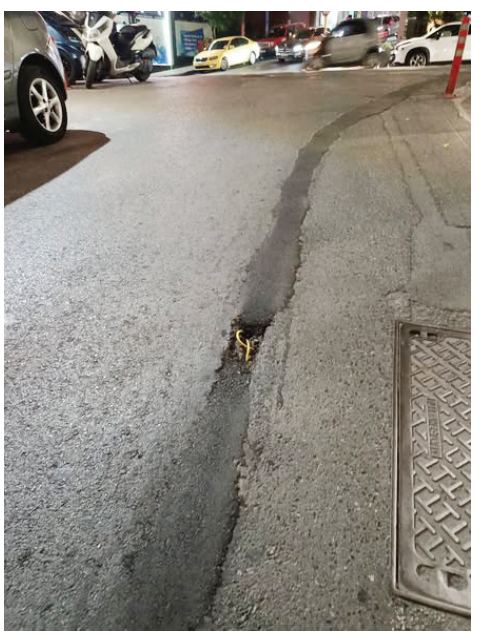
Τα σκαψίματα συνεχίζονται από τις εταιρείες

Οι εταιρείες κινητής τηλεφωνίας συνεχίζουν να αναστατώνουν την πόλη μας με τα σκαψίματα που κάνουν για να περάσουν τις οπτικές ίνες.

Πρόβλημα χωρίς σταματημό, αλλά και με ανάρμοστη συμπεριφορά των εργατών, όταν τους ζητάς ενημέρωση.

Κάποιοι πρέπει να τους ελέγξουν, γιατί λειτουργούν αυθαίρετα, και εκτός από τις δυσκολίες που δημιουργούν στην κίνηση οχημάτων και πεζών, αφήνουν πολλές ατέλειες οι οποίες είναι και επικίνδυνες.





Σύλλογος Επαγγελματιών Επιχειρηματιών Βιοτεχνών και Εμπόρων Ζωγράφου (Σ.Ε.Ε.Β.Ε.Ζ)

Ο Πρόεδρος του Συλλόγου Επαγγελματιών Επιχειρηματιών Βιοτεχνών και Εμπόρων Ζωγράφου (Σ.Ε.Ε.Β.Ε.Ζ) **Βαγγέλης Τζανής** μαζί με τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου, μέσα σε λίγους μήνες από την εκλογή τους δραστηριοποιούνται με συναντήσεις όπου εκθέτουν τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο Εμπορικός κόσμος του Ζωγράφου, ζητώντας λύσεις μέσα σε κλίμα κατανόησης και συνεργασίας.



Μια τέτοια συνάντηση είχαν με τη Δήμαρχο **Τίνα Καφατσάκη** στην οποία εξέφρασαν την έντονη διαμαρτυρία τους για την πρόσφατη απόφαση της Δημοτικής Αρχής να εισηγηθεί και να ψηφίσει κατά στο Δημοτικό Συμβούλιο κατακόρυφες αυξήσεις στα δημοτικά τέλη (+10% στους κοινόχρηστους χώρους, +15% στο νεκροταφείο +20% στο ΤΑΠ και αύξηση των τελών στην διαφήμιση) σε μια περίοδο όπου οι τοπικές επιχειρήσεις δοκιμάζονται σκληρά από την ακρίβεια και η επιβάρυνση αυτή πλήττει άμεσα τη βιωσιμότητα της αγοράς.

Επίσης στη συνάντηση αυτή έθεσαν στη Δήμαρχο και τα φλέγοντα ζητήματα της τοπικής αγοράς και ένα πλάνο κοινών δράσεων, με τη Δήμαρχο να δεσμεύεται να απαντήσει.

Αλλά και στις 6 Οκτωβρίου 2026 ο Πρόεδρος του μαζί με τον Γενικό Γραμματέα πραγματοποίησαν προγραμματισμένη συνάντηση εργασίας με τον Αντιπεριφερειάρχη Αττικής **Γεώργιο Βλάχο**, και συζήτησαν θέματα προτεραιοτήτων που θα μπορέσουν να τονώσουν την τοπική αγορά του Δήμου μας.

Όπως τα προβλήματα που δημιουργούνται εξαιτίας των έργων του ΜΕΤΡΟ, τα οποία έχουν επιπτώσεις στην αγορά καθώς και η έντονη έλλειψη θέσεων parking's.

Παράλληλα εξέφρασαν την έντονη επιθυμία τους προκειμένου να βρεθεί τρόπος να ενταχθούν σε προγράμματα χρηματοδοτούμενα από το ΕΣΠΑ, να δημιουργηθούν αστικές υποδομές και εκδηλώσεις με την Περιφέρεια για αναβάθμιση και προβολή της αγοράς μας.



Νέα περίοδος για την Ένωση Παλαιών Προσκόπων

Στις 12 Οκτωβρίου 2026 στα γραφεία της Λέσχης της Ένωσης των Παλαιών Προσκόπων έγινε το ξεκίνημα του νέου Προσκοπικού Έτους με τον καθιερωμένο Αγιασμό.

Ο Αρχηγός των Παλαιών Προσκόπων **Κώστας Ξενίτης** ευχαρίστησε τα μέλη και τους φίλους της Ένωσης για την παρουσία τους και υποσχέθηκε ότι η νέα προσκοπική περίοδος (2026-2027) θα είναι δραστήρια και με πολλές κοινωνικές εκδηλώσεις.







Οι ΣυνΩΔΗπόροι είναι παντού 18ο Greece Race For the Cure

Οι ΣυνΩΔΗπόροι Ζωγράφου πάντα ενεργοί στα Κοινωνικά Δρώμενα άνδρες και γυναίκες έδωσαν το παρών, ένωσαν τις δυνάμεις και τα βήματά τους για ένα κόσμο χωρίς καρκίνο μαστού και συμμετείχαν στο 18ο Greece Race For the Cure.

50 νέοι τόμοι βιβλίων στη Δημοτική Βιβλιοθήκη



Με 50 βραβευμένα και διακριθέντα βιβλία σύγχρονης ελληνικής λογοτεχνίας εμπλουτίστηκε η συλλογή της Δημοτικής Βιβλιοθήκης του Δήμου Ζωγράφου, χάρη στη δωρεά της Διεύθυνσης Γραμμάτων του Υπουργείου Πολιτισμού.



Η δωρεά περιλαμβάνει 35 βιβλία για ενήλικες και 15 παιδικά βιβλία, προσθέτοντας νέες επιλογές για μικρούς και μεγάλους αναγνώστες και ενισχύοντας τις δράσεις φιλαναγνωσίας της Βιβλιοθήκης μας.

Όλο το διαθέσιμο υλικό μπορείτε να το αναζητήσετε στον Ανοικτό Δημόσιο Κατάλογο της Δημοτικής Βιβλιοθήκης Ζωγράφου https://opac.zografou.gov.gr/





2ο Φεστιβάλ Κουκλοθέατρου







Για τρείς ημέρες (25,26 και 27 Σεπτεμβρίου 2026) στις Πλατείες του Δήμου Ζωγράφου, μικροί και μεγάλοι απόλαυσαν παραστάσεις θεάτρου κούκλας, με ιστορίες, παραμύθια, κούκλες, μαριονέτες του θεάτρου σκιών, άκουσαν αφηγήσεις από παραδοσιακά παραμύθια, και έζησαν ευχάριστες στιγμές από τον μαγικό κόσμο του κουκλοθέατρου.

Απονομή βραβείων για τους 39ους Πανελλήνιους Θεατρικούς Αγώνες



Στις 20 Σεπτεμβρίου 2026 έπεσε η αυλαία στους 39ους Πανελλήνιους Θεατρικούς Αγώνες Ερασιτεχνικών Θιάσων του Δήμου Ζωγράφου.

Οι διαγωνιζόμενοι θίασοι βρέθηκαν όλοι μαζί στο Υπαίθριο Δημοτικό Θέατρο Ζωγράφου για το κλείσιμο της φετινής διοργάνωσης, όπου μέσα σε μια χαρούμενη, ζεστή ατμόσφαιρα που δημιούργησαν όσοι συμμετείχαν, έγινε η απονομή των βραβείων από τον Πρόεδρο της Κριτικής Επιτροπής, εικαστικό και ηθοποιό Άγγελο Παπαδημητρίου.

Η βραδιά έκλεισε με τον Μιχάλη Ραζή που παρουσίασε ένα μουσικό πρόγραμμα αφιερωμένο σε διαχρονικές μελωδίες, με τη συνοδεία του Γιάννη Μιχαήλ στο πιάνο και του Χρήστου Παλάσκα στην κιθάρα.

Αξίζουν σε όλους πολλά συγχαρητήρια για την άψογη παρουσίαση σε όλη τη διάρκεια των Ερασιτεχνικών Θιάσων και σε όλη την ομάδα της Αντιδημάρχου Πολιτισμού και Δράσεων Ζωοφιλίας **Βάσως Στρακαντούνα.**



Τρίτη Ηλικία και Ενεργός Γήρανση



Ο Δήμος Ζωγράφου και το Εθνικό Συμβούλιο Ελληνίδων με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων, συνδιοργάνωσε ημερίδα με θέμα «Τρίτη Ηλικία και Ενεργός Γήρανση», την Πέμπτη 1 Οκτωβρίου 2026, στο Κέντρο «Ρυθμός», στο Πάρκο Γουδί.

Η ημερίδα εστιαζόταν σε σημαντικά ζητήματα που αφορούν την τρίτη ηλικία, με θεματικές γύρω από τα δικαιώματα, την ενεργό γήρανση, την ποιότητα ζωής, την υγεία και την ευεξία, καθώς και τον ρόλο των ΚΑΠΗ στην υποστήριξη της ενεργού συμμετοχής των μεγαλύτερων σε ηλικία πολιτών.



Την εκδήλωση χαιρέτισε η Δήμαρχος Ζωγράφου **Τίνα Καφατσάκη.**

Οι Ομιλήτριες: **Ειρήνη Πανταζή – Μελίστα**, Πρόεδρος Εθνικού Συμβουλίου Ελληνίδων, τέως Αντεισαγγελέας Εφετών, **Θεοδοσία Πενταρβάνη – Υφαντή**, Φιλόλογος – Ιστορικός, Αντιπρόεδρος Εθνικού Συμβουλίου Ελληνίδων, **Γαρυφαλλιά Πουλάκου**, Αν. Καθηγήτρια Ιατρικής ΕΚΠΑ, μέλος του Εθνικού Συμβουλίου Ελληνίδων, και **Ειρήνη Κυλίτση**, Προϊσταμένη των ΚΑΠΗ, με τις τοποθετήσεις τους κάλυψαν τα δικαιώματα της Τρίτης Ηλικίας, την ευεξία και το ρόλο των τοπικών ΚΑΠΗ.



Κατά τη διάρκεια της ημερίδας παρουσιάστηκε ο Ευρωπαϊκός Χάρτης των Δικαιωμάτων και Υποχρεώσεων των Ηλικιωμένων ο οποίος εξασφαλίζει μεταξύ των άλλων τα δικαιώματα στην ανθρώπινη αξιοπρέπεια, στην αυτοδιάθεση, στην ιδιωτική ζωή, στην ενημέρωση, στη συμμετοχή στην κοινωνική και στην πολιτιστική ζωή, στις δραστηριότητες της κοινότητας, στην ελευθερία της έκφρασης, στο σεβασμό και στην υποστήριξη κατά το τέλος της ζωής καθώς και στην υποβολή παραπόνων σε περίπτωση κακομεταχείρισης ή παραβίασης δικαιωμάτων.



1ο Φεστιβάλ Χορού των Θεσσαλών

Το 1ο Φεστιβάλ Χορού διοργάνωσε ο Σύλλογος Θεσσαλών και Φίλων της Θεσσαλίας «Η Παναγιά Τσούμα» σε συνεργασία με το Δήμο Ζωγράφου στο 1ο Λύκειο Ζωγράφου, για να «Γιορτάσουμε την παράδοση, χτίζουμε κοινότητα» όπως ήταν το κάλεσμα του Συλλόγου.

Μια πολιτιστική βραδιά με παραδοσιακούς χορούς από το χορευτικό συγκρότημα του Συλλόγου και με τη συμμετοχή χορευτικών συγκροτημάτων Συλλόγων Θεσσαλών από περιοχές της Αττικής, με αυθεντικά ακούσματα της παραδοσιακής μουσικής του τόπου τα οποία τραγούδησε ο Δημήτρης Αυγέρης και τον συνόδευε με το κλαρίνο του ο Γιώργος Μαυρατζάς

