



EST. 1957

OCCHIO

ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΙΟΥ
WORLD OF VISION

Ομήρου 51 & 64 - Νέα Σμύρνη
Τηλ.: 2109313138, 2109314218



PRODROMOS

PIES & PASTRIES

ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ,
ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΟ ΠΑΓΩΤΟ ΓΕΛΑΤΟ,
ΚΑΦΕΣ

Κυδωνίων 24, Νέα Σμύρνη
Τηλ. 2109332814

Μονιμοποίησε εργαζόμενους κόντρα στο νόμο Βορίδη ο Δήμος Νέας Σμύρνης



♦ Η πρωτοβουλία αυτή ανοίγει σημαντική συζήτηση για τα όρια της κυβερνητικής παρέμβασης σε θέματα διοίκησης των ΟΤΑ

♦ Σε αντίστοιχες κινήσεις έχουν προβεί οι Δήμοι Αγίου Δημητρίου, Καισαριανής, Πετρούπολης ενώ αναμένονται και άλλοι

● Σελ. 3



Επίτιμος Πρόεδρος του Εμπορικού Συλλόγου Νέας Σμύρνης ανακηρύχθηκε ο Πάρις Παπαβασιλείου

● Σελ. 5

«Άντεξε» η Νέα Σμύρνη στο χτύπημα της κακοκαιρίας BYRON

● Σελ. 5



Εγκαινιάστηκε ο νέος χώρος της Κεντρικής Βιβλιοθήκης Παλαιού Φαλήρου

● Σελ. 6



«Born to be different» από το ΑΛΜΑ, το Δήμο Νέας Σμύρνης και το Harley Owners Group

● Σελ. 4

65

ΧΡΟΝΙΑ

ΠΑΜΕ ΣΤΟΝ

Αδωνι

Αγαπητοί μας πελάτες και φίλοι,
Με μεγάλη χαρά σας ανακοινώνουμε
ότι η εταιρία μας επιμελείται ήδη της
δημιουργίας νέων εγκαταστάσεων **ΑΔΩΝΙΣ**.
Οι νέες εγκαταστάσεις μας θα είναι αντάξιες
των **65 ετών** παρουσίας και ιστορίας μας.
Σας ευχαριστούμε για άλλη μια φορά
για την αγάπη σας και την στήριξη σας
όλα αυτά τα χρόνια.

Για την **ΑΔΩΝΙΣ 1960 ΑΕΒΕ**,
Ιωάννης Φραγκούλης



Ορκωμοσία αποφοίτων με άρωμα Νέας Σμύρνης στο Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

Την Πέμπτη 13 Νοεμβρίου 2025 στην αίθουσα εκδηλώσεων του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου πραγματοποιήθηκε η ορκωμοσία των αποφοίτων του τμήματος Φυσικοθεραπείας της σχολής. Τον όρκο των αποφοίτων εκφώνησε η συμπολίτισσά μας Λυδία Γκονέλα ως πρωτεύουσα με βαθμό άριστα (9+) τιμώντας έτσι με την επιτυχία της την Νέα Σμύρνη. Η Λυδία, κόρη του Δημήτρη Γκονέλα μέλους του Εμπορικού Συλλόγου Νέας Σμύρνης, ξεκίνησε το ταξίδι της μάθησης από το 6ο Δημοτικό Σχολείο συνέχισε στο 8ο Γυμνάσιο και από το 7ο Λύκειο Εστίας Νέας Σμύρνης, εκεί όπου διακρίθηκε για την αριστεία της συνέχισε και ολοκλήρωσε τις σπουδές της επιτυχώς στο Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.

Λυδία σου ευχόμαστε καλή σταδιοδρομία!

ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΛΟΓΙΣΤΗΣ - ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΟΣ

Δικία: Αγ. Τριόδος 23
165 74 - Γλυφάδα
Τηλ: 210 9620757
e-mail: info@geortheodoropoulos.gr
website: e-logistis.gr

Γραφείο: Θεμισσοκλήτους 4
106 78 Αθήνα
Τηλ - Fax: 2103303934
Κιν: 6974 194975

ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ν. ΚΑΡΑΧΑΛΙΟΣ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ

Επιστημονικός Συνεργάτης
Νοσ. "Πειραικό Θεραπευτήριο"

ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ & 25ης ΜΑΡΤΙΟΥ 27
(Πλατεία Νέας Σμύρνης)
Τηλ.: 210 93 39 550 • Κινητό: 697 7091768
e-mail: george.karahalios@gmail.com

τα|επίκαιρα

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ ΝΟΤΙΩΝ ΠΡΟΑΣΤΙΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜ/ΤΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ & ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΚΩΔΙΚΟΣ 5598 «ΤΑ ΕΠΙΚΑΙΡΑ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ»
ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ Ε.Ι.Ε.Τ.Ε.Α. - ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ Π.Α.Δ.Ε.ΜΜΕ
ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ - ΕΚΔΟΤΗΣ: ΚΩΝ/ΝΟΣ ΠΑΠΑΔΑΚΟΣ
Δ/ΝΣΗ ΕΔΡΑΣ: ΠΕΡΓΑΜΟΥ 20, Ν. ΣΜΥΡΝΗ 171 21
ΤΗΛ.: 210-9312611, 6945-588285

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ: 2614 010100
010100.print@gmail.com

www.taepikaira.gr
e-mail: info@taepikaira.gr

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε η εκδήλωση «Γυναίκα και 21ος Αιώνας»

Την Κυριακή 7 Δεκεμβρίου 2025 πραγματοποιήθηκε στον Πολυχώρο «Γαλαξίας» η εκδήλωση «Γυναίκα και 21ος Αιώνας», που διοργανώθηκε από τον Εμπορικό Σύλλογο Νέας Σμύρνης. Η προσέλευση του κοινού ήταν ιδιαίτερα ικανοποιητική, γεγονός που ανέδειξε το ενδιαφέρον για τα ζητήματα που αφορούν τον σύγχρονο ρόλο της γυναίκας στην κοινωνία και την επιχειρηματικότητα.

Ομιλήτριες ήταν οι Ράνια Οικονόμου, Ηλιάννα Σπυρίδωνος, Μάγδα Κατόπη και Μαρίνα Δεκούλου. Το συντονισμό είχε ο Γεράσιμος Καραμπελιάς.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης παρουσιάστηκαν οι προκλήσεις και οι ευκαιρίες που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες σήμερα, καθώς και οι παράγοντες που μπορούν να ενισχύσουν τη συμμετοχή και τη δημιουργική τους συμβολή στον επαγγελματικό χώρο. Οι ομιλήτριες μοιράστηκαν εμπειρίες και παραδείγματα που ανέδειξαν τον σημαντικό ρόλο των γυναικών στην ανάπτυξη και στην καινοτομία. Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στην ανάγκη για ενίσχυση της στήριξης των γυναικών, μέσα από την πρόσβαση στην εκπαίδευση, τα σύγχρονα εργαλεία, τη δικτύωση και τις δομές που προωθούν την επαγγελματική εξέλιξη και την ισότητα ευκαιριών. Ο διάλογος που αναπτύχθηκε ανέδειξε τη σημασία της συνεχούς ενδυνάμωσης, ώστε κάθε γυναίκα να μπορεί να αξιοποιεί τις δυνατότητές της στο μέγιστο.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο δήμαρχος Νέας Σμύρνης Γιώργος Κουτελάκης, η βουλευτής και π.Υπουργός Σοφία Βούλτεψη, ο πρόεδρος του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών Γιάννης Χατζηθεοδοσίου, οι αντιπρόεδροι ΕΕΑ Νίκος Γρέτζελος και Νίκος Κόγιουμπής καθώς και ο πρόεδρος του Εμπορικού Συλλόγου Αθηνών Θάνος Τσαγκάρης. Χαιρετισμό έστειλε ο Υπουργός Ανάπτυξης Τάκης Θεοδωρικάκος.

Ο Εμπορικός Σύλλογος Νέας Σμύρνης, με ανακοίνωση του, ευχαριστεί όλους όσοι συμμετείχαν, συμβάλλοντας σε μια ουσιαστική και παραγωγική συζήτηση.



Επίσης αναφέρει ότι «Ο Σύλλογος παραμένει δεσμευμένος στην προώθηση δράσεων που υποστηρίζουν τη γυναι-

κεία επιχειρηματικότητα και ενισχύουν τον δημόσιο διάλογο γύρω από τις σύγχρονες προκλήσεις.»



Χριστουγεννιάτικο Festival
Παιδικών ταινιών

ΑΠΟ: 13/12
ΕΩΣ: 04/01

8 ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΠΡΩΤΗΣ ΠΡΟΒΟΛΗΣ

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΙΚΡΟΥΣ ΜΑΣ ΦΙΛΟΥΣ

ΔΗΜΟΤΙΚΟΣ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ ΣΠΟΡΤΙΓΚ

2 ΠΡΟΒΟΛΕΣ ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΑΙΝΙΑ
12:00 & 14:30

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

ΑΙΩΡΑΝΘΗ

ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ:

Χριστουγεννιάτικο Φεστιβάλ Παιδικού Σινεμά με ελεύθερη είσοδο

Ο Δήμος Νέας Σμύρνης διοργανώνει και φέτος το 2ο Χριστουγεννιάτικο Φεστιβάλ Παιδικών Ταινιών, το οποίο θα πραγματοποιείται κάθε Σάββατο και Κυριακή στον Δημοτικό Κινηματογράφο Σπอร์ตινγκ από τις 13 Δεκεμβρίου έως τις 4 Ιανουαρίου με δωρεάν είσοδο.

Αναλυτικά το πρόγραμμα των προβολών έχει ως εξής:

Σάββατο 13/12: Στα ίχνη του Δον Κιχώτη
Κυριακή 14/12: Ο απίθανος Μορίς
Σάββατο 20/12: Η Έλα Μπέλα και τα μαγικά της
Κυριακή 21/12: Ο χορός των φαντασμάτων
Σάββατο 27/12: Super Santa
Κυριακή 28/12: Αστερίξ και Οβελίξ στον δρόμο για την Κίνα
Σάββατο 3/1: Ο Δελφινόμικρούλης 2
Κυριακή 4/1: Ο Λούης και οι Εξαγνήνοι

Όπως ανακοίνωσε ο Δήμος Νέας Σμύρνης: «Η κράτηση θέσεων γίνεται αποκλειστικά ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας neasmyni-events.gr. Με εύχρηστο και απλό τρόπο οι γονείς μπορούν να κρατήσουν θέσεις για τα παιδιά τους κι ένα συνοδό για τις παραστάσεις που επιθυμούν. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.»

ΔΗΜΟΣ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

Μονιμοποίησε εργαζόμενους κόντρα στο νόμο Βορίδη

Απόφαση να μην ασκήσει έφεση σε Πρωτόδικη απόφαση, θετική για 14 εργαζόμενους, έλαβε το Δημοτικό Συμβούλιο Νέας Σμύρνης μετά από εισήγηση του Δημάρχου Γιώργου Κουτελάκη. Κάτι που οδήγησε στην τελική δικαίωση - μονιμοποίηση των εργαζομένων. Όπως αναφέρει σε ανακοίνωση του ο Δήμος Νέας Σμύρνης, «Η απόφαση συγκέντρωσε ευρύτατη πλειοψηφία, πλην δύο Συμβούλων της Αξιωματικής Αντιπολίτευσης που μειοψήφησαν και πλέον καθιστά αμετάκλητη την μονιμοποίησή των υπαλλήλων. Με την απόφασή αυτή το Δημοτικό Συμβούλιο «αγνόησε» τον νόμο Βορίδη σύμφωνα με τον οποίο είχε υποχρέωση να ασκήσει έφεση. Με τον τρόπο αυτό ο Δήμος Νέας Σμύρνης εντάχθηκε στη πρώτη γραμμή των Δήμων που καταργούν την διάταξη Βορίδη ως πλήττουσα ευθέως και αντισυνταγματικά την αυτοτέλειά τους». Να σημειώσουμε ότι οι εργαζόμενοι είχαν πρωτό-



δικη απόφαση που αναγνώριζε την μετατροπή των συμβάσεων τους από ορισμένου χρόνου σε αορίστου μετά από τουλάχιστον δεκαετή εργασιακή σχέση με τον Δήμο και παροχή της εργασίας τους στην Υπηρεσία Καθαριότητας. Μέχρι τώρα σε αντίστοιχες κινήσεις έχουν προβεί οι Δήμοι Αγίου Δημητρίου, Πετρούπολης και Καισαριανής,

ενώ αναμένεται το ίδιο να πράξουν κι άλλες δημοτικές αρχές.

Το άρθρο 37 του Νόμου 4915/2022 ορίζει ότι στις δίκες που αφορούν τον προσδιορισμό ή τη μετατροπή της εργασιακής σχέσης εργαζομένων με τον ΟΤΑ, ο Δήμος υποχρεούται να ασκήσει έφεση ή άλλο ένδικο μέσο όταν η απόφαση είναι υπέρ

των εργαζομένων, διαφορετικά, οι αιρετοί που αποφασίζουν να μην ασκήσουν ένδικο μέσα υπόκεινται στο πειθαρχικό παράπτωμα της παράβασης καθήκοντος. Η πρωτοβουλία του Δήμου Νέας Σμύρνης να αγνοήσει τη διάταξη ανοίγει σημαντική συζήτηση για τα όρια της κυβερνητικής παρέμβασης σε θέματα διοίκησης των ΟΤΑ.

Επίτιμος Πρόεδρος του Εμπορικού Συλλόγου Νέας Σμύρνης ανακηρύχθηκε ο Πάρις Παπαβασιλείου



Κατά τη διάρκεια εκδήλωσης - ημερίδας που έγινε στον Πολυχώρο «Γαλαξίας» στη Νέα Σμύρνη, ο Εμπορικός Σύλλογος της πόλης ανακήρυξε τον γνωστό επιχειρηματία Πάρι Παπαβασιλείου ως Επίτιμο Πρόεδρο του.

Την τιμητική πλακέτα της ανακήρυξης, παρέδωσαν στο κ. Παπαβασιλείου η Βουλευτής και τ. Υπουργός Σοφία Βούλτεψη, ο Πρόεδρος του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών Γιάννης Χατζηθεοδωσίου, και ο Πρόεδρος του Εμπορικού Συλλόγου Αθηνών Θάνος Τσαγκάρης.

Ο Πάρις Παπαβασιλείου μετά τη βράβευση του ανέφερε μεταξύ άλλων: «Είμαι υπερήφανος να υπηρετώ την μικρομεσαία επιχειρηματικότητα, έναν από τους ελάχιστους μοχλούς κοινωνικής ανέλιξης και κινητικότητας που καθορίζουν την αναδιανομή ευκαιριών στον δυτικό πολιτισμό».

ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ:

Οι Κωνσταντινουπολίτες Συγγραφείς τίμησαν τον Δήμαρχο Γιώργο Κουτελάκη

Τον Δήμαρχο Νέας Σμύρνης - και Κωνσταντινουπολίτη στην καταγωγή- Γιώργο Κουτελάκη, τίμησε η Ομάδα «Σύγχρονοι Κωνσταντινουπολίτες Συγγραφείς» στο πλαίσιο της εκδήλωσης «Όψεις της κοινωνίας της Πόλης μέσα από το βλέμμα των Σύγχρονων Κωνσταντινουπολιτών ιστορικών, μυθιστοριογράφων, ποιητών και μεταφραστών», η οποία έγινε στον Πολυχώρο «Γαλαξίας».

Παραλαμβάνοντας την τιμητική πλακέτα ο Γιώργος Κουτελάκης μίλησε για την «μεγάλη τύχη και ευλογία» που έχουν όσοι γεννήθηκαν σε μια κορυφαία πόλη (Κωνσταντινούπολη) και ανδρώθηκαν σε μία άλλη

επίσης κορυφαία (Αθήνα) και εξήρε τον ρόλο του Πατριάρχη Βαρθολομαίου που όπως είπε «φυλάττει Θερμοπύλες».



Νέοι αυτοσυμπιεζόμενοι κάδοι στην Πλατεία Νέας Σμύρνης

Τέσσερις νέοι κάδοι τελευταίας τεχνολογίας για μικροαντικείμενα τοποθετήθηκαν στην κεντρική Πλατεία της Νέας Σμύρνης συμβάλλοντας στις προσπάθειες της Δημοτικής Αρχής για μια καθαρή πόλη.



Οι νέοι κάδοι είναι αυτοσυμπιεζόμενοι και λειτουργούν με ηλιακή ενέργεια. Έχουν σχεδιαστεί για να αυξάνουν την αποτελεσματικότητα στην συλλογή απορριμμάτων του δρόμου και να μειώνουν τις εκπομπές άνθρακα.

Οι κοφίνες ανοίγουν με το πάτημα του πεντάλ ενώ οι κάδοι διαθέτουν αισθητήρες που ενεργοποιούνται όταν δέχονται τα απορρίμματα για να ξεκινήσει η διαδικασία της συμπίεσης και ελαχιστοποίησης του όγκου των αντικειμένων.

Theodoros Karras
Γραφεία Τελετών από το 1978



Αγ. Φωτεινής 51 • Νέα Σμύρνη • τ.κ. 17121
Πέτρας 5 • Άνω Νέα Σμύρνη • τ.κ. 17124
Τηλ.: 210 93.40.781 • Κιν.: 6977.477.276
theodoros@karrasfuneral.gr



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ Μ.Δ.
ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

Κ. Παλαιολόγου 9, Κεντρική Πλατεία Ν. Σμύρνης
210 9333360 694 5462547
www.psychiatros-neasmirni.gr



Ο Δήμος Νέας Σμύρνης στο 20ο Πανελλήνιο Συνέδριο του Ε.Α.Δ.Υ.Π.Π.Υ και του Π.Ο.Υ.

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε στα Ιωάννινα από 27 μέχρι 29 Νοεμβρίου 2025 το 20ο Πανελλήνιο Συνέδριο του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων Προαγωγής Υγείας (Ε.Α.Δ.Υ.Π.Π.Υ) του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ), με κεντρικό θέμα «Δημιουργώντας Ανθεκτικές Πόλεις». Στο Συνέδριο παρουσιάστηκαν προγράμματα και δράσεις από εκπροσώπους της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και Υγειονομικούς Επιστήμονες για την ενίσχυση της Δημόσιας Υγείας και την ανάπτυξη ανθεκτικών και υγιών πόλεων. Συμμετείχαν καταξιωμένοι ομιλητές, επιστήμονες, εκπρόσωποι της πολιτείας και της Αυτοδιοίκησης. Η συνεργασία του ΕΑΔΥΠΠΥ με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, στοχεύει στην προαγωγή της Δημόσιας Υγείας μέσα από την εφαρμογή βέλτιστων πρακτικών στους Δήμους και τις Περιφέρειες, ώστε να ενισχύσουν τις δράσεις πρόληψης και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των πολιτών. Το Δήμο Ν. Σμύρνης εκπροσώπησε στο Συνέδριο ο Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Οικονομίας (Πολιτικής) και Αλληλεγγύης και Ταμίας του ΕΑΔΥΠΠΥ Παναγιώτης Γιατζίδης ο οποίος παρουσίασε το Πρόγραμμα Έκτακτων Οικονομικών Ενισχύσεων του Δήμου σε Ωφελούμενους Κοινωνικών Δομών, ενώ επίσης προήδρευσε και σε στρογγυλό τραπέζι με θέμα «Πόλεις χω-



ρίς αποκλεισμούς», που αφορούσε δράσεις Πρόληψης και Προαγωγής οικογενειακής ευημερίας, για κοινωνικά προγράμματα μεταναστών – προσφύγων, για σεξουαλική παρενόχληση – κακοποίηση, για ανάπτυξη προγραμμάτων ψυχοκοινωνικής στήριξης και για απεξαρτήσεις. Στα πλαίσια του Συνεδρίου ο Δήμος Ν. Σμύρνης βραβεύθηκε για την Κοινωνική Προσφορά του και για την Πρόληψη Υγείας μέσα από τη θεσμοθέτηση του ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ. Κατά την παραλαβή του βραβείου ο κ. Γιατζίδης το αφιέρωσε στους συνεργάτες του στην Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου Ν. Σμύρνης, που όπως τόνισε «με τις προσπάθειές τους έχουν οδηγήσει την Κοινωνική Πολιτική του Δήμου σε αξιοπρόσεκτα επίπεδα». Τέλος, ο κ. Γιατζίδης εκπροσωπώντας τον Δήμαρχο Ν. Σμύρνης Γιώργο Κουτελάκη προσέφερε στον Πρόεδρο του ΕΑΔΥΠΠΥ Γιώργο Πατούλη και στον Δήμαρχο Ιωαννιτών Θωμά Μπέγκα το Λεύκωμα της Νέας

«Born to be different» από το ΑΛΜΑ, το Δήμο Νέας Σμύρνης και το Harley Owners Group

Ενόψει της Παγκόσμιας Ημέρας Ατόμων με Αναπηρία, το ΑΛΜΑ, Πανελλήνιος Σύλλογος Προσαρμοσμένων Δραστηριοτήτων για άτομα με αυτισμό και/ή με νοητική αναπηρία, διοργάνωσε μια εκδήλωση ευαισθητοποίησης με τίτλο «Born to be different», την Κυριακή 30 Νοεμβρίου, με τη συνεργασία του Harley Owners Group, υπό την αιγίδα και με την οικονομική υποστήριξη του Δήμου Νέας Σμύρνης, ο οποίος έστειλε μήνυμα ενσυναίσθησης και σεβασμού στη διαφορετικότητα.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά στην κεντρική πλατεία της Νέας Σμύρνης, πολύ κοντά στο Κέντρο Ημέρας Εφήβων και Ενηλίκων του ΑΛΜΑ (Κωνσταντινίουπόλεως 38) το οποίο προσφέρει υπηρεσίες προεπαγγελματικής εκπαίδευσης σε άτομα με αυτισμό. Εκατοντάδες πολίτες πλημμύρισαν την κεντρική Πλατεία όπου πραγματοποιήθηκαν ομιλίες, μουσικοχορευτικά δρώμενα, happenings και το bazaar του Συλλόγου.

Στον σύντομο χαιρετισμό του ο Δήμαρχος Νέας Σμύρνης Γιώργος Κουτελάκης αναφέρθηκε στην διαχρονική υποστήριξη του Δήμου στα άτομα με αυτισμό και νοητική υστέρηση, κάνοντας παράλληλα αναφορά στο Κέντρο Δημιουργικής Απασχόλησης ΑμεΑ που πρόκειται να αναφερθεί στην Νέα Σμύρνη.

Το αποκορύφωμα ήταν η εμφάνιση των μηχανών Harley Davidson που ενθουσίασε και αποτέλεσε μαγνήτη για μικρούς και μεγάλους. Τα παιδιά από το ΑΛΜΑ αλλά και Κάποιοι από αυτούς είχαν την ευκαιρία στην συνέχεια να κάνουν βόλτα με τις θρυλικές μηχανές στους δρόμους της Νέας Σμύρνης.

Την ευθύνη για τον σχεδιασμό και την οργάνωση της εκδήλωσης είχε ο Αντιδήμαρχος Αναπηρικής Πολιτικής του Δήμου Δημήτρης Φερεντίνος σε συνεργασία με την ΑΛΜΑ. Όλα τα έσοδα της σημερινής ημέρας θα διατεθούν για την ενίσχυση του Κέντρου Ημέρας Εφήβων & Ενηλίκων με αυτισμό και νοητική αναπηρία (Κωνσταντινίουπόλεως 38, Νέα Σμύρνη).



ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ: Παραχωρήθηκε στον Δήμο οικόπεδο για την ανέγερση ΚΔΑΠ ΑμεΑ

Το Κέντρο Δραστηριότητας Κοινωνικής Προστασίας παιδιών και νέων του Δήμου Νέας Σμύρνης «Εθνική Στέγη», προχώρησε στην παραχώρηση ενός οικοπέδου με σκοπό τη δημιουργία του Κέντρου Δημιουργικής Απασχόλησης Ατόμων με Αναπηρία (ΚΔΑΠ ΑμεΑ). Στο οικόπεδο βρίσκεται ένα νεοκλασικό, το οποίο είναι ακατοίκητο εδώ και πάρα πολλά χρόνια. Με αυτή την παραχώρηση έγινε «Το πρώτο και αποφασιστικό βήμα για την δημιουργία του ΚΔΑΠ ΑμεΑ» όπως αναφέρει η ανακοίνωση του Δήμου Νέας Σμύρνης. «Η ανέγερση και λειτουργία του ΚΔΑΠ ΑμεΑ σε οικόπεδο επί της



οδού Θράκης 4, αποτελεί προτεραιότητα για τον Δήμο Νέας Σμύρνης προκειμένου να στερηθούν τα άτομα με αναπηρία και οι οικογένειές τους. Με τον τρόπο αυτό αναγνωρίζεται ότι τα άτομα αυτά



έχουν δικαίωμα σε ίση μεταχείριση και πλήρη συμμετοχή στην κοινωνία. Σκοπός του ΚΔΑΠ ΑμεΑ είναι η δημιουργική απασχόληση εφήβων και ενηλίκων με κάθε είδους κινητική, νοητική αναπτυ-



ξιακή ή αισθητηριακή αναπηρία με την εφαρμογή σύγχρονων πρακτικών για την κοινωνική τους ένταξη. Ταυτόχρονα φιλοδοξεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των αναπήρων μέσω της απόκτησης

δεξιοτήτων αυτοεξυπηρέτησης, και την στήριξη των οικογενειών τους. Εκτός από τις πολλές διεξόδους και επιλογές που αναμένεται να προσφέρει στα παιδιά / εφήβους / ενήλικες με αναπηρία του Δήμου, επιπλέον θα βοηθήσει σημαντικά τους γονείς, τους κηδεμόνες, τους συμπαραστάτες ή αυτούς που έχουν την επιμέλεια να εξισορροπήσουν τις οικογενειακές και τις επαγγελματικές απαιτήσεις. Τις θερμές του ευχαριστίες προς το Δ.Σ. της «Εθνικής Στέγης» για την παραχώρηση του οικοπέδου εξέφρασε ο Δήμαρχος Νέας Σμύρνης Γιώργος Κουτελάκης» καταλήγει η ανακοίνωση του Δήμου.



«Άντεξε» η Νέα Σμύρνη στο χτύπημα της κακοκαιρίας BYRON

Αποτελεσματικά αντιμετωπίστηκε στη Νέα Σμύρνη η κακοκαιρία BYRON, που έπληξε με σφοδρότατες βροχοπτώσεις σε όλη την Αττική, κυρίως την Παρασκευή 5 Δεκεμβρίου. Ο Δήμος Νέας Σμύρνης είχε κάνει όλες τις απαραίτητες προετοιμασίες (καθαρισμό φρεατίων κ.λ.π.) και ήταν σε συνεχή επιφυλακή προκειμένου να αντιμετωπίσει έκτακτα περιστατικά. Είναι χαρακτηριστικό κατά τις ημέρες τις κακοκαιρίας και παρά την βροχή, συνεργεία του Δήμου βρίσκονταν στους δρόμους από νωρίς το πρωί, προκειμένου να απομακρύνουν από τα φρεατία φερτά υλικά που πιθανόν να δημιουργούσαν προβλήματα στην απορροή των υδάτων. Μοναδικά «θύματα» της κακοκαιρίας ήταν κάποια δέντρα στις οδούς Κατακουζηνού και Συγγρού, Βυζαντίου και Ραιδεστού, Θράκης και Περγαίου (13ο Δημοτικό Σχολείο) και Οδεμψίου. Τα συνεργεία του Δήμου βρίσκονταν εκεί από την πρώτη στιγμή προκειμένου να απομακρύνουν τα κλαδιά. Η επιχείρηση ολοκληρώθηκε τις πρώτες πρωι-



νές ώρες με την συνδρομή και της Πυροσβεστικής και οι δρόμοι παραδόθηκαν άμεσα στην κυκλοφορία. Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της κακοκαιρίας ο Δήμαρχος Νέας Σμύρνης Γιώργος Κουτελάκης δήλωσε: "Περάσαμε ένα δύσκολο βράδυ μαζί με τα παιδιά της Πολιτικής Προστασίας στους δρόμους της Νέας Σμύρνης. Η πόλη μας άντεξε! Οι εργαζόμενοι του Δήμου ανταποκρίθηκαν με φιλότιμο. Τους ευχαριστώ θερμά. Ευχαριστώ και τους συμπολίτες μας που ανταποκρίθηκαν στην προτροπή μας και δεν κατέβασαν ογκώδη αντικείμενα στους κάδους".

Μνημόνιο συνεργασίας ανάμεσα στο Πάντειο Πανεπιστήμιο και το Δήμο Νέας Σμύρνης

Μνημόνιο Συνεργασίας υπέγραψε ο Δήμος Νέας Σμύρνης με το Πάντειο Πανεπιστήμιο για μια σειρά σεμιναρίων Ιστορίας στον «Γαλαξία» με τον γενικό τίτλο "Το Πανεπιστήμιο στην Κοινωνία". Από 19 Ιανουαρίου 2026 μέχρι 23 Μαρτίου 2026 και κάθε Δευτέρα, 19:00-21:00, οι δημότες θα έχουν την ευκαιρία να παρακολουθούν διαλέξεις από καταξιωμένους Καθηγητές του Παντείου για θέματα που απασχολούν την δημόσια σφαίρα. Τον γενικό συντονισμό θα έχει ο Πρόεδρος του Τμήματος Πολιτικής Επιστήμης και Ιστορίας του Παντείου Χάρης Αθανασιάδης.

Το πρόγραμμα των σεμιναρίων έχει ως εξής:

19 Ιανουαρίου: «Πρόσφυγες και Αριστερά: μία σύνθετη σχέση». Εισηγητής Κωστής Καρπόζηλος
26 Ιανουαρίου: «Θα αντέξει η Δημοκρατία». Εισηγητής Δημήτρης Χριστόπουλος
2 Φεβρουαρίου: «Τα κόμματα σε κρίση: Η εξασθένηση ενός κεντρικού θεσμού της Δημοκρατίας». Εισηγητής Μάκης Μοσχονάς
9 Φεβρουαρίου: «Μετανάστευση προς την Ελλάδα: μύθοι και πραγματικότητα» Εισ-



γητής Λάμπρος Μπαλτσιώτης
16 Φεβρουαρίου: «Χρέος και κυριαρχία» Εισηγητής Θωμάς Νουτσόπουλος
2 Μαρτίου: «ΜΜΕ και Πολιτική στην Μεταπολίτευση» Εισηγήτρια Φανή Κουντούρη
9 Μαρτίου: «Η πολιτική σε κρίση» Εισηγητής Στέφανος Δημητρίου
16 Μαρτίου: «Η Χάννα Άρεντ για την κοινοτοπία του κακού» Εισηγήτρια Βίκυ Ιακώβου
23 Μαρτίου: «Είκοσι ένα και συλλογική μνήμη» Εισηγήτρια Χριστίνα Κουλούρη.

ΔΗΜΟΣ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

ΧΡΙΣΤΟΥ ΓΕΝΝΑ

ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΕΙΑ

- Χριστουγεννιάτικο Χωριό
- Άναμμα Χριστουγεννιάτικου Δέντρου - Συναυλία στην Πλατεία
- Festival Παιδικού Σινεμά στο ΣΠΟΡΤΙΓΚ
- Εκδηλώσεις & Εργαστήρια για τους μικρούς μας φίλους στον "ΓΑΛΑΞΙΑ"

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

Καλές γιορτές!

www.neasmyrni.gr

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΓΑΛΑΞΙΑΣ

ΑΠΟ: 13/12
ΕΩΣ: 30/12

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΔΗΜΟΣ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- Σάββατο 13/12 | ΩΡΑ: 18:00**
ΘΕΑΤΡΟ ΣΚΙΩΝ
Ο καραγκιόζης Άγιος Βασίλης
- Σάββατο 20/12 | ΩΡΑ: 18:00**
ΘΕΑΤΡΟ ΣΚΙΩΝ
Ο καραγκιόζης μάγος
- Κυριακή 21/12 | ΩΡΑ: 15:00**
ΘΕΑΤΡΟ ΚΟΥΚΛΑΣ
Η Αλίκη στην χώρα των Χριστουγέννων
- Κυριακή 21/12 | ΩΡΑ: 18:00**
ΘΕΑΤΡΟ ΣΚΙΩΝ
Ο καραγκιόζης μάγισσας των Χριστουγέννων
- Πέμπτη 25/12 | ΩΡΑ: 15:00**
ΘΕΑΤΡΟ ΚΟΥΚΛΑΣ
Η Αλίκη στην χώρα των Χριστουγέννων
- Πέμπτη 25/12 | ΩΡΑ: 18:00**
ΘΕΑΤΡΟ ΣΚΙΩΝ
Τα Χριστούγεννα του καραγκιόζη
- Παρασκευή 26/12 | ΩΡΑ: 15:00**
ΘΕΑΤΡΟ ΚΟΥΚΛΑΣ
Πρωτοχρονιά στην χώρα των χιονοανθρώπων
- Παρασκευή 26/12 | ΩΡΑ: 18:00**
ΘΕΑΤΡΟ ΣΚΙΩΝ
Ο Σκρουτζ και οι καλλικάντζαροι
- Σάββατο 27/12 | ΩΡΑ: 14:00**
ΘΕΑΤΡΟ ΚΟΥΚΛΑΣ
Τα μαγικά στολίσια
- Σάββατο 27/12 | ΩΡΑ: 18:00**
ΘΕΑΤΡΟ ΣΚΙΩΝ
Τα κάλαντα των κολλητηριών
- Κυριακή 28/12 | ΩΡΑ: 18:00**
ΘΕΑΤΡΟ ΣΚΙΩΝ
Η κακιά μάγισσα των Χριστουγέννων

ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΓΑΛΑΞΙΑΣ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

Από το Σάββατο 13 έως και την Τρίτη 30 Δεκεμβρίου 2025
ΩΡΑ: 12:00 - 20:00

Χριστουγεννιάτικα διαδραστικά εργαστήρια περιμένουν τους μικρούς μας φίλους, καθημερινά στον Δημοτικό Πολυχώρο "ΓΑΛΑΞΙΑΣ" από το Σάββατο 13 έως και την Τρίτη 30 Δεκεμβρίου (12:00-20:00).

Τα παιδιά μπορούν να διασκεδάσουν:

- Στο **Αρχηγείο του Αη Βασίλη** με Ανιματέρ - Ηθοποιό, Αη Βασίλη, που θα τα καθοδηγήσει στην κατασκευή στολισμού και διακοσμητικών και θα φωτογραφηθεί μαζί τους. Παράλληλα θα γίνει αναπαράσταση παραμυθιών.
- Στο **Ταχυδρομείο** για να ζωγραφίσουν, να κατασκευάσουν και να στείλουν τα γράμματά τους στον Αη Βασίλη.
- Στο **Εργαστήριο Κατασκευής στολιδιών**, όπου θα μπορούν να φτιάξουν τις δικές τους κονκάρδες και χριστουγεννιάτικα στολίσια.
- Στο **Εργαστήριο Face Painting**

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ:

ΘΕΑΤΡΟ ΣΚΙΩΝ του Κώστα Σιμωρόπουλου | ΘΕΑΤΡΟ ΚΟΥΚΛΑΣ της Ιρίνα Μινόκο White Puppet

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ



Δημήτρης Οικονόμου
Ψυχίατρος Ψυχοθεραπευτής
www.psychiatros-neasmyni.gr

Τα τελευταία χρόνια ο ύπνος τείνει να μετατραπεί σε ένα από τα πιο υποτιμημένα αλλά ταυτόχρονα πιο πολύτιμα στοιχεία της υγείας μας. Στην Ελλάδα, ολόένα και περισ-

Ο Ύπνος σε Κρίση: Πώς η σύγχρονη ζωή στερεί την ξεκούραση από τον Έλληνα

σότεροι άνθρωποι περιγράφουν δυσκολία να αποκοιμηθούν, έντονο νυχτερινό άγχος, επαναλαμβανόμενες αφυπνίσεις ή ένα ξύπνημα που τους βρίσκει ήδη κουρασμένους. Η αϋπνία δεν είναι ένα τυχαίο σύμπτωμα της εποχής: αναδεικνύεται σε μια σιωπηλή κρίση με σαφείς ψυχικές και σωματικές συνέπειες.

Οι απαιτητικοί ρυθμοί της καθημερινότητας αποτελούν βασικό παράγοντα αυτής της κατάστασης. Το συνεχές άγχος για την εργασία, τα οικονομικά βάρη, οι αυξημένες ευθύνες στο σπίτι και η αίσθηση ότι «τρέχουμε για να προλάβουμε» διατηρούν τον εγκέφαλο σε μια μόνιμη

υπερδιέγερση. Όταν ο οργανισμός λειτουργεί σταθερά σε «λειτουργία συναγερμού», η μετάβαση στη χαλάρωση της νύχτας δεν έρχεται εύκολα. Ο νους συνεχίζει να επεξεργάζεται σκέψεις, πιθανά σενάρια και ανησυχίες. Παράλληλα, η τεχνολογία ενισχύει την αϋπνία. Η συνήθεια να κοιμόμαστε με το κινητό δίπλα μας, η συνεχής έκθεση σε ειδήσεις και εικόνες, καθώς και το μπλε φως των οθονών καθυστερούν την παραγωγή μελατονίνης. Το «doom scrolling», δηλαδή η ατελείωτη κατανάλωση περιεχομένου, κρατά τον εγκέφαλο σε εγρήγορση όταν θα έπρεπε να μπαίνει σε φάση χαλάρωσης.

Η αϋπνία, πέρα από εξωτερικούς παράγοντες, μπορεί να αποτελεί και σύμπτωμα ψυχικών διαταραχών. Εμφανίζεται συχνά στην κατάθλιψη, όπου ο ύπνος γίνεται επιφανειακός ή διακεκομμένος. Στις αγχώδεις διαταραχές, η ένταση του σώματος και οι επίμονες σκέψεις δυσκολεύουν την έλευση του ύπνου.

Σε κρίσεις πανικού, ο φόβος επιτείνεται κατά τη διάρκεια της νύχτας, ενώ στο μετατραυματικό στρες οι εφιάλτες και η υπερεγρήγορη διακοπότητα τον ύπνο. Στις διπολικές διαταραχές, ιδίως στις φάσεις υπομανίας, παρατηρείται μειωμένη ανάγκη για ύπνο χωρίς αίσθηση κό-

πωσης. Η αναγνώριση αυτής της διάστασης είναι κρίσιμη ώστε η αϋπνία να μην αντιμετωπίζεται ως μεμονωμένο σύμπτωμα, αλλά ως ένδειξη ενός βαθύτερου ψυχικού φορτίου.

Οι συνέπειες του ανεπαρκούς ύπνου αγγίζουν όλες τις πτυχές της ζωής: διάθεση, συγκέντρωση, ανοσοποιητικό, βάρος, καρδιαγγειακή υγεία, διαπροσωπικές σχέσεις και αποδοτικότητα στην εργασία. Στους εφήβους, η έλλειψη ύπνου μειώνει τη σχολική επίδοση, αυξάνει την ευερεθιστότητα και ενισχύει την εξάρτηση από οθόνες.

Η αντιμετώπιση περιλαμβάνει σταθερό ωράριο ύπνου, απομάκρυνση οθονών πριν

την κατάκλιση, μείωση καφεΐνης, ελαφριά ρουτίνα χαλάρωσης και περιορισμό των έντονων ερεθισμάτων. Όταν η αϋπνία επιμένει ή συνοδεύεται από συναισθηματική δυσφορία, η αξιολόγηση από ειδικό είναι απαραίτητη. Η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία, σε συνδυασμό όπου χρειάζεται με στοχευμένη φαρμακευτική αγωγή, μπορεί να προσφέρει ουσιαστική ανακούφιση.

Ο ύπνος δεν είναι πολυτέλεια, αλλά θεμέλιο της ψυχικής ισορροπίας. Σε έναν κόσμο που δεν σταματά, η φροντίδα του ύπνου μας αποτελεί μια συνειδητή πράξη αυτοπροστασίας και ανθεκτικότητας.

Εγκαινιάστηκε ο νέος χώρος της Κεντρικής Βιβλιοθήκης Παλαιού Φαλήρου

Με θερμή ανταπόκριση από το κοινό πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια του νέου χώρου της Κεντρικής Βιβλιοθήκης του Δήμου Παλαιού Φαλήρου, στην οδό Αγίου Αλεξάνδρου 5, σε κεντρικό σημείο της πόλης. Στο νέο φιλόξενο χώρο θα πραγματοποιούνται παρουσιάσεις βιβλίων, ομιλίες με διάφορες θεματικές ενότητες,



ενώ στόχος είναι να αποτελέσει και την έδρα της Ομάδας Προφορικής Ιστορίας Παλαιού Φαλήρου, κρατώντας ζωντανές τις μνήμες και τις αφηγήσεις της πόλης.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν ο Υφυπουργός Εσωτερικών, Βασίλης Σπανάκης, ο Βουλευτής Β3' Νοτίου Τομέα Αθηνών και τ. Δήμαρχος Παλαιού Φαλήρου, Διονύσης Χατζηδόνης, καθώς και πλήθος φορέων, συλλόγων και φίλων του βιβλίου. Την οργάνωση της εκδήλωσης ανέλαβε η Αντιδήμαρχος Βρεφονηπιακών και



Παιδικών Σταθμών και Δημοτικών Βιβλιοθηκών, Μαίρη Τρύφων. Κατά τη διάρκεια των εγκαινίων έγινε ιδιαίτερη αναφορά στη βραβευμένη δράση της Βιβλιοθήκης την περίοδο της πανδημίας, όταν οι δημότες λάμβαναν κατ' οίκον τα βιβλία που επιθυμούσαν να δανειστούν. «Τώρα είναι καιρός να έρθουν οι δημότες στα βιβλία» ανέφερε η Αντιδήμαρχος.

Ο Δήμαρχος Παλαιού Φαλήρου Γιάννης Φωστηρόπουλος, δήλωσε: «Στο Παλαιό Φάληρο ο πολιτισμός είναι έκφραση στην καθημερινότητα μας. Με το νέο χώρο της Κεντρικής Βιβλιοθήκης, στο κέντρο της πόλης, προσφέρουμε ένα ανοικτό, ζεστό σημείο συνάντησης για ανάγνωση, γνώση και δημιουργία. Θέλω να ευχαριστήσω θερμά όλους όσοι στήριξαν αυτή την προσπάθεια και ιδιαίτερα την Αντιδήμαρχο Μαίρη Τρύφων για την άρτια οργάνωση. Συνεχίζουμε, ώστε η βιβλιοθήκη μας να μεγαλώνει μαζί με τους ανθρώπους της πόλης προσφέροντας περισσότερα βιβλία, περισσότερες δράσεις, περισσότερες ευκαιρίες για όλους.»

Με επιτυχία έγινε το 2ο Φεστιβάλ Χορωδιών του Δήμου Νέας Σμύρνης

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το 2ο Φεστιβάλ Χορωδιών του Δήμου Νέας Σμύρνης που είχε αναβληθεί λόγω καιρού. Η εκδήλωση τελικά έγινε τη Δευτέρα 10 Νοεμβρίου, στην κατ'εξοχή Αίθουσα «Π. Χαλδζόρος» της Εστίας Νέας Σμύρνης.

Στο Φεστιβάλ συμμετείχαν η μικτή Χορωδία Ενηλίκων του Δήμου Αγίας Παρασκευής υπό την Διεύθυνση του Χρήστου Κουτσονίκα, η γυναικεία Χορωδία «Νηρηίδες» του Παλαιού Φαλήρου υπό την Διεύθυνση της Κατερίνας Βασιλικού, η μικτή Χορωδία Ενηλίκων του Ερυθρού Σταυρού υπό την Διεύθυνση της Αλεξάνδρας Μητσοπούλου και η Δημοτική Χορωδία Νέας Σμύρνης «Ιωνικές Φωνές» υπό την Διεύθυνση του Γεώργιου Ζιάκα.



Από την Λήδα στον Άδωνι

Μόλις λίγες δεκάδες μέτρα χώριζαν το εμπορικό κέντρο της εποχής – εκεί όπου βρισκόταν η εμβληματική Λήδα – από την τότε αδιαμόρφωτη πλατεία. Κι όμως, αυτή η μικρή απόσταση στάθηκε αρκετή για να χαράξει δύο διαφορετικές διαδρομές. Κάπως έτσι ξεκίνησε ο Άδωνις, ο οποίος πρωτοσχεδιάστηκε στις εγκαταστάσεις ενός παλιού τυπογραφείου που ανακαινίστηκε και σύντομα εξελίχθηκε στο διαχρονικότερο σημείο αναφοράς: σε χώρο όπου συναντιούνται και αλληλεπιδρούν άνθρωποι της τέχνης, της επιστήμης, του αθλητισμού – και όχι μόνο. Κάθε δεκαετία που ακολούθησε η επιχειρησιακή προσαρμογή ήταν κομμάτι της ταυτότητας του. Άλλωστε η εστίαση αποτέλεσε την βάση και το δίαυλο για την διαδρομή αυτή. Από τον καφέ και τα γλυκά στις πολυτελείς εκφάνσεις της εποχής, έως το φαγητό που καθιερώθηκε τα τελευταία 25 χρόνια. Από παλαιότερες εγκαταστάσεις σε όλο και πιο σύγ-



χρονες με παρουσία εντός και εκτός Ελληνικής επικράτειας. Αυτός όμως είναι ο Άδωνις: Μια πολυετής εξελισσόμενη και ανταποκρινόμενη επιχείρηση εστίασης. Σίγουρα όχι μόνο. Ο ΑΔΩΝΙΣ αποτελεί θεσμό πολιτισμού και φορέα μιας ιδιαίτερης

κουλτούρας που κουβαλά μέσα της το άρωμα της Σμυρναϊκής πατρίδας και την αξιοπρέπεια των ανθρώπων της. Αποτελεί κοινό τόπο όπου συναντούνται πολιτισμοί, νοοτροπίες, χαρακτήρες και καταβολές χωρίς διακρίσεις: εκεί όπου η διαφορετικό-



τητα λειαινεται και μετασχηματίζεται σε πλεονέκτημα, και ένα ετερόδοξο μωσαϊκό αναδύεται ως πολυσυλλεκτική ενότητα. Αυτή είναι η συνταγή των 65 ετών και όπως φαίνεται με την ίδια συνταγή θα πορευθεί. Άλλωστε όπως συνηθίζει να λέει και ο τιμονιέρης του ΑΔΩΝΙ: «Όλοι μας έχουμε δικαίωμα στο όνειρο.»

Νέος χώρος Skate Park στο Παλιό Φάληρο

«Με το Skate Park δίνουμε στους νέους έναν ανοιχτό, ασφαλή και ποιοτικό χώρο για άθληση και δημιουργική έκφραση»

Ο Δήμος Παλαιού Φαλήρου άνοιξε προς το κοινό το νέο χώρο Skate Park, μια σύγχρονη αθλητική υποδομή που δίνει στους νέους –και όχι μόνο– τη δυνατότητα να αθληθούν με ασφάλεια και να εκφραστούν δημιουργικά στο αστικό περιβάλλον. Ο χώρος διαθέτει διαμορφώσεις κατάλληλες για διαφορετικά επίπεδα εμπειρίας (αρχάριους και προχωρημένους) και έχει σχεδιαστεί με γνώμονα την ασφάλεια, την προσβασιμότητα και τον σεβασμό στη γειτονιά. **Κατά τη λειτουργία του χώρου, ο Δήμος υπενθυμίζει βασικούς κανόνες ασφαλείας:** Χρήση κράνους και προστατευτικών (επιγονατίδες, επιπαικνίδες, γάντια),



Τήρηση σειράς στις ράμπες και σεβασμός στους υπόλοιπους χρήστες. Διατήρηση του χώρου καθαρού και φροντίδα του εξοπλισμού. Ο Δήμαρχος Παλαιού Φαλήρου Γιάννης Φωστηρόπουλος, δήλωσε: «Με το Skate Park δίνουμε στους νέους έναν ανοι-



χτό, ασφαλή και ποιοτικό χώρο για άθληση και δημιουργική έκφραση. Θέλουμε οι γειτονιές μας να έχουν υποδομές που ενθαρρύνουν τη συμμετοχή, τη συνεργασία και τον σεβασμό. Συνεχίζουμε με σχέδιο, ώστε κάθε γωνιά του Παλαιού Φαλήρου να προσφέρει ευκαιρίες κίνησης, χαράς και

υγείας για όλους.» Ο Δήμος ευχαριστεί τις αρμόδιες υπηρεσίες και τους συνεργάτες για την άρτια ολοκλήρωση του έργου και καλεί τους δημότες να απολαύσουν υπεύθυνα τον νέο χώρο, συμβάλλοντας στη σωστή λειτουργία και τη μακροχρόνια συντήρησή του.



ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ:

Δωρεάν άσκηση για τους Δημότες με αναπηρία

Την δυνατότητα δωρεάν άσκησης και υποστήριξης από καθηγήτρια Ειδικής Φυσικής Αγωγής, παρέχει ο Δήμος Νέας Σμύρνης στους δημότες – κατοίκους με αναπηρία 67% και άνω, «συνεχίζοντας να στηρίζει έμπρακτα την ένταξη, την ισότιμη πρόσβαση και την ποιότητα ζωής των συμπολιτών μας», όπως τονίζεται στην ανακοίνωση της δράσης. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε άτομα με κινητικές, αισθητηριακές ή άλλες αναπηρίες, που επιθυμούν να βελτιώσουν και να ενισχύσουν τη φυσική τους κατάσταση. Μέσα από εξατομικευμένη και επιστημονικά τεκμηριωμένη άσκηση οι συμμετέχοντες υποστηρίζονται σε θέματα αποκατάστασης, λειτουργικότητας και ποιότητας ζωής. Η δράση πραγματοποιείται στο Δημοτικό Γυμναστήριο Νέας Σμύρνης, Αγίας Φωτεινής **Ωράριο λειτουργίας προγράμματος:**

Δευτέρα: 13:00 – 19:00

Τρίτη έως και Παρασκευή: 12:00 – 18:00

Στο πλαίσιο του προγράμματος η καθηγήτρια Ειδικής Φυσικής Αγωγής που θα βρίσκεται στον χώρο θα προσφέρει:

- Αξιολόγηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων και φυσικής κατάστασης
- Καταγραφή αναγκών, ικανοτήτων και πιθανών περιορισμών
- Σχεδιασμό εξατομικευμένου προγράμματος άσκησης, προσαρμοσμένου στις ιδιαίτερες απαιτήσεις κάθε δημότη
- Στοχευμένη άσκηση για περιπτώσεις που απαιτούν ενδυνάμωση, βελτίωση στάσης, λειτουργική αποκατάσταση ή ειδική κινητική παρέμβαση
- Δυνατότητα συζήτησης για οτιδήποτε απασχολεί τους συμμετέχοντες σχετικά με την εκγύμναση, την καθημερινή λειτουργικότητα ή θέματα ευεξίας. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν με τη Διεύθυνση Αθλητισμού στα τηλέφωνα 213 2025968-969-970-994.

Ο Άθλος Νέας Σμύρνης στο Πανελλήνιο Κύπελλο & στο Διεθνές "MISS DAPHNE" 2025 στην Πρέβεζα

Η Ελληνική Ομοσπονδία Αισθητικής Ομαδικής Γυμναστικής διοργάνωσε τους Πανελλήνιους Αγώνες Κυπέλλου και το Διεθνές Κύπελλο Miss Daphne 2025, οι οποίοι πραγματοποιήθηκαν με απόλυτη επιτυχία στο κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Πρέβεζας. Συμμετείχαν αθλητικές αποστολές από όλη την Ελλάδα, καθώς και διεθνείς ομάδες από την Φιλανδία, που πρόσφεραν στο κοινό ένα υψηλό αγωνιστικό επίπεδο θεάματος, αναδεικνύοντας τη χάρη, τη δύναμη και την ομαδικότητα που χαρακτηρίζουν το άθλημα. Τα κορίτσια της κατηγορίας 8-10 του Άθλου Νέας Σμύρνης συμμετείχαν στο



Πανελλήνιο Κύπελλο και στο Διεθνές Κύπελλο "Miss Daphne" στην Πρέβεζα. Κατέκτησαν την 3η θέση και το χάλκινο μετάλλιο στο Πανελλήνιο και την 4η



θέση στο Διεθνές Κύπελλο, αποδεικνύοντας το ταλέντο, την αφοσίωση και το ομαδικό τους πνεύμα. Μπράβο σε όλα τα κορίτσια!



Καλά Χριστούγεννα και ευτυχισμένο το νέο έτος



Σύγχρονα Εκπαιδευτήρια Χουρδάκη

Καλως ήλθατε στο σχολείο μας



ΚΑΙ **ΒΡΕΦΙΚΟ ΤΜΗΜΑ**
ΣΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΜΑΣ



Πανδρόσου 45 Π.Φάληρο, Τ.Κ.17564
Τηλ:2109833353

www.hourdaki.edu.gr



ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΑΞΙΩΝ
& ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

- **ΒΡΕΦΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ**
- **ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ**
- **ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ**
- **ΔΗΜΟΤΙΚΟ**

