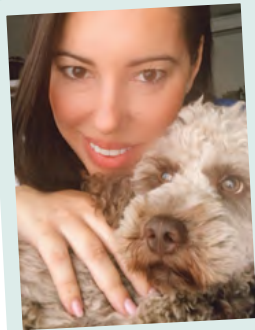


SAY *yes* to the **press**



LET'S PARTY!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου SayYessers!!!

Φράσεις που καλό θα ήταν να αποφεύγουμε στα παιδιά μας, μέρος 2...

«Είσαι πολύ καλύτερος από...»

Τα παιδιά πιστεύουν αυτά που τους λένε οι μεγάλοι. Γι' αυτό δεν πρέπει να θαυμάζουμε υπερβολικά τα μικρά μας και να τους τονίζουμε πόσο εξαιρετικά είναι σε όλα τους, ακόμη και για λόγους παρακίνησης.

“Στο είπα!”

Το να καυηθούμε ότι ξέραμε το αρνητικό αποτέλεσμα της ιδέας του παιδιού μας, μόνο καλό δεν θα κάνει σε κανένα μας. Θα πρέπει να μαθαίνουν χρησιμοποιώντας τη δική τους εμπειρία. Αντί να δείξουμε ότι γνωρίζουμε τις συνέπειες, καλύτερα να επαινέσουμε το παιδί που πήρε τις σωστές αποφάσεις και ξεπέρασε τις δυσκολίες.

«Θα μεγαλώσεις όπως μεγάλωσα και εγώ»

Οι μέθοδοι ανατροφής που χρησιμοποιούσαν οι γονείς μας, μας έδωσαν έναν οδηγό δράσης. Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να μεγαλώνουμε τα παιδιά μας με τον ίδιο τρόπο. Είναι πιο σημαντικό να κατανοήσουμε τις ανάγκες του παιδιού μας παρά να εστιάσουμε στον ήδη υπάρχοντα αλγόριθμο γονικής μέριμνας. Κάθε άτομο είναι μοναδικό - θα πρέπει να το έχουμε πάντα υπόψη μας.

«Θα σε αφήσω εδώ!»

Συχνά, μπορούμε να ακούσουμε τους γονείς να λένε, “Εντάξει, μείνε μόνος σου- φεύγω!” όταν τα παιδιά δεν θέλουν να γυρίσουν σπίτι από μια βόλτα ή αλλού. Μια συχνή έντονη απειλή να αφηθεί τρομάζει ένα παιδί, του στερεί την αίσθηση ότι είναι προστατευμένο και μπορεί να καταστρέψει την προσκόλλησή του με τους γονείς του ως κέντρο ασφάλειας. Αντίθετα, ας προσπαθήσουμε να στρέψουμε την προσοχή του ανυπάκουου μικρού σε ένα ωραίο αυτοκίνητο ή να προτείνουμε να μετρήσουμε τα σκυλάκια και τα πουλάκια που θα συναντήσουμε στο δρόμο της επιστροφής στο σπίτι.

«Μην το κάνεις!»

Δυστυχώς, η φράση «Μην το κάνεις!» δεν βοηθά ένα παιδί να διορθώσει τη συμπεριφορά του. Δεν θα σταματήσουν να σκαρφαλώνουν, να βουτάνε σε λάσπες ή να πετάνε άμμο. Είναι καλύτερα να επικεντρωθούμε σε φράσεις που δεν έχουν αρνητικό πλαίσιο και συμβάλλουν στην επίτευξη του στόχου που θέλουμε. Extra tip: Να χρησιμοποιούμε τη λέξη παρακαλώ για κάθε “εντολή” που δίνουμε.

“Είσαι μεγάλο παιδί - μη φοβάσαι!”

Οι φόβοι των παιδιών είναι διαφορετικοί και μερικές φορές φαίνονται αστείοι στους ενήλικες, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να τους αγνοούμε. Μια απερισκεπτική φράση που λέγεται σε ένα φοβισμένο παιδί του δείχνει απλά ότι ο ενήλικας απαξιώνει τα συναισθήματά του. Θα ήταν πιο σωστό να δείξουμε ενσυναίσθηση και να στηρίξουμε τα μικρά μας.

Tip of the Day: Η συζήτηση οικονομικών θεμάτων είναι ένα ευαίσθητο θέμα για πολλούς γονείς. Συχνά οι μαμάδες και οι μπαμπάδες προτιμούμε να μην εξηγήσουμε γιατί είναι αδύνατο να αγοράσουμε ένα παιχνίδι ή να πάμε πάλι στο λούνα παρκ. Ωστόσο, θα έπρεπε. Τα παιδιά παρατηρούν πολλά πράγματα, αλλά μπορούν να ερμηνεύσουν λανθασμένα το πρόβλημα και να νιώθουν ενοχές για την έλλειψη οικονομικών. Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι ψυχολόγοι συνιστούν να μην κρύβονται οικονομικά ζητήματα από τα παιδιά αλλά ταυτόχρονα να αποφεύγεται η αρνητική εκτίμηση της κατάστασης και να επικεντρωνόμαστε στο γεγονός ότι τα θέματα είναι προσωρινά και ότι εμείς θα τα αντιμετωπίσουμε σίγουρα.

Εσείς ποιες φράσεις λέτε ή δεν λέτε ποτέ στα παιδιά σας;

Κλαίρη Στυλιάρá
Chief of SayYessers
claire@sayyesscomm.gr

Let's party!

Το καλοκαίρι πλησιάζει, τα μαθήματα σχεδόν τελείωσαν και τα παιδιά ονειρεύονται τις μέρες ανεμελιάς και ατελείωτου παιχνιδιού που πλησιάζουν!

...Και ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να κλείσει μία σχολική χρονιά και να αφήσει σε όλους μόνο θετικά συναισθήματα και τις καλύτερες εντυπώσεις; Μα φυσικά ένα πάρτι! Μην αγχώνεστε! Δεν θέλει κόπο... γιατί ο Μασούτης έχει τον τρόπο! Εμείς, κάναμε όλη την οργάνωση για εσάς και φτιάξαμε το τέλειο kids' menu.

Ξεκινάμε με τα βασικά!

Πάρτι χωρίς τοιμπολόγημα δεν είναι πάρτι! Τα παιδιά –και όχι μόνο- ξετρελαίνονται για σνακ και γι' αυτό σας προτείνουμε να έχετε χρωματιστά μπολάκια και το κάθε παιδί να επιλέξει το χρώμα που του αρέσει και μετά να... εφοδιαστεί με τα αγαπημένα του πατατάκια κτλ. **Δοκιμάσαμε & σας προτείνουμε...**



CHIPS ΚΥΜΑΤΙΣΤΑ ΡΙΓΑΝΗ 100γρ.
Κυματιστά πατατάκια με ρίγανη

CHIPS ΚΥΜΑΤΙΣΤΑ ΑΛΑΤΙ 100γρ.
Κυματιστά πατατάκια με αλάτι

ΓΑΡΙΔΑΚΙΑ CLASSIC 85γρ.
Σνακ με τυρί

SNACK ΦΙΣΤΙΚΙ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙ 90γρ.
Σνακ φιστίκι και φουντούκι

ΦΟΥΡΝΟΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ Pizza 80γρ.
Νόστιμες διπλοφουρνιστές τραγανιστές φουρνομπουκίτσες με γεύση pizza

TIP

Μπορείτε να έχετε έναν ανεξίτηλο marcaδόρο και το κάθε παιδί να γράφει στο μπολάκι που θα επιλέξει το όνομά του. Στο τέλος του πάρτι θα το πάρει μαζί του ως αναμνηστικό!

...Και όταν πια θα έχουν εξαντληθεί από το παιχνίδι και θα... αράξουν για να δουν βίντεο ή κάποια ταινία τι καλύτερο από τα αγαπημένα τους ποπ κορν!

Δοκιμάσαμε & σας προτείνουμε...

ΠΟΠ ΚΟΡΝ 300γρ.

Από τα πιο υγιεινά σνακ, με ελάχιστα λιπαρά



ΧΥΜΟΣ ΜΗΛΟ ΑΧΛΑΔΙ ΣΤΑΦΥΛΙ ΜΠΑΝΑΝΑ 250ml



ΧΥΜΟΣ ΜΗΛΟ ΣΤΑΦΥΛΙ ΦΡΑΟΥΛΑ 250ml



ΧΥΜΟΣ ΜΗΛΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΡΟΔΑΚΙΝΟ ΒΕΡΙΚΟΚΟ 250ml

Τι θα πιούμε;

Οι χυμοί φρούτων δίνουν στα παιδιά την απαραίτητη ενέργεια, είναι πηγή βιταμινών και... απόλαυσης!

Δοκιμάσαμε & σας προτείνουμε χυμούς χωρίς συντηρητικά και χωρίς ζάχαρη, ελληνικής παραγωγής.





Πάμε στο κυρίως!

Τι παραγγέλνουν συνήθως τα παιδιά για να φάνε;
1 → πατάτες! 2 → κοτομπουκιές.
Γιατί να τους χαλάσουμε το χατίρι τώρα που ξέρουμε ότι η ποιότητα και η γεύση είναι αδιαπραγμάτευτη;
Δοκιμάσαμε & σας προτείνουμε...

ΠΑΤΑΤΑ ΠΡΟΤΗΓΝΙΣΜΕΝΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ 1000γρ.
Λαχταριστές ελληνικές πατάτες, έτοιμες για μαγειρέμα.

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΦΙΛΕΤΟ ΠΑΝΕ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΕΣ 400γρ.
Μπουκιτσές από φιλέτο κοτόπουλου. Παναρισμένες, για ψήσιμο ή τηγνάρισμα έτοιμες να τις απολαύσετε μέσα σε λίγα λεπτά.



Ώρα για επιδόρπιο!

Γίνεται χωρίς παγωτό; Σας προτείνουμε να καλύψετε όλα τα γούστα επιλέγοντας πύραυλους, ξυλάκια αλλά και παγωτό που θα το σερβίρετε σε μολάκια.



ΠΑΓΩΤΟ ΒΑΝΑΝΑ CHOCO SMILE ΞΥΛΑΚΙ 5x50γρ.
Το παγωτό είναι η πιο διαχρονική γλυκιά λιχουδιά που γοητεύει σχεδόν τους πάντες. Απολαύστε σε απίστευτη γεύση μπανάνα, κακάο.



ΠΑΓΩΤΟ ΠΥΡΑΥΛΟΣ ΜΙΝΙ ΒΑΝΙΛΙΑ/ΚΑΚΑΟ 6x70γρ.
Απολαύστε και σε μίνι πύραυλο με βανίλια και κακάο.



ΠΑΓΩΤΟ ΒΑΝΙΛΙΑ, ΚΑΚΑΟ, ΦΡΑΟΥΛΑ 1400γρ./3lt
Απολαύστε σε γεύσεις βανίλια, κακάο, φράουλα.



Για να μυρίζει ο χώρος τριαντάφυλλο!

ΑΠΟΣΜΗΤΙΚΟ ΧΩΡΟΥ ΣΠΡΕΙ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ 300ml
Προσφέρει υψηλής ποιότητας άρωμα και φρεσκάδα σε όλο το σπίτι, εξαφανίζοντας δυσάρεστες μυρωδιές. Με υπέροχο άρωμα τριαντάφυλλο.



ΠΟΤΗΡΙ ΧΑΡΤΙΝΟ 12oz 20 τεμ.

Θα χρειαστείτε:

Σερβίτσια μιας χρήσης



ΚΟΥΤΑΛΙΑ ΛΕΥΚΑ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ 10 τεμ.



ΠΙΡΟΥΝΙΑ ΛΕΥΚΑ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ 10 τεμ.



ΠΙΑΤΑ ΖΑΧΑΡΟΚΑΛΑΜΟΥ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ 17cm. 20 τεμ.
Πιάτα από ζαχαροκάλαμο κατάλληλα για φούρνο μικροκυμάτων. Είναι ανθεκτικά σε νερό και λιπαρά τρόφιμα και 100% κομποστοποιημένα.

Το Viber συνάντησε... τους Θεούς της Αρχαιότητας

Πρόσφατα το Viber, η κορυφαία πλατφόρμα ανταλλαγής μηνυμάτων στη χώρα μας, με αφορμή τη Διεθνή Ημέρα Μουσείων, συνέδεσε τον πολιτισμό με τη διασκέδαση, μέσω ενός δημιουργικού φακού που έδινε τη δυνατότητα στους χρήστες να προβάλουν τους εαυτούς τους ως Αρχαίους Θεούς της ελληνικής μυθολογίας!

Η Daniela Ivanova, Growth Director Europe, Rakuten Viber μίλησε γι' αυτή την ιδιαίτερη πρωτοβουλία στο Say Yes to the Press.

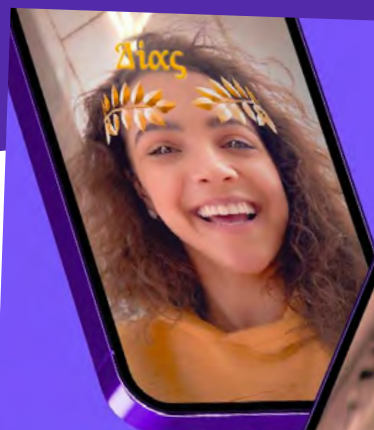
“Στο Viber συνδέουμε τους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο δωρεάν. Και είμαστε χαρούμενοι όταν μπορούμε να το κάνουμε σε περιστάσεις με μεγαλύτερο νόημα. Έτσι, τη Διεθνή Ημέρα Μουσείων θελήσαμε να συνδυάσουμε τον πολιτισμό -και μάλιστα τον πολιτισμό της Ελλάδας- με μια όμορφη ψηφιακή δραστηριότητα που θα βοηθούσε τον κόσμο να εκφραστεί και να μοιραστεί διασκεδαστικό περιεχόμενο με άλλους στο Viber, κι έτσι να τραβήξουμε περισσότερο ενδιαφέρον πάνω στη συγκεκριμένη γιορτή.

Βεβαίως, ο ελληνικός πολιτισμός είναι πολύ πλούσιος και έπρεπε να επικεντρωθούμε κάπου. Έτσι προέκυψε η ιδέα για τους Αρχαίους Θεούς, αφού οι μορφές τους στην κεραμική και τη γλυπτική βρίσκονται παντού στα πιο δημοφιλή μουσεία της Ελλάδας, όπως αυτό της Ακρόπολης, το Αρχαιολογικό ή των Δελφών και της Ολυμπίας. Επίσης, οι Αρχαίοι Θεοί έχουν ο καθένας τα δικά του χαρακτηριστικά που τους κάνουν να ξεχωρίζουν, άρα ήταν τέλειοι για μια καμπάνια του Viber στην Ελλάδα!



Έτσι φέραμε δύο από τα πιο καινούργια μας εργαλεία στο προσκήνιο. Κατ' αρχάς τους Φακούς Viber που ήταν και το πιο επιτυχημένο (ο φακός των Θεών χρησιμοποιήθηκε πάνω από 200.000 φορές ως τώρα και συνεχίζει να χρησιμοποιείται!). Θέλαμε να προσθέσουμε κάποια εμβληματικά στοιχεία, όπως στεφάνια, κράνη, χιτώνες στην εικόνα σας ώστε να ποζάρετε ως το άγαλμα κάποιου θεού, χρησιμοποιώντας τον φακό μας. Κι αυτό αποδείχτηκε πολύ δημοφιλές. Επίσης

παρουσιάσαμε ένα chatbot όπου οι χρήστες μπορούσαν να απαντήσουν σε μερικές ερωτήσεις και να λάβουν απάντηση στο «σε ποιο Θεό μοιάζεις περισσότερο;» -βασισμένες φυσικά στα ειδικά χαρακτηριστικά του κάθε θεού. Πάνω από 60.000 άνθρωποι ξεκίνησαν να παίζουν το κουίζ και το ένα τρίτο από αυτούς αποδείχτηκε ότι μοιάζει με την Αθηνά! Ελπίζουμε να καταφέραμε να δημιουργήσουμε αρκετή συζήτηση γύρω από την αρχαιοελληνική μυθολογία με ένα μοντέρνο, πολύ ψηφιακό τρόπο, και να δώσαμε κίνητρο σε πολλούς Έλληνες να την ξαναθυμηθούν και να επισκεφτούν τα αγαπημένα τους μουσεία”.



Ποιος Αρχαίος Θεός είσαι σήμερα;

Press Room

Travel edition

Η ITA Airways εγκαινιάζει την καλοκαιρινή περίοδο στην ελληνική αγορά με τρεις καθημερινές πτήσεις μεταξύ Αθήνας και Ρώμης



Η ITA Airways, ο νέος εθνικός αερομεταφορέας της Ιταλίας παρουσίασε το πρόγραμμα πτήσεων από και προς την Ελλάδα για την καλοκαιρινή περίοδο 2022, σε εκπροσώπους των ελληνικών ΜΜΕ, καθώς και σε επιχειρηματικούς συνεργάτες της στην ελληνική αγορά, στο Eleon Loft, με εκπληκτική θέα στην Ακρόπολη και τον Λυκαβηττό. Η ITA Airways εκπροσωπήθηκε από τον κ. Pierfrancesco Carino, Αντιπρόεδρο Διεθνών Πωλήσεων, τον κ. Aldo D'Elia, Διευθυντή Ανάπτυξης Διεθνών Πωλήσεων και την τοπική ομάδα της ITA Airways. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με τη συνεργασία του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών. Στην εκδήλωση παρευρέθηκε η κ. Ιωάννα Παπαδοπούλου, Διευθύντρια Επικοινωνίας και Μάρκετινγκ του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών. Η ITA Airways, με ισχύ από την 1 η Ιουνίου, προσφέρει τρεις καθημερινές πτήσεις από την Αθήνα προς τη Ρώμη / αεροδρόμιο Fiumicino και αντίστροφα. Επιπλέον, το πρόγραμμα της εταιρείας συμπεριλαμβάνει απευθείας εποχικές πτήσεις τον Αύγουστο από τη Ρώμη / Fiumicino και από το Μιλάνο / Milan Linate προς την Κέρκυρα, το Ηράκλειο και τη Ρόδο (από τον Ιούλιο έως τον Σεπτέμβριο). Επίσης, τον Αύγουστο η Κεφαλονιά θα εξυπηρετείται από τη Ρώμη / Fiumicino και η Θεσσαλονίκη από το Milan Linate.

Press Room

Αegean Airlines και Costa Navarino ενώνουν τις δυνάμεις τους και δημιουργούν το Aegean Messinia Pro-am

Η [AEGEAN Airlines](#) και η [Costa Navarino](#) διοργανώνουν φέτος το φθινόπωρο, το πρώτο [Aegean Messinia Pro-Am 2022](#). Το νέο τουρνουά γκολφ ενώνει δύο σημαντικές διοργανώσεις διεθνούς βεληνεκού, που έχουν καθιερωθεί εδώ και χρόνια: το Aegean Pro-Am και το Messinia Pro-Am. Η νέα διοργάνωση αντικατοπτρίζει το κοινό όραμα των δύο εταιρειών, για την καθιέρωση της χώρας μας ανάμεσα στους κορυφαίους γκολφικούς προορισμούς υψηλών προδιαγραφών, ανά τον κόσμο. Το εναρκτήριο τουρνουά 54 οπών θα διεξαχθεί από τις 14 έως τις 17 Σεπτεμβρίου στην Costa Navarino, σε τρία από τα τέσσερα γήπεδα γκολφ 18 οπών του προορισμού: στο [The Dunes Course](#) στην περιοχή Navarino Dunes, στο πρώτο παγκοσμίως International Olympic Academy Golf Course και στο The Hills Course, στο [Navarino Hills](#). Τα δύο τελευταία γήπεδα ξεκίνησαν τη λειτουργία τους τον περασμένο Φεβρουάριο. Η διοργάνωση πραγματοποιείται υπό την αιγίδα της [Confederation of Professional Golf](#) (CPG) και με την υποστήριξη της Ελληνικής Ομοσπονδίας Γκολφ και της PGA Ελλάδος. Στο Aegean Messinia Pro-Am θα συμμετάσχουν έως 75 ομάδες, με κάθε μία να αποτελείται από έναν επαγγελματία και τρεις ερασιτέχνες. Το συνολικό χρηματικό έπαθλο του τουρνουά ανέρχεται σε 70.000 ευρώ. Πέρα από την ευκαιρία που θα έχουν οι συμμετέχοντες να διαγωνιστούν για μια σειρά από κορυφαία ατομικά και ομαδικά έπαθλα, η τετράημερη διοργάνωση θα περιλαμβάνει επίσης ένα συναρπαστικό πρόγραμμα θεματικών κοινωνικών εκδηλώσεων. Οι εγγραφές των ομάδων για το Aegean-Messinia Pro-Am 2022 έχουν ανοίξει, τηρώντας σειρά προτεραιότητας. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα πακέτα και τις κρατήσεις, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.aegeanmessiniaproam.com.



14 νέες συμβάσεις Franchise στη Βόρεια Ελλάδα για την OK! Anytime Markets Α.Ε.

Συνολικά 14 είναι οι νέες συμβάσεις franchise στη Βόρεια Ελλάδα, όπως ανακοίνωσε η εταιρία, με κάποιες από αυτές να αφορούν πρώην καταστήματα Smile της KOSMOTHESS, ενώ ανάμεσά τους υπάρχουν και νέες συνεργασίες. Πρόκειται για καταστήματα εμβαδού 100 έως 500 τ.μ. τα οποία μέχρι το τέλος του έτους θα έχουν ανακαινιστεί σύμφωνα με τα πρότυπα των OK! Anytime markets και των OK! Grocery Supermarket & deli. Ήδη τη δεύτερη εβδομάδα του Μαΐου πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια του πρώτου ανακαινισμένου καταστήματος στις Καλύβες Χαλκιδικής που φέρει το brand OK! Grocery supermarket & deli ενώ στις 27/5 λειτούργησε το πρώτο seasonal κατάστημα στην Κατερίνη, ως OK! Anytime Markets.



Press Room

Travel edition

«Ελλάδα... Θα θέλεις να μείνεις για πάντα!»

Δροσερή, διαφορετική και συναισθηματική η νέα καμπάνια του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού με πρωταγωνιστή τον Όττο, έναν Αυστριακό που επισκέφθηκε πριν χρόνια τη χώρα μας για να γευτεί το ελληνικό καλοκαίρι, όμως «αιχμαλωτίστηκε» από το συναίσθημα που του δημιούργησε η Ελλάδα και; Έμεινε για πάντα! Μια πραγματική ιστορία είναι το storytelling της φετινής καμπάνιας του ΕΟΤ, που με επίκεντρο τις ομορφιές της χώρας, φιλοδοξεί να δείξει ότι η Ελλάδα δεν είναι τυχαία ο αγαπημένος προορισμός εκατομμυρίων επισκεπτών. Είναι ο τόπος που τους επανασυνδέει με όλα όσα είναι σημαντικά για εκείνους. Είναι πολύ απλά, η απαραίτητη στάση για να επανεκτιμήσουν την αξία της ζωής.

Η ανεπιτήδευτη γοητεία και η απλότητα της χώρας - τα στενά σοκάκια, οι φιλικοί άνθρωποί μας, τα άσπρα σπιτάκια, ο ζεστός ήλιος, η απέραντη ακτογραμμή της, η εξοχή, τα γραφικά ορεινά χωριουδάκια και οι παραδοσιακές γεύσεις μας... όλα αυτά μπορούν να λειτουργήσουν ως «επικίνδυνα» θέλγητρα για τους επισκέπτες, με αποτέλεσμα κάποιοι... να μη θελήσουν να φύγουν ποτέ.

[Δείτε το βίντεο εδώ.](#)





Ελίνα Δημητριάδου,
Διατροφολόγος



Ιδέες για υγιεινό πρωινό σε λιγότερο από 5 λεπτά

Δεν χρειάζεται να σας πείσω για την αξία του να έχουμε ένα σωστό και ισορροπημένο πρωινό! Θέλω όμως σήμερα να σας δείξω στην πράξη πώς μπορείτε πολύ εύκολα και χωρίς πολύ χρόνο να φτιάξετε υγιεινά πρωινά που μπορείτε να φάτε το πρωί πριν φύγετε για τη δουλειά ή και να τα φάτε αργότερα μέσα στην ημέρα αν δεν πεινάτε το πρωί.



Φορέστε ποδιές και πάμε να ξεκινήσουμε!

Θυμίζω ότι το πρωινό είναι ένα γεύμα που μπορεί να λαμβάνεται και 2 ώρες αφού ξυπνήσουμε οπότε δε χρειάζεται ιδιαίτερο άγχος να καταναλωθεί ακριβώς μετά την αφύπνιση. Όμως το να το οργανώσω είναι πάρα πολύ σημαντικό.

Για να φτιάξω ένα σωστό και ισορροπημένο πρωινό πρέπει να δουλέψω με βάση τον κανόνα της τριάδας.

- Αμυλούχος Υδατάνθρακας πχ βρώμη, φρυγανιές ολικής
- χωρίς πολύ λίπος π.χ. τυρί χαμηλών λιπαρών, αυγό βραστό, γιαούρτι
- Λιπαρά π.χ. αβοκάντο
- Λαχανικά ή φρούτο εποχής

Πάμε να δούμε ιδέες για απλά πρωινά που δεν χρειάζονται πολύ χρόνο

- 2 φρυγανιές ολικής + 2 φέτες τυρί χαμηλών λιπαρών + ντοματίνια
- Τοστ με πέστο βασιλικού + μοτσαρέλα + ντοματίνια
- Τοστ με αβοκάντο + 1 αυγό βραστό + ντοματίνια
- 1 φέτα ψωμί ολικής + φιστικοβούτυρο + φέτες μπανάνας ή φράουλες
- Γιαούρτι με 1 φρούτο επιλογής + 1 χούφτα καρπούς



Θυμηθείτε ότι ένα σωστά φτιαγμένο πρωινό θα μας δώσει την απαραίτητη ενέργεια για τις πρώτες ώρες της ημέρας και θα ενισχύσει και την παραγωγικότητά μας.

Η φανέλα με το No 11. NFT από το Θωμά Μαύρο!

Ο Θωμάς Μαύρος, ο μεγαλύτερος σκόρερ των ελληνικών γηπέδων, με 260 γκολ σε 501 εμφανίσεις στο Πρωτάθλημα, υπογράφει ψηφιακά το πρώτο NFT Έλληνα ποδοσφαιριστή.

Το [Spania.io](#), η πρώτη πλατφόρμα στην Ελλάδα για την αγορά και πώληση NFTs, έχει την τιμή να παρουσιάζει ένα NFT από το Θωμά Μαύρο, έναν από τους μεγαλύτερους ποδοσφαιριστές όλων των εποχών. Για πρώτη φορά οι φίλοι της ΑΕΚ και του Θωμά Μαύρου μπορούν να αποκτήσουν ένα συλλεκτικό αντικείμενο, απευθείας από τον ίδιο τον ποδοσφαιριστή, το οποίο θα φέρει ανεξίτηλα την ψηφιακή του υπογραφή. [Περισσότερα για τα NFTs.](#)

Το NFT “Η φανέλα με το No 11” είναι ένα [3D animation της φανέλας της ΑΕΚ](#), την οποία ο μεγάλος σκόρερ φορούσε από το 1976 έως το 1987. Η φανέλα που χρησιμοποιήθηκε για τη δημιουργία του animation είναι αυτή που ο Θωμάς Μαύρος φόρεσε στο προς τιμήν του αποχαιρετιστήριο παιχνίδι, το 1993, μεταξύ ΑΕΚ και Εθνικής Ελλάδος, με την οποία και σκόραρε. Το video συνοδεύεται από φωτογραφίες του μεγάλου παίκτη από αγώνες της ΑΕΚ. Το NFT διατίθεται από το Θωμά Μαύρο, αποκλειστικά μέσω του [Spania.io](#), σε 260 αντίτυπα, όσα και τα γκολ που σημείωσε στο ελληνικό πρωτάθλημα. Η διάθεση του NFT, που θα κοστίζει 50 ευρώ, θα ξεκινήσει την Τετάρτη 1η Ιουνίου, στις 15.00 ακριβώς. Τα NFTs θα αποκτήσουν τα πρώτα 260 μέλη του Spania.io, που θα τα αγοράσουν. Ο πρώτος αγοραστής θα αποκτήσει το αντίτυπο #1, ο επόμενος το #2 κ.ο.κ. Για τον λόγο αυτό μπορεί κάποιος να γίνει νωρίτερα μέλος ώστε να κερδίσει χρόνο, σε περίπτωση που τα NFTs εξαντληθούν γρήγορα. Η [εγγραφή](#) στο Spania.io είναι δωρεάν και τα νέα μέλη αποκτούν και ένα δωρεάν NFT.

[Δείτε εδώ το NFT](#)



MyMcDonald's Rewards: το πρόγραμμα επιβράβευσης των McDonald's στο mobile app

MyMcDonald's Rewards

McDonald's™ App. Κατέβασέ το δωρεάν και κάνε εγγραφή!

Μάθε περισσότερα στο www.mcdonalds.gr/myreward

Σκανάρεις και ανταμείβεσαι με τους διπλάσιους πόντους σε κάθε σου αγορά.

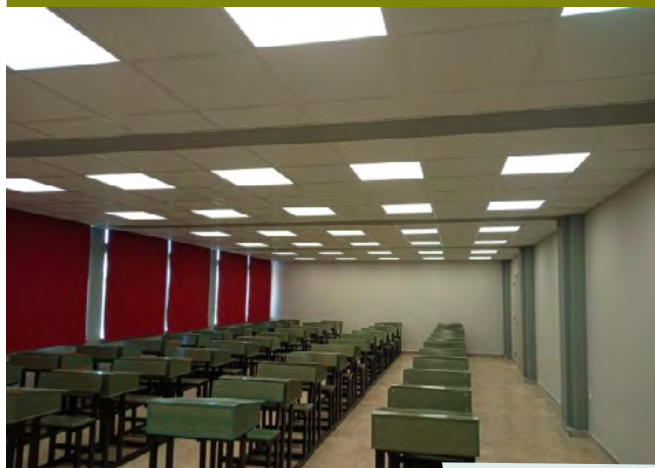
Ισχύει έως και τις 06/06.

Η McDonald's στην Ελλάδα συνεχίζει το ταξίδι της ψηφιακής καινοτομίας! Με το νέο πρόγραμμα επιβράβευσης με τίτλο “MyMcDonald's Rewards”, η McDonald's φιλοδοξεί να προσφέρει μεγαλύτερη αξία, διασκέδαση και ευκολία στους πελάτες της. Με το “MyMcDonald's Rewards” οι πελάτες συλλέγουν πόντους σε κάθε αγορά των αγαπημένων

τους προϊόντων McDonald's, και τους εξαργυρώνουν με απολαυστικές ανταμοιβές. Το πρόγραμμα επιβράβευσης είναι διαθέσιμο αποκλειστικά μέσω του McDonald's app. Η διαδικασία είναι απλή. Κατεβάστε δωρεάν το McDonald's app και κάντε εγγραφή για να αποκτήσετε την ψηφιακή σας κάρτα με τον προσωπικό σας QR code. Σκανάρετε τον κωδικό σας σε κάθε αγορά στα εστιατόρια McDonald's (στο ταμείο, στο kiosk αυτόματης παραγγελίας ή στο Drive Thru) για να συλλέξετε πόντους. Σκανάροντας την ψηφιακή κάρτα, κάθε εγγεγραμμένος χρήστης συλλέγει 10 πόντους για κάθε ευρώ αγορών. Μέχρι τις 6 Ιουνίου, οι χρήστες θα ανταμειβονται με διπλάσιους πόντους σε κάθε αγορά τους. Οι ανταμοιβές είναι διαθέσιμες στην ενότητα “MyM” του McDonald's app και οι χρήστες μπορούν να επιλέξουν την ανταμοιβή που θέλουν ανάλογα με τους πόντους που έχουν συγκεντρώσει.

Νέα μεγάλη δωρεά από τον Όμιλο BIANEE στην Πυροσβεστική Ακαδημία

Ο Όμιλος BIANEE βρίσκεται σταθερά στο πλευρό της κοινωνίας και των συνανθρώπων μας, ενώ επενδύει σε ενέργειες και δράσεις με γνώμονα το κοινό καλό. Σε αυτό το πλαίσιο και προκειμένου να στηρίξει τους εκπαιδευόμενους νέους πυροσβέστες, ο Όμιλος BIANEE προχώρησε σε μια νέα μεγάλη δωρεά στην Πυροσβεστική Ακαδημία, για την ανανέωση και επέκταση των εγκαταστάσεών της στην Κηφισιά. Μέσα από τη δωρεά της BIANEE, ολοκληρώθηκαν οι διαδικασίες αποπεράτωσης νέων αιθουσών διδασκαλίας και η ανακαίνιση υφιστάμενων στις εγκαταστάσεις της Ακαδημίας, έτσι ώστε οι νέοι εκπαιδευόμενοι πυροσβέστες να μπορούν να λαμβάνουν άριστη εκπαίδευση. Συνολικά, οι εργασίες που πραγματοποιήθηκαν κάλυψαν εμβαδό μεγαλύτερο των 300 τ.μ. Ο Πρόεδρος Δ.Σ. και Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου BIANEE, κ. Δημήτρης Π. Γιαννακόπουλος, σημείωσε σχετικά με τη δωρεά του Ομίλου BIANEE στην Πυροσβεστική Ακαδημία: «Πέρσι το καλοκαίρι βιώσαμε όλοι μια τεράστια οικολογική καταστροφή, με μια μεγάλη φωτιά να φτάνει στο κατώφλι των σπιτιών μας, να προκαλεί μεγάλες καταστροφές σε κτίρια και οικίες, και να καταβροχθίζει εν τέλει χιλιάδες στρέμματα δάσους. Σταθήκαμε όλοι μάρτυρες βέβαια της υπεράνθρωπης προσπάθειας των Πυροσβεστών. Είναι πολύ σημαντικό λοιπόν οι Πυροσβέστες μας, οι νέοι και οι παλιοί, να μπορούν να λαμβάνουν τα κατάλληλα εφόδια και την εκπαίδευση για να μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τα ολόένα και περισσότερα αυτά περιστατικά. Με γνώμονα αυτό, χαίρομαι ιδιαίτερα που ο Όμιλος BIANEE στηρίζει την Πυροσβεστική Ακαδημία, στο να αναπτύξει νέα κτίρια για να στεγάσει την τόσο πολύτιμη και απαραίτητη προετοιμασία της νέας γενιάς πυροσβεστών».



Press Room

Green News

Το AQUA Carpatica στηρίζει το πρόγραμμα: Τα Δημοτικά Σχολεία Πρωταθλητές στην Ανακύκλωση

Το AQUA Carpatica είναι ο χορηγός του προγράμματος «Τα Δημοτικά Σχολεία πρωταθλητές στην Ανακύκλωση» που διοργανώνεται από το Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. Στόχος του προγράμματος είναι η ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση των μαθητών και δασκάλων, στην ανακύκλωση με έμφαση στη Διαλογή στη Πηγή. Στο πρόγραμμα συμμετέχει και το παρουσιάζει ο πρώην διεθνής αθλητής βόλεϊ Βασίλης Κουρνέτας. Στα 20 σχολεία που συμμετέχουν στο πρόγραμμα, εκτός από την διαδραστική παρουσίαση για τον τρόπο ανακύκλωσης στην πηγή, έχουν τοποθετηθεί μπλε και κίτρινες τσάντες ανακύκλωσης στις σχολικές αίθουσες και μπλε και κίτρινοι κάδοι στους προαύλιους χώρους των σχολείων. Επίσης τους έχει μοιραστεί διαδραστικό υλικό, ενώ υλοποιούνται και εκπαιδευτικά παιχνίδια.

Οι πηγές του AQUA Carpatica βρίσκονται στα παρθένα δάση των Καρπαθίων. Τα Καρπάθια όρη, καλύπτονται από απάτητα δάση έλατων κυρίως και βελανιδιών, με πανίδα ένα σημαντικό πληθυσμό άγριων ζώων (αρκούδες, λύκοι, λύγξ, κλπ.) Τα δάση είναι τόσο εκτεταμένα σε επιφάνεια που αντιστοιχούν πρακτικά σε 2 φορές την έκταση της Μακεδονίας μας. Έχουν κρατήσει τις ανθρώπινες δραστηριότητες μακριά προστατεύοντας τους φυσικούς πόρους από τα φαινόμενα μόλυνσης.



Γνωρίστε τον βυθό!

**Στις 5 Ιουνίου
γιορτάζουμε
την Παγκόσμια
Ημέρα
Περιβάλλοντος.**

Η Μαρίνα Φλοίσβου πιστή στη δέσμευσή της για την προστασία του περιβάλλοντος και τις αξίες της βιώσιμης ανάπτυξης διοργανώνει μια σειρά από δράσεις με σκοπό την ενίσχυση του μηνύματος της προστασίας του περιβάλλοντος.

Το Σάββατο 4 και την Κυριακή 5 Ιουνίου, θα φιλοξενήσει στον χώρο της τις αναγνωρισμένες μη κερδοσκοπικές περιβαλλοντικές οργανώσεις Αρίων, Ghost Diving Greece, Healthy Seas, Medasset, καθώς και η Μονάδα Βιοπαρακολούθησης Θαλασσίων Θηλαστικών του Εργαστηρίου Υδροβιολογίας και Ιχθυολογίας του Τμήματος Γεωπονίας Ιχθυολογίας & Υδάτινου Περιβάλλοντος της Σχολής Γεωπονικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, προκειμένου να ενημερώσουν το κοινό για την αξία του πολύτιμου φυσικού περιβάλλοντος, της βιοποικιλότητας και της ελληνικής φύσης.

Ζήστε την εμπειρία!

Ο επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να ακούσουν ήχους του βυθού και των θαλάσσιων θηλαστικών, να δουν με τη χρήση ειδικών γυαλιών εικονικής πραγματικότητας τον βυθό και εθελοντές δύτες να αφαιρούν παλαιά δίχτυα από αυτόν, να βγάλουν φωτογραφίες και να

FLISVOS marina

Όλοι μαζί
για το περιβάλλον

Παγκόσμια ημέρα περιβάλλοντος

7-9 μ.μ. | 4-5 Ιουνίου 2022

ariwv
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΘΑΛΑΣΣΙΩΝ
ΘΗΛΑΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

GHOST DIVING
DIVER

HEALTHY SEAS
A HEALTHY OCEAN WORTH BEING

MEDASSET
Marine Environmental Data Science & Technology

WWF

παίξουν με παιχνίδια περιβαλλοντικού ενδιαφέροντος. Επιπλέον, η Μαρίνα Φλοίσβου, την Παρασκευή 3 Ιουνίου θα υποδεχθεί μαθητές από σχολεία του Παλαιού Φαλήρου και του Αλίμου για να τους ξεναγήσει στη μονάδα κομποστοποίησης και να ενημερωθούν σχετικά με τις ορθές πρακτικές διαχείρισης απορριμμάτων. Τέλος, οι επισκέπτες της Μαρίνας θα έχουν την ευκαιρία να ενημερωθούν σχετικά με τις ορθές πρακτικές απόρριψης των υγρών αποβλήτων, συνεισφέροντας με τον τρόπο αυτό αποτελεσματικά στην προστασία του περιβάλλοντος.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος της LAMDA Flisvos Marina Α.Ε.κ. Σταύρος Κατσικάδης, δήλωσε: «Η εταιρεία μας πιστή στις αξίες της βιώσιμης ανάπτυξης, εφαρμόζει βέλτιστες πρακτικές για την προστασία του περιβάλλοντος εστιάζοντας στη δημιουργία αξίας για τους κοινωνικούς μας εταίρους. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος, διοργανώνουμε εκδηλώσεις με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των πολιτών σε θέματα που αφορούν την προστασία του περιβάλλοντος και τη διαφύλαξη του φυσικού πλούτου της χώρας μας».



Τα καφεκοπεία Coffee Island υλοποιούν για 2η συνεχόμενη χρονιά πρόγραμμα στήριξης δομών και φορέων κοινωνικής συνοχής

Η Coffee Island εξελίσσοντας τη στρατηγική βιώσιμης ανάπτυξης 2021-2025, συνεχίζει την υλοποίηση του προγράμματος εταιρικής υπευθυνότητας παρέχοντας προϊόντα και βοηθώντας έμπρακτα τις δομές και τους φορείς που στέκονται δίπλα στην κοινωνία και σε όσους έχουν ανάγκη στήριξης.

Κατά τη διάρκεια του α' τετραμήνου του 2022 ενίσχυσε τη δράση 11 Κοινωνικών Παντοπωλείων της χώρας καθώς και άλλων φορέων οι οποίοι υποστηρίζουν ευπαθείς κοινωνικές ομάδες και ιδρύματα, προσφέροντας περισσότερα από 2.600 κιβώτια με πάνω από 31.000 τμχ συσκευασμένων προϊόντων και συνολική αξία που ξεπερνά τα 53.000 ευρώ.

Ειδικότερα, στο α' τετράμηνο 2022 ενισχύθηκαν οι παρακάτω Δομές και Φορείς ανά την Ελλάδα:

ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑ: Κοινωνικό Παντοπωλείο Θέρμιου

ΑΤΤΙΚΗ: Κέντρο Υποδοχής & Αλληλεγγύης Δήμου Αθηναίων/ Όμιλος για την UNESCO Πειραιώς & Νήσων

ΑΡΤΑ: Κοινωνικό Παντοπωλείο Νικόλαου Σκουφά

ΔΡΑΜΑ: Τράπεζα Τροφίμων – Ίδρυμα για την καταπολέμηση της πείνας (με δράση στους Δήμους Δράμας-Παρανεστίου - Προσοτσάνης)

ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ: Κοινωνικό Παντοπωλείο

ΗΡΑΚΛΕΙΟ: Κοινωνικό Παντοπωλείο, Φιλανθρωπικό

Ίδρυμα Α. & Μ. Καλοκαιρινού

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Κοινωνικό Παντοπωλείο Ωραιοκάστρου/ Κοινότητα Περιστεράς

ΙΩΑΝΝΙΝΑ: Κοινωνικό Παντοπωλείο, Τράπεζα Τροφίμων – Ίδρυμα για την καταπολέμηση της πείνας (με δράση στην ευρύτερη περιοχή της Ηπείρου)

ΚΑΛΑΜΑΤΑ: Κοινωνικό Παντοπωλείο

ΛΑΡΙΣΑ: Κοινωνικό Παντοπωλείο

ΠΑΤΡΑ: Κοινωνικό Παντοπωλείο/ Ερυθρός Σταυρός/ Κιβωτός Αγάπης

ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ: Κοινωνικό Παντοπωλείο Ιερισσού

ΧΑΝΙΑ: Κοινωνικό Παντοπωλείο

Ο Αλέξανδρος Ζαπανιώτης, Managing Director της Coffee Island, δήλωσε σχετικά: «Η στήριξη προς τις τοπικές κοινωνίες έχει θετικό αντίκτυπο για την ευρύτερη κοινωνία. Με το πρόγραμμα δωρεών και ενίσχυσής μας προς τους φορείς που στέκονται δίπλα στις εύλωτες κοινωνικές ομάδες, νιώθουμε ότι συμβάλλουμε και εμείς στην κοινωνική βιωσιμότητα. Σήμερα υπάρχουν τόσες προκλήσεις και ανάγκες στη χώρα μας και τις τοπικές κοινωνίες, που ως οργανισμός-μητρική εταιρία και καταστήματα Coffee Island- αισθανόμαστε την ανάγκη να είμαστε παρόντες, ως ενεργοί πολίτες».



Γεράνια, τα λουλούδια του καλοκαιριού!

Δημιουργήστε ολάνθιστα μπαλκόνια και βεράντες με γεράνια!



Tip

Όσοι προτιμάτε μια αίσθηση φυσικότητας, μπορείτε να συνδυάσετε τα γεράνια με καλλωπιστικά αγρωστώδη, βότανα ή άγριες φράουλες. Τα γεράνια και τα βότανα είναι συμβατά όσον αφορά τη θέση που προτιμούν. Οι καλοκαιρινές συνθέσεις με φασκόμηλο, λεβάντα ή θυμάρι είναι πανέμορφες και προσφέρουν αρκετή τροφή στις μέλισσες και άλλα έντομα.

Την άνοιξη, τα φυτώρια είναι γεμάτα με πολύχρωμα λουλούδια. Μια ατελείωτη ποικιλία σάς περιμένει να την ανακαλύψετε. Υπάρχει όμως ένα ευέλικτο καλοκαιρινό λουλούδι που μπορεί να λύσει σχεδόν κάθε πρόβλημα στο μπαλκόνι σας: το γεράνι. Ένα λουλούδι που μπορεί να μεταμορφώσει τα μπαλκόνια και τις βεράντες σε ολάνθιστους παραδείσους σε χρόνο μηδέν.

Τα γεράνια προσδίδουν μια αύρα διακοπών και ταυτόχρονα μια αίσθηση οικειότητας. Είναι εξαιρετικά ανθεκτικά και δεν απαιτούν ιδιαίτερη φροντίδα, ενώ η ανθοφορία τους είναι πλούσια και συνεχής, χωρίς να χρειάζονται πολλή φροντίδα. Τα γεράνια είναι μέρος του καλοκαιριού όπως το πρωινό στο μπαλκόνι και το παγωτό φράουλα.

Οι ειδικοί του *Pelargonium for Europe* αποκαλύπτουν πώς να μεταμορφώσετε κάθε μπαλκόνι και βεράντα σε μια ανθισμένη οάση με τα γεράνια που αγαπούν τον ήλιο.

Μπορείτε να φυτέψετε τα γεράνια μεμονωμένα σε μεγάλες γλάστρες, τις οποίες θα τοποθετήσετε τη μία δίπλα στην άλλη. Ανάλογα με το είδος της γλάστρας και το χρώμα των λουλουδιών, μπορείτε να δημιουργήσετε μια μεσογειακή, ρουστίκ ή urban ατμόσφαιρα. Αξίζει να είστε τολμηροί και να τα συνδυάσετε, καθώς όσο μεγαλύτερη η ομοιότητα των γλαστρών, τόσο μεγαλύτερη μπορεί να είναι η ποικιλία των λουλουδιών που θα βάλετε μέσα. Σε ηλιόλουστα ή ημισκιερά μέρη,

τα ορθοκλαδή και κρεμοκλαδή γεράνια είναι ιδανικά για φτιάξτε μια ωραία σύνθεση. Σε ένα πιο προφυλαγμένο μέρος, μπορείτε να φυτέψετε πελαργόνια με μεγάλα άνθη (*Pelargonium grandiflorum*) και αρμπαρόριζα (*Pelargonium crispum*).

Συμβουλές για περισσότερα λουλούδια

Για πιο εντυπωσιακό αποτέλεσμα μπορείτε να τοποθετήσετε τις γλάστρες σε ομάδες και να αξιοποιήσετε μια ανθοστήλη ή μια σκάλα, για να εξοικονομήσετε χώρο και να χωρέσετε ακόμη περισσότερα λουλούδια. Επίσης, δεν χρειάζεται να ασχολείστε με το κάθε στοιχείο της σύνθεσης ξεχωριστά, όπως θα κάνατε αν το καθένα «ζούσε» αποκομμένο από τα άλλα. Με αυτό τον τρόπο αποκτάτε ένα νέο είδος ευελιξίας. Για να διασφαλίσετε ότι τα φυτά θα αναπτύσσονται σωστά, οι γλάστρες πρέπει να έχουν διάμετρο περίπου 20cm ή η χωρητικότητά τους να ισοδυναμεί με δύο λίτρα χώμα.

info

Πληροφορίες σχετικά με την πρωτοβουλία marketing *Pelargonium for Europe* μπορείτε να βρείτε [εδώ](#)



Πολυμήχανοι ναυαγοί σε επιστημονικές περιπέτειες

Τα σχολεία έχουν κλείσει και ο λαμπερός ήλιος σας καλεί να επιβιβαστείτε στο πλοίο που θα σας μεταφέρει στο νησί για να ξεκινήσετε τις διακοπές σας! Όμως ένα απρόσμενο γεγονός ανατρέπει τα καλοκαιρινά σας σχέδια και σας αφήνει... ναυαγούς σε ένα έρημο, άγνωστο νησί!

- Μπορείτε να επιβιώσετε σε ένα έρημο νησί με μοναδικό σας εργαλείο την επιστήμη;
- Πώς θα επιβιώσετε στις νέες, αφιλόξενες συνθήκες;
- Τι θα φάτε και τι θα πιείτε;
- Θα βρείτε βοήθεια από κάπου;
- Υπάρχει τρόπος να δραπετεύσετε από το αφιλόξενο αυτό νησί;

Αν είστε 11-13 ετών (Ε', ΣΤ' Δημοτικού, Α' Γυμνασίου) και οι λέξεις επιστήμη και περιπέτεια σας κεντρίζουν το ενδιαφέρον, τότε το Διήμερο Summer Camp του Ιδρύματος Ευγενίδου με θέμα "Πολυμήχανοι ναυαγοί σε επιστημονικές περιπέτειες" φτιάχτηκε για εσάς. Στο φετινό μας Summer camp θα «παιζετε» τον ρόλο του ναυαγού και θα κληθείτε να επιβιώσετε αλλά και να δραπετεύσετε από το νησί σας. Μέσα από πρωτότυπες, δημιουργικές και ψυχαγωγικές δράσεις επιστήμης και τεχνολογίας, θα αναζητήσετε πληροφορίες, θα ανακαλύψετε βιολογικούς και χημικούς τρόπους καθαρισμού του νερού, θα προσανατολιστείτε με τη βοήθεια των αστεριών, θα αποκρυπτογραφήσετε κρυφά μηνύματα, θα σχεδιάσετε και θα κατασκευάσετε την σχεδία διαφυγής σας και θα καταγράψετε τις περιπέτειές σας σε stop-motion animation και podcast! Την τελευταία ημέρα, στην τελετή λήξης, θα παρουσιάσετε τα κατορθώματά σας σε γονείς και φίλους.

Οι ημερομηνίες διεξαγωγής είναι οι εξής:

16-17 Ιουνίου, 20-21 Ιουνίου, 23-24 Ιουνίου, 27-28 Ιουνίου, 30 Ιουνίου-01 Ιουλίου, 04-05 Ιουλίου, 07-08 Ιουλίου, 11-12 Ιουλίου, 14-15 Ιουλίου και 18-19 Ιουλίου.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε [εδώ](#) ή στο τηλέφωνο 210 9469641 (από Δευτέρα έως Παρασκευή, ώρες 9:30-16:30).

Η Καρακάξα με τα δανεικά φτερά



Στην Πολιτεία του Αίσωπου που είχε δάση και λιβάδια, ποτάμια και λίμνες, βουνά και θάλασσες, ζούσε και ο Αίσωπος. Από το παράθυρο του σπιτιού του παρακολουθούσε ζώα μικρά και μεγάλα να συζητούν, να μαλώνουν, να γλεντούν, να χαιρόνται και να θυμώνουν. Έπειτα έπαιρνε το φτερό του, το βουτούσε στο μελάνι και κάθε φορά μια νέα ιστορία γέμιζε το χαρτί. Έτσι έγινε και με την Καρακάξα που στολίστηκε με φτερά παγωνιού γιατί δεν της άρεσε η εμφάνισή της. Πώς να αντέδρασαν άραγε οι καρακάξες και τα παγόνια του δάσους όταν την είδαν; Από τις εκδόσεις METAIΧΜΙΟ.



Φαντάσματα

Ντόλι Άλντερτον

Ένα ασυμπίεστο με θέμα τον σύγχρονο τρόπο ζωής... Το τέλει αντίδοτο στη μακροβία των κοριών μας.
Spectator

Υπέροχο βιβλίο. Αστέρι, εύστοχο, δοκιμαστικό, γεμάτο αλήθειες για τη ζωή, την αγάπη και τη φιλία.
Ματ Χέιζ, συγγραφέας

MEET
SHEEP
TODAY
SUNDAY
TIMES



Φαντάσματα

ΜΕΤΕΠΙΣΤΗΜΙΑ



Η Νίνα Ντιν, ετών τριάντα δύο, είναι επιτυχημένη συγγραφέας βιβλίων μαγειρικής, έχει φίλους και οικογένεια που την αγαπούν, συν ένα νέο σπίτι και μια νέα γειτονιά. Όταν γνωρίζει τον Μαξ, έναν γοητευτικό ρομαντικό τύπο που της λείει στο πρώτο κιόλας ραντεβού πως πρόκειται να την παντρευτεί, όλα δείχνουν να πηγαίνουν κατ' ευχήν.

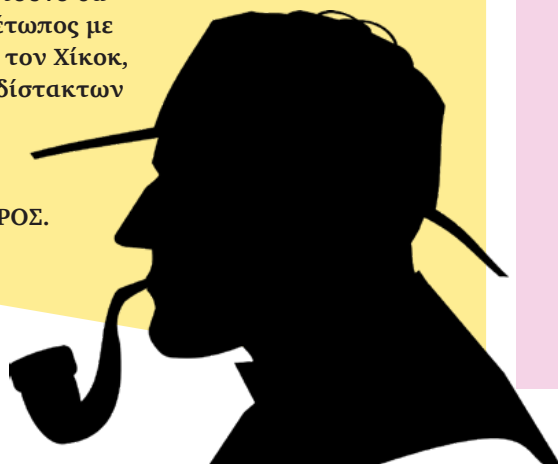
Αυτή η καινούργια ερωτική σχέση έρχεται την κατάλληλη στιγμή – καθώς η εμπειρία της ως τριαντάρας δεν ήταν τόσο απελευθερωτική όσο έλπιζε. Όλα γύρω της της θυμίζουν πως ο χρόνος περνά και οι ευκαιρίες μπορεί εύκολα να εξανεμιστούν. Οι φιλίες ατονούν, οι πρώην εραστές προχωρούν στη ζωή τους και, το χειρότερο, όλοι μετακομίζουν στα προάστια. Ούτε στην οικογένειά της μπορεί να βρει παρηγοριά, καθώς η μητέρα της περνά κρίση μέσης ηλικίας και ο αγαπημένος της πατέρας βυθίζεται σιγά σιγά στην άνοια.

Μια γλυκόπικρη, ρομαντική ιστορία για τα φαντάσματα του παρελθόντος και για τους ανθρώπους της ζωής μας που έγιναν φαντάσματα! Μια αληθινή όσο και ανάλαφρη αποτύπωση του τι σημαίνει να είσαι σιγκαλ γυναίκα σήμερα, την εποχή των σόσιαλ μίντια και των εφαρμογών γνωριμιών: να ψάχνεις να βρεις τον εαυτό σου βγαίνοντας από μια μακροχρόνια σχέση και να δέχεσαι γκόστινγκ... Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

Μια υπόθεση του ντετέκτιβ Νετούνο

Ο ιδιωτικός ντετέκτιβ Νετούνο είναι ένας άνθρωπος διαφορετικός από τους άλλους. Από τη μνήμη του έχουν σβήσει περίοδοι ολόκληρες, βλέπει εικόνες από το μέλλον και κατέχει ένα ιδιαίτερο και μοναδικό χάρισμα. [...]

Όταν η Σάντι, ένας παλιός του έρωτας, τον καλεί να βρει το μικρό παιδί της που απήγαγαν κάποιои, ο Νετούνο θα βρεθεί αντιμέτωπος με τον Μπιλ και τον Χίκοκ, ένα δίδυμο αδίστακτων πληρωμένων δολοφόνων. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



quote of the day

I NEED TO LEAVE WORK EARLY TO CHEER FOR A COUNTRY I DON'T KNOW IN A SPORT I DON'T CARE ABOUT!

Σήμερα
γιορτάζουν!
Μαρίνος
Νικηφόρος,
Νικηφορία,
Νικηφόρα
Νεφέλη



tip of the day

I always arrive late at the office, but I make up for it by leaving early.

2 Ιουνίου

- > Διεθνής Ημέρα Ιερόδουλων
- > National Bubba Day
- > National Rocky Road Day
- > National Rotisserie Chicken Day
- > National Leave The Office Early Day