



“ ΔΕΙΞΕ ΜΟΥ  
ΤΟ ΜΗΛΟ ΣΟΥ  
ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ  
ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ ”

**Επανάσταση; Δημιουργία; Έκπληξη;** Εσύ επιλέγεις αυτό που θέλεις να γίνεις. Είσαι οι επιλογές σου. Φρέσκες ιδέες, γεμάτες τόλμη και αισιοδοξία έχουν τη δύναμη να αλλάξουν τον κόσμο σου και να δημιουργήσουν έναν ολοκαίνουργιο, έναν καλύτερο κόσμο για όλους. Τα μήλα Ζαγορίν ολόφρεσκα, γεμάτα υγεία και δύναμη, σε στηρίζουν κάθε μέρα να γίνεις αυτό που εσύ θέλεις.



ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ Ε.Ε.



SAY *yes* to the **press**

**ΨΗΦΙΑΚΑ ΔΙΔΥΜΑ:  
ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ  
ΤΩΝ SMART CITIES!**





# Greece



**SIAL**  
INSPIRE FOOD BUSINESS

Παρίσι, 15 - 19 Οκτωβρίου 2022



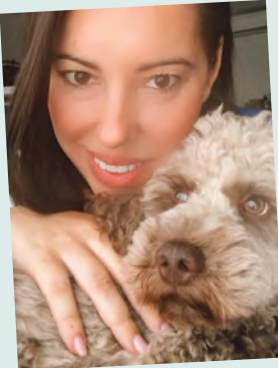
Σας καλούμε να  
μας επισκεφθείτε στα  
**Halls 2 | 5A | 5B | 7**



**ENTERPRISE GREECE**  
INVEST & TRADE

RECEPTION, HALL 2, STAND NO. J096

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Πολύ συχνά μου στέλνεις μηνύματα για ανθρώπους που είτε σε προσωπικό είτε σε επαγγελματικό επίπεδο σε πρόδωσαν κάποια στιγμή, για όσο κράτησε η μεταξύ σας σχέση.

Άνθρωποι που έπιναν νερό στο όνομά σου, όταν βρέθηκες σε μία πιο αδύναμη θέση, όταν αποφάσισες να πας ένα βήμα μπροστά ή απλά χάλασες χατήρια, σου εναντιώθηκαν με τόσο μένος που ακόμα αναρωτιέσαι πώς έκρυβαν τόσο καλά και αυτή την πλευρά του χαρακτήρα τους. Μάλιστα οι άνθρωποι αυτοί δεν σταμάτησαν στην κατά μέτωπο επίθεση αλλά αποφάσισαν να εντάξουν και άλλους σε όλη αυτή τη φαρσοκωμωδία. Μη μου αγχώνεσαι, σε όλους μας έχει συμβεί...

Εγώ οφείλω να σου πω κάτι που είχα διαβάσει τότε, όταν συνέβη και σε μένα κάτι αντίστοιχο παλαιότερα και πραγματικά με έκανε να γελάσω δυνατά όταν συνειδητοποίησα τη δύναμη που κρύβω μέσα μου. Την ίδια δύναμη που κρύβεις και εσύ μέσα σου.

Σημειώνεις; Ξεκινάμε!

“Όταν ένα άτομο δεν σε γουστάρει, ομαδοποιείται με ένα άλλο άτομο που δεν σε γουστάρει επίσης. Και πριν το καταλάβεις, δημιουργείται μία ολόκληρη παρέα που σε αντιπαθεί... Όμως ξέρεις ποιο είναι το θέμα; Αυτά τα άτομα δεν γουστάρουν καν ο ένας τον άλλο και συσπειρώνονται μόνο επειδή υπάρχουν ΕΣΥ! Βλέπεις πόσο ισχυρός είσαι; Χαμογέλα, προχώρα παρακάτω και άστους στη μιζέρια τους.”

**Tip of the Day:** Στο έχω πει και παλιότερα: **Να συγχωρείς πάντα τους εχθρούς σου**· τίποτα δεν μπορεί να τους εκνευρίσει περισσότερο - Oscar Wilde.

Άντε και ένα **extra tip** γιατί είσαι εσύ: Αυτούς που με κατηγορούν πισώπλατα εγώ τους αποκαλώ θαυμαστές...

Άντε και καλή μας εβδομάδα!

Κλαίρη Στυλιαρά  
Chief of SayYessers  
[claire@sayes.gr](mailto:claire@sayes.gr)

# Ψηφιακά δίδυμα: Το μέλλον των smart cities!

Τι είναι το ψηφιακό δίδυμο μιας πόλης; Είναι το εικονικό τρισδιάστατο μοντέλο της πόλης, το οποίο απεικονίζει σε πραγματικό χρόνο τον παλμό της!

## Ελέγχοντας τη... συμπεριφορά της πόλης

Το ψηφιακό δίδυμο εμπλέκεται σε κάθε επίπεδο διαχείρισης μιας πόλης και βελτιώνει τη λήψη αποφάσεων σε εκτελεστικό επίπεδο, επιτρέποντας στους αρμόδιους να παρακολουθούν τους βασικούς δείκτες λειτουργίας της πόλης. Έχουν τη δυνατότητα να δουν το πώς “συμπεριφέρεται” ή “αντιδρά” η πόλη σε διάφορα γεγονότα.

## Δυνατότητες που ξεπερνούν τις προσδοκίες

Χάρη στα ψηφιακά δίδυμα δίνεται η δυνατότητα προσομοίωσης και δοκιμής πολεοδομικών σχεδιασμών και δόμησης σε μία πόλη. Ακόμα, λόγω του μεγάλου όγκου δεδομένων που συγκεντρώνουν, παρέχουν τη δυνατότητα πραγματοποίησης αναλυτικών αξιολογήσεων, ενώ μπορούν να γίνονται καμπάνιες to the point, χωρίς αοριστίες.

## Τι προφέρει η τρισδιάστατη προβολή της πόλης σε πραγματικό χρόνο

Η τρισδιάστατη προβολή της πόλης συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην βελτιστοποίηση της ανταπόκρισης των

αρμόδιων φορέων σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Επίσης, αναβαθμίζει την ενεργειακή απόδοση της πόλης και συνεισφέρει στην ομαλοποίηση της κυκλοφορίας.

## Βαρκελώνη & Μπολόνια στο δρόμο των digital twins

Οι δύο πόλεις έχουν ήδη δεσμευτεί να συνεργαστούν για να μεγιστοποιήσουν τη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας των υποδομών που απαιτούνται και να χρησιμοποιήσουν ανανεώσιμες πηγές ενέργειας για την εφαρμογή και τη λειτουργία του ψηφιακού δίδυμου.

### info

Τα ψηφιακά δίδυμα βασίζονται στη μοντελοποίηση της αστικής δυναμικής μέσω των μεγάλων δεδομένων. Το ψηφιακό δίδυμο μιας πόλης βοηθά στην πρόβλεψη του αντίκτυπου των δημόσιων πολιτικών πριν από την εφαρμογή τους, προσφέροντας ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο για τη γενικότερη ώθηση προς μοντέλα λήψης αποφάσεων που βασίζονται στα δεδομένα.



# Άννη Καραγκιουλέ: "it's not business – it's personal"

**Δυναμική, άμεση, επικοινωνιακή...  
Η Άννη Καραγκιουλέ, με μεγάλη  
εμπειρία στον χώρο της Επικοινωνίας,  
παραχώρησε συνέντευξη στο Say Yes  
to the Press και μοιράστηκε μαζί μας  
πολλά και ενδιαφέροντα!**

**Πότε επιλέξατε να ασχοληθείτε με  
τον χώρο της Επικοινωνίας; Ήταν μία  
απόλυτα συνειδητή επιλογή;**

Τελειώνοντας το μεταπτυχιακό μου στη Μετάφραση στο Πανεπιστήμιο του Στρασβούργου, ξεκίνησα την καριέρα μου στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο. Αν και έβρισκα ενδιαφέρουσα την ιδέα της ζωής στο εξωτερικό και της ενασχόλησης με τη μετάφραση, μέσα από τις συναναστροφές μου, γνώρισα σε βάθος τη δυναμική που χαρακτηρίζει τους κλάδους της επικοινωνίας, γεγονός που με εντυπωσίασε. Τότε ήταν που αποφάσισα να παρακολουθήσω ένα διετές πρόγραμμα Στρατηγικής Επικοινωνίας, Μάρκετινγκ και Διαφήμισης. Με τη σιγουριά ότι αυτός είναι ο κλάδος που εντέλει με «κέρδισε», δεν άργησε η στιγμή που παρουσιάστηκε η πρώτη ευκαιρία να εργαστώ σε μεγάλη εταιρία, όπου ανέλαβα το Γραφείο Τύπου και στη συνέχεια είχα τη δυνατότητα να μεταπηδώ σε ανάλογες στελεχιακές θέσεις.

**Πιστεύετε ότι είναι προτιμότερο να  
ακολουθούμε τη ροή των πραγμάτων  
και να προσαρμοζόμαστε ανάλογα ή να  
προσπαθούμε να... κατευθύνουμε τη ροή;**

Η δύναμη σε κάθε εποχή και κάθε περίπτωση είναι οι άνθρωποι. Αυτοί διαμορφώνουν τις συνθήκες και κατευθύνουν τη ροή.

Άρα εμείς κατευθύνουμε τη ροή και σε αυτό οφείλεται ότι προκύπτουν καινοτομίες, νέες ιδέες, απρόσμενες λύσεις, γιατί κάνουμε πράξη το "thinking out of the box". Πιστεύω ότι πάντα θα μπορούμε να βρίσκουμε τους τρόπους ώστε να διατηρούμε την εξέλιξη των πραγμάτων σε μια πορεία, ωφέλιμη για τον άνθρωπο με «αιχμή του δόρατος» την προσαρμοστικότητα, αν αναλογιστούμε τα νέα δεδομένα που βιώνουμε τα τελευταία χρόνια.



**Ως γυναίκα, αντιμετωπίσατε εμπόδια στην αρχή ή  
κατά την πορεία της καριέρας σας;**

**Υπήρξε αθέμιτος ανταγωνισμός και, αν ναι, πώς τον  
αντιμετωπίσατε;**

Η ενασχόληση με τον επιχειρηματικό στίβο απαιτεί σκληρή δουλειά και θυσίες. Ιδίως όταν κάνουμε λόγο για τη γυναικεία επιχειρηματικότητα, οι γυναίκες πρέπει να προσπαθήσουν περισσότερο προκειμένου η δουλειά τους να αναγνωριστεί και να καταξιωθούν στο αντικείμενό τους.

Ο κλάδος των Δημοσίων Σχέσεων είναι ένας κλάδος γυναικοκρατούμενος, οπότε μπορώ να πω ότι ευνοήθηκα από αυτό, παρότι ήρθα αντιμέτωπη με δυσκολίες και εμπόδια.

### **Αισθάνεστε τυχερή; Γενικά, πιστεύετε στον παράγοντα «τύχη»;**

Πιστεύω στη θέληση και στην πυγμή. Εάν θες να επιτύχεις κάτι και το προσπαθείς θα τα καταφέρεις και θα νιώσεις ότι η τύχη είναι με το μέρος σου. Από την άλλη να μην ξεχνάμε ότι η τύχη ευνοεί τους τολμηρούς!

### **Είστε ιδιαίτερα επιτυχημένη στον χώρο της Επικοινωνίας και των Δημοσίων Σχέσεων, και κατ' επέκταση ιδανική για συμβουλές... Τι πρέπει να έχει ένας άνθρωπος του χώρου για να καταφέρει να ξεχωρίσει;**

Αισίως, μετρώ 13 χρόνια επιτυχημένης δραστηριοποίησης της Oni Communications, ενός γραφείου Δημοσίων Σχέσεων που αφογκράζεται τις ανάγκες του πελάτη και δημιουργεί tailor made προγράμματα στρατηγικής επικοινωνίας. Είμαι υπερήφανη για όλες τις συνεργασίες που έχω επιτύχει όλα αυτά τα χρόνια, γιατί έχουν καθορίσει την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών και μου έχουν προσφέρει αναγνώριση στον κλάδο του PR.



Μέσα από την εμπειρία μου στις Δημόσιες Σχέσεις παρατηρώ ότι όλα αυτά τα χρόνια ξεχωρίζουν στελέχη που διακρίνονται για τον επαγγελματισμό, τη διπλωματία αλλά και την ευελιξία τους, αφού το PR είναι ο κλάδος των ισορροπιών! Εάν πέραν αυτών κάποιος είναι επικοινωνιακός και εξωστρεφής, τότε προτείνω να δοκιμάσει τις δυνάμεις του σε στελεχιακές θέσεις επικοινωνίας και δημοσίων σχέσεων.

### **Αν συμπυκνώνετε τη φιλοσοφία της ζωής σας σε μία φράση, ποια θα ήταν αυτή;**

Μια φράση που ταιριάζει απόλυτα σε εμένα και στον τρόπο που αντιμετωπίζω τα πράγματα στη ζωή μου, επαγγελματική και προσωπική, είναι το "it's not business – it's personal". Και με συνεργάτες και με φίλους, παίρνω πολύ «προσωπικά» τα θέματα που τους απασχολούν και τα αντιμετωπίζω σαν να ήταν δικά μου.

Αυτό μας χαρακτηρίζει σήμερα στην Oni Communications, μιας και είναι και το moto μας... ο τρόπος με τον οποίο έχουμε επιλέξει να εργαζόμαστε είναι το χτίσιμο μιας σχέσης εμπιστοσύνης και αμοιβαίας κατανόησης με τους πελάτες, που προσφέρει και στις δυο πλευρές σταθερότητα και σιγουριά.

"IT'S NOT BUSINESS,  
IT'S PERSONAL"

## Τη νέα υπηρεσία Wolt Drive για ηλεκτρονικά καταστήματα λανσάρει η Wolt στην Ελλάδα

Η νέα υπηρεσία Wolt Drive δίνει στα συνεργαζόμενα ηλεκτρονικά καταστήματα τη δυνατότητα να παραδώσουν τα προϊόντα στους καταναλωτές άμεσα, προσφέροντας έτσι μια εξαιρετική αγοραστική εμπειρία, χωρίς να χρειάζεται να αναλάβουν το κομμάτι της διανομής. Τα συνεργαζόμενα καταστήματα μπορούν μέσω του Wolt Drive να παραδίδουν παραγγελίες ήδη από την πρώτη μέρα και να διαχειρίζονται με επιτυχία την αύξηση στις ηλεκτρονικές τους πωλήσεις.

Οι αγορές από αγαπημένα ηλεκτρονικά καταστήματα θα φτάνουν πλέον στην πόρτα των καταναλωτών μέσα σε περίπου μισή ώρα, χάρη στη νέα υπηρεσία Wolt Drive. Οι καταναλωτές που πραγματοποιούν online αγορές σε συνεργαζόμενα καταστήματα, στις πόλεις όπου έχει παρουσία η Wolt, συγκεκριμένα σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Πάτρα, Λάρισα, Βόλο, Ηράκλειο και Χανιά, θα μπορούν κατά την ολοκλήρωση της αγοράς τους να επιλέξουν την άμεση παραλαβή των προϊόντων τους από τους συνεργάτες-διανομείς της Wolt.

Μέσω του Wolt Drive, οι καταναλωτές έχουν τη δυνατότητα να προγραμματίσουν την παραλαβή των αγορών τους στην πόρτα τους, σε ημέρα και ώρα που τους εξυπηρετεί, ακόμα και εντός 30 λεπτών από τη στιγμή καταχώρησης της παραγγελίας.



## Press Room

Beauty & Fashion edition

## Η DUR επιμελήθηκε για ακόμα μία χρονιά την ενδυμασία των εθελοντών στο TEDxPatras

Η DUR βρέθηκε για μια ακόμα χρονιά στο πλευρό της διοργάνωσης TEDxPatras, της κορυφαίας πλατφόρμας ιδεών, δημιουργικότητας και καινοτομίας στη Δυτική Ελλάδα. Η εταιρία ανέλαβε την επιμέλεια της ενδυμασίας των εθελοντών της διοργάνωσης που πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 8 Οκτωβρίου στο Συνεδριακό και Πολιτιστικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Πατρών.

Η πατρινή εταιρία ένδυσης υποστήριξε έμπρακτα το TEDxPatras 2022, μία προσπάθεια εθελοντών που τα τελευταία χρόνια επιχειρεί να παρουσιάσει στο κοινό ιδιαίτερες ομιλίες που αποτελούν πηγή έμπνευσης και αυτό-βελτίωσης. Στη φετινή διοργάνωση, η οποία είχε ως θέμα τη «Metamorphosis», σημαντικοί ομιλητές αφηγήθηκαν προσωπικές τους ιστορίες και

δυσχέρειες οι οποίες άλλαξαν τη ζωή τους. Οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε workshops, παιχνίδια αλληλεπίδρασης και άλλες ενδιαφέρουσες δράσεις.





# Πόσο μαγειρεύουν οι Έλληνες;

**Το μαγείρεμα στο σπίτι έχει συνδεθεί με μία οικονομικότερη, πιο υγιεινή και περισσότερο βιώσιμη διατροφή. Σύμφωνα με τον τέταρτο ετήσιο Παγκόσμιο Δείκτη Μαγειρικής, οι Έλληνες τρώνε 9.1 σπιτικά γεύματα κάθε εβδομάδα, σε σύνολο 14 γευμάτων (μεσημεριανών και βραδινών) συνολικά, σχεδόν ισάριθμα με τον παγκόσμιο μέσο όρο (9.8 γεύματα).**



Τα παραπάνω δείχνει μια νέα έρευνα της Cookpad, της παγκόσμιας πλατφόρμας συνταγών, που διενεργήθηκε από κοινού με την Gallup. Η έρευνα διαπιστώνει επίσης ότι οι Έλληνες μεταξύ 15-24 ετών τρώνε τα περισσότερα σπιτικά μαγειρεμένα βραδινά γεύματα (4.5 ανά εβδομάδα), παραπάνω και από τις μεγαλύτερες σε ηλικία ομάδες, ωστόσο είναι και εκείνοι που μαγειρεύουν το λιγότερο σε όλο τον κόσμο, με μόνο 3.2 γεύματα ανά εβδομάδα σε σύγκριση με τον μέσο όρο της γενιάς αυτής στα 5.3 γεύματα. Στη Λιθουανία (8.1 γεύματα ανά εβδομάδα), τη Μεγάλη Βρετανία (7.6 γεύματα) και τη Γερμανία (7.5 γεύματα), οι Gen Z's μαγειρεύουν τουλάχιστον τέσσερα γεύματα περισσότερα κατά μέσο όρο απ' ό,τι οι Έλληνες της ίδιας ηλικίας. Παρότι κατέχουν τη χαμηλότερη συχνότητα μαγειρέματος στην Ευρώπη, το 2018 οι Έλληνες ηλικίας 15-24 ετών μαγειρεύαν μόνο 2.7 γεύματα την εβδομάδα, σημειώνοντας αύξηση της τάξης του 19% μέσα σε τέσσερα χρόνια.

## Πώς τα πάνε οι άνδρες με το μαγείρεμα;

Οι άνδρες στην Ελλάδα έχουν αυξήσει σημαντικά τη συχνότητα προετοιμασίας γευμάτων στο σπίτι, φτάνοντας πλέον τα 3.3 γεύματα την εβδομάδα, σε σύγκριση με 1.6 γεύματα το 2018, σημειώνοντας αύξηση που φτάνει το 106%. Σε παγκόσμια κλίμακα, οι άντρες μαγειρεύουν 21% περισσότερο, ετοιμάζοντας 4.7 γεύματα την εβδομάδα από 3.9 τέσσερα χρόνια πριν. Από την άλλη, οι γυναίκες στην Ελλάδα συνεχίζουν να ετοιμάζουν την πλειοψηφία των γευμάτων μέσα στην εβδομάδα (7 γεύματα κατά μέσο όρο), γεγονός που δεν έχει αλλάξει σε σχέση με το 2018, όπου μαγειρεύαν 6.9 γεύματα την εβδομάδα. Το

χάσμα μεταξύ των φύλων όσον αφορά στο μαγείρεμα και τον αριθμό των εβδομαδιαίων γευμάτων που ετοιμάζονται από τις γυναίκες σε σχέση με τους άντρες στην Ελλάδα ανέρχεται στα 3.7 γεύματα, ενώ σε παγκόσμιο επίπεδο, οι γυναίκες μαγειρεύουν 4 γεύματα περισσότερα απ' ό,τι οι άντρες κατά μέσο όρο.



## Όσοι μένουν στις αστικές περιοχές μαγειρεύουν περισσότερο από παλαιότερα

Μόνο το 30% των Ελλήνων δεν μαγειρεύει μεσημεριανό στο σπίτι σε μια μέση εβδομάδα, ενώ παράλληλα ο αριθμός των γευμάτων που μαγειρεύονται στο σπίτι στις πόλεις και τις

αστικές περιοχές έχει αυξηθεί κατά 21% σε σύγκριση με το 2018, φτάνοντας κατά μέσο όρο τα 3.3 μεσημεριανά γεύματα εβδομαδιαία. Απεναντίας το μαγείρεμα στις αγροτικές περιοχές ανέρχεται κατά μέσο όρο στα 2.9 σπιτικά μαγειρεμένα μεσημεριανά γεύματα ανά εβδομάδα. Επιπρόσθετα το σπιτικό μαγείρεμα αποτελεί ένα τρόπο εξοικονόμησης χρημάτων: οι πληθυσμιακές ομάδες που αντιμετωπίζουν δυσκολία με το εισόδημά τους είναι εκείνες που μαγειρεύουν περισσότερο το μεσημέρι (3.4 μέρες την εβδομάδα), αύξηση της τάξης του 26% σε σχέση με το 2018. Παραδόξως, όσοι έχουν έναν άνετο τρόπο διαβίωσης μαγειρεύουν περισσότερα βραδινά γεύματα την εβδομάδα (+50% σε σχέση με το 2018), στα 2.5 γεύματα από 1.4.





















για το καλό της κοινότητας που ζουν και του πλανήτη συνολικά στο μέλλον. Χαιρόμαστε για τον καθένα που επιλέγει να μαγειρέψει περισσότερο και να μοιραστεί τη γνώση του, καθώς έτσι βοηθάμε τους άλλους να μπουν στην κουζίνα, και να απολαύσουν κάτι που τελικά μας ενώνει όλους... το φαγητό».



Η Στέλλα Τσάλα, Country Manager της Cookpad στην Ελλάδα, δηλώνει: «Παρόλο που οι γυναίκες στην Ελλάδα εξακολουθούν να κρατούν τα σκήπτρα της αγοράς τροφίμων και της μαγειρικής στο σπίτι, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια αύξηση στο μαγείρεμα στο σπίτι μεταξύ ανδρών, που ουσιαστικά μεταφράζεται ως ένα βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση. Ωστόσο είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι οι νέοι Έλληνες μεταξύ 15-24 ετών δεν μαγειρεύουν τόσο σε σύγκριση με τους νέους στις γειτονικές χώρες. Θα πρέπει να διδάξουμε τα παιδιά μας πώς να ετοιμάζουν σπιτικό φαγητό, όχι μόνο για τον άμεσο θετικό αντίκτυπο που θα έχει στη διατροφή τους, αλλά και

## Χώρες που έχουν μαγειρέψει περισσότερο/λιγότερο μέσα στο 2021

Μαγειρεμένα γεύματα ανά εβδομάδα

| Περισσότερα   | Λιγότερα  |
|---|---|
| Βενεζουέλα  8.9  | Ιορδανία  2.5                    |
| Λιθουανία  8.8   | Λίβανος  3.2                     |
| Βέλγιο  8.7      | Νότια Κορέα  4.0                 |
| Λάος  8.6        | Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό  4.1 |
| Νορβηγία  8.6    | Ισραήλ  4.2                      |
| Πορτογαλία  8.5  | Ουγγαρία  4.2                    |
| Μεξικό  8.4      | Σιγκαπούρη  4.4                  |
| Switzerland  8.4 | Γκαμπόν  4.6                     |
| Κόστα Ρίκα  8.4  | Καμερούν  4.6                    |
| Ιρλανδία  8.4    | Ισλανδία  4.8                    |



## "Clean Ocean Συνεισφέρουμε σ' ένα πιο βιώσιμο μέλλον!"

Με σύνθημα "Clean Ocean – Συνεισφέρουμε σ' ένα πιο βιώσιμο μέλλον!", οι εθελοντές της ΕΠ.ΟΜ.Ε.Α. έδωσαν το «παρών» στις 8 & 9 Οκτωβρίου στην Α' πλαζ Βούλας, συμμετέχοντας στην περιβαλλοντική δράση κατά την οποία πραγματοποιήθηκε καθαρισμός του βυθού της θάλασσας από άχρηστα ελαστικά οχημάτων, που βρέθηκαν κοντά στο νησί της Υδρούσας (Κατραμονήσι), έναντι της Βούλας.

Τα ελαστικά τα οποία ανελκύστηκαν από τον βυθό εξήλθαν από τη θάλασσα επί της πλωτής εξέδρας που είχε παραχωρηθεί από την νέα Μαρίνα Βουλιαγμένης, μεταφέρθηκαν μέσω εκείνης στην πλαζ, για να καθαριστούν από άμμο και αντικείμενα ή ζωντανούς οργανισμούς που είχαν προσκολληθεί κατά το διάστημα που παρέμειναν στο βυθό και ακολούθως οδηγήθηκαν μέσω συμβεβλημένου συλλέκτη-μεταφορέα της ECOELASTIKA σε μονάδες αξιοποίησης για την ορθή διαχείρισή τους.

Η δράση διοργανώθηκε από την XTERRA Greece – TRI-MORE Sport Events, εταιρεία αθλητικών και ψυχαγωγικών events, με την έμπρακτη συνεργασία της ECOELASTIKA και του Δήμου Βάρης-Βούλας-Βουλιαγμένης.

Η ΕΠ.ΟΜ.Ε.Α. με χαρά ήταν αρωγός στο εγχείρημα αυτό, με εθελοντές, ομάδα πιστοποιημένων δυτών και σκάφη, έχοντας κοινό στόχο την προστασία του περιβάλλοντος και την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση του κόσμου για ένα βιώσιμο μέλλον!



## "Μεταμορφώθηκε" η Πλατεία Ναθαναήλ στα Πατήσια



Σε μια από τις γωνιές της Αθήνας που αποτελούν σημείο αναφοράς και συνάντησης για εκατοντάδες κατοίκους και επισκέπτες, την πλατεία Ναθαναήλ στα Πατήσια, συνεχίστηκε το "μπαράζ" αναπλάσεων που έχει σχεδιάσει και υλοποιεί ο Δήμος Αθηναίων.

Πριν λίγες ημέρες, ολοκληρώθηκαν οι εργασίες ολικής ανάπλασης στην όμορφη πλακόστρωτη πλατεία, έκτασης 4,5 περίπου στρεμμάτων, με τις υπηρεσίες του Δήμου να αλλάζουν ριζικά την όψη της, πραγματοποιώντας σημαντικές αισθητικές αλλά και λειτουργικές παρεμβάσεις.

Στόχος του έργου ήταν η αναδιαμόρφωση του πάρκου σε ένα χώρο βιώσιμο, ασφαλή και πλήρως εναρμονισμένο στις ανάγκες των κατοίκων για ελεύθερους χώρους πρασίνου στην πόλη. Με δεδομένο ότι οι ελεύθεροι χώροι πρασίνου αναδεικνύονται ως το μεγαλύτερο πλεονέκτημα των αστικών τοπίων, οι υπηρεσίες προχώρησαν σε νέες φυτεύσεις, δίνοντας μια σημαντική περιβαλλοντική ανάσα στη γειτονιά των Πατησίων.

Ο αστικός εξοπλισμός της πλατείας ανανεώθηκε, ενώ τοποθετήθηκαν νέοι, λειτουργικοί κάδοι απορριμμάτων. Τέλος, τα υφιστάμενα φωτιστικά σώματα συντηρήθηκαν και επισκευάστηκαν, ενώ οι άνθρωποι του Δήμου τοποθέτησαν νέες λάμπες υψηλής ενεργειακής απόδοσης τύπου LED, με στόχο την μείωση του ενεργειακού κόστους.



## Το Navarino Challenge είναι έτοιμο να γιορτάσει τα 10 χρόνια του!

Η κορυφαία γιορτή αθλητικού τουρισμού και ευεξίας της Ευρώπης (σύμφωνα με τα World Travel & Tourism Awards [WTM]), το Navarino Challenge, είναι έτοιμο να γιορτάσει τα 10 χρόνια του, στις 21-23 Οκτωβρίου 2022, παρουσιάζοντας πάνω από 40 δράσεις, 16 Ολυμπιακά αθλήματα και 15 Ολυμπιονίκες στην Costa Navarino και την Πύλο.

Στο φετινό Navarino Challenge οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τους Λευτέρη Πετρούνια, Μίλτο Τεντόγλου, Στέφανο Ντούσκο, Βασιλική Μιλλούση, Θεοδωρή Βλάχο, Δημήτρη Διαμαντίδη, Γιώργο Πρίντζη, Χρήστο Βολικάκη, Μαρία Πρεβολαράκη, Κριστιάν Γκολομέεβ, να συναντήσουν τους Νάσο Γκαβέλα, Γρήγορη Πολυχρονίδη, Μάκη Καλαρά, Περικλή Ιακωβάκη, Παναγιώτη Γιαννάκη, Εβίνα Μάλτση, Joe Arlauckas, Κωνσταντίνο Καρνάζη, Μιχάλη Τριανταφυλλίδη, Γεωργία Καλτσή, Γιώργο Λαζαρίδη, Γρηγόρη Σουβατζόγλου και να προπονηθούν με τους Νίκο Γέμελο, Χρήστο Γάτση, Δημήτρη Μώρο, Αλέξανδρο Νικολαΐδη, Χριστίνα Φλαμπούρη και Μάντη Περσάκη.

Το φετινό πρόγραμμα του Navarino Challenge θα είναι το πλουσιότερο από ποτέ στην ιστορία των 10 χρόνων του. Με το μήνυμα «Ο Αθλητισμός Ενώνει», άνθρωποι όλων των ηλικιών και δυνατοτήτων συμμετέχουν σε πολλές δράσεις.

Δείτε [εδώ](#) το πρόγραμμα της διοργάνωσης.



Τρέξιμο σε πανέμορφα τοπία της Μεσηνιας στο Navarino Challenge (photo by Elias Lefas @ Navarino Challenge)

## Agenda

### Συζήτηση με αφορμή το νέο βιβλίο του ψυχαναλυτή Σταύρου Χαραλαμπίδη, «Ο δήμιος του φθόνου»



Το Σάββατο 22 Οκτωβρίου στις 10:00-14:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού IANOS και η πολυμελής ομάδα του Ινστιτούτου Σχεσιακής και Ομαδικής ψυχοθεραπείας διοργανώνουν συζήτηση με αφορμή το νέο βιβλίο του ψυχαναλυτή Σταύρου Χαραλαμπίδη με τίτλο «Ο δήμιος του φθόνου» που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Δίσιγμα.

Στη συζήτηση θα συμμετάσχει το κοινό όπως πάντα με ερωτήσεις προς τον συγγραφέα και τους ομιλητές. Στο τέλος ο συγγραφέας θα υπογράψει αντίτυπα του βιβλίου. Στη συζήτηση συμμετέχουν:

- Μαρία Αποστολοπούλου, Τακτικό Μέλος ΙΣΟΨ, ψυχολόγος, σχεσιακή ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεύτρια, ομαδική ψυχοθεραπεύτρια
- Άννα Βασιλάκη, Τακτικό μέλος ΙΣΟΨ, ψυχολόγος, οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια.
- Ευριπίδης Γαβράς, Ιδρυτικό και Τακτικό μέλος ΙΣΟΨ, ψυχολόγος, σχεσιακός ψυχαναλυτικός ψυχοθεραπευτής, ομαδικός ψυχοθεραπευτής
- Φωτεινή Δούμουρα, Τακτικό Μέλος ΙΣΟΨ, ψυχολόγος, σχεσιακή ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεύτρια, ομαδική ψυχοθεραπεύτρια
- Ματίνα Καϊδαντζή, Ιδρυτικό & Τακτικό Μέλος ΙΣΟΨ, ψυχολόγος, σχεσιακή ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεύτρια
- Μαριλίου Κούντρια, Τακτικό Μέλος ΙΣΟΨ, ψυχολόγος, ψυχολόγος παιδών εφήβων, παιχνιοθεραπεύτρια

- Αλκινόη Λάλα, Τακτικό Μέλος ΙΣΟΨ, ψυχολόγος, σχεσιακή ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεύτρια, ομαδική ψυχοθεραπεύτρια
- Κώστας Μαθιούδης, Ιδρυτικό και Τακτικό μέλος ΙΣΟΨ, ψυχολόγος, σχεσιακός ψυχαναλυτικός ψυχοθεραπευτής, ομαδικός ψυχοθεραπευτής και
- Σταύρος Χαραλαμπίδης, Διευθυντής ΙΣΟΨ, ψυχολόγος, σχεσιακός ψυχαναλυτής, ομαδικός ψυχοθεραπευτής.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ. Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3S35Tex>

## Θέρμανση με πλήρη αυτονομία και έλεγχο κατανάλωσης ενέργειας, με τις αντλίες θερμότητας Therma V της LG

Το επαγγελματικό τμήμα Business Solutions της LG Electronics (LG) διαθέτει μια ευρεία σειρά προηγμένων αντλιών θερμότητας, όπως τις Therma V, που συμβάλλουν σημαντικά στην εξοικονόμηση ενέργειας, ενώ αποτελούν ιδανική επιλογή για θέρμανση και ψύξη στο σπίτι. Μεταξύ των πλεονεκτημάτων τους, είναι η αυτονομία από την κατανάλωση οποιουδήποτε καυσίμου και η ευκολία χρήσης.

Η Therma V R32 Monobloc συνδυάζει την ευκολία τοποθέτησης με την ισχυρή απόδοση, καθώς μπορεί να παράγει ζεστό νερό με θερμοκρασία έως 65°C χωρίς τη χρήση ηλεκτρικών αντιστάσεων. Χάρη στον σχεδιασμό της όλα τα εξαρτήματα συγκεντρώνονται σε μία εξωτερική μονάδα, περιορίζοντας το μέγεθός της. Διαθέτει ειδικά σχεδιασμένο Scroll Inverter συμπιεστή, που εξασφαλίζει ότι η μονάδα διατηρεί το 100% της απόδοσής της ακόμα και σε εξωτερική θερμοκρασία -7°C, με την καλύτερη ενεργειακή απόδοση.

Η σειρά Therma V περιλαμβάνει επίσης την αντλία θερμότητας Therma V IWT (Integrated Water Tank), που διαθέτει ενσωματωμένο δοχείο αποθήκευσης ζεστού νερού στην εσωτερική μονάδα. Χάρη στον υψηλής αισθητικής σχεδιασμό, τις συμπαγείς διαστάσεις και την ευκολία τοποθέτησης ακόμα και σε ένα μικρό διαθέσιμο χώρο, αποτελεί την ιδανική λύση για κλιματισμό, θέρμανση και ζεστό νερό χρήσης.



## Green News

### Ποια θα γίνει η πρώτη πρωτεύουσα με συγκοινωνίες μηδενικών εκπομπών;



Πηγή: Reuters

Μέχρι τα τέλη του 2023 το Όσλο σχεδιάζει να έχει γίνει η πρώτη πρωτεύουσα του κόσμου με πλήρως ηλεκτροκίνητες δημόσιες συγκοινωνίες και έως το 2030 αναμένεται να μηδενίσει τις συνολικές εκπομπές άνθρακα.

Το σχέδιο προβλέπει την αντικατάσταση των ντιζελοκίνητων λεωφορείων με 450 ηλεκτρικά. Η αναβάθμιση θα κοστίζει 47 εκατ. δολάρια, ωστόσο μακροπρόθεσμα θα εξοικονομήσει χρήματα, όπως δήλωσε στο Reuters η Σίριν Σταβ, αντιδήμαρχος Περιβάλλοντος και Μεταφορών.

Επιπρόσθετα, η πόλη των 700.000 κατοίκων έχει ήδη εξηλεκτρίσει τα περισσότερα φεριμπότ που διαπλέουν το φιορδ της.



από την Κική Δρίτσα

## DIY: Μάσκες ομορφιάς για το φθινόπωρο!

Ας περιποιηθούμε την επιδερμίδα μας φυσικά, φτιάχνοντας μάσκες ομορφιάς με υλικά που πρωταγωνιστούν το φθινόπωρο!



### Μάσκα με κολοκύθα

#### Θα χρειαστούμε

- 1 κ.σ. κολοκύθα (από κονσέρβα)
- 1 κ.γ. μέλι
- 1/2 κ.γ. γάλα

#### Πώς γίνεται:

- Ανακατεύουμε σε ένα μπολ τα υλικά και εφαρμόζουμε σε καθαρό πρόσωπο τη μάσκα, αποφεύγοντας την περιοχή γύρω από τα μάτια.
- Την αφήνουμε για περίπου 15 λεπτά και ξεπλύνουμε με χλιαρό νερό.



## Μάσκες με βάση το ελαιόλαδο

### Για βαθιά ενυδάτωση

#### Θα χρειαστούμε

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ μέλι

#### Πώς γίνεται:

- Βάζουμε το ελαιόλαδο και το μέλι σε ένα μπολ και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα μας.
- Σε καθαρό δέρμα απλώνουμε τη μάσκα στο πρόσωπό μας, αποφεύγοντας την περιοχή γύρω από τα μάτια.
- Αφήνουμε να δράσει για 30 λεπτά περίπου και στη συνέχεια ξεπλένουμε το πρόσωπο.



## Για απολέπιση

#### Θα χρειαστούμε

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. αλεύρι βρώμης

#### Πώς γίνεται:

- Βάζουμε το ελαιόλαδο και τη βρώμη σε ένα μπολ και ανακατεύουμε καλά μέχρι να έχουμε ένα παχύρρευστο μίγμα.
- Απλώνουμε τη μάσκα στο πρόσωπό μας με απαλές κυκλικές κινήσεις και αφήνουμε να δράσει για 15 λεπτά. Αποφεύγουμε την περιοχή γύρω από τα μάτια.
- Ξεπλένουμε το πρόσωπο με χλιαρό νερό.



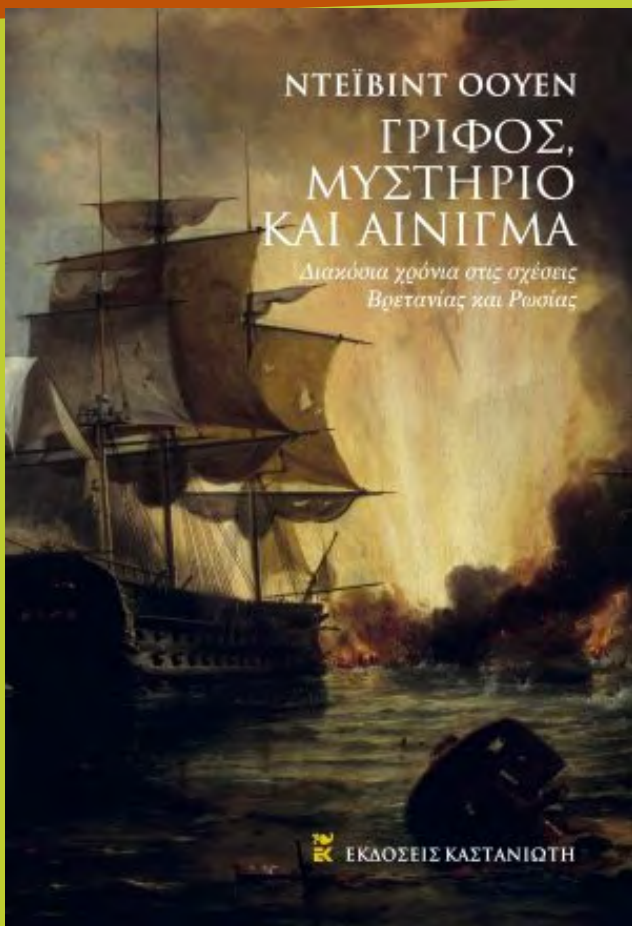
## Το σπίτι δίπλα στο ποτάμι στο θέατρο Coronet

Το μυθιστόρημα της Λένας Μαντά “Το σπίτι δίπλα στο ποτάμι”, από 14 Οκτωβρίου, στο Θέατρο Coronet, σε σκηνοθεσία Ειρήνης Ιακώβου, με τους Μαριάννα Τουμασάτου, Γιώργο Γιαννόπουλο, Νέλλη Γκίνη, Σπύρο Ιωάννου στους πρωταγωνιστικούς ρόλους.

Μια συγκινητική ιστορία που ρίχνει φως στις εύθραυστες ατομικές και οικογενειακές σχέσεις. Με “Το σπίτι δίπλα στο ποτάμι”, η Λένα Μαντά πλέκει την κοινωνική φυσιογνωμία της επαρχίας της δεκαετίας του '60, ανακαλώντας μνήμες εκείνων των χρόνων και αποκαλύπτοντας, ταυτόχρονα, στοιχεία στα οποία βασίστηκαν πολλά από τα «κακώς κείμενα» της σημερινής πραγματικότητας.

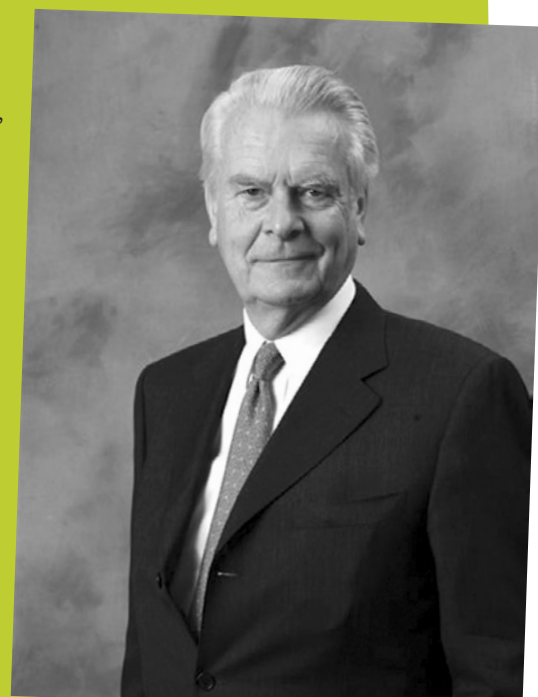


## Ο λόρδος Ντέιβιντ Όουεν στην Αθήνα για την παρουσίαση του βιβλίου του



Το επίκαιρο βιβλίο του λόρδου Ντέιβιντ Όουεν “Τρίφος, μυστήριο και αίνιγμα – Διακόσια χρόνια στις σχέσεις Βρετανίας και Ρωσίας” θα παρουσιαστεί τη Δευτέρα 24 Οκτωβρίου 2022 και ώρα 6.30 μ.μ. στην Αίθουσα Γουναρόπουλου στο Δημαρχείο Αθηνών. Με τον συγγραφέα θα συνομιλήσει ο δημοσιογράφος Απόστολος Μαγνηριάδης. Η εκδήλωση πραγματοποιείται υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων.

Με μεγάλη πείρα στην εξωτερική πολιτική, καθώς έχει διατελέσει υπουργός Εξωτερικών της Μεγάλης Βρετανίας, ο λόρδος Ντέιβιντ Όουεν αναλύει τις σχέσεις της Δύσης με τη Ρωσία τα τελευταία διακόσια χρόνια, συμπεριλαμβάνοντας την περίοδο της Σοβιετικής Ένωσης και του Ψυχρού Πολέμου. Ο Κάνινγκ, ο Κόδρινγκτον, ο Τσόρτσιλ, ο Στάλιν, ο Μάρσαλ, η Θάτσερ, ο Γκορμπατσόφ, ο Πούτιν, ο Ομπάμα και ο Μπάιντεν είναι μερικοί μόνο από τους ηγέτες στους οποίους αναφέρεται.





## Η Fisher-Price® παρουσιάζει τις νέες φιγούρες Little People®

Η νέα σειρά Little People® της Fisher-Price® περιλαμβάνει φιγούρες με ξύλινα διαφορετικούς τόνους δέρματος, φύλα, ηλικία, στυλ ντυσίματος, χτενίσματα, διαφορετικά επαγγέλματα (όπως υπεύθυνος για τη συλλογή ανακυκλώσιμων υλικών, φούρναρης, φωτογράφος, γιατρός) αλλά και φιγούρες με διαφορετικές παθήσεις, όπως περιορισμένη όραση και λεύκη, καθώς και με ειδικές δεξιότητες, όπως μια φιγούρα σε αναπηρικό αμαξίδιο.

Η σειρά Little People® λανσάρεται την ίδια στιγμή που έρευνα της Fisher-Price® παρουσιάζει τα αποτελέσματα των Ελλήνων γονέων για την ένταξη και την εκπροσώπηση στα παιχνίδια προσχολικής ηλικίας. Η νέα έρευνα διαπιστώνει ότι οι γονείς διακρίνουν τη σημαντικότητα της συμπερίληψης – με το 89% να συμφωνεί πως η πρόσβαση των παιδιών σε παιχνίδια χωρίς αποκλεισμούς είναι απαραίτητη – η οποία δεν εντοπίζεται σε πολλά παιχνίδια, με το 76% των Ελλήνων γονέων να συμφωνεί πως υπάρχει μεγάλη ανάγκη για ένταξη και συμπερίληψη στα προσχολικά παιχνίδια. Παράλληλα το 30% δηλώνει ότι οι επιλογές παιχνιδιών που προάγουν την συμπερίληψη σήμερα, είναι λίγες έως καθόλου.

Η σειρά Little People® της Fisher-Price® είναι διαθέσιμη στην αγορά από τον Οκτώβριο 2022.



## Food for Thought

kids' edition

## Συναίνεση

Το σώμα σου ανήκει σε ΣΕΝΑ, και έχεις το δικαίωμα να βάζεις τους κανόνες σου. Μπορείς να έχεις διαφορετικούς κανόνες για διαφορετικούς ανθρώπους, και μερικές φορές οι κανόνες σου μπορεί να αλλάζουν. Όπως όταν χαιρετάς με χειραψία το θείο σου και αγκαλιάζεις ή φιλάς τον σκύλο σου, αλλά όχι το αντίστροφο! Από το να μάθεις πώς να λες «όχι» και να θέτεις τα όριά σου, μέχρι το να σκέφτεσαι τη δική σου συμπεριφορά προς τους άλλους αλλά και να συμπαραστέκεσαι σε τρίτους, το βιβλίο θα σε βοηθήσει να νιώσεις αυτοπεποίθηση και να γίνεις 100% αρχηγός του εαυτού και του σώματός σου.

Με τη χιουμοριστική αλλά και διδακτική εικονογράφηση της Ρέιτσελ Μπράϊαν, το βιβλίο αυτό είναι μια έξυπνη, παιχνιδιάρικη εισαγωγή στην έννοια των ορίων και της συναίνεσης. Απευθύνεται σε παιδιά 5-10 ετών. Από τις εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ.

ΡΕΪΤΣΕΛ ΜΠΡΑΪΑΝ  
**ΣΥΝΑΪΝΕΣΗ**  
(ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ!)  
ΟΡΙΑ, ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΚΑΙ  
ΚΥΡΙΑΡΧΙΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΟΥ



quote of the day

**"WHILE POVERTY PERSISTS, THERE IS NO TRUE FREEDOM."**  
Nelson Mandela

Σήμερα  
γιορτάζουν!  
Αντίγονος,  
Ευπρέπος,  
Ευπρεπία



17 Οκτωβρίου

- > Διεθνής Ημέρα για την εξάλειψη της Φτώχειας
- > Παγκόσμια Ημέρα Μυοσκελετικού Τραύματος
- > Black Poetry Day
- > National Edge Day
- > National Mulligan Day
- > National Pasta Day
- > Boss's Day

tip of the day

" POVERTY IS A VERY COMPLICATED ISSUE, BUT FEEDING A CHILD ISN'T.

- JEFF BRIDGES