



**Μπαρμπα
Στάθης**

Μας κάνει καλό

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ



Μπαρμπα
Στάθης

φρεσκάδα

ποιότητα

φροντίδα

ευκολία

βιταμίνες

νοστιμιά

ευεξία

ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ
& ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ Α & C
ΠΗΓΗ ΣΙΔΗΡΟΥ

100%

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΗ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

17% ΛΙΓΟΤΕΡΟ
ΠΛΑΣΤΙΚΟ



**3
φορές**
ΠΛΥΜΕΝΑ &
ΚΑΘΑΡΙΣΜΕΝΑ

100%

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΗ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

ΚΟΙΤΑ ΤΙ ΧΩΡΑΕΙ

ΣΕ ΕΝΑ ΣΑΚΟΥΛΑΚΙ

ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΣΑΛΑΤΑΣ

ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ

Χωρούν όλα αυτά που κάνουν τις σαλάτες μας να ξεχωρίζουν! Φρεσκάδα, άριστη ποιότητα, αγάπη και φροντίδα για τα λαχανικά μας! Οι φρέσκες σαλάτες Μπαρμπα Στάθης είναι πάντα τριπλοπλυμένες, ομοίμορφα κομμένες και διατηρούν όλες τις βιταμίνες και τη θρεπτική τους αξία.

Κυκλοφορούν σε νέα διάφανη συσκευασία και σε 10 απολαυστικούς συνδυασμούς, που μπορείς κάθε στιγμή να απολαύσεις ως γεύμα ή συνοδευτικό.

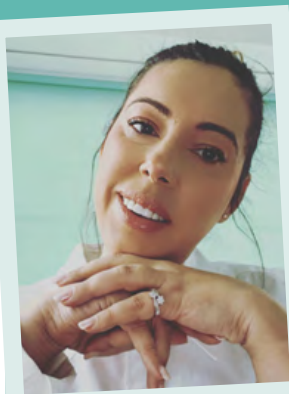


SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΚΥΚΛΙΚΗ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ:
ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
ΤΗΣ ΤΗΛΟΥ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Το πόσο πολύ έχει αλλάξει η εποχή μας πιστεύω είναι κάτι που το βιώνουμε όλοι μας καθημερινά. Όλες οι νέες "μόδες" έφεραν μαζί τους και πολλά νέα ψυχικά προβλήματα. Και αυτά με τη σειρά τους έφεραν στη ζωή μας μία άλλη νέα μόδα τους life coaches.

Όλο αυτό που μας συμβαίνει είναι λίγο σαν τη Λερναία Ύδρα, κόβεις ένα κεφάλι εμφανίζονται εκατό. Μία νέα ιδέα δημιουργεί νέες ανάγκες και έτσι μπαίνουμε σε μία λούπα που συνεχίζει και συνεχίζει και συνεχίζει καθώς η κουλτούρα της φασαρίας και η βιομηχανία προσωπικής ανάπτυξης τελικά προκαλούν προβλήματα στην ψυχική υγεία πολλών ανθρώπων.

Προσπαθώ να θυμηθώ πώς ήταν η ζωή μου όταν δεν "γνώριζα" τόσα πολλά.

Βαρέθηκα να ξέρω πάρα πολλά. Κουράστηκα να είμαι σκληρή με τον εαυτό μου όταν δεν ακολουθώ αυτούς τους κανόνες που επιβάλλονται ...από τον εαυτό μου. Σκέτη παράνοια.

Το τελευταίο διάστημα έφαγα περισσότερο απ'ότι συνήθως, κατανάλωσα λιιίγο περισσότερο αλκοόλ ενώ σπάνια το προτιμώ, είδα πιο πολύ τηλεόραση και διάβασα λιγότερο, άφησα τον εαυτό μου να βαρεθεί σε έναν καναπέ ενώ έκανα ταβανοθεραπεία και άφησα για σχεδόν μία ολόκληρη εβδομάδα τις δουλειές μου στο σπίτι και στο γραφείο να μείνουν "πίσω".

Αυτό το διάλειμμα με έκανε να αναρωτηθώ εάν η κουλτούρα βελτιστοποίησης με έχει κάνει κάτι το οποίο δεν είμαι. Αυτές τις μέρες που αφήθηκα ένιωσα υπέροχα αλλά το σημαντικότερο όλων ήταν πως το να εγκαταλείψω αυτούς τους κανόνες, μου έδωσε την ψυχική ελευθερία που δεν είχα συνειδητοποιήσει ότι μου λείπει.

Έχω πνιγεί στην αυτοβελτίωση.

Δεν μπορώ να το αποφύγω.

Κάθε φορά που ανοίγω το Tik Tok, προσθέτω αμέσως το επόμενο πράγμα αυτοφροντίδας στο "καλάθι" μου.

Είτε πρόκειται για ένα συμπλήρωμα είτε για ένα αντιγηραντικό προϊόν, η λίστα δεν τελειώνει ποτέ. Γνώριζες ότι πρέπει να



τρως καρύδια Βραζιλίας κάθε μέρα μέρα για να διατηρήσεις τα σωστά επίπεδα σεληνίου;

Α, και θα πρέπει να πίνεις μηλόξυδο κάθε πρωί για την υγεία του εντέρου σου. Και βέβαια μην ξεχάσεις απαραίτητως τον χυμό σέλιου για επιπλέον καθαρισμό. Και όλο προσθέτεις γιατροσόφια σε μία λίστα που δεν μοιάζει να έχει τέλος.

Μήπως είμαστε θύματα της υπερβολικής βελτιστοποίησης; Πότε είναι πάρα πολλά τα βήματα όταν πρόκειται για τις πρωινές μας ρουτίνες και πριν τον ύπνο;

Κάθε μέρα βγαίνουν όλο και περισσότερες έρευνες αυτοβελτίωσης βασισμένες στην επιστήμη και πρέπει να υπενθυμίζω ενεργά στον εαυτό μου ότι δεν είναι δική μου ευθύνη να τα γνωρίζω όλα. Δεν χρειάζεται να τα εντάξω όλα στη ζωή μου.

Tip of the Day: Ο καπιταλισμός ευδοκιμεί από τη λαχτάρα μας για αυτοβελτίωση. Θέλουμε να είμαστε δυσαρεστημένοι με τον εαυτό μας, να συγκρινόμαστε συνεχώς με τους άλλους, ενώ προσθέτουμε περισσότερα πράγματα στο καλάθι μας – και φυσικά να εξακολουθούμε να νιώθουμε ότι τίποτα δεν είναι ποτέ αρκετό.

Και φτάνουμε στο σήμερα για να σου πω ότι η ζωή ήταν πιο εύκολη όταν ήξερα λιγότερα. Η άγνοια τελικά είναι πραγματικά ευτυχία;

Αν νιώθεις και εσύ πιεσμένος στις πιέσεις της βελτιστοποίησης, εδώ είναι μια υπενθύμιση ότι είναι εντάξει να πηγαίνουμε για ύπνο χωρίς να πλύνουμε ένα βράδυ τα δόντια μας.

Είναι εντάξει να κοιμηθείς 3 ώρες παραπάνω και να πιεις ένα φλιτζάνι καφέ αντί για τσάι Matcha (αλήθεια τι έχουν πάθει όλοι με αυτό!).

Είναι εντάξει να παραλείψεις το μάθημα yoga γιατί δεν νιώθεις καλά σήμερα και είναι επίσης εντάξει να περάσεις τη μέρα στο κρεβάτι, αν αυτό είναι που χρειάζεσαι.

Γιατί η ζωή υποτίθεται ότι είναι αυθόρμητη και διασκεδαστική.

Στο τέλος της ημέρας, σε τι χρησιμεύει όλη αυτή η βελτιστοποίηση εάν ξεχνάμε να ζούμε;

Claire Styliara
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

Κυκλική οικονομία: Το παράδειγμα της Τήλου

Ο Απρίλιος είναι ο Μήνας της Γης. Μια αφορμή για να αναλογιστούμε τις επιπτώσεις της καθημερινότητας και των αποφάσεών μας στο περιβάλλον και στη ζωή μας.

Τα καλά παραδείγματα μας εμπνέουν. Ας μιλήσουμε, λοιπόν, για το παράδειγμα της Τήλου.


Τήλος, το 1ο νησί μηδενικών αποβλήτων

Η Τήλος είναι το πρώτο νησί παγκοσμίως που, χάρη στο πιλοτικό πρόγραμμα Just Go Zero Tilos, έχει καταφέρει να μηδενίσει την ταφή απορριμμάτων κι έχει λάβει την πιστοποίηση Zero Waste Cities. Το νησί θεωρείται πρότυπο στη διαχείριση αποβλήτων και την προστασία του περιβάλλοντος.

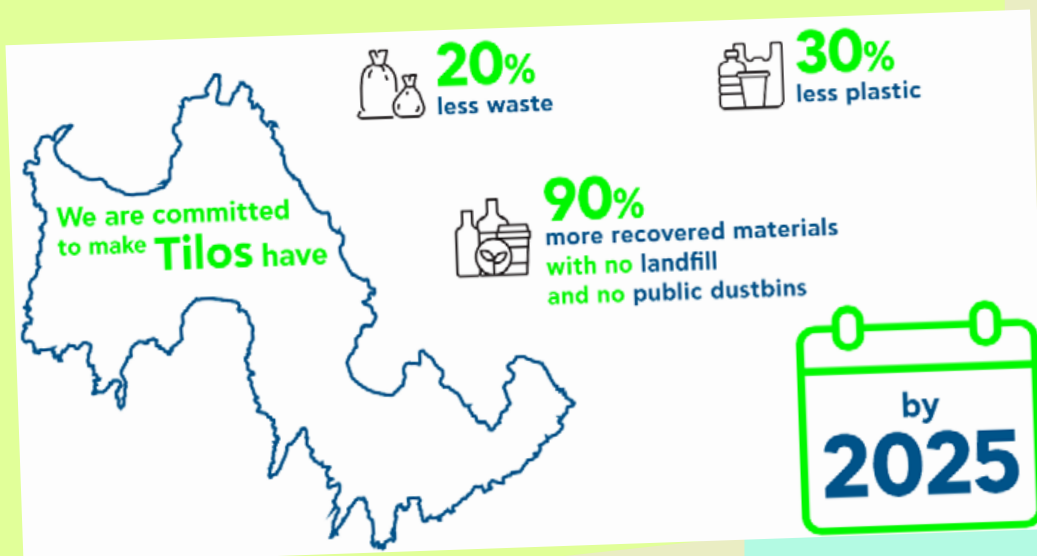
Πώς γίνεται η συλλογή απορριμμάτων

Τα απορρίμματα συλλέγονται πόρτα - πόρτα και η ανακύκλωση ολοκληρώνεται στην πηγή και φυσικά είναι προσαρμοσμένη στις ανάγκες των κατοίκων της Τήλου. Αναφορικά με τους επισκέπτες του νησιού, έχει προβλεφθεί να υπάρχει ένα κέντρο πληροφόρησης κοντά στο λιμάνι, όπου ενημερώνονται για το πώς θα διαχειρίζονται τα σκουπίδια.

Μαθαίνουμε...

 Zero waste σημαίνει ότι κάθε απόβλητο που παράγεται στο νησί συλλέγεται και αξιοποιείται σύμφωνα με τις αρχές της κυκλικής οικονομίας. Στόχος είναι να μην αφήνει αποτύπωμα στο φυσικό περιβάλλον.





Did you know?

Το Just Go Zero είναι ένας αλγόριθμος που μπορεί να εφαρμοστεί οπουδήποτε το ζητήσουν οι πολίτες! Το αν θα είναι πόλη, νησί ή κράτος έχει σχέση αποκλειστικά με την προσαρμογή της τεχνικής λύσης – όπως προσαρμόστηκε στην Τήλο, μπορεί να προσαρμοστεί παντού!

Δες περισσότερα [εδώ](#).

ZERO APP για ενημέρωση ανά πάσα στιγμή: Μέσα από το app, βλέπεις σε πραγματικό χρόνο πώς γίνεται η κυκλική διαχείριση των αποβλήτων που παράγει το νησί, σε ποσοστά βιοαποβλήτων, ανακυκλώσιμων υλικών και μη. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να θέσει νέους στόχους και να βελτιώσει τις επιδόσεις του.

Δημιουργική αξιοποίηση: Τα παλιά έπιπλα, οι συσκευές, τα υφάσματα που δεν χρειάζεσαι πια, στην Τήλο βρίσκουν τη θέση τους, καθώς μεταφέρονται στο Κέντρο Δημιουργικής Αξιοποίησης Υλικών όπου επισκευάζονται ή γίνονται πρώτη ύλη για τέχνη και δημιουργία.

Τι ξέρεις για την Τήλο;

Ανάμεσα στη Ρόδο και στην Κω βρίσκεται ένα από τα μικρότερα νησιά των Δωδεκανήσων, η Τήλος. Αποτελεί φυσικό βιότοπο για σπάνια είδη πουλιών όπως η Αετογερακίνα και ο Θαλασσοκόρακας. Στο νησί έζησαν οι τελευταίοι ελέφαντες της Ευρώπης. Πρόκειται για τους νάνους ελέφαντες που έκαναν την εμφάνισή τους στο νησί πριν από 45.000 χρόνια! Ακόμη, η Τήλος φημίζεται για τα βότανά της. Το νησί έχει πολλούς παραδοσιακούς οικισμούς και αρχαιολογικά μνημεία. Το Μικρό Χωριό είναι ένας οικισμός που γνώρισε μεγάλη ακμή κατά τον Μεσαίωνα. Κατοικούνταν μέχρι το 1940... μετά εγκαταλείφθηκε. Ωστόσο αξίζει να το επισκεφθεί κανείς γιατί διατηρούνται ακόμη σπίτια, εκκλησίες ακόμα και κατάλοιπα μεσαιωνικού κάστρου.





Μια National Geographic αποστολή στο Athens Science Festival 2024 και μια υδρόγειος στην καρδιά της Αθήνας!

Η Jill Tiefenthaler, CEO του National Geographic Society και διακεκριμένοι National Geographic Explorers, έρχονται στο ASF 2024 να μας διηγηθούν Ιστορίες Εξερεύνησης και Αλλαγής με επίκεντρο το Σπίτι μας - τη Γη! 16-21 Απριλίου 2024.

Ο πλανήτης μας είναι το Σπίτι μας, ένας Κόσμος - μια κληρονομιά που πρέπει να διαχειριστούμε με σεβασμό! Όλα τα παραπάνω πρεσβεύει η Jill Tiefenthaler, CEO του National Geographic Society, η οποία ως επικεφαλής μιας κοινότητας πρωτοπόρων πολιτών του κόσμου που χρησιμοποιούν τη δύναμη της επιστήμης, της εξερεύνησης και της αφήγησης για να προστατεύσουν και να «φωτίσουν» τη συναρπαστική ιστορία του πλανήτη μας, συμμετέχουν στο Athens Science Festival.

Εδώ και έναν αιώνα, η Disney δημιουργεί ιστορίες που γιορτάζουν τα θαύματα του κόσμου που όλοι μοιραζόμαστε. Για περισσότερα από 136 χρόνια, το National Geographic είναι συνώνυμο της έμπνευσης μιας βαθύτερης σύνδεσης με τον κόσμο μας.

Φέτος, οι δύο ισχυρές κληρονομίες ενώνονται στο Athens Science Festival που κλείνει φέτος τα 10 του χρόνια και αφηγείται καθηλωτικές «Ιστορίες Αλλαγής» για να γιορτάσουν τον όμορφο πλανήτη που αποκαλούμε #τοΣπίτιΜας.

Περισσότερα: www.athens-science-festival.gr

Η Aveda αναδεικνύει τη δύναμη της κάθε σταγόνας

Η Aveda, η μάρκα περιποίησης μαλλιών υψηλής απόδοσης με αποστολή να φροντίζει τον κόσμο, ανακοινώνει την πρωτοβουλία «The Power of Every Drop» στο πλαίσιο της δράσης Earth Month 2024. Από την ίδρυσή της, απώτερος σκοπός της εταιρίας είναι η παγκόσμια ευημερία, κάνοντας συνεχώς μεγάλα βήματα προς τη βιωσιμότητα. Σε συνεργασία με το charity: water, το Μη Κερδοσκοπικό Οργανισμό που έχει αφιερώσει το έργο του στο να παρέχει καθαρό και ασφαλές νερό σε αυτούς που το έχουν ανάγκη, η Aveda μεγαλώνει την κληρονομιά που έχει χτίσει όλα αυτά τα χρόνια για ένα καλύτερο αύριο και ένα υγιές περιβάλλον για όλους.

Με την «υπογραφή» του διάσημου Νιγηριανού Καλλιτέχνη Λάολύ Senbanjo, γνωστός και ως Λάολύ NYC, η Aveda δημιουργεί ένα Limited Edition προϊόν για καλό σκοπό.

Το Botanical Repair™ Strengthening Overnight Serum είναι ένα 100% vegan προϊόν με 99% φυτικής προέλευσης συστατικά. Η ανάλαφρη σύσταση και η μεγάλη απορροφητικότητα του, δημιουργεί ένα αόρατο πέπλο προστασίας κατά τη διάρκεια του ύπνου, αποτρέποντας τη φθορά και το φριζάρισμα. Με την καινοτόμα τεχνολογία αναδόμησης της σειράς Botanical Repair™, το Strengthening Overnight Serum ενυδατώνει σε βάθος, δυναμώνει και ανανεώνει τα μαλλιά με άμεσα ορατά αποτελέσματα. Από την 1η Απριλίου 2024, με κάθε αγορά του Limited-Edition Botanical Repair™ Strengthening Overnight Serum από το Aveda.gr και από τα συνεργαζόμενα καταστήματα και κομμωτήρια, μέρος των εσόδων θα διατίθενται στο charity: water.



Το αγαπημένο σου Ούζο σε καλεί να "pin-άρεις" τις αναμνήσεις σου



Η φετινή χρονιά είναι χρονιά σταθμός για το αγαπημένο Ούζο Πλωμαρίου αφού συμπληρώνει τα 130 χρόνια παρουσίας του στον χώρο των αποσταγμάτων και δεν θα μπορούσε να γιορτάσει την επιτυχημένη του πορεία χωρίς εκείνους που το αγαπούν και δεν το αποχωρίζονται όποια εποχή του χρόνου και αν είναι.

Έτσι λοιπόν δημιούργησε έναν τοίχο αναμνήσεων έτοιμο να υποδεχτεί τις «Πλωμαρίσιες» αναμνήσεις τους. Πρόκειται για έναν πρωτότυπο διαγωνισμό που καλεί τους καταναλωτές να μοιραστούν όλα τα ωραία που έχουν ζήσει απολαμβάνοντας ένα δροσερό Πλωμάρι.

Στόχος της ενέργειας είναι να γεμίσει ο τοίχος με τις ηλιόλουστες αναμνήσεις όσων όλα αυτά τα χρόνια μοιράζονται στις παρέες τους την απόλαυση του Ούζου Πλωμαρίου. Οι φωτογραφίες θα τοποθετηθούν στον τοίχο των αναμνήσεων και θα θυμίζουν πάντα την ξεχωριστή ατμόσφαιρα που δημιουργεί το Ούζο Πλωμαρίου σε όλες τις εποχές.

Αν σε κάποια από όλες αυτές τις εικόνες που μόλις σου περιγράψαμε βλέπεις τον εαυτό σου τότε στείλε τη δική σου ηλιόλουστη φωτογραφία παρέα με Ούζο Πλωμαρίου και δεσ την να γίνεται κομμάτι ενός μοναδικού ψηφιδωτού αναμνήσεων που θα μείνει για πάντα στο μουσείο του Ούζου Πλωμαρίου «ο Κόσμος του Ούζου».

Για να συμμετάσχεις στον διαγωνισμό του Ούζου Πλωμαρίου τα πράγματα είναι πάρα πολύ απλά. Μπορείς να στείλεις τη φωτογραφία σου στο www.plomari130years.gr μέχρι και τον Ιούνιο για να διεκδικήσεις μια θέση ανάμεσα στους 130 νικητές που θα λάβουν μια συλλεκτική φιάλη στην οποία θα αναγράφεται το δικό τους όνομα αλλά και ένα μοναδικό σκίτσο, εμπνευσμένο από τη φωτογραφία τους! Όταν θα γίνει η κλήρωση θα μάθεις εάν είσαι ανάμεσα στους μεγάλους νικητές.

Ο άνθρωπος που έτρεξε όλη την Αφρική μέσα σε 352 ημέρες

SAY *yes* & get impressed

Ο Russell Cook είναι ο άνθρωπος που έχει τρέξει με επιτυχία όλο το μήκος της Αφρικής! Κατάφερε να διασχίσει τη γραμμή τερματισμού στην Τυνησία, μετά από 352 ημέρες. Πριν ξεκινήσει το προσωπικό του challenge για να τρέξει κατά μήκος της Αφρικής, δήλωσε ότι ελπίζει όταν κοιτάζει κάποια στιγμή πίσω στη ζωή του και να μην μετανιώσει. Ο 27χρονος από το West Sussex ανέφερε ότι στο παρελθόν είχε αντιμετωπίσει προβλήματα με την ψυχική του υγεία, με τον τζόγο και το ποτό και ήθελε να «κάνει τη διαφορά». Ο Russell Cook έτρεξε σε 16 χώρες και συγκέντρωσε πάνω από 700.000 λίρες για φιλανθρωπικούς σκοπούς.



Χριστίνα Μπόμπα x Syoss: "Η Λάμψη των Μαλλιών μου, μου δίνει αυτοπεποίθηση"



Τα προϊόντα ομορφιάς Syoss χαρίζουν ζωντάνια και λάμψη στα μαλλιά κάθε μέρα! Για αυτό αποτελούν τη Νο1 επιλογή της Χριστίνας Μπόμπα. Το νέο κεντρικό πρόσωπο του Syoss, η Χριστίνα Μπόμπα επιλέγει ως σύμμαχο για το χρώμα, την περιποίηση και το styling των μαλλιών της τη σειρά Syoss Oleo Intense. Με τη μόνιμη βαφή χωρίς αμμωνία Syoss Oleo Intense 4-86 Καστανό Σοκολατί τα πλούσια καστανά μαλλιά της αποκτούν μέγιστη ένταση & διάρκεια χρώματος με 100% κάλυψη των λευκών, ενώ η εμπλουτισμένη μάσκα με 4 πολύτιμα Ιαπωνικά έλαια αναδομεί την τρίχα και επαναφέρει τη φυσική λάμψη και απαλότητα στα μαλλιά της χωρίς να τα βαραίνουν.

Η Χριστίνα Μπόμπα πρωταγωνίστησε με το νέο της look σε ένα φαντασμαγορικό catwalk 'Unbreak Your Shine' στο πλαίσιο της πανευρωπαϊκής παρουσίασης της νέας σειράς Syoss Intense Plex στο Ντίσελντορφ. Το Syoss υποδέχτηκε VIP καλεσμένους, influencers και εκπρόσωπους των MME από 15 Ευρωπαϊκές χώρες στο εντυπωσιακό Langen Foundation, σχεδιασμένο από τον Ιάπωνα αρχιτέκτονα Tadao Ando και περιτριγυρισμένο από ανθισμένες κερασιές, αντικατοπτρίζοντας την ιαπωνική κληρονομιά του brand. Η εκδήλωση επισφράγισε τη δέσμευση του Syoss στην καινοτομία και στα προϊόντα υψηλής απόδοσης, ενώ το αποκορύφωμα της βραδιάς ήταν το σαγηνευτικό και "unbreaking" σόου μαλλιών, εμπνευσμένο από τις τελευταίες τάσεις στο styling μαλλιών, τη μόδα και τον τρόπο ζωής.

Press Room

Beauty & Fashion edition

Ο Διεθνής Έλληνας Δημιουργός Βασίλειος Κωστέτσος παρουσίασε την εμβληματική συλλογή του «L'Olympien Art Couture» στην Πρεσβεία της Γαλλίας

Στο πλαίσιο των εκδηλώσεων για τους Ολυμπιακούς Αγώνες 2024, που θα διεξαχθούν στο Παρίσι, ο αγαπημένος σχεδιαστής Βασίλειος Κωστέτσος παρουσίασε την εμβληματική του συλλογή "L'Olympien Art Couture" στην Πρεσβεία της Γαλλίας, παρουσία της Γαλλίδας Πρέσβειρας κ. Laurence Auer. Την εκδήλωση στήριξαν με την ευγενική προσφορά τους η εταιρεία "Kallergis Machines" του Αλέξανδρου Καλλέργη, η οποία είναι μια από τις πρώτες εταιρείες εισαγωγής μηχανημάτων στην Πελοπόννησο, με ισχυρό international όνομα που συνοδεύεται από εμπιστοσύνη και αξιοπιστία, το νερό - πηγή ζωής "AVATON", το μοναδικό που πηγάει από αρτεσιανή πηγή της Μοναστικής Πολιτείας του Αγίου Όρους, καθώς και η δικηγорική εταιρεία "RΘR" της δικηγόρου Έλλης Ρουμπάκου. Μέρος των χορηγιών δόθηκε για τη στήριξη του Κέντρου Ειδικής Εκπαίδευσης Παιδιών με Ειδικές Ανάγκες Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. "Ορίζοντες".

Βασίλειος Κωστέτσος - Πόλα Κωστέτσου



Bunny Bunny – Easter Bunny Camp 2024 με την πιο πολύχρωμη σπείρα!

Πολύχρωμη σπείρα

Bunny Bunny
Easter Bunny

Το πιο παιχνιδιάρικο
Easter Camp για παιδιά
6-10 ετών

Πότε;
29.04-03.05
&
08.05-10.05
08:00-16:00

Πού;
Πολυχώρος
ΕΝΕΦΕΡ
Χαλάνδρι

- Πασχαλινά παιχνίδια περιπέτειας
- Πλάθω κουλουράκια
- Βάγμο αβγών
- Αφήγηση παραμυθιού
- Θεατρικό παιχνίδι
- Χορός
- Γιγάντια παιχνίδια
- Πασχαλινές δημιουργίες

Το πιο παιχνιδιάρικο Easter Camp για παιδιά 6-10 ετών είναι εδώ! Σε έναν υπέροχο εξωτερικό και εσωτερικό χώρο, στον Πολυχώρο ΕΝΕΦΕΡ στο Χαλάνδρι.

Τα λαγουδάκια του Πάσχα είναι φέτος οι πρωταγωνιστές μας στις καθημερινές μας Πασχαλινές περιπέτειες. Στο Easter Camp τα παιδιά θα:

- Ζήσουν σε έναν μαγικό κόσμο πασχαλινών παιχνιδιών γεμάτο μυστήριο και περιπέτεια
- Εκφράσουν την δημιουργικότητά τους μέσα από τις τέχνες
- Ανακαλύψουν Πασχαλινά παραδοσιακά παιχνίδια και έθιμα από διάφορες περιοχές της Ελλάδας, δημιουργώντας ένα ταξίδι στον πολιτισμό
- Συμμετάσχουν σε ένα μικρό θέατρο με παραμύθια και ρόλους, εμπνευσμένο από παραμυθένιους κόσμους
- Εκφράσουν τη χορευτική τους φαντασία με τρελά χορευτικά παιχνίδια
- Στήσουν μια έκθεση τέχνης με τις δημιουργίες των παιδιών, δημιουργώντας έναν χώρο έκφρασης και έμπνευσης
- Διασκεδάσουν με γιγάντια παιχνιδιών που θα τα ενθουσιάσουν, προσφέροντάς τους μια μοναδική εμπειρία

Περίοδοι 29 Απριλίου – 3 Μαΐου & 8 – 10 Μαΐου. Ώρες 08:00 -16:00

Κόστος 1ης εβδομάδας 120€. Κόστος 2η εβδομάδας 75€

Περιορισμένος αριθμός συμμετοχών

Υπάρχει δυνατότητα γεύματος για όσα παιδάκια επιθυμούν, σε συνεργασία με τη Σπιτική Κουζίνα.

Επικοινωνήστε για αναλυτικές πληροφορίες και εγγραφές. Τηλ επικοινωνίας 2112144474.

To Say Yes to the Press και το Baby on Board είναι Χορηγοί Επικοινωνίας.



Ήξερες ότι...

Το κουνέλι συμβολίζει την άνθιση της φύσης

Το πασχαλινό κουνελάκι είναι έθιμο που έχει τις ρίζες του στην προχριστιανική Γερμανία. Το κουνέλι αποτελούσε σύμβολο της παγανιστικής θεάς της Άνοιξης και της γονιμότητας. Συμβολίζει την άνθιση της φύσης και την αναγέννηση, όπως και τα αβγά.



Η μπύρα Carlsberg με την πρώτη της τηλεοπτική καμπάνια στην ελληνική αγορά

Η Carlsberg, η αυθεντική Δανέζικη Pilsner, εμφανίζεται για πρώτη φορά στους ελληνικούς τηλεοπτικούς δέκτες, μέσα από τη νέα παγκόσμια καμπάνια της μάρκας, με κεντρικό μήνυμα: «Τελικά τα καλύτερα πράγματα ξεκινούν από απλή περιέργεια; Probably.».

Η τηλεοπτική παρουσία της μάρκας στη χώρα μας για πρώτη φορά, σηματοδοτεί και την περαιτέρω στοχευμένη ενεργοποίηση του brand στην ελληνική αγορά, σε συνέχεια της εξαιρετικά θετικής ανταπόκρισης τόσο των καταναλωτών όσο και των πελατών στη δυναμική επανατοποθέτηση και έναρξη παραγωγής της μάρκας στην Ελλάδα την περσινή χρονιά.

Μπορείτε να δείτε το τηλεοπτικό σποτ [εδώ](#).

<https://www.instagram.com/carlsberggreece/>



Ξεκινά ο μεγαλύτερος διαγωνισμός παραμυθιού από τις Εκδόσεις LeBee!



Οι Εκδόσεις LeBee ανακοινώνουν την έναρξη του Διαγωνισμού «Χρυσές Μέλισσες», του πιο συναρπαστικού διαγωνισμού συγγραφής παραμυθιού, με ημερομηνία έναρξης την Πέμπτη 4 Απριλίου.

Η συμμετοχή στο διαγωνισμό «Χρυσές Μέλισσες» είναι ανοιχτή για όλους τους μόνιμους κάτοικους

της Ελλάδας και του εξωτερικού, προσκαλώντας τους επίδοξους παραμυθάδες από την ηλικία των οκτώ έως και των ενενήντα οκτώ ετών να λάβουν μέρος με ακυκλοφόρητα έργα τους. Οι συμμετέχοντες θα διαγωνιστούν σε δύο κατηγορίες: ενήλικες (18-98 ετών) με ελεύθερο θέμα και ανήλικοι (8-17 ετών) με θέμα «Περιβάλλον - Επικοινωνία - Μέλισσα».

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να υποβάλλουν τη συμμετοχή τους [ηλεκτρονικά](#) από την Πέμπτη 4 Απριλίου 2024 μέχρι και την Τρίτη 4 Ιουνίου 2024. Η αξιολόγηση των έργων θα πραγματοποιηθεί από μια ειδικά συγκροτημένη και έγκριτη επιτροπή, αποτελούμενη από καταξιωμένους εκπροσώπους του κλάδου των εκδόσεων και της συγγραφής. Τα δέκα καλύτερα έργα θα ανακοινωθούν στην ιστοσελίδα των Εκδόσεων LeBee ενώ τα τρία καλύτερα θα βραβευτούν με χρηματικά έπαθλα, έκδοση του έργου και άλλες εκπλήξεις για τους νικητές. Δηλώστε συμμετοχή [εδώ](#).

Η πολυβραβευμένη συγγραφέας Victoria Hislop στο Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδος

KIMON FRIAR LECTURE
2023-2024

VICTORIA HISLOP



Τη βραβευμένη συγγραφέα Victoria Hislop υποδέχεται την Τετάρτη 10 Απριλίου 2024 το Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδος, σε μία διάλεξη με θέμα «EXCAVATING THE RECENT PAST», στο πλαίσιο της ετήσιας σειράς διαλέξεων Kimon Friar που διοργανώνει κάθε χρόνο σε συνεργασία με το Ίδρυμα Αττική Παράδοση.

Η φετινή διάλεξη πρόκειται να πραγματοποιηθεί στην αίθουσα Εκδηλώσεων του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος (ACG Events Hall, Γραβιάς 6, Αγ. Παρασκευή, 15342), στις 19:00.

Για περισσότερες πληροφορίες και για να παρακολουθήσετε τη διάλεξη της Victoria Hislop μπορείτε να ανατρέξετε [εδώ](#).

Νέλλυ Σπαθάρη: "Στη φύση του ανθρώπου δεν ταιριάζει η τελειότητα"



Το Νησί και ο Πέρα Κόσμος: Ένα δυστοπικό μυθιστόρημα... Πώς φτάσατε στη συγγραφή του; Ας πιάσουμε το νήμα από την αρχή! Από την έμπνευση, την ιδέα μέχρι την υλοποίηση...

Θα μπορούσα να αναφέρω κάποιες από τις σπίθες που γέννησαν Το Νησί και τον Πέρα Κόσμο, σπίθες πολύ διαφορετικές αναμεταξύ τους. Γιατί η έμπνευση είναι μια μη ερμηνεύσιμη διαδικασία του νου. Από καιρό σχεδιάζα να γράψω μια δυστοπία, καθώς τα δυστοπικά μυθιστορήματα με φιλοσοφικό και κοινωνικό υπόβαθρο μου κινούν ιδιαίτερα το ενδιαφέρον.

Έτυχε να διαβάσω μια ανάλυση του έργου του Τζέιμς Τζόυς, «οι Δουβλινέζοι», και συγκεκριμένα του τελευταίου διηγήματος του έργου με τον τίτλο «Ο νεκρός».

Μάλιστα, το τελευταίο αυτό διήγημα έχει γυριστεί και σε κινηματογραφική ταινία από τον Τζον Χιούστον το 1987, στην τελευταία σκηνή της οποίας, σε συνδυασμό με τη μουσική υπόκρουση, όταν την παρακολούθησα, λύγισα. Στο διήγημα αυτό εξελίσσεται ένα γεύμα, το οποίο συνοδεύεται από την εσωτερική φωνή του αφηγητή. Και όταν ολοκληρώνεται το γεύμα, βγαίνουν από το σπίτι οι συνδαιτυμόνες όπου το σιωπηλό χιόνι σκεπάζει τα πάντα.

Διάβαζα, λοιπόν, ότι στη συγκεκριμένη σκηνή του γεύματος, όπως και σε πολλές άλλες λογοτεχνικές αναφορές, το γεύμα συμβολίζει ένα είδος μετάληψης, ενώ το χιόνι σηματοδοτεί τον θάνατο. Και όλοι οι συνδαιτυμόνες που συμμετέχουν στο γεύμα είναι εν δυνάμει νεκροί.



Εκείνες τις ημέρες που μελετούσα την ανάλυση του συγκεκριμένου έργου, μου συνέβη ένα παράξενο γεγονός. Συγκεκριμένα, έχοντας μια δύσκολη σχέση με τη μητέρα μου -σχέση η οποία γέννησε το μυθιστόρημά μου Amor fati (ψυχολογικός όρος του φιλόσοφου Φρίντριχ Νίτσε)- κάποιες στιγμές της νεανικής μου ηλικίας, και ιδιαίτερα εκείνες που θα καθόριζαν τις επαγγελματικές μου επιλογές, ένιωσα ένα αόρατο στήριγμα της θείας μου, το οποίο δεν είχα την ωριμότητα να συνειδητοποιήσω. Και μετά από πολλές δεκαετίες, όταν πια οι άνθρωποι έχουν φύγει,



μια από τις σκέψεις που με κατέτρυχαν ήταν ότι τα έφερε έτσι η ζωή ώστε να μην προφτάσω να την ευχαριστήσω. Μια νύχτα πετάχτηκα από τον ύπνο μου με κομμένη την ανάσα.

Προσπάθησα να φέρω στο μυαλό μου τι ήταν εκείνο που με είχε ταραξει στον ύπνο μου. Με κλειστά τα μάτια, μέσα στο σκοτάδι, αναδύθηκε η μνήμη του ονείρου: η θεία μου, νεκρή, μου ζητούσε να κοινωνήσω το σώμα και το αίμα της, για να την φέρω πάντα μέσα μου. Ίσως να με είχε επηρεάσει η ανάλυση που είχα διαβάσει των Δουβλινέζων. Άπλωσα το χέρι στο σκοτάδι στο κομοδίνο μου, πήρα το μπλοκάκι και το σιλό που έχω πάντα δίπλα μου και σημείωσα «Περί σαρκοφαγίας», με τη δομή του τίτλου να παραπέμπει στα έργα του Ζοζέ Σαραμάγκου («Περί τυφλότητας», «Περί θανάτου», «Περί φωτίσεως»), τίτλο που τελικά δεν κράτησα στο βιβλίο μου που ακολούθησε, καθώς διεύρυνα το πεδίο.

Επιπλέον, εκείνο το καλοκαίρι του 2023, κι ενώ είχα γράψει ένα σημαντικό μέρος της αφήγησης, άρχισα να διαβάζω ένα βιβλίο που είχα από καιρό στη βιβλιοθήκη μου, τον «Άρχοντα των μυγών» του Γουίλιαμ Γκόλντνικ (Νόμπελ Λογοτεχνίας), το οποίο αναφέρεται σε μια κοινωνία παιδιών που βρίσκονται μόνα τους σε ένα νησί και η κοινωνική συμπεριφορά τους εκτρέπεται σε καταστάσεις που δεν θα πιστεύαμε με το δεδομένο της ηλικίας τους.

Μην με ρωτήσετε πώς όλα αυτά έδεσαν και δημιούργησαν κάτι τελείως διαφορετικό. Αυτό θα πει έμπνευση και δεν είναι ερμηνεύσιμη.

Ποια ερωτήματα θέτει το μυθιστόρημα στον αναγνώστη; Για να γίνω πιο ακριβής, εσείς μέσα από το βιβλίο σας τι θα θέλατε να σκεφτεί/αναρωτηθεί;

Πρόκειται για μια δύσκολη απάντηση γιατί δεν είναι μονοσήμαντη, όπως δεν είναι μονοσήμαντη η έμπνευση από την οποία προέκυψαν όλες οι συγγραφικές μου δοκιμές. Και τούτο διότι άφησα πίσω το επιστημονικό και εκπαιδευτικό συγγραφικό μου έργο και στράφηκα

στη λογοτεχνία σε μια εποχή ωριμότητας, όταν οι σκέψεις για τα άτομα και τις κοινωνίες σε κατατρύχουν. Και, για μένα, η λογοτεχνία δεν απαντάει σε ερωτήματα, δεν περιγράφει, δεν αποτελεί απλή πλοκή γεγονότων, αλλά πίσω από το πλέγμα της πλοκής θέτει ερωτήματα, καταβυθίζεται σε σκέψεις που προκύπτουν από την εμπειρία της ζωής.

Το ένα και βασικό ερώτημα του βιβλίου με τα υποερωτήματά του είναι το εξής: Υπάρχουν

ιδανικές κοινωνίες; Μπορεί να σχεδιαστεί μια ιδανική κοινωνία; Από ποιον; Επιβάλλεται εκ των άνω ή αυτοί που θέλουν να την βιώσουν συμμετέχουν από κοινού στον σχεδιασμό της; Τα μονοπάτια που επιλέγουμε στη ζωή μας αποτελούν προϊόν συνειδητής επιλογής; Ο κάθε αναγνώστης θα μπορούσε να θέσει πλήθος επιπλέον ερωτημάτων.

Υπάρχουν μηνύματα που θέλετε να περάσετε;

Όπως έχει διερευνήσει αναλυτικά η φιλοσοφία και η κοινωνιολογία, οι ουτοπίες είναι επικίνδυνες γιατί προβάλλουν μια επίπλαστη τελειότητα πάνω σε ένα ατελές είδος. Γιατί στη φύση του ανθρώπου δεν ταιριάζει η τελειότητα. Γιατί το ενορχηστρωμένο κοινωνικό σύστημα που βιώνουν οι κάτοικοι του Νησιού είναι κατασκευή αποστασιοποιημένη από την πραγματική φύση του ανθρώπου, κοιτάζει το σύστημα και όχι τον άνθρωπο. Γι' αυτό, όλες οι ουτοπίες είναι καταδικασμένες να εξελιχθούν σε δυστοπίες. Και γιατί πέρα από το ατελές του ανθρώπου, ενυπάρχει στη φύση του η ανάγκη για αυτονομία, ατομική ελευθερία και επιλογή.

Μια φράση από το μυθιστόρημα που ανακαλείτε συχνά; Μια εικόνα που γυρίζει στο μυαλό σας;

Η μνήμη... Για άλλη μια φορά άρχισε να τον βασανίζει η μνήμη. Τελικά, η λήθη είναι η πιο μεγάλη αρετή... Κι όμως, δεν μπορείς να διατάξεις: «Ξέχνα!» Ξαναξάπλωσε στο στρώμα του μα δεν μπορούσε να ηρεμήσει. Η μνήμη. Η λήθη. Η μνήμη. Η λήθη. Μόνο μνήμη. Μόνο εικόνες. Όσο διάταζε τον εαυτό του να ξεχάσει, τόσο συνειδητοποιούσε πως δεν υπήρχε λήθη. Η λήθη είναι ένα ψέμα, μια απάτη του μυαλού. Δεν είναι μια γόμα, είναι μια κουρτίνα.

Τίποτα δεν σβήνεται οριστικά. Κρύβεται ηθελημένα ή αθέλητα. Συνειδητά ή ασυνειδητά. Και μια μέρα η μνήμη ξεπηδάει και πάλι. Γιατί χειρότερη από τον θάνατο είναι η απώλεια της μνήμης. Μόνο που η μνήμη είναι υποκειμενική.

Θυμάσαι αυτό που θέλεις να θυμηθείς...

Η Foundever™ λανσάρει το EverGPT, ένα εργαλείο παραγωγικής υποστήριξης, βασισμένο στην Τεχνητή Νοημοσύνη



Σε μία εποχή που οι εταιρείες στρέφονται όλο και περισσότερο στις λύσεις που παρέχει η Τεχνητή Νοημοσύνη (AI), η Foundever™ λανσάρει το EverGPT, ένα εργαλείο παραγωγικής υποστήριξης, βασισμένο στην Τεχνητή Νοημοσύνη, το οποίο επιτρέπει την αύξηση της παραγωγικότητας των εργαζομένων και την επιτάχυνση της ροής εργασιών.

Το νέο εργαλείο EverGPT είναι σχεδιασμένο να παρέχει «έξυπνη» βοήθεια, να κατανοεί τις αμφιβολίες, να προσφέρει εύστοχες πληροφορίες και

δυναμική υποστήριξη οποιαδήποτε στιγμή κι αν την ζητήσει ο εργαζόμενος, αφού είναι ενσωματωμένο μέσα στο EverConnect, το ενδοδίκτυο της εταιρείας. Επιπλέον, επιτρέπει την δημιουργία ανθρώπινων ανταποκρίσεων που σχετίζονται με ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, από την συλλογή πληροφοριών και την δημιουργία περιεχομένου για άρθρα και email, μέχρι και την παροχή υποστήριξης σε πραγματικό χρόνο για προγραμματισμό και υπολογισμούς.

Με λίγα λόγια, με το EverGPT οι εργαζόμενοι μπορούν:

- Να δημιουργήσουν περιεχόμενο: για blogs, social media ή εσωτερική επικοινωνία
- Να διαχειριστούν email: διαχείριση των εισερχόμενων email, κατηγοριοποίηση των μηνυμάτων, σύνοψη των thread και στην απάντηση κοινών ερωτήσεων και αιτημάτων
- Να εισάγουν και να οργανώσουν δεδομένα: εισαγωγή δεδομένων σε πίνακες ή βάσεις δεδομένων και μετέπειτα οργάνωση και κατηγοριοποίηση των δεδομένων αυτών για πιο γρήγορη και αποτελεσματική ανάλυση
- Να έχουν βοήθεια στον προγραμματισμό: αποτελεί ιδιαίτερα βοηθητικό εργαλείο στον προγραμματισμό δημιουργώντας κώδικες HTML για χρήση στα άρθρα του EverConnect.

Μάθε ποιος είναι ο άγνωστος αριθμός που σε καλεί

Πόσες φορές έχεις δει να σε καλεί ένας άγνωστος, "κρυφός" αριθμός; Θέλεις να ξέρεις ποιος είναι; Η Google εργάζεται πάνω σε μια λειτουργία που θα σου δίνει την απάντηση απλά και γρήγορα. Μιλάμε για αναζήτηση άγνωστων αριθμών που μας καλούν απευθείας από την οθόνη των πρόσφατων κλήσεων. Θα πατάμε το κουμπί «Lookup» στην έκδοση beta της εφαρμογής Google Phone, και μόλις πατηθεί θα μας εμφανίζει τα αποτελέσματα της αναζήτησης του συγκεκριμένου αριθμού.

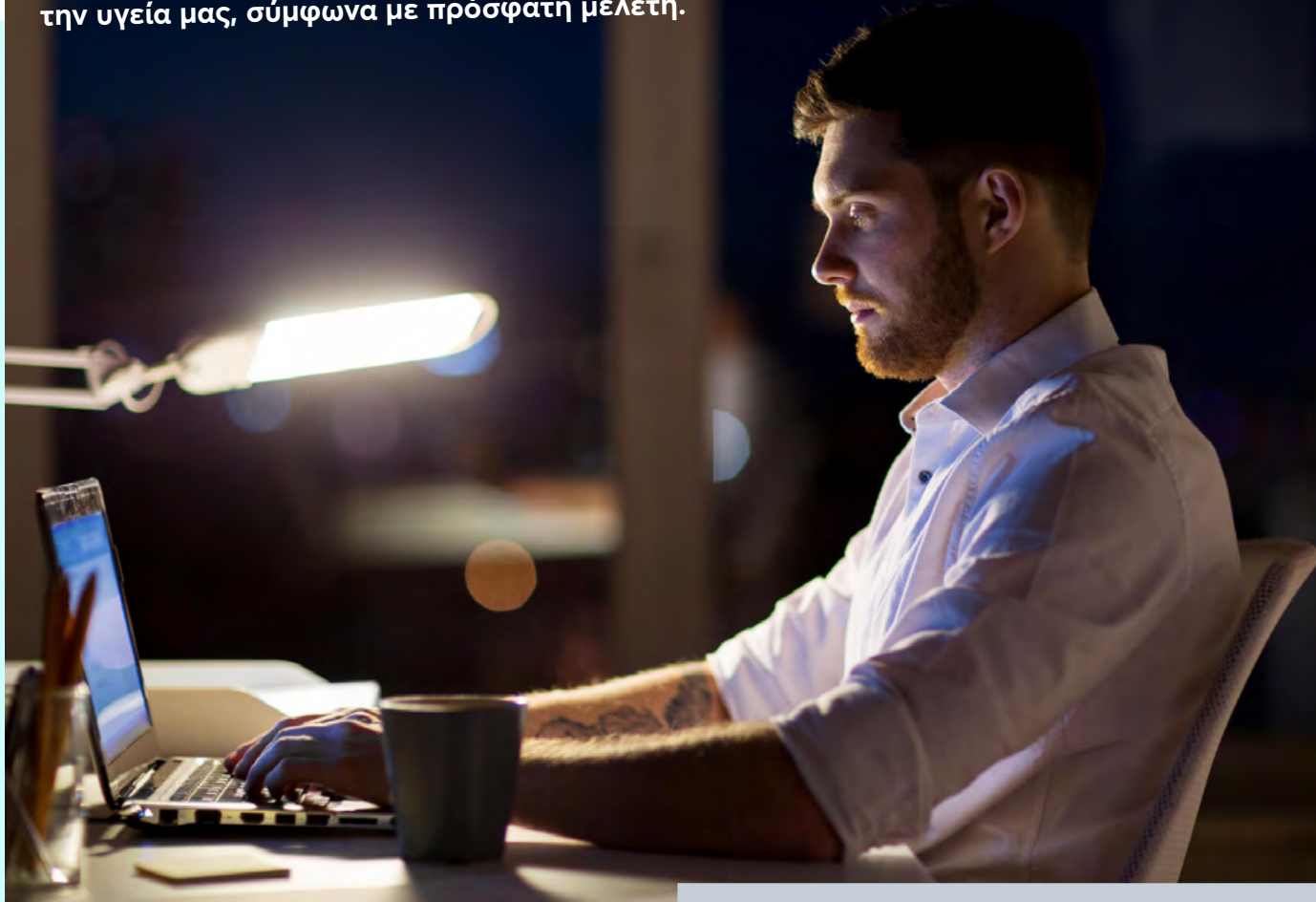
Η εφαρμογή αποτελεί προεπιλογή των κινητών Google Pixel, ωστόσο μπορούν να την κατεβάσουν και όσοι έχουν λογισμικό Android. Το κουμπί «Lookup» συνοδεύεται από τις επιλογές «αποκλεισμός» και «ιστορικό».





Σταθερό πρόγραμμα εργασίας ή ακανόνιστο ωράριο;

Το ακανόνιστο ωράριο εργασίας δεν ευνοεί την υγεία μας, σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη.



Σε πολλούς αρέσει να δουλεύουν αργά τη νύχτα, αλλά μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Plos One αναφέρει ότι οι πρωινές βάρδιες είναι καλύτερες για την υγεία μας. Επίσης, σε πολλούς αρέσει αν είναι εφικτό να μην έχουν σταθερό ωράριο εργασίας...

Τυπικό ή ασταθές πρόγραμμα;

Γενικά καλό είναι να υπάρχει πρόγραμμα και να το τηρούμε. Ως «τυπικό» πρόγραμμα εργασίας λοιπόν εννοούμε την εργασία που ξεκινά το πρωί και τελειώνει γύρω στις 6 μ.μ. Αν είναι επιλογή σας δηλαδή να ξεκινάτε την εργασία σας μεσημέρι ή αργότερα και να τελειώνετε αργά το βράδυ... Ξανασκεφτείτε το.

Οι ερευνητές μελέτησαν 7.000 άτομα επί 30 χρόνια. Οι ηλικίες των συμμετεχόντων ήταν από 22 έως 50 ετών. Στόχος της μελέτης ήταν να προσδιοριστεί κατά πόσον οι εργασιακές συνήθειες ύπνου και υγείας επηρεάζονταν στους νέους ενήλικες όταν έφταναν στην ηλικία των 50.

Ο Wen-Jui Han, επικεφαλής της μελέτης, επισημαίνει ότι οι άνθρωποι που εργάζονταν με ακανόνιστο ωράριο αντιμετώπιζαν περισσότερα προβλήματα υγείας. Όσοι δεν είχαν σταθερά εργασιακά πρότυπα είχαν πιο πολλές πιθανότητες να κοιμούνται λιγότερο και η ποιότητα του ύπνου τους να μην είναι ικανοποιητική. Ακόμη, ήταν πιο πιθανό να αναφέρουν κακή υγεία και καταθλιπτικά συμπτώματα στην ηλικία των 50 ετών.

Όσοι άλλαξαν στην πορεία;

Διαπιστώθηκε ότι οι νεαροί ενήλικες που διατηρούσαν ένα σταθερό πρόγραμμα εργασίας, αλλά αργότερα, γύρω στην ηλικία των 30 τα ωράρια εργασίας τους άλλαξαν και έγιναν ασταθή, εμφάνισαν φόβους υγείας για καρδιαγγειακά νοσήματα και άγχος. Τα ευμετάβλητα ωράρια αποτελούν συχνά στρεσογόνο παράγοντα που κατ' επέκταση οδηγεί σε στέρηση ύπνου και σε χαμηλή ποιότητα ύπνου.

«Κέντησα κλωστή-κλωστή τον δικό μου μύθο...» - Το Ελληνικό Ίδρυμα Πολιτισμού φιλοξενεί τις δημιουργίες της Σοφίας Μελά



Στο Ελληνικό Ίδρυμα Πολιτισμού, θα φιλοξενηθεί η σειρά χειροποίητων παιδικών ρούχων εμπνευσμένων από τον ελληνικό πολιτισμό διά χειρός Σοφίας Μελά. Τα εγκαίνια θα πραγματοποιηθούν την Τρίτη 16 Απριλίου στις 18:30 μμ στην έδρα του Ελληνικού Ιδρύματος Πολιτισμού, στην οικία Μποδοσάκη στο Παλαιό Ψυχικό (Στρατηγού Καλλάρη 50, ΤΚ 15452), ενώ η έκθεση θα είναι ανοιχτή στο κοινό έως και τις 23 Απριλίου.

Η δημιουργός περιγράφει χαρακτηριστικά το όραμα και τον στόχο που οδήγησαν στο έργο της, που αποτυπώνεται στην εκτέλεση της πρωτότυπης σειράς χειροποίητων παιδικών ρούχων εμπνευσμένων διαχρονικά από τον ελληνικό πολιτισμό, με έντονες επιρροές από την αρχαιότητα, τη βυζαντινή ιστορία αλλά και την ελληνική λαογραφία και παράδοση:

“Η αγάπη μου για τον Ελληνικό Πολιτισμό και οι έννοιες «αρμονία» και «ωραίο» αστείρευτες πηγές έμπνευσης, από τις οποίες προκύπτει το διαχρονικό, με ώθησαν να δημιουργήσω παιδικά ρούχα, που να υπόσχονται ένα ταξίδι στο χρόνο, γεμάτο αισθητικές απολαύσεις. Δεν είναι δημιουργίες μόδας, είναι δημιουργίες αγάπης, φαντασίας, μελέτης και έρευνας, που φτιάχνονται με πολύ μεράκι, ώστε το αποτέλεσμα να είναι κάτι μοναδικό”.

Food for Thought

kids' edition

Ας παίξουμε! Στο αγρόκτημα

Περιλαμβάνει 30 απλές δραστηριότητες που βοηθούν τα μικρά παιδιά να απασχοληθούν δημιουργικά και να ασκήσουν τις δεξιότητές τους:

- ζωγραφική με χοντρούς μαρκαδόρους στοιχειωδών/αδρών γραμμών
- αναγνώριση - ταύτιση στοιχείων
- πρώτη χρήση ψαλιδιού
- χρήση μεγάλων αυτοκόλλητων
- γνωριμία με τη μέτρηση: αριθμοί μέχρι το 5
- προσανατολισμός στον χώρο

2-4 ετών

ΑΣ ΠΑΙΞΟΥΜΕ! ΣΤΟ ΑΓΡΟΚΤΗΜΑ

Άνχελς Ναβάρο
Σούζι Χάμερ



30 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΜΙΕΡΓΕΙΑ
ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ
ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ
ΠΑΙΔΙΩΝ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

quote of the day

"CONFIDENCE COMES WITH MATURITY,
BEING MORE ACCEPTING OF YOURSELF."

Nicole Scherzinger

Σήμερα
γιορτάζουν!

Ευψύχιος,
Ευψυχία



tip of the day

“

Maturity is having the
courage to use one's own
intelligence.

IMMANUEL KANT

9 Απριλίου

- › International ASMR Day
- › National Mature Women's Day
- › Global Holistic Wealth Day
- › International Be Kind to Lawyers Day
- › National Library Workers Day
- › Identity Management Day
- › National Equal Pay Day
- › National Unicorn Day