

LET'S
EXPORTGREECE
THE NEWSLETTER

Θα είμαστε στην

TUTTOFOOD
INTERNATIONAL
FOOD EXHIBITION **MILANO**

5|8MAY.2025



Η ΓΗ ΜΑΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΠΡΑΞΕΙΣ, ΟΧΙ ΛΟΓΙΑ!

**ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ ΒΙΚΟΣ & ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ
ΗΜΕΡΑ ΓΗΣ: Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΙΚΗΣ
ΕΥΘΥΝΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ**



BabyonBoard

THE FUNMILY PROJECT

Θα μας βρείτε... στα καλύτερα!



Just arrived
στο Αεροδρόμιο
Ελ. Βενιζέλος!



ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ FREE PRESS ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ!

♥ ΜΗΤΕΡΑ Ιδιωτική Γενική, Μαιευτική-Γυναικολογική & Παιδιατρική Κλινική
★ Ecali Club ♥ Golf Prive Γλυφάδας ★ Golden Hall ♥ Politia Tennis Club ♥ Playmobil FunPark
...και σε 3.000 ακόμα σημεία σε όλη την Ελλάδα αλλά και στην Κύπρο!



Αν θέλετε να γίνετε συνδρομητές, επικοινωνήστε μαζί μας
✉ babyonboard@sayes.gr ☎ 2130990585

sayes
communications

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Αν δεν τολμήσεις την αλλαγή, θα μαλώνεις με τη συνήθεια. Ξανά και ξανά. Όπως εκείνος ο καβγάς που στήνεται κάθε Κυριακή βράδυ ανάμεσα στον εαυτό σου και την πραγματικότητα σου. Δεν φωνάζεις, δεν πετάς αντικείμενα, αλλά κάτι μέσα σου γκρινιάζει: «Δεν πάει άλλο έτσι». Κι όμως, πάει. Πάει γιατί η συνήθεια, ακόμα κι όταν σε πνίγει, έχει μια ζεστασιά. Είναι γνώριμη, στρωμένη, φτιαγμένη στο μέγεθός σου. Κι ας μην σου κάνει πια.

Αλλά για πες... Πόσες φορές ένιωσες το στομάχι σου να δένει κόμπο μπροστά σε μια απόφαση; Πόσες φορές γύρισες πίσω ενώ είχες κάνει ήδη το πρώτο βήμα; Πόσες φορές ένιωσες ότι η αλλαγή είναι ένα βουνό που σε κοιτάει αφ' υψηλού και σε ειρωνεύεται; Η αλήθεια είναι ότι η αλλαγή τρομάζει. Όχι γιατί δεν μπορείς να την κάνεις. Αλλά γιατί σε αναγκάζει να αποχαιρετήσεις τον εαυτό που έχεις συνηθίσει. Κι εκείνος ο εαυτός, όσο κι αν σε κρατάει πίσω, είναι... δικός σου.

Η συνήθεια είναι σαν εκείνη την παλιά μπλούζα που δεν πετάς γιατί "είναι άνετη", ενώ έχει ξεχειλώσει και δεν σε κολακεύει πια. Σε κάνει να νιώθεις ασφαλής, αλλά όχι ζωντανός. Γιατί αυτό κάνει η ρουτίνα: σε κρατά ζωντανό, αλλά όχι παρόντα. Η αλλαγή, αντίθετα, σε ταρακουνά. Σε ξυπνά. Σε βάζει να σταθείς απέναντι από τον καθρέφτη και να αναρωτηθείς «ποιος είμαι τώρα και ποιος θέλω να είμαι μετά;».

Κι αν υπάρχει κάτι πιο θαρραλέο από την ίδια την αλλαγή, είναι η αναγνώριση ότι τη χρειαζόσαι. Ότι δεν γίνεται να περιμένεις διαφορετικά αποτελέσματα κάνοντας τα ίδια πράγματα. Ότι δεν μπορείς να διεκδικείς νέες εκδοχές ζωής, φορώντας τα παλιά σου μοτίβα.

Αν δεν τολμήσεις την αλλαγή, θα συνεχίσεις να νιώθεις μικρός μέσα σε κάτι που κάποτε σου έκανε. Θα γκρινιάξεις για τη δουλειά που σε βαραίνει, για τη σχέση που δεν σε συγκινεί πια, για τη ζωή που δεν σε εκφράζει. Και η συνήθεια θα σε κοιτάζει από απέναντι και θα σου ψιθυρίζει: «εγώ ποτέ δεν σου υποσχέθηκα ευτυχία. Μόνο σταθερότητα».

Κι όμως, δεν γεννηθήκαμε για σταθερότητα. Γεννηθήκαμε για εξέλιξη.

Tip of the Day: Αν σε τρομάζει η αλλαγή, ξεκίνα από το μικρότερο πράγμα: άλλαξε διαδρομή για τη δουλειά, άλλαξε θέση στο τραπέζι, άλλαξε τα μαλλιά σου, απλά κάνε κάτι! Και όπως είπε ο Martin Luther King Jr «Δεν χρειάζεται να βλέπεις όλη τη σκάλα. Αρκεί να κάνεις το πρώτο βήμα.»

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

1664 Blanc: Η γαλλική premium μπύρα που φέρνει το «Good Taste with a Twist» και στην Ελλάδα

Η γαλλική premium μπύρα Kronenbourg 1664 Blanc, ένα από τα πιο κομψά και αγαπημένα ονόματα στον κόσμο της ζυθοποιίας, κάνει την είσοδό της στην ελληνική αγορά και υπόσχεται να αλλάξει τα δεδομένα.

Η 1664 Blanc ξεχωρίζει για τη φινετσάτη, φρουτώδη προσωπικότητά της και τις ντελικάτες αρωματικές νότες από εσπεριδοειδή και κόλιανδρο. Η απαλή γλυκύτητα ισορροπεί ιδανικά με τη φρεσκάδα, ενώ η θολή της όψη και η εμβληματική μπλε φιάλη την καθιστούν αναγνωρίσιμη με την πρώτη ματιά.

Αποτέλεσμα μιας μακράς παράδοσης γαλλικής τεχνογνωσίας και υψηλής αισθητικής, η 1664 Blanc δεν είναι απλώς μια μπύρα. Είναι μια εμπειρία που παντρεύει το savoir-faire με τη μοντέρνα πολυτέλεια – το ιδανικό συνοδευτικό ενός εκλεπτυσμένου γεύματος ή το statement μιας βραδιάς με φίλους.

Με το σύνθημα «Good Taste with a Twist», η 1664 Blanc αναδεικνύει το joie de vivre με παιχνιδιάρικο τρόπο, δίνοντας νέα πνοή στις στιγμές απόλαυσης. Ήδη διαθέσιμη σε επιλεγμένα σημεία πώλησης στην Ελλάδα, έρχεται να διεκδικήσει τη θέση της στην καρδιά των Ελλήνων καταναλωτών που αναζητούν ποιότητα, στυλ και γεύση – όλα σε μία μπύρα.

THE BEER
IN THE BLUE BOTTLE

1664
BLANC

GOOD TASTE
WITH A TWIST



Market Trends

Ο Φρεσκούλης παρουσιάζει τη νέα Σαλάτα Iceberg: Τραγανή, φρέσκια και αγαπημένη από μικρούς και μεγάλους!



Ο Φρεσκούλης, το αγαπημένο brand έτοιμων σαλατών, μόλις κυκλοφόρησε τη νέα Σαλάτα Iceberg 200gr, από ολόφρεσκα, τραγανά φύλλα iceberg.

Αγαπιέται πολύ από τα παιδιά και μπορεί να καταναλωθεί σκέτη, ως βάση σαλάτας ή να αποτελέσει ένα τραγανό και δροσερό συνοδευτικό για πολλά πιάτα! Όπως πάντα, ο Φρεσκούλης διασφαλίζει την υψηλή ποιότητα των προϊόντων του, προσφέροντας σαλάτες λαχανικών πλυμένες σχολαστικά, έτοιμες προς κατανάλωση για μεγαλύτερη ευκολία.

Αναζητήστε τη νέα Σαλάτα Iceberg 200g σε super market, mini market, μανάβικα και online e-shops markets. Διατηρείται στο ψυγείο στους 2-6°C και περιέχει δύο μερίδες.

Για περισσότερες πληροφορίες ή για να

γνωρίσετε όλες τις κατηγορίες προϊόντων μας, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας www.freskoulis.gr

Για να βρείτε ποικιλία συνταγών με τα προϊόντα μας και για να λάβετε μια γεύση από τον μαγευτικό κόσμο της σαλάτας, επισκεφθείτε το www.welovesalads.gr

Η Γη μας χρειάζεται πράξεις, όχι λόγια

Φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος & Παγκόσμια Ημέρα Γης: Η δύναμη της εταιρικής ευθύνης στην πράξη

Σε έναν κόσμο που αλλάζει δραματικά, όπου η κλιματική κρίση χτυπάει την πόρτα μας με κάθε νέα πυρκαγιά, πλημμύρα ή ξηρασία, η ευθύνη περνά σιγά σιγά από τα μεγάλα λόγια στις αληθινές πράξεις. Και σε αυτό το κάλεσμα, κάποιες εταιρείες δεν επιλέγουν απλώς να "συμμετέχουν" – αλλά να κάνουν τη διαφορά. Το φυσικό μεταλλικό νερό Βίκος, ανήμερα της Παγκόσμιας Ημέρας Γης, απέδειξε για άλλη μια φορά πώς μοιάζει στην πράξη το να "συμβιώνεις αρμονικά και να επιχειρείς υπεύθυνα".



Φέτος, στον Δήμο Σιντικής, μια περιοχή που βίωσε τις πληγές της καταστροφικής πυρκαγιάς στο όρος Όρβηλος, 1.000 νέα δενδρύλλια πήραν ζωή.

Η πρωτοβουλία αυτή δεν ήταν μια πράξη για το φαίνεσθαι αλλά ένα αληθινό χέρι βοήθειας για το περιβάλλον και την τοπική κοινωνία.

Οι μαθητές του ΕΠΑ.Λ Ροδόπολης, κάτοικοι, εθελοντές και ολόκληρη η κοινότητα ενώθηκαν για έναν κοινό στόχο: να ξαναδώσουν πράσινο σε μια γη που πενθεί.

Η δράση υλοποιήθηκε σε συνεργασία με τον οργανισμό we4all και "έδεσε" συμβολικά με τους εορτασμούς για την 83η επέτειο της Μάχης των Οχυρών, θυμίζοντάς μας πως κάθε εποχή έχει τις δικές της μάχες – και η μάχη για τη γη είναι η μάχη όλων μας.

Αξίζει να σημειωθεί πως αυτή ήταν η πέμπτη αποκαταστατική δενδροφύτευση της μάρκας Βίκος σε πληγείσες περιοχές, με τα προηγούμενα βήματα να έχουν ήδη πρασινίσει τη Βόρεια Εύβοια και τη Μάνη.



Συνολικά, από το 2021 μέχρι σήμερα, σε συνεργασία με τον οργανισμό we4All, η εταιρεία έχει φυτέψει 5.000 δέντρα σε πληγείσες περιοχές, στηρίζοντας ταυτόχρονα πέντε Πανελλήνιες Εθελοντικές Φυτεύσεις με επιπλέον 4.000 δενδρύλλια.

Η ουσία όμως βρίσκεται στο αποτύπωμα που αφήνει στο χρόνο αυτή η προσπάθεια. Από το 1996 μέχρι σήμερα, η εταιρεία έχει συμβάλει στη φύτευση συνολικά 16.600

δέντρων σε όλη την Ελλάδα. Και αν αυτά τα νούμερα σου φαίνονται απλώς στατιστική, αξίζει να σκεφτείς ότι πίσω από κάθε δέντρο υπάρχει ένα κομμάτι μέλλοντος, ένα μικρό σύμβολο ελπίδας για τις γενιές που έρχονται.

Η συνεργασία της μάρκας Βίκος με την we4all δεν είναι μια τυχαία πρωτοβουλία – αποτελεί μέρος μιας πολυδιάστατης στρατηγικής με όραμα. Μέσα από το πρόγραμμα «Ο Β-οίκος της ζωής μας», η εταιρεία





στέλνει ένα δυνατό μήνυμα: Η βιωσιμότητα δεν είναι επιλογή, είναι ευθύνη. Να αγαπάς τη γη, να στηρίζεις τις τοπικές κοινωνίες, να αφήνεις πίσω σου κάτι καλύτερο από αυτό που βρήκες.

Η φετινή δράση στον Δήμο Σιντικής ήρθε να θυμίσει ότι οι μεγάλες αλλαγές ξεκινούν από μικρές κινήσεις – από ένα παιδί που φυτεύει ένα δέντρο, από έναν κάτοικο που φροντίζει το χώμα του, από μια εταιρεία που δεν “ανακυκλώνει” απλώς καμπάνιες, αλλά χτίζει κουλτούρα περιβαλλοντικής ευθύνης.

Γιατί η βιωσιμότητα είναι τρόπος ζωής. Και όπως λένε και οι άνθρωποι της εταιρείας: **“Συμβιώνουμε αρμονικά, επιχειρούμε υπεύθυνα”**. Το αύριο γράφεται σήμερα, και κάθε δέντρο που ριζώνει στη γη, ριζώνει και στην ελπίδα μας.





POWERADE B2Run Athens 2025: Το κορυφαίο εταιρικό running event επιστρέφει στο ΟΑΚΑ

Ο μήνας της εταιρικής ευεξίας ξεκινά με το POWERADE B2Run Athens 2025, το πιο δυναμικό team building & fun running event της χρονιάς!

Την Πέμπτη 29 Μαΐου, το ΟΑΚΑ μεταμορφώνεται σε πεδίο δράσης για περισσότερους από 2.000 εργαζόμενους από εταιρείες κάθε κλάδου, σε μια γιορτή ευεξίας, αλληλεγγύης και αθλητικού πνεύματος.

Για 5η συνεχή χρονιά, με την υπογραφή της ευΖΗΝ feelóso-phy, το event συνδυάζει τρέξιμο, διασκέδαση και networking σε μια μοναδική εμπειρία.

Στις 18:00, το εταιρικό dress code αντικαθίσταται από αθλητικά outfits και μετά τον όρκο του αθλητή, ξεκινά η φιλική διαδρομή των 5 χιλιομέτρων – ιδανική για όλους.

Μετά τον τερματισμό, ακολουθεί ένα μεγάλο πάρτι: live εμφάνιση από τις 48ORES, street food festival, απονομές βραβείων, διαγωνισμός για το πιο πρωτότυπο εταιρικό outfit και ένα θεαματικό drone show – το πρώτο του είδους του σε αθλητική διοργάνωση στην Ελλάδα.

Το Powerade, επίσημο αθλητικό ποτό του event, προσφέρει ενέργεια και ενυδάτωση, ενώ το AVRA WAVE προσθέτει δροσιά. Συμμετέχουν ακόμη η ETEM, η Multiverse World, η B.I.T., η Heineken Zero, η Bella Frutta και η Orsero.

[Δηλώσεις συμμετοχής έως 16 Μαΐου.](#)
[Run, bond, party – it's B2Run time!](#)

Το "Μάννα" Τσατσαρωνάκη ξεκινά από την Κρήτη ένα νέο πρόγραμμα εκπαίδευσης παιδιών στη σωστή διατροφή



Με μεγάλη επιτυχία ξεκίνησε η νέα δράση Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της εταιρείας «Το Μάννα» Τσατσαρωνάκη, με στόχο την προώθηση της ισορροπημένης διατροφής και της ευεξίας σε παιδιά σχολικής ηλικίας.

Η πρώτη δράση του προγράμματος, με τίτλο «Αποστολή: Διατροφή | Μαθαίνω να τρέφομαι σωστά!», πραγματοποιήθηκε στην Κίσαμο, με τη συμμετοχή 260 μαθητών από τρία Δημοτικά σχολεία της περιοχής. Τα βιωματικά σεμινάρια σχεδιάστηκαν από τον κλινικό διατροφολόγο Μάνο Δημητρούλη και την ομάδα του, και φιλοξενήθηκαν στον πολυχώρο του Τσατσαρωνάκειου Πολυκέντρου.

Τα παιδιά ενημερώθηκαν για βασικές αρχές υγιεινής διατροφής, συμμετείχαν σε διαδραστικά παιχνίδια και δοκίμασαν υγιεινά σνακ, μέσα από ένα εκπαιδευτικό περιβάλλον προσιτό και ευχάριστο. Στόχος της ενέργειας είναι η ενίσχυση της διατροφικής παιδείας από μικρή ηλικία.

Η Διευθύντρια Marketing, Χρύσα Σαπουντζή, τόνισε πως η Κίσαμος, τόπος καταγωγής και έδρα της εταιρείας, αποτελεί φυσική αφετηρία της δράσης, ενώ ο Μάνος Δημητρούλης εξήρε τη συμμετοχικότητα και τη γνώση των παιδιών.

Το πρόγραμμα φιλοδοξεί να επεκταθεί σε σχολεία σε όλη την Ελλάδα, προάγοντας τη σημασία της υγιεινής διατροφής με τρόπο διασκεδαστικό και ουσιαστικό.

Reward Yourself: Εσύ τι κάνεις για σένα;



Σήμερα είναι η Παγκόσμια Ημέρα "Reward Yourself" και, αν μη τι άλλο, είναι μια υπενθύμιση πως η φροντίδα του εαυτού μας δεν είναι πολυτέλεια – είναι ανάγκη. Όχι μόνο σωματική, αλλά και ψυχική. Είναι η στιγμή να σταματήσεις για λίγο, να κοιτάξεις μέσα σου και να αναρωτηθείς: «Τι κάνω πραγματικά για μένα; Πώς με φροντίζω; Πότε με βάζω προτεραιότητα;».

Η αλήθεια είναι πως οι περισσότεροι από εμάς έχουμε μάθει να λειτουργούμε στο "πρέπει". Να ανταποκρινόμαστε στις υποχρεώσεις, να τρέχουμε για δουλειές, παιδιά, deadlines, λογαριασμούς, λίστες – και, κάπου εκεί, να ξεχνάμε να σταματήσουμε και να πούμε: "Μπράβο μου. Το άξιζα αυτό."

Το «Reward Yourself» δεν σημαίνει απαραίτητα ψώνια ή διακοπές (αν και γιατί όχι!). Σημαίνει να αναγνωρίσεις την προσπάθειά σου. Τον κόπο σου. Τη δύναμη που έδειξες όταν δεν φαινόταν

τίποτα να πηγαίνει καλά. Σημαίνει να δώσεις χώρο και χρόνο στον εαυτό σου. Να τον ακούσεις. Να του επιτρέψεις να νιώσει ό,τι νιώθει χωρίς ενοχές και χωρίς να πρέπει να το εξηγήσει.

Μπορεί η ανταμοιβή να είναι ένας πρωινός καφές στην ησυχία. Ένα απόγευμα χωρίς κινητό. Μια μισή ώρα με ένα βιβλίο που σε περιμένει μήνες στο κομοδίνο.

Μπορεί να είναι ένας περίπατος χωρίς προορισμό, μια playlist που σε κάνει να χαμογελάς ή εκείνο το αγαπημένο σου φαγητό που ετοιμάζεις μόνο όταν έχεις "όρεξη".

Κάποιοι βρίσκουν ανταμοιβή στην πράξη – μια αγορά, μια έξοδο, μια εμπειρία. Άλλοι, στη σιωπή. Στην αίσθηση του να ξέρεις ότι τα κατάφερες. Ότι σήμερα δεν κατέρρευσες. Ότι στάθηκες όρθιος και πήγες παρακάτω.



Γιατί να ανταμείψεις τον εαυτό σου; Επειδή υπάρχουν. Επειδή επιμένεις. Επειδή προσπαθείς. Και επειδή, αν δεν το κάνεις εσύ, κανείς δεν θα το κάνει για σένα.

Μάθαμε να περιμένουμε την αναγνώριση απ' έξω. Από το "μπράβο" του άλλου, από τα likes, από τις επιβεβαιώσεις. Όμως η πιο ουσιαστική επιβράβευση είναι εκείνη που έρχεται από μέσα σου. Όταν κοιτάς τον εαυτό σου στον καθρέφτη και λες: "Καλά τα πήγες σήμερα. Και αύριο, ακόμα καλύτερα."

Η ημέρα αυτή δεν έχει στόχο να μας διδάξει εγωισμό. Έχει στόχο να μας υπενθυμίσει την αξία της εσωτερικής ενίσχυσης. Και το γεγονός πως όταν γεμίζουμε εμείς, μπορούμε να δώσουμε και στους άλλους. Μια άδεια καρδιά, ένα εξουθενωμένο σώμα, ένα μυαλό σε burnout, δεν έχουν τίποτα να προσφέρουν.

Η φροντίδα του εαυτού μας είναι πράξη ευθύνης. Είναι η αρχή κάθε σχέσης. Αν δεν προσφέρεις στον εαυτό σου ανακούφιση, καλοσύνη και χώρο, θα περιμένεις πάντα κάποιος άλλος να το κάνει - και, τελικά, θα απογοητεύεσαι.

Οπότε σήμερα, ακόμη κι αν δεν είσαι fan των "παγκόσμιων ημερών", δώσε αυτή τη μικρή ευκαιρία στον εαυτό σου. Γιόρτασε τη δική σου προσπάθεια. Αντάμειψε την επιμονή σου. Κάνε κάτι μικρό ή μεγάλο που σου θυμίζει ότι είσαι ζωντανός, ότι είσαι εδώ, και ότι αξίζεις.

Δεν χρειάζεται να αλλάξεις τη ζωή σου σε μια μέρα. Αρκεί να κάνεις μια κίνηση, μια μικρή παύση, μια πράξη αγάπης προς τον εαυτό σου. Γιατί η αυτοεκτίμηση δεν χτίζεται με μεγάλα λόγια. Χτίζεται με σταθερές, καθημερινές πράξεις φροντίδας.

Μην περιμένεις μια αφορμή για να πεις "μπράβο" στον εαυτό σου. Κάν' το τώρα. Και κάνε το συχνά.

Σήμερα είναι η μέρα "Reward Yourself".

Μακάρι να είναι και η αρχή για να μάθεις να μην χρειάζεσαι πια υπενθύμιση.



Open Day της ΔΥΠΑ στον Πειραιά: Γνώρισε από κοντά τις Σχολές που οδηγούν στο μέλλον

Το Σάββατο 10 Μαΐου, η ΔΥΠΑ προσκαλεί νέους και γονείς στην πλατεία Κοραή στον Πειραιά (10:00-20:00) για την πρώτη φετινή εκδήλωση «Open Day – Γνώρισε τις Σχολές της ΔΥΠΑ». Σπουδαστές, απόφοιτοι και εκπαιδευτικοί των 87 Σχολών της ΔΥΠΑ (ΕΠΑΣ, Πειραματικές ΕΠΑΣ και ΣΑΕΚ) θα βρίσκονται εκεί για να παρουσιάσουν τις ειδικότητες αιχμής, τις επαγγελματικές ευκαιρίες και την υψηλού επιπέδου εκπαίδευση που προσφέρουν.

Οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν βιωματικές δράσεις, να ενημερωθούν για την αξία της επαγγελματικής κατάρτισης και να δουν πώς η φοίτηση στις Σχολές της ΔΥΠΑ μπορεί να αποτελέσει ισχυρό διαβατήριο για την αγορά εργασίας. Η εκδήλωση εντάσσεται σε μια σειρά δράσεων της ΔΥΠΑ, που περιλαμβάνουν και υπηρεσίες επαγγελματικού προσανατολισμού για τελειόφοιτους, με στόχο την άμεση ένταξή τους στον επαγγελματικό στίβο.

Με ποσοστό απορρόφησης άνω του 77% και διακρίσεις σε ευρωπαϊκούς διαγωνισμούς, οι Σχολές της ΔΥΠΑ αποδεικνύουν πως η τεχνική κατάρτιση είναι μια από τις πιο σταθερές και υποσχόμενες επιλογές για το μέλλον. Περισσότερες πληροφορίες: schools.dypa.gov.gr



Food for Thought kids' edition

Ποιήματα για παιδιά

Μαρίνα Μιχαηλίδου-Καδή | Εκδόσεις Καλέντης | Εικονογράφηση: Ρένια Μεταλληνού

Δέκα ποιήματα, δέκα μικροί κόσμοι φτιαγμένοι από λέξεις. Σε αυτή τη μοναδική ποιητική συλλογή, κάθε ποίημα γίνεται ένα ταξίδι στη γλώσσα, στα συναισθήματα και στις έννοιες που διαμορφώνουν την παιδική ματιά.

Λέξεις όπως το «ευχαριστώ», η «αγάπη», η «μοναξιά» και η «λύπη» αποκτούν φωνή και μορφή μέσα από τους στίχους της Μαρίνας Μιχαηλίδου-Καδή, αγγίζοντας τις ψυχές μικρών και μεγάλων. Τα ποιήματα μιλούν για φόβους, αποχωρισμούς, για τη ζωή, τη φύση και τον άνθρωπο, δίνοντας χώρο στην αλήθεια και στη φαντασία να συνυπάρξουν.

Η εικονογράφηση της Ρένιας Μεταλληνού ντύνει τις λέξεις με χρώματα και εικόνες, προσθέτοντας μια ακόμη διάσταση στη μαγεία των ποιημάτων.

Η συλλογή «Ποιήματα για παιδιά» δεν είναι απλώς ένα βιβλίο. Είναι μια πρόσκληση να ανακαλύψουμε τη δύναμη της ποίησης στην καθημερινότητα, να μιλήσουμε με τα παιδιά για όσα νιώθουν και να βρούμε μαζί το θάρρος να ονειρευτούμε.

Ιδανικό για μικρούς και μεγάλους που αγαπούν τη γλώσσα, το συναισθημα και το παιχνίδι με τις λέξεις.





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



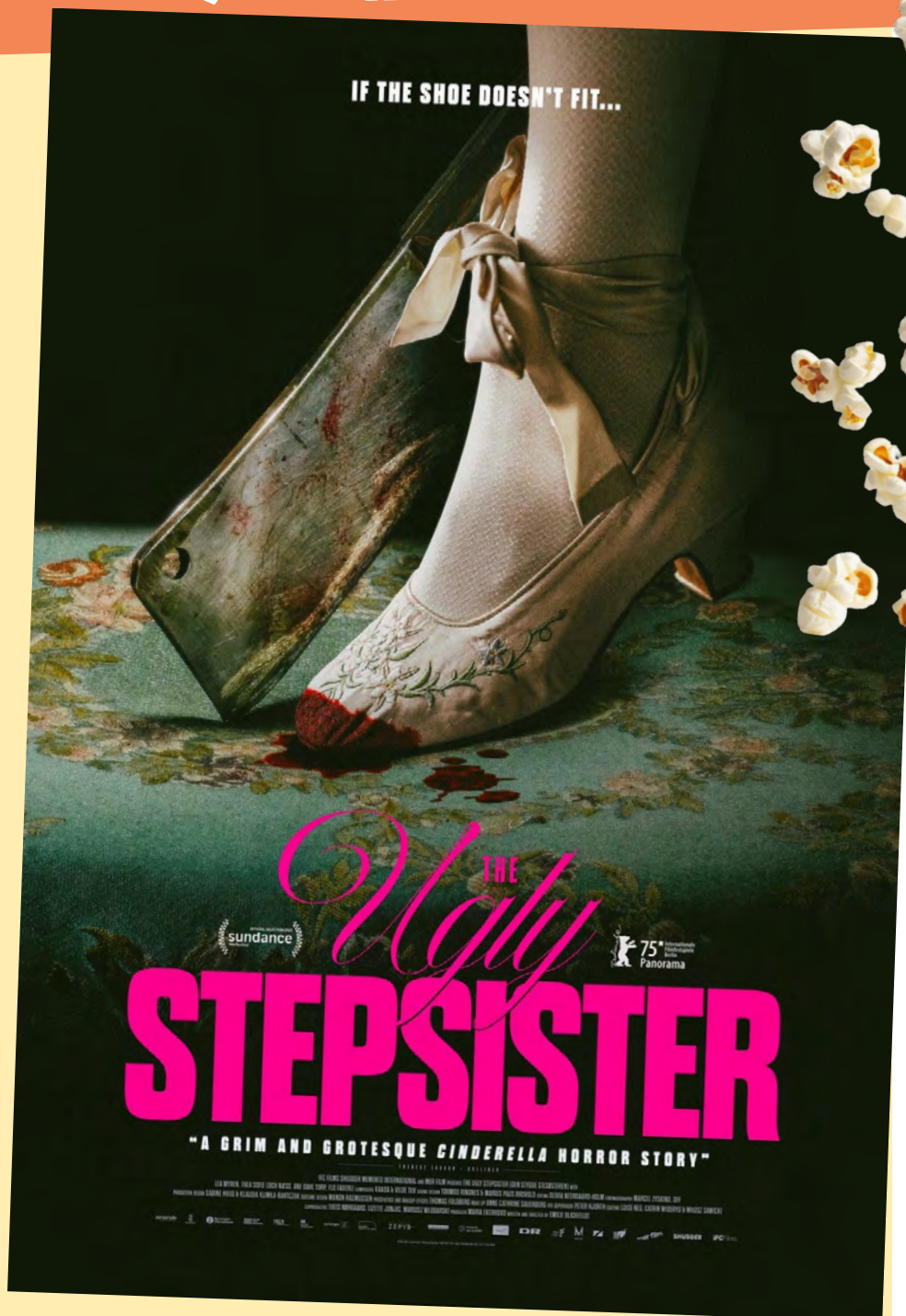
THE UGLY STEPSISTER: Από σήμερα στους κινηματογράφους

Η Ταινία THE UGLY STEPSISTER σε σκηνοθεσία Emilie Blichfeldt με τους Lea Myren, Ane Dahl Torp, Thea Sofie Loch Næss, αποτελεί μια σκοτεινή εκδοχή της κλασικής ιστορίας της Σταχτοπούτας. Ακολουθεί την Ελβίρα καθώς προσπαθεί απεγνωσμένα να ανταγωνιστεί την εκθαμβωτικά όμορφη θετή αδερφή της. Σε ένα παραμυθένιο βασίλειο όπου η ομορφιά είναι μεγάλη υπόθεση, η Ελβίρα είναι διατεθειμένη να κάνει τα πάντα για να τραβήξει το βλέμμα του Πρίγκιπα.

Η ταινία αφηγείται την αιματηρή ιστορία του πόνου, του ιδρώτα, της λάσπης και της χρυσόσκονης που χρειάζονται για να γίνει η Ελβίρα η βασίλισσα του χορού.

Περιγράφοντας την ταινία, η σεναριογράφος και σκηνοθέτης Emilie Blichfeldt σε μια συνέντευξη είπε: «Αυτή η ανατροπή της ταινίας τρόμου με θέμα την ομορφιά για την Σταχτοπούτα είναι εμπνευσμένη από την εκδοχή των Αδελφών Γκριμ και από τους δικούς μου αγώνες με την εικόνα του σώματός μου», η οποία σημείωσε περαιτέρω ότι «στόχος της είναι να προκαλέσει τόσο ενσυναίσθηση όσο και δυσφορία και να εμπνεύσει το κοινό μου να αναλογιστεί τις αντιλήψεις του για την ομορφιά και τη σχέση του με αυτήν».

Αξίζει να σημειωθεί ότι αν και οι Γκριμ δεν είναι οι αρχικοί συγγραφείς της «Σταχτοπούτας», η δική τους εκδοχή της ιστορίας, «Aschenputtel» (στα γερμανικά: το «Μικρό Κοριτσάκι με Στάχτες»), περιλαμβάνει αξιοσημείωτα γραφικά στοιχεία που δεν εμφανίζονται σε άλλες παραλλαγές, όπως οι θετές αδερφές της Σταχτοπούτας να ακρωτηριάζουν τα πόδια τους



για να χωρέσουν στο μαγικό γοβάκι, κάτι που χρησίμευσε ως έμπνευση για την ταινία «THE UGLY STEPSISTER».

Δες το trailer [εδώ](#).

World Donkey Day: Τα γαϊδουράκια έχουν ιστορία, χαρακτήρα και λόγο να γιορτάζουν!



Σήμερα, 8 Μαΐου, γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα του Γαϊδάρου – ένα ζώο που αν και για χρόνια στάθηκε στο παρασκήνιο της ανθρώπινης ιστορίας, κουβαλώντας φορτία και προκαταλήψεις, κερδίζει σιγά σιγά τη θέση που του αξίζει: αυτή του αθόρυβου ήρωα με καρδιά και... αυτιά μεγαλύτερα απ' την κατανόησή μας.

Ξεκινάμε από την αρχή... πολύ αρχή

Τα πρώτα γαϊδουράκια εξημερώθηκαν πριν περίπου 6.000 χρόνια στην ανατολική Αφρική. Πιστεύεται πως προέρχονται από τον αφρικανικό άγριο γάιδαρο (*Equus africanus*), ο οποίος εξακολουθεί να υπάρχει – αν και απειλείται σοβαρά. Αρχαιολογικά ευρήματα δείχνουν πως στην αρχαία Αίγυπτο οι γάιδαροι ήταν ήδη πολύτιμοι βοηθοί – χρησιμοποιούνταν για τη μεταφορά νερού, εμπορευμάτων και για ταξίδια στην έρημο. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι τους θεωρούσαν τόσο σημαντικούς, που απεικονίζονταν σε τάφους και ναούς.

Ο γάιδαρος στην αρχαία Ελλάδα και Ρώμη

Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν ευρέως τους γαϊδάρους, ιδιαίτερα στα νησιά και σε δύσβατες περιοχές. Από τη μυθολογία μέχρι την καθημερινότητα, είχαν τη θέση τους. Ο Σειληνός, ο σύντροφος του Διόνυσου, συχνά εικονιζόταν να ιππεύει έναν γάιδαρο, ενώ ο ίδιος ο θεός Πρίαπος – προστάτης της γονιμότητας – εμφανίζεται κάποιες φορές με το συμπαθές τετράποδο δίπλα του.



Οι Ρωμαίοι, από την άλλη, τους χρησιμοποιούσαν για να παράγουν το περίφημο γαϊδουρινό γάλα, το οποίο πίστευαν ότι έχει καλλυντικές ιδιότητες. Η Κλεοπάτρα λέγεται ότι έκανε καθημερινά μπάνιο σε γάλα γαϊδούρας για να διατηρήσει το δέρμα της νεανικό και λαμπερό.



Ήξερες ότι...

Η γαίδαρος μπορεί να κουβαλήσει το 30% του σωματικού του βάρους – και είναι εξαιρετικά ανθεκτικός στις δύσκολες συνθήκες, ειδικά στις ορεινές και άνυδρες περιοχές.

Αντίθετα με τη φήμη του ως «πεισματάρης», ο γαίδαρος είναι απλώς εξαιρετικά προσεκτικός. Αν νιώσει πως απειλείται ή ότι η διαδρομή είναι επικίνδυνη, απλώς δεν προχωρά. Δεν είναι ξεροκέφαλος – είναι στρατηγός.

Τα γαϊδουράκια έχουν κοινωνικό δίκτυο!

Μπορεί να φαίνονται μοναχικοί, αλλά στην πραγματικότητα οι γαίδαροι είναι εξαιρετικά κοινωνικά ζώα. Δένονται με άλλους γαϊδάρους – ή και με άλλα ζώα – και υποφέρουν από στρες όταν αποχωρίζονται τους «φίλους» τους.

Αν έχουν μεγαλώσει με άλογα ή πρόβατα, συχνά θεωρούν τον εαυτό τους μέλος της αγέλης.

Η γλώσσα τους είναι πιο εκφραστική απ' όσο νομίζεις

Ο χαρακτηριστικός τους ήχος, το γνωστό "γαϊδουρίσιο γκάρισμα", ακούγεται έως και σε απόσταση 3 χιλιομέτρων – είναι ο τρόπος τους να επικοινωνούν με γαϊδάρους όταν είναι μακριά. γκάρισμα έχει μοναδικό ήχο, ανάλογα με το μήκος του λαιμού και τη μορφή του ρύγχους – σαν... φωνητικό αποτύπωμα.

Η ζωή στα νησιά...

Σε νησιά όπως η Σαντορίνη και η Ύδρα, οι γαίδαροι αποτελούν παραδοσιακό μέσο μεταφοράς και κομμάτι της τουριστικής εικόνας. Αν και πλέον η χρήση τους έχει περιοριστεί, η παρουσία τους παραμένει συμβολική. Τα τελευταία χρόνια, οργανώσεις ευαισθητοποίησης για τα δικαιώματα των γαϊδάρων έχουν αυξηθεί, τονίζοντας την ανάγκη για σωστή φροντίδα και προστασία των ζώων αυτών.





Γαϊδουρινό γάλα: το comeback της χιλιετίας

Σήμερα, το γαϊδουρινό γάλα κάνει θραύση! Είναι πιο κοντά στο μητρικό από κάθε άλλο ζωικό γάλα, είναι πλούσιο σε βιταμίνες, χαμηλό σε λίπος και κατάλληλο για άτομα με αλλεργίες. Έχουν δημιουργηθεί μικρές φάρμες που παράγουν σαπούνια, καλλυντικά και βούτυρο σώματος από γάλα γαϊδούρας – ένα είδος ήπιας πολυτέλειας με ιστορικό βάθος.

αντιήρωας, γεμάτος ενθουσιασμό, αστείες ατάκες και ειλικρινή φιλία – μια υπενθύμιση ότι δεν χρειάζεται να είσαι άλογο για να είσαι ήρωας.

Το μέλλον του γαϊδάρου... έχει δικαιώματα

Η Παγκόσμια Ημέρα Γαϊδάρου δεν είναι απλώς αφορμή για fun facts. Είναι και υπενθύμιση για τις συνθήκες διαβίωσης χιλιάδων ζώων, που σε πολλές χώρες παραμένουν κακοποιημένα ή παραμελημένα. Οργανώσεις σε όλο τον κόσμο, όπως το The Donkey Sanctuary στην Αγγλία, μάχονται για να εξασφαλίσουν ένα καλύτερο μέλλον για τα ζώα αυτά.

Γαϊδουράκια στη θεραπευτική επαφή

Στην Ιταλία και τη Γαλλία, γαϊδαροί χρησιμοποιούνται στην θεραπευτική επαφή με παιδιά με αναπτυξιακές δυσκολίες, αυτισμό ή ψυχικά τραύματα. Η ήπια, υπομονετική τους φύση, τους καθιστά ιδανικούς συνοδούς, αφού προσαρμόζονται αργά αλλά σταθερά, χωρίς να τρομάζουν ή να αντιδρούν απότομα.

Από τον Καζαντζάκη έως το Shrek

Ο Καζαντζάκης στο έργο του Αναφορά στον Γκρέκο μιλάει με τρυφερότητα για τον γαϊδαρό του, που κουβαλούσε τόσο το σώμα όσο και την ψυχή του στα χωριά της Κρήτης. Στη σύγχρονη κουλτούρα, ποιος δεν έχει αγαπήσει τον Donkey στο Shrek; Ένας γαϊδαρός-



Σήμερα λοιπόν, ας αφιερώσουμε λίγα λεπτά στον γαϊδαράκο – τον σιωπηλό σύμμαχο της ανθρωπότητας. Ίσως να μην είναι εντυπωσιακός όπως το άλογο ή έξυπνος σαν τον σκύλο, αλλά έχει σταθεί δίπλα στον άνθρωπο από την αυγή της Ιστορίας. Κουβάλησε φορτία, κράτησε συντροφιά, γκρίνιαξε, υπομονετικά υπηρέτησε, και τελικά... έγινε μέρος του πολιτισμού μας.

Χρόνια πολλά, γαϊδαράκο. Το αξίζεις!



Παρουσίαση βιβλίου στον ΙΑΝΟ Θεσσαλονίκης: «Ιστορία και Κινηματογράφος» της Ελευθερίας Θανούλη από τις εκδόσεις Πεδίο

Την Τρίτη 13 Μαΐου στις 19:00, η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι εκδόσεις Πεδίο μάς προσκαλούν στην παρουσίαση του νέου βιβλίου της καθηγήτριας Ελευθερίας Θανούλη με τίτλο «Ιστορία και κινηματογράφος», στον Ιανό της Θεσσαλονίκης (Αριστοτέλους 7).

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Μπέτυ Κακλαμανίδου, καθηγήτρια στο Τμήμα Κινηματογράφου του Α.Π.Θ.

Δημήτρης Γουλής, επίκουρος καθηγητής στο Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης του Α.Π.Θ.

Θωμάς Λιναράς, κριτικός κινηματογράφου και συγγραφέας Ελευθερία Θανούλη, συγγραφέας και καθηγήτρια στο Τμήμα Κινηματογράφου του Α.Π.Θ.

Τη συζήτηση θα συντονίσει ο μεταφραστής και κριτικός κινηματογράφου Γιώργος Παπαδημητρίου.

Το βιβλίο «Ιστορία και κινηματογράφος» εστιάζει στην αναπαράσταση της ιστορίας μέσα από τον κινηματογράφο, θέτοντας τολμηρά τη θέση ότι η κινηματογραφική αφήγηση αποτελεί τη νέα κυρίαρχη μορφή ιστοριογραφίας των δύο τελευταίων αιώνων. Μέσα από μελέτες περιπτώσεων – από το Η ζωή είναι ωραία και το Η ομίχλη του πολέμου έως το The Last Bolshevik – η συγγραφέας επιχειρεί να γεφυρώσει την απόσταση ανάμεσα στην κινηματογραφική τέχνη και την ακαδημαϊκή ιστορία, προσφέροντας μια νέα οπτική προσέγγιση της ιστορικής μνήμης.

Περισσότερες πληροφορίες [εδώ](#).

Σχολή Γονέων στον Παιδικό ΙΑΝΟ Θεσσαλονίκης: Διαχείριση άγχους και δύσκολων συναισθημάτων



ΙΑΝΟΣ ΣΧΟΛΗ ΓΟΝΕΩΝ

Την Τετάρτη 14 Μαΐου, στις 18:00, η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ διοργανώνει στον Παιδικό ΙΑΝΟ Θεσσαλονίκης (Γρηγορίου Παλαμά 3) μία ακόμη συνάντηση της «Σχολής Γονέων», με θέμα: «Διαχείριση της σχολικής πίεσης, του άγχους αλλά και των δύσκολων συναισθημάτων: θυμός, λύπη, φόβος και πένθος». Τη δράση επιμελείται και συντονίζει ο Γεώργιος Καρατάσιος, μαθηματικός και πρώην περιφερειακός διευθυντής εκπαίδευσης Κεντρικής Μακεδονίας.

Καλεσμένη ομιλήτρια θα είναι η ψυχολόγος Δέσποινα Δριβάκου, ειδικευμένη στη Συστημική και Οικογενειακή Θεραπεία, με πλούσιο επιστημονικό υπόβαθρο και εμπειρία σε θέματα ΔΕΠ-Υ, διατροφικών διαταραχών και συναισθηματικής ενδυνάμωσης. Η εκδήλωση θα μεταδοθεί ζωντανά και στο κανάλι YouTube του ΙΑΝΟΥ.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή [εδώ](#). Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων: 100 άτομα.

Λίγα λόγια για τη Σχολή Γονέων:

Το να είσαι γονιός είναι ο πιο δύσκολος και υπέροχος ρόλος ταυτόχρονα. Αγάπη χρειάζεται κάθε παιδί – αλλά και γνώση, κατανόηση, σωστή επικοινωνία και πρακτικά εργαλεία. Μέσα από τις συναντήσεις της Σχολής Γονέων, ο Γιώργος Καρατάσιος και ειδικοί συνεργάτες βοηθούν τους γονείς να βρουν απαντήσεις σε ερωτήματα όπως:

- Πώς να διαχειριστώ την επιθετικότητα ή το ψέμα;
- Πώς να βάλω όρια με αγάπη;
- Τι να κάνω με ένα παιδί που δυσκολεύεται στο σχολείο;
- Πώς να επικοινωνούμε όταν είμαστε χωρισμένοι γονείς;
- Παιδί και διαδίκτυο: τι πρέπει να γνωρίζω;

Για πληροφορίες: Τηλ. 2310 268682

Email: manager.kidshop@ianos.gr

Υπεύθυνες: Δώρα Χατζηαρχοντίδη – Ιωάννα Παρασκευά

quote of the day

**EVEN WHEN IT'S NOT VISIBLE, SOMETHING
IN YOU IS MOVING FORWARD.**

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Αρσένιος, Αρσενία,
Αρσινόη, Θεολόγος,
Θεολογία, Μήλιος,
Μήλης, Μηλιώ, Μηλιά,
Κασσιόπη

8 Μαΐου

- › White Lotus Day Truman Day
- › World Donkey Day National
- › Give Someone a Cupcake Day
- › World Ovarian Cancer Day
- › National Have a Coke Day
- › World Red Cross and Red Crescent Day
- › Παγκόσμια Ημέρα Θαλασσαιμίας
(Μεσογειακής Αναιμίας)
- › Europe Day No Socks Day
- › Reward Yourself Day
- › School Nurse Day