

Baby on Board

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2025

THE FAMILY PROJECT



Κυκλοφορεί το 9ο τεύχος!

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

**ΤΟ ΠΙΟ ΗΣΥΧΟ ΜΕΡΟΣ ΣΤΗ ΓΗ:
ΑΝΤΕΧΕΙΣ ΜΙΑ ΝΥΧΤΑ
ΣΕ ΑΠΟΛΥΤΗ ΣΙΩΠΗ;**



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ξέρεις τι σκέφτομαι τελευταία; Όλοι μιλάνε για τα ελλείμματα: έλλειμμα χρόνου, έλλειμμα αγάπης, έλλειμμα εμπιστοσύνης, έλλειμμα χαράς. Κι όμως... ίσως η μεγαλύτερη επανάσταση να είναι να αποφασίσεις εσύ να γίνεις το πλεόνασμα.

Να είσαι το πλεόνασμα ευγένειας όταν γύρω σου υπάρχει μόνο γκρίνια. Το πλεόνασμα χαμόγελου όταν οι άλλοι κατσουφιάζουν. Το πλεόνασμα αλήθειας σε μια κοινωνία που συνηθίζει στις μάσκες. Και, ναι, το πλεόνασμα αγάπης όταν όλα μοιάζουν στεγνά.

Δεν χρειάζεται να το κάνεις για να «κερδίσεις» κάτι. Το κάνεις γιατί είναι επιλογή στάσης ζωής. Γιατί αν περιμένουμε πάντα από τον άλλον να γεμίσει τα κενά μας, το μόνο που θα ζησουμε θα είναι μια ατελείωτη έρημος προσδοκιών.

Αν όμως μάθουμε να δίνουμε πρώτοι — χωρίς δευτερες σκέψεις, χωρίς «αν» και «εφόσον» — τότε αρχίζει να αλλάζει η ισορροπία.

Σκέψου το: σε έναν κόσμο που τρέχει να προλάβει, ίσως το πιο γενναίο να είναι να έχεις περίσσειμα ψυχής. Να μην μετράς πάντα το «τι παίρνω» αλλά να τολμάς να είσαι αυτός που δίνει παραπάνω.

Έστω και μια λέξη, μια αγκαλιά, ένα λεπτό από τον χρόνο σου. Μικρές κινήσεις που όμως αλλάζουν ρυθμούς και καρδιές.

Γιατί στο τέλος, το να είσαι πλεόνασμα δεν είναι βάρος. Είναι δώρο. Και, ξέρεις κάτι; Ένα τέτοιο δώρο δεν χάνεται ποτέ. Κάνει κύκλους και κάποια στιγμή επιστρέφει — εκεί που δεν το περιμένεις.

Tip of the Day: Μην αφήνεις τις ελλείψεις των άλλων να γίνουν και δικές σου. Γίνε εσύ αυτό που λείπει. Να είσαι εσύ το "πλεόνασμα" σε έναν κόσμο γεμάτο ελλείψεις...

Καλό μας σαββατοκύριακο...

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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



Η AVIN ξεκινάει τη νέα σχολική χρονιά με «χαμόγελα για όλους»

Με την πρωτοβουλία «Χαμόγελα για όλους», η AVIN υποδέχτηκε τη νέα σχολική χρονιά στηρίζοντας παιδιά και οικογένειες που έχουν ανάγκη.

Εθελοντές εργαζόμενοι της εταιρείας βρέθηκαν στην πλατεία Κουμουνδούρου και, σε συνεργασία με τη Μη-Κερδοσκοπική Οργάνωση Ithaca, μοίρασαν σχολικά είδη και δώρα: τετράδια, μπλοκ ζωγραφικής, στυλό, μολύβια και είδη προσωπικής φροντίδας.

Με αυτόν τον τρόπο, καλύφθηκαν βασικές ανάγκες οικογενειών που αντιμετωπίζουν σοβαρές δυσκολίες, προσφέροντας στα παιδιά μια πιο φωτεινή εκκίνηση στη νέα σχολική χρονιά.

Η δράση αυτή αποτελεί μέρος του ευρύτερου προγράμματος κοινωνικής αρωγής της AVIN, που περιλαμβάνει συστηματική στήριξη σε άστεγους και ευάλωτες κοινωνικές ομάδες.

Η εταιρεία καλύπτει σταθερά τις ετήσιες ανάγκες της Ithaca σε καύσιμα, ενισχύοντας τις κινητές της μονάδες, ενώ παράλληλα ενθαρρύνει τους εργαζόμενους να συμμετέχουν ενεργά σε εθελοντικές δράσεις.

Ο Γενικός Διευθυντής της AVIN, κ. Γιάννης Ραπτάκης, σημείωσε: «Είμαστε υπερήφανοι που συνεχίζουμε να στηρίζουμε το έργο της Ithaca. Θέλουμε κάθε παιδί να ξεκινά τη σχολική χρονιά με χαμόγελο και αξιοπρέπεια, γιατί η εκπαίδευση είναι δικαίωμα όλων».

Με συνέπεια και δράση, η AVIN αποδεικνύει ότι το εταιρικό όραμα μπορεί να συνδυάζει ανάπτυξη και κοινωνική προσφορά.

Το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ ξανά στο γήπεδο με την ΠΑΕ Κηφισιά για 3η χρονιά



Το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ, επενδύοντας διαχρονικά στον αθλητισμό και αναδεικνύοντας τις αξίες που τον διέπουν, ανακοινώνει την ανανέωση, για τρίτη συνεχή χρονιά, της χορηγικής συνεργασίας του με την ΠΑΕ Κηφισιά.

Η ομάδα της Κηφισιάς συνεχίζει να αγωνίζεται στην κορυφαία κατηγορία του ελληνικού ποδοσφαίρου, STOIXIMAN SUPER LEAGUE, για την περίοδο 2025-2026, έχοντας στο πλευρό της έναν αξιόπιστο υποστηρικτή.

Η Ηπειρωτική Βιομηχανία Εμφιαλώσεων, με κύριο όχημα το φυσικό μεταλλικό νερό ΒΙΚΟΣ, επιβεβαιώνει για ακόμη μια φορά ότι η στήριξη στον αθλητισμό αποτελεί στρατηγικό πυλώνα της εταιρικής της φιλοσοφίας.

Η συνέχιση της συνεργασίας με την ΠΑΕ Κηφισιά δεν αποτελεί απλώς μια χορηγική σχέση, αλλά έναν δεσμό κοινών αξιών που αναδεικνύει το πάθος για το ποδόσφαιρο και προωθεί την ομαδικότητα, το «ευ αγωνίζεσθαι» και το αθλητικό ιδεώδες.



Το πιο ήσυχο μέρος στη Γη: Αντέχεις μια νύχτα σε απόλυτη σιωπή;



Αν σε ρωτούσαν ποιο είναι το πιο ήσυχο μέρος στη Γη, το μυαλό σου ίσως πήγαινε σε κάποιο μοναστήρι, σε ένα δάσος μακριά από τον πολιτισμό ή σε μια έρημη παραλία. Κι όμως, σύμφωνα με τα Guinness World Records, η απάντηση βρίσκεται σε ένα εργαστήριο στη Μινεσότα. Εκεί, στο Orfield Laboratories, υπάρχει ένα δωμάτιο που «σπάει» κάθε ρεκόρ σιωπής: ο ανηχοϊκός θάλαμος που το 2021 κατέγραψε επίπεδο ήχου -24,9 decibels (dBA). Ναι, σωστά διάβασες: όχι απλά μηδέν, αλλά αρνητικό.

Πώς γίνεται αυτό;

Ο χώρος είναι σχεδιασμένος να απορροφά κάθε ήχο. Οι τοίχοι, το ταβάνι και το πάτωμα καλύπτονται με ειδικά σφηνοειδή πάνελ αφρού που εξαλείφουν εντελώς τις ηχώ. Δεν υπάρχει καμία αντανάκλαση, καμία διάχυση, τίποτα. Μπαίνεις μέσα και μοιάζει σαν ο κόσμος να σταματά να υπάρχει γύρω σου.

Κι όμως, αντί να νιώσεις γαλήνη, πολλοί νιώθουν... πανικό. Γιατί; Επειδή η σιωπή είναι τόσο απόλυτη, που ξαφνικά αρχίζεις να ακούς πράγματα που κανονικά μένουν κρυμμένα: τον χτύπο της καρδιάς σου, το αίμα να κυλά στις φλέβες σου, την αναπνοή σου να γίνεται υπερβολικά έντονη. Κάποιοι λένε ότι νιώθουν σαν να «μεγαλώνει» ο θόρυβος μέσα στο κεφάλι τους.

Γιατί η σιωπή μας τρομάζει;

Η αλήθεια είναι πως ο άνθρωπος δεν έχει συνηθίσει στην απόλυτη ησυχία. Από τη στιγμή που γεννιόμαστε, περιβαλλόμαστε από θορύβους — μικρούς ή μεγάλους. Το βουητό του δρόμου, οι φωνές στο σπίτι, ο ήχος της τηλεόρασης, το νερό που τρέχει στη βρύση. Αυτοί οι μικροί «θόρυβοι φόντου» λειτουργούν σαν αγκύστρια που μας γειώνουν στην πραγματικότητα.

Όταν εξαφανίζονται τελείως, ο εγκέφαλος μπαίνει σε κατάσταση συναγερμού. Ψάχνει απεγνωσμένα για ερεθίσματα, κι επειδή δεν βρίσκει, στρέφεται προς τα μέσα. Το αποτέλεσμα; Αρχίζουμε να ακούμε πράγματα που πάντα υπήρχαν αλλά δεν τα παρατηρούσαμε. Και κάπου εκεί, η ησυχία γίνεται απειλητική.

Η σιωπή ως εμπειρία

Στο Orfield Laboratories, λίγοι καταφέρνουν να αντέξουν πάνω από 30 λεπτά στον θάλαμο. Η εμπειρία θεωρείται πιο πολύπλοκη απ' όσο ακούγεται. Δεν είναι μόνο ότι νιώθεις εγκλωβισμένος στη σιωπή, είναι ότι συνειδητοποιείς πόσο εξαρτημένος είσαι από τον ήχο γύρω σου.

Σκέψου το: ακόμα κι όταν πας για ύπνο, σπάνια υπάρχει απόλυτη ησυχία. Κάτι θα βουίζει: το ψυγείο, το air-con-dition, μια μηχανή απ' έξω. Ο εγκέφαλος το θεωρεί

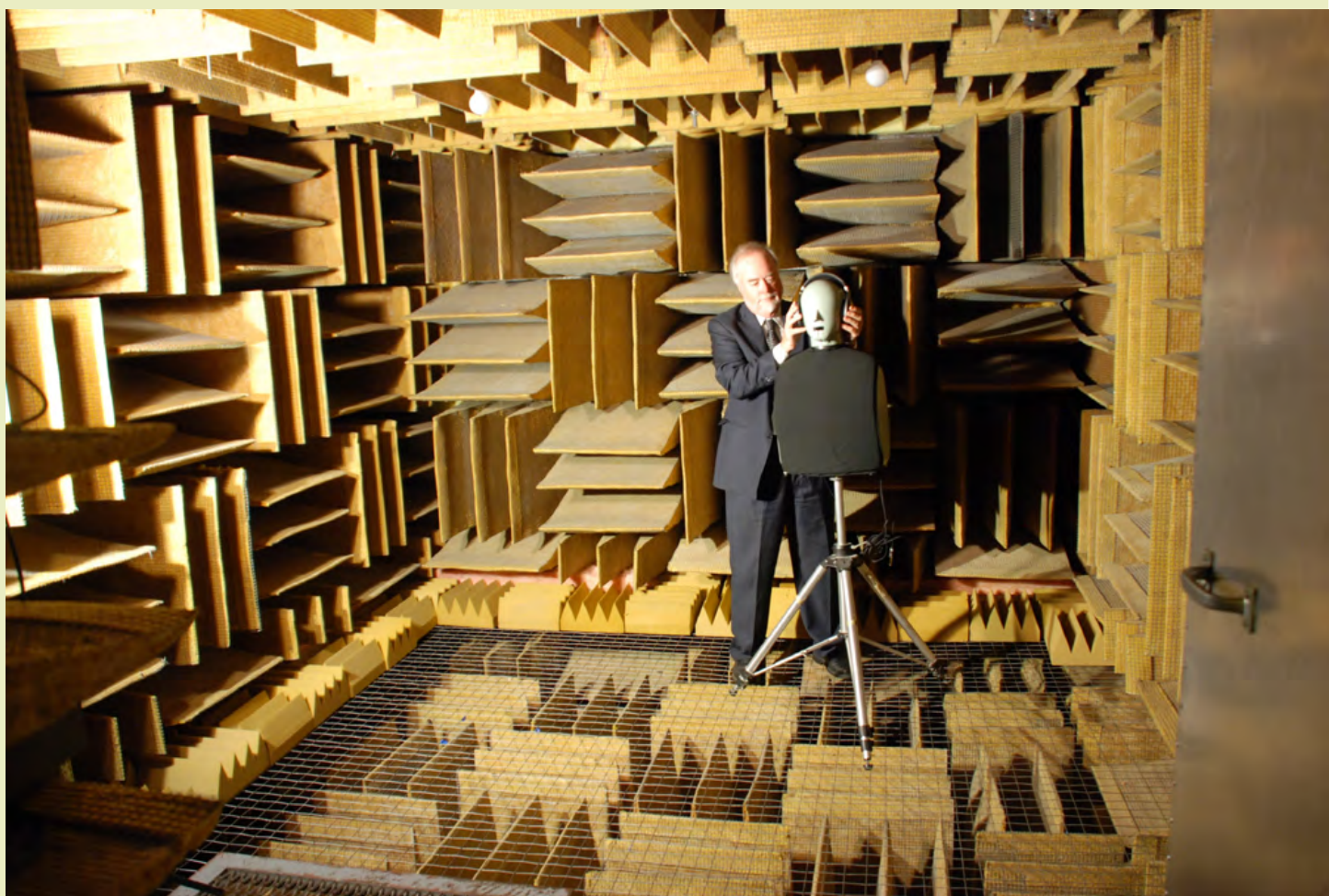
φυσιολογικό. Αν ξαφνικά βρεθεί σε πλήρη απουσία ήχου, νιώθει σαν να είναι σε κενό.

Τι μας διδάσκει αυτή η ιστορία;

Ότι η σιωπή δεν είναι πάντα γαλήνη. Μπορεί να είναι και καθρέφτης. Μας φέρνει αντιμέτωπους με το σώμα μας, με τον ίδιο μας τον εαυτό. Και ίσως γι' αυτό την αποφεύγουμε. Γι' αυτό βάζουμε μουσική ακόμα και στο μπάνιο, γι' αυτό κρατάμε το κινητό δίπλα μας, γι' αυτό γεμίζουμε το χώρο με ήχους. Η σιωπή μάς απογυμνώνει.

Κι όμως, μέσα σε αυτό το άβολο κενό, υπάρχει κι ένα δώρο: η ευκαιρία να συνειδητοποιήσουμε πόσο πολύτιμη είναι η παρουσία του ήχου στη ζωή μας. Όχι μόνο της μουσικής ή της φωνής των αγαπημένων μας, αλλά ακόμη και των πιο ταπεινών θορύβων που θεωρούμε δεδομένους.





Θα άντεχες;

Η εμπειρία του «πιο ήσυχου δωματίου στον κόσμο» δεν είναι για όλους. Για κάποιους είναι βασανιστήριο, για άλλους διαλογιστική άσκηση. Το σίγουρο είναι ότι δεν αφήνει κανέναν αδιάφορο. Γιατί εκεί μέσα, δεν έχεις πουθενά να κρυφτείς. Δεν υπάρχει τίποτα να σε αποσπάσει. Υπάρχεις μόνο εσύ, η σιωπή — και οι χτύποι της καρδιάς σου.

Και τώρα η ερώτηση που μένει ανοιχτή:

Εσύ θα άντεχες να περάσεις μια νύχτα μέσα στο πιο ήσυχο δωμάτιο στη Γη;

Ήξερες ότι...

Οι επισκέπτες στον ανηχοϊκό θάλαμο χάνουν την αίσθηση της ισορροπίας τους μετά από λίγα λεπτά; Χωρίς ήχο, ο εγκέφαλος χάνει ένα βασικό «σήμα» προσανατολισμού.

Οι περισσότεροι αντέχουν λιγότερο από 30 λεπτά μέσα στο δωμάτιο; Ο τρέχων «ανεπίσημος» χρόνος αντοχής είναι περίπου 55 λεπτά.

Κάποιοι λένε πως μέσα στο δωμάτιο μπορούν να ακούσουν ακόμα και τον ήχο των μυών τους καθώς κινούνται; Είναι τόσο ακραία η σιωπή που ακούς... τον εαυτό σου να «δουλεύει».

Η σιωπή εκεί είναι τόσο απόλυτη που μπορεί να σε οδηγήσει σε... ηχητικές ψευδαισθήσεις; Κάποιοι ακούν ήχους που δεν υπάρχουν, απλά γιατί ο εγκέφαλος «αναγκάζεται» να τους δημιουργήσει.

Όσο περισσότερο μένεις εκεί, τόσο πιο έντονα βιώνεις την αίσθηση του χρόνου που «παγώνει»; Για κάποιους, 10 λεπτά φαίνονται σαν μία ώρα.

Fun facts

Το δωμάτιο χρησιμοποιείται και από εταιρείες τεχνολογίας ή ηχείων για να δοκιμάσουν προϊόντα σε συνθήκες μηδενικού θορύβου.

Εκτός από τη Μινεσότα, ανηχοϊκούς θαλάμους έχουν και η NASA και μεγάλα πανεπιστήμια, για να μελετούν την ψυχολογική αντοχή των αστροναυτών στην απόλυτη σιωπή.

Τι είναι το FSC; Υπεύθυνη δασοκομία με παγκόσμια σφραγίδα εμπιστοσύνης



Το Forest Stewardship Council (FSC®) είναι ένας διεθνής, μη κυβερνητικός οργανισμός που από το 1994 προωθεί την υπεύθυνη διαχείριση των δασών του πλανήτη. Αποτελεί σήμερα το πιο διαδεδομένο σύστημα πιστοποίησης δασών παγκοσμίως, προσφέροντας στους καταναλωτές τη δυνατότητα να επιλέγουν προϊόντα χαρτιού και ξύλου που στηρίζουν την αειφορία.

Τα δάση που φέρουν την πιστοποίηση FSC® διαχειρίζονται σύμφωνα με αυστηρά περιβαλλοντικά, κοινωνικά και οικονομικά πρότυπα. Η χαρακτηριστική σήμανση με το «tick-tree» πάνω σε προϊόντα αποτελεί εγγύηση ότι αυτά προέρχονται από μια διαφανή και ελεγχόμενη διαδικασία, που περιλαμβάνει:

- Μηδενική αποψίλωση • Προστασία αρχαίων και απειλούμενων δασών • Δίκαιες συνθήκες εργασίας • Διατήρηση της βιοποικιλότητας • Σεβασμό στα κοινοτικά και αυτόχθονα δικαιώματα

Κάθε Σεπτέμβριο, πραγματοποιείται η Εβδομάδα FSC®, μια παγκόσμια εκστρατεία ενημέρωσης για την αειφόρο δασοκομία. Φέτος (20-26 Σεπτεμβρίου), η θεματική «Κάνε ένα πράγμα για τα δάση» καλεί τους καταναλωτές να στηρίξουν την προστασία του περιβάλλοντος μέσα από μικρές, καθημερινές επιλογές.

Στην Ελλάδα, η PressiousArvanitidis αποτέλεσε το 2010 την πρώτη εταιρεία Γραφικών Τεχνών που πιστοποιήθηκε κατά FSC®, αναλαμβάνοντας ηγετικό ρόλο στην προώθηση της βιώσιμης δασοκομίας. Παρότι η εφαρμογή του FSC® στη χώρα μας παραμένει περιορισμένη σε σχέση με την υπόλοιπη Ευρώπη, η ζήτηση για πιστοποιημένα προϊόντα αυξάνεται διαρκώς, αντανακλώντας την εντεινόμενη περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και την ανάγκη για συμμόρφωση με διεθνή πρότυπα.

Το FSC® δεν είναι απλώς ένα σήμα· είναι μια υπόσχεση για δάση που θα παραμείνουν ζωντανά και βιώσιμα για τις επόμενες γενιές.

Τριπλή βράβευση για τη Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ: Καινοτομία, γεύση και φροντίδα στο παιδικό γεύμα

Με τρεις σημαντικές διακρίσεις στα "Mother, Baby & Child Awards 2025", η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ επιβεβαίωσε τη δέσμευσή της στην καινοτομία και την παραγωγή ποιοτικών προϊόντων που ανταποκρίνονται στις διατροφικές ανάγκες των παιδιών.

Στην ενότητα "Child Food Product", η ΗΛΙΟΣ απέσπασε:

- Gold βραβείο "Best Bio Food Product" για τα ΖΩΑΚΙΑ Kiddo Pasta | Βιολογικά & Χωρίς Γλουτένη ΗΛΙΟΣ
- Gold βραβείο "Best Food Product" για τα ΗΡΑΚΛΗΣ | Οι 12 Αθλοι ΗΛΙΟΣ
- Silver βραβείο "Best Food Product" για τα ΖΩΑΚΙΑ Ολικής Αλέσεως 'τα παι-δικά μας' ΗΛΙΟΣ

Τα ΖΩΑΚΙΑ Kiddo Pasta παρασκευάζονται από 100% βιολογικό αλεύρι κίτρινης φακής και αποτελούν θρεπτική λύση για παιδιά με κοιλιοκάκη ή αλλεργία στο σιτάρι, πλούσια σε πρωτεΐνες, σίδηρο και φυτικές ίνες.

Τα ΖΩΑΚΙΑ Ολικής Αλέσεως 'τα παι-δικά μας' συνδυάζουν υγιεινή διατροφή και παιχνίδι, με σχήματα ζώων που κάνουν το γεύμα εμπειρία χαράς και μάθησης.

Η θεματική σειρά ΗΡΑΚΛΗΣ | Οι 12 Αθλοι φέρνει στο πιάτο των παιδιών σχήματα εμπνευσμένα από τη μυθολογία, συνδέοντας τη διατροφή με τη φαντασία και τις αξίες της γενναιότητας και της επιμονής.



Ιαπωνία: Η χώρα της μακροζωίας



Η Ιαπωνία δεν είναι γνωστή μόνο για το σούσι, την τελετουργία του τσαγιού και τις πανέμορφες ανθισμένες κερασιές. Είναι επίσης η χώρα με το μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής στον κόσμο. Χιλιάδες Ιάπωνες ξεπερνούν τα 90 και τα 100 χρόνια, ζώντας όχι μόνο πολύ, αλλά και ποιοτικά.

Τι κάνει τους Ιάπωνες αιωνόβιους και υπεραιωνόβιους; Ας δούμε κάποια από τα μυστικά τους για να εμπνευστούμε από τον τρόπο ζωής τους.

Μακροζωία με αποδείξεις

Σύμφωνα με τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO), η Ιαπωνία έχει το υψηλότερο προσδόκιμο ζωής: περίπου 84,5 χρόνια. Έχει, επίσης, τον μεγαλύτερο αριθμό υπερηλίκων άνω των 100 ετών, χαμηλά ποσοστά παχυσαρκίας, καρδιοπαθειών και χρόνιων ασθενειών.

Το "μυστικό" είναι στο πιάτο

Η διατροφή των Ιαπώνων είναι από τις πιο ισορροπημένες στον κόσμο. Περιλαμβάνει:

Ψάρι

Ο σολομός, ο τόνος, οι σαρδέλες και άλλα λιπαρά ψάρια είναι βασικό κομμάτι της διατροφής τους, προσφέροντας ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, που προστατεύουν την καρδιά και τον εγκέφαλο.

Πολλά λαχανικά και φύκια

Η καθημερινή κατανάλωση λαχανικών και φυκιών όπως νόρι ή γουακάμε παρέχει αντιοξειδωτικά και μεταλλικά στοιχεία.

Ρύζι

Το λευκό ή καστανό ρύζι είναι η βασική πηγή υδατανθράκων.





Μικρές μερίδες

Στην Ιαπωνία ισχύει η φιλοσοφία "hara hachi bu", που σημαίνει "φάε μέχρι να είσαι 80% γεμάτος". Η αυτοσυγκράτηση στο φαγητό βοηθά τον οργανισμό να λειτουργεί καλύτερα και αποτρέπει την υπερφαγία.

Η κίνηση είναι τρόπος ζωής

Οι Ιάπωνες περπατούν πολύ — όχι μόνο για άσκηση. Οι πόλεις τους είναι σχεδιασμένες για πεζούς και ποδήλατα. Ακόμα και οι ηλικιωμένοι είναι δραστήριοι. Κηπουρική, τάι τσι, παραδοσιακοί χοροί ή ακόμα και δουλειά σε προχωρημένη ηλικία είναι συχνά φαινόμενα.

Νους υγιής - σώμα υγιές

Η ψυχική υγεία παίζει καθοριστικό ρόλο. Στην Ιαπωνία καλλιεργούνται έννοιες όπως:

- "Ikigai" (λόγος ύπαρξης) - κάθε άνθρωπος έχει έναν σκοπό, μικρό ή μεγάλο, που δίνει νόημα στη ζωή του.
- Απλότητα και ρουτίνα - η πειθαρχία στην καθημερινότητα μειώνει το στρες.
- Σεβασμός στον εαυτό και στους άλλους - οι σχέσεις βασίζονται στην αρμονία και όχι στη σύγκρουση.



Οικογένεια & Κοινότητα

Σε πολλές αγροτικές περιοχές, οι ηλικιωμένοι ζουν μαζί με τις οικογένειές τους ή κοντά σε αυτές. Υπάρχει αίσθηση του "ανήκειν" και ο σεβασμός προς τους γηραιότερους. Αυτό μειώνει τη μοναξιά και την κατάθλιψη που συναντάμε σε άλλες κοινωνίες.

Okinawa: Η "μπλε ζώνη"

Η Οκινάουα, ένα νησί στη νότια Ιαπωνία, έχει χαρακτηριστεί ως "Blue Zone", δηλαδή μία από τις πέντε περιοχές στον κόσμο με τους περισσότερους αιωνόβιους. Οι κάτοικοι εκεί ακολουθούν φυτική διατροφή και καταναλώνουν πάρα πολύ συχνά γλυκοπατάτες. Είναι κοινωνικά ενεργοί μέχρι τα βαθιά γεράματα και ζουν ήρεμα, χωρίς πίεση και άγχος.

Τι μπορούμε να μάθουμε από τους Ιάπωνες

Μπορούμε να προσπαθήσουμε να τρώμε κι εμείς πιο ισορροπημένα και να βάλουμε την κίνηση στην καθημερινότητά μας. Να βρίσκουμε αφορμές για να περπατάμε μέσα στη μέρα μας και να σεβόμαστε το σώμα μας. Ακόμη, να βρίσκουμε νόημα σε ό,τι κάνουμε, να έχουμε έναν σκοπό στη ζωή μας και να καλλιεργούμε ποιτικές σχέσεις.

Ήξερες ότι...

Η Ιαπωνία έχει τους περισσότερους υπεραιωνόβιους στον κόσμο, με πάνω από 90.000 άτομα να είναι μεγαλύτερα από 100 ετών. Το 88% αυτών είναι γυναίκες.

ΟΛΠ Α.Ε.: Εκπαίδευση Ανθρώπινου Δυναμικού στην Υποστήριξη Επιβατών με Αναπηρία, Χρόνιες Παθήσεις και Μειωμένη Κινητικότητα



Η ΟΛΠ Α.Ε. επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της στην εταιρική κοινωνική ευθύνη και την προάσπιση των δικαιωμάτων όλων των επιβατών, μέσα από τη συνεργασία της με το Ινστιτούτο της Εθνικής Συνομοσπονδίας Ατόμων με Αναπηρία & Χρόνιες Παθήσεις (ΙΝ-ΕΣΑμεΑ).

Στο πλαίσιο αυτής της συνεργασίας υλοποιείται το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Εξυπηρέτηση – Παροχή Συνδρομής σε Επιβάτες με Αναπηρία, Χρόνιες Παθήσεις & Μειωμένη Κινητικότητα», με στόχο την ενίσχυση της εξειδίκευσης και της ευαισθητοποίησης του ανθρώπινου δυναμικού της ΟΛΠ Α.Ε. σε θέματα συμπερίληψης και προσβασιμότητας.

Περισσότερα από 1.000 στελέχη της ΟΛΠ Α.Ε. θα έχουν την

ευκαιρία να λάβουν θεωρητική και πρακτική κατάρτιση, υπό την καθοδήγηση εκπαιδευτών με και χωρίς αναπηρία από τον πλέον επίσημο φορέα εκπαίδευσης στην Ελλάδα. Το πρόγραμμα καλύπτει βέλτιστες πρακτικές εξυπηρέτησης και υποστήριξης ατόμων με οπτική ή κινητική αναπηρία, μειωμένη κινητικότητα, κώφωση/βαρηκοΐα, νοητική, γνωστική, αναπτυξιακή ή ψυχική αναπηρία, καθώς και λοιπές χρόνιες παθήσεις.

Η πρωτοβουλία αυτή αναδεικνύει τη συνεισφορά της ΟΛΠ Α.Ε. στη διαμόρφωση μιας θετικής και ασφαλούς ταξιδιωτικής εμπειρίας για όλους τους επιβάτες, προωθώντας τη δικαιωματική προσέγγιση της αναπηρίας.

Το πρόγραμμα θα συνεχιστεί έως το τέλος του 2025, με στόχο την περαιτέρω ανάπτυξη δεξιοτήτων, τη βελτίωση υπηρεσιών και την ενίσχυση της κοινωνικής υπευθυνότητας της ΟΛΠ Α.Ε.

efood x Make-A-Wish Ελλάδος: Ενώνουμε δυνάμεις για να εκπληρωθούν περισσότερες ευχές

Το efood, στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «Love Delivered», στηρίζει το έργο του Make-A-Wish Ελλάδος, με στόχο να συμβάλει στην εκπλήρωση ευχών παιδιών που μάχονται με σοβαρές ασθένειες.

Με αφορμή τον Χρυσό Σεπτέμβρη – μήνα ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο παιδικής και εφηβικής ηλικίας – το efood καλεί τους χρήστες της πλατφόρμας του να συμμετέχουν ενεργά στην προσπάθεια. Η ενέργεια διαρκεί έως τις 23 Σεπτεμβρίου, και όλοι μπορούν να προσφέρουν το ποσό που επιθυμούν είτε μέσω ειδικού banner στην αρχική σελίδα του efood είτε με την προσθήκη 1€ κατά την ολοκλήρωση της παραγγελίας τους.

Το Make-A-Wish Ελλάδος εκπληρώνει ευχές παιδιών 3-17 ετών με σοβαρές ασθένειες, προσφέροντας δύναμη τόσο στα παιδιά όσο και στις οικογένειές τους. Από το 1980 έως σήμερα, έχουν πραγματοποιηθεί περισσότερες από 550.000 ευχές παγκοσμίως, ενώ στην Ελλάδα, από το 1996, έχουν δοθεί «φτερά ελπίδας» σε πάνω από 4.000 παιδιά.

Με αυτή τη συνεργασία, το efood συνεχίζει να υλοποιεί τη δέσμευσή του για ουσιαστική κοινωνική προσφορά, ενισχύοντας την κοινότητα μέσα από πράξεις αγάπης και αλληλεγγύης.

Μπες στην εφαρμογή του efood και στήριξε το έργο του Make-A-Wish Ελλάδος. Κάθε δωρεά φέρνει πιο κοντά την εκπλήρωση μιας ακόμη παιδικής ευχής.



Fashion Tech: Πώς το Virtual Try-On αλλάζει τα ψώνια μας



Θυμάσαι την εποχή που αγοράζαμε ρούχα online και πολύ συχνά υπήρχε η αγωνία: "θα μου κάνει;" ή "θα δείχνει πάνω μου όπως το φαντάζομαι;". Το virtual try-on έρχεται να λύσει αυτό το πρόβλημα και να φέρει επανάσταση στο online shopping. Δεν μιλάμε πια μόνο για scroll σε φωτογραφίες και reviews, αλλά για μια εμπειρία που μοιάζει με... ψηφιακό δοκιμαστήριο.

Τι είναι το Virtual Try-On

Πρόκειται για μια τεχνολογία που χρησιμοποιεί κάμερα, τεχνητή νοημοσύνη και augmented reality για να σου δείξει πώς θα φαίνεται πάνω σου ένα προϊόν. Από γυαλιά ηλίου και sneakers, μέχρι κραγιόν ή ακόμα και total looks, μπορείς να τα δοκιμάσεις, χωρίς να τα έχεις στα χέρια σου. Η εφαρμογή δημιουργεί ένα avatar που μοιάζει με σένα ή προβάλλει απευθείας το αντικείμενο πάνω στο πρόσωπο/σώμα σου σε πραγματικό χρόνο.

Γιατί έχει γίνει trend

Αρχικά γιατί κάνει τα πράγματα πολύ απλά και βολικά. Κερδίζεις χρόνο και κόπο, χωρίς επισκέψεις σε καταστήματα. Επίσης, οι επιστροφές είναι πολύ λιγότερες κι έτσι τα

brands εξοικονομούν χρήματα, ενώ οι καταναλωτές είναι πιο ικανοποιημένοι από τις παραγγελίες τους. Επιπλέον, είναι πολύ ευχάριστο. Μπορείς να δοκιμάζεις αμέτρητους συνδυασμούς και να βλέπεις ποιο σου ταιριάζει καλύτερα. Το virtual try-on δεν είναι μόνο εργαλείο, είναι και διασκέδαση. Μπορείς για παράδειγμα να βγάλεις φωτογραφία με το look που δοκιμάζεις, να το ανεβάσεις στο Instagram και να ρωτήσεις αυτούς που σε ακολουθούν "Ναι ή όχι;". Ή απλώς να το στείλεις στην ομαδική συνομιλία και οι φίλοι σου να σου πουν τη γνώμη τους... σαν να ήσασταν μαζί για ψώνια. Έτσι, το shopping γίνεται πιο διαδραστικό ακόμα κι αν είσαι στον καναπέ του σπιτιού σου. Και φυσικά μιλάμε για "πράσινο" shopping. Γιατί λιγότερα πακέτα που γυρίζουν πίσω σημαίνει μικρότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Πολλά brands έχουν ενσωματώσει virtual try-on στα apps τους.

Βλέποντας το μέλλον

Οι ειδικοί μιλούν για μια εποχή phygital (φυσικό + ψηφιακό). Φαντάσου να ψωνίζεις ρούχα στο metaverse για το avatar σου και να παραλαμβάνεις το ίδιο outfit στο σπίτι. Ή να σκανάρεις τον εαυτό σου 3D και να δοκιμάζεις τα πάντα με απόλυτη ακρίβεια.



Flashback με στυλ: έξι εκρηκτικά ρολόγια υμνούν τον νεοη παλμό των '80s και '90s

Η Swatch παρουσιάζει τη νέα συλλογή NEON, μια ανατρεπτική επιστροφή στα '80s και '90s με έξι εκρηκτικά μοντέλα που συνδυάζουν χρώμα, νοσταλγία και καινοτομία. Εμπνευσμένα από εμβληματικά ρολόγια της εποχής των arcade και των VHS, τα νέα Swatch αποκτούν έντονη νεοη αποχρώσεις, κομψές γραμμές και νέα χαρακτηριστικά, όπως το SwatchPAY!, χαρίζοντας μια καθαρή δόση χαράς και θετικής ενέργειας.

Η συλλογή περιλαμβάνει:

- NEON FLUMOTIONS – Ανανεωμένη εκδοχή του θρυλικού FLUMOTIONS (1988), με εξαιρετικά λεπτή κάσα SKIN CLASSIC.
- NEON SIGNAL FLAG – Δυναμική επιστροφή του SIGNAL FLAG (1990) με αναβαθμισμένη παλέτα πορτοκαλί, κίτρινου και πράσινου.
- NEON EMERALD CHRONO – Παιχνιδιάρικη επανεμφάνιση του EMERALD DIVER (1986), τώρα ως χρονογράφος με ζωηρά νεοη χρώματα.
- NEON SKYCHART – Το θρυλικό SKYCHART (1991) επιστρέφει με εντυπωσιακές αποχρώσεις πράσινου, μωβ και μπλε.
- NEON SEPIA – Εμπνευσμένο από το SEPIA (1994), τώρα σε BIG BOLD κάσα 47mm με νεοη πινακίδες και υφασμάτινο λουράκι.
- NEON HIELO – Η τολμηρή αναβίωση του HIELO (1993), σε νέα κάσα 47mm που μαγνητίζει τα βλέμματα.

Τα νέα ρολόγια της συλλογής Swatch NEON θα είναι διαθέσιμα από τις 18 Σεπτεμβρίου 2025 στο [Swatch.com](https://www.swatch.com) και στα καταστήματα Swatch παγκοσμίως.

Τα Βραβεία Συγγραφής «Χρυσές Μέλισσες» επιστρέφουν για 2η χρονιά Παράταση συμμετοχών έως 1η Δεκεμβρίου 2025



Οι «Χρυσές Μέλισσες», τα βραβεία συγγραφής που αγαπήθηκαν από το κοινό, επιστρέφουν για δεύτερη συνεχή χρονιά, δίνοντας φτερά στη φαντασία και τη δημιουργικότητα.

Ανταποκρινόμενοι στο μεγάλο ενδιαφέρον, οι διοργανωτές ανακοίνωσαν παράταση στη διαδικασία υποβολής συμμετοχών με νέα καταληκτική ημερομηνία τη Δευτέρα 1η Δεκεμβρίου 2025.

Με περισσότερες κατηγορίες και ευκαιρίες έκφρασης, ο Διαγωνισμός συνεχίζει να αναδεικνύει φρέσκες λογοτεχνικές φωνές και πρωτότυπα έργα, εμπλουτίζοντας τον διάλογο γύρω από τη σύγχρονη λογοτεχνία.

Στα βραβεία, που θεσμοθέτησε η Lebee Publications, μπορούν να συμμετάσχουν ενήλικες με πρωτότυπα έργα ελεύθερου θέματος στις κατηγορίες:

Διήγημα – Παραμύθι – Ποίηση

Τα δέκα καλύτερα έργα κάθε κατηγορίας θα παρουσιαστούν στην εκδήλωση απονομής και θα αναρτηθούν στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης. Οι νικητές θα τιμηθούν με χρηματικά έπαθλα, έκδοση του έργου τους και επιπλέον εκπλήξεις.

Μέρος των εσόδων θα διατεθεί για την ενίσχυση του έργου του μη κυβερνητικού οργανισμού «Θάλπος – Ψυχική Υγεία», στηρίζοντας δράσεις ευαισθητοποίησης και υποστήριξης γύρω από ζητήματα ψυχικής υγείας.

Η Lebee Publications προσκαλεί φίλους της γραφής από την Ελλάδα και το εξωτερικό να αναδείξουν τη συγγραφική τους πένα και να κάνουν το όνειρό τους πραγματικότητα.

Maglev: Τα ιπτάμενα τρένα που αλλάζουν τα δεδομένα στις μετακινήσεις



Αν νομίζεις ότι τα ταξίδια με το τρένο είναι αργά, θορυβώδη και ξεπερασμένα, ήρθε η ώρα να γνωρίσεις το Maglev – ένα φουτουριστικό τρένο που αιωρείται. Με τεχνολογία που θυμίζει ταινία επιστημονικής φαντασίας και ταχύτητες που ξεπερνούν ακόμα και τα αεροπλάνα μικρών αποστάσεων, το μαγνητικό τρένο Maglev ήρθε για να μας δείξει πώς θα ταξιδεύουμε στο μέλλον.

Τι είναι το Maglev

Το όνομα προέρχεται από τις λέξεις "Magnetic Levitation", δηλαδή μαγνητική αιώρηση. Πρόκειται για ένα τρένο που αιωρείται πάνω από τις ράγες, χωρίς καθόλου τροχούς ή μηχανική επαφή. Το Maglev, δηλαδή, "πετάει" λίγα εκατοστά πάνω από το έδαφος, χάρη στη δύναμη των μαγνητών.

Πώς λειτουργεί

Η τεχνολογία πίσω από το Maglev βασίζεται σε δύο βασικές αρχές:

Αιώρηση: Το τρένο σηκώνεται από τις ράγες χρησιμοποιώντας μαγνητικά πεδία που απωθούν το ένα το άλλο.

Πρόωση: Μεταβαλλόμενα ηλεκτρομαγνητικά πεδία "τραβάνε" ή "σπρώχνουν" το τρένο μπροστά, χωρίς να υπάρχει τριβή.

Η τεχνολογία Maglev ήδη χρησιμοποιείται σε χώρες όπως:

Κίνα: Το τρένο της Σαγκάης αγγίζει τα 431 χλμ/ώρα, συνδέοντας το αεροδρόμιο με το κέντρο της πόλης σε λίγα λεπτά.

Ιαπωνία: Ετοιμάζεται να λανσάρει το πιο γρήγορο Maglev στον κόσμο, με ταχύτητες έως και 603 χλμ/ώρα!

Η **Γερμανία** ανέπτυξε την τεχνολογία Transrapid, την οποία χρησιμοποιούν άλλα κράτη.

Το "next big thing" στις μεταφορές

Τα πλεονεκτήματα είναι πολλά. Αρχικά, μιλάμε για εντυπωσιακά μεγάλη ταχύτητα: Ταξιδεύεις με πάνω από 500 χλμ/ώρα. Επιπλέον, έχει μηδενικό θόρυβο και κραδασμούς. Λειτουργεί με ηλεκτρισμό, χωρίς ρύπους ή καύσιμα και χάρη στην απουσία τριβής, το σύστημα δεν χρειάζεται πολλές επισκευές. Και βέβαια πρόκειται για μια φουτουριστική εμπειρία, καθώς νιώθεις ότι ταξιδεύεις με διαστημόπλοιο.

Ζούμε σε πόλεις που "πνίγονται" στην κίνηση και υπάρχει ανάγκη για πιο γρήγορες, καθαρές και άνετες μετακινήσεις. Τα μαγνητικά τρένα μοιάζουν σαν τη λογική συνέχεια... Φαντάσου να πας Αθήνα-Θεσσαλονίκη σε λιγότερο από μία ώρα, χωρίς θόρυβο, χωρίς καθυστερήσεις και με μηδενικούς ρύπους. Το μόνο "φρένο" με τα μαγνητικά τρένα είναι το υψηλό κόστος κατασκευής. Αλλά όπως και με κάθε τεχνολογία, όσο περισσότερο χρησιμοποιείται, τόσο πιο προσιτή θα γίνεται.



Σκότωση τον νταή του απαρτχάιντ – Δημήτρης Τσαφέντας



Φθινοπωρινή Δημοπρασία Νεοελληνικής Τέχνης με 140 δημιουργίες σε προσιτές τιμές

Το φθινόπωρο ξεκινάει δυναμικά για τη VERGOS Auctions με τη Φθινοπωρινή Δημοπρασία Νεοελληνικής Τέχνης, η οποία θα πραγματοποιηθεί την Τρίτη 30 Σεπτεμβρίου, στις 6:00 μ.μ., διαδικτυακά – ζωντανά (Live-online). Πρόκειται για την εποχιακή δημοπρασία του Οίκου, που ξεχωρίζει για τις προσιτές τιμές εκκίνησης και δίνει τη δυνατότητα σε περισσότερους συλλέκτες – αλλά και σε όσους κάνουν τα πρώτα τους βήματα στον κόσμο της τέχνης – να αποκτήσουν μοναδικά έργα.

Με τιμές που ξεκινούν από 200 ευρώ, η δημοπρασία περιλαμβάνει 140 δημιουργίες από μερικά από τα σημαντικότερα ονόματα της νεοελληνικής εικαστικής σκηνής. Στον κατάλογο συναντάμε έργα των: Γιάννη Τσαρούχη, Σπύρου Βασιλείου, Αλέκου Φασιανού, Αλέξη Ακριθάκη, Takis, Διαμαντή Διαμαντόπουλου, Γιώργου Ρόρρη, Θανάση Τσίγκου, Βασίλη Σπεράντζα, Γιάννη Κόττη, Τάσου Μαντζαβίνου, Πάνου Βαλσαμάκη, Γιάννη Ψυχοπαίδη, Τζων Χριστοφόρου και πολλών ακόμη καταξιωμένων δημιουργών.

Η δημοπρασία έχει ήδη βρει μεγάλη απήχηση, καθώς συνδυάζει την υψηλή καλλιτεχνική αξία με προσιτές τιμές, δίνοντας την ευκαιρία σε νέους και έμπειρους συλλέκτες να εμπλουτίσουν τις συλλογές τους.

Ανακαλύψτε τον πλήρη κατάλογο έργων και ενημερωθείτε για τους τρόπους συμμετοχής στο:

www.vergosauctions.com.

Μετά τη θριαμβευτική πορεία της περσινής σεζόν, η πολυσυζητημένη παράσταση «Σκότωση τον νταή του απαρτχάιντ – Δημήτρης Τσαφέντας» του Γιώργου Δαμιανού επιστρέφει για δεύτερη χρονιά. Από την Κυριακή 5 Οκτωβρίου και κάθε Κυριακή στις 18:00, στο Θέατρο Αλκμήνη (αίθουσα Intermedia), το έργο θα παρουσιαστεί για περιορισμένο αριθμό παραστάσεων.

Με τη συγκλονιστική ερμηνεία του Νίκου Ιωαννίδη και σε σκηνοθεσία – δραματουργική επεξεργασία του Κοραή Δαμάτη, το έργο φωτίζει την ταραχώδη ζωή και το τραγικό πεπρωμένο του Δημήτρη Τσαφέντα, του Έλληνα ομογενή που το 1966 δολοφόνησε τον Χέντρικ Φερβούντ, «αρχιτέκτονα» του απαρτχάιντ στη Νότια Αφρική.

Η παράσταση αναδεικνύει την τραγική φιγούρα ενός ανθρώπου που έζησε στο περιθώριο ως μιγάς, φυλακίστηκε σε καθεστώς απομόνωσης για 33 χρόνια και πέθανε το 1999 σε κελί ψυχιατρείου της Πραιτόρια. Ο Τσαφέντας παρουσιάζεται άλλοτε ως επαναστάτης με αίσθημα δικαιοσύνης, άλλοτε ως βασανισμένος από την ίδια του την ύπαρξη, μέσα από έναν συγκλονιστικό θεατρικό μονόλογο.

Η παραγωγή της Danceonstage τελεί υπό την αιγίδα της Πρεσβείας της Ακτής Ελεφαντοστού.

Θέατρο Αλκμήνη – Κυριακή στις 18:00, από 5 Οκτωβρίου.

FREIDA McFADDEN

ΠΟΤΕ
ΜΗ ΛΕΣ
ΨΕΜΑΤΑ!

διόπτρα

ΠΟΤΕ ΜΗ ΛΕΣ ΨΕΜΑΤΑ!
– ...αλλά πρόσεξε πού
θα τα πεις!

Η Freida McFadden, η συγγραφέας-φαινόμενο που βρέθηκε στις λίστες των New York Times, USA Today και Wall Street Journal, επιστρέφει με ένα νέο, συναρπαστικό stand-alone θρίλερ. Μετά την τεράστια επιτυχία της Τριλογίας της Καμαριέρας, η οποία κατέκτησε εκατομμύρια αναγνώστες παγκοσμίως, η McFadden υπογράφει ένα βιβλίο γεμάτο ανατροπές, σκοτεινά μυστικά και καθηλωτική πλοκή.

Μια απομονωμένη έπαυλη κρύβει περισσότερα απ' όσα φαίνονται με την πρώτη ματιά. Ένα κρυφό δωμάτιο γίνεται η σκηνή ενός ανατριχιαστικού παιχνιδιού εξουσίας και φόβου. Η McFadden για ακόμη μια φορά παίζει με την ψυχολογία του αναγνώστη, υφαίνοντας μια ιστορία που ισορροπεί ανάμεσα στο θρίλερ και το ψυχολογικό δράμα, με καταγιστικό ρυθμό και ατμόσφαιρα που κόβει την ανάσα. Ένα βιβλίο που θα κρατήσει τους λάτρεις του είδους ξάγρυπνους, ακολουθώντας τους ήρωες σε μια διαδρομή γεμάτη αγωνία, υποψίες και ανατροπές.

Παράλληλα, τον Νοέμβριο, το κοινό θα έχει την ευκαιρία να ξανασυναντήσει τη McFadden μέσα από την επανακυκλοφορία του βιβλίου Η Αγγελία, σε tie-in έκδοση, με αφορμή την κινηματογραφική μεταφορά που θα προβληθεί στις αίθουσες. Ένα από τα πιο αγαπημένα της έργα επιστρέφει για να συστήσει ξανά στους αναγνώστες την ατμόσφαιρα και τη δύναμη γραφής που καθιέρωσαν τη συγγραφέα ως μια από τις πιο εμβληματικές φωνές του σύγχρονου ψυχολογικού θρίλερ.

Η πρωτοχρονιά του
Ηρακλή Πουαρό

Λονδίνο, 1932. Σ' ένα χιονισμένο αρχοντικό, δώδεκα καλεσμένοι συγκεντρώνονται γύρω από το πρωτοχρονιάτικο τραπέζι. Όμως πίσω από τις γιορτινές ευχές και τα χαμόγελα κρύβεται ένα σκοτεινό μυστικό. Ένα παράξενο παιχνίδι ξεκινά: μια κλεψύδρα μετρά αντίστροφα προς τα μεσάνυχτα και, πριν αλλάξει ο χρόνος, ένας από τους καλεσμένους θα βρεθεί νεκρός.

Μόνο ένας άνθρωπος μπορεί να σταθεί ανάμεσα στον δολοφόνο και στο θύμα του: ο Ηρακλής Πουαρό. Ο εμβληματικός ντετέκτιβ της Agatha Christie επιστρέφει, αυτή τη φορά μέσα από την πένα της Sophie Hannah, η οποία συνεχίζει με δεξιοτεχνία την κληρονομιά της «βασίλισσας του μυστηρίου». Μετά το επιτυχημένο Η Αγία Νύχτα του Ηρακλή Πουαρό, η Hannah μας χαρίζει ακόμη μια ιστορία γεμάτη ατμόσφαιρα, ανατροπές και αξεπέραστο σασπένς.

Με πιστή αναβίωση του ύφους της Christie αλλά και τη δική της ξεχωριστή φωνή, η συγγραφέας δημιουργεί μια πλοκή που καθηλώνει: ο χρόνος τρέχει αμείλικτα, τα μυστικά αποκαλύπτονται, και ο Πουαρό πρέπει να χρησιμοποιήσει όλη του την ευφυΐα για να ξεδιαλύνει τον γρίφο πριν σημάνει το νέο έτος.

Ένα γιορτινό αλλά και σκοτεινό whodunit, που θα συναρπάσει κάθε λάτρη του κλασικού αστυνομικού μυθιστορήματος.

quote of the day

**SILENCE IS NOT THE ABSENCE OF SOUND,
BUT THE BEGINNING OF LISTENING**

John Cage

Γιορτάζουν!

19/9
Σαββάτιος, Σαββατία
20/9
Ευστάθιος, Ευσταθία, Θεοπίστη,
Θεόπιστος
21/9
Ίωνας, Ίωνία

19 Σεπτεμβρίου

- > National Butterscotch Pudding Day
- > National Meow Like a Pirate Day
- > National Cat DNA Day
- > National Woman Road Warrior Day
- > Talk Like a Pirate Day

20 Σεπτεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Γυναικολογικής Ογκολογίας
- > National Care For Kids Day
- > International Eat An Apple Day
- > International Red Panda Day
- > National Fried Rice Day
- > National Boys' and Girls' Club Day for Kids
- > National Clean Up Day
- > National Gymnastics Day
- > Responsible Dog Ownership Day

21 Σεπτεμβρίου

- > National Keep Kids Creative Week
- > National Child Passenger Safety Week
- > International Coastal Cleanup Day
- > Locate An Old Friend Day
- > International Day of Peace
- > Batman Day
- > World Alzheimer's Day
- > Miniature Golf Day
- > World Gratitude Day