

ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ



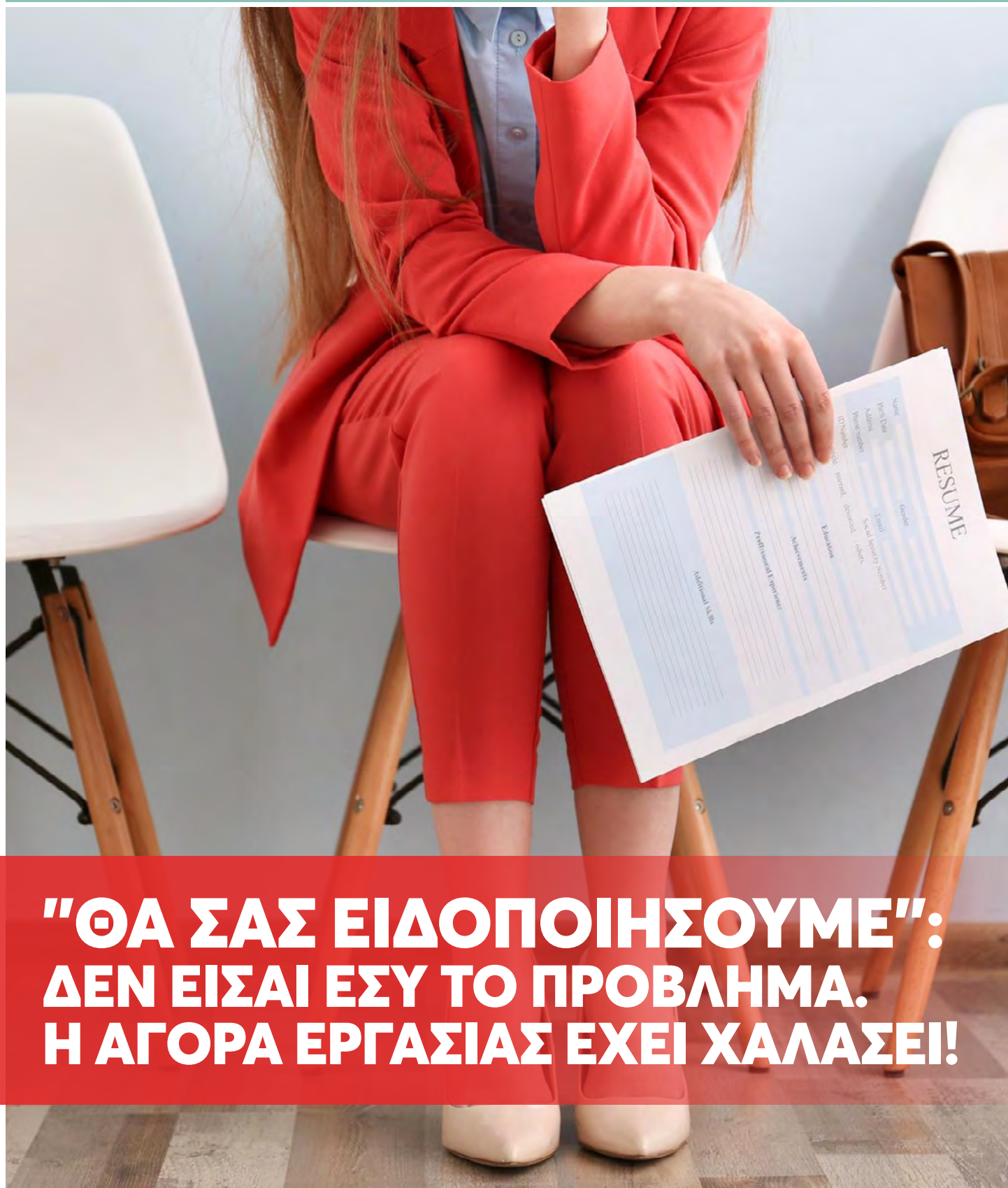
1 + 1 ΔΩΡΟ



Η προσφορά ισχύει σε όλα τα συνεργαζόμενα καταστήματα και αφορά τα προϊόντα ΒΙΚΟΣ COLA τετράδα με αλουμινένια κουτάκια στη χάρτινη πολυσυσκευασία.

SAY *yes* to the **press**

YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**"ΘΑ ΣΑΣ ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ":
ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΕΣΥ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ.
Η ΑΓΟΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΕΧΕΙ ΧΑΛΑΣΕΙ!**



**Η αποστολή μας φέτος τις γιορτές
είναι να τις κάνουμε για εσάς χαρούμενες και φωτεινές!**

Στη Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. κάνουμε καθημερινά πράξη
τη δική μας ξεχωριστή αποστολή,
με φροντίδα, συνεργασία και αίσθημα ευθύνης.

Με τους ανθρώπους μας να αποτελούν τη δύναμή μας,
είμαστε δίπλα σας με συνέπεια και αφοσίωση
και καλύπτουμε καθημερινά τις ανάγκες
κάθε οικογένειας.

**Ευχόμαστε Καλές Γιορτές
γεμάτες ζεστασιά και χαμόγελα!**



Μάθε περισσότερα για το
πιστοποιημένο εργασιακό περιβάλλον
της Διαμαντής Μασούτης Α.Ε.



masoutis.gr

μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Υπάρχει μια φράση που μας αγχώνει περισσότερο απ' όσο θα έπρεπε: «Δεν ξέρω».

Δεν ξέρω τι θέλω. Δεν ξέρω αν είναι σωστό. Δεν ξέρω πού πάει αυτό. Δεν ξέρω τι θα γίνει μετά. Και κάπου εκεί, αντί να πάρουμε ανάσα, πανικοβαλλόμαστε. Σαν να είναι αποτυχία. Σαν να είναι καθυστέρηση. Σαν να μας πιάνουν αδιάβαστους στη ζωή.

Αλλά άκου κάτι. Το «δεν ξέρω» δεν είναι κενό. Είναι χώρος. Είναι το σημείο πριν γεννηθεί κάτι καινούργιο. Είναι το διάλειμμα ανάμεσα σε δύο πράξεις. Είναι η στιγμή που δεν έχεις ακόμα αποφασίσει — άρα όλα είναι ακόμα πιθανά.

Το πρόβλημα δεν είναι ότι δεν ξέρεις. Το πρόβλημα είναι ότι νομίζεις πως πρέπει να ξέρεις. Ζούμε σε μια εποχή που απαιτεί απαντήσεις για όλα. Σχέδια, στόχους, timelines, πλάνα πενταετίας. Και αν πεις «δεν είμαι σίγουρος», σε κοιτάνε λες και κάτι σου λείπει. Ενώ στην πραγματικότητα... κάτι γεννιέται.

Γιατί το “ξέρω” πολλές φορές είναι φυλακή. Σε κλειδώνει σε αποφάσεις που πήρες όταν ήσουν άλλος άνθρωπος. Σε κρατάει σε ρόλους που δεν σε αντιπροσωπεύουν πια. Σε αναγκάζει να συνεχίζεις από συνήθεια.

Το “δεν ξέρω” αντίθετα είναι ειλικρίνεια. Είναι παραδοχή. Είναι ωριμότητα. Σημαίνει: ακούω τον εαυτό μου. Σημαίνει: δεν βιάζομαι να πείσω. Σημαίνει: αφήνω χώρο να μου συμβεί κάτι καλύτερο απ' αυτό που είχα φανταστεί.

Και ξέρεις κάτι ακόμα; Οι πιο όμορφες αλλαγές δεν ξεκίνησαν με βεβαιότητα. Ξεκίνησαν με ένα «κάτι δεν μου κολλάει πια» και ένα «ας δω πού πάει αυτό».

Οπότε αν σήμερα είσαι σε φάση “δεν ξέρω”, μην το μικραίνεις. Μην το ντρέπεσαι. Μην προσπαθείς να το καλύψεις με ψεύτικη σιγουριά. Είσαι ακριβώς στο σημείο που χωράει μέσα του τα πάντα.

Tip of the Day: Όταν δεν ξέρεις τι να κάνεις, μην πιέζεις να βρεις την απάντηση. Κάνε χώρο. Οι σωστές σκέψεις έρχονται όταν σταματάς να τις κυνηγάς. Δεν είναι τυχαίο που λένε πως η αβεβαιότητα είναι το μέρος όπου γεννιούνται οι δυνατότητες.

Οπότε, χαλάρωσε... Δεν χρειάζεται να ξέρεις ακόμα. Αρκεί να είσαι ανοιχτός. Τα υπόλοιπα... θα βρουν τον δρόμο τους. Καλό μας σαββατοκύριακο!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



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

Χριστούγεννα 2025 στην Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος



Η Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος (ΕΒΕ) μάς προσκαλεί και φέτος να ζήσουμε τη μαγεία των Χριστουγέννων μέσα από ένα πλούσιο, πολυθεματικό πρόγραμμα δράσεων για μικρούς και μεγάλους, στους φιλόξενους χώρους της στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Με επίκεντρο το βιβλίο, τη δημιουργικότητα και τη συνάντηση των ανθρώπων, η ΕΒΕ μετατρέπεται σε έναν ζεστό, γιορτινό τόπο όπου οι ιστορίες ζωντανεύουν και οι γιορτές αποκτούν ουσία. Όλες οι δράσεις πραγματοποιούνται με ελεύθερη συμμετοχή.

Το πρόγραμμα ξεκινά την Παρασκευή 12 Δεκεμβρίου με τη δράση «Ένα πιάτο, μια ιστορία για τα Χριστούγεννα», μια πρωτότυπη εμπειρία ανάγνωσης για παιδιά 8-12 ετών, όπου οι λέξεις και τα βιβλία «σερβίρονται» με χριστουγεννιάτικη φαντασία. Το Σάββατο 13 Δεκεμβρίου, οι μικρότεροι φίλοι της ΕΒΕ (4-8 ετών) συμμετέχουν σε δύο διαδοχικά εργαστήρια, με επίκεντρο τα γιορτινά διλήμματα, τη συνεργασία και τη δημιουργική έκφραση.

Η μουσική έχει τη δική της ξεχωριστή θέση στο εορταστικό πρόγραμμα. Την Τρίτη 16 Δεκεμβρίου, τα «Μουσικά Χριστούγεννα στην ΕΒΕ» γεμίζουν τον Πύργο Βιβλίων με παραδοσιακά κάλαντα και εορταστικές μελωδίες από το Μουσικό Σχολείο Αθηνών, σε μια ανοιχτή εκδήλωση για όλες τις ηλικίες.

Σήμερα Παρασκευή 19 Δεκεμβρίου, μικροί και μεγάλοι συμμετέχουν σε γιορτινή φωτογράφιση και εργαστήρι origami, δημιουργώντας αναμνήσεις και στολίδια γεμάτα χρώμα και χαμόγελα. Το Σάββατο 20 Δεκεμβρίου, τα εργαστήρια συνεχίζονται με χιουμοριστική διάθεση, εξερευνώντας τη «Χριστουγεννιάτικη Γκρίνια» και τα μικρά διλήμματα των γιορτών, πάντα μέσα από αγαπημένα παιδικά βιβλία.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται και στην ανάγνωση. Στις 22 και 23 Δεκεμβρίου, η Παιδική Βιβλιοθήκη της ΕΒΕ φιλοξενεί χριστουγεννιάτικες αναγνώσεις για όλη την οικογένεια, ενώ παράλληλα πραγματοποιείται βιωματικό εργαστήριο για ενήλικες, όπου οι ιστορίες γίνονται αφορμή για προσωπική έκφραση και δημιουργία.

Το πρόγραμμα ολοκληρώνεται στις 29 και 30 Δεκεμβρίου με ένα ξεχωριστό εργαστήριο δημιουργικής γραφής και θεατρικού παιχνιδιού για παιδιά 8-12 ετών, όπου οι ήρωες των βιβλίων ζητούν βοήθεια για να ζήσουν τις δικές τους χριστουγεννιάτικες περιπέτειες.

Παράλληλα, οι Παιδικές Βιβλιοθήκες Προβολής της ΕΒΕ (9 Δεκεμβρίου 2025 – 9 Ιανουαρίου 2026) προσκαλούν τις οικογένειες να ανακαλύψουν βιβλία και να πάρουν τη μαγεία των Χριστουγέννων μαζί τους στο σπίτι. Γιατί, τελικά, το πιο όμορφο γιορτινό δώρο είναι πάντα μια καλή ιστορία.

"Θα σας ειδοποιήσουμε": Δεν είσαι εσύ το πρόβλημα. Η αγορά εργασίας έχει χαλάσει!



new job



Υπάρχει μια σιωπή τελευταία. Όχι η ωραία σιωπή της ξεκούρασης. Η άλλη. Εκείνη που έρχεται μετά το "θα σας ειδοποιήσουμε".

Στέλνεις και άλλο βιογραφικό. Ξαναστέλνεις. Το φτιάχνεις καλύτερο. Το προσαρμόζεις. Το κάνεις πιο «μοντέρνο».

Και τίποτα. Κι αν νομίζεις ότι αυτό συμβαίνει μόνο στους «μεγάλους» ή μόνο στους «μικρούς», έχω νέα: συμβαίνει σε όλους.

Η αγορά εργασίας δεν είναι πια δύσκολη. Είναι εχθρική.

Δεν φταίει η ηλικία σου. Φταίει το μοντέλο. Οι εταιρείες σήμερα δεν ψάχνουν ανθρώπους. Ψάχνουν το ιδανικό, φανταστικό υβρίδιο:

- Να έχει εμπειρία
- Να μην κοστίζει
- Να μη χρειάζεται εκπαίδευση
- Να προσαρμόζεται άμεσα
- Να ξέρει ήδη τα εργαλεία που αλλάζουν κάθε 6 μήνες
- Να μην κουράζεται
- Να μην αμφισβητεί
- Να μην χρειάζεται χρόνο

Με λίγα λόγια: να είναι άνθρωπος μόνο στα χαρτιά.

Αν είσαι 50+ σου λένε (χωρίς να στο λένε):
«Είσαι ακριβός. Δεν θα μάθεις. Θα κουραστείς.»

Αν είσαι 23:
«Θα χρειαστείς χρόνο. Εκπαίδευση. Υπομονή. Και η AI κάνει ήδη αυτή τη δουλειά.»

Αν είσαι 30–35 και λες «εγώ είμαι οκ»:
Κι εσύ είσαι προσωρινός.

Γιατί πλέον δεν προσλαμβάνεσαι για να εξελιχθείς, αλλά για να κρατήσεις όρθιο ένα σύστημα μέχρι να αυτοματοποιηθεί πλήρως. Ασε που είσαι και σε ηλικία γάμου –και αν είσαι και γυναίκα; Δεν πιστεύω να θέλεις να κάνεις και κανένα παιδί;!

Δεν είναι πόλεμος γενεών. Είναι κατάρρευση.

Μας έβαλαν να τσακωνόμαστε μεταξύ μας: Boomers vs Gen Z.

«Οι νέοι δεν δουλεύουν».

«Οι παλιοί δεν καταλαβαίνουν».

Ανοησίες. Αυτό που συμβαίνει είναι δομικό. Το entry-level σχεδόν εξαφανίστηκε. Η εμπειρία απαξιώθηκε.



Η εκπαίδευση θεωρείται κόστος. Η εξέλιξη αντικαταστάθηκε από την ταχύτητα.

Και στη μέση; Άνθρωποι κουρασμένοι. Ικανοί. Πρόθυμοι. Αλλά αόρατοι.

Το onboarding έγινε βάρος. Η μάθηση πολυτέλεια.

Κάποτε μια δουλειά σήμαινε: «Έλα, μάθε, μεγάλωσε, γίνε καλύτερος».

Σήμερα σημαίνει: «Έλα έτοιμος. Αν όχι, next».

Δεν υπάρχει χώρος για:

- λάθος
- προσαρμογή
- ανθρώπινο ρυθμό

Κι όμως — εκεί γεννιέται η αξία. Όχι στην τελειότητα. Στη διαδικασία.

Και η AI; Ο επιταχυντής, όχι η αιτία.

Η τεχνητή νοημοσύνη δεν κατέστρεψε την αγορά. Απλώς απογύμνωσε ένα σύστημα που ήδη έτριζε.

Οι εταιρείες δεν επένδυσαν στους ανθρώπους τους. Τώρα επενδύουν σε εργαλεία που δεν κουράζονται, δεν ζητούν, δεν αμφισβητούν.

Το πρόβλημα δεν είναι η τεχνολογία. Το πρόβλημα είναι ότι ξεχάσαμε γιατί τη φτιάξαμε.

Αν νιώθεις ανεπαρκής, σταμάτα. Αν διαβάζεις αυτό και σκέφτεσαι: «Μάλλον κάτι δεν κάνω καλά» — σταμάτα.

Δεν είσαι ακατάλληλος. Δεν είσαι παρωχημένος. Δεν είσαι «λίγος».

Ζούμε σε μια περίοδο όπου:

- το σύστημα ζητά περισσότερα από όσα δίνει
- η αγορά δεν συγχωρεί ανθρώπινα χαρακτηριστικά
- η αξία μετριέται λάθος

Και ναι — θα αλλάξει. Όχι από μόνη της. Από πίεση. Από ανάγκη. Από εξάντληση.

Το πραγματικό ερώτημα δεν είναι «γιατί δεν με προσλαμβάνουν». Είναι:

- Τι είδους δουλειές θέλουμε να υπάρχουν;
- Τι είδους άνθρωποι θέλουμε να είμαστε μέσα σε αυτές;

Γιατί αν η εργασία γίνει μόνο ταχύτητα, κόστος και απόδοση, θα χάσει αυτό που την έκανε ουσιαστική: Τον άνθρωπο.

Και τότε, ναι — κανείς δεν θα θέλει να δουλέψει. Όχι γιατί βαριέται. Αλλά γιατί κανείς δεν θέλει να μικραίνει για να του επιτραπεί να σταθεί.

Ήξερες ότι...

Πάνω από 70% των αγγελιών εργασίας δημοσιεύονται χωρίς πρόθεση να καλυφθούν άμεσα; Πολλές εταιρείες τις κρατούν «ανοιχτές» για να δείχνουν ανάπτυξη ή για να συλλέγουν βιογραφικά.

**Fun fact:**

Οι εταιρείες δηλώνουν ότι θέλουν «soft skills», αλλά συνεχίζουν να προσλαμβάνουν βάσει Excel, KPIs και αυτοματοποιημένων scores.

Ήξερες ότι...

Το LinkedIn δημιουργήθηκε για networking, αλλά σήμερα λειτουργεί περισσότερο ως χώρος σύγκρισης ζωών και καριερών, όχι εύρεσης δουλειάς.

Fun fact:

Ο μέσος υποψήφιος περνάει πρώτα από AI φίλτρο και όχι από άνθρωπο. Αν το CV σου δεν «μιλάει τη γλώσσα» του αλγορίθμου, απορρίπτεται χωρίς να το δει κανείς.

Ήξερες ότι...

Υπάρχουν περιπτώσεις όπου το ίδιο CV απορρίπτεται ή γίνεται δεκτό ανάλογα με τη σειρά των λέξεων-κλειδιών — όχι με την εμπειρία.

Fun fact:

Πολλές εταιρείες ζητούν «junior με 3-5 χρόνια εμπειρίας». Ο όρος υπάρχει επίσημα σε αγγελίες, παρότι είναι... μαθηματικά αδύνατος.

Ήξερες ότι...

Άτομα άνω των 50 ετών χρειάζονται κατά μέσο όρο διπλάσιο χρόνο για να βρουν δουλειά, ακόμη κι αν έχουν υψηλότερα προσόντα.

Fun fact:

Οι εργαζόμενοι σήμερα αλλάζουν καριέρα 5 έως 7 φορές στη ζωή τους. Το πρόβλημα δεν είναι ότι δεν ξέρουν τι θέλουν — είναι ότι το σύστημα δεν αντέχει τις αλλαγές.

Ήξερες ότι...

Το burnout έχει αναγνωριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως εργασιακό φαινόμενο, αλλά όχι ως λόγος αποχώρησης χωρίς «στίγμα».

Fun fact:

Δεν απορρίπτει επειδή δεν είσαι καλός. Απορρίπτει επειδή δεν είσαι εύκολα ταξινομήσιμος.

Και ναι — υπάρχουν εξαιρέσεις. Ευτυχώς.

Να το πούμε κι αυτό. Δεν είναι όλες οι εταιρείες ίδιες. Δεν είναι όλοι οι εργοδότες κομμάτι του ίδιου άκαμπτου, ψυχρού μηχανισμού. Υπάρχουν οργανισμοί που:

- διαβάζουν ολόκληρο το βιογραφικό, όχι μόνο τις λέξεις-κλειδιά,
- βλέπουν τον άνθρωπο πίσω από το timeline,
- δεν φοβούνται τα κενά, τις αλλαγές, τις στροφές ζωής,
- προσλαμβάνουν με βάση το πώς σκέφτεσαι, όχι μόνο το τι έχεις κάνει.

Υπάρχουν ομάδες που:

- επενδύουν στην εξέλιξη,
- εκπαιδεύουν αντί να αντικαθιστούν,
- δεν ζητούν «έτοιμους ανθρώπους», αλλά ανθρώπους πρόθυμους να μάθουν.

Fun fact (ελπιδοφόρο):

Οι εταιρείες που επενδύουν στην εκπαίδευση και στην ψυχική ανθεκτικότητα των εργαζομένων τους έχουν χαμηλότερο turnover και υψηλότερη απόδοση μακροπρόθεσμα. Δηλαδή... το ανθρώπινο μοντέλο δουλεύει.

Το πρόβλημα δεν είναι ότι δεν υπάρχουν. Είναι ότι δεν είναι ακόμη ο κανόνας. Και γι' αυτό ξεχωρίζουν. Και γι' αυτό, όταν τις βρίσκεις, τις θυμάσαι. Και γι' αυτό, όταν δουλεύεις εκεί, δεν μιλάς μόνο για δουλειά — μιλάς για αξιοπρέπεια.

Flip.gr: Ο απόλυτος προορισμός για «έξυπνες» χριστουγεννιάτικες αγορές

Τα Χριστούγεννα είναι η εποχή που τα δώρα αποκτούν πραγματική αξία όταν συνδυάζουν ποιότητα, χρηστικότητα και έξυπνη επιλογή. Η Flip, η πιο γρήγορη, ασφαλής και αξιόπιστη πλατφόρμα ανακατασκευασμένων συσκευών στη Νοτιο-ανατολική Ευρώπη, φέρνει και φέτος τη μαγεία των γιορτών με μοναδικές προσφορές σε refurbished συσκευές, προσφέροντας εξοικονόμηση έως και 420€ σε σχέση με την αγορά καινούργιου προϊόντος.

Με 2 χρόνια εγγύηση, παράδοση σε 2-4 ημέρες, δωρεάν επιστροφή 30 ημερών και ευέλικτους τρόπους πληρωμής έως 4 άτοκες δόσεις μέσω tbi bank και Klarna, χωρίς πιστωτική κάρτα και χωρίς επιβάρυνση, η Flip μετατρέπει την αγορά τεχνολογίας σε μια ξέγνοιαστη εμπειρία. Κάθε συσκευή περνά από 67 αυστηρούς ποιοτικούς ελέγχους, διαθέτει υγεία μπαταρίας ≥85% και φτάνει στα χέρια του καταναλωτή λειτουργώντας σαν καινούργια.

Αυτά τα Χριστούγεννα ξεχωρίζουν προσφορές όπως iPhone 12 Pro από 219,99€ και iPhone 13 Pro Max 128GB από 399,99€, ενώ η γκάμα περιλαμβάνει επίσης laptops, tablets, smartwatches και κονσόλες PlayStation. Παράλληλα, επιλέγοντας Flip, στηρίζετε έναν πιο βιώσιμο τρόπο κατανάλωσης, μειώνοντας τα ηλεκτρονικά απόβλητα.

Ανακαλύψτε το πιο έξυπνο δώρο στο www.flip.gr και χαρίστε τεχνολογία που αξίζει.

Xmas Deals

Η πιο **ΕΞΥΠΝΗ** κίνηση είναι να κάνεις δώρο μια συσκευή **ΣΑΝ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ**



Κέρδισε έως και 420€ σε σχέση με μία καινούργια



Το Dixan για 2η χρονιά «Έπαιξε Καθαρά» κατά του εκφοβισμού εντός και εκτός γηπέδων



διαλόγου, όπου η βία και οι διακρίσεις δεν έχουν θέση.

Στα πρώτα δύο χρόνια υλοποίησής του, το Dixan έχει πραγματοποιήσει 23 δράσεις σε παιδικές Ακαδημίες και Camps ποδοσφαίρου, εκπαιδεύοντας 2.900 παιδιά και 300 προπονητές, ενώ πάνω από 5.900 γονείς συμμετείχαν ενεργά στις συζητήσεις, αναδεικνύοντας τη σημασία της οικογένειας ως βασικού πυλώνα αλλαγής.

Το πρόγραμμα εντάσσεται στο ευρύτερο πλαίσιο Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης του Dixan, «Ξεκάθαρα Μαζί», και φιλοδοξεί να συμβάλει στη διαμόρφωση μιας πιο καθαρής κοινωνίας — όχι μόνο σε επίπεδο καθημερινότητας, αλλά και αξιών. Το δεύτερο «σφύριγμα λήξης» δόθηκε στις εγκαταστάσεις της Αθλητικής Ακαδημίας Ποδοσφαίρου ΑΟ Λουτράκι, αφήνοντας πίσω του ένα ισχυρό μήνυμα ενδυνάμωσης και ελπίδας για τη νέα γενιά.

Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, το Dixan και η Henkel Consumer Brands αποδεικνύουν έμπρακτα τη δέσμευσή τους στον «καθαρό» παιδικό αθλητισμό, υλοποιώντας το κοινωνικό πρόγραμμα «Πάιξε Καθαρά», με στόχο την πρόληψη και καταπολέμηση του εκφοβισμού εντός και εκτός αγωνιστικών χώρων.

Με πυξίδα το ευ αγωνίζεσθαι, το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά, γονείς και προπονητές, προωθώντας αξίες όπως ο σεβασμός, η συμπερίληψη και η ομαδικότητα. Μέσα από βιωματικές δράσεις, σεμινάρια, διαλέξεις, αθλητικά παιχνίδια και αγώνες, δημιουργείται ένα ασφαλές πλαίσιο μάθησης και

Rest Guilt – Γιατί νιώθουμε ενοχές όταν ξεκουραζόμαστε



Η ξεκούραση είναι ανθρώπινη ανάγκη. Κι όμως, για πολλούς από εμάς, συνοδεύεται από ένα παράξενο, σιωπηλό συναίσθημα: ενοχή. Ενοχή επειδή δεν κάνουμε κάτι «παραγωγικό», επειδή δεν απαντάμε σε μηνύματα, επειδή δεν αξιοποιούμε τον χρόνο μας «όπως θα έπρεπε».

Η εσωτερικευμένη πίεση της παραγωγικότητας

Ζούμε σε μια κουλτούρα που εξισώνει την αξία με τη δράση. Όσο περισσότερα κάνεις, όσο πιο απασχολημένος φαίνεσαι, τόσο πιο «επιτυχημένος» θεωρείσαι. Σε αυτό το πλαίσιο, η ξεκούραση δεν παρουσιάζεται ως αναγκαία επαναφόρτιση, αλλά ως διακοπή. Σαν παύση που πρέπει να δικαιολογηθεί.

Ακόμα κι όταν καθόμαστε στον καναπέ ή ξαπλώνουμε χωρίς πρόγραμμα, ένα κομμάτι του μυαλού μας παραμένει ενεργό. Υπενθυμίζει εκκρεμότητες, λίστες, emails, πράγματα που «θα μπορούσαμε» να κάνουμε. Η ξεκούραση παύει να είναι ουδέτερη εμπειρία και μετατρέπεται σε πεδίο εσωτερικής σύγκρουσης.

Γιατί η ξεκούραση μας αγχώνει

Η ενοχή της ξεκούρασης δεν αφορά μόνο τον χρόνο. Αφορά την ταυτότητα. Πολλοί άνθρωποι όταν δεν προσφέρουν, δεν παράγουν ή δεν εξελίσσονται, νιώθουν άδεια ή ανεπαρκείς.

Επιπλέον, η συνεχής συνδεσιμότητα δεν αφήνει χώρο για πραγματική παύση. Ακόμα και όταν «ξεκουραζόμαστε», συχνά καταναλώνουμε περιεχόμενο, απαντάμε σε ειδοποιήσεις ή σκρολάρουμε μηχανικά. Ο εγκέφαλος δεν μπαίνει ποτέ σε κατάσταση αποφόρτισης. Έτσι, όταν επιχειρούμε συνειδητή ξεκούραση, αυτή μοιάζει αφύσικη. Σαν κάτι που πρέπει να μάθουμε από την αρχή.

Το Rest Guilt ως μορφή άγχους

Η ενοχή δεν είναι απλώς ένα συναίσθημα· είναι σήμα κινδύνου για το νευρικό σύστημα. Όταν δεν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να ξεκουραστεί χωρίς όρους, ο εγκέφαλος παραμένει σε κατάσταση εγρήγορσης. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια κόπωση, ευερεθιστότητα και μειωμένη συγκέντρωση.



Ωστόσο, όσο λιγότερο ξεκουραζόμαστε ουσιαστικά, τόσο πιο δύσκολο γίνεται να ξεκουραστούμε. Το σώμα ζητά παύση, αλλά το μυαλό αντιστέκεται. Κι έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος: κούραση, ενοχή, περισσότερη πίεση.

Η ξεκούραση δεν είναι ανταμοιβή

Ένα από τα μεγαλύτερα λάθη που κάνουμε είναι ότι αντιμετωπίζουμε την ξεκούραση ως ανταμοιβή. Πρέπει πρώτα να «τελειώσουμε», να αποδώσουμε, να κουραστούμε αρκετά. Μόνο τότε επιτρέπεται να σταματήσουμε. Αυτή η λογική, όμως, μετατρέπει την ξεκούραση σε προνόμιο και όχι σε ανάγκη.

Στην πραγματικότητα, η ξεκούραση είναι μέρος της λειτουργίας μας. Όπως ο ύπνος, η αναπνοή... Δεν χρειάζεται να την αξίζουμε. Τη χρειαζόμαστε.

Η υγιής ξεκούραση δεν είναι πάντα παθητική. Δεν σημαίνει απαραίτητα ύπνο ή ακινησία. Μπορεί να είναι μια ήσυχη βόλτα, ένα βλέμμα στο κενό, λίγα λεπτά χωρίς ερέθισμα. Σημαίνει κυρίως απουσία στόχου.

Όταν ξεκουραζόμαστε χωρίς να περιμένουμε αποτέλεσμα, ο εγκέφαλος μπαίνει σε κατάσταση επανασύνδεσης. Εκεί γεννιέται η δημιουργικότητα, η συναισθηματική ρύθμιση, η αίσθηση εσωτερικής ισορροπίας.

Μαθαίνοντας να ξεκουραζόμαστε χωρίς ενοχές

Η απαλλαγή από τις ενοχές δεν γίνεται από τη μια μέρα στην άλλη. Ξεκινά με μικρές αλλαγές στην αντίληψη:

- Να αναγνωρίζουμε ότι η ξεκούραση δεν είναι χρόνος χαμένος.
- Να επιτρέπουμε παύσεις χωρίς αιτιολόγηση.
- Να παρατηρούμε πότε εμφανίζεται η ενοχή και τι την πυροδοτεί.



Αφήνοντας χρόνο στον εαυτό μας χωρίς πίεση ή σκοπό, δίνουμε χώρο στη σκέψη και στα συναισθήματα να ισορροπήσουν. Κάποιες φορές, το πιο σημαντικό που μπορούμε να κάνουμε είναι απλώς να σταματήσουμε για λίγο ό,τι κάνουμε!



Ο Δεκέμβριος στην Barilla Hellas είναι αφιερωμένος στην προσφορά

Για την Barilla Hellas, η προσφορά και η αλληλεγγύη αποτελούν διαχρονικές αξίες που εκφράζονται έμπρακτα, κάθε χρόνο. Όπως κάθε Δεκέμβριο, έτσι και φέτος, η εταιρεία αφιέρωσε τον τελευταίο μήνα του έτους στον «Μήνα Αγάπης», υλοποιώντας μια σειρά κοινωνικών δράσεων με ουσιαστικό αντίκτυπο σε ανθρώπους και κοινότητες που το έχουν ανάγκη.

Ο φετινός «Μήνας Αγάπης» ξεκίνησε με εθελοντική αιμοδοσία στο εργοστάσιο της εταιρείας, όπου συγκεντρώθηκαν περισσότερες από 25 φιάλες αίματος, ενισχύοντας το εθνικό απόθεμα και στέλνοντας ένα ισχυρό μήνυμα ζωής και προσφοράς.

Παράλληλα, η Barilla Hellas συμμετείχε σε κοινωνικό μαγείρεμα σε συνεργασία με το The Love Van, προσφέροντας πάνω από 120 ζεστές μερίδες φαγητού, μαγειρεμένες με ζυμαρικά και σάλτσες MISKO, σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν δύσκολες συνθήκες διαβίωσης.

Στο πλαίσιο της σταθερής της σχέσης με το Γηροκομείο Αθηνών, η εταιρεία συμμετείχε και φέτος στον χριστουγεννιάτικο στολισμό, συνεχίζοντας τη διαχρονική στήριξη του ιδρύματος με σεβασμό και συνέπεια.

Ιδιαίτερη θέση στις φετινές δράσεις είχε η συνεργασία με την Emfasis, μέσα από τη δημιουργία περισσότερων από 70 «Πακέτων Αγάπης» για οικογένειες που ζουν στο όριο της αστεγίας, ενώ η στήριξη του «Εργαστηρίου» και της ΕΛΕΠΑΠ ολοκλήρωσε έναν κύκλο δράσεων με κοινό παρονομαστή την ουσιαστική φροντίδα.

Με τον «Μήνα Αγάπης», η Barilla Hellas αποδεικνύει ότι η αγάπη, όταν γίνεται πράξη, μπορεί πραγματικά να κάνει τη διαφορά.

Όταν η αριστεία επιβραβεύεται: Το Ούζο Πλωμαρίου τιμά αριστούχα φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Αιγαίου



Με ιδιαίτερη χαρά, η Ποτοποιία Πλωμαρίου Ισίδωρος Αρβανίτης τίμησε την αριστεία της απόφοιτης φοιτήτριας Ιωάννας Εμμανουηλίδου, επιβραβεύοντας την αφοσίωση και τη συνέπειά της στις σπουδές της στο Τμήμα Περιβάλλοντος του Πανεπιστημίου Αιγαίου, στη Λέσβο – τον τόπο όπου γεννήθηκε και εξελίχθηκε το αυθεντικό Ούζο Πλωμαρίου.

Η τελετή βράβευσης πραγματοποιήθηκε στον Λόφο του Πανεπιστημίου, σε ένα περιβάλλον με έντονο συμβολισμό, και συνοδεύτηκε από ουσιαστική προσφορά ως αναγνώριση της προσπάθειας και της προσηλωσης της φοιτήτριας στην ακαδημαϊκή της πορεία. Πρόκειται για την τρίτη κατά σειρά βράβευση αριστείας που υλοποιεί η Ποτοποιία Πλωμαρίου, στο πλαίσιο της σταθερής συνεργασίας της με το Πανεπιστήμιο Αιγαίου, με στόχο τη στήριξη των νέων ανθρώπων και την ενθάρρυνση της αριστείας.

Η συνεργασία αυτή αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς οι δύο πλευρές μοιράζονται κοινό όραμα για ένα καλύτερο αύριο, μέσα από περιβαλλοντικές δράσεις και πρωτοβουλίες που συμβάλλουν ουσιαστικά στην ανάπτυξη της τοπικής κοινωνίας της Λέσβου.

Με περισσότερα από 130 χρόνια ιστορίας και ισχυρή διεθνή παρουσία, η Ποτοποιία Πλωμαρίου Ισίδωρος Αρβανίτης συνεχίζει να επενδύει στον τόπο της, στους ανθρώπους και στο μέλλον, παραμένοντας σταθερά προσηλωμένη στην ποιότητα, την πρόοδο και την κοινωνική υπευθυνότητα.

Thermal Comfort Psychology – Πώς η θερμοκρασία αλλάζει τη διάθεσή μας



Η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την ψυχολογία και τη διάθεσή μας, παρόλο που συχνά τον παραβλέπουμε. Αν και πολλές φορές θεωρούμε αυτονόητο ότι το σώμα μας έχει την ικανότητα να ρυθμίζει τη θερμοκρασία του, οι έρευνες δείχνουν ότι το θερμικό περιβάλλον στο οποίο βρισκόμαστε μπορεί να έχει άμεση και βαθιά επίδραση στην ψυχική μας κατάσταση.

Ο όρος «θερμική άνεση» αναφέρεται στη θερμοκρασία περιβάλλοντος που μας επιτρέπει να αισθανόμαστε άνετα, χωρίς να νιώθουμε ούτε κρύο ούτε ζέστη. Αυτό το αίσθημα άνεσης επηρεάζεται όχι μόνο από τις φυσικές συνθήκες, αλλά και από τις προσωπικές μας αντιλήψεις και την ψυχολογική μας κατάσταση. Αν η θερμοκρασία βρίσκεται έξω από το εύρος αυτού του «ιδανικού» επιπέδου, το σώμα και το μυαλό μας αντιδρούν και αυτές οι αντιδράσεις συχνά είναι έντονες.

Όταν η θερμοκρασία είναι υπερβολικά υψηλή ή χαμηλή, προκαλούνται φυσικές αντιδράσεις, όπως ο ιδρώτας ή το τρέμουλο, οι οποίες στέλνουν μηνύματα στον εγκέφαλο, επηρεάζοντας τη διάθεσή μας. Αυτό συνδέεται άμεσα με την αντίληψη του ευχάριστου ή δυσάρεστου περιβάλλοντος.

Η σχέση θερμοκρασίας και συναισθημάτων

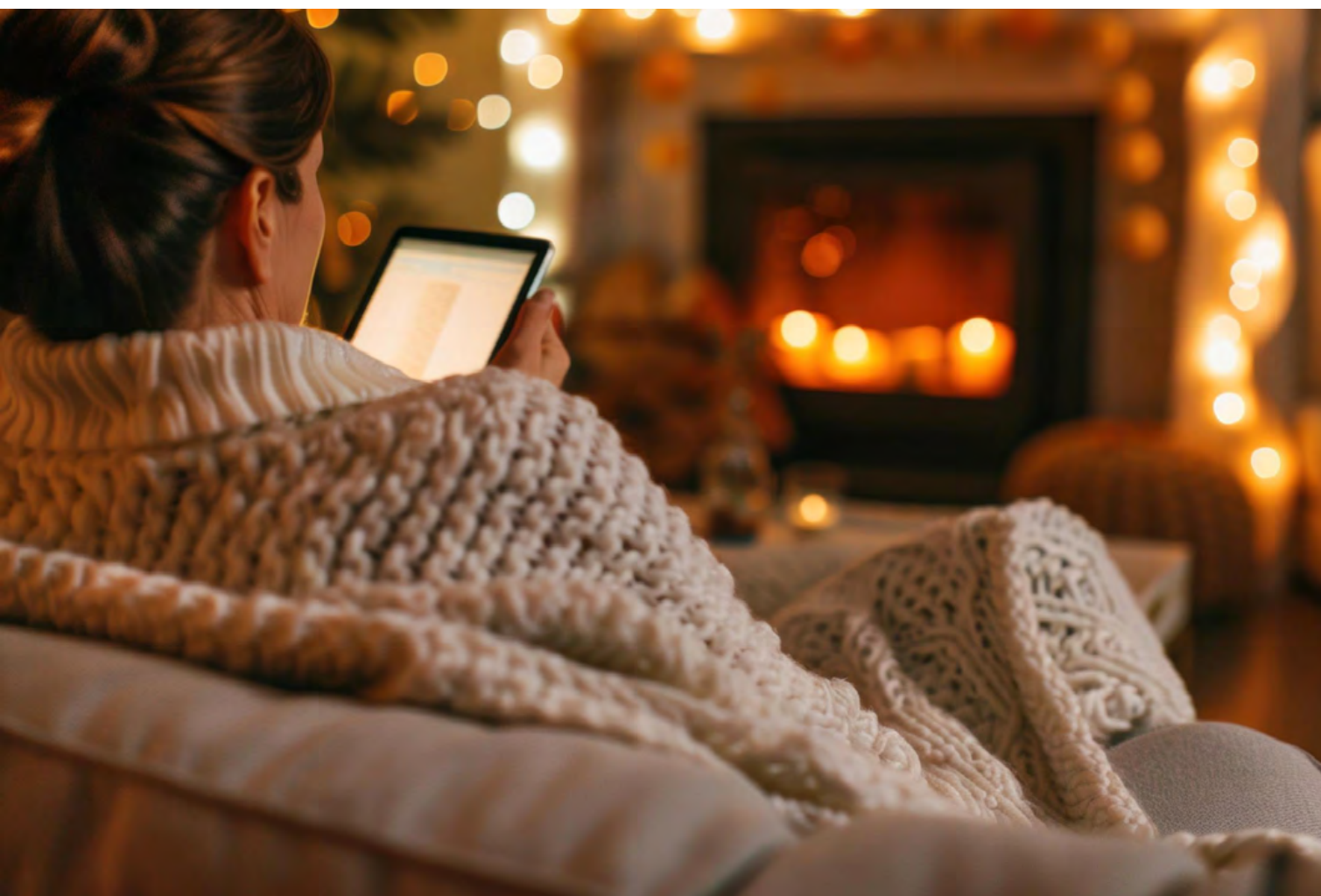
Οι έρευνες έχουν δείξει ότι η θερμοκρασία περιβάλλοντος μπορεί να επηρεάσει άμεσα τα συναισθήματά μας. Σε ζεστά περιβάλλοντα, η διάθεσή μας τείνει να είναι πιο θετική.

Η ζέστη συνδέεται με συναισθήματα άνεσης και χαλάρωσης, αλλά και με αυξημένη ενεργητικότητα.

Από την άλλη πλευρά, οι χαμηλές θερμοκρασίες συνδέονται συχνά με συναισθήματα απομόνωσης ή ακόμη και θλίψης.

Η επίδραση αυτή δεν περιορίζεται μόνο στη συναισθηματική κατάσταση, αλλά επηρεάζει και την ικανότητά μας να σκεφτόμαστε και να ανταποκρινόμαστε σε καταστάσεις.

Έχει παρατηρηθεί ότι σε υψηλές θερμοκρασίες το άγχος αυξάνεται, μειώνοντας τη συγκέντρωση και την παραγωγικότητα, ενώ σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες οι άνθρωποι τείνουν να γίνονται πιο αδρανείς και να αποφεύγουν να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες.



Θερμική άνεση και απόδοση

Οι έρευνες για τη θερμική άνεση δείχνουν ότι υπάρχει στενός σύνδεσμος μεταξύ θερμοκρασίας και απόδοσης. Σε εργασιακά περιβάλλοντα, η σωστή θερμοκρασία μπορεί να ενισχύσει τη συγκέντρωση, τη δημιουργικότητα και την απόδοση, ενώ σε ακραίες συνθήκες η αίσθηση δυσφορίας μειώνει την αποδοτικότητα.

Όταν βρισκόμαστε σε χώρο που είναι πολύ ζεστός ή πολύ κρύος, το σώμα ξοδεύει ενέργεια για να διατηρήσει τη θερμοκρασία του, αφήνοντας λιγότερη ενέργεια για πνευματικές ή σωματικές δραστηριότητες. Οι άνθρωποι αποδίδουν καλύτερα όταν βρίσκονται σε περιβάλλον που τους κάνει να αισθάνονται θερμικά άνετα.

Το κλίμα του χώρου

Ο τρόπος που ρυθμίζουμε τις θερμικές συνθήκες στον χώρο μας, είτε στο σπίτι είτε στο γραφείο, μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη διάθεσή μας. Το θερμικό περιβάλλον λειτουργεί ως ισχυρό εργαλείο διαμόρφωσης της ατμόσφαιρας. Δεν επηρεάζει μόνο τις σωματικές αντιδράσεις, αλλά μπορεί να αλλάξει τη δυναμική μιας συζήτησης ή τη διάθεση μιας ομάδας.

Η βελτίωση του θερμικού περιβάλλοντος σε χώρους όπου περνάμε πολλές ώρες μπορεί να αυξήσει τη διάθεση, να μειώσει το άγχος και να ενισχύσει τη δημιουργικότητα και την απόδοση.

Μικρές στρατηγικές για άνεση

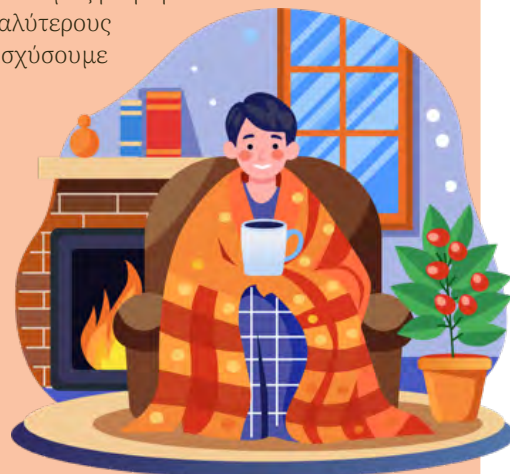
Αναγνώριση των αναγκών μας: Καθορίστε ποια θερμοκρασία σας κάνει να αισθάνεστε άνετα και υιοθετήστε την κατάλληλη για το περιβάλλον σας.

Ρύθμιση του χώρου: Αν εργάζεστε ή περνάτε αρκετό χρόνο σε εσωτερικούς χώρους, φροντίστε να προσαρμόσετε τη θερμοκρασία για καλύτερη καθημερινή λειτουργικότητα.

Ανακουφιστικά διαλείμματα: Όταν οι συνθήκες δεν είναι ιδανικές, σύντομα διαλείμματα μπορούν να βοηθήσουν στην αποφόρτιση και την επαναφορά της ενέργειας.

Η συνειδητοποίηση της σχέσης θερμοκρασίας και ψυχολογίας μπορεί να μας βοηθήσει να σχεδιάσουμε καλύτερους χώρους και να ενισχύσουμε την καθημερινή μας ευεξία.

Προσαρμόζοντας τις θερμικές συνθήκες στο περιβάλλον μας, μπορούμε να βελτιώσουμε τη διάθεσή μας και να λειτουργούμε πιο αποδοτικά.





Charity event για τη νέα κλινική NUVIA Medical Aesthetic, με στήριξη στον σύλλογο ΔΥΑΜΕΑ

Ένα λαμπερό Festive Charity Event πραγματοποιήθηκε στην καρδιά της Αθήνας από τη νέα κλινική NUVIA Medical Aesthetic, στηρίζοντας τον σύλλογο «Δεν Υπάρχουν Άνθρωποι Με Ειδικές Ανάγκες Μόνο Άνθρωποι» (ΔΥΑΜΕΑ). Η εκδήλωση φιλοξενήθηκε στον σύγχρονο χώρο της κλινικής, στην οδό Βουλής 18, και ανέδειξε έμπρακτα τη διαχρονική ευαισθητοποίηση της NUVIA σε ζητήματα ένταξης και στήριξης των ατόμων με αναπηρία.

Πλήθος επώνυμων καλεσμένων από τον καλλιτεχνικό, επιχειρηματικό και δημοσιογραφικό χώρο έδωσε το «παρών», στηρίζοντας μια πρωτοβουλία με ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα. Η ιδρύτρια και πρόεδρος του σωματείου εθελοντισμού και πράξης ΔΥΑΜΕΑ, Χρυσούλα-Σύλβια Αντωνάρου, ευχαρίστησε θερμά τον ιδιοκτήτη της κλινικής Αντώνη Μηνά για τη συμβολή του στην κάλυψη αναγκών οικογενειών ατόμων με αναπηρία, υπογραμμίζοντας τη σημασία τέτοιων συνεργειών.

Η NUVIA Medical Aesthetic αποτελεί μια νέα, σύγχρονη μονάδα ιατρικής αισθητικής προσώπου και σώματος, που ξεχωρίζει για την υψηλή αισθητική, την ηρεμία του χώρου και την επιστημονική προσέγγιση των θεραπειών της. Το ιατρικό προσωπικό εστιάζει σε εξατομικευμένα πρωτόκολλα, με υπηρεσίες όπως botox και fillers, laser τελευταίας γενιάς, ραδιοσυχνότητες, οξυγόνωση και θεραπείες ανάπλασης για λάμψη και αναζωογόνηση.

Με φιλοσοφία που συνδυάζει επιστήμη, τεχνολογία και φυσικό αποτέλεσμα, η NUVIA επενδύει τόσο στην αισθητική όσο και στην κοινωνική υπευθυνότητα, αποδεικνύοντας ότι η ομορφιά αποκτά μεγαλύτερη αξία όταν συνοδεύεται από προσφορά.

Περισσότερες πληροφορίες: <https://nuviaclinic.gr>

Μαγικές γιορτές στο St. George Lycabettus



Οι γιορτές πλησιάζουν και το εμβληματικό St. George Lycabettus υποδέχεται την πιο λαμπερή εποχή του χρόνου με ένα πλούσιο πρόγραμμα εορταστικών εμπειριών, σχεδιασμένων για να μείνουν αξέχαστες. Με φόντο τη φωτισμένη Αθήνα και την Ακρόπολη, το ξενοδοχείο μετατρέπεται σε σημείο συνάντησης για όσους αναζητούν γαστρονομία, μουσική και ατμόσφαιρα υψηλής αισθητικής.

Την Παραμονή των Χριστουγέννων (24/12), το Red Christmas Eve Dinner στο Le Grand Balcon και το La Suite Lounge συνδυάζει εκλεκτές δημιουργίες του Executive Chef Στέφανου Παπανικολάου με live εμφανίσεις της Valeria Siel και δυναμικό DJ set από τη Sonic Events.

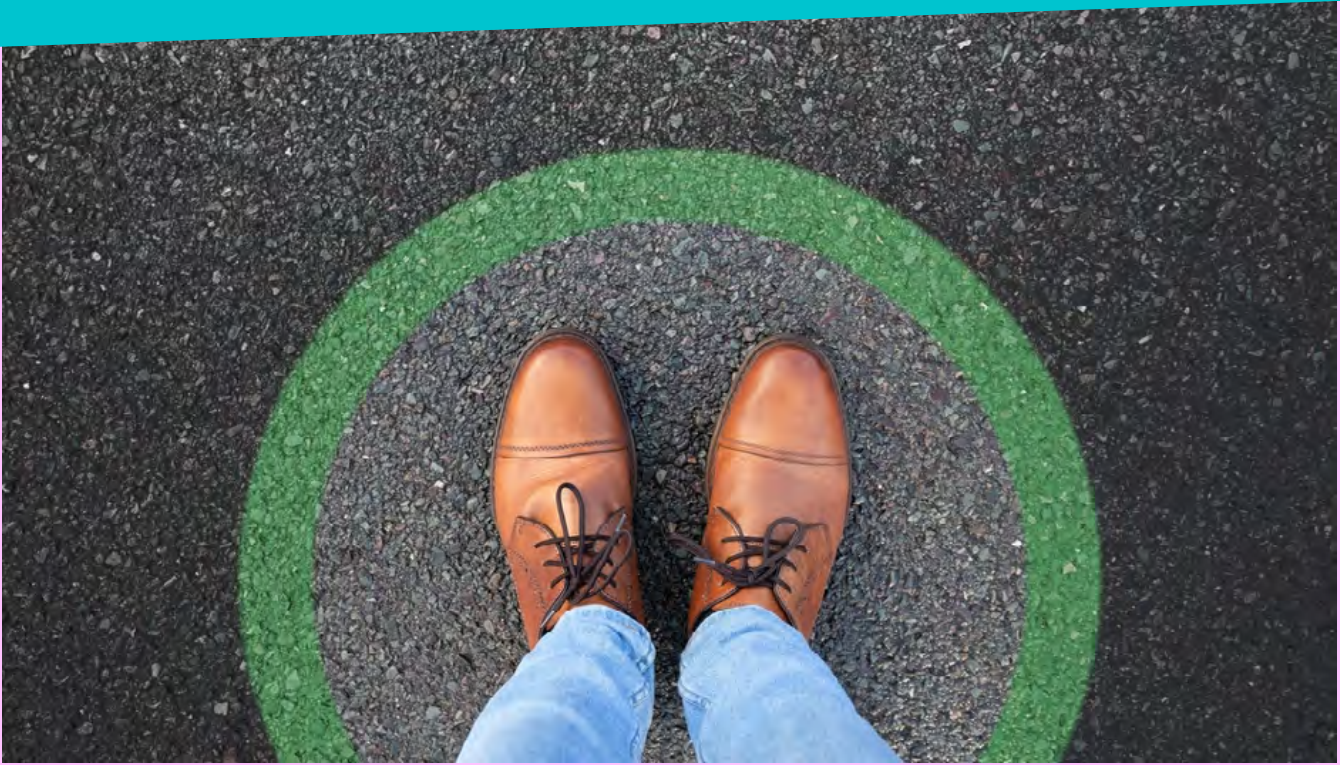
Η Παραμονή Πρωτοχρονιάς (31/12) λάμπει με το New Year's Golden Glam Dinner, εντυπωσιακά πυροτεχνήματα και μπαλόνια ευχών που γεμίζουν τον αττικό ουρανό τα μεσάνυχτα, συνοδεύει live μουσικής και DJ μέχρι το ξημέρωμα.

Στις 25/12 και 01/01, το Festive Friends & Family Brunch Buffet προσφέρει ένα γιορτινό γαστρονομικό ταξίδι για μικρούς και μεγάλους, με εκπλήξεις για τα παιδιά και επίσκεψη του Αγίου Βασιλή.

Η χρονιά ξεκινά ιδανικά με το Recovery Breakfast (01/01) από τις 06:00, ενώ τα εντυπωσιακά Rooftop Domes προσφέρουν μια μοναδική, ιδιωτική γαστρονομική εμπειρία κάτω από τα αστέρια.

Ζήστε τη μαγεία των γιορτών στο St. George Lycabettus. Κρατήσεις απαραίτητες.

Personal Zones – Η αξία του «δικού μας χώρου» μέσα στο σπίτι



Η ανάγκη για προσωπικό χώρο στο σπίτι είναι πολύ σημαντική. Ακόμα και σε μικρά διαμερίσματα, χρειάζομαστε σημεία που να νιώθουμε «δικά μας», για να μπορούμε να αποσυρθούμε, να σκεφτούμε ή να ξεκουραστούμε.

Η ψυχολογία του προσωπικού χώρου

Ο προσωπικός χώρος δεν αφορά μόνο φυσικά όρια, αλλά και ψυχολογική ασφάλεια. Η δυνατότητα να ελέγχουμε το περιβάλλον γύρω μας και να αποφασίζουμε ποιος μπαίνει ή ποιοι συμμετέχουν στη ζωή μας σε συγκεκριμένους χώρους, μειώνει το άγχος και ενισχύει την αίσθηση αυτονομίας. Έρευνες δείχνουν ότι η έλλειψη προσωπικού χώρου συνδέεται με αυξημένη ένταση, νευρικότητα και μειωμένη συγκέντρωση.

Δημιουργώντας "personal zones"

Ακόμα και σε κοινά σπίτια, είναι δυνατό να δημιουργηθούν προσωπικές ζώνες:

Γωνιές ηρεμίας: Ένα μικρό γραφείο, μια πολυθρόνα δίπλα στο παράθυρο ή ένα ράφι με προσωπικά αντικείμενα μπορούν να γίνουν σημεία ανασύνταξης.

Οπτικά και ακουστικά όρια: Χρήση κουρτινών, ραφιών ή διαχωριστικών δίνει την αίσθηση ιδιωτικότητας. Ακουστικά ή μουσική μπορούν να δημιουργήσουν ηχητικά «τείχη».

Συμφωνία με τους συγκατοίκους: Οριοθέτηση χρόνου και χώρου που είναι προσωπικός, ακόμη και για λίγα λεπτά, βοηθά όλους να σεβαστούν τις ανάγκες του άλλου.

Οφέλη των προσωπικών ζωνών

Η ύπαρξη προσωπικού χώρου δεν είναι πολυτέλεια αλλά ανάγκη: ενισχύει την αυτονομία, βελτιώνει τη διάθεση, αυξάνει τη συγκέντρωση και μειώνει την ψυχολογική κόπωση.

Ακόμα και μικρές στιγμές απομόνωσης μέσα στη μέρα μπορούν να έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην ευζωία.

Μερικά λεπτά σε «δικό μας χώρο» αρκούν για να γεμίσουμε ενέργεια και να επαναφέρουμε την ψυχική μας ισορροπία.

Ήξερες ότι...

- Η σύνδεση με έναν χώρο σχετίζεται με καλύτερη ψυχική υγεία και μεγαλύτερη ικανοποίηση ζωής, καθώς ενισχύει την αίσθηση ασφάλειας και συναισθηματικής σταθερότητας.
- Η απόσταση που θεωρούμε «άνετη» από άλλους ανθρώπους αυξήθηκε περίπου 40-50% μετά την πανδημία, σύμφωνα με έρευνες κοινωνικής ψυχολογίας.
- Σε πολύ γεμάτους ή θορυβώδεις χώρους δυσκολευόμαστε να συγκεντρωθούμε και να ολοκληρώσουμε απαιτητικές εργασίες.
- Η αίσθηση ότι «δεν έχω τον δικό μου χώρο» μπορεί να αυξήσει το στρες, ακόμα κι αν ζούμε με ανθρώπους που αγαπάμε.

Η μαγεία των Χριστουγέννων μέσα από τη γαστρονομική υπογραφή του Papagalos



Τα φετινά Χριστούγεννα, το Papagalos στη Γλυφάδα ανοίγει τις πόρτες του και προσκαλεί το κοινό σε μια αυθεντικά γιορτινή εμπειρία, μέσα από ένα ειδικά σχεδιασμένο Christmas Menu για τις 24 & 25 Δεκεμβρίου. Ένα μενού που τιμά τη χαρά του τραπέζιου, τη συντροφικότητα και τη λεπτομέρεια.

Σε έναν χώρο που ισορροπεί ιδανικά ανάμεσα στην κομψότητα και τη ζεστή φιλοξενία, η γαστρονομία βρίσκεται στο επίκεντρο. Η εμπειρία ξεκινά με ένα δροσερό sprumante cocktail και χειροποίητα ψωμιά με αρωματικό βούτυρο τρούφας, δίνοντας τον τόνο μιας κουζίνας που ξέρει να συνδυάζει τη φινέτσα με την ουσία.

Οι γεύσεις ξεδιπλώνονται αρμονικά μέσα από ζεστά και δροσερά πιάτα, όπου οι εκλεκτές πρώτες ύλες συναντούν ελληνικές αναφορές και σύγχρονες τεχνικές. Θαλασσινές νότες με λεπτότητα, αλλά και πιάτα κρέατος με βάθος και αρωματική ένταση, συνθέτουν ένα γαστρονομικό ταξίδι που εξελίσσεται με ρυθμό και ισορροπία.

Το επιδόρπιο έρχεται να ολοκληρώσει την εμπειρία με ανάλαφρες υφές, φρέσκες γεύσεις και μια παιχνιδιάρικη χριστουγεννιάτικη πινελιά. Στο Papagalos, τα Χριστούγεννα δεν είναι απλώς ένα γεύμα· είναι μια στιγμή μοιράσματος που μένει στη μνήμη.

Agenda

Εορταστικό open studio από τη Giota Vorgia με έκθεση έργων και κοινωνική προσφορά

Η εικαστικός Giota Vorgia (Γιώτα Βοργιά), με περισσότερα από 20 χρόνια δυναμικής παρουσίας στον χώρο της σύγχρονης τέχνης, διοργανώνει ένα ξεχωριστό χριστουγεννιάτικο open studio στο Παλαιό Φάληρο, προσκαλώντας το κοινό σε μια εορταστική εμπειρία που συνδυάζει τέχνη, δώρα με νόημα και κοινωνική ευαισθησία.

Με διεθνώς αναγνωρισμένο έργο και έντονη θεραπευτική διάσταση, η Giota Vorgia είναι μέλος σημαντικών καλλιτεχνικών οργανισμών (IAA/UNESCO, AWA, K-Droz Paris κ.ά.) και έχει διακριθεί σε διεθνείς διαγωνισμούς σε Ελλάδα, ΗΠΑ και Ηνωμένο Βασίλειο. Έργα της φιλοξενούνται σε δημόσιες και ιδιωτικές συλλογές σε περισσότερες από εννέα χώρες, ενώ πρόσφατα τιμήθηκε με καταχώρηση στο Marquis Who's Who 2025.

Στο εορταστικό open studio θα παρουσιαστούν αυθεντικά έργα, prints και επιλεγμένες δημιουργίες, ανάμεσά τους και κομμάτια που δεν διατίθενται online, προσφέροντας ιδέες για δώρα με προσωπικό αποτύπωμα. Το studio θα είναι ανοιχτό 17-21 Δεκεμβρίου με έκπτωση έως 30% για αγορές στον χώρο. Παράλληλα, μέρος των εσόδων θα διατεθεί στη Στέγη Θηλέων Παλαιού Φαλήρου «Άγιος Αλέξανδρος», ενισχύοντας τον κοινωνικό χαρακτήρα της δράσης.



Διεύθυνση: Αίαντος 97, Παλαιό Φάληρο - Online: έκπτωση 25% με κωδικό xmas25

quote of the day

YOU ARE NOT FAILING. THE SYSTEM IS.

Γιορτάζουν!

19/12

Αγλαΐα, Άρης

20/12

Ιγνάτιος, Ιγνατία

21/12

Θεμιστοκλής, Θεμιστοκλεία,
Ιουλιανή, Ιούλιος, Ιακώβ, Ιωσήφ,
Ιωσηφίνα

19 Δεκεμβρίου

- > National Oatmeal Muffin Day
- > Look for an Evergreen Day

20 Δεκεμβρίου

- > Διεθνής Ημέρα Ανθρώπινης Αλληλεγγύης
- > Go Caroling Day
- > Natural Sangria Day
- > Natural Underdog Day

21 Δεκεμβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Καλαθοσφαίρισης
- > Natural Crossword Puzzle Day
- > Winter Solstice
- > Natural French Fried Shrimp Day
- > Look on the Bright Side Day