

Περιστέρι

LIFE

FREE PRESS

ΤΕΥΧΟΣ 42

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2025



Ο Σαίξπηρ
στο Περιστέρι
μέσα από μια
ανατρεπτική
διασκευή

Το Περιστέρι στην ακριτική Ψέριμο

Χριστούγεννα
στο στολισμένο
Περιστέρι και στο
Πάρκο Τρίτση



Χρειάζεστε ασφάλιση

- ➔ Υγείας
- ➔ Κατοικίας
- ➔ Αυτοκινήτου
- ➔ Επιχείρησης
- ➔ Αστικής Ευθύνης

Επισκεφθείτε το asfalieskalogeras.gr
ή επικοινωνήστε μαζί μας!

Ασφάλεια Κατοικίας

με έκπτωση 20%
στον ΕΝΦΙΑ



Σας παρέχουμε μελέτη, μέσα από 21 κορυφαίες ασφαλιστικές εταιρίες, προκειμένου να επιλέξετε το πρόγραμμα που σας καλύπτει, **γρήγορα, εύκολα και οικονομικά**, με την εγγύηση και την αξιοπιστία που διαθέτουν οι **Ασφάλειες Καλογεράς**, εδώ και **35 χρόνια** στον χώρο της ιδιωτικής ασφάλισης!

Ραβινέ 14 - Περιστέρι • 210 57 77 260
www.asfalieskalogeras.gr • info@asfalieskalogeras.gr



www.ortholine.gr



Στο κατάστημα της Ortholine, θα βρείτε:

- Ορθοπεδικά Βοηθήματα & Ανατομικά Υποδήματα
- Εξοπλισμό για κατ' οίκον νοσηλεία
- Αθλητιατρικά
- Γυαλιά Οράσεως και Ηλίου
- Είδη Ατομικής Υγιεινής & Προστασίας από τον COVID-19
- Νοσοκομειακά Κρεβάτια

**ΔΩΡΕΑΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ
3D ΠΕΛΜΑΤΟΓΡΑΦΗΜΑ**

Παρέχουμε Service και Άμεση Εξυπηρέτηση!

Παναγή Τσαλδάρη 9B, Περιστέρι, Τ.Κ 12134
+30 210 5058583 | info@ortholine.gr

▶▶ EDITORIAL

Το Περιστέρι που βαδίζει προς το μέλλον και όμως με πληγώνει

Μου αρέσει το Περιστέρι στολισμένο, με τα ξύλινα περίπτερα, τους στολισμένους δρόμους, τα φωτεινά λαμπιόνια, μοιάζει σαν να γιορτάζει όλη η πόλη.

Δεν μου αρέσει που αυτό γίνεται μόνο στους κεντρικούς δρόμους. Εάν «παραστρατήσω», τότε «πέφτω» στον ξεχασμένο, χωρίς λαμπιόνια δρόμο, σαν να είναι τιμωρημένος, σκοτεινός, αποκομμένος απ' την υπόλοιπη λαμπερή πόλη.

Μου αρέσει που το Περιστέρι αλλάζει, γίνεται μια μοντέρνα πόλη, μια πόλη στην υπηρεσία των κατοίκων της.

Δεν μου αρέσει που αρκετοί απ' τους κατοίκους της δεν τη σέβονται. Δεν μου αρέσει που η λέξη ανακύκλωση τους είναι άγνωστη και πετούν τα σκουπίδια τους στον πρώτο κάδο που θα συναντήσουν. Δεν μου αρέσει που δεν σέβονται τον διπλανό τους και «καβατζάρουν» το πάρκινγκ με γλάστρες, ακινητοποιημένα μηχανάκια και ό,τι άλλο σκαρφίζεται η φαντασία τους.

Μου αρέσει που βλέπω τις πλατείες και όχι μόνο, όμορφα στολισμένες με λουλούδια,



Του Αλέξανδρου Λαλάκου

φροντισμένα απ' τους ανθρώπους του δήμου.

Δεν μου αρέσει που την άλλη μέρα τα μισά έχουν ξεριζωθεί από περαστικούς για «ιδίαν χρήση».

Μου αρέσει που το Περιστέρι έχει εξελιχθεί σε εμπορικό κέντρο της δυτικής Αθήνας, με πολλές και ωραίες επιλογές επίσης για διασκέδαση.

Δεν μου αρέσει που έχει πολλαπλασιαστεί ο θόρυβος, τα αυτοκίνητα δεν σέβονται τους πεζούς, οι διαβάσεις είναι μόνιμα κατελημμένες και το επίπεδο ζωής των κατοίκων υποβαθμίζεται.

Μου αρέσει που το Περιστέρι διαθέτει τρεις στάσεις μετρό.

Δεν μου αρέσει που δεν υπάρχει πάρκινγκ για να αφήνουν τα αυτοκίνητά τους οι επιβάτες.

Μου αρέσει να περπατάω στο κέντρο της πόλης και να χαζεύω τις λαμπερές βιτρίνες.

Δεν μου αρέσει που δεν μπορώ να «αφεθώ» γιατί τα πεζοδρόμια είναι επικίνδυνα για τη σωματική μου ακεραιότητα.

Μου αρέσει που ανακαινίστηκε ο κεντρικός πεζόδρομος.

Δεν μου αρέσει που δεν έγινε με αγάπη και φροντίδα για τους περιπατητές και τα καταστήματα. Δεν μου αρέσει το λίγο πράσινο, με αποτέλεσμα το καλοκαίρι να μην έχει σκιά και δροσιά. Δεν μου αρέσει η απουσία του υδάτινου στοιχείου (σιντριβάνια). Δεν μου αρέσει η χρήση υλικών που ανεβάζουν τη θερμότητα του περιβάλλοντος. Κρίμα.

Μου αρέσει που οι Περιστεριώτες νιώθουν πλέον υπερήφανοι που είναι από το Περιστέρι.

Δεν μου αρέσει που δεν αναρωτήθηκαν στο πόσο έχουν συμβάλει οι ίδιοι για αυτό.

Τέλος, μου αρέσει που πέρασε ένας χρόνος και έγινα σοφότερος.

Δεν μου αρέσει όμως που φορτώθηκα έναν χρόνο ακόμα στις πλάτες μου.

LIFE

ΤΕΥΧΟΣ 42
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2025

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΙΚΟ

Δημοκρίτου 2, Περιστέρι, τηλ.: 215-5652757

Εκδότης: Α. Λαλάκος alexandrosalalakos@gmail.com

Αρχισυντάκτρια: Γιούλη Ηλιοπούλου stargioulis@gmail.com

Σύμβουλος έκδοσης: Ελισάβετ Σταματίου

Υπεύθυνος Μάρκετινγκ: Ανδρέας Γρίβας

Το Περιστέρι έφτασε στην ακριτική Ψέριμο

Παραμονές Χριστουγέννων στο Περιστέρι... μια ακόμη γιορτή στην πόλη μου, όλοι παρόντες στο άναμμα του δέντρου, ατμόσφαιρα ζεστασιάς και οικειότητας με όλα τα αγαπημένα πρόσωπα. Λίγους μήνες πριν, σε κάποια άλλη γιορτή, εθνική αυτή τη φορά, η ατμόσφαιρα αν και ήταν πανηγυρική, καθοριζόταν από την απουσία του δημάρχου, ο οποίος στήριξε έμπρακτα την ακριτική Ελλάδα.

28η Οκτωβρίου 2025, η πόλη μας γιορτάζει, η Ελλάδα παρελαύνει από γωνιά σε γωνιά, το Περιστέρι κατάμεστο από κόσμο πανηγυρίζει το ΟΧΙ, σε μια εποχή που η υποχωρητικότητα του ΝΑΙ μοιάζει να είναι η μόνη επιλογή.

Μια ηχηρή απουσία όμως, για πρώτη -αν δεν κάνω λάθος- φορά μετά από 23 χρόνια, πιο ηχηρή από οποιαδήποτε παρουσία, έρχεται να μας ενώσει με ένα κομμάτι γης που μεσοπέλαγα παλεύει να επιβιώσει, να διατηρήσει την ταυτότητά του και να περιφρουρήσει μια πατρίδα που φαίνεται να είναι μακρινή.

Αυτή τη χιλιομετρική απόσταση και όχι μόνο, κάλυψε ο Ανδρέας Παχατουρίδης, για να αποδείξει πως η καρδιά της πόλης μας δεν περιορίζεται στα όρια του δήμου ούτε και εντοπίζεται στα φώτα και στη λάμψη που αναμφισβήτητα έχουμε ανάγκη, αλλά και στο πιο δυσπρόσιτο ακρογιάλι της πατρίδας μας. Ένωσα έκπληξη όταν έμαθα ότι ο δήμαρχος σε αυτή την εθνική γιορτή θα είναι απών, ένιωσα περηφάνια όταν πληροφορήθηκα ότι επισκέφτηκε την ακριτική μας Ψέριμο, ένα νησάκι του Αιγαίου που ανήκει διοικητικά στην Κάλυμνο και ατενίζει θαρραλέα την Τουρκία. Ήταν μια από τις αφορμές που με ώθησαν να συναντήσω από κοντά τον Δήμαρχο, κυρίως για να μοιραστεί μαζί μου αυτή την εμπειρία. Εξάλλου μέχρι σήμερα τα έργα του στη πόλη μας μιλάνε και ο ίδιος πάντα παρών και προσιτός μιλάει απευθείας με τους συνδημότες μας, μην έχοντας ανάγκη προβολής και εκκρεμότητες που μια συνέντευξη ίσως να διεκπεραίωνε. Όμως αυτή η αναπάντεχη για μένα επιλογή έγειρε προβληματισμό και αποτέλεσε έναυσμα για μια πιο ανθρώπινη κουβέντα.

Δήμαρχε, πώς πήρατε την απόφαση να επισκεφτείτε την Ψέριμο τις μέρες του εορτασμού της 28ης Οκτωβρίου;

Ήταν μια απόφαση ψυχής που μου προσέφερε μια πολύτιμη εμπειρία ζωής που σίγουρα θα μείνει αξέχαστη. Εξάλλου τέτοιες ημέρες που ο ελληνισμός γιορτάζει αξίζει να αποτιμούμε φόρο τιμής σε αυτούς που στην ουσία «φρουρούν σύνορα» και κάτω από δύσκολες συνθήκες επιμένουν να ζουν στον τόπο τους.



Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. Πως φτάσατε σε αυτή τη ακριτική γωνιά;

Αρχικά να τονίσω ότι πήγα με τη μαθητική αποστολή του 11ου Δημοτικού Σχολείου Περιστερίου, με επικεφαλής τον Διευθυντή κ. Νίκο Κεραμάρη, μαζί με εκπαιδευτικούς και γονείς. Πρώτα φτάσαμε στην Κω όπου μας υποδέχθηκε θερμά στο αεροδρόμιο ο δήμαρχος Θεοδόσης Νικηταράς εκφράζοντας τη χαρά και τη συγκίνησή του για μια πρωτοβουλία που ενώνει μαθητές, εκπαιδευτικούς και Δήμους σε μια κοινή γιορτή ελληνισμού και αγάπης για την πατρίδα. Έπειτα πλεύσαμε με καραβάκι για την Ψέριμο.

Ποιες ήταν οι αρχικές σας εντυπώσεις όταν φτάσατε;

Η αλήθεια είναι πως ένιωσα μεγάλη έκπληξη από την πρώτη στιγμή... Θάλασσα, αμμουδιά και λίγα σκόρπια σπίτια, καμία συγκρότηση, καμία οργάνωση, ούτε πλατεία, ούτε Εκκλησία... Με το που έφτασα, ένας ξυπόλητος ηλιοκαμένος άντρας έδεσε τα σκοινιά και φαίνεται πως έκανε κάποιες δουλειές του ποδαριού αποτελώντας αντιπροσωπευτικό τύπο του νησιού.

Πράγματι εντυπωσιακό Οκτώβρη μήνα...

Μας υποδέχθηκαν με θερμότητα ο Δήμαρχος Καλυμνίων κ.Ιωάννης Μαστροκούκος, η δασκάλα και η νηπιαγωγός του νησιού καθώς και οι κάτοικοι της Ψερίμου. Έπειτα μεταφερθήκαμε στον χώρο διαμονής όπου αφήσαμε τα πράγματά μας και πήγαμε στο σχολείο όπου πραγματοποιήθηκε η γιορτή για την 28η Οκτωβρίου.

Οι εντυπώσεις σας από το σχολείο;

Ελάχιστες σκόρπιες αίθουσες που μάλιστα έγραφαν απ' έξω τα ονόματα των λιγοστών παιδιών, δύο μαθητών του Δημοτικού και δυο του Νηπιαγωγείου. Ένα αγορίστικο και ένα κοριτσίστικο

όνομα γραμμένα πλάι πλάι, οι μοναδικοί μαθητές μιας σχολικής τάξης που τους καλεί υπενθυμίζοντας ότι η γνώση είναι για όλους και για αυτούς κυρίως που η πορεία τους είναι μοναχική και δύσκολη. Πρέπει να αναφέρω πως φέτος μετά από χρόνια λειτούργησε Δημοτικό και Νηπιαγωγείο φιλοξενώντας τα μετρημένα παιδιά που οι γονείς τους αποφάσισαν να μην εγκαταλείψουν το νησί τους. Ζήσαμε συγκινητικές στιγμές στη γιορτή και με χαρά τα παιδιά δέχτηκαν με χαρά την επίσκεψή μας. Τόνισα πως η παρουσία μου στο νησί είναι μια πράξη σεβασμού και στήριξης σε όσους κρατούν άσβεστη τη φλόγα του Ελληνισμού στα σύνορα της πατρίδας. Το μήνυμά της 28ης Οκτωβρίου είναι διαιωνικό: ενότητα, αγάπη για την πατρίδα και πίστη στον άνθρωπο.

Δήμαρχε, εκτός από την ηθική στήριξη που προσφέρατε ξέρουμε ότι τους κάνατε και κάποια δώρα;

Είναι αξιοπερίεργο πως, όταν ρωτήθηκαν για το τι χρειάζονται, μας ζήτησαν είδη άμεσης ανάγκης, κουτιά φαρμακείου για έκτακτες περιπτώσεις δείχνοντας πως ο φόβος ατυχημάτων και προβλημάτων υγείας κυριαρχεί σε ένα νησί που η ιατροφαρμακευτική περίθαλψη είναι ανύπαρκτη. Εμείς τους τα προσφέραμε μαζί με ορισμένα laptop που προκάλεσαν έντονο ενθουσιασμό.

Ας μας ενώσει τουλάχιστον η τεχνολογία...

Έπειτα πήγαμε όλοι μαζί και φάγαμε, τους έκανα το τραπέζι σε κάτι ξεχασμένα ταβερνάκια που ένωναν τα τραπέζια τους, αμάθητα σε κόσμο, ιδίως τέτοια εποχή. Είδα ξανά εκείνον τον άντρα που με υποδέχτηκε στο λιμάνι, πάλι ξυπόλητο, κι όταν τον ρώτησα «γιατί;» μου απάντησε «τι να τα κάνω τα παπούτσια; Από τη θάλασσα στην αμμουδιά και δίπλα είναι το σπίτι». Δεν μπορούσα



βέβαια να φανταστώ ότι υπάρχουν άνθρωποι που ζουν με αυτόν τον τρόπο. Δίπλα του, ένας παρόμοιος νέος άνθρωπος κι αυτός, επίσης ξυπόλητος, του έλειπαν δύο δόντια. «Πονούσα πολύ,» μου είπε «και τα έβγαλα μόνος μου». Τόσο παράλογο και τόσο λογικό συγχρόνως, αν σκεφτεί κανείς ότι δεν είχε άλλη επιλογή. Εννοείται... για οδοντίατρο, ούτε να το σκεφτούμε.

Η επόμενη μέρα δήμαρχε πώς κύλησε;

Ανήμερα της Επετείου κατέθεσα στεφάνι στο Μνημείο των Ηρώων καθώς και στην Κάλυμνο παρουσία των τοπικών αρχών. Ήταν η μέρα της παρέλασης. Οι μαθητές της Ψερίμου παρέλασαν με τα δικά μας παιδιά από το Περιστέρι. Μεγάλη η συγκίνηση και η περηφάνια. Δύο κόσμοι τόσο διαφορετικοί και τόσο ίδιοι. Ένας από τους πολυπληθέστερους δήμους να δίνει το παρών στην άλλη άκρη της Ελλάδας με τα λιγοστά παιδιά ενός νησιού ξεχασμένου από τον χάρτη, που όμως τον διαμορφώνει, αφού θεματοφύλακας φρουρεί τα σύνορα ενός ελληνισμού που όσο πιο αραιοκατοικημένος είναι, τόσο πυκνότερη, βαθύτερη, ουσιαστικότερη είναι η αίσθηση ενότητας και συλλογικότητας. Για πρώτη φορά το νησί των Δωδεκανήσων είδε τόσους μαθητές να παρελαύνουν ενωμένοι κυριολεκτικά πάνω στην άμμο, μπροστά στους λιγοστούς αλλά υπερήφανους κατοίκους του. Η εικόνα των παιδιών να κρατούν ελληνικές σημαίες και να ψάλλουν τον Εθνικό Ύμνο με φόντο το γαλάζιο του Αιγαίου προκάλεσε ρίγη συγκίνησης και εθνικής υπερηφάνειας.

Το βλέμμα του Δημάρχου συνέχισε να ταξιδεύει

μ' εκείνη την ενατένιση οραματισμού που τον χαρακτηρίζει. Δε θέλησα να κάνω άλλες ερωτήσεις. Μάλλον θα ήταν περιττές αφού ίσως κάθε λόγος θα ήταν φτωχός να περιγράψει το συναίσθημα του Έλληνα που έδωσε το χέρι στον συμπατριώτη του από την άλλη άκρη του τόπου, το συναίσθημα του ανθρώπου που αναζήτησε τον άνθρωπο στα σύνορα του κόσμου. Ίσως να είχε ακόμη νοερά μπροστά του τα λιγοστά παιδιά να παρελαύνουν σε μια παραλία που είναι η δική τους γη και η δική μας.

Αν κάτι πάντοτε φοβάμαι κι αποφεύγω είναι ο κάθε είδους φανατισμός, είτε θρησκευτικός είτε εθνικός είτε ιδεολογικός, θεωρώντας πάντα τα όρια δυσδιάκριτα ανάμεσα στην πίστη, την υποταγή και την προσήλωση, ανάμεσα στην αμφισβήτηση και την απόρριψη...γιατί εξάλλου η βεβαιότητα, η κάθε είδους σιγουριά είναι τόσο εύκολο να δημιουργήσει πάθος με όλα τα συνακόλουθα, αρνητικά πρωτίστως. Παρόλα αυτά τώρα της ωριμότητας τον δρόμο θέλω να πιστεύω, γίνομαι πλέον δεκτική σε σταθερές και αξίες που στηρίζουν κι αναμφισβήτητα οριοθετούν την ύπαρξή και της προσφέρουν κάποια ελπίδα. Εξάλλου ο τόπος που μας γέννησε δίκαια αναζητά την προστασία μας και ο Θεός που αναζήτησαν οι πρόγονοι μας ίσως υπάρχει τελικά ακόμα και σε αυτό το απόμερο κομμάτι γης που «ούτε γιατρό ούτε παπά διαθέτει» όπως είπε ο δήμαρχος...ούτε καν ένα ξωκκλήσι, που αν μη τι άλλο στην πατρίδα μας κάθε γωνιά διαθέτει... Ίσως γιατί αυτοί οι άνθρωποι μιλούν απευθείας με τον Θεό.

Έχει τελειώσει η συζήτηση... Αποχωρώ απ' το

γραφείο του Δημάρχου με μια αίσθηση γλυκιά, δεν είναι τυχαία η απήχηση που έχει...συλλογίζομαι. Έξω η πλατεία στολισμένη, λαμπερή, έρχονται τα Χριστούγεννα, το Περιστέρι φιλόξενο, ζεστό, έχει φορέσει τα «καλά» του για να τα υποδεχθεί, αν και χειμώνας η μέρα είναι ηλιόλουστη, άραγε ο ίδιος ουρανός να έχει ανάλογη διάθεση στη Ψερίμο; Γιατί παντού ο ίδιος είναι στον πλανήτη μας, μόνο που ίσως οι δικές μας οι διαθέσεις τον χωρίζουν...

Συνέντευξη στην Ελισάβετ Σταματίου



BWoman

Ανακαλύψτε τα μυστικά της κορεάτικης ομορφιάς

Το Bwoman πλέον βρίσκεται και στο Περιστέρι, στον πεζόδρομο της Εθνικής Αντιστάσεως 28. Ένας μοντέρνος και κομψός χώρος αφιερωμένος στην περιποίηση και τη φροντίδα της επιδερμίδας, με μια μοναδική συλλογή από premium προϊόντα κορεάτικης προέλευσης.

Ανακαλύψτε τις κορυφαίες K-beauty σειρές για πρόσωπο, σώμα και χέρια, γνωστές για τα φυσικά συστατικά, τις καινοτόμες φόρμουλες και τα εντυπωσιακά αποτελέσματα.

Κρέμες, οροί, μάσκες, καθαριστικά και προϊόντα περιποίησης που μεταμορφώνουν την καθημερινή σας ρουτίνα σε εμπειρία πολυτέλειας.

Η εταιρεία

Η BWoman, η μεγαλύτερη εταιρεία εισαγωγής και πώλησης κορεάτικων καλλυντικών στην Ελλάδα, μας συστήνεται:

«Στην BWoman είμαστε ιδιαίτερα υπερήφανοι, γιατί είμαστε οι πρώτοι που συστήσαμε και κάναμε γνωστό και δημοφιλές το κορεάτικο skincare στο ελληνικό κοινό. Πλοηγηθείτε στο e-shop ή επισκεφτείτε κάποιο από τα φυσικά μας καταστήματα, για να επιλέξετε μέσα από μια ευρεία γκάμα προϊόντων για όλες τις ηλικίες, για κάθε ανάγκη και τύπο δέρματος και για διαφορετικά budgets. Διαλέξτε προϊόντα που εφαρμόζονται στο σπίτι, εξειδικευμένες θεραπείες που χρησι-



μποιούνται και σε ινστιτούτα περιποίησης / κέντρα αισθητικής, Cosmeceuticals, Skin care tools, Vegan & Clean beauty καλλυντικά, προϊόντα για τα μαλλιά και το σώμα, προϊόντα μακιγιάζ. Μέσα από αποκλειστικές συνεργασίες με τις κορυφαίες εταιρείες της κορεάτικης βιομηχα-



νίας καλλυντικών προσφέρουμε στο κοινό τα πλέον πρωτοποριακά και αποτελεσματικά προϊόντα καλλυντικής περιποίησης και μακιγιάζ. Μολονότι η εταιρεία μας αναπτύσσεται και επεκτείνεται διαρκώς, ο βασικός μας στόχος παραμένει ίδιος από τα σπάργανα ως σήμερα: Να μπορούμε πάντοτε να σας προσφέρουμε όλα εκείνα τα καινοτόμα και πρωτοποριακά προϊόντα της κορεάτικης βιο-

Η φιλοσοφία του K-beauty (Korean beauty)

Το K-beauty (γνωστό και ως K wave) διαδόθηκε στην Δύση τα τελευταία κυρίως χρόνια, ιδίως από το 2011 και εξής.

Ωστόσο, στην Κορέα μετρά πολλούς αιώνες ζωής, όταν η χώρα αυτή αποτελούνταν εξολοκλήρου από φτωχές αγροτικές κοινωνίες. Ως αγρότες και χειρωνακτες καθημερινά εκτεθειμένοι στην ηλιακή ακτινοβολία, οι Κορεάτες, αναζήτησαν τρόπους προστασίας από τον ήλιο, ενυδάτωσης και ανάπλασης του δέρματός τους.

Έτσι, από την παιδική ηλικία (κορίτσια και αγόρια) μάθαιναν να φροντίζουν σε καθημερινή βάση το δέρμα τους. Ήταν μια απλή και απόλυτα φυσική συνήθεια, όπως π.χ. το πλύσιμο των χεριών, ανάγοντας τελικά την περιποίηση αυτή σε αληθινή τελετουργία και τρόπο ζωής. Για τους Κορεάτες η φροντίδα του δέρματος είναι τόσο αναγκαία όσο η τροφή και η άσκηση.

Γιατί να επιλέξετε κορεατικά προϊόντα ομορφιάς; Γιατί έχουν καινοτόμες και πρωτοπο-

ριακές τεχνικές, κάνουν χρήση φυσικών συστατικών, δίνουν έμφαση στην πρόληψη, είναι μια Skin care routine προσαρμοσμένη στις ανάγκες του κάθε δέρματος. Αλλά το μεγαλύτερο επίτευγμα της κορεάτικης βιομηχανίας ομορφιάς είναι η δυνατότητα να προσφέρει στους καταναλωτές εξαιρετικά αποτελεσματικά προϊόντα σε ιδιαίτερα προσιτές τιμές. Στα κορεατικά προϊόντα η σχέση ποιότητας τιμής είναι ακαταμάχητη και δικαίως θεωρούνται best value for money προϊόντα.

και αναδείξτε την καλύτερη πλευρά του εαυτού σας



μηχανίας καλλυντικών που θα καλύψουν τις ανάγκες σας, θα μεταμορφώσουν το δέρμα σας και θα σας κάνουν πιο όμορφους και πιο λαμπερούς».

Η εταιρεία ιδρύθηκε το 2017 και μέσα σε λίγα μόλις χρόνια κατόρθωσε να καθιερωθεί στη συνείδηση του ελληνικού καταναλωτικού κοινού ως η κορυφαία επιχείρηση εμπορίας κορεάτικων προϊόντων περιποίησης και ομορφιάς. Πρωτότοπος στο είδος της έχει γίνει συνώνυμο του K-Beauty



στην Ελλάδα και η εταιρεία που εμπιστεύονται περισσότερο οι Έλληνες καταναλωτές για τις αγορές τους.

Όλα τα προϊόντα είναι 100% γνήσια και εισάγονται απευθείας από τις κατασκευάστριες εταιρείες στην Κορέα, είναι εγκεκριμένα από τον ΕΟΦ (Εθνικό Οργανισμό Φαρμά-



κων) και είναι καταχωρισμένα στην Ευρωπαϊκή Ένωση με αναφορές CPNP (Πύλη Κοινοποίησης Καλλυντικών Προϊόντων (Cosmetic Products Notification Portal).

Bwoman

Περιστέρι
Εθνικής Αντιστάσεως 28,
Πεζόδρομος Περιστερίου
Τηλ: 21 0577 7806
Περγάμου 46, Μέγαρα Αττικής
28ης Οκτωβρίου,
Μαρούσι Αττικής
Τηλ: 2296 110 346,
6983 589 891
sales@bwoman.gr
www.bwoman.gr
@bwoman.gr



Γιώργος Χριστοφιλόπουλος: Ο ιστορικός

Συνέντευξή του
στη Γιούλη Ηλιοπούλου

Ο Δήμος Περιστερίου την Παρασκευή 21 Νοεμβρίου 2025, διοργάνωσε τιμητική εκδήλωση προς τιμήν του συγγραφέα Γεωργίου Αθ. Χριστοφιλόπουλου, αναγνωρίζοντας τη σημαντική συμβολή του στην ανάδειξη και διαφύλαξη της ιστορίας της πόλης. Αφορμή αποτέλεσε το ιστορικό έργο του τιμώμενου συγγραφέα με τίτλο «Η Πόλη έχει τη δική της ιστο-

ρία», το οποίο φωτίζει μνήμες, τεκμήρια και άγνωστες πτυχές από τη μακρά και πολυσήμαντη διαδρομή του Περιστερίου.

Ο Δήμαρχος Περιστερίου, **Ανδρέας Π. Παχατουρίδης**, στην ομιλία του, τόνισε: «Ο Γεώργιος Αθ. Χριστοφιλόπουλος κατέγραψε με τον δικό του, μοναδικό τρόπο, ένα σπουδαίο αποτύπωμα στην πόλη μας. Με πάθος, σεβασμό και αφοσίωση ανέδειξε τη διαδρομή, τις μνήμες και την ταυτότητα του Περιστερίου. Το έργο του αποτελεί

πολύτιμο οδηγό για τις νεότερες γενιές και θεμέλιο της συλλογικής μας μνήμης. Από καρδιάς τον ευχαριστούμε και τον τιμούμε».

Ακολούθησε η απονομή της τιμητικής διάκρισης, την οποία παρέλαβε η σύζυγος του τιμώμενου, **Μαρία Χριστοφιλόπουλου**, από τον Δήμαρχο Περιστερίου **Ανδρέα Π. Παχατουρίδη**, εκφράζοντας συγκίνηση και περηφάνεια για τη μνήμη και το έργο του συγγραφέα, ο οποίος απουσίαζε λόγω ίωσης. **Χαιρετισμό απηύθυνε ο Μητροπολί-**

της Περιστερίου κ. Γρηγόριος, υπογραμμίζοντας τη σπουδαιότητα του έργου του Γεωργίου Αθ. Χριστοφιλόπουλου και τη συμβολή του στη διατήρηση της ιστορικής μνήμης της πόλης, ενώ συνεχάρη τον Δήμαρχο για την πρωτοβουλία διοργάνωσης της εκδήλωσης.

Με αφορμή την εκδήλωση αυτή αναδημοσιεύουμε παλαιότερη συνέντευξη που είχε δώσει ο κύριος Χριστοφιλόπουλος στην εφημερίδα μας και τη δημοσιογράφο Γιούλη Ηλιοπούλου.

Η πόλη έχει τη δική της ιστορία...

Της Γιούλης Ηλιοπούλου

Υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που είναι μεγάλη τύχη να τους γνωρίσεις, να μιλήσεις μαζί τους, να σου αφηγηθούν τις εμπειρίες τους (όχι όλες γιατί δεν θα έφτανε μια... ζωή), να μάθεις τα γεγονότα της νεότερης ιστορίας από τα μάτια κάποιου που τα έζησε αυτοπροσώπως, γιατί είναι ο ίδιος ζωντανή ιστορία. Ένας ακριβώς τέτοιος άνθρωπος είναι ο Γιώργος Χριστοφιλόπουλος. Ο περιορισμένος χώρος μίας εφημερίδας δεν χωράει όσα μπορεί κανείς να γράψει ή μάλλον όσα ο κ. Χριστοφιλόπουλος μπορεί να πει. Γιατί ο ίδιος έζησε εκ των έσω, με παρουσία ενεργή και δυναμική όσα οι ιστορικοί έχουν ήδη καταγράψει ως τα σημαντικότερα γεγονότα της νεότερης Ελλάδας. Και έχουμε την τύχη να είναι συντοπίτης μας.

Συναντήσαμε τον Γιώργο Χριστοφιλόπουλο στο σπίτι του στο Περιστερί. Είχαμε ήδη μάθει για τα βιβλία του και την εξαιρετική του προσπάθεια να καταγράψει την ιστορία του Περιστερίου, με αναφορές γενικά στη νεότερη ελληνική ιστορία. Μας υποδέχτηκε εγκάρδια, με ζεστή χειραψία και διάθεση ειλικρινούς, φιλικής κουβέντας που όμως περιείχε τόσες αλήθειες που δύσκολα μπορείς να μεταφέρεις. Θέλεις να ρωτήσεις κι άλλα, φοβάσαι να μην ξεχάσεις κάτι απ' όλα αυτά που έχεις προετοιμάσει να ρωτήσεις, αλλά γρήγορα καταλαβαίνεις ότι αυτά δεν αρκούν. Η συζήτηση με τον Γιώργο Χριστοφιλόπουλο σε ξεπερνά. Καταλαβαίνεις ότι ο χείμαρρος των εμπειριών και των γνώσεων του δεν περιχαράκωνεται σε ένα απλό άρθρο. Χρειάζονται πολλά άρθρα, πολλά βιβλία μάλλον για να περικλείσουν τις αμέτρητες πληροφορίες. Βέβαια αυτό είναι ακριβώς που κάνει ο κ. Χριστοφιλόπουλος. Έχει ήδη γράψει 4 βιβλία και οδεύει ολοταχώς προς την έκδοση και του 5ου τόμου του. Όλοι οι τόμοι έχουν τίτλο: «Η πόλη έχει τη δική της ιστορία» και χωρίζονται σε ιστορικές περιόδους. Ο τόμος που βρίσκεται στα σκαριά θα περιγράψει τα γεγονότα του εμφυλίου πολέμου, όπως ο ίδιος ο συγγραφέας τους τα βίωσε. Η δουλειά του είναι τόσο σημαντική, γιατί στηρίζεται και σε προσωπικές μαρτυρίες και σε πραγματικά στοιχεία εκατοντάδων κατοίκων του Περιστερίου.

Σύντομο βιογραφικό

Ο Γιώργος Χριστοφιλόπουλος γεννήθηκε στο Κοπανάκι Τριφυλίας το 1936. Ο πατέρας του Θανάσης ήταν κρατούμενος στις φυλακές Κυπαρισσίας, ως μέλος του ΕΛΑΣ κι έτσι ο ίδιος με τη μητέρα του και τον αδερφό του αναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν το χωριό τους το 1945, αφού η σφαγή του Μελινγαλά, δεν επέτρεπε σε αριστερές οικογένειες να συνεχίσουν να μένουν εκεί. Μετά από «περιπλανήσεις» σε διάφορα μέρη της Ελλάδας έφτασε το 1952 στο Περιστερί, όπου και τελείωσε το Γυμνάσιο στη φημισμένη Παράγκα-το Ξύλινο Γυμνάσιο. Την ίδια χρονιά πέρασε στη

Νομική Αθηνών. Η συνέχεια της ζωής του συναρπαστική και ταραχώδης: από μικροπωλητή στην Αθηνά, δημοσιογράφος της «Αυγής», εξόριστος στον Αι-Στράτη (με καμάρι μας έδειξε ένα παλιό βιβλίο, λέγοντας ότι προέρχεται από το Τυπογραφείο που λειτουργούσε στο εφιαλτικό νησί των εξορίστων), ηγετικό στέλεχος της Νεολαίας Λαμπράκη (είδαμε φωτογραφίες δίπλα στον Μίκη Θεοδωράκη, στην κηδεία του Λαμπράκη), αρχισυντάκτης στην «Ηχώ Περιστερίου» (η ιστορική εφημερίδα με εκδότη τον Δημήτρη Φωλόπουλο και πολλά άλλα.



Όλοι οι δήμαρχοι της πόλης

Οι πρώτες εκλογές έγιναν το 1934 και εξελέγη ως πρώτος δήμαρχος ο συντηρητικός Σταμάτης Καστριώτης. Η συνέχεια είχε διορισμένους δημάρχους άνωθεν, μέχρι το 1949 οπότε και εξελέγη με δημοκρατικές διαδικασίες ο Σεραφείμ Ξηρίδης, ένας βενιζελικός φιλελεύθερος έμπορος από τη Μάδυτο του Ελληνσπόντου. Διετέλεσε δήμαρχος μόνο 2 χρόνια αλλά μεταξύ άλλων, δρομολόγησε την παραχώρηση της έκτασης όπου ανεγέρθηκε το δημοτικό στάδιο Περιστερίου (η έδρα του Ατρομήτου). Επόμενος δήμαρχος ο Σωτήρης Γολεμάτης, φαρμακοποιός, συντηρητικός. Ακολούθησε ο Αριστείδης Σελίμης, δάσκαλος, Αρκάς, υποστηριζόμενος από αριστερές και κεντροαριστερές δυνάμεις και μετά ο Δημήτρης Φωλόπουλος, καθαρόαιμος αριστερός, ένας δήμαρχος ευρείας αποδοχής και αναγνώρισης. Έκτος δήμαρχος ο Θεόδωρος Δημητρακόπουλος, παιδίατρος (η γράφουσα είχε και προσωπική εμπειρία σε εμβόλια από τα... χεράκια του) που έμεινε στη δημαρχία για 4 συνεχόμενες θητείες. Η συνέχεια είναι γνωστή με τον εξίσου αειθαλή σημερινό δήμαρχο Ανδρέα Παχατουρίδη, που ξεκίνησε το 2002 και συνεχίζει...

Ο κ. Χριστοφιλόπουλος μας έδωσε και μία ακόμα ενδιαφέρουσα πληροφορία: Οι καταγεγραμμένοι δημοτικοί σύμβουλοι μέχρι σήμερα ξεπερνούν τους 300 (εκτός των διορισμένων από δικτατορίες και κατοχικές κυβερνήσεις). Και κάπου εδώ τελείωσε η εκλογική κουβέντα μας..

Η ιστορία της οικογένειας Παχατουρίδη

Μία από τις πιο αξιόλογες ιστορίες που μάθαμε, ήταν αυτή της οικογένειας του σημερινού δημάρχου, Ανδρέα Παχατουρίδη. Το 1922, την άνοιξη, με ένα καράβι που μετέφερε πρόσφυγες από την Τραπεζούντα του Πόντου, έφτασαν στον Πειραιά ο Λευτέρης Παχατουρίδης (παππούς του Ανδρέα) μαζί με τη γυναίκα του, Χριστίνα, έγκυο, ετοιμόγεννη. Δεν πρόλαβαν να φτάσουν στο λιμάνι του Πειραιά και η πρώτη τους «επίσκεψη» ήταν στο Τζάνειο, όπου γεννήθηκε ο Παναγιώτης, το πρώτο τους παιδί και πατέρας του σημερινού δημάρχου. Τα πρώτα 4 χρόνια έζησαν σε συμπατριώτες τους στη Δραπετσώνα και το 1926 έφτασαν στο Περιστερί. Έφτιαξαν το σπίτι τους στην αρχή της Ηροδότου, κοντά στην Παναγή Τσαλδάρη κυριολεκτικά με τα χέρια τους, δωμάτιο-δωμάτιο. Να σημειώσουμε ότι η Ηροδότου ήταν καρόδρομος και το απέναντι πλάτωμα επί της Παναγής Τσαλδάρη ήταν σκουπίδοτοπος, όπου άδειαζαν τα σκουπίδια του δήμου Αθηναίων. Ο Λευτέρης Παχατουρίδης δούλεψε ως οικοδόμος, αλλά κάποια στιγμή είχε την ιδέα να κάνει το μισό σπίτι του καφεενάκι-ταβερνάκι, που παράλληλα πουλούσε και ειδη μπακαλικής. Η οικογένεια απέκτησε συνολικά άλλα 3 παιδιά, μετά τον Πα-

που ανέδειξε την ιστορία του Περιστερίου



ναγιώτη. Το 1943 η μεγάλη κόρη, η Παναγιώτα, πεθαίνει πάνω στη γέννα (είχε ήδη παντρευτεί και έμενε στην Ημαθία) ενώ τον επόμενο χρόνο, το 1944, χάνουν και τον πατέρα Λευτέρη, άδοξα, από τέτανο, μετά από πάτημα μιας πρόκας και τη μόλυνση του τραύματος. Τα ηνία της οικογένειας ανέλαβε ο μεγάλος γιος Παναγιώτης, ο οποίος το 1947 παντρεύτηκε μια κοπέλα από το Αίγιο, τη Βασιλική Διονυσοπούλου, μετά το γάμο αγόρασε το μπροστινό οικόπεδο (μπροστά στην Παναγή Τσαλδάρη) και με τη βοήθεια του αδερφού του Θόδωρου έχτισαν ένα μεγάλο μαγαζί, ένα μπακάλικο-ταβέρνα, που με επεκτάσεις κατέληξε να φιλοξενεί χορούς και συνεσιόσεις. Γιοι του Παναγιώτη Παχατουρίδη είναι ο Λευτέρης και ο Ανδρέας. Ο Ανδρέας Παχατουρίδης είναι ο σημερινός δήμαρχος Περιστερίου.

Ο Ατρόμητος από τα... Πατήσια

Η συνέχεια της συζήτησης πήρε αθλητικό χρώμα. Θελήσαμε να μάθουμε για τον Ατρόμητο και το πώς ιδρύθηκε η ομάδα. Μάθαμε καταρχάς ότι στο Περιστερί το δημοφιλές σπορ, μετά την Απελευθέρωση, ήταν το ποδόσφαιρο. Πριν από τον πόλεμο, η ΕΠΟ (Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία) είχε υπό την εποπτεία της όλα τα αθλητικά σωματεία και τις τοπικές ενώσεις. Οι 3 μεγάλες ήταν ο Παναθηναϊκός, ο Ολυμπιακός και η ΑΕΚ. Μετά το 1943 και λόγω των πολιτικών γεγονότων, τα πιο πολλά σωματεία, απέκτησαν φιλοεαμική-αριστερή διοίκηση και επεδίωξαν να αυτονομηθούν από την ΕΠΟ. Έτσι δημιουργήθηκε η Ένωση Ελλήνων Αθλητών, στην οποία εντάχθηκε και ο Ατρόμητος Περιστερίου, με πρόεδρο τον Νίκο Επίογλου, έμπορο και στέλεχος του ΕΑΜ, στον τομέα της Εθνικής Αλληλεγγύης.

Αν πάμε πιο πίσω όμως θα βρεθούμε στο 1923, όταν κάποια μέλη της διοίκησης του Παναθηναϊκού, αποχωρούν από τον πράσινο σύλλογο και ιδρύουν μία νέα ομάδα, τον Ατρόμητο, στα Πατήσια, η οποία το 1935 συγχωνεύτηκε με τον Αστέρα, το ποδοσφαιρικό

σωματείο του Αγίου Αντωνίου κι έτσι ο Ατρόμητος μεταφέρθηκε στο Περιστερί. Η νέα φανέλα είχε γι' αυτό το λόγο, το άσπρο και το μπλε (χρώματα του «πρώτου» Ατρομήτου) και το αστέρι, το έμβλημα της ομάδας του Αγίου Αντωνίου (εξ' ου και Αστέρας). Είναι επίσης αξιοσημείωτο ότι από τους 15 παίκτες του Ατρομήτου στο ξεκίνημά του, οι 12 ήταν αριστεροί, όπως άλλωστε και ο πρόεδρός του και μάλιστα Εαμίτες, ενεργά και μαχητικά μέλη του ΕΛΑΣ.

Μουσικές και τραγούδια

Μετά τον αθλητισμό σειρά είχε ο πολιτισμός. Το Περιστερί ως τόπος προσφύγων επέδειξε τεράστια μουσική παράδοση, αφού όλοι όσοι κατέφυγαν εδώ από τη Σμύρνη, τον Πόντο και την υπόλοιπη Μικρά Ασία

έφεραν μαζί τους τις μουσικές και τις παραδόσεις τους. Λύρες, μαντολίνα, κιθάρες, ακορντεόν και φυσικά (λίγο αργότερα εμφανιζόμενο) το μπουζούκι. Ο κ. Χριστοφιλόπουλος μας ανέφερε τα γλέντια και τις γιορτές στα λαϊκά στέκια, τις ταβέρνες και τα κουτούκια του Περιστερίου. Από εδώ ξεκίνησαν πάμπολλοι μουσικοί και καλλιτέχνες, απ' τους μεγαλύτερους στο είδος τους: Κώστας Ρούκουνας, Σωτηρία Μπέλλου, Αντώνης Ρεπάνης, Βαγγέλης Περπινιάδης και ο Γρηγόρης Μπιθικώσης. Για τον τελευταίο μάθαμε πολλά. Ο Γρηγόρης Μπιθικώσης συνδέθηκε ιδιαίτερα με την πόλη μας. Έμενε στα «Δημοτικά» έναν παράδρομο της Κρέσνας και ξεκίνησε δουλεύοντας ως υδραυλικός. Το τραγούδι τον τράβηξε πολύ σύντομα, αφού στον ελεύθερο χρόνο του περνούσε την ώρα μαζί με φίλους στα τοπικά ταβερνάκια: το ουζερί του Αξιώτη (κοντά στο σημερινό ταχυδρομείο στη Βασιλέως Αλεξάνδρου και στο «Κουτούκι του μπάρμπα Θωμά» λίγο παρακάτω στον ίδιο δρόμο). Μάθαμε επίσης ότι συχνά έκανε καντάδες, σε νεαρές της εποχής. Σε γενικές γραμμές η συνέχεια της καριέρας του Γρηγόρη Μπιθικώση είναι μάλλον γνωστή. Το αφήσαμε για θέμα άλλου, ξεχωριστού άρθρου. Και για έναν ακόμη λόγο. Αν συνεχίζαμε να μιλάμε για τον μεγάλο λαϊκό τραγουδιστή, θα μας έπιανε το βράδυ..

Η συζήτηση με έναν τέτοιο άνθρωπο-ζωτανή ιστορία, όπως ανέφερα και στον πρόλογο του άρθρου-θα μπορούσε να συνεχίζεται στο...άπειρο.

Δεν μας το επέτρεπε ο ούτε ο χρόνος, ούτε η... ευγένεια (έπρεπε κάποια στιγμή να φύγουμε, να σταματήσουμε τον καταιγισμό ερωτήσεων και να αφήσουμε τον κ. Γιώργο στην ησυχία του). Δώσαμε υπόσχεση ότι θα ξαναβρεθούμε και δίνουμε έτσι και γραπτή υπόσχεση ότι σε επόμενα τεύχη θα επανέλθουμε για μία ακόμη αναφορά σε κάποια άλλη πτυχή της σύγχρονης περιστεριώτικης ιστορίας.

Με ένα μεγάλο ευχαριστώ κ. Χριστοφιλόπουλε.



Στο Μητροπολιτικό Πάρκο Αντώνης Τρίτσης έχει στηθεί ένα από τα μεγαλύτερα Χριστουγεννιάτικα Φεστιβάλ της χώρας, το «ΔΕΗ Xmas West Park», από τις 13 Δεκεμβρίου έως τις 7 Ιανουαρίου.

Όπως τόνισε χαρακτηριστικά ο Περιφερειάρχης Αττικής **Νίκος Χαρδαλιάς** κατά τη διάρκεια της συνέντευξης Τύπου για την παρουσίαση του χριστουγεννιάτικου πάρκου: «Υπό το σύνθημα «Η δική μας γιορτινή γειτονιά!» ανοίγουμε έναν νέο κύκλο χριστουγεννιάτικων εκδηλώσεων, αυτή τη φορά στα Δυτικά της Αθήνας. Κάνουμε πράξη τη δέσμευσή μας, προκειμένου η συγκεκριμένη περιοχή όχι απλώς να μην αποτελεί την «πίσω αυλή» του Λεκανοπεδίου, αλλά να αποκτήσει τη φροντίδα και τις υποδομές που της αξίζουν. Το Πάρκο Τρίτση, ένας ανεκτίμητος πνεύμονας πρασίνου που για χρόνια είχε αφεθεί στην τύχη του, σήμερα αλλάζει σελίδα: αποκτά ρόλο και γίνεται ένας ζωντανός πυρήνας για κατοίκους και επισκέπτες. Και ακριβώς για να στηρίξουμε αυτόν τον νέο του ρόλο, δημιουργούμε, αυτές τις γιορτές, ένα περιβάλλον ευρωπαϊκών προδιαγραφών: Με θεματικά σκηνικά και φωτιστικές εγκαταστάσεις, μοναδικά light shows, αλλά και χώρους που «αγκαλιάζουν» τις οικογένειες και τα παιδιά μας. Τις προσεχείς ημέρες το κοινό θα απολαύσει συναυλίες, καλλιτεχνικά και εκπαιδευτικά δρώμενα, καθώς επίσης και διαδραστικά παιχνίδια για τους μικρούς μας φίλους, οικολογικές και περιβαλλοντικές δραστηριότητες που καλλιεργούν τη γνώση και την αγάπη για το περιβάλλον, και βέβαια, ψυχαγωγικές δραστηριότητες σε σημεία - κλειδιά του Πάρκου μας που το μεταμορφώνουν σε έναν μεγάλο, φωτεινό, γιορτινό προορισμό».

Υπογράμμισε παράλληλα ότι όπως και στο Χριστουγεννιάτικο Χωριό που έχει δημιουργηθεί στο Πεδίο του Άρεως, η φιλοσοφία παραμένει η ίδια και στο «ΔΕΗ Xmas West Park»: Όλες οι δράσεις θα είναι δωρεάν για όλους.

«Τα Μητροπολιτικά Πάρκα της Αττικής μας αλλάζουν στην πράξη, αφήνοντας πίσω τις εικόνες εγκατάλειψης του παρελθόντος. Αποκτούν νέες υποδομές με καθαριότητα και ασφάλεια, φωτίζονται και επανασυνδέονται με τις τοπικές κοινωνίες. Γίνονται δηλαδή ξανά χώροι χαράς, συνάντησης, πολιτισμού και άθλησης για όλη την οικογένεια. Και οι γιορτές είναι η καλύτερη στιγμή για να τα ξανασυστήσουμε στους πολίτες μας» ανέφερε ο κ. Χαρδαλιάς.

Εν συνεχεία ευχαρίστησε θερμά τον μεγάλο χορηγό του Χριστουγεννιάτικου Πάρκου, την ΔΕΗ, «που από την πρώτη στιγμή μας εμπιστεύτηκε και αγκάλιασε αυτή την προσπάθεια καθώς επίσης και τους υπόλοιπους χορηγούς, τη ΝΕΑ ΑΤΤΙΚΗ ΟΔΟΣ, τον όμιλο ΑΚΤΟΡ και τη EUROBANK».

Χορηγός επικοινωνίας είναι, όπως και στο Πεδίο του Άρεως, το Mad που έχει αναλάβει και την καλλιτεχνική επιμέλεια, «μία συνεργασία που δίνει δυναμισμό και χαράκτηρα στο νέο μας Φεστιβάλ» ενώ εξέφρασε την ευγνωμοσύνη του «για την εξαιρετική συνεργασία» που υπάρχει με τους Δήμους της περιοχής.

Το «παρών» στη συνέντευξη Τύπου έδωσαν μεταξύ άλλων οι Δήμαρχοι Ιλίου **Ανδριάντα Αλεβίζου - Κουκουβίνου**, Αγίων Αναργύρων - Καματερού **Σταύρος Τσίρμπας**, Αγίας Βαρβάρας **Λάμπρος Μίχος** και Αιγάλεω, **Λάμπρος Σκλαβούκος**.

Οι ώρες λειτουργίας του «ΔΕΗ Xmas West Park» Το «ΔΕΗ Xmas West Park» στο Μητροπολιτικό Πάρκο Τρίτση θα είναι ανοικτό και δωρεάν για όλους από τις 13 Δεκεμβρίου 2025 έως τις 7 Ιανουαρίου 2026.:

■ τις καθημερινές από τις 16:30 το απόγευμα μέχρι τις 22:00 το βράδυ

■ τα Σαββατοκύριακα από τις 10 το πρωί μέχρι τις 22:00 το βράδυ.

Σύμφωνα με τον προγραμματισμό, η επίσημη έναρξη των εκδηλώσεων θα γίνει το Σάββατο 13 Δεκεμβρίου στις 19:30 με συναυλία της Πέγκυς Ζήνα. Τη δε αλλαγή του χρόνου, όσοι βρεθούν στο Μητροπολιτικό Πάρκο Τρίτση θα τη ζήσουν με την υπέροχη φωνή της Κλαυδίας και τους DJ PLAYMEN, σε μια βραδιά που θα κορυφωθεί με ένα εντυπωσιακό εορταστικό drone show.

Χριστούγεννα στο Μητροπολιτικό Πάρκο Τρίτση



Όλες οι εκδηλώσεις

Αναλυτικά το πρόγραμμα των μουσικών εκδηλώσεων στο «Μητροπολιτικό Πάρκο Τρίτση»

ΣΑΒΒΑΤΟ 13.12.2025

19:30 ΠΕΓΚΥ ΖΗΝΑ – ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΡΑΜΜΟΣ

Το εορταστικό μουσικό πρόγραμμα στο Μητροπολιτικό Πάρκο Τρίτση ανοίγει ενέργεια και με φωνές που γράφουν ιστορία. Η Πέγκυ Ζήνα και ο Αναστάσιος Ράμμος δίνουν το σύνθημα για τα επίσημα εγκαίνια, εκεί όπου τα Δυτικά συναντούν τον ρυθμό τους και ο κόσμος συγκεντρώνεται για να νιώσει κάτι αληθινό.

ΚΥΡΙΑΚΗ 14.12.2025

19:30 ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟΝ ΑΠΟΣΤΟΛΟ ΚΑΛΔΑΡΑ (ΓΙΩΤΑ ΝΕΓΚΑ, ΜΕΛΙΝΑ ΚΑΝΑ, ΚΩΣΤΑΣ ΚΑΛΔΑΡΑΣ, ΓΙΑΝΝΗΣ ΔΙΟΝΥΣΙΟΥ)

Ένα δυνατό αφιέρωμα στον μεγάλο μουσικοσυνθέτη, μια τετραπλή σύμπραξη που κουβαλάει μνήμη, δύναμη και ιστορία, με τραγούδια που γράφτηκαν για να αντέχουν και για να ενώνουν τις γειτονιές.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19.12.2025

19:30 ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟΝ ΜΙΚΗ ΘΕΟΔΩΡΑΚΗ (ΜΑΝΩΛΗΣ ΜΗΤΣΙΑΣ, ΟΛΓΑ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ, ΒΙΟΛΕΤΑ ΙΚΑΡΗ)

Τρεις σημαντικοί καλλιτέχνες φωτίζουν τη σκηνή, με ένα δυνατό πέρασμα στο έργο του μεγάλου Έλληνα Μίκη Θεοδωράκη. Τραγούδια που σημάδεψαν εποχές, άγγιξαν καρδιές και έγραψαν ιστορία μέσα στις γειτονιές.



ΣΑΒΒΑΤΟ 20.12.2025

19:30 ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΡΓΑΡΙΤΗΣ

Μια βραδιά αυθεντική, λαϊκή, γεμάτη ψυχή όπως ταιριάζει στη δική μας πλευρά της πόλης. Ο Γιώργος Μαργαρίτης είναι έτοιμος να κρατήσει υπέροχη συντροφιά σε όσους βρεθούν στον χώρο.

ΚΥΡΙΑΚΗ 21.12.2025

19:30 ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ –& EVANGELIA

Δύο νεανικές φωνές ενώνουν τις ενέργειές τους στη σκηνή και φέρνουν τον παλμό της πιο σύγχρονης ελληνικής pop στα Δυτικά. Ρυθμοί που γράφονται για να τους ζεις με τραγούδια που μιλούν στη νέα γενιά.

ΤΡΙΤΗ 23.12.2025

19:30 ΣΤΕΛΙΟΣ ΔΙΟΝΥΣΙΟΥ

Μια φωνή που ξέρει να κουβαλάει ιστορία και περηφάνια. Τραγούδια βγαλμένα από τη ζωή και τις γειτονιές, που δεν σβήνουν ποτέ. Στιγμές που έρχονται να ενώσουν γύρω από έναν κοινό παλμό.

ΤΕΤΑΡΤΗ 24.12.2025

13:00 ONIRAMA

Το γνωστό συγκρότημα ανεβαίνει στη σκηνή και το Μητροπολιτικό Πάρκο αλλάζει παλμό. Φως, ενέργεια, ρυθμός για μια μπάντα που ξέρει να σηκώνει τον κόσμο από τη θέση του και να κάνει τη μέρα να μοιάζει γιορτή από μόνη της.

18:00 ΜΙΣΟ ΚΙΛΟ ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ

Ένα συγκρότημα που γεμίζει τη σκηνή με ενέργεια και ανατρεπτικές μελωδίες. Κάθε τους εμφάνιση είναι άλλωστε και μια γιορτή ενώ η σκηνική τους παρουσία δημιουργεί μια ζεστή και φιλική ατμόσφαιρα.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26.12.2025

13:00 ΜΙΣΟ ΚΙΛΟ ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ

Την επόμενη των Χριστουγέννων, το συγκρότημα έρχεται και πάλι στο Πάρκο Τρίτση δημιουργώντας εορταστική ατμόσφαιρα με τον δικό του μοναδικό τρόπο.

19:30 ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΑΣΗΣ

Ο γνωστός καλλιτέχνης έρχεται με αυθεντικά λαϊκά τραγούδια που μιλούν κατευθείαν στην καρδιά. Φωνή με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά μας ταξιδεύει με μελωδίες που όλοι γνωρίζουμε.



διά! Γέλια, ρυθμοί και τραγούδια που ταξιδεύουν τη φαντασία, με την αγαπημένη ομάδα των «Λάχανα και Χαχάνα» και την υπέροχη χορωδία του Σπύρου Λάμπρου.

ΤΕΤΑΡΤΗ 31.12.2025

17:00 COOKS

Φρέσκιες μελωδίες και ευχάριστη διάθεση σε μια συναυλία γεμάτη ένταση λίγες μόνο ώρες πριν αφήσουμε πίσω μας το 2025.

23:00 ΚΛΑΥΔΙΑ και DJ PLAYMEN

Η τελευταία νύχτα του χρόνου γεμίζει με φως, ρυθμό και δυνατή σκηνική παρουσία. Η Κλαυδία με την ιδιαίτερη φωνή της και οι DJ Playmen με το χαρακτηριστικό τους vibe δημιουργούν ένα Πρωτοχρονιάτικο πάρτι που θα σας μείνει αξέχαστο.

ΣΑΒΒΑΤΟ 3.1.2026

19:30 ΜΑΓΟΣ ΣΑΝΚΑΡΑ – ΣΥΝΑΥΛΙΑ

ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ

Εντυπωσιακές παραστάσεις μαγείας και θεάματος στο Πάρκο. Ο Μάγος Σανκάρμα μας καλεί σε έναν κόσμο γεμάτο μυστήριο και παιχνίδι. Θα ακολουθήσει ένα φαντασμαγορικό μουσικό κλείσιμο που αποτελεί έκπληξη, την οποία και όπως είπε ο κ. Νίκος Χαρδαλιάς «θα την ανακοινώσουμε το προσεχές Σάββατο, με την έναρξη του Φεστιβάλ».

Πληροφορίες για το «ΔΕΗ Xmas West Park» μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα:

<https://www.xmaswestpark.gr/>

Καθώς επίσης και στα παρακάτω social media:

Facebook: <https://www.facebook.com/xmaswestpark>

Instagram: <https://www.instagram.com/xmaswestpark>

xmaswestpark

TikTok: <https://www.tiktok.com/@xmaswestpark>

ΣΑΒΒΑΤΟ 27.12.2025

19:30 ΜΥΡΩΝΑΣ ΣΤΡΑΤΗΣ

Ως εκπρόσωπος της ελληνικής pop – rock σκηνής φέρνει τον πιο φωτεινό, ανεβαστικό ήχο του, με τραγούδια που εντυπώνονται στο μυαλό, groove που δεν σε αφήνει ακίνητο και μια ενέργεια που γεμίζει τον χώρο από την πρώτη νότα.

ΚΥΡΙΑΚΗ 28.12.2025

19:30 ΡΙΑ ΕΛΛΗΝΙΔΟΥ

Μια ιδιαίτερη φωνή που έρχεται να γεμίσει τη σκηνή με συναίσθημα και αυθεντικότητα. Η καλλιτέχνης υπόσχεται να χαρίσει μια μουσική βραδιά που θα μείνει για καιρό στη μνήμη όσων βρεθούν στον χώρο.

ΔΕΥΤΕΡΑ 29.12.2025

19:30 ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΜΑΡΙΟΣ ΤΟΚΑΣ (Σ.

ΔΙΟΝΥΣΙΟΥ, Δ. ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ, Γ. ΖΕΡΒΑΚΗΣ)

Τρεις ξεχωριστές φωνές ενώνουν δυνάμεις για να τιμήσουν έναν σπουδαίο συνθέτη. Τόκα. Μελωδίες που αγαπήθηκαν, λόγια που έχουν χαραχτεί βαθιά και τραγούδια που μιλούν κατευθείαν στην ψυχή. Μια μουσική αναδρομή στη σπουδαία κληρονομιά του δημιουργού.

ΤΡΙΤΗ 30.12.2025

18:00 «ΛΑΧΑΝΑ ΚΑΙ ΧΑΧΑΝΑ» και ΧΟΡΩΔΙΑ

ΣΠΥΡΟΥ ΛΑΜΠΡΟΥ

Τραγούδια για παιδιά αλλά και για όσους... νιώθουν παι-

ΤΖΙΝΕΛΛΗΣ

ΤΕΧΝΙΚΟ ΠΟΛΥΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

- ΥΛΙΚΑ ΟΙΚΟΔΟΜΩΝ
- ΕΙΔΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ
- ΜΟΝΩΤΙΚΑ
- ΧΡΩΜΑΤΑ
- ΣΙΔΗΡΙΚΑ
- ΕΡΓΑΛΕΙΑ
- ΠΛΑΚΑΚΙΑ

Θεβρών 291 • Αιγάλεω • Τ.Κ. 122 44 ☎ 210 54 44 595

✉ tzinellisch@gmail.com

Γκουγκούδης

Εργαστήριο Χρυσοχοΐας

Συγγρού 85-87, Πετρούπολη 131 23
Τηλ: 210 50 23 076
www.gougoudis.gr
instagram - gp.gougoudis



Ο Άη Βασίλης φέτος θα περάσει από τα Boot legger



KABA - Bootlegger, the project



Η πιο ενημερωμένη κάβα, ένας χώρος που ξυπνά τις αισθήσεις.

Δεν είναι τυχαίο όταν μια επιχείρηση εξαπλώνεται ραγδαία και παντού βρίσκει το φανατικό της κοινό. Δεν είναι τυχαίο που η «**Bootlegger, the project**» συνεχίζει ακάθεκτη την πορεία της, από το Περιστέρι, στους Θρακομακεδόνες, στην Πετρούπολη, στο Χαϊδάρι και τον Κορυδαλλό, για να αρωματίζει τα βράδια μας με τις πιο εκλεκτές γεύσεις αλκοόλ και να καλωσορίζει το πρωινό μας με τα πιο γευστικά χαρμάνια και τις απολαυστικές γεύσεις σοκολάτας της. Γιατί η «**Bootlegger, the project**» με 2000 ετικέτες ποτών, με 1500 ετικέτες κρασιών και 300 ετικέτες μπύρας γνωρίζει να μας προσφέρει πάντοτε αυτό που θα ικανοποιήσει τον ουρανίσκο μας, αυτό που θα απογειώσει την παρέα και θα μετατρέψει τις στιγμές μας σε γιορτή. Με 100 διαφορετικές γεύσεις ξηρών καρπών και εκλεκτά σνακς μας ταξιδεύει σε πρωτότυπες γεύσεις και μας εκπλήσσει

*when I sell liquor,
it's bootlegging.
when my patrons serve it
on a silver tray,
it's bootlegging
- AL CAPONE -*



Info

Κατάστημα Περιστερίου
Δερβενακίων 47, TK 12131
Τηλέφωνο +30 210.5730371

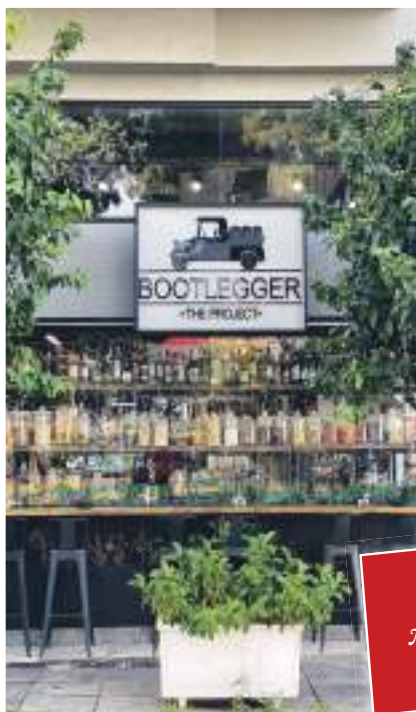
Κατάστημα Κορυδαλλού
Φιλικής εταιρείας 7,
Τηλέφωνο +30 2104976686

Κατάστημα Θρακομακεδόνων
Θρακομακεδόνων 133, TK 13672
Τηλέφωνο +30 210.2430816

Κατάστημα Δάσος Χαϊδαρίου
Ηρώων Πολυτεχνείου 59B, TK 12462
Τηλέφωνο +30 210.5323935

Κατάστημα Πετρούπολη
25ης Μαρτίου και Χρυσόστομου
Σμύρνης 89
Τηλέφωνο: +30 210 5025437

info@bootlegger.gr



καθώς προμηθεύεται πάντα τις καλύτερες ποιότητες, ικανοποιώντας ακόμα και τον πιο απαιτητικό πελάτη. Ένας χώρος γεμάτος χρώματα και αρώματα, με αισθητική και ευγένεια, μας καλωσορίζει για να επιλέξουμε τα καλύτερα ποτά και εδέσματα για την οικογένειά μας, τα καλύτερα δώρα για γνωστούς και φίλους και να δημιουργήσουμε μαζί τα πιο εκλεκτά καλάθια για αυτούς που αγαπάμε. Γιατί ένα δώρο που απογειώνει τις αισθήσεις και καταναλώνεται προκαλώντας απόλαυση είναι η καλύτερη επιλογή και μένει αξέχαστο.

Οι καλύτερες Χριστουγεννιάτικες προτάσεις, τα πιο ευφάνταστα καλάθια, για αξέχαστα Χριστουγεννιάτικα δώρα



Μια όμορφη, ζεστή εκδήλωση για την Παγκόσμια Ημέρα ΑμεΑ από τον Δήμο Χαϊδαρίου

Μια όμορφη και πλήρης μηνυμάτων εκδήλωση πραγματοποιήθηκε από τον Δήμο Χαϊδαρίου το πρωί της Κυριακής 7 Δεκεμβρίου, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία και με τίτλο «Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι».

Η εκδήλωση άνοιξε με χαιρετισμό του Δημάρχου Χαϊδαρίου Μιχάλη Σελέκου, ο οποίος τόνισε – μεταξύ άλλων – πως αυτή η Παγκόσμια Ημέρα θα πρέπει να γιορτάζεται ουσιαστικά κάθε μέρα, γιατί θα πρέπει η πολιτεία να σκύψει με ενδιαφέρον και να λύσει τα πολλά και οξυμένα προβλήματα των ατόμων με αναπηρία, προβλήματα που έχουν να κάνουν με τη στήριξη που λαμβάνουν, με την προσβασιμότητα, με την εργασία με τις υποδομές κ.α. Όπως είπε, δυστυχώς τα άτομα με αναπηρία πολλές φορές έρχονται αντιμέτωποι με τις δυνάμεις καταστολής κατά τη διεκδίκηση των δικαιωμάτων τους. Επίσης ο Δήμαρχος Χαϊδαρίου ευ-



χαρίστησε τον Αθλητικό Σύλλογο ΑμεΑ «Κεραυνός», την ομάδα «La Verita» και τα παιδιά από το «Ερεισμα» για τη συμμετοχή τους στην παράσταση.

Το λόγο πήραν επίσης η Ελένη Χαλκιαδάκη, αθλήτρια της Εθνική Ελλάδος στο άθλημα Goalball και αθλήτρια Αθλητικού Συλλόγου ΑμεΑ «Κεραυνός», και ο Γρηγόρης Τάτσης, μέλος της διοίκησης του ΑΣ «Κεραυνός» και επίσης αθλητής της Εθνικής Ελλάδος στο Goalball. Και οι δύο ανέλυσαν το τι είναι αυτό το άθλημα και πως παίζεται. Ανέδειξαν επίσης στις μεγάλες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα άτομα ΑμεΑ στο να αθληθούν και να προπονηθούν τόσο

στο Goalball όσο και γενικά, αλλά και στις δίκαιες διεκδικήσεις που έχουν συνολικά τα άτομα με αναπηρία.

Πολλά συγχαρητήρια έδωσε και η Αντιδήμαρχος Αθλητισμού Αλεξία Παναγοπούλου, ενώ στην εκδήλωση παρευρέθηκαν και οι Δημοτικοί Σύμβουλοι Βαγγέλης Ντηνιακός, Άρης Πανόπουλος και Αγγελική Ρηγάκη – Γκανά.

Στη συνέχεια ο ΑΣ ΑμεΑ «Κεραυνός» έπαιξε έναν αγώνα Goalball, φέρνοντας τους παρευρισκόμενους σε γνωριμία με το άθλημα, κάτι που προκάλεσε ιδιαίτερο ενδιαφέρον.

Ακολούθησε χορευτική παράσταση με αμαξίδιο από την ομάδα



«La Verita», και συγκεκριμένα από την Ειρήνη Κουρούβανη και την Νατάσα Φραντζή, οι οποίες κέρδισαν τις εντυπώσεις με τις εξαιρετικές και πολύ καλά συγχρονισμένες χορογραφίες. Ώθηση στις εντυπωσιακές κινήσεις τους έδινε το τρίτο και ιδρυτικό μέλος της ομάδας Αλέξης Κυριακούλης, ο οποίος είχε την ευθύνη του ήχου κατά τη διάρκεια της παράστασης. Ιδιαίτερα θερμό ήταν το χειροκρότημα και για τα παιδιά της Δομής ΑμεΑ του Δήμου Χαϊδαρίου «Ερεισμα», τα οποία ερμήνευσαν 3 τραγούδια με τον δικό τους ξεχωριστό τρόπο. Όλοι όσοι συμμετείχαν σε αυτή την όμορφη και ζεστή εκδήλωση έλαβαν πλακέτες και μετάλλια.

Εγκαίνια για τη νέα πλατεία των Αγίων Αναργύρων



Τα εγκαίνια της νέας ανανεωμένης κεντρικής πλατείας των Αγίων Αναργύρων πραγματοποιήθηκαν την Κυριακή 7 Δεκεμβρίου 2025. Σε μία άκρως συγκινητική τελετή, με κατάμεστη την κεντρική πλατεία των Αγίων Αναργύρων, τελέστηκε ο αγιασμός από τον Σεβασμιώτατο Μητροπολίτη Ιλίου, Αχαρνών και Πετρούπολης Αθηναγόρα και τον Πανοσιολογίτατο Αρχιμανδρίτη πατέρα Χρυσόστομο και στη συνέχεια ο Δήμαρχος Αγίων Αναργύρων-Καματερού Σταύρος Τσίρμπας έκοψε την κόκκινη κορδέλα.

Παρευρέθηκαν εκτός των άλλων η βουλευτής Δυτικής Αθήνας Μαρία Συρεγγέλα, ο Αντιπ/χης Δ.Α κ. Μπάμπης Αλεξανδράτος, η Δήμαρχος Ιλίου κ.α. Στην ομιλία του ο κ. Τσίρμπας μίλησε για μια ιστορική ημέρα και είπε χαρακτηριστικά: «Σήμερα, εδώ, στην καρδιά της πόλης μας, ζούμε μια στιγμή, βαθιά συγκινητική, καθώς δεν εγκαινιάζουμε απλώς μια πλατεία. Εγκαινιάζουμε μια νέα εποχή. Μια εποχή που χτίζεται με πίστη, τόλμη και αφοσίωση αυτά τα 6 χρόνια που είμαστε μαζί μέσα από δεκάδες έργα και παρεμβάσεις σε όλο τον Δήμο.

Μια εποχή που αντικατοπτρίζει τη δύναμη αυτής της πόλης και των ανθρώπων της. Είναι η ζωντανή απόδειξη ότι όταν υπάρχει όραμα, αποφασιστικότητα και πίστη στις δυνατότητές μας, τίποτα δεν είναι αδύνατο. Η νέα Πλατεία Αγίων Αναργύρων είναι μόνο μέρος ενός τεράστιου έργου – του μεγαλύτερου έργου στην ιστορία του Δήμου μας: της ανάπλασης του παλαιού αμαξοστασίου του ΟΣΕ και του εμπορικού κέντρου των Αγίων Αναργύρων. Ένα έργο που οραματιστήκαμε, σχεδιάσαμε και εργαζόμαστε για αυτό από τις πρώτες ημέρες της θητείας μας».



Το Περιστέρι έχει έναν νεαρό πρωταθλητή στο Judo

Ο Αδάμ Αναστασόπουλος, αθλητής του Ο.Τ. Περιστερίου και μέλος της Εθνικής Ομάδας Judo, αποτελεί ένα από τα πιο ανερχόμενα πρόσωπα του ελληνικού Judo και Sambo.

Γεννημένος στις 23 Οκτωβρίου 2004, αγωνίζεται στην κατηγορία των 66 κιλών και παράλληλα ολοκληρώνει τις σπουδές του στη Φυσικοθεραπεία στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής.

Οι διακρίσεις του καταγράφουν μια εντυπωσιακά σταθερή και ανοδική πορεία: 1η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Sambo 2021 στο Αμύνταιο, 5η θέση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ανδρών Sambo 2021 στη Θεσσαλονίκη, 1η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών Judo 2022 στο Αμύνταιο, 1η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Νέων Ανδρών Sambo 2022, συμμετοχή στο Ολυμπιακό Φεστιβάλ Νέων EYOF 2022 στη Σλοβακία, 1η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών Judo 2023 στο Αμύνταιο, 1η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Νέων Ανδρών



Judo 2023 στη Θεσσαλονίκη, 11η θέση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Judo Ανδρών με την Εθνική Ενόπλων το 2024 στο Ουζμπεκιστάν, καθώς και δύο 3ες θέσεις στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Ενόπλων Δυνάμεων και Ανδρών Judo το

2024, ενώ κορυφαία πρόσφατη επιτυχία του αποτελεί η 1η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών Judo 2025 στην Πρέβεζα. Ο Δήμαρχος Περιστερίου, **Ανδρέας Π. Παχατουρίδης**, τίμησε τον Πρωταθλητή Judo & Sambo,

κατά τη συνάντηση που πραγματοποιήθηκε στις 13 Νοεμβρίου 2025 στο Δημαρχιακό Μέγαρο.

Ο Δήμαρχος συνεχάρη τον νεαρό πρωταθλητή για την αφοσίωση, την αγωνιστικότητα και το υποδειγματικό ήθος του, υπογραμμίζοντας ότι ο Αδάμ Αναστασόπουλος αποτελεί πηγή έμπνευσης για τη νέα γενιά και τιμά το Περιστέρι με τις σημαντικές του επιτυχίες.

Πρόσφατα πέτυχε ακόμη μια κορυφαία διάκριση, κατακτώντας την 1η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών Judo 2025 στην Πρέβεζα. Παράλληλα, έχει συμμετάσχει σε πολλές Πανευρωπαϊκές και Παγκόσμιες διοργανώσεις, εκπροσωπώντας με συνέπεια και αξιοπρέπεια την Ελλάδα.

Στην τιμητική συνάντηση παρευρέθηκε ο Αντιδήμαρχος Αθλητισμού **Βασίλης Μπέτσης**, ενώ ο πρωταθλητής συνοδευόταν από τον πατέρα του, **Σπύρο Αναστασόπουλο**. Με σταθερότητα, πειθαρχία και υψηλούς στόχους, ο Αδάμ Αναστασόπουλος έχει ήδη ξεκινήσει την προετοιμασία του για τη μεγάλη πρόκληση των Ολυμπιακών Αγώνων.



BLISS

Καλώς ήρθατε στο χώρο της ολιστικής φροντίδας!

Στο "BLISS" στο Περιστέρι, βοηθάμε άνδρες, γυναίκες και παιδιά που αντιμετωπίζουν μυοσκελετικούς πόνους, που έχουν εντερικές διαταραχές, θέματα με τον ύπνο, το δέρμα & το αναπνευστικό τους. Ενωχούμε την κυκλοφορία του αίματος & το αναπνευστικό σύστημα, βοηθάμε να αποκατασταθεί η ισορροπία σε σώμα-πνεύμα-ψυχή με φυσικό τρόπο μέσα από Ολιστικές Θεραπείες. Είμαστε εδώ για εσάς, για κάθε άνθρωπο που σέβεται την υγεία του & φροντίζει τον καλλωπισμό του!

Προσφορά γνωριμίας -20%

BLISS - Ολιστικές Μέθοδοι για την Υγεία & την Ομορφιά
Θερμοπυλών 17 πλησίον (metro)
Τηλεφωνική επικοινωνία για ραντεβού: 211 - 1153952

Instagram page: [bliss.therapycenter](#)
Facebook page: [BLISS - Κέντρο Ολιστικών Θεραπειών](#)

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ



ΠΡΙΣΜΑ

ΒΙΒΛΙΑ · ΧΑΡΤΙΚΑ · ΕΙΔΗ ΔΩΡΩΝ
ΦΩΤΟΤΥΠΙΕΣ ΠΛΑΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ ΣΦΡΑΓΙΔΕΣ



Σαρανταπόρου 41, Περιστέρι
T/F: 210 5769596 | E: prismagotsis@hotmail.com

«ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ»

Μια ιδιαίτερη καλλιτεχνική εμπειρία αφιερωμένη στην ψυχική υγεία

Γράφει η Γιούλη Ηλιοπούλου

Ήταν μια ημέρα που απέδειξε πως οι τόποι μνήμης μπορούν να επανανοηματοδοτηθούν μέσα από την τέχνη και να αποκτήσουν νέα ζωή, έναν νέο ρυθμό, έναν ρυθμό «εσωτερικό» και να κινητοποιήσουν το συναίσθημα και τον νου, με τρόπο πολύ ιδιαίτερο.

Κάτι πραγματικά ιδιαίτερο νιώσαμε όσοι βρεθήκαμε στον ιστορικό χώρο του Δρομοκαΐτειου Νοσοκομείου, την Κυριακή 12 Οκτωβρίου 2025, σε μια δράση που διοργανώθηκε με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, από τον Δήμο Αιγάλεω, μέσω της Κοινωνικής Υπηρεσίας του και σε συνεργασία με το Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής «Δρομοκαΐτειο».

Η καλλιτεχνική δράση είχε τίτλο «ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ» και ήταν μια περιπατητική, αφηγηματική και διαδραστική performance, όπου οι συμμετέχοντες περιηγήθηκαν σε επιλεγμένα κτήρια και στον εξωτερικό χώρο του ιδρύματος, βιώνοντας μια μοναδική εμπειρία που συνέδεσε το παρελθόν, την τέχνη και τον άνθρωπο.

Η εκδήλωση ήταν μεστή από συγκίνηση.

Διαβάστηκαν ποιήματα και κείμενα των λογοτεχνών που νοσηλεύτηκαν στο Δρομοκαΐτειο, τα οποία συγκλόνισαν και συγκίνησαν το κοινό, ενώ οι αληθινές ιστορίες που παρουσιάστηκαν άγγιξαν βαθιά όλους τους παρευρισκόμενους, αφήνοντας ένα ισχυρό αποτύπωμα συναισθημάτων και ανθρωπιάς.

Οι ιστορίες του τόπου, οι φωνές των ανθρώπων που έζησαν εκεί, αλλά και τα έργα δημιουργών όπως ο Βιζυηνός και ο Φιλύρας, συναντήθηκαν με σύγχρονες καλλιτεχνικές αναζητήσεις, θέτοντας ερωτήματα για το πώς αντιλαμβανόμαστε σήμερα την ψυχική νόσο.

Η παράσταση περιελάμβανε θεατρικές και αφηγηματικές παρεμβάσεις, μουσικά και εικαστικά δρώμενα, καθώς και την ιδιαίτερη εγκατάσταση «The Uniform of Absence» της εικαστικού **Κωνσταντίνας Παπαντωνάτου**, που έθιξε με συμβολισμό τα ψυχικά ζητήματα μέσα από μορφές ηρώων του Σαίξπηρ.



Η δράση κορυφώθηκε μπροστά από τις προτομές του Ζώρζη Δρομοκαΐτη και της συζύγου του, με ένα συγκινητικό φινάλε που υπογράμμισε την αξία της κατανόησης, της αποδοχής και της αγάπης προς τον συνάνθρωπο.

Τη σύλληψη, επιμέλεια και σκηνοθεσία της δράσης υπέγραψαν οι **Απόστολος Λαδάς** και **Βάλια Λουφαρδάκη**, ενώ συμμετείχαν οι καλλιτέχνες – performers **Νάγια Ζαχάρη**, **Απόστολος Λαδάς**, **Γιώργος Λογοθέτης**, **Μιχαήλ Λογοθέτης**, **Βάλια Λουφαρδάκη**, **Μυρτώ Τσεκουβλούκη** και **Κωνσταντίνος Παπαντωνάτου**. Συμμετείχαν επίσης και οι ηθοποιοί – σκηνοθέτες **Μάξιμος Μουμούρης** και **Κωνσταντίνος Ρόδης**.

Στο τέλος των εκδηλώσεων ξεναγηθήκαμε στο εξαιρετικό Μουσείο του Δρομοκαΐτειου, μια εμπειρία που αξίζει να τη ζήσει κανείς. Τα εργα-

λεία, τα ιατρικά αντικείμενα, τα ξεχασμένα προσωπικά αντικείμενα των χαμένων πια- «ενοίκων» του νοσοκομείου, τα χειρόγρατά τους ήταν όλα μάρτυρες μιας μακράς ιστορίας, που αποτυπώνει ξεκάθαρα την ανάγκη να προσεγγίζουμε τον συνάνθρωπό μας με σεβασμό, με προσοχή και φροντίδα. Κάτι που και ο ίδιος ο χώρος του Δρομοκαΐτειου υπογραμμίζει, αφού ακριβώς η ανθρώπινη ανάγκη ήταν αυτή που τον δημιούργησε και πραγμάτωσε την ιστορική συνέχειά του.

Για να θυμηθούμε την τραγική ιστορία πίσω από την ίδρυση του νοσοκομείου, ας επαναφέρουμε στην μνήμη μας τα παρακάτω: Ο ίδιος ο Ζώρζης Δρομοκαΐτης αντιμετώπισε την ψυχική ασθένεια, όταν η σύζυγός του Ταρσή, αρρώστησε ψυχικά, κλείστηκε από τους γονείς της στο «Σωφρονιστήριον» ή «Φρενοκομείον» που λειτουργούσε τότε στη Μονή Δαφνίου, στην Αθήνα. Η εξαιρετικά άσχημη κατάσταση στην οποία τη βρήκε ο Ζωρζής Δρομοκαΐτης ήταν και η αιτία της δημιουργίας του Δρομοκαΐτειου. Με τη διαθήκη του, προς το Ελληνικό Προξενείο της τουρκοκρατούμενης ακόμη Χίου, τον Φεβρουάριο του 1880, κληροδότησε το υπέρογο ποσό των 500.000 γαλλικών φράγκων για την ίδρυση του «Φρενοκομείου Ζωρζή και Ταρσής Δρομοκαΐτη». Έτσι, ο ίδιος μπήκε στη λίστα των μεγάλων Εθνικών Ευεργετών και το νοσο-





στέκεται δίπλα σε πρωτοβουλίες που υπηρετούν τον άνθρωπο με ευαισθησία και αλήθεια. Γιατί μια κοινωνία χωρίς προκατάληψη είναι μια κοινωνία πραγματικά ανθρώπινη».

Η Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Προστασίας, Παιδικών Σταθμών & Θεμάτων Ισότητας **Νίκη Βελιανίτη**, αναφέρθηκε με συγκίνηση στη βαθιά σχέση του τόπου με το Δρομοκαϊτείο και στην ανάγκη να δούμε την ψυχική υγεία ως κοινή ανθρώπινη εμπειρία, τονίζοντας ότι:

«Ο «Εσωτερικός Ρυθμός» μας υπενθύμισε ότι η ψυχική ισορροπία είναι ένας διαρκής αγώνας, αλλά και μια υπέροχη δυνατότητα για φως και αποδοχή. Όταν η τέχνη και η αγάπη ενώνονται, τότε ο ρυθμός του κόσμου ξαναβρίσκει τη θέση του μέσα μας. Ο Δήμος Αιγάλεω θα συνεχίσει να προάγει την ευαισθητοποίηση και τον αποστιγματισμό, μέσα από συνεργασίες και δράσεις που ενώνουν την επιστήμη, την τέχνη και την ανθρωπιά».



κομείο, τόσο απαραίτητο για την Ελλάδα της εποχής εκείνης, θεμελιώθηκε.

Με την ευκαιρία της εκδήλωσης «Εσωτερικός Ρυθμός» ο Δήμαρχος Αιγάλεω **Λάμπρος Σκλαβούνος** υπογράμμισε ότι:

«Η ψυχική υγεία δεν αφορά τους λίγους. Αφορά όλους μας. Η τέχνη έχει τη δύναμη να αγγίζει, να φωτίζει και να μας θυμίζει πως κάθε άνθρωπος αξίζει κατανόηση, σεβασμό και φροντίδα. Ως Δήμος, είμαστε περήφανοι που το Αιγάλεω

PIZZA Yess!

DELIVERY ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ 12:30 - 00:30

210 58 12 624

Αγωνιστών Στρατοπέδου Χαϊδαρίου 106

Χαϊδάρη 124, 61

www.yess-pizza.gr



Ο Σαίξπηρ στο Περιστερί, μέσα



Η παράσταση
«ΣΑΙΞΠΗΡ... ΣΤΑ
ΓΡΗΓΟΡΑ» έκανε το
κοινό του Περιστερίου
να γελάσει και να
συγκινηθεί



Με ιδιαίτερα μεγάλη ανταπόκριση από το κοινό ολοκληρώθηκε στο Θέατρο Πολιτών Περιστερίου ο κύκλος των παραστάσεων της Πειραματικής Θεατρικής Σκηνής «Ανδρέας Βαρούχας» του Δήμου Περιστερίου, με το έργο «ΣΑΙΞΠΗΡ... ΣΤΑ ΓΡΗΓΟΡΑ», σε διασκευή και σκηνοθεσία της ταλαντούχου Αρχοντίας Μυλωνά, η οποία πάντα έχει κάτι νέο να προσθέσει στη μακρόχρονη παρουσία της στα θεατρικά δρώμενα της πόλης μας.

Πιο συγκεκριμένα, η παράσταση παρουσιάστηκε στο Θέατρο Πολιτών (Παπαρηγοπούλου 94, Περιστερί), από τις 7 έως και τις 16 Νοεμβρίου 2025, με ελεύθερη είσοδο για το κοινό. Η διαχρονική πένα του Ουίλλιαμ Σαίξπηρ συνάντησε το σύγχρονο θεατρικό χιούμορ, μέσα από μια ανατρεπτική διασκευή βασισμένη στην επιτυχημένη κωμωδία των Άνταμ Λονγκ, Τζες Ούνφιλντ και Ντάνιελ Σίνγκερ — μια «συμπύκνωση» πολλών Σαίξπηρικών έργων σε μία μόνο παράσταση.

Ήταν μια γεμάτη θεατρική εμπειρία, καθόλου συνηθισμένη, γεμάτη ανατροπές και ευρηματικές σκηνές, που διασκέδασαν το κοινό και το έφεραν σε επαφή με τον μεγάλο δραματουργό, με τρόπο εναλλακτικό και ιδιαίτερο. Το κέφι, ο ρυθμός, η ευρηματικότητα και οι ανατροπές, ως βασικά γνωρίσματα του έργου, «έδεσαν» όμορφα σε μια παράσταση που απέδειξε ότι ο Σαίξπηρ παραμένει πιο επίκαιρος από ποτέ. Οι ήρωες των έργων του —από τον Ρωμαίο και την Ιουλιέτα μέχρι τον Άμλετ, τον Οθέλλο και τη Λαίδη Μακμπέθ— μπλέχτηκαν σε έναν σκηνικό χορό λέξεων, συγκίνησης και χιούμορ, υπό τον ρυθμό της φαντασίας και της δημιουργικής ενέργειας των ερασιτεχνών ηθοποιών της Πειραματικής Θεατρικής Σκηνής.

Στην παράσταση συμμετείχαν, σε αλφαβητική σειρά, οι: Βεζιρτζόγλου Καίτη, Δεϊμέζη Βίκυ, Ζαρίκου Μάρω, Κοντομάρκου Κατερίνα, Κουμπαρούλη Γεωργία, Λογοθέτης Θεοφάνης, Μαχαίρα Μαρία, Μπεκιάρης Γιώργος, Παλιούρα Έλλη, Ραμαντάνης Βασίλης, Ρουμπάκης Ιερόθεος, Σαμοΐλη Νικολέττα, Σταυρόπουλος Κωστής, Τάπα Μαρίνα και η μικρή Μαρία Σταυρούλου.

Σκηνοθεσία- Διασκευή:

Αρχοντία Μυλωνά

Χορογραφίες Ξιφασκία:

Ναταλία Φεντόροβα-Βέρδου

Μουσική επιλογή:

Αρχοντία Μυλωνά- Αγγελική Λέκκα

Φώτα: Γιώργος Κοντός

Ηχος: Αγγελική Λέκκα

Φροντιστήριο:

Αμαλία Μουτάφη - Νεκταρία Πρασσάκη

Μακιγιάζ: Ευτέρπη Μπούκα



Την τελευταία παράσταση παρακολούθησε ο Δήμαρχος Περιστερίου Ανδρέας Π. Παχατουρίδης, ο οποίος συνεχάρη προσωπικά την Αρχοντία Μυλωνά και όλους τους συντελεστές για την εξαιρετική τους δουλειά.

Μάλιστα εξέφρασε τα θερμά του συγχαρητήρια για την άρτια, ζωντανή και καλοδουλεμένη παραγωγή. Όπως αποκάλυψε, η παράσταση θα παρουσιαστεί εκ νέου στο Κινηματοθέατρο «Κ. Γαβράς» στην Κηπούπολη, δίνοντας την ευκαι-

από μια ανατρεπτική διασκευή



ρία σε όσους δεν την παρακολούθησαν να την απολαύσουν.

Η σκηνοθέτης Αρχοντία Μυλωνά ευχαρίστησε τον Δήμαρχο για τη διαρκή στήριξη στις δημοτικές θεατρικές παραγωγές και για την εμπιστοσύνη που δείχνει στην Πειραματική Θεατρική Σκηνή «Ανδρέας Βαρούχας», τονίζοντας ότι η ενθάρρυνση και η αγάπη του για τον πολιτισμό αποτελούν σταθερή πηγή έμπνευσης για τους δημιουργούς και τους ερμηνευτές.



H Fantasy Choir είναι η πρώτη και μοναδική χορωδία στην Ελλάδα με ρεπερτόριο εμπνευσμένο αποκλειστικά από τον κόσμο του φανταστικού – ταινίες, σειρές, βιντεοπαιχνίδια, anime κλπ. Από το 2014 συμμετέχει σε όλες τις μεγάλες διοργανώσεις του χώρου, μεταφέροντας στο κοινό τη μαγεία της μουσικής μέσα από συνεργασία και δημιουργικότητα.

Συναντήσαμε τον μαέστρο της Fantasy Choir, Χαράλαμπο Στεργιόπουλο-Ρούμπα και μας παρουσίασε το όραμα πίσω από τη χορωδία, το παρόν της και τα σχέδια για το μέλλον. Διαβάστε παρακάτω.

Πώς ξεκίνησε η σχέση σας με τη μουσική και ειδικότερα με τη χορωδία;

Η σχέση μου με τη μουσική ξεκίνησε σχεδόν αθόρυβα, μέσα στο σπίτι μας, όπου οι δίσκοι του πατέρα μου έπαιζαν από το πρωί ως το βράδυ με ελληνικά και ξένα τραγούδια από τα '60s, '70s και '80s. Από τις επιλογές δεν έλειπαν και έργα κλασικής μουσικής. Χωρίς να το συνειδητοποιώ τότε, άρχισα να φτιάχνω τον δικό μου κόσμο μέσα από αυτούς τους ήχους. Μετά ήρθαν δύο κινηματογραφικές παραγωγές που με «χτύπησαν» κατευθείαν στην καρδιά: η «Φαντασία» του Disney και η τριλογία του «Star Wars». Στο δημοτικό, ο δάσκαλος μουσικής συνέχισε αυτό το ταξίδι. Έπαιζε ακορντεόν και τραγουδούσε. Αυτό ήταν κάτι που φαινόταν στα παιδικά μου μάτια εντυπωσιακό. Μια μέρα, βρίσκοντας ένα παλιό ακορντεόν στο σπίτι του παππού μου, ένιωσα σαν να μου έκλεινε το μάτι η τύχη. Ζήτησα από τους γονείς μου να πάω στο ωδείο, και εκεί μπήκα για πρώτη φορά σε χορωδία. Εκεί κατάλαβα πόσο όμορφο είναι όταν η μουσική δεν είναι πια κάτι που ακούς μόνος σου, αλλά κάτι που δημιουργείς μαζί με άλλους.

Τι ήταν αυτό που σας ώθησε να αναλάβετε τον ρόλο του μαέστρου στη Fantasy Choir;

Αυτό που με ώθησε να αναλάβω τον ρόλο του μαέστρου στη Fantasy Choir ήταν μια μίξη ανάγκης, έμπνευσης και... καθαρής παιδικής χαράς. Πάντα ένιωθα ότι η μουσική του φανταστικού έχει μια ιδιαίτερη δύναμη καθώς μπορεί να ανοίξει πόρτες σε κόσμους που όλοι κουβαλάμε μέσα μας, αλλά σπάνια βρίσκουμε την ευκαιρία να τους μοιραστούμε. Κάποια στιγμή, συνειδητοποίησα ότι ήθελα να δημιουργήσω έναν χώρο όπου αυτή η μαγεία θα μπορούσε να ζωντανέψει συλλογικά.

Η χορωδία ξεκίνησε από μια μικρή παρέα ανθρώπων που απλώς αγαπούσαν τη μουσική και την κουλτούρα του φανταστικού. Ήμουν ιδρυτικό μέλος αλλά δεν είχα αναλάβει τη διεύθυνση τότε. Όσο περνούσε ο καιρός, έβλεπα το πάθος των μελών όταν τραγουδούσαμε μαζί κι ένιωθα πως συμβαίνει κάτι υπέροχο. Κάποια στιγμή, καθώς αποχώρησε ο προηγούμενος μαέστρος αποφάσισα να αναλάβω την καθοδήγηση της χορωδίας: όχι για να είμαι «αρχηγός», αλλά για να βοηθήσω μια κοινότητα να ανθίσει με όχημα την τέχνη.

Ποια μουσικά ρεύματα έχουν επηρεάσει περισσότερο την καλλιτεχνική σας ταυτότητα;

Η καλλιτεχνική μου ταυτότητα είναι ένα μωσαϊκό από μουσικές που με διαμόρφωσαν σε διαφορετικές στιγμές της ζωής μου. Μεγαλώνοντας άκουγα ροκ, ποπ και μέταλ, είδη που είχαν την ένταση και την ελευθερία έκφρασης που χρειάζεται ένας έφηβος για να βρει τον δρόμο του. Ταυτόχρονα, η κλασική μουσική αποτελούσε πάντα ένα σταθερό σημείο αναφοράς. Εκεί ανακάλυψα τη δομή, την αρμονία και την ένταση που κρύβεται πίσω από ένα συμφωνικό έργο. Στην πορεία μπήκε και το ελληνικό ρεπερτόριο το οποίο μου έδωσε μια αμεσότητα και μια συναισθηματικότητα που δεν συναντάς αλλού. Η βυζαντινή μουσική, από την άλλη, μου έμαθε να σέβομαι τη δύναμη της φωνής ως καθαρά εκφραστικό μέσο. Κι ύστερα υπάρχει η όπερα, η μεγάλη μου αγάπη. Εκεί βρήκα τον απόλυτο συνδυασμό θεάτρου, ιστορίας και μουσικής. Είναι το είδος που με έκανε να ερωτευτώ την ανθρώπινη φωνή στη μεγαλύτερη, πιο δραματική της διάσταση.

Οι ωδειακές μου σπουδές αποτέλεσαν ένα από τα πιο καθοριστικά κομμάτια της μουσικής μου πορείας. Στο ωδείο δεν έμαθα μόνο τεχνικές. Έμαθα πώς να ακούω, πώς να αναπνέω, πώς να στόκομαι μέσα στη μουσική. Απέκτησα δίπλωμα βυζαντινής μουσικής, που μου έδωσε βαθιά κατανόηση της φωνητικής παράδοσης, δίπλωμα κλασικού τραγουδιού, όπου ανακάλυψα τη δραματικότητα και την εκφραστικότητα της ανθρώπινης φωνής, καθώς και ανώτερα θεωρητικά στην Αρμονία, την Αντίστιξη και τη Φούγκα, που μου άνοιξαν τον δρόμο για να δω τη μουσική «εκ των έσω». Όλες αυτές οι σπουδές έγιναν για μένα μια βάση πάνω στην οποία χτίζω ό,τι δημιουργώ σήμερα.

Πώς θα περιγράφατε το ύφος και τη φιλοσοφία της Fantasy Choir;

Το ύφος και η φιλοσοφία της Fantasy Choir βασίζονται σε μια

FANTASY CHOIR:



Μουσικές διαδρομές σε κόσμους φανταστικούς

πολύ απλή αλλά ουσιαστική ιδέα: Η μουσική είναι για όλους. Η χορωδία μας λειτουργεί ως ανοιχτό σύστημα. Δεν ζητάμε τελειότητα ούτε χρόνια εμπειρίας. Αρκεί να αγαπάς το χορωδιακό τραγούδι και να θέλεις να γίνεις μέρος μιας ομάδας που δημιουργεί με χαρά.

Στόχος μας είναι να προσφέρουμε έναν ασφαλή χώρο όπου ο καθένας μπορεί να εκφραστεί, να μάθει και να νιώσει ότι ανήκει. Φυσικά, καλωσορίζουμε κι όσους έχουν μουσικές γνώσεις, αλλά δεν τις θεωρούμε απαραίτητη προϋπόθεση. Εξάλλου στο πλαίσιο της λειτουργίας περιλαμβάνεται και η απόκτηση μουσικών γνώσεων που χρειάζεται ένας χορωδός. Η Fantasy Choir είναι μια κοινότητα της οποίας τα μέλη βάζουν τον κόπο τους για ένα κοινό αποτέλεσμα. Και το πιο σημαντικό; Το ότι βιώνουμε από κοινού μια εμπειρία που μας ενώνει.

Τι κάνει αυτή τη χορωδία να ξεχωρίζει από άλλες στο είδος της;

Αυτό που κάνει τη Fantasy Choir να ξεχωρίζει δεν είναι μόνο το ρεπερτόριό της, αλλά ο τρόπος που το ζούμε. Δεν τραγουδάμε απλώς μουσική φαντασίας αλλά τη ζούμε σαν ιστορία. Κάθε πρόβα και κάθε εμφάνιση μοιάζει με ένα μικρό ταξίδι. Και το όμορφο είναι ότι το ταξίδι αυτό το κάνουμε όλοι μαζί όπως μία συντροφιά που βρίσκεται σε μία περιπέτεια. Δεν είμαστε μια χορωδία που απλώς «εκτελεί» κομμάτια. Προσπαθούμε να δημιουργούμε ατμόσφαιρα, συναισθήματα, εικόνες. Να κάνουμε τον θεατή να νιώθει ότι, έστω για λίγο, μπαίνει κι εκείνος στον κόσμο που φτιάχνουμε.

Επιπλέον, όπως έχω ήδη αναφέρει, το πνεύμα μας είναι βαθιά συνεργατικό και ανοιχτό. Ο καθένας φέρνει τη δική του ενέργεια, φωνή και φαντασία. Βάζει τον κόπο του ώστε το αποτέλεσμα δεν είναι να μη μένει στο μουσικό αλλά να γίνεται μια συμμετοχική εμπειρία. Δεν θέλουμε να τραγουδάμε για το κοινό, θέλουμε να ταξιδεύουμε μαζί του.

Ποιους στόχους έχετε θέσει για το μέλλον του συνόλου;

Οι στόχοι μας για το μέλλον της Fantasy Choir μοιάζουν με μια σειρά από αποστολές που μας οδηγούν κάθε φορά σε νέους, πιο συναρπαστικούς κόσμους. Θέλουμε να συνεχίσουμε να μεγαλώνουμε ως ομάδα, όχι μόνο σε αριθμό, αλλά και σε βάθος. Να δοκιμάζουμε νέο ρεπερτόριο, πιο απαιτητικές ενορχηστρώσεις και ιδέες που μας προκαλούν να εξελιχθούμε. Ένας μεγάλος μας στόχος είναι οι εμφανίσεις μας να γίνουν

ακόμη πιο ολοκληρωμένες εμπειρίες. Θέλουμε να ενσωματώσουμε και τεχνολογικά εργαλεία, όπως την τεχνητή νοημοσύνη, όχι ως υποκατάστατο των ανθρώπων, αλλά ως επικουρικό μέσο που μπορεί να ενισχύσει την εικόνα, την ατμόσφαιρα και την αφήγηση, διατηρώντας πάντα τον άνθρωπο στον πυρήνα. Η μουσική και η ζωντανή φωνή είναι το θεμέλιό μας. Η τεχνολογία απλώς βοηθά να φωτιστεί λίγο περισσότερο ο κόσμος που δημιουργούμε.

Τελικός στόχος; Να χτίσουμε μια ακόμη μεγαλύτερη κοινότητα γύρω μας, ανθρώπους που θέλουν να ταξιδεύουν μαζί μας σε κάθε ιστορία που τραγουδάμε.

Πώς επιλέγετε το ρεπερτόριο για τις συναυλίες της χορωδίας;

Η επιλογή του ρεπερτορίου για τις συναυλίες μας είναι μια διαδικασία που μοιάζει με μαγική με λίγη δόση παραμυθιού. Πάντα ξεκινάμε από την ιστορία που θέλουμε να διηγηθούμε: ποιο ταξίδι θα ζησει το κοινό, ποιες εικόνες θα σχηματιστούν, τι θα νιώσει στην τελευταία νότα. Μόλις βρούμε τον «μύθο» της συναυλίας, διαλέγουμε τα κομμάτια που υπηρετούν αυτό το σκεπτικό.

Ένας σημαντικός παράγοντας είναι και το πού εμφανιζόμαστε. Συμμετέχουμε σε πολλά φεστιβάλ της ποπ κουλτούρας και του φανταστικού, και πάντα προσαρμόζουμε το ρεπερτόριό μας στο ύφος κάθε εκδήλωσης. Σε κινηματογραφικά φεστιβάλ τραγουδάμε soundtrack από ταινίες, σε φεστιβάλ αφιερωμένα στην ιαπωνική κουλτούρα επιλέγουμε anime themes, ενώ σε φεστιβάλ βιντεοπαιχνιδιών παρουσιάζουμε μουσικές που όλοι έχουν αγαπήσει μέσα από τα games. Ταυτόχρονα, λαμβάνουμε υπόψη τις δυνατότητες και τις επιθυμίες της χορωδίας. Θέλουμε το ρεπερτόριο να μας ενθουσιάζει και να μας εξελίξει. Και φυσικά αφήνουμε πάντα χώρο για πειραματισμό, για την έκπληξη εκείνη που κάνει μια συναυλία να μετατρέπεται σε ζωντανή αφήγηση και όχι απλώς σε σειρά κομματιών.

Ποια είναι η πιο απαιτητική πτυχή στη διεύθυνση ενός πολυμελούς χορωδιακού συνόλου;

Η πιο απαιτητική πτυχή στη διεύθυνση ενός πολυμελούς χορωδιακού συνόλου δεν είναι, κατά τη γνώμη μου η μουσική, είναι οι άνθρωποι. Κάθε μέλος έρχεται με τη δική του προσωπικότητα, τον δικό του ρυθμό μάθησης, τις δικές του ανάγκες



και προσδοκίες. Αν θέλετε, έρχεται και με τον εγωισμό του. Το δύσκολο, αλλά και το πιο όμορφο, κομμάτι είναι αρχικά να τους πείσεις να αφήσουν τον εγωισμό τους στην κρεμάστρα δίπλα στην πόρτα πριν αρχίσει η πρόβα και έπειτα να ενώσεις όλες αυτές τις διαφορετικές φωνές, κυριολεκτικά και μεταφορικά, σε ένα κοινό όραμα.

Ως μαέστρος οφείλω να κρατάω μια ισορροπία. Να ζητώ το καλύτερο από την ομάδα, χωρίς όμως να χάνεται η χαρά και η ασφάλεια που χρειάζεται κάθε μέλος για να εκφραστεί. Είναι πρόκληση να κρατάς τον παλμό μιας μεγάλης χορωδίας, είμαστε πλέον 70 άτομα, και να συντονίζεις ενέργειες, αναπνοές, δυναμικές ενώ ταυτόχρονα πρέπει να ακούς τους ανθρώπους πίσω από τις φωνές. Πιστεύω και εμπιστεύομαι τους χορωδούς. Οφείλω να βγάλω τον καλύτερο εαυτό όλων τους ακόμα και αν δεν το πιστεύουν. Εκεί όπως κρύβεται και η μαγεία. Όταν όλες αυτές οι διαφορετικές πτυχές κουμπώνουν, το αποτέλεσμα είναι κάτι που κανείς μας δεν θα μπορούσε να πετύχει μόνος του.

Πόσος χρόνος προετοιμασίας απαιτείται για να στηθεί μια παράσταση;

Ο χρόνος προετοιμασίας για μια παράσταση είναι πολύ περισσότερος απ' όση φαντάζεται κανείς γιατί οι παραστατικές τέχνες έχουν μια δική τους ξεχωριστή δυσκολία. Απαιτούν αμέτρητες ώρες πρόβας για να φτάσουμε σε εκείνη τη μία και μοναδική τελική στιγμή όπου όλα πρέπει να φανούν αβίαστα. Μπορεί να χρειαστούν εβδομάδες ή και μήνες δουλειάς, ανάλογα με το εύρος της παράστασης και το υλικό που έχουμε επιλέξει. Δεν είναι εξάλλου μόνο η εκμάθηση των κομματιών. Μπαίνουμε πάντα στη διαδικασία να τα κατανοήσουμε σε βάθος, να συντονιστούμε μεταξύ μας, να βρούμε κοινές αναπνοές, χρώμα και έκφραση. Παράλληλα περνάμε μέσα από τις απαιτήσεις της σκηνικής παρουσίας, του ρυθμού, των μεταβάσεων και όλων εκείνων των λεπτομερειών που κάνουν μια παράσταση να έχει ενδιαφέρον. Αυτή είναι η αλήθεια των παραστατικών τεχνών. Για μια στιγμή μαγείας πάνω στη σκηνή χρειάζεται ένας τεράστιος, συλλογικός κόπος. Όταν όμως φτάνει αυτή η στιγμή, νιώθεις πως κάθε λεπτό προετοιμασίας άξιζε.

Υπάρχει κάποια συνεργασία ή συναυλία που ξεχωρίζετε και γιατί;

Μια συνεργασία που πραγματικά ξεχωρίζω, και όχι μόνο ως μουσικός αλλά και ως ακροατής, είναι αυτή με τους Divineer και αργότερα με την Ελίνα Εγγλέζου στη metal όπερά της. Η Fantasy Choir είχε την τιμή να συμμετάσχει στα χορωδιακά μέρη και των δύο δισκογραφικών δουλειών, και η εμπειρία ήταν μοναδική. Στο "Avaton" των Divineer, ένα άλμπουμ που έχει ήδη χαρακτηριστεί "δυναμίτης" από τον μουσικό Τύπο, η χορωδία μας κλήθηκε να υπηρετήσει ένα ηχητικό σύμπαν βαθιά επικό, γεμάτο ενέργεια και φωνητικές γραμμές που συνεχίζουν την παράδοση του heavy metal. Το να ακούς τη χορωδία να δένει με τέτοιου είδους παραγωγή, όπου κάθε όργανο και κάθε φωνή έχει τον χώρο της, ήταν για μένα σημείο σταθμός.

Εξίσου ξεχωριστή ήταν και η συμμετοχή μας στη rock/metal όπερα "Captain Hawk: Ghosts of the Sea" της Ελίνας Εγγλέζου, με τον Bob Katsionis στην ενορχήστρωση, μίξη και παραγωγή. Μιλάμε για μια πραγματικά κινηματογραφική εμπειρία: θεματικά μοτίβα, αφηγηματικότητα και επικές κορυφώσεις. Στοιχεία δηλαδή που μας ταιριάζουν ως Fantasy Choir και μας επιτρέπουν να υπηρετούμε τη μουσική φαντασία. Από τις συναυλίες, όμως, εκείνη που ξεχωρίζω βαθιά, σχεδόν συγκινητικά, είναι η πρώτη παράσταση που διεύθυνα το 2017, στο Πολιτιστικό Κέντρο του Δήμου Νέου Ηρακλείου. Ήταν μια συμπαραγωγή με τη χορωδία του Δήμου, υπό τη διεύθυνση του δασκάλου μου στα ανώτερα θεωρητικά, του αείμνηστου μαέστρου και συνθέτη Νίκου Φυλακτού. Το να μοιραστώ τη σκηνή μαζί του ήταν για μένα κάτι πολύ περισσότερο από συναυλία. Ήταν μια στιγμή μετάβασης, ένας προσωπικός μουσικός κύκλος που έκλεινε και άνοιγε ταυτόχρονα.

Πώς ανταποκρίνεται το κοινό στο ρεπερτόριό σας; Ποιες είναι οι ηλικίες που σας παρακολουθούν περισσότερο;

Το κοινό ανταποκρίνεται στο ρεπερτόριό μας με έναν τρόπο που, ειλικρινά, μας συγκινεί κάθε φορά. Επειδή κινούμαστε στον χώρο της φαντασίας, του κινηματογράφου, των anime και των videogames, οι άνθρωποι που έρχονται στις συναυλίες μας δεν έρχονται απλώς "να ακούσουν". Έρχονται να μπουν στον κόσμο που δημιουργούμε. Συχνά βλέπουμε θεατές να χαμογελούν από την πρώτη νότα αναγνωρίζοντας το κομμάτι, να τραγουδούν σιγανά μαζί μας, ή να μένουν απολύτως αμίλητοι σε μια πιο δραματική στιγμή. Αυτό το μείγμα

αντίδρασης είναι η μεγαλύτερη επιβεβαίωση πως το ρεπερτόριο βρίσκει τον δρόμο του στην καρδιά τους.

Όσο για τις ηλικίες... η αλήθεια είναι ότι έχουμε ένα από τα πιο "πολύχρωμα" κοινά που μπορεί να φανταστεί κανείς. Από παιδιά που αναγνωρίζουν themes από αγαπημένα παιχνίδια και anime, μέχρι ενήλικες που μεγάλωσαν με κινηματογραφικά soundtrack και αναζητούν αυτή τη νοσταλγία. Συχνά βλέπουμε οικογένειες ολόκληρες να παρακολουθούν μαζί, κάτι που μας δείχνει ότι η μουσική φαντασίας δεν έχει ηλικία. Είναι απλώς ένας κοινός τόπος όπου όλοι συναντιόμαστε.

Ποια είναι η μεγαλύτερη δυσκολία ή πρόκληση που αντιμετωπίσατε σε ζωντανή εμφάνιση;

Μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίσαμε σε ζωντανές εμφανίσεις είναι ότι οι συνθήκες δεν είναι ποτέ «εγγυημένες». Υπάρχουν φεστιβάλ με πολλή φασαρία και συνεχή κίνηση, εξωτερικοί χώροι με δύσκολη ακουστική, και φυσικά σκηνές που, όσο κι αν θέλουμε να χωρέσουμε, απλώς δεν χωρούν μια πολυμελή χορωδία σαν τη δική μας.

Θυμάμαι χαρακτηριστικά ένα φεστιβάλ (δεν θα πω ποιο...), όπου η σκηνή ήταν τόσο μικρή που δεν γινόταν ούτε για αστείο να ανέβουμε όλοι επάνω καθώς υπήρχε θέμα ασφάλειας. Έτσι, τραγουδήσαμε κάτω από αυτήν σε έναν χώρο όπου παράλληλα έτρεχαν κι άλλα events και ο κόσμος πηγαίνονερχόταν συνεχώς. Και την ώρα που διεύθυνα ένα από τα πιο ατμοσφαιρικά κομμάτια μας... περνάει μπροστά μου η κα-θαρίστρια με το καροτσάκι της! Ήταν τόσο απρόσμενο που για μια στιγμή δεν ήξερα αν πρέπει να συνεχίσω ή να της πω «καλό κουράγιο»! Είναι μια από τις ιστορίες που λέμε ακόμη και σήμερα και γελάμε. Παρά όλα αυτά, το κοινό πάντα ανταποκρίνεται με σεβασμό και ζεστασιά. Αντιλαμβάνεται τις δυσκολίες, αναγνωρίζει την προσπάθειά μας να παραμείνουμε πειθαρχημένοι και συνεπείς, κι αυτό είναι που κάνει μια δύσκολη στιγμή να μετατρέπεται σε μια όμορφη ανάμνηση.

Υπάρχουν νέες καλλιτεχνικές κατευθύνσεις ή πρωτοποριακές ιδέες που θα θέλατε να υλοποιήσετε με τη Fantasy Choir;

Υπάρχουν, και μάλιστα πολλές γιατί όσο μεγαλώνει η Fantasy Choir, τόσο μεγαλώνουν και τα όνειρα μας. Μία από τις κατευθύνσεις που θέλουμε πολύ να εξερευνήσουμε είναι η δημιουργία πιο ολοκληρωμένων αφηγηματικών παραστάσεων, όπου η μουσική δεν θα είναι απλώς το κέντρο, αλλά μέρος μιας μεγαλύτερης ιστορίας με σκηνικό, χαρακτήρες, αφήγηση και θεατρικά στοιχεία. Μικρές «μουσικές ιστορίες» που το κοινό θα μπορεί όχι μόνο να ακούσει, αλλά να ζήσει.

Παράλληλα, θέλουμε να πειραματιστούμε ακόμη περισσότερο με πολυμεσικά στοιχεία: προβολές, κινούμενα γραφικά, ειδικά φωτιστικά εφέ, και βέβαια τεχνολογίες που ανοίγουν νέους δρόμους στη σκηνική εμπειρία. Ένα από τα πιο συναρπαστικά εργαλεία της εποχής μας είναι η τεχνητή νοημοσύνη, όχι για να αντικαταστήσει τον άνθρωπο, αλλά για να λειτουργήσει επικουρικά. Να εμπλουτίσει την εικόνα, να δημιουργήσει ψηφιακά περιβάλλοντα, να βοηθήσει στην αφήγηση. Η μουσική μας έχει ήδη έντονα κινηματογραφικό χαρακτήρα άρα γιατί να μην αποκτήσει και κινηματογραφική σκηνική παρουσία;

Μαζί με αυτά, παραμένει πάντα ο πυρήνας που είναι η ανθρώπινη φωνή και η κοινή εμπειρία. Ο στόχος μας δεν είναι να «κρύψουμε» τον άνθρωπο πίσω από την τεχνολογία αλλά να χρησιμοποιήσουμε τα νέα μέσα για να αναδείξουμε ακόμη περισσότερο τη μαγεία του συνόλου.

Αν μπορούσατε να πραγματοποιήσετε ένα «όνειρο» project με τη χορωδία, ποιο θα ήταν αυτό;

Αν μπορούσα να πραγματοποιήσω ένα «όνειρο» project με τη Fantasy Choir, θα ήταν μια παράσταση που θα ένωνε όλα όσα αγαπάμε: μουσική φαντασίας, αφήγηση, θεατρικότητα και σύγχρονη τεχνολογία, μια πλήρως κινηματογραφική εμπειρία στη σκηνή. Θέλω μια συναυλία όπου η χορωδία δεν θα ερμηνεύει απλώς τα κομμάτια, αλλά θα ζει μέσα σε μια ιστορία, με φως, σκιά, χαρακτήρες και έναν ολόκληρο κόσμο που ξεδιπλώνεται μπροστά στο κοινό. Ένα είδος ζωντανού «anime» ή επικού φιλμ πάνω στη σκηνή.

Ένα άλλο μεγάλο μου όνειρο είναι η συμμετοχή μας στη μουσική ενός videogame ή μιας κινηματογραφικής παραγωγής. Η μουσική φαντασίας είναι από τη φύση της κινηματογραφική, και θα ήταν απίστευτο να δούμε τη χορωδία να γίνεται μέρος ενός τέτοιου σύμπαντος, να συνοδεύει μια μάχη, μια σκηνή εξερεύνησης, μια δραματική αποκάλυψη.

Εξίσου σημαντική για μένα είναι η σύμπραξή μας με ορχηστρικά σύνολα. Η ένωση της χορωδίας με την ενέργεια μιας ζωντανής ορχήστρας δημιουργεί έναν άλλο ήχο. Θα ήθελα να παρουσιάσουμε ένα μεγάλο έργο, είτε πρωτότυπο είτε διασκευασμένο, όπου οι φωνές και τα όργανα θα αναπνέουν μαζί. Όλα αυτά έχουν έναν κοινό στόχο: να δημιουργήσουμε μια εμπειρία όπου ο κόσμος δεν θα παρακολουθεί απλώς, θα βιώνει τη μουσική. Και αν κάποτε όλα αυτά γίνουν πραγματικότητα, νομίζω πως θα είναι από εκείνες τις στιγμές που χαράζονται βαθιά στη μνήμη.



Η διατήρηση της καλής ψυχικής υγείας των πολιτών αποτελεί βασική προτεραιότητα για τον Δήμο Περιστερίου, ο οποίος εδώ και χρόνια παρέχει ουσιαστική στήριξη σε όσους χρειάζονται, τόσο μέσω της Κοινωνικής Υπηρεσίας όσο και των ΚΕΦΙ της πόλης.

Σε αυτό το πλαίσιο, η **Θεώνη Διαμαντοπούλου**, ένας άνθρωπος με βαθιά ενσυναίσθηση και διάθεση προσφοράς, έχει συμβάλει σημαντικά στο έργο του Δήμου, συμμετέχοντας στο παρελθόν ως ψυχολόγος στις παραπάνω υπηρεσίες και παραμένοντας διαθέσιμη να προσφέρει ξανά τη βοήθειά της όποτε χρειαστεί, με στόχο την ενδυνάμωση της κοινωνίας και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής όλων.

Για μια κοινωνία ισορροπημένη και δυνατή, η ψυχική υγεία δεν είναι απλώς ένας στόχος, αλλά θεμέλιο. Στο Περιστερί, η φροντίδα αυτή συνεχίζεται καθημερινά με αφοσίωση, γνώση και σεβασμό προς τους ανθρώπους που ζουν και μεγαλώνουν εδώ.

Κανείς δεν παντρεύεται πιστεύοντας ότι ο γάμος του θα τελειώσει. Κι όμως, για κάποιους ανθρώπους έρχεται εκείνη η στιγμή που το «μαζί» αρχίζει να ξεθωριάζει. Όχι απαραίτητα με φωνές ή συγκρούσεις, αλλά με καθημερινές αποστάσεις που μεγαλώνουν σιωπηλά, ώπου γίνονται αγεφύρωτες. Το διαζύγιο, όσο κι αν πονά, δεν είναι μόνο ένα τέλος. Είναι ένα είδος πένθους που κρύβει τη δυνατότητα της αναγέννησης. Στο μονοπάτι που θα περπατήσουμε μαζί, από την απώλεια του «εμείς» ως τη δύναμη του «εγώ», από τον πόνο της αποχώρησης ως την ανθεκτικότητα που γεννιέται, υπάρχει πάντα ένα φως που περιμένει να λάμψει. Θα δούμε πώς η αγάπη μπορεί να αλλάζει μορφή χωρίς να χάνεται, πώς οι γονείς μπορούν να μιλήσουν στα παιδιά τους με αλήθεια και τρυφερότητα και πώς ο χρόνος μεταμορφώνει τις πληγές σε γνώση και σοφία. Γιατί σκοπός μου δεν είναι να μιλήσω για το καθαυτό διαζύγιο αλλά για τη ζωή που συνεχίζεται. Για την αγάπη που, ακόμη κι όταν τελειώνει, αφήνει πίσω της κάτι βαθύτερο: την ικανότητα να αγαπάμε ξανά, με περισσότερη επίγνωση και λιγότερο φόβο. Η απώλεια του «εμείς» και το πένθος της σχέσης. Όταν δύο άνθρωποι χωρίζουν, δεν αποχωρίζονται μόνο τον σύντροφό τους, αλλά κι ένα κομμάτι του εαυτού τους. Το «εμείς» είναι ένας τρόπος ύπαρξης μέσα από τον άλλον, κι όταν αυτό χάνεται, ο καθένας μένει για λίγο στο σκοτάδι του, προσπαθώντας να θυμηθεί ποιος είναι χωρίς τον καθρέφτη της σχέσης. Η απώλεια του «εμείς» φέρνει μαζί της θλίψη, θυμό, ενοχές, νοσταλγία, αλλά και τη δύναμη της αναγέννησης. Σε ένα διαζύγιο δεν υπάρχουν νικητές και ηττημένοι. Υπάρχει μόνο η σιωπηλή διαδικασία της απώλειας που μας μαθαίνει πώς να στεκόμαστε ξανά όρθιοι, όταν όλα γύρω μας καταρρέουν.

Ζωή μετά το διαζύγιο: Ξεκινώντας ξανά με θάρρος και επίγνωση

Η ζωή μετά τον χωρισμό, αναμφίβολα, δοκιμάζει την ψυχική μας ανθεκτικότητα. Μας ωθεί να ανακαλύψουμε νέους τρόπους να πορευτούμε, να οργανώσουμε διαφορετικά την καθημερινότητά μας και να επανασυνδεθούμε με τον εαυτό μας.

Η ανθεκτικότητα δεν σημαίνει απουσία πόνου. Αντίθετα, σημαίνει να πονάς και να συνεχίζεις, να ανακαλύπτεις νέους τρόπους να υπάρχεις και να επιτρέπεις στον εαυτό σου να είναι ατελής, φοβισμένος αλλά αληθινός. Το διαζύγιο είναι μια μεταβατική περίοδος ανάμεσα στο παρελθόν και το μέλλον, στο γνώριμο και το άγνωστο. Είναι μια περίοδος κατά την οποία μα-



Μετά το διαζύγιο: Πένθος, αναγέννηση και η οικογένεια που συνεχίζει

θαίνουμε να εμπιστευόμαστε ξανά τον εαυτό μας, να ακούμε τις ανάγκες μας και να χτίζουμε μια νέα ταυτότητα έξω από τον ρόλο του συντρόφου. Όσο δύσκολο κι αν μοιάζει αυτό το ταξίδι, αποκαλύπτει μια μεγάλη αλήθεια: η κατάρρευση δεν φέρνει το τέλος αλλά την αρχή μιας πιο ουσιαστικής και αυθεντικής ζωής.

Η αγάπη μετά τον χωρισμό: όταν τα συναισθήματα ωριμάζουν

Πολλά ζευγάρια, μετά το διαζύγιο, μαθαίνουν να αγαπούν διαφορετικά. Είναι η στιγμή που βλέπουν τον άνθρωπο που κάποτε αγάπησαν, όχι ως εχθρό αλλά ως συνοδοιπόρο σε κάτι ιερό: τη φροντίδα των παιδιών τους με σεβασμό στην κοινή ιστορία που τους συνδέει. Είναι τότε που η αγάπη αλλάζει μορφή, διαστέλλεται, γίνεται λιγότερο θορυβώδης και πιο ώριμη. Γιατί το αληθινό τέλος έρχεται μόνο όταν ξεχάσουμε ποιοι υπήρξαμε.

Πώς προστατεύονται τα παιδιά από τον πόνο του χωρισμού

Τα παιδιά αντέχουν τις αλήθειες, όχι όμως τις διαρκείς συγκρούσεις. Αντέχουν τις αλλαγές, όχι όμως το βάρος των ενοχών. Δεν πληγώνονται από τον χωρισμό γιατί οι σύντροφοι θα παραμείνουν οι λατρεμένοι τους γονείς. Ωστόσο, στην παιδική τους ψυχή χαράζονται πρότυπα αγάπης που θα τα συνοδεύουν στην ενήλικη ζωή. Ο τρόπος με τον οποίο οι γονείς βιώνουν τον χωρισμό και τον επικοινωνούν καθορίζει αν αυτός θα γίνει τραύμα ή μάθημα ζωής για αυτά. Αν ο χωρισμός κυλήσει μέσα σε έντονες διαμάχες, το παιδί θα μάθει πως η αγάπη πονά, αντιθέτως, αν υπάρχει σεβασμός, θα μάθει πως ο έρωτας μπορεί να αλλάζει χωρίς να πληγώνει. Σε κάθε περίπτωση όμως, χρειάζεται να καταλάβουν ότι δεν ευθύνονται για κάτι και ότι η αγάπη των γονιών τους, ακόμη κι αν η σχέση αλλάζει μορφή, παραμένει σταθερή και παρούσα.

Συναισθηματική ανασυγκρότηση: η επούλωση της καρδιάς μέσα από την ψυχοθεραπεία

Κάθε χωρισμός αφήνει αόρατες πληγές. Ερωτήματα

που ψάχνουν να βρουν απαντήσεις: «Ποιος έφταιξε; Τι κάναμε λάθος; Γιατί δεν τα καταφέραμε; Μπορώ να ξαναβρώ τον εαυτό μου έξω από τη σχέση; Θα μπορέσω να αγαπήσω ξανά χωρίς φόβο, ενοχή και θυμό; Πώς θα πούμε στα παιδιά την αλήθεια χωρίς να τα πληγώσουμε; Θα συνεχίσουν να νιώθουν ασφαλή και αγαπητά και από τους δύο γονείς; Πώς να προστατέψουμε την ψυχή τους από συναισθήματα που πονούν;»

Σε αυτές τις στιγμές, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν παιδιά, η βοήθεια ενός ειδικού ψυχικής υγείας γίνεται πολύτιμος σύμμαχος καθώς βοηθά τους πρώην συντρόφους να σταθούν ξανά στα πόδια τους, να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους και παρά τις διαφορές τους, να βρουν έναν γόνιμο τρόπο επικοινωνίας και συνεργασίας.

Για την επούλωση των τραυμάτων τους δεν χρειάζεται να ξεχάσουν αλλά να μάθουν να κοιτούν το παρελθόν χωρίς θυμό, με κατανόηση και μόνο τότε θα επιτρέψουν σε όλα όσα έζησαν να γίνουν γνώση και να αναγεννηθούν.

Μετά το διαζύγιο: η ζωή συνεχίζει να ανθίζει

Κάθε τέλος, όσο επώδυνο κι αν είναι, κρύβει μέσα του έναν νέο ρυθμό ζωής που περιμένει να αναδυθεί. Το διαζύγιο δεν σημαίνει πως όλα χάνονται, αλλά πως κάτι τελειώνει για να γεννηθεί κάτι άλλο πιο αυθεντικό, πιο ώριμο, πιο κοντά σε αυτό που πραγματικά έχουμε ανάγκη. Η μορφή της οικογένειας αλλάζει, όμως η ουσία παραμένει: η ικανότητα του ανθρώπου να συνδέεται, να φροντίζει, να αγαπά.

Κι αν υπάρχει ένα μήνυμα που μένει, είναι ότι μπορεί να πονέσουμε αλλά πιο ώριμοι μπορούμε να δημιουργούμε ξανά σχέσεις βασισμένες στην κατανόηση, στον σεβασμό και στη βαθιά γνώση του εαυτού. Γιατί, στο τέλος, η ζωή, όπως και η αγάπη, βρίσκουν πάντα τον τρόπο να ανθίζουν εκεί που νομίζουμε πως τίποτα δεν μπορεί να φυτρώσει.

Ακολουθήστε την Θεώνη Διαμαντοπούλου στο Instagram και στο Facebook
<https://www.instagram.com/theoni.diamantopoulou/>
<https://www.facebook.com/theonidiamantopoulou.psy>

Χριστουγεννιάτικο Περιστέρι - Όλη η πόλη μια γιορτή

Όπως είθισται τέτοιες μέρες, οι πόλεις μεταμορφώνονται. Φωτάκια, λαμπιόνια, φιγούρες, στολισμοί, κάθε λογής παιχνίδια και στολίδια γεμίζουν δρόμους, πλατείες, σπίτια και καταστήματα και μεταφέρουν μεγάλους και μικρούς σε κόσμους παραμυθένιους. Το Περιστέρι δεν αποτέλεσε εξαίρεση ούτε και φέτος, μάλιστα η πόλη έχει φέτος τον κεντρικό πεζόδρομό της αναπλάσμένο (το μεγαλύτερο μέρος του έστω) και οι στολισμοί έχουν την τιμητική τους. Δεσπόζει η κεντρική πλατεία με τα σπιτάκια και τα παιχνίδια για τα παιδιά και ένα πλούσιο πρόγραμμα με συναυλίες και δρώμενα που θα συνεχίσουν για όλη την εορταστική περίοδο, προσελκύοντας τους δημότες και όχι μόνο για να ζήσουν όμορφες εορταστικές στιγμές.

Επιμέλεια Κων. Μπορδόκας



ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΡΕΝΑΚΙ & ΚΑΡΑΒΑΚΙ



Διασκέδαση για τα παιδιά με το εορταστικό τρενάκι και το καραβάκι! Χαμόγελα, χρώματα και γιορτινή μαγεία για τους μικρούς μας φίλους!

ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΒΑΣΙΛΗ



Ο Αγαπημένος Άγιος των παιδιών σας υποδέχεται με χαρά! Γράψτε το γράμμα σας στο ταχυδρομείο των Ξωτικών και δώστε το αυτοπροσώπως στον Άγιο Βασίλη!

6 Δεκεμβρίου - 2 Ιανουαρίου
6-7, 13-14, 20-21, 24, 26-31 Δεκεμβρίου
και 2 Ιανουαρίου 12.00-15.00 & 16.00-19.30
12, 19, 22-23 Δεκεμβρίου 17.00-19.30

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ



Η μεγαλύτερη και ωραιότερη γιορτινή αγορά σας περιμένει γεμάτη Χριστουγεννιάτικες εικόνες, μυρωδιές και γεύσεις.

ΤΑ ΑΠΙΘΑΝΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΤΩΝ ΞΩΤΙΚΩΝ

Δημιουργούμε: Τα παιδιά, με τη βοήθεια των Ξωτικών μας, δημιουργούν Χριστουγεννιάτικες κάρτες και απίθανα στολίδια σε γιορτινά σχέδια.
Face Painting: Τα Ξωτικά μας, φωτίζουν τα παιδικά προσωπάκια με τα πιο γιορτινά σχέδια και χρώματα.

Christmas Big Screen Digital Party (14:00 & 17:30):

Τα Ξωτικά διοργανώνουν μοναδικά γιορτινά Party σε έναν απίθανο ψηφιακό, με τόσο αληθινό Χριστουγεννιάτικο κόσμο.

6 Δεκεμβρίου - 4 Ιανουαρίου
6-7, 13-14, 20-21, 24, 26-31 Δεκεμβρίου
και 2-4 Ιανουαρίου 12.00-15.00 & 16.00-19.30
12, 19, 22-23 Δεκεμβρίου 17.00-19.30

ΜΑΓΙΚΟ CAROUSEL



Το carousel περιμένει τους μικρούς του φίλους για ατελείωτες βόλτες στην καρδιά της Χριστουγεννιάτικης πλατείας.

ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΑ ΤΡΕΝΑΚΙΑ



Απολαύστε μια μαγική βόλτα στην στολισμένη πόλη με τα τουριστικά τρενάκια.
05/12 - 19/12: 17.00-21.00 ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ, 11.00-21.00 ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ
20/12 - 06/01: 11.00-21.00 (ΕΚΤΟΣ 25/12)

Η ΩΡΑΙΟΤΕΡΗ ΦΑΤΗΝΗ



Επισκεφθείτε και φωτογραφηθείτε μπροστά από τη μαγική Φάτνη και το Χριστουγεννιάτικο Δέντρο.

Η ΤΖΙΝΤΖΕΡ ΤΟ ΞΩΤΙΚΟ

Η Τζιντζερ, το Ξωτικό των Χριστουγέννων, είναι στην πλατεία για να σας ενημερώσει! Μη χάσετε την ευκαιρία να τη γνωρίσετε!

29 Νοεμβρίου - 4 Ιανουαρίου
29, 30 Νοεμβρίου
6-7, 13-14, 20-21, 24, 26-31 Δεκεμβρίου
και 2-4 Ιανουαρίου 11.00-15.00 & 17.00-19.00
12, 19, 22-23 Δεκεμβρίου 17.00-19.00

ΤΟ ΑΡΧΟΝΤΙΚΟΝ



Το προσωπικό και η διεύθυνση του «ΑΡΧΟΝΤΙΚΟΝ» εύχεται σε όλο τον κόσμο ΚΑΛΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ. ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ και ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ. Σας περιμένουμε σε όλη τη διάρκεια του χρόνου για ξεχωριστή διασκέδαση, αξέχαστες στιγμές και μοναδική ποιότητα σε ό,τι προσφέρουμε.

Γλέντι αιελείωιο στις εκδηλώσεις του Αρχοντικού

Στο ΑΡΧΟΝΤΙΚΟΝ η διασκέδαση συνδυάζει κέφι- ποιότητα- ψυχαγωγία. Το σταθερό μουσικό σχήμα, η Τζο, ο Αλέξης και ο Τάσος, με το πλούσιο ρεπερτόριό τους σας χαρίζουν υπέροχες μουσικές εμπειρίες που θα σας γοητεύσουν.

Καλή σας διασκέδαση!

Το ΑΡΧΟΝΤΙΚΟΝ πρωτοπόρο και στις κοινωνικές εκδηλώσεις (γάμοι, βαπτίσεις κλπ).

Τις πιο σημαντικές στιγμές της ζωής σας τις μοιραζόμαστε μαζί σας με άψογη εξυπηρέτηση, θαυμάσια ποιότητα και προσιτές τιμές.



Λ. Κωνσταντινουπόλεως 94 & Σκύρου 2 Περιστέρι, 12133 • Τηλ.: 210 5743525