



Φύλλο: Νο. 1
Έκδοση: Ά εξάμηνο 2026

Η παρέα μας



Με έμπνευση, δημιουργία και χαμόγελο



Μήνυμα Δημάρχου Λαρισαίων

Αγαπητές φίλες και αγαπητοί φίλοι,

Με ιδιαίτερη χαρά και συγκίνηση καλωσορίζω τη νέα έκδοση των ΚΑΠΗ του Δήμου Λαρισαίων, με τον συμβολικό τίτλο «**Η Παρέα Μας**».

Η προσπάθεια αυτή δεν είναι απλώς ένα μέσο ενημέρωσης. Είναι μια γέφυρα επικοινωνίας, έκφρασης και συμμετοχής. Ένα βήμα όπου οι άνθρωποι που στήριξαν, αγάπησαν και υπηρέτησαν αυτή την πόλη μπορούν να μοιραστούν ξανά τις εμπειρίες, τις σκέψεις και τα όνειρά τους.

Οι άνθρωποι των ΚΑΠΗ αποτελούν πολύτιμο κεφάλαιο για τον Δήμο μας. Με τη σοφία τους, τη διάθεσή τους για δράση και την αγάπη τους για την κοινωνία, αποτελούν παράδειγμα ενεργών πολιτών και θεμέλιο της κοινωνικής μας συνοχής.

Η Παρέα Μας έρχεται να αποτυπώσει αυτή τη συνεχή παρουσία. Να μεταφέρει το μήνυμα πως η ζωή συνεχίζεται με αξιοπρέπεια, χαμόγελο και δημιουργία.

Πως η προσφορά δεν έχει ηλικία, και πως ο καθένας και η καθεμία έχει κάτι να δώσει, να εμπνεύσει, να προσφέρει.

Εύχομαι ολόψυχα η έκδοση αυτή να βρει τη θέση που της αξίζει στις καρδιές όλων των μελών των ΚΑΠΗ, να γίνει εργαλείο επικοινωνίας, καταγραφής και δημιουργίας, αλλά και πηγή έμπνευσης για όλη την πόλη.

Γιατί τα μηνύματα αυτής της μοναδικής και αξεπέραστης παρέας αξίζει να ακούγονται - πάντα, καθαρά και δυνατά.

Με εκτίμηση,
Θανάσης Μαμάκος
Δήμαρχος Λαρισαίων

Με μεγάλη χαρά και συγκίνηση κρατάμε στα χέρια μας τη νέα προσπάθεια των ΚΑΠΗ του Δήμου Λαρισαίων, με τον τίτλο «**Η Παρέα Μας**».

Είναι η συνέχεια μιας διαδρομής που έχει τις ρίζες της βαθιά στο παρελθόν και ξεκίνησε τη δεκαετία του '80, με το όνομα «**Μαρίνος Αντύπας**», ως ένα πρωτοπόρο βήμα επικοινωνίας, έκφρασης και δημιουργίας των μελών των ΚΑΠΗ. Με τα χρόνια, η έκδοση αυτή πέρασε από διαφορετικές φάσεις, με διακοπές και ανανεώσεις, ενώ και κατά τη θητεία της προηγούμενης δημοτικής αρχής έγινε μια αξιόλογη προσπάθεια επανέκδοσης, που δυστυχώς δεν είχε τη συνέχεια που όλοι θα επιθυμούσαμε.

Σήμερα, με το νέο τίτλο «**Η Παρέα Μας**», κάνουμε ένα νέο ξεκίνημα.

Ένα ξεκίνημα που βασίζεται στην εμπειρία, στην αγάπη για τη ζωή και στη δύναμη της συλλογικότητας. Στόχος μας είναι η έκδοση αυτή να αποκτήσει μόνιμο χαρακτήρα, να εκδίδεται σε τακτά χρονικά διαστήματα και να αποτελέσει ένα σταθερό σημείο αναφοράς για όλους όσοι συμμετέχουν ενεργά στα ΚΑΠΗ του Δήμου μας.

Η συντακτική επιτροπή αποτελείται από μέλη που δραστηριοποιούνται στα ΚΑΠΗ, ενώ τα άρθρα, τα κείμενα και οι δράσεις που φιλοξενούνται στις σελίδες της είναι γραμμένα από τα ίδια τα μέλη - ανθρώπους που μοιράζονται εμπειρίες, απόψεις, δημιουργίες και προτάσεις.

Μέσα από τις σελίδες της... Παρέας μας, θα αναδεικνύονται οι δραστηριότητες των ΚΑΠΗ, η καθημερινότητα, οι χαρές, οι ιδέες και οι στιγμές που κάνουν τη ζωή πιο όμορφη. Παράλληλα, θα περιλαμβάνονται ενημερωτικά θέματα που αφορούν τα μέλη και τις οικογένειές τους, αλλά και κείμενα που εμπνέουν συμμετοχή, γνώση και επικοινωνία.

Γιατί η ζωή αποκτά περισσότερο νόημα, όταν τη μοιραζόμαστε. Και η Παρέα Μας είναι εδώ - για να κρατάμε όλοι μαζί τη φλόγα της δημιουργίας ζωντανή.

Καλοτάξιδη λοιπόν!

Από τη Συντακτική Ομάδα ...

Κάθε νέα αρχή έχει πάντα κάτι όμορφο: μια σπίθα, μια προσδοκία, μια μικρή συγκίνηση.

Η έκδοση αυτή, η «**Η Παρέα Μας**», γεννήθηκε μέσα από την ανάγκη των ανθρώπων των ΚΑΠΗ να επικοινωνούν, να μοιράζονται και να δημιουργούν. Να δίνουν φωνή στις σκέψεις, στα βιώματα και στις δράσεις τους.

Δεν είναι μια απλή «εφημερίδα». Είναι μια ζωντανή συλλογική προσπάθεια, ένα βήμα έκφρασης για όσους συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνική ζωή των ΚΑΠΗ.

Στις σελίδες της φιλοξενούνται οι δραστηριότητες, οι ιδέες, τα άρθρα και τα συναισθήματα των ιδίων των μελών - των ανθρώπων που με τη στάση, τη γνώση και την εμπειρία τους, εμπνέουν όλους εμάς.

Θέλουμε η Παρέα Μας να είναι κάτι περισσότερο από ένα έντυπο. Να είναι χώρος συνάντησης και ανταλλαγής, γέφυρα επικοινωνίας ανάμεσα στα ΚΑΠΗ του δήμου μας, πηγή ενημέρωσης και έμπνευσης για κάθε μέλος και φίλο.

Προσκαλούμε όλους να συμμετάσχουν ενεργά: να γράψουν, να μοιραστούν, να προτείνουν.

Γιατί το έντυπο αυτό είναι δημιούργημα όλων μας - μιας μεγάλης παρέας που αποδεικνύει κάθε μέρα ότι η ζωή έχει συνέχεια, περιεχόμενο και χαρά.

Με αισιοδοξία, αγάπη και διάθεση συνεργασίας,
Η Συντακτική Ομάδα



Μήνυμα Αντιδημάρχου Κοινωνικής Πολιτικής και Πολιτικών Ισότητας

Με ιδιαίτερη χαρά καλωσορίζω τη νέα έκδοση «**Η Παρέα Μας**», μιας πρωτοβουλίας που αποτυπώνει τη ζωντάνια, τη δημιουργικότητα και το πνεύμα συνεργασίας που χαρακτηρίζουν τα ΚΑΠΗ του Δήμου Λαρισαίων.

Η προσπάθεια αυτή είναι η φωνή μιας μεγάλης παρέας ανθρώπων που συναντιούνται καθημερινά, μοιράζονται εμπειρίες, καλλιεργούν φιλίες και συμμετέχουν ενεργά σε δράσεις πολιτισμού, εκπαίδευσης, κοινωνικής προσφοράς και ψυχαγωγίας.

Είναι η ζωντανή απόδειξη ότι όταν οι άνθρωποι ενώνονται με κοινό σκοπό, η δημιουργία δεν έχει ηλικία, και η ζωή αποκτά νέο νόημα μέσα από τη συμμετοχή.

Μέσα από τις σελίδες της Παρέας Μας αναδεικνύεται το πολύπλευρο έργο των ΚΑΠΗ, η καθημερινή προσπάθεια των μελών και των εργαζομένων τους, αλλά και η αξία της ανθρώπινης επαφής, της γνώσης και της συνεργασίας.

Θέλω να συγχαρώ τη συντακτική επιτροπή και όλους όσοι συνέβαλαν με μεράκι και αγάπη στη δημιουργία αυτής της εφημερίδας.

Η Παρέα Μας δεν είναι απλώς ένα έντυπο. Είναι ένας χώρος επικοινωνίας και έμπνευσης, που ενώνει, ενημερώνει και δίνει φωνή σε όσους πιστεύουν στη δύναμη της συμμετοχής και της ζωής.

Με εκτίμηση,
Παναγιώτης Δαλαμπύρας
Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής και Πολιτικών Ισότητας
Δήμος Λαρισαίων

Ένα Κυριακάτικο πρωινό της γιαγιάς Λένας

Ήταν ένα τυπικό, αλλά αξέχαστο, Κυριακάτικο πρωινό στο σπίτι μου, όπου φιλοξενούσα τα τρία μου εγγόνια: την 16χρονη Ανναλένα, την 6χρονη Κάλλια και τον 4χρονο Φίλιππο. Μέσα σε λίγες ώρες, έγινα μάρτυρας της αιώνιας σύνδεσης που ενώνει τις γενιές.

Η σκηνή μοναδική: Το τραπέζι μου μετατράπηκε σε καλλιτεχνικό εργαστήριο. Η Κάλλια και ο Φίλιππος, με τα δάχτυλά τους γεμάτα χρώματα, ζωγράφιζαν με αθωότητα, με τη δίψα της δημιουργίας που αποδεικνύεται το ελιξίριο της δικής μας ζωής. Αργότερα, μαζί, φτιάξαμε μικρά, αρωματικά, χειροποίητα πουγκάκια γεμάτα λεβάντα, μια δραστηριότητα που γέμισε το σπίτι μας με μυρωδιές και γέλια.

Στην άλλη άκρη του σαλονιού, η Ανναλένα, αποκομμένη στον κόσμο των ακουστικών και του κινητού. Φαινομενικά όμως, γιατί ξαφνικά, ο Φίλιππος έχασε την ισορροπία του έπεσε και η Κάλλια ξέσπασε σε κλάματα. Και τότε συνέβη η μαγεία: Η Ανναλένα άφησε το τηλέφωνο. Όχι με γκρίνια, αλλά με μια αυθόρμητη, ενστικτώδη κίνηση. Σήκωσε τον μικρό, φίλησε την Κάλλια και τους είπε: «Ελάτε, θα σας δείξω εγώ πώς βάζουμε τις κορδέλες στα πουγκάκια».

Σε εκείνη τη στιγμή, το χάσμα των γενεών εξαφανίστηκε. Η έφηβη, η γιαγιά και τα παιδιά βρήκαν τον κοινό τους παρονομαστή: την αγάπη.

Και αυτό είναι το μήνυμα που θέλω να στείλω σε όλους εσάς: Μην αφήνετε τις ρutίδες να σας κλέβουν τη ζωντάνια. Εσείς, οι γονείς: Δώστε χώρο και χρόνο σε αυτές τις στιγμές, να τις ζήσετε, να τις νιώσετε, να πάρετε από αυτές. Και εσείς, τα παιδιά και οι έφηβοι: Κλείστε για λίγο τις οθόνες. Η αληθινή, ζεστή ζωή και οι πιο σημαντικές ιστορίες, γράφονται στο σαλόνι της γιαγιάς, ανάμεσα σε χρώματα, αρώματα και μια αγκαλιά που «τα διορθώνει όλα».

Αυτή η αγάπη είναι η κληρονομιά μας, και όπως μου έδειξε για άλλη μια φορά η εμπειρία της γιαγιάς Λένας εκείνο το Κυριακάτικο πρωινό, είναι η πιο τρυφερή, η πιο ανεκτίμητη αξία που μπορούμε να μεταδώσουμε. Ας την κρατήσουμε ζωντανή στις ψυχές μας.

Ελένη Ντουντουράκη

Η Δύναμη να Είσαι Παρών

Γιατί η συμμετοχή δεν έχει ηλικία

Πολλοί λένε πως, μεγαλώνοντας, πρέπει να κάνουμε πίσω.

Εμείς όμως ξέρουμε πως η ζωή έχει αξία όταν συνεχίζεις να συμμετέχεις. Όταν έχεις γνώμη, χαμόγελο, διάθεση για προσφορά. Γιατί η τρίτη ηλικία δεν είναι το τέλος - είναι μια καινούργια αρχή.

Στα ΚΑΠΗ του Δήμου μας το βλέπουμε κάθε μέρα. Άνθρωποι που δούλεψαν μια ζωή, που μεγάλωσαν οικογένειες και πέρασαν δυσκολίες, σήμερα ξανασυναντιούνται, γελούν, συζητούν, δημιουργούν. Παίρνουν μέρος σε εκδηλώσεις, σε εκδρομές, σε θεατρικές ομάδες και προγράμματα εθελοντισμού. Και το κάνουν με ψυχή και μεράκι.

Η συμμετοχή των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας στα κοινά δείχνει πως

η εμπειρία και η σοφία δεν χάνονται. Αντίθετα, είναι πολύτιμες για όλους μας. Οι μεγαλύτεροι έχουν δει, έχουν ζήσει και ξέρουν τι σημαίνει αλληλεγγύη, τι σημαίνει να στηρίζεις τον διπλανό σου. Αυτές οι αξίες κρατούν ζωντανή την κοινωνία μας.

Κάθε φορά που ένας άνθρωπος της ηλικίας μας σηκώνεται και λέει «να βοηθήσω», «να συμμετέχω», «να πω κι εγώ τη γνώμη μου», δίνει παράδειγμα ζωής. Γιατί δείχνει πως η αγάπη για τον τόπο και τους ανθρώπους δεν έχει ηλικία.

Η συμμετοχή είναι δύναμη. Είναι χαρά. Είναι το χαμόγελο που φωτίζει μια ολόκληρη γειτονιά.

Και γι' αυτό, όσο υπάρχουμε, θα είμαστε παρόντες - δυνατά, ανθρώπινα και ενωμένοι.

Ολοκληρώθηκε το πρόγραμμα Πολιτιστικών Διαδρομών των ΚΑΠΗ του Δήμου Λαρισαίων

Με επιτυχία ολοκληρώθηκε από την Αντιδημαρχία Κοινωνικής Πολιτικής και Πολιτικών Ισότητας του Δήμου Λαρισαίων, ο κύκλος των τριών μονοήμερων και δύο διήμερων εκδρομών- Πολιτιστικών Διαδρομών, για τα μέλη των Κέντρων Ανοικτής Προστασίας Ηλικιωμένων.

Στο πρόγραμμα συμμετείχαν 1585 εγγεγραμμένα μέλη των ΚΑΠΗ, που είχαν την ευκαιρία να επισκεφθούν αρχαιολογικούς χώρους, μουσεία και χώρους θρησκευτικούς ενδιαφέροντος, ενισχύοντας την επαφή τους με την ιστορία, την παράδοση και τον πολιτισμό.

Το κόστος μετακινήσεων των μονοήμερων και διήμερων εξορμήσεων καλύφθηκε με μέριμνα από το Δήμο Λαρισαίων.

Συγκεκριμένα, οι προορισμοί των

Πολιτιστικών Διαδρομών που επισκέφθηκαν τα μέλη ήταν οι ακόλουθοι:

ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

*Ιερά Μονή Παναγίας Σουμελά, Πάρκο Αγ. Νικολάου Νάουσα, Βέροια

*Ιερά Μονή Παναγίας Δαμάστας, Ιστορική γέφυρα Γοργοποτάμου, Πάρκο Αγ. Λουκά Λαμία

*Ιερά Μονή Σταγιάδων Καλαμπάκας, Μουσείο Γεωλογικών Σχηματισμών Μετεώρων, Τρίκαλα

ΔΙΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

*Ιωάννινα, Πολεμικό Μουσείο Καλπακίου, οικία Αγίου Παΐσιου, Ιερά Μονή Μολυβδοσκεπάστης, μουσείο κέρινων ομοιωμάτων,

νησάκι κυρά Φροσύνης, Μέτσοβο.

*Αθήνα, Επίσκεψη στη Βουλή των Ελλήνων, Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, Αρχαιολογικό μουσείο Ακρόπολης.

Οι εκδρομές σχεδιάστηκαν με στόχο να καλλιεργήσουν το ενδιαφέρον των ηλικιωμένων για την ιστορία και τον πολιτισμό, να συμβάλλουν στην ψυχική τους ανάταση και να ενισχύσουν τις κοινωνικές τους σχέσεις.

Σημειώνεται ότι στις εξορμήσεις συνόδευσαν κοινωνικοί λειτουργοί και νοσηλεύτριες της Διεύθυνσης Πρόνοιας.



ΣΤΕΚΙΑ - ΚΑΠΗ

Α' ΚΑΠΗ Τσαρουχά 9 / 2410233918

- Στέκι Αμπελοκήπων
Μύρων 7 / 2410538414
- Στέκι Ιπποκράτη
Μανουσάκη 21Α / 2410530654
- Στέκι Αλκαζάρ
Βίτσι 1 / 2410254891 & 2416006905

Β' ΚΑΠΗ Τέρμα Λαγού και Κρανώνος
2410620014, 2410670251 & 2416006975

- Στέκι Λιβαδακίου
Ι. Ράγκου & Πλαπούτα / 2416006907
- Στέκι Αγίου Νικολάου
Ασκληπιδίου 68 / 2416006931
- Στέκι Αγίου Θωμά
Εργ. Κατοικίες Αγ. Θωμά (Ωρολογοποιούλου)

Γ' ΚΑΠΗ Ηρ. Πολυτεχνείου & 23^{ης} Οκτωβρίου
2410233430 & 2410286576

- Στέκι Σταθμού
Πλατεία ΟΣΕ / 2410283450 & 2416006929

Δ' ΚΑΠΗ Αχιλλέως 3 (Ιατρείο) / 2410616390
Αχιλλέως 26 (Κυλικείο-Κοινωνική Υπηρεσία)
2410610468, 2416006915

- Στέκι Νεραϊδας
Σίφνου 118 / 2416006904
- ΚΑΠΗ-Στέκι Αβέρωφ
Γαρπισίου & Επισκοπής
- Στέκι Πυροβολικών
Ήρωνος 7 / 2416006930
- Στέκι Νέας Πολιτείας
Καίρη 39 / 2410238216
- Στέκι Χαραυγής
Ακαρνανίας 36 / 2410555594 & 2416006900

Ε' ΚΑΠΗ Κάρλας 47 & Λαζαρίδη / 2410239499

ΣΤ' ΚΑΠΗ Γιάννουλη - Κοζάνης 32 / 2410592909

- Στέκι-Τερψιθέας
Καραμανλή 14 / 2410000141
- Στέκι-Φαλάνης
Μακεδονίας 43 / 2410942202
- Στέκι-Εργ. Κατοικίες Γιάννουλης
Εργ. Κατοικίες Γιάννουλης
- Δημοτικές Ενότητες Κοιλιάδας, Αμυγδαλέας
Ελευθεράι, Ραχούλας, Μάνδρας, Λουτρό
Κουτσόχερου / 2414400713

Συντακτική Ομάδα...

Κωστοπούλου Δήμητρα
(αν. προϊσταμένη τμ. ΚΑΠΗ)

Γιαννούλας Κων/νος

Δαλαβίκα Βάντα

Καλούδη Εύη

Νταλώσης Ιωάννης

Ντουρουντάκη Ελένη

Σιαφογιάννη Άρτεμης

υπευθ. ύλης: Ραούλης Β.



Πλάτανος τιμής στην τρίτη ηλικία Δράση με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων

Αφιερωμένη στους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας, ήταν η δένδροφύτευση που οργάνωσε ο Δήμος Λαρισαίων Πάρκο Χρωμάτων (Χατζηχαλάρ), με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων.

Με πρωτοβουλία της Διεύθυνσης Πρόνοιας και τη σύμπραξη των Αντιδημαρχιών Κοινωνικής Πολιτικής και Πολιτικών Ισότητας και Πρασίνου, μέλη των ΚΑΠΗ προχώρησαν στη φύτευση δέντρου, ενός πλάτανου, στον χώρο του πάρκου.

Για τη δράση επιλέχθηκε να φυτευτεί συμβολικά ένας πλάτανος για τη μακροβιότητά του, ενώ στον κορμό του τοποθετήθηκε πινακίδα με το μήνυμα “Η σοφία της τρίτης ηλικίας ανθίζει στα δέντρα”.

“Ως Δήμος στεκόμαστε δίπλα στις ανάγκες των μεγαλύτερων συμπολιτών μας, φροντίζουμε για την αξιοπρέπεια, την ασφάλεια, την ευεξία τους, μα πάνω απ’ όλα στην ενεργή παρουσία τους στην καθημερινότητα της πόλης. Με τη σημερινή συμβολική δένδροφύτευση θέλουμε οι συμπολίτες μας να αφήσουν το αποτύπωμά τους στο πάρκο, έναν τόπο συνάντησης όλων των γενεών” τόνισαν οι Αντιδήμαρχοι Κοινωνικής Πολιτικής κ. Παναγιώτης Δαλαμπύρας και Πρασίνου κ. Κωνσταντίνος Καλό-



γηρος, που συμμετείχαν στη συμβολική αυτή δράση.

Μαζί τους ακόμη η αν. προϊσταμένη του Τμήματος Λειτουργίας των ΚΑΠΗ κ. Δήμητρα Κωστοπούλου, ο αν. προϊστάμενος Αστικού και Περιαστικού Πρασίνου κ. Χρήστος Μανούσιος και πολλά μέλη από τα ΚΑΠΗ του Δήμου Λαρισαίων.

Η τρίτη ηλικία χθες και σήμερα

Από το φιλόλογο Κώστα Γιαννούλα

Δεν έχει άδικο ο θυμόσοφος λαός μας, όταν λέει “κάλιο καλά γεράματα, παρά όμορφα νιάτα”. Και αυτό, γιατί με το πέρασμα του χρόνου οι φθορές, σωματικές και ψυχικές, αλλά και η περιθωριοποίηση είναι αναπόφευκτες. Προέκυψαν, όμως, και διάφορες κοινωνικές αλλαγές, που βελτίωσαν τη ζωή των ηλικιωμένων. Ας πάρουμε, γι’ αυτό, τα πράγματα με τη σειρά.

Τα πρώτα μεταπολεμικά χρόνια η ύπαιθρος έσφυζε από ζωή, ο μέσος όρος της ήταν μικρότερος σε σχέση με το σημερινό και περάσαμε, κατά κανόνα, απ’ την πολυτεκνία στην οικογένεια με δύο, ως επί το πλείστον, παιδιά. Και επειδή σπάνιζαν τα γηροκομεία, που θεωρούνταν, τότε, τόπος εξορίας, και οι αγρότες, τουλάχιστον, δεν έπαιρναν σύνταξη, αναλάμβανε να φροντίζει τους γέροντες γονείς ένα απ’ τα παιδιά τους συγκατοικώντας μαζί τους, οικογενειακώς. Γι’ αυτό και, συνήθως, αποζημιώνονταν παίρνοντας τη μερίδα του λέοντος απ’ την όποια περιουσία των γονιών του, αλλά στερούνταν, ενδεχομένως, σπουδές και ελευθερία κινήσεων.

Σήμερα, συνεχίζουν τα γηροκομεία να είναι ελάχιστα, αλλά γέμισε ο τόπος από οίκους ευγηρίας και κέντρα αποκατάστασης, ενώ ισχύει ο κανόνας, που λέει για τα παιδιά

“μακριά απ’ τους γονείς και αγαπημένα”. Θα τολμούσα, μάλιστα, να πω, ότι είναι καλύτερα, έτσι, αλλά με την προϋπόθεση, ότι το ζευγάρι ηλικιωμένων είναι σε θέση μέσω των συντάξεων και της αλληλοβοήθειας να αυτοεξυπηρετείται. Άλλωστε, η τρίτη ηλικία δεν περιλαμβάνει μόνο υπερήλικες, αλλά όλο τον απόμαχο πληθυσμό.

Δεν πρέπει, γι’ αυτό, να ξεχνάμε, ότι μεταξύ συνταξιοδότησης και βαθιών γηρατειών μεσολαβεί μια περίοδος, άκρως, ενδιαφέρουσα για πολλούς, αφού με αποκαταστημένα παιδιά, με εγγόνια, σύνταξη και υγεία μπορεί κανείς να απολαύσει χαρές, που δε γεύτηκε στην προηγούμενη ζωή του. Ας μην ξεχνάμε, επίσης, τί έλεγε ο Γ. Ζαμπέτας, όταν σε τραγούδι του μιλούσε για τον πενηντάρη της εποχής του, αλλά και την προσφορά των Κ.Α.Π.Η., που συμβάλλουν στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων.

Επομένως, ισχύει για την τρίτη ηλικία το κάθε φέτος και καλύτερα.



ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ LATIN 3ου ΚΑΠΗ ΛΑΡΙΣΑΣ

Πολλοί φίλοι και γνωστοί με ρωτούν πώς περνάω τον ελεύθερο χρόνο μου.

Συνήθως οι περισσότεροι εργαζόμενοι φτάνοντας στο τέλος της καριέρας τους τρομάζουν στην ιδέα της σύνταξης.

-Τι θα κάνω την επόμενη μέρα?

χαρισματική γυμνάστρια την κ. Έφη Σούλτου που με επιμονή κι απεριόριστη υπομονή μας διδάσκει και μας ενθαρρύνει για να καταφέρουμε το καλύτερο αποτέλεσμα.

Είμαστε μια υπέροχη ομάδα πολύ δεμένη κι αγαπημένη. Εξαιτίας του κοινού μας στόχου έχουμε ανα-



(Προσωπικά ποτέ δεν αισθάνθηκα μια συνταξιούχος που δεν είχα κάτι αξιόλογο να γεμίσει τον χρόνο μου. Φρόντισα να ασχοληθώ με εθελοντικές δράσεις, με αθλητικές δραστηριότητες, να εγγραφώ σε τμήματα κεραμικής και ζωγραφικής και σε τμήματα εκμάθησης χορού. Το τελευταίο κρατήστε το...)

-Τους απαντώ ότι πηγαίνουμε στο ΚΑΠΗ γιατί είμαστε εγγεγραμμένα μέλη

Πάντα περιμένω το κρυφό ειρωνικό μειδίαμα και τη φράση γεμάτη απορία.

-Στο ΚΑΠΗ τόσο νέοι τι κάνετε εκεί? Λοιπόν αγαπητοί μου αναγνώστες κι αξιότιμοι φίλοι μου στο ΚΑΠΗ εκτός των πολλών δράσεων που τρέχουν ταυτόχρονα, δεν είναι της παρούσης να τα αναφέρω αυτή τη στιγμή, μαθαίνουμε να χορεύουμε σε ρυθμούς LATIN. Έχουμε μια

πτύξει δεσμούς φιλίας κι εκτός των τειχών του ΚΑΠΗ.

Η χορευτική μας ομάδα δεν έχει να ζηλέψει τίποτα από μια επαγγελματική ή διαγωνιστική ομάδα. Έχουμε παρουσιάσει το αποτέλεσμα της δουλειάς μας σε εκδηλώσεις που αφορούν την ψυχαγωγία των μελών των ΚΑΠΗ ΛΑΡΙΣΑΣ, την εκδήλωση της κοπής της Πρωτοχρονιάτικης πίτας και τηλεοπτικά σε τοπικά κανάλια της περιοχής μας.

Ο χορός είναι έκφραση, άσκηση, χαρά, ψυχαγωγία, ψυχική ανάταση, ικανοποίηση κι είναι για όλους.

Τα ΚΑΠΗ και το εξειδικευμένο προσωπικό του μας πρόσφεραν την ευκαιρία κι εμείς την αδράξαμε. Μήπως κι εσείς?

Καλούδη Εύη

Λέσχη Ανάγνωσης

Τον Φεβρουάριο του 2025 ξεκίνησε στο ΚΑΠΗ-Στέκι Αγ.Νικολάου Λάρισας ομάδα λογοτεχνικής ανάγνωσης. Η πρόταση για την σύσταση της ομάδας έγινε από το μέλος Στέλλα Νταβαρούκα προς την υπεύθυνη Δήμητρα Κωστοπούλου, για να αποδειχτεί εν τέλει ότι ήταν μια αμοιβαία επιθυμία για το ξεκίνημα μιας τέτοιας δράσης, αφού είχε ήδη πραγματοποιηθεί ανάλογο-γη δράση τα προηγούμενα χρόνια σε άλλο ΚΑΠΗ του Δήμου Λαρισαίων.

Τα μέλη του ΚΑΠΗ εκδήλωσαν την προθυμία τους και δήλωσαν συμμετοχή στην ομάδα 17 άτομα, όλα γυναίκες.

Η συνάντηση για την λογοτεχνική ανάγνωση γίνεται δύο φορές τον μήνα, ανά δεκαπέντε ημέρες και η διάρκεια των συναντήσεων ορίστηκε στη μία ώρα. Στο διάστημα αυτό

διαβάζεται ένα μικρό διήγημα ή ένα απόσπασμα με ολοκληρωμένο νόημα από μεγαλύτερο σε έκταση λογοτεχνικό έργο και ακολουθεί η συζήτηση ανάμεσα στις συμμετέχουσες. Πολλές φορές η μία ώρα ευχάριστα διπλασιάζεται. Υπάρχει ένας σταθερός κορμός μελών που παρακολουθούν ανελλιπώς, περίπου στα δώδεκα άτομα.

Την χρονιά που μας πέρασε διαβάστηκαν και συζητήθηκαν κείμενα με κοινό άξονα την θέση της γυναίκας σε κοινωνίες του 19ου και 20ου αιώνα. Προϊόντος του χρόνου οι συναντήσεις της ομάδας λογοτεχνικής ανάγνωσης απέκτησαν τον χαρακτήρα μιας ευχάριστης προσμονής.

Στέλλα Νταβαρούκα



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΚΑΠΗ

Όταν το 1984 ο τότε υπουργός υγείας, ο αείμνηστος Γεώργιος Γεννηματάς με νομοθετική πρωτοβουλία δημιούργησε τα Κέντρα Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων δεν περίμενα να έχουν αυτήν την αποδοχή από όλους μας. Ο Δήμος μας ήταν και είναι πρωτοπόρος σε τέτοια κοινωνικά θέματα. Αμέσως δημιούργησε τα πρώτα ΚΑΠΗ. Η πεθερά μου ήταν από τα πρώτα μέλη του ΚΑΠΗ του Δήμου Λαρισαίων. Έβλεπα πόσο χαρούμενη και ενεργή ήταν μέχρι τα βαθιά της γεράματα. Τώρα ήρθε η σειρά μου. Αν μπορούσα να περιγράψω μια μόνο εβδομάδα συμμετοχής μου στα ΚΑΠΗ, θα χρειαζόμουν πολλές αράδες. Ξεκινώ με τα μαθήματα γυμναστικής από τις υπέροχες γυμνάστριες που προσαρμόζουν τις ασκήσεις για την ηλικία μας. Ενδυναμώνουμε το μυοσκελετικό μας σύστημα και αποκτούμε ισορροπία απαραίτητη για μας.

Οι ώρες χορού, παραδοσιακού, λαϊκού, λάτιν είναι για μας ώρες ευεξίας. Η θεατρική μας ομάδα που λειτουργεί εδώ και μερικά χρόνια μας προσφέρει αυτοπεποίθηση. Με το πρόγραμμα διαγενεακής γέφυρας ήρθαμε σε επαφή με παιδιά 7-10 ετών και ήταν μεγάλη εμπειρία. Γίναμε πάλι παιδιά. Παίξαμε παιχνίδια της εποχής μας, τραγουδήσαμε, ζωγραφίσαμε, χορέψαμε και τα παιδιά μας έδειξαν τα δικά τους. Μάθαμε βασικές λειτουργίες του διαδικτύου με την βοήθεια των παιδιών και την καθοδήγηση των υπεύθυνων εκπαιδευτικών του προγράμματος. Παιδιά που γυμνα-

σίου μας επισκέφτηκαν στο χώρο του ΚΑΠΗ και μας δίδαξαν στοιχειώδη αγγλικά. Όμορφη και χρήσιμη εμπειρία! Στις γιορτές των Χριστουγέννων, του Πάσχα αλλά και στις εθνικές γιορτές, μας επισκέπτονται σχολεία και γιορτάζουμε, τραγουδάμε, διαβάζουμε παραμύθια και ανταλλάσσουμε δώρα. Οι δραστηριότητες δεν σταματούν εκεί.

Οι δωρεάν εκδρομές, τα καλοκαιρινά μπάνια, οι επισκέψεις σε όλα τα μουσεία της πόλης, στην πινακοθήκη, κινηματογράφος και θέατρο προσφέρουν χαρά, γνώσεις και ικανοποίηση. Η ομάδα με τον ψυχολόγο μας δυναμώνει και μας εμπυχώνει. Η Λέσχη ανάγνωσης δίνει την ευκαιρία να ακούσουμε, να διαβάσουμε και να συζητήσουμε για διάφορα λογοτεχνικά έργα.

Με απλά λόγια η συμμετοχή μας στα ΚΑΠΗ μας προσφέρει κοινωνικοποίηση, σωματική και ψυχική υγεία, ενδιαφέρον και προσμονή για την επόμενη μέρα.

Το μυαλό μας είναι σε εγρήγορση για να θυμόμαστε τα βήματα του χορού της γυμναστικής τα λόγια στο θέατρο.

Ξεχνάμε υπέρταση, χοληστερίνη, ζαχαρώδη διαβήτη...

Η ζωή μας, πέρα απ' την οικογένεια, έχει ενδιαφέρον και ποιότητα.

Για όλα αυτά και ακόμα περισσότερα φροντίζουν οι Δήμαρχοι, οι Αντιδήμαρχοι και το εκλεκτό, φιλότιμο και ακούραστο προσωπικό των ΚΑΠΗ.

Βάντα Δαλαβίκα



Δράσεις και εκπαιδευτικά προγράμματα τμήματος ΚΑΠΗ

Σκοπός και βασικές αρχές λειτουργίας ΚΑΠΗ

***Η παροχή υπηρεσιών πρόληψης** των βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών προβλημάτων των ηλικιωμένων, ώστε να παραμείνουν αυτόνομοι, ισότιμοι και ενεργά μέλη του κοινωνικού συνόλου.

***Η ενημέρωση** του ευρύτερου κοινού και των ειδικών φορέων σχετικά με τα προβλήματα και τις ανάγκες των ηλικιωμένων καθώς και η συνεργασία με αυτούς.

***Η ενεργή συμμετοχή των ηλικιωμένων** σε δραστηριότητες εκπαιδευτικού, κοινωνικού, αθλητικού και ψυχαγωγικού χαρακτήρα.

Παρεχόμενες υπηρεσίες

*Η Κοινωνική παρέμβαση στο άτομο, στην ομάδα και στην κοινότητα σε συνεργασία με υπηρεσίες, φορείς και συλλόγους ψυχικής και σωματικής υγείας. (Νοσοκομεία, ΤΟΜΥ, Δημοτικό Πολυιατρείο, Δημοτικό Οδον-τιατρείο, Κέντρο Κοινότητας κ.α).

*Πρωτοβάθμια Ιατρική Φροντίδα, Νοσηλευτική Φροντίδα, Φυσικο-θεραπεία.

Ομάδες:

1)Ομάδα Γυμναστικής - παραδοσιακών χορών-μαθήματα latin

2)Προγράμματα Αγωγής υγείας και Πρόληψης:

- Ομάδα πρόληψης άνοιας
- Ομάδα νοητικής ενδυνάμωσης και δημιουργικής απασχόλησης
- Προληπτικός έλεγχος μνήμης

Η παραπάνω δράση γίνεται σε συνεργασία με το Ειδικό Κέντρο Ημέρας Άνοιας (ΕΠΑΨΥ).

- Ομάδα ενδυνάμωσης μνήμης-χοροκίνηση: Η συγκεκριμένη δράση γίνεται σε συνεργασία με την εταιρία Alzheimer.

3)Ατομικές και ομαδικές συνεδρίες ψυχολογικής & συναισθηματικής υποστήριξης με επιστημονικό προσωπικό της υπηρεσίας (ψυχολόγο).

4) Θεατρική ομάδα

Θεατρική ομάδα του τμήματος ΚΑΠΗ. Σκηνοθέτες: Δημήτρης Βούζας και Δάφνη Δεληγιάννη (που αφιλοκερδώς προσφέρουν τις υπηρεσίες τους). Σεναριογράφος: Χριστίνα Γιολδάση.

5) Θεατρικό παιχνίδι για ενήλικες

Το πρόγραμμα υλοποιείται με την εθελοντική συμμετοχή της παιδαγωγού θεάτρου και εμπυχώτριας θεατρικού παιχνιδιού κας Σταυρούλας Τσικρίκη στο Γ' ΚΑΠΗ.

6)Ομάδα Τύπου - Έκδοση των νέων των ΚΑΠΗ "Η παρέα μας"

7)Ενημερωτικές – ιατρικές ομιλίες με θέματα (υγείας, πρόληψης, ασφάλειας, στήριξης της οικογένειας κλπ) που αφορούν στις ανάγκες των ατόμων της 3ης ηλικίας.

8)Παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων και ταινιών στον κινηματογράφο (ειδική τιμή στο εισιτήριο) σε συνεργασία με το Θεσσαλικό Θέατρο Λάρισας και το Victoria cinema, αντίστοιχα.

9)Ψυχαγωγικές δράσεις (δωρεάν εκδρομές, συνεστιάσεις, θαλασσινά μπάνια, επετειακές εκδηλώσεις). Επισκέψεις σε ιστορικούς-αρχαιολογικούς χώρους, σε χώρους θρησκευτικού ενδιαφέροντος, σπήλαια.

10)Λέσχη ανάγνωσης

Πρόκειται για μια πρωτοβουλία, όπου μια ομάδα μελών του ΚΑΠΗ με έφεση προς τη λογοτεχνία μετά την ανάγνωση ενός διηγήματος εξωτερικεύει σκέψεις, συναισθήματα, προβληματισμούς, αλλά και προσωπικές εμπειρίες.

Το πρόγραμμα υλοποιείται με την εθελοντική προσφορά των συνταξιούχων εκπαιδευτικών κ.κ Ελένης Χρηστούλα και Στέλλας Νταβαρούκα.

11)Πρόγραμμα Διαγενεακής μάθησης

Συνεργασία με σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ΚΔΑΠ του Δ.Λαρισαίων, Ιδιωτικά ΚΔΑΠΑΜΕΑ.

Προϋποθέσεις και δικαιολογητικά εγγραφής

Ως μέλη των Κ.Α.Π.Η.εγγράφονται άτομα 60 χρονών και άνω, κάτοικοι της περιοχής που λειτουργεί το Κέντρο, χωρίς διάκριση οικονομικών δυνατοτήτων.

Δικαίωμα εγγραφής έχουν δημότες και ετεροδημότες που είναι κάτοικοι του Δήμου Λαρισαίων, μικρότερης από την προαναφερόμενη ηλικία, αν είναι ήδη συνταξιούχοι κι όταν συντρέχουν ειδικοί λόγοι (άτομα με ειδικές ανάγκες, πρόσφατες χηρείες, μοναχικά άτομα, κτλ).

Τα μέλη ανανεώνουν την εγγραφή τους κάθε χρόνο.

Δικαιολογητικά:

- *Φωτοτυπία ταυτότητας
- *Λογαριασμός ΔΕΚΟ
- *Φωτογραφία (ταυτότητας)



Άνοια - Αλτσχάϊμερ

Πριν από λίγα χρόνια ήταν άγνωστες έννοιες και αποδιδόταν στα γεράματα καθώς η μελαγχολία, η απαξίωση για ζωή ήταν συμπτώματα, ναι μεν υπαρκτά, αλλά οι λέξεις «ξέχασε», «δεν θυμάται» ήταν δικαιολογία.

Όμως είναι νόσος και μάλιστα από τις πλέον δύσκολες και δυστυχώς αθεράπευτες.

Η επιστήμη όμως προόδευσε και με τη γνώση και τη μελέτη προσπαθεί να το επιβραδύνει, να ανακουφίζει, να βοηθά όσο γίνεται τον πάσχοντα αλλά και το οικογενειακό του περιβάλλον.

Η επικοινωνία, η δημιουργικότητα, οι φιλίες διεγείρουν και επιβρα-

δύνουν ως ένα βαθμό τα τεμπέλικα κύτταρα του εγκεφάλου.

Η φροντίδα της ψυχικής μας υγείας είναι εξίσου σημαντική με την φροντίδα του σώματος μας.

Για την Τρίτη ηλικία, ένα σημαντικό βοήθημα είναι τα ΚΑΠΗ, η Ε.Ε.Ν.Α.Λ. - ΕΠΑΨΥ. Ερχόμαστε σε επαφή με τους συνομήλικούς μας, βρίσκουμε κοινά ενδιαφέροντα και κυρίως απασχόληση με χορό - τραγούδι, ομιλίες που συμβάλλουν στη βελτίωση των συμπτωμάτων καθώς και σε μια καλύτερη αντιμετώπιση και επιβράδυνση στην εκδήλωση της νόσου.

Σιαφογιάννη Άρτεμις

Θεατρική Ομάδα (3η εφηβεία)



Μία ομάδα (23) διαφορετικών ανθρώπων που όμως πάνω στη σκηνή γίνονται μία ψυχή φορτισμένη και πυρακτωμένη με τη δύναμη της... τρίτης εφηβείας.

Αιώνιοι έφηβοι ή αλλιώς έφηβοι που... ξέχασαν να μεγαλώσουν. Μεταφέρουν στη σκηνή τον αυθορμητισμό και τη χαρά της ζωής, όπου με την αφιλοκερδή καθοδήγηση των καταξιωμένων σκηνοθετών Δημήτρη Βούζα και Δάφνης Δεληγιάννη, εκτοξεύουν στα ύψη το έργο της Χριστ. Γιολδάση ο «καβγάς».

Το έργο παρουσιάστηκε εφτά φορές σε κατάμεστες αίθουσες, που σείονται κάθε φορά από το γέλιο και το χειροκρότημα του κοινού. Μια πετυχημένη παράσταση, που παρουσιάστηκε στην Πινακοθήκη Λάρισας και στις θεατρ. Αίθουσες του 4ου Δημ. Σχολείου, του 6ου Γυμν. - Λυκείου (2 φορές), στον Τύρναβο, Αγιά, Θεσ/νίκη, με μεγάλη επιτυχία και θα συνεχίσει και σε άλλες πόλεις.

Τη θεατρική ομάδα των ΚΑΠΗ δημιούργησαν οι κ.κ. Δημ. Δεληγιάννης, Κων. Τσιαούσης και Βασ. Γιαννίκη, με πολλή αγάπη. Συνεχίζει με την ίδια αγάπη και φροντίδα ο κ. Παν. Δαλαμπύρας, με τη βοήθεια της προϊσταμένης κ. Δημ. Κωστοπούλου.

Τη θεατρική ομάδα αποτελούν οι ερασιτέχνες ηθοποιοί: Αντζηλέτου Σοφ., Αναστασίου Τζ., Γεωργούσης Γ., Γιαννίκη Βασ., Γιολδάση Χρ., Γκάνα Μαρ.,



Δαλαβίκα Β., Ευαγγέλου Δημ., Ιωάννου Ασ., Καλούδη Ε., Καρκαντάς Κ., Κρίτσα Δημ., Μπάντελη Μαρ., Πασχάλης Β., Σιαφογιάννη Α., Σιδηροπούλου Μ., Χαλκιάς Αθ., Χαλεπά Ε., Χρηστούλα Π., Αλεξοπούλου Κ., Κουτσιμανή Σ., Αδάμου Κ., Νταλώσης Γ.

Στο μεταξύ μια νέα κωμωδία θα ανέβει στη σκηνή προσεχώς της Χρ. Γιολδάση - Τσιαούση, σε σκηνοθεσία Δημ. Βούζα και Δαφ. Δεληγιάννη - Βούζα, με όλους αυτούς τους συμπαθέστατους - απίθανους ηθοποιούς, τους...αιώνιους έφηβους.

Χριστίνα Γιολδάση - Τσιαούση



Χορευτικό υπερθέαμα από τα ΚΑΠΗ του Δήμου Λαρισαίων



Την Τρίτη 27 Μαΐου στο κατάμεστο από κόσμο αμφιθέατρο του 4ου Δημοτικού Σχολείου Λάρισας πραγματοποιήθηκε μια ξεχωριστή εκδήλωση με θέμα «Ταξίδι στην Ελλάδα», στην οποία συμμετείχαν τα χορευτικά τμήματα και η ομάδα αερόβιας άσκησης των ΚΑΠΗ της Αντιδημαρχίας Κοινωνικής Πολιτικής και Πολιτικών Ισότητας του Δ. Λαρισαίων.

Συγκεκριμένα 12 χορευτικά τμήματα με τη συμμετοχή 200 χορευτών και χορευτριών (μελών των ΚΑΠΗ) παρουσίασαν μέσα σε κλίμα συγκίνησης και περηφάνιας τη μουσικοχορευτική παράδοση της πατρίδας μας. Ταξίδεψαν τους παρευρισκόμενους σε περιοχές της Θεσσαλίας, της Ηπείρου, της Μακεδονίας, της Θράκης, των παράλιων της Μ. Ασίας, των Κυκλάδων & των Δωδεκανήσων.

Το συντονισμό των εννέα χορευτικών τμημάτων είχε η χοροδιδάσκαλος κ. Έφη Σούλτου, ενώ το χορευτικό της Ανθούπολης παρουσίασε χορούς της κεντρικής Μακεδονίας υπό την καθοδήγηση της χοροδιδασκάλου κ. Ιωάννας Νταφούλη, που προσφέρει εθελοντικά τις υπηρεσίες της.

Μια ευχάριστη νότα στην εκδήλωση προσέφερε η ομάδα αερόβιας

άσκησης με υπεύθυνη γυμνάστρια την κ. Μπέτυ Μακρή.

Το όμορφο ταξίδι ολοκληρώθηκε με μια πιο σύγχρονη μορφή χορού με την ομάδα Latin του Γ' ΚΑΠΗ, που παρουσίασε ένα συνδυασμό αργεντινικού και ευρωπαϊκού τάνγκο, όπου τη χορογραφία επιμελήθηκε η κ. Έφη Σούλτου.

Το σχεδιασμό της οπτικής παρουσίασης οργάνωσαν ο κ. Ιωάννης Νταλώσης και η κ. Εύη Καλούδη, ενώ η αφήγηση των κειμένων για τις περιοχές που μας μετέφεραν νοερά τα χορευτικά τμήματα έγινε από τις κ. Ελένη Ντουρουντάκη και κ. Εύη Καλούδη.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής και Πολιτικών Ισότητας κ. Παναγιώτης Δαλαμπύρας, η Αντιπεριφερειάρχης Εθελοντισμού και Πρόνοιας κ. Ανδριάννα Κομήτσα, ο Διευθυντής της Διεύθυνσης Πρόνοιας κ. Θεόδωρος Κυρόπουλος, η Εντεταλμένη Δημοτική Σύμβουλος Φροντίδας Αδέσποτων και Δεσποζόμενων ζώων κ. Ευρυδίκη Γούλα, η Προϊσταμένη του τμήματος ΚΑΠΗ υπεύθυνη διοργάνωσης-συντονισμού της εκδήλωσης κ. Δήμητρα Κωστοπούλου, καθώς και το προσωπικό της Διεύθυνσης Πρόνοιας.



ΛΑΟΓΡΑΦΙΑ

Θωμαή Μεταξιώτου-Αργυροπούλου

«Έτσι είναι μάτια μου η ζωή
Μια ξαστεριά, μια μπόρα
Κάνε στην μπόρα υπομονή,
στην ξαστεριά προχώρα»



Έθιμο

Λαογραφία είναι η επιστήμη που ερευνά έναν λαϊκό πολιτισμό, ήθη, έθιμα, παραδόσεις, δοξασίες, μύθοι, θρύλοι, παροιμίες, τραγούδια και χοροί.

Τον όρο λαογραφία καθιέρωσε στην Ελλάδα το 1884 ο καθηγητής Νικόλαος Γ. Πολίτης. Η προσπάθεια αυτή γεννήθηκε ως αντίδραση στη θεωρία του Falmeraiier που έλεγε ότι οι σύγχρονοι Έλληνες δεν έχουν κανένα φυλετικό δεσμό με τους αρχαίους.

Έχουμε πληροφορίες από τον Όμηρο ακόμα, ενώ συνεχίζουν ο Ηρόδοτος, ο Εκαταίος ο Μιλήσιος και Ιπποκράτης. Πρώτος ευρωπαίος λαογράφος θεωρείται ο Κριτίας, ο κορυφαίος από τους τριάκοντα τυράννους, μαθητής του Γοργία και του Σωκράτη. Ο Αριστοτέλης θεωρείται πατέρας της λαογραφικής επιστήμης, καθώς και οι μαθητές του.

Πριν από τον Νικόλαο Πολίτη ήταν ο Ε.Βυβιάκης, ο Γ.Λεύκιος και ο Κ.Πυττάκης που παρουσίασαν αξιόλογες εργασίες που αποσκοπούσαν στο να αποδείξουν ότι ο ελληνισμός αποτελεί αδιάσπαστη ενότητα μέσα στους αιώνες.

Επίσης, το ελληνικό κράτος έδειξε ενδιαφέρον για τη λαογραφία από την εποχή του Καποδίστρια, ανέλαβε τη συλλογή και διάσωση των λαϊκών μας θησαυρών από το 1857. Το 1908 ιδρύθηκε η Λαογραφική Εταιρεία και το 1909 άρχισε η έκδοση του περιοδικού "Λαογραφία" που ανέλαβε να συγκεντρώσει τα δημοτικά τραγούδια, τα μουσικά όργανα, καθώς και τους χορούς.

Παραθέτω κάλαντα Χριστουγέννων και Πρωτοχρονιάς και φωτογραφίες από τη Λαογραφική Συλλογή που διατηρούμε με το σύζυγο μου Γεώργιο Αργυρόπουλο στο Μικρό Ελευθεροχώρι Ελασσόνας.

Κάλαντα Χριστουγέννων

Κόλιαντρα μέλιαντρα! Χριστός
γεννιέται σήμερα στους
ουρανοί απάνω.
Κι άγγελοι-άγγελοι χαίρονται και
τα δαιμόνια σκάνε
Δως μου μπάμπου μια κλούρα
Μη σε κόψω με την τσεκούρα

Έπαιρναν τα κορίτσια μέσα στο σπίτι, τα έδιναν αλάτι, το έριχναν στο αναμμένο τζάκι στη φωτιά και φώναζαν: "Μπε" όπως βελάζουν τα αρνιά, για να γεννήσουν τα γιδοπρόβατα θηλυκά αρνιά και κατσίκια.

Κάλαντα Πρωτοχρονιάς

Εδώ σε τούτη την αυλή, στο
μάρμαρο στρωμένο
Εδώ 'χουν κόρη ανύπαντρη
κόρη αρραβωνιασμένη
Την τάζουν εδώ, την τάζουν εκεί,
του Ρήγα γιο την τάζουν
Δε θέλω 'γω του Ρήγα γιο, δε
θέλω ρηγοπαίδι
Μον' θέλω τ' αρχοντόπουλο που
περπατεί καβάλα
Ν' έχει του μάτι σαν ελιά, του
φρύδι σαν γαϊτάνι
Κι αυτό του μαυρομούστακου,
σαν κλέφτικου δοξάρι



Η Φάτνη

Εμπρός στη Φάτνη τα παιδιά
οδηγήστε
μαζί τους τα Χριστούγεννα
υμνήστε
να πάρουνε την ευωδία
και όλα αυτά τα Θεία
από την Πάνσεπτη Μητέρα
Παναγία

Αγκαλιάστε τους Γερόντους
άστεγους – βασανισμένους
ψάλετε τα Κάλαντα
με τους κατατρεγμένους

Να αισθανθούν πως έχουνε
τη Φάτνη τη δική τους
να ευφρανθεί η καρδούλα τους
να ζεσταθεί η ψυχή τους

Να νοιώσει κι ο Χριστούλης μας
πως είμαστε κοντά του
να μας μοιράσει και Αυτός
τα δώρα τα δικά του!!!

Καλά Χριστούγεννα

Βασιλική Ζεμπελτζή
ΚΑΠΗ ΓΙΑΝΝΟΥΛΗΣ

Το Μοναδικό Δώρο που Ζητώ για τα Χριστούγεννα...

(Το γράμμα ενός παππού)

Αγαπημένα μου παιδιά και εγγόνια,
Καθώς πλησιάζουν οι ημέρες των Χριστουγέννων, νιώθω την ανάγκη να σας γράψω δυο λόγια. Ξέρω ότι οι ζωές σας είναι γεμάτες υποχρεώσεις, δουλειές, τρέξιμο. Κι όμως, κάθε χρόνο αυτές οι μέρες μου θυμίζουν πόσο πολύτιμη είναι η παρουσία σας.

Δεν θέλω ακριβά δώρα ούτε μεγάλες χειρονομίες. Αυτό που θα ήθελα πραγματικά είναι κάτι απλό: τον χρόνο σας.

Να σας δω να γελάτε όλοι μαζί γύρω από το τραπέζι, να ακούσω τις ιστορίες σας, να χαρώ τις μικρές στιγμές που μόνο η οικογένεια μπορεί να προσφέρει. Για μένα, το πιο όμορφο δώρο είναι να βλέπω πως είστε καλά, πως πορεύεστε στη ζωή με αγάπη, δύναμη και καλοσύνη.

Θα ήθελα επίσης να μοιραστούμε λίγες αναμνήσεις. Αν βρεθούμε, να μου πείτε πώς αλλάζουν τα πράγματα στον κόσμο σας, και να σας πω κι εγώ ιστορίες από τα παλιά –

όχι για να σας κουράσω, μα για να σας θυμίσω πως οι ρίζες μας, παλιές και νέες, πάντοτε ενώνουν γενιές.

Για τα εγγόνια μου θέλω κάτι ακόμη: να ξέρετε πως σας αγαπώ βαθιά και πως είμαι περήφανος για ό,τι γίνεστε. Μην ξεχνάτε να κυνηγάτε όνειρα, να μην φοβάστε τις δυσκολίες και να αγκαλιάζετε τους ανθρώπους που αγαπάτε.

Τα Χριστούγεννα, πάνω απ' όλα, είναι μια γιορτή αγάπης. Κι εγώ, όσο μεγαλώνω, καταλαβαίνω ακόμη περισσότερο πως η αγάπη δεν μετριέται στα δώρα, αλλά στις στιγμές που χαρίζουμε ο ένας στον άλλον.

Αν καταφέρετε να έρθετε, θα είναι για μένα το πιο ζεστό και αληθινό δώρο. Κι αν όχι, ξέρω πως η σκέψη σας θα είναι κοντά μου.

Κι αυτό μου αρκεί.

Με όλη μου την αγάπη,
Ο παππούς σας

Στο Κοινοβούλιο και στην Αθήνα τα μέλη των ΚΑΠΗ του Δήμου Λαρισαίων



Στη Βουλή βρέθηκαν τα μέλη του ΚΑΠΗ του Δήμου Λαρισαίων, με αφορμή διήμερη εκδρομή στην Αθήνα που οργάνωσε η Αντιδημαρχία Κοινωνικής Πολιτικής και Πολιτικών Ισότητας του Δήμου Λαρισαίων, στο πλαίσιο των πολιτιστικών διαδρομών των τμημάτων ΚΑΠΗ.

Στην εκδρομή συμμετείχαν 288 άτομα, με τη συνοδεία στελεχών της Υπηρεσίας, κοινωνικών λειτουργών και νοσηλευτριών της Διεύθυνσης Πρόνοιας.

Στον χώρο του Κοινοβουλίου, τα μέλη των ΚΑΠΗ είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για την ιστορία του σύγχρονου ελληνικού κράτους και τον τρόπο λειτουργίας του Κοινοβουλίου, στην ξενάγηση που τους έγινε.

Να σημειωθεί ότι κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, ομάδα συμμετε-

χόντων παρακολούθησε μέρος συνεδρίασης της Ολομέλειας.

Αξίζει να τονιστεί ότι τα μέλη των ΚΑΠΗ υποδέχθηκαν ο Αναπληρωτής Υπουργός Εσωτερικών για θέματα Αυτοδιοίκησης κ. Στέλιος Πέτσας, ο Υφυπουργός Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, κ. Χρήστος Κέλλας, ο Γραμματέας της Κ.Ο. και Βουλευτής Λάρισας της ΝΔ, κ.Μάξιμος Χαρακόπουλος, καθώς και οι Βουλευτές κ.κ. Χρήστος Καπετάνος και Γεώργιος Λαμπρούλης.

Μαζί με τα μέλη των ΚΑΠΗ ήταν και ο Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής και Πολιτικών Ισότητας, κ.Παναγιώτης Δαλαμπύρας, ενώ στη Βουλή οι εκδρομείς συναντήθηκαν και με τον Δήμαρχο Λαρισαίων, κ.Θανάση Μαμάκο, που είχε βρεθεί εκτάκτως στην

συνέχεια στη σελίδα: 7



συνέχεια από τη σελίδα: 6

Αθήνα.

Μέσα σε αυτό το δημιουργικό διήμερο, τα μέλη είχαν την ευκαιρία να επισκεφτούν το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, το οποίο είναι ένας χώρος διεξαγωγής πολιτιστικών εκδηλώσεων και περιλαμβάνει τις κτιριακές εγκαταστάσεις της Εθνικής Βιβλιοθήκης, της Εθνικής Λυρικής Σκηνής, καθώς και το πάρκο αστικού τύπου.

Επόμενος προορισμός ήταν το Μουσείο της Ακρόπολης, όπου η επαφή με τα αριστουργήματά του, και η συγκλονιστική ξενάγηση προσέφερε στα μέλη μια ολοκληρωμένη εικόνα της ιστορικής διαδρομής του αρχαίου ελληνιστικού πολιτισμού.

Η περιήγηση στο κέντρο της πρωτεύουσας και στα γραφικά στενά, στην Πλάκα και στο Μοναστηράκι, προσέφερε μία ευχάριστη εναλλαγή εικόνων και παραστάσεων, που συνέβαλλε στην ψυχολογική ευεξία των συμμετεχόντων.

Σκοπός των εκδρομών-πολιτιστικών διαδρομών είναι να καλλιεργηθεί το ενδιαφέρον των ηλικιωμένων για την ιστορία, την παράδοση και τον πολιτισμό μας, όπως και να ενισχυθούν οι σχέσεις μεταξύ τους.



ΓΑΛΑΚΤΟΜΠΟΥΡΕΚΟ ΜΕ ΚΑΝΤΑΪΦΙ

ΥΛΙΚΑ: (για ταψί 25x30 εκ. περίπου)

1 πακέτο κανταΐφι
1 φλιτζάνι λιωμένο βούτυρο για τα φύλλα

Για την κρέμα:

1 φλιτζάνι ψιλό σιμιγδάλι
1 φλιτζάνι ζάχαρη
1 λίτρο και 1 φλιτζάνι γάλα
4 κουταλιές της σούπας βούτυρο
4 κρόκοι

Ξύσμα από 1 πορτοκάλι

1 βανίλια

Για το σιρόπι:

2 φλυτζάνια ζάχαρη

1 φλυτζάνι νερό

1 πορτοκάλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ζεσταίνετε το γάλα με τη ζάχαρη και όταν διαλυθεί ρίχνετε το σιμιγδάλι και τη βανίλια. Χτυπάτε τους κρόκους και τους ρίχνετε στην κρέμα, προσθέτετε το βούτυρο και το ξύσμα μέχρι να πήξει η κρέμα. Την κατεβάζουμε από τη φωτιά για να κρυώσει.

Στη συνέχεια ανοίγουμε το κανταΐφι και το χωρίζουμε σε δύο μέρη. Βουτυρώνουμε το ταψί και βάζουμε το ένα μέρος κανταΐφιού, το ραντίζουμε με το μισό βούτυρο, απλώνουμε από πάνω την κρέμα και μετά το υπόλοιπο κανταΐφι και από πάνω το βούτυρο.

Το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 45 λεπτά. Αφού κρυώσει το σιροπιάζουμε.

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ:

Βάζουμε σε κατσαρόλα τη ζάχαρη με το νερό και το πορτοκάλι κομμένο στη μέση. Το βράζουμε για 7-8 λεπτά, βγάζουμε το πορτοκάλι και περιχύνουμε το κανταΐφι. Το κόβουμε σε μερίδες.

Η παρέα μας



συνταγές

για τις γιορτές...

από την κ. Κασσάρου Έλλη



ΣΟΚΟΛΑΤΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

80 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
55 γρ. γλυκόζη
600 γρ. μαύρη σοκολάτα
40 γρ λικέρ της αρεσκειάς σας
230 γρ. μπισκότα ππι - μπερ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε ένα μπολ σπάμε τη σοκολάτα σε μικρά κομμάτια.

Ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα την κρέμα γάλακτος και τη γλυκόζη μέχρι να πάρουν μία βράση. Αφού βράσουν αδειάζουμε το μίγμα στο μπολ με τη σοκολάτα και ανακατεύουμε. Αφού λιώσει η σοκολάτα ρίχνουμε το λικέρ και τα σπασμένα μπισκότα και ανακατεύουμε απαλά. Βάζουμε το μίγμα στο ψυγείο για 4 ώρες. Μόλις σφίξει, πλάθουμε μικρά μπαλάκια και τα τυλίγουμε με κακάο.

ΧΙΟΝΙΣΜΕΝΟ ΒΟΥΝΟ



ΥΛΙΚΑ:

1 μαρέγκα μεγάλη
18 μαρέγκες μικρές
1 κιλό σαντιγί
300 γρ. αμύγδαλα ζαχαρωμένα
½ κιλό κουβερτούρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τοποθετούμε τη μεγάλη μαρέγκα στο δίσκο, τη βάζουμε από πάνω σαντιγί, τοποθετούμε γύρω-γύρω μικρές μαρέγκες μαζί με σαντιγί. Επαναλαμβάνουμε με τις μικρές μαρέγκες και κάνουμε ένα μικρό βουνό. Στο τέλος ρίχνουμε με ένα κουτάλι τη λιωμένη κουβερτούρα γύρω-γύρω στο βουνό και τέλος ρίχνουμε τα αμύγδαλα κοπανισμένα.



Παναγιά μου Δέσποινα

Παναγιά μου Δέσποινα,
Πάνσεπτη Μητέρα.
Του κόσμου όλη η σκέπη μας
ουράνια πλατυτέρα!

Δέξου της προσευχής μου την
ηχώ.

Προσάτεψε τα παιδιά σου,
ορφανά, ξενιτεμένα.
Και εκείνα που είναι κουρασμένα,
Άρρωστα και πληγωμένα!

Στη ζωδόχο σου πηγή
δρόσισε το διαβάτη
να σβήσει τη φωτιά
που έχει στην καρδιά του!

Ω, Παντάνασσα Κυρά,
Στείλε στον κόσμο δυο πουλιά,
δυο άσπρα περιστέρια
Το' να να φέρει υγεία και χαρά
και τ' άλλο της ειρήνης την ελιά!

Ω, Παναγιά μου Δέσποινα
Τα Πάνσεπτα τα χέρια σου
ευλαβικά τα προσκυνούμε.
Με «ταις Πρεσβείαις» σου,
του Υιού σου τα θαύματα
Με υπομονή θα καρτερούμε!

Αμήν!

Βασιλική Ζεμπελτζή
ΚΑΠΗ ΓΙΑΝΝΟΥΛΗΣ

Τώρα και τότε

Κάτι παθαίνουμε, εμείς οι γεννημένοι τη δεκαετία του εξήντα, του πενήντα και πιο πίσω, σαν βλέπουμε τη γαλανόλευκη να κυματίζει στα μπαλκόνια, ν' ακούμε τη Βέμπο στο «παιδιά της Ελλάδος παιδιά», να έχουμε στηθεί για ώρα, να παρακολουθήσουμε την παρέλαση για να καμαρώσουμε τα εγγόνια, γυρίζοντας τυχαία το μάτι στις βιτρίνες. Τι χριστουγεννιάτικα δέντρα, τι χιονόμπαλες, γιρλάντες, Αϊ-Βασίληδες, τάρανδοι και ελάφια. Ασυναίσθητα αρχίζουμε να μετράμε Οκτώβρης, Νοέμβρης, καλά, καλά με την καλοκαιρία τη φετινή, ούτε τα καλοκαιρινά δεν μαζέψαμε. Εμείς, Δεκέμβρη τα ξέρουμε Χριστούγεννα κι έτσι τα νοσταλγούμε. Τα κανονικά όχι τ' αλλιώς, με χιόνι αληθινό και χέρια παγωμένα. Να τα ονειρευόμαστε, να τα περιμένουμε και να έχει αυτή η προσμονή γεύση γλυκύτερη κι απ' τα μελομακάρονα, που μόνο ακουστά τα είχαμε απ' τα παιδιά της πόλης.

Χαρά μας ήταν η προετοιμασία της Χριστουγεννιάτικης γιορτής στο μονοθέσιο με εβδομήντα παιδιά ή στο διθέσιο με εκατόν είκοσι, χαρά μας να στολίσουμε το αχαμνό κέδρο με γιρλάντες, που κόβαμε από ασημί τσιγαρόχαρτο και μπαμπάκι. Λαμπάκια δεν. Χαρά μας, να λέμε και τα κάλαντα ανήμερα κι αχάραγα πόρτα, πόρτα, κάνοντας τους παλληκαράδες κι ας τρέμαμε μη πέσουμε πάνω στα πρώτα καλικάντζαρια. Χαρά, να περιμένουμε τον δικό μας κουρασμένο Αϊ-Βασίλη κι ας του είχαν τελειώσει τα δώρα στο δρόμο, εμείς τη βασιλόπιττα θέλαμε, γιατί ψέματα, αλήθεια όριζε ποιος θα κάνει τι, άμα του τύχει το πουρνάρι, το άχυρο, το κλήμα.

Όλα τρέχουν γρήγορα σήμερα. Μας φέρνει ίλιγγο τούτη η ταχύτητα. Στα χρόνια μας δεν ήταν έτσι, πηγαίναμε με πρώτη, δευτέρα. Σχολιάζουμε και γκρινιάζουμε αλλά ναι, η ζωή πάει μπροστά κι όλα αλλάζουν. Προς το καλό; Στο καλό

εστιάζουμε. Και που μας χαμογελάει ο σημερινός παχουλούλης Αϊ-Βασίλης δυο μήνες παραπάνω και τα δοντράκια σκονίζονται στη βιτρίνα τι έγινε; Αφού τα εγγόνια μας χαίρονται, το παίρνουμε πίσω. Εδώ, που τα λέμε, μήπως κι εμείς θα πιάσουμε τον πλάστη, ν' ανοίξουμε φύλλο και να βάλουμε μέσα άχυρο, πουρνάρι και κλήμα; Α!μπα! Θα ψάξουμε στον υπολογιστή για κάποια γρήγορη συνταγή και θα βάλουμε την ψεύτικη λίρα. Άλλωστε οι αληθινές με τις σημερινές ταχύτητες έχουν φτάσει στα ύψη. Πηγαίνοντας ύστερα για καφέ, γιατί και τα μπρίκια στο σπίτι μάλλον είδος προς εξαφάνιση, θα χαζέψουμε τις στολισμένες βιτρίνες και που ξέρεις, μπορεί, να δούμε να σκάει κάποιο πασχαλινό αυγό και καμμιά λαμπάδα. Μήνες όμως, ας μη μετρήσουμε! Σιγά-σιγά συνηθίζουμε και ίσως μας αρέσει!

Ελένη
Χριστούλα-Πατελοδήμου



Θεατρικό Παιχνίδι τρίτης Ηλικίας

Το θεατρικό παιχνίδι είναι μία παιδαγωγική μέθοδος.

Δεν είναι απλά παιχνίδι, ούτε μια θεατρική παράσταση, είναι μία διαδικασία όπου ο ενήλικας συμμετέχει βιωματικά, εκφράζεται με το σώμα, την φωνή, ανακαλύπτει ρόλους, πειραματίζεται με καταστάσεις, καλλιεργεί την δημιουργική του σκέψη, διευρύνει τους επικοινωνιακούς του κώδικες, την ψυχοκινητική του έκφραση, την φαντασία του, εξοικειώνεται με τις τέχνες.

Το θεατρικό παιχνίδι είναι ένα δημιουργικό συμβάν που προσφέρει άμεση απόλαυση. Δεν είναι παράσταση, αντίθετα μία παράσταση μπορεί να είναι θεατρικό παιχνίδι.

Το θεατρικό παιχνίδι συμβάλλει στην αυτογνωσία και στην αυτοσυνείδηση.

Επιδιώκουμε αυτός που συμμετέχει:

- να νοιώσει και όχι να μοιάσει
 - να παίξει ρόλους αβίαστα
 - να μπορεί να εκφραστεί ελεύθερα
 - να αναπαράγει, να βιώσει, να μεταμορφώσει
- Το θεατρικό παιχνίδι στηρίζεται σε τέσσερα βασικά επίπεδα:
- α. Ψυχολογικό
 - β. Κοινωνικό
 - γ. Αισθητικό
 - δ. Παιδευτικό.

Δημιουργός του θεατρικού παιχνιδιού στην Ελλάδα είναι ο Λάκης Κουρετζής, παιδαγωγός, σκηνοθέτης, ηθοποιός, συγγραφέας.

Θεατρικό Παιχνίδι μελών 3ου ΚΑΠΗ

Από το 1992 έως 2021 συνεργάστηκε στις πολιτιστικές λέσχες του Δήμου Λαρισαίων, οργάνωσε και έπαιξε ως βασική εμψυχώτρια με

ομάδες παιδιών, προσχολικής, σχολικής ηλικίας και παιδιά γυμνασίου.

Την περίοδο του κορωνοϊού μου ήλθε μια ιδέα. Να οργανώσω θεατρικό παιχνίδι στην Τρίτη ηλικία, στις παλαίμαχες της ζωής που ίσως στην παιδική τους ηλικία, λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων ή άλλων συγκυριών να μην μπόρεσαν να παίξουν, ούτε κρυφτό στις αλάνες.

Έτσι σε συνεργασία με το 3ο ΚΑΠΗ δημιουργήθηκε δειλά, μια μικρή ομάδα μελών και άρχισε τον Μάρτιο του 2023 το θεατρικό παιχνίδι..

Στην αρχή ήταν ιδιαίτερα συνεσταλμένες αλλά με την πάροδο του χρόνου άρχισαν να «ξεδιπλώνονται» να εκφράζονται με την κίνηση και το λόγο.

Έδειχναν ενθουσιασμένες, αδημονούσαν για το επόμενο θεατρικό παιχνίδι.

Τεχνικές που εφαρμόστηκαν στην ομάδα είναι:

- α) Σωματική Έκφραση,
- β) Αυτοσχεδιασμοί,
- γ) Εκμετάλλευση του τυχαίου,
- δ) δημιουργία περιβάλλουσας δράσης,
- ε) παντομίμα,
- στ) Οπτικοακουστικά ερεθίσματα,
- ζ) Μάσκα – κούκλα.

Τα θέματα: μέσα από τη λογοτεχνία - ποίηση, τη μυθολογία, την ιστορία, το περιβάλλον, τις τέχνες, την καθημερινότητα κτλ.

Τα μέλη του τμήματος θεατρικού παιχνιδιού ακολουθούν τις τρεις φάσεις.

Α' φάση: Φάση της απελευθέρωσης.



Στο στάδιο της φάσης αυτής μέσα από κινητικά παιχνίδια αρχίζουν να επικοινωνούν, να εκφράζονται με κίνηση και να ξεκινά η συγκρότηση ομάδας.

Β' φάση: Φάση της αναπαραγωγής.

Σε αυτή τη φάση οι συμμετέχουσες παίρνουν ένα ρόλο που τον επιλέγουν και συνεργάζονται σαν ομάδα.

Γ' φάση: Σκηνικός Αυτοσχεδιασμός.

Οι συμμετέχουσες ανεβαίνουν στη σκηνή θεάτρου και παίζουν το δρώμενο που ετοίμασαν, οι διάλογοι, η πλοκή, ο τρόπος ερμηνείας δεν είναι προσχεδιασμένα.

Δ' φάση: Φάση της ανάλυσης. Παρατηρήσεις, συζήτηση κ.τ.λ. που δεν γίνονται σε κάθε θεατρικό παιχνίδι.

Στο θεατρικό παιχνίδι επικοινωνούμε και μέσα από τα συναισθήματα μας. Το θεατρικό παιχνίδι δεν μπορεί να περιγραφεί ούτε να εκτιμηθεί από έναν θεατή των δρώμενων. Θα το καταλάβει μόνο εκείνος που μπορεί να το ΒΙΩΣΕΙ.

Τα οφέλη πολλά για την καθημία μας μετά από ένα θεατρικό παιχνίδι.

Ψυχαγωγία, εκτόνωση, επικοινωνία, εμπιστοσύνη, δημιουργείται μία επαφή με τα μέλη, ηρεμία, ψυχική γαλήνη, αλληλεπίδραση, ο ένας επηρεάζει την ομάδα, η ομάδα τον ένα.

Αυτό που εισέπραξα από την ομάδα είναι πολύ σημαντικό για μένα:

- Χαρά όταν παίζουν και χαίρονται σαν παιδιά.
- Ικανοποίηση όταν δέχονται τα ερεθίσματα και τα επεξεργάζονται
- Συγκίνηση όταν παίζουν στη σκηνή υπέροχα και κάποιες βουρκώνουν γιατί μέσα τους γίνονται ανασύρσεις που μόνο οι ίδιες το γνωρίζουν.

Μια βαθιά αγάπη νοιώθω για την καθημία ξεχωριστά, χωρίς να μπορώ με λόγια να το περιγράψω.

Σταυρούλα Κουτσοπάγου -Τσικρίκη
Παιδαγωγός θεάτρου - Εμψυχώτρια θ.π.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΑΛΛΗΣ ΕΠΟΧΗΣ

Κάποτε ένας νεαρός ρώτησε τον παππού: Πως ζούσατε στο παρελθόν χωρίς τεχνολογία, υπολογιστές, ντρόουν, σύνδεση στο διαδίκτυο, τηλεοράσεις, κλιματιστικά, αυτοκίνητα, χωρίς κινητά τηλέφωνα;

Ο παππούς απάντησε:

Εμείς που γεννηθήκαμε μεταξύ 1930 και 1970 είμαστε ευλογημένοι, η ζωή μας είναι ζωντανή απόδειξη. Όταν παίζαμε και κάναμε ποδήλατο δεν φορούσαμε κράνος. Μετά το σχολείο κάναμε μόνοι μας τα μαθήματα και παίζαμε στις αλάνες και τα λιβάδια μέχρι το ηλιοβασίλεμα.

Παίζαμε με πραγματικούς φίλους, όχι με «εικονικούς». Φτιάχναμε τα δικά μας παιχνίδια και παίζαμε με αυτά. Δεν είχαμε ποτέ κινητό τηλέφωνο, dvd, βιντεοπαιχνίδια, pc, λάπτοπ, αλλά είχαμε ασπρόμαυρες φω-



τογραφίες στις οποίες μπορείς να βρεις πολύχρωμες αναμνήσεις.

Σήμερα τα παραδοσιακά παιχνίδια του χωριού αποτελούν πυλώνα της παράδοσης.

Είναι παιχνίδια που μεταφέρονται από γενιά σε γενιά, συνδέουν το τότε με το σήμερα, για αυτό και δεν πρέπει να τα ξεχνάμε, διότι η συνέχεια ενός λαού διαφαίνεται από τα ήθη και έθιμά του.

Τα παραδοσιακά παιχνίδια του χωριού με την απλότητα δίνουν ιδιαίτερη χαρά στα παιδιά επίσης και γυμναστικότητα, η αμπάριζα χρειαζόταν ταχύτητα, το λουρί της μά-

νας ευκινήσια, το κυνηγητό με λαγούς αντοχή κλτ.

Κρυφτό, τυφλόμυγα, σβούρα, σχοινάκι, μακριά γαϊδούρα, κορόιδο, μπουκάλα, τσιλίκι, μηλαρόνια, τσουβαλοδρομίες, χιονοπόλεμο, μέλισσα κλπ.

Βέβαια τα παιχνίδια για να γίνουν κατανοητά χρειάζεται πρακτική εξάσκηση. Δυστυχώς σήμερα τα παιδιά κλεισμένα σε στενούς χώρους, δεν απολαμβάνουν τη χαρά του παιχνιδιού.

Μακάρι οι γονείς και δάσκαλοι να τους διδάξουν πόση ζωή και υγεία τους χαρίζει το παιχνίδι.

Επιτρέψτε μου μια παραίνεση στη νέα γενιά:

Εκμεταλλευτείτε μας όσο μας έχετε! Μάθετε από εμάς! Είμαστε ένας θησαυρός... που σύντομα θα εξαφανιστεί!

Νίκος Χουλιαρόπουλος

