

Τα νέα του ΚΑΠΗ

Χαλδανδρίου

Τ. 11

ΣΕΠΤΕΜΒΡΗΣ 2016

Νά'μαστε πάλι εδώ! Μετά τις καλοκαιρινές διακοπές, μετά το κλείσιμο των ΚΑΠΗ για τρεις εβδομάδες, μετά τις επισκευές στο ΚΑΠΗ Τούφας, με τις δροσιές του Σεπτεμβρη, με κέφι και αγάπη για να δώσουμε και να πάρουμε από την τρίτη ηλικία. Δεν ήταν βέβαια η πρώτη φορά που έκλεισαν τα ΚΑΠΗ για καλοκαίρι. Από το 2007 που άρχισε ο περιορισμός των υπαλλήλων, τα ΚΑΠΗ έκλειναν πάντα την εβδομάδα των 7ήμερων διακοπών και την εβδομάδα γύρω από τον Δεκαπενταύγουστο, εκτός από το 2015. Φέτος το διάστημα ήταν λίγο μεγαλύτερο, γιατί έγιναν εργασίες εξωραϊσμού και βελτίωσης στο ΚΑΠΗ Τούφας και υπάλληλοι από τα τρία ΚΑΠΗ βοήθησαν ώστε τα έργα να ολοκληρωθούν στον κατάλληλο χρόνο. Μάλιστα κάποιοι χρειάστηκε να εργαστούν ακόμα και τα Σαββατοκύριακα, κάποιοι δε, πήραν δουλειά και για το σπίτι τους. Τους ευχαριστούμε πολύ!



ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΗ ΣΤΟ ΚΑΠΗ ΤΟΥΦΑΣ

Το ΚΑΠΗ της Τούφας απέκτησε νέες τουαλέτες χωριστές για γυναίκες, άντρες και προσωπικό. Ήταν ένα αίτημα που υπέβαλαν τα μέλη στον αντιδήμαρχο Τεχνικών Υπηρεσιών Κώστα Γερολυμάτο, όταν επισκέφθηκε το ΚΑΠΗ αυτό πριν από μερικούς μήνες και ήδη ικανοποιήθηκε. Στο σαλόνι μετακινήθηκαν έπιπλα για την εξοικονόμηση χώρου, προστέθηκαν τραπεζάκια για τα επιτραπέζια παιχνίδια που αγαπάει η τρίτη ηλικία και φυσικά οι αίθουσες ανανεώθηκαν με καθαριότητα και εργασίες εξωραϊσμού.

Για να ολοκληρωθούν όλα αυτά (λαμβάνοντας υπόψη και τη σκόνη που προκάλεσαν οι εργασίες)



ΖΗΜΕΡΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΟΝ ΨΑΘΟΠΥΡΓΟ

Μεγάλη επιτυχία είχε και φέτος το πρόγραμμα των επταήμερων διακοπών των μελών του ΚΑΠΗ του Δήμου Χαλανδρίου. Συμμετείχαν 248 άνδρες και γυναίκες από τα τρία ΚΑΠΗ της πόλης μας, που κατανεμηθήκαν σε τρεις περιόδους κατά το χρονικό διάστημα από 23 Ιουνίου έως 11 Ιουλίου 2016. Στο καταπράσινο περιβάλλον του ξενοδοχείου Florida Blue Bay στον Ψαθόπυργο Αχαΐας είχαν την ευκαιρία να ξεφύγουν από την καθημερινότητα, να χαλαρώσουν, να κολυμπήσουν, να συμμετέχουν σε ομάδες αυτογνωσίας, ψυχικής και σωματικής ευεξίας, να χαρούν τη συντροφικότητα και να απολαύσουν βραδιές με μουσική και χορό.

Τους συνόδευαν τα στελέχη της Διεύθυνσης Κοινωνικής Μέριμνας. Εκ μέρους της δημοτικής αρχής τους επισκέφθηκε η εντεταλμένη για τα ΚΑΠΗ δημοτική σύμβουλος Ευγενία Κατούφα, η οποία τους μετέφερε τους χαιρετισμούς και τις ευχές του δημάρχου Σίμου Ρούσου.

Ας δούμε πώς περιγράφουν τα ίδια τα μέλη των ΚΑΠΗ την εμπειρία τους:



- Αυτή ήταν η δεύτερη φορά που διέμεινα στο Florida Blue Bay Resort στον Ψαθόπυργο, χάρη στον δήμο του Χαλανδρίου που προσφέρει αυτή τη δυνατότητα στους ηλικιωμένους. Τα καταλύματα ήταν περισσότερο από ικανοποιητικά και τα καθημερινά γεύματα ήταν συχνά καλύτερα από αυτά που παρασκευάζουμε στο σπίτι. Κάθε μεσημέρι είχαμε μπουφέ με μια ποικιλία από επιλογές γευμάτων και σαλάτες. Το προσωπικό του ξενοδοχείου και οι νέοι άνδρες στο μπαρ της πισίνας ήταν πιο ευγενικοί και καλύτεροι απ' όση θα μπορούσε να περιμένει κανείς. Η θάλασσα ήταν μόνο λίγα μέτρα μακριά και αφού μάθαινες να στέκεσαι μακριά από τους αχινούς, είχες αναμφίβολα μια πολύ ευχάριστη εμπειρία.



- Τα δωμάτια ήταν καθαρά με WiFi και άφθονο ζεστό νερό με καλή πίεση. Κάθε πρωί γύρω στις 10:30 π.μ. μία έμπειρη εκπαιδευτρια, δίδασκε πολλά και διαφορετικά θέματα για την καθημερινή ζωή και την υγεία. Όλοι απολαύσαμε την ελληνική βραδιά με μουσική, χορό και φαγητό.

- Οι συνοδοί του ΚΑΠΗ Χαλανδρίου ήταν πάντα πρόθυμοι και χρήσιμοι για όλους τους ηλικιωμένους και διαθέσιμοι 24 ώρες την ημέρα, για την περίπτωση που κάποιος είχε ανάγκη από βοήθεια. Μπράβο τους !!! Το μόνο παράπονο είναι ότι ο καθένας από εμάς είχε μόνο 7 ημέρες και όλοι ελπίζουν ότι το Δημοτικό Συμβούλιο Χαλανδρίου θα καταστήσει δυνατή την αύξηση των ετήσιων διακοπών μας σε 8 ημέρες.

- Και πάλι ένα μεγάλο ευχαριστώ με μεγάλη





Οι φωτογραφίες είναι προσφορά του φωτογράφου Αντώνη Γιακουμάκη [<https://yourpic.com/photographer/agbgng/agbgng>]. Τον ευχαριστούμε πολύ.

εκτίμηση προς τον δήμο του Χαλανδρίου και τους εργαζόμενους στα ΚΑΠΗ που πήραν ακόμη και την πρωτοβουλία να τηλεφωνήσουν εκ των προτέρων κατά την επιστροφή μας στην Αθήνα και να παραγγείλουν σουβλάκια στον Ισθμό, ώστε να είναι έτοιμα στη σύντομη στάση μας πριν από την επιστροφή στο σπίτι. Και του χρόνου!

● Κάθε καλοκαίρι όλοι μας έχουμε την ανάγκη να βρέξουμε το κορμί μας στη θάλασσα, να τεντωθούμε στην ξαπλώστρα, να αναπνεύσουμε το θαυματουργό ιώδιο, να φάμε κάνα ψάρι της προκοπής να κάνουμε σεργιάνι στην παραλία τις βραδινές ώρες, να δούμε και να μας δουν! Αυτή την ευκαιρία είχαμε και πάλι φέτος με τις γήμερες διακοπές που μας πρόσφερε ο δήμος Χαλανδρίου. Στον Ψαθόπυργο έγινε σωστό πανηγύρι! Με τη «ναζιάρα» τη θάλασσα, την καλή συντροφιά, το κολύμπι, ηλιοθεραπεία, ψάρεμα, αστεία... Για όλους και απ' όλα είχε ο «μπαξές»: Δροσιά, υγεία, παιχνίδι, φαΐ, ούζο με ωραίους θαλασσινούς μεζέδες για τους μερακλήδες. Κατεβάζεις το ποτήρι και χαίρεσαι. Τσιμπάς το θαλασσινό και ευφραίνεσαι. Όλα μυρίζουν ιώδιο, τα πάντα βγάζουν φρεσκάδα. Αρκετοί είναι αυτοί που είπαν ότι βρήκαν την υγεία τους. Παντού καλό γούστο, φορτισμένη ομορφιά, σπάνιο μεράκι. Κι ένα πνεύμα φιλικό, γνώριμο, στο έπακρο εξυπηρετικό. Θυσία έγιναν για να μας ικανοποιήσουν. Φύγαμε με το όνειρο να βρεθούμε ξανά του χρόνου σε άλλες παραλίες και άλλους παραδείσους και να ξαναζήσουμε τη μαγεία, την ομορφιά και την χαρούμενη διάθεση! [Σωτήρης Δημόπουλος]

Πατρικία Βερνόν

ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ... ΡΕΜΑΤΙΑ!

Την Διεθνή Ημέρα Περιβάλλοντος τίμησαν δεκάδες συμπολίτες μας διασχίζοντας για πρώτη φορά τη Ρεματιά σε όλο της το μήκος από τη σπηλιά του Νταβέλη στην Πεντέλη, μέχρι τον Προφήτη Ηλία, κοντά στο κέντρο του Χαλανδρίου. Ο περίπατος οργανώθηκε από την Φυσιολατρική Κίνηση «Βριλησός», αλλά συμμετείχε και ο Σύλλογος Προστασίας της Ρεματίας του Χαλανδρίου και άλλοι φυσιολατρικοί σύλλογοι από την Αθήνα.

Στην έναρξη της πεζοπορίας χαιρετισμό απηύθυνε ο δήμαρχος Πεντέλης -Μελισσίων, Δημήτρης Στεργίου, ενώ στάσεις έγιναν στο γεφυράκι της οδού Ασκληπιού, στην πεντάτοξη μαρμάρινη γέφυρα της Δούκισσας της Πλακεντίας στα Μελισσια, στην παραρεμάτιο Βριλησίων και στην έξοδο της σήραγγας που περνάει κάτω από την Αττική οδό.

Τις εντυπώσεις έκλεψε η κυρία Ειρήνη Σκορδαρά, 8ο Ιουνίων (!), μέλος του ΚΑΠΗ Τούφας, η οποία περπάτησε όλη τη διαδρομή των 11 χιλιομέτρων. Στη φωτογραφία μαζί με τον εγγονό της (από ανιψιά) Θανάση Καραθανάση. Στο τέλος της διαδρομής περίμενε ο αντιδήμαρχος Καθαριότητας Δημήτρης Χριστουλάκης με δροσερό νερό για να ξεδιψάσει τους κουρασμένους οδοιπόρους!



Φωτο: Ευγ. Κατούφα

ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΣΤΙΝΗ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

Τον Ιούνιο κάναμε εκδρομή στην Ευρωστίνη Κορινθίας. Επισκεφθήκαμε τις ιστορικές εκκλησίες της Παναγίας Καταφυγιώτισσας και του αγίου Γεωργίου, που είναι γνωστός για την ιδιαίτερη αρχιτεκτονική του με τους 17 τρούλους. Μας ξεναγήσε ο πατέρας Παναγής Μεντζελίδης. Οι πολύ καλλιτεχνικές φωτογραφίες είναι προσφορά του φωτογράφου Αντώνη Γιακουμάκη [<https://yourpic.com/photographer/agbng/agbng>]. Τον ευχαριστούμε.



ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Για πρώτη φορά οργανώθηκε στην πόλη μας ένα διήμερο φεστιβάλ που είχε σκοπό να δώσει στα άτομα της τρίτης ηλικίας την ευκαιρία να παρουσιάσουν τα αποτελέσματα των καλλιτεχνικών και άλλων δράσεων που παρακολούθησαν στα ΚΑΠΗ της πόλης μας κατά το έτος 2015-16.

● Η Θεατρική Ομάδα 60+ παρουσίασε την κωμωδία «Φτερό στον άνεμο», που δημιούργησε με καθοδήγηση από τη θεατρολόγο Άσπα Ανωγειάτη. ● Η Χορωδία Τρίτης Ηλικίας παρουσίασε τραγούδια που μας ταξίδεψαν στην παλιά Αθήνα υπό της διεύθυνση της μουσικοπαιδαγωγού Ρίας Θεοδώρου. ● Προσκεκλημένη ήταν η χορωδία της Λέσχης Φιλίας Ελληνορώσων του δήμου Αθηναίων που παρουσίασε τραγούδια που έχουν αγαπηθεί με διεύθυνση την κ. Φωτεινή Σαραντέα. Τη συνόδευσε η πρόεδρος της Λέσχης Φιλίας Ελένη Κατσούλη- Τσαμπά, καθηγήτρια μουσικής, η οποία έχει υπηρετήσει σε σχολεία του Χαλανδρίου. ● Επίσης υπήρχε έκθεση βιβλίου με έργα των μελών μας Μαίρης Παναγιώτου και Αναστάσιου

Τύμη, ● κοσμήματος από τα μέλη Αγγελική Μπισκίνη, Άννα Χριστοφορίδου, Ελένη Μηλίγγου, Μαργαρίτα Μάντακα, Σταυρούλα Τσαμπά, Βούλα Καραδήμα, Μαίρη Ταγκούλη, που εκπαιδεύτηκαν από την κ. Φωφώ Καββάλου και ● ζωγραφικής από τους καλλιτέχνες-μέλη Μιχάλη Παντελιδάκη, Παρασκευή Στόϊκου, Τύμη και Αθανάσιο Υφαντόπουλο. Ο ίδιος μας συγκίνησε εκθέτοντας μια συλλογή παιχνιδιών της παιδικής μας ηλικίας.

Τη δεύτερη ημέρα οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να τραγουδήσουν και να χορέψουν υπό τους ήχους του πιάνου που έπαιξε ο χαρισματικός Χάρης Μπούτσικας μέλος της Φιλαρμονικής Χαλανδρίου.

Έτσι αποδείχτηκε ότι κάποια ταλέντα αποσύρθηκαν για να δώσουν τη θέση τους στα νιάτα, αλλά δεν έπαψαν να υπάρχουν. Και ότι η τρίτη ηλικία έχει πτυχές που δίνουν χαρά, διδάσκουν ήθος και πολιτισμό και καλλιεργούν ελπίδες για ένα ώριμο στάδιο ζωής με ποιότητα και αξιοπρέπεια!