

Τα νέα του ΚΑΠΗ Χαλανδρίου

Τ. 7

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2016



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Ο μήνας των εορτών!

Παιδικές χαρούμενες φωνές ανήγγειλαν στο Κεντρικό ΚΑΠΗ τον ερχομό των Χριστουγέννων. Στις 17 Δεκεμβρίου ήρθαν και μας είπαν τα κάλαντα οι μαθητές της Α' τάξης του 2ου Δημοτικού Σχολείου Χαλανδρίου, μαζί με τον δάσκαλό τους που τους συνόδευσε με κιθάρα.

Η ΧΟΡΩΔΙΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΤΑ ΕΨΑΛΛΕ ...ΚΑΝΟΝΙΚΑ!

Η χορωδία Τρίτης ηλικίας με μέλη κυρίως από τα ΚΑΠΗ της πόλης μας και υπό τη διεύθυνση της Ρίας Θεοδώρου τραγούδησε κάλαντα και χριστουγεννιάτικους ύμνους στους ναούς Αγίου Ελευθερίου και Αγίου Νικολάου Χαλανδρίου, τιμώντας τις εκδηλώσεις για τη μνήμη τους και τα Χριστούγεννα. Επίσης στις 24 Δεκεμβρίου έψαλλε τα κάλαντα και στον δήμαρχο!



ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΣΤΙΑΣΕΙΣ

Παραμονές των γιορτών οργανώθηκαν συνεστιάσεις στα τρία ΚΑΠΗ της πόλης μας.

- **ΚΑΠΗ Τούφας:** Ο Σωτήρης Δημόπουλος μέλος του γράφει:

Στις 18 Δεκεμβρίου έγινε η συνεστίαση στο ΚΑΠΗ μας. Οφείλω να συγχαρώ όλες τις γυναίκες που βρήκανε χρόνο αυτές τις άγιες μέρες και ετοιμάσανε φαγώσιμα για όλα τα μέλη του ΚΑΠΗ. Η συγκέντρωση ενθουσίασε όλους, άντρες και γυναίκες. Ακούσαμε κάλαντα από διάφορα μέρη της Ελλάδας. Η κυρία Βάσω Τζανάκη με τη βοήθό της μας χάρισαν ευχάριστες στιγμές και χειροκροτήθηκαν από όλους. Ο μουσικός Δημήτρης Χρυσανθόπουλος μαζί με την ωραία τραγουδίστρια Ευτυχία Καραουλάνη ερμήνευσαν ελαφρά τραγούδια παλιάς εποχής. Και μας γύρισαν πολλά χρόνια πίσω, τότε που την αγάπη την έδειχναν τραγουδώντας και κρατώντας την αγαπημένη τους από το χεράκι. Οι κυρίες του ΚΑΠΗ μοίρασαν σε όλους τα εδέσματα μαζί με κρασί και γλυκό. Δεν γνωρίζω ποιος ή ποια σκέφτηκε αυτή την ωραία εκδήλωση. Πάντως αξίζουν θερμά συγχαρητήρια με τη σκέψη και την ευχή μου να γίνει θεσμός για το καλό όλων μας. Όσο οι άνθρωποι έρχονται κοντά ο ένας στον άλλο οι Λαοί ΕΥΗΜΕΡΟΥΝ!!

- **ΚΑΠΗ Κάτω Χαλανδρίου:** Η συνεστίαση έγινε στις 10 Δεκεμβρίου ρεφενέ. Έπαιξαν μουσική και τραγούδησαν ο Περικλής Μαλακατάς και ο Αλέξανδρος Βίτσας.

- **Κεντρικό ΚΑΠΗ:** Η συνεστίαση συνδυάστηκε με την ονομαστική εορτή του μέλους μας Άννας Χριστοφορίδου, η οποία πρόσφερε ευγενικά και τη μουσική από τον κύριο Νίκο Λεμπέση με την κιθάρα του.

«Να πάρετε τα χρόνια μου και να έχετε την ευχή μου» μας ευχήθηκε μετά τη συνεστίαση ο κ. Νίκος Σεβαστός, 97 ετών! (Μεσαία φωτο).

Την ίδια ημέρα γιορτάσαμε και τα γενέθλια της κυρίας Αθανασίας που έγινε 91 ετών! (Κάτω φωτο).



ΜΑΘΗΜΑΤΑ Η/Υ ΣΤΟ Κ.Α.Π.Η. ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ



Με ιδιαίτερο ενδιαφέρον από πλευράς των μελών των ΚΑΠΗ του Δήμου μας, συνεχίζονται τα μαθήματα ηλεκτρονικών υπολογιστών στο κεντρικό κτήριο της οδού 25^{ης} Μαρτίου. Ομάδες «μαθητών-μαθητριών» παρακολουθούν το μάθημα κάθε Τρίτη, ώστε να μπορούν να έχουν πρόσβαση στη μία και μοναδική οθόνη Η/Υ. Για πολλούς είναι η «πρώτη επαφή» με το αντικείμενο και γι' αυτό γίνεται μια απλή προσέγγιση, τα πρώτα βήματα στους Η/Υ, γνωριμία με το διαδίκτυο, η χρησιμότητα και η πρόσβαση σε αυτό. Αργότερα, θα δημιουργηθούν και ηλεκτρονικές διευθύνσεις (e-mails), προκειμένου τα μέλη των ΚΑΠΗ να ενημερώνονται για εκδηλώσεις, νέα και δραστηριότητες ΚΑΙ ηλεκτρονικά. Κάποιοι επανέρχονται ζητώντας λεπτομέρειες ή βοήθεια. Μερικοί ζητούν να επαναλάβουν το μάθημα για να ρωτήσουν κάτι που ξέχασαν ή κάποιες επεξηγηματικές πληροφορίες. Αρκετοί έχουν ξεκινήσει να ασχολούνται και μόνοι στο σπίτι τους. Το πρόβλημα έγκειται στο γεγονός ότι χρειάζονται κάποιον μαζί τους (παιδί - εγγόνι) για να... τους ενθαρρύνει να κάνουν «πρακτική»!

Δημήτρης Χανιωτάκης

Μερικά αιτήματα

Από μέλη του ΚΑΠΗ μας ακούω κάποια παράπονα, άλλα μεγάλης και άλλα μικρότερης σημασίας, για εμάς όμως που περνάμε πολλές ώρες κάθε μέρα εκεί είναι όλα σημαντικά: Για παράδειγμα ακούω το αίτημα να διοριστεί ένας γιατρός για να γράφει τα φάρμακά μας ώστε να αποφεύγεται η ταλαιπωρία στον ΕΟΠΥΥ. Επίσης χρειαζόμαστε επιτραπέζια ψυχαγωγικά παιχνίδια... Ένα μέλος του ΚΑΠΗ ζητάει να ανοίγει και το Σάββατο, επειδή πολλοί δεν καπνίζουν και δεν ξέρουν πού να περάσουν την ημέρα αυτή, καθώς στα καφενεία της γύρω περιοχής καπνίζουν οι πάντες.

Σωτήρης Δημόπουλος



Επίσκεψη στο Πλανητάριο πραγματοποίησαν τα μέλη των τριών ΚΑΠΗ Χαλανδρίου την Τετάρτη 16 Δεκεμβρίου. Εκατό ηλικιωμένοι συμπολίτες μας συνοδευόμενοι από τα στελέχη των ΚΑΠΗ είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν με θαυμασμό την προβολή με τίτλο «Ο ζωντανός πλανήτης» και να μάθουν για τον βομβαρδισμό του πλανήτη μας από αστεροειδείς και κομήτες, να καταλάβουν γιατί η Γη μας εξελίχθηκε τόσο διαφορετικά από άλλους γειτονικούς της πλανήτες και ακόμη να δουν και να ακούσουν τί προκαλεί τους σεισμούς και τις ηφαιστειακές εκρήξεις, ποιοι παράγοντες διαμορφώνουν και επηρεάζουν το κλίμα και πώς σχετίζονται με το Φαινόμενο του Θερμοκηπίου.

Νωρίτερα τα μέλη των ΚΑΠΗ περιηγήθηκαν στην έκθεση «Με μια ανάσα» που περιελάμβανε εικόνες από το βυθό των ελληνικών θαλασσών.



Στο Κεντρικό ΚΑΠΗ έγινε μέτρηση της οστικής πυκνότητας από επιστήμονες του συλλόγου πρόληψης της οστεοπόρωσης Πεταλούδα. Συμμετείχαν περίπου 200 μέλη. Όπως είπε ο γιατρός Θεμιστοκλής Κοράκης τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι περισσότεροι/ες είναι ενημερωμένοι/ες για τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης. Όμως είναι χρήσιμο η εξέταση να γίνεται μία φορά το χρόνο γιατί με την έγκαιρη διάγνωση και τις θεραπείες μπορούν να προληφθούν σοβαρές επιπτώσεις. Φυσικά η καλύτερη πρόληψη είναι το περπάτημα, ο χορός και η αισιοδοξία!



ΕΘΙΜΑ ΕΟΡΤΩΝ ΚΑΙ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΕΣ

Η δημοτική σύμβουλος Ευγενία Κατούφα μας παρουσίασε στο κεντρικό ΚΑΠΗ με λόγια και εικόνες τα έθιμα και τις τελετουργίες για το φθινόπωρο και τις εορτές.