ISSN: 2241-1062
ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ
Τεύχος Νοεμβρίου 2016

παράθυρο

Προασπίζουμε τους Κοινόχρηστους Χώρους

1ο TOURIST TROPHY ΨΥΧΙΚΟΥ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Τεύχος Νοεμβρίου 2016

3 Χαιρετισμός Δημάρχου

4 Προασπίζουμε τους Κοινόχρηστους Χώρους

6 15ο Χορωδιακό Φεστιβάλ Φιλοθέης - Μία ωραία μουσική βραδιά

7 Εορτασμός Εθνικής Επετείου «28ης Οκτωβρίου 1940»

8 Αγώνες μικρών παιδιών

10 Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα περισυλλογής της Ανακύκλωσης

11 **Ο.Κ.Α.Π.Α.**
ΕΙΚΑΣΤΙΚΟΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ
Με τρεις ενδιαφέρουσες εκθέσεις

- Εκδηλώσεις με Κοινωνικό & Εκπαιδευτικό χαρακτήρα
- Η ημέρα της 3ης ηλικίας!

14 ΔΗ.Κ.Ε.ΦΙ.Ψ.
1ο TOURIST TROPHY ΨΥΧΙΚΟΥ
Ένα ταξίδι στο χρόνο

16 Παρατάξεις

18

Η 4η γιορτή τσικουδιάς και τα ρακοκάζανα στην Κρήτη. Από τον Σύλλογο Κρητών Φιλοθέης-Ψυχικού «Ο ΜΙΝΩΣ».

20 Δημοτικά Ιατρεία - Χρηστικά

23 Ποδηλατοβόλτα στην πόλη μας!!!

παράθυρο

Το Περιοδικό του Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΦΕΛΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΦΙΛΟΘΕΗΣ ΨΥΧΙΚΟΥ (ΔΗ.Κ.Ε.ΦΙ.Ψ)
Τηλ.: 210 68 22 217, Fax : 210 68 16 761, email: parathyro@0177.syzefxis.gov.gr

Διευθυντής: **Παντελής Ξυριδάκης,** Δήμαρχος Επιμέλεια Ύλης: **Σόφη Ζαφρακοπούλου,** Αντιπρόεδρος ΔΗ.Κ.Ε.ΦΙ.Ψ.
Τεχνική επιμέλεια έκδοσης: **Παναγιώτης Λαμπρόγιαννης** Παραγωγή: **Adjust Lane** Δημιουργικός σχεδιασμός & Επιμέλεια έκδοσης: **Adjust Lane** Γενικός διευθυντής: **Άκης Γκούμας**
Πευκών 147, 141 22 Ηράκλειο, Τηλ.: 210 748 9487 - 8, Fax.: 210 748 9487, www.adjustlane.gr, info@adjustlane.gr, Υποδοχή διαφήμισης: **Ανθή Μούρσια** Διεύθυνση Παραγωγής: **Παναγιώτης Λαμπρόγιαννης**

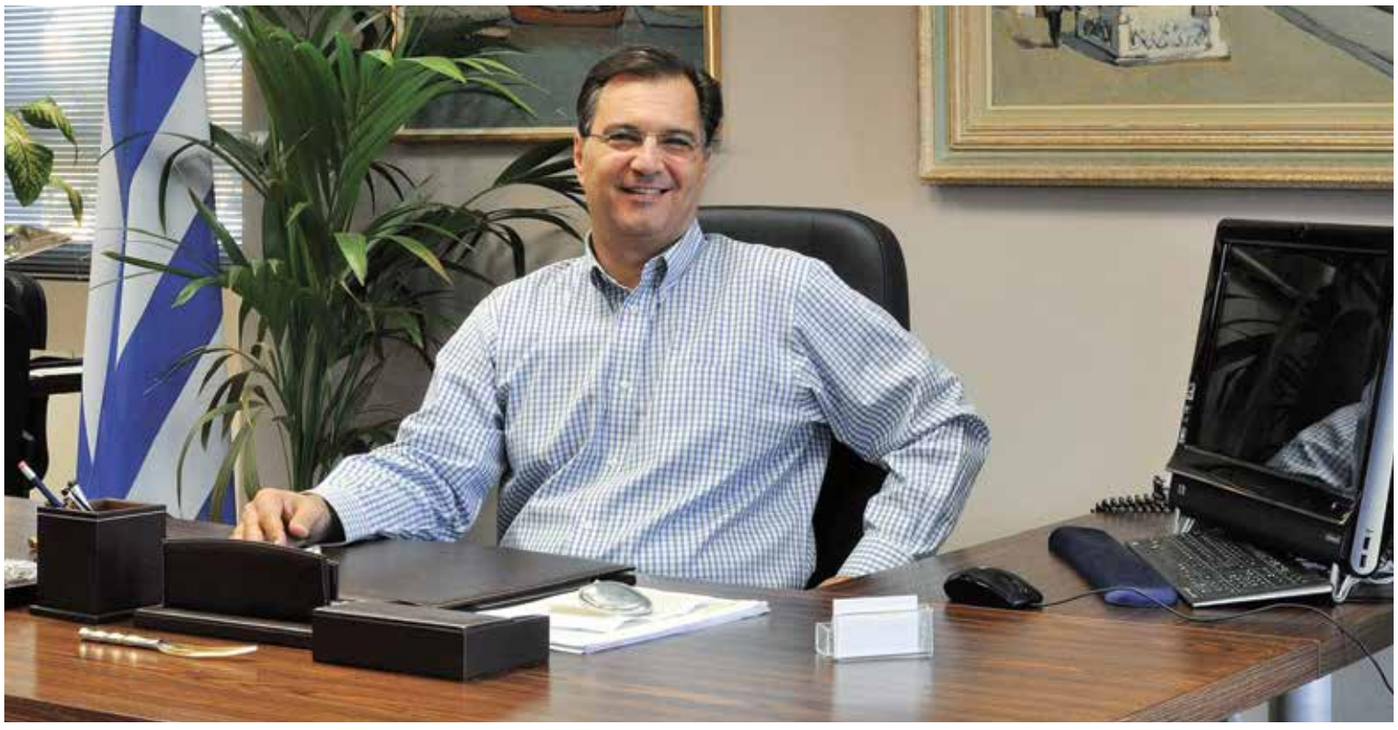
Το τεύχος διατίθεται Δωρεάν. Τα ενυπόγραφα άρθρα, δεν εκφράζουν κατ΄ ανάγκη την άποψη της Δημοτικής Αρχής.

ΗΜΕΡΑ ΔΗΜΟΤΗ

Ο Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού καθιερώνει την ΗΜΕΡΑ ΔΗΜΟΤΗ.
Στο πλαίσιο αυτό, **ο Δήμαρχος Παντελής Ξυριδάκης, θα δέχεται πολίτες** της Δ.Κ. Νέου Ψυχικού στο κτίριο του πρώην Δημαρχείου (Τερτσέτη 44) κάθε πρώτη και τρίτη Πέμπτη του μήνα, από τις 10:00 -13:00
Τηλέφωνα επικοινωνίας για ραντεβού: 213-2014705

Το 'παράθυρο' κλείνει την ύλη του στις 10 κάθε μήνα.
Κείμενα που θα παραλαμβάνονται μετά την ημερομηνία αυτή, θα δημοσιεύονται εφόσον υπάρχει η σχετική δυνατότητα χώρου και χρόνου. Στείλτε όσο το δυνατόν πιο έγκαιρα τις φωτογραφίες, τα κείμενα, τις επιστολές σας - έως 150 λέξεις-στο
e-mail:parathyro@0177.syzefxis.gov.gr

Εαν επιθυμείτε να λαμβάνετε ηλεκτρονικά τα έντυπα του Δήμου Φιλοθέης Ψυχικού, παρακαλώ ενημερώστε μας στα e-mail: epi@0177.syzefxis.gov.gr



Οι αλλαγές που ενισχύουν τη θεσμική και οικονομική μας ανεξαρτησία

Φίλες και φίλοι

Ο Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού συμμετέχει ενεργά, μέσω της Κεντρικής Ένωσης Δήμων Ελλάδος, στο δημόσιο διάλογο που έχει ξεκινήσει με αντικείμενο την αλλαγή του Καλλικράτη και την υιοθέτηση ενός νέου μοντέλου Οργάνωσης της Δημόσιας Διοίκησης και της Αυτοδιοίκησης. Η συμμετοχή μας αυτή έχει διττό στόχο.

Αφενός θέλουμε να διασφαλίσουμε ότι δεν πρόκειται ως Δήμος να μπούμε σε νέες περιπέτειες και προσαρμογές, με την αλλαγή των γεωγραφικών μας ορίων. Θεωρούμε αυτονόητο ότι οποιαδήποτε αλλαγή του Καλλικράτη, δεν πρόκειται να θίξει τα σημερινά μας όρια και μας ικανοποιεί το γεγονός ότι και η Κ.Ε.Δ.Ε. έχει θέσει ως «κόκκινη γραμμή», το ζήτημα αυτό.

Αφετέρου, θέλουμε η αλλαγή του Καλλικράτη να σηματοδοτήσει μια ουσιαστική μεταρρύθμιση στη λειτουργία της Αυτοδιοίκησης. Μια μεταρρύθμιση που θα οδηγήσει στην ενίσχυση της οικονομικής και λειτουργικής αυτοτέλειας των Δήμων, στη βάση της εγγύτητας και της επικουρικότητας αλλά και στην αναγνώριση των τοπικών ιδιαιτεροτήτων.

Για το Δήμο Φιλοθέης - Ψυχικού, που όλα αυτά τα χρόνια αποτελεί πρότυπο οργάνωσης και λειτουργίας Οργανισμού Τοπικής Αυτοδιοίκησης, κάθε αλλαγή που ενισχύει τη θεσμική και οικονομική μας ανεξαρτησία, μόνον όφελος δημιουργεί. Τόσο για το Δήμο μας, όσο και για τους συμπολίτες μας.

Κι αυτό γιατί θα μας επιτρέψει να έχουμε στη διάθεσή μας περισσότερα «εργαλεία» για να εξακολουθούμε να εφαρμόζουμε το πετυχημένο, όπως έχει αποδειχθεί στην πράξη, μοντέλο διοίκησης του Δήμου μας.

Η προώθηση της φορολογικής αποκέντρωσης και η δημιουργία ειδικών αναπτυξιακών προγραμμάτων αποκλειστικά για Δήμους, θα μας δώσει τη δυνατότητα να αυξήσουμε τα έσοδά μας και να κάνουμε περισσότερα έργα, χωρίς να χρειαστεί να επιβαρύνουμε τους δημότες.

Είναι επίσης σημαντικό, στο πλαίσιο της Μεταρρύθμισης του Κράτους, να αποσαφηνιστεί με ποιον τρόπο θα εκλέγονται ο Δήμαρχος και το Δημοτικό Συμβούλιο. Πρέπει να διασφαλιστεί ότι θα υιοθετηθεί ένα μοντέλο που θα ευνοεί τη συναίνεση και τις συνεργασίες. Άλλωστε στο Δήμο μας αυτή η κουλτούρα υπάρχει όλα αυτά τα χρόνια.

Ταυτόχρονα όμως θα πρέπει να διασφαλιστεί ότι θα μπορεί ο Δήμαρχος να εφαρμόζει το πρόγραμμά για το οποίο ψηφίστηκε από την πλειοψηφία της τοπικής κοινωνίας, χωρίς να εξαρτάται η δυνατότητα αυτή από τις διαθέσεις της μειοψηφίας.

Σε κάθε περίπτωση, η σημερινή Διοίκηση του Δήμου παρακολουθεί από κοντά τις εξελίξεις που συντελούνται στην κεντρική πολιτική σκηνή και παράλληλα, υλοποιεί με συνέπεια το σχέδιο της λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες των πολιτών του προαστίου μας.

Παντελής Ξυριδάκης
Δήμαρχος Φιλοθέης - Ψυχικού

Προασπίζουμε τους Κοινόχρηστους Χώρους

Μια απόφαση του ΣτΕ και ένα Π.Δ. χαρακτηρίζουν επίμαχους χώρους σε Ψυχικό και Νέο Ψυχικό ως Κοινόχρηστο Χώρο Πρασίνου και ως Χώρο Κοινής Χρήσης αντίστοιχα

Οι αστικοί υπαίθριοι χώροι, ως βασικά τμήματα του αστικού ιστού, στην εξελικτική τους πορεία χαρακτηρίστηκαν ως ανοικτοί, ελεύθεροι, πράσινοι ή υπαίθριοι χώροι. Ανεξάρτητα από την ονομασία τους οι χώροι αυτοί διαμορφώνουν την ταυτότητα του αστικού τοπίου και συνδέουν το δομημένο περιβάλλον.

Ως αναφέρουν, μάλιστα, οι μελετητές τα ποσοστά των ελεύθερων χώρων και των χώρων πρασίνου αποτελούν δείκτη του ορθού σχεδιασμού της πόλης και κατ' επέκταση του υψηλού βιοτικού επιπέδου των κατοίκων της.

Στο Δήμο μας, η παρούσα Δημοτική Αρχή έχει εφαρμόσει μια πάγια πολιτική σθεναρών διεκδικήσεων των Ελεύθερων Χώρων –προστατεύοντας έτσι τη μορφή των δύο κηπουπόλεων και την ημιαστική φυσιογνωμία του Νέου Ψυχικού.

Ως μέσα διεκδίκησης –εκτός από τις πιέσεις σε διοικητικό επίπεδο (Περιφέρεια, ΥΠΕΚΑ, ΣΥΠΟΘΑ, υπουργικά γραφεία κ.λπ.) εφαρμόζονται παράλληλα και όσα ένδικα μέσα κριθούν απαραίτητα για την εξασφάλιση των επίμαχων κοινόχρηστων Χώρων.

Προσφάτως, μια απόφαση του ΣτΕ (Συμβούλιο της Επικρατείας) και ένα Π.Δ. (Προεδρικό Διάταγμα) που απορρέει, επίσης, από πρακτικό γνωμοδότησης του ΣτΕ (Συνεδρίαση Ε΄ τμήματος τον Απρίλιο του 2014) επικύρωσαν θετικά τους πολύχρονους αγώνες της Δημοτικής Αρχής και για το Ο.Τ. 137 (οδός Χαλεπά) στο Ψυχικό και για τις Φιστικιές Ο.Τ.16 στο Νέο Ψυχικό.
Συγκεκριμένα, με την υπ' αριθμ. 1436/2016 απόφαση του Συμβουλίου της Επικρατείας, έγιναν αποδεκτοί όλοι οι ισχυρισμοί του Δήμου, σχετικά με το οικοδομικό τετράγωνο της οδού Χαλεπά, με αποτέλεσμα να ακυρωθεί προγενέστερη απόφαση του 2007 –που ελήφθη από τον τότε Νομάρχη Αττικής και μετέτρεπε το εν λόγω Ο.Τ. από κοινόχρηστο χώρο πρασίνου σε οικοδομήσιμο τετράγωνο.

Υπενθυμίζεται ότι με το από 15.04.1988 π.δ/γμα (Δ353) αναθεωρήθηκε το ρυμοτομικό σχέδιο του Δήμου Ψυχικού και το επίμαχο Ο.Τ. χαρακτηρίσθηκε ως χώρος κοινόχρηστου πρασίνου. Κατά του τελευταίου διατάγματος η εταιρεία «ΚΕΚΡΩΨ Α.Ε.» άσκησε αίτηση ακυρώσεως, η οποία απερρίφθη με την απόφαση 2590/1992 του Δικαστηρίου. Με την απόφαση αυτή κρίθηκε ότι η μετατροπή του Ο.Τ. 137 σε κοινόχρηστο χώρο πρασίνου αιτιολογείται επαρκώς λόγω της φύσεως της περιοχής, η οποία βρίσκεται στις παρυφές του λατομείου, όπου δεν υπάρχει οποιαδήποτε βλάστηση, αλλά μόνο βράχος, και των μεγάλων κλίσεων του εδάφους (άνω του 40%), οι οποίες είχαν ως συνέπεια αφ΄ ενός μεν τη δημιουργία κτισμάτων που αλλοιώνουν το περιβάλλον, αφ΄ ετέρου δε και εν όψει της δημιουργίας του οδικού δικτύου, την καταστροφή του τοπίου λόγω των εκσκαφών, των πρανών και ψηλών τοίχων αντιστήριξης.

Στη συνέχεια το έτος 2007, ο πρώην Δήμος Ψυχικού είχε προσφύγει στο ΣτΕ, ως αποδείχθηκε με απόλυτα τεκμηριωμένους ισχυρισμούς, η υπόθεση εκδικάζεται το 2013 και η απόφαση βγαίνει το 2016.

Ομοίως και για το Ο.Τ.16 (Φιστικιές) του Νέου Ψυχικού με Προεδρικό Διάταγμα που εκδόθηκε στις 5/10/2016 δεν αποδίδεται μεν ο χώρος, λόγω πολεοδομικής αναγκαιότητας, αλλά γίνονται αποδεκτά όλα τα

υπόλοιπα αιτήματα του Δήμου και αποδίδονται 2,5 στρέμματα –επί της προσόψεως του ακινήτου- σε κοινή χρήση.

Και για τις δύο αυτές πολύχρονες διεκδικήσεις η Κατερίνα Αλεξοπούλου Πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου και νομικός –με εξειδίκευση σε χωροταξικά και πολεοδομικά θέματα, δηλώνει στο «Παράθυρο»: «Σχετικά με το Ο.Τ.137 στο Ψυχικό η απόφαση του ΣτΕ αποτελεί για εμάς ξεκάθαρη νίκη –μια νίκη που αποτελεί επιστέγασμα των αγώνων που δίνουμε από το 1992 ως πρώην Δήμος Ψυχικού, αλλά και από το 2011 έως σήμερα ως Δήμος πλέον Φιλοθέης Ψυχικού. Σημειώστε ότι η εν λόγω απόφαση αρχικά ακυρώνει την απόφαση του 2007 του τότε Νομάρχη Αθηνών και τη στέλνει πίσω στην Περιφέρεια για νέα νόμιμη κρίση, καθώς –ως αναφέρεται, παρέλειψαν να λάβουν υπόψη τους και να αξιολογήσουν, ως όφειλαν, τους τεκμηριωμένους ισχυρισμούς του Δήμου σχετικά με τα ειδικά μορφολογικά χαρακτηριστικά της περιοχής και την άμεση γειτνίασή του με δασική περιοχή. Και δεύτερον ζητά να εξετάσει το ενδεχόμενο να εξαιρεθεί το συγκεκριμένο οικοδομικό τετράγωνο από το ρυμοτομικό σχέδιο. Όπερ σημαίνει ότι δεν πρόκειται να χτιστεί!!!

Όσο για το Ο.Τ.16 στο Νέο Ψυχικό, να υπενθυμίσω ότι το Συμβούλιο της Επικρατείας –κατά τον έλεγχο της συνταγματικότητας του Προεδρικού Διατάγματος, που επρόκειτο να εκδοθεί- είχε αποστείλει το σχέδιο του Π.Δ. στο ΥΠΕΚΑ, προκειμένου να επανεξετάσει το θέμα της απαλλοτρίωσης –συμμορφούμενο προς την υπ' αριθμ. 289/2009 απόφαση του ΣτΕ, σύμφωνα με την οποία το ακίνητο έχει ιδιαίτερη σημασία για τη φυσιογνωμία της περιοχής καθόσον ευρίσκεται πλησίον αξόνων του Βασικού Οδικού Δικτύου, στην ιδιαίτερη βεβαρημένη περιοχή του Φάρου Νέου Ψυχικού, καλύπτεται από φυστικιές που αποτελεί έναν από τους τελευταίους πνεύμονες πρασίνου του Δήμου, ενώ στα γύρω οικοδομικά τετράγωνα υπάρχουν εμπορικά κέντρα και καταστήματα από τα οποία προκαλείται οξύτατο κυκλοφοριακό πρόβλημα. Συγχρόνως πρότεινε στο ΥΠΕΚΑ να επανεξετάσει την επιβολή στο Ο.Τ. 16 ειδικών αυστηρότερων όρων δόμησης από τους γενικώς ισχύοντες στην ίδια περιοχή, ιδίως ως προς τον συντελεστή δόμησης, το ποσοστό κάλυψης και την θέση των κτιρίων, ως επίσης και την μείωση των χρήσεων γης, σύμφωνα με τα αναφερόμενα στην με αριθμ. 138/2013 απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου. Σήμερα το εκδοθέν Π.Δ. της 5/10/2016 αποδίδει στον Δήμο εισφορά σε γή 2.530,77 τ.μ. άνευ ουδεμίας αποζημίωσης και στη συνέχεια κάνει δεκτές σχεδόν όλες τις προτάσεις του Δημοτικού Συμβουλίου ως προς την επιβολή ευνοϊκότερων όρων δόμησης και χρήσεων γης. Προσωπικά το θεωρώ πολλή μεγάλη επιτυχία του Δήμου.

Θα ήθελα, ωστόσο να σταθώ λίγο εδώ και να δηλώσω ότι: τόσο ο Δήμαρχος Παντελής Ξυριδάκης όσο κι εγώ, και τα έξι χρόνια του Καλλικρατικού Δήμου μας, ασχολούμεθα αδιαλείπτως με τα Ο.Τ. 15&16 του Νέου Ψυχικού, ώστε να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Κι αυτό προϋποθέτει συλλογή στοιχείων, μελέτη, έρευνα, πολύωρες συναντήσεις με τεχνικούς και νομικούς καθώς και συνεχείς παραστάσεις στα Αρμόδια όργανα και στην εκάστοτε πολιτική ηγεσία.

Επίσης έγιναν συνεδριάσεις της Ανώτατης Διαπαραταξιακής Επιτροπής με την συμμετοχή και των πρώην Δημάρχων του Ν. Ψυχικού, ώστε να συζητηθεί το τόσο σημαντικό για το προάστιο θέμα και να ακουστούν όλες οι απόψεις. Ακολούθησαν επανειλημμένα σύνταξη υπομνημάτων ενστάσεων – αντιρρήσεων και εισηγήσεων προς το Δημοτικό Συμβούλιο, οι οποίες απεστάλησαν στο Κεντρικό Συμβούλιο Πολεοδομικών Θεμάτων και Δασικών Αμφισβητήσεων.

Στη συνέχεια είχαμε μαζί με το Δήμαρχο έξι παραστάσεις στο ΚΕ.ΣΥ. ΠΟ.ΘΑ (Κεντρικό Συμβούλιο Πολεοδομικών Θεμάτων και Αμφισβητήσεων) και επτά συναντήσεις με δυο διαδοχικούς Γενικούς Γραμματείς και Υπουργούς του ΥΠΕΚΑ με αίτημα να συμβάλλει οικονομικά και το Υπουργείο για την διατήρηση των δύο (2) οικοδομικών τετραγώνων (Ο.Τ.15 και Ο.Τ.16), ως χώρων πρασίνου. Δεν αφήσαμε πτυχή του θέματος που δεν εξετάσαμε και καμιά ενέργεια που θα βοηθούσε στην απόκτηση, έστω και μέρους των επίμαχων οικοδομικών τετραγώνων. Γιατί για την παρούσα Δημοτική Αρχή η αναγκαιότητα ύπαρξης κοινόχρηστων χώρων και δη χώρων πρασίνου θεωρείται απαραίτητο συστατικό για την ποιότητα διαβίωσης μιας πόλης και των κατοίκων της».

15ο Χορωδιακό Φεστιβάλ Φιλοθέης - Μία ωραία μουσική βραδιά

της Αντιδημάρχου Κοινωνικής Προστασίας, Υγείας, Παιδείας, Πολιτισμού & Αθλητισμού, Κατερίνας Πετρίτση - Μουράντ

Το Χορωδιακό Φεστιβάλ Φιλοθέης συμπληρώνει φέτος τα δεκαπέντε χρόνια του, έχοντας παγιωθεί σε σημαντικό ορόσημο στην πολιτιστική ζωή της πόλης. Αγκαλιάσθηκε από το μουσικόφιλο κοινό και στηρίζεται στο ταλέντο και στη δουλειά που έχουν καταθέσει η Χορωδία Επιστημόνων Φιλοθέης, με την καθοριστική υποστήριξη του Δήμου Φιλοθέης- Ψυχικού.

Το Σάββατο 15 Οκτωβρίου, το αμφιθέατρο του Λυκείου Φιλοθέης, γέμισε με κόσμο που έφτασαν εκεί στα πλαίσια της εκδήλωσης που θα επακολουθούσε. Με την συμμετοχή μάλιστα της Μικτής Χορωδίας Αγίας Παρασκευής, της Χορωδίας «Ορφέας» Τρίπολης και της Χορωδίας Επιστημόνων Φιλοθέης. Ο πρόλογος της εκδήλωσης ήταν σαφής και ουσιαστικός : «ο Πολιτισμός, είναι αναπόσπαστο κομμάτι της φυσιογνωμίας του Δήμου Φιλοθέης- Ψυχικού και ο Δήμος στηρίζει με συνέπεια και ποιότητα την πολιτιστική του πολιτική». Η βραδιά έκλεισε με ένα αυθόρμητο γλέντι, με τις τρεις χορωδίες να τραγουδούν με κέφι γνωστά «τραγούδια της παρέας».

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο Δήμαρχος Αγίας Παρασκευής Γιάννης Σταθόπουλος, η Πρόεδρος του Συμβουλίου της Κοινότητας Νέου Ψυχικού κ. Νένα Πασσά, οι μαέστροι Τάσος Ξηράκης και Παπαδημητρίου, μαζί με πλήθος κόσμου που απόλαυσαν όλοι μια πραγματικά ξεχωριστή μουσική βραδιά.

Η Χορωδία Επιστημόνων Φιλοθέης. Δεξιά: Ο μαέστρος της Χορωδίας Επιστημόνων Φιλοθέης Θωμάς Λουζιώτης, ο Δήμαρχος Αγίας Παρασκευής Γιάννης Σταθόπουλος, η Αντιδήμαρχος Κατερίνα Πετρίτση- Μουράντ και ο μαέστρος της Χορωδίας Αγίας Παρασκευής Χρήστος Κουτσονίκας.

Οι φωτογραφίες είναι ευγενική προσφορά από το PhotoΨυχικό

Εορτασμός Εθνικής Επετείου
«28ης Οκτωβρίου 1940»

Τιμώντας το έπος του 1940, πραγματοποιήθηκαν οι καταθέσεις στεφάνων στις τρεις δημοτικές κοινότητες και η παρέλαση των Σχολείων, συλλόγων και φορέων του Δήμου Φιλοθέης- Ψυχικού στο Νέο Ψυχικό. Πλήθος κόσμου συγκεντρώθηκε και χειροκρότησε τη νεολαία του Δήμου μας και συνεχάρη το Δήμαρχο Παντελή Ξυριδάκη για την άρτια διοργάνωση και συνεργασία των υπηρεσιών Παιδείας, Καθαριότητας , Πρασίνου και Τεχνικής, με αποτέλεσμα μία ξεχωριστή εορτή.

Επαναλειτουργεί ο Συμβουλευτικός Σταθμός για την Άνοια,
τις διαταραχές μνήμης και την Νόσο Alzheimer.

Η Διεύθυνση Κοινωνικής Προστασίας και Υγείας του Δήμου, ολοκλήρωσε τον Μάιο, το Ετήσιο πρόγραμμα λειτουργίας του Συμβουλευτικού Σταθμού, παροχής υπηρεσιών και αντιμετώπισης της νόσου Alzheimer , σε συνεργασία με την «Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών» της Αθήνας. Το πιλοτικό πρόγραμμα λειτούργησε δωρεάν σε 13 Δήμους σε όλη την Ελλάδα και ήταν ενταγμένο στα προγράμματα ΕΣΠΑ. Με την ολοκλήρωση του, παρουσιάστηκε έντονη η ανάγκη να συνεχιστεί, τόσο για την υποστήριξη των δημοτών μας όσο και για να συνεχίσουν να λειτουργούν οι ομάδες απασχόλησης, στην ενίσχυση της μνήμης και των ικανοτήτων, αφού πάνω απο100 συνδημότες μας ωφελήθηκαν από τις υπηρεσίες που τους προσφέρθηκαν.

Έτσι, ο Συμβουλευτικός Σταθμός θα λειτουργήσει – και μάλιστα με πόρους του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού – και πάλι σε συνεργασία με την «Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών Αθηνών», τρεις φορές την εβδομάδα! Η παρακολούθηση θα γίνεται από εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό και αφορά άτομα άνω των 60 ετών που θέλουν να εξεταστούν ή να ενταχθούν στο πρόγραμμα Πρόληψης , Αξιολόγησης, Νοητικής ενδυνάμωσης και Συμβουλευτικής.

Λειτουργία: *Τρίτη , Τετάρτη και Πέμπτη -από 9.00 έως 14.00, στο ισόγειο της Λέσχης Δημιουργικής Ωριμότητας και Φιλίας Νέου Ψυχικού (οδός Ρήγα Φεραίου).*
Τηλέφωνα για ραντεβού: *στην Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου 213 20 14 601 , 213 20 14 625 και 213 20 14 641.*

Εθελοντική αιμοδοσία Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού
Σώζει ζωές!!!

Ζωή για τη ζωή...

Ο Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού πραγματοποιεί κάθε χρόνο τέσσερις εθελοντικές αιμοδοσίες και στις τρεις κοινότητες, δηλαδή στο Νέο Ψυχικό, στην Φιλοθέη και στο Ψυχικό, μαζεύοντας μεν συνολικά 70 φιάλες αίματος, αλλά μια συγκριτικά ελάχιστη ποσότητα, σε σχέση με τον πληθυσμό και τις αυξανόμενες ανάγκες του σε έκτακτες περιπτώσεις. Σημειώστε ότι ο μέσος όρος φιαλών αίματος που απαιτούνται για να καλύψουμε τις ανάγκες των κατοίκων μας είναι 80 φιάλες και έτσι, η συμμετοχή όλων των υγιών ανθρώπων, ηλικίας μέχρι 60 χρονών, είναι απαραίτητη για την ενίσχυση της Τράπεζας Αίματος του Δήμου μας.

Η Β΄ Εθελοντική Αιμοδοσία Φιλοθέης για το 2016, διοργανώθηκε με επιτυχία την Κυριακή 23 Οκτωβρίου 2016, από τη Διεύθυνση Κοινωνικής Προστασίας & Υγείας του Δήμου Φιλοθέης- Ψυχικού και τον Ιερό Ναό Αγίας Φιλοθέης, στο Γυμνάσιο Φιλοθέης. Συλλέχτηκαν 24 φιάλες αίματος, αλλά μπορούμε καλύτερα, με την ευαισθητοποίηση και συμμετοχή όλων μας, ως έμπρακτη απόδειξη αλληλεγγύης στους συνανθρώπους μας. Σε δύσκολες στιγμές… Δίνοντας ζωή με την προσφορά μας !

του Αντιδημάρχου Καθαριότητας, Υπεύθυνου Διοργάνωσης, Γιώργου Παπαχρόνη

Αγώνες μικρών παιδιών

Ένας Μαραθώνιος πολύ διαφορετικός. Με τους δρομείς να ανήκουν στην παιδική ηλικία, χωρίς όμως αυτό να αλλάζει καμία από τις κλασικές αξίες του αθλήματος. Γι΄αυτό και οι συμμετοχές αυξάνονται κάθε χρονιά, με τους μικρούς δρομείς να το διασκεδάζουν απεριόριστα.

ΗΤΑΝ η Κυριακή 13 Νοεμβρίου. όταν μικρά παιδιά από όλα τα Δημοτικά Σχολεία του Δήμου μας συμμετείχαν - για 5η συνεχή χρονιά - στους «Αγώνες μικρών παιδιών» κατά τη διάρκεια του Αυθεντικού Μαραθώνιου της Αθήνας.

Στον αγώνα, συνολικής απόστασης 500 μέτρων, πήραν μέρος 616 παιδιά, από όλα τα - δημόσια & ιδιωτικά - Δημοτικά σχολεία του Δήμου μας, από την 1η μέχρι και την 6η Δημοτικού.

Η φετινή συμμετοχή ξεπέρασε κάθε προηγούμενη και ο αγώνας ολοκληρώθηκε με απόλυτη επιτυχία και - κυρίως - με ασφάλεια, ενώ για πρώτη χρονιά συμμετείχαν και παιδιά των νηπιαγωγείων.

Ο αγώνας διεξήχθη επάνω στην Μαραθώνια Διαδρομή, λίγο πριν την διέλευση του πρώτου Μαραθωνοδρόμου, από το Νέο Ψυχικό, και εκτελέστηκε σε δύο σκέλη. 1ο σκέλος : αγόρια & κορίτσια 1ης, 2ας & 3ης δημοτικού. 2ο σκέλος : αγόρια & κορίτσια 4ης - 5ης & 6ης δημοτικού.

Στους 3 πρώτους κάθε κατηγορίας, δόθηκαν βραβεία, μετάλλια και από ένα tablet, μια προσφορά της Groupama Ασφαλιστική που ήταν και ο χορηγός του αγώνα, ενώ όλα τα παιδιά που πήραν μέρος στον αγώνα, έφυγαν με τα δικά τους μετάλλια.

Η Εταιρεία ΒΙΚΟΣ, επίσης χορηγός μας, προσέφερε στα παιδιά νερά και πορτοκαλάδες.

Στον αγώνα, που διοργανώθηκε σε συνεργασία με τον ΣΕΓΑΣ, παρευρέθηκαν ο Δήμαρχος Παντελής Ξυριδάκης, ο Δήμαρχος ΔΙΟΝ ΟΛΥΜΠΟΥ κ. Δημόπουλος. οι Αντιδήμαρχοι Βύρων Σαμαρόπουλος & Γιώργος Παπαχρόνης, η Αντιπρόεδρος της ΔΗ.ΚΕ.Φ.ΙΨ. Σόφη Σαφρακοπούλου και ο Δημοτικός Σύμβουλος Λεωνίδας Παπαγεωργίου.

Ο Αντιδήμαρχος Καθαριότητας Γιώργος Παπαχρόνης με τον Καθηγητή Φυσικής Αγωγής Μιχάλη Δήμα

Ευχαριστούμε:

- *Τους γυμναστές του Δήμου μας, Μιχάλη Δήμα, Ηλία Τραυλό, Ναταλία Καπουσίζη, Φαίη Ζάχου, Δήμητρα Ζάχου, Θοδωρή Λιακόπουλο & Βιβή Κώτσου.*
- *Τους εθελοντές από το Ι.Β. της Ιονίου Σχολής,*
- *Τους Γυμναστές των Δημοτικών Σχολείων του Δήμου μας που συνόδευσαν τα παιδιά στον αγώνα.*
- *Τον Γυμναστή της Ιονίου Σχολής Κώστα Αντωνόπουλο &τον Γυμναστή του Κολλεγίου Αθηνών Θοδωρή Γραμματικόπουλο - που ήταν και οι υπεύθυνοι για την διεξαγωγή του αγώνα μικρών παιδιών από τον ΣΕΓΑΣ - καθώς και την Τροχαία Αγίας Παρασκευής.*
- *Τέλος, ευχαριστούμε τους χορηγούς του αγώνα μας :*

Groupama Ασφαλιστική & Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΒΙΚΟΣ, που προσέφεραν, ο πρώτος 12 tablet για τους νικητές των κατηγοριών και ο δεύτερος νερά και πορτοκαλάδες για όλους.

- *Τέλος ένα μεγάλο ευχαριστώ στους συνεργάτες μου υπαλλήλους της Δ/νσης Καθαριότητας του Δήμου μας, οι οποίοι από τα ξημερώματα της Κυριακής δούλεψαν ώστε να παραδώσουν τον χώρο έτοιμο για τον αγώνα.*

Ο Δήμαρχος Φιλοθέης - Ψυχικού Παντελής Ξυριδάκης,ο Αντιδήμαρχος Καθαριότητας Γιώργος Παπαχρόνης, ο Αντιδήμαρχος Πρασίνου & Ανακύκλωσης Βύρων Σαμαρόπουλος, η Αντιπρόεδρος της ΔΗ.Κ.Ε.ΦΙ.Ψ. Σόφη Ζαφρακοπούλου και ο Δημοτικός Σύμβουλος Λεωνίδας Παπαγεωργίου με τους Καθηγητές Φυσικής Αγωγής Μιχάλη Δήμα, Βιβή Κώτσου, Θοδωρή Λιακόπουλο και με αθλητές των «Αγώνων μικρών παιδιών»

Στιγμιότυπο με Μαραθωνοδρόμους που περνούν από τη λεωφ. Μεσογείων στο ύψος του Νέου Ψυχικού

του Αντιδημάρχου Πρασίνου και Ανακύκλωσης, Βύρωνα Σαμαρόπουλου

Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα περισυλλογής της Ανακύκλωσης

Διαβάστε αναλυτικά το πρόγραμμα περισυλλογής, δείτε τι ισχύει στην περιοχή σας και συνεχίστε την προσπάθεια να αυξήσουμε όσο μπορούμε περισσότερο τον συνολικό όγκο των ανακυκλώσιμων. Η Ανακύκλωση είναι πολιτισμός και οφείλουμε να τον στηρίζουμε όλοι μας. Μερικές πολύ χρήσιμες πληροφορίες λοιπόν…

Κάθε **Τρίτη, Πέμπτη, Κυριακή:**
οι κατοικίες που περικλείονται από τους δρόμους
Αγ Δημητρίου, Μαραθωνοδρόμου, Μουσών, Δάφνης.

Κάθε **Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή:**
οι κατοικίες που περικλείονται από τους δρόμους Αγ. Δημητρίου, Μαραθωνοδρόμου, Σ. Δέλτα, Διαδόχου Παύλου, Δριάδων, Ιορδανίδη, Νυμφών, Περσέως, Δόλασικ, Αθανασιάδου. Καθώς και οι δρόμοι άνωθεν της Δάφνης.

Όσοι έχετε μπλε κάδο κοντά στο σπίτι σας:
μπορείτε να ρίχνετε εκεί τα ανακυκλώσιμα, χύμα χωρίς σακούλα.

Πλαστική σακούλα πολλαπλής χρήσης:
Μπορείτε να ζητήσετε στο τηλέφωνο 210 68 55 095 .

Κίτρινες σακούλες ανακύκλωσης:
διατίθενται από το **Παλαιό Δημαρχείο** (Καλλάρη 13), από το γραφείο των **ΕΛΤΑ** στην **Α΄ Πλατεία** και από το **Δημαρχείο** (Μαραθωνοδρόμου 95).

Παράκληση προς τους δημότες:
Πολλοί συνδημότες μας έχουν βάψει κίτρινο το καπάκι των πρόπερ όπου τοποθετούν μόνο τα ανακυκλώσιμα τους. Οι μεγάλες κούτες, παρακαλούμε να είναι σπασμένες προκειμένου να μη καταλαμβάνουν μεγάλο χώρο μέσα στον κάδο.

Θυμηθείτε ποια υλικά ανακυκλώνονται:
Πλαστικές συσκευασίες: από νερό, αναψυκτικά, λάδι, απορρυπαντικά, γιαούρτι, βούτυρο, οδοντόκρεμες, σαμπουάν, είδη καθαρισμού, φιλμ περιτυλίγματος, σακούλες.
Γυάλινες συσκευασίες: από αλκοολούχα ποτά, νερό, γάλα, χυμούς, αναψυκτικά, κρασί, βαζάκια τροφίμων κ.α.
Χάρτινες συσκευασίες: από γάλα, χυμούς, δημητριακά, μπισκότα, πίτσα, απορρυπαντικά, χαρτοκιβώτια συσκευών.
Εφημερίδες, Περιοδικά.
Αλουμινένιες και λευκοσιδηρές συσκευασίες: από μπύρες και αναψυκτικά, κονσέρβες από λάδι, καφέ, γάλα εβαπορέ, τόνο τοματοπολτό, τροφές ζώων κ.α.

Μην ξεχνάτε όμως:
1. Αδειάζουμε εντελώς τις συσκευασίες μας από τα υπολείμματα.
2. Δε βάζουμε ποτέ σκουπίδια, μπάζα ή υπολείμματα από κηπουρικές εργασίες στις κίτρινες σακούλες ανακύκλωσης και στους μπλε κάδους.

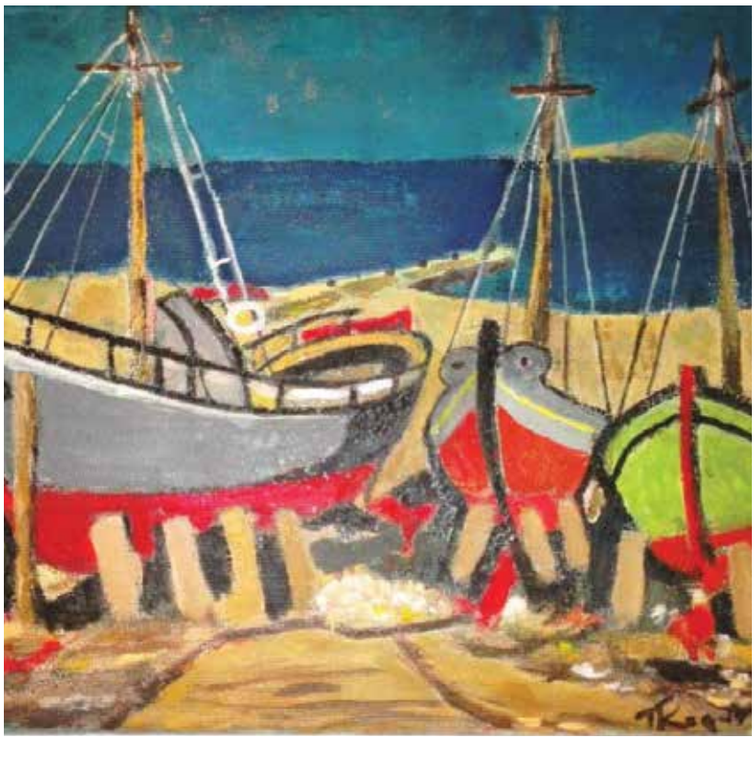
Ας μεταδώσουμε το μήνυμα της ανακύκλωσης στους φίλους και γείτονες μας. Στην Υπηρεσία Περιβάλλοντος δίνουμε μεγάλη σημασία στην ανακύκλωση. Γιατί μειώνει τον όγκο των πραγματικών σκουπιδιών που πρέπει να διαχειριστούμε, ενώ προστατεύει το περιβάλλον. Στον δήμο μας επίσης, συλλέγουμε σε ειδικούς κάδους, **ακτινογραφίες, cd, stiks, μπαταρίες, μικρές ηλεκτρικές συσκευές,** ηλεκτρικούς **λαμπτήρες, λάδια μαγειρέματος** (έξω από ΑΒ και Σκλαβενίτη).
Για τις μεγάλες ηλεκτρικές συσκευές:
τηλεφωνείστε μας στο 210 400 2620 και θα τα παραλάβουμε από τον χώρο σας.

ΕΙΚΑΣΤΙΚΟΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Με τρεις ενδιαφέρουσες εκθέσεις

Η φθινοπωρινή εικαστική δραστηριότητα του ΟΚΑΠΑ ξεκίνησε με τρεις ιδιαίτερα ενδιαφέρουσες εκθέσεις στους χώρους του που όπως ήταν φυσικό, προσέλκυσαν το φιλότεχνο κοινό.

Η ατομική έκθεση ζωγραφικής με τίτλο «Είναι Αλλά Δεν Είναι», εγκαινιάστηκε την **Τρίτη 4 Οκτωβρίου** στη ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ ΛΕΦΑ. Η σύγχρονη Ελληνίδα εικαστικός Αλεξάνδρα Μυρεσιώτη, κάνει ένα μικρό-μεγάλο ταξίδι στην πραγματικότητα, μέσα από "ψηφιακά θραύσματα" του εαυτού της όπως αυτά αποτυπώνονται στον καμβά. Ένα έργο πλούσιο και δυναμικό, αλλά συγχρόνως εύθραυστο, ζωντανό και απόλυτα γυναικείο. Η έκθεση, σε επιμέλεια Ελίζας Γερολυμάτου, ολοκληρώθηκε την Παρασκευή 18 Νοεμβρίου.



Η έκθεση ζωγραφικής του Πέτρου Κορωναίου «Ανάλυση-Σύνθεση», σε επιμέλεια Έλενας Πάτση, φιλοξενήθηκε το διάστημα **6-11 Οκτωβρίου**, στο ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΚΑΣΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ «ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΡΥΔΗΣ» στη Φιλοθέη,. Η εικαστική παρουσία του Πέτρου Κορωναίου ξεκίνησε το 2002. Αρχιτέκτονας με παράλληλες σπουδές στη ζωγραφική και γλυπτική και επίσης δημιουργός πολλών εικαστικών χώρων. Η ενότητα που παρουσιάστηκε είχε ως στόχο να τοποθετήσει το βλέμμα του θεατή στο όριο μεταξύ περιβάλλοντος χώρου και ζωγραφικού έργου, με νεκρές φύσεις, τοπία, και γυμνά εξωτερικού χώρου.

Η ΛΕΣΧΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ Ν.Κ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΙΤΩΝ, η οποία δραστηριοποιείται κάτω απο την καθοδήγηση του Χρήστου Κανάκη από το 2006, διοργάνωσε στο ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ έκθεση φωτογραφίας των μελών της, με τίτλο «Fragments Of Our Era», καθώς και μια διάλεξη αφιερωμένη στο έργο και την τεχνική του Έλληνα φωτογράφου Κωνσταντίνου Μάνου. Είχαμε τη χαρά να 'συνταξιδέψουμε' σε μια φωτογραφική περιπλάνηση χωρίς ορισμούς, που κατόρθωσε να καταγράψει πολύπλευρες όψεις της μεταβαλλόμενης πραγματικότητας. Η βραδιά των εγκαινίων (Σάββατο 8 Οκτωβρίου) μας επεφύλασσε και μια άλλη έκπληξη, με τη ζωντανή εμφάνιση του συγκροτήματος «Hrach Altunyan Acoustic Sessions» που έδωσε έναν δυνατό μουσικό τόνο στον παλμό της εκδήλωσης.

Εκδηλώσεις με Κοινωνικό & Εκπαιδευτικό χαρακτήρα

Με μεγάλο ενδιαφέρον πραγματοποιήθηκε η διάλεξη «Διοίκηση Επιχειρήσεων Εστίασης & Ψυχαγωγίας», του διακεκριμένου και εμπειρότατου στελέχους Αλέξανδρου Ρίζου στο Σπυροπούλειο, την **Τετάρτη 12 Οκτωβρίου**, απέναντι σε ένα κοινό πραγματικά «ζεστό». Την ομιλία προλόγισε ο Πρόεδρος του ΟΚΑΠΑ, Γεράσιμος-Αλέξανδρος Μαζαράκης, ο οποίος διάνθισε τη μακροσκελή συζήτηση που ακολούθησε, τόσο με νομικές συμβουλές (αφού ως Αντιδήμαρχος είχε την ευθύνη του τομέα αδειοδοτήσεων), όσο και με διευκρινήσεις σχετικές με την πολιτική στον Δήμο μας, με βάση τα σχόλια και τις ερωτήσεις που τέθηκαν.

Επίσης στο Σπυροπούλειο, την **Δευτέρα 24 Οκτωβρίου**, με μικρό κοινό, που έδειξε όμως τεράστιο ενδιαφέρον, πραγματοποιήθηκε η Ομιλία-παρουσίαση του **Γιώργου Λάζου**, με θέμα τη **σημασία του ελέγχου και της συντήρησης καυστήρων-λεβήτων** για την ασφάλεια μας, την οικιακή οικονομία και το περιβάλλον. Μετά την ομιλία, ακολούθησε μια 45λεπτη συζήτηση, και ενδεικτικά μάθαμε και τα εξής χρήσιμα:

- Περιπτώσεις ατυχημάτων και απώλειας ανθρώπινης ζωής από πλημμελή συντήρηση και έλεγχο.
- Διαλύθηκε ο μύθος της «λάσπης 10-20-30 πόντων» στον καθαρισμό δεξαμενής από επιτήδειους-κλέφτες.
- Εξηγήθηκε η σημασία του φύλλου ελέγχου και της διενέργειας αυτού από αδειοδοτημένο προσωπικό και όχι παράνομους «συντηρητές γενικών καθηκόντων».
- Δόθηκαν χρήσιμες συμβουλές για την ορθολογική χρήση του εξοπλισμού.

Ξεκίνησαν οι εξαιρετικά ενδιαφέρουσες 'Διαλέξεις Ιστορίας', ένας κύκλος ομιλιών που επιχειρεί να μας φέρει κοντά στην ιστορική αλήθεια των ημερών μας, σε ένα κυριολεκτικά κατάμεστο Σπυροπούλειο, την **Τρίτη 18 Οκτωβρίου**. Ο καθηγητής Γιάννης Αντωνόπουλος, ιστορικός, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Paris I Sorbonne, μίλησε για το «Ανατολικό Ζήτημα», 'κατακτώντας' με τις γνώσεις, την αμεσότητα και τον καινοτόμο τρόπο διδασκαλίας του το πολυπληθές κοινό, που έδωσε σταθερά το παρών και στην επόμενη διάλεξη, δύο εβδομάδες αργότερα. Οι διαλέξεις διοργανώνονται από τη Δημοτική Βιβλιοθήκη Φιλοθέης-Ψυχικού και θα ολοκληρωθούν τον Μάρτιο.

Που βρισκόμαστε σήμερα με την αντιμετώπιση του καρκίνου»: Στο πλαίσιο των τακτικών ομιλιών ιατρικού περιεχομένου και των σχετικών εκδηλώσεων του Οκτωβρίου - «Μήνας πρόληψης και ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού», την **Τετάρτη 19 Οκτωβρίου** ο Ευάγγελος Φιλόπουλος, Πρόεδρος της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας & Διευθυντής Κλινικής Μαστού του Αντικαρκινικού Νοσοκομείου 'Ο Άγιος Σάββας', μας μίλησε με θέμα «Που βρισκόμαστε σήμερα με την αντιμετώπιση του καρκίνου».

Ξεκίνησε το πρόγραμμα «Αυτοάμυνα για την 3η ηλικία». Μια σημαντική πρωτοβουλία για το Δήμο μας συνιστά η έναρξη του προγράμματος «Αυτοάμυνα για την 3η ηλικία», από τη Λέσχη Φιλίας Δημιουργικής Ωριμότητας (ΚΑΠΗ) Νέου Ψυχικού. Αξιοποιώντας την εμπειρία αιώνων τόσο των Ιαπωνικών σχολών όσο και της Ευρώπης, όπως αυτή αποκρυσταλλώθηκε στο Bartitsu, τα μέλη της Λέσχης εκπαιδεύονται δωρεάν από κορυφαίους ειδικούς. Και μάλιστα, η εκπαίδευση δεν περιορίζεται μόνο σωματικά - με τεχνικές αποφυγής - αλλά πρωτίστως ψυχολογικά, ώστε να αντιμετωπίσουν οι εκπαιδευόμενοι μια κατάσταση που πλέον αποτελεί σχεδόν βεβαιότητα, σε μια κοινωνία με ραγδαία αυξανόμενη εγκληματικότητα. Τα μαθήματα πραγματοποιούνται κάθε Παρασκευή στις 10:30 το πρωί.

Λέσχη Φιλίας και Δημιουργικής Ωριμότητας Νέου Ψυχικού (ΚΑΠΗ)

Η ημέρα της 3ης ηλικίας!

Τη **Δευτέρα 3 Οκτωβρίου**, γιορτάσαμε με μεγάλη επιτυχία την ημέρα της τρίτης ηλικίας, στο κτίριο της Λέσχης στο Νέο Ψυχικό.

Στην αίθουσα και στη βεράντα, είχαν από το πρωί στρωθεί τραπέζια για να δεχθούν τα μέλη που ανταποκρίθηκαν από νωρίς στην πρόσκληση. Περίπου 150 μέλη, έφαγαν, ήπιαν, χόρεψαν και τραγούδησαν με τα τραγούδια και μουσική από τον Γ. Κουταντάκη και τον Αρθούρο.

Για άλλη μια φορά, η αντιπρόεδρος του ΟΚΑΠΑ και υπεύθυνη για τη Λέσχη Φιλίας, κα Νατάσα Αγγελάκη είχε οργανώσει μια άψογη εκδήλωση που τίμησαν πολλοί με την παρουσία τους : η Πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου Κατερίνα Αλεξοπούλου, η πρόεδρος του τοπικού συμβουλίου Ελ.Πασσά, η δημοτική σύμβουλος Ε.Δημουλά και η τοπική σύμβουλος κα Συρμακέση.

Η κυρία Νατάσα Αγγελάκη, ευχήθηκε σε όλους καλή διασκέδαση αλλά και για την έναρξη της νέας περιόδου να έχουν όλα τα μέλη υγεία και δημιουργική απασχόληση .Υποσχέθηκε μάλιστα, ένα πλήθος προγραμμάτων για τα μέλη και τους φίλους των μελών, όπως εκδρομές, θέατρα, μουσικές εκδηλώσεις, ομιλίες ιατρικού περιεχομένου και συμμετοχή σε χορωδία και γυμναστική για όσους το επιθυμούν. Φυσικά, πρόκειται για υπηρεσίες που θα προσφέρονται εντελώς δωρεάν για όλα τα μέλη.

Ιδιαίτερη ήταν η αναφορά στον Πρόεδρο του ΟΚΑΠΑ, Γεράσιμο - Αλέξανδρο Μαζαράκη, στις υπηρεσίες του ΟΚΑΠΑ και στις υπαλλήλους της Λέσχης, που όλοι μαζί συμβάλλουν στην εξαιρετικά καλή λειτουργία του ΚΑΠΗ.

ΕΙΣΑΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ
ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΑ ΧΡΟΝΙΑ;

STUDIO ΓΑΚΗΣ

ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΔΩΡΑ!
ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑ ΤΟΙΧΟΥ ΜΕ ΤΙΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΣΑΣ

ΞΕΝΟΠΟΥΛΟΥ 1 (ΠΛ.ΑΓ.ΣΟΦΙΑΣ) | ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ
210 67 23 938 | studiogakis@gmail.com
www.studiogakis.gr

Μαρούσι, 14/11/2016

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΙΑΣΩ GENERAL - ΙΑΣΩ ΠΑΙΔΩΝ: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΒΗΤΗ-ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ & ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη (Δευτέρα 14 Νοεμβρίου), το ΙΑΣΩ Generalκαι το ΙΑΣΩ Παίδων στο πλαίσιο ευαισθητοποίησης για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της νόσου προσφέρουν:

Για τους ενήλικες στο ΙΑΣΩ General

• **ΔΩΡΕΑΝ Έλεγχο για Πρόληψη Διαβήτη** που περιλαμβάνει κλινική εξέταση και καμπύλη σακχάρου

• **ΔΩΡΕΑΝ Έλεγχο για Παρακολούθηση Διαβήτη** που περιλαμβάνει κλινική εξέταση ή εξέταση για διαβητικό πόδι και γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη

• **Αιματολογικό έλεγχο λιπιδίων και νεφρικής λειτουργίας στην προνομιακή τιμή των 25€** (γενική αίματος, χοληστερίνη, HDL, LDL, τριγλυκερίδια, CRP, ουρία)

Οι κλινικές εξετάσεις θα πραγματοποιούνται από το Διαβητολογικό Κέντρο του ΙΑΣΩ General.

Οι προσφορές ισχύουν για όσους τηλεφωνήσουν στο τηλ. 210 6502662 (11:00-16:00) **έως και την Τετάρτη 14 Δεκεμβρίου 2016** για να προγραμματίσουν τα ραντεβού τους. Σημειώνεται ότι αφορούν **συγκεκριμένο αριθμό ατόμων** και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Η πρόληψη είναι απαραίτητη αφού ο διαβήτης μπορεί για μεγάλο χρονικό διάστημα να μην εμφανίζει σημαντικά συμπτώματα. Αφορά όλους άνω των 45 ετών και κυρίως όσους έχουν οικογενειακή προδιάθεση, γυναίκες με ιστορικό διαβήτη κύησης, παχύσαρκους, καπνιστές και υπερτασικούς οποιασδήποτε ηλικίας.

Ο έλεγχος για παρακολούθηση του διαβήτη αφορά όσους έχουν διαγνωσμένο διαβήτη και συνίστανται για τη σωστή ρύθμιση της νόσου. Οι διαβητικοί σήμερα μπορούν να **ζήσουν μια φυσιολογική ζωή, χωρίς προβλήματα, αρκεί να το θελήσουν!** Η θεραπεία του Διαβήτη είναι μια δυναμική διαδικασία που το άτομο θα πρέπει να εντάξει στην καθημερινότητά του και να την κάνει αναπόσπαστο κομμάτι της.

Για τα παιδιά στο ΙΑΣΩ Παίδων

• Επίσκεψη σε **Παιδίατρο -Παιδο-Ενδοκρινολόγο και σε Διατροφολόγο στο Ενδοκρινολογικό - Παιδικού Διαβήτη Τμήμα του ΙΑΣΩ Παίδωνστη συμβολική τιμή των 50€**

Η προσφορά ισχύει για όσους επικοινωνήσουν στα τηλ. 210 6383070 – 2 από **τη Δευτέρα 14 Νοεμβρίου έως την Παρασκευή 18 Νοεμβρίου 2016** και προγραμματίσουν το ραντεβού τους. Το **Ενδοκρινολογικό - Παιδικού Διαβήτη Τμήμα του ΙΑΣΩ Παίδων** προσφέρει ολοκληρωμένες υπηρεσίες αντιμετώπισης του Σακχαρώδη Διαβήτη. Βοηθάει τους μικρούς ασθενείς με πρωτοεμφανιζόμενο διαβήτη να προσαρμοστούν στις αλλαγές που επιφέρει ο διαβήτης στη ζωή της οικογένειας, να πετύχουν τους στόχους της θεραπείας και να πραγματοποιήσουν όλες τις εξετάσεις για τη συστηματική τους παρακολούθηση.

Ο παιδικός-νεανικός διαβήτης διαγιγνώσκεται σε περισσότερα από 200 παιδιά σε όλον τον κόσμο ημερησίως και σε 120 ελληνόπουλα κάθε χρόνο, και αν και δεν υπερβαίνει το 10% του συνόλου των περιπτώσεων διαβήτη παγκοσμίως, παρουσιάζει αύξηση της συχνότητάς του τα τελευταία 30 χρόνια.

Για περισσότερες δημοσιογραφικές πληροφορίες: Εμπορική Διεύθυνση Ομίλου ΙΑΣΩ: Νάνσυ Χριστοπούλου, τηλ.: 210 6383917, 210 6502853, e-mail: nchristopoulou@iaso.gr, Χρύσα Θεοδώρου, τηλ.: 210 6502660, e-mail: c.theodorou@iaso.gr

1ο TOURIST TROPHY ΨΥΧΙΚΟΥ

Ένα ταξίδι στο χρόνο

της Αντιπροέδρου της ΔΗ.Κ.Ε.ΦΙ.Ψ., Σόφης Ζαφρακοπούλου

Ήταν στα τέλη της δεκαετίας του ΄20, όταν κάποιοι «ιδιόρρυθμοι» της εποχής, επέλεξαν… το Ψυχικό για να διοργανώσουν έναν αγώνα μοτοσικλέτας! Κάτι που σήμερα μπορεί να ακούγεται απλό, τότε ήταν κάτι πρωτόγνωρο, με τις «εξωτικές μηχανές» να γεμίζουν με τον τόσο «άγρια μελωδικό» τους ήχο τους έρημους δρόμους ενός προαστίου της Αθήνας. Μετά από τα τόσα χρόνια που πέρασαν, βρέθηκαν οι άνθρωποι που ανακάλυψαν τον ξεχασμένο αγώνα που έγινε τότε και αποφάσισαν να τον αναβιώσουν εκεί που ξεκίνησε. Στο Δήμο μας! Και εγένετο το 1ο Tourist Trophy Ψυχικού!

Έναρξη του αγώνα

Η στιγμή της απονομής με τους αγωνιζόμενους, τους εθελοντές και τους διοργανωτές του Δήμου

ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ στις 16 Οκτωβρίου, μια από τις πιο ωραίες πολιτιστικές εκδηλώσεις του Δήμου Φιλοθέης Ψυχικού, το «1ο Tourist Trophy Ψυχικού» αναβίωσε στους ίδιους δρόμους και στα ίδια χνάρια, έπειτα από 87 ολόκληρα χρόνια!!! Ο αγώνας αυτός αναβίωσε με τη συμβολή του Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού και της ΔΗ.Κ.Ε.ΦΙ.Ψ , πάνω σε μια ιδέα του Ελληνικού Μουσείου Μοτοσικλέτας και του προέδρου του μουσείου, Παναγιώτη Μαριολόπουλου.

Πίσω στο χρόνο και κάπου κοντά στο 1929 μια ομάδα νέων της τότε Αθήνας, αποφασίζουν να οργανώσουν για πρώτη φορά αγώνες ταχύτητας μοτοσικλέτας! Ιδανική πίστα – και μάλιστα με κυκλικές διαδρομές - αποτελεί για αυτούς το αραιοκατοικημένο τότε, Ψυχικό! Νικητής του αγώνα τότε, στέφεται ο Ιορδάνης Καπλάνογλου! Μετά από 87 περίπου χρόνια: ο υπέροχος καιρός, οι περίπου 3 χιλιάδες θεατές και ο Δήμαρχος Φιλοθέης – Ψυχικού, με το εξαιρετικό του επιτελείο, συνέβαλαν στο καταπληκτικό κλίμα της διοργάνωσης! Τη συνεχή περιγραφή του αγώνα είχε αναλάβει ο δημοσιογράφος Αντώνης Κόλιας, δίνοντας συνεχώς πληροφορίες για τις μοναδικές μοτοσικλέτες καθώς και για τους αναβάτες τους, ταυτόχρονα με συχνές ιστορικές αναδρομές!

Οι συμμετέχοντες, 57 στο σύνολο, αναχωρούσαν ανά 15", από την αφετηρία στην οδό Διαμαντίδου, χωρισμένοι σε 2 κατηγορίες . Την πρώτη κατηγορία αποτελούσαν αναβάτες μοτοσικλετών που ήταν κατασκευασμένες από το 1910 έως το 1945, και τη δεύτερη κατηγορία αποτελούσαν αναβάτες μοτοσικλετών κατασκευασμένες από το 1946 έως το 1968. Οι μοτοσικλετιστές κάλυψαν συνολικά, 2 χιλιόμετρα γύρω από τις κυκλικές πλατείες του Ψυχικού, και πάνω στην ίδια διαδρομή του 1929!

Στις 10.30, ο Δήμαρχος, κος Παντελής Ξυριδάκης δίνει το σήμα έναρξης και το 1ο TT του Ψυχικού ξεκινά! Καταλυτική στάθηκε η παρουσία και η βοήθεια της Τροχαίας Κηφισιάς, της Πυροσβεστικής, των Υπηρεσιών Τεχνικής, Πρασίνου και Καθαριότητας καθώς και του Ιατρικού Κέντρου Ψυχικού !

Η εξαιρετική αυτή «γιορτή της μοτοσικλέτας» ολοκληρώθηκε στις 3 το μεσημέρι όπου και απονεμήθηκαν τα έπαθλα στους νικητές από τον Δήμαρχο Παντελή Ξυριδάκη, την Αντιπρόεδρο της ΔΗ.Κ.Ε.ΦΙ.Ψ Σόφη Ζαφρακοπούλου τον Αντιδήμαρχο Πρασίνου & Ανακύκλωσης Βύρωνα Σαμαρόπουλο, τον Πρόεδρο του Ελληνικού Μουσείου Μοτοσικλέτας Παναγιώτη Μαριολόπουλο και άλλους.

Νικητές των Αγώνων
Κατηγορία 1η (1910-1945)
Θέση 1η: Μαραγκός Μάρκος, BSA WM20,1942
Θέση 2η: Ξυνίδης Ανδρέας, NORBSA, 1941
Θέση 3η : Τσουρουνάκης Παν., BSA H28, 1926

Κατηγορία 2η (1946-1968)
Θέση 1η: Ιωάννου Δημήτρης, MORINI CORSARO, 1964
Θέση 2η : Παπουτσάς Δημήτρης, BSA A50, 1961
Θέση 3η : Μανωλόπουλος Κων/νος, HARLEY DAVIDSON FL1200, 1963
Η γυναίκα αναβάτης: Κορίνα Τσαντερίδου. BMW, 1959

Η Brough Superior. Μια όμοια μοτοσυκλέττα ανήκε και στον T.S. Lawrence γνωστό και ως Λόρενς της Αραβίας

ΣΥΜΜΑΧΙΑ ΠΟΛΙΤΩΝ

Φίλες και φίλοι.
Η Δημοτική Παράταξη «Συμμαχία Πολιτών» έχει μια διαρκή παρουσία στα δημοτικά δρώμενα του Δήμου μας εδώ και πολλά χρόνια. Στο διάστημα αυτό έχουμε υιοθετήσει, τόσο ως πολιτικός – αυτοδιοικητικός οργανισμός, όσο και ως Διοίκηση του Δήμου, μια πολιτική φιλοσοφία που δίνει προτεραιότητα στην ανάδειξη του κύρους του θεσμού της Αυτοδιοίκησης.
Για μας η Αυτοδιοίκηση είναι ο θεσμός του Κράτους που βρίσκεται περισσότερο από οποιονδήποτε άλλον εγγύτερα στις καθημερινές ανάγκες του πολίτη. Γι αυτό οφείλουμε όλοι μας, να τον προστατεύουμε από πράξεις και συμπεριφορές που ακυρώνουν τον κρίσιμο ρόλο που επιτελεί.
Αυτή η ανάγκη γίνεται ακόμη μεγαλύτερη την κρίσιμη χρονική συγκυρία που διανύουμε, καθώς καλούμαστε να στηρίξουμε με το έργο και τις δράσεις μας έναν πολύ σημαντικό αριθμό συνανθρώπων μας που δοκιμάζονται οι αντοχές τους εξαιτίας της κρίσης.
Οι Δήμοι τα τελευταία έξι χρόνια, έχουν σηκώσει το κύριο βάρος για την αντιμετώπιση των συνεπειών της κρίσης, όταν την ίδια περίοδο το Κράτος υποχωρεί διαρκώς από τον τομέα της Κοινωνικής Πολιτικής.
Αυτή τη σημαντική προσφορά των Δήμων στον τομέα της κοινωνικής προστασίας κι αλληλεγγύης, ανάμεσα στους οποίους συγκαταλέγεται και ο Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού, κάποιοι δυστυχώς δεν την αναγνωρίζουν. Κι αντί να στηρίζουν την προσπάθειά μας, επιλέγουν να κινούνται με μικροπολιτικά κριτήρια.
Μικροκομματική αντίληψη επέδειξε η Διοίκηση της Περιφέρειας Αττικής, η οποία επέλεξε να διαθέσει σε Μ.Κ.Ο. ένα μεγάλο μέρος, άνω του 40%, από το κονδύλι των 11.000.000 ευρώ του ΕΣΠΑ του οποίου έχει τη διαχείριση και χρηματοδοτούνται μέσω αυτού κοινωνικές δομές Δήμων όπως Κοινωνικά Παντοπωλεία, Φαρμακεία, Συσσίτια, κλπ.
Η Διοίκηση της Περιφέρειας από τους 66 Δήμους που ανήκουν στα όρια ευθύνης της, χρηματοδότησε μέσω του ΕΣΠΑ μόνον τους 20. Απέκλεισε τους υπόλοιπους 46, ανάμεσα σε αυτούς και ο Δήμος μας και διέθεσε σε μόλις 7 Μ.Κ.Ο. το 40% των πόρων.
Η Περιφερειάρχης Αττικής δεν σέβεται με τις πράξεις της το θεσμό της Αυτοδιοίκησης Α' Βαθμού. Η επιλογή να χρηματοδοτηθούν Μ.Κ.Ο. κι όχι όλοι οι Δημοι, ο καθένας σύμφωνα με τις ανάγκες του, είναι μια λανθασμένη επιλογή, που βρίσκει αντίθετους όχι μόνον τη Δημοτική μας Παράταξη, αλλά τη μεγάλη πλειοψηφία των Δημοτικών Αρχών της Αττικής. Πρόκειται για μια άδικη και άνιση μεταχείριση σε βάρος όχι μόνον του θεσμού μας, αλλά κυρίως σε βάρος των πολιτών που έχουν ανάγκη από ουσιαστική στήριξη που μόνον Δήμοι μπορούν να προσφέρουν. Κι όχι «κομματικοί στρατοί» που συγκροτούνται μέσα από τη δημιουργία Μ.Κ.Ο. που διαχειρίζονται δημόσιο και ευρωπαϊκό χρήμα.
Η εκχώρηση της κοινωνικής πολιτικής από τους Δήμους στους «εργολάβους της πρόνοιας και της κοινωνικής αλληλεγγύης» δεν θα περάσει.
Καμία υγιής δημοτική παράταξη δεν πρόκειται να αποδεχθεί την υποβάθμιση του ρόλου του θεσμού της Αυτοδιοίκησης. Ο θεσμός μας θα παραμείνει «ζωντανός» και μετά την αποχώρηση της κας Δούρου από τη Διοίκηση της Περιφέρειας Αττικής.

Παντελής Ξυριδάκης
Επικεφαλής Δημοτικής Παράταξης Συμμαχία Πολιτών
Δήμαρχος Φιλοθέης - Ψυχικού

ΔΗΜΑΡΧΙΑ ΠΟΛΙΤΩΝ

Αγαπητοί συνδημότες, φίλες και φίλοι,

Σε αυτήν εδώ τη γωνία, τη μισή σελίδα και με όριο 300 περίπου λέξεις, στρίμωξε η δημοτική αρχή την επικοινωνία μας… Στη δημοτική μας παράταξη, την οποία εμπιστεύθηκε και τίμησε ως αξιωματική αντιπολίτευση το **40%** των δημοτών, ο κ. Δήμαρχος παραχωρεί στο περιοδικό του Δήμου – που πληρώνουμε όλοι μας – μόνο το **2,2%** του χώρου!
Εκ του νόμου, ο θεσμικός ρόλος της αντιπολίτευσης είναι η κριτική, ο έλεγχος των πράξεων της δημοτικής αρχής και η επιδίωξη διαφάνειας και αποτελεσματικότητας στην οικονομική διαχείριση. Φαίνεται ότι η αιτιολογημένη κριτική και ο αυστηρός έλεγχος δεν είναι ούτε ευπρόσδεκτα ούτε ευχάριστα για τους δημοτικούς παράγοντες. Προτιμούν τα συνεχή λιβανιστήρια διαφόρων εντύπων…
Εμείς όμως θα επιμείνουμε , ακόμα και με 300 μόνο λέξεις.

Οι δημότες μας επιβαρύνονται εξοντωτικά λόγω ΕΝΦΙΑ και άλλων φόρων. Όμως ο κ. Δήμαρχος, στο «Παράθυρο» Οκτωβρίου και κάτω από φωτογραφία μισής σελίδας (δηλ. σε όσο ακριβώς χώρο είχε την … καλοσύνη να παραχωρήσει σε κάθε δημοτική παράταξη), δήλωνε με πηχυαίους τίτλους και σχετική αυταρέσκεια ότι στον Δήμο δημιουργούμε **αποθέματα**! (Φυσικά με καταβολές ακριβών δημοτικών φόρων & τελών, για τις οποίες κάποιοι καμαρώνουνε...)

Εμείς απαιτούμε :
1. **Μείωση του ΤΑΠ** (Τέλος Ακίνητης Περιουσίας), το οποίο εισπράττεται με βάση τις σημερινές επαχθείς αντικειμενικές αξίες.
2. **Μείωση των τελών** καθαριότητας και φωτισμού μέσω ορθολογικής οργάνωσης της υπηρεσίας & αξιοποίησης της τεχνολογίας.
3. **Δωρεάν χρήση των αθλητικών χώρων** του Δήμου μας από μαθητές και φοιτητές – άλλωστε με τα χρήματα των γονιών τους κατασκευάστηκαν.
4. Δραστική μείωση των τελών των βρεφονηπιακών σταθμών.
5. Μείωση της χρηματοδότησης του ΟΚΑΠΑ από 2.000.000€ σε 1.000.000€ και απόδοση των χρημάτων σε συνδημότες μας που έχουν ανάγκη. Αρκετά πλέον με τα πανηγύρια και τις φιέστες!

Υπενθυμίζουμε ότι όλες οι εισπράξεις του Δήμου πρέπει να αποδίδονται στους δημότες ως **παροχές ή υπηρεσίες υψηλού επιπέδου**. Γι΄ αυτό ο Δήμος οφείλει να επιβλέπει και να ελέγχει τους εργολάβους (π.χ. τρέχουσες ασφαλτοστρώσεις), ώστε να μην υπάρχουν κακοτεχνίες. Η αναβάθμιση δε κάποιων περιοχών του Δήμου μας είναι επιτακτική ανάγκη, ιδιαίτερα στο Νέο Ψυχικό. Άλλωστε **αποθέματα έχουμε!**

Δημήτρης Μαναός
Επικεφαλής της δημοτικής παράταξης
«Δημαρχία Πολιτών»
Κινητό : 69 74 02 28 22, e-mail: manaosdim@gmail.com

ΕΝΩΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ

Αγαπητές/οι Συμπολίτες,

Είναι λυπηρό να βλέπεις μια διοίκηση να επιβάλει ό,τι θέλει, χωρίς να συζητά και να ακούει τους πολίτες της, και ειδικότερα τους εκλεγμένους εκπροσώπους. Πριν από λίγες ημέρες η Δημοτική αρχή τεχνηέντως δεν ρώτησε κανέναν, δεν συμβουλεύτηκε κανέναν, δεν ενημέρωσε κανέναν, και παρέλαβε μια μελέτη ελεγχόμενης στάθμευσης για την περιοχή του Φάρου Ψυχικού. Μια μελέτη που περιμέναμε πολύ καιρό τώρα, αλλά όπως ήταν λογικό, σε ένα τόσο μεγάλο θέμα η διαβούλευση είναι ένα δείγμα σοβαρότητας και πάνω απ' όλα ήθους που δεν ακολουθείται από την Δημοτική αρχή. Αντί να παρουσιάσει στο τοπικό συμβούλιο Νέου Ψυχικού και έπειτα στα μέλη της επιτροπής ποιότητας ζωής τα συγκεκριμένα αποτελέσματα της μελέτης προς βελτίωση της, και μετά να την "παραλάβει", απλά αποφάσισε να την φέρει στο Δημοτικό Συμβούλιο και να την επιβάλει. Είναι αυτές οι λογικές, που έχουν εφαρμοστεί καιρό τώρα στην περιοχή του Φάρου, και περιμένουμε ακόμα να δούμε τα αποτελέσματα τους…!!!

Επίσης, λυπηρό θα είναι για την κοινότητα του Νέου Ψυχικού η εξέλιξη που εμφανίζει τον νέο "Καλλικράτη" στα Ελληνική Αστυνομία να κλείνει το αστυνομικό τμήμα του Νέου Ψυχικού. Μια εξέλιξη που δημιουργεί ανασφάλεια στην τοπική κοινότητα, και φόβο στους πολίτες. Είναι σίγουρο ότι τα έξοδα, είναι πολλά γιατί το κτίριο είναι ιδιόκτητο σε σχέση με τα υπόλοιπα των δύο άλλων τοπικών κοινοτήτων, αλλά ένας δήμος έχει την υποχρέωση να δίνει λύσεις. Λύσεις που θα έχουν μοναδικό γνώμονα την προστασία και το όφελος του πολίτη.
Η Ενωτική Κίνηση πρότεινε το Αστυνομικό Τμήμα του Νέου Ψυχικού να μετεγκατασταθεί στο δημοτικό κτίριο του πρώην Παιδικού Σταθμού της Αγίας Βαρβάρας, έπειτα από τις απαραίτητες τεχνικές επεμβάσεις. Αναμένουμε από τη Δημοτική Αρχή να εξετάσει την πρότασή μας και να την κοστολογίσει, κι αν **ΔΕΝ** την δεχτεί, να μας πει τη δική της..
Απαιτούμε το πλεόνασμα του Δήμου να μην πηγαίνει σε τόκους, αλλά να αποτελεί εργαλείο με θετικό κοινωνικό πρόσιμο.

Παντελής Χαροκόπος
Επικεφαλής «Ενωτικής Κίνησης Φιλοθέης Ψυχικού»

ΕΝΕΡΓΟΙ ΠΟΛΙΤΕΣ

Στο κύριο εμπορικό κέντρο του Δήμου μας ,στην περιοχή του Φάρου ,η κατάσταση προσομοιάζει με ασθενή στην εντατική και ο Δήμος το «έλυνε» με κολωνάκια. Και επειδή το πρόβλημα δεν λυνόταν μας έφερε και την μελέτη ελεγχόμενης στάθμευσης ! Μια μελέτη προς εξυπηρέτηση των μαγαζιών και όχι των κατοίκων. Η αποσπασματική αυτή μελέτη περιλαμβάνει ένα μικρό μέρος του Εμπορικού Κέντρου με αποτέλεσμα να φορτωθεί η υπόλοιπη περιοχή του Νέου Ψυχικού αλλά και μια περιοχή του Παλαιού Ψυχικού με αυτοκίνητα επισκεπτών που θα παρκάρουν λίγο πιο πέρα για να μην πληρώσουν. Τα παρκαρισμένα αυτοκίνητα στους δρόμους του Νέου Ψυχικού σύντομα θα κατακλύσουν τις ήσυχες περιοχές του ,η ρύπανση και ταλαιπωρία μεγαλώνει ,ενώ την ίδια στιγμή τα τραπεζοκαθίσματα των μαγαζιών αυξάνουν διαρκώς σα να ήτανε ιός ,για να εισπράττει ο Δήμος ,δημιουργώντας πλεονάσματα και να τα καταναλώνει σε φιέστες.
-Κυκλοφοριακή μελέτη πακέτο με μελέτη ελεγχόμενης στάθμευσης για όλο το Νέο Ψυχικό ,φυσικά με ΔΩΡΕΑΝ κάρτα για όλους τους κατοίκους.
- Δημοτική συγκοινωνία που να συνδέει τις τρεις Δημοτικές Κοινότητες.
-Και επιτέλους ένα μεγάλο στοπ στην ανεξέλεγκτη αύξηση των καταστημάτων υγειονομικού ενδιαφέροντος .
Αυτές είναι οι ουσιαστικές λύσεις, για να σταματήσει επιτέλους αυτή η απαράδεκτη κατάσταση.
Και σαν να μην έφταναν όλα αυτά, μια δεύτερη κεραία εγκαταστάθηκε στο Νέο Ψυχικό ,στην ίδια οδό, μόλις 200 μέτρα !!! από την πρώτη ,Παρίτση και Καποδιστρίου, για να «καλύψει» όλα τα Δημοτικά σχολεία, τους παιδικούς σταθμούς, παιδικές χαρές και όλα τα άλλα που δεν «κάλυπτε» η πρώτη.
Ο Δήμος μας ,θα πρέπει να επικεντρωθεί στην λύση των παραπάνω προβλημάτων που δεν αφορούν μόνο το περιφρονημένο Νέο Ψυχικό αλλά και τις δύο άλλες κοινότητες του Δήμου μας, την Φιλοθέη και το Π. Ψυχικό που και εκεί τα προβλήματα μεγαλώνουν (κακή συντήρηση πρασίνου, λακκούβες, σπασμένα πεζοδρόμια κλπ). Τέλος, αφού υπάρχουν πλεονάσματα γιατί δεν τα διαθέτει προς τους δημότες μας και τα ξοδεύει σε έντυπα αυτοπροβολής;

Νάντια Σουμπασάκη
Δημοτική Σύμβουλος
Επικεφαλής των Ενεργών Πολιτών Νέου Ψυχικού -Φιλοθέης –Ψυχικού.

Δημοτική Παράταξη: Ενεργοί Πολίτες Νέου Ψυχικού-Φιλοθέης-Ψυχικού. Παρίτση και Πλαστήρα, Νέο Ψυχικό. τηλ.2106778761-210677863.
Email:energoipolites2014@gmail.com,http://epnpfp.wordpress.com.
f/b: Ενεργοί Πολίτες Νέου Ψυχικού- Φιλοθέης- Ψυχικού.
f/b: Δίκτυο Αλληλεγγύης Ενεργών Πολιτών Νέου Ψυχικού- Φιλοθέης- Ψυχικού.
Blog: https://energoipolitesneopsychikofilotheipsychiko.wordpress.com/

Η 4η γιορτή τσικουδιάς και τα ρακοκάζανα στην Κρήτη.

Από τον Σύλλογο Κρητών Φιλοθέης-Ψυχικού «Ο ΜΙΝΩΣ».

Αρκετές ημέρες μετά τον τρύγο του Καλοκαιριού… Μετά το κρασί που σιγοβράζει στο βαρέλι… Όταν οι πρώτες δροσιες του Φθινοπώρου έρθουν… Τότε, ανάβει η φωτιά στα ρακοκάζανα. Και ο Ελληνικός αμπελώνας, αποκτάει την αψάδα από το αγνό οινόπνευμα που θα στάξει – σταγόνα σταγόνα – δίνοντας άλλη μια εξαιρετική διάσταση στη ζωή. Τσίπουρο ή ρακί, έχουν τότε την τιμητική τους!

ΤΑ «ΚΑΖΑΝΕΜΑΤΑ», γίνονται σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους όπου περίοπτη θέση έχει φυσικά: το καζάνι ! Το καζάνι θα το συναντήσουμε σε διάφορες διαστάσεις ανάλογα με την δυναμική της απόσταξης του. Η διαδικασία όμως, είναι πάντα η ίδια. Το καζάνι αποτελείται από 3 βασικά μέρη : Τη βάση ή τσουκάλι, το καπάκι και έναν σωλήνα που μεταφέρεται και ψύχεται ο ατμός.

Η τσικουδιά που προκύπτει από την απόσταξη, είναι ποτό μονής απόσταξης, σε αντίθεση με το ούζο και το τσίπουρο. Τα στράφυλλα ή τσίκουδα, δηλαδή τα πατημένα σταφύλια (φλούδια και σπόροι) που προορίζονται για την τσικουδιά, μετά το πάτημα φυλάσσονται για περίπου 40 μέρες σε βαρέλια όπου «βράζουν» και γίνεται η ζύμωση. Όταν έρθει η ώρα του καζανιού, η παραγωγή της τσικουδιάς δηλαδή, τα τσίκουδα θα μπουν στο καζάνι μαζί με νερό, ενώ από κάτω ανάβουν την φωτιά με ξύλα, μέχρι τα στράφυλλα να αρχίσουν να ψιλοβράζουν. Η φωτιά όμως, θέλει και αυτή την τέχνη της : δεν πρέπει να είναι ούτε πολύ δυνατή, ούτε και χαλαρή.

Και η απόσταξη ξεκινάει : το καζάνι αρχίζει να βράζει, το οινόπνευμα που έχουν τα στράφυλλα λόγω των υψηλών σακχάρων εξατμίζεται. Ο ατμός κυκλοφορεί στο σωλήνα που ξεκινάει από το καζάνι. Η διαφορά της θερμοκρασίας - ψυχρό νερό που κυκλοφορεί εξωτερικά στο σύστημα του σωλήνα – κάνει τον ατμό να ψύχεται και να υγροποιείται όπου και καταλήγει μέσω του σωλήνα σε ένα πήλινο κιούπι σταγόνα, σταγόνα. Η «πρωτόρακη» ! Η φετινή ρακή. Εκεί συλλέγεται το δυνατό ποτό με ιδιαίτερη υπομονή. Το «αφεντικό», αυτός που «κάνει» το καζάνι, θα μετρήσει τους βαθμούς του αποστάγματος και ανάλογα, προσθέτει νερό. Όταν οι βαθμοί του ποτού κατέβουν στο επιθυμητό επίπεδο, το «καζάνι» ολοκληρώνεται. Συνήθως το καζάνι κλείνει, περίπου στους 18 βαθμούς ή και πιο χαμηλά. Κάποιοι προτιμούν να κρατήσουν και κάποια μπουκάλια με 20 βαθμούς όπου όπως μου εξήγησαν, η ποιότητα της τσικουδιάς είναι ανώτερη, μιας και τα στράφυλλα έχουν βράσει λιγότερο χρόνο, άρα έχουν υποστεί μικρότερη επεξεργασία.

Στο καζάνι όμως δεν είναι τόσο η οικονομική δραστηριότητα που το κάνει σημαντικό, πέρα από κάποιο επιπλέον εισόδημα. Πάνω απ' όλα, είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο και η ίδια η Παράδοση. Γύρω από το καζάνι μπορούν να βρεθούν από 2 έως και 100 άτομα. Το καζάνι μπορεί να δουλεύει μια, δύο ή και παραπάνω μέρες ανάλογα με την ποσότητα των στραφυλών που έχει φέρει προς απόσταξη … ο «πελάτης». Αυτό, κάνει να ξεκινάει ένα ολοήμερο γλέντι όπου οι καλεσμένοι θα εμφανιστούν οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας. Μαντινάδες, χορός και οι ερασιτέχνες μουσικοί να βάζουν τις καλύτερες προδιαγραφές για την βραδιά που κανείς δεν θέλει να τελειώσει. Οι ευχές που ακούγονται από τα κόκκινα πρόσωπα, είναι κάποιες φορές πρωτότυπες και δείχνουν την ιδιοσυγκρασία και την ετοιμολογία των Κρητικών : «Καλόπιοτη» «πάντα σε χαρές» «καλοξόδευτη» «του χρόνου τα διπλά» « με καλό να χηρέψουμε» ..

Όμως η «δουλειά» δεν γίνεται χωρίς μεζέ… Το τραπέζι στα ρακοκάζανα μπορεί να ΄ναι λιτό αλλά μπορεί να φτάσει και στην υπερβολή ! Σε κάθε περίπτωση όμως, τοπικά προϊόντα θα κάνουν την εμφάνιση τους σαν μεζέδες ή σαν κύριο πιάτο. Τα κάρβουνα και η χόβολη της φωτιάς του καζανιού δίνουν την λύση : πατάτες οφτές - ολόκληρες πατάτες με την φλούδα ψημένες στην καυτή στάχτη - απάκια και λουκάνικα στα κάρβουνα, άφθονο αντικρυστό (ψημένο αντίκρυ της φωτιάς) και ντόπιο κατσίκι, συνοδεύουν την πρωτόρακη σε μια ολονύχτια γιορτή που κρατεί αιώνες!

ΕΧΕΙ ΓΙΝΕΙ θεσμός και - ειδικά φέτος λόγω και του καταπληκτικού καιρού - ήταν κατά γενική ομολογία η καλλίτερη γιορτή.Πολλοί οι συμπολίτες μας που βρέθηκαν στο Αθλητικό κέντρο του Δήμου, τραγούδησαν με το συγκρότημα Ζαχαριουδάκη, χόρεψαν με το χορευτικό του Συλλόγου μας που με τον δάσκαλο Στάθη Καλογερόπουλο έκανε μια εξαιρετική παρουσία, ενώ ο Σύλλογος κερνούσε ρακί σε όλους τους καλεσμένους. Από νωρίς, είχαν στηθεί οι πάγκοι και η ψησταριά με τα πεντανόστιμα σουβλάκια που έψηνε η ψησταριά του «ΠΑΝΤΕΛΗ». Και το ιδιόκτητο καζάνι του συλλόγου μας καλά κρατούσε… και έβγαζε την «άγια» τσικουδιά που έγινε – όπως ήταν αναμενόμενο, ανάρπαστη.

Ευχαριστούμε θερμά όλους όσοι μας τίμησαν: τον Δήμαρχο Φιλοθέης Ψυχικού Παντελή Ξυριδάκη, την πρόεδρο του Δημοτικού Συμβουλίου Κατερίνα Αλεξοπούλου, τον Δημοτικό Σύμβουλο Γιάννη Δελακουρίδη, τους τοπικούς συμβούλους Διαμαντόπουλο, Στρατηγό και Γιαννίκο, τον αστυνομικό Διευθυντή Νοτιοανατολικής Αττικής κ. Κ. Κοκορόσκο, τον εκπρόσωπο της εφημερίδας «ο ΘΟΡΥΒΟΣ» Γ. Παπαγεωργίου, τον Α. Χανακούλα (φωτό) και βεβαίως όλο το προσωπικό του Δήμου και του Αθλητικού Κέντρου για την βοήθειά του. Και του Χρόνου.

Νατάσα Αγγελάκη, Πρόεδρος Δ.Σ. Συλλόγου
Κρητών Φιλοθέης-Ψυχικού « Ο Μίνως»

Χριστουγεννιάτικο παζάρι

βοηθάμε τα αδέσποτα!!!

Σχολή Μωραΐτη

Αλ. Παπαναστασίου, Ψυχικό

Σάββατο 26/11 ★ 10:30-18:30

Κυριακή 27/11 ★ 10:30-16:30

ΔΩΡΑ ★ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ★ ΒΙΒΛΙΑ ★ ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΑ
ΑΞΕΣΟΥΑΡ ★ ΤΣΑΝΤΕΣ ★ ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ ★ ΚΕΡΙΑ
ΣΠΙΤΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ ★ ΓΛΥΚΑ ★ DELICATESSEN

★ Παιδικό εργαστήρι χειροτεχνίας 12·00-14·00

★ Δράσεις και παιχνίδια με σκύλους

Ζ Ω
ΦΙ ΨΥ

ΦΙΛΟΖΩΙΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΔΕΣΠΟΤΩΝ
ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ - ΨΥΧΙΚΟΥ

www.facebook.com/zofipsy

Τηλ. Επικοινωνίας: 210 6776033

Με την ευγενική υποστήριξη

ΣΧΟΛΗ ΜΩΡΑΪΤΗ

φίλα
Κοινωνική Αλληλεγγύη & Πρόνοια
Δήμος Φιλοθέης • Ψυχικού

ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΙΑΤΡΕΙΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΨΥΧΙΚΟΥ

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ	ΘΑΝΟΠΟΥΛΟΥ ΤΖΙΝΑ	ΚΑΤΟΠΙΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ	
ΑΓΓΕΙΟΛΟΓΟΣ - ΑΓΓΕΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ	ΠΑΠΑΝΑΓΝΟΥ ΑΝΕΣΤΗΣ	ΤΡΙΤΗ	13:30 - 14:30
ΑΘΛΙΑΤΡΟΣ - ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ	ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΧΑΡΗΣ	ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00
ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ - ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	08:30 - 09:30
ΑΛΛΕΡΓΕΙΟΛΟΓΟΣ	ΚΕΡΑΤΣΑΣ ΣΤΑΥΡΟΣ	ΤΡΙΤΗ	12:00-13:00
ΓΕΝΙΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ	ΒΑΜΙΕΔΑΚΗΣ ΗΛΙΑΣ	ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΑΤΟΠΙΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ	17:00 - 19:00
ΓΕΝΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ	ΜΑΝΔΡΕΚΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00 - 19:00
ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΥΜΒΟΥΛΩΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	ΜΠΑΖΑΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	ΠΕΜΠΤΗ	19:00 - 20:00
ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ	ΜΙΧΑΛΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ	ΠΕΜΠΤΗ	11:00 - 12.00
ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ	ΚΟΥΡΤΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	13:00 - 14:00
ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ- ΙΑΤΡΕΙΟ ΜΑΣΤΟΥ	ΜΑΥΡΟΥΔΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ	ΤΡΙΤΗ	14:00-16:00
ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΟΣ	ΧΙΩΛΟΥ ΖΩΗ	ΚΑΘΕ 1Η ΤΡΙΤΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ	12:30 - 13:30
ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΟΣ	ΛΕΠΟΥΡΑΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	ΚΑΤΟΠΙΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ	11:30 - 12:30
ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΟΣ	ΣΑΛΤΙΚΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ	ΚΑΘΕ 1Η ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ	10:00-11:00
ΙΑΤΡΕΙΟ ΜΑΣΤΟΥ	ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00 - 19:00
ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ	ΜΕΓΑΛΟΟΙΚΟΝΟΜΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	14:00-15:00
ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ	ΓΚΟΥΓΚΟΥΣΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	ΤΕΤΑΡΤΗ	14:00-15:00
ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ	ΕΥΣΤΡΑΤΙΑΔΗΣ ΘΟΔΩΡΗΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	09:00-10:00
ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ	ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	ΚΑΘΕ 2Η ΤΕΤΑΡΤΗ	08:30 - 09:30
ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ - ΒΕΛΟΝΙΣΤΗΣ	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΗ-ΣΤΟΦΟΡΑΝΤΟΒΑ ΟΛΓΑ	ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00
ΟΡΘΟΔΟΝΤΙΚΟΣ	ΜΠΑΖΑΚΙΔΟΥ ΕΝΗ	ΤΡΙΤΗ & ΠΕΜΠΤΗ	14:00 - 16:00
ΟΡΘΟΔΟΝΤΙΚΟΣ-ΠΑΙΔΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ	ΜΑΗΣ ΑΚΗΣ	ΠΕΜΠΤΗ	14:30 - 15:30
ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ	ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗ ΤΑΝΙΑ	ΤΡΙΤΗ & ΠΕΜΠΤΗ	12:30 - 13:30
ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ	ΜΠΕΤΡΟΣΙΑΝ ΑΛΕΞ	ΤΕΤΑΡΤΗ	14:00 - 15:00
ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ	ΚΟΝΤΕ-ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΒΑΛΥ	ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00 - 18:00
ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ	ΜΟΥΤΕΒΕΛΗΣ ΠΕΤΡΟΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ 10:00-11:00 &ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00
ΠΑΙΔΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ	ΜΠΑΚΑΛΑ ΒΕΡΑ	ΤΕΤΑΡΤΗ	11:00 - 13:00
ΠΑΙΔΟΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ	ΚΟΦΙΝΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΤΡΙΤΗ	16:00 - 17:00
ΠΛΑΣΤΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ	ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	10:00 - 11:00
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΟΣ - ΦΥΜΑΤΙΟΛΟΓΟΣ	ΚΡΙΑΡΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:00
ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΜΦΥΤΕΥΜΑΤΟΛΟΓΟΣ	ΜΑΤΙΣΕΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΤΡΙΤΗ	09:00 - 10:00
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ	ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ ΠΗΝΕΛΟΠΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:00 - 16:00
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ-ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ	ΝΑΣΤΟΥ ΣΤΕΛΛΑ	ΤΕΤΑΡΤΗ	14:00-16:00
ΦΥΣΙΑΤΡΟΣ	ΦΕΛΟΥΚΑΤΖΗΣ ΘΕΟΚΡΙΤΟΣ	ΤΡΙΤΗ	13:30 - 14:30
ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ	ΜΗΤΣΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΚΑΘΕ 2Η ΤΕΤΑΡΤΗ	9:00-10:00
ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ	ΣΑΒΟΥΪΔΑΚΗ ΚΛΕΙΩ	ΤΡΙΤΗ	10:00-11:00
ΧΕΙΡΟΠΡΑΚΤΩΡ	ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ	ΚΑΤΟΠΙΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ	
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ	ΒΛΟΥΤΟΓΛΟΥ ΝΑΤΑΣΣΑ	ΤΡΙΤΗ	16:00-17:00
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ	ΒΡΑΪΛΑ ΝΑΥΣΙΚΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ 12:00-13:00 & ΤΕΤΑΡΤΗ 17:00 -18:00	15:00-16:00
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ	ΚΑΡΑΜΠΟΥΛΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00

ΟΛΟΙ ΟΙ ΓΙΑΤΡΟΙ ΕΙΝΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΚΑΤΟΠΙΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ, Γραμματεία: κα Τζανετάκη Μαρία, Τηλέφωνο για ραντεβού: 210-6773484 ώρες: 10:30-14:30

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΦΙΛΟΘΕΗΣ

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ
ΓΕΝΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ	ΠΑΡΑΡΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	ΠΕΜΠΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:00 - 16:00
ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ	ΜΠΕΤΡΟΣΙΑΝ ΑΛΕΞ.	ΤΡΙΤΗ	08:00 - 09:00
ΣΤΟΜΑΤΟΛΟΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ	ΜΑΝΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΠΕΜΠΤΗ	12:00 - 14:00
ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΟΣ	ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	09:30 - 10:30
ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ	ΤΣΙΓΚΡΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	ΠΕΜΠΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	14:00 - 15:00
ΜΑΙΕΥΤΗΡΑΣ-ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ	ΣΙΑΣΟΥ ΖΩΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	08:30 - 09:30

ΟΛΟΙ ΟΙ ΓΙΑΤΡΟΙ ΕΙΝΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΚΑΤΟΠΙΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ, ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΙΑΤΡΕΙΑ ΦΙΛΟΘΕΗΣ: ΒΕΚΙΑΡΕΛΗ 11, ΦΙΛΟΘΕΗ, ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΓΙΑ ΡΑΝΤΕΒΟΥ κα Τσιμπίδη Δήμητρα, 2106834550, Ωράριο Λειτουργίας: 09:00 - 15:00

39ος Αγώνας Δρόμου

Δημος Φιλοθεης-Ψυχικου

ΚΥΡΙΑΚΗ 4 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2016
09:30 // Άλσος Ψυχικού

- **ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ 5 χλμ. & 10 χλμ.**
- **ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ**
- **ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΓΙΑ ΑΜΕΑ**
- **ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ 5 χλμ.**

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ & ΕΓΓΡΑΦΕΣ

www.philothei-psychiko.gr

admore.pro

Η φετινή διοργάνωση θα ενισχύσει την
Πρωτοβουλία Υποστήριξης Ελλήνων Αθλητών
«Ο Δρόμος για το 2020»

Στον αγώνα δρόμου, σε συνεργασία με την **Εθνική Ολυμπιακή Ακαδημία,**
θα διοργανωθούν **Δράσεις Ολυμπισμού** για τους μικρούς συμμετέχοντες αθλητές.

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ:

ΕΛΛΑΣ

ΕΘΝΟΑ

ΣΕΓΑΣ

ΟΚΑΠΑ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ - ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ
ΑΓΓΕΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ	ΠΑΠΑΝΑΓΝΟΥ ΑΝΕΣΤΗΣ	ΤΡΙΤΗ	12:30-13:30
ΑΛΛΕΡΓΙΟΛΟΓΟΣ	ΚΕΡΑΤΣΑΣ ΣΤΑΥΡΟΣ	ΤΡΙΤΗ	11:00-12:00
ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΦΟΥΣΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	08:30-09:30
ΓΕΝΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ	ΠΑΡΑΡΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	ΠΕΜΠΤΗ, ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:00-16:00
ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ	ΚΟΥΡΤΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΤΡΙΤΗ	13:00-14:00
ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ	ΜΙΧΑΛΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	ΠΕΜΠΤΗ	13:00-14:00
ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΟ-ΜΑΣΤΟΛΟΓΟΣ	ΜΑΥΡΟΥΔΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ	ΤΕΤΑΡΤΗ	14:00-16:00
ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ	ΧΙΩΛΟΥ ΖΩΗ	ΚΑΘΕ 1η ΤΡΙΤΗ	14:00-15:00
ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ-ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΟΣ	ΠΑΠΠΟΥΛΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΠΕΜΠΤΗ	08:30-10:00
ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ-ΒΕΛΟΝΙΣΤΗΣ	ΣΤΟΦΟΡΑΝΤΟΒΑ ΟΛΓΑ	ΚΑΤΟΠΙΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ	
ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ-ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ	ΤΣΙΓΚΡΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ-ΤΕΤΑΡΤΗ	12:30-13:30
ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ	ΕΥΣΤΡΑΤΙΑΔΗΣ ΘΟΔΩΡΗΣ	ΠΕΜΠΤΗ	09:00-10:00
ΟΡΘΟΔΟΝΤΙΚΟΣ	ΜΠΑΖΑΚΙΔΟΥ ΕΝΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	12:00-13:00
ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ	ΜΠΟΥΡΗ ΜΑΡΙΑ	ΤΕΤΑΡΤΗ	14:30-15:30
ΠΑΙΔΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ	ΜΑΗΣ ΑΚΗΣ	ΚΑΤΟΠΙΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ	
ΠΛΑΣΤΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ	ΜΑΝΩΛΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	10:00-11:00
ΦΥΣΙΑΤΡΟΣ	ΦΕΛΟΥΚΑΤΖΗΣ ΘΕΟΚΡΙΤΟΣ	ΠΕΜΠΤΗ	12:00-14:00
ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ	ΜΗΤΣΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	ΚΑΘΕ 2η ΤΕΤΑΡΤΗ	10:00-12:00
ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΟΣ	ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ ΑΓΓΕΛΟΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	13:00-15:00

- Όλοι οι γιατροί δέχονται κατόπιν ραντεβού - Τηλέφωνο για ραντεβού: 210 6744122, κα Ρουσσοπούλου Χρύσα, 9:00-15:00

ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ ΦΙΛΟΘΕΗΣ - ΨΥΧΙΚΟΥ

Μαραθωνοδρόμου 95, Ψυχικό, τηλ.: 213-2014700, fax: 210-6722934

Στο κτίριο στεγάζονται:

1. Γραφείο Δημάρχου, τηλ.: 213-2014705, 213-2014725,
fax: 210-6726081, email: psychiko@otenet.gr

2. Γραφείο Προέδρου Δημ. Συμβουλίου, τηλ.: 213-2014744, email: grammateiads@0177.syzefxis.gov.gr

3. Γραφείο Αντιδημάρχου Δημοτικής Διακυβέρνησης τηλ.: 213-2014748, email: galanisd@0177.syzefxis.gov.gr

4. Διοικητικές Υπηρεσίες, Ληξιαρχείο, τηλ.:213-2014702, 213-2014759, **Πρωτόκολλο**, τηλ.: 213-2014737, **Δημοτολόγιο**, τηλ.: 213-2014739, 213-2014738

5. Οικονομικές Υπηρεσίες, Τμήμα Εσόδων, τηλ.: 213-2014735, **Ταμείο**, τηλ.: 213-2014710

Δημοτική Κοινότητα Ψυχικού
Στρ. Καλλιάρη 13, Ψυχικό, (Κτίριο Παλαιού Δημαρχείου)
Γραφείο Προέδρου
Δημοτικής Κοινότητας Ψυχικού
τηλ.: 210-6773474, 210-6775940, fax: 210-6773475, email: topiko@otenet .gr
Δημοτική Κοινότητα Νέου Ψυχικού
Τερτσέτη 44 , Ν.Ψυχικό, τηλ.: 213-2014600, fax.: 2132014647

Στο κτίριο στεγάζονται:

1. Γραφείο Αντιδημάρχου Τεχνικής Υπηρεσίας, τηλ.: 213-2014601, fax: 210-6722859, email: akarioti@otenet.gr

2. Γραφείο Αντιδημάρχου Κοινωνικής Προστασίας, Αλληλεγγύης, Παιδείας, Υγείας & Αθλητισμού τηλ.: 213-2014601, fax: 210-6722859, email: k.petritsi@0177. syzefxis.gov.gr

3. Γραφείο Προέδρου Δημοτικής Κοινότητας Ν.Ψυχικού, τηλ.: 213-2014630

4. Τεχνικές Υπηρεσίες, τηλ.: 213-2014640, fax: 210-6711475

5. Τμήμα Διοικητικών Υπηρεσιών (Πρωτόκολλο) τηλ.: 213-2014650, 213-2014600, fax: 213-2014647

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΦΙΛΟΘΕΗΣ

Π. Καλλιγά 31, Φιλοθέη, τηλ.: 210-6812171

Στο κτίριο στεγάζονται:

1. Γραφείο Αντιδημάρχου Καθαριότητας, τηλ.: 210-6855095, fax: 210- 6848702, email: g.papachronis@0177.syzefxis.gov.gr

2. Γραφείο Αντιδημάρχου Πρασίνου και Ανακύκλωσης
τηλ.: 210-6812171, fax: 210-6848702, email: v.samaropoulos@0177syzefxis.gov.gr

3. Γραφείο Προέδρου Δημοτικής Κοινότητας Φιλοθέης
τηλ.: 210-6855095, fax 210-6848702

4. Υπηρεσία Πρασίνου, τηλ.: 210-6851763, fax: 210-6838325

5. Υπηρεσία Καθαριότητας, τηλ.: 210-6849067, fax: 210-6838325

6. Αυτοτελές Τμήμα Αδειοδοτήσεων και Εμπορικών Δραστηριοτήτων, τηλ.: 210-6826977, fax: 210-6848702

7. Τμήμα Διοικητικών Υπηρεσιών (Πρωτόκολλο), τηλ.: 210-6855095, 210-6812171, fax: 210-6848702

ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΙΑΤΡΕΙΑ ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ – ΨΥΧΙΚΟΥ

Φιλοθέη: Βεκιαρέλη 11, τηλ.: 210-6834550
Ν. Ψυχικό: Τερτσέτη 51, τηλ.: 210-6744122
Ψυχικό: Στρ. Καλλιάρη 13, τηλ.: 210- 6773485

ΚΕΝΤΡΑ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΠΟΛΙΤΩΝ ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

ΚΕΠ Φιλοθέης: Κύπρου 48, τηλ.: 210-6897117, fax: 210-6897156, **ΚΕΠ Ν. Ψυχικού:** Τερτσέτη 41, τηλ.: 213-2055900, fax: 210-6727111, **ΚΕΠ Ψυχικού:** Γράμμου 2, τηλ.: 210-6753466, fax: 210-6753468

Γραφείο Νομικών Προσώπων Ιδιωτικού & Δημοσίου Δικαίου Ο.Κ.Α.Π.Α., Βεκιαρέλη 11, Φιλοθέη, τηλ.: 210-6834550

ΔΗ.Κ.Ε.ΦΙ.Ψ., Βεκιαρέλη 11, Φιλοθέη, τηλ.: 210-6822217

Γραφείο Συμπαραστάτη του Δημότη, Μαραθωνοδρόμου 95, Ψυχικό, τηλ.: 213-2014700

Δημοτική Πινακοθήκη Λέφα, Κοκκώνη 15, Ψυχικό, τηλ.: 210-6717097

Κέντρο Εικαστικών Τεχνών "Γ. Καρύδης", Αριάδνης & Νιόβης 13, Φιλοθέη, τηλ.: 210-6749860

Πολιτιστικό Κέντρο Μπενετάτου, Δροσίνη & Δρόση, Ψυχικό, τηλ.: 210-6745135, 210-6746645

Σπυροπούλειο Πνευματικό Κέντρο, Αγ. Σοφίας 1 και Ολυμπιονικών, Ν. Ψυχικό, τηλ.: 210-6749137

ΚΕΝΤΡΑ ΑΘΛΗΣΗΣ

Α.Ε.Ψ. τηλ. 210-6743911

Αθλητικό Κέντρο Ν.Ψυχικού, Ρ. Φεραίου & Μπουμπουλίνας, Ν.Ψυχικό, τηλ.: 210-6728043, fax: 210-6728043

Ακαδημία Σκάκι Νέου Ψυχικού, Ευρώτα 12, Ν. Ψυχικό, τηλ. 6977-220309 κος Τσιάμης Κώστας,

Ανοιχτό Γήπεδο Ψυχικού, τηλ. & fax. 210-6719720,

Γήπεδο Ποδοσφαίρου Ψυχικού, τηλ. 210-6718229,

Δημοτικό Κολυμβητήριο Ν.Ψυχικού, Ρ. Φεραίου και Μπουμπουλίνας, τηλ. 210-6728043, **Κέντρο Νεότητας Φιλοθέης,** Καλλιγά 74, Φιλοθέη, 210-6839882,

Κλειστό Γήπεδο Ψυχικού, τηλ. 210-6714694, **Τένις Ν. Ψυχικού,** Καλαβρύτων και Αγ. Γεωργίου, τηλ. 6974-896 583, κος Θ. Λιακόπουλος, **Τένις Ψυχικού** τηλ. 210-6749893

ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟΙ - ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΣΤΑΘΜΟΙ

Βρεφονηπιακός σταθμός (Ωνάσειο), Αγ. Σοφίας 23, Ν.Ψυχικό τηλ. 210-6718414, **Παιδικός σταθμός Φιλοθέης**
Ναρκίσου 17, τηλ.210-6813267, **Παιδικός σταθμός Ν.Ψυχικού,** Ευρώτα 12, τηλ. 210-6741670, **Παιδικός σταθμός Ν. Ψυχικού,** Τζαβέλα 62, τηλ. 2106749565

Παιδικός σταθμός Ψυχικού, Διαμαντίδου 4, τηλ. 210-6746435, **Παιδικός Σταθμός Ψυχικού,** Χλόης 9, Ψυχικό τηλ. 210-6725992

ΔΗΜΟΤΙΚΕΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΕΣ

Δημοτική Βιβλιοθήκη Φιλοθέης-Ψυχικού, Στρ. Καλλάρη 13, Ψυχικό, τηλ. 210-6724307, **Δημοτική Βιβλιοθήκη Ν. Ψυχικού,** 25ης Μαρτίου 19, Ν. Ψυχικό, τηλ. 210-6725690

Κ.Α.Π.Η.

Β΄ΚΑΠΗ, Ρ. Φεραίου, Ν. Ψυχικό, τηλ. 210-6778166

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ - ΦΟΡΕΙΣ

Α.Τ. Νέου Ψυχικού, Περικλέους 8, τηλ. 210-6720103, **Α.Τ. Φιλοθέης,** Μακεδονίας 8, τηλ. 210-6899850, **Α.Τ. Ψυχικού,** Πασχαλιάς 14, τηλ. 210-6754240, **Εκκλησία Αγ. Γεωργίου**, τηλ. 210-6714673, **Εκκλησία Αγ. Δημητρίου**, τηλ. 210-6712678, **Εκκλησία Φιλοθέης**, τηλ. 210-6812300, **Εκκλησία Αγ. Σοφίας**, τηλ. 210-6776868, **Καθολική Εκκλησία**, τηλ. 210-6711410, **Πυροσβεστική**, τηλ. 199, **Αντιμετώπιση Πυρκαγιών**, τηλ. 191, **Δασαρχείο**, τηλ. 210-6395280, **Δ.Ο.Υ.**, τηλ. 210-6725525, **Ταχυδρομείο**, τηλ. 210-6712701, **Ε.Λ.Τ.Α. Α΄Πλατεία**, τηλ. 2106747109

ΒΛΑΒΕΣ

Δ.Ε.Η., τηλ. 10508, **Δ.Ε.Φ.Α.**, τηλ. 210-3463365, **Ε.Υ.Δ.Α.Π.**, τηλ. 1022, **Ο.Τ.Ε.**, 13888

Ποδηλατοβόλτα στην πόλη μας!!!

Μια δράση που τείνει να γίνει θεσμός!

Ποδήλατο: ένα εναλλακτικό και οικολογικό μέσο μετακίνησης που βελτιώνει τη σωματική υγεία, χαρίζει ευεξία και μας κοινωνικοποιεί σαν μέσο άθλησης, εκτόνωσης και ψυχαγωγίας. Σκέψη σωστή και τεκμηριωμένη, που μας οδήγησε σε μια όμορφη και απλή ιδέα: αυτή της «Ποδηλατοβόλτας»!

Ήταν μια ιδέα: να διασχίσουμε τις κοινότητες του Δήμου μας με ποδήλατο! Άλλωστε ο Δήμος Φιλοθέης-Ψυχικού είναι ένας από τους λίγους που η φυσιογνωμία του προσφέρεται για ευχάριστες περιηγήσεις . Μια ιδέα τόσο απλή που έγινε δεκτή με πολύ ενθουσιασμό από πολλούς συμπολίτες μας και … δεν θέλαμε πολύ να την κάνουμε πράξη! Από τότε που ξεκινήσαμε δειλά, την πρώτη μας ποδηλατοβόλτα, πέρασε κιόλας ένας ολόκληρος χρόνος! Κι η παρέα μας, που στην αρχή ήταν τα μέλη της Επιτροπής Νεότητας, ανανεώνεται και συνεχώς μεγαλώνει. Στην πιο πρόσφατη ποδηλατοβόλτα, είχαμε τη χαρά να μας συντροφεύσουν παιδιά και γονείς από το Σώμα Ελληνικού Οδηγισμού από το Τμήμα Φιλοθέης μαζί με μαθητές της Ελληνογαλλικής σχολής Ουρσουλινών!!! Όλοι μαζί, διασχίσαμε με τα ποδήλατά μας, και τις τρεις δημοτικές κοινότητες απολαμβάνοντας τους καταπράσινους δρόμους του προαστίου μας!!!

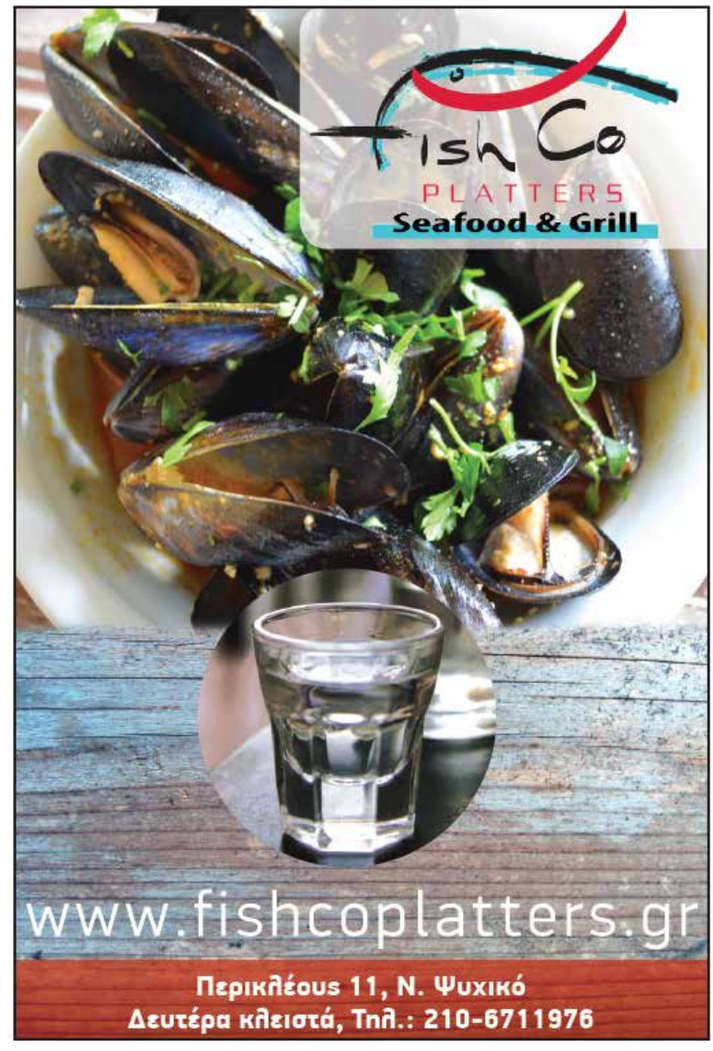
Οι ποδηλατοβόλτες μας έχουν πια «μεγαλώσει» και – για όποιον ενδιαφέρεται - πραγματοποιούνται κάθε δεύτερη Κυριακή, με σημείο συνάντησης το προαύλιο του Αγίου Γεωργίου στο Νέο Ψυχικό, με ώρα εκκίνησης 11:00.

Μπορούν να συμμετέχουν όλοι όσοι συμπολίτες μας και οι φίλοι το επιθυμούν, αρκεί να συμφωνούν με τους παρακάτω όρους συμμετοχής που στοχεύουν στην ασφαλή περιήγηση με ποδήλατο. Και φυσικά… τους περιμένουμε όλους!

ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΔΗΛΑΤΟΒΟΛΤΑ

1. Σε κάθε βόλτα ο ποδηλάτης έχει την ελευθερία αλλά και την ευθύνη του εαυτού του. 2. Πρέπει να είμαστε όλοι ενήλικες (18+) γιατί κανένας δεν φέρει ευθύνη για κανένα άλλο πέραν του εαυτού του… Αν είμαστε μικρότεροι, να συνοδευόμαστε από τον κηδεμόνα μας. 3. Είμαστε απλά μια παρέα που συνυπάρχουν αρμονικά στον δρόμο ακολουθώντας όλοι τους κανόνες του Κ.Ο.Κ και τον οδηγό της βόλτας. Αυτό σημαίνει ότι δεν τον προσπερνάμε και συντονιζόμαστε στον ρυθμό που μας δίνει ώστε να κινούμαστε ομαδικά. 4. Ο κάθε ένας, έχει την πλήρη ευθύνη του εαυτού του χωρίς αυτό βέβαια να σημαίνει ότι σε περιπτώσεις τεχνικών προβλημάτων αλλά και τραυματισμών δεν θα υπάρξει η υποστήριξη όταν αυτό είναι εφικτό. Είμαστε όλοι μια ομάδα και θα παραμείνουμε έτσι, μέχρι και το τέλος της κάθε βόλτας. 6. Επιπλέον, σημαίνει ότι ο καθένας γνωρίζει τις απαιτήσεις της όποιας επικινδυνότητας που μπορεί να προκύψει και αναλαμβάνει ατομικά την ευθύνη της συμμετοχής του, αποδεχόμενος τους κινδύνους που ενέχει η Ποδηλατοβόλτα καθώς και την ευθύνη για την ασφάλεια του. 7. Η συμμετοχή του κάθε ποδηλάτη στην βόλτα σημαίνει ταυτόχρονα και ανεπιφύλακτη αποδοχή των παραπάνω όρων και προϋποθέσεων συμμετοχής.

Η Επιτροπή Νεότητας, Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού



ΙΑΣΩ General

Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.

Προνόμια Υγείας προς Δημότες Φιλοθέης-Ψυχικού

Η Γενική Κλινική ΙΑΣΩ General, μέλος του Ομίλου ΙΑΣΩ, προσφέρει υψηλής ποιότητας υπηρεσίες υγείας σε προνομιακές τιμές προς τους Δημότες Φιλοθέης-Ψυχικού.

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ

- **Δωρεάν** ιατρικές επισκέψεις στις εφημερεύουσες ειδικότητες Παθολόγου, Καρδιολόγου, Χειρουργού και Ορθοπαιδικού για **επείγοντα περιστατικά** *(ΟΛΟ το 24ωρο, 210 6502608 & 627)*
- Απεριόριστες ιατρικές επισκέψεις σε όλες τις ειδικότητες στα **Εξωτερικά Ιατρεία** κατόπιν ραντεβού στην τιμή των **€15** *(210 6502662, Δευτ.-Παρ. 08:00-20:00)*

ΝΟΣΗΛΕΙΑ

- **25% έκπτωση** στη νοσηλεία σε περίπτωση αναβάθμισης θέσης με τη χρήση ΕΟΠΥΥ *(δεν περιλαμβάνονται ειδικά υλικά, υγειονομικό υλικό, φάρμακα και αμοιβές ιατρών)*
- **Δωρεάν αναβάθμιση θέσης** σε περίπτωση χρήσης συμβολαίου ιδιωτικής ασφαλιστικής εταιρείας
- **Δωρεάν** μεταφορά με ασθενοφόρο σε περίπτωση νοσηλείας

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ & ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

- **Προνομιακός τιμοκατάλογος βασισμένος σε τιμές ΦΕΚ** (κρατικού τιμοκαταλόγου, για παράδειγμα γενική αίματος 2,88€) για εξωτερικούς ασθενείς μέχρι και **31/12/2016**
- Όπου δεν προβλέπεται ΦΕΚ, **40% έκπτωση** επί του ιδιωτικού τιμοκαταλόγου

CHECK-UP

- Γενικά και εξειδικευμένα Check up κατόπιν ραντεβού σε προνομιακή τιμή *(210 6502165 & 662)*

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ

Για εξωτερικούς ασθενείς:

- **Έκπτωση 25%** στις συνεδρίες φυσικοθεραπείας
- **Έκπτωση 50%** στο πελματογράφημα και **ειδική τιμή** για την κατασκευή πελμάτων

(210 6502903-4, Δευτ.-Παρ. 08:00-21:00)

ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

- Επισκέψεις για εξωτερικούς ασθενείς στην τιμή των **€30** και προνομιακές τιμές σε ειδικές απεικονιστικές εξετάσεις που τυχόν χρειαστούν έως τις **31/12/16** *(210 6502662)*

Το ΙΑΣΩ General συνεργάζεται με τον ΕΟΠΥΥ και σχεδόν με όλες τις ιδιωτικές ασφαλιστικές εταιρείες

ΓΕΝΙΚΟ CHECK UP <45ΕΤΩΝ €65

- ΗΚΓ
- Α/Α Θώρακος F
- Γενική αίματος
- Γενική ούρων
- Ουρία
- ΤΚΕ
- Γλυκόζη
- Ουρικό Οξύ
- LDL
- HDL
- Αλκαλική Φωσφατάση
- Κρεατινίνη
- Τριγλυκερίδια
- SGOT-AST
- SGOT-ALT
- Χοληστερόλη
- PAP Test *(για τις γυναίκες)*

ΓΕΝΙΚΟ CHECK UP >45ΕΤΩΝ €100

- ΗΚΓ
- Α/Α Θώρακος F
- Γενική αίματος
- Γενική ούρων
- Ουρία
- ΤΚΕ
- Γλυκόζη
- Ουρικό Οξύ
- LDL
- HDL
- Αλκαλική Φωσφατάση
- Κρεατινίνη
- Τριγλυκερίδια
- SGOT-AST
- SGOT-ALT
- Χοληστερόλη
- PAP Test *(για τις γυναίκες)*
- Ψηφιακή Μαστογραφία *(για τις γυναίκες)*
- PSA *(για τους άντρες)*

ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟ CHECK UP <45ΕΤΩΝ €105

- ΗΚΓ
- Triplex καρδιάς
- Χοληστερόλη
- Τριγλυκερίδια
- HDL
- Γενική αίματος
- CRP
- ΤΚΕ
- Ουρία
- Κρεατινίνη
- Γλυκόζη
- SGOT-AST
- SGPT-ALT
- Γενική ούρων

ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟ CHECK UP >45ΕΤΩΝ €140

- ΗΚΓ
- Triplex καρδιάς
- Τεστ κόπωσης
- Χοληστερόλη
- Τριγλυκερίδια
- HDL
- Γενική αίματος
- CRP
- ΤΚΕ
- Ουρία
- Κρεατινίνη
- Γλυκόζη
- SGOT-AST
- SGPT-ALT
- Γενική ούρων

ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΙΚΟ CHECK UP >40ΕΤΩΝ €90

- ΤΚΕ
- CRP
- Γενική αίματος
- Γενική ούρων
- Ηλεκτροφόρηση πρωτεϊνών
- ANA
- RA TEST
- C3
- C4
- Anti-dsDNA

ΕΙΔΙΚΟ CHECK UP ΓΥΝΑΙΚΩΝ >35ΕΤΩΝ €90

- Pap test
- Διακολπικό υπερηχογράφημα γεννητικών οργάνων
- Υπερηχογράφημα μαστών
- Ψηφιακή μαστογραφία
- Ακτινογραφία θώρακος F

ΕΙΔΙΚΟ CHECK UP ΑΝΔΡΩΝ >40ΕΤΩΝ €90

- Ολικό PSA
- Free PSA
- Διακοιλιακό υπερηχογράφημα του προστάτη
- Ακτινογραφία θώρακος F

www.iasogeneral.gr

Λεωφ. Μεσογείων 264 / Τ.Κ. 155 62 Χολαργός / Τηλ.: 210 650 2000 / Fax: 210 6541 267
Email: infoiasogeneral@iaso.gr / omilosiaso / group-iaso

Μέλος του Ομίλου 11777 Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις. | ΙΑΣΩ