

Προβλήματα στην λειτουργία του Δήμου και στο ομαλό κλίμα δημιουργεί ο κ. Δήμαρχος που χωρίς κανένα λόγο και αφορμή, μίλησε στην συνέντευξη του για συνωμοσίες. Αναρωτιόμαστε τι είναι πιο επικίνδυνο και ύποπτο? Να αποδεχόμαστε εμείς ότι δεν είχαμε πλήρη γνώση της εγκυκλίου 18318/13.03.2020, ή ο Δήμαρχος και ο Πρόεδρος του Δ.Σ. που την γνώριζαν, να την αποκρύπτουν και να μην την αναφέρουν σε όλες τις πλευρές της, στην εσφαλμένου τύπου πρόσκληση για «δια περιφοράς» συμβουλίου? Αυτή την εγκύκλιο που επικαλούνται αλλά στην συνέντευξη του ο κ. Δήμαρχος διάβασε την μισή και σκόπιμα απέκρυψε, ότι πέραν της λύσης της συνεδρίασης δια περιφοράς, υπάρχουν ακόμα δύο τρόποι να συνεδριάζει το δημοτικό συμβούλιο:

α) όπως μέχρι σήμερα αλλά σε μεγαλύτερη αίθουσα κλεισμένων των θυρών και β) με τηλεδιάσκεψη.

Αλήθεια, έτσι έχουν μάθει να προστατεύουν τους θεσμούς? Λέγοντας μισές αλήθειες και εφαρμόζοντας τους νόμους και τις εγκυκλίους όπως τους βολεύει; Όσον αφορά το θέμα που δημιουργήθηκε με την Πρόσκληση της 30.03.2020 για σύγκληση «δια πε-

ριφοράς» του Δ.Σ. στις 03.04.2020 θέλουμε να επισημάνουμε τα εξής :

- Γιατί στάλθηκε χωρίς τις απαιτούμενες εισηγήσεις δια περιφοράς διαδικασία, στο πως ψηφίζονται τα θέματα, θεωρήθηκε κάτι σαν δεδομένο η υπερψήφιση των θεμάτων?

- Γιατί ο Πρόεδρος συνέχισε με εκτός ημερησίας θέμα και εισήγηση την 02.04.2020 αλλά δεν διόρθωσε την πρόσκληση και δεν ενημέρωσε κανένα Δημοτικό Σύμβουλο για την νέα διαδικασία που θα γίνει με βάση τη νέα εγκύκλιο?

- Γιατί την Παρασκευή 03.04.2020 και όταν λαμβάνει την αυτονόητη απάντηση από το συνδυασμό «ΝΕΑ ΑΡΧΗ» και αφού δεν υπάρχει σαφής διαδικασία παρά μόνο το σκεπτικό του άρθρο 10 τότε αναλαμβάνει για 1η φορά το ρόλο του και επικοινωνεί με τους επικεφαλής των παρατάξεων, ζητά τον λόγο της απάντησης (αναβολή των θεμάτων) και αναφέρει για 1η φορά την νέα εγκύκλιο της 31.03.2020, την οποίας την διαδικασία δεν την έχει εφαρμόσει στην πρόσκλησή του!!!

Δεν σχολιάζουμε περαιτέρω τις αναφορές περί της προσωπικής υπόστασης του καθενός.

Γιατί άραγε νιώθουν την ανάγκη να αναφέρονται συνέχεια σε αυτό ?

Εμείς σαν «ΝΕΑ ΑΡΧΗ» θα συνεχίζουμε να εργαζόμαστε για το καλό του τόπου μας. Αφήνουμε στην άκρη τις επιθέσεις και τις αρνητικές συμπεριφορές και προκειμένου να λειτουργήσει όπως πρέπει το



δημοτικό συμβούλιο, ζητάμε να εξεταστεί από όλες τις παρατάξεις η δυνατότητα να γίνονται τα συμβούλια όπως αναφέρει εξ αρχής η εγκύκλιος 18318/13.3.2020.

Είναι σαφέστατο για όλους ότι η Δημοτική Αρχή ενοχλείτε, γιατί θέλουμε να λειτουργήσει σωστά το Δ.Σ. και να γίνονται ερωτήσεις και δημοκρατικός διάλογος.

Τους βολεύει προφανώς η λύση της «δια περιφοράς» για να μην δίνεται η δυνατότητα στον Δημοτικό Σύμβουλο να διατυπώνει ερωτήσεις, διευκρινήσεις, προτάσεις και κυρίως να ασκείται έλεγχος.

Εμείς παρόλο που συνεχίζουν να μας προκαλούν δεν θα τους ακολουθήσουμε στον δικαστικό δρόμο που επέλεξαν, όσο για το εάν κάποιος βρίσκεται σε σύγχυση, εμείς τους συνιστούμε να κρατήσουν την ψυχραιμία τους.

Λίγη σεμνότητα δεν βλάπτει.

Δυστυχώς με λύπη μας καταγγέλλουμε την απρεπή και αντιθεσμική συμπεριφορά του Προέδρου του Δημοτικού Συμβουλίου κ. Θεμιστοκλή Σακελλαριάδη και του Δήμαρχου κ. Αθανάσιου Χριστογιαννόπουλου, στο χώρο του Δημαρχείου, μετά την συνέντευξη τύπου του επικεφαλής της Παράταξης «ΝΕΑ ΑΡΧΗ».

Συγκεκριμένα, μετά το πέρας της συνέντευξης τύπου που έδωσε ο Κώστας Μιχόπουλος στις

05.04.2020 και ώρα 20:00 στα Μ.Μ.Ε. της πόλης μας στην αίθουσα του Δ.Σ., εισέβαλαν στην αίθουσα ο Πρόεδρος του Δ.Σ. μαζί με το Δήμαρχο επιτιθέμενοι φραστικά φωνάζοντας, υβρίζοντας με απρεπείς χαρακτηρισμούς και απειλώντας, όχι μόνο εναντίον του κ. Μιχόπουλου αλλά και των Δημοτικών Συμβούλων που τον συνόδευαν και όλα αυτά παρουσία των τοπικών Μ.Μ.Ε.

Εάν ο σκοπός είναι να μας φιμώσουν εμείς απαντάμε ότι δεν θα τα καταφέρουν.

Αυτές οι απαράδεκτες συμπεριφορές δεν μπορεί να

έχουν θέση στα Δημοτικά δρώμενα του τόπου, οι συνδημότες μας άλλα πράγματα περιμένουν από εμάς τους εκλεγμένους.

Πρέπει όλοι μαζί να εργαστούμε ώστε να δημιουργήσουμε συνθήκες συναίνεσης, συνεννόησης και συνεργασίας.

Μόνο έτσι θα πάει ο τόπος μπροστά.

Από πλευράς μας δηλώνουμε ότι θα κρατήσουμε ψηλά το επίπεδο του Δημοτικού Συμβουλίου και καλούμε όλους τους Συνάδελφους του Δ.Σ. να μας ακολουθήσουν σε αυτό το δρόμο.



**Σύλλογος
Γυναικών
Μεγαλόπολης
“Καλλιστώ”**

Το Δ.Σ. του Συλλόγου Γυναικών Μεγαλόπολης “Καλλιστώ”, εύχεται σε όλους, το χαρμόσυνο μήνυμα της Ανάστασης του Κυρίου, αναστήσει μέσα μας κάθε καλό κι αν μας δώσει υγεία και δύναμη να ονειρευόμαστε και να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες.
Καλή Ανάσταση και Καλό Πάσχα σε όλους!!!

**Καλή Ανάσταση
με χαμόγελα και αισιοδοξία**



Μορφωτικό Έξωραίστικός Σύλλογος
Ζώνης Αρκαδίας

Με αφορμή το χθεσινό δελτίο τύπου του επικεφαλής της δημοτικής παράταξης «ΝΕΑ ΑΡΧΗ», κ. Κωνσταντίνου Μιχόπουλου, η Δημοτική Αρχή κρίνει αναγκαίο να τονίσει τα ακόλουθα:

Αναιρούμε την απόφασή μας να μην δώσουμε συνέχεια στο ζήτημα, μετά το πέρας των συνεντεύξεων, δεδομένου ότι οι πολίτες έβγαλαν εύκολα τα συμπεράσματά τους. Αναγκαζόμαστε να επανέλθουμε, αφού μας ωθεί η μικροπολιτική τακτική της μείζονος αντιπολίτευσης, η οποία αδιαφορεί για την επίλυση των προβλημάτων που κληροδότησε στον δήμο μας, με δεδομένο ότι η πλειοψηφία των συμβούλων της, συμπεριλαμβανόμενου του επικεφαλής της, διοικούσαν τον Δήμο τα τελευταία πέντε χρόνια.

Από τις εξηγήσεις που έδωσε ο κ. Κωνσταντίνος Μιχόπουλος στη συνέντευξη τύπου της 5ης Απριλίου και τις ειδικότερες απαντήσεις του σε ερωτήσεις από εκπροσώπους των τοπικών ΜΜΕ, διαπίστωσε εύκολα κάθε πολίτης ότι ήταν σε σύγχυση περί των πραγμάτων, δείχνοντας να αγνοεί ουσιαστικά στοιχεία της ισχύουσας νομοθεσίας που θεσπίστηκε πριν από περίπου τρεις εβδομάδες, επιμένοντας ωστόσο ότι έχει δίκιο.

Επιπροσθέτως, προκαλεί αλγεινή εντύπωση ο ψευ-

δής ισχυρισμός του ότι μπορούσε να λυθεί η εκκρεμότητα μέσα σε πέντε λεπτά λαμβάνοντας η συνεδρίαση μία μικρή παράταση, τη στιγμή που στην επίσημη και έγγραφη απάντησή του προς τον Πρόεδρο του Δ.Σ. ζητούσε την αναβολή της συζήτησής τους, μέχρι να λήξουν τα περιοριστικά μέτρα, πιστός στην πάγια παρελκυστική τακτική του (βλέπε Τηλεθέρμανση).

Με το πέρας της συνέντευξής του, πράγματι ακολούθησε συζήτηση μεταξύ του κ. Δημάρχου, του Προέδρου του Δ.Σ., του ιδίου και μελών της παράταξής του, παρουσία των εκπροσώπων των τοπικών ΜΜΕ. Ο κ. Κωνσταντίνος Μιχόπουλος, τρεις (γιατί άραγε;) ημέρες μετά εξέδωσε το χθεσινό Δελτίο Τύπου, στο οποίο κατηγορεί τον κ. Δήμαρχο και τον κ. Πρόεδρο του Δ.Σ. ότι επιτέθηκαν φραστικά, φωνάζοντας, υβρίζοντας με απρεπείς χαρακτηρισμούς και απειλώντας, όχι μόνο τον ίδιο αλλά και συνεργάτες του!

Προφανώς, εξακολουθεί να βρίσκεται σε σύγχυση, χωρίς να αντιλαμβάνεται ότι δημιουργεί προβλήματα στην ομαλή λειτουργία του Δήμου, σε βάρος των συμφερόντων των πολιτών, αδυνατώντας να κατανοήσει την κρισιμότητα της περιόδου που διανύουμε.

Τον καλούμε λοιπόν να συνέλθει άμεσα, και να στα-

θεί στο ύψος των περιστάσεων. Δε νοείται να ενεργεί με τέτοιο ανεύθυνο τρόπο.

Καλούμε τους παρόντες εκπροσώπους των ΜΜΕ να αποκαταστήσουν την αλήθεια, για να μη μπορεί ο καθένας να παρουσιάζει

ως πραγματικά γεγονότα, αυτά που η φαντασία και η επιθυμία του γεννάει.

Είμαστε μια μικρή πόλη και η πορεία του καθενός είναι «ανοικτό βιβλίο». Εν προκειμένω, ο Δήμαρχος και ο Πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου έχουν κριθεί για την επί σειρά ετών κοινωνική, επιστημονική και προσωπική διαδρομή και το ήθος τους, και γι' αυτούς τους λόγους οι πολίτες τους έδωσαν τους συγκεκριμένους ρόλους ευθύνης που κατέχουν.

Η Δημοτική Αρχή σέβεται και προστατεύει το κύρος του Δημοτικού Συμβουλίου και γι' αυτό το λόγο άλλωστε προσπαθεί στην παρούσα συγκυρία να λειτουργήσει απρόσκοπτα, παρά τα εμπόδια που θέτουν αυτοί που τάχα ανησυχούν.

Εκ του Δήμου



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΔΗΜΟΥ ΜΕΓΑΛΟΠΟΛΗΣ

Μετά το σημερινό Δελτίο Τύπου της Δημοτικής Παράταξης "Νέα Αρχή", με λύπη μας επανερχόμαστε στο θέμα. Θα είμαστε λιτοί, αφού έτσι μας αναγκάζουν οι δύσκολες συνθήκες που βιώνουν οι συνδημότες μας και τα προβλήματα που μας κληροδότησε η πλειοψηφία των συμβούλων της παράταξης του κυρίου Μιχόπουλου, συμπεριλαμβανόμενου του ιδίου, που διοικούσαν τον Δήμο τα τελευταία πέντε χρόνια. Πριν συνταχθεί η πρόσκληση στις 30 Μαρτίου 2020 για το Δημοτικό Συμβούλιο της 3ης Απριλίου επι-

κοινωνήσα προσωπικά με τον κύριο Μιχόπουλο ενημερώνοντάς τον για την απόφαση της Δημοτικής Αρχής για σύγκληση Δημοτικού Συμβουλίου και θέλοντας να συνεννοηθούμε για τον τρόπο διεξαγωγής του.

Του προτάθηκε, η διαζώσης συνεδρίαση και απάντησε κατά λέξη: "άσε μην κολλήσουμε τίποτα".

Στη συνέχεια, του προτάθηκε η συνεδρίαση με τηλεδιάσκεψη και απάντησε κατά λέξη: "μη μπλέκουμε με αυτά, δεν ξέρω", οπότε συμφωνήθηκε η

δια περιφοράς συνεδρίαση.

Κύριοι, επιτέλους αποφασίστε με ποιόν τρόπο θέλετε να διεξαχθεί το Δημοτικό Συμβούλιο και εμείς είμαστε δεκτοί.

Κύριε Μιχόπουλε, σας ξανακαλούμε να συνέλθετε άμεσα και σταματήστε την πορεία σας στον ολισθηρό κατήφορο για το καλό του Δήμου μας.

**Ο Πρόεδρος Δ.Σ. Δήμου Μεγαλόπολης,
Θεμιστοκλής Σακελλαριάδης**

Πίστωση 1.400.000 ευρώ, διατίθεται από την Περιφέρεια Πελοποννήσου, μέσω της Αρκαδία 2020 – ΤΑΠΤοΚ ΑΜΚΕ, για την κατάρτιση ανέργων, με δικαιούχο το Επιμελητήριο Αρκαδίας.

Η υπογραφή της σχετικής απόφασης έγινε σήμερα Παρασκευή 10 Απριλίου από τον περιφερειάρχη Παναγιώτη Νίκα, στη συνάντηση που είχε με τον πρόεδρο του Επιμελητηρίου Γιάννη Τρουπή, παρουσία του προέδρου της Αρκαδία 2020 Μανώλη Σκαντζού και του αντιπεριφερειάρχη Αρκαδίας Χρήστου Λαμπρόπουλου.

Η συγκεκριμένη δράση με τίτλο «Επαγγελματική Κατάρτιση ανέργων», η οποία περιλαμβάνεται στην εγκεκριμένη Στρατηγική ΤΑΠΤοΚ, αναφέρεται στην υλοποίηση προγραμμάτων επαγγελματικής κατάρτισης ανέργων, μέσω θεωρητικής κατάρτισης και περιπτώσεις υποθέσεων (cases), για την ανάπτυξη γενικών γνώσεων και δεξιοτήτων, κατά

κύριο λόγο σε δραστηριότητες τουρισμού και μεταποίησης προκειμένου να ενδυναμωθεί η απασχολησιμότητα των ωφελούμενων.

Η παρούσα Δράση περιλαμβάνει τις εξής ενέργειες Επαγγελματική κατάρτιση διάρκειας 410 ωρών, η οποία θα αφορά στην ανάπτυξη γενικών γνώσεων και δεξιοτήτων των ωφελουμένων ανέργων στα συγκεκριμένα αντικείμενα, περιλαμβάνοντας τόσο αμιγώς θεωρητική κατάρτιση (350 ώρες), όσο και εφαρμογή των αποκτηθεισών γνώσεων και δεξιοτήτων σε παραδείγματα/υποθέσεις (cases), στην αίθουσα διδασκαλίας.

- Πιστοποίηση των γνώσεων και δεξιοτήτων που απέκτησαν οι καταρτιζόμενοι.

- Προσέλκυση ωφελουμένων ανέργων - Δράσεις δημοσιότητας.

- Διαχείριση, συντονισμός και υποστήριξη της εφαρμογής της δράσης.

- Αποτίμηση της αποτελεσματικότητας εκτέλεσης της δράσης.

Με την εν λόγω δράση στοχεύεται να ωφεληθούν άμεσα 260 άνεργοι, προερχόμενοι από τους τρεις Δήμους της περιοχής παρέμβασης της Στρατηγικής ΤΑΠΤοΚ (Δήμος Γορτυνίας, Δήμος Μεγαλόπολης, Δήμος Τρίπολης).

Η υπογραφή της σχετικής απόφασης έγινε σήμερα Παρασκευή 10 Απριλίου από τον περιφερειάρχη Παναγιώτη Νίκα, στη συνάντηση που είχε με τον πρόεδρο του Επιμελητηρίου Γιάννη Τρουπή, παρουσία του προέδρου της Αρκαδία 2020 Μανώλη Σκαντζού και του αντιπεριφερειάρχη Αρκαδίας Χρήστου Λαμπρόπουλου.



Μένουμε σπίτι... Ευκαιρία να γνωρίσουμε θησαυρούς της παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς. Η ανάγκη για ανοιχτή πρόσβαση σε ψηφιακές συλλογές γίνεται εντονότερη λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών. Με ένα τάμπλετ, με ένα κινητό μπορούμε πια, μικροί και μεγάλοι, να έρθουμε σε επαφή με τους θησαυρούς που κρύβουν τα μουσεία, οι βιβλιοθήκες, τα αρχεία. Θα αξιοποιήσουμε, άραγε, την ευκαιρία; Η Βιβλιοθήκη του Πολιτιστικού Ιδρύματος Ομίλου Πειραιώς και η Δημοτική Βιβλιοθήκη Καλλιθέας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Παιδικού Βιβλίου (2/4), προκηρύσσουν, για έβδομη συνεχόμενη χρονιά, διαγωνισμό συγγραφής και εικονογράφησης παιδικού βιβλίου για ενήλικες, με τίτλο για φέτος:

HomeISTORY

Μαθαίνουμε και διασκεδάζουμε αξιοποιώντας τις δυνατότητες των νέων τεχνολογιών

Ο διαγωνισμός HomeISTORY θα ολοκληρωθεί σε δύο φάσεις. Όσοι θα συμμετάσχουν στην πρώτη φάση του διαγωνισμού θα γράψουν ένα παραμύθι που θα συστήνει στους μικρούς αναγνώστες τις εκπαιδευτικές δυνατότητες της ψηφιακής τεχνολογίας, καθώς και τη χρήση της ως μέσου πρόσβασης σε έργα πολιτιστικής κληρονομιάς και σε θησαυρούς γνώσης. Το παραμύθι που θα επιλεγεί θα δημοσιοποιηθεί ώστε όσοι συμμετάσχουν στη δεύτερη φάση του διαγωνισμού να υποβάλουν σχέδια για την εικονογράφησή του.

Ειδικότερα:

Α' φάση

- Δευτέρα 6/4/2020 έως Παρασκευή 18/9/2020: Υποβολή παραμυθιών.
- Δευτέρα 28/9/2020: Ανακοίνωση αποτελεσμάτων από την επιτροπή του διαγωνισμού και δημοσιοποίηση του κειμένου που θα έχει επιλεγεί.

Β' φάση

- Τρίτη 29/9/2020 έως Δευτέρα 30/11/2020: Υποβολή σχεδίων για την εικονογράφηση του παιδικού βιβλίου.
- Τετάρτη 9/12/2020: Ανακοίνωση των αποτελεσμάτων του διαγωνισμού για την εικονογράφηση.

Το κείμενο και η εικονογράφηση που θα επιλεγούν θα εκδοθούν ψηφιακά από το Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς.

Οι ενδιαφερόμενοι/ες μπορούν να απευθύνονται στο τηλέφωνο 210 3739651 ή ηλεκτρονικά στη διεύθυνση Tirlan@piraeusbank.gr.



Πώς χάσαμε τον βασιλιά...

Και μπλέξαμε με τους άλλους! Σαν σήμερα στις 05.15' το πρωί στις 5 Απριλίου του 1965, η Μεγαλόπολη συγκλονίζεται από έναν ισχυρό σεισμό. Αυτή η τυχαία ακολουθία των 5... "διακόπηκε" από τα 6,1 ρίχτερ του σεισμού και τους 17 ή 18 νεκρούς που άφησε πίσω του, αν θυμόμαστε καλά. Πάνε πενήνταπέντε χρόνια τώρα.

Τα σχολεία φυσικά δεν λειτούργησαν κείνη τη μέρα, Δευτέρα ξημέρωσε. Ήδη ήμασταν ανήσυχτοι. Την προηγούμενη βδομάδα ένας μικρότερος, αλλά αρκετά ισχυρός, προσεισμός θα λέγαμε σήμερα, μάς ταρακούνησε γερά μέσα στις αίθουσες του παλιού Γυμνασίου. Την ώρα των Μαθηματικών με τον Ζήβα, καν των Λατινικών με τη Μαργαρίτη, δεν θυμόμαστε τώρα, δεν είναι τυχαίο που μάς έρχονται στο μυαλό μαζί. Πηγαίναμε τότε στην Τετάρτη με τον Λώνη.

Μπορεί να σας φανεί παράξενο, μπορεί και όχι, αν θυμόσαστε ακόμα τα παιδικά σας χρόνια. Τη μέρα του μεγάλου σεισμού ήμασταν χαρούμενοι, δεν είχαμε σχολείο! Μας διακατείχαν τύψεις; Αν ναι, τις αποβάλαμε εντελώς αργότερα, όταν διαβάσαμε μια ιστορία από τους βομβαρδισμούς του Λονδίνου. Τα παιδιά χειροκροτούσαν τον Χίτλερ, όταν μια βόμβα έπεσε πάνω στο σχολείο τους!

Περιδιαβάζαμε λοιπόν από 'δω κι από 'κει με τον Λώνη, από το ένα μισογκρεμισμένο σπίτι στο άλλο. Το επίκεντρο του σεισμού δεν ήταν η πόλη, αλλά τα διπλανά χωριά. Καταλήξαμε στην πλατεία. Κι εκεί παρακολουθήσαμε την εξής σκηνή. Μια σειρά σκηνών, θα λέγαμε, από ταινία μικρού μήκους.

Στην άκρη του κεντρικού δρόμου προς την Καλαμάτα σταματά ένα παλιό αυτοκίνητο με δύο επιβάτες. Ο συνοδηγός ανοίγει το παράθυρο και ρωτά κάτι τον πρώτο περαστικό. Αυτός σκύβει, ακούει και χωρίς σχεδόν να πει λέξη συνεχίζει βιαστικός το δρόμο του. Το ίδιο και ο δεύτερος, ο τρίτος, ο τέταρτος...

Πλησιάζουμε με τον Λώνη το αυτοκίνητο από περιέργεια, αλλά κάτι μας έσπρωχνε σε περιπέτεια. Ο συνοδηγός περίπου σε απόγνωση, μάς ρωτά αν ξέρουμε το δρόμο για τις Κάτω Καρυές. Τα Κυπαρίσσια και τ' άλλα χωριά που αργότερα είπαν πως ήσαν το επίκεντρο του σεισμού, από 'κει και η φωτογραφία. Τα ξέραμε δεν τα ξέραμε εκείνα τα χωριά, εμείς άλλο που δεν θέλαμε. Καθήσαμε στα πίσω κάθισμα του παλιού δίπορτου αυτοκινήτου, μεριάζοντας κάμποσες εφημερίδες, όλες με τον ίδιο τίτλο. Κάτι μάς έλεγε, ο τίτλος. Αργότερα καταλάβαμε γιατί οι περαστικοί παίρναν δρόμο, καθώς ίσως τις έβλεπαν, απλωμένες στο πίσω κάθισμα.

Εν πάση περιπτώσει, πήγαμε τους ανθρώπους όπου θέλανε, δημοσιογράφοι ήσαν που ήθελαν να γράψουν στην εφημερίδα τους για το σεισμό. Ξαναγυρίσαμε στην πόλη και μας κατέβασαν πάλι στην πλατεία. Μας κέρασαν σοκολάτες και μπισκότα από το περίπτερο, μας ευχαρίστησαν και πήραν το δρόμο για την Τρίπολη. Από την άλλη άκρη της πλατείας ακούμε δυο - τρεις συμμαθητές μας να φωνάζουν. Πού ήσασταν ρε; Ήρθε ο βασιλιάς! Με ελικόπτερο, στον Άγιο Κωνσταντίνο... Διπλή απογοήτευση!

Χάσαμε την ευκαιρία να δούμε μαζί και βασιλιά και ελικόπτερο! Ύστερα μάθαμε πως δεν κατέβηκε, πέταξε πάνω από την πόλη, με τη βασίλισσα. Μικρό το κακό... Και μας έμεινε η περιπέτεια με τους δημοσιογράφους. Την άλλη μέρα τρέξαμε στο πρακτορείο ν' αγοράσουμε δισταχτικά την εφημερίδα τους, να δούμε τί γράψανε. Με την κρυφή ελπίδα μήπως γράφανε κάτι και για 'μας.

Στον ένα, η εφημερίδα, έγινε καθημερινή συνήθεια, που διακόπηκε σύντομα, δυο χρόνια ύστερα. Ο άλλος έφυγε νωρίς, πολύ νωρίς. Υπογράφουμε και εξ ονόματός του.

Λ. Π. - Μ. Μ.



Μένουμε σπίτι και διαβάζουμε αγαπημένα παραμύθια των Εκδόσεων του Πολιτιστικού Ιδρύματος Ομίλου Πειραιώς. Διαβάστε τα ελεύθερα online σε pc, tablet και smartphone.

Το Κρυφό της Στέλλας Τσίγγου, σε εικονογράφηση της Κωνσταντίνας Μπρίνια

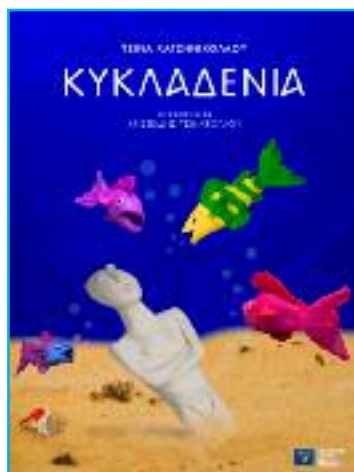
Μια βόλτα σ' ένα μουσείο μπορεί να μην είναι απλώς μια βόλτα αλλά μία συναρπαστική εμπειρία! Αρκεί να επιτρέψουμε στα εκθέματα να μας «μιλήσουν», όπως συνέβη στο μικρό αγόρι στο Κρυφό.

Η Κυκλαδένια της Τζίννας Χατζηνικολάου, σε εικονογράφηση του Αριστείδη Τσινάρογλου

Η Κυκλαδένια ζούσε σε έναν κυκλαδικό οικισμό, όταν ξαφνικά ένας καταστροφικός σεισμός την έριξε στον βυθό της θάλασσας. Θα μείνει εκεί, ανάμεσα σε ψάρια, κοχύλια και βότσαλα, μέχρι τη μέρα που μια παρέα παιδιών θα τη... συναντήσει!

Το μικροσκοπικό βιβλίο που ήθελε να διαβαστεί της Μαρίας Κλίνη, σε εικονογράφηση της Κωνσταντίνας Μπρίνια

Ένα μικροσκοπικό βιβλίο με μια λαχτάρα... Ποιά λαχτάρα; Μα, φυσικά να διαβαστεί! Θα τα καταφέρει άραγε να βρει τρόπο να μην είναι πλέον άρατο; Το αγόρι με τα πράσινα γυαλιά θα μπορέσει να το βοηθήσει;



Την ώρα αυτή που ο κόσμος και ειδικά η χώρα μας δοκιμάζονται, σε μία δύσκολη διεθνώς συγκυρία, το μήνυμα της Ανάστασης του θεάνθρωπού μας γεμίζει με προσδοκία αισιοδοξία και ελπίδα. Η πανδημία άλλαξε τις ζωές μας και την καθημερινότητά μας.

Αυτό το Πάσχα είναι διαφορετικό, δεν θα εκκλησιαστούμε, δεν θα γιορτάσουμε μαζί με τους αγαπημένους μας συγγενείς και φίλους.

Μακριά ο ένας από τον άλλο!!!

Τίποτα όμως δεν μας εμποδίζει να είμαστε κοντά στο θεό και στους ανθρώπους, κάνοντας προσευχή ακόμα και από τα σπίτια μας.

Η Παράταξή μας «ΝΕΑ ΑΡΧΗ», με αίσθημα ευθύνης προς τους Δημότες, δηλώνουμε ότι μετά τα περιοριστικά μέτρα, θα φέρει πρόταση προς ψήφιση στο Δ.Σ. απαλλαγή όλων των συμπολιτών από τα δημοτικά τέλη για το πρώτο εξάμηνο του 2020!!!

Θέλω να ευχηθώ σε όλους τους συνδημότες μέσα από την καρδιά μου υγεία, υπομονή και πίστη όπως εξάλλου πρεσβεύει η Ορθοδοξία μας.

Ότι μετά τον Γολγοθά έρχεται η Ανάσταση, το διαχρονικό μήνυμα της οποίας ειδικά φέτος καθίσταται πιο επίκαιρο από ποτέ.

Καλή Ανάσταση!!!

Κωνσταντίνος Μιχόπουλος, Επικεφαλής «ΝΕΑ ΑΡΧΗ»

Το φετινό Πάσχα είναι διαφορετικό και πρωτόγνωρο για όλους μας... Βιώνουμε τη Μεγάλη Εβδομάδα των Παθών του Κυρίου μακριά από τις εκκλησιές μας και γιορτάζουμε χωρίς αγαπημένα μας πρόσωπα... Τιμούμε την Ανάσταση του Χριστού στο σπίτι, προσευχόμενοι να βγούμε δυνατοί από αυτή τη δοκιμασία...

Οι καλύτερες μέρες θα έρθουν σύντομα και εμείς θα είμαστε νικητές... της ζωής, της ελπίδας και της αλληλεγγύης!

Καλό Πάσχα σε όλους! Καλή Ανάσταση και καλό Πάσχα!!



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Κοινωνικών
Πολιτικών Υποθέσεων

Εργαστήριο Συστήσης Ψυχολογίας, ΕΠΠΑ

από: www.ellinikafora.gov.gr/psychologia

Μένουμε σπίτι... Συνδε-Δεμένοι

Προτάσεις για την ψυχολογική υποστήριξη οικογενειών, παιδιών και εφήβων κατά τη διάρκεια της παραμονής στο σπίτι λόγω των προληπτικών μέτρων για τον κορωνοϊό - Covid-19

Εργαστήριο Συστήσης Ψυχολογίας, ΕΠΠΑ
Από: Ελένη Σαββανίτη, PhD, Επίκουρη Καθηγήτρια
Ευγενία Γιαννάκη, PhD, Ψυχολόγος
Αν. Γιαννάκη, PhD, Ψυχολόγος
Αν. Μωυσιάδης, PhD, Ψυχολόγος
Πρόεδρος ΕΠΠΑ

Εγείρω

Είτε δαίνουμε μια κατάσταση κρίσης και όπως κάθε κρίση έχει αρχή, μέση και τέλος, **Γνωρίζουμε** ότι έχουμε την φυσική ανθεκτικότητάς, ότι διαθέτουμε ανθρώπους που μπορούν να τα καταφέρουμε σε δύσκολες καταστάσεις και να πορευτούμε με φυσική υγεία και ευεξία.

Εκτιμώ και μεροφύλακτα το δύσκολο συναισθήματα που ενδέχεται να βιώνουμε (π.χ. αποτυχία, φόβος, θυμός, άγχος) στην περίοδο και θυμάμαστε πως είναι φυσιολογικές συναισθηματικές αντιδράσεις σε δύσκολες καταστάσεις που επηρεάζουν την καθημερινότητά μας. Αναζητούμε βοήθεια εκτός από αυτό που μας επιτρέπεται να κερδίζουμε ή να χάσουμε στην καθημερινότητα και τη σωματική μας υγεία (π.χ. διατροφή, πρωταρχικοί κ.λπ.).

Προσαρμόζουμε την καθημερινότητά μας και έχουμε συνείδηση με βάση τα νέα δεδομένα. Αναζητούμε δυνατά στοιχεία του κειμένου μας (π.χ. οργανωτικότητα, καλύτερο, οργανωτικότητα, αναθεώρηση, επεξεργασία αλλά και του ευρύτερου περιβάλλοντος (κοινωνικοί δίκτυοι κ.λπ.) που ανήκουμε (π.χ. άνθρωποι) που αξιοποιούμε σε προηγούμενες δυσκολίες της ζωής μας και τα καταφέρουμε. Αν κάποιος μας δεν τα καταφέρνει, λαμβάνουμε υπεύθυνη και υπεύθυνη και κερδίζουμε περισσότερα πράγματα για να αναθεωρήσουμε και προσαρμόσουμε για δεδομένα, αναπροσαρμόζουμε τους στόχους μας σε περισσότερα ορατούς και ρεαλιστικούς, όπως άλλωστε κάνουμε σε κάθε μας δυσκολία.

Επιαναπροσαρμόζουμε τις προσαρμογές μας με βάση τη νέα κατάσταση τις οποίες που παραμένουμε στο σπίτι με διακοπή, και ανάμεσα που είναι παραμένουμε λόγω των ρυθμών της καθημερινότητάς μας ή αναθεωρούμε τους (π.χ. διατροφή, μισθολογική, οικονομική, σωματική, ψυχολογική, παιδική κόπια, αναθεωρούμε τους από την απομόνωση, παιδική).

Αναμετρώμε με υπευθυνότητα στην περίπτωση που εμείς ή πρόσωπα της οικογένειάς μας. Προσπαθούμε να συνδέσουμε τις ανάγκες που θα μας δοθούν σχετικά με την αντιμετώπιση της κάθε περίπτωσης.

Στηρίζουμε και στηρίζουμε διατηρούμε την ευθύνη στην ανάγκη και αλληλεγγύη μεταξύ των μελών της οικογένειας που υποστηρίζουν οι ηλικιωμένοι τους συγγενείς που ενδέχεται να είναι περισσότερο απομονωμένοι, ηλικιωμένοι όπως όπου υπάρχει ανάγκη, αξιοποιώντας παράλληλα αναλογιστικούς τρόπους επικοινωνίας όπως από την κριτική (π.χ. απόφαση, διαδίκτυο).

Αναγνωρίζουμε τη συμβολή και το σημαντικό έργο των ανθρώπων που αφιερώνουν να είναι στην εργασία τους σε μέρες αυτές (π.χ. γιατροί, νοσηλευτές, εργαζόμενοι σε νοσοκομεία, φαρμακεία, υπηρεσίες τροφίμων και καθαριότητας κ.λπ.) και συμμαχίζουμε με ευγνωμοσύνη την παθητική απουσία των φίλων και των δικών τους ανθρώπων.

Φροντίζουμε γ' τον εαυτό μας με τα κατάλληλα μέσα, καθαριότητα και υγεία, γ' τους αγαπούς μας ανθρώπους, ανταποκριθούμε στις ανάγκες τους, γ' τους άλλους λαμβάνοντας προσηλύσεις και περιποίησης της προσωπικής μας.

Συνεχίζουμε να κάνουμε ακόμα για το μέλλον καθώς οι μέλλουσες μας στόχοι απαιτούν ενεργή δύναμη και πρωτοβουλία της κρίσης που βιώνουμε.

Εργαστήριο Συστήσης Ψυχολογίας, ΕΠΠΑ

από: www.ellinikafora.gov.gr/psychologia

Για το παιδί

ΠροΕκούμε οι απαιτήσεις και φυσική μας υγεία για να μπορούμε να είμαστε σε θέση να παρέχουμε στήριξη και βοήθεια στα παιδιά μας. Γνώριμα πρόσωπα φίλους, και με έμπιστους φίλους, σύμφωνα με τις βέλτιστες οδηγίες προφύλαξης. Επιμεριάζουμε από τις ανάγκες και πληροφορίες, πηγές και απαντήσεις που υπερβήκαμε λάθη στα ΜΜΕ, και τα διαδίκτυο.

Επιμεριζούμε οι δυσκολίες συναισθημάτων των παιδιών με ειδικά και κατανοητά, δίνοντας πληροφορίες για το γεγονός με σαφήνεια χωρίς υπερβολές. Είναι αναγκαίο για τα παιδιά να γνωρίζουν πως είναι φυσιολογικά να βιώνουν άγχος στην κατάσταση που βιώνουμε και πως, ειδικά η καθημερινότητα θα επηρεαστεί σε προηγούμενες μέρες.

Συμμετέχουμε με τα παιδιά στη διαμόρφωση του καθημερινού προγράμματος με εντάξιμη δραστηριοτήτων (π.χ. εκπαιδευτικές δραστηριότητες, γυμναστική στο σπίτι, χιούμ, παιχνίδια με φίλους, ελεύθερος χρόνος). Δίνουμε στα παιδιά χώρο να εκφραστούν και να επιλέξουν τις δραστηριότητες που θέλουν, ώστε να διατηρούν την πιθανή ενέργεια που είναι απαραίτητη, όταν βιώνουν συνθήκες απομονωτικότητας.

ΑντιΕκούμε αν υπάρχουν δύσκολοι στόχοι για εμάς και δύσκολοι καταστάσεις με την απουσία. Τα παιδιά μπορεί να μην είναι πάντα δραστηριοί και ενεργητικοί, να μην έχουν ενεργητικότητα στην καθημερινότητα μας και εμείς, να μην έχουμε πάντα συναισθηματική ακεραιότητα. Βιώνουμε μια δύσκολη κατάσταση, όπου έχουμε ήδη παύση το όνειρό μας, διασκέδαση ή μη από μια κρίση συνολικά, διατηρούμε τον ήλιο.

ΠαράΕκουμε ενθάρρυνση και ενθάρρυνση, συμπεριφοράς και πρωτοβουλίας που να καταφέρουμε. Αναφορές και συχνή συζήτηση σε συμπεριφοράς και στάσεις των μελών της οικογένειας με βάση τις ανάγκες που υπάρχουν και καθημερινότητα. Π.χ. στην υποχρηστικότητα τους, στην ανάγκη των επόμενων εργασιών, στη προετοιμία τους για ελεύθερο χρόνο, τη συνειδητοποίηση τους σε κάποια δραστηριότητα, την ανάγκη κ.λπ.

ΜετΕκούμε αν είναι διαφορετικό τρόπο πρόσβασης στην καθημερινότητα που ενδέχεται να υπάρξει (π.χ. βιβλιοθήκη, κ.λπ.) να υπάρξει αβυσσότητα τους, μαθητές. Σημειώνουμε να ενδιαφερόμαστε τα παιδιά να αναζητούν την αλληλεγγύη στην καθημερινότητα τους με αγάπη με τρόπο συλλογικό και αλληλεγγύη, κίνησης τους επιτρέποντας στο παιδί ή ήληφους υποστήριξη για όλους οι δικαστές της παρούσης και θα φροντίσει ανάγκες προσαρμογής για όλους τους μαθητές (π.χ. αλληλεγγύη, κ.λπ.).

Απέκουμε από πληροφορίες με περιεχόμενο που στηρίζεται ηθεόματα, πολιτισμικά και επιστημονικά και αξιοποιούμε υπευθυνότητα. Μεταδίδουμε το μήνυμα στα παιδιά ότι κανείς δεν μισεί για δύσκολη, που προσπαθούν και μαζί τους, όπως, μια δύσκολη - ανάμεσα κρούση, να είστε πάντα μεγάλα απόβλαστα δύναμης γι' αυτό το κόσμο.

ΑποΔεχόμε τους για κάποιο διάστημα θα **Ζούμε** μια διαφορετική κατάσταση και ότι στα δύσκολα **Έχουμε** ο ένας τον άλλο παραμένοντας **Συνδεδεμένοι**, υπεύθυνοι και διαθέσιμοι για πράξεις αλληλεγγύης και προσαρμογής.

Συμπατριώτισσες & συμπατριώτες, Γορτύνιες & Γορτύνιοι, Φίλες & φίλοι...

Με την ευκαιρία του εορτασμού της Αναστάσεως του Κυρίου, το Δημοτικό Συμβούλιο, η Δημοτική Κοινωνική Επιχείρηση (ΔΗ.Κ.Ε.Γ.), το προσωπικό του Δήμου και εγώ προσωπικά, σας ευχόμαστε...

Χρόνια Πολλά, Καλή Ανάσταση & Καλό Πάσχα!!!

Είθε η Ανάσταση του Χριστού να φέρει σε όλους μας το μήνυμα της αγάπης, της συναδέλφωσης, της ειρήνης & της αισιοδοξίας...

Ευχή όλων το Πάσχα αυτό, παρά τις πολύ ιδιαίτερες και πρωτόγνωρες συνθήκες που βιώνουμε, να αποτελέσει το «πέραςμα» στον κόσμο της ελπίδας,

της ανάστασης και της αναγέννησης.

Φέτος όπως καλά γνωρίζετε με απόφαση της ελληνικής πολιτείας και έχοντας ως μοναδικό στόχο την προστασία της δημόσιας υγείας, δεν θα έχετε τη δυνατότητα να ζήσετε τη μυσταγωγία των αγίων ημερών στους ιερούς ναούς καθώς θα παραμείνουν κλειστοί. Ωστόσο ο ίδιος ως ιεροψάλτης συμμετέχω στις ιερές ακολουθίες που τελούνται καθημερινά και για το λόγο αυτό θέλω να γνωρίζετε ότι στη σκέψη και την προσευχή μου βρίσκεται ο κάθε ένας από εσάς.

Να θυμάστε ότι ο Δήμος Γορτυνίας βρίσκεται διαρκώς κοντά σας με αγάπη

και αλληλεγγύη για τον συνάνθρωπο που βρίσκεται σε ανάγκη, με ομόνοια, με συνεννόηση και αποφασιστικότητα, ώστε να πορευτούμε χέρι - χέρι το δρόμο της Αναγέννησης, το δρόμο της Ανάστασης. Στη σκέψη μας έχουμε και όλους εσάς που δε ζείτε μόνιμα στα χωριά μας και φέτος για πρώτη φορά δεν θα περάσουμε μαζί το Πάσχα. Στις άγιες τούτες ημέρες που διανύουμε, οφείλουμε όλοι να προχωρήσουμε με αισιοδοξία, ενωμένοι, στηρίζοντας ο ένας τον άλλον. Εύχομαι από καρδιάς σε κάθε οικογένεια, σε όλους τους δημότες, τους απανταχού ευρισκόμενους Γορτύνιους, τους φίλους της Γορτυνίας και σε κάθε άνθρωπο...

Χρόνια Πολλά, Ειρήνη, Ευτυχία και πάνω απ' όλα ΥΓΕΙΑ... ώστε σύντομα να σμίξουμε στα χωριά μας, να αγκαλιαστούμε, να γιορτάσουμε και να διασκεδάσουμε όλοι μαζί!!!



Ο Δήμαρχός σας Ευστάθιος Χαρ. Κούλλας

Ανακοίνωση Δημάρχου Μεγαλόπολης Αθανάσιου Χριστογιαννόπουλου

Στις δύσκολες ημέρες που διανύουμε, όπου η γενικευμένη απειλή για τον άνθρωπο, βρίσκεται στην πλήρη εξέλιξή της, απαιτούνται συντονισμένες ενέργειες για να ανακοπεί ο ρυθμός της και σύντομα να την κάνουμε παρελθόν. Σε ένα τέτοιο περιβάλλον, απαιτείται και η προσωπική μας συμβολή, με προσφορά προς την κοινωνία και τους συνανθρώπους μας.

Σήμερα, νιώθω ιδιαίτερα ευτυχής, διότι ολοκληρώθηκε ένα σημαντικό έργο, που στόχευε στον παραπάνω σκοπό. Αναφέρομαι στην απολύμανση και των 85 κοινοτήτων και οικισμών του Δήμου μας. Ένα έργο που το εμπνευστήκαν και υλοποίησαν, ο Πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου κ. Θεμιστοκλής Σακελλαριάδης, ο Αντιδήμαρχος Διοικητικών και Οικονομικών Υπηρεσιών, κ. Δημήτρης Σιέμπος και ο Αντιδήμαρχος Έργων, κ. Θεοφάνης Καλογερόπουλος.

Η προσφορά του υλικού της απολύμανσης από τον κύριο Σακελλαριάδη και η εθελοντική εργασία από τους Αντιδημάρχους κκ. Σιέμπο και Καλογερόπουλο, εξοικονόμησε αρκετά χρήματα από το Ταμείο του Δήμου μας.

Τους ευχαριστώ θερμά για όλες τις ενέργειές τους.

Ως Δημοτική Αρχή, συνεχίζουμε να εργαζόμαστε σκληρά, προκειμένου να πραγματοποιήσουμε την υπόσχεση που δώσαμε στους πολίτες στην τελετή ορκωμοσίας μας: ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΠΟΦΑΣΙΣΜΕΝΟΙ ΝΑ ΠΑΜΕ ΤΟΝ ΔΗΜΟ ΜΠΡΟΣΤΑ ΚΑΙ ΘΑ ΤΟΝ ΠΑΜΕ.

Ο Δήμαρχος Μεγαλόπολης Αθανάσιος Χριστογιαννόπουλος



Επιμελητήριο Αρκαδίας:

Επιμένουμε Ελληνικά, Προτιμούμε Αρκαδικά προϊόντα

Η στήριξη στην Αρκαδική παραγωγή πρέπει να είναι το βασικό κίνητρο μας ως καταναλωτές. Το μέλλον μας είναι εδώ. Στην Αρκαδία.

Με στόχο την στήριξη και την ανόρθωση των καταστημάτων και των επιχειρήσεων της Αρκαδίας και της Ελλάδας εν γένει, λόγω της πανδημίας του Κορονοϊού, το Επιμελητήριο Αρκαδίας προσκαλεί όλους τους καταναλωτές να στηρίξουν τα τοπικά προϊόντα και τις επιχειρήσεις. Η κοινωνία δοκιμάζεται και η αγορά χειμάζεται ελέω Κορονοϊού.

Σε μια περίοδο που όλοι δυσκολευόμαστε, πρέπει να αντιληφθούμε πως είναι άκρως απαραίτητο να αρχίσουμε να αναπτύσσουμε εθνική συνείδηση και τοπική καταναλωτική συμπεριφορά. Στην κορυφή των προτιμήσεων μας θα πρέπει να είναι τα τοπικά μας προϊόντα.

Τα Αρκαδικά προϊόντα υπάρχουν σε καταστήματα τροφίμων σε όλη την Ελλάδα. Αναζητήστε τα ερευνώντας, σχετικές πληροφορίες στην συσκευασία τους.

Η επιλογή μας πρέπει να είναι μονόδρομος. Τα οφέλη για την Αρκαδική οικονομία είναι πολλά. Στηρίζουμε τον τόπο μας.

Ο Πρόεδρος κ. Γιάννης Τρουπής και η Διοίκηση του Επιμελητηρίου Αρκαδίας προσκαλούν τους Αρκάδες να αναρτήσουν το μπάνερ, που είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα του Επιμελητηρίου Αρκαδίας www.arcadianet.gr (σημαντική ανακοίνωση) στην ιστοσελίδα του ή το προσωπικό blog τους και να το κοινοποιήσουν στα social media.

Γνωρίζουμε ότι οι καιροί είναι δύσκολοι. Όλοι μαζί, μπορούμε να θέτουμε υψηλότερους στόχους και να τους πετυχαίνουμε. Η στήριξη στην Αρκαδική παραγωγή πρέπει να είναι το βασικό κίνητρο μας ως καταναλωτές. Το μέλλον μας είναι εδώ. Στην Αρκαδία μας.



Αγαπητά μέλη του Συλλόγου και αγαπητοί φίλοι της Καρύταινας, Τα μέλη του Δ.Σ του Συλλόγου μας σας εύχονται Καλό Πάσχα με υγεία, ευτυχία και αισιοδοξία για εσάς και τις οικογένειές σας. Ελπίζουμε σύντομα, μετά τη λήξη της παρούσας δοκιμασίας, να έχουμε την ευκαιρία να ανταμώσουμε όλοι στην αγαπημένη μας Καρύταινα. Με εκτίμηση Το Δ.Σ

Σας ενημερώνουμε ότι το γραφείο της Δημοτικής Κοινοφελούς Επιχείρησης Γορτυνίας ενόψει του εορτασμού του Πάσχα θα παραμείνει κλειστό από Παρασκευή 17/04 έως Δευτέρα 20/04. Όσοι συμπολίτες μας αντιμετωπίσουν κάποιο σοβαρό πρόβλημα και επιθυμούν την αρωγή μας μέσω του προγράμματος «Βοήθεια στο Σπίτι», μπορούν να επικοινωνήσουν με τον Πρόεδρο της ΔΗ.Κ.Ε.Γ. κ. Πάικο Αναγνωστόπουλο στο τηλέφωνο: 6973350794.



Ο Πρόεδρος, το προσωπικό της ΔΗ.Κ.Ε.Γ και το προσωπικό της «Βοήθειας στο Σπίτι» σας ευχόμαστε να έχετε ένα Καλό και Ευλογημένο Πάσχα! Υγεία και φώτιση! **Δεν ξεχνάμε... Μένουμε Σπίτι!**

Προσαρμογές διατροφής και άσκησης στις ημέρες του Κορονοϊού

Η ασθένεια, το μέτρο και η ποιότητα στη διατροφή μας καθώς και η τακτική άσκηση συμβάλλουν καθοριστικά στην ψυχική και σωματική μας υγεία.

Η διατροφή και η άσκηση κοινά ήρθε να δομηθούν από τις ειδικότητες επιστήμες του COVID-19. Είναι σημαντικό λοιπόν να σταθούμε σκεπτόμενοι, να αναθεωρήσουμε την συνήθη και μετριοπαθή, να στηρίξουμε πιστά τις οδηγίες του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας.

#ΜένουμεΣπίτι & η Ομάδα Ειδικών Αθλητικής Διατροφής προτείνει:

Μείνετε Δραστήριοι

Υπόμνημα με το Αμερικάνικο Κολέγιο Αθλητιστικής (ACSM) όλοι οι υγιείς ενήλικες (18-65 ετών) προτείνεται να ασκούνται:

- A. περίπου έντασης (κατά μέσο όρο 30 λεπτά για 5 φορές/ εβδομάδα.
- B. ή έντασης για τουλάχιστον 20 λεπτά για 3 φορές/ εβδομάδα
- C. ή συνδυασμό των 2 αυτών...

Επίσης συστήνεται να εκτελούν δραστηριότητες που διατηρούν ή αυξάνουν τη μυϊκή δύναμη και αντοχή για τουλάχιστον 2 φορές /εβδομάδα.

Συμβουλές του ΠΟΥ* για να μείνετε δραστήριοι στο σπίτι στις μέρες του #COVID19

- Αναβείτε και κατεβείτε τις σκάλες
- Κάντε μερικές ασκήσεις stretching
- Χαράξτε μερικά λεπτά
- Αναζητήστε περισσότερες ιδέες στο διαθέσιμο από ειδικούς

*ΠΟΥ: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

Παράδειγμα κλειστών ασκήσεων που απαιτούνται σε ελάχιστες και τις διακόπτετε ανά ανάπαυση ή σε Πτερυγική Φύλαξη, άσκηση

Πάρτε τον έλεγχο της διατροφής σας

Στόχοι

- έλεγχος σωματικού βάρους/ σύστασης σώματος
- πρόληψη όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών και αποκατάσταση πιθανών ανεπάρκειών
- διατήρηση εύρυθμου ανοσοποιητικού συστήματος

*Οι συγκεκριμένες ελαφριές δραστηριότητες άσκησης από 40-45 λεπτά, αυτές δε χρειάζονται ιδιαίτερα αυστηρές προετοιμασίες (μεσοπροσπονητικό πρόγραμμα, σπριντ), αλλά υποστηρίζουν την άσκηση διατηρητικών τύπου. Σε δραστηριότητες με έντονη ένταση, είναι σημαντικό να ακολουθείται...

Φροντίστε να...

- έχετε απορροφημένη διατροφή, εξασφαλίζοντας καθημερινά 3 χριόμενα φρούτων και λαχανικών, επιλέγοντας τροφές πλούσιες θρεπτικά (ψωμί, γαλακτοκομικά, όσπρια), χαμηλές θερμιδική
- 2-3 γεύματα/ ημέρα να περιέχουν πρωτεΐνη. Αν δεν έχετε φυτοφάγα προτιμήστε άλλα κομμάτια κρέατος, αυγά, ψάρια, άπαχα γαλακτοκομικά. Εκπιείτε καθημερινά πρόληψη φυτικής πρωτεΐνης από όσπρια, αμυγδαλιές, λαχανικά, ξηρούς καρπούς. Αν ακολουθείτε φυτοφαγικό σχήμα διατροφής κάντε συνδυασμούς μεταξύ οσπρίων, αμυγδαλών, λαχανικών, δημητριακών, Ε. κερμάτων
- επιλέγεται σύνθετοι υδατάνθρακες (πάνω από 3 μερίδες/ ημέρα). Προτιμήστε καστανό-άγριο ρύζι, ζυμαρικά ολ άλεσης, ψωμί ολ άλεσης, πλιγούρι, κινόα. Λόγω της υψηλής θρεπτικότητάς τους αξίας και του αισθητήματος κορεσμού που προκαλούν
- κυνδαίνονται καθόλη τη διάρκεια της ημέρας

Οι επιλογές αναπαύσεως στο γυμναστήριο ή στην πισίνα για 40-45 λεπτά και 3-4 φορές την εβδομάδα είναι ο καλύτερος τρόπος για να διατηρήσετε τον οργανισμό σας υγιή και να αποφύγετε την απώλεια μυϊκής μάζας.

Απολυμάνσεις στο Δήμο Γορτυνίας

Ο Δήμος Γορτυνίας με πλήρη συναίσθηση της σοβαρότητας της κατάστασης και σε συνεχή διαδικασία ενημέρωσης με όλους τους Επιστημονικούς και Διοικητικούς Φορείς του Δημοσίου και της Αυτοδιοίκησης, συνεχίζει να λαμβάνει όλα τα προτεινόμενα μέτρα για τον περιορισμό της διασποράς του Covid-19.

Στο πλαίσιο αυτών των μέτρων πραγματοποίησε απολυμάνσεις σε όλα τα Δημόσια και Δημοτικά Κτίρια που συναλλάσσονται οι Δημότες, στα γραφεία όπου στεγάζονται Δημοτικές Υπηρεσίες, στα οχήματα και στις υπηρεσίες που εδρεύουν στο Δήμο, στα Κέντρα Υγείας και τα Περιφερειακά Ιατρεία, το Δασαρχείο κλπ.

Συνεχίζει με εντατικούς ρυθμούς και ιδιαίτερη επιμέλεια τις απολυμάνσεις σε όλες τις δημοτικές ενότητες και σε όλες τις τοπικές κοινότητες και οικισμούς.

Η συγκεκριμένη δράση βρίσκεται σε εξέλιξη, επεκτείνεται στο σύνολο των υποδομών του Δήμου μας, δημόσιους χώρους, κοιμητήρια, μνημεία κλπ. συμπεριλαμβανομένων και των συστημάτων ύδρευσης (γεωτρήσεις, υδρομαστεύσεις, φυσικές δεξαμενές ύδατος, αντλιοστάσια, φρεάτια, δίκτυα κλπ.) εξασφαλίζοντας με τον τρόπο αυτό υγιεινό πόσιμο νερό και ακολούθως την διασφάλιση της δημόσιας υγείας στο σύνολό της.

Οι εργασίες απολύμανσης θα επαναλαμβάνονται ανάλογα με τις ανάγκες που διαρκώς καταγράφονται και αξιολογούνται.

Τονίζεται δε, ότι για την απολύμανση χρησιμοποιούνται υλικά φιλικά προς το περιβάλλον, εγκεκριμένα και καθ' υπόδειξη του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας.

Υπεύθυνοι για τις απολυμάνσεις και τη συνεχή παρακολούθηση των διαδικασιών είναι οι κ. Δημήτριος Καζάς Αντιδήμαρχος αρμόδιος για θέματα Υγείας και ο κ. Ιωάννης Παναγιωτακόπουλος Αντιδήμαρχος Πολιτικής Προστασίας.

ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ – ΒΓΑΙΝΟΥΜΕ ΝΙΚΗΤΕΣ... ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ!

Ο ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ ΧΑΡ. ΚΟΥΛΗΣ

