

GATA



Ερμής

ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ



ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΑΜΟΤΟΥ ΑΠΟΘΕΩΤΗ ΚΟΜΜΕΤΟΥ ΑΘΗΝΩΝ • ΤΕΥΧΟΣ Νο 87, ΠΕΡΙΟΔΟΣ Β' - ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2024 • ΔΙΕΥΘ. ΣΑΚΑ: ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΔΕΛΤΑ 15 - 154 52 ΠΥΛΙΚΟ



ΠΑΡΑΠΡΟΣΘΕΤΟ ΤΕΛΟΣ: 894-1513/95



Ο ΚΟΣΜΟΣ
Εκεί Ήξω
ΕΙΝΑΙ
ΥΠΕΡΟΧΟΣ

ΑΠΟΛΑΥΣΕ ΤΟΝ



ΦΥΣΙΚΑ
ΜΟΝΑΔΙΚΗ



Εκδότης-Διευθυντής: Αριστείδης Πίττας '78

Αρχισυντάκτης: Χρήστος Μεγκουσίδης '10

Βοηθός αρχισυντάκτη: Κωνσταντίνος
Μιχαλόπουλος '17

Υπεύθυνοι Ύλης: Βαγγέλης Τσιφλάκος '18,
Μυρτώ - Αμαρυλλίς Λάππα '13

Συντακτική ομάδα: Βαγγέλης Τσιφλάκος '18, Ηλιάνα
Σωτηρίου '20, Αταλάντα Βρέκοσι '15, Γεράσιμος Μαραβέγιας '23,
Ειρήνη-Στεφάνια Ελευθεριάδη '14, Μαρία-Λουίζα Βαφειαδάκη
'09, Δημήτρης Τροβιάς '18, Κωνσταντίνος Κύρκος '22, Θέμα Χα-
τζηθανασίου '13, Δήμητρα Τροβιά '20, Μαρίνα Χατζηπέτρου '17

Ομάδα φωτογραφίας: Μαρία Λουίζα Βαφειαδάκη '09,
Μιχάλης Κύρκος '22, Χρήστος Μεγκουσίδης '10, Βαγγέλης Τσι-
φλάκος '18

Διόρθωση: Ηλιάνα Σωτηρίου '20, Δανάη Καρατζάνου '14,
Μαρίνα Χατζηπέτρου '17

Σύμβουλος έκδοσης: Ματθαίος Μήτσης '10

Ειδική συνεργάτιδα: Ελένη Αναγνωστοπούλου '10

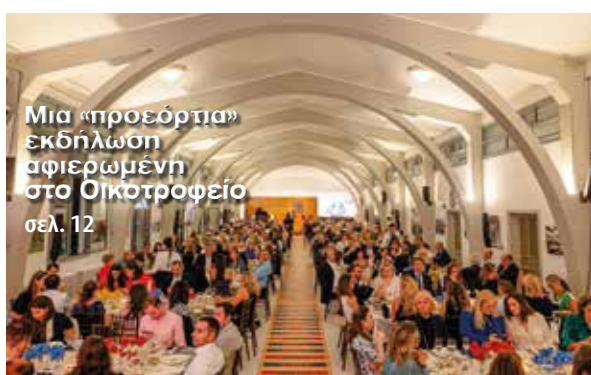
Στο τεύχος συνεργάστηκαν οι: Δημήτρης Αβρά-
σογλου '78, Δαμιανός Αγαπαλίδης '59, Ελένη Αναγνωστο-
πούλου '10, Άγγελος Βασιλείου '15, Θεοδώρα Βαφειαδά-
κη '05, Νίκος Γκολιόπουλος '14, Νίκος Γκότσης '12, Νίκος
Εμπέογλου '15, Λαζαρίης Ζαούσης '80, Οδυσσεάς Ηλιό-
πουλος '03, Γιάννης Θεοχάρης '86, Κωνσταντίνος Κακκα-
βάς '14, Ειρήνη Καπελλάκη '99, Σπύρος Καπράλος '74,
Αλεξία Κουδιγκέλη '14, Γιώργος Κουμπάρος '79, Ορέστης
Κουντούρης, Γιώργος Μελισσουργός '79, Βασίλης Μου-
σαίος '66, Θοδωρής Μπαρτσώτας, Ανδρέας Μωρίκης '69,
Μαρκέλλα Παπανδρέου '20, Σέργιος Παπαδόπουλος '99,
Σοφία Πιτούλη '13, Αριστείδης Πίττας '78, Σπύρος Πολ-
λάλης, Μιχάλης Προυκάκης '90, Στέφανος Ρούμελης '83,,
Γιώργος Σακελλαριάδης '01, Αγγελική Σμυρνιού '24, Θά-
νος Σολούκος '19, Παρασκευάς Σπηλιόπουλος '16, Γιώρ-
γος Σταμάτης '01, Σαράντης-Άγγελος Σταμπούλογλου '17,
Βασίλης Τσεμάνης '57, Κωνσταντίνος Φωστηρόπουλος
'76, Σταυρίνα Χιώτη '06, Ανδρέας Χριστοδούλου '78

Ιδιοκτήτης: ΣΑΚΑ, Στεφάνου Δέλτα 15, 154 52 Ψυχικό
Τηλ.: 210-67.22.067, Fax: 210-67.48.845
E-mail: info@saka.gr

Υπεύθυνη διαφήμισης: Βάλια Μαντά,
Τηλ.: 210-67.22.067

Επιμέλεια-Εκτύπωση: Ηλιαία, Κ. Κύρκος,
Υψηλάντου 25 • Τηλ.: 210-72.18.421

Περιοδικό ΕΡΜΗΣ Έτος 65° • 254η έκδοση



Μια «προεόρτια»
εκδήλωση
αφιερωμένη
στο Οικοτροφείο
σελ. 12



Μεταξύ
αποφοίτων
σελ. 24



σελ. 26

ΑΦΙΕΡΩΜΑ:
Ο σωματειακός
αθλητισμός
στον ΣΑΚΑ

σελ. 66



Βιβλία
στην Άγωνα Γραμμή
σελ. 56



Πρωτιά στο Final Four
Αγοριών Κ17

σελ. 56

Περιεχόμενα: 6 Editorial, 8 Λίγα λόγια από τον Πρόε-
δρο, 10 From the President, 12 Μια «προεόρτια» εκδήλωση
αφιερωμένη στο Οικοτροφείο, 15 Ενημέρωση ΓΓ, 16 ΣΑΚΑ
Professional Clubs, 18 Reunions, 21 Chapters, 22 ΣΑΚΑ Game
Nights, 23 Στη Λέσχη, 24 Μεταξύ Αποφοίτων, 26 The Big Reunion
Party, 28 Αφιέρωμα, 46 Πρόσωπα, 54 Όπου Πέτρα και Απόφοι-
τος, 56 Βιβλία στην Άγωνα Γραμμή, 58 Νέα από το Σχολείο μας,
60 Development Office, 62 ΣΑΚΑ Liga, 64 ΣΑΚΑ BasketLeague, 66
ΣΑΚΑ Volley, 68 ΣΑΚΑ Κολύμβηση, 69 ΣΑΚΑ Στίβος, 68 Σωματειακό
ποδόσφαιρο, 70 Backgammon Club, 72 In Memoriam, 73 Βιβλίο.



Εξώφυλλο:

Λίγα μόνο
από τα κύπελλα
που έχουν κερδίσει
οι Σωματειακές
Ομάδες
του ΣΑΚΑ

Τα ενυπόγραφα άρθρα που δημοσιεύονται στον ΕΡΜΗ απηχούν τις προσωπικές θέσεις κι απόψεις των
συντακτών τους και δε δεσμεύουν κατ' ανάγκην το Δ.Σ. του ΣΑΚΑ ή τη συντακτική ομάδα του περιοδικού.
Μέλη του ΣΑΚΑ είναι οι απόφοιτοι του Κολλεγίου Αθηνών και Κολλεγίου Ψυχικού.



Στεφάνου Δέλτα 15 • 154 52 Ψυχικό • Τηλ.: 210 - 67.22.067 • Fax: 210 - 67.48.845 • www. saka.gr • e-mail: info@saka.gr

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΣΑΚΑ 2023-2025

Πρόεδρος: Αριστείδης Πίττας '78
Α' Αντιπρόεδρος: Γιώργος Σακελλαριάδης '01
Β' Αντιπρόεδρος: Βασίλης Μεντζελόπουλος '83
Γενική Γραμματέας: Ελένη Αναγνωστοπούλου '10
Ταμίας: Άγης Τσαχαγέας '84
Μέλη: Νίκος Γκολιόπουλος '14
 Προκόπης Δημητριάδης '98
 Ειρήνη Καπελλάκη '99
 Χρήστος Μεγκουσιδής '10
 Ανδρέας Μωρίκης '69
 Ειρήνη Πάνζαρη '99
 Σέργιος Παπαδόπουλος '99
 Σοφία Σκευοφύλακα '13
 Λήδα Χατζηνικολαΐδη '89
 Ανδρέας Χριστοδούλου '78

Επίτιμος Πρόεδρος: Άρης Μανιάς '57
Νομικός Σύμβουλος: Κάρολος-Φίλιππος Γαβριήλογλου '01
Διευθυντής: Στέλιος Χατζζίδης '93

ΤΟΥΒΛΟΤΟΙΧΟΣ



Εάν επιθυμείς να συμμετάσχεις στον τουβλότοιχο, επικοινωνήσε με τη Μαρκέλλα Παναγιώτου στο 210-67.22.067. Υπάρχουν ακόμη μερικά διαθέσιμα τούβλα.

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Μπορείς να πληρώσεις τη συνδρομή σου με:

> **Την πιστωτική ή χρεωστική σου κάρτα**
 στη Λέσχη του ΣΑΚΑ ή με ένα τηλεφώνημα στο 210-67.48.845

> **On line payment**
 (στο www.saka.gr με οποιαδήποτε πιστωτική κάρτα)

> **Πληρωμή μετρητοίς στη Λέσχη**

> **Κατάθεση στην Τράπεζα (IBAN)**

ALPHA BANK: GR3601403590359002002006736

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: GR8201718310006831121713633

EUROBANK: GR7602600360000600200500595

ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: GR5401106140000061400117463

OPTIMA BANK: GR2603400110011021911027197

(γράφοντας όνομα και έτος αποφοίτησης στην αιτιολογία)

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ	Ποσό
1 ^ο έτος μετά την αποφοίτηση	€0
2 ^ο έως 6 ^ο έτος μετά την αποφοίτηση	€40
Υπόλοιπες τάξεις αποφοίτων	€80

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Ενημέρωσέ μας για αλλαγές των στοιχείων σου:

> **Ηλεκτρονικά** στο www.saka.gr

> **Με e-mail** στο info@saka.gr

> **Τηλεφωνικά** στο 210-67.22.067 Γραμματεία ΣΑΚΑ

ΧΟΡΗΓΟΣ
ΣΑΚΑΛΙΓΑ

BRONZE
ΧΟΡΗΓΟΣ
ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

BRONZE
ΧΟΡΗΓΟΣ
ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

RANGE ROVER
SPANOS LUXURY CARS



**ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΕΣ
ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
ΜΕΓΑΛΩΝ ΚΤΗΡΙΩΝ**

Απαιτητικά έργα. Άρτιες λύσεις.

**Λύσεις για ύδρευση, θέρμανση & κλιματισμό,
πυρόσβεση, δίκτυα υγραερίου & φυσικού αερίου.**

Τα προϊόντα μας καλύπτουν ανάγκες μηχανολογικών εγκαταστάσεων μεγάλων κτηρίων & ξενοδοχείων. Οι εξειδικευμένοι μηχανικοί της εταιρείας μας είναι πάντα στη διάθεσή σας παρέχοντας τεχνικές συμβουλές και πραγματικές λύσεις.

140 YEARS
RELIABILITY

ΑΘΗΝΑ | ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | ΣΟΦΙΑ | ΛΑΓΟΣ | ΣΚΟΠΙΑ | ΛΕΥΚΩΣΙΑ

ΑΘΗΝΑ (κεντρικά γραφεία)
Αγρινίου 3, 177 78, Ταύρος, Τηλ. 210 4836315-20
sales@chryssafidis.gr, chryssafidis.com



ΧΡΥΣΑΦΙΔΗΣ

Standing in the hall of fame...

and the World's gonna know your name!

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΑ που κάνουν το Σύλλογό μας ξεχωριστό και εμάς τα μέλη του περήφανα. Όμως υπάρχει κάτι ξεχωριστό, ένας τομέας που έχει γράψει μερικές από τις πιο λαμπρές σελίδες στην ιστορία του Σχολείου και του ΣΑΚΑ, και δεν είναι άλλος από τα αθλητικά επιτεύγματα των μαθητών και των αποφοίτων. Δεκάδες ιστορίες νίκης από αγώνες που ξεκινούν από τα στάδια του Σχολείου και φτάνουν μέχρι τη Λεϊρία της Πορτογαλίας. Δεκάδες κύπελλα των σχολικών ομάδων που –κυριολεκτικά- γεμίζουν την Αίθουσα Τροπαίων του Αγγελικουσείου Κλειστού Γυμναστηρίου και Χανδρείου Αθλητικού Κέντρου, δεκάδες κύπελλα των σωματειακών αθλημάτων του ΣΑΚΑ που φιλοξενούνται στη Λέσχη μας και προκαλούν δέος




Χρήστος Μεγκουσίδης '10,
Αρχισυντάκτης του ΕΡΜΗ

ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ 87 υπήρξε μια εξαιρετική ευκαιρία να γνωρίσουμε καλύτερα τα σωματειακά αθλήματα του ΣΑΚΑ για τα οποία τόσα ακούμε. Στίβος, κολύμβηση, βόλεια, ποδόσφαιρο, μπάσκετ και μια μεγάλη λίστα αθλημάτων που αναμένεται να προστεθούν μελλοντικά στα αθλήματα των ομάδων του ΣΑΚΑ, που πλέον περιλαμβάνουν και μαθητές. Στις επόμενες σελίδες φιλοξενούνται αθλητές που διέπρεψαν στα παραπάνω αθλήματα, κάποιιοι μάλιστα και κάτοχοι ρεκόρ. Φυσικά ταλέντα, συστηματική προσπάθεια, ομαδικότητα και άξιοι προπονητές συνθέτουν ένα συνδυασμό που, κρίνοντας από το αποτέλεσμα, είναι εξαιρετικά επιτυχημένος!

ΠΑΝΩ ΑΠ' ΟΛΑ στο τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας θα διαβάσετε ιστορίες επιτυχίας που εμπνέουν! Ιστορίες που τις ενώνει ένα κοινό δίδαγμα, πως η πίστη και η ασταμάτητη προσπάθεια είναι το πρώτο και μεγαλύτερο βήμα που φέρνει τον καθένα κοντά στον στόχο του, αθλητικής φύσης ή μη.

ΟΙ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ που θα διαβάσετε είναι συγκινητικές. Ίσως η μόνη λέξη αντάξια μπροστά σε αυτούς που πάλεψαν, πείστηκαν, ξεπέρασαν τα όρια τους και ποτέ δεν το έβαλαν κάτω για να φτάσουν ψηλά τόσο τους εαυτούς τους όσο και τον Σύλλογο μας να είναι μία, δέος! Δέος που δεν πρέπει να περιορίζεται μόνο στους αθλητές αλλά και σε όσους τους στηρίζουν με κάθε τρόπο και μέσο...

Ο ΓΡΑΦΩΝ εκφράζει τις θερμές ευχαριστίες στους εφόρους των αθλητικών για τη βοήθεια τους στην ολοκλήρωση αυτού του αφιερώματος.

ΚΛΕΙΝΟΝΤΑΣ, διορθώνεται μια ανακρίβεια που υπήρξε στο τεύχος 86. Στη στήλη «Τιμώντας τον Δάσκαλο» με συνεντευξιαζόμενο τον κ. Γιώργο Νικολάου, γράφτηκε λανθασμένα πως τον Εμμανουήλ Τρουλλινό διαδέχτηκε ο Σοφοκλής Μαρκιανός, ενώ ο τελευταίος διαδέχτηκε τον Κωνσταντίνο Λαλόπουλο. 

Καλή ανάγνωση & καλές διακοπές!

ANNA MARIA
MAZARAKI
ATHENS



SHOP ONLINE



www.annamariamazaraki.gr
#annamariamazaraki





**Αριστείδης
Πίττας '78**

Πρόεδρος Διοικητικού
Συμβουλίου ΣΑΚΑ

Αγαπητοί Συναπόφοιτοι,

Ο ΣΟΙ ΜΕ ΞΕΡΟΥΝ έστω και λίγο γνωρίζουν ότι ο αθλητισμός αποτελεί σημαντικό κομμάτι της ζωής μου. Πάντα πίστευα στο νους υγιής εν σώματι υγιεί και από μικρός αφιέρωνα πολύ χρόνο αθλούμενος και συμμετέχοντας σε αθλητικές δραστηριότητες, ατομικές και ομαδικές. Ο αθλητισμός στις μικρές ηλικίες, πέραν από την εκτόνωση της περίσσειας ενέργειας που όλοι διαθέτουμε σε δραστηριότητες που χτίζουν ένα υγιές κορμί και συγχρόνως μας βοηθά να αποφεύγουμε άλλες κακοτοπιές, βοηθά στη διαμόρφωση χαρακτήρα μαθαίνοντας μας πως η προσπάθεια, η πειθαρχία και η ομαδικότητα (ακόμα και στα ατομικά αθλήματα είμαστε πάντα μέλος κάποιας ομάδας) είναι απαραίτητα στη ζωή. Μας μαθαίνει να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες, να δεχόμαστε τις αποτυχίες και τις ήττες, ακόμα και τις αδικίες που αναπόφευκτα συμβαίνουν. Μας προετοιμάζει άριστα να ενταχθούμε στην κοινωνία και να αντιμετωπίσουμε με θετικό πνεύμα όλες τις δυσκολίες που θα μας φέρει η ζωή.

ΕΙΜΑΙ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ ΥΠΕΡΗΦΑΝΟΣ που ως ΣΑΚΑ έχουμε αναλάβει εδώ και δεκαετίες την εκπροσώπηση του Σχολείου στον αθλητισμό σε σωματειακό επίπεδο. Όταν ανέλαβα την προεδρεία του ΣΑΚΑ είχαμε εκπροσώπηση στον στίβο, το κολύμπι και το volley. Τώρα έχουμε ήδη φτιάξει και ομάδες ποδοσφαίρου και μπάσκετ. Οι διακρίσεις των αθλητών μας είναι πάμπολλες και έχουν βοηθήσει αρκετούς μαθητές του Σχολείου να πάρουν υποτροφίες και να εισαχθούν σε πανεπιστήμια του εσωτερικού και εξωτερικού. Μόνο την φετινή χρονιά ο ΣΑΚΑ βγήκε πρώτος σε όλη την Ελλάδα, στον στίβο για πολλοστή φορά σε αθλητές κάτω των 19 ετών, αλλά και στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανωμάλου Δρόμου, στο βόλει η ομάδα των αγοριών Κ17 πρώτευσε στο πρωτάθλημα της ΕΣΠΑΑΑ, στο κολύμπι είχαμε σημαντικές διακρίσεις από αρκετούς κολυμβητές μας και στο ποδόσφαιρο καταφέραμε από την πρώτη σεζόν να φθάσουμε στον προημιτελικό στην κατηγορία Κ15 με πρωτιά στον 6^ο όμιλο της ΕΠΣ Αθηνών. Τα εύσημα πηγαίνουν σε όλο το επιτελείο του ΣΑΚΑ, από τη διοίκησή του, προεξάρχοντας του Α' Αντιπροέδρου μας Γιώργου Σακελλαριάδη '01 που είναι εδώ και σχεδόν 20 χρόνια η ψυχή του εγχειρήματος, μαζί βέβαια με όλους τους εφόρους μας και εθελοντές των αθλητικών επιτροπών μας, τη διοίκηση της Φυσικής Αγωγής του Σχολείου και των Ειδικών Προγραμμάτων που σε αγαστή συνεργασία μας βοηθά όπου χρειαζόμαστε, στους γυμναστές μας που με αφοσίωση και προσπάθεια πέραν της επαγγελματικής υποχρέωσής τους έχουν αγκαλιάσει τα παιδιά μας, τους γονείς των παιδιών που αντιλαμβάνονται την προσπάθεια που γίνεται και στέκονται αρωγοί μας και τέλος φυσικά στους ίδιους του μαθητές - αθλητές. Μπράβο σε όλους.

ΟΜΩΣ, Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ δεν είναι μόνο για τους νέους. Στον ΣΑΚΑ πιστεύουμε στη διαβίου άθληση και ότι ο αθλητισμός είναι για όλους. Έτσι έχουμε εδώ και χρόνια οργανώσει ένα ποδοσφαιρικό πρωτάθλημα αποφοίτων (ΣΑΚΑ LIGA) και ένα μπάσκετ (ΣΑΚΑ Basket League). Κάθε εβδομάδα τα γήπεδα του Κολλεγίου γεμίζουν από περίπου 600 αποφοίτους που αγωνίζονται στα δύο αυτά αθλήματα και ξεφεύγουν από την καθημερινότητά τους, γυμνάζονται, διασκεδάζουν και ενισχύουν τους μεταξύ τους δεσμούς. Για του χρόνου προσπαθούμε να ξεκινήσουμε και κάτι ανάλογο στο τένις. Είμαι εξίσου υπερήφανος για την προσφορά μας αυτή στους συναποφοίτους μας. Η οργάνωση των πρωταθλημάτων αυτών δεν είναι μια εύκολη υπόθεση και θέλω να ευχαριστήσω θερμά όλους τους εθελοντές συναποφοίτους που κατά καιρούς έτρεξαν και τρέχουν το πρόγραμμα αλλά και τη γραμματεία του ΣΑΚΑ που τους συνδράμει.

Η ΦΕΤΙΝΗ ΧΡΟΝΙΑ ΕΙΝΑΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ, σε λίγες μέρες ξεκινάνε οι Ολυμπιακοί αγώνες του Παρισιού. Ο αθλητισμός είναι παντού. Το τεύχος αυτό του ΕΡΜΗ δεν θα μπορούσε λοιπόν να είναι αφιερωμένο αλλού.

Ε

Καλή σας απόλαυση



MELAKIS
RESIDENTIAL DESIGN & CONSTRUCTION

Σύγχρονες Ενεργειακές Κατοικίες



WHO WE ARE

Στην **Green Properties - Melakis** κατασκευάζουμε σύγχρονες, ενεργειακές κατοικίες υψηλής αισθητικής. Η εταιρεία μας, πιστή στη φιλοσοφία **"think green"** προσφέρει το πράσινο σπίτι με minimal φιλοσοφία και smart προσωπικότητα.



WHAT WE DO

- Ενεργειακό κτίριο A+
- Ενεργειακά συστήματα αλουμινίου με υψηλά επίπεδα θερμομόνωσης και ηχομόνωσης.
- Αυτόνομη αντλία ψύξης-θέρμανσης
- Φωτισμός νέας τεχνολογίας LED
- Smart home: Εξοικονόμηση ενέργειας και απομακρυσμένος έλεγχος της οικίας
- Θερμοπρόσοψη 10cm για ελαχιστοποίηση απωλειών ενέργειας
- Roof Gardens / Φυτεμένα Δώματα
- Φωτοβολταϊκά με σύστημα Net Metering



+30 28130 21400

Info@greenpropertiesmelakis.gr

ΧΑΝΙΑ Ηρώων Πολυτεχνείου 3 | ΗΡΑΚΛΕΙΟ Λεωφ. Δημοκρατίας 22

www.green-melakis.gr



FROM THE PRESIDENT

Town Hall Meetings με εκπαιδευτικούς και αποφοίτους

Του Καθηγητή Σπύρου Ν. Πολλάλη, Διευθυντή / President του Κολλεγίου Αθηνών

E

ν όψει του εορτασμού του Centennial το 2025 διοργανώθηκε τη φετινή σχολική χρονιά από το Γραφείο του Διευθυντή/President μια σειρά από συναντήσεις-συζητήσεις με ομάδες εκπαιδευτικών και αποφοίτων, με στόχο να συζητηθούν οι στρατηγικές προτεραιότητες του Κολλεγίου και να γίνει ανταλλαγή σκέψεων και προβληματισμών για τη διαμόρφωση μέσα από ζυμώσεις κοινού οράματος για το Σχολείο στην αρχή της δεύτερης εκατονταετηρίδας του.

Πιο συγκεκριμένα:

Πραγματοποιήθηκαν κατά το σχολικό έτος 2023-24 τέσσερα (4) διήμερα “Retreats” για το εκπαιδευτικό και διοικητικό προσωπικό των Δημοτικών και των Λυκείων Κολλεγίου Αθηνών και Κολλεγίου Ψυχικού (20-21 Ιανουαρίου, 10-11 Φεβρουαρίου, 9-10 Μαρτίου και 2-3 Μαρτίου αντίστοιχα) στο Ευρωπαϊκό Πολιτιστικό Κέντρο Δελφών.

Τα “Retreats” περιελάμβαναν, εκτός από επιμόρφωση, ανοιχτή συζήτηση “off the record” του Διευθυντή/President με τους εκπαιδευτικούς και το διοικητικό προσωπικό κάθε σχολικής μονάδας, στην οποία αναδείχθηκαν οι ιδιαιτερότητες, οι καινοτομίες και τα στοιχεία που έχουν διαμορφώσει την ξεχωριστή φυσιογνωμία του Σχολείου, αλλά και ζητήματα που απασχολούν τους εκπαιδευτικούς και τους άλλους εργαζομένους στο Σχολείο σήμερα. Επισημάνθηκαν περιοχές που χρήζουν βελτίωσης και ανάπτυξης. Συζητήθηκαν καινοτόμες προτάσεις και νέες προοπτικές για το Σχολείο.

Και τα τέσσερα “Retreats” ολοκληρώθηκαν με επίσκεψη και ξενάγηση στον αρχαιολογικό χώρο και το Μουσείο των Δελφών.

Μέσα από τα “Retreats” και τις συζητήσεις που έγιναν αναδείχθηκε η αφοσίωση και η αγάπη των εκπαιδευτικών για το Σχολείο, οι προβληματισμοί τους, καθώς και η δυναμική που διαθέτουν για τη δημιουργική πορεία του Σχολείου και την υλοποίηση των κοινών στόχων.

Για το σχολικό έτος 2024-2025 έχουν προγραμματισθεί διήμερα “Retreats” για τους εκπαιδευτικούς και το διοικητικό προσωπικό των υπόλοιπων σχολικών μονάδων, των Γυμνασίων Κολλεγίου

Αθηνών και Κολλεγίου Ψυχικού και του Νηπιαγωγείου «Ιωάννης Μ. Καρράς».

Παράλληλα, μετά από πρόταση της Centennial Steering Committee, πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς 2023-24 **Town Hall Meetings** με ομάδες αποφοίτων, εκπαιδευτικών και γονέων:

- Alumni Fund Drive – Class Agents, 25 Σεπτεμβρίου
- Εκπρόσωποι της τάξης 1986γ-1987Δ, 13 Νοεμβρίου
- Parents Fund Drive και Alumni Parents Fund Drive, 8 Φεβρουαρίου
- Εκπρόσωποι των τάξεων 2010-2019, 9 Φεβρουαρίου
- Απόφοιτοι-μέλη του εκπαιδευτικού και διοικητικού προσωπικού, 16 Απριλίου

Οι Class Agents κλήθηκαν να προτείνουν τρόπους με τους οποίους θα έρθουν οι απόφοιτοι πιο κοντά στο Σχολείο, ενώ παράλληλα αποφασίστηκε η αναβάθμιση του ρόλου τους με τη δημιουργία νέας οργανωτικής δομής για την αποτελεσματικότερη εκπλήρωση της αποστολής τους.

Σε αυτές τις συναντήσεις οι συμμετέχοντες έκαναν προτάσεις για τον εορτασμό της Εκατονταετηρίδας, αφού πρώτα ενημερώθηκαν για τις προγραμματισμένες από το Σχολείο επετειακές εκδηλώσεις. Επίσης, έκαναν συγκεκριμένες προτάσεις για την ανάπτυξη και περαιτέρω βελτίωση του Σχολείου, μετά από συζήτηση για τις στρατηγικές προτεραιότητες του Κολλεγίου σήμερα και το όραμα του Σχολείου για το μέλλον.

Town hall meetings με αποφοίτους άλλων τάξεων ή δεκαετιών θα πραγματοποιηθούν και την επόμενη σχολική χρονιά. Η συσπείρωση των αποφοίτων παίζει καταλυτικό ρόλο για το Κολλέγιο, καθώς συμβάλλουν με πολλούς τρόπους στη θετική πορεία του και το στηρίζουν, όχι μόνο οικονομικά, αλλά και με τις ιδέες, τις σκέψεις, τις εμπειρίες και το ενδιαφέρον τους για το Σχολείο. Προτάσεις αποφοίτων για το Centennial έχουν αρχίσει ήδη να υλοποιούνται, ενώ σε εξέλιξη βρίσκονται νέες συνεργασίες.


Ε



MOTOROLA SOLUTIONS

Ασύρματα Ψηφιακά Δίκτυα Επόμενης Γενιάς

Για τη δημιουργία Ασφαλέστερων Πόλεων & Κοινωνιών που Ευημερούν.

 mortek

Μάθετε Περισσότερα στο www.mortek.gr



Μια «προέορτια» εκδήλωση αφιερωμένη στο Οικοτροφείο



Χαιρετισμός από την κ. Αννίκα Παπαντωνίου και τον Γιώργο Αντωνιάδη '80



Κύριος ομιλητής ο Διευθυντής/President Καθηγητής Σπύρος Ν. Πολλάλης

Στο «κατώφλι» της Εκατονταετηρίδας του Κολλεγίου Αθηνών (1925-2025) πραγματοποιήθηκαν δύο «προεόρτιες» εκδηλώσεις στις εγκαταστάσεις του Σχολείου στο Ψυχικό, στην κεντρική αίθουσα του κτιρίου CAPPs: μία για τα μέλη του Ελληνοαμερικανικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος, στελέχη του Σχολείου, δωρητές, εθελοντές και άλλα μέλη της ευρύτερης Κολλεγιακής κοινότητας (23 Μαΐου) και μία για αποφοίτους του Κολλεγίου που υπήρξαν μέλη του Οικοτροφείου στις δεκαετίες λειτουργίας του (24 Μαΐου).

Ήδη από το 1925, έτος ίδρυσης του Σχολείου, εντάχθηκε στη μικρή ομάδα των μαθητών του ο πρώτος οικότροφος, ενώ στις αρχές της δεκαετίας του '60 το Οικοτροφείο είχε σημειώσει μεγάλη ανάπτυξη υπερβαίνοντας τους 230 μαθητές. Το Οικοτροφείο, του οποίου η ιστορία επί δεκαετίες συμβάδιζε με την ιστορία του Σχολείου, λειτούργησε υποδειγματικά για 50 περίπου χρόνια. Σε αυτό μαθήτευσαν ελληνόπουλα από τα αστικά κέντρα, την ύπαιθρο, αλλά και τη διασπορά. Ο θεσμός των Περιφερειακών Υποτροφιών, που θεσπίστηκε στο Κολλέγιο μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, έδωσε τη

δυνατότητα σε εκατοντάδες παιδιά από κάθε γωνιά της Ελλάδας – από ορεινά χωριά και απομακρυσμένα νησιά – και από την Κύπρο να αξιοποιήσουν στο Σχολείο μας σπουδαιές ευκαιρίες για μόρφωση και, εν συνεχεία, επαγγελματική αποκατάσταση. Το Οικοτροφείο συνδέθηκε αναμφισβήτητα με την εκπαιδευτική πολιτική και τη ζωή του Κολλεγίου.

Σε κλίμα έντονης συγκίνησης την Παρασκευή, 24 Μαΐου 2024 περισσότεροι από 150 παλαιοί οικότροφοι από την Ελλάδα και το εξωτερικό, απόφοιτοι των δεκαετιών '50 με '80, συναντήθηκαν πάλι στον αγαπημένο τους χώρο, αναπόλησαν τα μαθητικά τους χρόνια, τραγούδησαν και έδωσαν τον δικό τους παλμό στην ξεχωριστή βραδιά.

Την εκδήλωση χαιρέτισαν η Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου του Ελληνοαμερικανικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Αννίκα Παπαντωνίου και ο Πρόεδρος του Board of Trustees του Κολλεγίου Γιώργος Αντωνιάδης '80.

Ο Διευθυντής/President του Κολλεγίου Αθηνών Καθηγητής Σπύρος Ν. Πολλάλης παρουσίασε τις προγραμματισμένες δράσεις για τον εορτασμό του Centennial το 2025, που περιλαμβάνουν – μεταξύ άλλων – επετειακές εκδηλώσεις, εκπαι-

δευτικά συνέδρια και καλλιτεχνικά δρώμενα. Έκανε επίσης αναδρομή στους σημαντικότερους σταθμούς της εκατοντάχρονης πορείας του Κολλεγίου δίνοντας έμφαση στις παιδαγωγικές καινοτομίες, στους θεσμούς του Σχολείου και στη σημασία του Προγράμματος Υποτροφιών, βασικού συντελεστή του κοινωνικο-οικονομικού πλουραλισμού της μαθητικής κοινότητας του Σχολείου και θεμελιώδους στοιχείου της ξεχωριστής προσωπικότητάς του. Στη συνέχεια, παρουσίασε το όραμα του Σχολείου σήμερα, που συνεχίζει την παράδοσή του να εφαρμόζει εκπαιδευτικές καινοτομίες με την υλοποίηση πρωτοποριακών εκπαιδευτικών προγραμμάτων και τη συστηματική επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτικών του. Κλείνοντας αναφέρθηκε στην εκστρατεία που ξεκινάει το Κολλέγιο, επ' ευκαιρία της Εκατονταετηρίδας, για την προσέλκυση δωρεών, με στόχο την ενίσχυση του Endowment του Σχολείου, που εξασφαλίζει την οικονομική σταθερότητα σε όλες τις συγκυρίες.

Για τις δικές τους αναμνήσεις από το Οικοτροφείομίλησαν κατά τη διάρκεια της βραδιάς ο Αλέξης Φυλακτόπουλος '65, Αντιπρόεδρος του Δ.Σ. του ΕΕΙ και γιος του Διευθυντή του Οικοτροφείου Γιώργου Φυλακτόπουλου (1932-1970), ο Αλέξανδρος Νεχαμάς '64, μέλος του Board of Trustees του Κολλεγίου, καθώς και οι παλαιοί οικότροφοι Κώστας Πετρόπουλος '59, Γιώργος Κρουσανιωτάκης '59 και Σταύρος Στεφανάκης '59. Ιδιαίτερα συγκινητικά ήταν και τα λόγια του εκπαιδευτικού του Σχολείου Ξενοφώντα Βεργίνη, που διέμενε επίσης στο Οικοτροφείο.

Στην εκδήλωση παρουσιάστηκε σε πρώτη προβολή ντοκιμαντέρ μικρού μήκους για το Οικοτροφείο με τίτλο «Η πρώτη μου ημέρα», σε αφήγηση Αλέξη Φυλακτόπουλου '65 και σκηνοθεσία Νίκου Πολίτη.

Η ιστορία συνδέθηκε με τη νέα γενιά του Κολλεγίου από τους μαθητές Παναγιώτη Κλειδωνα και Καλλιόπη Πατέρα, που μοιράστηκαν με τους «παλαιότερους» τις δικές τους εμπειρίες στο Κολλέγιο εξαιρώντας τις ευκαιρίες που τους προσφέρει το Σχολείο.



Οι μαθητές Παναγιώτης Κλειδωνας και Καλλιόπη Πατέρα.

Στην είσοδο του κτιρίου CAPPs οι προσκεκλημένοι είχαν την ευκαιρία να περιηγηθούν σε Έκθεση φωτογραφιών από την πρώτη δεκαετία της ιστορίας του Σχολείου, ορισμένες από τις οποίες δεν ήταν γνωστές στην Κολλεγιακή κοινότητα.



Ο Αλέξης Φυλακτόπουλος '65 (αριστερά) και ο Αλέξανδρος Νεχαμάς '64 (δεξιά) αναφέρθηκαν στις αναμνήσεις τους από το Οικοτροφείο.



Οι παλαιοί οικότροφοι Κώστας Πετρόπουλος '59, Γιώργος Κρουσανιωτάκης '59 και Σταύρος Στεφανάκης '59 μετέφεραν τις δικές τους ενθυμήσεις. Πολύ συγκινητικά λόγια από τον εκπαιδευτικό Ξενοφώντα Βεργίνη

Η εκδήλωση διοργανώθηκε από το Γραφείο του Διευθυντή/President, σε συνεργασία με το Development Office και το Communication Office.

Ε

Ναυλώστε το δικό σας αεροσκάφος

Για απόλυτη ελευθερία στις μετακινήσεις σας

24 HRS ΓΙΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ

T: +30 210 9605 555
M: +30 6982 333 444
info@magna-aviation.com

ΑΕΡΟΠΛΑΝΑ JET ΘΕΣΕΙΣ ▼

LIGHT JETS

Citation I/CJ1/CJ1+	5
Learjet 31A / 35A	4-6
Citation CJ2/CJ2+	6-8
Citation II/550/Bravo	8

MIDSIZE/SUPER MIDSIZE JETS

Citation XL/XLS/XLS+	8-9
Citation III	9
Learjet 60	7
Challenger 350	8
Gulfstream G200	10
Citation Sovereign	9

HEAVY JETS

Challenger 605	12
Embraer Legacy 600	13
Challenger 850	14-16
Gulfstream G550/G650	14-16
Global Express XRS	13

AIRLINERS

Embraer ERJ-175	88
Boeing 747	162
Airbus 320/320 NEO	174

HEAD OFFICE:
Α. Παπανδρέου 108, 16674 Γλυφάδα
www.magna-aviation.com

ΜΥΚΟΝΟΣ: Airport Branch office
& Aircraft Handling: T. +30 6970 383 000

ΕΛΙΚΟΠΤΕΡΑ ΘΕΣΕΙΣ ▼

Robinson R44/R66	3-4
Airbus EC-120	4
Bell 206B3	4
Airbus AS-350/355	5
Airbus H135	6
Agusta A109 C/P.E./S Grand	6
Bell 407	6
Airbus H145	7-9
Airbus AS365 Dauphin	5
Bell 429	6

HEAD OFFICE:
Α. Παπανδρέου 108, 16674 Γλυφάδα
www.magna-aviation.com

ΜΥΚΟΝΟΣ: Airport Branch office
& Aircraft Handling: T. +30 6970 383 000

ΕΛΙΚΟΠΟΡΑ-TURBOPROP ΘΕΣΕΙΣ ▼

Piper PA 31T Cheyenne	5
King Air C90B	6
Super King Air B200	7
Pilatus PC12 NG	8
Cessna Caravan	10
Piaggio P180 Avanti II	7
ATR42/72	48-70
Bombardier DH8	78

Επίσκεψη στο Μουσείο Αλέκος Φασιανός

ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΛΕΚΟΣ ΦΑΣΙΑΝΟΣ



Την Κυριακή 26 Μαΐου, 25 συναπόφοιτοί μας είχαν τη μοναδική ευκαιρία να λάβουν μέρος σε μια ιδιωτική ξενάγηση στο Μουσείο Αλέκος Φασιανός, στο πλαίσιο δράσης που οργάνωσε ο Τομέας Πολιτισμού ΣΑΚΑ. Μέσα σε δύο ώρες στον μαγικό χώρο του Μουσείου, που σχεδιάστηκε και αναδιαμορφώθηκε από τον αρχιτέκτονα Κυριάκο Κρόκο σε συνεργασία με τον Αλέκο Φασιανό, είχαμε την ευκαιρία να απολαύσουμε το έργο του Φασιανού, με την καθοδήγηση εξειδικευμένων ξεναγών που φρόντιζαν να «κατευθύνουν» το βλέμμα μας στις ιδιαίτερες πτυχές των έργων, αλλά και του ίδιου του χώρου.

Η επιμέλεια της έκθεσης αποσκοπεί στο να συστήσει το εύρος του έργου του Αλέκου Φασιανού. Παρουσιάζονται έργα από το 1956 έως το τέλος της ζωής του καλλιτέχνη. Πέραν των ζωγραφικών έργων, η έκθεση αναδεικνύει τη πολύπλευρη προσωπικότητα του καλλιτέχνη που άφησε το στίγμα του στην ελληνική -και διεθνή- εικαστική ιστορία, παρουσιάζοντας χειροποίητα αντικείμενα, έπιπλα και φωτιστικά καθώς και κείμενα που έγραψε, βιβλία που εικονογράφησε και ένα πλούσιο αρχειακό υλικό της εμπλοκής του στη σκηνογραφία και στη σχεδίαση κοστούμιών για κωμωδίες του Αριστοφάνη και θεατρικά έργα. Παράλληλα, το Μουσείο παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον καθώς είναι ένα από τα λίγα μουσεία στον κόσμο όπου η συνέργεια καλλιτέχνη και αρχιτέκτονα στηρίζει τον διάλογο μεταξύ

των έργων και του χώρου που τα στεγάζει, δηλαδή της πατρικής οικείας του Αλέκου Φασιανού στο Μεταξουργείο.

Παρότι το Μουσείο άνοιξε τις πόρτες του πριν από μόλις 2 χρόνια, ήδη οργανώνει εκθέσεις, συζητήσεις και εκπαιδευτικά προγράμματα για παιδιά.

Ευχαριστούμε πολύ τη Βικτώρια Φασιανού '10 για τη φιλοξενία! Μπορείτε να παρακολουθείτε τις ανακοινώσεις στην ιστοσελίδα του ΣΑΚΑ, εάν εκδιαιρέσετε να συμμετάσχετε στην επόμενη ξενάγηση που θα πραγματοποιηθεί το φθινόπωρο.

Ελένη Αναγνωστοπούλου '10

ενημέρωση



Από την Γενική Γραμματέα του Δ.Σ. ΣΑΚΑ,
Ελένη Αναγνωστοπούλου '10 | secgen@saka.gr

Το δεύτερο τρίμηνο του 2024 έφερε πολλές νέες δράσεις και πρωτοβουλίες στον Σύλλογό μας!

Κατά τη συνεδρίαση του Απριλίου, η οποία πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 08/04/2024 συζητήθηκαν αναλυτικά θέματα βελτιστοποίησης και ανάπτυξης της επικοινωνίας του Συλλόγου με τα μέλη του, αλλά και των μελών μεταξύ τους, ενώ παρουσιάστηκε ο απολογισμός της εξαιρετικά επιτυχημένης παράστασης της ΘΟ ΣΑΚΑ και τα επόμενα βήματα για τη νέα δράση του mentoring.

Η επόμενη συνεδρίαση του Δ.Σ. έλαβε χώρα τη Δευτέρα 13/05/2024. Συζητήθηκαν αναλυτικά οι δράσεις των επόμενων μηνών, καθώς και η πρόοδος της επεξεργασίας του ΜοU μεταξύ ΣΑΚΑ και ΕΕΙ για την πλήρη καταγραφή και ρύθμιση των σχέσεων μεταξύ των δύο οργανισμών, καθώς και του Κανονισμού Λειτουργίας των Class Agents, ενώ παρουσιάστηκε στο Σώμα η γνωμοδότηση των Data Protection Officers ΣΑΚΑ και ΕΕΙ σχετικά με τις δυνατότητες διασύνδεσης των δύο βάσεων δεδομένων.

Για τον μήνα Ιούνιο, το Δ.Σ. συνεδρίασε την Πέμπτη 13/06/2024. Κατά τη συνεδρίαση παρουσιάστηκε ο απολογισμός για το δεύτερο τρίμηνο του 2024, σύμφωνα με τον οποίο όλες οι δρά-

σεις και τα λειτουργικά έξοδα του Συλλόγου κινούνται εντός του εγκεκριμένου προϋπολογισμού. Παράλληλα, ξεκίνησε ο σχεδιασμός του Συνεδρίου για το Περιβάλλον που θα πραγματοποιηθεί το 2025, αλλά και για την εκδήλωση για τη Δωρεά Οργάνων που λάβει χώρα 23/10/2024. Συζητήθηκε ακόμα εκτενώς το θέμα της χρήσης της Λέσχης του ΣΑΚΑ. Στο πλαίσιο αυτό, το ΔΣ αποφάσισε να μην πραγματοποιούνται εκδηλώσεις που προκαλούν ηχορύπανση από την 1η Μαΐου και μέχρι τη λήξη των Πανελληνίων Εξετάσεων κάθε έτους.

Το διάστημα αυτό ήταν γεμάτο από πολλές και διαφορετικές εκδηλώσεις, όπως ενδεικτικά πολλές συναντήσεις των ΣΑΚΑ Professional Clubs στην Αθήνα και των ΣΑΚΑ Chapters στο εξωτερικό, εκδηλώσεις του Τομέα Πολιτισμού ΣΑΚΑ, συμπεριλαμβανομένης και της ξενάγησης στο Μουσείο Αλέκου Φασιανού, το Big Reunion Party, τα καθιερωμένα Game Nights τις Παρασκευές στη Λέσχη μας, οι δράσεις καριέρας με την KPMG και φυσικά, ολοκληρώθηκαν με επιτυχία τα πρωταθλήματα της ΣΑΚΑ Liga και ΣΑΚΑ Basket League για τη σεζόν 2023-2024.

Καλό Καλοκαίρι και stay tuned από Σεπτέμβριο για ακόμα περισσότερες δράσεις!

ΑΝΩΤΕΡΑ ΔΡΑΜΑΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΙΑΣΜΟΣ

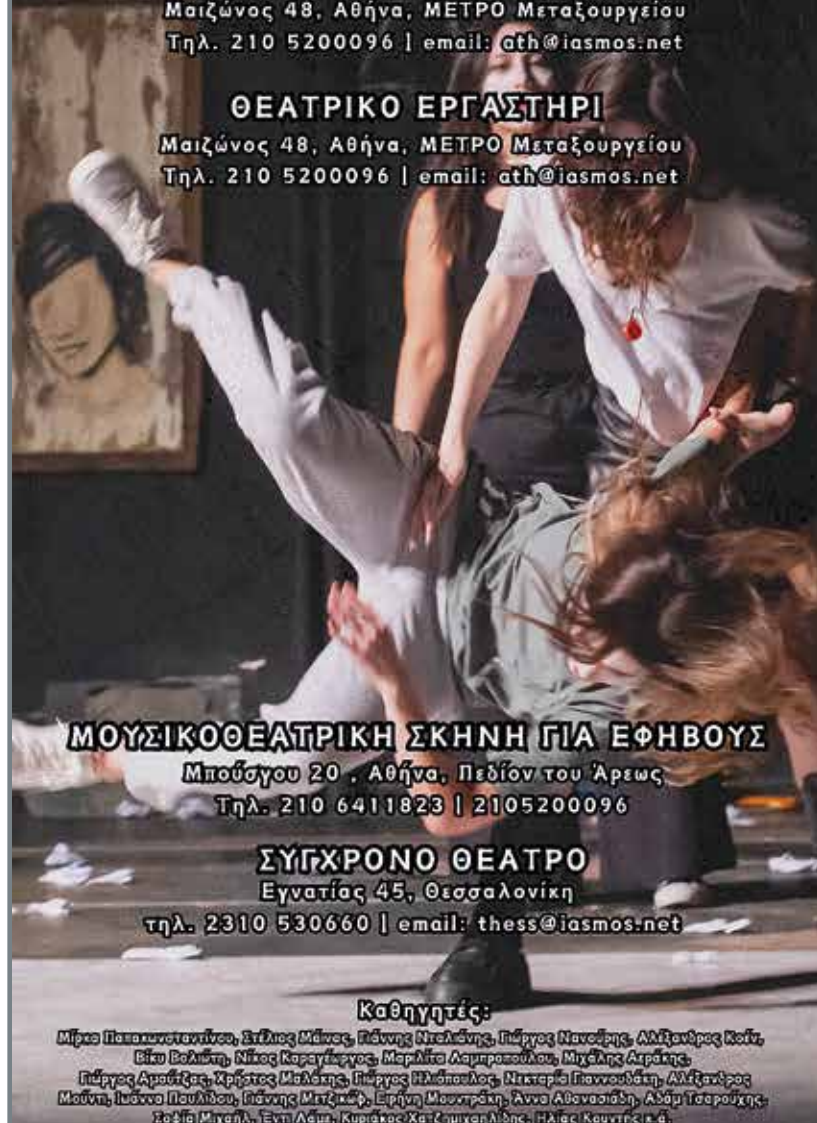
41 ΧΡΟΝΙΑ ΘΕΑΤΡΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ

ΑΝΩΤΕΡΑ ΔΡΑΜΑΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ "ΙΑΣΜΟΣ"

Μαιζώνος 48, Αθήνα, ΜΕΤΡΟ Μεταξουργείου
Τηλ. 210 5200096 | email: ath@iasmos.net

ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

Μαιζώνος 48, Αθήνα, ΜΕΤΡΟ Μεταξουργείου
Τηλ. 210 5200096 | email: ath@iasmos.net



ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΑΤΡΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

Μπούσγου 20, Αθήνα, Πεδίον του Άρεως
Τηλ. 210 6411823 | 2105200096

ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΘΕΑΤΡΟ

Εγνατίας 45, Θεσσαλονίκη
τηλ. 2310 530660 | email: thess@iasmos.net

Καθηγητές:

Μίρα Παπακωνσταντίνου, Στέλιος Μάκρας, Γιάννης Ντελάλης, Γιώργος Νανούρης, Αλέξανδρος Κοϊνός, Βίκτο Βολιότη, Νίκος Καραγιάννης, Μαρίλια Ασμπροπούλου, Μιχάλης Αιράτης, Γιώργος Αραούζος, Χρήστος Μιλάκης, Γιώργος Πιλόπουλος, Νικητριά Γιαννουδάκη, Αλέξανδρος Μουστ, Γιάννης Παυλίδου, Γιάννης Μιτζίκης, Ερίνη Μουτράκη, Άννα Αθανασίου, Αδών Τσαρούχης, Σοφία Μιχαήλ, Έντι Λέμα, Κυριάκος Χατζημιχαήλ, Ηλίας Κουτσίρας κ.ά.

ΠΥΛΩΝΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Υποκριτική
Αυτοσχεδιασμός
Αγωγή λόγου
Μουσική
Φωνητική
Κίνηση-Χορός
Συμπαικτικό Θέατρο
Performance

Δραματολογία
Κινηματογράφος
Ιστορία Θεάτρου
Ελληνική & Ξένη Λογοτεχνία
Σκηνογραφία
Ενδυματολογία
Διασκευή προσώπου
Διαχείριση ακροάσεων

Πάγιος στόχος του ΙΑΣΜΟΥ εκτός από την άρτια εκπαίδευση είναι η δυνατότητα επαγγελματικής αποκατάστασης των σπουδαστών και των αποφοίτων μας. Δεν είναι λίγες οι φορές που απορροφήθηκαν σε κεντρικές παραγωγές και περιοδείες του ΙΑΣΜΟΥ.

Η ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ



SAKA

Professional Clubs

Του **Νίκου Γκολιόπουλου '14**, Υπεύθυνου Professional Clubs



Το δεύτερο τρίμηνο του 2024 συνέχισαν τα Professional Clubs του ΣΑΚΑ να πραγματοποιούν δράσεις και να συγκεντρώνουν το ενδιαφέρον των συναποφοίτων. Στο πρώτο εξάμηνο πραγματοποιήθηκαν οκτώ δράσεις από τα Professional Clubs Μηχανικών, Δικηγόρων, Ναυτιλίας, Ενέργειας, Healthcare και Business, στις οποίες συμμετείχαν περίπου 500 συναπόφοιτοι.

Η προσπάθεια που γίνεται το 2024 στα Professional Clubs επικεντρώνεται στην δημιουργία ομάδων με πιο συχνές συναντήσεις και μεγαλύτερη συνοχή. Έτσι, δίνεται έμφαση εκτός από τις διευρυμένες εκδηλώσεις, με θέματα που απασχολούν πολλούς αποφοίτους, να γίνονται -αναλόγως με τον κλάδο- πιο εξειδικευμένες συναντήσεις, στις οποίες οι συναπόφοιτοι συζητούν πιο άνετα και η επαγγελματική δικτύωση γίνεται πιο εύκολη.

Είναι σημαντικό, όσοι συναπόφοιτοι επιθυμούν την συμμετοχή στα Professional Clubs να συμπληρώσουν την ηλεκτρονική

φόρμα εγγραφής στο saka.gr για να ενημερώνονται πιο τακτικά για την δράση των Professional Clubs. Η επικοινωνία, η ενημέρωση και τα προνόμια των Professional Clubs θα κοινοποιούνται

όλο και περισσότερο αποκλειστικά στα μέλη των Professional Clubs, που έχουν εγγραφεί στο site.

Όπως έχει αναφερθεί και σε προηγούμενο τεύχος, κάποιες από τις επόμενες εκδηλώσεις θα είναι προσβάσιμες αποκλειστικά στους ταμειακά ενήμερους αποφοίτους, ώστε να αποδεικνύεται έμπρακτα η ανταποδοτικότητα της συνδρομής των μελών του ΣΑΚΑ. Σε αυτό το σημείο οφείλουμε να ευχαριστήσουμε το «ΚΤΗΜΑ Γ. ΚΟΚΟΤΟΥ», για την ευγενική χορηγία στο κρασί που συνοδεύει τις δια ζώσης εκδηλώσεις των Professional Clubs.

Για οποιαδήποτε απορία ή πρόταση μπορείτε να στείλετε μήνυμα στο clubs@saka.gr. Η ενημέρωση για τις εκδηλώσεις των Professional Clubs γίνεται μέσω των social media (Facebook & LinkedIn), emails και του website του ΣΑΚΑ.

Το κρασί στις εκδηλώσεις των Professional Clubs του ΣΑΚΑ είναι από το «ΚΤΗΜΑ Γ. ΚΟΚΟΤΟΥ», προσφορά του Στέφανου Κοκοτού '01. Ευχαριστούμε!

Professional Club Engineering

Του **Κωνσταντίνου Κακκαβά '14** – Υπεύθυνου Professional Club Engineering



Το ΣΑΚΑ Professional Club Engineering άνοιξε την χρονιά με μια μεγάλη εκδήλωση τον Απρίλιο εστιάζοντας στο θέμα του Real Estate και των επενδύσεων. Συναπόφοιτοι γέμισαν το θέατρο Χωρέμη για να ακούσουν τις τοποθετήσεις των Βασιλή Γεωργαντζή '85 – Διευθυντή Εμπορικής Αξιοποίησης Ακινήτων NBG, Γιάννη Ευμολπίδη '00 – Ανάπτυξη Ακινήτων DIMAND και Νικόλα Παπαδημητρίου '12 – CEO and Founder Memorable.

Οι ομιλητές έδωσαν πάρα πολλά επίκαιρα δεδομένα και πληροφορίες για την εικό-



να που εμφανίζει το Real Estate στην Ελλάδα και ειδικότερα στην Αττική και αποκτήσαμε όλοι μία πλή-

ρη εικόνα της αγοράς των ακινήτων στην παρούσα χρονική στιγμή καθώς και τις δυνάμεις που θα την επηρεάσουν στο κοντινό άμεσο μέλλον.

Οι καλεσμένοι ανέλυσαν διαφορετικές πτυχές της θεματικής. Έκαναν μια ιστορική αναδρομή ταξιδεύοντας μας από τα χρονιά προ κρίσης,

μέσα στην κρίση και έως σήμερα, παρουσιάζοντας πλούσια δεδομένα για όλους τους τύπους ακινήτων και για την εμπορική τους απόδοση. Παρουσίασαν εμβληματικά ακίνητα εστιάζοντας στις προκλήσεις αλλά και στα success stories στην Αττική και στην Θεσσαλονίκη. Συνεχίσαμε με μια στοχαστική ανάλυση του όμορφου, του καλαίσθητου, πως αυτό αντέχει στον χρόνο και απηχεί σε διαφορετικές κουλτούρες. Κλείσαμε το κομμάτι των πάνελ της εκδήλωσης με ερωτήσεις που μας προβληματίσαν για τα κενά που οφείλει να καλύψει ο κεντρικός σχεδιασμός, για σφυγμομετρήσεις της αγοράς και μια αίσθηση αισιοδοξίας για νέους να ασχοληθούν με το Real Estate.

Ολοκληρώσαμε με πολλά ζωηρά πηγαδάκια με cheese and wine στην Λέσχη μας.



Professional Club Healthcare

Του Γιάννη Θεοχάρη '86 – Υπεύθυνου Professional Club Healthcare



Tο Healthcare Professional Club έχει ανοίξει έναν κύκλο εκδηλώσεων με θέματα που δεν αφορούν την νόσο, αλλά που αναφέρονται στον πολίτη και την ομαλή αλληλεπίδρασή του με το περιβάλλον. Μια προσέγγιση που διερευνά την υγεία στο πεδίο της καθημερινότητας και όχι κατά ανάγκη στις δομές υγείας.

Σε αυτό το πλαίσιο η Ναταλία Κατσαρού '06, σύμβουλος Συναισθηματικής Νοσημοσύνης, Γνωστικής Υγείας και Παραγωγικότητας οργάνωσε μια άρτια και ενημερωτική εκδήλωση για το Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης (Burnout) κάνοντας η ίδια μια εξαιρετική παρουσίαση του θέματος και καλώντας τους εκλεκτούς συναποφοίτους Γρηγόρη Μητσακόπουλο '76, CEO του Trenkwalder Group Ελλάδος και τον Ελισσαίο Καραγεωργίου '97, Συμπεριφορικό Νευρολόγο, Επιστημονικό Διευθυντή Νευρολογικού Ινστιτούτου Αθηνών να παρουσιάσουν τα επιστημονικά δεδομένα και τις δικές τους σκέψεις. Οι ομιλη-

τές κατάφεραν την παραφρασμένη έννοια και περιθωριοποιημένη κατάσταση του burnout να την αποσαφηνίσουν και να αναδείξουν το πραγματικό μέγεθος της, ο καθένας υπό την ιδιότητα του. Με απλά λόγια και παραδείγματα, βιωματικά και επιστημονικά.

«Η αίθουσα της Λέσχης δροσίστηκε με Κολλεγιακή αύρα!» σκεφτόμουν κάπως δυνατά, πίνοντας κρασάκι μαζί με τους υπολοίπους συμμετέχοντες μετά την ζωντανή συζήτηση. «Να είχαμε και κάποιον που να ασχολείται με την δημόσια υγεία. Να μας πει τι συμβαίνει στα νοσοκομεία της χώρα μας» σκεφτόμουν σιωπηρά. Μελέτες δείχνουν πολύ υψηλά ποσοστά burnout στο ιατρονοσηλευτικό προσωπικό των δομών υγείας της χώρας μας. «Καίμε» δηλαδή τους γιατρούς και νοσηλευτές μας και μάλλον δεν φταίει η κλιματική κρίση.

Ο WHO έδωσε στην επαγγελματική εξουθένωση κωδικό στην νέα έκδοση του International Classification of Diseases (ICD 11), διευκρινίζοντας ότι το burnout

δεν είναι ασθένεια, αλλά occupational condition και ορίζεται ως ακολούθως "Burn-out is a syndrome conceptualized as resulting from chronic workplace stress that has not been successfully managed. It is characterized by three dimensions: 1) feelings of energy depletion or exhaustion 2) increased mental distance from one's job, or feelings of negativism or cynicism related to one's job; and 3) reduced professional efficacy. Burn-out refers specifically



to phenomena in the occupational context and should not be applied to describe experiences in other areas of life."

Πόσα πράγματα αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου. Πόσα πράγματα πρέπει να αλλάζουν με τον χρόνο.

Σας περιμένουμε πάντα με χαρά στην επόμενη εκδήλωση. Μαζί με τις προτάσεις σας. ■

Professional Club Business

Της Σταυρίνας Χιώτη '06 – Υπεύθυνης Professional Club Business

Tον Απρίλιο του 2024 πραγματοποιήθηκε στη Λέσχη του ΣΑΚΑ η εκδήλωση με τίτλο "Listen to your HR: Προκλήσεις και ευκαιρίες στον κόσμο του Business και ο ρόλος του HR". Ο σκοπός της εκδήλωσης αφορούσε την ευρύτερη κατανόηση του ρόλου του HR στον οργανισμό ως Key Business Resource και την επίδραση που έχει, όχι μόνο στους Organisational Stakeholders, αλλά και στους εργαζομένους κάθε διοικητικής κλίμακας ανεξαρτήτως επαγγελματικού κλάδου. Στην εκδήλωση συμμετείχαν σημαντικοί ομιλητές από διάφορους κλάδους:

Η Κατερίνα Βλάχου '90, Managing Director στην εταιρεία Minerva, με πολυετή διαδρομή στο χώρο του Business, η οποία μοιράστηκε την εμπειρία με

το τμήμα HR ως άτομο που βρίσκεται σε C level θέση.

Η Δρ. Τζόαννα Μουτάφη '96, HR Director στην εταιρεία AM Nomikos, με πολυετή εμπειρία στο HR Consulting και σε όλη την γκάμα των δραστηριοτήτων του κλάδου, τοποθετήθηκε σε θέματα ανθρώπινου δυναμικού.

Ο Ευάγγελος Παπαδρόσος '14, ιδρυτής της εταιρείας Terra Deorum, ο οποίος εκπροσώπησε την Generation Z, δίνοντας μια εικόνα των προσδοκιών και απαιτήσεων που έχει η νέα γενιά όσον αφορά την εργασία.

Η Πέγκυ Βελλιώτου, Partner KPMG Advisory, γνωστή για την συνεργασία της με το ΣΑΚΑ με εξειδίκευση σε executive search & selection, employer branding καθώς και Transformation & change, μοιράστηκε τις γνώσεις της με το κοινό. ■

► REUNION '57

6 Απριλίου 2024



Reunion: στην κυριολεξία από μετάφραση επανένωσης!

Σε απλή ελληνική γλώσσα επανα-συνάντηση, επανα-αντάμωμα. «Ξαναμάζεμα» παλιών φίλων, συμμαθητών, συμφοιτητών.

Ένα μάζεμα-αντάμωμα των παιδιών της παλιάς γειτονιάς, που μεγαλώσαμε. Μια συνάντηση φίλων από τις διάφορες μονάδες του στρατού! Τα κόλπα με τις πολιτικές νεολαίες, για να μην πω τα πολιτικά κόμματα, ή τα συνδικαλιστικά τερτίπια! Μια προσπάθεια γενικά επανένωσης ανθρώπων με κοινά ενδιαφέροντα.

Παλιά ή νέα reunions λοιπόν! Συναντήσεις και ανταμώματα φίλων και γνωστών. Όλα και όλοι γενικώς (και στην κυριολεξία) ωφελούνται στη ζωή, όσο συμμετέχουν στις κοινωνίες των πολιτισμένων ανθρώπων.

Ας μείνουμε στα reunions λοιπόν! Για την ακρίβεια των συναποφοίτων του Σχολείου μας, του Κολλεγίου Αθηνών. Μεγάλωσε και αυτό. Δυσκόλεψε η οργάνωσή του. Οι λίγοι παλιοί φίλοι, οι συμμαθητές, οι απόφοιτοι, έγιναν πολλοί. Με το πέρασμα του χρόνου ξεπέρασαν τις 16.000. Έμειναν στο Κολλέγιο Αθηνών τα reunions κάθε τάξης. Και όμως τίποτα πιο συγκινητικό από το να βρίσκονται πολλοί από μας πιο συχνά όσο ζουν.

Οι απόφοιτοι της τάξης του ...1957, πατεράδες και παπούδες οι περισσότεροι νέων αποφοίτων, συνεχίζουν και σήμερα τα «μαζέματά» τους. Θυμούνται τα παλιά, τραγουδάνε τις αναμνήσεις τους. Πιο φθαρτοί στο σώμα, λόγω ηλικίας, πιο δυνατοί όμως στο μυαλό, λόγω πείρας στη ζωή,

πιο ευγνώμονες για ό,τι τους είχε προσφέρει το παλιό Σχολείο – το Κολλέγιο Αθηνών.

Στις 6 Απριλίου του 2024, ένα Σάββατο μεσημέρι, οι ... 57ρηδες, βρέθηκαν προσκεκλημένοι στο ξενοδοχείο Royal Olympic, του παλιού τους συμμαθητή Σάκη Παπαδημητρίου, που διευθύνει τώρα ο άξιος γιος του Γιάννης, απόφοιτος κι αυτός.

Αυτή τη φορά το reunion της τάξης του '57 διανθίστηκε με μια επίσκεψη νωρίτερα στους Στύλους του Ολυμπίου Διός, την Πύλη του Αδριανού, και την εκκληρούλα της Αγίας Φωτεινής του Ιλισσού για να ανάψουμε ένα κεράκι στη μνήμη των παλαιών συμμαθητών μας που έχουν χαθεί.

Ακολούθησε γεύμα στον εξώστη του ξενοδοχείου με την ωραιότερη θέα της Αθήνας: την Ακρόπολη, τους Στύλους του Ολυμπίου Διός, τον Βασιλικό Κήπο, το Ζάππειο, το Ολυμπιακό μας Στάδιο. Όλοι οι συμμετέχοντες είχαμε στα χείλη μας ένα ήπιο, ήρεμο χαμόγελο σχετικής αισιοδοξίας! Eis το επανιδείν, είπαμε. Στη Λέσχη του ΣΑΚΑ, στα σπίτια μας. Κάθε επίσκεψη της μνήμης μας στο Κολλέγιο ωφελεί –είπαμε! Αφήσαμε όλοι μαζί μερικά συμβολικά χρήματα στο Ταμείο Υποτροφιών του Σχολείου μας και πληρώσαμε τη συνδρομή μας στον Σύλλογο Αποφοίτων.

Και του χρόνου. Άνοιξη, Καλοκαίρι, Φθινόπωρο, Χειμώνας. Η ζωή συνεχίζεται. Το Κολλέγιο μας επίσης. Μόλις προλαβαίνουμε να εορτάσουμε τα 100 χρόνια από την ίδρυση του Σχολείου (1925-2025).

Με σεβασμό στο παλιό σχολείο και αγάπη στην πατρίδα μας.

Βασίλης Τσεμάνης ' 57

Παλιός οικότροφος
και υπότροφος 1947-1953
Εξωτερικός μαθητής 1953-1957
Ορθοπαιδικός χειρουργός (και όχι μόνον!)



► Επερχόμενα Reunions:

- Παρασκευή, 6/9 Τάξη 1994γ-1995Δ (30Υ)
- Σάββατο, 14/9 Τάξη 1984 (40Υ)
- Παρασκευή, 20/9 Τάξη 2004
- Πέμπτη, 26/9 Τάξη 1967
- Πέμπτη, 28/11 Τάξη 1984 (Thanksgiving Dinner)
- Σάββατο, 21/12 Τάξη 2012

Επικοινωνήστε με τα μέλη της Συντονιστικής Επιτροπής του Alumni Fund Drive, Class Agents **Περικλή Τσαχαγέα '85γ** και **Μαριαλένα Αρβανίτη '13** (ΚΑ), αρμόδια για την υποστήριξη των Reunions ή με το Development Office, τηλεφωνικά 210 6798217-8 ή με email στο funddrive@athenscollege.edu.gr για να σας καθοδηγήσουν και να σας βοηθήσουν στον σχεδιασμό και την πραγματοποίηση του Reunion της τάξης σας.

► REUNION '59

Το καθιερωμένο από χρόνια Reunion της Τάξης του 1959 με την ευκαιρία της κοπής της Βασιλόπιττας έγινε και φέτος στη Λέσχη του φιλόξενου ΣΑΚΑ -το ανακαινισμένο σπίτι του Γιώργου Φυλακτόπουλου- την Τρίτη 23 Ιανουαρίου. Παρόντες ήταν οι: Δαμιανός Αγαπαλίδης + Χριστίνα, Στάθης Αθανάσογλου + Ειρήνα, Γιάννης Αθανασόπουλος, Γρηγόρης Δημητρίου, Γιώργος Δούκας, Χάρης Δούμας + Έπη, Δημήτρης Καραμάνος+Μαργαρίτα, Δημοσθένης Κονάρης Γιώργος Κρουσανιωτάκης + Joy, Νικόλας Λεμός, Θανάσης Μακρής, Μιχάλης Μαραγκουδάκης, Γιάννης Παπαδόπουλος, Γρηγόρης Παρίσης, Ντίνος Σκόκος + Ελένη, Γιάννης Τζαβετάκος.

Είναι ξεχωριστή χαρά για μας που έχουμε μαζί μας κάθε χρόνο τον μόνιμο κάτοικο Αγγλίας Γιώργο Δούκα. Χάρηκαμε επίσης που άλλο ένα παλαιό «ξενάκι» μας, ο Γρηγόρης Παρίσης ήταν πάλι κοντά μας καθώς και ο Γιώργος Κρουσανιωτάκης από την Αγγλία. Δυστυχώς όμως την τελευταία στιγμή δεν μπόρεσε να έρθει ο Γιάννης Κιουσελίδης. Τις ευχές του από την Γερμανία μας έστειλε ο Δημήτρης Κωστέας και από την Αμερική οι Σταύρος Στεφανάκης, Αλέκος Λεβή και Γιώργος Καράβας.

Το φλουρί βρήκε η Επιστήμη Δούμα που ως δώρο πήρε την έκδοση του Κολλεγίου «Κολλέγιο Αθηνών – Από τα Χρόνια του Μεσοπολέμου στον Εικοστό Πρώτο Αιώνα – Σταθμοί και Ορόσημα», έρευνα-σχεδίαση-κείμενα-επιμέλεια και προσφορά του Δημήτρη Καραμάνου. Όλοι πάντως είχαμε τη γλυκιά ανάμνηση του αλησμόνητου Πα-



ναγιώτη Ασλανίδη με τα σοκολατάκια ΑΣΤΗΡ που μας δίνουν τα παιδιά του κάθε χρόνο! Εκ μέρους του President Dr Σπύρου Πολάλη, που ήταν στην Αμερική για το Board of Trustees, ήρθε με τα δώρα της η Executive Director του Development Office Μαίρη Τριανταφύλλου με ευχές για το 2024. Από τις πολλές απουσίες κάποιες είναι δυστυχώς... δικαιολογημένες, αρκετές όμως είναι αδικαιολόγητες με ορολογία Η. Ηλιάσκου!

Η ευχή είναι μία: να είμαστε καλά και του χρόνου να εορτάσουμε όλοι μαζί την κοπή της Βασιλόπιττας της Τάξης μας!

Υ.Γ.1. Την προηγούμενη ήταν ο αποχαιρετισμός της Αικατερίνης Κούρκουλα, του Θεολόγου μας, Κωνσταντίνου Κούρκουλα.

Υ.Γ.2. Φέτος λόγω του επετειακού Reunion – 65 χρόνια από την αποφοίτηση και 75 από την πρώτη μας γνωριμία – ξεκινήσαμε μια συνεισφορά όλων, ει δυνατόν, για την υποτροφία της τάξης του '59. Είμαι στη διάθεσή σας, όποτε μπορέσετε για οποιοδήποτε ποσό! Και η συμμετοχή μετράει.

Δαμιανός Αγαπαλίδης '59

► REUNION '66



Την Πέμπτη 13 Ιουνίου πραγματοποιήθηκε το, καθιερωμένο πλέον, ετήσιο Reunion της Τάξης '66. Μαζευτήκαμε 30 συμμαθητές, γιορτάσαμε με κέφι την πολύχρονη φιλία μας και μοιραστήκαμε ανεπανάληπτες σχολικές αναμνήσεις μας. Οι συνθήκες καύσωνα που επικρατούσαν δεν αποτέλεσαν εμπόδιο, η κλιματιζόμενη αίθουσα της Λέσχης του ΣΑΚΑ έδωσε τη λύση!

Το Reunion αποτέλεσε μια ευκαιρία για να δείξουμε έμπρακτα την αγάπη μας για το Σχολείο συμβάλλοντας με δωρεές στο Ταμείο Υποτροφιών.

Χωρίσαμε αργά το βράδυ δίνοντας ραντεβού για το επόμενο Reunion ...του χρόνου!

Βασίλης Μουσαίος '66

Class Agent

► REUNION '79



Στις 28.06.2024 πραγματοποιήθηκε στη λέσχη του ΣΑΚΑ το reunion της τάξης του 1979 για τα 45 χρόνια από την αποφοίτηση μας. Διασκεδάσαμε, φάγαμε, ήπιαμε, θυμηθήκαμε παλιές Κολλεγιακές ιστορίες, κουτσομπολέψαμε όσους έλειπαν, θυμηθήκαμε όσους έχουμε χάσει και δώσαμε υπόσχεση να συναντιόμαστε πιο συχνά γιατί γερνάμε.

Ιδιαίτερα χαρήκαμε με όσους ήρθαν από την άλλη πλευρά του Ατλαντικού: Θ. Καβούνας, Σ. Κορδάς, Δ. Λεφάκης, Γ. Μακρίδης.

Από την πρόχειρη στατιστική ανακαλύψαμε ότι ακόμα οι συνταξιούχοι και οι παππούδες είναι ακόμα μειοψηφία και αυτό μας επιτρέπει να θεωρούμε την τάξη μας νέα, δυναμική και αισιόδοξη.

Η οργάνωση ήταν τέλεια και θέλουμε να ευχαριστήσουμε την ομάδα της λέσχης του ΣΑΚΑ και το Development Office για τα αναμνηστικά δώρα που μας προσέφερε.

Παρόντες στο Reunion: Γεωργιάδης Ι., Ζάννος Μ., Ζερβός Ι., Ίκκος Α., Καβούνας Θ., Καλτσάς Γ., Καστριώτης Δ., Κόκκας Β., Κόρδας Σ., Κουμπάρος Γ., Κουτούφαρης Γ., Κρεούζης Α., Κωστέας Ξ., Λατουσάκης Ν., Λεφάκης Δ., Λυμπερόπουλος Ν., Μακρίδης Γ., Νικολούδης Ν., Νικόπουλος Γ., Παγκάκης Σ., Παμφίλης Χ., Παππιάς Β., Πάρχας Γ., Σβορώνος Α., Σωτηρόπουλος Δ., Τσιτσιλιάνος Ν., Φλόκας Η., Ψιλιάκος Ι.

Γιώργος Κουμπάρος '79



► REUNION '80



Την Δευτέρα 10 Ιουνίου το βραδάκι μαζεuthήκαμε στην πάντα φιλόξενη Λέσχη του ΣΑΚΑ οι συμμαθητές της τάξης του '80. Μάλιστα το Development Office του σχολείου μας προσέφερε αναμνηστικά δωράκια, μια κίνηση που δεν πέρασε απαρατήρητη. Είναι αυτές οι λεπτομέρειες που μας κάνουν να διαφέρουμε από όλους τους άλλους. Κατά τα άλλα, γελάσαμε, χαρήκαμε, θυμηθήκαμε τα παλιά, διηγηθήκαμε τα... καινούργια και φύγαμε με την υπόσχεση να βρισκόμαστε συχνότερα. Και εις άλλα με υγεία!

Λαζαρίης Ζαούσης '80



CHAPTERS' ACTIVITIES



C On Tuesday, June 11 in New York City, about 46 SAKA USA alumni had a great summer send off get together! Many young alumni were present and we urge all to spread the word to all alumni in USA.

Become members of SAKA, half of your contribution comes back to our chapter to support such events. Please also become members of our SAKA USA Facebook group and LinkedIn group and please send or post your professional news!

Next event is in October in New York to welcome new alumni coming in US.

Special thanks to Andreas Beroutsos '84 for organising and offering his house for the event.

Enjoy summer!

Dimitri Avrasoglou '78



ΣΑΚΑ Game Nights



Την Παρασκευή 21/6 πραγματοποιήθηκε η 9η και τελευταία συνάντηση του ΣΑΚΑ Game Nights για τη φετινή σχολική χρονιά. Ο πρώτος κύκλος του εγχειρήματος ενεργοποίησης της κοινότητας του επιτραπέζιου εντός της Κολλεγιακής οικογένειας, έλαβε θετική αποδοχή από το κοινό και ήταν για όλους τους συμμετέχοντες μια υπέροχη εμπειρία! Απόφοιτοι κάθε ηλικίας, με ή χωρίς προηγούμενη επαφή με το «σπορ», μοιράστηκαν παρτίδες, στιγμές νίκης/ήττας, αλλά είχαν και την ευκαιρία να γνωριστούν καλύτερα και να αναπτύξουν σχέσεις φιλίας. Από την Ελλάδα αλλά και το εξωτερικό, συναντήθηκαν στο Ψυχικό για να δοκιμάσουν μια ήδη αγαπημένη για πολλούς δραστηριότητα.



Συνολικά, μια πετυχημένη πρωτοβουλία που κέντρισε το ενδιαφέρον μας σε μικρό χρονικό διάστημα, φέρνει μνήμες από τα παιδικά μας χρόνια και εξάπτει την περιέργεια της ανακάλυψης ενός νέου χόμπυ. Μέσα από το παιχνίδι, κατάφερε να δημιουργήσει ένα πυρήνα ανθρώπων που ανυπομονούν να ανοίξουν τα σχολεία για να ξαναβρεθούν στο χώρο του ΣΑΚΑ!

Η ομάδα του ΣΑΚΑ Game Nights, με ενθουσιασμό και πολλές ιδέες, ετοιμάζεται ήδη ώστε με το πέρας

του καλοκαιριού να ξεκινήσει εκ νέου τη δραστηριότητά της. Μερικά από τα πλάνα τους περιλαμβάνουν:

→ Μίνι τουρνουά με διεθνώς αναγνωρισμένα παιχνίδια, ώστε να καλύψει όσους ψάχνουν πιο ανταγωνιστικές εμπειρίες, πιθανόν και με κάποιο έπαθλο (εκτός φυσικά από τα bragging rights!). Ενδεικτικά αναφέρονται τα Terraforming Mars, Wingspan, Azul, Cascadia, Lost Ruins of Arnak, Ticket to Ride, SmashUp.

→ Δημιουργία βιβλιοθήκης παιχνιδιών, μόνιμα διαθέσιμων στο χώρο και σε όλα τα μέλη του ΣΑΚΑ, με στόχο να αναπτυχθεί μια ακόμα δυνατό-

τητα διασκέδασης και χαλάρωσης μέσα στο χώρο του Συλλόγου.

→ Ειδικές θεματικές βραδιές με είδη επιτραπέζιων κατ' επιλογή των συμμετεχόντων.

→ Networking activities για να έρθουν κοντά άνθρωποι που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν επαγγελματικά με το χώρο του επιτραπέζιου (ενδεικτικά designers, κειμενογράφοι, μεταφραστές, ζωγράφοι)

Για να κρατηθούμε σε φόρμα, η ομάδα μας προτείνει μερικά παιχνίδια που θα μπορούσαμε να πάρουμε στις καλοκαιρινές διακοπές, παραθέτοντας τις ενδεικνυόμενες ηλικίες, τον μέγιστο αλλά και ιδανικό αριθμό παικτών κατά περίπτωση.

Hive Pocket (9+): Στρατηγικής, ιδανικό για παραλία, αποκλειστικά για 2 άτομα, **Point Salad** (10+): Drafting card game μέχρι 6 παίκτες, ιδανικό για 3, **Hanabi** (8+): Συνεργατικό παιχνίδι με θέμα τα πυροτεχνήματα, μέχρι 5 αλλά ιδανικό με 4 παίκτες, **Coup** (13+): Παιχνίδι μπλόφας μέχρι 6 παίκτες, ιδανικό με 5, **Bang! The Dice Game** (8+): Ομάδες με κρυφούς ρόλους ανταγωνίζονται στην Άγρια Δύση, ιδανικό για 6-7 άτομα. **E**

Οδυσσέας Ηλιόπουλος '03



Πολύ ενδιαφέρουσες συναντήσεις

Ο Τομέας πολιτισμού του ΣΑΚΑ πέρασε ένα πολύ καρπερό και ενδιαφέρον εξάμηνο.

Οι συναντήσεις μας (σχεδόν) κάθε μήνα γίνονται πάντα σε ένα πολύ οικογενειακό περιβάλλον με αμεσότητα και με τους ομιλητές σε άμεσο διάλογο με το κοινό. Πολλές φορές κρατάνε ώρες ολόκληρες αφού η συζήτηση έχει τόσο ενδιαφέρον που φεύγουμε μεσάνυχτα!

Ξεκινώντας από τον Ιανουάριο του 2024, μιλήσαμε με τον συγγραφέα **Δημοσθένη Παπαμάρκο** για τα βιβλία του, τη λογοτεχνία γενικότερα, αλλά και την ελληνική μυθολογία και ιστορία. Η επόμενη μας συνάντηση, τον Μάρτιο, ήταν με τον συναποφοίτο **Στέλιο Κοτιώνη '01**, παραγωγό της Foss Productions και υπεύθυνο για εκπομπές όπως το Maestro, το Μουσικό Κουτί, το Milky Way και άλλα πόλλα γνωστά προγράμματα και διαφημίσεις.

Ακολούθησε τον Μάιο η παρουσίαση της φιλοσόφου συναποφοίτου **Ναυσικάς Αθανασούλη '91** για την ηθική διαπαιδαγώγηση των παιδιών σύμφωνα με τον Αριστοτέλη. Ταυτό-



χρονα, τον Μάιο πραγματοποιήθηκε, με τη στήριξη του ΣΑΚΑ, **ρεσιτάλ πιάνου** στο Θέατρο Χωρέμη με σολίστ τους **Χρήστο Γιώνα** και **Νίκο Βενερ**, αλλά και μια εξαιρετικά ενδιαφέρουσα και δημοφιλής **ξενάγηση στο Μουσείο Αλέκος Φασιανός** για 25 αποφοίτους, η οποία θα επαληφθεί το φθινόπωρο για όσους ενδιαφέρονται.

Η τελευταία συνάντησή μας πριν το καλοκαίρι ήταν με τον συναπόφοιτο και διεθνούς φήμης καθηγητή και συγγραφέα Βυζαντινής ιστορίας και πολιτισμού **Αντώνη Καλδέλλη '90**, πάλι με πολύ μεγάλη προσέλευση κόσμου που ήρθε να ακούσει και να ρωτήσει για το Βυζάντιο.

Για την επόμενη σεζόν ήδη έχουν προγραμματιστεί εξαιρετικά ενδιαφέρουσες βραδιές με καλεσμένους από όλο το φάσμα του πολιτισμού. Αναμένετε ανακοινώσεις και αν έχετε κι εσείς καμία ιδέα, ελάτε να με βρείτε!

Σας περιμένουμε!

Γιώργος Σταμάτης '01,
Υπεύθυνος Τομέα Πολιτισμού



Η άνοιξη μας έφερε δύο μοναδικά απογεύματα...
«μεταξύ αποφοίτων», με δύο εξέχουσες προσωπικότητες!



μεταξύ
με ζον
Γιώργο
Τανισκίδη '80



Ποιος θα μπορούσε να συντονίσει μία συζήτηση σχεδόν τριών ωρών με αντικείμενο τη φιλοσοφία, την ελληνική γλώσσα, το Κολλέγιο, την παγκόσμια οικονομία, τη σύγχρονη ιστορία αλλά και τις δυνατότητες ανάπτυξης της χώρας; Μα φυσικά μόνο ο Γιώργος Τανισκίδης '80! Ο Πρόεδρος της OPTIMA BANK μας υποδέχθηκε στα κεντρικά γραφεία της OPTIMA BANK και μοιράστηκε μαζί μας την πολύτιμη εμπειρία και γνώση του, σε μια ανοιχτή συζήτηση εφ' όλης της ύλης.





με την Έλλη Ανδριοπούλου '93

Αμεση, ειλικρινής, ετοιμόλογη, χαρισματική κι όμως τόσο προσιτή: η Διευθύνουσα Σύμβουλος του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, Έλλη Ανδριοπούλου '93 μας φιλοξένησε για λίγες ώρες στο εστιατόριο DELTA του Ίδρυματος, όπου μας μίλησε για την επαγγελματική της πορεία, την αγάπη της για τον πολιτισμό, το όραμά της για την επόμενη ημέρα του ΚΠΙΣΝ, τον ρόλο της παιδείας στην κοινωνία αλλά και την επίτευξη της ισότητας εντός κι εκτός εργασιακού χώρου, σε μία συζήτηση που κανείς δεν ήθελε να τελειώσει. Πριν από την εκδήλωση προηγήθηκε ξενάγηση στους χώρους του ΚΠΙΣΝ για τους συμμετέχοντες.

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα τους συναποφοίτους μας που μας τίμησαν με τη φιλοξενία και τον χρόνο τους!

Τι είναι οι εκδηλώσεις «Μεζαξύ Αποφοίτων»;

Διακεκριμένοι συναποφοίτοι από τον χώρο της οικονομίας, της τέχνης, της δημοσιογραφίας, της επιχειρηματικότητας και όχι μόνο, μας καλούν στον εργασιακό τους χώρο για μία συζήτηση «μεταξύ αποφοίτων», off the record, σε συνθήκες πλήρους εμπιστευτικότητας. Στις εκδηλώσεις αυτές συμμετέχουν μόνο τα ταμειακά ενήμερα μέλη του ΣΑΚΑ, ενώ υπάρχει περιορισμένος αριθμός θέσεων, οι οποίες καλύπτονται βάσει χρονικής προτεραιότητας της αίτησης συμμετοχής. Η κάθε εκδήλωση καθώς και η αντίστοιχη αίτηση συμμετοχής αναρτάται στο site του ΣΑΚΑ.

Μείνετε συντονισμένοι για τις επόμενες εκδηλώσεις μας!

Ελένη Αναγνωστοπούλου '10



Η ΚΑΤΑΘΡΗΚΗ ΕΙΝΑΙ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΧΙΚΟΥ ΕΡΜΗΣ.

Η DOLE HELLAS διαθέτει στην ελληνική αγορά την πιο πλούσια ποικιλία φρούτων.

Η Dole στηρίζει την έρευνα για τη διατροφική αξία και τη συμβολή κάθε φρούτου στην υγεία μας και έτσι παρέχει στους καταναλωτές τα καλύτερα φρούτα, σύμφωνα με τα υψηλότερα πρότυπα ποιότητας και συντήρησης.

Κάθε φρούτο με την ετικέτα Dole επιλέγεται μετά από σχολαστικούς ποιοτικούς ελέγχους και συσκευάζεται με τις πιο σύγχρονες μεθόδους.

Saka



SAT
June 15
22.00

The **Big** Reunion Party

DJ Battle



DJ Mentzelo
'83



DJ Tagaloco
'20



DJ Arobal
'20



Beiz
'20

BRONZE Χορηγοί



Κολλέγιο Αθηνών - Γήπεδο Η. Σαμαρά
Στεφάνου Δέλτα 15, 154 52 ΨΥΧΙΚΟ
Προώληση www.saka.gr

Αντίμας Τσακούρας Κ.Α.





Η ΚΑΤΑΚΟΡΨΗ ΕΙΜΑΙ ΕΥΤΕΛΗΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΧΩΝ - ΕΡΜΗΣ.



STYLE BOX

Premium Event Rentals

SHOWROOM

9 Matsa str., N. Kifissia 14564, Athens - Greece

T +30 210 8075177

stylebox.gr

Ο σωματειακός αθλητισμός στον ΣΑΚΑ



**Γιώργος
Σακελλαριάδης '01**
Α' Αντιπρόεδρος
και Υπεύθυνος
Αθλητικών ΣΑΚΑ

Η σχέση του Κολλεγίου με τον σωματειακό αθλητισμό είναι ιδιαίτερη. Το Σχολείο ανέθεσε προ πολλών δεκαετιών στον ΣΑΚΑ τη θεματοφυλακή και διαχείριση των σωματειακών ομάδων του, ήτοι αρχικά μόνο του στίβου, έπειτα του βόλεϊ. Ο διφυής σκοπός του ΣΑΚΑ πάντα δημιουργούσε ζητήματα προσαρμογής και συμμόρφωσης με την αθλητική νομοθεσία, ήδη από τα τέλη της δεκαετίας των '90. Η πορεία προς τους ολυμπιακούς αγώνες του 2004 είχε τη συνέπεια ο σωματειακός αθλητισμός να θεωρείται «επικίνδυνος πρωταθλητισμός» σε πολλούς χώρους. Έτσι, το Σχολείο απέιχε διακριτικά από την προσπάθεια αυτή, μέχρι και το 2004, ίσως και σε ένα βαθμό δικαιολογημένα.

Τα δεδομένα άλλαξαν, κι από τα μέσα της δεκαετίας του 2000-2010, με πολλή δουλειά από τους εθελοντές μας εφόρους, με μία ιδιαίτερη και δημιουργική συνεργασία με το Κολλέγιο, κυρίως με το Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, αλλά και τα Ειδικά Προγράμματα, φθάσαμε σήμερα να έχουμε ένα αθλητικό σωματείο με πλήρη νομική αναγνώριση και κατοχύρωση από την πολιτεία, πέντε υγιέστατα αθλητικά τμήματα (στίβο, κολύμβηση, βόλεϊ, ποδόσφαιρο, μπάσκετ) με προοπτική να αποκτήσουμε κι άλλα, και πάνω από 500 ενεργούς μαθητές – αθλητές, αλλά κι απόφοιτους.

Η δυναμική του σωματειακού αθλητισμού είναι πλέον εντυπωσιακή, καθώς ο ΣΑΚΑ και το Κολλέγιο απολαμβάνουν μεγάλες ατομικές και ομαδικές διακρίσεις σε εθνικό αλλά και διεθνές επίπεδο. Μάλιστα, την τελευταία δεκαετία, δεν λείπουν και οι μεγάλες ατομικές διακρίσεις που συνδυάζο-

νται και με ακαδημαϊκή αναγνώριση (ακαδημαϊκές αθλητικές υποτροφίες σε πανεπιστήμια του εξωτερικού, μοριοδότηση για εισαγωγή σε πανεπιστήμια της χώρας μας).

Βαδίζοντας στο σχολικό έτος 2024-2025, τα μεγέθη έχουν μεταβληθεί σημαντικά: τα έξοδα, οι διοικητικές ανάγκες, οι απαιτήσεις, αλλά μαζί και οι προοπτικές, τα όνειρα και οι προσδοκίες μίας σπουδαίας αθλητικής ομάδας που μπορεί να διακρίνεται σε πολλά αθλήματα εντός κι εκτός Σχολείου αλλά και Ελλάδας. Οι προκλήσεις για το μέλλον είναι σπουδαίες και το εγχείρημα καθόλου εύκολο. Θέλουμε να πιστεύουμε ότι το Κολλέγιο θα επιλέξει το δύσκολο μα δημιουργικό δρόμο της προαγωγής και υποστήριξης του αθλητικού οράματος που πραγματώνεται με τη βοήθεια του ΣΑΚΑ, πέρα από το σχολικό αθλητισμό, που πλέον δεν αρκεί, ούτε γεμίζει όλα τα όνειρα των μαθητών - αθλητών του!



Η ένταξη του αθλητικού σωματείου του ΣΑΚΑ στην Ε.Ο.Κ. ολοκληρώθηκε την 01.09.2023. Για την αρτιότερη οργάνωση και προετοιμασία κρίθηκε σκόπιμο να μην συμμετάσχει η ομάδα σε επίσημους αγώνες την αγωνιστική χρονιά 2023-2024, αλλά να λειτουργήσει «δοκιμαστικά». Έτσι οι μαθητές-αθλητές συμμετείχαν σε συστηματικό πρόγραμμα προπονήσεων και σε φιλικούς αγώνες υπό την καθοδήγηση των προπονητών της ομάδας μας κ.κ. Γιώργου Σουλιώτη και Κωνσταντίνου Τελάκη. Στις 11.06.2024 πραγματοποιήθηκε συνάντηση με τη συμμετοχή του προπονητή και των γονέων των αθλητών κατά την οποία έγινε απολογισμός της χρονιάς, που κρίθηκε επιτυχημένη, και συζητήθηκε το μέλλον της

ομάδας, η οποία από την επόμενη αγωνιστική χρονιά θα συμμετέχει σε επίσημους αγώνες. Βάσει των δηλωθέντων συμμετοχών, πρόκειται να λειτουργήσουν την αγωνιστική χρονιά 2024-2025 τρία αγωνιστικά τμήματα αγοριών, ένα για αθλητές γεννηθέντες το έτος 2012 (Κ13), ένα για αθλητές γεννηθέντες το έτος 2011 (Κ14) και ένα για αθλητές γεννηθέντες το έτος 2010 (Κ15), καθένα εκ των οποίων θα συμμετάσχει στο αντίστοιχο πρωτάθλημα της Ένωσης Σωματείων Καλαθοσφαίρισης Αττικής (ΕΣΚΑ). Οι προπονήσεις θα ξεκινήσουν τέλος Αυγούστου.

Το μεγάλο ενδιαφέρον των αθλητών μας και η αγάπη και αφοσίωση που επέδειξαν κατά την χρονιά της «δοκιμαστικής» λειτουργίας, μας γεμίζουν με αισιοδοξία ότι και το Τμήμα Καλαθοσφαίρισης του ΣΑΚΑ θα έχει μια επιτυχημένη πορεία ανάλογη με τα άλλα Τμήματα του σωματείου. Ξεκινάμε δυνατά!

ΜΠΑΣΚΕΤ



**Ειρήνη
Καπελλάκη '99**
Έφορος



ΒΟΛΕΪ



**Γιώργος
Μελισσουργός '79**
Έφορος

Η επίμονη και συστηματική δουλειά που γίνεται στα τμήματα του βόλεϊ του ΣΑΚΑ, 10 χρόνια μετά την αντίστοιχη επιτυχία του 2014, απέδωσε καρπούς, φέρνοντας την ομάδα των αγοριών μας Κ17, στην πρώτη θέση του πρωταθλήματος της Αττικής. Τα αγόρια της ίδιας ομάδας έλαβαν μέρος στο πρωτάθλημα Κ18 και κατέλαβαν την 7 η θέση, ενώ τα αγόρια Κ14 στο τουρνουά κατέλαβαν άτυπα την 3^η θέση. Στις υποδομές των κοριτσιών Κ16, το άθλημα προσελκύει όλο και περισσότερες αθλήτριες. Έτσι αποφασίστηκε να συσταθεί και δεύτερη ομάδα Κ16, που κατέβη-

κε στο παγκορασίδες Κ16 β', με σκοπό, αφενός να αρχίσουν να αποκτούν αγωνιστικές εμπειρίες πέρα από τις προπονήσεις, και αφετέρου να ευχαριστηθούν το παιχνίδι μέσα από τους αγώνες που θα συμμετάσχουν. Τα κορίτσια μας παρουσίασαν ομάδα και στις παγκορασίδες Κ16 α', καθώς και στις κορασίδες Κ18. Εκτός από τους σταθερούς στόχους για υψηλές αποδόσεις και διακρίσεις που οφείλει να έχει κάθε αθλητής/τρια που συμμετέχει σε αγώνες, υπάρχει και ο στόχος, όπου μέσω του ΣΑΚΑ, δίνεται η δυνατότητα σε όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά, να μάθουν ένα άθλημα και να κάνουν υγιή άσκηση και να καλλιεργήσουν το ομαδικό πνεύμα, πράγμα που ίσως τους/τις ακολουθήσει και στην υπόλοιπη ζωή τους.



Ανδρέας
Χριστοδούλου '78
Έφορος

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



Η ομάδα αρχικά συγκροτήθηκε από 50 αθλητές και δυο τμήματα (Κ16 και Κ14) τα οποία συμμετείχαν σε ιδιωτικές διοργανώσεις με πολύ μεγάλη επιτυχία. Τον Αύγουστο του 2023 ο ΣΑΚΑ γίνεται

Εμπλουτίζοντας τον σωματειακό του αθλητισμό ο ΣΑΚΑ προχώρησε το 2022 στην δημιουργία σχολής ποδοσφαίρου η οποία ως κύριο στόχο έχει την σωστή καλλιέργεια του αθλήματος και την προαγωγή του ευ αγωνίζεσθαι.

μέλος της ΕΠΟ και επίσημα πλέον συμμετέχει στα πρωταθλήματα της ΕΠΣΑ. Ο αριθμός των ομάδων έχει αυξηθεί στις τέσσερις (Κ13, Κ14, Κ15, Κ17) και οι αθλητές πλέον ανερχονται στους 90. Με την πρώτη επίσημη συμμετοχή των ομάδων στα πρωταθλήματα, έρχονται και οι επιτυχίες, με την ομάδα Κ15 να καταλαμβάνει την πρώτη θέση και στους δυο γύρους του πρωταθλήματος της ΕΠΣΑ. Εάν η πρώτη αγωνιστική χρονιά είναι προάγγελος του τι θα ακολουθήσει, πάντα με την σωστή καθοδήγηση της προπονητικής ομάδας, το μέλλον των ποδοσφαιρικών ομάδων του ΣΑΚΑ προδιαγράφεται λαμπρό.

Ο ΣΑΚΑ ανταποκρινόμενος στις αιτήσεις και στην ανάγκη δημιουργίας σωματειακού κολυμβητικού αθλητισμού, προχώρησε τον Σεπτέμβριο του 2015 στην οργάνωση και λειτουργία τόσο της αγωνιστικής όσο και της προαγωνιστικής ομάδας. Οι αθλητές(τριες)/μαθητές(τριες) ξεκίνησαν με ενθουσιασμό τις προπονήσεις και τις επιτυχίες συμμετοχές σε αγώνες, δίνοντας βαθμούς στον σύλλογο και ανεβάζοντας τον στην πανελλήνια κατάταξη. Η εξάπλωση της πανδημίας του κορονοϊού Covid-19 και τα περιοριστι-

κά μέτρα που επιβλήθηκαν, «έβγαλαν» δυστυχώς τους αθλητές από τις πισίνες για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να ατονίσει η κολυμβητική αθλητική δραστηριότητα.

Μετά το τέλος της πανδημίας άρχισαν πάλι οι προπονήσεις και η συμμετοχή σε αγώνες, όποτε και οι αθλητές κι αθλήτριες του ΣΑΚΑ, με την συμπαράσταση και βοήθεια των προπονητών τους, ξεκίνησαν με μεγάλη θέληση, δύναμη και ενέργεια, με στόχο να φέρουν τον σύλλογο στην θέση που πραγματική αξίζει να βρίσκεται.



ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Ανδρέας
Χριστοδούλου '78
Έφορος



Σαράντης-Άγγελος
Σταμπούλογλου '17
Έφορος

ΣΤΙΒΟΣ



μερινά τη λειτουργία του στα πρότυπα ενός σύγχρονου αθλητικού Σωματείου υψηλών προδιαγραφών μένοντας πάντα πιστός στον σκοπό του: να φέρει τους μαθητές και τους αποφοίτους του Κολλεγίου κοντά στον αθλητισμό και να τους δώσει τα εφόδια να κυνηγήσουν τα όνειρά τους.

Ο Στίβος, ως το ιστορικότερο άθλημα που καλ-

Ο Σωματειακός Αθλητισμός αποτελούσε, αποτελεί και θα συνεχίσει να αποτελεί έναν από τους κύριους τομείς ενασχόλησης του ΣΑΚΑ. Ο ΣΑΚΑ, σε πλήρη εναρμόνιση με τις απαιτήσεις της Πολιτείας, προσαρμόζει καθη-

λιεργεί ο Σύλλογος, αποτελεί πάντα σημείο αναφοράς για όλους μας! Αποτελεί το τρανό παράδειγμα πως οι κόποι κάποτε ανταμείβονται, πως είναι πολύ δυσκολότερο να διατηρηθείς στην κορυφή από το να την κατακτήσεις και πως η επιμονή και η υπομονή φέρνουν τη διάρκεια. Η πορεία από την 133^η θέση (ετήσια αξιολόγηση ΣΕΓΑΣ 2004) μέχρι τη 2^η θέση (ετήσια αξιολόγηση ΣΕΓΑΣ 2022) ήταν τεράστια κι ορισμένες φορές εξαιρετικά επίπονη. Δεν πρέπει να ξεχνάμε πως τίποτα από όλα όσα έχει πετύχει ο ΣΑΚΑ και το Κολλέγιο στον Κλασικό Αθλητισμό δεν θα είχαν γίνει ποτέ πραγματικότητα χωρίς το όραμα της Διοίκησης, τις ατελείωτες ώρες των προπονητών και το πείσμα των αθλητών. Και είμαστε ακόμα στην αρχή!



Σοφία Πιτούλη '13

Ο στίβος μου άνοιξε νέους ορίζοντες

Συνέντευξη:

Βαγγέλης Τσιφλάκος '18,
Ηλιάνα Σωτηρίου '20



Πώς ξεκίνησες να ασχολείσαι με τον στίβο και τα 1500 μ.;

Θυμάμαι ότι στο δημοτικό κάναμε κάποιους αγώνες στο δασάκι. Νομίζω ήταν η ολυμπιακή χρονιά το 2004, όταν μας είχαν βάλει να τρέξουμε έναν αγώνα ανάμεσα στο Ψυχικού και στο Αθηνών. Εκεί είχα τρέξει καλά και μου είχαν δώσει και το στεφανάκι με την ελιά. Είχα περάσει ακόμα και τα αγόρια οπότε αυτό ήταν ένα σημάδι ότι μάλλον ήμουν καλή. Στο Γυμνάσιο με βρήκε ο κ. Οικονόμου και με έπεισε να το δω πιο σοβαρά. Στην Α' Λυκείου έφυγα από τον κ. Οικονόμου και πήγα στον κ. Παπαχρήστου, ο οποίος ήταν ο προπονητής της Εθνικής Ομάδας και μαζί του ξεκίνησα στα 800 μ. Τα 1500 μ. ήταν μεγάλη απόσταση και δεν τα ήθελα. Μετά όμως μου είπε να το δοκιμάσω και κάπως έτσι συνέχισα με τα 1500 μ. όπου και εν τέλει έκανα το πανελλήνιο ρεκόρ στην κατηγορία Κ18.

Ασχολήθηκες με άλλα αγωνίσματα;

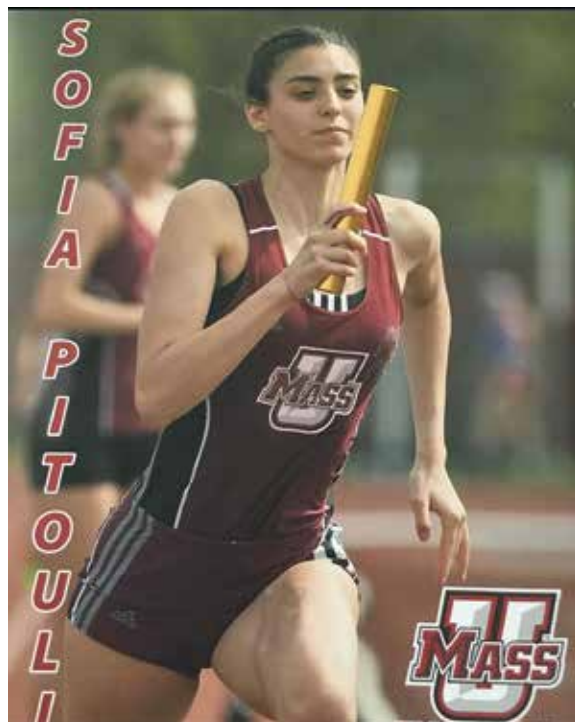
Στην αρχή είχα δοκιμάσει τα πάντα για να δούμε τι μου ταιριάζει. Είχα κάνει ύψος, επειδή ήμουν ψηλή, είχα τρέξει στα 800 μ., στα 1500 μ. και μετά, την τελευταία χρονιά που έτρεξα με τον ΣΑΚΑ, είχα ξεκινήσει να τρέχω και στα

3 χλμ., γιατί τότε είχαμε το Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα και είχα πιάσει το όριο στην κατηγορία μου για τα 1500μ, τα 3 χλμ. και τα 5χλμ.

Πόση προσπάθεια χρειαζόταν για να συνδυάσεις τον πρωταθλητισμό με τις υποχρεώσεις του σχολείου;

Αρκετή. Τότε μου φαινόταν εύκολο, γιατί ο στίβος μου άρεσε και μου είχε λύσει και το ζήτημα του που θα πάω να σπουδάσω, διότι είχα πάρει υποτροφίες για την Αμερική. Σίγουρα για ένα παιδί στο Λύκειο είναι δύσκολο, γιατί

θέλεις να κάνεις παρέα με τους φίλους σου και να διασκεδάσεις. Είχα όμως και τον στίβο που είχε εξελιχθεί σε επαγγελματικό επίπεδο. Σε άλλους αθλητές που πάνε σε άλλο σχολείο ίσως η ταυτότητά τους λέει «είμαι αθλητής». Εγώ ήξερα ότι ναι μεν είμαι αθλήτρια, έπρεπε όμως να πάω και στο Σχολείο καλά. Οι θυσίες ήταν πολλές. Ήταν δύσκολο το ότι υπήρχε αυτή η διπλή ζωή αθλήτριας και μαθήτριας. Θυμάμαι την τελευταία χρόνια που το είχα πάρει και πιο σοβαρά πήγαινα για προπόνηση και πριν το σχολείο στις 6:30 και μετά. Έπρεπε να μάθω να διαχειρίζομαι σωστά το χρόνο μου. Ευτυχώς είχα πολλή βοήθεια από τους γονείς μου, οι οποίοι με





Κίνητρο ήταν ο ενθουσιασμός μου όταν έτρεχα. Ήταν αυτό που ήξερα ότι έκανα καλά και περνούσα ωραία!

υποστήριζαν. Ο στίβος μου έχει χτίσει τον χαρακτήρα μου και με έχει βοηθήσει σημαντικά.

Ποιο θεωρείς ότι ήταν το πιο δυνατό κίνητρο που σε ώθησε να συνεχίσεις να προσπαθείς;

Το ότι μου άρεσε πάρα πολύ σίγουρα. Θυμάμαι πως όταν είχα πάει στο Πανερωπαϊκό Ανδρών-Γυναικών, στο Gateshead στην Αγγλία, ήταν η πρώτη φορά που είδα γεμάτο στάδιο. Ήταν τόσο έντονη η ενέργεια των θεατών κι αυτό με ενθουσίαζε. Εκείνη την στιγμή ένιωσα ότι όλο αυτό που έχω κάνει, όλη η προσπάθεια μου, όλες οι θυσίες μου ανταμείβονται. Οπότε, ένα κίνητρο ήταν ο ενθουσιασμός μου όταν έτρεχα. Ήταν αυτό που ήξερα ότι έκανα καλά και περνούσα ωραία.

Ποια είναι τα στοιχεία που πρέπει να χαρακτηρίζουν έναν αθλητή που θέλει να κάνει πρωταθλητισμό;

Η πειθαρχία, η αφοσίωση και η αισιοδοξία είναι σημαντικά στοιχεία. Επίσης, πρέπει να κάνεις πολλά όνειρα. Λόγω της μεγάλης πίεσης που έχεις, αν σκέφτεσαι συνεχώς τα όριά σου βάζεις πολλά εμπόδια στον εαυτό σου. Αντιθέτως αν σκέφτεσαι τον στόχο που έχεις θέσει και το που θέλεις να φτάσεις, ίσως τότε να καταφέρεις να ξεπεράσεις τα όριά σου χωρίς να το καταλάβεις. Τέλος, πρέπει να είσαι ανταγωνιστικός, με την καλή έννοια. Να μπαίνεις στον αγώνα και να σκέφτεσαι ότι η νίκη σου αξίζει, να λες «γιατί κάποιος άλλος και όχι εγώ».

Υπάρχει κάποια νίκη που ξεχωρίζεις; Ποιο θεωρείς το αποκορύφωμα της αθλητικής σου καριέρας;

Υπάρχουν διάφορες στιγμές, κάθε μια από τις οποίες σημαίνει κάτι διαφορετικό μέσα μου. Η παρουσία μου στους αγώνες στην Αγγλία ήταν μια δική μου προσωπική νίκη, γιατί κατάφερα να πάω στην Εθνική Ομάδα και η ατμόσφαιρα που έζησα στο γήπεδο ήταν μοναδική. Σίγουρα, η πιο μεγάλη νίκη μου ήταν το 2012 όταν έκανα το πανελλήνιο ρεκόρ στα 1.500 μέτρα, αν και μέχρι την τελευταία στιγμή η συμμετοχή μου εκεί ήταν αβέβαιη. Στην αρχή έλεγα «ψύχραιμα και ό,τι γίνει», αλλά πήγε έτσι ο αγώνας που εγώ κρατήθηκα με-



ΨΗΦΙΑΚΟ ΚΑΛΙΚ: ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΤΣΙΦΛΑΚΟΣ '18

χρι το τέλος και τερμάτισα ψηλά καταρρίπτοντας το Πανελλήνιο ρεκόρ στην Κ18 και πιάνοντας ταυτόχρονα το όριο για το Πανερωπαϊκό Πρωτάθλημα. Κάπου εκεί συνειδητοποίησα ότι άλλαξα κατηγορία σαν αθλήτρια και ένιωσα ότι πλέον είχε γίνει περισσότερο επαγγελματικό απ' ό,τι ήταν.

Τι σου έχει μείνει περισσότερο από τους αγώνες σου με τον ΣΑΚΑ;

Αυτό που μου άρεσε στον ΣΑΚΑ είναι πως όταν πηγαίναμε σε αγώνες ήμασταν όλοι μαζί. Παρ' όλο που έκανα προπόνηση με την εθνική δεν ένιωσα ποτέ ότι ήμουν εκτός της ομάδας του ΣΑΚΑ. Πάντα όλοι υποστηρίζαμε εκείνον που αγωνιζόταν. Ένιωθα ότι ήμασταν μια οικογένεια κι αυτό ήταν κάτι ευχάριστο!

Με τι ασχολείσαι σήμερα και τι σχέδια κάνεις για το μέλλον;

Τώρα έχω κάνει μια τελείως διαφορετική στροφή. Ήρθα στην Αμερική λόγω του στίβου, χάρη σε μια υποτροφία. Τελείωσα τις σπουδές μου και στη συνέχεια δούλεψα. Τώρα ζω στο Λος Άντζελες και κάνω το διδακτορικό μου στην ιστορία της τέχνης. Θέλω να κάνω ακαδημαϊκή καριέρα. Αυτή την περίοδο δουλεύουμε ένα πρότζεκτ με την καθηγήτριά μου σε συνεργασία με το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος και κάνουμε μια καταγραφή κιλιμιών από ένα χωριό στην Λακωνία, το Γεράκι. Τα κιλίμια είναι του 19^{ου} με 21^{ου} αιώνα και τα έδιναν για προίκες, οπότε αναδεικνύουν και την θέση της γυναίκας εκείνη την εποχή. Τέτοια θέματα με ενδιαφέρουν πολύ.

Αν έπρεπε να διαλέξεις μια ανάμνηση από τα σχολικά σου χρόνια στο Κολλέγιο, ποια θα ήταν αυτή;

Αυτό που μου έχει μείνει από το Σχολείο είναι οι φίλες μου με τις οποίες ήμασταν μαζί πολλά χρόνια. Με την πιο παλιά μου φίλη γνωριζόμαστε από τη Α' Δημοτικού και συνεχίσαμε μαζί σε όλες τις τάξεις. Θυμάμαι επίσης ένα πολύ καλό καθηγητή στην Λογοτεχνία, ο οποίος μας είχε βοηθήσει πολύ με τις γνώσεις του. Τώρα που κάνω το διδακτορικό μου και γράφω αρκετά, θυμάμαι που μας έλεγε στο μάθημα πώς να σκεφτόμαστε και να δομούμε τον λόγο μας κι αυτά προσπαθώ να εφαρμόσω και τώρα.





Κάθε νίκη είναι κίνητρο για την επόμενη

Συνέντευξη: Ηλιάννα Σωτηρίου '20, Χρήστος Μεγκουσιδής '10



Πώς ξεκίνησες με τον στίβο;

Ξεκίνησα από την Α' Δημοτικού, αλλά μόνο τους αγώνες του σχολείου. Στην Α' Γυμνασίου με είδε στους αγώνες ο Γιάννης Οικονόμου, ο οποίος είναι ακόμα προπονητής της αντοχής, και με έπεισε να αρχίσω να προπονούμαι. Ήταν φυσιολογική η πορεία μου, από την άποψη ότι αρχικά το βρήκα μόνος μου, ήταν κάτι στο οποίο ήμουν καλός, και ήθελα να το εξελίξω γιατί μεγαλώνοντας υπήρχαν πολλοί αθλητές οι οποίοι προπονούνταν και βελτιώνονταν περισσότερο, οπότε μου έδιναν κίνητρο να ασχοληθώ και να δω μέχρι πού μπορώ να φτάσω.

Πώς φτάσαμε τότε στους μεγάλους αγώνες;

Δεν ήταν ότι γύρισε κάποιος διακόπτης. Είναι ότι σιγά σιγά η προπόνηση γίνεται κομμάτι της καθημερινότητάς σου. Στην Α' Γυμνασίου, πήγαινα για προπόνηση δύο φορές τον μήνα, μετά στην Β' Γυμνασίου, δύο φορές την εβδομάδα, στην Γ' Γυμνασίου, που άρχισαν οι Πανελλήνιοι Αγώνες, τρεις-τέσσερις φορές. Οπότε η προπόνηση όλο και πύκνωνε. Στην Α' Λυκείου κέρδισα το πρώτο μου πανελλήνιο. Αυτό ήταν το έναυσμα για να δω που μπορώ να φτάσω. Δεν θεωρώ ότι ασχολήθηκα ποτέ

στον μέγιστο βαθμό, αλλά ήταν αρκετό για να μπορέσω να διακριθώ στο επίπεδο που το έκανα.

Άρα η μία νίκη έφερε το κίνητρο για την επόμενη;

Κατά κάποιο τρόπο ναι. Δεν ήταν όμως πάντα η νίκη το κίνητρο. Στα χρόνια του Γυμνασίου ήταν κάποια ρεκόρ που τα έβλεπες και έλεγες είμαι κοντά μπορώ να τα φτάσω. Στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο ήταν αρκετά έντονο το κλίμα της ομάδας που αποτελούσε σημαντικό λόγο να θέλουμε να πηγαίνουμε για προπόνηση. Ήμασταν όλοι μια παρέα. Μετά, στην Β' και Γ' Λυκείου ελάττωσα τις προπονήσεις μου, λόγω των Πανελλαδικών, αν και υπήρξαν σημαντικές επιτυχίες και εκείνες τις χρονιές. Η πρώτη χρονιά που έκανα εντα-

τική προπόνηση, καθημερινά, ήταν μετά την αποφοίτηση, το 2013. Τότε κερδίσαμε το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων στα 800μ. και στα 1.500μ., και αυτό μου έδωσε δύναμη για να συνεχίσω. Την ίδια χρονιά κέρδισα και το Βαλκανικό Πρωτάθλημα στα 1.500μ. και στη σκυταλοδρομία 4x400 με την εθνική ομάδα, πάντα την κατηγορία των Εφήβων, αφού ήμουν ακόμα 19 χρονών.

Την επόμενη χρονιά έφυγα για την Αμερική όπου πήγα για σπουδές και συνεχίσα να προπονούμαι με την ομάδα





Κάτι το αξεπέραστο στην εμπειρία των αγώνων είναι το «δέσιμο» με τους συναθλητές

του πανεπιστημίου. Η πρώτη χρονιά ήταν χρονιά προσαρμογής, αλλά ταυτόχρονα η σύνδεση που είχαμε στο Πανεπιστήμιο και το ομαδικό κλίμα με βοήθησε στο να συνεχίσω για άλλα 4 χρόνια και έτσι κατάφερα να φτάσω μέχρι το 2017 που αποφοίτησα από το πανεπιστήμιο και γυρνώντας στην Ελλάδα κέρδισα το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών στα 3.000μ. με φυσικά εμπόδια. Ενώ προηγουμένως έκανα αποστάσεις 800μ. και 1.500μ., στο Πανεπιστήμιο δοκίμασα μεγαλύτερες αποστάσεις. Έτρεχα τα 3χλμ., τα 5χλμ., τα 3.000μ. με φυσικά εμπόδια. Έτσι άλλαξα λίγο την προπόνησή μου μια και το πανεπιστήμιο επικεντρώνονταν πιο πολύ σ' αυτά τα αγωνίσματα. Αυτή, πιστεύω, ήταν η μεγαλύτερη επιτυχία μου μέχρι εκείνη την στιγμή, το καλοκαίρι του 2017.

Πώς διαλέγεις, ή πώς διαλέγει το σώμα σου τις αποστάσεις;

Αυτό το ανακαλύπτεις από μικρός με την βοήθεια του προπονητή σου. Δηλαδή κάνοντας κάποιες προπονήσεις μπορείς να διαπιστώσεις αν έχεις ταχύτητα. Προφανώς τις αδυναμίες πρέπει να τις δουλεύεις, αλλά στους πιο πολλούς αθλητές είναι ξεκάθαρο που έχουν κλίση. Εγώ στις μικρές ηλικίες είχα και αντοχή, για το πλαίσιο τουλάχιστον του σχολικού αθλητισμού, και ταχύτητα, ενώ ταυτόχρονα μου άρεσε και το ποδόσφαιρο. Νομίζω ότι ο συνδυασμός αυτός με βοήθησε γιατί στο ποδόσφαιρο προπονείς και την εκρηκτικότητα και την ταχύτητα. Ταυτόχρονα οι προπονήσεις αντοχής μου έδωσαν ένα συνδυασμό δυνατοτήτων που είναι απαραίτητος για την ημιαντοχή. Ίσως γι' αυτό ήμουν καλύτερος σε αυτές τις αποστάσεις, γιατί δούλεψα και την αντοχή μου αλλά και την ταχυδύναμη μέσω του ποδοσφαίρου. Το σώμα, δηλαδή, μπόρεσε να προσαρμοστεί. Μπορεί βέβαια, να χρειάζεται περισσότερος χρόνος, άμα δεν είναι τα αγωνίσματα αυτά το δυνατό σου σημείο, βάσει των σωματικών σου χαρακτηριστικών. Κάποιοι άνθρωποι είναι πιο μυώδεις και τους είναι πιο δύσκολο να χάσουν βάρος για να τρέξουν μεγαλύτερες αποστάσεις. Άλλοι, αντίθετα, έχουν δυσκολία στο να χτίσουν μύες, οπότε δεν μπορούν να τρέξουν ταχύτητες. Οπότε, νομίζω ότι με την βοήθεια του σωματότυπου και με το πως βλέπεις να σε οδηγούν οι προπονήσεις σου, αποφασίζεις τι θέλεις να κάνεις. Για μένα, εν μέρει, μου άρεσε αυτή η διαφοροποίηση, γιατί μου δημιούργησε νέο κίνητρο.

Μπορείς να πεις ότι το αποκορύφωμα της καριέρας σου ήταν το Βαλκανικό πρωτάθλημα;

Θεωρώ ότι είχα δύο σημεία. Το ένα είναι το 2013, πρώτη χρονιά όταν αφιερώθηκα στην προπόνηση κερδίζοντας το Πανελλήνιο σε δύο αγωνίσματα και ταυτόχρονα το Βαλκανικό, και το δεύτερο το 2017, σε ηλικία 22 χρονών, όπου



κέρδισα στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών. Ήταν το πρώτο χρυσό μετάλλιο του ΣΑΚΑ σε αυτή την κατηγορία και το πρώτο χρυσό από μαθητή ή απόφοιτο του Κολλεγίου μετά το 1967 με τον Ιωάννη Κούσουλα '68. Την ίδια χρονιά συμμετείχα στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ομάδων στη Γαλλία. Εκεί ήρθα ένατος –η καλύτερη θέση Έλληνα σε αυτό το πρωτάθλημα.

Άλλη μια κορυφαία στιγμή ήταν το 2010 στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παιδών στις Σέρρες όπου τερματίσαμε δεύτεροι στο αγώνισμα της σκυταλοδρομίας 4x400. Αν θυμάμαι καλά ήταν το πρώτο μετάλλιο του ΣΑΚΑ σε σκυταλοδρομία 4x400 σε πανελλήνιο πρωτάθλημα αυτής της κατηγορίας. Όπως γνωρίζετε ο ΣΑΚΑ ανεβαίνει κάθε χρόνο στο βάθρο, αλλά για εμάς ήταν ξεχωριστό διότι κάπου εκεί έγιναν τα πρώτα μεγάλα βήματα σε αυτές τις κατηγορίες.

Ας μιλήσουμε για την ομάδα του ΣΑΚΑ και την εμπειρία σου.

Μόνο όμορφες αναμνήσεις έχω από αυτή την ομάδα! Για εμάς το Σχολείο και ο ΣΑΚΑ ήταν ανέκαθεν μια έννοια, δεν τα βλέπαμε ξεχωριστά. Κάθε χρόνο πραγματοποιούσαμε την προετοιμασία μας στην Καλαμπάκα, δεν ένιωσα ποτέ ότι κάτι μας

έλειπε. Όμως αυτό που δεν ξεπερνιέται είναι το δέσιμο με τους συναθλητές και συμμαθητές μου. Τα χρόνια που βρισκόμουν στο εξωτερικό επέστρεφα κάθε καλοκαίρι και προπονούμουν με την ομάδα και τον κ. Γιάννη Οικονόμου στο Σχολείο, αν και τα διαστήματα ήταν πολύ περιορισμένα.

Πώς κινείσαι αγωνιστικά επί του παρόντος;

Τα τελευταία 2-3 χρόνια δυστυχώς δεν υπάρχει χρόνος για εντατική προπόνηση. Το 2020 κατάφερα να κάνω ατομικό ρεκόρ στα 3.000 μ. μετ' εμπόδων –όπου και τερμάτισα τρίτος στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα. Ήταν η ζωή που τα έφερε έτσι καθώς μετακόμισα, ταυτόχρονα συνέπεσε και η πανδημία και όλες οι εγκαταστάσεις ήταν κλειστές.





Στον αθλητισμό οφείλω ποηλιά!

Συνέντευξη: Αταλάντα Βρέκοσι '15, Γεράσιμος Μαραβέγιας '23



Τι σε τράβηξε στον αθλητισμό;

Από το Δημοτικό ασχολούμαι με τα αθλήματα, ήμουν στην ομάδα ποδοσφαίρου και στίβου του Σχολείου, και στην τοπική ομάδα μπάσκετ εκτός σχολείου. Είχα μπει στο ποδόσφαιρο κυρίως γιατί ήταν και οι πιο πολλοί φίλοι μου. Αλλά φαινόταν από μικρή ηλικία ότι ήμουν πιο καλός στον στίβο, εκεί κέρδιζα στους αγώνες. Στο Γυμνάσιο πια ο προπονητής που είχαμε, ο κ. Βασίλης Μακρής, με βρήκε και με ρώτησε: «Πότε ξεκινάς προπόνηση;». Δεν υπήρχε θέμα αν θα κάναω στίβο, ήταν αποφασισμένος. Επικεντρώθηκα λοιπόν στον στίβο και σταμάτησα τα άλλα αθλήματα. Στην Γ' Γυμνασίου κατάλαβα τι θα μπορούσα να πετύχω, το επίπεδο που μπορούσα να φτάσω. Το 2012 είχαμε μια πολύ καλή επίδοση στα 300 μ. σε ένα Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, και από τότε έχω αφοσιωθεί στον στίβο.

Πώς κατάφερες να συνδυάσεις τις αθλητικές σου υποχρεώσεις με το Σχολείο και μετά τις σπουδές στην αρχιτεκτονική;

Στο Σχολείο υπήρχε μια ευκολία, τελειώνα το μάθημα και πήγαινα κατευθείαν στην προπόνηση. Έμενα και πολύ κοντά οπότε δεν είχα να διανύσω με-

γάλες αποστάσεις. Υπήρχε κατανόηση από τους καθηγητές, ήξεραν ότι μπορεί μερικές φορές να καθυστερήσω σε κάποια υποχρέωσή μου λόγω αγώνων ή προπόνησης. Αλλά στο πανεπιστήμιο τα πράγματα ήταν πολύ διαφορετικά, δεν υπήρχε αυτή η κατανόηση. Επίσης, για μένα έτυχε να πέσει σε μια περίοδο αλλαγής προπονητών. Σταμάτησα να συνεργάζομαι με τον κ. Μακρή γιατί και ο ίδιος πίστευε ότι έπρεπε να βρω έναν ομοσπονδιακό προπονητή. Συνεργάστηκα με τον κ. Παναγιώτη Ασλανίδη της

Εθνικής, στις εγκαταστάσεις του ΟΑΚΑ, αλλά έφυγε μετά από έναν χρόνο και γύρισε πίσω στην Κρήτη, οπότε βρήκα νέο προπονητή, τον κ. Γωνιωτάκη. Εκείνη η περίοδος ήταν ίσως η πιο δύσκολη, με εξαίρεση την Γ' Λυκείου με τις Πανελλήνιες, τις αιτήσεις για την Αμερική και τους αγώνες. Αλλά στο 3^ο και 4^ο έτος του πανεπιστημίου που τα μαθήματα είχαν γίνει πολύ πιο απαιτητικά ήταν πολύ δύσκολο να συνδυάσω τις σπουδές με την προπόνηση και μια φοιτητική ζωή.

Θεωρείς ότι το Κολλέγιο σε βοήθησε να αναπτύξεις τις αθλητικές σου ικανότητες;

Σίγουρα με βοήθησε. Το Κολλέγιο, ειδικά για τις αναπτυξιακές ηλικίες στον στίβο, δηλαδή Γυμνάσιο





Ο ΣΑΚΑ έχει το προτέρημα ότι πάνω απ' όλα θέλει να στηρίξει τους αθλητές του, χωρίς να έχει τόσο τις απαιτήσεις που έχουν άλλοι αθλητικοί σύλλογοι.

– Λύκειο, παρέχει τα πάντα: κλειστό γυμναστήριο, στίβο, προπονητές. Επίσης, έχει το δικό του στάδιο, το οποίο είναι σε πολύ καλή κατάσταση, σε μια περίοδο που η Αθήνα ειδικά έχει μεγάλο πρόβλημα υποδομών, με πολλές εγκαταστάσεις να κλείνουν ή να είναι υπό διάλυση. Μπορεί να μην είναι σε επίπεδο πρωταθλητισμού αλλά είναι σε ένα επίπεδο ιδανικό για την εξέλιξη νέων αθλητών που είναι ακόμα στο σχολείο.

Τι ρόλο έπαιξε ο ΣΑΚΑ στην αθλητική σου πορεία;

Ο ΣΑΚΑ έχει το προτέρημα ότι πάνω απ' όλα θέλει να στηρίξει τους αθλητές του, χωρίς να έχει τόσο τις απαιτήσεις που έχουν άλλοι αθλητικοί σύλλογοι. Από την στιγμή που τελείωσα το σχολείο μου ζήτησαν άλλοι σύλλογοι να πάρω μεταγραφή, αλλά προτίμησα να παραμείνω γιατί ήθελα το κλίμα που έχει ο ΣΑΚΑ. Σου παρέχει μια στήριξη, ότι και να γίνει, και όλα τα άτομα του ΣΑΚΑ που ασχολούνται με τα αθλητικά είναι πάντα εκεί να βοηθήσουν. Παρόλο που βρίσκεται πολύ ψηλά στην κατάταξη, δεν επιδιώκει τη βαθμολογία και τα μετάλλια με τον ίδιο τρόπο που τα επιδιώκουν άλλοι μεγάλοι σύλλογοι της χώρας.

Υπήρξαν συγκεκριμένοι καθηγητές ή προπονητές που σου έδωσαν την ώθηση να συνεχίσεις με τον στίβο;

Είχα καλή σχέση με όλους τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής. Θα ξεχωρίσω τον κ. Μακρή ο οποίος ήταν σαν δεύτερος πατέρας μου, από την Α' Γυμνασίου μέχρι το πανεπιστήμιο που σταματήσαμε να συνεργαζόμαστε. Είναι ένας πολύ καλός προπονητής κι εξαιρετικός άνθρωπος. Έχοντας εμπειρία με τον χώρο του στίβου είχε καταλάβει τι θα μπορούσα να πετύχω, όταν εγώ ακόμα δεν είχα ιδέα. Είναι από τους πιο σημαντικούς ανθρώπους στην αθλητική μου καριέρα.

Ποια θα ήταν η συμβουλή σου προς νέους μαθητές που επιθυμούν να ακολουθήσουν μια αθλητική καριέρα;

Ο αθλητισμός έχει πολλά να δώσει. Γνωρίζεις κόσμο, από διαφορετικές περιοχές, με διαφορετικές αντιλήψεις για την κοινωνία, και παίρνεις πολλές εμπειρίες, τόσο για τον αθλητισμό όσο και για την ζωή γενικά. Δυστυχώς, πολλοί νέοι αθλητές έχουν το ταλέντο και την ικανότητα, αλλά πολύ συχνά, ειδικά σε μικρότερες ηλικίες, θεωρούν ότι θα κάνουν προπόνηση μια χρονιά και φτάνει, ή ότι επειδή πήγαν καλά την προηγούμενη χρονιά θα έρθει η επιτυχία και αυτή την χρονιά από μόνη της. Στην πραγματικότητα θέλει συστηματική δουλειά και πολλή υπομονή.

Ποιοι είναι οι στόχοι σου για το μέλλον, στον αθλητισμό αλλά και επαγγελματικά;

Κυνηγάω ακόμα κάποιες επιδόσεις, και ελπίζω εάν τις πετύχω να μου δώσουν μια συμμετοχή σε ένα πανευρωπαϊκό ή παγκόσμιο αγώνα, το οποίο είναι ένα όνειρο μου.



Τώρα έκλεισα και τα 27 και σκέφτομαι ότι είναι καιρός να αφοσιωθώ κυρίως στην αρχιτεκτονική. Ήδη εργάζομαι, όχι σε γραφείο αλλά μόνος μου προκειμένου να διαχειριστώ τις ώρες και να είμαι εντάξει με τις υποχρεώσεις μου. Παρ' όλο που θέλω να συνεχίσω να ασχολούμαι με τον αθλητισμό, δυστυχώς δεν μπορείς να βιοποριστείς στην χώρα μας ως αθλητής, τουλάχιστον στον στίβο.

Έχεις μια ανάμνηση από κάποιον αγώνα που θα ήθελες να μοιραστείς μαζί μας;

Μία ανάμνηση που ήταν ίσως και το έναυσμα για όλη την μετέπειτα πορεία μου, ήταν σε πανελλήνιο αγώνα στο Ναύπλιο, όπου είχα την πρώτη σοβαρή μου επιτυχία. Ήμουν με τον κ. Μακρή, λίγο πριν τον τελικό στα 300 μ. και είχα πολύ άγχος καθώς ήταν η πρώτη φορά που έτρεχα σε ατομικό αγώνισμα, τελικό στο πανελλήνιο Πρωτάθλημα. Ήμουν μικρός και δεν είχα την σιγουριά που έχω τώρα, και θυμάμαι ότι τον ρώτησα εάν πιστεύει ότι μπορώ να κερδίσω και μου είπε «Εννοείται ότι μπορείς». Τελικά κέρδισα την κούρσα με μια ιστορικά καλή επίδοση, και μετά είχαμε την σκυταλοδρομία με τα παιδιά. Είχα τον πατέρα μου μαζί και είχε χτυπήσει το δάκτυλό του την προηγούμενη εβδομάδα, το είχε κλείσει στην πόρτα του αμαξιού. Ακόμα φαίνεται στο βίντεο με το ένα χέρι δεμένο με νάρθηκα να πανηγυρίζει στον τερματισμό. E





Τίποτα στη ζωή δεν είναι πραγματικά ακατόρθωτο

Συνέντευξη: Αταλάντα Βρέκοσι '15, Ειρήνη-Στεφανία Ελευθεριάδη '14



Άγγελε, πες μας λίγα λόγια για σένα και την έναρξη της αθλητικής σου πορείας.

Ξεκίνησα την αθλητική μου πορεία από την κολύμβηση. Μικρός ήμουν σχετικά αδύναμος και είχα άσθμα. Αρχισα το κολύμπι με συμβουλή του γιατρού μου κι όχι από κάποια ιδιαίτερη δική μου έφεση. Έφτασα περίπου 10-12 ετών πριν καταλάβουμε ότι έχω αγωνιστική ικανότητα, κι αυτό πιστεύω αφορά κυρίως στον τρόπο σκέψης περισσότερο. Σωματοτυπικά δεν έχω κάποιο ιδιαίτερο πλεονέκτημα.

Μέχρι τα 14-15 ήμουν πρωταθλητής Ελλάδος στην κολύμβηση. Κατάλαβα όμως τότε ότι δεν μπορούσα να εξελιχθώ περισσότερο, αφού δεν είχα τον κατάλληλο σωματότυπο. Παράλληλα άρχισαν να πέφτουν οι βαθμοί μου στο Σχολείο, κι έτσι σταμάτησα. Από εκεί που ήξερα ότι ήμουν αθλητής -έκανα παρέα με αθλητές, προπόνηση, η ζωή μου γύριζε γύρω από αυτό- όταν σταμάτησε, έχασα τον εαυτό μου.

Τελικά πώς επέστρεψες στον αθλητισμό;

Νιώθω ότι με έσωσε το Κολλέγιο, και συγκεκριμένα ο υποχρεωτικός Ανώμαλος Δρόμος. Δεν περίμενα ποτέ ότι θα ήμουν καλός δρομέας. Αλλά ο ανώμαλος δρόμος δεν είναι ξεκάθαρα στίβος και δεν κερδίζει απαραίτητα ο πιο καλός. Εκεί με είδε ο κ. Γιάννης Οικονόμου, ένας προπονητής, και είπε «Ποιο είναι το παιδί αυτό, που τρέχει λίγο μίζερα!». Πήρε τον πατέρα μου και τον έπεισε να με προπονήσει. Έκανε μεγάλη προσπάθεια. Πολύ μεγάλο κομμάτι της επιτυχίας μου οφείλεται στην στήριξή του. Για πρώτη φορά εκείνη την χρονιά, έτρεξα στα Δέλτεια και κέρδισα. Δεν είχα ξανατρέξει σε αγώνα. Στην Β' Λυκείου ξανα-

μήκηκα στον πρωταθλητισμό, συγκεκριμένα στο διάθλο και το πένταθλο.

Τι σε τράβηξε στον πρωταθλητισμό;

Ο πρωταθλητισμός είναι μικρόβιο. Νομίζω ότι είχα αυτό το μικρόβιο. Δεν είναι για όλους. Είναι ένας δύσκολος δρόμος, με πολλές ήττες, πολλή σύγκριση και πολλή μοναξιά. Σαν νοοτροπία πιστεύω μοιάζει με του επιχειρηματία. Σου λένε όλοι ότι κάνεις ανοησίες, ή ότι δεν έχει νόημα αυτό που κάνεις, αλλά εσύ έχεις μια τρέλα και συνεχίζεις. Μπορεί να θέλεις πολύ δύσκολα πράγματα και παρ' όλα αυτά να πιστεύεις ότι είναι υλοποιήσιμα.

Πρωταθλητισμός σημαίνει να χάνεις και να μπορείς αμέσως να κάνεις επαναφορά. Να σκέφτεσαι τι θα μπορούσες να έχεις κάνει διαφορετικά και να συνεχίζεις. Πιστεύω είναι για το άτομο που θέλει συνέχεια να βελτιώνεται. Αυτό εν τελεί -ίσως- μεταφραστεί σε κάποια διάκριση.

Ξεχωρίζεις κάποια από τις διακρίσεις σου;

Δεν με τράβηξαν ποτέ οι διακρίσεις, δεν θυμάμαι καν τους αγώνες ή το συναίσθημα της νίκης. Περισσότερο θυμάμαι το συναίσθημα της προπόνησης κάποια τυχαία Τετάρτη και την καθημερινή μου πάλη. Με τον κ. Οικονόμου βέβαια κερδίσαμε αρκετά. Κάναμε πανελλήνιο ρεκόρ στα 1.500m, κερδίσαμε βαλκανικούς ανδρών και εφήβων, αλλά αυτό που με έφτιαξε ως αθλητή ήταν το παγκόσμιο ρεκόρ διάθλου το 2014 στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Εφήβων στη Γουατεμάλα.

Το περιβάλλον σου αγκάλιασε όλη αυτή σου την προσπάθεια;

Στη Β' Λυκείου, μαζί με τις προετοιμασίες για τις Πα-



Περισσότερο θυμάμαι το συναίσθημα της προπόνησης και την καθημερινή μου πάλη.

νελλήνιες είχα γίνει μια μηχανή. Δεν νομίζω να τα είχα καταφέρει όλα αυτά χωρίς την στήριξη όσων είχα δίπλα μου. Υπήρχαν άτομα που με βοήθησαν πολύ, ο κ. Μόσχος, η κα Κατσίκη, ο κ. Σμυρνιός. Αλλά φυσικά η οικογένεια μου και κυρίως ο κ. Οικονόμου, ο προπονητής μου, που είναι πλέον για εμένα δεύτερος πατέρας. Αλλά υπάρχουν και πολλοί άλλοι, μικροί αφανείς ήρωες όπως π.χ. ο φύλακας που μου έφερε το πρωινό που μου άφηνε η μητέρα μου στην πύλη για να μην χάσω χρόνο από την προπόνηση μου. Το Σχολείο μας και οι άνθρωποι του έχουν πολύ μεγάλη ευαισθησία για όσους θέλουν και προσπαθούν να κάνουν κάτι παραπάνω.

Τι ρόλο έπαιξε το Κολλέγιο στην αθλητική σου πορεία;

Από τη Β' Λυκείου που ξαναμπήκα στον πρωταθλητισμό, το Κολλέγιο μου έδωσε όλο τον χώρο και τον χρόνο, για να κάνω κάτι το οποίο σε κανένα άλλο σχολείο δεν θα ήταν εφικτό. Μου προσέφερε τα πάντα. Άριστη παιδεία, πρόσβαση, υποδομές. Το Κολλέγιο μας δίνει την δυνατότητα, εφόσον το θέλουμε, να είμαστε πολυπράγμονες από πολύ μικρή ηλικία. Μας δίνει ευκαιρίες να πειραματιστούμε, να κάνουμε λάθη, μας δίνει ανατροφοδότηση και σωστή καθοδήγηση, μα πάνω από όλα καλλιεργεί χαρακτήρες και νοοτροπία. Όταν περιβάλλεσαι από τόσα ταλαντούχα άτομα και βλέπεις ότι ο καθένας στον τομέα του ονειρεύεται να πάει μακριά και να καταφέρει πολλά, ακολουθείς κι εσύ αυτόν τον τρόπο σκέψης και κάνεις τα δικά σου όνειρα.

Τι σε δίδαξε ο αθλητισμός;

Κυρίως τη στωικότητα και το πείσμα. Όταν κάνεις αντοχή, το μοναδικό πράγμα που πρέπει να αντέξεις είναι ο πόνος. Με έμαθε επίσης ταπεινότητα και να σκέφτομαι ότι είμαι μέτριος, χωρίς να συγκρίνομαι. Στον πρωταθλητισμό αν συγκριθείς με το διπλανό σου, δεν θα τον κερδίσεις ποτέ. Πρέπει να κοιτάς τον εαυτό σου και να τον φαντάζεσαι στην ιδανική του μορφή, και ας είναι ψευδαισθησιή. Αν ξέρεις που θες να πας, ακόμα και αν δεν γίνεις ιδανικός, θα γίνεσαι πάντα καλύτερος.

Με έμαθε επίσης να ξεπερνάω εμπόδια. Πλέον στην κοινωνία μας παρατηρώ πολύ πεσιμισμό, ακόμα και από νέα άτομα πολύ ικανά. Όλοι σκέφτονται τα προβλήματα τους αλλά ποτέ τα προνόμια τους. Σκεφτόμενος τα προνόμια και εφόδια που έχω, χωρίς να τα συγκρίνω με τα προνόμια των άλλων – η σύγκριση επίσης δε βοηθάει τη δίκη σου εξέλιξη – μπορώ να εστιάσω στο τι καλύτερο μπορώ να κάνω με αυτό που έχω. Αυτό καλλιεργεί τη μαχητικότητα και την υπομονή, και τελικά έτσι λύνω τα προβλήματα μου.

Αυτό μου δίδαξε ο αθλητισμός, αλλά και το Σχολείο. Με έμαθε να ονειρεύομαι και ότι με υπομονή και σκληρή δουλειά μπορείς να καταφέρεις το οτιδήποτε.

Τι μήνυμα θα ήθελες να δώσεις στους αναγνώστες του ΕΡΜΗ;

Ένα μήνυμα που θέλω να δώσω είναι ότι με τη σωστή νοοτροπία είναι όλα εφικτά. Όταν ήμουν μικρός, βλέπο-



Με τον προπονητή Γιάννη Οικονόμου στο στάδιο Στεφάνου Δέλτα

ντας μεγάλους αθλητές με πολλές νίκες, θεωρούσα ότι είναι κάτι το εξωπραγματικό. Θεωρώ τον εαυτό μου αρκετά μέτριο. Τίποτα στη ζωή, όσο ψηλά και αν μας φαίνεται ότι είναι, δεν είναι πραγματικά δύσκολο. Χρειάζεται σθένος και όλα είναι 100% εφικτά. Τη νοοτροπία αυτή πιστεύω σου την

μαθαίνει το Κολλέγιο και γι' αυτό θα είμαι πάντα ευγνώμων.

Αγαπημένη σου ανάμνηση από τα χρόνια του Κολλεγιακού Αθλητισμού;



ΨΗΦΙΑΚΟ ΚΑΛΙΚ: ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΕΓΚΟΥΣΙΔΗΣ '10

Τον Οκτώβριο της Γ' Λυκείου ήθελα σαν τρελός να πάω Ολυμπιακούς αγώνες νέων. Όμως λόγω έλλειψης πόρων της ομοσπονδίας, αποφασίστηκε ότι το πένταθλο θα έμεινε εκτός και παρά την πρόκριση μου, το όνειρο μου γκρεμίστηκε. Πέ-

ρασα δύσκολη φάση με μεγάλη απογοήτευση. Τότε, χωρίς εγώ να το ξέρω, ο κ. Οικονόμου μου βρήκε τελευταία στιγμή χορηγό για να κατέβω στο Παγκόσμιο Εφήβων Διάθλου στη Γουατεμάλα. Τη μέρα που πηγαίναμε στο αεροδρόμιο, εγώ νόμιζα ότι πάμε για προπόνηση... Ακόμη και τις πρώτες μέρες προετοιμασίας εκεί, ήμουν ακόμα σε άρνηση. Φερόμουν αντιδραστικά. Πολλές φορές θα δώσουν άλλοι τις μάχες για σένα και θα σε σπρώξουν.

Ο κ. Οικονόμου με στήριξε, με ξύπναγε, με κοίμιζε, λίγο-λίγο μέχρι να συνέλθω. Ο άνθρωπος αυτός είναι η προσωποποίηση όλων όσων πρεσβεύει το Κολλέγιο και για εμένα ήταν ο δεύτερος πατέρας μου. Τελικά στη Γουατεμάλα, δεν πήρα απλώς μετάλλιο, αλλά πέτυχα και παγκόσμιο ρεκόρ. Δεν έχω ξανακλάψει γι' άλλον άνθρωπο. Το μετάλλιο αυτό του το έχω χαρίσει. Αν δεν υπήρχε αυτός ο άνθρωπος, δε θα ήμουν σήμερα αυτός που είμαι.



Μαρκέλλα Παπανδρέου '20



Ο στίβος μου έμαθε να αγωνίζομαι!

Συνέντευξη: Δημήτρης Τροβιάς '18 – Κωνσταντίνος Κύρκος '22



Τι σε ενέπνευσε αρχικά να ασχοληθείς με τον αθλητισμό και στη συνέχεια με τον πρωταθλητισμό;

Ήμουν μαθήτρια στο Κολλέγιο από το Δημοτικό κι αυτό με εισήγαγε στο χώρο του αθλητισμού, σε διάφορα αθλήματα. Στην Γ' Δημοτικού είχαμε για πρώτη φορά σχολικούς αγώνες στίβου και εκεί ένιωσα ότι μπορώ να κυνηγήσω τον πρωταθλητισμό. Αυτό που με ενέπνευσε μεγαλώνοντας ήταν πως και οι προπονητές του Κολλεγίου πίστεψαν ότι θα μπορούσα να φτάσω σε υψηλότερο επίπεδο και, καθώς είχαμε και τις υποδομές και τους προπονητές, αυτό με ώθησε στο να αποφασίσω να το δω πιο σοβαρά και να επιδιώξω τον πρωταθλητισμό.

Με ποια αθλήματα του στίβου έχεις ασχοληθεί και πώς επέλεξες αυτά με τα οποία συνέχισες σε επίπεδο πρωταθλητισμού;

Είχα συγκεκριμενοποιήσει από νωρίς ότι το αγώνισμα μου θα είναι οι μικρές αποστάσεις, που τότε ήταν 60 μέτρα και καθώς μεγαλώνει η ηλικία φτάνουν τα 100 μέτρα. Με αυτό ασχολήθηκα κυρίως, κι είχα και κάποιες συμμετοχές στα 200 μέτρα για να κάνω και κάτι διαφορετικό. Ο λόγος που επέλεξα το συγκεκριμένο αγώνισμα ήταν ότι είχα συνδεθεί με αυτό από μικρή και δεν ήθελα να αλλά-

ξω, αλλά και ότι σε αυτό πέτυχα την καλύτερη απόδοση. Ταυτόχρονα, ασχολούνταν και ο αδελφός μου, ο οποίος είναι δύο χρόνια μεγαλύτερός μου. Έτρεχε και εκείνος μικρές αποστάσεις κι είχα πει ότι «Αφού μπορεί εκείνος, θα το κάνω κι εγώ».

Πώς ισορροπείς τον αθλητισμό με την ακαδημαϊκή και προσωπική σου ζωή;

Όσο ήμουν μικρή, η υποχρέωσή μου ήταν μία: το Σχολείο. Από εκεί και πέρα επιλέγει κανείς με τι θέλει να ασχοληθεί. Είχα αποφασίσει ότι για να φτάσω σε ένα συγκεκριμένο επίπεδο σε αυτό το άθλημα έπρεπε να κάνω κάποιες θυσίες, όπως το να μη βγω βόλτα, να κοιμάμαι νωρίς, να φροντίζω να τελειώνω τα μαθήματά μου για την επόμενη μέρα, αλλά να έχω και χρόνο για προπόνηση. Αυτό ήταν κάτι στο οποίο εξασκήθηκα από πολύ μικρή, όταν οι προπονήσεις δεν ήταν πολύ απαιτητικές, και που κράτησα για τα επόμενα χρόνια. Στο δεύτερο έτος του πανεπιστημίου σταμάτησα τον αθλητισμό, απόφαση που πήρα δύσκολα, αν και είχα συνειδητοποιήσει ότι δεν μπορούσα να διαχειριστώ ταυτόχρονα τη σχολή, τον στίβο και τη δουλειά. Πρέπει όμως να θέτεις τους στόχους που έχεις για κά-



Και το Σχολείο και οι προπονητές και τα παιδιά έχουν υψηλούς στόχους για την προσπάθεια που καταβάλλουν στον σωματειακό αθλητισμό

θε περίοδο της ζωής σου. Στο Σχολείο ο στόχος μου ήταν να φτάσω πολύ ψηλά στον αθλητισμό. Στο πανεπιστήμιο τον άφησα, καθώς δεν μπορούσα να βρω τις ισορροπίες με τη δουλειά, αλλά έμεινε ένα κενό μέσα μου. Τελικά κάλυψα αυτό το κενό βρίσκοντας δουλειά που είχε άμεση σχέση με τον αθλητισμό. Πάντα βέβαια θα έχω στη ζωή μου τον αθλητισμό, γιατί θεωρώ ότι η πειθαρχία που σου μαθαίνει δεν βρίσκεται αλλού.

Ποιες ήταν μερικές διακρίσεις για τις οποίες αισθάνεσαι περήφανη;

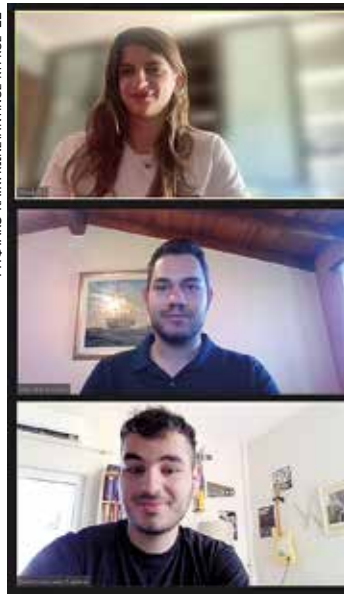
Ένας αγώνας που θυμάμαι σαν χθες είναι τα Βενιζέλια στα Χανιά, όπου μετά από δύο χρόνια δύσκολης προπόνησης κατάφερα να κάνω το προσωπικό μου ρεκόρ, 12:01. Είναι ο αγαπημένος μου αγώνας γιατί ανταμείφθηκε η προσπάθεια που είχα κάνει κι απέδειξα στον εαυτό μου ότι αξίζω και δεν έχω φτάσει στο «ταβάνι» μου – το οποίο είναι ένα άγχος που δημιουργείται σε πολλούς αθλητές όταν για κάποιο καιρό μένουν στάσιμοι. Ένας άλλος αγώνας για τον οποίο νιώθω υπερήφανη είναι τα Δέλτεια, όπου βγήκα καλύτερη αθλήτρια. Έχω μια φίλη η οποία είχε πάρει το ίδιο βραβείο κι είχα βάλει στόχο να το πάρω και εγώ. Ενώ ερχόμουν από μια χρονιά τραυματισμού, κατάφερα και το πήρα κι αισθάνθηκα σαν να μοιράζομαι μία νίκη με το Σχολείο και τους συμμαθητές, που μου έχουν προσφέρει τόσα πολλά.

Ποια αθλητική ανάμνηση από το Σχολείο έχει χαραχθεί στη μνήμη σου;

Πήγαινα στο Γυμνάσιο κι είχαμε έναν αγώνα σκυταλοδρομίας μαζί με άλλα τέσσερα κορίτσια από το Κολλέγιο. Τερματίσαμε πρώτες και κερδίσαμε τον αγώνα, αλλά εγώ τραυματίστηκα στα τελευταία μέτρα. Παρ' όλο που πόνεσα και στεναχωρήθηκα, αυτό που μου έμεινε ήταν η στήριξη των συμμαθητριών μου από την ομάδα και γενικά όλης της ομάδας του ΣΑΚΑ. Γενικά, οι καλύτερες αναμνήσεις μου από το στίβο του Κολλεγίου είναι σίγουρα οι φιλίες που έχτισα με τα παιδιά εκεί, τα περισσότερα από τα οποία είναι ακόμα φίλοι μου. Έχοντας αθληθεί και σε περιβάλλοντα εκτός Κολλεγίου, θεωρώ ότι αυτή η αίσθηση δεν υπάρχει αλλού. Γιατί εμείς βλέπουμε το Κολλέγιο πατριωτικά, κι αυτό είναι κάτι που έχει χρωματίσει θετικά τις αναμνήσεις μου από τον χώρο του Σχολείου.

Τι σημαίνουν για εσένα τα Δέλτεια;

Τα Δέλτεια είναι μια πάρα πολύ ωραία παράδοση, η οποία βοηθά να χτιστεί αυτό το πνεύμα του Κολλεγίου και να μνηθούν μαθητές που ίσως δεν ασχολούνται τόσο με τον αθλητισμό. Υπάρχει σίγουρα ένας βαθμός δυσκολίας, ειδικά για τα μικρά παιδιά, αλλά όσο ανεβαίνεις τάξεις τα Δέλτεια γίνονται πιο ευχάριστα. Είναι μια ευκαι-



ΨΗΦΙΑΚΟ ΚΑΙΝ: ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΥΡΙΟΣ '22

ρία για τα παιδιά που προπονούνται μαζί, να έχουν επίσημες επιδόσεις. Υπάρχει και ένας ανταγωνισμός, θα έλεγα φιλικός, γιατί στα Δέλτεια ουσιαστικά τρέχεις με τους φίλους σου. Το καλύτερο για μένα είναι πάντα οι σκυταλοδρομίες. Εκεί χωριζόμαστε ανάλογα με την ηλικία και έχει πάντα ενδιαφέρον να βλέπεις ποια γενιά είναι πιο μπροστά. Το να σε κερδίζει η μικρότερη ηλικία στη σκυτάλη είναι κάτι πολύ ωραίο,

γιατί νιώθεις ότι εσύ μπορεί να φύγεις από το Κολλέγιο, αλλά ο αθλητισμός θα συνεχίσει να υπάρχει εκεί.

Πώς βλέπεις το μέλλον του Σχολείου στον Σωματειακό αθλητισμό;

Θεωρώ ότι το Κολλέγιο έχει κατ' αρχήν τις υποδομές για να είναι πάντα παρών και επιτυχές στον σωματειακό αθλητισμό. Επίσης, έχουμε πολλούς μαθητές και μαθήτριες – είναι σίγουρο ότι ανάμεσα σε αυτά τα παιδιά θα υπάρχουν και κάποια ταλέντα. Από κει και πέρα, για το Κολλέγιο ο αθλητισμός είναι κάτι που το κυνηγάει – και το Σχολείο και οι προπονητές και τα ίδια τα παιδιά έχουν υψηλούς στόχους για την προσπάθεια που καταβάλλουν. Όσο υπάρχει λοιπόν αυτή η συνταγή, το Κολλέγιο θα έχει σίγουρα μέλλον στον σωματειακό αθλητισμό.

Τι μήνυμα θέλεις να στείλεις στις μαθήτριες και στους μαθητές του Σχολείου που σκέφτονται να ασχοληθούν με τον σωματειακό αθλητισμό;

Να ασχοληθούν. Οι εγκαταστάσεις του Κολλεγίου είναι σίγουρα ένα δώρο. Ταυτόχρονα είναι και η κοινότητα που χτίζεται μέσα από αυτόν, καθώς και οι προπονητές που βοηθούν τα παιδιά να προοδεύσουν. Το γεγονός ότι το Κολλέγιο έχει άλλον προπονητή για κάθε άθλημα είναι τρομερό προνόμιο. Αν κάποιο παιδί δείξει έστω κι ελάχιστο ενδιαφέρον, με το που θα πατήσει το πόδι του στον στίβο του Κολλεγίου, το ενδιαφέρον θα δεκαπλασιαστεί. Και το πιο σημαντικό, το οποίο θα συνειδητοποιήσει μετά από κάποια χρόνια, είναι οι φιλίες που θα δημιουργήσει. Είναι τόσο σημαντική ανάμνηση για μένα, και πραγματικά θεωρώ ότι μπορεί να γίνει σημαντική ανάμνηση και για κάθε μαθητή του Σχολείου μας.





Αγγελική Σμυρνιού '24

Υπερβαίνοντας τον ίδιο μου τον εαυτό!

Συνέντευξη: Μαρίνα Χατζηπέτρου '17, Χρήστος Μεγκουσίδης '10



Πώς ξεκίνησε η πορεία σου με την κολύμβηση; Πώς πέρασες στη σωματειακή ομάδα του ΣΑΚΑ και από κει στον ΠΑΟ;

Όλα ξεκίνησαν από τον πατέρα μου ο οποίος με ώθησε όχι μόνο στο κομμάτι του αθλητισμού αλλά και σε αυτό της κολύμβησης. Έχοντας υπάρξει ως κολυμβητής και ο ίδιος χωρίς να με πιέσει σε κάποια κατάσταση με ενθάρρυνε να δοκιμάσω και εν τέλη το αγάπησα όσο τίποτα άλλο. Ήμουν αθλήτρια του ΣΑΚΑ 8 χρόνια πριν πάρω την μεταγραφή μου στον ΠΑΟ. Η αλλαγή αυτή έγινε ύστερα από συνεννόηση με τους προπονητές. Υπάρχει συνεργασία μεταξύ του ΠΑΟ και του ΣΑΚΑ και μου δόθηκε η ευκαιρία να είμαι χρήσιμη για μια μεγάλη ομάδα. Κάθε βήμα που παίρνω είναι για να βοηθήσω όσο περισσότερο μπορώ την ομάδα μου.

Πιστεύεις ότι διάλεξες την κολύμβηση ή σε διάλεξε;

Έχοντας δοκιμάσει πάρα πολλά αθλήματα από μικρή κάθε φορά κατέληγα στην κολύμβηση. Επομένως πιστεύω πως δεν την διάλεξα εγώ την κολύμβηση αλλά εκείνη με διάλεξε. Είναι ένας χώρος όπου μπορώ να αναδειχθώ και να νιώθω ο εαυτός μου πράγμα που είναι δύσκολο να βρεις σε έναν χώρο που ξέρεις ότι θα κουραστείς και θα υπερβείς τον εαυτό σου.

Τι είναι για σένα μία νίκη; Υπάρχει κάτι που σε εμπνέει στην προσπάθεια σου;

Για εμένα μια νίκη δεν σημαίνει τόσο το μετάλλιο ή το δίπλωμα, όσο μια πολύ καλή εμφάνιση που αντιπροσωπεύει την προσπάθεια μου, τους κόπους μου και τον εαυτό μου. Τα μετάλλια έρχονται μετά... Αυτό που με εμπνέει και με παροτρύνει στο να συνεχίσω είναι πρωτίστως οι στόχοι που έχω θέσει, αλλά και όλη η ομάδα που έχω από πίσω μου και με έχει βοηθήσει να φτάσω στο επίπεδο που είμαι σήμερα και γνωρίζει αυτά τα οποία είμαι έτοιμη να καταφέρω.

Πώς κατάφερες να συνδυάσεις τις αθλητικές επιδόσεις με τη μαθητική σου πορεία;

Ήταν δύσκολο να ισορροπήσω τις αθλητικές μου επιδόσεις με την αθλητική μου πορεία όμως με ένα σωστό πρόγραμμα μπόρεσα να τα καταφέρω. Από μόνη μου δεν ήθελα να αφοσιωθώ περισσότερο σε ένα από τα δύο κομμάτια γιατί ήξερα πόσο απαραίτητα είναι και τα δύο στην ζωή μου. Επομένως η σωστή διαχείριση του χρόνου, η δημιουργία προγράμματος, και η σωστή ξεκούραση ήταν αυτά που με βοήθησαν να έχω ισορροπία.



Για εμένα μια νίκη δεν σημαίνει τόσο το μετάλλιο ή το δίπλωμα, όσο μια πολύ καλή εμφάνιση που αντιπροσωπεύει την προσπάθεια μου, τους κόπους μου και τον εαυτό μου. Τα μετάλλια έρχονται μετά...

Υπάρχει κάποια ανάμνηση ή κάποιος αγώνας που να θυμάσαι πιο έντονα;

Φέτος τον Οκτώβριο είχα την ευκαιρία να κολυμπήσω στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα υγρού στίβου. Πιστεύω είναι από τις πιο αξεχαστες εμπειρίες της καριέρας μου μέχρι τώρα. Εκεί μπόρεσα να γνωρίσω απίστευτες αθλητικές προσωπικότητες. Δεν θα ξεχάσω ποτέ τον αγώνα μου στα 50 πεταλούδα σε αυτή την οργάνωση καθώς συμμετείχα στην καλύτερη σειρά και κολύμπησα δίπλα στα είδωλα μου.

Ποια ήταν η εμπειρία σου από την ομάδα του ΣΑΚΑ; Τι ρόλο έπαιξε στην αθλητική σου πορεία;

Για την ομάδα του ΣΑΚΑ τρέφω ιδιαίτερη αγάπη και αδυναμία καθώς ήταν η αφετηρία μου. Μέσα σε αυτήν μεγάλωσα και απέκτησα τις βάσεις μου σαν αθλήτρια. Από την προ αγωνιστική έως και την αγωνιστική θυμάμαι να συμπεριλαμβάνομαι σε όλες τις δραστηριότητες όπως να ακολουθώ στα ταξίδια των μεγάλων και να προπονούμαι μαζί τους πολύ πριν μπω στην αγωνιστική. Το ΣΑΚΑ μου έχει εμφυτέψει πολλές αξίες που δύσκολα θα βγάλω από την ζωή μου.

Να πούμε και δύο λόγια για τον Νικήτα Σμυρνιό;

Με τον Νικήτα Σμυρνιό είχαμε πολύ καλή συνεργασία. Γνωρίζοντας και άλλες περιπτώσεις που ο πατέρας προπονεί το παιδί του είμαι ιδιαίτερα ευγνώμων για την συνεργασία μας. Με τον πατέρα μου δεν μπλέξαμε ποτέ τις διαπροσωπικές μας σχέσεις με το πρόγραμμα της προπόνησης. Μπαίνοντας στο



κολυμβητήριο γνώριζα πως την δεδομένη στιγμή ήταν ο προπονητής μου και όχι ο πατέρας μου. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να μην υπάρχουν εντάσεις μεταξύ μας. Με τον πατέρα μου κολυμπάμε τα ίδια αγωνίσματα, έτσι ήξερε ακριβώς πως θα σχεδιάσει την προετοιμασία μου για τους σημαντικούς αγώνες και πάντα έβγαине ένα πολύ καλό αποτέλεσμα. Αλλά πάνω από όλα μου παρείχε μεγάλη ψυχολογική υποστήριξη. Η ψυχολογία ενός αθλητή είναι το παν, δηλαδή χωρίς αυτήν δεν μπορεί να προχωρήσει και να αποδώσει. Στην προπόνηση λοιπόν, τόσο με τον πατέρα μου όσο και με τον κ. Πλιάκο, υπήρχε ανοιχτή επικοινωνία που τους ενημέρωνε για το πως νιώθω και τι ανησυχίες έχω.

Στο μέλλον βλέπεις τον εαυτό σου να ασχολείται επαγγελματικά με τον αθλητισμό; Ποιοι είναι οι μελλοντικοί σου στόχοι;

Η κολύμβηση είναι σίγουρα ένα κομμάτι που δεν θα βγει ποτέ από την ζωή μου, είναι κάτι που με ολοκληρώνει. Συνεχίζοντας την ακαδημαϊκή και αθλητική μου πορεία στην Αμερική, οι μελλοντικοί μου στόχοι είναι να πάρω το πτυχίο μου στην ιατρική και να προετοιμαστώ κατάλληλα έτσι ώστε γυρνώντας πίσω να εκπροσωπήσω το εθνόσημο σε διεθνείς οργανώσεις.





Ορέστis Κουντούρης

Μέλος της σωματειακής ομάδας
βόλεϊ του ΣΑΚΑ

Όταν παίζω βόλεϊ τα ξεχνάω όλα!

Συνέντευξη: Μαρία Λουίζα Βαφειαδάκη '09, Θέλυμα Χατζηαθανασίου '13



Πότε ξεκίνησες να ασχολείσαι με το βόλεϊ, τι σε τράβηξε;

Ξεκίνησα στην πρώτη γυμνασίου, όμως τότε δεν κάναμε πολλές προπονήσεις λόγω Covid. Στη δεύτερη γυμνασίου παίξαμε σε ένα μικρό τουρνουά και έκτοτε συνεχίζουμε. Είμαστε τυχεροί, διότι είμαστε όλοι στην ίδια ηλικία, που δεν συμβαίνει συχνά.

Συγκεκριμένα στο βόλεϊ με τράβηξε ο κύριος Σανιώτης. Προηγούμενος, έκανα ποδόσφαιρο στη γειτονιά που έμενα τότε. Μετά τη μετακόμισή μου πιο κοντά στο Σχολείο, βόλεψε να κάνω προπονήσεις βόλεϊ στον ίδιο χώρο. Και βέβαια μου άρεσε κιόλας.

Τι πιστεύεις ότι έχεις κερδίσει από τον αθλητισμό; Θα τον συνεχίσεις στο μέλλον;

Σίγουρα όταν παίζω βόλεϊ ξεχνάω όλα μου τα προβλήματα... Κάθε φορά περιμένω πώς και πώς να ξεκινήσω προπόνηση και να πάω σε αγώνες. Και παρ' όλο που έχουμε άγχος στους αγώνες, περνάμε καλά.

Εννοείται πως έχω κάνει πολύ καλές φιλίες. Υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που μπορείς να κάνεις ως προέκταση. Πηγαίνουμε για παράδειγμα συχνά για beach volley ως παρέα ή σε camp που διοργανώνει η ομάδα και περνάμε πολύ ωραία. Είναι και στο σχολείο, επομένως γνωρίζουμε νέα άτομα από εκεί.

Σε ό,τι αφορά το μέλλον, του χρόνου έχουμε ένα πρωτάθλημα και μετά στην τρίτη λυκείου δεν ξέρω τι θα κάνω με την προετοιμασία για το πανεπιστήμιο, αλλά όσο μπορώ θα προσπαθώ να συνεχίζω.

Έχεις κάποιον αθλητή που θαυμάζεις και θα ήθελες να γίνεις σαν αυτόν;

Δεν νομίζω πως θα ήθελα να ακολουθήσω επαγγελματικά τον αθλητισμό. Υπάρχουν κάποιοι αθλητές τους οποίους θαυμάζω επειδή δουλεύουν σκληρά, αλλά δεν έχω κάποιον σαν είδωλο.

Είχες κάποια δύσκολη στιγμή στον αθλητισμό που έχεις ξεχωρίσει;

Θυμάμαι όταν ξεκινήσαμε ένα πρωτάθλημα με πολλή αισιοδοξία. Μάλιστα, αρχίσαμε και με





Από ομαδικές στιγμές, χαίρομαι την κάθε νίκη και τον κάθε πόντο το ίδιο.

μια νίκη εναντίον μιας πολύ δύσκολης ομάδας. Στη συνέχεια, όμως, ακολούθησαν ήττες. Βέβαια, ήμασταν μικρότεροι από τους άλλους.

Γενικά, όμως, δεν είχαμε τόσο δύσκολες στιγμές. Ξέραμε ότι φέτος θα είναι η χρονιά μας και ότι του χρόνου θα είναι πολύ καλή σεζόν. Μόνο καλές στιγμές είχαμε, έρχονταν συνέχεια νέοι παίκτες και γινόμασταν όλο και καλύτεροι.

Πώς χειρίζεσαι την πίεση και τις υψηλές προσδοκίες που μπορεί να υπάρχουν;

Σίγουρα οι προπονητές μας περιμένουν πολλά από εμάς, αλλά πιστεύω ότι στους αγώνες, ειδικά με την αδρεναλίνη από τους συμπαίκτες, το κοινό και τους προπονητές, τα ξεχνάς όλα. Κάποιες φορές μπορεί να παίξεις κακά, κάποιες καλά.

Γ' αυτό κάνουμε προπονήσεις ώστε να βελτιωνόμαστε και να παίζουμε ακόμα και στις κακές μέρες, να μην επηρεαζόμαστε πολύ από το άγχος, τις κερκίδες, τα τύμπανα...

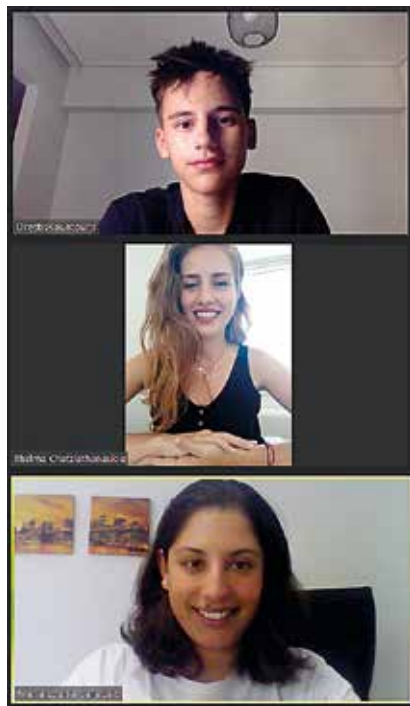
Μερικές φορές οι προπονητές μπορεί να μας προκαλέσουν εκνευρισμό με αυτά που λένε, αλλά στο τέλος προσπαθούν να μας ηρεμήσουν, ειδικά σε τελικούς... Εξάλλου κι αυτοί έχουν περάσει τα ίδια και ξέρουν.

Ποια είναι η συμβουλή σου σε κάποιο νέο παιδί που θέλει να ακολουθήσει το δρόμο του πρωταθλητισμού και του βόλεϊ;

Αν είναι μικρός, να ξεκινήσει από νωρίς και να δουλεύει σκληρά. Να προσπαθεί να συγκεντρώνεται στον εαυτό του, να βάζει στόχους όπως μπορεί και να τους πετυχαίνει. Αν είναι μεγαλύτερος, δεν νομίζω πως αξίζει να το επιδιώξει...

Έχεις κάποια δυνατή ανάμνηση από κάποια χαρακτηριστική στιγμή σου, προσωπική ή ομαδική;

Από προσωπικές στιγμές, μου έχει αποτυπωθεί ένα μπλοκ στους τελευταίους πόντους που έκανα. Από ομαδικές στιγμές, χαίρομαι την κάθε νίκη και τον κάθε πόντο το ίδιο. Θυμάμαι



ΨΗΦΙΑΚΟ ΚΑΛΚ: ΜΑΡΙΑ ΛΟΥΪΖΑ ΒΑΦΕΛΑΚΗ '09

περισσότερο τον πρώτο αγώνα του πρωταθλήματος. Ήταν και ο πιο δύσκολος σε όλη την πορεία. Είχαμε χάσει τον πρώτο αγώνα και ήταν πολύ κοντά στη λήξη του, η αντίπαλη ομάδα πήγε να μας κερδίσει, αλλά έγινε η μεγάλη ανατροπή, εμπύχωσα την ομάδα και τελικά κερδίσαμε!

Τι θεωρείς πως οδήγησε στη μεγάλη ανατροπή;

Οι προπονητές βοήθησαν πολύ. Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά πράγματα της ομάδας είναι ότι δεν τα παρατάμε ποτέ. Έχουν υπάρξει παιχνίδια που χάναμε 23-14 και τελικά νικήσαμε το σετ. Χάρη στους προπονητές. Σε εκείνες τις φάσεις μας λένε απλά να τα ξεχάσουμε όλα και να παίξουμε ελεύθερα. Βαράμε τη μπάλα και αποσυμπιεζόμαστε, φεύγει το άγχος.

Αφού αποφοιτήσεις, θα συνεχίσεις το βόλεϊ;

Ανάλογα με το πανεπιστήμιο όπου θα περάσω, σκεφτόμουν να μπω σε μια ομάδα και να παίζω σε τοπικά πρωταθλήματα. Σίγουρα θα επιδιώκω να αθλούμαι και αν πρόκειται για βόλεϊ, ακόμα καλύτερα.

Πώς διατηρείσαι ψυχολογικά και σωματικά τις off season εποχές;

Η off season εποχή δεν είναι και τόσο μεγάλη για εμένα λόγω ηλικίας και επειδή αθλούμαι σχεδόν όλη τη χρονιά. Σίγουρα μετά από διακοπές και ξεκούραση, υπάρχει ένας πόνος-οι προπονητές μας βάζουν και τρέχουμε όσο δεν έχουμε τρέξει όλη τη σεζόν! Έτσι, βρίσκουμε τη φόρμα μας κι επανερχόμαστε.

Τι αγαπάς πιο πολύ στο Σχολείο;

Αγαπώ τους φίλους μου και τις παροχές που μου προσφέρει το Σχολείο. Πιστεύω πως δεν υπάρχει άλλο σχολείο που να μου προσέφερε τόσα... Αγαπώ λοιπόν όλες τις ευκαιρίες που μου έδωσε το Κολλέγιο για το μέλλον μου.





Θοδωρής

Μπαρτσιώτας

Μέλος της σωματειακής ομάδας
βόλεϊ του ΣΑΚΑ

“Ακόμα και σε αγώνες που ο αντί-παλος υπερτερούσε, η χημεία και το ομαδικό πνεύμα που έχουν καλλιεργηθεί ανάμεσα στους παίκτες μπόρεσε να μας δώσει πλεονέκτημα.

Η πίστη και η επιμονή πάντα ανταμείβουν!

Συνέντευξη: Χρήστος Μεγκουσίδης '10



Θοδωρή, πώς ξεκίνησε η πορεία σου στην ομάδα βόλεϊ του ΣΑΚΑ;

Το ταξίδι αυτό ξεκίνησε το 2022, στη Β' Γυμνασίου με καθηγητή φυσικής αγωγής τον Σόλωνα Σανιώτη '86. Εκείνος ήταν που διέκρινε ότι είχα κάποιες ικανότητες έτσι ώστε να προχωρήσω περαιτέρω. Δεν ήμουν από την αρχή στην ομάδα, όμως μετά από μεγάλη προσπάθεια και συνεχή βελτίωση βρέθηκα μέλος της ομάδας με την ευκαιρία της αποχώρησης παλαιότερων παικτών.

Πώς είναι η όλη εμπειρία σου στην ομάδα;

Στην αρχή δεν το περίμενα! Στην πορεία έγινε ένα πολύ μεγάλο κομμάτι της ζωής μου, ένα κομμάτι που μου δίνει συνεχώς χαρές. Πέρα από τα αγωνιστικά, στέκομαι ιδιαίτερα στις φιλίες και στο δέσιμο με τους συναθλητές μου. Κατά τη γνώμη μου αυτό είναι αναμενόμενο, αφού η ίδια η ομάδα είναι μια μεγάλη παρέα! Πιστεύω ξεκάθαρα πως θα έπρεπε να είμαι ευγνώμων σε όλους τους συντελεστές, αφού σχεδόν «τυχαία» ανακάλυψα και καλλιέργησα ένα ταλέντο που δίνει κι έχει να δώσει μόνο θετικά αποτελέσματα. Από την αρχή είχα μεγάλη πίστη σε αυτή την ομάδα, όχι μόνο λόγω του κλίματος φιλίας που υπάρχει. Ακόμα και σε αγώνες που μπορεί ο αντίπαλος να υπερτερούσε αγωνιστικά, η χημεία και το ομαδικό πνεύμα που έχουν καλλιεργηθεί ανάμεσα στους παίκτες μπόρεσε και μπορεί να μας δώσει πλεονέκτημα.

Ας πούμε και δύο λόγια για την πρόσφατη επιτυχία της ομάδας του ΣΑΚΑ στο βόλεϊ;

Φέτος κατακτήσαμε το πρωτάθλημα της Α1 κατηγο-

ρίας Κ17. Θα παραδεχτώ πως ήμασταν αγχωμένοι αρχικά. Είχαμε να αντιμετωπίσουμε ομάδες που δεν είχαμε αντιμετωπίσει ξανά, τουλάχιστον με αυτές τις συνθέσεις στην κανονική διάρκεια του πρωταθλήματος. Εμείς απλά κάναμε αυτό που ξέραμε, κι έτσι τα υπόλοιπα ήρθαν προς όφελος μας. Όμως θέλω να τονίσω ότι είναι και θέμα προσπάθειας. Ενώ πέρυσι η ομάδα δεν πήγε τόσο καλά, κανείς δεν τα παράτησε κι όλοι προσπαθήσαμε με μεγαλύτερο πείσμα. Με δύο λόγια θα πω ότι είναι ένας συνδυασμός επιμονής και κυρίως πίστης.

Ποια είναι τα μελλοντικά σχέδια της ομάδας;

Τώρα που η ομάδα βρίσκεται σε μεγάλη φόρμα θεωρώ ασφαλές να πω ότι στόχος μας είναι και πάλι το πρωτάθλημα της επόμενης χρονιάς, έτσι ώστε να μπορέσουμε στη συνέχεια να αγωνιστούμε στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα.

Υπάρχει κάποιος αγώνας που θυμάσαι πιο έντονα;

Αναμφισβήτητα ο ημιτελικός στο Final Four του φετινού Ιουνίου. Ενώ στην αρχική δεν βρήκαμε τα πατήματα μας και βρεθήκαμε να χάνουμε με 2-0, στο τέλος καταφέραμε να κερδίσουμε 3-2 και να περάσουμε στον τελικό. Ο αγώνας αυτός είχε μεγαλύτερη ένταση και από τον ίδιο τον τελικό. Στο σημείο αυτό να πω ότι φυσικά συνέβαλε η υποστήριξη της κερκίδας που είχαμε!

Ποια είναι τα μελλοντικά σου σχέδια;

Θέλω να συνεχίσω να παίζω ακόμα και όταν θα υπάρχουν σπουδές στη ζωή μου. Φυσικά όχι σε επαγγελματικό επίπεδο, αλλά είναι κάτι που δεν θέλω να το αφήσω... **E**



Iconic Style That Sets You Apart

Προνομιακές τιμές για τους αποφοίτους
Κωνσταντίνος Σταυρίδης '99

Τι σημαίνει ολυμπιακό ιδεώδες; Πώς νοιώθετε που ανήκετε απ' το 2019 στους Αθάνατους...

Δεν υπάρχει πια το «Αθάνατος». Υπάρχει όριο ηλικίας και όριο θητειών. Για μένα, βέβαια, ήταν η πιο τιμητική διάκριση το 2019, όταν εξελέγηνα μέλος της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής για την Ελλάδα. Έχω ζήσει όλη μου τη ζωή μέσα στον αθλητισμό. Σαν αθλητής, σαν διοργανωτής Ολυμπιακών Αγώνων, στα διοικητικά του αθλητισμού, εντός και εκτός Ελλάδος -καθώς παράλληλα ήμουν και στις Ευρωπαϊκές Ολυμπιακές Επιτροπές, τότε απλό μέλος, σήμερα Πρόεδρός τους. Και αυτό ήταν το επιστέγασμα μίας συναρπαστικής πορείας. Το Ολυμπιακό Ιδεώδες είναι ένας συνδυασμός αξιών όπως η άμιλλα, ο συναγωνισμός, η αλληλεγγύη, η αριστεία, η συναδέλφωση, ο σεβασμός στον αντίπαλο αλλά και ο σεβασμός στην ήττα. Αυτό που μαθαίνεις στον αθλητισμό είναι πρώτα να χάνεις έτσι ώστε να μπορείς να μετρήσεις σωστά, και να χαρείς την επιτυχία σου, όταν αυτή έρθει.

Όλα αυτά ωστόσο δεν αμαυρώνονται από τον κακό ανταγωνισμό, κυρίως το ντόπινο;

Αυτή ήταν και είναι η πιο μεγάλη μάστιγα, η οποία συνεχίζει να υφίσταται γιατί πάντα «ο κλέφτης είναι ένα βήμα μπροστά από τον αστυνομικό». Επομένως αυτοί που προσπαθούν να «κλέψουν» στον αγώνα κάνουν κάθε προσπάθεια για να μην εντοπιστούν. Είμαστε άτεγκτοι στο θέμα του ντόπινο και δεν υπάρχει η παραμικρή ανοχή. Η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή φυλάσσει τα δείγματα για οκτώ χρόνια μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες, γιατί βρίσκονται συνεχώς νέες μέθοδοι για να ανακαλύψεις αυτούς που «έκλεψαν» έτσι ώστε να τους αφαιρεθούν τα μετάλλια. Νομίζω ότι αυτό σιγά-σιγά φέρνει μεγαλύτερη δικαιοσύνη.

Σήμερα υπάρχουν πολλά ακόμη, φλέγοντα θέματα και προβλήματα στον υψηλό αθλητισμό αλλά και στην κοινωνία. Αν είναι να ξεκινήσουμε τη συζήτηση για το μέλλον, οφείλουμε να



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ «ΕΡΜΗΣ» Τ. 76

ΣΠΥΡΟΣ ΚΑΠΡΑΛΟΣ '74

«Σε 100 χρόνια μπορεί να ξανακάνουμε Ολυμπιακούς Αγώνες στην Αθήνα»

Απόσπασμα από συνέντευξη στην εφημερίδα «Το Βήμα» 20/7/2024

διαχειριστούμε θέματα που αφορούν την ταυτότητα φύλου και την ενδεχόμενη αλλαγή φύλου. Λεπτά αλλά και δύσκολα ζητήματα, με κάθε άθλημα να έχει δικούς του κανονισμούς.

Όσον αφορά την σύγχρονη κοινωνία, οι νέοι υποφέρουν από παχυσαρκία και υπέρμετρο στρες καθώς ξοδεύουν το χρόνο τους μπροστά στην τηλεόραση, στα κομπιούτερ, στα κινητά, στα σόσιαλ, και αθλούνται πολύ λιγότερο. Η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή προσπαθεί, μεταβάλλοντας το πρόγραμμα των Αγώνων, να φέρνει αθλήματα και αγωνίσματα πιο κοντά στους νέους για να μπορέσει να προσελκύσει το ενδιαφέρον τους.

Για παράδειγμα, στο Παρίσι, αθλήματα που περιλαμβάνονται στο Ολυμπιακό πρόγραμμα είναι το σκέιτμπορντ, η αναρρίχηση σε τοίχους, το surf στα κύματα και βεβαίως η μεγαλύτερη πρωτοτυπία, το breakdancing.

Κατά πόσο οι αθλητές-σταρ παίζουν συμβάλλουν στο ενδιαφέρον μας για μια Ολυμπιάδα;

Προφανώς και παίζουν μεγάλο ρόλο. Όταν κάποιος βλέπει τους κο-

▼
Το Ολυμπιακό Ιδεώδες είναι ένας συνδυασμός αξιών όπως η άμιλλα, ο συναγωνισμός, η αλληλεγγύη, η αριστεία, η συναδέλφωση, ο σεβασμός στον αντίπαλο αλλά και ο σεβασμός στην ήττα. Αυτό που μαθαίνεις στον αθλητισμό είναι πρώτα να χάνεις έτσι ώστε να μπορείς να μετρήσεις σωστά, και να χαρείς την επιτυχία σου, όταν αυτή έρθει.

ρυφίους αθλητές, τους «ακριβοθήρητους», να ζουν μέσα στο Ολυμπιακό Χωριό και να συγχρωτίζονται με τους άλλους αθλητές σε μία κοινή καθημερινότητα, καταλαβαίνει ότι πρόκειται ένα δεκαπενθήμερο μαγικό, που αξίζει να παρακολουθήσει. Ακόμα και στο Τόκιο που είχαμε όλους τους περιορισμούς λόγω covid, αισθανόμουν συγκίνηση κάθε φορά που έβλεπα τον Τζόκοβιτς να έχει γύρω του τους αθλητές της Σερβίας, να βγάζουν φωτογραφίες, να τους εξηγεί, να τους εμψυχώνει. Την ίδια συγκίνηση αισθάνθηκα προχθές όταν άκουσα τον Αντετοκούνμπο να λέει τι σημαίνει γι' αυτόν η πρόκριση της εθνικής ομάδας στους Ολυμπιακούς Αγώνες και πόσο πολύ το ήθελε.

Ποιος είναι ο μεγαλύτερος αθλητής-σταρ που έχετε γνωρίσει;

Δεν μπορώ να ξεχωρίσω ποιος μπορεί να ήταν ο μεγαλύτερος σταρ, αλλά έχω γνωρίσει πολλούς και σπουδαίους αθλητές, οι οποίοι είναι παράδειγμα για την κοινωνία. Κυρίως γιατί έχουν δουλέψει σκληρά για να φτάσουν στην επιτυχία. Γιατί αυτό μαθαίνεις



στον αθλητισμό. Να δουλεύεις ασταμάτητα, να πειθαρχείς, να προσπαθείς να ξεπεράσεις τον εαυτό σου. Όλα αυτά χτίζουν για τους αθλητές μια πολύτιμη εμπειρία, μία «σοφία» την οποία μεταδίδουν γύρω τους. Επομένως δεν έχει σημασία πόσο πετυχημένοι επαγγελματίες είναι, αλλά το ότι είναι πρότυπα για τη νεολαία και την κοινωνία.

Τι περιμένουμε από το Παρίσι;

Πρώτα από όλα έχουμε μια μεγάλη ομάδα καθώς 101 αθλητές έχουν πάρει την πρόκριση -και είναι δύσκολες σήμερα οι προκρίσεις. Έχουμε αθλητές σε πολλά αθλήματα και με πολλές πιθανότητες να φέρουν διακρίσεις. Δεν λέω απαραίτητα μετάλλια, αλλά ακόμα κι η είσοδος σε έναν τελικό στους οκτώ καλύτερους του κόσμου, είναι μια τρομερή επιτυχία για μια χώρα όπως η Ελλάδα, που δεν επενδύει τόσα πολλά χρήματα στον αθλητισμό όσα επενδύουν άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Τώρα τι επιτυχίες και τι μετάλλια θα έχουμε, αυτό δεν το ξέρει κανένας. Αυτό όμως που παροτρύνω εγώ τους αθλητές είναι να απολαύσουν τη στιγμή, να την χαρούν, γιατί θα το θυμούνται σε όλη τους τη ζωή. Κι αν καταφέρουν και δώσουν τον καλύτερο εαυτό τους, τότε θα είναι ευχαριστημένοι πρώτα με τον εαυτό τους. Εάν δεν είναι οι καλύτεροι, να μην κερδίσουν.

Είναι μαγική η ατμόσφαιρα που ζει κανείς στο ολυμπιακό χωριό με τις 205 χώρες που μετέχουν στους αγώνες σε μια καθημερινή ζωή όπου είναι όλοι ίσοι προς ίσους.

Ποιο είναι το πρόγραμμά σας στο Παρίσι;

Ευτυχώς υπάρχει μια πολύ καλή αποστολή με αρχηγό τον Πέτρο Συναδινό, τους υπαρχηγούς και μια επιτελική ομάδα που έχει στο ολυμπιακό χωριό και ασχολείται με όλα τα θέματα των αθλητών μας. Εγώ προσωπικά πηγαίνω πριν από τους αγώνες γιατί μετέχω σε επιτροπές της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής. Στη συνέχεια, έχουμε τη Σύνοδο που είναι η Γενική Συνέλευση της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτρο-

πής όπου λαμβάνονται σημαντικές αποφάσεις για το μέλλον. Και θα είναι και η τελευταία σύνοδος πριν από αυτή που θα πραγματοποιηθεί στην Ελλάδα και θα εκλέξει τον επόμενο Πρόεδρο της ΔΟΕ.

Από κει και πέρα όμως, όταν ξεκινούν οι αγώνες, αφοσιώνομαι και κάνω αυτό που μου αρέσει. Έχω φτιάξει ένα ημερήσιο πρόγραμμα, όπου θα προσπαθήσω να παρακολουθήσω όσο το δυνατόν περισσότερους αθλητές μας, να είμαι κοντά τους, να τους εμψυχώνω και να συμπαραστέκομαι ακόμα περισσότερο σε αυτούς που δεν θα τα καταφέρουν, γιατί εκείνοι το χρειάζονται πιο πολύ.

Η Αθήνα θα μπορούσε να ξαναδικιάσει Ολυμπιάδα;

Δεν νομίζω, τουλάχιστον όσο θα ζούμε εμείς και τα παιδιά μας. Τι θέλω να πω; Η Αθήνα κατάφερε και ανέλαβε τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004 και τους οργάνωσε με υποδειγματικό τρόπο, όταν σε σχέση με όλες τις άλλες πόλεις που διοργανώνουν Αγώνες, είχε να αντιμετωπίσει όχι μόνο τα οργανωτικά των Ολυμπιακών Αγώνων, αλλά είχε να χτίσει — πέρα από τις αθλητικές εγκαταστάσεις, υποδομές όπως δρόμους, αεροδρόμιο, μετρό, να καθαριστεί το λιμάνι, να εκσυγχρονιστούν τα ξενοδοχεία, η τηλεφωνία, η ενέργεια, να γίνουν φοιτητικές εστίες, να εξοπλιστούν τα νοσοκομεία, η αστυνομία και το λιμενικό. Αναφέρω κάποιες μόνο από τις υποδομές που έγιναν και άλλαξαν κυριολεκτικά τη ζωή μας. Κι όλα αυτά ήταν μια τεράστια προσπάθεια όπου για πρώτη φορά λειτούργησε συλλογικά και αποτελεσματικά, ταυτόχρονα ο δημόσιος και ο ιδιωτικός τομέας. Όταν υπάρχει στόχος κοινός μπορούμε να κάνουμε θαύματα. Ήταν ξεκάθαρο και



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ «ΚΕΡΜΗΣ» Τ. 76

στους ξένους όταν είδαν το θαύμα που πέτυχαν οι Έλληνες και η Αθήνα.

Η επιτυχία των Ολυμπιακών Αγώνων βασίζεται και στο γεγονός ότι μεταφέρονται από ήπειρο σε ήπειρο. Έτσι προσελκύουν το ενδιαφέρον χωρών, τηλεοράσεων, χορηγών για καινούργιες αγορές. Για παράδειγμα το '28 θα πάμε στο Λος Άντζελες, το '32 στο Μπρίσμπεϊν στην Αυστραλία. Για το 2036

υπάρχουν ήδη 8 χώρες που διεκδικούν τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Όπως και στους φίλους Γάλλους πήρε εκατό χρόνια για να οργανώσουν Ολυμπιακούς Αγώνες, από το 1924, έτσι και εμείς πιθανόν σε 100 χρόνια να το επαναλάβουμε. Η πρόταση όμως να γίνονται συνεχώς οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Ελλάδα, δεν έχει σήμερα πρόσφορο έδαφος και πιθανότητες επιτυχίας. Αυτό που πρέπει να κάνουμε σαν Ελλάδα, είναι να θυμίζουμε στους ξένους τι έχουμε προσφέρει στο ολυμπιακό κίνημα, παρουσιάζοντας πάντα μια κατά το δυνατόν εμβληματική Αφή της Ολυμπιακής Φλόγας στην αρχαία Ολυμπία και μεταφέροντας με σεβασμό τη Φλόγα και τα μνημεία που πρεσβεύει σε ολόκληρη την Ελλάδα, πριν την παραδώσουμε στους οργανωτές στο Παναθηναϊκό Στάδιο στην Αθήνα.

Παράλληλα, μια πρόταση που σκοπεύω να θέσω μετά την Σύνοδο που θα γίνει τον προσεχή Μάρτιο στην Ελλάδα, είναι να εκλεγεί ο Πρόεδρος της ΔΟΕ πάντα στην Ελλάδα και κατά προτίμηση στην Αρχαία Ολυμπία. Νομίζω αυτό θα τονίσει σε όλους τη σημαντικότητα της χώρας μας στο Ολυμπιακό Κίνημα. Ακόμα, θα πρέπει να διαφυλάξουμε ως κόρη οφθαλμού τα κεκτημένα, δηλαδή να μπαινεί η Ελλάδα πάντα πρώτη στο στάδιο στην τελετή έναρξης, να υπάρχει η ελληνική σημαία και να ακούγεται ο εθνικός μας ύμνος στην τελετή λήξης. Αυτά πρέπει να τα διαφυλάξουμε όσο μπορούμε περισσότερο. **Ε**

▼
Έχουμε αθλητές σε πολλά αθλήματα και με πολλές πιθανότητες να φέρουν διακρίσεις. Δεν λέω απαραίτητα μετάλλια, αλλά ακόμα κι η είσοδος σε έναν τελικό στους οκτώ καλύτερους του κόσμου, είναι μια τρομερή επιτυχία για μια χώρα όπως η Ελλάδα.

Ήταν δίκαιο και έγινε πράξη

Ο τελικός έχει μόλις τελειώσει. Η Εθνική μετά από 16 χρόνια επιστρέφει σε Ολυμπιακό τουρνουά μπάσκετ. Τα φώτα χαμηλώνουν και ο **Γιάννης Αντετοκούνμπο** κάθεται στις court-side θέσεις για να ξεσπάσει σε λυγμούς. Η πίεση και η ένταση έχουν πλέον φύγει. Ήταν δίκαιο και έγινε πράξη: Η καλύτερη ομάδα πάει στο Παρίσι. Αυτή η γενιά μεγάλων παικτών επιτέλους θα πετύχει κάτι μεγάλο. Δεκαπέντε χρόνια χωρίς μετάλλιο είναι πολλά, οι τεράστιες επιτυχίες της πρώτης δεκαετίας της χιλιετίας καθιστούν αυτά τα 15 χρόνια πάρα πολλά. Μία πρόκριση στους Ολυμπιακούς Αγώνες δεν μπορεί να μπει στην ίδια ζυγαριά με ένα μετάλλιο αλλά είναι το νέο ξεκίνημα που εκστασιάζει και φυσικά ο τρόπος.

Είχαμε πολύ καιρό να δούμε την «Επίσημη Αγαπημένη» να κυριαρχεί ολοκληρωτικά στο παρκέ κατά αυτό τον τρόπο. Προσοχή, Κροατία και Σλοβενία μόνο τυχαίες ομάδες δεν είναι και φυσικά οι παίκτες που έχουν στα ρόστερ τους είναι παγκόσμια κλάση. Τώρα στη Γαλλία, θα βρούμε μπροστά μας ακόμη καλύτερους αντίπαλους αλλά ποιον να φοβηθούμε και γιατί;

Ο Βασίλης Σπανούλης είναι ο συνδετικός κρίκος με τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2008, πλέον στην άκρη του πάγκου. Γεννημένος νικητής με νοοτροπία που άπαντες στο αντιπροσωπευτικό μας συγκρότημα έχουν πλέον υιοθετήσει. «Είναι η ψυχή και η έννοια της Εθνικής μπάσκετ», ξεστόμισε ο πρόεδρος της ΕΟΚ, Βαγγέλης Λιόλιος για τον «αρχιτέκτονα» της



Η Εθνική επιστρέφει στους Ολυμπιακούς Αγώνες

επιτυχίας και συνοψίζει τα πάντα. Ο Νικ. Καλάθης κάνει την εβδομάδα της ζωής του στο ΣΕΦ: Αποδεικνύει ότι είναι ο καλύτερος Ευρωπαίος πασέρ όλων των εποχών. Στην Ελλάδα λοιδορήθηκε όσο λίγοι, όμως στα 35 του δίνει ακόμα απαντήσεις μέσα στο παρκέ. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι μιλάμε για έναν πιστό στρατιώτη της Εθνικής, ο οποίος είναι και ο τελευταίος «μοϊκανός» από την ομάδα που στις 20 Σεπτεμβρίου του 2009 κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στο Eurobasket της Πολωνίας.

Για τον Γιάννη Αντετοκούνμπο η εικόνα με το κλάμα μετά την λήξη του τελικού μιλάει από μόνη της. Ένας από τους καλύτερους παίκτες του κόσμου είναι Έλληνας και μας οδηγεί στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Η καρδούλα του μόνο το ξέρει πόσο ήθελε μία τέτοια πρόκριση, αλλά δεν σταματάει εκεί, δεν φοβάται κανέναν και όπως είπε στους συμπαί-



**Του θάνου
Σολούκου '19**



Αυτή η ημέρα είναι γιορτής για το ελληνικό μπάσκετ. Για όλες τις γενιές. Το είχαμε ανάγκη!

**Σπύρος
Καπράλος '74**

κτες του στα αποδυτήρια: «Πάμε να σοκάρουμε τον κόσμο παιδιά!». Θα αδικήσω σίγουρα κάποιους οπότε σταματάω κάπου εδώ αφότου κάνω μία τελευταία ειδική μνεία στον Κώστα Παπανικολάου, ο οποίος είναι ο αρχηγός αυτής της ομάδας και έφερε βαρέως τις αποτυχίες των τελευταίων ετών. Με μία λέξη, δικαίωση.

«Αυτή η ημέρα είναι γιορτής για το ελληνικό μπάσκετ. Για όλες τις γενιές. Το είχαμε ανάγκη», ανέφερε στη τοποθέτηση του ο πρόεδρος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής, **Σπύρος Καπράλος '74** κι έχει απόλυτο δίκιο. Το συναίσθημα του να ενώνεις μία ολόκληρη χώρα μόνο η Εθνική μπορεί να το πετύχει. Καλές οι επιτυχίες των ομάδων μας στο διεθνές στερέωμα αλλά πόσο μας είχε λείψει μία τέτοια Εθνική επιτυχία. Είμαστε ακόμη στην αρχή όμως, τρώγοντας ανοίγει η όρεξη, à tout à l'heure στο Παρίσι!



PROTEUS

LAUNDRY & LEASING SERVICES SINCE 1947



Παρέχουμε πιστοποιημένες
εξειδικευμένες υπηρεσίες σε:

Ξενοδοχεία, Μονάδες Υγείας,
Μονάδες Παραγωγής, Χώρους Εστίασης,
Γυμναστήρια, Κομμωτήρια και Πλοία.



 ΑΘΗΝΑ: Λεωφ. Νάτο 100, Ασπρόπυργος 19300

 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: ΒΙ.ΠΕ. Σίνδου ΟΤ. 52Γ

210 55 95 552 | www.proteuslaundry.gr



Αδριανός Παπαγιάννης, '94



Κρατώντας φάρο την καρδιά
(2023, Ακρυλικό σε καμβά, 100x70 εκ.)

Από τις 13 μέχρι τις 26 Απριλίου και -κατόπιν παράτασης, λόγω της υψηλής επισκεψιμότητας- από τις 9 μέχρι τις 18 Μαΐου πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία στην Αίθουσα Τέχνης «αγκάθι - καρτάλος» έκθεση της ζωγραφικής συλλογής της Αλεξίας Κουδιγκέλη '14 με τίτλο «Ακόμα λίγη θάλασσα, ακόμα λίγο αλάτι...». Η πάντα δημιουργική και φιλόξενη Αλεξία ξενάγησε τον σύμβουλο έκδοσης του Ερμή, Ματθαίο Μήτση '10, στην έβδομη ατομική της έκθεση, η οποία αποτελείται από 29 πίνακες ζωγραφικής (ακρυλικό σε καμβά) και εξερευνά τη θαλασσογραφία μέσω του εξπρεσιονισμού.



ΑΛΕΞΙΑ ΚΟΥΔΙΓΚΕΛΗ '14

Ακόμα λίγη θάλασσα, ακόμα λίγο αλάτι ... Έκθεση Ζωγραφικής στην Αίθουσα Τέχνης «αγκάθι-καρτάλος»

Επιμέλεια: Ματθαίος Μήτσης '10

Ο τίτλος της έκθεσης, ποιητικός στίχος του Ανδρέα Εμπειρικού από την ενότητα «Ο Πλόκαμος της Αλταμίρας» της συλλογής Ενδοχώρα (1945), υποδηλώνει τη βαθιά σύνδεση της εικαστικού τόσο με τη θάλασσα, όσο και με την ποίηση. Η καλλιτέχνης εμπνέεται συχνά από τη θάλασσα και μέσω αυτής της δουλειάς της, προσπαθεί να αποτυπώσει την αίσθηση της ελευθερίας που η θάλασσα προκαλεί. Οι βάρκες, κύριο στοιχείο της έκθεσης, πλέουν άλλοτε ακάλυπτες σε διάφανα νερά, άλλοτε αγκυροβολημένες σε ήρεμες θάλασσες, ενώ οι χαρακτηριστικές της φιγούρες παισιώνουν το τοπίο και δημιουργούν μία αινιγματική ατμόσφαιρα.

Τα έργα της συλλογής εκφράζουν την ανάγκη του σύγχρονου ανθρώπου για σταθερότητα κι ελπίδα στις δύσκολες στιγμές, με τη θάλασσα και το αλάτι να λειτουργούν αλληγορικά ως στοιχεία αναλλοίωτα παρά τις αλλαγές του περιβάλλοντος. Οι συναισθηματικοί χρωματισμοί, αποτυπωμένοι σε ακτή και θάλασσα, καθώς και

▼
Η Αλεξία Κουδιγκέλη '14 αποφοίτησε το 2018 από το Πανεπιστήμιο των Τεχνών του Λονδίνου (UAL). Έχει συμμετάσχει σε πολλές εκθέσεις στην Ελλάδα και το εξωτερικό, με πρώτη την ατομική της έκθεση στο ΣΑΚΑ το 2020, έπειτα στην Γκαλερί "αγκάθι - καρτάλος" το 2021, στην Αίθουσα Τέχνης Φ.Α.Α.Θ. στη Θεσσαλονίκη το 2022 και στη Δημοτική Πινακοθήκη της Μυκόνου το 2022 και το 2023. Η πιο πρόσφατη ατομική της έκθεση φιλοξενήθηκε το 2024 στο Παρίσι, στο Κέντρο Ελληνικού Πολιτισμού της Πρεσβείας της Ελλάδος.

οι τίτλοι κάθε πίνακα, αποσπάσματα από πεζογραφία ή ποίηση, αντιπροσωπεύουν την ιδέα της συνέχισης και της αντοχής παρά τις δυσκολίες.

Η σχέση της Αλεξίας με τον ΣΑΚΑ είναι διαρκής. Η πρώτη ατομική έκθεσή της, με τίτλο «Αμερικανική Ποίηση μέσα από τη Ματιά μιας Ζωγράφου», πραγματοποιήθηκε τον Σεπτέμβριο 2020 στη Λέσχη του ΣΑΚΑ, υπό την επιμέλεια της Όλγας Λατουσάκη '13 και παρουσιάστηκε στο τεύχος 72 του Ερμή. Ακόμα, το έργο της «Η Λέσχη του ΣΑΚΑ» (ακρυλικό σε καμβά), το οποίο δώρισε στον Σύλλογο, κόσμησε το εξώφυλλο του τεύχους 77 του Ερμή, με αφιέρωμα στα 90 χρόνια του Συλλόγου. Δώρισε, επίσης, δύο έργα της προς διάθεση στη λαχειοφόρο αγορά στο Πανηγύρι του ΣΑΚΑ τον Σεπτέμβριο του 2023.

Η Συντακτική Ομάδα του Ερμή λαμβάνοντας έμπνευση από τη θεματολογία των έργων της εύχεται να είναι ούριοι οι άνεμοι στα επόμενα βήματά της! **Ε**



Μ. Μήτσης '10, Α. Κουδιγκέλη '14



ATLANTICA

AMALTHIA BEACH



*This is where
you should be*


www.atlantica-hotels.com



Call Us: +30 28210 68542

Email Us at: info@amalthia-hotel.gr

Agia Marina, Chania, Crete

 [atlanticaamalthiabeach](https://www.facebook.com/atlanticaamalthiabeach)

Η ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ -
ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικών και Καποδιστριακών
Πανεπιστημίων Αθηνών

Το Κολλέγιο Αθηνών, σε συνεργασία με την Πρυτανεία του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και το Σώμα Ομοτίμων Καθηγητών Πανεπιστημίου Αθηνών διοργάνωσε το επιστημονικό συνέδριο «Η Κοινωνία της Γνώσης», την Παρασκευή, 29 Μαρτίου 2024, 8:30-15:30, στο Θέατρο του Κολλεγίου Αθηνών (Στ. Δέλτα 15, Ψυχικό), υπο την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού και του ΕΚΠΑ.

Σκοπός του Συνεδρίου ήταν να δοθεί το βήμα στις/στους αποφοίτους των τελευταίων ετών του Κολλεγίου που φοιτούν σε ελληνικά πανεπιστήμια για να παρουσιάσουν επιστημονικό θέμα του ενδιαφέροντός τους ή εντυπώσεις και προσδοκίες από τις σπουδές τους καθώς και προτάσεις για βελτιώσεις, προσθήκες ή αλλαγές στην εκπαίδευση.

Η απόφοιτοι-φοιτητές ήλθαν σε επαφή με την επιστημονική κοινότητα και είχαν την ευκαιρία να συνομιλήσουν με διακεκριμένους επιστήμονες και πανεπιστημιακούς δασκάλους και –υπό την επίβλεψη καθηγητών-μεντόρων– να ασκηθούν στην εκπόνηση εργασίας που απαιτεί έρευνα, κριτική ανάλυση και σύνθεση, καθώς και παρουσίαση με επιστημονική έκφραση, τεκμηρίωση, πληρότητα, ακρίβεια και σαφήνεια. Οι απόφοιτοι-εισηγητές και οι μαθητές που παρακολούθησαν το συνέδριο είχαν επίσης τη δυνατότητα να διευρύνουν την πληροφόρησή τους για περαιτέρω σπουδές και έρευνα στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό και για επαγγελματικές προοπτικές που συνδέονται με τις σπουδές τους. Τέλος, η συνάντηση των αποφοίτων λειτούργησε συνεκτικά ενισχύοντας τους δεσμούς των νέων αποφοίτων με την *alma mater* τους, το Κολλέγιο Αθηνών, και μεταξύ τους.

λογίας της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Πανεπιστημιακός Συνεργάτης του Ιδρύματος Ιατροβιολογικών Ερευνών της Ακαδημίας Αθηνών και μέλος του Ελληνοαμερικανικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Καθηγητής Διονύσιος Φ. Κόκκινος '57, ο Πρύτανης του ΕΚΠΑ Καθηγητής Γεράσιμος Σιάσος, η Πρόεδρος του Σώματος Ομοτίμων Καθηγητών του ΕΚΠΑ Καθηγήτρια Στέλλα Πριόβολου και ο Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Ομοτίμων Καθηγητών Καθηγητής Γιώργος Χριστοδούλου '54.



Το προεδρείο της πρώτης συνεδρίας (Επιστήμες Υγείας) αποτέλεσαν ο Διονύσιος Φ. Κόκκινος '57, Ομ. Καθηγητής Καρδιολογίας

της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, μέλος του ΕΕΙ, και ο Γεράσιμος Αλιβιζάτος '75, Διευθυντής της Γ' Ουρολογικής Κλινικής του ΥΓΕΙΑ, μέλος του Δ.Σ. του ΕΕΙ.

Ως μέλη των προεδρείων των συνεδριών συμμετείχαν επίσης οι απόφοιτοι Γιώργος Τόμπρας '75, Καθηγητής Ηλεκτρονικής Φυσικής ΕΚΠΑ, ο Νέστωρ Κουράκης '66, Ομ. Καθηγητής Ποινικών Επιστημών Νομικής Σχολής ΕΚΠΑ και Τακτικός Καθηγητής Ποινικών Επιστημών Νομικής Σχολής Πανεπιστημίου Λευκωσίας, ο Γιάννης Α. Αίσωπος '84, Καθηγητής και Πρόεδρος Τμήματος Αρχιτεκτόνων Μηχανικών Πανεπιστημίου Πατρών, ο Δημήτρης Κουλοχέρης '83, Καθηγητής Σχολής Μηχανολόγων Μηχανικών Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου καθώς και η Στέλλα Πριόβολου, Ομότιμη Καθηγήτρια Φιλοσοφικής Σχολής ΕΚΠΑ και ο Χαράλαμπος Προεστός, Καθηγητής Χημείας Τροφίμων ΕΚΠΑ.

Οι 22 εισηγητές, που ανέπτυξαν θέμα σχετικό με τις



Κατά την έναρξη, χαιρετισμούς απηύθυναν ο Δευθυντής/President του Κολλεγίου Καθηγητής Σπύρος Ν. Πολλάλης, ο Πρόεδρος της Οργανωτικής και Επιστημονικής Επιτροπής του Συνεδρίου, Ομότιμος Καθηγητής Καρδιο-

σπουδές τους ήταν οι: Αριστομένης Αλεβιζόπουλος '19 (Ιατρική ΕΚΠΑ), Γεώργιος Αναστασίου '19 (Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών ΕΜΠ), Νατάσσα Ανδριτσάκη (Μηχανολόγων Μηχανικών ΕΜΠ), Χρήστος Ασβέστης '19 (Ιατρική ΕΚΠΑ), Επαμεινώνδας Δούρος '19 (Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών ΕΜΠ), Ζαφείρης-Νεκτάριος Ζαφειρόπουλος '20 (Αρχιτεκτόνων Μηχανικών Παν. Πατρών), Αντώνιος Καπίρης '20 (Νομική ΕΚΠΑ), Κατερίνα Καραϊνδρου '21 (Ιατρική ΕΚΠΑ), Ελένη Καρόκη-Μαυρίκου '21 (Νομική ΕΚΠΑ), Ιωάννα Κατσικοπούλου '22 (Ιατρική Παν Πατρών), Ελένη Κωστούλα '19 (Ιατρική ΕΚΠΑ), Οδυσσεύς Λιάγκας '19 (Βιολογία/Θετικών Επιστημών ΕΚΠΑ), Βασιλική Μπακόλα '21 (Ιατρική ΕΚΠΑ), Φίλιππος Γυλέκης '18 (Ιατρική ΕΚΠΑ), Νικόλαος Διαμαντής '17 (Μεταπτυχιακό Χημείας Παν. Πατρών), Αλεξάνδρα-Μαρία Ζουπάνου '20 (Φιλοσοφική ΕΚΠΑ), Αριάδνη Μουκάνη '21 (Θετικών Επιστημών/Τμήματος Φυσικής ΕΚΠΑ), Μάρθα Ξυπνητού '21 (Εφαρμοσμένων Μαθηματικών και Φυσικών Επιστημών ΕΜΠ), Δημήτρης Φωτεινάκης '21 (Ναυπηγών Μηχανολόγων Μηχανικών ΕΜΠ), Ιωσήφ Χατζημιχάλης '21 (Ιατρική ΕΚΠΑ), Ιγνάτιος Χέγκερ '21 (Οικονομικών Επιστημών ΟΠΑ), Αργυρώ Ψαρουλάκη '21 (Θετικών Επιστημών ΕΚΠΑ).

Ακολούθησε συζήτηση με θέμα «**Προβληματισμοί για την Παιδεία**», στην οποία συμμετείχαν οι: Οδυσσεύς-Ιωάννης Ζώρας, Γενικός Γραμματέας του Υπουργείου Παιδείας, Νικηφόρος Διαμαντούρος '61, Ομ. Καθηγητής Πολιτικής Επιστήμης ΕΚΠΑ, Τακτικό Μέλος της Ακαδημίας Αθηνών, Νέστωρ Κουράκης '66, Ομ. Καθηγητής Ποινικών Επιστημών Νομικής ΕΚΠΑ, Σπύρος Πολλάλης, Ομ. Καθηγητής του Harvard Graduate School of Design, και Στέλλα Πριόβολου, Ομ. Καθηγήτρια Φιλοσοφικής Σχολής ΕΚΠΑ.

Τον συντονισμό της συζήτησης είχε ο Διονύσιος Κόκκινος '57. Με σχόλιό τους συμμετείχαν στη συζήτηση οι Ανδρέας Καράμπελας, Προϊστάμενος Τμήματος Πληροφορικής Κολλεγίου Αθηνών, Αριστείδης Πίττας '78, Πρόεδρος του Συλλόγου Αποφοίτων Κολλεγίου Αθηνών - Κολλεγίου Ψυχικού και η Πολυάνθη Τσίγκου, Σύμβουλος του Διευθυντή/President του Κολλεγίου.

Τόσο οι παρουσιάσεις των φοιτητών-αποφοίτων μας που φοιτούν σε ελληνικά πανεπιστήμια όσο και η συζήτηση που ακολούθησε ήταν πολύ υψηλού επιπέδου και εξαιρετικού ενδιαφέροντος και συνεισέφεραν στον επιστημονικό διάλογο για την εξέλιξη της παιδείας στη χώρα μας. E

Καθηγητής Σπύρος Ν. Πολλάλης

Διευθυντής/President του Κολλεγίου Αθηνών



Σήμερα είναι ημέρα χαράς για δύο λόγους: ο πρώτος είναι ότι καλωσορίζουμε στο σχολείο μας αποφοίτους μας των πολύ τελευταίων ετών, που μας τιμούν ως εισηγητές και θα τους ακούσουμε να μας μιλούν για τις σπουδές τους. Αποτελούν παραδείγματα για τους νεότερους μαθητές μας και την πορεία του Κολλεγίου. Ο δεύτερος λόγος είναι ότι μέσω

των αποφοίτων μας που φοιτούν στα ελληνικά πανεπιστήμια τιμούμε τα πανεπιστήμια αυτά, τα οποία είναι αποδέκτες των μαθητών μας, όπως ακριβώς είναι και τα πανεπιστήμια του εξωτερικού. Μου έδωσε ακόμα περισσότερη χαρά, όταν είδα τους αποφοίτους να συνομιλούν οικεία με τους δασκάλους τους και τους ενθαρρύνω να επισκεφθούν τις τάξεις τους, να συναντήσουν τους δασκάλους τους και να καταλάβουν ότι είναι η συνέχεια του Κολλεγίου. Ευχαριστώ και συγχάρω τον κ. Κόκκινο, που είχε τη σύλληψη της ιδέας αυτού του Συνεδρίου, μιας ιδέας πολύ απλής: να φωνάξουμε μαθητές μας οι οποίοι φοιτούν στα ελληνικά πανεπιστήμια να μας πουν με τι ασχολούνται και να κρατήσουμε τη συνέχεια μαζί τους μετά την αποφοίτησή τους.

Καθηγητής Διονύσιος Φ. Κόκκινος '57

Πρόεδρος της Οργανωτικής και Επιστημονικής Επιτροπής του Συνεδρίου και μέλος του Σωματίου του ΕΕΙ



Το σχολείο μας κάθε χρόνο σημειώνει σημαντικές επιτυχίες στην είσοδο των τελειοφοίτων του στα πανεπιστήμια τόσο του εξωτερικού όσο και της χώρας μας. Οι σημερινοί φοιτητές, είναι το μέλλον της πατρίδας μας και όλης της κοινωνίας. Πιστεύουμε ότι το Σχολείο μας μπορεί να συνεχίσει να τους βοηθεί αλλά και αυτοί προοδεύοντας και ανοί-

γοντας τα φτερά τους να ανταποδίδουν στο Σχολείο τα επιτεύγματά τους και τις κατακτήσεις τους. Μελλοντικός σκοπός μας είναι να ενισχύουμε τις προσπάθειες των αποφοίτων μας, φοιτητών πλέον, να ενεργοποιούμε όσο το δυνατόν περισσότερα μέλη του διδακτικού και ερευνητικού προσωπικού των πανεπιστημίων μας -170 περίπου απόφοιτοί μας είναι μέλη ΔΕΠ ελληνικών πανεπιστημίων. Ελπίζουμε ότι του χρόνου η εκδήλωση θα αφορά και τους φοιτητές πανεπιστημίων του εξωτερικού. Αυτό το εγχείρημα πρέπει να απευθύνεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους φορείς. Οι φάροι του πνεύματος πρέπει να συνδυάζουν την ακτινοβολία τους. Στις διαφανόμενες αλλαγές στην ανωτάτη παιδεία το Σχολείο μας, σε συνεργασία με τα ελληνικά πανεπιστήμια μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο. Όλες οι προσπάθειες πρέπει να ενώνονται στην ενίσχυση της παιδείας, σκοπού του Σχολείου μας και όλων των πανεπιστημίων και βασικού συστατικού του ανθρωπίνου πολιτισμού.

Το δεύτερο συνέδριο «**Η Κοινωνία της Γνώσεις - Πανεπιστημιακές σπουδές**» προγραμματίστηκε για τις **19 Δεκεμβρίου 2025** και είναι ενταγμένο στις εκδηλώσεις για την Εκατονταετηρίδα του Σχολείου μας. Θα απευθύνεται σε φοιτητές και διδάσκοντες στα πανεπιστήμια της Ελλάδας και του εξωτερικού.

όπου πέτρα και απόφοιτος



Η στήλη περιμένει και τα δικά σας νέα στη διεύθυνση: ΣΑΚΑ, Στεφάνου Δέλτα 15 154 52 Ψυχικό ή στην ηλεκτρονική διεύθυνση info@saka.gr

Μετά τον ανασχηματισμό της Κυβέρνησης από τον Πρωθυπουργό **ΚΥΡΙΑΚΟ ΜΗΤΣΟΤΑΚΗ '86** ανέλαβαν:

ΝΙΚΟΣ ΔΕΝΔΙΑΣ '78, Υπουργός Εθνικής Άμυνας,
ΝΙΚΗ ΚΕΡΑΜΕΩΣ '98, Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης,
ΝΙΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ '84, Υπουργός Μετανάστευσης και Ασύλου,
ΟΛΓΑ ΚΕΦΑΛΟΓΙΑΝΝΗ '92, Υπουργός Τουρισμού,
ΜΑΚΗΣ ΒΟΡΙΔΗΣ '83, Υπουργός Επικράτειας,
ΧΡΙΣΤΟΣ ΔΗΜΑΣ '98, Υφυπουργός Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών,
ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΟΝΤΟΓΕΩΡΓΗΣ '97, Υφυπουργός Παρά τω Πρωθυπουργώ.



Ο **ΝΙΚΟΣ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ '75** επανεξελέγη Ευρωβουλευτής του ΠΑΣΟΚ.



Ο **ΘΑΝΑΣΗΣ ΜΑΡΤΙΝΟΣ '68**, Άρχων Έξαρχος, Πρόεδρος της Αδελφότητας των Αρχόντων «Παναγία η Παμμακάριστος», μετέσχε στο Διεθνές Συνέδριο των Αρχόντων του Οικουμενικού Πατριαρχείου που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα (26-28 Μαΐου).

Ο **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΑΡΚΟΥΛΑΚΗΣ '88**



πρωταγωνίστησε στην παράσταση του έργου «Η αγαπημένη του κυρίου Λιν» στο Κρατικό Θέατρο Βορείου Ελλάδος.



Την όπερα «Η άνοδος και η πτώση της πόλης Μαχαγκόνου» (Μπέρτολτ Μπρεχτ - Κουρτ Βάιλ) σκηνοθέτησε ο **ΓΙΑΝΝΗΣ ΧΟΥΒΑΡΔΑΣ '69** (Εθνική Λυρική Σκηνή).

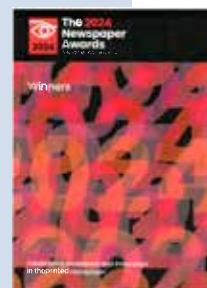


Ο **ΓΙΑΝΝΗΣ ΝΙΑΡΡΟΣ '09** πρωταγωνίστησε στην παράσταση «Ο αποτυχημένος» (πιανίστας Γκλέν Γκούλντ), που πραγματοποιήθηκε στην Εναλλακτική Σκηνή της Εθνικής Λυρικής Σκηνής.



Ο **ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΝΕΧΑΜΑΣ '64**, ήταν ομιλητής στη φετινή εκδήλωση «Τιμώντας τον Δάσκαλο» στο Λάτσειο Διδασκτήριο.

Η εφημερίδα «Δημοκρατία» με εκδότη των **ΙΩΑΝΝΗ ΦΙΛΙΠΠΑΚΗ '85**, ήταν το Φεβρουάριο του 2024 υποψήφια στα Βρετανικά Βραβεία Τύπου ως «Διεθνής Εφημερίδα της Χρονιάς 2024». Πρόκειται για μια μεγάλη επιτυχία, αφού για πρώτη φορά ελληνική εφημερίδα ήταν υποψήφια για το βραβείο, που δεν αφορά το σύνολο του παραγόμενου δημοσιογραφικού έργου, τον πλουραλισμό και την ποιότητα της έκδοσης.



Η **ΜΑΙΡΗ ΚΑΤΡΑΝΤΖΟΥ '00** σχεδίασε το ένδυμα της πρωθιέρειας και των ιερειών για την Τελετή Αφής της Ολυμπιακής Φλόγας.

Οι **ΜΑΡΙΑ-ΕΛΕΝΗ ΜΠΑΤΑΤΟΥΔΗ '22**, **ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ ΜΩΡΑΪΤΑΚΗ '22** και **ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΤΟΥΡΛΟΜΟΥΣΗΣ '02** συμμετείχαν στο EUDIS Hackathon - Greece 2024 προτείνοντας μια καινοτόμο ιδέα που συμβάλλει στην ενίσχυση της προστασίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης κατά των τρομοκρατικών επιθέσεων. Σε συνεργασία με την ομάδα Superlabs του Δημόκριτου, κέρδισαν το πρώτο βραβείο στην Ελλάδα και διακρίθηκαν στους Ευρωπαϊκούς τελικούς με το project "SuperAgents", λαμβάνοντας ως έπαθλο ένα τετράμηνο πρόγραμμα καθοδήγησης από την ΕΕ για την υλοποίηση της ιδέας τους.

Η ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΕΓΚΛΗΜΜΑ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΧΙΚΟΥ «ΕΡΜΗΣ»




ΜΕΛΑΚΗΣ & ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ Α.Ε.
τεχνητή εταιρεία από το 1953



WHAT WE DO

- ✓ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ
- ✓ ΜΕΛΕΤΗ & ΕΠΙΒΛΕΨΗ
- ✓ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ & ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΚΙΝΗΤΩΝ
- ✓ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΥ
- ✓ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΑΚΙΝΗΤΩΝ - REAL ESTATE
- ✓ ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ ΑΚΙΝΗΤΩΝ

TUV
AUSTRIA
HELLAS
EN ISO 9001:2015
No. : 0117386062960

rev
TEGcVA

info@melakisassociates.gr | +30 28210 42800
ΧΑΝΙΑ Ηρώων Πολυτεχνείου 3 | ΗΡΑΚΛΕΙΟ Δουκός Μποφώρ 7 | ΑΘΗΝΑ Αναγνωστοπούλου 8, Κολωνάκι | www.melakisassociates.gr

ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ & ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΚΙΝΗΤΩΝ



ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΑΚΙΝΗΤΩΝ


ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΑΚΙΝΗΤΩΝ



RICS **REV**

Δανός - Μελάκης

ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ & ΕΚΤΙΜΗΤΕΣ ΑΚΙΝΗΤΩΝ



Ηρώων Πολυτεχνείου 3, Χανιά | Δουκός Μποφώρ 7, Ηράκλειο | +30 20210 50900 +30 2810 282822 | www.danos-melakis.gr

Βιβλία στην Άγωνα Γραμμή

Από την Θεοδώρα Βαφειαδάκη '05



Όταν ήμουν μικρή, τα καλοκαίρια στο νησί, μαζεύομασταν όλα τα παιδιά της πλαγιάς και κάθε χρόνο οργανώναμε ένα θεατρικό. Μαζεύαμε όλους τους γονείς και συγγενείς, κόβαμε εισιτήρια και ζούσαμε ο κάθε ένας από εμάς την δική μας στιγμή. Η πιο τρυφερή στιγμή όμως, ήταν όταν αποφασίζαμε πού και πώς θα προσφέρουμε τα «έσοδα» από την παράστασή μας. Δεν ήταν ποτέ για παγωτά.

Η ανάγκη μου να προσφέρω καλλιεργήθηκε από μικρή ηλικία όχι μόνο από τους γονείς μου, αλλά και από το σχολείο. Μια πλατιά γκάμα από δράσεις με γνώμονα την αξία της προσφοράς και του εθελοντισμού ακολούθησαν όλη την μαθητική μου ζωή στο Κολλέγιο. Έτσι, χρόνια μετά, οι ρόλοι άλλαξαν και τώρα είναι η σειρά μου να προσπαθήσω να καλλιεργήσω στην επόμενη γενιά την αξία της προσφοράς. Μια κατάθεση ψυχής γεμάτη αγάπη και τρυφερότητα που αποτελεί θεμελιώδη λίθο της ενσυναίσθησης.





TSANOS

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΑΠΟ ΣΤΟΜΑ ΣΕ ΣΤΟΜΑ

Για τρίτη συνεχή χρονιά, το Νηπιαγωγείο «Ιωάννης Μ. Καρράς» σε συνεργασία με τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό Axion Hellas πραγματοποίησε την δράση «Βιβλία στην Άγωνα Γραμμή». Μια δράση συλλογής βιβλίων που συμβάλλει στον εμπλουτισμό και την παροχή βιβλίων στις σχολικές βιβλιοθήκες των νησιών της άγονης γραμμής στις Κυκλάδες και τα Δωδεκάνησα. Οι μαθητές του νηπιαγωγείου μας, συγκέντρωσαν 350 ελληνικά και ξενόγλωσσα βιβλία τα οποία ταξίδεψαν στον 16° διάπλου της Axion Hellas στην Αμοργό και την Κίμωλο. Μέσα από ένα εργαστήριο αφιερωμένο στην προσφορά, την συνεργασία αλλά και την μαγεία των βιβλίων, παρέδωσα τα βιβλία στους μικρούς μαθητές των ακριτικών νησιών. Τα παιδιά μετέφεραν τα βιβλία σαν θησαυρό, ένα-ένα στα ράφια της δανειστικής βιβλιοθήκης στην τάξη τους και σε κάθε καινούργιο εξώφυλλο που έβλεπαν υπήρχε και ένας ανάλογος ήχος ενθουσιασμού και χαράς.

Μετά την ολοκλήρωση της δράσης, στην επιστροφή μας η θάλασσα ήταν γλυκιά και τα μποφόρ είχαν πέσει. Ένιωσα περήφανη που ανήκω στην οικογένεια του Σχολείου μας. Ένα σχολείο πιστό τόσα χρόνια στο όραμά του και στην πολύπλευρη προσφορά του στην κοινωνία μας. Ελπίζω η δράση αυτή να είναι μια ατελείωτη πηγή έμπνευσης για τους δικούς μας μαθητές αλλά και όλους τους μαθητές στα νησιά που επισκεφτήκαμε. Με μια ρομαντική σκέψη, πως έτσι, βήμα-βήμα την φορά, κάνουμε τον κόσμο μας, ένα καλύτερο κόσμο. Ένα κόσμο γεμάτο αγάπη, προσφορά, στήριξη και «μια αγκαλιά». Σαν την τάξη μας στο νηπιαγωγείο.

Ε



με 100% εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
with 100% extra virgin olive oil

πλούσια σε φυτικές ίνες
rich in dietary fibers

Κριτσίνια

με φρέσκο τυρί

με σουσάμι

με αλεύρι ολικής αλέσεως

πολύσπορα



νέα από το σχολείο μας



ΕΟΡΤΑΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΑ 10 ΧΡΟΝΙΑ ΤΟΥ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ «Ι.Μ. ΚΑΡΡΑΣ»

Στις 20 Ιουνίου πραγματοποιήθηκε μια ιδιαίτερα συγκινητική εκδήλωση για τα 10 χρόνια λειτουργίας του πρότυπου, δίγλωσσου Νηπιαγωγείου «Ιωάννης Μ. Καρράς» του Ελληνοαμερικανικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος. Στην εκδήλωση συμμετείχαν και οι μικροί μαθητές που αποφοίτησαν φέτος από το Νήπιο, καθώς και μαθητές της φετινής γ' Γυμνασίου, που ήταν οι πρώτοι που φοίτησαν στο Νηπιαγωγείο.

Η εκδήλωση πλαισιώθηκε από τη μοναδική έκθεση «10 χρόνια – 10 σταθμοί» που στήθηκε στους χώρους του Νηπιαγωγείου, αποτυπώνοντας την πορεία και την εξέλιξη 10 χρόνων του Σχολείου, με αυθεντικά έργα καταξιωμένων Ελλήνων καλλιτεχνών και έργα των μαθητών από το 2014 έως σήμερα.

40 ΧΡΟΝΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΤΟΥ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ

Την 31η Μαΐου πραγματοποιήθηκαν με μεγάλη επιτυχία τα εγκαίνια της έκθεσης έργων σπουδαστών των καλλιτεχνικών εργαστηρίων των Προγραμμάτων Ενηλίκων στο Φουαγιέ του Θεάτρου του Κολλεγίου Αθηνών.

Η εκδήλωση συνδυάστηκε με τον εορτασμό των 40 χρόνων από την έναρξη της λειτουργίας των Προγραμμάτων Ενηλίκων του Κολλεγίου.

Το Πρόγραμμα αποτελεί ένα από τα

μεγαλύτερα προγράμματα επιμόρφωσης ενηλίκων στην Ελλάδα. Από το 1984 έως σήμερα έχουν πραγματοποιηθεί 4.500 μαθήματα από 700 καθηγητές, τα οποία έχουν παρακολουθήσει 40.000 σπουδαστές.



ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΕΧΤΙΣΑΝ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΗ ΓΚΑΝΑ

Ένα χρόνο μετά την ολοκλήρωση έργου γεώτρησης σε χωριό της Γκάνα με τη στήριξη του Δημοτικού Κολλεγίου Αθηνών, οι μαθητές του Σχολείου μας ανέλαβαν να χτίσουν νέες σχολικές αίθουσες στην κοινότητα Keyreben 2 της αφρικανικής αυτής χώρας, ώστε όλα τα παιδιά της περιοχής να μπορούν να φοιτήσουν στο σχολείο.

Οι μαθητές μας συγκέντρωσαν χρήματα με τη βοήθεια όλης της μαθητικής κοινότητας του Δημοτικού Κολλεγίου Αθηνών, των εκπαιδευτικών, των γονέων και άλλων μελών της Κολλεγιακής οικογένειας. Το ποσό που προέκυψε μετά την κάλυψη των αναγκών του έργου, θα στηρίξει το Πρόγραμμα Υποτροφιών του Κολλεγίου.



Για να μαθαίνετε όλα τα τελευταία νέα του Σχολείου, ακολουθήστε τις σελίδες στο Facebook @AthensPsychicoCollege και στο Instagram @athens_college

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΣΤΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΠΟ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΤΟΥ PRINCETON

Στις 17-20 Ιουνίου πραγματοποιήθηκε το τετραήμερο διαδραστικό σεμινάριο "Uncovering the Nature of Light" που δίδαξε η Senior Lecturer Φυσικής του Πανεπιστημίου Princeton Δρ Katerina Visnjic, το οποίο παρακολούθησαν μαθητές της Β' Λυκείου του Κολλεγίου καθώς και μαθητές από τα Ανάβρυτα και τη Βαρβάκειο Σχολή.



Το σεμινάριο διοργανώθηκε από το Κολλέγιο Αθηνών σε συνεργασία με το Princeton University Athens Center for Research and Hellenic Studies, με πρωτοβουλία του κ. Δημήτρη Γόντικα

'74, Διευθυντή του Seeger Center for Hellenic Studies του Πανεπιστημίου Princeton και μέλους του Συμβουλίου των Επιτρόπων του Κολλεγίου Αθηνών.



ΚΟΝΣΕΡΤΟ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ

Στις 3 Απριλίου πραγματοποιήθηκε στο Αμφιθέατρο «Ιωάννης Δεσποτόπουλος» του Ωδείου Αθηνών το Κονσέρτο της Ανοιξης με τη συμμετοχή της College Symphony Orchestra, των Χορωδιών του Δημοτικού, του Γυμνασίου και του Λυκείου. Για πρώτη φορά, συμμετείχε σε μεγάλη συναυλία εκτός Κολλεγίου η Junior College Symphony Orchestra, με μαθητές Δημοτικού.

Πλήθος γονέων και μελών της Κολλεγιακής οικογένειας έδωσαν το «παρών» και απήλυσαν επί σκηνής πάνω από 200 μαθητές και καθηγητές από 6 διαφορετικά μουσικά σχήματα του Σχολείου μας.

ΕΠΕΤΕΙΑΚΗ ΕΚΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΑ 100 ΧΡΟΝΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΟΥ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Στο πλαίσιο της Εκατονταετηρίδας του Κολλεγίου, από τον Φεβρουάριο έως τον Ιούνιο 2025 θα φιλοξενηθεί στο φουαγιέ του Θεάτρου του Κολλεγίου στο Ψυχικό η «Επετειακή Έκθεση για τα 100 χρόνια ιστορίας του Κολλεγίου Αθηνών», με αρχειακό υλικό, τεκμήρια και άλλα αναμνηστικά.

Η συμμετοχή σας είναι απαραίτητη για να ζωντανέψουμε την ιστορία του Σχολείου μας! Έως τον Σεπτέμβριο, σας καλούμε:

- Να αναζητήσετε στα συρτάρια και στις βιβλιοθήκες σας σχολικά αντικείμενα, βιβλία που διδάσκονταν ειδικά στο Κολλέγιο, σημειώσεις, ελέγχους προόδου ή δικαιολογητικά απουσιών, τετράδια, καλλιτεχνικά έργα και κατασκευές, δημιουργίες από τις Ελεύθερες Δράσεις, αφίσες, επιστολές, αναμνηστικά από εκδρομές, από ταξίδια, εκδηλώσεις και άλλα δρώμενα της σχολικής ζωής κυρίως του 20^{ου} αιώνα.
- Να αναρτήσετε στη φόρμα επικοινωνίας που θα βρείτε



στην ιστοσελίδα του Σχολείου ([Athens College Centennial 1925-2025](#)), φωτογραφίες των προτεινόμενων εκθεμάτων, συμπληρώνοντας για το κάθε έκθεμα χρονολογία, περιγραφή και διαστάσεις.

- Να καταθέσετε ιστορίες, αναμνήσεις, στιγμές που σας έμειναν αξέχαστες από τα σχολικά σας χρόνια.

Η συνεισφορά σας θα είναι πολύτιμη και καθοριστική για την επιτυχία της Έκθεσης.

Τα νέα του **Alumni Fund Drive**

Η Επιτροπή Αποφοίτων-Alumni Fund Drive (AFD) ιδρύθηκε το 1967. Απαρτίζεται από τους Class Agents, εθελοντές αποφοίτους που εκπροσωπούν την τάξη τους, ενδυναμώνουν τις σχέσεις των συμμαθητών μεταξύ τους και με το Σχολείο και κινητοποιούν τη συμμετοχή τους στο Annual Fund που στηρίζει το Πρόγραμμα Υποτροφιών για την Οικονομική Στήριξη μαθητών. Η δράση της συντονίζεται από το Development Office του Κολλεγίου και τον Σύλλογο Αποφοίτων Κολλεγίου Αθηνών-Κολλεγίου Ψυχικού (ΣΑΚΑ). Κάθε απόφοιτος μπορεί να δηλώσει συμμετοχή ως Class Agent της τάξης του.

Επετειακά reunions

Τα επετειακά reunions των 50 και των 25 ετών πραγματοποιούνται μετά από πρόσκληση του Διευθυντή/President με τον συντονισμό του Development Office, το οποίο υποστηρίζει επίσης τα υπόλοιπα επετειακά reunions, πάντα σε συνεργασία με τους Class Agents και τις ομάδες διοργάνωσης κάθε τάξης.



Επετειακό reunion 50 ετών της τάξης του 1974:

Τους αποφοίτους της τάξης υποδέχθηκε στις 4 Ιουνίου 2024 ο Διευθυντής/President Καθηγητής Σπύρος Ν. Πολλάλης στην οικία του, παρουσία παλαιών καθηγητών και στελεχών του Σχολείου. Ήταν μία εξαιρετική βραδιά γεμάτη νοσταλγία, κέφι και αγαπημένα τραγούδια των μαθητικών χρόνων που γύρισαν τους συμμετέχοντες πίσω στις σχολικές ημέρες. Η συμβολή του Class Agent της τάξης Βασιλή Νειάδα '74 και των μελών της ευρύτερης ομάδας διοργάνωσης Θέμη Δημητρακόπουλου '74 και Δημήτρη Μαρινάκη '74 στη διοργάνωση της βραδιάς ήταν πολύτιμη.



Επετειακό reunion 25 ετών της τάξης του 1999γ & IB-2000Δ:

Τους αποφοίτους της τάξης υποδέχθηκε στις 30 Μαΐου 2024 ο Διευθυντής/President Καθηγητής Σπύρος Ν. Πολλάλης στο IC Hall. Ήταν μία εξαιρετική ευκαιρία για τους συμμαθητές να βρεθούν μεταξύ τους και με παλαιούς καθηγητές και στελέχη του Σχολείου, να ενημερωθούν για τα νέα του Σχολείου και να στηρίξουν το Πρόγραμμα Υποτροφιών. Η συμβολή των Class Agents της τάξης και των μελών της ευρύτερης ομάδας διοργάνωσης Ειρήνης Καπελλάκη '99γ, Αιμιλίας Παπαγεωργίου '99γ, Γιάννη Ζάρα '99γ και Μαρίας Γρουπάρη '99 IB στη διοργάνωση της βραδιάς ήταν πολύτιμη.

Εκατονταετηρίδα Κολλεγίου Αθηνών (Centennial)

Σε λιγότερο από έναν χρόνο το Κολλέγιο Αθηνών θα εορτάσει έναν αιώνα λαμπρής ιστορίας και προσφοράς στην εκπαίδευση και στην κοινωνία (1925-2025). Μπορείτε να ενημερώνεστε για τις επετειακές εκδηλώσεις στον ακόλουθο σύνδεσμο:

www.athenscollege.edu.gr/about-us/centennial



Βραδιά αναμνήσεων των οικοτρόφων με τη συμμετοχή πολλών αποφοίτων

Στο «κατώφλι» της Εκατονταετηρίδας του Κολλεγίου Αθηνών το 2025 πραγματοποιήθηκαν στις 23 και 24 Μαΐου δύο προεόρτιες εκδηλώσεις στο Campus Ψυχικού, στην κεντρική αίθουσα του κτιρίου CAPPS, «ζωντανεύοντας» την εμβληματική τραπεζαρία του Οικοτροφείου του (δείτε σελ. 12). Στην εκδήλωση της 24ης Μαΐου συμμετείχαν οικοτρόφοι από την Ελλάδα και το εξωτερικό καθώς και Class Agents όλων των ετών. Στελέχη του Σχολείου και απόφοιτοι μίλησαν για την ιστορία και τις αξίες του Οικοτροφείου, τη σημασία του για το Κολλέγιο και την ανεξίτηλη σφραγίδα στη ζωή των οικοτρόφων, προκαλώντας συγκίνηση στους παλαιότερους και θαυμασμό στους νεότερους. Οι συμμετέχοντες στήριξαν το έργο του Σχολείου με δωρεές τους.



Ο Πρόεδρος του AFD Δημήτρης Βαμβακόπουλος '64 με τους Class Agents Μανώλη Καζαμία '75, επίσης μέλος της Συντονιστικής Επιτροπής του AFD, και Απόστολο Αλλαμανή x68 μοιράζονται αναμνήσεις από τα χρόνια τους ως οικοτρόφοι.



Οι οικοτρόφοι και συμμαθητές Γρηγόρης Μησακόπουλος '76, επίσης Class Agent και μέλος της Συντονιστικής Επιτροπής του AFD, και Ντίνος Στεργίδης x76



Ο Class Agent, μέλος της Συντονιστικής Επιτροπής του AFD και Ταμίας του ΣΑΚΑ Άγης Τσαχαγέας '84

Συμμετοχή τάξεων πριν το 2000 στην Επετειακή Έκθεση για τα 100 χρόνια ιστορίας του Κολλεγίου

Καλούμε τους Class Agents να παρακινήσουν τις τάξεις τους και όλους τους αποφοίτους των τάξεων έως το 2000 να συνεισφέρουν υλικό, αναμνήσεις και ιδέες στην Επετειακή Έκθεση που θα πραγματοποιηθεί στο φουαγιέ του Θεάτρου του Κολλεγίου στο Ψυχικό, από τον Φεβρουάριο έως τον Ιούνιο 2025. Η Έκθεση θα παρουσιάσει τις κύριες πτυχές της εκατοντάχρονης πορείας του Σχολείου και θα συμπεριλάβει αρχαικό υλικό, ιστορικά τεκμήρια και memorabilia. (δείτε σελ. 59) Είναι ευκαιρία να αναδείξουμε όλα αυτά που κάνουν την Κολλεγιακή εμπειρία να ξεχωρίζει.

Η συμμετοχή των αποφοίτων είναι η δύναμη του Σχολείου μας!

Δείτε τους Class Agents της τάξης σας & Δηλώστε συμμετοχή ως Class Agent

www.athenscollege.edu.gr/give/volunteers/alumni-fund-drive

Στηρίξτε το Πρόγραμμα Υποτροφιών με τη δωρεά σας

www.athenscollege.edu.gr/give/givenow

Παρακολουθείτε τις δράσεις και εκδηλώσεις

www.athenscollege.edu.gr/give/events-activities

Αυλαία στην ΣΑΚΑ Liga Εντυπωσιακοί Τελικοί, γιορτή εντός & εκτός γηπέδου!

Του Παρασκευά Σηληλιόπουλου '16

Οι νέοι τροπαιούχοι της ΣΑΚΑ Liga για την αγωνιστική περίοδο 2023/24 είναι στον «θρόνο» τους! Μετά από μια συναρπαστική σεζόν γεμάτη δράση, με νέο σύστημα διεξαγωγής, οι τελικοί των πέντε (από φέτος) διοργανώσεων της ΣΑΚΑ Liga ολοκληρώθηκαν, προσφέροντας μοναδικό θέαμα και αναδεικνύοντας τους νέους πρωταθλητές. Παρακάτω ακολουθεί η ανασκόπηση των τελικών, η ανάδειξη των πρωταγωνιστών και των κορυφαίων στιγμών εντός και εκτός αγωνιστικού χώρου, καθώς πλήθος κόσμου, πέραν των πρωταγωνιστών, συγκεντρώθηκε στις κερκίδες του «Στέφανος Δέλτα» για να παρακολουθήσει τις τελικές αναμετρήσεις. Σημείωση, τα highlights των τελικών αναμετρήσεων της ΣΑΚΑ Liga είναι διαθέσιμα στον YouTube με περιγραφή και σχόλιο από τον Αλέξανδρο Αλιβιζάτο '15, υπεύθυνο διεξαγωγής της ΣΑΚΑ Liga, και τον Παρασκευά Σηληλιόπουλο '16.



και αθλητές σε αγωνία μέχρι το τελευταίο σφύριγμα. Το παιχνίδι είχε πολλά γκολ και ανατροπές, και δεν θύμιζε σε τίποτα την στρατηγική προσέγγιση που είδαμε στον τελικό του ΣΑΚΑ Champions Cup.

Η PB FC επικράτησε τελικά με 4-3, με την ομάδα των Galacticos FC να προηγείται αρχικά με τον Κο-

λίντζα '06, έκτοτε να μένει πίσω στο σκορ, 2-1, ισοφαρίζοντας προσωρινά σε 2-2, με τον Οικονόμου '16, αλλά δεχόμενοι δύο γκολ βρέθηκε με την πλάτη στον τοίχο μέχρι το φινάλε. Οι παίκτες της PB FC έδειξαν εξαιρετική επιθετική ικανότητα, καταφέροντας να σημειώσουν τέσσερα γκολ απέναντι σε μια από τις ιστορικά πιο δυνατές ομάδες της ΣΑΚΑ Liga, κατακτώντας επάξια το double!

ΣΑΚΑ EUROPA CUP:

VICTORIOUS SECRET FC - AGUANILE FC 2-0

Η Victorious Secret FC αναδείχθηκε νικήτρια του ΣΑΚΑ Europa Cup, του δεύτερου τη τάξει πρωταθλήματος της ΣΑΚΑ Liga, μετά από μια επιβλητική εμφάνιση στο δεύτερο ημίχρονο του τελικού, επικρατώντας των Aguanile FC με 2-0. Οι παίκτες της Victorious Secret FC κατάφεραν να προηγηθούν με μακρινό σουτ του Ναχμία στα μέσα του δεύτερου ημιχρόνου, με τις δύο ομάδες ως τότε να δυσκολεύονται να πλησιάσουν στο γκολ. Το δεύτερο γκολ ήρθε με αντεπίθεση στο τελευταίο λεπτό του τελικού με τον Παυλάκη να ευστοχεί σε τετ α τετ και να κλειδώνει την κατάκτηση του ΣΑΚΑ Europa Cup, με τον πάγκο να μπαίνει μέσα στο γήπεδο ξεσπώντας σε πανηγυρισμούς!

ΣΑΚΑ CONFERENCE CUP: 30 PLUS SAKA - SAKATIDES FC,

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟΥΣ ΤΙΤΛΟΥΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ 30 PLUS!

Στον τελικό του ΣΑΚΑ Conference Cup, η 30 PLUS SAKA επιβεβαίωσε την κυριαρχία της στην κατηγορία κατακτώντας τον έκτο της τίτλο στη ΣΑΚΑ Λίγκα, με τον προηγούμενο να «έρχεται» την σεζόν 2021/22. Οι SAKATIDES FC, αν και σημείωσαν περισσότερες ευκαιρίες και είχαν την πρωτοβουλία του αγώνα συνάντησαν απέναντί τους τον εξαιρετικό Μαντά, τερματοφύλακα των 30 PLUS, ο οποίος έκανε αγώνα... καριέρας στον τελικό σημειώνοντας διψήφιο αριθμό αποκρούσεων.

Για την παρέα των αποφοίτων του 1984, και πλέον με την συνδρομή των απόφοιτων πλέον γιών τους, τα δύο γκολ της αναμέτρησης πέτυχε στο πρώτο ημίχρονο, σε ισάριθμους αιφνιδιασμούς, ο Μιτζάλης!

ΣΑΚΑ CHAMPIONS CUP: PB FC - CITIZENS FC 1-0,

Η PB FC ΕΙΝΑΙ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΑ!

Ο 16^{ος} τελικός του ΣΑΚΑ Champions Cup, ο τελικός που αναδεικνύει τον συνολικό πρωταθλητή της ΣΑΚΑ Liga, ήταν ένας από τους πιο αμφίροπους, συναρπαστικούς και αγωνιστικά ποιοτικότερους τελικούς στην ιστορία του Κολεγιακού αθλητικού θεσμού. Η PB FC, που απαρτίζεται κατά βάση από αποφοίτους του 2017 κατάφερε να επικρατήσει με 1-0 επί των Citizens FC, χάρη σε ένα γκολ του Χάρη Δουλγιέρη '17 από το 2^ο λεπτό του πρώτου ημιχρόνου, φτάνοντας στην δεύτερη κατάκτηση στην ιστορία της στο πρωτάθλημα.

Η αμυντική προσήλωση και η στρατηγική προσέγγιση των PB FC ήταν οι κύριοι παράγοντες που οδήγησαν στη νίκη, παρά τις έντονες προσπάθειες των Citizens FC να ισοφαρίσουν. Θυμίζουμε ότι οι Citizens FC τερμάτισαν στην πρώτη θέση στην κανονική διάρκεια του πρωταθλήματος, αφήνοντας δεύτερη την ομάδα των PB FC. Μία ακριβώς εβδομάδα μετά, η ομάδα των PB FC θα ολοκληρώσει το double στον τελικό του ΣΑΚΑ Cup!

ΣΑΚΑ CUP: PB FC - GALACTICOS FC 4-3,

Η PB FC ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΑΝ ΤΟ DOUBLE!

Στον τελικό του ΣΑΚΑ Cup, οι PB FC αντιμετώπισαν τους Galacticos FC σε έναν αγώνα που κράτησε θεατές

ΣΑΚΑ LEGENDS TROPHY: DISCO

NINJAS - LOS BLANCOS 3-2,

ΣΤΟΝ ΠΙΟ ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΟ ΦΕΤΙΝΟ ΤΕΛΙΚΟ!

Ο πρώτος τελικός του Legends Trophy, του νέου θεσμού που ήρθε να «φιλοξενήσει» τις ομάδες χαμηλότερης δυναμικής και αποτελεί πλέον το 4^ο τη τάξει πρωτάθλημα της ΣΑΚΑ Liga, διεξήχθη ανάμεσα στους Disco Ninjas FC και τους νεοφώτιστους Los Blancos FC και αποτέλεσε ίσως τον εντυπωσιακότερο τελικό μεταξύ των φετινών τελικών.

Οι Disco Ninjas κατάφεραν να επικρατήσουν με 3-2, χάρη σε ένα πέναλτι που υπέδειξε σωστά ο διαιτητής Νίκος Λαμπρόπουλος σε παράβαση με το χέρι εντός της περιοχής των Los Blancos. Την εκτέλεση ανέλαβε ο Κωνσταντινίδης που πλάσαρε εύστοχα στην δεξιά γωνία! Οι Los Blancos FC κατάφεραν δις να προηγηθούν (1-0, 2-1) παρά τα αυτά η επιμονή των Disco Ninjas να ανατρέψουν την εις βάρος τους κατάσταση ήταν το στοιχείο που τους έδωσε το τρόπαιο!

Τα «Κανόνια» και οι «Πασέρ» που ξεχώρισαν!

Η φετινή σεζόν της ΣΑΚΑ Λίγκα επιβεβαίωσε την δεινότητα ορισμένων παικτών που συνηθίζουν να ξεχωρίζουν, στον τομέα του σκοραρίσματος. Ο Σπύρος Αυφαντής '10 των ONE DROP F.C. κατέκτησε την πρώτη θέση στον πίνακα των σκόρερ με 48 γκολ, δείχνοντας εξαιρετική ευστοχία και συνέπεια καθ' όλη τη διάρκεια της σεζόν. Ο Αποστόλης Κονδύλιος '07 των GALACTICOS F.C. ακολούθησε με 34 γκολ, αποδεικνύοντας και φέτος την ικανότητά του να σκοράρει με ποικίλους τρόπους. Ο Παναγιώτης Μανιάς '20 των FEM F.C. κατέλαβε την τρίτη θέση με 31 γκολ, στην πρώτη χρονιά που χρησιμοποιήθηκε αμιγώς ως κεντρικός επιθετικός.


Η συνδυαστική ματιά στους κορυφαίους σκόρερ και πασέρ αποκαλύπτει την εξαιρετική σεζόν που διένυσαν οι Αυφαντής '10 και Κολιντζάς '06. Πιο συγκεκριμένα, ο Απόστολος Κονδύλιος ηγείται του πίνακα των ασίστ έχοντας συνολικά 21 τελικές πασές. Ο Χάρης Νικολάου '04 των CUBANS F.C. είναι στη δεύτερη θέση με 17 ασίστ, ενώ ο Ευάγγελος Κολιντζάς των GALACTICOS F.C. ολοκλήρωσε την τριάδα των κορυφαίων πασέρ με 14 ασίστ, επιβεβαιώνοντας την ποιότητα της ομάδας του τόσο στον τομέα του σκοραρίσματος όσο και στη δημιουργία.

Ανασκόπηση Τελικών

Η φετινή σεζόν της ΣΑΚΑ Λίγκα ήταν αναμφίβολα μία από τις πιο συναρπαστικές των τελευταίων ετών. Οι τελικοί των διαφορετικών διοργανώσεων προσέφεραν μοναδικές στιγμές και απέδειξαν για άλλη μια φο-



ρά τη σημασία της ενεργής αθλητικής συμμετοχής εντός της Κολεγιακής κοινότητας. Οι ομάδες που συμμετείχαν έδειξαν εξαιρετική αθλητική επίδοση αλλά και πνεύμα συνεργασίας και ευ αγωνίζεσθε, δημιουργώντας όμορφες στιγμές που ξεπερνούν οποιοδήποτε ανταγωνισμό εντός των τεσσάρων γραμμών. Πλήθος κόσμου έδωσε σημείο συνάντησης στις κερκίδες του σταδίου «Στέφανος Δέλτα» για να παρακολουθήσει παλαιούς συμμαθητές και πλέον φίλους ζωής να αγωνίζονται στους τελικούς! Η διοργάνωση τίμησε εκτός από τις ομάδες, οι οποίες έλαβαν τρόπαια και μετάλλια, και πανηγύρισαν πρώτη φορά την κατάκτηση εντός αγωνιστικού χώρου, και τους τρεις διαιτητές με τρεις «χρυσές» σφουρίχτρες, ενώ έπειτα ακολούθησε η αποθέωση τους!

Συγχαρητήρια σε όλους τους συμμετέχοντες, αθλητές, διαιτητές, παρατηρητές, γιατρούς γηπέδου και διοικητικό συμβούλιο για την άριστη συνεργασία τους, και ραντεβού τον Σεπτέμβριο ξανά στο στάδιο Στεφάνου Δέλτα για μια νέα σεζόν ΣΑΚΑ Liga γεμάτη ποδόσφαιρο! 





Συγχαρητήρια και για αυτή τη χρονιά!

Αγαπητοί συναπόφοιτοι,

Φτάσαμε στο τέλος και της 11ης ΣΑΚΑ BasketLeague. Του εσωτερικού πρωταθλήματος μπασκετ των αποφοίτων του σχολείου μας. Σάββατο 15 Ιουνίου ήταν ημέρα των τελικών αφού έγινε προσπάθεια να τελειώσει το πρωτάθλημα πιο νωρίς από ότι άλλες χρονιές ώστε να μην συμπέσει με υποχρεώσεις και τα πρώτα μπάνια. Μεγάλος τελικός, τελικός κυπέλλου και τελικός consolation έγιναν τα δυο τελευταία Σάββατα και αναδείχθηκαν οι νικητές.

Στο **Consolation cup 24'** νικητές βγήκαν οι **UNCLE DREW** με αρχηγό τον Ανδριανό Παπαγιάννη που κέρδισαν τα **ΚΥΚΛΑΜΙΝΑ** του Χρήστου Μπέτση. Στον **τελικό του κυπέλλου** οι **ASSASSINS** του Βίκτωρα Παππά επιβεβαίωσαν τα προγνωστικά (όντως ξεκίνησαν το παιχνίδι σαν φαβορι) και κατάφεραν και κέρδισαν τον δεύτερο σε σημασία τίτλο της χρονιάς. Μια ομάδα που συνήθισε σε νίκες στο δεύτερο μισό της χρονιάς και κατάφερε να κοντράρει τις καλύτερες ομάδες της λίγκας. Στον **ΤΕΛΙΚΟ** πήραν μια δύσκολη νίκη ενάντια στους **RENEGADES** του Στέφανου Σαμπατακάκη οι οποίοι επηρεασμένοι από τη καλοκαιρινή διάθεση κόντραραν το παιχνίδι όπως μας έχουν συνηθίσει αφού ήταν πάντα μια ομάδα που παλεύει κάθε παιχνίδι μέχρι τελευταίο δευτερόλεπτο. Οι **XABA** είχαν μια εξαιρετική χρονιά που δυστυχώς δεν έκλεισε με κόψα. Έκλεισαν τη χρονιά με ήττα αλλά αυτό δε μειώνει την προσπάθεια που έκαναν σε όλη τη διάρκεια του πρωταθλήματος και που δίκαια τους κατέταξε στις πιο καλές και δυνατές ομάδες του πρωταθλήματος. Εναλλαγές στο σκορ συνέχεια μέχρι και τα τελευταία δευτερόλεπτα όπου και κρίθηκε το ματς.

Στον **ΜΕΓΑΛΟ ΤΕΛΙΚΟ** της ΣΑΚΑ BASKET 24' οι **AVENTADORS** του Γιώργου Πολύζου κατάφεραν σε ένα καταπληκτικό παιχνίδι να σηκώσουν την κούπα ενάντια στην εξαιρετική ομάδα των **RENEGADES** που και εδώ πάλεψαν για την κούπα.

Δυο από τις καλύτερες ομάδες από ξεκινήματος του πρωταθλήματος μπάσκετ αναμετρήθηκαν για τη κατάκτηση του πρωταθλήματος. Νικητές οι **AVENTADORS** που στάθηκαν ελάχιστα πιο ικανοί και τυχεροί από τους αντιπάλους τους σε όλη διάρκεια του παιχνιδιού. Ένα κλειστό παιχνίδι που καμιά ομάδα δεν κατάφερε να ξεφύγει πάνω από 4 πόντους και οι εναλλαγές στο σκορ ήταν συνεχείς. Οι ηττημένοι θα μπορούσαν να θεωρηθούν και άτυχοι στο συγκεκριμένο παιχνίδι με την απίστευτη εξέλιξη του σκορ. Οι **RENEGADES** σίγουρα ήταν η πιο σταθερή ομάδα στην φετινή χρονιά με ένα πλήρες ράστερ. Είχαν το πολυβόλο τους Αλέξανδρο Σμυρνή σε καλή βραδιά με 21π και τον Στέφανο Σαμπατακάκη να προσθέτει άλλους 13π



Οι **Aventadors** του Γιώργου Πολύζου

και μαζί με τον Γιώργο Σμυρνή να προσπαθούν να κάνουν την διαφορά. Από την πλευρά τους οι νικητές **Aventadors** παρόλο που ήταν πολύ άστοχοι και οι δυο τους σταρ Πολύζος (10π) και Αναγνωστόπουλος (9π) βρήκαν στο πρόσωπο του Ξυπνητού (13π) τον αφανή ήρωα τους. Το παιχνίδι κρίθηκε κυριολεκτικά στα τελευταία 5 δευτερόλεπτα όπου το παιχνίδι ήταν ισόπαλο και ο Πολύζος μετά από πιρουέτα μέσα στην ρακέτα έβαλε το νικητήριο καλάθι. Οι πανηγυρισμοί που ακολούθησαν ήταν ενδεικτικοί της προσπάθειας που έκαναν οι δυο ομάδες στον τελικό.

Η 11Η ΣΕΖΟΝ της ΣΑΚΑ Basket League με **18 ΟΜΑΔΕΣ**, με πάνω από **260 ΠΑΙΚΤΕΣ** μπορούμε να θεωρούμε ότι ήταν άλλη μια επιτυχημένη χρονιά όπου πετύχαμε το βασικό στόχο μας. Να χαιρόμαστε το παιχνίδι που αγαπάμε, να βρισκόμαστε με φίλους και συναπόφοιτους, να γυμναζόμαστε και να ομορφαινούμε τα απογεύματα της Κυριακής μας.

Όλα πήγαν καλά, προβλήματα δεν υπήρχαν ή λύθηκαν άμεσα από την επιτροπή. Ενστάσεις, ποινές, τσακωμοί δεν συνέβησαν και ευχαριστούμε όλους ανεξαιρέτως για αυτό.

Οι διαιτητές της ομοσπονδίας, οι κριτές από την **ΕΣΚΑ**, η εταιρεία των στατιστικών, οι γιατροί μας, οι επιστάτες μας και φυσικά ο ΣΑΚΑ (λύνοντας μας τα χέρια όποτε χρειάζεται, έδωσαν όλοι μαζί την προσπάθεια που κάναμε ώστε να υλοποιηθεί αυτό το ερασιτεχνικό πρωτάθλημα. Το πρωτάθλημα που χωρίς τους χορηγούς μας ουσιαστικά δε θα μπορούσε να γίνει.

Ευχαριστούμε κάθε παίκτη και κάθε ομάδα ξεχωριστά για την συνεργασία σας και την κατανόησή σας, περιμένουμε καινούργιες ομάδες και παίκτες να πλαισιώσουν τις προσπάθειές μας και δίνουμε ραντεβού πάλι τέλη Σεπτεμβρίου!



Οι **Renegades** του Στέφανου Σαμπατακάκη

Καλό καλοκαίρι και υγεία σε όλους εσάς και τις οικογένειές σας

Κ Α Λ Ο Κ Α Ι Ρ Ι 2024

FRANKFANE

Η ΚΑΤΑΘΡΗΞΗ ΕΝΔΙΕΥΞΙΝΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΟΥ «ΕΡΜΗΣ»

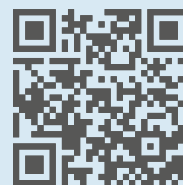


Πακέτα δωρεάν διακοπών από την ACS

Κάθε πακέτο που στέλνεις ή παραλαμβάνεις με ACS μπορεί να γίνει το καλοκαιρινό σου πακέτο διακοπών, αξιολογώντας απλώς την εμπειρία σου.

Μπες στο ACS Mobile App, βαθμολόγησε τις υπηρεσίες μας και μπες στην κλήρωση για ένα από τα 3 πακέτα διακοπών αξίας 700€!

Διάρκεια διαγωνισμού έως 25/08/2024.
Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις στο www.acscourier.net



Εάν δεν έχεις ήδη το ACS Mobile App στο κινητό σου **κατέβασέ το appΑΡΑΙΤΗΤΩΣ!**



Έδρα: ΠΕΤΡΟΥ ΡΑΛΛΗ 36-38, 122 41 ΑΙΓΑΛΕΩ,
τηλ.: 210 8190000, fax: 210 8190311, www.acscourier.gr

ACS
Τα πάντα, παντού.

Πρωτιά ΣΤΟ Final Four Αγοριών Κ17



Τελική Κατάταξη

1. ΣΑΚΑ
2. ΣΦΑ Φοίβος Μελισίων
3. ΠΑΟ
4. Πανερυθραϊκός



Na σημειωθεί ότι στην διοργάνωση παρευρέθηκε και ο ομοσπονδιακός προπονητής κ. **Ντόζης Χρήστος**, όπου ψηφίστηκε MVP (most valuable player), ο μαθητής αθλητής μας **Θοδωρής Μπαρτσώτας**.



Η φετινή χρονιά για τα αγόρια του βόλεϊ Κ17 έκρυβε την τεράστια χαρά της συμμετοχής της ομάδας μας των αγοριών στο final four αγοριών κ17! Η πρόκριση αυτή έγινε ύστερα από 11 χρόνια, άλλη μια φορά είχε συμβεί το 2013-14. (κάποιοι παλιοί του ΣΑΚΑ το θυμούνται ακόμα)!

Ας δούμε λίγο την πορεία της ομάδας. Τα ίδια παιδιά έλαβαν μέρος και στο πρωτάθλημα κ18 αποκτώντας εμπειρίες με μεγαλύτερες ηλικιακά και καλύτερες ομάδες, από την αρχή της χρονιάς (προπονητής Α.Μαργαρίτης).

Ξεκινώντας το πρωτάθλημα Κ17, (προπονητής Σ. Σανιώτης 86), με χαρακτηριστικά την προσήλωση στον στόχο που είχαμε θέσει από την αρχή της χρονιάς για την πρόκρισή μας στο final four κ17, πολύ δουλειά στις προπονήσεις, (τα παιδιά και τα Χριστούγεννα κράτησαν συνέπεια στις προπονήσεις), πέτυχαν το εξαιρετικό σκορ να έχουν 11 νίκες σε 11 παιχνίδια τελειώνοντας την πρώτη φάση αήττοι!

Μικρός τελικός: ΑΟ Πανερυθραικός – Παναθηναϊκός 1-3 (25-23,23-25,26-28,16-25)

Τελικός: ΣΑΚΑ – ΣΦΑ Φοίβος Μελισίων 3-1 (25-19,25-14,19-25,25-20)

ΟΜΑΔΑ ΣΑΚΑ αγοριών κ17

ΚΟΥΝΤΟΥΡΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ
(αρχηγός)
ΜΠΑΡΤΣΙΩΤΑΣ ΘΟΔΩΡΗΣ
ΚΥΛΕΚΙΔΗΣ ΠΑΝΟΣ
ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΓΓΕΛΟΣ
ΚΑΡΑΜΠΕΛΑΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ
ΜΑΡΜΑΡΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΧΑΙΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΟΡΕΣΤΗΣ
ΚΩΛΕΤΤΗΣ ΝΕΟΚΛΗΣ
ΚΑΜΧΗΣ ΙΑΣΟΝΑΣ
ΠΟΛΥΜΕΝΑΚΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΗΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ
ΒΕΡΩΝΗΣ ΚΩΣΤΗΣ
ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ
ΣΕΦΕΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ
ΝΕΖΗΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ
ΦΑΦΛΙΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΠΑΣΣΙΑΣ ΠΑΥΛΟΣ

α' Προπονητής:
Σανιώτης Σόλων '86
β' Προπονητής:
Μαργαρίτης Ασημάκης

Η προσήλωση στο επόμενο χρονικό διάστημα, η συνέπεια στις προπονήσεις, καθώς και το γεγονός ότι όλα τα παιδιά όποιο και αν έπαιζε στόχευε στο να έχει καταλάβει το τί ακριβώς πρέπει να κάνουμε για να κερδίσουμε Πανερυθραικό(4ος στην κατάταξη), Παναθηναϊκό (2ος στην κατάταξη) και τον ΣΦΑ. Φοίβο Μελισίων (3ος στην κατάταξη) οδήγησε στα τελικά 1 και 2 Ιουνίου στο κλειστό του Κολλεγίου.

Εκεί την πρώτη μέρα δόθηκαν μεγάλες αναμετρήσεις με την ομάδα μας να επικρατεί του Πανερυθραικού αρκετά δύσκολα 3 – 2 (25-20,25- 20, 19-25, 18-25,15-8) και να προκρίνεται στον τελικό την επόμενη μέρα βρίσκοντας αντίπαλο τον ΣΦΑ Φοίβο Μελισίων που κέρδισε αντίστοιχα τον Παναθηναϊκό κάνοντας την έκπληξη 3-1 (25-21, 10-25,25-22,26-24). Να τονίσουμε την μεγάλη συνεισφορά του κόσμου που μαζεύτηκε

Επόμενη μέρα. Τα τελικά έλαβαν μέρος στο κεντρικό γήπεδο, με το γήπεδο κατάμεστο, με πολλούς οπαδούς και γονείς των 4 ομάδων.





Η σκληρή δουλειά φέρνει επιτυχίες

Του Ανδρέα Χριστοδούλου '78



Η αγωνιστική χρονιά πλησιάζει στο τέλος της και η σκληρή και απαιτητική προπόνηση φέρνει τις αναμενόμενες επιτυχίες για τους αθλητές και τις αθλήτριες του ΣΑΚΑ.

Η αγωνιστική ομάδα συμμετείχε στα Παναγιαιώτικα (7-8/6/24) όπου κατέλαβε τρεις πρώτες θέσεις και μια δεύτερη. Στο δε Περιφερειακό Πρωτάθλημα Αττικής (29-30/6/24), η ομάδα είχε εξαιρετική απόδοση κατακτώντας μια πρώτη, μια τρίτη θέση, και τρεις τέταρτες έχοντας ακόμη πέντε συμμετοχές στους τελικούς των αγωνισμάτων.

Η χρονιά θα κλείσει με την συμμετοχή της ομάδας, με 7 αθλητές και αθλήτριες, στην τελική φάση του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Κατηγοριών (Γιάννενα 11-14/7/24 και ΟΑΚΑ 18-22/7/24), όπου λαμβάνουν μέρος οι 40 πιο γρήγοροι κολυμβητές/τριες από κάθε κατηγορία. ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ.

Η προαγωνιστική ομάδα τελείωσε τις αγωνιστικές της υποχρεώσεις με την συμμετοχή της στους Θερινούς Αγώνες Κολύμβησης 10-11-12 ετών (ΟΑΚΑ 6-7/7/24). Όλοι οι αθλητές και οι αθλήτριες, μερικοί από τους οποίους συμμετείχαν σε αγώνες για πρώτη φορά, έκαναν τους καλύτερους χρόνους της αγωνιστικής χρονιάς χάριν στην σκληρή προπόνηση και την σωστή καθοδήγηση των προπονητών τους. ΠΑΝΤΑ ΤΕΤΟΙΑ.

Καλό Καλοκαίρι και καλή ξεκούραση σε όλους τους αθλητές/τριες και τους προπονητές τους. **E**



Ιδανικό ξεκίνημα

Του Ανδρέα Χριστοδούλου '78

Η πρώτη επίσημη χρονιά του σωματειακού ποδοσφαίρου του ΣΑΚΑ ήταν εντυπωσιακή.

Αρχικά η ομάδα της Κ13 με μαθητές της Α Γυμνασίου κατέλαβε την 1η θέση του 12ου ομίλου του πρωταθλήματος της ΕΣΠΑ.

Το ηλικιακό γκρουπ της Κ15 πραγματοποίησε πορεία πρωταθλητισμού καθόλη την διάρκεια του πρωταθλήματος. Αφού κατέλαβε την 1η και 2η θέση διανομή στους δύο πρώτους γύρους του πρωταθλήματος κέρδισε την πρόκρισή της για το final 16. Στον γύρο των playoffs που ακολούθησε κατέλαβε την 1η θέση στον όμιλο της και προκρίθηκε στο final 8 του πρωταθλήματος της ΕΠΣΑ όπου μετά από ήττα σε knock-out αγώνα ολοκλήρωσε την παρουσία της. Συνολικά σε 32 αγώνες πέτυχε 27 νίκες, 4 ήττες και μία ισοπαλία.

Τέλος η ομάδα Κ17 κατέλαβε την 1η θέση του 11ου ομίλου των ανίσχυρων του πρωταθλήματος της ΕΠΣΑ.

Σειρά τώρα έχει η απαραίτητη καλοκαιρινή ξεκούραση τόσο για τους αθλητές όσο και για τους προπονητές, αφού οι απαιτήσεις της επόμενης αγωνιστικής χρονιάς θα είναι αυξημένες.

Οι αθλητές και οι προπονητές του συλλόγου ανανέωσαν το ραντεβού τους για τις 20 Αυγούστου όπου θα αναχωρήσουν για την Σλοβενία για το βασικό στάδιο της προετοιμασίας της νέας σεζόν. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει διπλές προπονήσεις και διεθνή φιλικά με σκοπό την άρτια προετοιμασία των αθλητών μας αλλά και την εμπειρία μίας επαγγελματικών προδιαγραφών προετοιμασίας. **E**

Οι ομάδες Σκυταλοδρομιών 4x100μ. και 4x400μ.
Ανδρών Κ23 και Γυναικών Κ23



Πρωτιά

στις κατηγορίες Ανδρών Κ18 και Γυναικών Κ18!

Ακόμα ένα καλοκαίρι βρίσκει την ομάδα Στίβου του ΣΑΚΑ να πρωταγωνιστεί στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα όλων των ηλικιακών κατηγοριών με τους αθλητές και τις αθλήτριές μας να εντυπωσιάζουν με τις επιδόσεις τους και να κατατούν κορυφές και διακρίσεις.

Η σεζόν στον ανοιχτό στίβο παραδοσιακά ξεκινά με τα Διασυλλογικά Πρωταθλήματα με την ομάδα μας να προσπαθεί μέσω των αγώνων να βρει αγωνιστικό ρυθμό και «πατήματα» ενόψει των υποχρεώσεων που έπονται. Ο ΣΑΚΑ τα τελευταία χρόνια κατακτά την κορυφή της βαθμολογίας στις κατηγορίες Κ16 και Κ18 ενώ στις κατηγορίες Κ20 και Ανδρών-Γυναικών κινείται εντός της πρώτης δεκάδας δεδομένου πως η πλειοψηφία των αθλητών του είναι μαθητές, κάτι το οποίο επαληθεύτηκε και φέτος. Πάντα η κορυφή στις μικρότερες ηλικίες δίνει ικανοποίηση στο Σωματείο, ωστόσο, η διάθεση πολλών αθλητών να συνεχίσουν τον αθλητισμό και μετά την αποφοίτησή τους από το Σχολείο έχει θέσει τον πήχη ψηλά και στις μεγαλύτερες κατηγορίες.

Το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κ18 ήταν το πρώτο που πραγματοποιήθηκε φέτος, με το Παμπελοποννησιακό Στάδιο της Πάτρας να φιλοξενεί το Σαββατοκύριακο 15-16 Ιουνίου τους αγώνες. Ο ΣΑΚΑ με εντυπωσιακές εμφανίσεις των αθλητών και των αθλητριών του κατάφερε να επικρατήσει στη γενική βαθμολογία Ανδρών Κ18 και Γυναικών Κ18, διατη-



Η ομάδα του ΣΑΚΑ στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κ18 της Πάτρας (15-16/06/2024)



Η ομάδα 4x400μ.
Ανδρών Κ23
(Βόλος,
01/07/2024)

ρώντας τον Κολλεγιακό Αθλητισμό στο ψηλότερο σκαλί. Πέντε πρώτες θέσεις κατέκτησαν οι:

- 👑 **Κασσάνδρα Γρηγοριάδη** στα 100μ. (12.16)
- 👑 **Νέλλυ Φλουτάκου** στα 400μ. (55.05-νέα επίδοση Κολλεγίου)
- 👑 **Κωνσταντίνος Γόντικας** στα 1.500μ. (3:57.92) και στα 3.000μ. (9.02.75)
- 👑 **Κασσάνδρα Γρηγοριάδη** στα 200μ. (25.27)
- 👑 **Μάγια Νέγκα, Καλλιόπη Πατέρα, Μαρίλια Πετρολέκα** και **Νέλλυ Φλουτάκου** στα 4x400μ. (3:57.22)
- 4^η θέση: **Θοδωρής Χατζηγεωργίου, Δημοσθένης Ρήγος-Εφραίμογλου, Άρι Βεράχα** και **Γιώργος Ζαχαριάς** στα 4x400μ. (3:29.81)
- 5^η θέση: **Μαρίλια Πετρολέκα** στα 800μ. (2:20.06)
- 5^η θέση: **Άννα Κωτσογιαννίδη** στα 100μ. μετ' εμποδίων (14.84)
- 5^η θέση: **Ιωάννης Μπιτούνης** στα 3.000μ. (9:06.47)
- 5^η θέση: **Δημήτρης Τζοάννος** στο άλμα εις ύψος (1,94)

- 5^η θέση: **Κωνσταντίνος Κυρκιλής, Θεοφάνης Λυμπερόπουλος, Χαρίλαος Κρίτσας** και **Άγγελος Κάντζος-Κοντογιάννης** στα 4x100μ. (44.34)

Η σκυτάλη στη συνέχεια δόθηκε στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών-Γυναικών και Κ23 (Βόλος, 29 Ιουνίου-1 Ιουλίου). Μπορεί ο ΣΑΚΑ να μην είχε τις επιτυχίες της περσινής χρονιάς στην κατηγορία αυτή, αλλά δεν μπορούμε να μην αναφέρουμε την 4^η θέση του **Νικόλα Χαρατσίδα '20** στα 400μ. μετ' εμποδίων (52.55) και το αν μη τι άλλο εντυπωσιακό 3:50.60 των αθλητριών **Άννας-Μαρίας Ίβιτς '23, Καλλιόπης Πατέρα, Έλενας Ροδοπούλου '23** και **Νέλλυ Φλουτάκου** που τους χάρισε το αργυρό μετάλλιο στη σκυταλοδρομία 4x400μ. Γυναικών Κ23.

Η αγωνιστική χρονιά βρίσκεται μόλις στο μέσον της και οι διεθνείς διοργανώσεις προ των πυλών. Ευχόμαστε ολόψυχα σε όλους τους αθλητές και τις αθλήτριες να πετύχουν τους στόχους τους!

E-MAIL ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: stivos@saka.gr

Ζουβελιάδα!



Οι τρεις νικητές της 6^{ης} ΣΑΚΑ BG League (Ξυλάς, Ζούβελος, Παπαγρηγοράκης)



Το δικό του, αγωνιστικό «έπος» έγραψε στο φινάλε της περιόδου ο **Νίκος Ζούβελος '75**, φτάνοντας σε διακρίσεις που ουδέποτε είχε πλησιάσει στο παρελθόν. Αφού κατέκτησε διαδοχικά

πρώτα την 6^η ΣΑΚΑ Backgammon League και εν συνεχεία το 5^ο ΣΑΚΑ Backgammon Race, αμφότερες δηλαδή τις μακροχρόνιες, εσωτερικές μας διοργανώσεις, κατετάγη δεύτερος στην Τελική Φάση του 17^{ου} Πρωταθλήματος Ελλάδος, πραγματοποιώντας μακράν την καλύτερη επίδοσή του στον κορυφαίο θεσμό του αθλήματος στη χώρα.

Η φρενήρης πορεία του Ζούβελου, ξεκίνησε στην πρώτη φάση της League, όπου με απολογισμό 8 νικών σε 10 ματς, προκρίθηκε άνετα ως πρώτος στο Final 8 της σημαντικότερης εσωτερικής μας διοργάνωσης. Εκεί, έχασε μόνον ένα παιχνίδι από τα επτά, από τον **Γιάννη Ξυλά '82** (ο οποίος κατετάγη δεύτερος, με τέσσερις μόλις ήττες συνολικά στα 17 παιχνίδια που έδωσε), με



αποτέλεσμα ο τίτλος να κριθεί κυριολεκτικά στον πόντο! Στα αξιοσημείωτα της διοργάνωσης, η εξαιρετική παρουσία του πρωτοεμφανιζόμενου **Γιάννη Παπαγρηγοράκη '95** που κατέλαβε την τρίτη θέση και μαζί με τους προαναφερθέντες αλλά και τον τέταρτο **Γιώργο Χαριτάτο '78**, εκπροσώπησαν το ΣΑΚΑ στα τελικά του Πρωταθλήματος Ελλάδος.

Πάνω – κάτω η ίδια ιστορία επανελήφθη και στο ΣΑΚΑ BG Race (το ετήσιό μας «Κύπελλο»), με τον Ζούβελο να υπερισχύει σε 10 από τους 12 αγώνες που έδωσε, μεταξύ των οποίων σε αμφότερους που έπαιξε με τον φιναλίστ **Γιώργο Παπάζογλου '75**. Έτσι, με συνοπτικές διαδικασίες ο Νίκος Ζούβελος έφτασε σε ένα ιστορικό νταμπλ, κάτι που ουδέποτε είχε καν ποτέ πλησιάσει κανείς απόφοιτος στο παρελθόν.

Η κορύφωση της προσπάθειας του αδιαμφισβήτητου πρωταγωνιστή μας όμως, πραγματοποιήθηκε το τριήμερο 14 - 16 Ιουνίου, με τη διεξαγωγή της Τελικής Φάσης του Πρωταθλήματος ΕΛ-

*Αγωνιστικά
στιγμιότυπα
από το 28^ο
Πρωτάθλημα
ΣΑΚΑ*

λάδος 2024. Ο Ζούβελος υπήρξε εκ νέου επιβλητικός, κέρδισε τέσσερα από τα έξι παιχνίδια του, υποκύπτοντας μόνο στον εξαιρετικό Γιάννη Ατματζίδη, τον για τέταρτη φορά Πρωταθλητή Ελλάδος, τον ίδιο παίκτη που τον είχε νικήσει και στον τελικό του Κυπέλλου Ελλάδος το 2020.


Αξιοπρεπής ήταν εν γένει και η παρουσία των υπολοίπων εκπροσώπων μας στη διοργάνωση, με τους Γιάννη Ξυλά '82 και Μιχάλη Προυκάκη '90 να μοιράζονται τις θέσεις 7-8, τον Γιώργο Χαριτάτο '78 να ισοβαθμεί στις θέσεις 9-12 και τον Γιάννη Παπαγρηγοράκη '95 στις θέσεις 13-16, μεταξύ 24 φιναλίστ από τα έξι σωματεία της χώρας.

Πάντως, η αγωνιστική περίοδος δεν έχει τελειώσει ακόμα!

Εκκρεμεί η Τελική Φάση του Κυπέλλου Ελλάδος, η οποία λαμβάνει χώρα στην Καρδίτσα το διήμερο 29 - 30 Ιουνίου και την οποία δεν ήταν δυνατόν να περιμένουμε για να κλείσουμε την ύλη του «Ερμή» στην ώρα της. Θα χρειαστεί να περιμένετε το επόμενο τεύχος μας για να πληροφορηθείτε αν ο Νίκος Ζούβελος κατάφερε να ξορκίσει τους δαίμονές του, φτάνοντας επιτέλους σε έναν πανελλήνιο τίτλο.

Η μοναδική διοργάνωση που... ξέφυγε από τα χέρια του Νίκου, ήταν το 28^ο Πρωτάθλημα ΣΑΚΑ, η επί δεκαετίες επιτυχημένη μας ημερίδα, η οποία αποτελεί για πολλούς νέους παίκτες τη μεγάλη τους ευκαιρία να γνωρίσουν το backgammon και τη φιλόξενη παρέα μας. Πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 19 Μαΐου στη Λέσχη του ΣΑΚΑ, με νικήτη τον **Γιώργο Παπάζογλου '75**, ακολουθούμενο από δύο πολύπειρους βετεράνους, τους **Θανάση Μακρή '59** και **Σωτήρη Λουμίδη '62**, οι οποίοι επιβεβαίωσαν περίτρανα το γνωστό ρητό πως... ο παλιός ειν' αλλιώς!

Κλείνοντας, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά τους χορηγούς μας **Γιάννη Ξυλά '82** για την αγορά αγωνιστικού εξοπλισμού και **Πάτροκλο Κουδούνη '91** για τα κύπελλα του 28^{ου} Πρωταθλήματος ΣΑΚΑ.

Το club μας έχει ανάγκη και από άλλους υποστηρικτές για να συνεχίσει να διαφημίζει τον ΣΑΚΑ εντός και εκτός συνόρων. 



ΣΤΕΛΙΟΣ (ΛΑΚΗΣ) ΡΙΤΣΟΣ '69

Την παραμονή των Χριστουγέννων του 2023 έφτασε στη γειτονιά των αγγέλων ο γλυκός μας άνθρωπος. Ο πάντα χαμογελαστός, ο πάντα καλοπροαίρετος, ο πάντα έτοιμος με τοιραστεί κάθε πόνο με τους συνανθρώπους του και να βοηθήσει όπως και όσο μπορούσε. Από πολύ νωρίς εκδήλωσε τον συναισθηματικό του χαρακτήρα και την καλλιτεχνική φύση του, όταν το 1966

ίδρυσε μαζί με συμμαθητές του τη Rock band «THE SAVAGES», που ακόμη τη θυμόμαστε από τα πάρτι και τις ποικίλες μουσικές εκδηλώσεις της εποχής.

Μετά το Κολλέγιο σπούδασε Οικονομικά στην ΑΣΟΕ και δίδαξε φροντιστηριακά το μάθημα της Στατιστικής. Το 1974 υπηρέτησε τη στρατιωτική του θητεία και από το 1975 ως το 1998 εργάστηκε στην ναυτιλιακή

εταιρεία EBROS LINES. Στη συνέχεια ασχολήθηκε με τα χρηματοπιστωτικά και με το ηλεκτρονικό εμπόριο.

Γνώρισε την Έλλη του το 1966, έζησε δίπλα της 57 χρόνια και ευτύχησε να καμαρώσει μαζί της την αποφοίτηση των παιδιών τους από το σχολείο μας: της Άννης το 1998 και του Νίκου το 2002.

Έλλη, Άννη, Νίκο, για όλους σχεδόν έρχεται η ώρα να πιουν το πικρό ποτήρι του τελικού χωρισμού από αγα-

πημένους τους πρόσωπο. Πολύ λίγοι όμως έχουν να καμαρώνουν για το πρόσωπο αυτό τόσο, όσο εσείς και έτσι, όπως εσείς, και αυτά που ξέρετε για τον άνθρωπό σας και η κοινωνία όλη γνωρίζει.

Εσύ τώρα, Λάκη μου, έχει την κιθάρα σου έτοιμη, κουρδισμένη διαρκώς, γιατί, να είσαι βέβαιος, κάποια στιγμή οι SAVAGES ξαφνικά θα ξανασμίξουν.

Καλή αντάμωση,
αγαπημένε μου,

Ανδρέας Χ. Μωρίκης '69

ΜΝΗΜΗ ΙΩΑΝΝΗ ΛΑΠΠΑ

Ένας από τους φωτισμένους πού μάς έμαθαν γράμματα, Στο Σχολείο του Εμμανουήλ Μπενάκη. Μάλλον τότε δεν μπορούσαμε να αντιληφθούμε απολύτως την τύχη μας... Ο Λάππας μας

δίδαξε Θρησκευτικά στο Λύκειο, όμως μας δίδαξε πολλά περισσότερα... Καλό ταξίδι, Δάσκαλε!

Κωνσταντίνος Φωστηρόπουλος '76

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΔΗΛΩΣΗ, ΕΠΙ ΤΩ ΝΕΩ ΕΤΕΙ

του Πατριαρχικού Ίδρυματος Ορθόδοξου Ίεραποστολής Άνω Ανατολής στον Φιλολογικό Σύλλογο «ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ»

Ο Πρόεδρος του Ίδρυματος κ. Λάππας Ιωάννης, μεταξύ άλλων, είπε:

Το Πατριαρχικό Ίδρυμα έχει την χαρά και την τιμή να Σας υποδέχεται και πάλιν σήμερα στην καθιερωμένη έτησια εορταστική εκδήλωσή του. Σας ευχαριστούμε που άφησατε το κρύο και τις δυσκολίες της συγκοινωνίας και τμήσατε αυτήν την εκδήλωσή μας. Η παρουσία Σας εδώ αποτελεί ήθικη και ουσιαστική ένδειξη σε έμάς, όπως δήλωσε και στην ζωή και την δράση της Εκκλησίας στην Κορέα.

Σας ευχαριστούμε επίσης και για τις ποιητικές υλικές προσφορές με τις οποίες μάς παραστέκατε στο καθημερινό μας έργο. Ο ιστορικός Φιλολογικός Σύλλογος «ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ» Μας παρεχώρησε, πάλιν ευγενώς, την έπισημη αυτή αίθουσα.

Τόν ευχαριστούμε θερμώς, ιδιαίτερα τόν έκοντα την ευθύνη, αυτή την περίοδο, καθηγητή κ. Σισκό για την ουσιαστική και διακριτική συμπαράστασή του, όπως και τόν άκοιμάρστο Διευθυντή τών καλλιτεχνικών εκδηλώσεων του ΠΑΡΝΑΣΣΟΥ κ. Γιαμβριά.

Ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Κορέας Κος Άμβροσιος, πού συμβάλει να εύρισκεται στην Ελλάδα για λόγους υπηρεσιακούς και οικγενειακούς, θα μάς έννημερώσει για τά νεότερα από την ζωή της Εκκλησίας.

Παρακαλώ Σεβασμιώτατε να πάρετε τόν λόγο:

Ο Σεβασμιώτατος στην όμιλή του με θέμα «Η επέκταση της Ορθόδοξης Μαρτυρίας στη χώρα της Πρωινής Γαλήνης», έννημερώσε τόν πολυηθιπές έκλεκτο κώνό για τό έργο τού όποιο έπιτελείται με την βοήθεια τού Θεού στην Κορέα. Ιδιαίτερός άνεφέρθη στις προσπάθειες πού καταβάλλονται έκτος της πειτουργικής ζωής και μέσω διαδικτύου, διαλέξεων, εκδόσεων, εκθέσεων είνωνων και άλλων δραστηριοτήτων πρós τούς Κορεάτες, αλλά και πρós τούς αλλοδαπούς, άγγλοφώνους, αραβοφώνους και άλλους ορθόδοξους πού ζών στην Κορέα. Μετά τού πέρας της όμιλης έπροβλήθη ένδιαφέρον βίντεο από την ζωή της Ίερης Μητροπόλεως Κορέας.

Τελική άπονομή τού Όφικου του Άρχοντος Διδασκάλου

Τού Οικουμενικού Πατριαρχείου έις τόν Δρ. Ιωάννη Λάππα,

Την 27ην Άπριλίου 2014, έις τόν V. Ν. Άγιος Σκέπης Πανάγου.

Άπό την άντιψώνση τού κ. Ιωάννη Λάππα πρós τόν Μητροπολίτην Παιδίας κ.κ. Σωτήριον: Σεβασμιώτατε,

Θερμότερες ευχαριστίες έπίσης όφείλω σέ Σας

Παρόμοιες εκδηλώσεις έπραγματοποιήθηκαν έπί εύκαιρία της έπισκέψεως στην Ελλάδα τού Σεβασμιωτάτου π. Άμβροσίου στην Θεσσαλονίκη και στην Άγινα. Την Τρίτη, 12/2/14, ό Ίεραποστολικός Σύνδεσμος «Άγιος Κοσμάς ό Αιτωλός» όργάνωσε έκδήλωση στην αίθουσά του, στην όποιαν ό Σεβασμιώτατος, μετά από την εισαγωγική όμιλή του και την προβολή σχετικού βίντεο από τόν Ίεραποστολή στην Κορέα, άπάντησε σέ ένδιαφέρουσες έρωτήσεις τού κώνου.

Την Παρασκευή 14/2 στο κινηματοθέατρο «Τιτίνα» της Άγινας πραγματοποιήθηκε έκδήλωση από τόν Σύλλογο Φίλων Ίεραποστολής Ορθόδοξης Εκκλησίας Κορέας, με την συμμετοχή κωνού άκροατηρίου. Την έκδήλωση άνοιξε ό γραμματικός τού συλλόγου κ. Νεκτάριος Λαβούτας. Στη συνέχεια ή «Βυζαντινή Χωρωδία Άγινας», υπό την διεύθυνση τού Χοράρχη κ. Άθανασίου Άνδρεάδη παρουσίασε μουσικό πρόγραμμα με βυζαντινούς ύμνους και παραδοσιακά τραγούδια, τά όποια συνόδευσαν μουσικοί με τά παραδοσιακά όργανά τους. Κατόπιν, ό Σεβ. Μητρ/λίτης Κορέας π. Άμβρόσιος άνέντυξε τό θέμα: « Η καύση τών κεκρών – Έμπειρίες από τή χώρα της Πρωινής Γαλήνης». Ένα ντοκιμαντέρ με θέμα τή ζωή και τή δράση της I. Μ. Κορέας, μάς έταξίδεψε στη χώρα της «Πρωινής Γαλήνης» με άπειρα συναισθήματα για τούς όδωτικούς μας Κορεάτες πού δίωχον διά τήν Ορθοδοξία. Την άγορη έκδήλωση έκλεισε με έννημευμένα λόγια ό Πρόεδρος τού Συλλόγου Σεβ. Μ/λίτης Υδρας, Σπείτσας και Άγινης κ. Έφραϊμ, εύχόμενος κατά Θεόν πρόοδο και έπιτυχία στο δώκοφο Ίεραποστολικό έργο πού έπιτελείται στην Κορέα.

προσωπικά, όπως και στην διάδοσή σας τόν Άγιο Κορέας, για την έμπιστοσύνη και τόν τρόπο συνεργασίας πού έπί τόσα χρόνια έπιδείξατε στό πρόσωπό μου. Με κάνατε να αισθανόμαι σαν μέλος της Ίερης Μητροπόλεως Κορέας.

Τώρα, ύστερα από πάνω από δέκα χρόνια διακοινίας μου στο Πατριαρχικό Ίδρυμα Έξαοτερικής Ίεραποστολής Άνω Ανατολής, ό Οικουμενικός Πατριάρχης, με την παραίτησή μου από τή θέση τού Προέδρου, με τμή με τό όζωμα τού Άρχοντος Διδασκάλου τού Εύαγγελίου.

Τά όφικια, οι τίτλοι και τά χαρίσματα είναι πνευματικές πειτουργίες της Εκκλησίας και όχι τόσα άνοιγνίσια προσφοράς ή ικανότητας. Άπό την έποχή της Πεντηκοστής ό Άπόστολος κήρυττον «τά μεγα-



μάτων» (Α' Θεο. 5.19). Άκόμη «πρέπει να άναγνωρίζεται και να άπομακρύνεται κάθε ψευδοπροφήτης» (Α' Ίω. 4.3). Κανείς δέν μπορεί να περιφρονεί αυτούς πού έκουν τό χάρισμα της διοίκησης και της διδασκαλίας (Α' Τιμοθ. 4.11-12).

Η Έμπερία τού Άγίου Πνεύματος «συμμεταρτέψι τών πνεύματι ήμών» (Ρωμ. 8.16) με την άνομιμήσθη προσωπική έμπερία έπι έγκαταλύματε τό Θεό όσ Πατέρα «Άββα» (Ρωμ. 8.16). Μπαρούμε να είμαστε μπροστά στό Θεό, άκριβώς αυτό πού περιμενει από έμάς, παιδιά μπροστά στον Πατέρα τους (Ρωμ. 8.14-17). Ο Χριστάνος άνακαλίπτε έτσι στη χάρη τού Θεού την ηγη ή όλων τών ενεργειών του, όποτε μπορεί να καυχείται άυθεντικά (Ρωμ. 4.2 έξ., 5.2 έξ.). Μέσα στη χάρη τού Θεού, ό άνθρωπος κατορθώνει να είναι ό έαυτός του.

Κανένας άνθρωπος, κανένας χριστιανός, κανένα μέλος τού Σώματος τού Χριστού δέν στερείται χαρισμάτων και ταλέντων. Έίτε πέντε, έίτε δύο, έίτε ένα. Ευθύνη μας είναι πώς θα άξιοποιήσουμε τά ταλέντα με τά όποια μάς έχει προικισέ ό Θεός, για τό καλό τού Σώματος της Εκκλησίας, όπως έπίσης φυσικά πρós όφέληση δική μας. Δέν άρκεί να διατηρησώμε άκέραιο τό ταλέντο πού έκουμε και κατόπιν να καυχώμαστε πρós τόν δωροδότη Θεό: «ήξέ εκίς τό σόν», διότι τότε μοιραίως θα άκούσουμε τό «σηνρή δούλη και άκνυρνή» (Ματθ. 25.26).

Και πάλι παρακαλώ, Σεβασμιώτατε, δεχθείτε τήν θερμές μου ευχαριστίες και διαβίβαστε στον Πανάγιωτατο την ευγνωμοσύνη μου.

Ήλια τού Θεού» σέ όλες τις γλώσσες (Πράξ. 2.11). Τό Άγιο Πνεύμα έξασφαλίζει την ένότητα πού έκουν οι διάφοροι διακόνες μέσα στην Εκκλησία, γιατί ή καθεμία τους πρέρχεται από τόν ένα και μοναδικό Θεό. Οι άνθρωποι είναι οι οικονομοί της «ποικίλης χάριτος τού Θεού» (Α' Πε.4.10). Στο Σώμα τού Χριστού όλα τά μέλη συμβάλλουν στη ζωή Του, τό καθενα σύμφωνα με τόν ρόλο του. Η διανομή τών χαρισμάτων είναι ύπόθεση τού Άγίου Πνεύματος. Η χρήση όμως τών χαρισμάτων άποτελεί ευθύνη τού κάθε όπιού.

Ο Άπόστολος Παύλος συχνά μάς άραρημί ένδεικτικά τά ποικίλα χαρίσματα στη ζωή της Εκκλησίας: άπόστολοι, προφήτες, εύαγγελιστές (Α' Κορ. 12.8), έργα φιλοanthρωπίας (Ρωμ. 12.7). Οι χαρισματικές αυτές ενέργειες δέν άποτελούν πάντως ίδιαίτερα εκκλησιαστικά πειτουργήματα, αλλά φανερώνουν την παρουσία τού Άγίου Πνεύματος στην καθημερινή ζωή της Εκκλησίας. Τό πνεύμα τού Θεού με τά χαρίσματα αυτά κυβερνά την Εκκλησία και τά μέλη της.

Ο Άπόστολος Παύλος φθάνει στό σημείο αυτό να θεωρεί πώς ό,τι κάνει και ό,τι είναι, τό όφείλει στη χάρη τού Θεού (Α' Κορ. 15.10). Η χάρη τού Θεού «ένεργεί διά της άγάπης» (Γαλ. 5.6) και «πάραινα καρπούς» (Κοθ. 1.10). Πρέπει πάντα να ύπακούμε στη Θεία χάρη και να την «ένθυμούμεθα» (Β' Κορ. 1.12). Η χάρη «έναρκεί άκόμα και στη χειρότερη θλίψη, γιατί άκριβώς τότε διαθήματα ή δύναμη της» (Β' Κορ. 12.9). Πρέπει να μη «άμειλείται» τό χάρισμα με τό όποιο είναι κανείς προικισμένος (Α' Τιμ. 4.14), όπως έπίσης και να μη «σβήνεται» τό Πνεύμα και να έπαληθεύεται έπαρκώς ή άυθεντικότητα τών «χαρι-



ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΑΛΛΑΜΑΝΗΣ '68

Εκδρομή στη Ζωή της Νεολαίας των Sixties

Εκδόσεις Περίπλους, 2024

Αν κάθε γενιά έχει την πατρίδα της, η δεκαετία του '60 είναι η «πατρίδα» του νέου βιβλίου του Απόστολου Αλλαμανή. Με προορισμό εκείνη την εποχή, που αποτέλεσε για την «παρα» γέφυρα ανάμεσα στην εφηβεία και την ενηλικίωση, οργανώνει σήμερα για τον αναγνώστη μια συναρπαστική εκδρομή που τα έχει όλα: περιπέτειες, ξενύχτια, ταξίδια, αταξίες, αγωνίες, απορίες – όλα τα συστατικά μιας ζωής που, όπως πιστεύουν όλοι οι υπεραισιόδοξοι νεαροί του κόσμου, δεν θα χαλάσει ποτέ, κανενός το χατίρι. Με την καρδιά άλλοτε στα πόδια, από τη λαχτάρα να προλάβει εμπειρίες, άλλοτε στο βλέμμα, να παρατηρεί την επιτάχυνση των κοινωνικών εξελίξεων και, πάντα, στη θέση της, έτοιμη να ερωτευτεί, να τσακιστεί και να απογειωθεί ξανά, ο Απόστολος Αλλαμανής γράφει με αυτά που είναι ο ίδιος: ειλικρίνεια χωρίς περιστροφές, χιούμορ -συχνά λίγο κυνικό- συναίσθη-

μα, αυτοσαρκασμό και περιγραφική δεινότητα. Στην αφήγησή του κυριαρχεί η ιστορία μιας παρέας που δημιουργήθηκε στην ηλικία των... κοντών παντελονιών και παραμένει δεμένη σαν καλή, σπιτική κομπόστα, να γλυκαίνει τις ιστορίες του βιβλίου – από τη Γκαρσονιέρα Ρεφενέ, τον Έρωτα που δεν είναι Παιχνίδι, τις Καλοκαιρινές Διακοπές, τις Αταξίες, τη Μοναξιά παρέα με τη Μοναξιά -έως και το Και Τώρα, Τι; Που, όπως αναφέρει ο συγγραφέας, «επειδή λένε ότι μέσα στην καρδιά κάθε εξηντάρη, εβδομηντάρη, ογδοντάρη κρύβεται ένας εικοσάχρονος που προσπαθεί να καταλάβει τι στο καλό έγινε και πέρασε τόσο γρήγορα η ζωή, εμείς -παππούδες και γιαγιάδες πια, με πόνους στις αρθρώσεις και τρόμο για την πιθανή εγκατάλειψη του μυαλού, παραμένουμε πάντα ίδιοι – απορημένοι, δυσκολεμένοι αλλά πάντα έτοιμοι να ζήσουμε κάτι καινούργιο, να ερωτευτούμε και να κερδίσουμε ωραίο χρόνο...». ■



ΧΡΗΣΤΟΣ ΧΩΜΕΝΙΔΗΣ '85

Ξέρει η Πάπια πού Είναι η Λίμνη

Εκδόσεις Πατάκη, 2024

Θαυμάζω όσους ξεκινούν για το περίπτερο και βρίσκονται στην άλλη άκρη του κόσμου. Τους όπου γης και πατρίς, τους ανθρώπους-πουλιά. Εγώ είμαι δέντρο. Γίνεται δέντρο το πουλί, πουλί το δέντρο; Ως δέντρο τι μπορείς να ελπίζεις;

Na δροσίζεις όποιους ξαποσταίνουν στον ίσκιο σου. Na σε προτιμούν τα φτερωτά, για να φτιάχνουν τις φωλιές τους. Na απολαμβάνουν τους καρπούς σου τα σκιούρια και οι αλεπουδίτσες. Κυρίως δε, όταν σηκώνεται άνεμος, να φουσκώνουν οι φυλλωσιές σου σαν πανιά παραβιού κι ας σε κρατούν οι ρίζες σου στο ίδιο μέρος. Na κάνεις τον αέρα μουσική κι η μουσική σου να φτάνει εκεί που εσύ δεν θα βρεθείς ποτέ. «Πάλι τραγουδάει το δέντρο...» να λένε. ■



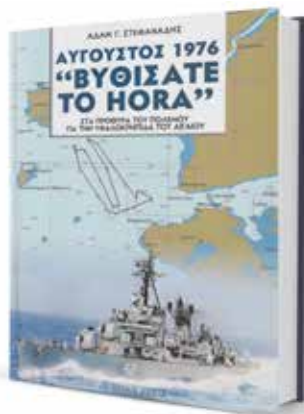
ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΟΥΛΙΑΤΟΣ '91

Τα ταξίδια του Δρ Τ

Εκδόσεις Ασάρτη, 2023

Το bodybuilding για μένα ήταν ένα μεγάλο ταξίδι. Περιπλανήθηκα ανά τον κόσμο για το αγαπημένο μου άθλημα.

Γνώρισα κόσμο, διαφορετικές κουλτούρες και πολιτισμούς. Είδα τοπία που υπό άλλες συνθήκες θα έβλεπα μόνο σε ταινίες. Εκπλήρωσα πολλά μου όνειρα και έζησα μοναδικές εμπειρίες. Τα ταξίδια μου στο εξωτερικό υπήρξαν ένα ξεχωριστό κεφάλαιο στη ζωή μου. Πατώντας τα πενήντα χρόνια, αισθάνθηκα πως θα έπρεπε να τα μοιραστώ με το κοινό μου. Για πρώτη φορά γράφω ένα βιβλίο σε χαλαρό ύφος, χωρίς επιστημονικούς όρους. Είναι ένα βιωματικό οδοιπορικό αφηγηματικού χαρακτήρα. Ελπίζω να σας ταξιδέψει στα μέρη που πήγα και να κινηθεί τη φαντασία σας. ■



ΑΔΑΜ ΣΤΕΦΑΝΑΔΗΣ '89

Αύγουστος 1976: Βυθίσατε το Ηοra

Εκδόσεις Δούρειος Ίππος, 2024



ΓΙΑΝΝΗΣ ΒΟΥΛΙΟΥΡΗΣ '64

Αισθητική της Μουσικής

Εκδόσεις Αρμός, 2023



ΑΓΓΕΛΟΣ ΧΡΥΣΟΓΕΛΟΣ '00

Ο συντηρητισμός στην Ελλάδα

Εκδόσεις Παπαδόπουλος, 2023



ΟΛΓΑ ΒΕΝΕΤΣΙΑΝΟΥ '96

Στρατηγικές Σύνθεσης Φυσικού και Ψηφιακού Χώρου

Εκδόσεις Ποταμός, 2023

Η περίοδος 1973-1976 είναι τόσο μεστή γεγονότων και διεργασιών σχετικά με την ανακύφασα τότε ελληνοτουρκική διαφορά σχετικά με την υφαλοκρηπίδα του Αιγαίου, ώστε μπορεί βάσιμα να υποστηριχθεί ότι κατά την περίοδο αυτή καθορίστηκε όχι μόνο το πλαίσιο των εκατέρωθεν θέσεων και ισχυρισμών, αλλά σε μεγάλο βαθμό και η συναφής εθνική στρατηγική των δύο κρατών. Ο σύγχρονος ιστορικός και μελετητής εντυπωσιάζεται από το πόσο επίκαιρες και επαναλαμβανόμενες εξακολουθούν να είναι σήμερα, μισό αιώνα, έπειτα από μισό σχεδόν αιώνα, καταστάσεις που έζησαν και αντιμετώπισαν οι τότε πρωταγωνιστές των γεγονότων, αλλά και η κοινή γνώμη των δύο χωρών. ■

Η μουσική κατέχει μια ξεχωριστή θέση ανάμεσα στις άλλες τέχνες. Παρουσιάζεται με το πιο αιθέριο και άυλο μέσον, που είναι ο ήχος και δεν εκφράζει τίποτα το συγκεκριμένο και χειροπιαστό. Τι είναι αυτό που μας λέει η μουσική, που το νιώθουμε τόσο έντονα, και που όμως μας είναι απελπιστικά δύσκολο, αν όχι αδύνατο, να το εκφράσουμε με λόγια; Πώς μπορούν οι ήχοι να μας μιλούν για πράγματα που δεν μπορούν να το κάνουν οι λέξεις; Κρύβουν κάποιο βαθύτερο νόημα ή απλώς μας γοητεύουν με τη δεξιοτεχνική τους μορφή; Και ποια είναι, εν τέλει, η πνευματική προσφορά της μουσικής στον άνθρωπο; Ξεκινώντας από γενικές σκέψεις και δεδομένα για την έννοια της Τέχνης, η "Αισθητική της Μουσικής" αποσκοπεί στο να εξετάσει τέτοιου είδους ερωτήματα, να διατυπώσει θεωρίες και να προτείνει απαντήσεις. ■

Η θετική αξιολογική χρήση του όρου "συντηρητισμός" στην ελληνική δημόσια σφαίρα υπήρξε ανέκαθεν περιθωριακή. Στους καιρούς που διανύουμε, οι κοινωνίες -τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό- θέτουν στο επίκεντρό τους συντηρητικές ιδέες που ανταποκρίνονται στις πραγματικές τους ανάγκες, σε συμφωνία με τις νέες συλλογικές νοοτροπίες. Το παρόν έργο αποτελεί πρωτοβουλία του Ινστιτούτου Συντηρητικής Πολιτικής (ΙΝΣΠΟΛ) και συνιστά μια απόπειρα να δούμε με νέα μάτια τον ελληνικό συντηρητισμό, με σκοπό την ουσιαστική κατανόηση της φύσης του χωρίς συγκρούσεις και διχασμούς. Ο σκοπός είναι να αναδείξει μία αναθεωρημένη εικόνα του συντηρητισμού στην ελληνική κοινωνία, αποτελώντας το έναυσμα για να τεθεί εκ νέου το ζήτημα των προϋποθέσεων και των ορίων μιας νέας ελληνικής συντηρητικής πολιτικής. ■

Οι καθημερινές μας δραστηριότητες μας εκτυλίσσονται σε ένα συνδυασμό απτικού και ψηφιακού χώρου. Η δικτυακά συνδεδεμένη οθόνη διευρύνει την αντίληψη μας για το περιβάλλον. Ο σύγχρονος κάτοικος της πόλης αποκτά μια υβριδική χωρική εμπειρία, κινούμενος ταυτόχρονα μέσα στον φυσικό και τον ψηφιακό χώρο. Ο σχεδιασμός του υβριδικού αυτού χώρου απαιτεί ειδικευμένα εργαλεία ανάλυσης. Στην παρούσα μελέτη γίνεται καταγραφή των στρατηγικών σύνδεσης του απτικού και ψηφιακού χώρου από την περίοδο του Διευρυμένου Κινηματογράφου (Expanded Cinema) μέχρι τη σύγχρονη εποχή, με άξονα το έργο του αυστραλού καλλιτέχνη Τζέφρυ Σω (Jeffrey Shaw). ■

DYNAMIC BY DESIGN

RANGE ROVER
SPORT



Spanos Luxury Cars

Λεωφ. Συγγρού 367, 175 64 Π. Φάληρο
Τ. 30 210 94 24 505
info@jlrspanos.gr



ΣΑΡΑΝΤΙΤΗΣ

ΔΙΚΗΓΟΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Η Δικηγορική Εταιρεία ΣΑΡΑΝΤΙΤΗΣ, με μακροχρόνια παρουσία στο χώρο του δικαίου επιχειρήσεων, παρέχει υψηλού επιπέδου νομικές υπηρεσίες, σε Ελληνικές και αλλοδαπές εταιρίες και επιχειρηματίες, σε ευρύ φάσμα διαφορετικών κλάδων δικαίου. Η μακρά συνεργασία μας, με μεγάλους επιχειρηματικούς και επενδυτικούς Ομίλους και Τράπεζες, όπως και με δοκιμασμένο δίκτυο δικηγορικών γραφείων στο εξωτερικό, συνιστούν μία σημαντική βάση γνώσης και εμπειρίας, προς όφελος των πελατών μας. Επιπλέον, η παρουσία μας σε Αθήνα και Πειραιά, ενισχύει την αποτελεσματικότητά μας, σε σημαντικά οικονομικά κέντρα της χώρας.

ΑΘΗΝΑ: ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ 9, 106 73
e-mail: athens@sarantitis.com • 210 3670400

ΠΕΙΡΑΙΑΣ: ΑΚΤΗ ΜΙΑΟΥΛΗ 91, 185 38
e-mail: piraeus@sarantitis.com • 210 4290780

www.sarantitis.com

