



Συνέντευξη Βασίλης Φωτίου | σελ 4-5



Ομάδα Κολύμβησης | σελ 6-7

ΚΑΡΑ ΜΑΡΙΑ ΦΟΝ ΒΕΜΠΕΡ ΣΕΛ.2
| ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ
ΤΡΕΧΟΥΝ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ
ΣΤΗ ΛΑΡΙΣΣΑ ΣΕΛ.8 | ΕΠΙΣ-
ΚΕΨΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΣΤΟΥΣ
ΔΙΕΘΝΗΣ ΑΓΩΝΕΣ LARISSA
DANCE OPEN 2017 ΣΕΛ. 9
| ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ ΕΝΑ ΝΗΣΙ
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΑΠΟ ΤΑ ΑΛΛΑ
ΣΕΛ. 10 | ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΨΩΜΙ
ΣΕΛ. 11 | ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΣΕΛ.12

ΕΚΔΟΣΗ: Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α.
ΕΤΟΣ 12^ο - 2017
ΜΑΪΟΣ-ΙΟΥΝΙΟΣ

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

107

Η ΦΩΝΗ ΜΑΣ



Η ΔΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΩΝ ΦΙΛΟΞΕΝΟΥΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΙΣ ΔΟΜΕΣ ΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ - ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ - ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Μπαζάρ από το Κέντρο Ημέρας

Επιμέλεια: Όλη η συντακτική ομάδα



Την Τετάρτη 17 και την Πέμπτη 18 Μαΐου 2017 το Κέντρο Δημιουργικής Απασχόλησης της Θεσσαλικής Εταιρίας Ψυχικής Υγείας Περίθαλψης και Αποκατάστασης (Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α.), διοργάνωσε με μεγάλη επιτυχία, στο Καφέ Πασερέλα απέναντι από το Αρχαίο Θέατρο, διήμερο μπαζάρ. Διατέθηκαν προς πώληση προσωπικές και ομαδικές κατασκευές των μελών, όπως:

- Κατασκευές δημιουργημένες με την τεχνική ντεκουπάζ, όπως μπουκάλια και βάζα.
- Κατασκευές με ψηφίδες, όπως κορνίζες και τραπέζια.
- Κατασκευές με ξύλο, όπως καράβια.
- Δημιουργίες ζωγραφικής σε γυαλί, όπως μπουκάλια και πιάτα.
- Πήλινες κατασκευές, όπως πιάτα και κεραμίδια.

Όλες οι κατασκευές των μελών δημιουργήθηκαν μέσα από τις ομάδες του καλλιτεχνικού εργαστηρίου του Κέντρου, όπως τις ομάδες ζωγραφικής, διακόσμησης, πηλοπλαστικής, ψηφιδωτού, καρτοπολτού και άλλες.

Μέσα από το μπαζάρ δόθηκε στα μέλη η δυνατότητα να δείξουν τα έργα τους, στο ευρύ κοινό αλλά και να αισθανθούν ενεργά άτομα. Το κοινό της Λάρισσας που πέρασε και είδε τις δημιουργίες των μελών ανταποκρίθηκε σε πολύ μεγάλο βαθμό. Ενδεικτικό ήταν ότι στο τέλος της δεύτερης μέρας του μπαζάρ είχαν σχεδόν διατεθεί όλες οι κατασκευές. Τα χρήματα που συγκεντρώθηκαν θα διατεθούν στις ομάδες κατασκευών του Κέντρου, για την αγορά υλικών, για τον νέο κύκλο εργασιών του Κέντρου Ημέρας.

Ιδιαιτησία: ΘΕΣΣ ΑΛΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ-ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
ΑΓ. ΟΡΟΥΣ 6 Α', ΛΑΡΙΣΣΑ Τ.Κ. 41335, Τηλ. 2410-627363, 670880, Fax: 2410-670880
Συντάκτες: όλοι οι φιλοξενούμενοι στις Δομές της Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α.:

Κέντρο Ημέρας "ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΠΡΙΝΗΣ", Οικοτροφείο Λαρίσας "ΟΡΦΕΑΣ", Ξενώνας Λαρίσας "ΜΕΛΑΜΠΟΥΣ", Οικοτροφείο Τυρνάβου "ΑΝΤΙΦΩΝ", Οικοτροφείο Λαρίσας "ΑΓΙΑ ΑΝΝΑ", Οικοτροφείο Λαρίσας "ΤΙΜΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ", Οικοτροφείο Φαρσάλων "ΕΣΤΙΑ", Οικοτροφείο Καρδίτσας "ΓΑΛΗΝΟΣ", Οικοτροφείο Τρικάλων "ΑΣΚΛΗΠΙΟΣ", 01 - 02 - 03 - 04 Διαμερίσματα Λαρίσας.

Επισκευθείτε το νέο ανανεωμένο site της Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α. στο www.thepsypa.gr

Καρλ Μαρία φον Βέμπερ

(Carl Maria Von Weber)

Επιμέλεια: Γιώργος Φλώρος

Ο Βέμπερ υπήρξε ο πρώτος πραγματικός ρομαντικός συνθέτης, γιατί το έργο του εκφράζει συναισθήματα αντί να προσκολλάται στις κλασικές φόρμες. Εξάλλου, υπήρξε ιδρυτής της γερμανικής εθνικής όπερας, γράφοντας όπερες στα γερμανικά κυρίως παρά στα ιταλικά και μεταχειριζόμενος ιστορίες από τους αρχαίους γερμανικούς θρύλους.

Ο Καρλ Μαρία φον Βέμπερ γεννήθηκε στη μικρή πόλη Έουτιν, κοντά στο Λίμπεκ της Βόρειας Γερμανίας, στις 18 Νοεμβρίου του 1786. Προερχόταν από μια οικογένεια με ιδιαίτερη μουσική παράδοση. Ο Βέμπερ διέθετε εκ γενετής έναν ελαττωματικό δεξί γοφό και περπατούσε πάντα κουτσαίνοντας. Δέχτηκε τα πρώτα μουσικά μαθήματα από έναν ομποΐστα, τον Πόχαν Χάσκε. Η εξέλιξη του ήταν ραγδαία. Αργότερα εγκαταστάθηκε στο Σάλτσμπουργκ, όπου ο Βέμπερ έγινε μαθητής του Μίχαελ Χάιντν, συνθέτη και αδελφού του Γιόζεφ Χάιντν. Ο Μίχαελ Χάιντν υπήρξε καλός δάσκαλος και κοντά του ο Βέμπερ συνέθεσε τα πρώτα του έργα, τις Έξι Φουγκέτες. Το 1800, πατέρας και γιος έφτασαν στο Φράιμπουργκ. Εκεί, ο Βέμπερ δέχτηκε την πρώτη του παραγγελία - να συνθέσει μια όπερα. Έτσι, προέκυψε το Waldmadchen (Το Κορίτσι του Δάσους).

Το 1801, ο Βέμπερ επέστρεψε στο Σάλτσμπουργκ για να συνεχίσει τα μαθήματα με τον Μίχαελ Χάιντν. Εκείνη την εποχή συνέθεσε την όπερα Πέτερ Σμολ, που ο δάσκαλός του επαίνεσε για τη «φλόγα και τη λεπτότητά της». Στη συνέχεια, ο Βέμπερ ταξίδεψε στη Βιέννη, όπου πέρασε κάποιους μήνες τριγυρνώντας στην πόλη και παίζοντας κιθάρα στα πολλά καφενεία της. Εκεί μελέτησε μουσική με τον εξέχοντα δάσκαλο Αβά Φόγκλερ, που ενίσχυσε το ενδιαφέρον του για τη γερμανική λαϊκή μουσική παράδοση και του εξασφάλισε την πρώτη του θέση, αυτή του Μουσικού Διευθυντή στο θέατρο του Μπρέσλαου της Σιλεσίας (σημερινό Βρότσλαβ της Πολωνίας).

Τον Ιούνιο του 1804, ο Βέμπερ έφτασε στο Μπρέσλαου σκοπεύοντας να αναθεωρήσει την όπερά του με βάση τη γερμανική παράδοση. Αργότερα συνάντησε τον ποιητή Γκέτε. Συνέθεσε δύο κοντσέρτα για κλαρινέτο και παθιάστηκε με το θρύλο του Ελεύθερου Σκοπευτή. Το 1813, μόλις 26 ετών, έγινε διευθυντής της Όπερας της Πράγας. Άρχισε μεταρρυθμίσεις φέρνοντας νέους τραγουδιστές. Τα Χριστούγεννα του 1816, ο Βέμπερ διορίστηκε Διευθυντής της Όπερας της Δρέσδης.

Πηγή: <http://peri-texnon.blogspot.gr/2011/04/3.html>



Ο Βέμπερ αντιμετώπισε ισχυρή αντίδραση στην προσπάθειά του να καθιερώσει τη γερμανική όπερα στη Δρέσδη, όπου η ιταλική όπερα κυριαρχούσε. Τότε, όμως, διέθετε πολύ περισσότερη αυτοπεποίθηση. Γιατί όχι μόνο είχε διευθύνει γερμανικές όπερες (Ο Μαγικός Αυλός του Μότσαρτ και Φιντέλιο του Μπετόβεν), αλλά είχε συνθέσει και το δικό του ρομαντικό αριστούργημα, τον Ελεύθερο Σκοπευτή, που πρωτοπαρουσιάστηκε θριαμβευτικά στις 18 Ιουνίου του 1821 στο Βερολίνο. Πολύ σύντομα, ο Βέμπερ έγινε διάσημος ως ο υπέρμαχος της γερμανικής όπερας. Το 1823, επισκέφτηκε τη Βιέννη, όπου συνάντησε τον Μπετόβεν.

Ο φόρτος εργασίας και τα ταξίδια τον αποδυνάμωσαν και η φυματίωσή του, που είχε εμφανιστεί το 1818, επιδεινώθηκε. Το 1824 τον κάλεσαν στην Αγγλία να συνθέσει μια όπερα, τον Όμπερον. Οι γιατροί τον προειδοποίησαν πως το ταξίδι θα ήταν μοιραίο, όμως ο Βέμπερ φοβόταν μήπως η οικογένειά του απειληθεί από τη φτώχεια (είχε πια αποκτήσει πολλά παιδιά) και θεώρησε υποχρέωσή του να αποδεχτεί μια τόσο συμφέρουσα πρόταση.

Μετά από ένα σπαραξικάρδιο αποχαιρετισμό με οικογένεια και φίλους, έφυγε για την Αγγλία, το Φεβρουάριο του 1826, σταματώντας στο Παρίσι για να συναντήσει το Ροσίνι. Έφτασε στο Λονδίνο το Μάρτιο, όπου τον αποθέωσαν κατά την υποδοχή. Η πρεμιέρα του Όμπερον, στις 12 Απριλίου είχε τεράστια επιτυχία. Ο Βέμπερ, όμως, ήταν πλέον βαριά άρρωστος κι αποζητούσε την οικογένειά του. Δυστυχώς, προτού μπορέσει να επιστρέψει, βρέθηκε νεκρός στο δωμάτιό του, το πρωί της 5ης Ιουνίου του 1826.

(συνέχεια από την 1η σελίδα)

Μπαζάρ από το Κέντρο Ημέρας

Τα παιδιά που συμμετείχαν στην εκδήλωση αυτή μίλησαν στην εφημερίδα για την εμπειρία τους.

«Ήταν μια παρά πολύ καλή εκδήλωση, σωστά οργανωμένη. Όλα τα αντικείμενα που φτιάξαμε ήταν πολύ όμορφα. Μου άρεσε πολύ ο χώρος που έγινε το μπαζάρ, το καφέ Πασερέλα απέναντι από το αρχαίο θέατρο»

«Είμαι πολύ ευχαριστημένος γιατί δείξαμε στον κόσμο ότι μπορούμε να κάνουμε πολλά πράγματα. Είμαι πολύ χαρούμενος γιατί αυτά που κάναμε άρεσαν παρά πολύ στον κόσμο»

«Αυτό το μπαζάρ ήταν μια προσπάθεια των παιδιών που συμμετέχουν σε συγκεκριμένες ομάδες του Κέντρου Ημέρας. Όλα τα αντικείμενα που έχουν δημιουργήσει στις ομάδες αυτές άρεσαν στο κόσμο της πόλης μας!»

«Είμαι πολύ ευχαριστημένη από το μπαζάρ. Πουλήσαμε σχεδόν όλα τα αντικείμενα που φτιάξαμε!»

«Χάρηκα που πουλήσαμε караβάκια, πιάτα, τασάκια, γλαστράκια με βασιλικό, μπουκάλια, μπρελόκ, κορνίζες και τραπεζάκια ψηφιδωτά. Τώρα μπορούμε να συνεχίσουμε να φτιάχνουμε τις κατασκευές μας με περισσότερο ζήλο»



SUP: ΣΑΝΙΔΑ ΟΡΘΙΑΣ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ

Συνέντευξη από τον αθλητή Βασίλη Φωτίου



Η συντακτική ομάδα της εφημερίδας συνάντησε τον κ. Βασίλη Φωτίου, κτηνίατρο, για να μιλήσει μαζί του για το καινούργιο σπορ σανίδας όρθιας κωπηλασίας, με το οποίο ασχολείται τα τελευταία χρόνια.

Επιμέλεια: Όλη η Συντακτική ομάδα

«Κύριε Φωτίου καλησπέρα. Πείτε μας τι είναι το SUP;»

«Στα αγγλικά σημαίνει stand up paddle boarding, στα ελληνικά σημαίνει όρθια κωπηλασία σε σανίδα, δηλαδή πάνω σε μία σανίδα στέκεται ένας άνθρωπος όρθιος και κωπηλατεί με ένα κουπί, το οποίο είναι η ώθηση του στη θάλασσα.»

«Πως ξεκίνησε αυτό το σπορ;»

«Η ιστορία ξεκινάει από τα αρχαία χρόνια, όταν άνθρωποι στην Αφρική και στη Νότια Αμερική το χρησιμοποιούσαν σε λίμνες και ποτάμια, ώστε να προσεγγίζουν τους εκθρούς, ενώ το κουπί τους λειτουργούσε και σαν λόγχη. Αποδεδειγμένα το χρησιμοποιούσαν πριν από 3000 χρόνια Περουβιανοί ψαράδες και το ονόμαζαν Caballitos de Totora. Ονομάστηκε έτσι γιατί έδινε την αίσθηση της ιππασίας σε άλογο, εξαιτίας της αστάθειάς του. Η μοντέρνα έκδοσή του γεννήθηκε στην Πολυνησία. Η πρώτη μαρτυρία που έχουμε είναι του Ευρωπαίου καπετάνιου James Cook για τους Χαβανέζους που έκαναν surfing. Χρησιμοποιήθηκε επίσης στη ναυαγοσωστική στις αρχές του 20ου αιώνα.

Επίσημα ως άθλημα ξεκίνησε το 1940 στη Χαβάη, όμως μόλις το 2004 ο σερφίστας Rick Thomas, έφερε στην Καλιφόρνια ένα SUP από την Χαβάη. Αμέσως διαδόθηκε παντού, λόγω της δημοτικότητάς του και της επιρροής του και έτσι το SUP ξέφυγε από τα στενά σύνορα της Χαβάης και διαδόθηκε σε όλο τον υπόλοιπο κόσμο. Άρα το άθλημα έχει μόνο 13 χρόνια που υπάρχει.»

«Είναι το σπορ αυτό ολυμπιακό άθλημα;»

«Θέλουν να το κάνουν ολυμπιακό άθλημα αλλά έχουν κάποιες δυσκολίες. Σκέφτονται να κατασκευάσουν πολύ μεγάλες πισίνες με μεγάλα τεχνητά κύματα.»

«Πως χρησιμοποιείται σήμερα το SUP;»

«Καταρχήν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για βόλτα. Είναι σανίδα γύρω στα 3 μέτρα με ένα κουπί. Ο κόσμος το φορτώνει πάνω στο αυτοκίνητο, πάει στην παραλία και κάνει βόλτα μέσα στη θάλασσα. Μία άλλη χρήση είναι ότι χρησιμοποιείται στο κύμα. Όπως οι σέρφερ έχουν τα μικρά σανιδάκια έτσι και οι σάπερ που έχουν αυτά τα μεγάλα σανίδα μπαίνουν σε πιο μικρά κύματα και το κάνουν για τη διασκέδαση τους. Υπάρχει και το αγωνιστικό κομμάτι όπου τα σανίδα είναι γύρω στα 4,5 μέτρα και στενά. Στην περίπτωση αυτή γίνονται αγώνες αποστάσεων.»

«Από τι υλικό είναι η σανίδα και πως στέκεται κάποιος τόσο ώρα επάνω;»

«Σανίδες μπορεί να βρει κάποιος από πολυεστέρα, ξύλο ή ανθρακονήματα αλλά και πολλά άλλα υλικά. Πάνω εκεί υπάρχει και μία βάση ελαστικού όπου εκεί πατάει ο σάπερ και δεν γλιστράει. Για την ασφάλεια υπάρχει και ένα σκοινί που δένεται στον αστράγαλο και στο σανίδι πίσω στην ουρά, έτσι ώστε όταν πέσει ο άνθρωπος στο νερό να μην το χάσει.»

«Πότε και που μπορούμε να κάνουμε SUP;»

«Το άθλημα αυτό μπορεί να γίνει όλο το χρόνο, στη θάλασσα, σε ποτάμια ή σε λίμνες από το βόρειο ως το νότιο πόλο, παντού. SUP κάνουν και οι σκανδιναβοί σε σχεδόν παγωμένες λίμνες. Όπου υπάρχει νερό μπορεί να γίνει SUP. Το χειμώνα βέβαια απαιτείται να φοράς ειδική στολή για το κρύο.»

«Είναι επικίνδυνο αυτό το σπορ;»

«Είναι τόσο επικίνδυνο όσο και τα υπόλοιπα σπορ. Και ποδόσφαιρο να παίξεις μπορείς να τραυματιστείς. Καταρχήν πρέπει να ξέρεις μπάνιο και να μην ξεπερνάς τις δυνατότητες σου. Ο μικρός μου ο γιος ξεκίνησε να κάνει όταν ήταν 5 χρονών. Του έδωσα ένα μικρό κουπάκι και ξεκίνησε. Εκτός του ότι δεν είναι επικίνδυνο, είναι και ωφέλιμο για την αντιγήρανση του εγκεφάλου. Ένας φυσικοθεραπευτής φίλος μου είπε ότι επειδή πρέπει να ισορροπείς συνέχεια πάνω σε ένα σανίδι ενεργοποιείται αντίστοιχα και ο εγκέφαλος βοηθώντας τον να μην γεράσει.»

«Πως αισθάνεστε όταν είστε πάνω στη σανίδα;»

«Η αίσθηση είναι κάτι μοναδικό. Είναι σαν να περπατάς πάνω στο νερό. Έχουμε μάθει να βλέπουμε τη θάλασσα μέσα από ένα πλοίο ή κολυμπώντας μέσα σ' αυτή. Στο σανίδι είσαι εσύ και ακριβώς από κάτω σου είναι το νερό. Το συναίσθημα είναι φοβερό. Βλέπεις από κάτω σου να περνάνε ψάρια, μέδουσες, σαλάχια, ακόμα και δελφίνια. Στο εξωτερικό υπάρχουν βίντεο όπου κάτω από το σανίδι περνάνε καρχαρίες ή και ολόκληρη φάλαινα!»

«Πότε ξεκινήσατε εσείς αυτό το σπορ;»

«Το ξεκίνησα πριν από 3 χρόνια. Καθόμουνα στην παραλία και έβλεπα δύο 20χρονους να κάνουν SUP. Δεν το είχα δει ποτέ αυτό. Μίλησα μαζί τους και μέσα σε 15 μέρες που έκανα να τους ξαναδώ ήμουνα όλη μέσα στο internet προσπαθώντας να το καταλάβω.

Από τότε ξεκίνησε για μένα το SUP. Ευτυχώς το άθλημα αυτό είναι πιο προσιτό στον πολύ κόσμο, κάτι που δεν γινόταν με το σερφ, το οποίο λειτουργούσε περισσότερο σαν γκέτο. Το SUP απευθύνεται σε μεγάλους, μικρούς, γυναίκες, άνδρες γενικά σε όλους»

«Έχετε συμμετάσχει σε αγώνες;»

«Παρόλο που δεν αγωνίζομαι σαν αθλητής σε αγώνες, έχω συμμετάσχει το 2015 στον αγώνα του Ισθμού της Κορίνθου. Για λίγες ώρες ο Ισθμός είχε κλείσει για τα καράβια και έβλεπες μέσα μόνο SUP. Μοναδική εμπειρία! Βλέπεις τα τείχη δεξιά και αριστερά και εσύ μαζί με άλλους αθλητές περνάς μέσα από το στενό αυτό κανάλι. Δεν θα το ξεχάσω ποτέ!»

Το συναίσθημα είναι φοβερό. Βλέπεις από κάτω σου να περνάνε ψάρια, μέδουσες, σαλάχια, ακόμα και δελφίνια.

«Υπάρχουν σχολές που μπορεί να παρακολουθήσει κάποιος;»

«Εγώ ξεκίνησα μόνος μου, διαβάζοντας πολύ και βλέποντας πολλά βίντεο στο Youtube για να μάθω καλύτερα την τεχνική. Παρόλα αυτά υπάρχει μία σχολή εδώ κοντά, στους Νέους Πόρους, όπου μπορεί να πάει κάποιος να ξεκινήσει, ενώ στη Λάρισα υπάρχει και ένας επίσημος σύλλογος με 30-40 μέλη, όπου μπορεί να κάποιος απευθυνθεί.»

«Πόσο στοιχίζει ο εξοπλισμός;»

«Ένα καλό μεταχειρισμένο διετίας, με τη θήκη του, το καλώδιο και το κουπί του στοιχίζει 500-600 ευρώ. Ένα καινούργιο



στοιχίζει γύρω στα 1000 ευρώ. Υπάρχουν και φουσκωτά που είναι πιο βολικά.»

«Κύριε Φωτίου σας ευχαριστούμε πάρα πολύ για το χρόνο σας»

Η ομάδα κολύμβησης

Όλη η συντακτική ομάδα



Η συντακτική ομάδα της εφημερίδας συνάντησε την κυρία Ελένη Θεοδώρου, προπονήτρια της ομάδας κολύμβησης του Κέντρου Ημέρας και ακολούθησε ο παρακάτω διάλογος:

«Πόσα χρόνια ασχολείστε με την κολύμβηση;»

«Ασχολούμαι πάνω από 25 χρόνια, από το 1990»

«Πως έτυχε να ασχοληθείτε με αυτό το άθλημα;»

«Μου άρεσε πάρα πολύ. Ήμωνα αθλήτρια στίβου. Πέρασα στη γυμναστική ακαδημία στη Θεσσαλονίκη, με πανελλήνιο ρεκόρ και έτσι υποχρεωτικά έπρεπε να διαλέξω στίβο σαν ειδικότητα. Παρόλα αυτά κάθισα άλλα 2 χρόνια για να πάρω και την ειδικότητα της κολύμβησης. Παράλληλα έχω πάρει και κατεύθυνση ειδικής αγωγής. Όταν τελείωσα το πανεπιστήμιο, έτυχε ένας πρόεδρος ομάδας να μου κάνει την πρόταση να έρθω στο κολυμβητήριο και έτσι από τότε είμαι εδώ.»

«Πόσα μέλη του Κέντρου Ημέρας προποούνται μαζί σας;»

«Στην πρώτη ομάδα έχω 5 μέλη και άλλα 5 έχω στη δεύτερη.»

«Πόσες ώρες την εβδομάδα προποούνται;»

«Προποούνται μία φορά την εβδομάδα για 45 λεπτά. 30 λεπτά στην μικρή πισίνα και 15 λεπτά στη μεγάλη. Ίσως αυτό στο μέλλον αλλάξει.»

«Υπάρχει κάποια συγκεκριμένη ηλικία που πρέπει να έχουν αυτοί που παρακολουθούν το πρόγραμμα;»

«Όχι δεν έχει ηλικία το κολύμπι. Από 6 μηνών μέχρι 99 ετών μπορείς να κολυμπάς.»

«Πως τα πηγαίνουν τα μέλη με τις ασκήσεις; Τις εκτελούν σωστά και εύκολα;»

«Υπάρχουν κάποια μέλη που είναι καλύτερα από κάποια άλλα. Κάποια μέλη έχουν σκληρούς μύες, λόγω της ασθένειας και των φαρμάκων και έτσι δεν μπορούν να εκτελέσουν σωστά όλες τις ασκήσεις. Επίσης η κολύμβηση επίσης είναι ένα άθλημα που πρέπει να το ξεκινή-



σεις από μικρός, έτσι ώστε να αποκτήσεις την απαραίτητη πλευστικότητα. Αν ένα παιδί δεν αποκτήσει αυτήν την δεξιότητα μέχρι τα 7 χρόνια, όσο περνάνε τα χρόνια τα πράγματα δυσκολεύουν. Παράλληλα σε όλο αυτό μπαίνει και ο φόβος. Υπάρχουν μέλη που δεν είχαν μπει ποτέ στη θάλασσα. Από την άλλη υπάρχουν και μέλη που ξεχωρίζουν. Τα πάντα είναι υπομονή και θέληση.»

«Οι ομάδες που προπονείς τώρα είναι από πολύ καιρό;»
«Κάποια μέλη είναι από παλιά, πάνω από 6 χρόνια και κάποια μέλη εναλλάσσονται.»

«Πως είναι η σχέση των μελών μεταξύ τους;»
«Πάρα πολύ καλή! Υπάρχουν επίσης μέλη που βοηθάνε τα άλλα ενώ υπάρχουν και κάποια που είναι αδιάφορα.»

«Σας αρέσει η δουλειά σας;»
«Είμαι τρελαμένη από τη δουλειά μου! Ένα διάστημα παλαιότερα θυμάμαι που είχε γίνει μία παύση για 1,5 μήνα είχα προτείνει να συνέχιζα χωρίς να με πληρώνουν.»

«Έχει δυσκολίες η δουλειά σας;»
«Ναι έχει δυσκολίες. Από τον τρόπο που σε κοιτάζουν, από τον τρόπο που δεν θέλουν να εκτελέσουν μία άσκηση. Μοιάζουν πολλές φορές με μικρά παιδιά και προσπα-

θούν να επιβληθούν ή αυτοί ή εγώ.»

«Το κολυμβητήριο σταματάει καθόλου τους καλοκαιρινούς μήνες;»

«Ναι σταματάει όλο τον Αύγουστο. Ξεκινάμε γύρω στις 10-11 Σεπτεμβρίου.»

«Πόσες ώρες πρέπει να φάμε πριν κολυμπήσουμε; Κάποιοι λένε ότι μπορείς να φας και να κάνεις αμέσως μπάνιο.»

«Οχι δε ισχύει αυτό. Πρέπει να περάσουν 2 με 3 ώρες. Πατί πνιγόμαστε; Το φαγητό που έχουμε στο στομάχι αν πατηθεί από την πίεση του νερού, ανεβαίνει επάνω και πηγαίνει στον οισοφάγο. Παθαίνεις παλινδρόμηση και έτσι επέρχεται ο πνιγμός. Αν φας μία φρυγανιά είναι εντάξει, όμως δεν μπορείς να φας ένα τoστ ή μία μπανάνα και να μπει για μπάνιο. Επίσης δεν πρέπει να είναι κάποιος νηστικός για πολλές ώρες αφού αυτό δημιουργεί ζαλάδα.»

«Υπάρχει ναυαγοσώστης εδώ στο κολυμβητήριο;»

«Υπάρχει από τις 11:00 μέχρι τις 5:00 το απόγευμα, όχι όμως για τη Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α. Εκεί είμαι εγώ ναυαγοσώστης, που έχω και την ανάλογη ειδικότητα ναυαγοσωστικής.»

«Ιπποκράτειος δρόμος»

Την Κυριακή 7 Μαΐου ο Σύλλογος Μαραθνοδρόμων Ν. Λάρισας, σε συνεργασία με την Περιφέρεια Θεσσαλίας, διοργάνωσε λαϊκό αγώνα δρόμου 10 χλμ, Fun Run 3χλμ και παιδικό/εφηβικό αγώνα 1000 μέτρων. Το μέλος της εφημερίδας Χρήστος Τ. έτρεξε στον αγώνα των 3 χιλιομέτρων και μίλησε στα μέλη της εφημερίδας για την εμπειρία του.

«Είμαι πολύ χαρούμενος που έτρεξα πρώτη φορά με τόσο κόσμο μαζί, σε μια τέτοια διοργάνωση. Δεν πίεσα πάρα πολύ τον εαυτό μου για να πάρω μία καλή θέση, απλά έτρεξα για να δω τις προσωπικές αντοχές μου. Διαπίστωσα στην διαδρομή ότι δεν ήμουν ο μόνος απροπόνητος, αφού οι περισσότεροι περπάτησαν από ένα σημείο της διαδρομής και μετά. Στεναχωρήθηκα γιατί τα άτομα αυτά ήταν περισσότερο νέα παιδιά. Η διαδρομή ήταν πάρα πολύ εύκολη και χάρηκα πάρα πολύ που τερμάτισα, παρόλο που πήρα μία από τις τελευταίες θέσεις. Σαν εμπειρία μου άρεσε πάρα πολύ και όταν τερμάτισα πήρα και ένα μετάλλιο.»



Τα μέλη της εφημερίδας τρέχουν σε αγώνες δρόμου στη Λάρισα

Όλη η συντακτική ομάδα

«Τρέχουμε στον Πηνειό»

Την Κυριακή 14 Μαΐου διοργανώθηκε στη Λάρισα ο λαϊκός αγώνας δρόμου «Τρέχουμε στον Πηνειό». Η εκκίνηση και ο τερματισμός του έγιναν κάτω από την γέφυρα του Αλκαζάρ στο ύψος του κηποθέατρου. Το μέλος της εφημερίδας Θεόδωρος Τ. έτρεξε στον αγώνα. Η ομάδα της εφημερίδας πήρε συνέντευξη και από τον Θεόδωρο και είπε τα παρακάτω:

«Πρώτη φορά έχω τρέξει σε αυτόν τον αγώνα. Έχω τρέξει όμως σε πάρα πολλούς άλλους αγώνες, από το 1994, στη Λάρισα, στα Τρίκαλα, στον Τύρναβο αλλά και σε άλλες πόλεις. Σταμάτησα να τρέχω περίπου το 2010, έτσι για μένα ήταν δύσκολος αυτός ο αγώνας, αφού είχα καιρό να προπονηθώ. Στον αγώνα αυτό κουράστηκα, αλλά κατάφερα να τερματίσω. Ήταν αγώνας 4 χιλιομέτρων. Στην αρχή του αγώνα πήγα πολύ γρήγορα, όμως η τακτική μου δεν ήταν τόσο καλή! Στη συνέχεια έπεσα αρκετές θέσεις πίσω. Η διαδρομή δεν ήταν εύκολη, με αρκετές ανηφόρες και κατηφόρες. Θέλω να τρέξω και στον αγώνα του γύρου της Λάρισας για το 2017. Μετά σκέφτομαι να μην ξανατρέξω, όμως ποτέ δεν ξέρεις.»





Επίσκεψη των μελών στους διεθνείς αγώνες Larissa Dance Open 2017

Όλη η συντακτική ομάδα

Το Σάββατο 27 Μαΐου η ομάδα της εφημερίδας παρακολούθησε από κοντά το 2ο Larissa Dance Open, το οποίο πραγματοποιήθηκε το Σαββατοκύριακο στο κλειστό γήπεδο του ΤΕΙ Θεσσαλίας στη Λάρισα. Το διεθνή αυτό αγώνα διοργάνωσε ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αθλητικού και Κοινωνικού Χορού Dans.ER, με την υποστήριξη του Δήμου Λαρισαίων και του Τ.Ε.Ι. Θεσσαλίας. Στους αγώνες έλαβαν μέρος πάνω από 2000 αθλητές χορού από όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό, όπως και 35 καταξιωμένοι κριτές από όλο τον κόσμο. Ανάμεσα στους κριτές ήταν ο παγκόσμιος πρωταθλητής χορού Martino Zanibelato, όπως και Γκαλένα Βελίκοβα, γνωστή από το τηλεοπτικό σόου, Dancing with the Stars.

Το Σάββατο που επισκέφτηκε τους αγώνες η ομάδα της εφημερίδας διαγωνίστηκαν τα ζευγάρια από όλες τις κατηγορίες σε χορούς Ballroom και Latin. Το θέαμα ήταν μοναδικό. Όλα τα ζευγάρια φορούσαν περίτεχνα κοστούμια, κεντημένα με πάρα πολλά στρας, ενώ οι κινήσεις και οι φιγούρες τους ήταν πραγματικά εντυπωσιακές. Τα μέλη είδαν ζευγάρια όλων των ηλικιών να χορεύουν βάλς, τάγκο, κουίκστέπ αλλά και σάλσα, ρούμπα, τσα τσα, τζάιβ. Μετά το τέλος κάθε κατηγορίας ανακοινώνονταν οι νικητές της κάθε κατηγορίας και βραβεύονταν. Τον αγώνα εκτός από την ομάδα παρακολούθησε και πλήθος κόσμου.



Όπως κάθε παραμυθένιο μέρος, έτσι και η Σαμοθράκη λέγεται ότι έχει μια ιδιαίτερη ενέργεια. Ποια άλλη δικαιολογία θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει κάποιος για να συμφιλιωθεί με την τόση ομορφιά;

Σαμοθράκη, ένα νησί διαφορετικό από όλα τα άλλα

Επιμέλεια: Δήμητρα Δόβρη, Χρήστος Τσαντήλας

Η Σαμοθράκη είναι ένα νησί διαφορετικό από όλα τα άλλα. Ένα νησί που δεν μπορεί να αποδιώξει το παρελθόν των μυστηριακών τελετών του παρελθόντος του. Κάθε επισκέπτης που κατεβαίνει στο λιμάνι της το νοιώθει από την πρώτη στιγμή. Εδώ και πολλά χρόνια η Σαμοθράκη αποτελεί σύμβολο όσων αρνούνται πεισματικά να σαλπάρουν για τα «ξερά» κυκλαδονήσια. Αποτελεί επίσης αγαπημένο προορισμό όσων αγαπούν τη φύση και δραστηριότητες όπως η πεζοπορία και η αναρρίχηση. Οι διαφορετικές διακοπές που προσφέρει το καταπράσινο νησί του βόρειου Αιγαίου αποτελεί μάλλον επιλογή για λίγους.

Το πιο ωραίο σημείο της Σαμοθράκης είναι αναμφίβολα οι καταρράκτες και οι βάθρες τους - και εκεί εντοπίζονται οι πραγματικά μοναδικές εικόνες και τα βιώματα που προσφέρει το νησί. Τα γάργαρα νερά από το βουνό Σάος σχηματίζουν ρυάκια, ποταμάκια και καταρράκτες, που κυλούν, πολλές φορές ορμητικά, προς τη θάλασσα. Οι βάθρες είναι οι λιμνούλες που σχηματίζονται ανάμεσα στους καταρράκτες και τα βράχια. Η ανάβασή τους απαιτεί κόπο και τεχνική και όσο πιο ψηλά φτάνει μια παρέα σημαίνει πως τόσο περισσότερα χρόνια επισκέπτεται τη Σαμοθράκη. Στο Φαράγγι του Φονιά θα δείτε τον πιο ψηλό καταρράκτη, με ύψος 35 μέτρα.

Οι πιο εναλλακτικοί του νησιού μένουν στο κάμπινγκ ελεύθερης διαβίωσης, όπως ονομάζεται. Το δημοτικό αυτό κάμπινγκ είναι μάλλον το μοναδικό στην Ελλάδα που προσφέρει στον κατασκηνωτή μονάχα τις βασικές διευκολύνσεις, χωρίς να βάζει περιορισμούς ως προς τον συγκεκριμένο τόπο ή τρόπο κατασκήνωσης. Κάτω από τα πυκνά δέντρα, λοιπόν, πολλοί είναι αυτοί -από νεαρές παρέες μέχρι πολυμελείς οικογένειες- που επιλέγουν να ζήσουν πραγματικά μέσα στη φύση.

Η Σαμοθράκη, όμως, δεν είναι μόνο δάσος και καταρράκτες. Στον γραφικό παραδοσιακό οικισμό της Χώρας θα θαυμάσετε τη θέα, στα χωριά θα γευτείτε το ντόπιο κατσικάκι και στις παραλίες της θα βουτήξετε στα πεντακάθαρα νερά.

Το καφενείο στα «Θερμά» είναι το μόνο καφενείο στο χωριό και σημείο συνάντησης όλων όσων επισκέπτονται το νησί. Γλυκά πρωινά με καφεδάκι, μεσημέρι με τσιπουράκι και το βράδυ μουσικές βραδιές και μπύρα. Κουβέντα με τους γύρω όλη την ημέρα. Κανένας δεν μπορεί να καθίσει στο καφενείο λιγότερο από 3 ώρες. Ένα από αυτά που επίσης δεν πρέπει να χάσει κανείς είναι οι σπεσιαλιτέ και γενικότερα καλό φαγητό. Γεμιστό κατσικάκι, κατσικάκι στη σούβλα, κατσικάκι στη λαδόκολλα, κοκορέτσι, κοντοσούβλι, αλλά και τσιγαριστή φασολάδα και πολλά σπιτικά φαγητά με υλικά από το νησί. Για γλυκό το παραδοσιακό πραουσί ή χασλαμά (χαλβάς στο τηγάνι).



Βασική συνταγή για ψωμί

συνταγή για 3 καρβελάκια
ή 3 φραντζόλες

Επιμέλεια: Ασπασία Καπετανοπούλου

Υλικά

1 κιλό αλεύρι σπαρένιο (σκληρό)
50 γρ. μαγιά
1 κ.γλ. ζάχαρη
3 κ.γλ. αλάτι
2½ ποτήρια χλιαρό νερό (περίπου)
λίγο σουσάμι

Παρασκευή

Για να φτιάξουμε τη βασική συνταγή για ψωμί, ενεργοποιούμε πρώτα τη μαγιά. Τη διαλύουμε σε ένα μπολ, πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη και ρίχνουμε λίγο νερό. Ανακατεύουμε να διαλυθεί. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε για 10 λεπτά να ενεργοποιηθεί. Όταν αφρίσει η επιφάνεια είναι έτοιμη και την προσθέτουμε στο αλεύρι.

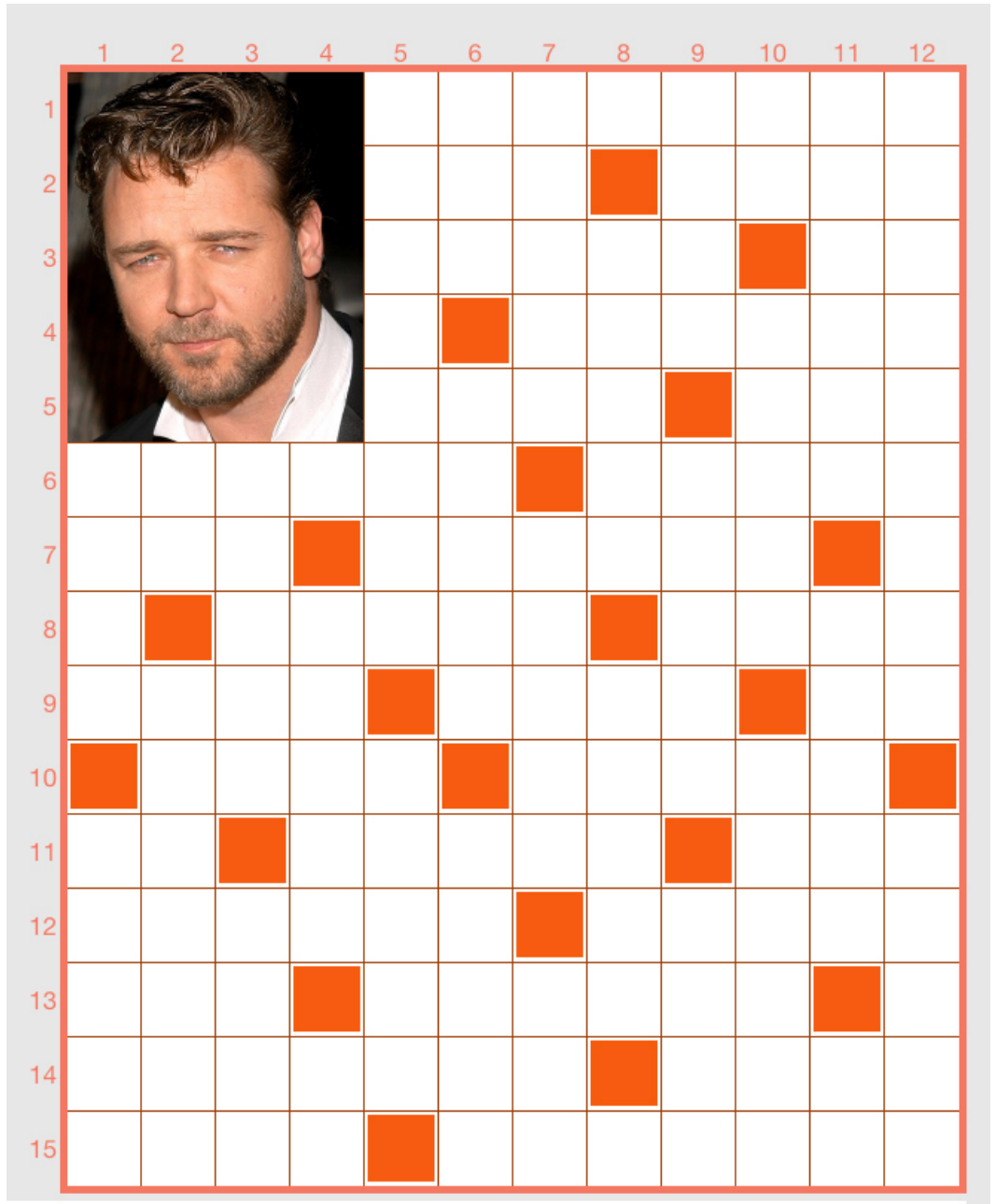
Κοσκινίζουμε το αλεύρι σε μια λεκάνη. Προσθέτουμε τη μαγιά, το αλάτι και τη ζάχαρη και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το νερό λίγο λίγο και ζυμώνουμε. Η ζύμη είναι έτοιμη όταν μαζευτεί σε μπάλα και καθαρίζουν τα τοιχώματα της λεκάνης. Τη βγάζουμε στον πάγκο μας και τη ζυμώνουμε για 10 λεπτά μέχρι να είναι εύπλαστη και να μην κολλάει στα χέρια.

Μαζεύουμε τη ζύμη σε μπάλα με τις ενώσεις προς τα κάτω. Τη βάζουμε σε λαδωμένο μπολ και τη σκεπάζουμε καλά. Την αφήνουμε 40 λεπτά να ανέβει. Έπειτα τη βγάζουμε στον πάγκο και τη ζυμώνουμε για λίγο.

Τη χωρίζουμε σε 3 μέρη. Πλάθουμε καρβελάκι ή φραντζόλες και τα κυλάμε σε σουσάμι. Τα αραδιάζουμε σε λαμαρίνα πασπαλισμένη με αλεύρι, τα σκεπάζουμε και τα αφήνουμε να διπλασιαστούν σε όγκο. Όταν φουσκώσουν τα καρβελάκια (θα χρειαστούν από 1 έως 2 ώρες, ανάλογα με τη θερμοκρασία του χώρου) τα χαράζουμε σε 2-3 σημεία και τα ψήνουμε στους 200 βαθμούς για 35-40 λεπτά.

ΣΤΑ ΥΡΟ ΔΕΞ Ο

ΛΥΣΗ



Η Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α. προσφέρει τη βοήθειά της, γραμματειακή υποστήριξη, ώστε η επιθυμία των φιλοξενούμενων ατόμων στις δομές της να γίνει πραγματικότητα. Επισημαίνουμε ότι τα κείμενα δημοσιεύονται αυτούσια όπως δημιουργούνται από τους συντάκτες τους χωρίς διορθώσεις ή τροποποιήσεις. Η άποψη των συντακτών δεν είναι απαραίτητα και η άποψη της Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α. Μπορείτε να αποστείλετε κείμενα ή φωτογραφίες για να δημοσιευθούν στην εφημερίδα μας στην παρακάτω διεύθυνση, υπ 'όψη "Η ΦΩΝΗ ΜΑΣ":

Αγίου Όρους 6Α, 413 35, Λάρισσα
T/F: 2410 627363
www.thepsypa.gr, thepsip1@otenet.gr

Αν επιθυμείτε να λαμβάνετε την εφημερίδα της Θ.Ε.Ψ.Υ.Π.Α. "Η ΦΩΝΗ ΜΑΣ" στο χώρο σας, συμπληρώστε το κουπόνι που βλέπετε και αποστείλετε το στην διεύθυνση:

Αγίου Όρους 6Α, 413 35, Λάρισσα

Όνομα:

Επώνυμο:

Διεύθυνση:

Πόλη:

TK:

