



ΕΝΘΕΤΟ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

ΘΑΡΡΟΣ

Editorial

Η μαγεία των εορτών...

Τότε, που τα πάντα ήταν χειροποίητα, ο Δεκέμβρης έμπαινε με ένα καθημερινό πήγαινε έλα από το σπίτι στο φούρνο. Πριν αρχίσουν οι λαμαρίνες τα σουρτα φέρτα στην παραπάνω διαδρομή, γινόταν η συνεννόηση με το φούρναρη για το ποια θα ήταν η καλύτερη ώρα να πάμε τα καλούδια μας, προκειμένου να υπάρχει η σωστή φωτιά και να μην καούν.

Και βέβαια, για να πάρουμε τις άδειες λαμαρίνες και να επιστραφούν με ζύμη κουλουριών διαφόρων ειδών, όπως πορτοκαλιού και βουτύρου.

Ακολουθούσαν οι κουραμπιέδες και τα μελομακάρονα. Μέχρι τα Χριστούγεννα και μετά την Πρωτοχρονιά, για να «κλείσουμε» του Αγιαννιού, στο σπίτι επικρατούσε μια συνεχής, πανέμορφη αναστάτωση.

Πέραν των παραπάνω παρασκευών, το σπίτι μεταμορφωνόταν με το στολισμό του δέντρου, το χριστουγεννιάτικο στεφάνι και τις πολύχρωμες μπάλες να κρέμονται παντού.

Οι συνεννοήσεις για τα γιορτινά τραπέζια διαρκούσαν μέρες.

Η κουζίνα βρισκόταν σε διαρκή αναβρασμό.

Τι μαγικές συνταγές ήταν εκείνες, Θεέ μου, και τι υπέροχες γεύσεις, που ελάχιστα εκτιμούσα τότε, μα η θύμησή τους σήμερα με ξετρελαίνει!

Ήταν η εποχή των αισθήσεων!

Ήταν η εποχή της χαράς!

Ήταν η εποχή της μαγείας!

Προσμέναμε τα δώρα του Αϊ-Βασίλη...

Προσμέναμε τις μελωδίες από τα κάλαντα, καθώς το κουδούνι της εξώπορτας τότε χτυπούσε συνεχώς, αζημέρως!

Πόσο σωστά το είχε γράψει ο Άγγλος συγγραφέας James Barrie: «Κάθε φορά που ένα παιδί λείπει ότι δεν πιστεύει στις νεράιδες, κάπου κάποια νεράιδα πεθαίνει».

Άρτα Αγοστογιάννη

Διευθύντρια: Αλεξάνδρα Αποστολάκη

Εμπορικό, Διαφημιστικό Τμήμα: Φωτεινή Πετράκου,
petrakou.tharros@gmail.com

Art Director, Visual Designer: Παναγιώτης Μαραβάς
Maravas Design | Σφακτηρίας 18, Καλαμάτα
www.maravas.com | maravaspan@gmail.com

Ένθετο Περιοδικό
Κυκλοφορεί μαζί με την εφημερίδα «ΘΑΡΡΟΣ»
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024

Σταδίου 60 Α Καλαμάτα,
τηλ. 27210-22155 22355, 22391
www.tharrosnews.gr | news@tharrosnews.gr



ΣΤΟΥΠΑΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ STARTPC

Η μεγαλύτερη εταιρεία Πληροφορικής στο νομό Μεσσηνίας με πελάτες σε όλη την Πελοπόννησο με υποστήριξη σε περισσότερα από 1500 λογισμικά εμπορικής διαχείρισης – Λογιστικής – Μισθοδοσίας.

Ρωτήστε μας για τις ανάγκες σας.

Ψάχνεις τη λύση για την Ψηφιακή Κάρτα Εργασίας;

- ✓ Ψηφιακή κάρτα με 1 κλικ
- ✓ 100% διασφάλιση εργοδότη
- ✓ Άμεση ενημέρωση & καθοδήγηση εργαζομένων για ορθή χρήση κάρτας
- ✓ Σύστημα προειδοποιήσεων για αποφυγή παράβασης (Alert System)
- ✓ Αυτόματη διόρθωση αλλαγών σε ωράρια (π.χ. 6h / 7h ημέρα)
- ✓ Αυτόματη δημιουργία απολογιστικής δήλωσης
- ✓ Δυνατότητα αυτόματου υπολογισμού μισθοδοσίας



ERGANI
EPSILON SMART
ADVANCED

Τώρα η Ταμειακή Μηχανή είναι πάντα μαζί σας!

Ψηφιακή Ταμειακή σε Κινητό & POS
για άμεση έκδοση παραστατικών, οποιαδήποτε στιγμή!
ΚΑΙ Αποστολή Παραστατικών μέσω SMS & Viber!

Έχεις Εστιατόριο; Είσαι Smart!

EPSILON SMART RESTAURANT
Η νέα Εφαρμογή Ηλεκτρονικής Τιμολόγησης
για εστιατόρια που περιλαμβάνει

- ✓ Δελτία παραγγελίας και όλα τα υπόλοιπα
- ✓ Διασύνδεση με POS



EPSILONNET
GOLDPARTNER



Νέο Κατάστημα στην Καλαμάτα Μπουλούκου 13

Κοραή 9 και Κανάρη, Καλαμάτα • 2721090065 • www.startpc.gr • sales@startpc.gr



Καταστήματα:

Καλαμάτα

Μητροπέτροβα 8,
Κεντρική Πλατεία Καλαμάτας,
1ος όροφος,
Τηλ. +30 2721 090010



Γλυφάδα

Γρηγ. Λαμπράκη 16 & Μεταξά
(Εμπορικό Κέντρο Πρεμιέρα),
Τηλ. +30 210.89.81.238

Λήμνος

Λεωφόρος Δημοκρατίας
& Ειρήνης,
Τηλ. +30 2254 020205

Μύκονος

Περιοχή Βαστάος,
Τηλ. +30 22890 78157

info@azaleaspa.gr



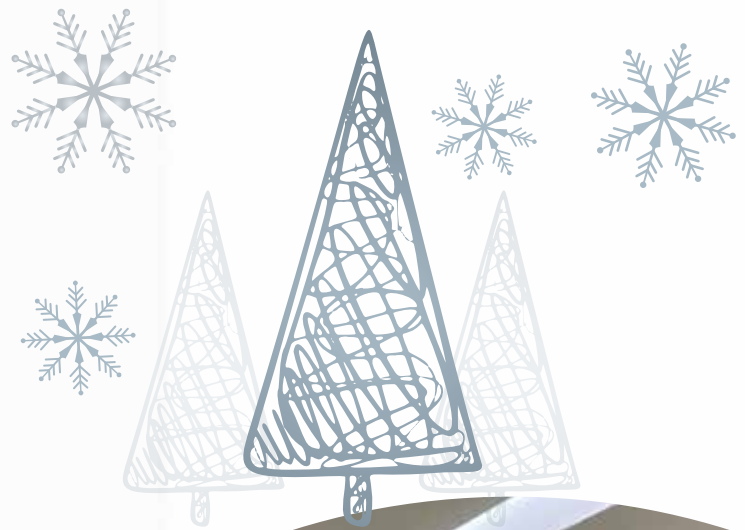
Επισκεφθείτε το Azalea Spa και απολαύστε μια αξέχαστη αίσθηση χαλάρωσης και ευεξίας. Χαρίστε στον εαυτό σας την απόλυτη εμπειρία ομορφιάς και ανανέωσης.



Στο Κέντρο Αισθητικής & Laser Azalea Spa, σας προσκαλούμε να γνωρίσετε την εμπειρία της απόλυτης αναζωογόνησης! Με άρτια καταρτισμένο προσωπικό, υψηλής ποιότητας θεραπείες και προσεγμένους χώρους, το Azalea Spa είναι ο ιδανικός προορισμός για να ανανεώσετε την εμφάνιση και τη διάθεσή σας.

Ανακαλύψτε τις εξειδικευμένες θεραπείες μας σε ιδιωτικές καμπίνες που προσφέρουν άνεση και χαλάρωση. Αφεθείτε σε ολοκληρωμένες υπηρεσίες για περιποίηση προσώπου, αποτρίχωση, σύσφιξη και αδυνάτισμα σώματος και επωφεληθείτε από τις μηνιαίες προσφορές μας.

Επισκεφθείτε το Azalea Spa και απολαύστε μια αξέχαστη αίσθηση χαλάρωσης και ευεξίας. Δώστε στον εαυτό σας την απόλυτη εμπειρία ομορφιάς και ανανέωσης.



ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΕΝΑ ΒΙΩΣΙΜΟ ΜΕΛΛΟΝ - ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΕΜΒΛΗΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑ ΦΟΔΣΑ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ



3 Μ.Ε.Α. & 2 Σ.Μ.Α.

€ 165 εκ.

(65 εκ. δημόσια συμμετοχή)

Ολοκληρωμένη διαχείριση σύμμεικτων αποβλήτων και βιοαποβλήτων στο σύνολο της Περιφέρειας Πελοποννήσου

ΠΟΛΥΚΕΝΤΡΑ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ

€ 21 εκ.

Προμήθεια, εγκατάσταση και λειτουργία 58 πολυκέντρων ανακύκλωσης



15 Σ.Μ.Α.

€ 25 εκ.

Σχεδιασμός, δημοπράτηση, κατασκευή και λειτουργία ολοκληρωμένου δικτύου Σταθμών Μεταφόρτωσης Απορριμμάτων (Σ.Μ.Α.) στο σύνολο της Περιφέρειας Πελοποννήσου

ΦΟΔΣΑ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ



RE³

Πρόγραμμα ενημέρωσης σχολείων και ενηλίκων

- Προώθηση της ανακύκλωσης
- Ευαισθητοποίηση των πολιτών
- Ανάπτυξη κριτικής σκέψης μαθητών και πολιτών για ένα καθαρό πλανήτη

RE-THINK



JOIN THE RE-CYCLE
RE-REVOLUTION

ΜΑΘΕ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ



fodsapel.gr/index.php/el/program_

[f](#) ΦοΔΣΑ Πελοποννήσου

[i](#) fodsapeloponnesus



PELOPONNESE



ΜΟΝΗ ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ, ΑΡΚΑΔΙΑ

PELOPONNESE.

GREECE BEYOND THE OBVIOUS.



#PELOPONNESE #GREECEBEYONDTHEOBVIOUS

www.visitpeloponnese.com



@GIANNETOSKALAMATA



@GIANNETOSDONNA



ggiannetos

for HIM

Aristomenous 43

Kalamata

tl.: 27210 88222

for HER

Pausaniou 4-6

Kalamata

tl.: 27210 80880



CHRISTMAS IN ΚΑΛΑΜΑΤΑ

ΔΗΜΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ Ι.Κ.Ε. «ΦΑΡΙΣ»
3 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2024 - 5 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2025

ΠΕΜΠΤΗ 5 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΠΛΑΤΕΙΑ 23ης ΜΑΡΤΙΟΥ

19.00 ΦΩΤΑΓΩΓΗΣΗ

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

Χριστουγεννιάτικες μελωδίες
από τη Δημοτική Φιλαρμονική Καλαμάτας

ΚΥΡΙΑΚΗ 8 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΠΡΟΚΥΜΑΙΑ ΛΙΜΕΝΑ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

17.30 ΦΩΤΑΓΩΓΗΣΗ

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟΥ ΚΑΡΑΒΙΟΥ

Χριστουγεννιάτικες μελωδίες
από την Παιδική και τη Νεανική Χορωδία
του Δημοτικού Ωδείου Καλαμάτας

ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΥΝΑΥΛΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΩΔΕΙΟΥ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

18.00 "γιορτινά τραγούδια ηχούνε"

Χριστουγεννιάτικη συναυλία
τάξης φλάουτου Βίκης Βασιλειάδη

ΤΕΤΑΡΤΗ 18

έως ΣΑΒΒΑΤΟ 21 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΜΕΓΑΡΟ ΧΟΡΟΥ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ – BLACK BOX

Ανοιχτά μαθήματα για το κοινό

με Χριστουγεννιάτικες Πινελιές

από τη Δημοτική Σχολή Χορού

(Πληροφορίες: 2721083086, 16.00-20.00)

ΔΕΥΤΕΡΑ 23 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΜΕΓΑΡΟ ΧΟΡΟΥ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ -

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΣΚΗΝΗ

20.00 "Χριστουγεννιάτικη συναυλία

Δημοτικού Ωδείου Καλαμάτας"

Με την Ορχήστρα, την Παιδική & Νεανική Χορωδία
του Δημοτικού Ωδείου Καλαμάτας



ΤΡΙΤΗ 3 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΓΟΡΑ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

19.00 ΦΩΤΑΓΩΓΗΣΗ

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟΥ ΔΕΝΤΡΟΥ

Χριστουγεννιάτικες μελωδίες
από τη Δημοτική Φιλαρμονική Καλαμάτας



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 6 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ - ΒΑΣΙΛΕΩΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

20.00 ΦΩΤΑΓΩΓΗΣΗ

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟΥ ΔΕΝΤΡΟΥ

Συναυλία με τη Γιώτα Νέγκα
Η Γιώτα Νέγκα σε μια παράσταση-κατάθεση ψυχής,
μέσα από τραγούδια τόσο της προσωπικής
της δισκογραφίας όσο και κορυφαίων ερμηνευτών
και δημιουργών.



ΔΕΥΤΕΡΑ 9 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΔΙΟΚΛΗΣ Α.Ε. – ΒΙΟ.ΠΑ, ΝΕΑ ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑ

19.00 ΦΩΤΑΓΩΓΗΣΗ

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟΥ ΔΕΝΤΡΟΥ



ΤΕΤΑΡΤΗ 18 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΜΕΓΑΡΟ ΧΟΡΟΥ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

19.00 "300 Ματιές Δημιουργίας"

Εγκαίνια Χριστουγεννιάτικης Έκθεσης
των σπουδαστών του Εικαστικού Εργαστηρίου
της Κ.Ε. «ΦΑΡΙΣ» για το εκπαιδευτικό έτος 2024-2025
Διάρκεια: 18/12/2024 έως και 12/1/2025
Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα έως
και Παρασκευή 18.00 – 20.00 (εκτός αργιών)



ΚΥΡΙΑΚΗ 22 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ - ΒΑΣΙΛΕΩΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

11.30 Διαδραστικό Μουσικοθεατρικό

Χριστουγεννιάτικο Δρώμενο

για παιδιά.

Από την ομάδα Τσικιμπόμ σε συνεργασία
με την ομάδα θεάτρου κούκλας Κοκου-Μουκλό

ΜΕΓΑΡΟ ΧΟΡΟΥ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ- BLACK BOX

12.00 "Καραγκιόζης εναντίον Κακικαντζάρων"

Θίασος Σκιών Κλείδωνα & Δημητρακόπουλου

17.30 "Άρωμα Σινεμά"

Κινηματογραφική μουσική για βιολί, φωνή και πιάνο
Γεωργία Τσολάκη, Ευτυχία Δημητρακοπούλου,
Άννα Μαρία Μουτεβελή

ΤΡΙΤΗ 24 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ - ΒΑΣΙΛΕΩΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

11.30 Καλικάτζαρολογίες

Μια διαδραστική παράσταση με τα παιδιά, στην οποία συμμετέχουν ενεργά και μαθαίνουν για την ιστορία και παράδοση των καλικαντζάρων. Τα παιδιά θα διασκεδάσουν και θα συμμετέχουν ενεργά στην πιο ξεχωριστή χριστουγεννιάτικη παράσταση με εκπαιδευτικό χαρακτήρα.



ΣΑΒΒΑΤΟ 28 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ - ΒΑΣΙΛΕΩΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

11.00 Εργαστήρια κατασκευής κούκλας και κουκλοθέατρο

Από την Πειραματική Σκηνή Καλαμάτας

ΚΥΡΙΑΚΗ 29 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ - ΒΑΣΙΛΕΩΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

11:30 Διαδραστικό Μουσικοθεατρικό Χριστουγεννιάτικο Δρώμενο για παιδιά.

Από την ομάδα Τσικιμπόμ σε συνεργασία με την ομάδα θεάτρου κούκλας Κοκου-Μουκλό

ΤΡΙΤΗ 31 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ - ΒΑΣΙΛΕΩΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

11.00 ΚΑΛΑΝΤΑ ΚΑΙ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ ΜΕΛΩΔΙΕΣ

από τη Δημοτική Φιλαρμονική Καλαμάτας σε Υπηρεσίες και Κοινωφελή Ιδρύματα

11.30 ΕΝΑ ΜΑΓΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ ΜΕ ΤΟΝ ΑΓΙΟ ΒΑΣΙΛΗ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΒΟΗΘΟΥΣ ΤΟΥ

Δράσεις για τα παιδιά με face painting, μπαλονοκατασκευές, παιχνίδια, bubble show

22.00 Εορταστική Συναυλία με το συγκρότημα "ΑΚΡΟΒΑΤΕΣ" και καλλιτέχνες της πόλης μας

23.30 «2025 ευχές» Υποδοχή του Νέου Έτους



Καθ' όλη τη διάρκεια των εορτών:

Στα παραμυθόσπιτα Κεντρική Πλατεία – Βασιλέως Γεωργίου
Χριστουγεννιάτικη Εορταγορά

Στα Δεντρόσπιτα Κεντρική Πλατεία – Βασιλέως Γεωργίου
Εορταγορά με δημιουργίες από χειροτέχνες κατά τη γιορτινή περίοδο των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς

ΠΕΜΠΤΗ 26 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΠΡΟΚΥΜΑΙΑ ΛΙΜΕΝΑ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

12.00 Παράσταση Τσίρκο -

Ακροβατικά, ισορροπίες, ζογκλερικά, ταχυδακτυλουργικά και άφθονο γέλιο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27

έως και ΔΕΥΤΕΡΑ 30 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ - ΒΑΣΙΛΕΩΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΨΗΦΙΑΚΟ ΚΙΝΗΤΟ ΠΛΑΝΗΤΑΡΙΟ ΠΡΟΒΟΛΕΣ

1. «The Mole – Ο τυφλοπόντικας»

Διάρκεια: 35'

Για παιδιά ηλικίας : προ νήπιο – νηπιαγωγείο – πρώτη δημοτικού.

2. «Η αυγή της Διαστημικής Εποχής»

Διάρκεια: 41'

Για παιδιά ηλικίας: από 6 ετών και άνω

3. «Δύο μικρά κομμάτια γυαλί – Ο αντικατοπτρισμός του διαστήματος»

Διάρκεια: 23'

Για παιδιά ηλικίας: από 8 ετών και άνω

4. «Από τη Γη στο Σύμπαν»

Διάρκεια: 35'

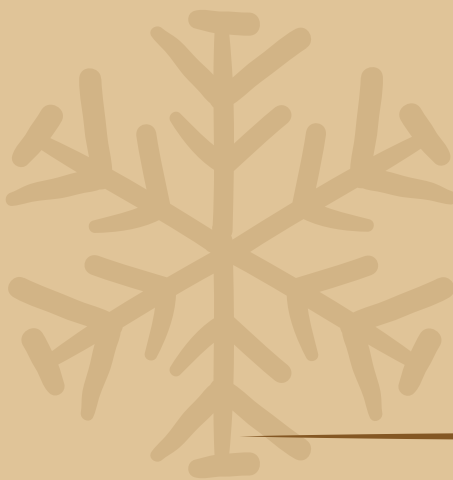
Για παιδιά ηλικίας: από 9 έως 15 ετών

ΩΡΑΡΙΟ ΠΡΟΒΟΛΩΝ:

Παρασκευή 27 Δεκεμβρίου & Σάββατο 28 Δεκεμβρίου
10.00-14.00 & 17.00-20.00

Κυριακή 29 Δεκεμβρίου & Δευτέρα 30 Δεκεμβρίου
10.00-19.00

*τιμή εισιτηρίου 8 ευρώ



Πληροφορίες

27213 60 700

www.kalamata.gr | www.kalamatafaris.gr



📍 Kalamata_GR

📍 dimos_kalamatas

📍 Δήμος Καλαμάτας - Municipality of Kalamata

📍 Φάρις - Κοινωφελής Επιχείρηση Δήμου Καλαμάτας

Χριστουγεννιάτικα έθιμα...



Χριστουγεννιάτικο στεφάνι



Στα χωριά συνηθιζόταν να κρεμούν έξω από την πόρτα των σπιτιών πλεξούδες από σκόρδα, πάνω στις οποίες κάρφωναν γαριφαλάκια, προκειμένου με τον τρόπο αυτό να διώξουν την κακογλωσσιά που «κάρφωνε» την ευτυχία του σπιτιού.

Στις πόλεις, αντίστοιχα, ένα στεφάνι από έλατο, διακοσμημένο με χριστουγεννιάτικα στολίδια, διακοσμεί την εξώπορτα των σπιτιών, φέρνοντας, σύμφωνα με την παράδοση, τύχη στους ενοίκους.



Χριστόψωμο



Πολλές νοικοκυρές στην Ελλάδα ακολουθούν το έθιμο του Χριστόψωμου. Λέγεται, δε, πως συμβολίζει τη νοικοκυροσύνη τους. Αποτελεί, μάλιστα, ολόκληρη ιεροτελεστία, ενώ για την παρασκευή του χρησιμοποιούνται τα καλύτερα και πιο αγνά υλικά. Με τη μισή ζύμη, λοιπόν, φτιάχνουν μια μεγάλη κουλούρα, ενώ με την υπόλοιπη στολίζουν περίτεχνα το ψωμί, δημιουργώντας κυρίως έναν σταυρό στο κέντρο και όμορφα διακοσμητικά σχέδια. Το Χριστόψωμο κόβεται την ημέρα των Χριστουγέννων από τον νοικοκύρη κάθε σπιτιού, που εν συνεχεία το μοιράζει σε όσους παρευρίσκονται στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι. Αποτελεί, δε, ένα σύμβολο, καθώς είναι ο φορέας της ευεργετικής δύναμης που ενσαρκώνει το νεογέννητο Χριστό.

Σπάσιμο του ροδιού



Από τα πιο γνωστά έθιμα είναι το σπάσιμο του ροδιού, που τηρείται κυρίως στην Πελοπόννησο, όπως και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας.

Την πρώτη ημέρα του χρόνου ο νοικοκύρης του σπιτιού σπάει ένα ρόδι, το οποίο αποτελεί σύμβολο αφθονίας, γονιμότητας, καλοτυχίας και πλούτου, γι' αυτό και επιλέγεται ως ένα είδος ποδαρικού την Πρωτοχρονιά.

Ειδικότερα, αφού το ρόδι ευλογηθεί στην εκκλησία, ο οικοδεσπότης επιστρέφει στο σπίτι και μπαίνοντας με το δεξί, το σπάει με δύναμη, ώστε οι ρώγες του να σκορπίσουν παντού. Συγχρόνως δίνεται η ευχή «με υγεία, ευτυχία και χαρά το νέο έτος και όσες ρώγες έχει το ρόδι, τόσες λίρες να έχει η τσέπη μας όλη τη χρονιά».





Κ Ε Ν Τ Ρ Ο
Μ Ε Τ Α Β Ο Λ Ι Σ Μ Ο Υ
Α Ρ Ι Σ Τ Ε Α Γ Α Ζ Ο Υ Λ Η

Ευχόμαστε Χρόνια Πολλά

με υγεία, αγάπη και αστείρευτη όρεξη για ζωή!

As είναι αυτές οι γιορτές γεμάτες χαμόγελα,
ζεστασιά και ξεχωριστές στιγμές
που θα σας γεμίσουν δύναμη
και αισιοδοξία για το νέο έτος!

Από την Ομάδα του Κέντρου Μεταβολισμού



Φαρών 110, Καλαμάτα
info@co-metabolism.gr
27210 80445
6987589532



📍 Υδρας & Ποσειδώνος, Μαρίνα Καλαμάτας | ☎️ +30 27210 95280
🌐 notias_kalamata.gr | ✉️ info@notias_kalamata.gr | 📱 Notias | 📷 notias_kalamata

Ελληνική & Μεσογειακή κουζίνα
με επίγευση θάλασσας,
στο εστιατόριο Νοτιάς
στη Μαρίνα της Καλαμάτας.



@NOTIAS_KALAMATA



**Χριστουγεννιάτικα
τραγούδια,
κάλαντα, παζάρι, χορός,
συναυλία, κατασκευές
και παραμύθια,
δημιουργούν την πιο
γιορτινή ατμόσφαιρα!**



Χριστούγεννα

στη Μεσσήνη

Έναρξη εορταστικών
εκδηλώσεων:

Κυριακή 8/12

ώρα 18:30

με τη Φωταγώγηση του
Χριστουγεννιάτικου Δέντρου

στην
**κεντρική πλατεία
Μεσσήνης**

Σας περιμένουμε!





Κάθε φλιτζάνι καφέ είναι μια εμπειρία.

Ο λωτός, σύμβολο καθαρότητας, αναγέννησης και ηρεμίας, έχει δώσει το όνομά του στην καφετέρια στο κέντρο της πόλης μας ως Λωτός Café. Εδώ, κάθε φλιτζάνι καφέ είναι μια εμπειρία που σας ταξιδεύει σε γεύσεις και αρώματα που ξυπνούν τις αισθήσεις.

Ο **Λωτός Café** προσφέρει εξαιρετικής ποιότητας καφέ, παρασκευασμένο από διαλεγμένους κόκκους που αναδύουν γεύσεις γεμάτες αρμονία και ισορροπία.

Εδώ, ο καφές δεν είναι απλά ένα ρόφημα. Είναι μια στιγμή για να αποσυμπιεστείτε από την καθημερινότητα και να απολαύσετε την ηρεμία και τη φρεσκάδα που σας προσφέρουμε. Είτε προτιμάτε έναν παραδοσιακό ελληνικό καφέ είτε έναν αρωματικό καπουτσίνο είτε έναν παγωμένο freddo espresso, στο **Λωτός Café** οι barista μας φροντίζουν να ζήσετε την εμπειρία του καφέ στην πιο αγνή του μορφή.

Ιατροπούλου
& Πλ. Βασιλέως Γεωργίου, Καλαμάτα
τηλ. 2721 083565



@LOTOS_CAFE



@BODEGAKALAMATA

BODEGA

COFFEE & RESTAURANT



Ατμόσφαιρα και Γεύσεις που Μαγεύουν

Στο Bodega, που βρίσκεται στην Κεντρική Πλατεία της Καλαμάτας, μπορείτε να απολαύσετε τον καφέ, το ποτό ή το γεύμα σας, συνοδευμένα από εκλεκτά τοπικά κρασιά, σε ένα ευχάριστο και ζεστό περιβάλλον. Η φιλόξενη ατμόσφαιρα του χώρου, με την προσεγμένη διακόσμηση και τη φιλική διάθεση του προσωπικού, εγγυάται ότι κάθε επίσκεψη θα είναι μοναδική. Το μενού μας είναι διαμορφωμένο με τέτοιο τρόπο, ώστε να μπορεί να εξυπηρετήσει όλες τις γεύσεις και όλα τα γούστα, προσφέροντας μια ποικιλία από υγιεινές επιλογές, παραδοσιακά πιάτα και gourmet δημιουργίες.

Ελάτε να απολαύσετε μια αξέχαστη εμπειρία στο Bodega και να ανακαλύψετε την αυθεντική φιλοξενία της Καλαμάτας!

Πλ.Βασιλέως Γεωργίου 24, Καλαμάτα
Τηλ. κρατήσεων 2721 080268



scan here
for menu!





Marieta Nails

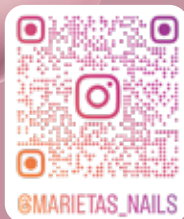
MANICURE | PEDICURE

*Χαρίστε στα νύχια σας
την περιποίηση
που τους αξίζει!*

Στο Marieta's Nails η ομορφιά και η φροντίδα συναντούν την εξειδίκευση. Από ένα κομψό μανικιούρ μέχρι το πιο εντυπωσιακό πεντικιούρ, οι έμπειρες τεχνίτριές μας χρησιμοποιούν τα καλύτερα προϊόντα και τις πιο σύγχρονες τεχνικές, για να αναδείξουν το στυλ σας. Χαλαρώστε σε έναν χώρο απόλυτης φροντίδας και αφήστε μας να κάνουμε τα νύχια σας το πιο εκλεπτυσμένο στοιχείο της εμφάνισής σας. Για περιποίηση που ξεπερνά τις προσδοκίες σας, κλείστε το ραντεβού σας σήμερα!

Φαρών 139, Καλαμάτα

2721 080095, 6971769529



@MARIETAS_NAILS





ΣΙΜΙΤΖΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

HAIR SALON

ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ - ΑΝΔΡΙΚΟ - ΠΑΙΔΙΚΟ

Ελάτε να συζητήσουμε μαζί
τις ανάγκες των μαλλιών σας,
ώστε να χαμογελάτε κάθε φορά
που κοιτάξετε στον καθρέπτη.

📍 Λεωφ. Σίδ. Σταθμού 1

☎ 2721 024785

☎ 694 227 2669



*με την απόλαυση - καφέ, φαγητό
και χαλάρωση σε κάθε γωνιά*



ΑΜΦΕΙΑΣ 34,
ΚΑΛΑΜΑΤΑ
ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

2721 084914



@FLIRT_KALAMATA

Κατάστημα ΜU: Εκεί που η Φύση συναντά την αυθεντική γεύση και την υψηλή ποιότητα

Ο Αγροτικός Συνεταιρισμός «Ένωση Μεσσηνίας» αποτελείται από ένα δίκτυο ανθρώπων που αγαπούν τη γη και τιμούν την παράδοση, προσφέρει στο καταναλωτικό κοινό αυθεντικά προϊόντα τοπικής παραγωγής που χαρακτηρίζονται από αληθινή ποιότητα και γεύση. Στην καρδιά αυτής της προσπάθειας και στο κατάστημα ΜU βρίσκεται το μεράκι των αγροτών, που καθημερινά φροντίζουν τη γη τους με σεβασμό, επιμονή και γνώση, κρατώντας ζωντανή την παράδοση της καλλιέργειας.

Στο κατάστημα ΜU ο επισκέπτης μπορεί να ανακαλύψει μια γκάμα προϊόντων που δύσκολα τα βρίσκει κανείς σε μεγάλες αλυσίδες. Καλλυντικά με βάση το ελαιόλαδο, φυτικά προϊόντα περιποίησης, βιολογικά τρόφιμα, αξεσουάρ και κοσμήματα από μεσσηνιακές οικοτεχνίες, είδη βρεφικής φροντίδας, συνθέσεις και είδη δώρων.

Επίσης, ελαιόλαδο ΠΟΠ Καλαμάτα, ελιά Καλαμάτας ΠΟΠ, μαύρη κορινθιακή σταφίδα, Ούζο Καλαμάτας, ξηρά σύκα, μέλι τοπικών παραγωγών και τοπικές ποικιλίες εμφιαλωμένου οίνου.

Ο τρόπος παραγωγής τους συνδέεται άμεσα με την τοπική κουλτούρα, τις φυσικές συνθήκες και τη χρήση φιλικών προς το περιβάλλον πρακτικών, που διασφαλίζουν ότι κάθε προϊόν φτάνει στον καταναλωτή με την υψηλότερη ποιότητα και γευστική αξία.

Παράλληλα, στο κατάστημα ΜU διατίθενται και προϊόντα Συνεταιρισμών από όλη την Ελλάδα όπως η ένωση Μαστιχοπαραγωγών Χίου, η Ένωση Συνεταιρισμών Θηραϊκών προϊόντων Σαντορίνης και ο Αγροτικός Συνεταιρισμός Ζαγοράς Πηλίου (Zagorin).

Σας προσκαλούμε, λοιπόν, να δοκιμάσετε τα προϊόντα μας και να μοιραστείτε μαζί μας την αίσθηση των αυθεντικών και ποιοτικών προϊόντων. Είμαστε εδώ για να σας προσφέρουμε όχι μόνο γεύση, αλλά και να σας φέρουμε πιο κοντά στη γη, τους ανθρώπους και την παράδοση του τόπου μας, που βρίσκουν πάντα έναν τρόπο να κάνουν τη ζωή λίγο πιο όμορφη.



Μέσα από την έμπνευση της φύσης και τη συλλογική δουλειά, τα προϊόντα της Ένωσης προσφέρουν όχι μόνο ποιότητα, αλλά και τη ζεστασιά που έρχεται από το χώμα, τον ήλιο και την αγάπη των ανθρώπων που τα παράγουν.

Με το ελαιόλαδο να αποτελεί την κορωνίδα της παραγωγής, κάθε σταγόνα από το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο της Ένωσης κρύβει μέσα της την ουσία του μεσογειακού κλίματος, καθώς τα αρώματα της ελιάς και οι πολύτιμες θρεπτικές του ιδιότητες έχουν παραχθεί με φροντίδα και απόλυτη αγνότητα. Καλλιεργημένο με μεράκι και αποθηκευμένο με τις καλύτερες μεθόδους, το ελαιόλαδο των συνεταιριστών μας δεν είναι απλώς προϊόν: είναι εμπειρία, που συνδυάζει τη φρεσκάδα και την καθαρότητα με τη ζεστασιά της παράδοσης.

Επιλέγοντας τα συνεταιριστικά προϊόντα, ο καταναλωτής κάνει μια πράξη υποστήριξης στη βιώσιμη τοπική γεωργία





LOLA MONTEZ



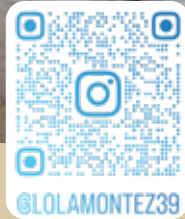
Εκτός από τον καφέ, τα καλοφτιαγμένα ποτά και τα δροσερά cocktails του, ξεχωρίζει και για τις γευστικές rinsa που προσφέρει.

Οι rinsa φτιάχνονται με χειροποίητη ζύμη, που είναι ελαφριά και τραγανή, δημιουργώντας την ιδανική βάση για μια ποικιλία από φρέσκα υλικά.

Κάθε μπουκιά είναι μια γαστρονομική απόλαυση, κάνοντάς την ιδανική επιλογή για να συνοδεύσεις το ποτό σου. Μία δοκιμή θα σας πείσει...



Αριστομένους 39, Καλαμάτα
698 848 4777

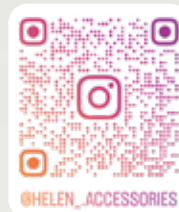


Accessories

Λάμψε
χωρίς όρια,
με κοσμήματα
που σε κάνουν
να ξεχωρίζεις!



Ανακαλύψτε μοναδικά κοσμήματα που συνδυάζουν στυλ και ποιότητα, για κάθε περίπτωση. Λαμπερά σχέδια, προσιτές τιμές!



Αριστομένους 83
2721 307234





Απόδων

SWEET LAB



ΚΡΗΤΗΣ & ΜΑΙΖΩΝΟΣ, ΚΑΛΑΜΑΤΑ
27210 89785

ΜΟΥΛΑΒΑΣΙΑΗ 6ο, ΜΕΣΣΗΝΗ
27220 23620

@APOLAUSI_



ΑΦΟΙ Γ. ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΙ Α.Β.Ε.Ε.Τ



ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΗ ΜΕΣΣΗΝΗΣ

ΑΠΟ ΤΟ
1950

γραβιέρα

γίδινο

κεφαλοτύρι

πρόβειο
γλαούρι

κρέμα
δαγίλια

σφέζια

ανθότυρο

μυτζήθρα

φέτα

Τα προϊόντα μας διατίθενται στην έδρα μας, στο SUPER MARKET της εταιρίας μας στην κεντρική πλατεία Μεσσήνης, καθώς και σε επιλεγμένα καταστήματα στη Μεσσηνία, Λακωνία και Αττική.

ΜΟΥΛΑΒΑΣΙΛΗ 34, ΜΕΣΣΗΝΗ

Τηλ.: 27220 24087, Fax: 27220 24043, Τυροκομείο: 27220 23139
e-mail: info@tyrokomikimessinis.gr - www.tyrokomikimessinis.gr



“ΣΥΚΙΚΗ”

ΑΓΡΟΤΙΚΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΣΥΚΩΝ & ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ

6° χλμ. Καλαμάτας - Μεσσήνης, Σπερχογεία, 241 00 Καλαμάτα

Τηλ. Κέντρο: 27210 69845 | e-mail: info@sykiki.gr

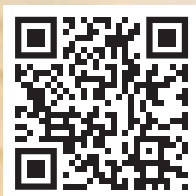
www.sykiki.gr

ΚΑΠΟΓΙΑΝΝΗΣ

karogiannis-bikes.gr Ποδήλατα

Δες τον κόσμο αλλιώς
με ένα ποδήλατο.

ΠΟΔΗΛΑΤΑ ROLLERS ΠΑΤΙΝΙΑ SCOOTERS RENT A BIKE ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ



🌐 karogiannis-bikes.gr

📷 podilatakarogiannis



Ωράριο λειτουργίας:

Δευτέρα έως Σάββατο 8.00 με 14.00,

Τρίτη-Πέμπτη-Παρασκευή 17.30 έως 21.00

📍 Ακρίτα 1, Καλαμάτα

☎️ 27210 23637

Υποκατάστημα

📍 Μεσσήνης 5, Καλαμάτα

☎️ 27210 21608



Barrio
COFFEE & MORE

**Ανακαλύψτε
την απόλυτη
εμπειρία καφέ
στο Barrio cafe!**

Με προσεκτικά επιλεγμένες ποικιλίες καφέ και ροφημάτων, φρεσκοψημένα γλυκά και αλμυρά σνακ, δημιουργούμε το ιδανικό σκηνικό για στιγμές χαλάρωσης. Το ζεστό μας περιβάλλον είναι το τέλειο μέρος για να απολαύσετε τον καφέ σας με φίλους. Είμαστε εδώ κάθε μέρα, έτοιμοι να σας προσφέρουμε μια αξέχαστη εμπειρία με αρώματα και γεύσεις που θα λατρεύσετε. Σας περιμένουμε για να κάνουμε κάθε σας στιγμή ιδιαίτερη!



Ακρίτα & Κοραή, Καλαμάτα

ΤΗΛ.: 27210 86222 / 697 172 7303

DELIVERY: 6:00/21:00



BioVin

TSAVOLAKIS WINES

Γλυκίμυθος 500ml Biovin-Tsavolakis Wines

*Μια ξεχωριστή πρόταση
για την εστίαση*

Η Biovin-Tsavolakis Wines πρωτοπορεί με μια πρόταση για χρήση γυάλινης φιάλης 500ml στη θέση της αντίστοιχης καράφας με χύμα κρασί. Στόχος της νέας αυτής σειράς είναι να αντικατασταθεί το χύμα κρασί με μια πιο ασφαλή και ελεγχόμενη συσκευασία, αλλά με προσιτή τιμή.

Η Καλαμάτα παρουσιάζει διαρκή άνοδο ως ταξιδιωτικός προορισμός τόσο για εγχώριους όσο και για διεθνείς ταξιδιώτες. Το γεγονός αυτό αποτελεί μια πρόκληση για τον τομέα της εστίασης, παράλληλα βέβαια με τις ευκαιρίες που προσφέρει. Σίγουρα έχουν γίνει σημαντικά βήματα τόσο μέσω του Συλλόγου Εστίασης, ο οποίος είναι πολύ ενεργός, όσο και μεμονωμένα από ιδιοκτήτες και εργαζόμενους στον τομέα αυτό, ωστόσο έχουμε να διανύσουμε ακόμα πολύ δρόμο!

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η Biovin-Tsavolakis Wines, έχοντας παράλληλα υπόψη ότι στο εξωτερικό, ειδικά έπειτα από την περίοδο της πανδημίας είναι σχεδόν αδιανόπτο να σερβίρεται μη τυποποιημένο κρασί, έρχεται να καλύψει αυτό το κενό προτείνοντας τη σειρά Γλυκίμυθος 500ml. Πρόκειται για ένα value for money προϊόν, σε γυάλινη φιάλη με βιδωτό πώμα. Η εν λόγω συσκευασία παρουσιάζει πολλά πλεονεκτήματα τόσο για τους ιδιοκτήτες και τους εργαζόμενους στην εστίαση όσο και για τους πελάτες.

Όσον αφορά τους εστιάτορες, το κρασί μεταφέρεται συσκευασμένο από εμάς σε πακέτα των 9 φιαλών, τα οποία μπορούν να τοποθετηθούν απευθείας στο ψυγείο και να είναι έτοιμα για σερβίρισμα. Κατά συνέπεια υπάρχει κέρδος χρόνου και προσπάθειας, καθώς δεν χρειάζεται κάποιος να γεμίζει καράφες, να τις πλένει και να τις ξαναγεμίζει, ούτε κίνδυνος να πέφτουν και να χύνονται είτε στο ψυγείο είτε στο δίσκο κ.ο.κ. Επιπλέον, συχνά παρατηρείται το φαινόμενο οι καράφες με το χύμα



κρασί να έχουν γεμισθεί και τοποθετηθεί στο ψυγείο ώρες πριν, ώστε την ώρα αιχμής να είναι έτοιμες για σερβίρισμα, αλλά το κρασί να προσλαμβάνει διάφορες οσμές από το ψυγείο, οι οποίες αλλοιώνουν το γευστικό αποτέλεσμα. Με λίγα λόγια, θα λέγαμε ότι αυτή η συσκευασία «λύνει τα χέρια» στους εστιάτορες και κυρίως στους σερβιτόρους!

Από την πλευρά του πελάτη, η εν λόγω συσκευασία προσφέρει την ποιότητα ενός εμφιαλωμένου κρασιού, με τη φρεσκάδα, το χρώμα και τη γεύση που το χαρακτηρίζει μέχρι την τελευταία του σταγόνα, οι οποίες δεν αλλοιώνονται όπως συμβαίνει μέσα σε μια καράφα ή έναν ασκό που έχει ανοιχτεί πολύ καιρό. Επιπλέον, είναι πιο ασφαλής από υγειονομικής πλευράς αλλά και από πρακτικής, καθώς ο πελάτης έχει μπροστά του ένα επώνυμο κρασί, με άμεση πρόσβαση στα συστατικά του, στους κωδικούς τυποποίησης και στα στοιχεία της εταιρείας που το παράγει. Κατά συνέπεια, νιώθει μεγαλύτερη ασφάλεια απ' ό,τι αν του σερβίρουμε ένα no-name κρασί.

Θεωρούμε, λοιπόν, ότι η συγκεκριμένη συσκευασία παρουσιάζει πολλά πλεονεκτήματα σε όλους τους τομείς, γι' αυτό και η εταιρεία έχει εισπράξει πολύ θετικά σχόλια από εστιάτορες που την έχουν υιοθετήσει και θεωρούμε ότι σύντομα θα βρίσκεται σε μεγάλο αριθμό εστιατορίων.

Στη σειρά αυτή θα βρείτε: Λευκό, Ροζέ και Ερυθρό ξηρό επιτραπέζιο οίνο, καθώς και ξηρό μονοποικιλιακό οίνο Μοσκοφίλερο.



BioVin - Tsavolakis Wines
tel: (0030) 2721099644
fax: (0030) 2721099726
web: www.biovin.gr
mail: sales@biovin.gr

Christmas MENU



ΣΟΥΠΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑ

με αχλάδι, κάστανα, γκοργκοντζόλα και προσούτο

ΥΛΙΚΑ για 4 άτομα:

Για τη σούπα

- 1200 γρ. κολοκύθα καθαρισμένη
- 80 γρ. ελαιόλαδο
- 150 γρ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 20 γρ. σκόρδο καθαρισμένο
- 20 γρ. θυμάρι φρέσκο
- 80 γρ. πράσο ψιλοκομμένο
- 100 γρ. κάστανα βρασμένα
- 100 γρ. αχλάδι καθαρισμένο
- 30 γρ. λευκό ξύδι
- 2000 γρ. νερό η ζωμό
- Ένα πορτοκάλι κομμένο στα 4
- 50 γρ. μέλι

Για το πιάτο

- 200 γρ. σούπα κολοκύθα
- 10 γρ. προσούτο
- 30 γρ. τυρί γκοργκοντζόλα
- 10 γρ. κολοκυθόσπορο
- 20 γρ. κάστανο βρασμένο ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Για τη σούπα

Τοποθετούμε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά, όταν ζεσταθεί η κατσαρόλα ρίχνουμε το λάδι, προσθέτουμε το κρεμμύδι, το πράσο και τα ανακατεύουμε μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το σκόρδο, την κολοκύθα, το αχλάδι και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε.

Όταν μαλακώσουν και αυτά, προσθέτουμε τα κάστανα, το πορτοκάλι, το φρέσκο θυμάρι και το νερό ή τον ζωμό. Αφήνουμε τη σούπα να βράσει σε μέτρια φωτιά. Ελέγχουμε σε αλάτι και πιπέρι .

Όταν η σούπα είναι έτοιμη, αφαιρούμε το θυμάρι και το πορτοκάλι. Με ένα μπίμερ ή σε ένα μπλέντερ χτυπάμε τη σούπα μέχρι την φέρουμε στην υφή που θέλουμε, προσθέτουμε το ξύδι, το μέλι και διορθώνουμε σε αλάτι .

ΣΦΕΛΑ ΜΕ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΜΥΡΤΙΛΟ



πούδρα από λαλάγγι
και γκρανόλα ξηρών
καρπών

ΥΛΙΚΑ:

Για τη μαρινάδα

- 300 γρ. σφέλα σε βραχάκια
- 200 γρ. ελαιόλαδο
- 200 γρ. χυμό πορτοκάλι
- 40 γρ. σκόρδο καθαρισμένο
- 20 γρ. θυμάρι φρέσκο κλωνάρια
- 80 γρ. μύρτιλα κομμένα στη μέση
- 1 πορτοκάλι κομμένο στα 4
- Ξύσμα από ένα λεμόνι

Για τη μαρμελάδα μύρτιλο

- 200 γρ. μύρτιλο
- 90 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 50 γρ. νερό
- 5 γρ. χυμό λεμόνι

Για την πούδρα λαλάγγι

- 150 γρ. λαλάγγια
- 80 γρ. μαϊντανό καθαρισμένο

Για την γκρανόλα ξηρών καρπών

- 80 γρ. κουκουνάρι
- 40 γρ. σουσάμι λευκό
- 40 γρ. κολοκυθόσπορο
- 50 γρ. αμύγδαλο
- 40 γρ. φιστίκι αιγίνης
- 50 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- Ασπράδι από δυο αυγά
- 5 γρ. αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Για τη μαρινάδα

Σε ένα μπολ βάζουμε την κομμένη σε βραχάκια σφέλα περίπου των 35γρ.

Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και τα ανακατεύουμε.

Για να πάρουμε το καλύτερο γευστικό αποτέλεσμα η σφέλα θα πρέπει να παραμείνει μέσα στη μαρινάδα ανακατεύοντας την ανά τακτά χρονικά διαστήματα περίπου 24 ώρες στο ψυγείο.

Για τη μαρμελάδα μύρτιλο

Σε μέτρια φωτιά βάζουμε την κατσαρόλα με όλα τα υλικά εκτός από τον χυμό λεμόνι.

Όταν μαλακώσουν τα μύρτιλα αρκετά, η μαρμελάδα είναι έτοιμη.

Χτυπάμε τη μαρμελάδα με μπίμπερ ή σε μπλέντερ και προσθέτουμε τον χυμό λεμόνι.

Για την πούδρα λαλάγγι

Σε ένα μπλέντερ χτυπάμε τα υλικά μέχρι να γίνουν πούδρα.

Για την γκρανόλα ξηρών καρπών

Σε μια μπασίνα ρίχνουμε τα ασπράδια και τα χτυπάμε να αφρατέψουν λίγο, στη συνέχεια προσθέτουμε όλα τα υλικά και τα ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν καλά.

Απλώνουμε ομοιόμορφα σε ένα ταψί με λαδόκολλα το μείγμα και το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 15 λεπτά περίπου μέχρι να καβουρδιστούν ελαφρώς οι ξηροί καρποί.

Το ορεκτικό και τη σούπα επιμελήθηκε
ο Chef Σμυρλής Νίκος με τους δευτεροετείς σπουδαστές
του Τμήματος Μαγειρικής της ΙΣΑΕΚ ΟΡΙΖΩΝ.





ΣΑΛΑΤΑ ΨΗΤΗΣ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ

με μους φέτα και σάλτσα γιαουρτιού

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κλ. κολοκύθα
- 300 γρ. γιαούρτι
- 100 γρ. φέτα
- 1 ρόδι
- 20 γρ. κουκουνάρι
- Φρέσκο κόλιανδρο
- Κύμινο
- 1 λεμόνι
- Αλάτι
- Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κόβουμε την κολοκύθα σε κομμάτια της αρεσκείας μας. Βάζουμε, αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο, κύμινο και ψήνουμε στους 220 βαθμούς για 20-25 λεπτά. Τρίβουμε τη φέτα και την ανακατεύουμε με τα 200 γρ. γιαούρτι, προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο και το βάζουμε κάτω στο πιάτο, από πάνω βάζουμε την κολοκύθα. Φτιάχνουμε τη σάλτσα με τα 100 γρ. γιαούρτι με το λεμόνι και με λίγο νερό και τη ρίχνουμε από πάνω. Τελειώνουμε με κουκουνάρι, ρόδι και φρέσκο κόλιανδρο.



Τη σαλάτα επιμελήθηκε ο Chef Χρονόπουλος Θανάσης με τους πρωτοετείς σπουδαστές του τμήματος μαγειρικής της ΙΣΑΕΚ ΟΡΙΖΩΝ

ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ "WELLINGTON"



ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Για το φιλέτο ψαρονέφρι

Καρυκεύουμε το ψαρονέφρι και το θωρακίζουμε σε καυτό τηγάνι με λίγο λάδι από όλες τις πλευρές. Αφήνουμε στην άκρη.

Ψιλοκόβουμε τα μανιτάρια, το σκόρδο, το κρεμμύδι και τα σοτάρουμε με το βούτυρο και το ελαιόλαδο σε χαμηλή φωτιά. Προσθέτουμε το θυμάρι και σιγομαγειρεύουμε για περίπου 20 λεπτά μέχρι να φύγει όλη η υγρασία. Αφήνουμε στην άκρη μέχρι να κρυώσει.

Ανοίγουμε το φύλλο σφολιάτας και τρυπάμε με ένα πιρούνι όλη την επιφάνεια, στρώνουμε τη γέμιση και τοποθετούμε στο κέντρο το ψαρονέφρι. Κλείνουμε σε σφικτό ρολάκι. Περνάμε με ένα πινέλο με χτυπημένο αυγό το ρολό σε όλη του την επιφάνεια. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° για 20 λεπτά περίπου.

Για τον πουρέ γλυκοπατάτας

Καθαρίζουμε και κόβουμε τις γλυκοπατάτες σε μικρά κομμάτια, βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν καλά. Σουρώνουμε, και τις περνάμε στο μπλέντερ, προσθέτοντας και όλα τα υπόλοιπα υλικά της συνταγής μας.

Λαχανικά γλασέ

Ζεματάμε τα καρότα για 3 λεπτά περίπου και τα παγώνουμε. Σοτάρουμε με το βούτυρο και τα ψιλοκομμένα μυρωδικά, σβήνουμε με λίγο χυμό πορτοκάλι. Προσθέτουμε και την πιπεριά φλωρίνης κομμένη σε μικρά κυβάκια.

Για τη σως ρόδι

Σε ένα κατσαρολάκι προσθέτουμε όλα τα υλικά για τη σάλτσα μας εκτός από το βούτυρο, και σιγοβράζουμε για 15 λεπτά. Τέλος, προσθέτουμε το βούτυρο για να δέσει η σάλτσα μας και να δώσει γυαλάδα.

Το φινίρισμα του πιάτου

Στολίζουμε το πιάτο μας με σπόρους ροδιού και φρέσκιες φύτρες της αρεσκείας μας.

με πουρέ γλυκοπατάτας,
γλασαρισμένα λαχανικά
σε βούτυρο μυρωδικών
και σως από ρόδι

ΥΛΙΚΑ για 2 μερίδες:

- 400-500 γρ. ψαρονέφρι
- 200 γρ. φύλλο σφολιάτας
- 200 γρ. φρέσκα λευκά μανιτάρια
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κλωναράκι θυμάρι φρέσκο
- 2 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. βούτυρο αγελαδινό 82%
- 1 αβγό • αλάτι • πιπέρι

Για τον πουρέ γλυκοπατάτας

- 500 γρ. γλυκοπατάτες (κόκκινες)
- 2 κ.σ. χυμό από πορτοκάλι
- 2 κ.σ. βούτυρο αγελαδινό 82%
- 60 γρ. γάλα 3,5% λιπαρά
- 1/2 κ.γ. τζίντζερ φρέσκο
- αλάτι • πιπέρι

Λαχανικά γλασέ

- 4 καρότα baby
- 120 γρ. πιπεριά φλωρίνης
- 1 κ.σ. βούτυρο αγελαδινό 82%
- 2 κ.σ. χυμό από πορτοκάλι
- 1/2 κ.γ. σχοινόπρασο ψιλοκομμένο
- 1/2 κ.γ. μαιντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι • πιπέρι

Για τη σως ρόδι

- 150 γρ. χυμό από ρόδι
- 1 κ.σ. πετιμέζι μεσσηνιακό
- 1 κ.σ. βούτυρο αγελαδινό 82%
- 50 γρ. σπιτικό ζωμό κοτόπουλο
- 1 κ.σ. απαλή μουστάρδα
- 1 κ.σ. ξύδι βαλσάμικο

Το κυρίως πιάτο επιμελήθηκε ο σεφ Κωστόπουλος Πάρης μαζί με τους πρωτοετείς και δευτεροετείς σπουδαστές του τμήματος Μαγειρικής του ΙΣΑΕΚ ΟΡΙΖΩΝ.





TARGET SECURITY

Security Consulting Operational Agency

ΑΘΗΝΑ
ΕΡΜΟΥ 64 Τηλ. 210 3244313
ΚΑΛΑΜΑΤΑ
ΓΕΩΡΓΟΥΛΗ Κ. 19 Τηλ. 2721 601025
www.target-security.gr



TARGET SPORT

Sport Management Agency

**Sport Management Agency
FIFA Agency**

Εκπροσώπηση αθλητών

Εξέλιξη & βελτίωση αθλητικής απόδοσης

Εργομετρικός έλεγχος

Έλεγχος & ανάπτυξης συναισθηματικής νοημοσύνης

Βελτίωση τακτικής αντίληψης & τεχνικής ικανότητας αθλητών

 210 32 44 313

 www.target-sport.gr

 Target Sport



Ξηροί Καρποί Παπαθεοδώρου

Ποιότητα, Γεύση, Τεχνογνωσία
& Τεχνολογία

Είμαστε μια οικογενειακή επιχείρηση, που εδρεύει στην Καλαμάτα του νομού Μεσσηνίας στην Ελλάδα. Η επιχείρηση μας δραστηριοποιείται στον τομέα της μεταποίησης ξηρών καρπών και ειδικότερα της αραχίδιας. Σήμερα, μετά από 64 χρόνια, από όταν ο παππούς Δημήτριος Παπαθεοδώρου άρχισε σιγά σιγά να ασχολείται με το εμπόριο ξηρών καρπών, κατορθώσαμε να έχουμε μια καθετοποίηση της μονάδας μας, με νέα μηχανήματα και μονάδες παραγωγής, σε συνεργασία με εξειδικευμένους παραγωγούς και με το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Καλαμάτας, ενώ ταυτόχρονα προχωρήσαμε σε προσλήψεις νέων εργαζομένων, για να στηρίξουμε την ανάπτυξη της παραγωγικής διαδικασίας. Αυτές οι επενδύσεις ενισχύουν την αλυσίδα εφοδιασμού μας.

Το ελληνικό αράπικο φιστίκι ψημένο με αλάτι ή χωρίς, οψημένος φλοιός, το ελληνικό φιστίκι επικαλυμμένο με σουσάμι και ζάχαρη, οι 3 γεύσεις φιστικοβούτουρου: το απλό με ψημένο ανάλατο φιστίκι, το φιστικοβούτουρο με αγνό ελληνικό μέλι, το φιστικοβούτουρο με μέλι και κακάο, και το βούτουρο ελληνικού κελυφωτού φιστικιού είναι η απόδειξη της προτίμησής μας αφενός στα ελληνικά προϊόντα και αφετέρου στη διατήρηση και ενίσχυση της υψηλής ποιότητας.



Παπαθεοδώρου

Ξηροί καρποί | nuts



📍 Αριστομένους 73, Καλαμάτα
☎ +30 27210 99334
✉ papatheodorou.n.dim@gmail.com
🌐 www.papatheodorou.com.gr



**Μας εμπιστεύονται
περισσότερες από 200.000
επιχειρήσεις σε 30+
Ευρωπαϊκές χώρες.**

myPOS

Από
39 Ευρώ
+ ΦΠΑ

Χωρίς συνδρομές
και χωρίς
δεσμεύσεις.



myPOS Go 2



myPOS Pro (all-in-one)

Ασύρματα - φορητά τερματικά POS

για να δέχεσαι πληρωμές με χρεωστικές / πιστωτικές κάρτες στο κατάστημά σου, εν κινήσει και απομακρυσμένα.

Με τις κατάλληλες Android εφαρμογές, τα myPOS Android τερματικά μπορούν να λειτουργήσουν και για ασύρματη παραγγελιοληψία, λήψη φωτογραφιών, σκανάρισμα barcode, ακόμα και ως ταμειακές μηχανές εναρμονισμένες με τη νομοθεσία της κάθε χώρας.

myPOS Glass

**Το Android κινητό σου
τηλέφωνο γίνεται δωρεάν
και τερματικό POS.**



pospoint.gr



GET IT ON
Google Play



EXPLORE IT ON
AppGallery

- **Δωρεάν** επαγγελματικός λογαριασμός στη myPOS με έδρα την Ιρλανδία (SWIFT/BIC: MPOSIE2D) μαζί με web banking, mobile banking και με μοναδικά πολλαπλά IBAN σε Ευρώ και λοιπά νομίσματα. Το άνοιγμα του myPOS επαγγελματικού λογαριασμού γίνεται μέσα σε 5 λεπτά από τον Η/Υ, το tablet ή το κινητό σου τηλέφωνο.
- **Άμεση εκκαθάριση των συναλλαγών.** Κάθε συναλλαγή εκκαθαρίζεται αυτόματα και μέσα σε 10 δευτερόλεπτα έχεις τα χρήματά σου διαθέσιμα στον myPOS επαγγελματικό σου λογαριασμό για να τα χρησιμοποιήσεις αμέσως και όπως επιθυμείς.
- **Δωρεάν** myPOS εταιρική κάρτα MasterCard για πληρωμές σε φυσικά και ηλεκτρονικά καταστήματα, πληρωμές προμηθευτών, πληρωμές ΔΕΚΟ κλπ αλλά και για αναλήψεις μετρητών από οποιαδήποτε ATM παγκοσμίως. Η myPOS εταιρική κάρτα MasterCard διατίθεται και σε έκδοση Premium με επιπλέον παροχές όπως επιστροφή χρημάτων με κάθε αγορά (cashback) σε όλες τις επιχειρήσεις παγκοσμίως που δέχονται κάρτες MasterCard, πρόσβαση στα business lounge 1.000+ διεθνών αεροδρομίων, αυξημένα όρια αγορών/αναλήψεων κ.α.
- Δωρεάν εμβάσματα μεταξύ myPOS λογαριασμών, δωρεάν εισερχόμενα **SEPA / SWIFT** τραπεζικά εμβάσματα και εξερχόμενα **SEPA / SWIFT** τραπεζικά εμβάσματα σε ανταγωνιστικές χρεώσεις.
- **Δωρεάν** απεριόριστη σύνδεση στο internet μέσω της προεγκατεστημένης κάρτας SIM που υπάρχει στα myPOS τερματικά.
- **Δωρεάν** μετατροπή των Android κινητών τηλεφώνων σε τερματικά POS με τη δωρεάν Android εφαρμογή myPOS Glass η οποία έχει περισσότερες από 800.000 εγκαταστάσεις.
- **Δωρεάν** σύνδεση του myPOS με την ιστοσελίδα / e-shop σου για online αποδοχή καρτών με τα έτοιμα plugin και τα API.
- **Δωρεάν** δημιουργία e-shop μαζί με domain name και hosting μέσα από το myPOS Online.
- **Απομακρυσμένη αποδοχή καρτών** με Payment Request, Payment Tag και MO/TO.
- **Ανταγωνιστικές και ξεκάθαρες χρεώσεις** ανά επιτυχημένη συναλλαγή.
- **Πρόσθετες υπηρεσίες όπως,** ανανέωση χρόνου ομιλίας κινητής τηλεφωνίας και δωροκάρτες.
- **Χωρίς μηνιαίες ή ετήσιες χρεώσεις και χωρίς δεσμεύσεις.**
- **Δωρεάν** υποστήριξη **24/7** και κορυφαία ασφάλεια σύμφωνα με το πρότυπο **PCI-DSS**.



Η myPOS είναι αδειοδοτημένη να παρέχει τις υπηρεσίες και τα προϊόντα της σε Ελλάδα, Κύπρο, λοιπές χώρες του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (ΕΟΧ) καθώς και σε Ελβετία και Ηνωμένο Βασίλειο.

+30 210 3009669 (Ελλάδα)
+357 25030915 (Κύπρος)

info@pospoint.gr

pospoint.gr



Πλατεία Πανταζοπούλου 11, Αθήνα 10444
Νικηφόρου Φωκά 16, Θεσσαλονίκη 54621
Σταδίου 42, Καλαμάτα 24100

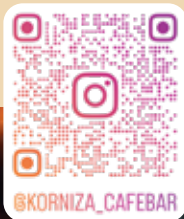
κορνίζα
καφέ_μπαρ



Στο κορνίζα cafe-bar
κάθε στιγμή
είναι ένα έργο τέχνης.

Μια ανάσα γεύσης,
μια στιγμή χαλάρωσης.

Παναζόπουλου 2, Καλαμάτα
2721 601082



@KORNIZA_CAFEBAR



ΜΠΑΣΤΑΚΟΣ
1964

Ευχαριστούμε για τα
60 χρόνια εμπιστοσύνης!
Κάθε κόσμημα και μια στιγμή χαράς
για εσάς και τους αγαπημένους σας.
Καλές γιορτές!!!



Νέδοντος 63, Καλαμάτα
2721 028825



Πραλίνα

pastry gelato



Κεντρικό:

📍 Κανάρη & Σωκράτους
Καλαμάτα ☎ Τ. 27210 82533

Υποκατάστημα 1:

📍 Πλατεία Αγίων Αποστόλων
Ιστορικό Κέντρο Καλαμάτας
☎ Τ. 27213 05592

Υποκατάστημα 2:

📍 Ναυαρίνου 71 & Μ. Αλεξάνδρου,
Παραλία Καλαμάτας
☎ Τ. 27210 81300

📌 Ζαχαροπλαστεία Πραλίνα Καλαμάτα

📷 pralina.zaxaroplasteikalamata

📌 zaxaroplasteipralinakalamata

📌 pralinazaxaroplasteikal

✉ zaxaroplasteipralinakalamata@gmail.com

🌐 pralina.gr

🌐 Pralina Kalamata Confectionery



**ΦΡΕΣΚΑ
ΨΑΡΙΑ
ΑΠΟ ΤΟ
ΚΑΪΚΙ ΜΑΣ,
ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΣΑΣ.**



μπλε γαρίδα

καφέ - ουζερί - τσιπουράδικο

Κεντρική Αγορά Καλαμάτας - ΣΠΑΡΤΗΣ 36
2721088338

Φρέσκο ψάρι από το αλιευτικό μας Μαράκι

Μανωλέας
ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΟ



Κεντρική Αγορά Καλαμάτας - ΣΠΑΡΤΗΣ 36
2721089350





**ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΑΓΟΡΑ
ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΔΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ**

ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ

COMMERCE & INDUSTRY



ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ

info@mcci.gr

www.mcci.gr



Η Milio Food Service σας προσφέρει την εμπειρία της παραδοσιακής ελληνικής γεύσης, δημιουργώντας προϊόντα από αγνά υλικά και με έμφαση στην ποιότητα.

Χειροποίητες χωριάτικες πίτες με τοπικά υλικά, όπως σπανάκι, τυρί και πράσο, ζωντανεύουν τις αυθεντικές συνταγές, θυμίζοντας τη νοστιμιά των σπιτικών παρασκευών.

Η ζύμη κρουασάν, αφράτη και αρωματική, είναι ιδανική για κάθε αλμυρή και γλυκιά επιλογή, προσφέροντας μοναδική υφή σε κάθε μπουκιά.

Η ζύμη πίτσας είναι φτιαγμένη για να αναδεικνύει κάθε γαρνιτούρα, συνδυάζοντας τραγανότητα με μαλακή υφή.

Με σωστά υλικά και προσεκτική ζύμωση, σας προσφέρουμε τη βάση για την απόλυτη γευστική εμπειρία.

Στη Milio Food Service, η ποιότητα και ο σεβασμός στην παράδοση αποτελούν βασικές αξίες που διατηρούνται σε κάθε προϊόν. Σας προσκαλούμε να γευτείτε την αυθεντική ελληνική ζύμη και να φέρετε την παράδοση στο τραπέζι σας!

Επικοινωνήστε μαζί μας για περισσότερες πληροφορίες ή για να κάνετε την παραγγελία σας και ζηήστε την εμπειρία της φρεσκάδας και της παράδοσης κάθε μέρα.

Λεωφόρος Αθηνών 95, Ασπρόχωμα, Καλαμάτα
27210 69523

miliofoodservice@gmail.com



Το Βιβλιοπωλείο "Bookmark"
και ο Πολυχώρος Ουράνιο
Τόξο σας εύχονται

Καλές Γιορτιές!



Βιβλιοπωλείο Bookmark

Πεζόδρομος Αντωνοπούλου 12
Τηλ. 27210 21100

Καφέ Πολυχώρος Ουράνιο Τόξο

Πεζόδρομος Αντωνοπούλου 10
Τηλ. 2721 089082





ΣΤΕΦΑΝΟΥΡΗ



ΟΥΖΟ

Το όραμα, οι αξίες, η γνώση μετουσιώνονται σε κάθε φιάλη σε ένα ξεχωριστό, διάφανο, γνήσιο απόσταγμα ανώτερης ποιότητας. Απόσταγμα με γεμάτη γεύση και απαλή υφή. Μετά την αραίωση με νερό δημιουργείται γαλάκτωμα που ελευθερώνει αυτούσια φινετσάτα αρώματα και πλημμυρίζει τις αισθήσεις.



ΤΣΙΠΟΥΡΟ

Προϊόν απόσταξης σταφυλιού. Η επιλογή της πρώτης ύλης είναι αποτέλεσμα συλλογικής προσπάθειας. Ο φρουτώδης χαρακτήρας και η πλούσια γεύση του αποδεικνύουν ότι χειριζόμαστε την πρώτη ύλη μας ως φρούτο δεδομένου ότι οι πρωταρχικές μυρωδιές του περνούν στο απόσταγμα και ορίζουν την ποιότητά του ως ένα πλούσιο απόσταγμα με απαλό φινίρισμα. Με πάγο ή όχι, χωρίς γλυκάνισο, πάντα τραβάει τις εντυπώσεις.



📍 7ο ΧΛΜ. ΟΔΟΥ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ
ΜΕΣΣΗΝΗΣ (ΒΙ.ΠΕ.ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ)

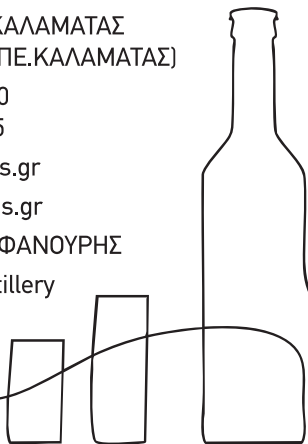
☎ +30 27210-69120
+30 27210 69425

@ info@stefanouris.gr

🌐 www.stefanouris.gr

🍷 ΠΟΤΟΠΟΙΙΑ ΣΤΕΦΑΝΟΥΡΗΣ

📍 stefanouris_distillery

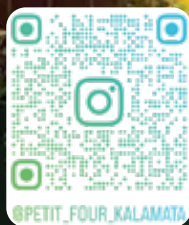




Η Διεύθυνση
και το Προσωπικό του καταστήματος
σας στέλνουν τις πιο θερμές ευχές
για Ευτυχισμένα Χριστούγεννα
και Χαρούμενο Νέο Έτος.

Καθημερινά ανοιχτά από 05.00 - 21.00,
Ωράριο delivery 07.00 - 21.00

📍 Παλαιολόγου & Δημακοπούλου
☎ 2721 301927
☎ 6975778018



έλα
παίξε...
γέλασε



Ο Παράδεισος
της Παιδικής
Διασκέδασης!

Ο παιδότοπος «Έλα Παίξε Γέλασε» είναι ο ιδανικός προορισμός για ατελείωτη διασκέδαση και δημιουργικό παιχνίδι για παιδιά από 1 έως 9 ετών, καθώς παρέχεται και ξεχωριστό τμήμα **baby park** για ηλικίες από 1 έως 3 ετών. Σε ένα ασφαλές και ευχάριστο περιβάλλον, τα παιδιά μπορούν να απολαύσουν ποικιλία από δραστηριότητες που προάγουν τη φαντασία και την κίνηση, ενώ παράλληλα αναπτύσσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες. Με σύγχρονες εγκαταστάσεις και προσεκτικά σχεδιασμένους χώρους, ο παιδότοπος προσφέρει διαδραστικά παιχνίδια και κατασκευές που θα ενθουσιάσουν κάθε μικρό επισκέπτη.

Το προσωπικό μας είναι πάντα παρόν για να επιβλέπει, διασφαλίζοντας την ασφάλεια και την ευχάριστη εμπειρία για κάθε παιδί. Ελάτε στον παιδότοπό μας για ατελείωτες στιγμές παιχνιδιού και ξενοιασιάς!

Κουντουριώτου 3, Καλαμάτα
697 803 0126

Ωράριο
Τρίτη έως Παρασκευή 16:30-21:30
Σάββατο-Κυριακή 10:30-21:30



Χριστούγεννα, Οικογένεια και Συναισθήματα:

Προτάσεις από την
Σύμβουλο της Ψυχικής Υγείας
Πέπη Μόνια Φλάουερς

Έχοντας ζήσει ως Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας σε Ελλάδα, Ευρώπη και Αμερική έχω συχνά βοηθήσει οικογένειες να διαχειριστούν την προσμονή, τη χαρά, τη ρουτίνα των παιδιών και τις δύσκολες οικογενειακές συγκεντρώσεις των Χριστουγέννων. Τα πολύχρωμα εορταστικά φωτάκια ανάβουν στα σπίτια μας προσμένοντας τη χαρά και το όμορφο γεγονός των εορτών που θα βιώσουμε με την οικογένεια μας. Για τη Χριστιανιστική είναι η προσμονή της γέννησης του Θεανθρώπου, για τα παιδιά η ευκαιρία να πάρουν τα δώρα του Αϊ-Βασίλη και για εμάς τους ενήλικες η ευκαιρία να ξεφύγουμε από τη ρουτίνα ή ίσως για κάποιους ένα έξτρα συναισθηματικό και οικονομικό βάρος.

Μπορεί τα παιδιά να δείχνουν ενθουσιασμένα με το γεγονός ότι δεν θα έχουν σχολείο, θα γευτούν άπειρα γλυκίσματα και λιχουδιές και θα λάβουν πολλά δώρα, αλλά ίσως και να νιώθουν ταυτόχρονα ανασφάλεια ως προς τη ρουτίνα τους. Αυτό συνάμα μπορεί να δημιουργήσει σκαμπανεβάσματα στην ψυχολογία τους, δηλαδή η έλλειψη ορίων και προγράμματος. Επιπλέον, αυτή η περίοδος γεννά την προσμονή και πολύ έντονα συναισθήματα στα παιδιά που αδυνατούν συχνά να τα διαχειριστούν.

Γι' αυτό σε συνεργασία με την «Παιχνιδούπολη» στην Καλαμάτα, όπου έχω τη χαρά και την τιμή να είμαι φέτος εξωτερική Οικογενειακή Σύμβουλος, θα συμβουλευαμε να προσπαθήσουμε να κρατήσουμε όσο μπορούμε κάποια σταθερή ρουτίνα για τα παιδιά που θα τα κάνει να αισθάνονται παραγωγικά και χρήσιμα. Στολίζουμε το δέντρο και το σπίτι, διαβάζουμε βιβλία, φτιάχνουμε μπισκότα για τον Αϊ-Βασίλη, επισκεπτόμαστε φίλους και συγγενείς, κάνουμε χειροτεχνίες, βλέπουμε Χριστουγεννιάτικες ταινίες, φτιάχνουμε δώρα. Αυτές είναι κάποιες συμβουλές που θα κρατήσουν τα παιδιά



μας συναισθηματικά ασφαλή. Όσο για τη χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών και μέσω κοινωνικής

δικτύωσης, θα πρέπει ούτως ή άλλως να χρησιμοποιούνται με μέτρο και το ίδιο θα πρέπει να τηρείται και κατά τη διάρκεια των διακοπών. Είναι ένα σύγχρονο πρόβλημα που απασχολεί πολλούς γονείς που δεν έχουν οριοθετήσει τα παιδιά τους εξαρχής και καλούνται τώρα να βάλουν όρια.

Τέλος, για εμάς τους ενήλικες μπορεί η περίοδος των Χριστουγέννων να μας αγχώνει για την οικονομική επιβάρυνση που μπορεί να μας προκαλεί. Εμείς θα προτείναμε ένα σωστό οικονομικό προϋπολογισμό της χρονιάς που θα μας επιτρέψει να γευτούμε όσο μπορούμε περισσότερο τις χαρές των εορτών. Αυτό θα μας κρατήσει πιο ψύχραιμους και θα μας επιτρέψει να αφεθούμε στη μαγεία των Χριστουγέννων.

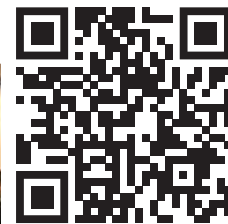
Εξάλλου η χαρά είναι στα απλά πράγματα που γίνονται με αγάπη!

Καλές Γιορτές σε όλους σας με υγεία και χαρά!

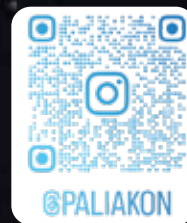
Πέπη Μόνια Φλάουερς,
MSc Psychology
(University of Wolverhampton)

Για ραντεβού με την Πέπη Μόνια Φλάουερς μπορείτε να επικοινωνήσετε με την «Παιχνιδούπολη» στην Καλαμάτα και στο 6908989972 (Κανάρη 28, Πάτρα).
Συναντήσεις δια ζώσης και online.

www.pepiflowerstherapy.com



Παλιακόν



«ΠΑΛΙΑΚΟΝ: Γεύσεις με Ιστορία, Ζεστασιά με Παράδοση»



Φαντάσου ένα μέρος όπου οι γεύσεις του παρελθόντος ζωντανεύουν ξανά, με πιάτα που σε ταξιδεύουν πίσω στον χρόνο!

Το ΠΑΛΙΑΚΟΝ είναι ο ιδανικός προορισμός για όσους αναζητούν ποιοτικές γεύσεις, παραδοσιακές συνταγές και μια αυθεντική εμπειρία τοιπουράδικου - μεζεδοπωλείου - οινοπωλείου. Με πρώτες ύλες διαλεγμένες με προσοχή, προσφέρουμε πιάτα που μιλούν στην καρδιά σας.

Από την πρώτη μπουκιά θα νιώσεις τη ζεστασιά της παράδοσης. Ελάτε στο ΠΑΛΙΑΚΟΝ για να απολαύσετε γεύσεις με ιστορία, σε ένα περιβάλλον που θα σας κάνει να νιώσετε σαν στο σπίτι σας!

Ιστορικό κέντρο Καλαμάτας

📍 Διός Ιθώματα και Αγίου Ιωάννη (στον πεζόδρομο)

☎ 2721 024214

ΔΕΡΜΑΤΙΝΟ

LEATHER COLLECTION



ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ

Πιστωτικές κάρτες
Έως 24 άτοκες δόσεις

Νέδοντος & Κεφάλα 1, Καλαμάτα
27210 96516 | 6974 807438
dermatino.shop@gmail.com
www.dermatino.gr

Shop online



Ασφαλιστικό γραφείο

ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Ασφάλεια που εμπιστεύεστε,
προστασία που αξίζετε!

Παροχές:

- Ασφαλιστικές Υπηρεσίες
- Μεσιτικά
- Εξοφλήσεις όλων των τύπων λογαριασμών

📍 Επαρ.Οδ. Μεσσήνης-
Ναού Επικούριου Απόλλωνος 17,
Μελιγαλάς

☎ 2724023386
6946324243





Με σπουδές στα Παιδαγωγικά, την Ιστορία και το Interior Design, η δική μας Καλαματιανή Ερατώ Φλέσσα, με projects σε Ελλάδα και στο εξωτερικό, μας μιλά για τη 5th Muse και το event planning.

Πώς αποφάσισες να γίνεις wedding planner και από πού προήλθε το όνομα 5th Muse;

Ξεκίνησα το event planning ως χόμπι, αλλά σύντομα εξελίχθηκε ως έρωτας. Είναι υπέροχο να αγαπάς τόσο πολύ τη δουλειά σου που δεν μπορείς να φανταστείς τον εαυτό σου έξω από αυτήν. Το όνομα της εταιρίας 5th Muse το εμπνευστήκαμε από την πέμπτη μούσα στην αρχαιότητα, τη μούσα προστάτιδα της αγάπης και του γάμου, την συννόματη Ερατώ.

Τι κάνει ένας wedding planner και γιατί θα τον επιλέξουν τα ζευγάρια που αποφασίζουν να παντρευτούν;

Ένα ζευγάρι που μένει στο εξωτερικό, για παράδειγμα, θα επιλέξει έναν επαγγελματία wedding planner για να οργανώσει όλο τον γάμο, να ετοιμάσει τα απαιτούμενα έγγραφα, να κλείσει το venue, να βρει τους επαγγελματίες του γάμου, να συντονίσει και να στήσει την ημέρα του event, αλλά φυσικά και να επιμεληθεί από την αρχή ως το τέλος κάθε λεπτομέρεια στο décoration part. Από την άλλη, ένα ζευγάρι που μένει μόνιμα στην Καλαμάτα θα χρειαστεί περισσότερο έναν επαγγελματία wedding stylist & event coordinator, δηλαδή κάποιον που θα επιμεληθεί τη διακόσμηση αλλά και το συντονισμό των υπόλοιπων επαγγελματιών, φωτογράφων, catering, DJ, γραφίστα και πολλών άλλων που μπορεί να συμμετέχουν στο event.

Είναι η Μεσσηνία established wedding destination;

Η Μεσσηνία είναι ένας πανέμορφος τόπος και εύχομαι από καρδιάς να μπορεί μελλοντικά να φιλοξενεί high-end events. Χρειάζονται οι προϋποθέσεις βέβαια. Σίγουρα, το



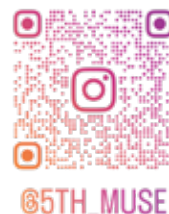
φυσικό κάλλος, το αεροδρόμιο και η εγγύτητα του νομού με την πρωτεύουσα είναι σημαντικά πλεονεκτήματα, καθώς επίσης και το γεγονός ότι στο νομό βρίσκεται ένα από τα ομορφότερα resorts της Μεσογείου. Μακάρι στο μέλλον να μπορεί να συναγωνίζεται περιζήτητους προορισμούς, όπως οι Κυκλάδες, η Ρόδος και η Κέρκυρα.

Μια συμβουλή για τα ζευγάρια που σκέφτονται να παντρευτούν μέσα στο 2025;

Ξέρω θα ακουστεί κλισέ, αλλά θεωρώ ότι θα πρέπει γνώμονας των αποφάσεών τους να είναι η αγάπη και ο αμοιβαίος σεβασμός. Ο γάμος έρχεται να επισφραγίσει μια αρμονική σχέση, επομένως, και καθόλη την προετοιμασία και οργάνωση του event τους, θα πρέπει να μην ξεχνούν την ουσία και τον σκοπό, που στην πραγματικότητα είναι να διαβούν το μονοπάτι της μεταξύ τους ένωσης, λαμβάνοντας υπόψη ο καθένας τους τις επιθυμίες και ανάγκες του άλλου. Και τέλος, να χαμογελούν και να αντιμετωπίζουν τις καταστάσεις με χιούμορ. Είναι βασικό συστατικό της ευτυχίας, trust me...



www.5thmuse.com
info@5thmuse.com

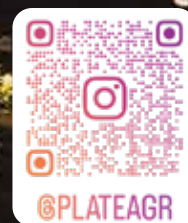


PLATEA

Στιγμές για να θυμάσαι

Ζεστές ευχές από τη Διεύθυνση και το Προσωπικό του PLATEA για Χριστούγεννα γεμάτα φως, αγάπη και ό,τι καλύτερο για το νέο έτος!

Πλ. Βασιλέως Γεωργίου, Καλαμάτα
Τηλ. κρατήσεων 6970285555





*Εμπιστευτείτε
την πολυτέλεια της φύσης
Καλλυντικά που φροντίζουν
και ανανεώνουν!*



Σε μας θα βρείτε:
MUA Make up Academy
Revolution
Golden Rose
MD Professionnel Cosmetics
Beauty jar
Martinelia (παιδικά καλλυντικά)



📍 Βασ. Γεωργίου 3, Καλαμάτα
☎ 2721 304969

Στο FANTAZYSTORES
η πραγματική ζωή δίνει την έμπνευση.

Στις συλλογές FANTAZYSTORES θα βρείτε έναν ολόκληρο κόσμο γεμάτο στυλ, ιδέες, λύσεις και απίστευτη ποικιλία σε τσάντες, ρούχα, παπούτσια, αξεσουάρ και μπιζού.

Στα FANTAZYSTORES ο επισκέπτης μπορεί να δει όλες τις προτάσεις των τελευταίων συλλογών και να ανακαλύψει ιδέες που φρεσκάρουν και αναβαθμίζουν κάθε εμφάνιση.

Εταιρίες:
Verde
Nolah
Anekke
Achilleas Accessories
Pierro accessories



📍 Βασ. Γεωργίου 1, Καλαμάτα
☎ 2721 110903

www.fantazystores.gr



Crystal | Κυριακόπουλος

*Τις θερμές ευχές μας
για καλά Χριστούγεννα
και μια δημιουργική,
γεμάτη υγεία Νέα Χρονιά*

☎ 2722 022986

📍 28ης Οκτωβρίου 12,
Μεσσήνη



BISTROTECA

WORLD INSPIRED BISTRO



@BISTROTECA

Στο BISTROTECA, κάθε στιγμή αποκτά γεύση!

Από τον πρώτο καφέ της ημέρας μέχρι το τελευταίο κοκτέιλ της βραδιάς, απολαύστε εξαιρετικά πιάτα και ατμόσφαιρα που ξεχωρίζει.

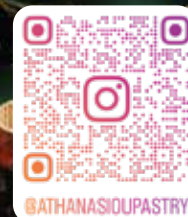
📍 Πλατεία Βασ.Γεωργίου 18

☎ 27210 97431



Αυτά τα Χριστούγεννα, ας γεμίσουμε με γλυκές στιγμές και ζεστασιά την καρδιά μας!

Τα ζαχαροπλαστεία Αθανασίου εύχονται υγεία, αγάπη και αμέτρητες γεύσεις χαράς για το νέο έτος.



@ATHANASIOUPASTRY

📍 Κεντρικό κατάστημα: Φαρών & Πινδάρου

☎ 2721093364

@ info@athanasiou1938.com

Φροντίδα για εσάς και το όχημά σας με μία στάση

Στο πρατήριο μας, φροντίζουμε εσάς και το αυτοκίνητό σας!

Κάντε έναν πλήρη καθαρισμό του αυτοκινήτου σας, αφού πρώτα κοιτάξετε τα ελαστικά σας, γεμίστε με υψηλής ποιότητας καύσιμα και απολαύστε τον καφέ σας με συνοδεία φρέσκων προϊόντων – σνακ και γλυκά για κάθε γούστο.

Άψογη εξυπηρέτηση και ποιότητα σε έναν χώρο που τα έχει όλα!



Ευχές για καλές γιορτές με υγεία και ευημερία.



📍 Ηρώων Πολυτεχνείου, Καλαμάτα

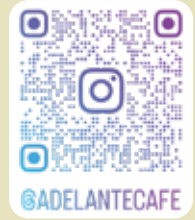
☎ 2721 084027





ADELANTE

...where taste is a step ahead



Το all day σημείο συνάντησης στην καρδιά της πόλης!



Στην κεντρική πλατεία, σας περιμένει το Adelante το απόλυτο all day bar που συνδυάζει γεύση, ατμόσφαιρα και στυλ. Από το πρωί μέχρι το βράδυ, το στέκι μας είναι ανοιχτό για να σας προσφέρει μοναδικές γαστρονομικές εμπειρίες.

Ξεκινήστε τη μέρα σας επιλέγοντας λαχταριστά πρωινά και brunch που θα σας γεμίσουν ενέργεια.

Στη συνέχεια απολαύστε burger, φρέσκες σαλάτες, δημιουργικά σνακ και πιάτα που αλλάζουν ανάλογα με την εποχή και συνθέτουν το μενού μας, το οποίο αναδεικνύει τις καλύτερες πρώτες ύλες.

Ότι κι αν επιλέξετε, το φιλικό περιβάλλον και η άψογη εξυπηρέτηση θα κάνουν κάθε σας επίσκεψη αξέχαστη!

CAFE - BAR - RESTAURANT

📍 ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ ☎️ 27210 92772

📱 Adelante Cafe Bar 📷 adelantecafe

αΗ

★ ★ ★ ★

H O T E L

ΑΚΤΙ ΤΑΥΓΕΤΟΣ

CONFERENCE RESORT



Η Διεύθυνση και το Προσωπικό
του ξενοδοχείου Akti Taygetos

σας εύχεται καλές γιορτές



και ο ερχομός του νέου έτους

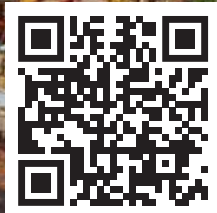
να είναι γεμάτος ταξίδια



και όμορφες αναμνήσεις.



📍 Μικρά Μαντινεία
☎ 2721 042000





Γευτείτε την αυθεντική εμπειρία ψητοπωλείου,

με ζουμερό γύρο, καλοψημένα σουβλάκια και εκλεκτά κρεατικά, ψημένα με μεράκι στη σχάρα. Παραδοσιακές συνταγές που φέρνουν την ελληνική γεύση στο τραπέζι σας, με φρέσκες σαλάτες και πεντανόστιμα συνοδευτικά που συμπληρώνουν κάθε γεύμα. Είτε απολαμβάνετε το φαγητό στον άνετο χώρο μας είτε το παίρνετε μαζί σας, κάθε μπουκιά είναι μια γευστική εμπειρία που ξεχωρίζει. Ελάτε να δοκιμάσετε γεύσεις που θα σας μείνουν αξέχαστες, σε ένα ψητοπωλείο όπου η ποιότητα και η παράδοση συναντιούνται σε κάθε πιάτο!



DELIVERY

27210

91616



Αριστομένους 91



ΥΠΕΡ ΜΕΛΕΤΗ

Διαδραστική Μάθηση

Σας καλωσορίζουμε

στο μικρό μας αναγνωστήριο,
όπου κάθε παιδί είναι ένας
μοναδικός **Υπερ-μαθητής!**

- ✓ Μελέτη σχολικών μαθημάτων, ενισχυτική διδασκαλία, προετοιμασία για την επόμενη τάξη.
- ✓ Δυνατότητα και για δια ζώσης και για online μαθήματα.
- ✓ Επιλογή ιδιαίτερων μαθημάτων ή τμημάτων έως και 3 παιδιά (στην ίδια τάξη φοίτησης).
- ✓ Δωρεάν βοηθητικό εκπαιδευτικό υλικό δικής μας επιμέλειας.
- ✓ Ειδικά πακέτα προσφορών για αδέρφια.
- ✓ Βραδιές ταινίας.
- ✓ Λέσχη ανάγνωσης βιβλίου.
- ✓ Διαδραστικά μαθήματα κατασκευής βιντεοπαιχνιδιών.

Απευθυνόμαστε σε παιδιά Νηπιαγωγείου και Δημοτικού.



ipermeleti.github.io

Δημοκρίτου 15, Αγία Τριάδα, Καλαμάτα

698 284 9303, 2721 406800



ΑΠΟ ΤΟ 1950

ΑΦΟΝ Ι. ΛΑΜΠΟΥ

Παστελοποιία - Ζαχαροπλαστική



Από το 1950 με μεράκι και αγνά υλικά δημιουργούμε μοναδικές, αυθεντικές, παραδοσιακές γεύσεις που κλειδώνουν στην μνήμη σας!

Εμείς και το προσωπικό μας σας υποδεχόμαστε με χαμόγελο και πρόθυμοι για την καλύτερη εξυπηρέτησή σας!

Σας ευχόμαστε ολόψυχα:

Χρόνια Πολλά και Καλή Χρονιά!

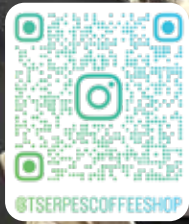


📍 8ο χλμ παλαιάς εθνική οδού
Καλαμάτας - Τρίπολης
2721 032328
(Κεντρικό εργοστάσιο Θουρίας)

📍 Σταδίου 3, Καλαμάτα
2721 025513
(Υποκατάστημα Β)

📍 Μιαούλη & Μεθώνης 1,
Καλαμάτα 2721 022230
(Υποκατάστημα Α)

🌐 www.lampos.gr



COFFEETOOL

ΤΣΕΡΠΕΣ



since 1982

Από τον Κόκκο στο Φλιτζάνι:
Η Τέχνη του Τέλειου Καφέ



Επεξεργασία & Εμπορία καφέδων

Αθηνών 47, Καλαμάτα 27210 83918 - 27210 85008
giorgosp.tse@icloud.com

Super Markets ΜΟΥΡΓΗ

Κάθε γιορτή
ξεκινάει από εμάς,
με ό,τι χρειάζεται
το τραπέζι σας!

Καλές Γιορτές!

AfoiMourgi | www.mourgis.gr

ΚΑΛΑΜΑΤΑ 1. (Κεντρικό) Ακρίτα 84 & Σοφοκλέους τηλ. 27210 25400-96170 • 2. Βασ. Γεωργίου 10 (Αλ. Παναγούλη) τηλ. 27210 29784.
• 3. Μπενάκη 10 (Ιστ. Κέντρο) τηλ. 27210 88551 • 4. Λακωνικής 63 & Νικ. Μεθώνης τηλ. 27210 63054 • 5. Φαρών & Κορώνης 11 τηλ. 27210
26306 • 6. Σπάρτης 46 (Κεντρ. Αγορά Καλαμάτας) τηλ. 27210 93700 • 7. Αθηνών 83 Καλαμάτα τηλ. 2721025168 • 8. ΜΕΣΣΗΝΗ Κούτσικα
(Μπούκας) 32 & Κολοκοτρώνη τηλ. 27220 29060 • 9. Κορώνη τηλ. 2725023011

Σύντομα κοντά σας με νέο κατάστημα Ναυαρίνου 261



Follow us



ΤΑΒΕΡΝΑ “Ο ΠΟΛΙΤΗΣ”

Αυθεντική Ελληνική Κουζίνα στη Ζεστασιά του Τζακιού



Ο Βασίλης Πολίτης σάς προσκαλεί να απολαύσετε γνήσιες παραδοσιακές ελληνικές γεύσεις, φτιαγμένες με μεράκι και επιλεγμένα ντόπια προϊόντα, φρέσκα από τη γη μας.

Οι γεύσεις που θυμίζουν οικογενειακά τραπέζια της ελληνικής επαρχίας.

Στην οδό Λεϊκών υπάρχει μια παραδοσιακή ταβέρνα που συνδυάζει την αυθεντική φιλοξενία με τις γεύσεις της ελληνικής κουζίνας. Με το που μπαίνεις, η ζεστασιά του τζακιού σε καλωσορίζει, δημιουργώντας μια ατμόσφαιρα γεμάτη θαλπωρή και άνεση, ιδανική για τις κρύες μέρες του χειμώνα. Η μεγάλη λουλουδιαστή αυλή προσφέρει τον τέλειο χώρο για φαγητό το καλοκαίρι, κάτω από τη δροσερή κληματαριά.

Κάθε πιάτο είναι φτιαγμένο με μεράκι, χρησιμοποιώντας ολόφρεσκα, ντόπια προϊόντα που αναδεικνύουν τις γεύσεις της παράδοσης. Από λαχταριστά ψητά στα κάρβουνα μέχρι χωριάτικο κόκορα και μελωμένο κατσικάκι φούρνου, οι γεύσεις εδώ θυμίζουν τα οικογενειακά τραπέζια της ελληνικής επαρχίας. Οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν τοπικά κρασιά και τσίπουρο, σε συνδυασμό με τα παραδοσιακά μεζεδάκια που συνοδεύουν κάθε γεύμα.

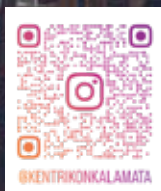
Είτε ψάχνετε για ένα φιλόξενο μέρος για τον χειμώνα είτε για ένα όμορφο καλοκαιρινό σκηνικό, αυτή η ταβέρνα υπόσχεται να σας προσφέρει μια αξέχαστη γαστρονομική εμπειρία με γεύσεις και μυρωδιές που ταξιδεύουν στον χρόνο.

📍 **Οδός Λεϊκών, Καλαμάτα**
☎ 27210 25929, 6932 571590
✉ tavernapolitis@gmail.com
📍 Ταβέρνα Ο Πολίτης



ΚΕΝΤΡΙΚΟΝ

FOOD & COFFEE



@KENTRIKONKALAMATA

Πλατεία Δημαρχείου, Καλαμάτα

☎ 27210 86300 κεντρικόν kentrikonkalamata



HUNGRY ?

☎ 27210 23023 📍 ΨΑΛΤΗ 6 ΚΑΛΑΜΑΤΑ

Follow us Crusty crusty_pizza_kalamatas



@CRUSTY_PIZZA_KALAMATA



«Χριστούγεννα με ζύμη και παράδοση από τον φούρνο της γειτονιάς σας!»

Φέτος, ας γιορτάσουμε μαζί με αγάπη με τα πιο παραδοσιακά, φρεσκοψημένα προϊόντα, για στιγμές γεμάτες γεύση και ζεστασιά γύρω από το γιορτινό τραπέζι!



ΠΑΥΛΟΥ ΠΤΟΧΟΥ & ΣΩΤΗΡΟΣ, ΜΕΣΣΗΝΗ – Τ: 27220 23436
ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 17-19, ΜΕΣΣΗΝΗ – Τ: 27220 26111
ΚΟΜΒΟΣ ΑΣΠΡΟΧΩΜΑΤΟΣ ΜΕΣΣΗΝΗΣ – Τ: 27210 69850
ΦΑΡΩΝ & ΟΜΗΡΟΥ, ΚΑΛΑΜΑΤΑ – Τ: 27210 25555



ΑΝΔΡΙΚΑ ΕΝΔΥΜΑΤΑ

ΙΛΙΑΣ ΡΟΥΛΙΣ

homme

Μόνο για τους αναγνώστες του Θάρρος, έκπτωση

-15%

πλην της περιόδου των εκπτώσεων

📍 Αριστομένους 73 & Βασ. Όλγας 2, Καλαμάτα

☎ 2721 403709

✉ iliaspouliskalamata@gmail.com

ανακύκλωση μεσσηνίας

απόσυρση; ελάτε στους ειδικούς

το παλιό σας αυτοκίνητο, γίνεται δική μας υπόθεση τέλος στην ταλαιπωρία. Αναλαμβάνουμε τη μεταφορά



SCAN HERE

σιδήρου | μετάλλου | αυτοκινήτων | φορτηγών | ηλεκτρικού & ηλεκτρονικού εξοπλισμού



Η προστασία του περιβάλλοντος είναι υπόχρεωση όλων μας

Θέση ΡΙΝΑ Δ.Δ. Σπερχογίας, Μεσσηνία
Τ. 27210 52772-3 - Φ. 27210 64702

ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ

Τ. 27210 66012

Κ. 6986 689194 - 6936 885660



ageliki@perivallonae.gr | www.anakiklosimessinias.gr

ΦΡΑΓΓΕΑΣ



Πλ. Όθωνος 6 | 27210 25106
Αρτέμιδος & Δαμπλάτη | 27210 81281
Νέδοντος 76 & Πλατεία Γεωργίου Β 2721 401541
Καλαμάτα

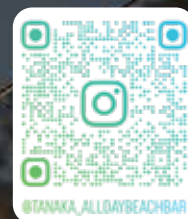


TANAKA...ALL DAY BEACH BAR

Ανακαλύψτε τον απόλυτο προορισμό χαλάρωσης στην παραλία της πόλης μας! Απολαύστε τον πρωινό σας καφέ με θέα τη θάλασσα και χαλαρώστε με ένα πλούσιο brunch που θα σας γεμίσει ενέργεια. Καθώς η μέρα προχωρά, ανανεωθείτε με δροσιστικά κοκτέιλ και νόστιμα ορεκτικά που συνοδεύουν τις καλύτερες στιγμές σας. Δημιουργούμε μια εμπειρία γεμάτη χαρά και απόλαυση σε κάθε γωνιά. Ένα μέρος φτιαγμένο με αγάπη, όπου το καλό φαγητό και η ξεγνοιασιά συνδυάζονται σε τέλεια αρμονία.



Ναυαρίνου 87, Καλαμάτα
2721 023119



@TANAKA_ALLDAYBEACHBAR

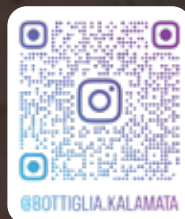
Το όνομά του
δεν είναι τυχαίο...



FOOD / WINE / LOVE

Bar Restaurant

Ζήσε τα βράδια σου με πάθος!



Καπετάν Κρόμπα 8, Καλαμάτα
695 112 9327
dimitriosvpoltis@gmail.com





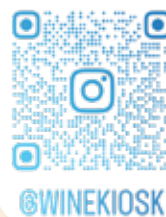
Το WinekiOSK βρίσκεται στην οδό Ψάλτη 4, στο κέντρο της Καλαμάτας. Με επιφάνεια 360 τ.μ., ο κλιματιζόμενος αυτός χώρος, που δημιουργήθηκε το 2017, φιλοξενεί σήμερα περίπου 27.000 φιάλες από τον ελληνικό και τον διεθνή αμπελώνα, με έμφαση στις γηγενείς ποικιλίες.

Στο κελάρι μας μπορούν να βρουν οινοποιεία που παράγουν κρασιά με ήπιες παρεμβάσεις, προερχόμενα κυρίως από μικρούς παραγωγούς. Επιπλέον, στο WinekiOSK υπάρχουν σπάνιες φιάλες, φιάλες παλαιάς εσοδείας και μια μεγάλη συλλογή σε φιάλες magnum (1,5 lt).



Κατά καιρούς γίνονται και διάφορες παρουσιάσεις. Υπάρχει, επίσης, η δυνατότητα δοκιμής έξι διαφορετικών κρασιών είτε από κάποιες ΠΟΠ ζώνες είτε από έξι κρασιά χαμηλών παρεμβάσεων.

Ψάλτη 4, Καλαμάτα
2721 021122



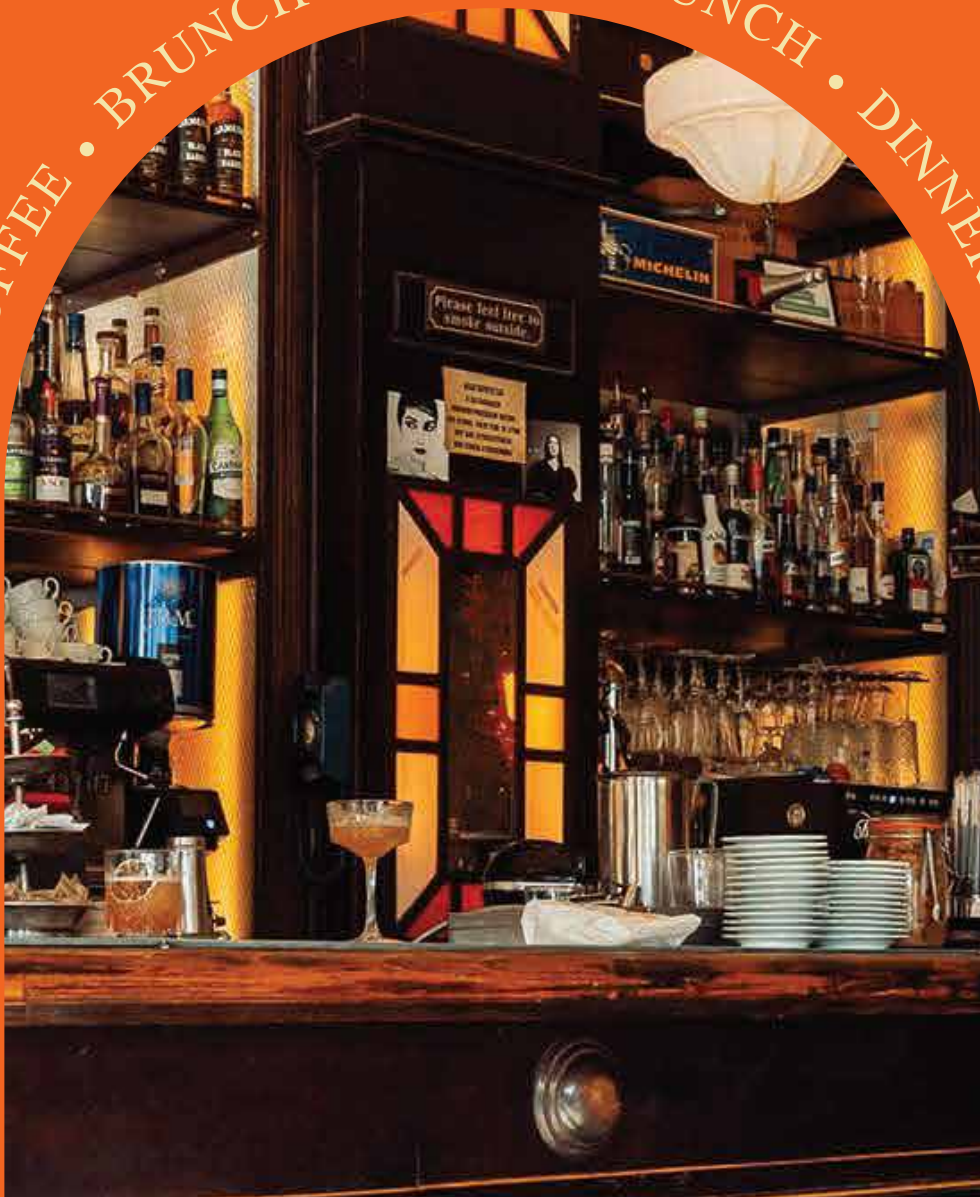
@WINEKIOSK





Follow us on
Instagram
lunalounge_kalamata

ALL DAY: COFFEE • BRUNCH • SNACK • LUNCH • DINNER • COCKTAILS



LUNA LOUNGE

23 Aristomenous Str - Kalamata



Αμφείας και Υπαπαντής 3 27210 28400

ΕΚΕΙ ΠΟΥ Η ΓΕΥΣΗ ΑΠΟΓΕΙΩΝΕΤΑΙ!

Απολαύστε πιάτα που συνδυάζουν αυθεντικά, υγιεινά υλικά όπως αγάπη και μεράκι για το καλό φαγητό.

Το μενού μας, με βασικά συστατικά το ελαιόλαδο και το λεμόνι, αποτελείται από φρέσκα και χειροποίητα υλικά. Οι συνταγές μας είναι παραδοσιακές, βασισμένες στον αγαπημένο σας μεσογειακό τρόπο μαγειρέματος, αλλά με ένα twist.

Τα υλικά έρχονται καθημερινά για να προετοιμάσετε τις αγαπημένες σας σαλάτες, χορτοφαγικά γεύματα, μπιφτέκια και φελάφελ.

Όλα τα γεύματά μας ετοιμάζονται τη στιγμή που τα παραγγέλνετε.

Απολαύστε το γεύμα σας, τις αγαπημένες σας μπύρες ή το αγαπημένο σας κρασί στην παλιά πόλη της Καλαμάτας.



Φιλέτο
Κοτόπουλο

Μπριζολάκι

Καλαμάκι
Κοτόπουλο

Καλαμάκι
Χοιρινό

Πίτα

Αγορανομικός υπεύθυνος Αρετή Ακαρέπη
μεταπτυχιακός Διατροφολόγος πανεπιστημίου MSc London Metropolitan
Επιμέλεια μενού Ελπίδα Γουνελά Σεφ LE MONDE

Lithari

All day cafe bar

**Ζωντανές Νύχτες
με Μουσική,
Φαγητό και Ποτό!**

Αν ψάχνετε έναν χώρο που συνδυάζει τη γνήσια ελληνική διασκέδαση με την απόλαυση του καλού φαγητού και ποτού, το Λιθάρι είναι ο προορισμός που σας ταιριάζει! Με μια μοναδική ατμόσφαιρα που σας κάνει να νιώθετε σαν το σπίτι σας, το Λιθάρι είναι το σημείο συνάντησης για αυθεντικές, παρέϊστικες βραδιές.

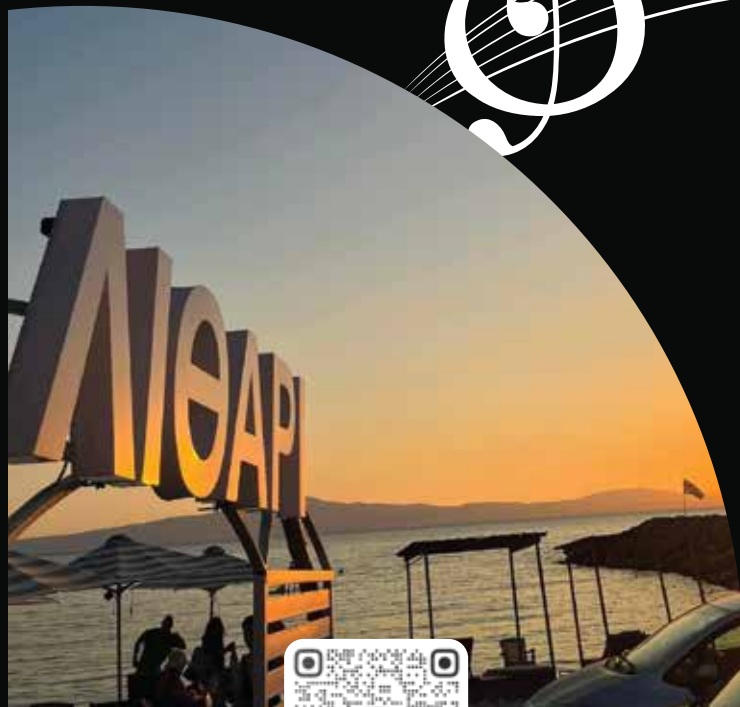
Κάθε Σάββατο και σε κάθε γιορτινή περίπτωση, το Λιθάρι σάς προσκαλεί να απολαύσετε ζωντανή μουσική από ταλαντούχους καλλιτέχνες που ερμηνεύουν αγαπημένα ελληνικά τραγούδια.

Στο Λιθάρι δεν είναι μόνο η μουσική που θα σας μείνει αξέχαστη, αλλά και οι γευστικές απολαύσεις. Όλα μας τα πιάτα είναι προσεκτικά επιμελημένα, προσφέροντας μοναδικές γεύσεις που θα ικανοποιήσουν κάθε απαιτητικό ουρανίσκο. Συνδυάστε τα με το ποτό της αρεσκείας σας – από εκλεκτά κρασιά μέχρι δροσερά κοκτέιλ – και αφήστε την εμπειρία να σας ταξιδέψει.

Είτε θέλετε να περάσετε ένα χαλαρό βράδυ είτε να χορέψετε μέχρι το πρωί, το Λιθάρι είναι το ιδανικό μέρος για να μοιραστείτε τη μαγεία της μουσικής και της γεύσης με φίλους και αγαπημένους.

Σας περιμένουμε για να βιώσετε αξέχαστες βραδιές, κάθε Σάββατο αλλά και στις γιορτές με ποτό, φαγητό και μουσικά ακούσματα που θα σας ενθουσιάσουν.

Τηλ κρατήσεων :
27210 58042,
6947775484, 6938779870
Αρχοντικό Αβίας, Καλαμάτα



KNOW SAFETY NO FIRE!

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ

για ξενοδοχεία, επιχειρήσεις
εστίασης, καταστήματα,
βιομηχανίες, συνεργεία,
πρατήρια υγρών καυσίμων και
καταστήματα υγειονομικού
ενδιαφέροντος

Η εταιρεία μας ξεχωρίζει στον τομέα της
διότι είναι μοναδική στο να προσφέρει με
υπευθυνότητα, αξιοπιστία και
ανταγωνιστικές τιμές όλο το «πακέτο» που
απαιτείται σχετικά με την πυροπροστασία,
δηλαδή τις βέλτιστες και ολοκληρωμένες
λύσεις πυροπροστασίας για τον ιδιώτη,
τον επαγγελματία, την επιχείρηση.

*Διαθέτουμε την εμπειρία, την ικανότητα
και το εξειδικευμένο προσωπικό,
προκειμένου να εξυπηρετήσουμε τις
όποιες απαιτήσεις πυρασφάλειας και
αδειοδότησης.*



KEMPE®

ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΥΓΡΑΕΡΙΟΥ

Η εταιρεία μας αναλαμβάνει εγκαταστάσεις υγραερίου για
οικιακή, επαγγελματική και βιομηχανική χρήση. Αναλαμβάνουμε
τον σχεδιασμό, τη μελέτη, την διαστασιολόγηση, την εγκατάσταση
και την ανίχνευση του υγραερίου ανάλογα με το νομικό πλαίσιο
που ισχύει σε κάθε κατηγορία εγκατάστασης υγραερίου, τις
απαιτήσεις του πελάτη και τις ιδιαιτερότητες της κάθε
εγκατάστασης. Το υγραέριο αποτελεί μια αξιόπιστη λύση για τη
θέρμανση και τη λειτουργική χρήση σε καταστήματα υγειονομικού
ενδιαφέροντος και βιοτεχνίες-βιομηχανίες.



www.kempe.gr



📍 Θεμιστοκλέους 47, Καλαμάτα

☎ 27210 80763

📍 Ναυπλίου 47, Τρίπολη

☎ 2710 232310

ΕΚΛΕΚΤΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

τυροπωλείον delicatessen

ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ



Ζήστε τη μαγεία των γιορτών
με εκλεκτές γεύσεις
και επιλεγμένα προϊόντα
από το τυροπωλείο
delicatessen Αρκαδία.



@TYROPOLEION.DELICATESSEN

2721 043300
Βασιλέως Γεωργίου 6 &, Αριστοδήμου, Καλαμάτα



LUXURY TIME

by S.KASTRINAKIS



Follow us on
Instagram
luxurytimegreece



PRE OWNED WATCHES: AUDEMARS PIGUET • PATEK PHILIPPE • ROLEX • CARTIER • OMEGA • PANERAI • TUDOR

Amv. Frantzi St. No2 Kalamata 24100, Greece / Mob-WhatsApp: +30 6977808648