

ΜΕ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ



ΤΟ ΠΑΙΔΙ

ΕΝΘΕΤΟ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

ΘΑΡΡΟΣ

Η παιδική ηλικία μέσα από 4 ΓΕΝΙΕΣ

Έχω παρακολουθήσει την παιδική ηλικία τεσσάρων γενιών, οι οποίες καλύπτουν ένα χρονικό διάστημα σχεδόν εκατό χρόνων.

Οι διηγήσεις της μητέρας μου για τη δική της παιδική ηλικία με γέμιζαν ευδαιμονία. Ήταν τότε το κέντρο της Καλαμάτας μια γειτονιά. Με χωματόδρομους στην πλειοψηφία τους, με κήπους γεμάτους λουλούδια και δέντρα, μικροί παράδεισοι για τα παιχνίδια τους. Και η πόλη ολόδική τους. Από τη σημερινή οδό Βασ. Όλγας έφθαναν παίζοντας κρυφτό και κυνηγητό μέχρι την Πλ. 23ης Μαρτίου. Εκεί, σ' ένα δρομάκι κάθετο του σημερινού πεζοδρόμου, βρήκαν ορθάνοιχτη την κυρία είσοδο ενός «σπιτιού», και ένα τσούρμο παιδιών εισέβαλε ανεβαινόντας την ξύλινη σκάλα. Μπροστά τους, στο τέλος της σκάλας, εμφανίστηκε μια «περίεργα ντυμένη χορτή κυρία», σύμφωνα με τη διήγηση της μητέρας μου, που άρχισε να τους φωνάζει και να χειρονομεί, προτρέποντάς τους να κάνουν μεταβολή και να εξαφανιστούν.

Μεγαλύτεροι σε ηλικία φίλοι τους, στους οποίους διηγήθηκαν το γεγονός, τους εξήγησαν ότι εκεί που μπήκαν λειτουργούσε ένα «μπορντέλο». Έτσι «μορφώθηκαν» στο τι σημαίνει «οίκος ανοχής».

Μια άλλη φίλη τους που ήταν η πρώτη που επισκέφθηκε με τους γονείς της την Αθήνα, τους εξήγησε πως το εντυπωσιακό ήταν το πλήθος από ψηλά κτήρια που κρέμονταν με σύρματα από τον ουρανό!

Κάπως έτσι μεγάλωναν τα παιδιά την εποχή του 1930.

Σε μεγάλες παρέες, με πολύ παιχνίδι, με τη βασική εκπαίδευση, με ολίγα Γαλλικά και ολίγο πιάνο!

Μετά ήρθε η δική μου γενιά. Με τις γειτονιές να συρρικνώνονται. Με επίσης μεγάλες παρέες να παίζουμε στους κήπους και τους χωματόδρομους. Όπου η τσοκαρία, οι αμάδες, το κουτσό, οι κλέφτες και αστυνόμοι, το κρυφτό και το κυνηγητό, ξεσήκωναν τη γειτονιά από τις φωνές μας, δίπλα στη ρούγα όπου η κυρά Θεωδωρού, η κυρά Αργυράινα, η κυρά Λευκούλα και δύο τρεις άλλες, με σιγανή φωνή έκαναν τον απολογισμό της ημέρας.

Με τη μόνη απαγόρευση ένα καπηλειό, που παλιά ήταν Χάνι.

Έτσι μεγαλώναμε. Με πολύ παιχνίδι, με πιο απαιτητική εκπαίδευση και απαραίτητως Αγγλικά και Γαλλικά.

Μετά ήρθε η γενιά των παιδιών μου. Ευτυχώς, οι παρέες με φίλους τους ήταν ολοζώντανες. Οι γειτονιές όμως είχαν σχεδόν εξαφανιστεί. Όπως και τα παιχνίδια στους δρόμους. Ένα αδιέξοδο δρομάκι κάτω από το διαμέρισμα φίλων τους, έσωζε την κατάσταση. Και η οδός Σταδίου, μέχρι τη διάνοιξη της προς την Πλ. 23ης Μαρτίου. Εκεί έμαθαν ποδόχλο, εκεί έπαιζαν χωρίς το φόβο των αυτοκινήτων.

Το ταμνέτο είχε πλέον επεκταθεί και τα αυτοκίνητα έκαναν τους δρόμους επικίνδυνους.

Μια μέρα, 5-6 πιτσιρικάκια ήταν συγκεντρωμένα στο πεζοδρόμιο γύρω από ένα καχεκτικό δεντάκι, με ολίγο χώμα. Εκεί, προσπαθούσαν να χωρέσουν την πλαστική τους μπουλντόζα!

Τι λυπηρό θέαμα, είχα σκεφθεί, βλέποντάς τα!

Η εκπαίδευση είχε ήδη γίνει πιο απαιτητική, οι ξένες γλώσσες απαραίτητες και σ' αυτά είχε προστεθεί ο αθλητισμός.

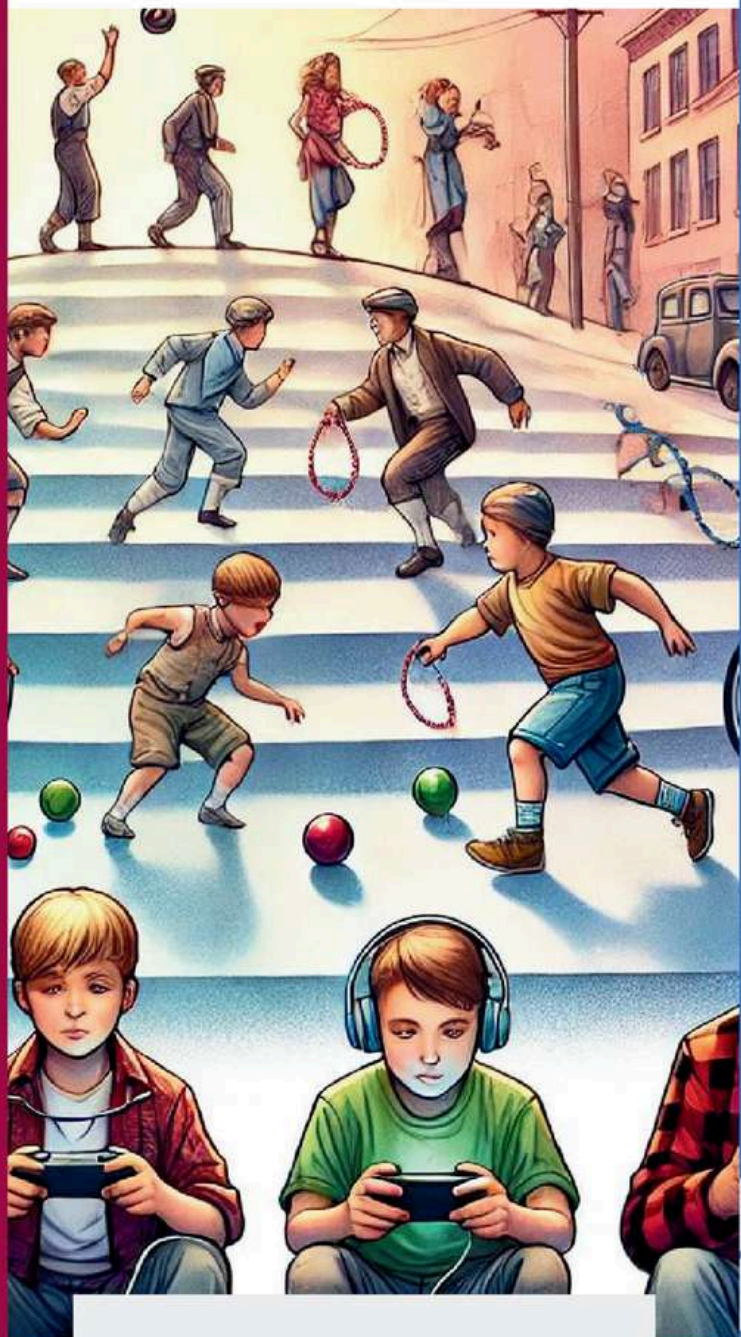
Έτσι κάπως, με μια μακροχρόνια διαδρομή φθάνω πλέον να παρακολουθώ, μέσα από τα εγγόνια μου, τέταρτη γενιά, την παιδική τους ηλικία.

Ευτυχώς, το κέφι για παρέα και παιχνίδι παραμένει αμείωτο. Όμως οι εξωτερικοί χώροι παιχνιδιού οριοθετήθηκαν πλέον. Οι συναντήσεις στα σπιτία κερδίζουν έδαφος. Η επέλαση των ηλεκτρονικών παιχνιδιών, η καθιέρωση του διαδικτύου και των κινητών τηλεφώνων φέρνει πιο νωρίς τα παιδιά στην ενήλικη πραγματικότητα.

Οι απαιτήσεις της εκπαίδευσης συνεχώς αυξάνονται.

Στους γονείς αυτής της τελευταίας γενιάς παιδιών απευθύνεται το συγκεκριμένο τεύχος του περιοδικού μας, ευελπιστώντας να τους βοηθήσουν στις επιλογές τους όσον αφορά στη μόρφωση και την άθληση των παιδιών. Και όχι μόνο...

Αρτα Αγοστοπούλου



Ένθετο Περιοδικό | Κυκλοφορεί μαζί με την εφημερίδα «ΘΑΡΡΟΣ» | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2024

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

Διευθύντρια: Αλεξάνδρα Αποστολάκη

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

Art Director, Visual Designer:
Χρυσόθεμις Κρίκκα | PineArt Creative Studio
Ξενοφώντος 25, Καλαμάτα - www.pineart.gr -
hello@pineart.gr

ΑΝΟΔΟΣ

Φροντιστήριο Αναγνωστήριο



Σκοπός μας είναι μέσα από συστηματική και μεθοδική δουλειά να βοηθήσουμε κάθε μαθητή να κάνει βήματα εμπρός και να ανακαλύψει τον τρόπο μελέτης που θα του επιτρέψει να πετύχει τους στόχους του.

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Η διδακτική μας προσέγγιση – η φιλοσοφία μας – βασίζεται στην «κατασκευή» ενός οικοδομήματος με γερά θεμέλια σε κάθε αντικείμενο, απορρίπτοντας οποιαδήποτε επιφανειακή προσέγγιση και κάθε είδους «συνταγές».

Για τον σκοπό αυτό, από τις μικρότερες τάξεις χρησιμοποιούμε πλαίσια και κανόνες που βοηθούν τους μαθητές να μένουν συγκεντρωμένοι μέσα στην τάξη, να παρακολουθούν τη συλλογιστική των καθηγητών τους και να οργανώνουν σωστά τη μελέτη τους στο σπίτι μέσα από την εξής σειρά:

- Θεωρία
- Μελέτη παράδοσης και παραδειγμάτων
- Ασκήσεις-Εργασίες που εφαρμόζουν τις μεθόδους από τις πιο απλές περιπτώσεις έως και τις πιο σύνθετες
- Συνέπεια στις εκπαιδευτικές τους υποχρεώσεις.

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΣΕ ΟΛΙΓΟΜΕΛΗ ΤΜΗΜΑΤΑ

ΣΥΝΕΧΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΓΟΝΕΙΣ

ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΓΙΑ ΕΠΙΛΥΣΗ ΑΠΟΡΙΩΝ

ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ Α' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ

Στόχος μας είναι κάθε μαθητής να νιώσει ασφαλής και σίγουρος για τον εαυτό του μέσα στην τάξη. Οφείλουμε να αναγνωρίσουμε σε κάθε έναν μικρές «νίκες» και να προσδοκούμε μία βήμα βήμα βελτίωση, η οποία θα τον ενθαρρύνει και θα του δώσει κίνητρο να προσπαθήσει περισσότερο.

JUNIOR CLASS



ΓΥΜΝΑΣΙΟ



ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ



ΕΠΑΛ



Οι μαθητές μας έχουν πρόσβαση στα εργαλεία του οδηγού σταδιοδρομίας!



11 μοναδικές εφαρμογές για προπτυχιακά και μεταπτυχιακά για τα μόρια και το μηχανογραφικό



ΛΥΚΕΙΟΝ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

Με την πείρα πενήντα χρόνων αδιάλειπτης λειτουργίας και προσφοράς, το Λύκειο των Ελληνίδων Καλαμάτας εγγυάται τη γνήσια μετάδοση της ελληνικής παράδοσης και κληρονομιάς παρέχοντας υψηλού επιπέδου διδασκαλία και δραστηριότητες για νήπια, παιδιά, εφήβους και ενήλικους.



ΤΟ ΛΥΚΕΙΟΝ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

ΔΙΑΘΕΤΕΙ:

- **Χορευτική ομάδα**, υπό την καθοδήγηση του δασκάλου, Άγη Τσακαλάκου, η οποία εμφανίζεται σε καλλιτεχνικές παραστάσεις, έχει πρόσβαση στη μοναδική ιματιοθήκη του Λ.Ε.Κ. με φορεσιές από όλη την Ελλάδα, συμμετέχει σε εξειδικευμένα σεμινάρια και λαμβάνει μέρος σε σημαντικά Φεστιβάλ στην Ελλάδα και το εξωτερικό.
- **Γυναικεία παραδοσιακή χορωδία**, υπό τη διεύθυνση της Κατερίνας Παπαδοπούλου, η οποία πραγματοποιεί ζωντανές εμφανίσεις, συμμετέχει σε Φεστιβάλ και χορωδιακούς διαγωνισμούς και ασχολείται με ψηφιακές ηχογραφήσεις ανέκδοτων παραδοσιακών τραγουδιών.
- **Εργαστήρι υφαντικής** (υφαντική σε τελάρο, όρθιο και καθιστό αργαλειό)

Λειτουργούν:

- Τμήματα χορού νηπίων, παιδικά, εφηβικά, αρχαρίων, ενηλίκων
- Τμήμα γυναικείας παραδοσιακής χορωδίας (κατόπιν ακρόασης)
- Τμήματα υφαντικής για αρχάριους και προχωρημένους
- Εκπαιδευτικό πρόγραμμα υφαντικής για σχολικές τάξεις του δημοτικού (κατόπιν ραντεβού)

Στον Εκθεσιακό Χώρο της Συλλογής Ελληνικών Ενδυμασιών «Βικτωρία Γ. Καρέλια» υλοποιούνται εκπαιδευτικά προγράμματα για όλες τις βαθμίδες της σχολικής εκπαίδευσης. Τα προγράμματα υλοποιούνται από ειδική εμψυχώτρια με τη βοήθεια δημιουργικού έντυπου υλικού και σε συνεργασία με τα σχολεία της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2024 - 2025
ΘΑ ΥΛΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ:

- **ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ ΣΤΑ ΚΡΥΦΑ ΜΕ ΠΑΡΕΑ ΑΠ' ΤΑ ΠΑΛΙΑ** (ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ – Α' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)
- **ΠΟΛΥΤΙΜΟΙ ΘΗΣΑΥΡΟΙ ΑΠΟ ΜΕΤΑΞΙ ΚΑΙ ΜΑΛΛΙ** (ΜΑΘΗΤΕΣ Β' – Γ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)
- **ΠΕΣ ΜΟΥ ΤΙ ΦΟΡΑΣ ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ ΠΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ** (ΜΑΘΗΤΕΣ Δ' - Ε' - ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)
- **ΤΙ ΤΡΕΧΕΙ ΠΙΣΩ ΑΠ' ΤΙΣ ΠΡΟΘΗΚΕΣ** (ΜΑΘΗΤΕΣ Α' - Β' - Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ)
- **ΜΟΔΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΓΥΡΙΖΕΙ** (ΜΑΘΗΤΕΣ Α' - Β' - Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ)



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΛΥΚΕΙΟΝ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

Κεντρικό: Αγ. Νικολάου 17 - Τηλ 27210 86213 - 26176

Παράρτημα: Μαιζώνος 17 - Τηλ. 27210 - 21762

www.lekalamatas.gr

Εναρξη εγγραφών: 9 Σεπτεμβρίου

Εγγραφές καθημερινά 10:00 π.μ. - 12:30 μ.μ και 6:00 μ.μ. - 8:30 μ.μ.

ΣΥΛΛΟΓΗ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΕΝΔΥΜΑΣΙΩΝ «ΒΙΚΤΩΡΙΑ Γ. ΚΑΡΕΛΙΑ»

Σταδίου 64 - Τηλ. 27210 86923 - 86927

www.vgkareliascollection.com

Εναρξη εκπαιδευτικών προγραμμάτων: Τετάρτη 9 Οκτωβρίου





Καλωσήλθατε στο Κολέγιο Παιχνιδούπολη

Στο κτηριακό συγκρότημα Παιχνιδούπολη, στις ανεξάρτητες δομές μας, ειδικά σχεδιασμένες για τις μικρές ηλικίες, σε ένα καταπράσινο περιβάλλον, οι μικροί μας μαθητές, παίζουν, δημιουργούν, εξερευνούν και δομούν γνώση, ανθίζουν με αγάπη και ασφάλεια σε ένα ειδικά διαμορφωμένο περιβάλλον πλούσιο σε ερεθίσματα. Οι εκπαιδευτικοί μας εμπλουτίζουν τον κόσμο των παιδιών με βιώματα και τα προετοιμάζουν με υπομονή για τον καινούριο κόσμο που ανοίγεται μπροστά τους. Μέσα στη ζεστή αγκαλιά της Παιχνιδούπολης δημιουργούνται εικόνες, συναισθήματα, φιλίες και αναμνήσεις ανεξίτηλες.

Κολέγιο Παιχνιδούπολη, ένα σχολείο μια εμπειρία ζωής.

κα Γιούλα Χρονοπούλου & κα Ελένη Νικολακέα

ΤΜΗΜΑΤΑ:

ΒΡΕΦΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ
ΠΑΙΔΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ
Κ.Δ.Α.Π.

ΣΤΟΧΟΙ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

- ΟΜΑΛΗ ΕΝΤΑΞΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
- ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
- ΟΛΟΠΛΕΥΡΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
- ΠΑΙΔΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ
- ΜΟΝΤΕΣΣΟΡΙΑΝΟ ΥΛΙΚΟ
- ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
- ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΓΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΓΕΝΕΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
- ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
- ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΗΘΙΚΩΝ ΑΞΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΡΧΩΝ
- ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ



ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΟΧΕΣ

- ΙΑΤΡΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ
- ΣΧΟΛΗ ΓΟΝΕΩΝ
- ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ"
- ΕΜΠΕΙΡΟ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

📍 Κεντρικό κτίριο (Ακρίτα & Κορώνης 39)
☎ ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ : Τηλ.: 2721025600
☎ ΒΡΕΦΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ : Τηλ.: 2721090774
✉ info@paixnidoupoli.gr
🌐 paixnidoupoli.gr

ΟΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΣΥΝΕΧΙΖΟΝΤΑΙ!





ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΑΣ.

- Ποια πρέπει να είναι τα κριτήρια επιλογής για το πρώτο σχολείο του παιδιού μου;
- Πώς επιλέγουμε το κατάλληλο σχολείο για τα παιδιά μας;
- Συμβουλές από τη διεύθυνση του Κολλεγίου «ΠΑΙΧΝΙΔΟΥΠΟΛΗ» μετά από τα τόσα χρόνια εμπειρίας των διευθυντριών Ελένη Νικολακέα και Γιούλια Χρονοπούλου.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά που πρέπει να διαθέτει τόσο το έμπυχο όσο και το άψυχο δυναμικό ενός σχολείου:

Προσπαθώντας να επιλέξουν οι γονείς έναν χώρο για πρώτο σχολείο του παιδιού τους, έρχονται μπροστά σε μια ποικιλία χώρων. Μεγάλα σχολεία με πληθώρα αιθουσών και χώρων για ιδιαίτερες δραστηριότητες, αθλητά και μικρές ζεστές γωνιές που συχνά δείχνουν πιο ικανές να προσφέρουν μια ζεστή πρώτη σχολική εμπειρία. Παρ' όλα αυτά κάποια στοιχεία είναι πολύ σημαντικά να ελεγχθούν. Αδιαπραγμάτευτα φυσικά πρέπει να είναι η **ασφάλεια του χώρου**, όπως και η καταλληλότητά του για τις ηλικίες στις οποίες απευθύνεται. Καθίσταται απαραίτητο **τα παιδιά να χωρίζονται ανά ηλικίες (στο βρεφικό τμήμα ανά μήνες)**, ενώ ένα περιβάλλον ευάερο και ευήλιο μπορεί σίγουρα να κάνει τη διαμονή του παιδιού πιο ευχάριστη.

Το πλέον απαραίτητο στοιχείο που χρειάζεται να διέπει τους ανθρώπους που στελεχώνουν το σχολείο είναι να είναι κατάλληλα ακαδημαϊκά καταρτισμένοι, **να αγαπάνε και να πιστεύουν στην αξία του έργου τους.**

Ποια είναι η φιλοσοφία του σχολείου μας σε ότι αφορά την εκπαιδευτική προσέγγιση;

Το κτηριακό συγκρότημα του κολλεγίου στηρίζεται στις ανεξάρτητες δομές μας, ειδικά σχεδιασμένες για τις μικρές ηλικίες, σε ένα καταπράσινο περιβάλλον. Οι μικροί μας μαθητές, παίζουν, δημιουργούν, εξερευνούν και δομούν γνώση, ανθίζουν με αγάπη και ασφάλεια σε ένα ειδικά διαμορφωμένο περιβάλλον πλούσιο σε ερεθίσματα. Οι εκπαιδευτικοί μας εμπλουτίζουν τον κόσμο των παιδιών με βιώματα και τα προετοιμάζουν με υπομονή για τον καινούργιο κόσμο που ανοίγεται μπροστά τους.

Στο κολλέγιο Παιχνιδούπολη αντιμετωπίζουμε το κάθε παιδί ως πρόσωπο, με τις δικές του ιδιαίτερες ανάγκες αθλητά και ταλέντα. Φροντίζουμε να διασφαλίσουμε ένα κλίμα αποδοχής και ενσυναίσθησης.

Ποιος είναι ο ρόλος του γονέα στην εκπαιδευτική διαδικασία;

Αρωγοί στην προσπάθειά μας αυτή είναι οι γονείς των παιδιών με τους οποίους διατηρούμε καθημερινή επικοινωνία και συναντάμε στις τακτικές εκδηλώσεις και ομάδες γονέων της Παιχνιδούπολης. Η επίσκεψη στον χώρο, έχοντας άνεση χρόνου και η συνομιλία με τους υπευθύνους κρίνεται ως θεμελιική. Ίσως αυτό το άνοιγμα προς τους γονείς να είναι και το καθοριστικό κριτήριο για το σε ποιο σχολείο θα επιλέξουν οι γονείς να στείλουν το παιδί τους.





ΠΑΧΛΟΤΗΛΟΣ

Καφετέρια - Διοργάνωση Πάρτυ

Ο παιδότοπος "Παιχνιδότοπος" παρέχει τη δυνατότητα παιχνιδιού και ψυχαγωγίας μέσα σε ένα φιλικό, ασφαλές και ευχάριστο περιβάλλον με φροντίδα έμπειρου προσωπικού.

Τραμπολίνο, τσουλήθρα και διάφορα δημιουργικά παιχνίδια προσφέρουν ονειρεμένες στιγμές στα παιδιά.



Η πολύχρονη εμπειρία μας κάνει τα παιδικά πάρτυ αξέχαστα.

Τώρα οι μικροί μας φίλοι έχουν το δικό τους ασφαλές χώρο να παίξουν με τους φίλους τους.

27210 97144

Διονυσία Σουρή

Φιλελλήνων & Πραξιτέλους, Καλαμάτα
souridion@gmail.com

Ανοιχτό κάθε μέρα από τις 4.30μ.μ.
Πρωινά Σαββατοκύριακου 10.30π.μ. με 2.30μ.μ.

Κέντρο Ξένων Γλωσσών

Το Κέντρο Ξένων Γλωσσών - Βέβε Κλαίρη μετρά 35 χρόνια στον χώρο της εκπαίδευσης. Η πολυετής μας πείρα στον χώρο των ξένων γλωσσών, η υπευθυνότητα και η ευσυνειδησία στη δουλειά μας και η απέραντη αγάπη για τα παιδιά αποτελούν εγγύηση για την άριστη πνευματική κατάρτιση των παιδιών σας.

Τακτική επιμόρφωση μας με παρακολούθηση σεμιναρίων εντός και εκτός νομού Μεσσηνίας.



Κλαίρη Βέβε



Βασιλίσσης Σοφίας 10, Καλαμάτα
Τηλ. 2721099344

Από την προσχολική ηλικία
μέχρι την Εθνική Ελλάδα, μία
ιστορία κάθε φορά.

TENNIS GARDEN



Ελάτε και εσείς στο Kalamata Tennis Garden και γνωρίστε πως από τις ιστοριούλες του Baby Tennis, το κόκκινο/πορτοκαλί/πράσινο επίπεδο μέχρι τα αγωνιστικά τμήματα, το παιδί σας θα ξεδιπλώσει με τη σωστή καθοδήγηση όλο το ταλέντο του.

Εγγραφές από
26/08

📍 Ηρώων Πολυτεχνείου, Καλαμάτα
☎ 27210 24258
✉ info@tennisgarden.gr
🌐 tennisgarden.gr



Ο Χρήστος Χριστόπουλος είναι ο μοναδικός προπονητής που έχει προπονήσει τέσσερα παιδιά που στελέχωσαν την Εθνική Ελλάδα.

Ένας πρωτότυπος &
μαγευτικός
προορισμός για όλη
την οικογένεια

Αγρόκτημα Παπακία

ΦΑΓΗΤΟ - ΚΑΦΕ - ΓΛΥΚΟ - ΠΑΙΧΝΙΔΙ



13ο χλμ Μεγαλόπολης - Καρύταινας



2791031309



agroktimarapakia@gmail.com

Αθλητικός Όμιλος Καλαμάτας Η Άνθεμις

Ο Αθλητικός Όμιλος Καλαμάτας «Η Άνθεμις» ιδρύθηκε τον Νοέμβριο του 2023. Τα τμήματα ρυθμικής γυμναστικής, μπαλέτου και αισθητικής γυμναστικής αφορούν παιδιά ηλικίας από 4 ετών. Λειτουργούν και τμήματα χορού για παιδιά και εφήβους καθώς και μουσικοκινητική για παιδιά 3 ετών (μικτό). Ο χορός επιτρέπει σε ένα παιδί να εκφραστεί ολοκληρωτικά με το σώμα, την καρδιά και το πνεύμα. Η επαφή με τη μουσική και την αρμονική κίνηση συμβάλλει στην ανάπτυξη του ψυχικού του κόσμου.

Υπεύθυνη τμημάτων:
ΜΕΜΜΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

Μέλος της εθνικής ομάδας
4 φορές 3η βαλκανιονίκης

Συμμετοχή στο 1ο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα Νεανίδων
Πιστοποιημένη προπονήτρια με τεράστια εμπειρία και πολλές επιτυχίες

Εγγραφές από 2 Σεπτέμβριου

☎ 6944633030



VOLLEYBALL

ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ

- Πρωταθλήτριες Πελοποννήσου και Δυτικής Ελλάδος Κ 16
- Final 8 κορασίδων
- Final 8 νεανίδων
- Δεύτερη θέση στο τοπικό γυναικείο πρωτάθλημα με την ομάδα των νεανίδων
- 11 από τις 14 κλήσεις του περιφερειακού ομοσπονδιακού προπονητή ήταν αθλήτριες του Απόλλωνα
- 2 παίκτριες στην κλήση του ομοσπονδιακού προπονητή Εθνικής Ελλάδος στην προπόνηση κλιμακίων Πελοποννήσου και Δυτικής Ελλάδος στο Δερβένη.

Χριστόπουλος Πάυλος
Τεχνικός Διευθυντής Ακαδημιών
Τηλ: 6972534892

Οι προπονήσεις μας πραγματοποιούνται στο Κλειστό Γήπεδο της παραλίας

Οι ακαδημίες του Απόλλωνα φιγουράρουν πλέον στην πρώτη θέση ακαδημιών βόλεϊ του νομού μας και από τις πρώτες πλέον και σε όλη την Πελοπόννησο και τη Δυτική Ελλάδα.

Συνολικά 6 ομάδες αναπτυξιακών στα πρωταθλήματα της ΕΣΠΕΠ που είχε ως αποτέλεσμα την αγωνιστική συμμετοχή περίπου 50 αθλητριών. Συμμετοχή και διοργάνωση φιλικών αγώνων και τουρνουά, ώστε να αγωνιστούν σχεδόν στο σύνολό τους όλες οι αθλήτριές μας από 8 έως 18 χρονών. Οργάνωση των ακαδημιών μέσω της εφαρμογής MY TEAM που χρησιμοποιούν οι ακαδημίες του ΠΑΟ, ΟΣΦΠ, ΑΕΚ, ΠΑΟΚ, ΑΡΗΣ κλπ. Συνεχής συμμετοχή αθλητριών μας από τα αναπτυξιακά τμήματα στη γυναικεία ομάδα που εκπροσωπεί τον νομό μας σε όλη την Ελλάδα στην PRE LEAGUE.

**ΓΙΝΕ ΚΑΙ ΕΣΥ
ΑΠΟΛΛΩΝΙΣΤΡΙΑ
ΚΑΙ ΓΡΑΦΕ ΤΗ ΔΙΚΗ
ΣΟΥ ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΤΙΣ
ΧΡΥΣΕΣ ΣΕΛΙΔΕΣ ΤΗΣ
ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ
ΟΜΑΔΑΣ ΤΟΥ
ΝΟΜΟΥ ΜΑΣ!!!**



Οι λόγοι που πρέπει να επιλέξεις ένα Κ.Ξ.Γ. PALSO

Νόμιμες δομές

Τα κέντρα ξένων γλωσσών λειτουργούν σε κατάλληλα διαμορφωμένους και αδειοδοτημένους χώρους αποκλειστικά για τη διδασκαλία ξένων γλωσσών.

Πιστοποιημένοι Εκπαιδευτές

Οι ιδιοκτήτες των νόμιμα αδειοδοτημένων κέντρων του νομού μας, οι οποίοι είναι μέλη του συλλόγου PALSO Μεσσηνίας, είναι και οι ίδιοι καθηγητές ξένων γλωσσών και απασχολούν πιστοποιημένους και έμπειρους καθηγητές που είναι εκπαιδευμένοι στη διδακτική της γλώσσας, παρέχοντας υψηλής ποιότητας διδασκαλία και αποτελεσματικές μεθόδους.

Δομημένο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών

Τα οργανωμένα κέντρα ξένων γλωσσών ακολουθούν ένα καλά σχεδιασμένο αναλυτικό πρόγραμμα προσαρμοσμένο στην ηλικία και στο επίπεδο των μαθητών. Με αυτόν τον τρόπο διασφαλίζεται μια ολοκληρωμένη και προσθετική μαθησιακή εμπειρία με σκοπό την ολοκλήρωση και την εμπέδωση της διδασκαλίας της γλώσσας του κάθε επιπέδου μέχρι το τέλος του σχολικού έτους.

Συνεπές Πρόγραμμα

Το σταθερό πρόγραμμα μαθημάτων βοηθά στην εγκαθίδρυση ρουτίνας και πειθαρχίας, κάνοντας ευκολότερο για τους μαθητές να αφιερώνουν χρόνο συστηματικά στην εκμάθηση της ξένης γλώσσας.

Παρακολούθηση Προόδου

Τα κέντρα ξένων γλωσσών διαθέτουν συστήματα αξιολόγησης και ανατροφοδότησης, επιτρέποντας στους μαθητές και τους γονείς να παρακολουθούν την πρόοδο και να εντοπίζουν περιοχές που χρειάζονται βελτίωση.

Εξωσχολικές Ευκαιρίες

Πολλά κέντρα ξένων γλωσσών προσφέρουν εξωσχολικές δραστηριότητες, όπως συμμετοχή σε διαγωνισμούς, πολιτιστικές εκδηλώσεις και ταξίδια παρέχοντας επιπλέον ευκαιρίες για εξάσκηση και χρήση της ξένης γλώσσας σε πραγματικές συνθήκες.

Χρήση τεχνολογίας

Τα κέντρα ξένων γλωσσών ενσωματώνουν τα πιο σύγχρονα εκπαιδευτικά εργαλεία που προσφέρει η τεχνολογία, κάνοντας το μάθημα πιο ενδιαφέρον και πιο αποτελεσματικό.

Επομένως, τα **πλεονεκτήματα** των κέντρων ξένων γλωσσών συνολικά δημιουργούν ένα **βέλτιστο μαθησιακό περιβάλλον** που μπορεί να **ενισχύσει αποτελεσματικά** την ικανότητα ενός παιδιού ή εφήβου να κατακτήσει τη **γνώση της ξένης γλώσσας**.

Πλεονεκτήματα της διδασκαλίας σε τάξη

Δεξιότητες Επικοινωνίας

Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο πως οι μικροί μαθητές αναπτύσσουν καλύτερες δεξιότητες επικοινωνίας μέσω της αλληλεπίδρασης με συνομηλίκους.

Μάθηση από Συνομηλίκους

Οι μαθητές βρίσκουν λύσεις σε προβλήματα μαθαίνοντας ο ένας από τον άλλον, αφού έχουν τη δυνατότητα να ακούσουν, να βελτιώσουν τις δεξιότητες και να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους.

Διαδραστικό Μαθησιακό Περιβάλλον

Τα κέντρα ξένων γλωσσών προσφέρουν διαδραστικές δραστηριότητες, όπως ομαδικές συζητήσεις, παιχνίδια ρόλων και γλωσσικά παιχνίδια, προωθώντας την ενεργή συμμετοχή και την πρακτική χρήση της ξένης γλώσσας.

Ποικιλία Απόψεων

Η έκθεση σε διαφορετικές απόψεις ενισχύει την κριτική σκέψη και την πολιτισμική κατανόηση.

Συνεργατική Μάθηση

Η εργασία σε ομάδες προωθεί τις ήπιες δεξιότητες όπως την ομαδικότητα και τη συνεργασία, βασικές δεξιότητες ζωής.

Κοινωνική Ανάπτυξη

Οι μικροί μαθητές ωφελούνται σημαντικά από την κοινωνική αλληλεπίδραση, μαθαίνοντας να συνεργάζονται και να επικοινωνούν αποτελεσματικά.

Ανταγωνιστικό Πνεύμα

Η ευγενής άμιλλα μεταξύ των συμμαθητών μπορεί να κινητοποιήσει τους μαθητές να αποδώσουν καλύτερα.

Ομαδικές Δραστηριότητες

Παιχνίδια, ρόλοι και ομαδικές συζητήσεις μπορούν να κάνουν τη μάθηση ενδιαφέρουσα και διασκεδαστική.

Αλληλεπίδραση με Συνομηλίκους

Η μάθηση με συνομηλίκους ενισχύει ένα συνεργατικό περιβάλλον όπου οι μαθητές μπορούν να εξασκούνται στην ομιλία, στην ακρόαση και στην κατανόηση της γλώσσας μαζί με άλλους που βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο.

Δυναμική του δασκάλου

Οι καθηγητές μπορούν να χρησιμοποιούν ποικίλες μεθόδους διδασκαλίας, συμπεριλαμβανομένων των ομαδικών δραστηριοτήτων, που δεν είναι δυνατές σε ατομικά μαθήματα, κάνοντας τη μάθηση ευχάριστη και όχι μονότονη. Η ατομική διδασκαλία ίσως να είναι ωφέλιμη για μαθητές που χρειάζονται επιπλέον βοήθεια ή που δυσκολεύονται να ανταποκριθούν στον ρυθμό και τις απαιτήσεις της τάξης.

Δίκτυο Υποστήριξης

Οι μαθητές έχουν πρόσβαση σε υποστήριξη τόσο από τον δάσκαλο όσο και από τους συνομηλίκους τους.

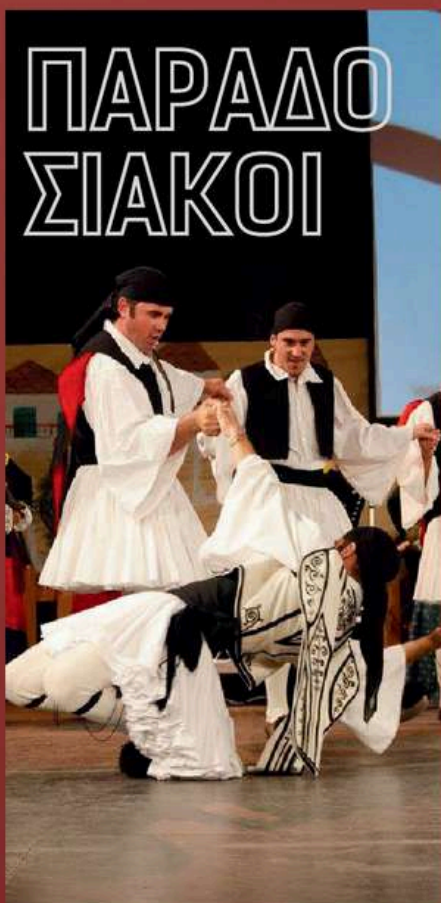
ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΖΩΗ- ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ Π. ΚΑΙΣΑΡΗ 72	27210 87060
ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ-ΚΟΥΤΟΥΛΕΑ ΜΑΡΙΑ ΑΘΗΝΩΝ 174	27210 89578
ΒΕΡΓΙΝΑΔΗ ΜΑΡΙΑ ΘΡΑΚΗΣ 8	27210 85850
ΓΑΛΑΚΟΥΤΗ ΜΠΕΚΥ ΜΠΟΥΜΠΟΥΛΙΝΑΣ 15	27210 88969
ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΤΑΞΙΑΡΧΩΝ 51	27210 25071
ΓΙΑΝΝΑΚΕΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΒΑΣ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ 7	27210 94390
ΓΚΕΚΑ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ 1	27210 84923
ΓΚΟΝΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΚΑΝΑΡΗ 3	27210 97417
ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ ΛΕΪΚΑ	27210 87712
ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΑΚΟΥ ΕΛΕΝΗ ΚΥΒΕΛΟΥ 10	27210 90117
ΚΑΡΑΜΠΑΤΣΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΛΕΪΚΑ	27210 93335
ΚΑΤΣΟΥΡΗ ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΟΜΗΡΟΥ 29	27213 03240
ΚΟΡΩΝΙΟΣ ΟΛΙΒΕΡ-ΝΙΚΟΣ ΥΔΡΑΣ & ΤΡ. ΝΑΥΑΡΧΩΝ Π. ΚΑΙΣΑΡΗ 2	27210 92691 27210 25410
ΚΥΡΙΑΚΑΚΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΟΔΟΣ ΚΟΥΜΟΥΝΔΟΥΡΟΥ ΒΕΡΓΑ	27210 42042
ΜΑΛΑΜΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΧΡ. ΣΜΥΡΝΗΣ & ΘΟΥΚΥΔΙΔΟΥ 55	27210 21433
ΜΑΡΑΝΤΟΥ-ΠΟΥΛΟΥΠΑΤΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΠΛΑΤΩΝΟΣ 43	27210 20593
ΜΑΡΑΝΤΟΥ-ΣΑΠΟΥΤΖΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΑΝΙΑΚΙΟΥ 86	27210 20968
ΜΠΑΜΠΑΛΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΒΑΣ. ΟΛΓΑΣ 16	27210 26923
ΜΠΟΥΝΑ ΕΥΑΘΙΑ ΛΑΚΩΝΙΚΗΣ 177	27210 84641
ΠΑΡΘΕΝΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ 24	27214 04147
ΠΑΣΟΥΛΑ - ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ (ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ) ΦΙΛΕΛΛΗΝΩΝ 47	27210 93126
ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΥ 10	27210 91472
ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΑΜΑΤΙΑ ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ 3	27210 28368
ΣΤΡΑΒΟΛΑΙΜΟΥ ΕΙΡΗΝΗ ΚΟΡΩΝΗΣ 21 & ΜΑΙΖΩΝΟΣ	27210 82765
ΣΥΜΤΣΑΚ ΤΕΡΕΣΑ (Κ.Ξ.Γ. ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΣ) ΛΕΩΝΙΔΟΥ 10	27210 87943
ΤΑΒΟΥΛΑΡΗ ΚΑΛΙΑ (ΓΑΛΛΙΚΑ) ΒΑΣ. ΟΛΓΑΣ 16	27210 96520
ΤΑΓΚΑΛΑΚΗΣ ΗΛΙΑΣ - ΠΙΠΕΡΑΚΗ ΑΘΗΝΑ ΒΥΡΩΝΟΣ & ΤΡΟΥΠΛΑΚΗ 15	27210 93770
ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΠΟΥΛΟΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ ΦΑΡΩΝ 107	27210 24416
ΤΣΑΠΕΚΗ ΖΑΧΑΡΟΥΛΑ ΝΙΚ. ΜΕΘΩΝΗΣ 46	27210 29383
ΤΣΙΡΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΕΛΕΑΒΟΥΛΚΟΥ 6	27210 20031
ΦΑΣΟΥΛΗ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ ΟΜΗΡΟΥ 6	27210 84409
ΦΕΤΣΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΛΕΪΚΩΝ 23	27210 23578
ΧΑΡΙΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΑΝΙΑΚΙΟΥ 37	27210 93621
ΧΡΙΣΤΑΚΗ ΜΑΡΙΑ ΑΝΡΕΑ ΣΚΙΑ 14	27210 22187

ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΗΣ	27220 92373
ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ ΑΡΦΑΡΑ	27210 53040
ΓΡΙΒΟΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΡΧΟΝΤΟΥΛΑ (ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ) ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΙ	27630 22998
ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΗ (ΓΑΛΛΙΚΑ) ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΙ	27630 24144
ΤΣΑΟΥΣΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΙ	27630 23284
ΤΣΑΒΔΑΡΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ ΔΙΑΒΟΛΙΤΣΙ ΒΑΛΥΡΑ	27220 22787
ΝΑΓΥΑΡ ΝΙΝΑ-ΑΘΗΝΑ ΔΩΡΙΟ	27650 31566
ΜΠΑΔΗΜΑ - ΜΠΕΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ ΘΟΥΡΙΑ	27210 33007
ΠΟΛΥΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ ΘΟΥΡΙΑ	693 661 8546
ΚΟΖΟΜΠΟΛΗ ΑΝΔΡΙΑΝΑ ΚΑΜΠΟΣ	27210 71454
ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΚΟΡΩΝΗ	27250 22028
ΓΙΑΛΛΕΛΗ ΜΑΡΙΑ ΚΟΡΩΝΗ	27250 29022
ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ ΖΑΧΑΡΟΥΛΑ ΚΥΠΑΡΙΣΣΙΑ	697 407 9966
ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ ΚΥΠΑΡΙΣΣΙΑ	27610 24555
ΚΑΝΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ ΚΥΠΑΡΙΣΣΙΑ	2761024752
ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΥ ΣΩΤΗΡΙΑ ΚΥΠΑΡΙΣΣΙΑ	27610 24854
ΣΚΛΑΒΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΥΠΑΡΙΣΣΙΑ	27610 24422
ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΚΥΠΑΡΙΣΣΙΑ	27610 25124
ΝΑΝΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΛΟΓΓΑ	27250 32132
ΡΕΒΗ ΑΛΙΚΗ ΜΕΛΙΓΑΛΑΣ	27240 23006
ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΖΩΗ- ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ Π. ΚΑΙΣΑΡΗ 72	27210 87060
ΒΟΥΡΒΑΧΗ ΖΗΝΟΒΙΑ ΜΕΡΟΠΗ	27240 42300
ΛΟΤΣΗ ΛΟΡΑΙΝΗ ΜΕΣΣΗΝΗ	27220 24421
ΜΑΚΑΡΟΥΝΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΜΕΣΣΗΝΗ	27220 23767
ΤΣΑΒΔΑΡΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ ΜΕΣΣΗΝΗ	27220 22787
ΚΑΤΡΑ ΠΑΣΧΑΛΙΑ ΠΕΤΑΛΙΔΙ	27223 00697
ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΠΕΤΑΛΙΔΙ	27220 31399
ΜΠΑΛΑΦΟΥΤΗ ΑΝΘΗ ΠΥΛΟΣ	27230 23318
ΜΠΟΥΝΑ ΕΛΕΝΗ ΠΥΛΟΣ	27230 23491
ΝΙΚΟΛΑΚΕΑ ΣΟΦΙΑ ΣΤΟΥΠΑ	27210 78078
ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ (ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ) ΦΙΛΙΑΤΡΑ	27610 33109
ΚΑΜΠΥΛΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΦΙΛΙΑΤΡΑ	27610 33805
ΛΕΒΕΝΤΑΚΗ ΙΟΥΔΑΝΑ ΦΙΛΙΑΤΡΑ	27610 34355
ΜΑΚΡΥΝΙΩΤΗ ΛΟΥΙΖΑ ΦΙΛΙΑΤΡΑ	27610 32146
ΣΑΜΑΡΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΦΟΙΝΙΚΟΥΝΤΑ	27230 71059
ΔΑΡΣΑΚΛΗΣ ΗΛΙΑΣ ΧΑΝΔΡΙΝΟΣ	694 781 5555
ΤΖΟΥΝΟΥ-ΚΑΡΒΕΛΑ ΜΑΡΙΑ ΧΑΝΔΡΙΝΟΣ	697 218 6822
ΤΣΙΜΙΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΧΑΡΑΚΟΠΟΙΟ	27250 41598
ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΧΩΡΑ	27630 32380

PALSO



Γνωρίστε τη μαγεία του χορού στο «Ξενία» και επιλέξτε αυτό που ταιριάζει σε εσάς και στα παιδιά σας.



@sullogos.xorou.xenia

ΤΜΗΜΑΤΑ

- Μουσικοκινητική (για παιδιά 3-4 ετών)
- Πρωινό τμήμα γυμναστικής
- Latin χοροί (για παιδιά από 6 ετών)
- Παραδοσιακοί - Λαϊκοί χοροί (παιδιά και ενήλικες)
- Τμήμα Κρήτη - Πόντος

Ο Σύλλογος χορού «Ξενία» δραστηριοποιείται στην πόλη της Καλαμάτας και κλείνει τα 32 χρόνια λειτουργίας του. Κατά τη διάρκεια των τριών δεκαετιών πέρασαν πολλοί μαθητές αλλά και ενήλικες που αγάπησαν τον χορό. Με αγάπη, μεράκι και αφοσίωση βάζουμε το δικό μας λιθαράκι κρατώντας ψηλά τις παραδόσεις μας. Μαθαίνουμε στους ανθρώπους ν' αποκτήσουν εμπειρίες με το σώμα τους, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους συνδυάζοντας αρμονικά έκφραση και κίνηση.

Τα μαθήματα διδάσκονται από έμπειρους πτυχιούχους δασκάλους.

ΕΝΑΡΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ 2 ΣΕΠΤΕΜΒΡΗ

Δευτέρα έως Παρασκευή 6-9μ.μ.

Πώς επηρεάζουν οι οθόνες τον παιδικό εγκέφαλο;

T

ις τελευταίες δεκαετίες παρατηρούμε ότι τα παιδιά περνούν όλο και περισσότερες ώρες μπροστά από οθόνες, με τον ηλικιακό μέσο όρο των παιδιών να έχει μειωθεί δραματικά.

Κατά την πανδημία ο χρόνος χρήσης οθόνης από τα παιδιά αυξήθηκε κατά 52% χωρίς να μειωθεί αισθητά μετά από τη λήξη της πανδημίας και της επιστροφής στις δραστηριότητές τους. Σχεδόν τα μισά παιδιά οκτώ ετών ή και μικρότερης ηλικίας έχουν δικές τους ηλεκτρονικές συσκευές και με πρόσφατες έρευνες σε κάποιες χώρες φαίνεται έχουν εκτεθεί σε οθόνες 1 στα 3 βρέφη κάτω των 6 μηνών.

Ο χρόνος καθώς και η ηλικία έναρξης που τα παιδιά «κολλάνε», βλέποντας τηλεόραση, παίζοντας βιντεοπαιχνίδια, παρακολουθώντας TikTok ή σερφάροντας στο διαδίκτυο, έχει επιπτώσεις στη λειτουργία του εγκεφάλου, κάποιες από τις οποίες έχουν αποτυπωθεί μέσα από νευροαπεικονιστικές μεθόδους.



Σε παιδιά που περνούν περισσότερες από 7 ώρες μπροστά σε οθόνη, παρατηρείται λέπτυνση του εγκεφαλικού φλοιού, την εγκεφαλική περιοχή που σχετίζεται με την κριτική σκέψη και τον επαγωγικό συλλογισμό. Από τις μελέτες που έχουν γίνει η χρήση οθονών οδηγεί σε αλλαγές του προμετωπιαίου φλοιού του εγκεφάλου, ο οποίος είναι υπεύθυνος για την προσοχή και τη συγκέντρωση, τη λειτουργική μνήμη, τον σχεδιασμό και ουσιαστικά είναι το κέντρο ελέγχου της εκτελεστικής λειτουργίας και των ανώτερων νοητικών λειτουργιών. Επίσης, έχει φανεί επίδραση στο βρεγματικό λοβό, που σχετίζεται με την επεξεργασία των αισθητηριακών ερεθισμάτων, σ τον κροταφικό λοβό, που είναι υπεύθυνος για την ακοή και την ακουστική επεξεργασία και τέλος σ τον ινιακό λοβό, που επεξεργάζεται τις οπτικές πληροφορίες.

Οι συνέπειες αυτών των επιδράσεων όπως φαίνονται από την κλινική εμπειρία οδηγούν σε καθυστέρηση στην έναρξη ομιλίας, δυσκολία στη γνωστική ανάπτυξη, σοβαρά ελλείμματα στην προσοχή και στη συγκέντρωση, καθώς και στην κριτική σκέψη. Διαπιστώθηκε επίσης ότι συμβαίνει διακοπή των νευρωνικών συνδέσεων σε εγκεφαλικές περιοχές που σχετίζονται με τα συναισθήματα, τον αυτοέλεγχο και τη

λήψη αποφάσεων σε εφήβους με εξάρτηση από το διαδίκτυο. Ως συνέπεια παρατηρείται η αύξηση βίαιων και επιθετικών συμπεριφορών στους εφήβους.

Η χρήση ψηφιακών μέσων και η γρήγορη εναλλαγή πολλαπλών ερεθισμάτων στις παιδικές ηλικίες ενεργοποιεί τα κυκλώματα του εγκεφάλου που εκκρίνουν ντοπαμίνη (η «ουσία» της επιβράβευσης) και οδηγεί τα παιδιά στην αναζήτηση γρήγορης ευχαρίστησης από τη νηπιακή ηλικία. Αυτή η διαδικασία που συνοδεύεται συχνά από «εκρήξεις θυμού» στη στέρηση των ψηφιακών μέσων, είναι εικόνα εθισμού. Αυτός ο εθισμός οδηγεί σε δυσκολία στη μάθηση στο σχολείο που απαιτεί χρόνο και κόπο για να δώσει ευχαρίστηση και συνεπώς σε μαθησιακές δυσκολίες.

Μέσα από τις μελέτες όμως έχει βρεθεί και η θετική επίδραση της χρήσης ψηφιακών οθονών στην οπτικοχωρική αντίληψη και την επεξεργασία των οπτικών πληροφοριών.

Επειδή οι γνώσεις μας πρόκειται να εμπλουτιστούν στο μέλλον και ίσως μιλάμε για διαφορετικές λειτουργίες εγκεφάλου στο ανθρώπινο είδος στα επόμενα πενήντα χρόνια, απαιτείται ψηφιακή παιδεία από πολύ νωρίς και λελογισμένη χρήση των ψηφιακών μέσων όχι πριν από την ηλικία των 6 ετών.



Μπαντή Παναγιώτα
MD Παιδοψυχίατρος

📍 Αισώπου 2, Καλαμάτα
☎ 2721 099042

Για τα πιο τρελά Party!

ΠΑΙΔΟΤΟΠΟΣ ΖΟΥΓΚΛΑ

Απελθείστε ώρες διασκέδασης, φαντασμαγορικά παιδικά πάρτι, τεράστια πολύχρωμα φουσκωτά και μοναδικές ώρες δημιουργικής απασχόλησης σάς περιμένουν στον παιδότοπο «Ζούγκλα», το βρίσκεται στην Πλατεία Μαυρομιάλη. Έχοντας δεκαέξι χρόνια εμπειρίας φροντίζουμε οι μικροί μας φίλοι να απολαμβάνουν το καθημερινό τους παιχνίδι υπό την επίβλεψη του έμπειρου προσωπικού μας.

Μην ξεχνάτε ότι τα παιδιά μέσα από το παιχνίδι ψυχαγωγούνται και αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους αλλά και τη φαντασία τους! Εμπιστευτείτε μας και κάντε την πιο σημαντική μέρα του παιδιού σας ξεχωριστή.

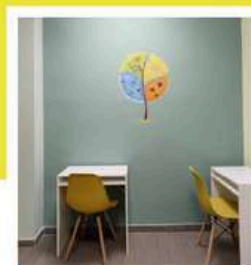
τηλ. 2721 029092

Μαντίκλου 3, Πλατεία Μαυρομιάλη Καλαμάτα



ΚΕΝΤΡΟ ΦΙΛΟΛΟΓΙΑΣ & ΜΕΛΕΤΗΣ

01 / Μελέτη μαθημάτων για την επόμενη ημέρα για μαθητές Δημοτικού – Γυμνασίου



02 / Ολιγομελή τμήματα ή ιδιαίτερα μαθήματα Φιλολογικών Μαθημάτων

03 / Γκρουπ παράδοσης Μαθηματικών – Φυσικής

04 / Προετοιμασία μαθητών Β' & Γ Λυκείου για τις Πανελλαδικές εξετάσεις κατεύθυνσης Ανθρωπιστικών Σπουδών

ΜΕΛΕΤΗΣΕ ΤΟ

Διεύθυνση: Π. Καίσαρη 44

Τηλέφωνο: 272 111 3745

e-mail: kentromeletise.to@gmail.com

ΧΑΡΜΑ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΖΥΜΗΣ & ΣΦΟΛΙΑΤΑΣ

Συστατικά επιτυχίας

ΑΓΝΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΥΛΙΚΑ, ΜΑΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΜΕΡΑΚΙ



Μόλις περάσεις την πόρτα του καταστήματος θα πρέπει να είσαι πειθαρχημένος για να μην ξεμυαλιστείς από τις πολλές μυρωδιές και τα εξαιρετικά εδέσματα. Ο Άρης Κεφάλας βρίσκεται πάντα εκεί, αφού διατηρεί στην πόλη μας το Παραδοσιακό Εργαστήριο Ζύμης και Σφολιάτας το «ΧΑΡΜΑ». Ένα νέο παιδί που έχει βάλει όλη του την τέχνη και το μεράκι για να απολαμβάνουν οι άνθρωποι της πόλης αλλά και οι επισκέπτες της εκπληκτικά χειροποίητα προϊόντα. Έτσι κι εμείς ένα όμορφο πρωινό βρεθήκαμε στο κατάστημα και καθώς απολαμβάναμε μοναδικές γεύσεις προέκυψε μια εποικοδομητική συνέντευξη μαζί του.

- Το Παραδοσιακό Εργαστήριο Ζύμης και Σφολιάτας «ΧΑΡΜΑ» δεν αποτελεί μόνο «χάρμα» οφθαλμών αλλά και «χάρμα» γεύσεων. Άρη, τι θα βρει κάποιος αν επισκεφθεί το κατάστημα στην οδό Αθηνών; Το μόνο σίγουρο είναι ότι θα φάει κάτι κι ας μην πεινάει πολύ (γέλια). Το κατάστημά μας προσφέρει μοναδικά χειροποίητα παρασκευάσματα ζύμης και σφολιάτας όπως χωριάτικες πίτες, μπουγάτσες γλυκές, ζαμπονοτυρόπιτες, πίτσες και πολλά ακόμα είδη.

- Το «ΧΑΡΜΑ» είναι μια επιχείρηση που την έχει αγκαλιάσει η πόλη μας. Ποιο είναι το μυστικό συστατικό αυτής της επιτυχίας; Κύριος στόχος μας είναι να κρατήσουμε σταθερά την υψηλή ποιότητα των γεύσεων μας κερδίζοντας μ' αυτόν τον τρόπο την εμπιστοσύνη των πελατών μας. Για να επιτευχθεί αυτό, χρησιμοποιούμε αγνά υλικά εφαρμόζοντας αυστηρά τις προδιαγραφές υγιεινής. Τιμούμε δεόντως το αγνό παρθένο ελαιόλαδο, επιλέγουμε λευκά και κίτρινα τυριά πρώτης ποιότητας. Προτιμούμε αλλαντικά και λαχανικά από ντόπιους παραγωγούς. Οπότε θα έλεγα τα συστατικά επιτυχίας είναι τρία: αγνά και ποιοτικά υλικά, μαστοριά και μεράκι.

- Διαβάζω σε διάφορες κριτικές στα social media πέρα από την εξαιρετική ποιότητα των προϊόντων ότι φτιάχνετε την καλύτερη μπουγάτσα της πόλης. Τι είναι αυτό που κατά την γνώμη σου την κάνει να ξεχωρίζει;

Πιστεύω το ότι φτιάχνεται με μεράκι και αγάπη το κάνει από μόνο του να ξεχωρίζει. Ποια ακριβώς μπορεί να είναι η διαφορά δεν μπορώ να απαντήσω με ακρίβεια. Το μόνο που μπορώ να πω με σιγουριά είναι ότι είναι φτιαγμένη από αγνά και φρέσκα υλικά.

- Σε λίγες μέρες ξεκινούν τα σχολεία. Πρότεινέ μας κάποια προϊόντα που μπορούν να προμηθευτούν κυρίως οι γονείς για ένα χορταστικό πρωινό;

Με μια πρωινή επίσκεψη στο κατάστημά μας θα βρείτε μοσχομυρωδάτες και ψημένες πίτες για όλα τα γούστα. Για τους λάτρεις των τυριών σίγουρα προτείνω τη χειροποίητη τυρόπιτα με σφολιάτα ή φύλλο κουρού. Δεν θα μπορούσε να λείπει η σπανακόπιτα που αποτελεί μια πραγματικά διατροφική δύναμη καθώς επίσης και η γευστική μας ζαμπονοτυρόπιτα με σπιτική σάλτσα.

Για τους γονείς που ο δρόμος τους είναι διαφορετικός του καταστήματός μας μπορούν να προμηθευτούν κατεψυγμένα προϊόντα έτοιμα για ψήσιμο.

- Πρόσφατα βρέθηκα σε ένα πάρτυ και το μενού τους περιείχε τεσσάρων ειδών λαχταριστές πίτες από το «ΧΑΡΜΑ». Όσοι θέλουν, λοιπόν, να οργανώσουν ένα πάρτυ, μια βάπτιση, μια εκδήλωση που μπορούν να απευθυνθούν και τι μπορούν να παραγγείλουν;

Όντως είναι αρκετοί οι πελάτες μας που επιλέγουν πολλά είδη για οποιαδήποτε εκδήλωση οργανώνουν. Στα παιδικά πάρτυ επιλέγουν κυρίως χειροποίητα τυροπιτάκια, λουκανικοπιτάκια, πείνιρλι ακόμα και πιτσάκια. Στις εκδηλώσεις ενηλίκων επιθυμούν κυρίως ολόκληρες πίτες όπως σπανακόπιτες, κοτόπιτες, τυρόπιτες κτλ.

Οπότε υπάρχει η δυνατότητα παραγγελίας και η διαδικασία είναι απλή αφού οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν στο τηλέφωνο 2721 098399, να παραγγέλλουν ό,τι επιθυμούν και εμείς τα ετοιμάζουμε με αγάπη και φροντίδα και αυτοί τα παραλαμβάνουν από το κατάστημά μας στην οδό Αθηνών 27.

- Κλείνοντας Άρη θα θέλαμε να μας πεις ακριβώς ποιος είναι ο ρόλος σου μέσα στο κατάστημα πέρα από αυτόν του ιδιοκτήτη.

Ο ρόλος μου πέρα του ιδιοκτήτη είναι ενεργός, αφού μπαίνω το πρωί στο εργαστήριο και εργάζομαι κανονικά. Ελέγχω τα προϊόντα μου, ανοίγω τα μηχανήματά μου και η δουλειά ξεκινά. Αποτελώ έναν από τους κρίκους μιας πετυχημένης αλυσίδας που έχουμε δημιουργήσει. Αισθάνομαι χαρούμενος και δημιουργικός!



Εμπειρία - Γνώση - Επιτυχία

ΦΑΣΟΥΛΗ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ, B.A., Dip. Ed., πτυχιούχος ΕΚΠΑ



ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

Ο Αθλητικός Σύλλογος Τζούντο Καλαμάτας ιδρύθηκε τον Οκτώβριο του 2002 και είναι αναγνωρισμένος από τη Γ.Γ. Αθλητισμού και την Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο.

Προπονητές:

Μαρκάκης Παναγιώτης, Διπλωματούχος προπονητής JUDO - JU JITSU - SELF DEFENCE
4 Dan Judo - 2 Dan Ju Jitsu - 1 Dan Αυτοάμυνα
Μαρκάκη Βασιλική 1 Dan Judo

Σας περιμένουμε όλους να γνωρίσετε και να μάθετε σωστά το Ολυμπιακό Άθλημα Τζούντο στον Σύλλογο των Πρωταθλητών.

Παιδιά από 4 ετών

📍 Σοφοκλέους 2 & Αριστομένους, Καλαμάτα 📞 694 068 5348

2022

Βράβευση του προπονητή Μαρκάκη Παναγιώτη σύμφωνα με την Πανελλήνια Ομοσπονδία Προπονητών Αθλημάτων ως ο καλύτερος προπονητής για το έτος 2022.

Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 1 χρυσό - 2 αργυρά - 1 χάλκινο - με 4 αθλητές στην Εθνική ομάδα

3ος σύλλογος στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 2022

Χάλκινο μετάλλιο και μια 5η θέση στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα

2023

Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 2 χρυσά - 2 αργυρά με 4 αθλητές στην Εθνική Ομάδα

4ος σύλλογος στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα

Αργυρό μετάλλιο στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα

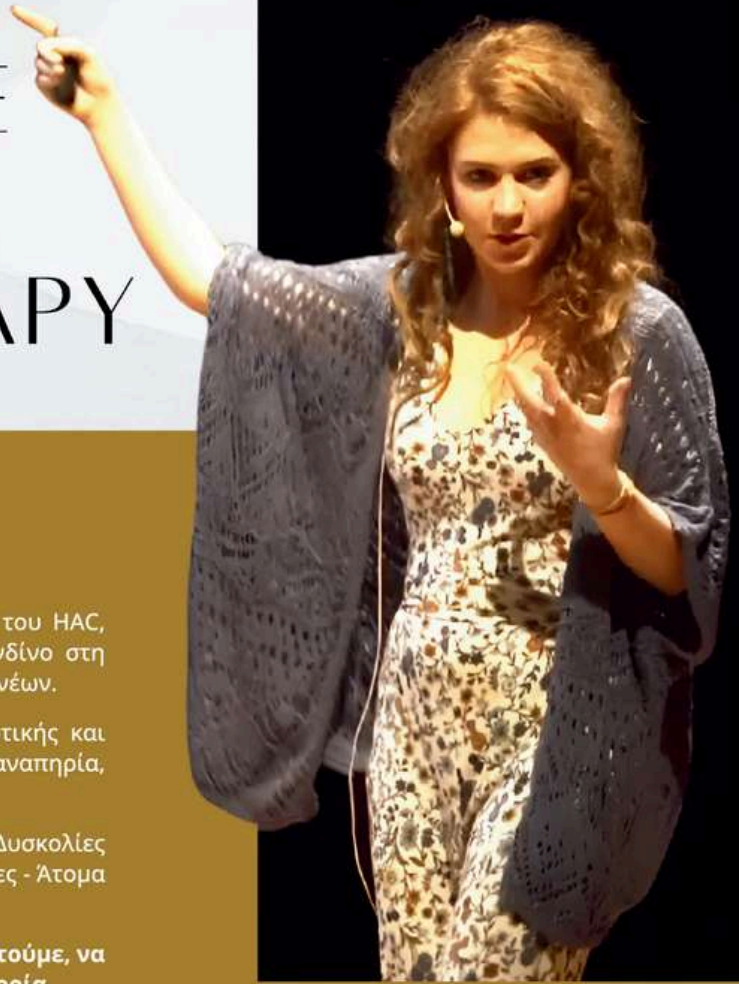
2024

Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 1 χρυσό - 1 αργυρό - 2 χάλκινα με 4 αθλητές στην Εθνική Ομάδα

Χάλκινο μετάλλιο και μια 5η θέση στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα.



MOVE INTO THERAPY



Γεια σας, είμαι η Σοφία Φ. Δρούμπαλη, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας και Χοροθεραπεύτρια (μέλος του HAC, ADMP UK και του GADT GR) με 7ετή ειδίκευση στο Λονδίνο στη στήριξη παιδιών, εφήβων, ενηλίκων και συμβουλευτική γονέων.

Παρέχουμε ατομικές και ομαδικές υπηρεσίες Συμβουλευτικής και Χοροθεραπείας σε παιδιά, εφήβους, ενήλικες, άτομα με αναπηρία, αυτισμό και συμβουλευτική γονέων.

Προσωπική ανάπτυξη - Συναισθηματικές δυσκολίες - Δυσκολίες συμπεριφοράς - Δυσκολίες σχέσεων - Μαθησιακές δυσκολίες - Άτομα με αναπηρία - Αυτισμός - Συμβουλευτική γονέων.

Ανυπομονώ να σας γνωρίσω, να σας ακούσω, να μοιραστούμε, να κινηθούμε μαζί και να ξετυλίξουμε μαζί τη δική σας ιστορία...

Σοφία

ΚΕΝΤΡΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ &

Χοροθεραπείας

Τι είναι η Χοροθεραπεία;

Η Χοροθεραπεία είναι μια μορφή ολιστικής ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιεί λεκτικά εργαλεία σε συνδυασμό με την κίνηση, το δημιουργικό παιχνίδι και το χορό ως μέσα επικοινωνίας. Η Χοροθεραπεία βασίζεται στη λεκτική επικοινωνία και στη χρήση του σώματός μας. Η κίνηση και η δημιουργικότητα λειτουργούν ως αντανάκλαση των εσωτερικών μας σκέψεων, συναισθημάτων και του τρόπου με τον οποίο σχετιζόμαστε με τους ανθρώπους και τον κόσμο γύρω μας.

Η Χοροθεραπεία μπορεί να γίνει μια πιο οικεία και προσεγγίση για παιδιά και εφήβους καθώς, το παιχνίδι και η κίνηση αποτελούν δύο από τους βασικούς τρόπους επικοινωνίας και έκφρασής τους και τους βοηθά, ώστε σταδιακά να κατανοήσουν, να μοιραστούν και να διαχειριστούν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τη συμπεριφορά τους.

Αυτό που κάνει μοναδική την αξία της Χοροθεραπείας για παιδιά με αυτισμό και αναπηρία που στερούνται της λεκτικής επικοινωνίας ή βρίσκονται σε πιο πρωταρχικά αναπτυξιακά στάδια είναι ότι μπορούμε να ταυτοποιήσουμε τις ξεχωριστές συναισθηματικές και αναπτυξιακές ανάγκες του κάθε ατόμου συντονιζόμενοι με την κινησιολογική και αισθητηριακή του εμπειρία. Αυτό μας βοηθά και να εισέλθουμε στον ψυχικό του κόσμο χρησιμοποιώντας τα δικά του μοναδικά κινησιολογικά μοτίβα και το συναισθηματικό του λεξιλόγιο, που έρχεται στην επιφάνεια μέσω της κίνησης και του παιχνιδιού. Έτσι, δημιουργείται μία διπλή αμφίδρομη δίοδος επικοινωνίας η οποία επιτρέπει στο άτομο να αισθανθεί ότι τον κατανοούν και μπορεί να τον οδηγήσει σε νέους τρόπους συσχέτισης στη καθημερινότητα του, διευκολύνοντας το ίδιο το άτομο και το περιβάλλον του. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό λόγω της πολυπλοκότητας και της ποικιλομορφίας των αναγκών των ατόμων με αναπηρία και αυτισμό.

📍 Ξενοφώντος 17, Καλαμάτα

☎ (+30) 697 0042 422

✉ sofia.droumpali@outlook.com

🌐 www.moveintotherapy.gr

Follow us >



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΝΑΨΥΚΤΗΡΙΟ ΠΑΡΚΟ ΣΙΔΗΡΟΔΡΟΜΩΝ

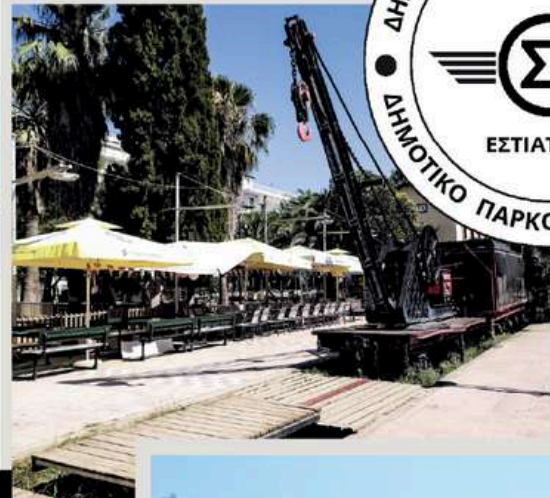
Το αναψυκτήριο που βρίσκεται στην καρδιά του Δημοτικού Πάρκου Σιδηροδρόμων σίγουρα το γνωρίζεις, ίσως και να έχεις κάνει το πάρτυ των γενεθλίων σου εκεί. Όμως δεν γνωρίζεις ότι ξεκίνησε να λειτουργεί ως αναψυκτήριο το 1986 στα βαγόνια των τρένων. Μετά από λίγα χρόνια μεταφέρθηκε στο κτήριο στο οποίο βρίσκεται έως σήμερα και εξακολουθεί να λειτουργεί ως αναψυκτήριο-εστιατόριο.

Δίπλα στο Υπαίθριο Μουσείο Τρένων μέσα σε ένα καταπράσινο μέρος μπορείς να απολαύσεις φαγητό, επιλέγοντας πίτσες και ποικιλίες, καθώς να πεις και τον καφέ σου.

Ο ΧΩΡΟΣ ΕΙΝΑΙ ΙΔΑΝΙΚΟΣ ΓΙΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΙΔΑΝΙΚΟΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΠΑΡΤΥ, ΚΑΘΩΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΕΤΑΙ ΑΠΟ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΑΡΑ.



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΝΑΨΥΚΤΗΡΙΟ
ΠΑΡΚΟ ΣΙΔΗΡΟΔΡΟΜΩΝ
ΤΗΛ.: 2721 551822



ACADEMY OF FOREIGN LANGUAGES

ΚΕΝΤΡΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ

A. ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΙ ΣΙΑ Ε.Ε

**ΕΚΕΙ ΠΟΥ Η ΜΑΘΗΣΗ ΓΙΝΕΤΑΙ
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΚΑΙ Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ
ΣΥΝΑΝΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**

**Τα 25 χρόνια εμπειρίας μας εγγυώνται τη
σωστή εκμάθηση της γλώσσας.**

- ✓ Προετοιμασία για όλα τα αναγνωρισμένα πτυχία.
- ✓ Διδασκαλία με όλα τα σύγχρονα μέσα (διαδραστικός πίνακας και σύγχρονα οπτικοακουστικά μέσα).
- ✓ Μεγάλες εκπώσεις σε αδέρφια και σε όσους μαθαίνουν δύο γλώσσες.
- ✓ Ειδικές τιμές για φοιτητές και ενήλικες με εξατομικευμένη διδασκαλία.
- ✓ Δανειστική βιβλιοθήκη.

📍 Κοραή 9, Καλαμάτα

☎ Τηλ. 2721099010 | 697 398 1427

✉ afl.kalamata@gmail.com





ΧΑΡΤΑΕΤΟΣ

ΕΙΚΑΣΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

Το εικαστικό εργαστήριο «ΧΑΡΤΑΕΤΟΣ» λειτουργεί στην Καλαμάτα από το 2011. Στόχος μας να μυήσουμε τα παιδιά στον μαγικό κόσμο της τέχνης, δίνοντας τους τα κατάλληλα ερεθίσματα για να αναπτύξουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους.

Με προγράμματα κατάλληλα για κάθε ηλικία, τα οποία χωρίζονται σε θεματικούς κύκλους, δίνουμε την ευκαιρία στα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες απαραίτητες για την ηλικία τους και ταυτόχρονα να έρθουν σε επαφή με νέα υλικά και τεχνικές.

Η ενασχόληση με την εικαστική δημιουργική δραστηριότητα σε συνδυασμό με ποικίλα υλικά και θεματολογία, βοηθάει τους μαθητές μας να αποτυπώσουν τις σκέψεις τους, να ανακαλύψουν τις δυνατότητες τους, να νιώσουν τι τα εκφράζει και μαθαίνουν να επιλέγουν μέσα από αυτό που τους ταιριάζει και τα συγκινεί.

ΤΜΗΜΑΤΑ

Τα τμήματα είναι διαμορφωμένα με βάση την ηλικία των παιδιών. Το εργαστήριο δέχεται παιδιά ηλικίας από 4 ετών και ενήλικες.

- Τα μαθήματα ζωγραφικής νηπιακής ηλικίας στοχεύουν στην εκμάθηση του σχήματος και της γραμμής, με σκοπό την ενίσχυση λεπτής κινητικότητας και την αντίληψη του χώρου με θέματα από την καθημερινότητα και τη χρονική διαδοχή του έτους.
- Τα μαθήματα ζωγραφικής των μαθητών του Δημοτικού στοχεύουν στη γνωριμία με τα έργα σπουδαίων ζωγράφων και τη δημιουργία έργων βασισμένων σε έργα γνωστών ζωγράφων. Παράλληλα μαθαίνουν το χρώμα, τις αποχρώσεις και τις διαβαθμίσεις του, εφαρμόζουν τα μαθηματικά και τη γεωμετρία στην τέχνη και γνωρίζουν την ιστορία της τέχνης μέσα από την ανάλυση καλλιτεχνικών ρευμάτων και εποχών.
- Στα προεφηβικά και εφηβικά τμήματα όπως και στα τμήματα των ενηλίκων οι μαθητές αναπαριστούν με μολύβι σε χαρτί ένα θέμα, που συνήθως είναι μια σύνθεση αντικειμένων στον χώρο, με στόχο την καλλιτεχνική απόδοση των όγκων μέσα από τα σχήματα, τα φώτα και τις σκιές ή δουλεύουν με χρώμα σε εικόνες που τις έχουν μεταφέρει στο χαρτί τους.
- Οι μαθητές του Λυκείου έχουν τη δυνατότητα να προετοιμαστούν για το ελεύθερο σχέδιο για τις πανελλήνιες εξετάσεις.
- Παρέχεται η δυνατότητα διοργάνωσης θεματικών πάρτυ γενεθλίων.

Εκτός από τα μαθήματα ζωγραφικής λειτουργεί τμήμα κατασκευών για μαθητές από 4 ετών. Πρόκειται για αυτοτελή τρίωρα εργαστήρια όπου τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα:

- Να γνωρίσουν νέα υλικά.
- Να μάθουν και να εφαρμόσουν νέες τεχνικές (παλαίωση ξύλου, decoupage σε διάφορα υλικά, μεταφορά εικόνας κ.ά.).
- Να επαναχρησιμοποιήσουν «άχρηστα» υλικά.
- Να αναπτύξουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους.



Την καλοκαιρινή περίοδο λειτουργούν τα καλοκαιρινά μας εργαστήρια με κατασκευές, θεατρικά παιχνίδια και εκδρομές στη φύση. Κάθε εβδομάδα και ένα διαφορετικό θέμα για να απασχοληθούν τα παιδιά δημιουργικά, να συνεργαστούν και να εκφράσουν τη φαντασία και την ευρηματικότητά τους.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Υπεύθυνος εργαστηρίου:

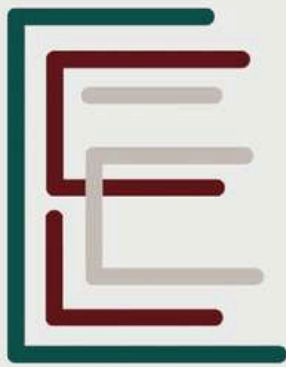
Μυλωνάς Λ. Απόστολος

📍 Σπετσών και Αριστέιδου 29, Καλαμάτα
(έναντι Ιερού Ναού Αγίας Αικατερίνης)

☎ 2721 110337

✉ apostolos39@gmail.com





Οργανισμός Φροντιστηρίων ΕΞΕΛΙΞΗ 100

...από το 2011

Τα Φροντιστήρια ΕΞΕΛΙΞΗ 100 δραστηριοποιούνται στη Μεσοσημία στο χώρο της εκπαίδευσης από το 2011!

Ξεκίνησαν να λειτουργούν με το πρώτο φροντιστήριο στον Μελιγαλά, έπειτα στα Αρφαρά και επισφράγισαν τα πρώτα 10 χρόνια, με νέο φροντιστήριο στην Καλαμιάτα το 2021!

Ο γενικός διευθυντής, Αλέξανδρος Καλαπόδης και οι διευθυντές Ανδρέας Σαρδέλης και Ηλίας Σπηλιώτης είναι πάντα παρόντες για να σας υποδεχθούν! Μαζί τους συνεργάζονται ένα επιπλέον 15 καθηγητών όλων των ειδικοτήτων με εμπειρία στο αντικείμενό τους.



ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΛΕΣ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ:
ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ ΕΠΑ.Λ.

ΓΙΑΤΙ ΕΞΕΛΙΞΗ «100»;

Γιατί η επιτυχία μετριέται με 100άρια και φτάνουμε εκεί, γιατί μόνο τα Φροντιστήρια Εξέλιξη 100 έχουν.

ΜΑΘΗΤΟΚΕΝΤΡΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Όλη η επιστημονική μας ομάδα στοχεύει:

- στην υψηλή παρακίνηση
- στην ουσιαστική μάθηση
- στη βέλτιστη απόδοση των δυνατοτήτων του κάθε μαθητή και όλα αυτά επιτυγχάνονται μέσα από:
- καινοτόμες μεθόδους διδασκαλίας
- σύγχρονη υλικοτεχνική υποδομή
- αμεσότητα στις ανάγκες των μαθητών μας

ΜΑΘΗΜΑ ΜΕ ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ

Οι τάξεις είναι εξοπλισμένες με την κατάλληλη υλικοτεχνική υποδομή έτσι ώστε το μάθημα να αποκτήσει ενδιαφέρον που του αξίζει!

Πιο συγκεκριμένα, υπάρχουν:

- διαδραστικός πίνακας
- διαδραστικός projector
- monitors
- υπολογιστές
- κάμερες



GROUPS 3-6 ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ

Τα τμήματα λειτουργούν αυστηρά με λίγα άτομα και τηρείται σειρά προτεραιότητας στις εγγραφές καθώς μόνο στα ολιγομελή τμήματα μπορεί να επιτευχθεί η ενεργός συμμετοχή του κάθε μαθητή και η εξατομικευμένη μάθηση.

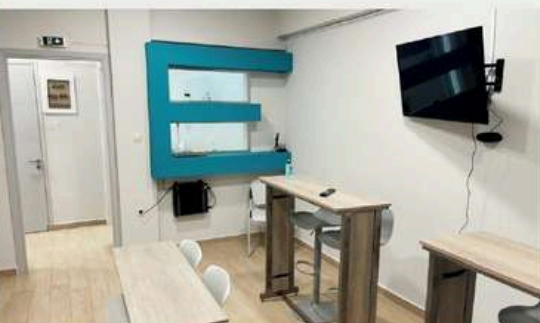
ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

Κατά την εγγραφή, ο κάθε μαθητής λαμβάνει τον Οδηγό Σπουδών, ο οποίος είναι διαφορετικός για κάθε τάξη, με όλες τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τα μαθήματα, το πρόγραμμα των διαγωνισμάτων για όλη τη σχολική χρονιά καθώς και τον εσωτερικό κανονισμό λειτουργίας.

ΠΟΡΤΦΟΛΙΟ ΜΑΘΗΤΩΝ

Στην έναρξη κάθε σχολικής χρονιάς, μαθητές και γονείς, δηλώνουν γραπτός τους προσωπικούς τους στόχους! Αυτό, αρχικά, μας εξυπηρετεί στο να ορίσουμε την στοχοθεσία μας, αλλά αποτελεί και βασικό κριτήριο επιτυχίας όλων μας στο τέλος της χρονιάς.

Δημιουργείται έτσι, προσωπικός φάκελος, ο οποίος είναι προσβάσιμος από την οικογένεια, μέσω ειδικής ψηφιακής πλατφόρμας, όπου πραγματοποιείται αξιολόγηση των δυνατοτήτων του, τίθενται στόχοι για την πρόοδό του αλλά και μια εκτίμηση των αποτελεσμάτων.



ΦΥΛΛΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗΣ: «Φ.Ε.²»

Στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα των μαθητών προστίθεται μια επιπλέον καθορισμένη ώρα κατά την οποία ο μαθητής γράφει ένα Φύλλο Εξάσκησης και Εξέλιξης(Φ.Ε.²). Πρόκειται συνολικά για 24 ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΑ τεστ, χωρίς βαθμό, με ανοιχτά βιβλία. Έτσι, κάθε μαθητής «τεστάρει» τις γνώσεις του σε δοκιμασίες που έχουν δημιουργηθεί αποκλειστικά για αυτόν, ενισχύοντας την εξατομικευμένη μάθηση!



ΨΗΦΙΑΚΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ & ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Μια από τις καινοτομίες των Φροντιστηρίων Εξέλιξη 100 είναι η παροχή ψηφιακής υποστήριξης τόσο για μαθήματα εξ αποστάσεως όσο και για το portfolio με την εξέλιξη του κάθε μαθητή στο πέραςμα των χρόνων. Δεν υπάρχει καμία ώρα χαμένη στα φροντιστήριά μας, καθώς μέσω της πλατφόρμας οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να κάνουν το μάθημά τους κανονικά, αν οι συνθήκες δεν επιτρέπουν τη φυσική τους παρουσία στην τάξη. Χρησιμοποιούνται για τον λόγο αυτό όλα εκείνα τα τεχνολογικά μέσα αλλά και η διάδραση από τους καθηγητές μας, για να νιώθει ο μαθητής «σαν να είναι μαζί μας».

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

Στα φροντιστήριά μας παρέχεται δωρεάν συμβουλευτική στον κάθε μαθητή ατομικά, παρουσία γονέων/κηδεμόνων για όλες τις ακαδημαϊκές εξελίξεις. Οι πληροφορίες παρουσιάζονται σε ψηφιακή μορφή και με στατιστικά δεδομένα έτσι ώστε οι γονείς να μπορέσουν να κατανοήσουν και οι μαθητές να επιλέξουν αυτό που πραγματικά τους αρέσει! Στην παραπάνω διαδικασία υπάρχει η υποστήριξη της εταιρείας Συμβούλων Επαγγελματικού Προσανατολισμού LABORA ενώ παρέχεται ΔΩΡΕΑΝ σε κάθε μαθητή μας που φοιτά στην Γ' Λυκείου ένα Τεστ Επαγγελματικού Προσανατολισμού!

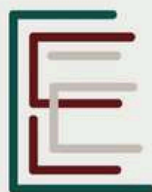
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ Ο.Ε.Φ.Ε.

Τα Φροντιστήριά μας ως πιστοποιημένα μέλη της Ομοσπονδίας Φροντιστών Ελλάδας παρέχουν στους μαθητές -χωρίς επιπλέον χρέωση- συμμετοχή στα διαγωνίσματα της Ομοσπονδίας. Σε απόλυτες συνθήκες Πανελλαδικών εξετάσεων (διάρκεια, εποπεία, τετράδια Πανελλαδικών) εξετάζονται σε δύο προκαθορισμένες φάσεις σε όλα τα μαθήματα. Αυτό είναι μια διαδικασία που προετοιμάζει ψυχολογικά τους μαθητές για το βίωμα των εξετάσεων, ενώ παράλληλα βλέπουν την επίδοσή τους συγκριτικά με άλλους μαθητές στην Ελλάδα.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΕΙΣ ΓΟΝΕΩΝ

Οι γονείς είναι συνοδοιπόροι μας σε όλη την πορεία των μαθητών μας! Πραγματοποιούνται συγκεντρώσεις γονέων κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους, όπου έρχονται σε επαφή με όλους τους καθηγητές και παραλαμβάνουν την περιγραφική αξιολόγηση του παιδιού τους. Είναι πολύ σημαντικό για εμάς να υπάρχει εμπιστοσύνη στο πρόσωπο του κάθε εκπαιδευτικού και όλοι μαζί να συμπορευόμαστε με ειλικρίνεια για έναν κοινό στόχο!



ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΣΟΥ... ΤΟ 'ΟΡΑΜΑ ΜΑΣ!!!

Καλαμάτα: Χρ. Κουμάντου 7,

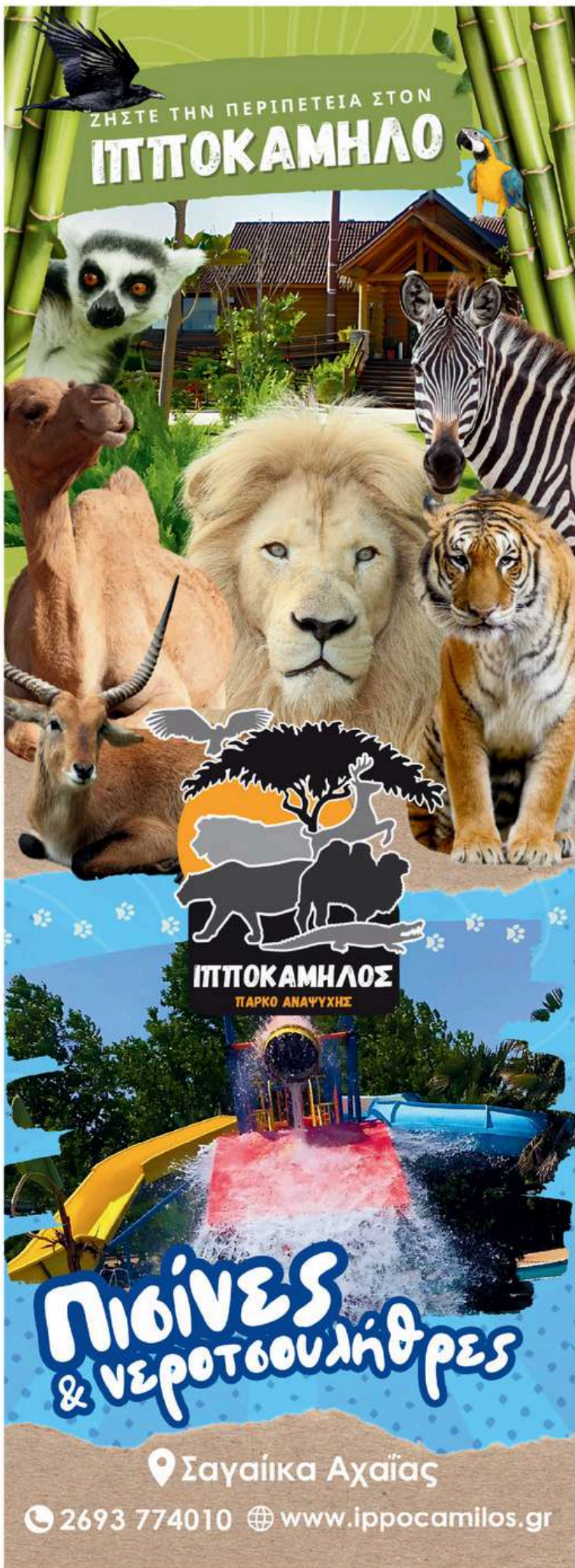
T: 2721 602 100

Μελιγαλάς: T: 27240 23320

Αρφαρά: T: 27210 52052



www.exelixi100.gr



Μελέτη μαθητών Δημοτικού και Γυμνασίου

Ολιγομελή τμήματα



Πλήρης προετοιμασία για τα μαθήματα της επόμενης μέρας και κάλυψη κενών της διδασκαλίας

Εκμάθηση οργάνωσης και συστηματοποίησης της μελέτης από έμπειρο και σωστά καταρτισμένο εκπαιδευτικό προσωπικό



ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ Μάθηση

Στον χώρο μας κάθε μαθητής καθοδηγείται από έμπειρο και καταρτισμένο προσωπικό στο διάβασμά του, επιλύει τις απορίες του και δουλεύει επιπλέον ασκήσεις σύμφωνα με τις ανάγκες του.

📍 Μακεδονίας 31, Καλαμάτα
☎ 2721 090520



Κέντρο Μελέτης η Μάθηση





ΠΑΜΕΣΣΗΝΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΑΤΕ - ΜΠΟΥΡΑΣ



47 χρόνια συνεχούς προσφοράς
στην τέχνη της αυτοάμυνας

Ήθος - Ευσιτροφία - Δύναμη

Η χρησιμότητα και η προσφορά του Καράτε στην εποχή μας έχει πολλαπλή μορφή. Πρακτικά αποτελεί, πρώτα απ' όλα, μια αποτελεσματική μέθοδο ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ, στην οποία μπορούν να εξασκηθούν άνδρες και γυναίκες κάθε ηλικίας καθώς και παιδιά. Ο ΠΑΜΕΣΣΗΝΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ έχει δημιουργήσει χιλιάδες πρωταθλητές με διακρίσεις σε Πελοποννησιακό, Πανελλήνιο και Διεθνές επίπεδο. Η μεγαλύτερη όμως επιτυχία του Συλλόγου και των προπονητών του είναι η δημιουργία ισχυρών προσωπικοτήτων και νέων ανθρώπων που διαθέτουν όλα εκείνα τα στοιχεία που θα τους βοηθήσουν στην εκπλήρωση των προσωπικών και επαγγελματικών τους στόχων και παράλληλα θα είναι χρήσιμα μέλη στην κοινωνία.

Τμήματα

- Προσχολικής ηλικίας (4-6 ετών)
- Παιδικά (7-12)
- Εφήβων - Ενηλίκων
- Αγωνιστικό
- Αυτοάμυνα
- Πρωινό & Βραδινό Ενηλίκων

Συγκεκριμένα το Καράτε βοηθά στα ακόλουθα:

- Άμυνα σε περίπτωση κινδύνου
- Απαλλαγή από το υπερβολικό άγχος και διαχείριση του stress
- Βελτίωση κάρδιοαναπνευστικού συστήματος, μεγιστοποιώντας τις αντοχές του ασκούμενου
- Καύση περιττού λίπους και χάσιμο βάρους
- Έλεγχος κτυπημάτων και σεβασμός του αντιπάλου
- Σεβασμός στην ιεραρχία
- Αποφυγή αρνητικών συνηθειών και παράλληλη ώθηση στον υγιεινό τρόπο ζωής, με σκοπό την καλύτερη επίδοση στις προπονήσεις, τους αγώνες και την καθημερινότητα.

Ειδικότερα στα παιδιά και στους εφήβους εκτός από τα παραπάνω, η συστηματική ενασχόληση με το καράτε προσφέρει τα εξής:

- Βελτίωση συγκέντρωσης της προσοχής
- Πειθαρχία σε σωματικό, πνευματικό και νοητικό επίπεδο
- Καταπολέμηση της δειλίας και του φόβου
- Αυτοπεποίθηση
- Ψυχική ηρεμία
- Ανάπτυξη πρωτοβουλίας
- Ευγενή άμιλλα και σεβασμό στον συναθλητή/συνάνθρωπο

Οι αθλητές του συλλόγου μας ανάλογα τις επιτυχίες σε Ελληνικές και Διεθνείς διοργανώσεις μοριοδοτούνται για την εισαγωγή τους στα ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα.

Προπονητές - Εκπαιδευτές

Ευάγγελος & Ιωάννης Ευθυμίου Μπούρας

Διδάσκονται:

Παραδοσιακό & Αγωνιστικό Καράτε
Τμήματα αυτοάμυνας & Ιαπωνική πάλη (SUMO)
ΠΑΙΔΙΚΑ - ΕΦΗΒΙΚΑ - ΕΝΗΛΙΚΩΝ

- 📍 Κλαδά 8, Καλαμάτα (Δίπλα στο Μέγαρο Χορού)
- ☎ 2721020640 | 699 713 3589
- ✉ info@pamekarate.gr
- 🌐 pamekarate.gr



ΣΤΟΥ Προέδρου ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ

Σε απόσταση αναπνοής από την Καλαμάτα και στο χωριό Αιθαία, βρίσκεται το γνωστό ψητοπωλείο «Στου Προέδρου». Μια οικογενειακή επιχείρηση που ξεχωρίζει, γιατί εκτός από τα πολύ νόστιμα εδέσματα και αρίστης ποιότητας προϊόντα σε κερδίζουν οι άνθρωποι με το χαμόγελο και την καλοσύνη τους. Πάντα φιλόξενοι και εξυπηρετικοί, σε ένα ζεστό περιβάλλον που οι ίδιοι έχουν δημιουργήσει. Εκεί, μπορείς να απολαύσεις το φαγητό σου ψημένο στον ξυλόφουρνο, πιάτα της ώρας, σουβλάκια καθώς και παραδοσιακές συνταγές της «γιαγιάς», όλα προσεγμένα και καλά μαγειρεμένα.

«Στου Προέδρου», λοιπόν, καθώς μεγάλοι και μικροί απολαμβάνουν το φαγητό τους, στον διπλανό χώρο λειτουργεί μια ολοκαίνουργια και πάντα καθαρή παιδική χαρά, προσφέροντας ατελείωτες στιγμές παιχνιδιού στους μικρούς μας φίλους.

Αυτός είναι ένας επιπλέον λόγος για να κάνεις εκεί το πάρτυ του παιδιού σου, μιας και συνδυάζει το ασφαλές παιχνίδι των παιδιών με τις στιγμές χαλάρωσης των ενηλίκων.



Σας περιμένουμε λοιπόν να διοργανώσουμε μαζί το πάρτυ του παιδιού σας και γιατί όχι και το δικό σας!!!



Ανδριανοπούλου Κωνσταντίνα — ΜΑΙΑ

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

(Για τη μητέρα και το μωρό)

Η μαία Ανδριανοπούλου Κωνσταντίνα, βασισμένη σε χρόνια εμπειρίας και αφοσίωσης στη φροντίδα της μητέρας και του νεογέννητου αποτελεί τον έναν πολύτιμο σύμμαχό σας σε κάθε στάδιο της εγκυμοσύνης και της νέας ζωής. Ας εξερευνήσουμε μαζί τα μοναδικά οφέλη που προσφέρει μια μαία στην έγκυο, τη λεχώνα και το νεογέννητο.

Στην έγκυο:

- Προγεννητική Φροντίδα και Υποστήριξη:
 - Συνεχής Παρακολούθηση Υγείας: Τακτικοί έλεγχοι και παρακολούθηση της ανάπτυξης του μωρού, εξασφαλίζοντας τη βέλτιστη υγεία για εσάς και το μωρό σας.
 - Εκπαίδευση και Ενημέρωση: Μαθήματα προετοιμασίας για τον τοκετό, πληροφορίες για τον τοκετό και τις διαφορετικές επιλογές, καθώς και συμβουλές για τη σωστή διατροφή και άσκηση κατά την εγκυμοσύνη.
- Ψυχολογική Υποστήριξη:
 - Ενίσχυση της Αυτοπεποίθησης: Ενθάρρυνση και υποστήριξη για να νιώθετε σίγουρη και έτοιμη για τον τοκετό.
 - Διαχείριση Άγχους και Φόβων: Τεχνικές χαλάρωσης και αναπνοής, και συζητήσεις για τις ανησυχίες σας.

Στη Λεχώνα:

1. Μεταγεννητική Φροντίδα και Υποστήριξη:
 - Ανάρρωση από τον Τοκετό: Παρακολούθηση της υγείας σας μετά τον τοκετό, φροντίδα των πληγών και υποστήριξη για την γρήγορη ανάρρωσή σας.
 - Συμβουλές Θηλασμού: Υποστήριξη και καθοδήγηση για τον επιτυχή θηλασμό, επίλυση προβλημάτων και ενίσχυση της σχέσης μητέρας-μωρού.
2. Ψυχολογική Υποστήριξη:
 - Διαχείριση των Ορμονικών Αλλαγών: Συμβουλές για την αντιμετώπιση της μεταγεννητικής κατάθλιψης και άλλων ψυχολογικών μεταπτώσεων.
 - Ενίσχυση της Αυτοπεποίθησης στη Μητρότητα: Ενθάρρυνση και υποστήριξη για να αισθάνεστε έτοιμη και σίγουρη στον νέο σας ρόλο ως μητέρα.

Στο νεογέννητο:

1. Φροντίδα και Παρακολούθηση:
 - Τακτικοί Έλεγχοι Υγείας: Παρακολούθηση της ανάπτυξης και της υγείας του μωρού σας, εξασφαλίζοντας ότι όλα προχωρούν ομαλά.
2. Συμβουλές για την Καθημερινή Φροντίδα:
 - Διατροφή και Υπνος: Συμβουλές για τη διατροφή, τη ρουτίνα ύπνου και την καθημερινή φροντίδα του μωρού.
 - Ασφαλές Περιβάλλον: Καθοδήγηση για τη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος για την ανάπτυξη του μωρού σας.

Με την επαγγελματική φροντίδα και την εξατομικευμένη υποστήριξη της μαίας, κάθε γυναίκα μπορεί να αισθανθεί ασφαλής, υποστηριγμένη και καλά προετοιμασμένη για το θαύμα της μητρότητας. Εμπιστευτείτε μας για ένα ταξίδι γεμάτο ασφάλεια, φροντίδα και αγάπη.

FOR MY BABY SPA ΚΑΛΑΜΑΤΑ

(έναρξη από 30 Σεπτεμβρίου)

Ανακαλύψτε τη μοναδική εμπειρία της βρεφικής θεραπευτικής υδροθεραπείας και δώστε στο μωρό σας το καλύτερο ξεκίνημα στη ζωή. Στο κέντρο μας, προσφέρουμε εξειδικευμένες υπηρεσίες υδροθεραπείας που προάγουν την υγεία και την ανάπτυξη του νεογέννητου. Σε αντίθεση με το baby swimming που ξεκινάει συνήθως μετά τους 6 μήνες, η υδροθεραπεία μπορεί και καλό είναι να ξεκινήσει όσο το δυνατόν νωρίτερα ακόμη και στις πρώτες 40 ημέρες, μιας και προσφέρει διαφορετικά οφέλη για τα πρώιμα στάδια της ανάπτυξης του νεογέννητου.

Τα βασικά οφέλη της υδροθεραπείας για τα μωρά (από 40 ημερών) είναι:

- Σωματική Ανάπτυξη: Ενισχύει την νευρομυϊκή ανάπτυξη, τη μυϊκή δύναμη και τον κινητικό συντονισμό του μωρού, προσφέροντας μια ευχάριστη και ασφαλή άσκηση. Βοηθάει επίσης στη βελτίωση ισορροπίας και συντονισμού κινήσεων.
- Ψυχική και σωματική Ευεξία: Το νερό προσφέρει ένα χαλαρωτικό περιβάλλον που μειώνει το άγχος και προάγει την ηρεμία.
- Ανακούφιση από πόνους και Μυϊκή χαλάρωση: Λόγω της χαλαρωτικής ιδιότητας του νερού αλλά και της ελεύθερης κίνησης του σώματος εντός του νερού ανακουφίζει από πόνους όπως οι κολικοί, η δυσκοιλιότητα, οι κράμπες όπως επίσης βοηθάει στη μείωση της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης.
- Καλύτερη ποιότητα ύπνου: Μετά από κάθε συνεδρία, ο ύπνος είναι πιο ήρεμος, βαθύς και συνεχής.
- Ανάπτυξη Δεξιοτήτων: Βοηθά στη βελτίωση των αισθητηριακών δεξιοτήτων και της γνωστικής ανάπτυξης του μωρού.
- Κοινωνικοποίηση: Ενθαρρύνει την κοινωνική επαφή και τη δημιουργία δεσμών με άλλα μωρά και γονείς.

For
My
Baby
Spa



Δώστε στο μωρό σας την ευκαιρία να αναπτύξει τις δεξιότητες και την ευεξία του μέσα από την ευεργετική δύναμη του νερού. Επικοινωνήστε μαζί μας σήμερα για να κλείσετε μια συνεδρία και να ανακαλύψετε τα οφέλη της βρεφικής θεραπευτικής υδροθεραπείας!



Ανδριανοπούλου Κωνσταντίνα

Μαία - Σύμβουλος Θηλασμού και φροντίδας νεογνού.
Απόφοιτη του Πανεπιστημίου Δυτικής Απικής.
Συμβουλευτικό κέντρο μαιευτικής φροντίδας και
βρεφικής θεραπευτικής υδροθεραπείας.

📍 Κιλκίς 10, Καλαμάτα
☎ 2721101197
✉ info@k-andrianopoulou.gr
🌐 k-andrianopoulou.gr



FORMYBABYSPA, KALAMATA

ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

ΚΟΥΛΙΕΡΗ ΓΙΟΛΑΝΤΑ

Λογοθεραπεία - Ειδική Διαπαιδαγώγηση-
Ψυχοθεραπεία παιδιών και εφήβων

Πρώιμη Παρέμβαση- Ο ρόλος της Λογοθεραπείας

Η πρώιμη παρέμβαση αναφέρεται σε ένα θεραπευτικό πρόγραμμα που εντάσσονται τα παιδιά ηλικίας 18 μηνών έως 3 ετών. Αφορά κυρίως παιδιά που παρουσιάζουν μια απόκλιση από τα αναπτυξιακά ορόσημα (π.χ. δυσκολίες στην κίνηση, στον λόγο και την ομιλία, δυσκολίες γνωστικές, επικοινωνιακές και κοινωνικές). Σκοπός της είναι να βοηθήσει τα παιδιά να κατακτήσουν στο μέγιστο τις δεξιότητές τους, να καλύψουν τα «κενά» με στόχο να «φτάσουν» τα παιδιά της ίδιας ηλικίας και να αποκτήσουν λειτουργικές ικανότητες τόσο σε ένα οικογενειακό όσο και σε ένα σχολικό πλαίσιο.

Ένα παιδί για να ξεκινήσει πρώιμη παρέμβαση είναι απαραίτητο να αξιολογηθεί από μία διεπιστημονική ομάδα (π.χ. λογοθεραπευτή, εργοθεραπευτή, παιδοψυχολόγο, ειδικό παιδαγωγό κ.α), ώστε να βρεθούν οι δυνατότητες και οι αδυναμίες του, οι αποκλίσεις από τα παιδιά της ίδιας ηλικίας και εν συνεχεία να οργανωθεί ένα εξατομικευμένο θεραπευτικό πρόγραμμα.

Σημαντικός είναι ο ρόλος των γονέων κατά τη διάρκεια της παρέμβασης. Οι γονείς εκπαιδεύονται, συμμετέχουν και ενημερώνονται από τους θεραπευτές για τη φύση των θεραπειών και τους θεραπευτικούς στόχους. Η τακτική ενημέρωσή τους βοηθάει να εντάξουν θεραπευτικές τεχνικές στην καθημερινότητα τους, με αποτέλεσμα να γενικεύονται οι γνώσεις και σε άλλα πλαίσια και όχι μόνο στους θεραπευτικούς χώρους.

Λογοθεραπεία



Η σημασία της έγκαιρης λογοθεραπευτικής παρέμβασης είναι πολύ σημαντική ακόμα και από την ηλικία των 18 μηνών. Ο Λογοθεραπευτής δημιουργώντας ένα περιβάλλον ασφάλειας και εμπιστοσύνης με το παιδί, σχεδιάζοντας ένα κατάλληλο θεραπευτικό πρόγραμμα κυρίως μέσω παιχνιδιού, σε συνεργασία πάντα με τους υπόλοιπους θεραπευτές, στοχεύει στην ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων (π.χ. μίμηση, δαχτυλοδείξιμο, βλεμματική προσοχή, τρόπους επικοινωνίας), καθώς και στην ανάπτυξη του λόγου (π.χ. αντιληπτικό και εκφραστικό λεξιλόγιο, εκφορά λέξεων και φράσεων).

Εάν κάποιος γονιός έχει κάποιους προβληματισμούς που αφορούν την ανάπτυξη του παιδιού του μπορεί να το συζητήσει με τον/την παιδίατρο του, ίσως να επισκεφτεί έναν αναπτυξιολόγο ή παιδοψυχίατρο για να αξιολογήσουν την ανάπτυξη του παιδιού σε όλους τους τομείς ή να επισκεφτεί έναν ειδικό θεραπευτή.

ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- Αξιολόγησης, μέσω σταθμισμένων τεστ (Τεστ Αθηνά, ΛαΤω -Δοκιμασία Γλωσσικής Επάρκειας, Detroit-Δοκιμασία Μαθησιακής Επάρκειας, Λογόμετρο)
- Αντιμέτωπιση Διαταραχών Λόγου, Ομιλίας, Επικοινωνίας
- Αντιμέτωπιση Διαταραχών Στίσισης
- Εξατομικευμένα προγράμματα Μαθησιακών Δυσκολιών
- Ατομικές ψυχοθεραπείες παιδιών και εφήβων
- Συμβουλευτική Γονέων

Υπεύθυνη του χώρου

Κουλιέρη Γολάντα
Λογοθεραπεύτρια, Msc
Εκπαιδευμένη στη μέθοδο SOS Approach to Feeding
Επιμόρφωση: Αυτισμός, Κατανόηση, Εκπαίδευση,
Παρέμβαση

Συνεργάτες

Μπλάτσα Λένα
Λογοθεραπεύτρια
Εξειδίκευση στην Ειδική Αγωγή
Εκπαιδευμένη στη μέθοδο SOS
Approach to Feeding

Μέγγουλη Σοφία
Λογοθεραπεύτρια

Παϊδούση Αμαρυλλίδα
Ψυχολόγος

Φειδά Φωτεινή
Εκπ/κος- Ειδική Παιδαγωγός

Θωμοπούλου Βασιλική
Ψυχολόγος

TsikiBOM studio



Μαθήματα μουσικής
για όλες τις ηλικίες

Με την μέθοδο
των Tsikibom



Ηχοθεραπεία
Ηχομασάζ

Ατομικές
συνεδρίες



Κυριακές στο
Tsikibom studio

Βιωματικά εργαστήρια
Διαδραστικά δρώμενα



Θεατρικές
παραστάσεις

Κυριακές για το κοινό
Καθημερινές για σχολεία



Παιδικά
πάρτυ

με μουσικά
παιχνίδια

Ένας χώρος πολιτισμού,
ελεύθερης έκφρασης
και πειραματισμού.

Μείνετε ενήμεροι
από τη σελίδα μας

Κουτσομητόπουλου 9, Ιστορικό Κέντρο Καλαμάτας
6945103822 / 2721402991
<https://www.facebook.com/tsikibom>





ΜΕ ΓΝΩΜΟΝΑ ΤΟ ΜΟΤΟ ΜΑΣ:

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΑΘΗΣΗ-ΧΑΡΑ

- Στοχευμένη προπόνηση ανά ηλικία.
- Ολιγομελή τμήματα με ευελιξία ωραρίων.
- 3 γήπεδα ποδοσφαίρου αποκλειστικής χρήσης από την ακαδημία μας με φυσικό χλοοτάπητά (9x9 & 7x7) και με πλαστικό τάπητα (5x5) τελευταίας γενιάς και πιστοποιημένο Uefa quality pro.
- Διπλωματούχοι προπονητές Uefa.
- Τμήμα τερματοφυλάκων με εξειδικευμένη προπόνηση.
- Πιστοποιημένο προπονητικό team για παροχή πρώτων βοηθειών.
- Ιδιωτικός απινιδωτής στις εγκαταστάσεις μας.
- Ασφαλές περιβάλλον για τα παιδιά.
- Άνετο και ασφαλές parking.
- Κυλικείο εξυπηρέτησης παιδιών και γονέων.

TORNADOS
PREMIUM FOOTBALL ACADEMY

Υπεύθυνος σχολής:
Άρης Γαλανόπουλος

☎ 693 725 1333

✉ tornadospfa@yahoo.com



 
@tornados_p.f.a



παίξε... διασκέδασε

Υπηρεσίες Δημιουργικής Απασχόλησης

- ✿ Στο σπίτι
- ✿ Σε πάρτυ
- ✿ Σε βαπτίσεις
- ✿ Σε γάμους
- ✿ Σε κάθε κοινωνική εκδήλωση

Έχετε οργανώσει τη βάπτιση του παιδιού σας; Τον γάμο σας; Κάποια άλλη κοινωνική εκδήλωση όπως πάρτυ γενεθλίων κ.ά. και σκέφτεστε πώς θα απασχοληθούν δημιουργικά τα παιδιά αλλά και πώς θα χαλαρώσουν οι γονείς που θα παρευρίσκονται στην εκδήλωση σας; Οι υπηρεσίες δημιουργικής απασχόλησης **«Παίξε... Διασκέδασε»** θα σας δώσουν τη λύση!

Η ομάδα δημιουργικής απασχόλησης παιδιών «Παίξε... Διασκέδασε» που δραστηριοποιείται στην Καλαμάτα έχει ως βασικό στόχο την ευχαρίστηση των παιδιών μέσα από ποικίλες δραστηριότητες, δίνοντας έμφαση στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα τους. Βάζοντας τις γνώσεις, την αγάπη για το παιδί και έχοντας εξειδικευμένα προγράμματα, ερχόμαστε σε οποιονδήποτε χώρο μας υποδείξετε προκειμένου να περάσουμε όμορφα με τους μικρούς μας φίλους!!!

Η ομάδα μας απαρτίζεται από έμπειρους παιδαγωγούς-εμφυχωτές με πολλή όρεξη για ΠΑΙΧΝΙΔΙ, με νέες ιδέες και συνεχή εκπαίδευση, έτσι ώστε να πετυχαίνουμε τον βασικό μας στόχο: τη ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ των παιδιών!!! Οι δραστηριότητες μας διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία των παιδιών και πάντα υπάρχει σωστή αναλογία εκπαιδευτικών-παιδιών. **Δημιουργική απασχόληση για παιδιά ηλικίας 3-12 ετών.**

Παροχές:

- Μασκότ
- Σούπερ ήρωες
- Photo booth
- Θεματικά πάρτυ
- Δραστηριότητες συναφείς με το θέμα της βάφτισης και κάθε σας εκδήλωσης
- Υλικά για χειροτεχνίες
- Υλικά για παιχνίδια
- Δημιουργικά εργαστήρια
- Διαγωνισμοί
- Πινιάτες
- Face-painting
- Αναμνηστικά δωράκια
- Μπαλονοκατασκευές
- Μουσικοκινητική αγωγή

Τους καλοκαιρινούς μήνες προσαρμόζουμε το πρόγραμμά μας και το εμπλουτίζουμε με παιχνίδια με νερό για ατελείωτες σιγμές δροσιάς και χαράς! Αναλαμβάνουμε beach party και pool party με την επίβλεψη ναυαγοσώστη!

Κλείστε άμεσα την εκδήλωση σας, γιατί προτεραιότητα μας πρέπει πάντα να είναι τα παιδιά!!!

Ρούλα Τσούγκου, Νηπιαγωγός

☎ 697 023 0970

✉ rtsougou@gmail.com





Γνωρίστε στο παιδί σας τον
θαυμαστό κόσμο των αλόγων!

ΙΠΠΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

Ποια είναι όμως τα οφέλη της ιππασίας;

- **Βελτίωση κινητικότητας και φυσικής κατάστασης:**
 - Προώθηση σωστής στάσης σώματος και βελτίωση της ισορροπίας
 - Βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και της αντοχής
 - Αναχαίτηση παθολογικών προτύπων κίνησης και προώθηση των φυσιολογικών
- **Συμβάλλει στην ψυχοκινητική και νοητική ανάπτυξη:**
 - Βελτίωση της συγκέντρωσης/προσοχής
 - Ανάπτυξη και βελτίωση της αισθητηριακής αντίληψης
 - Ανάπτυξη των γνωστικών δεξιοτήτων (γλώσσα, μνήμη, συλλογιστική σκέψη)
- **Σημαντική επίδραση στην ψυχολογία και τη συμπεριφορά:**
 - Καλλιέργεια υπευθυνότητας, αυτοελέγχου και πνεύματος ευγενούς άμιλλας
 - Δημιουργική απασχόληση και γενική βελτίωση της ψυχολογίας
 - Αύξηση της αυτοπεποίθησης και ανάπτυξη επικοινωνιακών και κοινωνικών δεξιοτήτων

Σε κάθε δραστηριότητα υπάρχει συνοδεία/καθοδήγηση από το εξειδικευμένο μας προσωπικό, πληρώνοντας όλα τα μέτρα ασφαλείας, ώστε να εξασφαλίσουμε τόσο για εσάς όσο και για το παιδί σας τη μέγιστη απόλαυση!

**Επισκεφθείτε τον Ιππικό Όμιλο
Καλαμάτας και επιλέξτε μια από
τις δραστηριότητες ιππασίας για
εσάς και το παιδί σας:**

- Μάθημα ιππασίας (για αρχάριους και προχωρημένους)
- ✓ Βόλτα με πόλυ
- ✓ Μάθημα ιπποκομίας και εξοικείωση με τα άλογα
- ✓ Κολύμπι στη θάλασσα με τα άλογα (δραστηριότητα διαθέσιμη μέχρι αρχές Οκτωβρίου)
- ✓ Θεραπευτική ιππασία (για παιδιά με ειδικές ανάγκες)
- ✓ Ιππασία στη Δυτική Παραλία Καλαμάτας
- ✓ Διοργάνωση πάρτυ
- ✓ Summer Camp



Στον χώρο μας λειτουργεί το Club House του Ομίλου, όπου μπορείτε να απολαύσετε το ρόφημά σας κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Ο χώρος μας είναι ανοιχτός προς το κοινό και λειτουργεί καθημερινά 9:00-12:00 και 16:00-20:00, εκτός Τρίτης. Όλες οι δραστηριότητες γίνονται κατόπιν ραντεβού καλώντας στο [2721082292](tel:2721082292).

Στοιχεία επικοινωνίας:

Μπουρνιάς, Καλαμάτα | Τηλ. 2721 082292

Ο Λαογραφικός Σύλλογος ΚΟΡΥΒΑΝΤΕΣ

είναι αναγνωρισμένος με την υπ' αριθμ.64/2017 Διάταξη του Ειρηνοδικείου Καλαμάτας που καταχωρήθηκε στα βιβλία σωματείων του Πρωτοδικείου Καλαμάτας την 3/7/2017. Εδρεύει στην Καλαμάτα (Μακεδονίας 44) και απαριθμεί μέχρι σήμερα περί τα 280 τακτικά και συνδεδεμένα μέλη, με Πρόεδρο την κα Μακρυγιάννη Ιωάννα. Σκοπός του Συλλόγου είναι η διάσωση, παρουσίαση και διάδοση κάθε μορφής και στοιχείου του λαϊκού μας πολιτισμού, της λαϊκής μας παράδοσης και λαογραφίας.

ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ



ΚΟΡΥΒΑΝΤΕΣ

Δημιουργήθηκε από μια παρέα φίλων με στόχο να επιτύχει τον σκοπό του βάζοντας όμως σε πρώτη προτεραιότητα τον Άνθρωπο. Έτσι, φτιάξαμε μια ωραία συντροφιά που στηρίζει ο ένας τον άλλον, δημιουργούμε όμορφες στιγμές όχι μόνο χορευτικές αλλά πηγαίνοντας και ταξίδια, εκδρομές και αποστολές για παραστάσεις.

Έχουμε ήδη συμμετάσχει στη διοργάνωση «Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η Πελοπόννησος» στο Μέγαρο Καλαμάτας, στο μεγάλο αθλητικό γεγονός IRONMAN 70.3 στη Costa Navarino, στην παρουσίαση παραδοσιακών χορών στη COSTA NAVARINO την περίοδο του καλοκαιριού 2023, καθώς επίσης σε πολλές εκδηλώσεις ανά την Ελλάδα.

Στα πλαίσια της επίτευξης του σκοπού μας για την ανάδειξη της πολιτιστικής κληρονομιάς μας, ο Σύλλογος διοργανώνει κάθε χρόνο μια μεγάλη θεματική μουσικοχορευτική και ενίοτε θεατρική παράσταση.

Στον Σύλλογό μας διδάσκονται για όλες τις ηλικίες παραδοσιακοί χοροί από όλη την Ελλάδα. Επίσης, υπάρχουν ειδικά τμήματα με χορούς από Κρήτη, Πόντο και Κυκλάδες, καθώς και λαϊκών χορών (χασάπικο, ζεϊμπέκικο κ.ά.).

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

- 📍 Μακεδονίας 44, Καλαμάτα
- ☎️ 6983511833
- ✉️ koryvantes@ilaira.gr

Όνομα υπεύθυνου:
Παναγιώτης Φράγκος



ΚΟΡΥΒΑΝΤΕΣ

ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ



**ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΟΝ
ΜΑΘΗΤΗ ΚΑΙ
ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΛΙΣΤΑ**



ΟΛΑ ΤΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΕΙΔΗ

- ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΑ ΒΙΒΛΙΑ
- ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΤΣΑΝΤΕΣ
- ΤΕΤΡΑΔΙΑ ΘΕΜΑΤΩΝ
- ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΤΑΞΕΩΝ



**ΚΑΛΗ
ΣΧΟΛΙΚΗ
ΧΡΟΝΙΑ!**

Book Store

ΚΟΝΤΑΡΓΥΡΗ

1958

**ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ BOOKSTORE
ΚΟΝΤΑΡΓΥΡΗ**

Πλατεία 23ης Μαρτίου 8,
Καλαμάτα
Τηλ: 27210 22375/84787



**DANCE
ACADEMY**

Ο χορός για τα παιδιά δεν είναι μόνο γυμναστική! Είναι ένα μέσο διαπαιδαγώγησης που συμβάλλει σε ένα πιο σωστό μέλλον! Μέσω του χορού οι μικροί μας φίλοι μαθαίνουν να κοινωνικοποιούνται, να συνεργάζονται μεταξύ τους, μαθαίνουν στην οργάνωση, στην πειθαρχία, στην υπευθυνότητα, στον αλληλοσεβασμό και στην ευγενή άμιλλα. Εκφράζουν την προσωπικότητά τους με αυτοπεποίθηση και τη βελτιώνουν μέσω χορευτικών ρόλων στους οποίους καλούνται να αντεπεξέλθουν, ενώ παράλληλα κάθε χρόνο ξεπερνούν τα όρια του εαυτού τους τόσο σωματικά όσο και ψυχικά, γεγονός το οποίο τους δίνει τη δυνατότητα να αντιλαμβάνονται πως μπορούν να αντεπεξέλθουν σε όσα επιθυμούν.

Στη Fame Dance Academy έχουμε παιδικά τμήματα από 3 ετών και πάνω, τα οποία με μεγάλη υπευθυνότητα και σωστή επικοινωνία τα θεωρούμε χορευτική οικογένεια. Και αυτό αποδεικνύεται από ότι τα παιδιά μένουν έως τα 18 τους χρόνια και από εκεί φεύγουν πλέον από τα χέρια μας και ακολουθούν τον δικό τους δρόμο με εμάς υπερήφανοι, γιατί γνωρίζουμε πως σε αυτό τον δρόμο ως παιδαγωγοί έχουμε συμβάλει κι εμείς. Βάλτε τα παιδιά σας στη διαδικασία της χορευτικής απασχόλησης! Τα εφόδια που θα πάρουν για το μέλλον τους θα είναι περισσότερα από όσα μπορούν να εκφραστούν σε ένα κείμενο!

Διευθύντρια: Λίνα Καλαποθάκη



Instagram

Κουτσομητοπούλου 3, Πλατεία Όθωνος, Καλαμάτα
698 983 2531
linafamedance@gmail.com



Παιδικά/Βρεφικά ρούχα Βαπτιστικά Στολισμοί

Δραστηριοποιούμαστε στον χώρο από το 2022 και προσφέρουμε βαπτιστικά ρούχα με άριστη ποιότητα υφασμάτων και προσεγμένη ραφή.

Στο κατάστημα ΤίνκερΜπελ θα βρείτε πλούσιες παιδικές και βρεφικές συλλογές ρούχων κυρίως ελληνικών αλλά και ξένων εταιρειών. Μέσα από μια μεγάλη γκάμα βαμβακερών ρούχων επιλέξτε ρούχα για την καθημερινή ένδυση των παιδιών σας, αλλά και για οποιαδήποτε ιδιαίτερη περίπτωση χρειαστεί.

Ολοκληρωμένα χειροποίητα βαπτιστικά πακέτα από 250€.

Επισκεφθείτε το κατάστημά μας και επιλέξτε στολισμούς σε εκπληκτικές τιμές για γάμους, βαπτίσεις και εκδηλώσεις. Ανακαλύψτε τη συλλογή μας στα είδη βάπτισης, όπως χειροποίητα λαδόπανα, μαρτυρικά, κουστούμια για παραγαμπράκια, φορέματα για παρανουφάκια καθώς επίσης και την επώνυμη σειρά βαπτιστικών Νίκος-Τάκης.

Νέα υπηρεσία:

Σας καλοσωρίζουμε στο κινητό παγωταζίδικο και παρέχουμε σε μοναδική τιμή το καρότσι παγωτού, για να μοιράσετε αυτό το υπέροχο γλύκισμα στους καλεσμένους σας και να δώσετε μια ξεχωριστή νότα στη διακόσμηση της εκδήλωσής σας.

📍 Πλατεία 23ης Μαρτίου, οδός Φιλικών, Καλαμάτα
(πίσω από το κεντρικό κατάστημα Alpha Bank)

☎ 27214 06303 | 699 661 8437

✉ tinkerbellokalamatas@gmail.com



ΤίνκερΜπελ

Παιδικά ρούχα, βαπτιστικά, στολισμοί



Για κάθε μοναδική στιγμή της ζωής σου!

Ελάτε να δημιουργήσουμε
την τέλεια βάπτιση για το
παιδί σας!

ΑΓΡΟΚΤΗΜΑ ΦΟΙΦΑ – «ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΗ ΦΥΣΗ»

Το Αγρόκτημα Φοίφα είναι ένα επισκέψιμο εκπαιδευτικό αγρόκτημα, στο κέντρο της Καλαμάτας, ένα μικρό τροφοδάσος, περικλείοντας μια ολόκληρη φιλοσοφία ζωής που βασίζεται στην αυτάρκεια, στην αρμονική συνύπαρξη, στο μοίρασμα και στην αλληλεγγύη, τροφοδοτώντας ένα όραμα για έναν καλύτερο κόσμο για όλους, πιο κοντά στη φύση...



Κεντρικός άξονας των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων αποτελεί η κατανόηση των αρχών και της λειτουργίας του φυσικού οικοσυστήματος και η παράλληλη και συνεχής αναζήτηση βιώσιμων τρόπων και μεθόδων ενσωμάτωσης του νέου ανθρώπου μέσα σε αυτό, δημιουργώντας ένα πρότυπο «Σχολείο στη Φύση» για μικρούς και μεγάλους.

Η παιδαγωγική προσέγγιση είναι η βιωματική οικοκεντρική και δημοκρατική εκπαίδευση στη φύση, όπου τα γνωστικά αντικείμενα και η ανάπτυξη των παιδιών προσεγγίζονται ολιστικά, εμπνεόμενα και βρασιζόμενα στη λειτουργία ενός αυτοτελούς οικοσυστήματος, όπως είναι ένα δάσος.

Στόχος του «Σχολείου στη Φύση» είναι η ανάπτυξη μιας οικοκεντρικής αντίληψης για τη ζωή, η ανάπτυξη της κοινωνικής και συναισθηματικής νοημοσύνης του παιδιού, της δημιουργικότητας και της ενσυναίσθησης αλλά και η δημιουργία μιας κοινότητας μάθησης, ενός δημοκρατικού «Σχολείου στη Φύση» ανοιχτού σε όλα τα παιδιά, σε εκπαιδευτικούς και γονείς που ενδιαφέρονται να την στηρίξουν και να την στελεχώσουν.

Το πρόγραμμα του «Σχολείου στη Φύση» αναλύεται ως εξής:

α. Πρωινά εκπαιδευτικά προγράμματα για σχολεία, φορείς, άτυπες ομάδες με τίτλο «Ο Πολιτισμός της Καλλιέργειας»

β. Το «Σχολείο στη Φύση», απογευματινά εργαστήρια δημιουργικής απασχόλησης για ηλικίες 2-12 ετών.

γ. «Η Κυριακή στο Αγρόκτημα», θεματικές δραστηριότητες και ελεύθερο παιχνίδι για όλη την οικογένεια και δυνατότητα διοργάνωσης παιδικών πάρτυ με πρώτες οργανικές ύλες από τους κήπους και τον μοναδικό zero waste τρόπο του αγροκτήματος.

Παράλληλα, μέσα σε όλο τον χρόνο λειτουργεί η Ανοιχτή Τραπεζα Παραδοσιακών Σπόρων, ενώ διοργανώνονται θεματικές ξεναγήσεις για όλη την οικογένεια, εργαστήρια αναγεννητικής καλλιέργειας και περμακουλτούρας, εργαστήρια κομποστοποίησης, εργαστήρια βοτανολογίας και παρασκευής φυτικών καλλυντικών και αιθέριων ελαίων, μαθήματα yoga, σύγχρονου χορού και αυτοσχεδίασμού γιόλου.

RE THINK

Ξ Α Ν Α Σ Κ Ε Ψ Ο Υ

Κηπουρική, Εργαστήρια φυσικών πειραμάτων και εξερεύνησης του φυσικού περιβάλλοντος, Δημιουργική Επανάχρηση, Εικαστικά, Ξυλουργική, Πλαστικές, τέχνες, land art, Μαγειρική στη φύση, Δημιουργική Κίνηση για παιδιά, Yoga για παιδιά και τεχνικές οικοτεχνίας είναι κάποιες από τις δραστηριότητες που καλούνται τα παιδιά να γνωρίσουν.



facebook



Instagram

Νέα Είσοδος Καλαμάτα
Τ: 2721022505, 6972755079
E: info@rethink-project.gr

WWW.RETHINK-PROJECT.GR



τακτικά
δρομολόγια



άνετες
μετακινήσεις



κλιματιζόμενοι
χώροι



^ Το Αστικό ΚΤΕΛ Καλαμάτας είναι ένα από τα βασικότερα κομμάτια της καθημερινής ζωής στην πόλη. Με τακτικά δρομολόγια που καλύπτουν πολλά σημεία, προσφέρει αξιόπιστες και άνετες μετακινήσεις για τους πολίτες. Οι κλιματιζόμενοι χώροι και οι έμπειροι οδηγοί διασφαλίζουν ότι κάθε μετακίνηση είναι ασφαλής και άνετη.

^ Σημαντική είναι η συνεισφορά του Αστικού ΚΤΕΛ στην εξυπηρέτηση των μαθητών και των φοιτητών της Καλαμάτας. Καθημερινά μεταφέρουν τους μαθητές στα ΤΕΙ παρέχοντας στήριξη στα όνειρά τους. Επίσης, οι υπηρεσίες του δεν περιορίζονται στις καθημερινές ημέρες, καθώς δρομολόγια πραγματοποιούνται και τα Σαββατοκύριακα αλλά και τις αργίες, καλύπτοντας τις ανάγκες μετακίνησης των κατοίκων και επισκεπτών της πόλης.

^ Τα εισιτήρια διατίθενται σε πολλά σημεία της πόλης, όπως περίπτερα και μίνι μάρκετ, κάνοντας την αγορά τους ακόμα πιο εύκολη και γρήγορη. Το Αστικό ΚΤΕΛ Καλαμάτας καθιστά τις μετακινήσεις στην πόλη απλή υπόθεση, δίνοντας τη δυνατότητα σε όλους να φτάσουν στον προορισμό τους με άνεση και ασφάλεια. Αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας των Καλαματιανών, προσφέροντας πάντα αξιόπιστες λύσεις για τη μετακίνησή τους.



Η πρόσβαση στο λεωφορείο για άτομα με αναπηρία (ΑμεΑ) είναι εύκολη και ασφαλής, καθώς υπάρχουν ειδικές ράμπες και καθίσματα για άτομα με περιορισμένη κινητικότητα.



Επιπλέον, το Αστικό ΚΤΕΛ Καλαμάτας προσφέρει σύγχρονες ανέσεις στις πληρωμές, διαθέτοντας υπηρεσία «έξυπνης κάρτας» και έξυπνο εισιτήριο που διευκολύνουν τις συναλλαγές των επιβατών. Παράλληλα, η δυνατότητα πληρωμής με πιστωτική κάρτα εντός των λεωφορείων προσφέρει ακόμα μεγαλύτερη ευκολία και ασφάλεια.



ΠΡΟΤΥΠΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ Μαρία Κλειδώνα



Το πρότυπο Κέντρο Προσχολικής Αγωγής ΚΛΕΙΔΩΝΑ ΜΑΡΙΑ στοχεύει στην ολόπλευρη ανάπτυξη παιδιών βρεφικής και πρώτης νηπιακής ηλικίας.

Κύρια μέριμνα είναι η ασφαλής φιλοξενία των παιδιών καθώς και η αισθητηριακή ολοκλήρωση μέσα από τη βιωματική μάθηση και την επαφή με ποικίλα υλικά!

Γνωρίζοντας τη σπουδαιότητα της συναισθηματικής νοημοσύνης, θέτει τις βάσεις γι' αυτήν μέσα από σύγχρονα εκπαιδευτικά προγράμματα.

Προσφέρει ένα φιλικό περιβάλλον για την οικογένεια, καθώς πρεσβεύει πως η συνεργασία σχολείου και οικογένειας είναι μεγίστης σημασίας!



Βύρωνος 97, Καλαμάτα

☎ 27210 90121

προχωρώ

Ακαδημία Δεξιοτήτων



Η Ακαδημία Δεξιοτήτων «Προχωρώ» λειτουργεί δύο Κέντρα Δημιουργικής Απασχόλησης Παιδιών (ΚΔΑΠ) στην πόλη της Καλαμάτας.

Τα εξυπηρετούμενα παιδιά, ηλικίας 5 - 12 ετών, συμμετέχουν δημιουργικά σε ποικίλες βιωματικές δραστηριότητες που αποβλέπουν στην ενεργητική εμπλοκή, αυτενέργεια, ομαλή κοινωνικοποίηση και την ενδυνάμωση των δεξιοτήτων τους σε διαφορετικούς θεματικούς τομείς, συμβάλλοντας έτσι στην ανάπτυξη μιας πολύπλευρης προσωπικότητας κάτι που είναι αναγκαίο σ' αυτήν την ευαίσθητη και τρυφερή ηλικία που βρίσκονται.

Στο πλαίσιο των σχολικών απαιτήσεων, τα παιδιά (ήδη από το νηπιαγωγείο) ενδυναμώνονται ως προς την μαθησιακή τους ετοιμότητα μέσω του "Bright Start Curriculum for Preschoolers", ενώ όσο φοιτούν στο Δημοτικό επωφελούνται της παρεχόμενης «Σχολικής Μελέτης», αναπτύσσοντας έτσι καλές συνήθειες διαβάσματος και κινήτρων επίδοσης μέσα από διαρκή διαφοροποιημένη ανατροφοδοτούμενη αξιολόγηση.

ΕΓΤΡΑΦΕΣ ΚΑΙ ΜΕΣΩ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΣΠΑ

«Πρόωθηση και υποστήριξη παιδιών για την ένταξή τους στην προσχολική εκπαίδευση καθώς και για την πρόσβαση παιδιών σχολικής ηλικίας σε υπηρεσίες δημιουργικής απασχόλησης».



ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ & ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΔΑΠ

Δεχόμαστε παιδιά ηλικίας 5 έως 12 ετών, από Δευτέρα έως και Παρασκευή.

- Χειμερινό ωράριο: 13:30 - 21:30
- Θερινό ωράριο: 08:00 - 16:00
- Χριστούγεννα-Πάσχα: 08:00 - 16:00.

Ακαδημία Δεξιοτήτων «Προχωρώ» (ΚΔΑΠ)

1. Αριστομένους 23

(Στοά Βαρβουτσή-1ος όροφος)

Τηλ: 2721 1 81088

2. Ψαρών 98 (έναντι Πάρκου Σιδηροδρόμων)

Τηλ: 2721 0 20186 | 6907176880

Email: prochoroacademy@gmail.com



Διαβά ΜΕΧΑΡΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΕΙΝΑΙ ΚΑΙΡΟΣ Η ΜΑΘΗΣΗ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΑΛΛΙΩΣ

- Καθημερινή μελέτη
- Πρόσθετο διδακτικό υλικό
- Έμπειροι εκπαιδευτικοί

ΜΑΘΑΙΝΩ:

- Πως να μαθαίνω
- Πως να μελετώ
- Πως να οργανώνω το χρόνο μου



Ειδική διαπαιδαγώγηση



Χορήγηση αξιολογητικών τεστ σχολικής ετοιμότητας Γυμνασίου



Εξατομικευμένη και διαφοροποιημένη διδασκαλία σε παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες με καινοτόμο υλικό



Χορήγηση αξιολογητικών Α' τεστ σχολικής ετοιμότητας Δημοτικού



Messy Play

Δημιουργική απασχόληση για παιδιά



Δημιουργικά θεματικά εργαστήρια






Πρόγραμμα προσχολικής ανάπτυξης για παιδιά από 5 ετών "Πάω Α' με χαρά"



Αφήγηση παραμυθιών συνδυσασμένα από Βιωμιακά εργαστήρια



 Δημητρίου Θεσσα 3, Μεσσήνη
 2722 025105
 diabazwmexara@gmail.com



Έχοντας 5 δεκαετίες ουσιαστικής και καινοτόμου παρουσίας στον χώρο της ξενόγλωσσης εκπαίδευσης και χιλιάδες επιτυχημένους σπουδαστές στο ενεργητικό τους, τα Κέντρα Ξένων Γλωσσών-Πληροφορικής και Δια Βίου Μάθησης OLIVER στην Καλαμάτα αποτελούν αδιαμφισβήτητα μία από τις καλύτερες επιλογές για οποιοδήποτε παιδί ή ενήλικα ενδιαφέρεται να μάθει σωστά και γρήγορα ξένες γλώσσες, πληροφορική, να πιστοποιήσει τις γνώσεις του ή ακόμα και να καταρτιστεί στο αντικείμενό του μέσω των προγραμμάτων «Δια Βίου Μάθησης» πιστοποιημένα από τον ΕΟΠΠΕΠ.

50 ΧΡΟΝΙΑ **ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ**
ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ



ΑΓΓΛΙΚΑ ΓΑΛΛΙΚΑ ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ ΙΤΑΛΙΚΑ
 ΙΣΠΑΝΙΚΑ ΡΩΣΙΚΑ ΤΟΥΡΚΙΚΑ ΟΛΛΑΝΔΙΚΑ ΑΡΑΒΙΚΑ
 ΚΙΝΕΖΙΚΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΙΑ ΞΕΝΟΥΣ

ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ - ΕΦΗΒΙΚΑ	ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΑ, ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΑ
---------------------------	------------------	------------------------------------

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΕΠ, ΕΣΠΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΤΟΥΜΕΝΑ

Ενήλικες από **59€/** το μήνα

Τα παιδικά τμήματα από **99€/** το χρόνο

ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ:

Βγάλε μια ολόκληρη χρονιά σε **2 μόνο μήνες**

Lower & Proficiency σε 2 μόνο μήνες

Εγγραφές από **2 Σεπτεμβρίου** καθημερινά:
 10.00-12.00 & 18.00-20.00 για τα παιδικά και εφηβικά τμήματα
 (Υδρας & Τριών Ναυάρχων)

11.00-13.00 & 18.00-21.00 για τα τμήματα ενηλίκων
 (Αριστομένους & Παναγιώτη Καίσαρη 2)

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΠΑΙΔΙΚΑ - ΕΦΗΒΙΚΑ

Υδρας & Τριών Ναυάρχων, Καλαμάτα 24100 | Τηλ. 27210 92691

ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Αριστομένους & Παν.Καίσαρη 2, Καλαμάτα 24100 | Τηλ. 27210 25410

oliver.edu.gr@gmail.com

www.oliver.edu.gr

Τμήματα παιδικά

- Για παιδιά 4-6 ετών
 Μουσικοκινητική αγωγή -
 εισαγωγή στον κλασικό &
 μοντέρνο χορό (την ίδια
 ώρα Pilates για τις
 μαμάδες)

- Για παιδιά 6-15 ετών

Κλασικό μπαλέτο
 Μοντέρνος χορός
 Σύγχρονος χορός
 Commercial Jazz
 Kids Yoga
 Kids gymnastics

Τμήματα ενηλίκων

Κλασικό μπαλέτο
 Σύγχρονος χορός
 Pilates
 Haha Yoga
 Total Body Workout
 Fitness Ballet
 Commercial & Lyrical Jazz
 Musical Theater

Πρωινά τμήματα:

Pilates therapy +50
 Fitness Ballet
 Total Body workout

Σφακηρίας 14 Καθαράματα

T. 27210 88759

E: dancestudiolada@gmail.com

www.dancestudiolada.gr

DANCE STUDIO
 maria lada



@dancestudiomarialada



Γ.Σ. ΑΚΡΙΤΑΣ ΑΠΟ ΤΟ 2016

Ο Γυμναστικός Σύλλογος ΑΚΡΙΤΑΣ είναι ένα αθλητικό σωματείο που δημιουργήθηκε το 2016, είναι μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Στίβου ΣΕΓΑΣ και συμμετέχει σε τοπικούς, διασυλλογικούς και πανελληνίους αγώνες. Πτυχιούχοι καθηγητές φυσικής αγωγής και πιστοποιημένοι προπονητές στελεχώνουν τον Σύλλογο, διαμορφώνοντας εξειδικευμένα προπονητικά προγράμματα. Η εκγύμναση, η ευεξία, η καλλιέργεια αξιών καθώς και η διάκριση και η ψυχαγωγία αποτελούν τους πυλώνες της φιλοσοφίας του Συλλόγου. Βασικό όραμα είναι η οργάνωση ενός άρτιου αθλητικού συλλόγου που να υποστηρίζει όλα τα αγωνίσματα του Στίβου.



Σήμερα ο Γυμναστικός Σύλλογος ΑΚΡΙΤΑΣ 2016 διαθέτει ακαδημίες αλλά και ομάδες με σημαντική αγωνιστική παρουσία και δραστηριοποιείται σε τέσσερις τομείς-αγωνίσματα:

Ρίψεις - Άλματα - Δρόμοι - Ταχύτητες

Οι προπονήσεις διεξάγονται στο Δημοτικό Στάδιο Καλαμάτας, αλλά και στο ιδιόκτητο κέντρο ρίψεων στο Ασπρόχωμα Καλαμάτας.



ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΣΤΙΒΟΥ

ΠΑΙΧΝΙΔΙ | ΑΘΛΗΣΗ | ΥΓΕΙΑ

Έναρξη Προπονήσεων 11 Σεπτεμβρίου
Δημοτικό Στάδιο Καλαμάτας



ΑΚΡΙΤΑΣ ΣΤΙΒΟΣ Τρόπος ζωής

Πληροφορίες για εγγραφές:

T: 6944 204 473, Πέτρος Παπαδόπουλος

www.akritastivos.gr

▶▶▶ Προπονητική ομάδα Γ. Σ. ΑΚΡΙΤΑΣ 2016

Λούης Τσάτουμας – Ακαδημία Αλμάτων

Κώστας Κουβαράς – Υπεύθυνος Αγωνισμάτων Αντοχής / Αποστάσεων

Γιάννης Πατρινιός – Υπεύθυνος Αγωνισμάτων Σπριντ και Σκυτάλης

Κώστας Δρακόπουλος – Ακαδημία Ρίψεων



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Αέρινη Κίνηση

Η ακαδημία μας ασχολείται με την εκμάθηση του Ολυμπιακού αθλήματος της ρυθμικής γυμναστικής. Ενός αθλήματος που μας έχει χαρίσει πολλές επιτυχίες κατά το παρελθόν και που συνεχίζει να μας κάνει υπερήφανους. Ίσως το πιο όμορφο άθλημα για κορίτσια.

Στην ακαδημία μας το έμπειρο και εξειδικευμένο προσωπικό διδάσκει τις μαθήτρίες μας σχετικά με την αντίληψη του χώρου, των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, τον χειρισμό των φορητών οργάνων (σχοινακι, στεφάνι, μπάλα, κορίνες και κορδέλα) πάντα με τη συνοδεία μουσικής. Συμμετέχει σε επίσημα φεστιβάλ γενικής γυμναστικής διαγωνιστικά και μη, που διοργανώνονται από την Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία της οποίας είναι μέλος ή σε φεστιβάλ που διοργανώνονται από άλλους φορείς πάντα υπό την αιγίδα της ομοσπονδίας.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΤΜΗΜΑΤΑ ΥΠΟ ΤΗΝ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΕΜΠΕΙΡΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΩΝ:

- ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
 - ΜΠΑΛΕΤΟΥ
 - ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΕΡΙΑΛ
 - ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
- ΑΓΟΡΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 4-8 ΕΤΩΝ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

Τρυπάνη Ελένη

Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής του ΕΚΠΑ με ειδικότητα στη ρυθμική γυμναστική και άδεια άσκησης επαγγέλματος Α' κατηγορίας.

Πρώην βαλκανιονίκης, πρωταθλήτρια Ελλάδας, 22 φορές διεθνής ως μέλος της Εθνικής Ομάδας με συμμετοχές σε παγκόσμια και πανευρωπαϊκά πρωταθλήματα.

Διεθνής κριτής ρυθμικής γυμναστικής

Σας περιμένουμε να γνωρίσετε τον χώρο μας και να κάνουν τα παιδιά σας μαζί μας ένα δοκιμαστικό μάθημα μιας και υπάρχει αυτή η δυνατότητα.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



Παναγιώτου Γαργαλίδη 28 & Δαμηλάτου (πίσω από το υπεραστικό ΚΤΕΛ)



27213 04498 (μόνο απογευματινές ώρες) | 697 446 0503



Δεχόμαστε ηλικίες από τριών ετών και τα μαθήματα μας αρχίζουν με την έναρξη της σχολικής χρονιάς.

Αέρινη Κίνηση

ΔΥΟ ΜΙΚΡΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΑΣ

Στα χρόνια που δυστυχώς η επιτυχία στον αθλητισμό μετριέται μόνο με νίκες, μετάλλια και κύπελλα, ας μιλήσουμε στους νεαρούς αθλητές μας για το «σύνδρομο του απατεώνα».

Ένα μοτίβο συμπεριφοράς που οδηγεί τα άτομα να αμφιβάλλουν για τις ικανότητές τους, βιώνοντας συχνά διαρκή φόβο ότι θα εκτεθούν και θα κατηγορηθούν ως απάτη.

Ας τα εξηγήσουμε ότι για τον λόγο αυτό πολλοί άνθρωποι προχωράνε σε συνειδητή αυτο-δολιοφθορά, ορθώνοντας εμπόδια στους εαυτούς τους, ναρκοθετώντας οι ίδιοι τους στόχους τους και υποπιμώντας τα επιτεύγματά τους.

Ας τα βάλουμε να προβληματιστούν για το θέμα αυτό, με φόντο τον αθλητισμό και να βρουν ίσως παραδείγματα στους συναθλητές ή ακόμη και στους εαυτούς τους.

Γιατί στον αθλητισμό μπορεί να αρνείται κάποιος να παραδεχθεί ότι είναι τόσο ταλαντούχος όσο οι συναθλητές ή οι ανταγωνιστές του, να υποβαθμίζει τις νίκες ή την πρόοδο του και να κρύβεται στην ομάδα υποβαθμίζοντας την αποτελεσματικότητα ή την ποιότητα των ενεργειών του, ακόμη και αν επαινείται γι' αυτές από τον προπονητή ή από τον περίγυρό του.

Αυτή η τοξική αμφιβολία εαυτού συχνά συνοδεύεται και από υπερτίμηση των ικανοτήτων, των ενεργειών και των γνώσεων των άλλων.

Ως πρότυπο συμπεριφοράς δε, συμπεριλαμβάνει και την έντονη ανησυχία του ατόμου ότι δεν θα ανταποκριθεί στις προσδοκίες ή στις απαιτήσεις των άλλων, την υπερανάλυση, καθώς και την αποφυγή ανατροφοδότησης από τους άλλους λόγω του κινδύνου που νιώθει το άτομο ότι θα εκτεθεί ή θα αποκαλυφθεί η δική του εικαζόμενη ολιγωρία και ανεπάρκεια.

Το σύνδρομο του απατεώνα δεν αφορά μόνο τον νεαρό αθλητή που βρίσκεται ακόμη στα πρώτα στάδια της πορείας του. Μπορεί να αφορά και καταξιωμένους στον χώρο επαγγελματίες όπως προπονητές, αθλητές, επιστήμονες και διοικούντες.

Να γιατί τελικά ο πιο δύσκολος αντίπαλος, ο πιο αυστηρός και ενίοτε ο πιο άδικος κριτής θα είναι πάντα ο εαυτός μας.

Και είναι καλό να το διδάξουμε και στους αθλητές μας αυτό.

Όπως είναι σημαντικό να τους διδάξουμε ότι παραδόξως, πολλές φορές στη ζωή, η υπερβολική προσπάθεια για να επιτύχει κάποιος κάτι με συνειδητή θέληση είναι ανιπαγωγική.



Γιατί όσο περισσότερο πνίγεται σε άκαμπες διαδικασίες, μικρολεπτομέρειες και διογκωμένα «πρέπει» αλλά και όσο περισσότερο προσμένει κάτι να έρθει επιτέλους, τόσο πιο βασανιστικό γίνεται αυτό στη σκέψη του ατόμου, τόσο λιγότερο αφήνει τον εαυτό του να χαλαρώσει, τόσο περισσότερο «κλειδώνει» και «πνίγεται» συναισθηματικά και συμπεριφορικά και τελικά τόσο περισσότερο αδρανές και αναποτελεσματικό καταντά.

Αυτός είναι ο Νόμος της Αντίστροφης Προσπάθειας του Άλντους Χάξλεϊ, που πρέπει να μας υπενθυμίζει ότι, όπως στη ζωή έτσι και στον αθλητισμό, είναι καλό να ξέρουμε πότε πρέπει να «αφηνόμαστε», να επιτρέψουμε τα πράγματα να πάρουν τον δρόμο τους ελευθερώνοντας τις ικανότητες που έχουμε αντί να τις καταπιέζουμε. Αλλά και να κατανοούμε ότι η συστηματική και έντονη προσπάθεια δεν χρειάζεται να συνδυάζεται με σφίξιμο, με πίεση και με υπερανάλυση για να είναι παραγωγική.

Δεν χρειάζεται να νευρίζουμε ενοχές κάθε φορά που δεν είμαστε «στα κόκκινα».

Δεν χρειάζεται πάντα να κάνουμε καπ.

Δεν χρειάζεται πάντα να έχουμε εμείς όλες τις απαντήσεις.

Δεν χρειάζεται πάντα εμείς να νιώθουμε ότι πρέπει να απολογηθούμε για όλα, να τα προβλέψουμε όλα, να τα αντέχουμε όλα.

Πολλές φορές το να είμαστε σε απόσταση από τα πράγματα, μας βοηθάει να σκεφτόμαστε πιο καθαρά, πιο γόνιμα και πιο ουσιαστικά.

Ας δώσουμε χώρο και χρόνο στον εαυτό μας.

Δεν είναι όλα στο χέρι μας.

Δεν χρειάζεται να κυνηγάμε εμμονικά την επιτυχία.

Ας δουλέψουμε με υπομονή και επιμονή και ας αφήσουμε την επιτυχία να έρθει σε εμάς. Με την ώρα της.

Ακόμη και αν αργήσει πολύ.



ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΥΦΑΝΤΙΔΗΣ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ ΥΨΗΛΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ -
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΟΣ

ΕΠΙΣΤ. ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΣΧΟΛΩΝ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ UEFA ΤΗΣ ΕΠΟ

ΜΕΛΟΣ ΚΥΡΙΟΥ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ
ΕΘΝΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ
ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

f Achilles Ifantidis - High Performance Psychologist
@achilleas_ifantidis



LinkedIn



Το Φροντιστήριο «ΕΠΙΛΟΓΗ» λειτουργεί
από το 1999 στην Καλαμάτα

- Τα μαθήματα πραγματοποιούνται με βιβλία εκδόσεων «ΕΠΙΛΟΓΗ» που συμπυκνώνουν την πολύχρονη διδακτική εμπειρία μας και παράλληλα με τα σχολικά βιβλία καθώς και την τράπεζα θεμάτων, εγγυώνται την επιτυχία.
- Η πορεία του κάθε μαθητή αξιολογείται μέσω των επαναληπτικών διαγωνισμάτων προσομοίωσης και βάσει των αποτελεσμάτων, όπου απαιτείται, γίνεται εξατομικευμένη διδασκαλία.
- Παρέχεται και η δυνατότητα γκρουπ 3 μαθητών.
- Μέσω των τακτικών ενημερώσεων οι γονείς πληροφορούνται την επίδοση των παιδιών τους.
- Πραγματοποιούνται ψυχομετρικά τεστ επαγγελματικού προσανατολισμού.
- Οι μαθητές μας κάθε χρόνο, μέσω της μεθοδικής προετοιμασίας και της σωστής καθοδήγησης, πετυχαίνουν υψηλότερες βαθμολογίες για την εισαγωγή τους στα Πανεπιστήμια.



Τμήματα:
Γυμνασίου και Λυκείου
Διδάσκονται όλα τα μαθήματα

Γιατί η επιτυχία
είναι θέμα...
«ΕΠΙΛΟΓΗΣ»

Ιατροπούλου 3 και Χρ. Παγώνη 12
Τηλ.: 27210 96390 - 27210 95352
Email: info@epil.gr

ΚΕΝΤΡΑ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ ΔΡΟΥΤΣΑ!

Από το 1984 στην εκπαίδευση!

Τα Κέντρα Ξένων Γλωσσών «PAGE» Δρούτσα βρίσκονται στον χώρο της Ξενόγλωσσης εκπαίδευσης από το 1984 παρέχοντας υψηλής ποιότητας εκπαιδευτικές υπηρεσίες σε μαθητές.

Ο κορυφαίος συνδυασμός της υποδειγματικής διδασκαλίας με τη χρήση εξελιγμένων τεχνολογικών μέσων και πρωτοποριακών τεχνικών μάθησης απέφερε τους χιλιάδες επιτυχόντες αναγνωρισμένων πτυχίων σε όλες τις γλώσσες και η πορεία των ενεργών μαθητών μας αποδεικνύουν την επιτυχία των κέντρων μας στον τομέα της Ξενόγλωσσης εκπαίδευσης.

Τα ταχύρρυθμα προγράμματα, το έμπειρο προσωπικό από Έλληνες και Ξένους καθηγητές, η αποκλειστική χρήση της εκάστης γλώσσας από την πρώτη μέρα μέσα στην τάξη και τα ειδικά εργαλεία και προνόμια που έχουμε τη δυνατότητα να παρέχουμε στους μαθητές μας, είναι μερικοί από τους λόγους που έχουν καταστήσει τα εκπαιδευτήριά μας ως την πρώτη επιλογή.

- Καλύπτουμε όλα τα αναγνωρισμένα πτυχία από τον ΑΣΕΠ σε μια μεγάλη γκάμα γλωσσών!

- Τμήματα Pre-junior για τους μικρούς μαθητές (4 ετών+)

- Τμήματα Ενηλίκων με ταχεία μαθήματα είτε για απόκτηση πτυχίου είτε για όσους χρειάζονται να καλλιεργήσουν μόνο τον προφορικό τους λόγο.

- Ειδικά πακέτα για πολυμελείς οικογένειες

100% επιτυχία στις εξετάσεις σε όλες τις γλώσσες

Έμπειρο Προσωπικό

Στα Κέντρα μας διδάσκουν Έλληνες και Ξένοι καθηγητές, άριστα καταρτισμένοι με πανεπιστημιακούς και μεταπτυχιακούς τίτλους.

Πλήρως εξοπλισμένες εγκαταστάσεις και σύγχρονη εκπαιδευτική τεχνολογία

Αναπτυσσόμαστε συνεχώς, συνδυάζοντας την ποιοτική εκπαίδευση με την παροχή υψηλών υπηρεσιών και τις εγκαταστάσεις. Η διδασκαλία της ύλης από τον καθηγητή εμπλουτίζεται με εξελιγμένα τεχνολογικά μέσα (διαδραστικοί πίνακες, tablets)

Πολιτιστικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες

Κάθε χρόνο συνδυάζουμε μαζί με τη μάθηση ψυχαγωγικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις (εκδρομές) για να συμβάλουμε στην πνευματική και πολιτιστική καλλιέργεια των μαθητών μας, δεδομένου ότι με αυτό τον τρόπο θα εμπεδώσουν δημιουργικά τις γνώσεις τους.

ΣΥΓΧΡΟΝΟΙ ΚΑΙ ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑΚΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Οι εγγραφές ξεκινούν 2 Σεπτεμβρίου

ώρα 10-12 το πρωί και 7-9 το απόγευμα

2 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ

📍 1ο εκπαιδευτήριο - Καλαμάτα
Λυκούργου 52

📍 2ο εκπαιδευτήριο - Μελιγαλάς

☎ 2721 400046, 6982177998

✉ tinadroutsas@hotmail.com

🌐 www.pagedroutsas.gr



f @pagedroutsas

@pagedroutsas

 Page 1

Πολύγλωσσο
περιβάλλον

7 γλώσσες για
να διαλέξετε



ΑΓΓΛΙΚΑ



ΓΑΛΛΙΚΑ



ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ



ΙΤΑΛΙΚΑ



ΙΣΠΑΝΙΚΑ



ΡΩΣΙΚΑ



ΤΟΥΡΚΙΚΑ

**Turn the page
& come to Page**