



## Αλλάζουμε διάθεση και διακόσμηση στο σπίτι!

Γράφει η **Λία Βαρδαράματου**

Για πολλούς από εμάς, η άνοιξη αποτελεί μια εποχή πολύ ξεχωριστή από τις άλλες. Η αναγέννηση της φύσης μετά το χειμώνα, ο πιο ζεστός καιρός και άλλα πολλά είναι που μας κάνουν να την λατρεύουμε. Έτσι, είναι πολύ πιθανό να θέλουμε να της δώσουμε μια θέση στο σπίτι μας, κάνοντας μια όμορφη ανοιξιότικη! διακόσμηση. Αυτός είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους να καλωσορίσουμε την εποχή και να αλλάξουμε διάθεση. Μάλιστα, πολλές ιδέες για διακόσμηση δεν κοστίζουν σχεδόν τίποτα, αν τις εφαρμόσεις σωστά.

Όπως καταλαβαίνεις, το πιο αγαπημένο στοιχείο της άνοιξης, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για τη διακόσμηση, είναι τα λουλούδια. Λουλούδια σε βάζα, σε γλάστρες, σε παραστάσεις στους τοίχους. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να προσεγγίσεις τα φλοράλ σχέδια για την ανοιξιότικη διακόσμηση σπιτιού. Αλλά ακόμα κι αν δε σου αρέσουν πολύ τα φλοράλ σχέδια, υπάρχουν κι άλλοι τρόποι να καλωσορίσεις την άνοιξη στο σπίτι σου και να ανανεωθείς. όπως χαρούμενα μοτίβα, λουλούδια αληθινά στη βεράντα, έντονα χρώματα, ανοιξιότικοι πίνακες, ελαφριές κουρτίνες.

Λοιπόν ας εμπνευστούμε για να δημιουργήσουμε αρμονία και ρομαντική ατμόσφαιρα στο χώρο μας!



Την πρώτη Τετάρτη κάθε μήνα κατά τις 11.00' το πρωί, ο καφές αχνίζει για εμάς τους συνταξιούχους του ΟΛΠ, στο bar-restaurant του Μουσείου της Ακρόπολης !!!

Απαιτείται εισιτήριο ελεύθερας εισόδου, το οποίο θα προμηθευτείτε από το ταμείο χωρίς κόστος.

## ΑΠΟΒΙΩΣΑΝΤΕΣ

Θερμά συλλυπητήρια στις οικογένειες των αποβιωσάντων συναδέλφων:

- ΡΑΦΤΑΠΟΣΤΟΛΟΣ
- ΚΟΥΠΙΖΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓ.
- ΓΕΝΙΤΣΑΡΗΣ Ν.
- ΚΟΥΤΡΟΥΜΑΝΟΣ ΠΕΤΡΟΣ
- ΑΛΕΞΙΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ

## Θωμάς Β. Βούβουρας

Χειρουργός Οφθαλμίατρος - Παιδοφθαλμίατρος

Αγίου Δημητρίου 7, Αγ. Δημήτριος 173 43  
Πλατεία Καλογήρων (Έναντι Μετρό Δάφνης)  
Τηλ. 210 9711449, Κιν.: 6974566080

Δέχεται Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη, Παρασκευή 9.00 - 13.00  
και κάθε απόγευμα 17.30 - 21.00

**ΕΘΝΙΚΗ**  
Η ΠΡΩΤΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ

**ΛΑΜΠΡΙΑΝΝΑ  
ΜΟΝΑΣΤΗΡΟΓΛΟΥ**  
Ασφαλιστικός Σύμβουλος

ΑΕΕΓΑ "Η ΕΘΝΙΚΗ" • ΕΤΑΙΡΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ  
ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ Α.Ε.

ΛΕΩΦ. ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 555 (Ισόγειο) • 163 41 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ  
• ΤΗΛ. 210 99 86 600, 210 99 86 605 • FAX 210 99 86 602  
ΚΙΝ.: 6944 955 696 • e-mail: labriannamon@yahoo.gr

## Ανακοίνωση

Ο Σύλλογος συνταξιούχων (Ο.Λ.Π), στα πλαίσια αναζήτησης των πλέον ποιοτικών και αξιόπιστων παροχών πρωτοβάθμιας περίθαλψης για λογαριασμό των συνταξιούχων υπαλλήλων του, είναι στην ευχάριστη θέση να σας ανακοινώσει ότι προχώρησε σε ειδική συμφωνία με την εταιρία New Health System "NHS" για την παροχή ειδικού προγράμματος εξωνοσοκομειακής περίθαλψης.

Η New Health System υιοθετώντας το ευρωπαϊκό σύστημα υγείας "N.H.S", ανέλαβε στην Ελλάδα την ανάπτυξη των προγραμμάτων που αναβαθμίζουν τις παροχές στο χώρο της πρωτοβάθμιας περίθαλψης, σε συνεργασία με τους μεγαλύτερους Ομίλους Νοσηλευτικών Ιδρυμάτων της χώρας όπως ο Όμιλος Υγεία-Μητέρα - Ιατρικού Κέντρου Αθηνών - Ευρωκλινικής - Metropolitan - Mediterraneo Hospital - Πειραικό Θεραπευτήριο - Doctor's Hospital - Ιατρικό Διαβαλκανικό κέντρο, Γενική κλινική και πολλοί ακόμα καθώς και με τα πιο αξιόπιστα Πολυιατρεία και Διαγνωστικά κέντρα, όπως ενδεικτικά ο όμιλος Διάγνωσης - Ευρωιατρικής - Euromedica - Affidea.

Παράλληλα, ένα πλήρες δίκτυο παρόχων υγείας με όλες τις ιατρικές ειδικότητες, οδοντιατρεία, φυσικοθεραπευτήρια, λογοθεραπευτήρια, τα οποία συνεργάζονται με το σύστημα Υγείας της N.H.S., έχουν ως βασικό σκοπό την ποιοτική και πλήρη υποστήριξη υπηρεσιών στην Πρωτοβάθμια περίθαλψή σας.

Για σχετικό αναλυτικό έντυπο και περισσότερες πληροφορίες στη διάθεσή σας βρίσκεται ο κ. Κιουρτσίδης Σωτήρης στα τηλέφωνα: 210-4626964, 210-4610428.

### Ενδεικτικές Παροχές Προγράμματος

#### Δωρεάν και Απεριόριστες Ιατρικές επισκέψεις

Σε προγραμματισμένα ραντεβού και σε επείγοντα περιστατικά στα μεγαλύτερα ιδιωτικά νοσηλευτικά ιδρύματα της Χώρας.

#### Απεριόριστες ιατρικές επισκέψεις

Σε Πολυιατρεία και πανελλαδικό δίκτυο ιδιωτών ιατρών με συμμετοχή από 10 έως 20 ευρώ/επίσκεψη.

\*Στις κλινικές επισκέψεις περιλαμβάνεται η δωρεάν ηλεκτρονική συνταγογράφηση ΕΟΠΥΥ καθώς και η επανεξέταση για την διάγνωση των εξετάσεων.

#### Δωρεάν και απεριόριστες διαγνωστικές εξετάσεις

με χρήση ασφαλιστικού φορέα Ε.Ο.Π.Υ.Υ

Πραγματοποιούνται σε συμβεβλημένα νοσηλευτικά ιδρύματα και σε πανελλαδικό δίκτυο Διαγνωστικών κέντρων

#### Δωρεάν αιματολογικός έλεγχος

**Δωρεάν ετήσιος οδοντιατρικός έλεγχος και καθαρισμός δοντιών με Laser Οδοντιατρικές πράξεις-επεμβάσεις με κάλυψη έως 50%**

**Δωρεάν οφθαλμολογικός έλεγχος και Δωρεάν αγορά γυαλιών οράσεως αξίας έως 250 ευρώ (με χρήση Ε.Ο.Π.Υ.Υ.)**

#### Φυσικοθεραπευτική κάλυψη

Τηλεφωνικό ιατρικό συντονιστικό κέντρο 24 ώρες το 24ωρο

### Τιμολόγηση

Αριθμός Μελών	(ευρώ/έτος)
Ένα (1) μέλος	55 ευρώ
Δύο (2) μέλη	110 ευρώ
Οικογενειακό	130 ευρώ
Συμπεριλαμβάνεται ο Φ.Π.Α.	

\*Η οικογένεια αποτελείται από 2 ενήλικες και 3 παιδιά. (Παιδιά νοούνται τα τέκνα μέχρις ηλικίας 30 ετών και τα εγγόνια).



## Νέα κοροϊδία συνταξιούχων για τις παράνομες κρατήσεις

Σε μια άνευ προηγουμένου κοροϊδία (αλλά και ταλαιπωρία) έχει υποβάλλει τους συνταξιούχους η πολιτική ηγεσία του υπουργείου Εργασίας, μετά τις άγριες περικοπές και στις επικουρικές συντάξεις (οι οποίες έχουν μετατραπεί σε φιλοδωρήματα).

Σε μια προσπάθεια να σταματήσουν την παράνομη κράτηση υπέρ ΑΚΑΓΕ (Ασφαλιστικό Κεφαλαίο Αλληλεγγύης Γενεών) στις επικουρικές συντάξεις, χιλιάδες συνταξιούχοι ταλαιπωρούνται καθημερινά με αποτέλεσμα στο ΕΤΕΑ-ΕΠ (Ενιαίο Ταμείο Επικουρικής Ασφάλισης και Εφάπαξ Παροχών) να επικρατεί εικόνα χάους. Οι συνταξιούχοι ζητάνε, με αιτήσεις τους, να τους επιστραφούν, μετά τον επανυπολογισμό των επικουρικών συντάξεων τους, που έγινε τον Αύγουστο του 2016, όλες οι παράνομες κρατήσεις υπέρ ΑΚΑΓΕ.

Το ύψος των αναδρομικών εκτιμάται ότι ανέρχεται για 150.000 συνταξιούχους στα 600 εκατ. ευρώ και αυτός ήταν ο λόγος που ο υφυπουργός Εργασίας Α. Πετρόπουλος, στην πρόσφατη συνάντησή τους με τους εκπροσώπους των συνταξιούχων, δεν δεσμεύτηκε με σαφήνεια για το πότε θα γίνει η επιστροφή τους. Απλώς επισήμανε ότι κάτι τέτοιο θα συμβεί όταν τα οικονομικά του Ασφαλιστικού Συστήματος το επιτρέψουν. Αυτό μεταφράζεται ότι η κυβέρνηση (για μία ακόμη φορά) θα επιδώσει για καθαρά ψηφοθηρικούς λόγους να κρατήσει «όμηρους» τους συνταξιούχους.

### Τι καταγγέλλουν

Όπως καταγγέλλουν οι εργαζόμενοι στα ασφαλιστικά ταμεία, οι συνθήκες που επικρατούν στο μοναδικό σημείο που έχει το ΕΤΕΑΕΠ για όλη την Ελλάδα,

στη οδό Φιλελλήνων στην Αθήνα, για εξυπηρέτηση όλων των ασφαλισμένων και συνταξιούχων, ξεπέρασαν τα όρια της βαρβαρότητας και της αθλιότητας και για τους υπαλλήλους και για τους συναλλασσόμενους. Καθημερινά χιλιάδες συνταξιούχοι συνωστίζονται σε ελάχιστα τετραγωνικά για να κάνουν αιτήσεις επιστροφής των παρανόμως παρακρατηθέντων ποσών. Καθημερινά καταφθάνουν χιλιάδες φαξ, mails κ.λπ. με το ίδιο αίτημα, με αποτέλεσμα να μπλοκάρουν τα πρωτόκολλα και οι υπάλληλοι αυτών να υπηρεσιών να είναι αδύνατο να διεκπεραιώσουν το έργο τους. Λόγω του μεγάλου συνωστισμού επικρατεί μία χαώδης κατάσταση με αποτέλεσμα να εμφανιστούν και κρούσματα κλοπών από επιτήδειους που βλέπουν απελπισμένους ηλικιωμένους ανθρώπους να στοιβάζονται ο ένας πάνω στον άλλον, υπογραμμίζουν χαρακτηριστικά οι εργαζόμενοι στα ασφαλιστικά Ταμεία.

### Ταλαιπωρία

Όπως τονίζουν οι εργαζόμενοι στα ασφαλιστικά ταμεία (ΣΥΑΤ), "το τελευταίο διάστημα γινόμαστε μάρτυρες ως εργαζόμενοι στο ΕΤΕΑΕΠ μιας απίστευτης ταλαιπωρίας που υφίστανται οι συνταξιούχοι του ΕΤΕΑΕΠ (όλα τα πρώην επικουρικά Ταμεία) οι οποίοι συρρέουν κατά χιλιάδες, κάνοντας αιτήσεις κλπ, προσπαθώντας με κάθε τρόπο να σταματήσει να γίνεται κράτηση υπέρ ΑΚΑΓΕ (αρ. 44 του Ν. 3986/2011) σε ένα ανύπαρκτο μικτό ποσό σύνταξης, όταν οι συντάξεις τους με τις αλληπάλληλες μνημονιακές μειώσεις από το 2011 έχουν σχεδόν εξαϋλωθεί. Σωστά ζητάνε να τους επιστραφούν μετά τον επανυπολογισμό των επικουρικών συντάξεων

τους, που έγινε τον Αύγουστο του 2016, όλες οι παράνομες κρατήσεις υπέρ ΑΚΑΓΕ". Στη συνέχεια οι εργαζόμενοι αποκαλύπτουν αναλυτικά πώς από την πλευρά του υπουργείου έχει στηθεί η "λαθροχειρία":

"Ο νόμος 3986/2011 προέβλεπε μία κλιμακωτή ποσοστιαία κράτηση από 3% - 10% στις επικουρικές συντάξεις υπέρ του Ασφαλιστικού Κεφαλαίου Αλληλεγγύης Γενεών (ΑΚΑΓΕ) ανάλογα με το ύψος της μηνιαίας μικτής σύνταξης. Οι συντάξεις μέχρι 300 ευρώ δεν είχαν κράτηση. Με τον νόμο 4387/16, τον γνωστό νόμο Κατρούγκαλου, όλες οι επικουρικές τον Αύγουστο του 2016 "επαναυπολογίστηκαν" και με βάση τα κριτήρια που δόθηκαν έγιναν μειώσεις στις συντάξεις. Τον επανυπολογισμό τον ανέλαβε η ΗΔΙΚΑ εφαρμόζοντας τον νόμο, όπου αποδόθηκαν στον ΑΚΑΓΕ από το ΕΤΕΑΕΠ πολύ λιγότερα χρήματα τον 8/2016.

Ο λόγος ήταν απλός. Επειδή η κράτηση αυτή ήταν κλιμακωτή, η μείωση των συντάξεων άλλαζε προς τα κάτω το συντελεστή ή δεν είχε και καθόλου, επειδή έπεφταν κάτω από τα 300 ευρώ. Τότε το υπουργείο έστειλε μία εγκύκλιο στην οποία λίγο πολύ έλεγε ότι σε όσες συντάξεις δεν υπήρχε μείωση από τον επανυπολογισμό, η κράτηση υπέρ ΑΚΑΓΕ θα πρέπει να μείνει στο ποσοστό που τις αναλογούσε πριν τον επανυπολογισμό, ΑΚΟΜΑ και αν ήταν κάτω από 300 ευρώ! Τον Σεπτέμβριο του 2016 ξαναυπολόγισαν τις συντάξεις επαναφέροντας τους παλιούς συντελεστές και το ΕΤΕΑΕΠ απέδωσε πολύ περισσότερα χρήματα από όσα είχε αποδώσει τον Αύγουστο". Σύμφωνα με τους εργαζόμενους, "οι συνταξιούχοι διαπιστώνοντας σταδιακά τι συμβαίνει άρχισαν να υποβάλλουν αιτήσεις ανεξάρτητα αν τους αφορούσε ή όχι (δεν αφορά όλους τους συνταξιούχους). Αποτέλεσμα της στάσης του υπουργείου αλλά και της Διοίκησης του ΕΤΕΑΕΠ ήταν να αρχίσουν χιλιάδες συνταξιούχοι να υποβάλλουν αιτήσεις, να τηλεφωνούν, να οδηγούνται σε δικηγορικά γραφεία κ.λπ".

### Βαρβαρότητα

"Οι συνθήκες που επικρατούν στο μοναδικό σημείο που έχει το ΕΤΕΑΕΠ για όλη την Ελλάδα, στη οδό Φιλελλήνων, για εξυπηρέτηση όλων των ασφαλισμένων και συνταξιούχων, ξεπέρασαν τα όρια της βαρβαρότητας και της αθλιότητας και για τους υπαλλήλους και για τους συναλλασσόμενους. Καθημερινά χιλιάδες συνταξιούχοι συνωστίζονται σε ελάχιστα τετραγωνικά για να κάνουν

αιτήσεις επιστροφής των παρανόμως παρακρατηθέντων ποσών. Καθημερινά καταφθάνουν χιλιάδες φαξ, mails κλπ με το ίδιο αίτημα, με αποτέλεσμα να μπλοκάρουν τα πρωτόκολλα και οι συναδέλφοι αυτών να υπηρεσιών να είναι αδύνατο να διεκπεραιώσουν το έργο τους. Λόγω του μεγάλου συνωστισμού επικρατεί μία χαώδης κατάσταση με αποτέλεσμα να εμφανιστούν και κρούσματα κλοπών από επιτήδειους που βλέπουν απελπισμένους ηλικιωμένους ανθρώπους να στοιβάζονται ο ένας πάνω στον άλλον", υπογραμμίζουν χαρακτηριστικά οι εργαζόμενοι στα ασφαλιστικά Ταμεία.

Θα πρέπει να τονιστεί ότι η περικοπή της προσωπικής διαφοράς στις καταβαλλόμενες συντάξεις, από το 2019, με την οποία θα μειωθούν περαιτέρω οι παλιές κύριες και επικουρικές συντάξεις, αγγίζει τα 2,5 δισ. ευρώ. Εντός του 2018, οι νέες συντάξεις θα περάσουν και θα εμφανιστούν στα ενημερωτικά σημειώματα των συνταξιούχων. Η διαφορά παλιάς και νέας σύνταξης που θα έχει ο κάθε συνταξιούχος (προσωπική διαφορά) θα συνεχίσει να πληρώνεται και οι συνολικές του αποδοχές θα είναι ίδιες ως και τον Νοέμβριο του 2018.

Τον Δεκέμβριο του 2018 όμως με τη σύνταξη Ιανουαρίου 2019 θα δουν μειώσεις συντάξεων που βάσει νόμου θα έχουν "ταβάνι" το -18%. Αυτό σημαίνει ότι ακόμη και αν ο επανυπολογισμός βγάζει τώρα μειώσεις 40%, η περικοπή της σύνταξης τον Δεκέμβριο του 2018 θα σταματήσει στο -18%. Το υπόλοιπο ποσοστό μείωσης θα είναι νέα προσωπική διαφορά και θα μπορεί να κοπεί ανά πάσα στιγμή, γιατί ο νόμος 4472/2017 λέει στο άρθρο 1 παράγραφος 2 ότι η προσωπική διαφορά καταργείται την 1η/1/2019, αλλά η τελική μείωση που θα έχουν οι συντάξεις δεν θα υπερβεί το -18%.

Τα ποσά των νέων συντάξεων επανυπολογίζονται με βάση τους μισθούς που είχαν οι συνταξιούχοι από εργασία πριν πάρουν σύνταξη. Με το νόμο 4387/2016, ένα τμήμα υπολογίζεται βάσει μισθού και ετών για τα οποία πληρώθηκαν εισφορές και είναι η λεγόμενη ανταποδοτική σύνταξη, και ένα άλλο τμήμα καταβάλλεται ως εθνική σύνταξη με ποσά από 345 ευρώ για 15 χρόνια ασφάλισης ως 384 ευρώ για 20 έτη και άνω. Οσοι έχουν βγει με μειωμένη θα πάρουν με την αντίστοιχη ποινή μείωσης την εθνική σύνταξη, ενώ δεν θα υπολογιστεί πέναλτι πρόωρης εξόδου στην ανταποδοτική σύνταξη.

Πηγή: Ενιαίο Δίκτυο Συνταξιούχων

## Επειδή ο κόσμος δεν τελειώνει στην αυλόπορτά μας...

### Της Ρουμπίνας Ζαχαράτου

Κάποιοι από εμάς θεωρούν ότι ο κόσμος τελειώνει στην αυλόπορτα του οίκου τους, ικανοποιημένοι με το γεγονός ότι εκείνοι ευδαιμονούν με τον έναν ή με τον άλλον τρόπο ακόμη και στους πιο δύσκολους καιρούς.

Αδιαφορούν για τα γενικότερα προβλήματα και αρνούνται την προσφορά υπηρεσιών στο κοινωνικό σύνολο, αντιμετωπίζοντας με περιφρόνηση την κοινωνική και πολιτική δράση.

Αντιθέτως διαθέτουν τα δέοντα σε δημόσιες σχέσεις συμφέροντος και πολιτικοποιημένες στοχευμένες δράσεις προκειμένου να τακτοποιήσουν "εκκρεμότητες" που τους αφορούν αποκλειστικά.

Φυσικά όλα αυτά είναι γνωστά λίγο πολύ σε όλους μας ...όπως μας είναι γνωστό αυτό που πολλοί ισχυρίζονται μετ' επιτάσεως... ότι δηλαδή το ατομικό συμφέρον δεν ταυτίζεται με το κοινωνικό.

Σε ότι με αφορά είμαι υπέρ μιας άλλης λογικής. Θεωρώ ότι η κοινωνική πρόοδος ανακλά πάνω στην προσωπική πρόοδο. Αυτό σημαίνει ότι ο καθένας από εμάς πρέπει ενεργά να συμμετέχει σε δράσεις και να προσφέρει ότι καλύτερο διαθέτει έξω από τα στενά όρια του σπιτιού του στον βαθμό που η φυσική του κατάσταση και τα περιθώρια διαθέσιμου χρόνου του το επιτρέπουν.

Βάσει αυτής της λογικής βλέπω την Ένωση Συνταξιούχων Υπαλλήλων ΟΛΠ σαν έναν μικρόκοσμο, έναν πολυκύτταρο οργανισμό όπου κάθε μέλος της είναι ένα ειδικευμένο κύτταρο.

Σ' αυτόν τον μικρόκοσμο δεν περισσεύει κανείς. Οι παρεμβάσεις, οι απόψεις, οι προτάσεις... βοηθούν την μεταξύ μας συσπείρωση έτσι ώστε αλληλέγγυοι να πορευόμαστε τους περιεργούς καιρούς που διανύουμε.

Οι δράσεις της Ένωσης είναι μια υπόθεση που αφορά όλους μας. Κανένα μέλος δεν θα πρέπει να αδιαφορεί στις προσκλήσεις της, τα συμφέροντά της και να στερεί απ' αυτήν την δημιουργική του παρουσία.

Στην Γενική Συνέλευση ας μη λείπει κανείς. Όσο για τις ψηφοδόχους... ας θυμόμαστε πάντα ότι δεν περισσεύει κανείς την επόμενη μέρα.

## Εκεί

Εγώ έχω φίλους τα βουνά και τις ψηλές κορφές τους τα δασωμένα πλάγια τους τις δροσερές πηγές τους

Εκεί η καρδιά γοργοχτυπά εκεί ο νους ξεχνιέται πάει γυρίζει κι'έρχεται εκεί περιπλανιέται

Εκεί η ψυχή βγάζει φτερά όταν ψηλά ανεβαίνει εκεί αξίζει για να ζει εκεί και να πεθαίνει !

Σαν θα πεθάνω βάλτε με σ'αγνάτι διαλεγμένο μπροστά μου ν'άχω τα βουνά κι' αιώνια εκεί να μένω

Νικόλαος Η. Σκαντζός

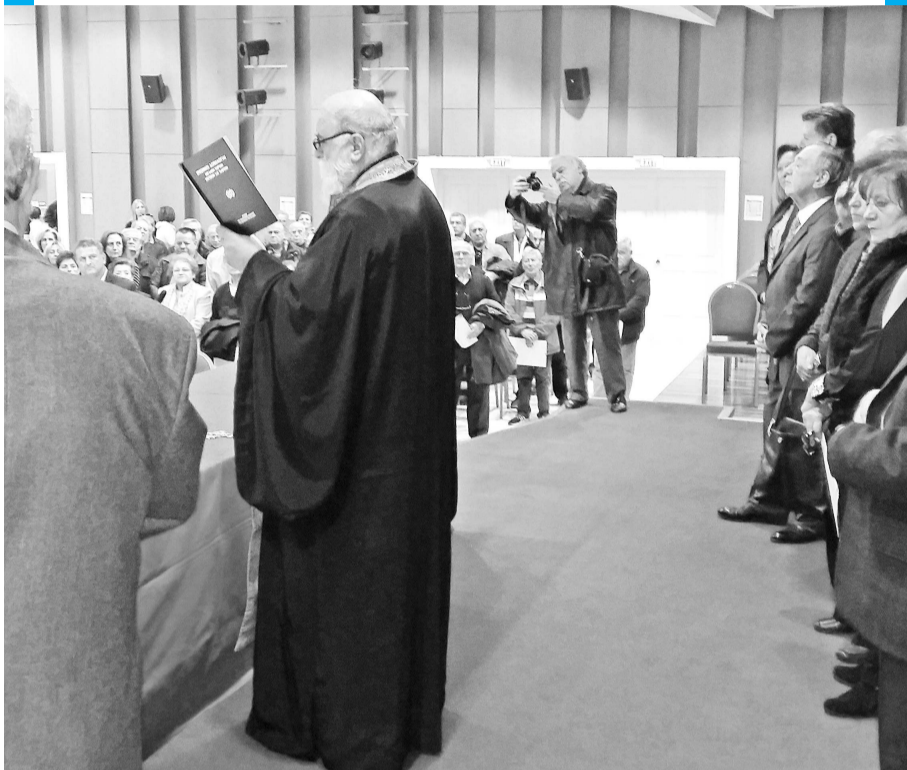
S U D O K U

9	7	5			1			
	3				4		7	
		2	6				3	5
					4		5	
7			9	2	6			3
		1		5				
5	9				3	2		
	8		4				9	
			7			8	5	4

## Καθιερωμένη κοπή της Βασιλόπιτας για τα μέλη της Ένωσης μας

Η Ένωση Συνταξιούχων Υπαλλήλων ΟΛΠ γιόρτασε την... Φεβρουαρίου 2018 την έλευση του καινούργιου χρόνου με την καθιερωμένη κοπή της Βασιλόπιτας.

Η εκδήλωση φιλοξενήθηκε και χορηγήθηκε, όπως κάθε χρόνο, από τον Οργανισμό Λιμένος Πειραιώς Α.Ε. και την τίμησαν με την παρουσία τους διευθυντικά στελέχη του ΟΛΠ Α.Ε., στελέχη συνδικαλιστικών φορέων του πρώτου λιμανιού της χώρας, αλλά και αρκετοί εργαζόμενοι του Οργανισμού.



Προς τους συναδέλφους και φίλους απευθύνθηκε ο Πρόεδρος της Ένωσης με σύντομο χαιρετισμό, ο οποίος μεταξύ άλλων ανέφερε: "...Όπως κάθε χρόνο έτσι κι εφέτος η εορταστική μας εκδήλωση φιλοξενείται και χορηγείται από τον Οργανισμό Λιμένος Πειραιώς, γι' αυτό το λόγο ευχαριστούμε θερμά την Διοίκηση του για την συνδρομή του, όχι μόνο όσον αφορά την κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας αλλά και για την έμπρακτη και με πολλούς τρόπους εκφρασμένη συμπαράστασή του στο έργο μας.

Συνάδερφοι

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ένωσης χαιρέται να διαπιστώνει την προθυμία με την οποία ανταποκρίνεστε, παλασιώνετε και στηρίζετε τις πρωτοβουλίες του. Αυτό μας δίνει την ώθηση να συνεχίζουμε την προσπάθεια ώστε ενωμένοι και αλληλέγγυοι να αντιμετωπίζουμε, στο βαθμό που μας αναλογεί, τα προβλήματα που δημιουργούνται από πολιτικές αποφάσεις και στρεβλώνουν τις ζωές μας...

Σήμερα όμως δεν χωρούν πικρίες...

Εύχομαι η νέα χρονιά να φέρει σε όλους εσάς και στις οικογένειές σας υγεία, ελπίδα και αναζωογονημένα όνειρα!"

Μετά την κοπή της πίτας, ακολούθησε δεξίωση στο φουαγιέ της αίθουσας τελετών του ΟΛΠ Α.Ε.



## Ένα μεγάλο γλέντι στον δικό μας χώρο...

Της Ρουμπίνας Ζαχαράτου

Στην αίθουσα εκδηλώσεων "Ηετίων" του Ο.Λ.Π πραγματοποιήθηκε το μεσημέρι της Κυριακής... Φεβρουαρίου 2018 ο αποκριάτικος χορός της Ένωσης μας.

Την εκδήλωση φιλοξένησε ο ΟΛΠ σε χώρο που ευγενικά παραχώρησε, και τίμησαν με την παρουσία τους περίπου 350 μέλη και φίλοι της Ένωσης Συνταξιούχων Υπαλλήλων του ΟΛΠ μεταξύ των οποίων και εκπρόσωποι συνδικαλιστικών φορέων του λιμανιού.



Σε σύντομο χαιρετισμό του ο Πρόεδρος κος Στέλιος Κουγιούφας ανέφερε: " Τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου και εγώ σας καλωσορίζουμε και σας ευχαριστούμε για την παρουσία σας στην συνεστιάσή μας αυτή που φιλοξενείτε σε έναν χώρο τόσο οικείο σε όλους εμάς ...στο λιμάνι... στην αίθουσα Ηετίων του ΟΛΠ... έναν χώρο κόσμημα στον ντόκο του λιμανιού.

Αντιλαμβάνεστε ότι η επιλογή του χώρου έγινε για λόγους συναισθηματικούς και ευχαριστούμε τον ΟΛΠ και τα στελέχη του που μας την παραχώρησαν για το σημερινό μας αντάμωμα... ένα αντάμωμα χαράς.

Αγαπητοί συνάδελφοι και φίλοι η Ένωση Συνταξιούχων Υπαλλήλων του ΟΛΠ υπάρχει, δρα και διεκδικεί γιατί εσείς την τροφοδοτείτε με την ενέργειά σας. Το Διοικητικό Συμβούλιο τολμά και προσπαθεί μεθοδικά για το καλύτερο αν και οι συνθήκες δεν ευνοούν πάντα... ειδικά αυτές τις δύσκολες εποχές.

Όμως σήμερα είναι αντάμωμα χαράς... εστιάζοντας στην καλή διάθεση όλων, τόσο εγώ όσο και τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου σας ευχόμαστε καλή διασκέδαση!

Ευχάριστη έκπληξη για τους παρευρισκόμενους αποτέλεσε η δωρεάν κλήρωση μιας τριήμερης κρουαζιέρας για δύο άτομα που διέθεσε στην Ένωση η εταιρεία... και την οποία θερμά ευχαριστεί το ΔΣ για την χορηγία της. Μεγάλος τυχερός της κλήρωσης αναδείχθηκε ο συνάδερφος κος Αντώνης Μπίλιος.

Μια ακόμη συνάντηση, ένα μεγάλο γλέντι σε έναν δικό μας χώρο που ξυπνούσε μνήμες και ζωγράφιζε στα πρόσωπα όλων πλατιά χαμόγελα της νιότης που κρύβουμε μέσα μας.



# Η δυναμική της Ελληνικής Επανάστασης του '21

Γράφει η **Λία Βαρδαράμату**

Η ελληνική επανάσταση του 1821 είναι ένα ιδιαίτερο γεγονός που συντελείται μέσα στην Ευρωπαϊκή ήπειρο σε μία περίοδο μεγάλων εξεγέρσεων και εθνικών, φιλελεύθερων και επαναστατικών κινημάτων.

Ξεσπά σε μια περίοδο που το πνεύμα της αγάπης για την ελευθερία και την ισότητα, το οποίο πυροδότησε στους ευρωπαϊκούς λαούς η Γαλλική επανάσταση, καταδικάζεται από τους ηγέτες των ευρωπαϊκών Δυνάμεων στο Συνέδριο της Βιέννης (1815) με την ίδρυση της Ιερής Συμμαχίας και την αποκατάσταση του πολιτεύματος της μοναρχίας σε πολλά ευρωπαϊκά κράτη.

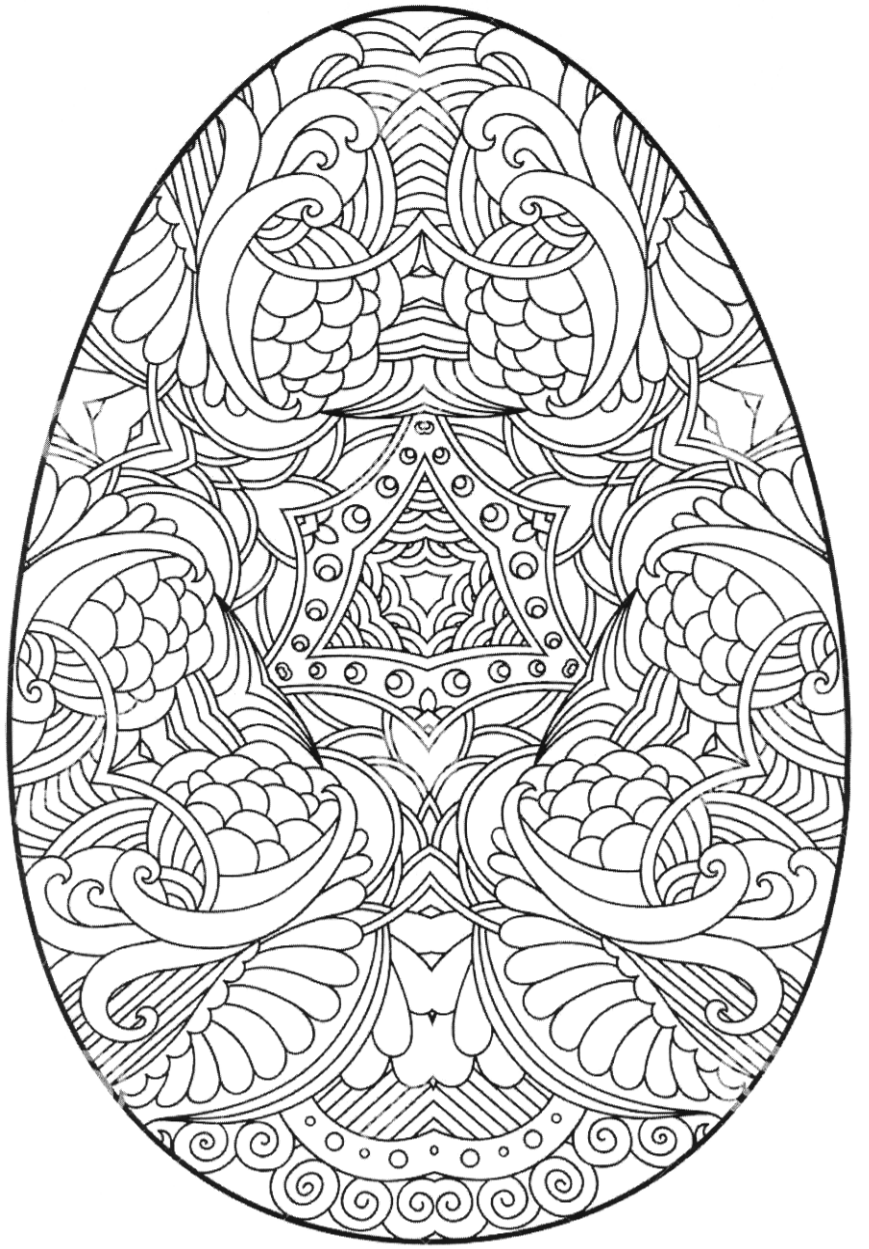
Σημαντικό και καθοριστικό ρόλο στη μεγάλη απόφαση του Γένους για ξεσηκωμό και διεκδίκηση της Λευτεριάς έπαιξε και ο γεωγραφικός, αλλά και ο οικονομικός παράγοντας. Η γεωγραφική και γεωστρατηγική θέση του ελληνικού χώρου υπήρξε πάντοτε σημαντική γιατί στη λεκάνη της Μεσογείου διεξαγόταν το μεσογειακό εμπόριο. Ο ελληνικός λαός, υπόδουλος επί αιώνες, παρά τις καταπιέσεις και τις ταπεινώσεις που δεχόταν, ζούσε κάτω από συνθήκες που του επέτρεπαν να αναπτύσσει αξιόλογη εμπορική δράση στο Αιγαίο Πέλαγος και γενικότερα στη Μεσόγειο.

Ευνοϊκή εξάλλου συγκυρία για την Ελληνική επανάσταση υπήρξε η αποδυνάμωση του διοικητικού και στρατιωτικού συστήματος, αλλά και η σταδιακή οικονομική εξασθένηση της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας. Η συνεχής

και κλιμακούμενη αποδιοργάνωση και παρακμή του Οθωμανικού κράτους ενισχύει το φρόνημα των Ελλήνων και τους ωθεί σε εξεγέρσεις. Οι αγωνιστές μνημένοι στις ιδέες της Φιλικής Εταιρείας, που εξέφραζε τους πόθους και τις προσδοκίες όλων των κοινωνικών ομάδων του υπόδουλου Ελληνισμού για απελευθέρωση, κατάφεραν ύστερα από τιτάνιο και αιματηρό επικό αγώνα, να υλοποιήσουν τον εθνικό στόχο που ήταν η δημιουργία ελεύθερου και ανεξάρτητου ελληνικού κράτους που, παρά τα περιορισμένα αρχικά σύνορα του και τον μειωμένο βαθμό ανεξαρτησίας, είχε την προοπτική να μετεξελιχθεί σε ένα κράτος που θα μπορούσε σταδιακά να ακολουθήσει ισότιμα τα βήματα των προηγμένων κρατών της Δύσης.

Ωστόσο η ελληνική Επανάσταση με τη μακρά διάρκειά της, τις κορυφαίες στιγμές της και την αίσια έκβαση της, προβάλλει ως ιστορική εποποιία και ως θρίαμβος της ελευθερίας. Επομένως η ελληνική Επανάσταση υπήρξε σημαντικό σταθμός της ιστορίας του Νεότερου Ελληνισμού με πολλαπλές προεκτάσεις στις μετέπειτα γενεές και ποικίλες επιδράσεις στα Βαλκάνια και στην Ευρωπαϊκή πολιτική σκηνή. Το σύνθημα της Επανάστασης, "Ελευθερία ή Θάνατος", έγινε το εθνικό σύνθημα της Ελλάδας και απ' το 1838 η 25η Μαρτίου, επέτειος εορτασμού της έναρξης της Επανάστασης, καθιερώθηκε ως ημέρα εθνικής γιορτής και αργίας.

## ΑΝΤΙ-ΣΤΡΕΣ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ



## ΠΕΡΙ ΑΧΑΡΙΣΤΙΑΣ

Γράφει ο **Γιάννης Ανδρόνικος**, συνταξιούχος ΟΛΠ

Θα επιχειρήσω να σκιαγραφήσω όσο μου είναι δυνατό αυτή την κατηγορία ανθρώπων που μόνο θλίψη, πικρία, αηδία, απογοήτευση και κακό προξενούν. Η αχαριστία είναι συμπεριφορά - διαγωγή κοινωνικώς επίμεμπτη, ανήθικη και καταλόγιση. Είναι για πολλούς αποτέλεσμα μερικής ψυχικής διαταραχής, αφροσύνης, ανοησίας και η μεγαλύτερη μορφή κακίας. Σε ορισμένα κράτη της Ανατολής τα παλιά χρόνια, οι αχάριστοι τιμωρούνταν με μαστίγωση. Ο Γκάιτε, μια από τις μεγαλύτερες φυσιογνωμίες τα τελευταία διακόσια χρόνια, είχε πει ότι η αχαριστία είναι πάντοτε σημείο αδυναμίας στον άνθρωπο. Πραγματικά, αν παρατηρήσουμε καλά, θα δούμε ότι οι δυνατοί είναι ολοκληρωμένοι ηθικώς, πνευματικώς, κοινωνικώς και επαγγελματικώς και διακρίνονται για την ευγένεια, την καλοσύνη και την ανθρωπιά. Αντίθετα, η αγνωμοσύνη, έννοια ταυτόσημη με την αχαριστία, σημαίνει κατά κυριολεξία έλλειψη γνώσης, αδυναμία, απερισκεψία, αναισθησία, έλλειψη αβρότητας, καλοσύνης και ανθρωπιάς.

Οι αρχαίοι Πέρσες τιμωρούσαν τους αγνώμονες με θάνατο δια λιθοβολισμού, αφού θεωρούσαν την αγνωμοσύνη από τα μεγαλύτερα εγκλήματα. Ο μεγάλος αρχαίος νομοθέτης Σόλων, όταν παρέδωσε τη νομοθεσία στους Αθηναίους και εκπρόσωποι της εκκλησίας του δήμου παρατήρησαν ότι δεν είχε πε-

ριλάβει διατάξεις για την αχαριστία, είπε: "τους αχάριστους τους άφησα να τους κρίνει ο Θεός." Ο Πλάτων έλεγε "φοβού την οργήν των υπό σου ευεργετηθέντων." Ένας όμως σύγχρονος, σχετικώς, πολιτικός, ο Ελευθέριος Βενιζέλος είχε πει ότι ο ποινικός μας νόμος είναι ατελής γιατί δεν περιέχει διάταξη που να τιμωρεί την αχαριστία. Όλοι επίσης γνωρίζουμε ότι ο Ιησούς θεράπευσε τους δέκα λεπρούς. Από αυτούς όμως μόνο ο ένας επέστρεψε και ευχαρίστησε τον Κύριο. Για να καταδείξουμε την αχαριστία των ανθρώπων σημειώνουμε ότι οι ίδιοι άνθρωποι που τη μια μέρα υποδέχονταν τον Ιησού Χριστό με το "Ωσαννά εν τοις υψίστοις, ευλογημένος ο ερχόμενος", την άλλη ζητούσαν επίμονα να τον σταυρώσουν και μάλιστα σε σύντομο χρόνο. Απείχαν μονάχα, όσο η Κυριακή των Βαΐων από τη Μεγάλη Πέμπτη. Αλλά και από τους μαθητές και αποστόλους του Κυρίου, τους οποίους με τόση αγάπη περιέβαλε, ο Ιούδας τον πρόδωσε, ο Θωμάς δεν τον πίστεψε και ο Πέτρος τον απαρνήθηκε.

Η αχαριστία είναι το κύριο ελάττωμα της φυλής μας. Το έχουν βέβαια και άλλοι λαοί αλλά σ'εμάς τους Έλληνες πλεονάζει. Οι Έλληνες καταδίκασαν ανθρώπους του πνεύματος ή απογοήτευσαν ηγέτες που τους οδήγησαν σε λαμπρές νίκες, στη δόξα και στο μεγαλείο. Όλοι μας ασφαλώς γνωρίζουμε ότι οι πρόγονοι μας αντί να οφείλουν χάριτες, κατηγορήσαν τον Περικλή για κατάχρηση του δημοσίου χρήματος στο χτίσιμο της Ακρόπολης. Τον Δημόσθενη για δωροδοκία. Τον Μιλτιάδη για εξαπάτηση του λαού. Τον Σωκράτη, τον μέγιστο των φιλοσόφων, τον θεμελιωτή της φιλοσοφίας καταδίκασαν αδικώς οι αχάριστοι Αθηναίοι στον διακωνείου θάνατο. Το αδέκαστο όμως και ανώτατο στον κόσμο αυτό δικαστήριο της ιστορίας ανακήρυξε αυτόν ύπατο διδάσκαλο της ηθικής και μέγα ευεργέτη της ανθρωπότητας. Την καταγωγή του Ομήρου διεκδικούσαν επτά πόλεις μετά τον θάνατο του, ενώ όταν ζούσε είχε περάσει και από τις επτά, ζητιανεύοντας για λίγο ψωμί. Επίσης, το μεγάλο της αρχαιότητας φιλόσοφο Αριστοτέλη οι Αθηναίοι καταδίκασαν ερήμην σε θάνατο τον οποίο διέφυγε καταφυγών στην Εύβοια, όπου και πέθανε σε λίγο χρόνο από βαθύτατη στενοχώρια. Αλλά ας έλθουμε και στους νέους.

Ο Ιωάννης Καποδίστριας, ο πρώτος κυβερνήτης της Ελλάδος πλήρωσε με τη ζωή του την προσπάθεια του για τη δημιουργία νέου και σύγχρονου κράτους που θα δημιουργείτο από την τέφρα. Τον σκότωσε χέρι ελληνικό. Ο Αλ. Κουμουνδούρος που το 1881 πέτυχε την προσάρτηση της Θεσσαλίας και του τριγώνου της Νοτίου Ηπείρου, ένωσε την αχαριστία των εκλογών το επόμενο έτος (1882) στην από αυτόν απελευθερωθείσα Θεσσαλία και πέθανε μετά από μερικούς μήνες από βαθιά θλίψη. Ο Χαρίλαος Τρικούπης, αν και θεωρείται ένας από τους αναμορφωτές της σύγχρονης Ελλάδας, ηττήθηκε στις βουλευτικές εκλογές από τους συμπολίτες της εκλογικής του περιφέρειας και πέθανε στην ξενιτιά, πικραμένος, αηδιασμένος και απογοητευμένος από την αχαριστία των συμπατριωτών του. Αλλά και ο Ελευθέριος Βενιζέλος, αν και ήταν ο δημιουργός της Ελλάδας των δυο Ηπείρων (Ευρώπης - Ασίας), ηττήθηκε και αυτός στις εκλογές του 1920 και δυο φορές οι συμπατριώτες του επιδίωξαν να τον σκοτώσουν (1920 και 1933). Τον μεγάλο εθνικό ευεργέτη Ανδρέα Συγγρό, σύγχρονοι Έλληνες κατάντησαν να τον παρουσιάζουν σαν απατεώνα σε σίριαλ της ελληνικής τηλεόρασης.

Κάνεις λοιπόν καλό στους συνανθρώπους σου, τους χτίζεις σχολεία, νοσοκομεία, ιδρύματα και γεύεσαι την αχαριστία και την εχθρότητα. Εδώ θα πρέπει να θυμηθούμε και έναν άλλον μεγάλο ξένο πολιτικό, τον Ταλλεϋράνδο, που είπε: "όταν διορίζω κάποιον σε μια θέση, δημιουργώ έναν αχάριστο και εκατό δυσάρεστους." Κι ακόμη, ο κοσμοκράτορας Ναπολέον έλεγε: "διορίζοντας σε θέσεις δέκα ανθρώπους, κάνω εννιά αγνώμονες και έναν αδιάφορο." Η αγνωμοσύνη λοιπόν είναι σαν τους όγκους. Υπάρχει ο καλοήθης και ο κακοήθης. Καλοήθης είναι εκείνος που απλώς δεν θυμάται. Κακοήθης είναι εκείνος που το καλό που του έκανες τον βαραίνει και θέλει να το ανταποδώσει με κακό. Τέλος, θα κλείσω το σκιαγράφημα αυτό με μια απάντηση στο ερώτημα πολλών, αν υπάρχει θεραπεία της αχαριστίας. Κατά τη γνώμη μου, δεν υπάρχει τέτοια θεραπεία. Γιατί η αχαριστία, όπως και η φιλαργυρία, είναι βαριά μορφή ψυχικής αρρώστιας και είναι δυστυχώς αθεράπευτη για αυτούς που την έχουν.

Λ  
Υ  
Σ  
Η  
S  
U  
D  
O  
K  
U

9	7	5	2	3	1	6	4	8
1	3	6	5	8	4	9	7	2
8	4	2	6	7	9	1	3	5
3	2	9	1	4	7	5	8	6
7	5	8	9	2	6	4	1	3
4	6	1	3	5	8	7	2	9
5	9	4	8	1	3	2	6	7
2	8	7	4	6	5	3	9	1
6	1	3	7	9	2	8	5	4



# ΜΑ, ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΘΥΜΑΤΑΙ;

Από την Ελευθερία Μπερδέκλη  
Ψυχολόγο

Όταν έχεις να αντιμετωπίσεις κάποιον που δεν θυμάται τα πράγματα δυσκολεύουν. Η υπομονή και τα νεύρα δοκιμάζονται. Χάνεις την ψυχραιμία σου, κουράζεσαι να λες τα ίδια και τα ίδια ή να επαναλαμβάνεις για δέκατη φορά μια τόσο απλή απάντηση στην επίμονη ερώτηση που ξαναγίνεται, για δέκατη φορά.

Είναι αδιαμφισβήτητο ότι τους αγαπάς και έχεις όλη την καλή διάθεση να επικοινωνήσεις και να τους βοηθήσεις σε ό,τι έχουν ανάγκη. Και το κάνεις γιατί πραγματικά το θέλεις. Αλλά είναι απολύτως φυσιολογικό επίσης, να νιώθεις ότι θα εκραγείς στο άκουσμα των ίδιων ερωτήσεων, αποριών, παρατηρήσεων ή μπροστά σε συζητήσεις που επαναλαμβάνονται, χωρίς να έχει αλλάξει ούτε ένα "και".

## • Ξέρουν ότι ξεχνάνε

Τα ηλικιωμένα άτομα συνήθως αναγνωρίζουν ότι οι μνημονικές και γνωστικές τους ικανότητες εξασθενούν, και νιώθουν και τα ίδια το πόσο κουραστικό και επίπονο είναι όταν χρειάζεται να ξαναρωτήσουν κάτι για το οποίο μόλις πήραν απάντηση. Το φορτίο γίνεται ακόμα πιο βαρύ στη συνειδητοποίηση ότι ο απέναντι χάνει την ψυχραιμία και την υπομονή του, και οι ίδιοι οι ηλικιωμένοι αυτόματα γίνονται "βάρος". Και τότε όλο και πιο πολύ απομονώνονται, κλείνονται στον εαυτό τους, και μάταια προσπαθούν να "στύψουν" το μυαλό τους για να θυμηθούν μόνοι αυτό που θέλουν. Και όσο αυτό δεν επιτυγχάνεται τόσο οι σκέψεις και τα συναισθήματα επιδεινώνονται. Άκαρπες οι προσπάθειες, κανένα αποτέλεσμα, "χάλασε το μυαλό". Και όλος αυτός ο κύκλος, φαύλος γίνεται και όλο γυρνά.

## • Πώς να διατηρήσουμε τον ειρμό στη συζήτηση

Η διακοπή της επικοινωνίας δεν είναι λύση σε καμία περίπτωση. Ούτε οι φωνές και οι συνεχείς παρατηρήσεις του τύπου: "Τώρα στο είπα, τι δεν καταλαβαίνεις;" καλλιεργούν ένα πρόσφορο έδαφος αλληλεπίδρασης και συνδιαλλαγής. Τίποτα από όλα αυτά δεν βοηθά επί της ουσίας. Αντιθέτως, δημιουργεί όλο και μεγαλύτερο χάσμα. Οι συζητήσεις με τους ηλικιωμένους γενικά χαρακτηρίζονται από έντονες εναλλαγές θεμάτων, και αδυναμία εστίασης προσοχής και συγκέντρωσης σε ένα και μόνο θέμα. Και ενώ η συζήτηση αφορά το λογαριασμό της ΔΕΗ, ξαφνικά η τριανταφυλλιά που μαράθηκε μπαίνει στην κουβέντα και ο έλεγχος της συζήτησης με μαθηματική ακρίβεια χάνεται. Και κάπου εδώ είναι σημαντικό να επιστρατευτεί το χιούμορ ή να δοθεί ο έλεγχος στο ηλικιωμένο άτομο, καθώς ως πιο νέοι έχουμε μεγαλύτερη ικανότητα προσαρμογής και μετατόπισης της προσοχής από ένα θέμα σε ένα άλλο. Σε περιπτώσεις που το θέμα συζήτησης είναι σημαντικό και χρειάζεται να αναλυθεί ή να παρθεί μια σημαντική απόφαση, ας κρατήσουμε εμείς ρυθμό στη συζήτηση, οριοθετώντας και κατευθύνοντας. Δίνοντας χρόνο στο ηλικιωμένο άτομο να ολοκληρώσει αυτό που θέλει, προσπαθούμε να επαναφέρουμε το τρέχον θέμα, δίχως να αφήνουμε μη σχετικές πληροφορίες να μπαίνουν στη συζήτηση, ενώ ταυτόχρονα αποφεύγουμε όσο μπορούμε, επισημάνσεις της αδυναμίας τους.

## • Post it και χρωματιστά στυλό

Η βραχυπρόθεσμη μνήμη τείνει να εξασθενεί πιο γρήγορα και πιο σημαντικά σε σύγκριση με τη μακρόχρονη με το πέρασμα του χρόνου. Οπότε, όλο και πιο σύνθηρες είναι να παρατηρούμε τους ηλικιωμένους να μην θυμούνται που έβαλαν τα κλειδιά τους, πού τους είπαμε ότι θα πάμε το Σαββατοκύριακο, τί πρέπει να αγοράσουν από το σούπερ μάρκετ. Σε αυτήν την περίπτωση, προσπαθούμε να αγνοήσουμε το

πόσο γρήγορα έχει ξεχαστεί η πληροφορία που μόλις δόθηκε, εξάλλου δεν έχει καμία σημασία να υπερτονίζεται συνεχώς ποιος έχει ξεχάσει τι. Δοκιμάζουμε να φτιάξουμε συγκεκριμένες θήκες ή σημεία μέσα στο σπίτι που να τοποθετούνται τα βασικά πράγματα όπως κλειδιά ή τηλέφωνο. Χρησιμοποιούμε post-it και έντονα χρώματα για να κρατάμε σημειώσεις σε εμφανή και συγκεκριμένο σημείο μέσα στο σπίτι. Αν κάτι είναι τόσο σημαντικό και φοβόμαστε ότι μπορεί να ξεχαστεί, κάνουμε οι ίδιοι ένα τηλέφωνο υπενθύμισης, ώστε να μειωθούν οι πιθανότητες να πάει κάτι στραβά. Φυσικά, όλα αυτά σε συνδυασμό με ήρεμες, θετικές ενθαρρύνσεις και προτροπές επιτυγχάνουν πιο γρήγορα τα επιθυμητά αποτελέσματα.

## • Αντιμετωπίζοντας την πρόκληση της τεχνολογίας

Η εκμάθηση νέων, σύγχρονων μέσων που έρχονται να απλουστεύσουν

τη ζωή απαιτεί χρόνο και συνεχή εξάσκηση με υπομονή και επιμονή. Σκεφτείτε ότι συσκευές με πολλά κουμπιά, με ξένη ορολογία, ή πολύπλοκη λειτουργία δεν ενδείκνυνται για τους ηλικιωμένους. Για τους νέους, η τεχνολογία αλλάζει και εξελίσσεται με ταχύτατους ρυθμούς από μήνα σε μήνα, οι ηλικιωμένοι δεν δύνανται όμως να ακολουθήσουν τους ξέφρενους ρυθμούς. Επίσης, θυμηθείτε ότι δεν βοηθούν καθόλου σχόλια όπως "μα καλά αυτό δεν μπορείς να κάνεις; Είναι τόσο απλό" ή "σε ποια εποχή ζεις;". Η λύση είναι να δίνουμε απλές οδηγίες 3-4 λέξεων και να τις συνοδεύουμε με δικό μας παράδειγμα, καθώς και με ευκαιρίες εξάσκησης από την πλευρά τους. Προσπαθούμε να τους μάθουμε ένα πράγμα τη φορά, και να τεστάρουμε έπειτα από λίγο αν έχει γίνει κατανοητό, πριν φύγουμε ή κληθεί το άτομο να το χειριστεί μόνο του. Σε συσκευές με κουμπιά, χρωματίζουμε τα βασικά κουμπιά

ή γράφουμε δίπλα στα ελληνικά τι κάνει το καθένα. Οι ηχητικές υπενθυμίσεις ή ενδείξεις μπορεί επίσης να αποδειχθούν αρκετά βοηθητικές. Σε περιπτώσεις χρήσης πολύπλοκων συσκευών, όπως για παράδειγμα ο υπολογιστής, γράφουμε συνοπτικά τα βήματα που χρειάζεται να γίνουν, ενώ είναι σημαντικό όλοι οι κωδικοί να γράφονται και από εμάς σε κάποιο δικό μας σημειωματάριο ώστε να ελαχιστοποιηθούν οι πιθανότητες να χαθούν.

Σε κάθε περίπτωση και περίσταση, τόσο σοβαρή όσο και λιγότερο σημαντική, το πιο βασικό είναι να κερδίζεται χρόνος όταν η ψυχραιμία χάνεται. Μια βαθιά ανάσα, μια παύση πριν από κάποια απάντηση είναι περισσότερο βοηθητική από όσο νομίζουμε. Θυμηθείτε ότι οι αγαπημένοι μας ηλικιωμένοι δεν ξεχνούν εσκεμμένα, και ότι δεν ψάχνουμε τον φταίχτη. Τις περισσότερες φορές εκείνοι που βιώνουν περισσότερο στρες από εμάς.

## Μπήκες στην Τρίτη Ηλικία. Και τώρα τι;

Από την Ελευθερία Μπερδέκλη  
Ψυχολόγο

Και φυσικά, μπορείς και να διασκεδάσεις, αλλά και να κάνεις έρευνα αγοράς για όσα χρειάζεσαι ή επιθυμείς, απλά και μόνο με ένα κλικ.

### Μοιράσου στιγμές και συναισθήματα

Μικρά ή μεγάλα, κάθε ζωή έχει τα δικά της "μυστικά". Σίγουρα υπάρχουν κάποια γεγονότα ή καταστάσεις που δεν έχεις μοιραστεί με αυτούς που θα ήθελες. Άρχισε σιγά σιγά να φλερτάρεις με την ιδέα του πόσο σημαντικό είναι και για εσένα, αλλά και για τους γύρω σου το μοίρασμα και η ουσιαστική επικοινωνία. Όποτε νιώσεις έτοιμος, μοιράσου σκέψεις, συναισθήματα, εμπειρίες, που χρόνια μπορεί να είχες μέσα σου και για πολλούς προσωπικούς και μη λόγους, να μην είχες τη δυνατότητα να το κάνεις.

Ίσως νιώθεις ότι κάποια πράγματα δεν έχουν καμία απολύτως σημασία να ειπωθούν μετά από χρόνια, όμως υπάρχει πάντα και η άλλη όψη του νομίσματος. Νέες πόρτες θα ανοίξουν για τις σχέσεις σου, εμπειρίες χρόνων θα γίνουν πηγή έμπνευσης για τους ακροατές, και αποφθέγματα ζωής θα δώσουν αιφνίδιες λύσεις σε επόμενα ζητήματα. Ενώ, το σημαντικότερο όλων είναι ότι θα δώσεις την ευκαιρία στον εαυτό σου να ανασύρει παλιές θύμησης, να επαναδιαπραγματευθεί παλιά δεδομένα με νέες οπτικές και να μεταδώσει την ατομική του αλήθεια στις επόμενες γενιές.

### Αποφορτίσου

Ως ενήλικας, είχες μια τεράστια γκάμα ρόλων και ευθυνών. Χρειάστηκε αρκετός κόπος και πόνος να μάθεις πώς να τα προλάβεις όλα και πώς να ανταποκριθείς επαρκώς σε ό,τι νέο εμφανιζόταν κάθε μέρα μπροστά σου. Όμως ήρθε ο καιρός να αφήσεις τελείως στην άκρη κάποιες ευθύνες ή να μάθεις να τις αποχωρίζεσαι σιγά σιγά δίνοντας χώρο στους επόμενους να πειραματιστούν και να αναλάβουν με τη σειρά τους νέους ρόλους. Αυτό θα σου δώσει την ευκαιρία να αφιερώσεις τον χρόνο σου σε πράγματα που πραγματικά επιθυμείς και θέλεις να αφιερώσεις σε αυτά ή ακόμα και στην ξε-

κούραση που τόσο πολύ έχεις ανάγκη. Είναι μια καλή ευκαιρία να εξοικονομήσεις προσωπικό χρόνο, να εξασκηθείς στο να μάθεις να εμπιστευτείς εμπράκτως τους ανθρώπους που έχεις κοντά σου, αλλά και να παρατηρήσεις πως οι νέοι έχουν το δικό τους τρόπο να κάνουν πράγματα και να παίρνουν σημαντικές αποφάσεις.

### Συνέχισε το ταξίδι προς την αυτογνωσία

Όσα κατέκτηρες στη ζωή σου είναι δικά σου, και η προσπάθεια να βελτιώσεις αλλά και να εκτιμήσεις τον εαυτό σου χρειάζεται να μείνει αμείωτη όσο τα χρόνια περνούν. Το γεγονός ότι μεγάλωσες δεν σημαίνει αυτόματα ότι έχασες όσα πάλεψες μια ζωή να αποκτήσεις. Συνεχίζεις και είσαι κύριος του εαυτού σου, συνεχίζεις να εκτιμάς τις ικανότητές σου και συνεχίζεις να προσφέρεις στον εαυτό σου, το σπίτι σου ή τους δικούς σου ανθρώπους. Η φυσιολογική έκπτωση στις αντοχές ή τα αντανακλαστικά σου, δεν σηματοδοτούν μια πορεία προς την απραξία. Αντιθέτως, τα νέα αυτά δεδομένα σου δίνουν την ευκαιρία να "ρίξεις" τους ρυθμούς σου, να αναθεωρήσεις τις προτεραιότητές σου, να αρχίσεις να δίνεις σημασία στα πολύ πιο σημαντικά ζητήματα για εσένα.

### Απόλαυσε την φροντίδα από τους δικούς σου ανθρώπους

Πάντα έβρισκες τη λύση σε κάθε πρόβλημα ή φρόντιζες να μην εμφανιστεί καν το πρόβλημα. Η αυτονομία και η ανεξαρτησία ήταν αξίες που κατέκτησες και σε βοήθησαν να σταθείς στα πόδια σου και να ανταποκριθείς σε ό,τι συνάντησες. Ήρθε η ώρα ίσως να δοκιμάσεις μια διαφορετική οπτική, και να απολαύσεις την ευκαιρία να βιώσεις πόσο συναισθηματικά ωραίο είναι να σε φροντίζουν. Το να μάθεις να ζητάς βοήθεια, αλλά και το να εκπαιδεύσεις τον εαυτό σου να απολαμβάνει τη στήριξη και τη φροντίδα από τους δικούς σου ανθρώπους είναι σημαντικές δεξιότητες ζωής, και είναι ίσως η κατάλληλη στιγμή να τις κατακτήσεις και αυτές. Στο τέλος θα δεις ότι είναι πολύ σημαντικό αλλά και ωραίο να δίνεις την ευκαιρία στους γύρω σου να σου προσφέρουν και εκείνοι με τη σειρά τους ό,τι έχουν, δείχνοντάς σου τι έμαθαν από εσένα αλλά και το πόσο σημαντικός είσαι για αυτούς.