



Τριμηνιαία έκδοση των Δημοσίων Σχέσεων της ΕΥΔΑΠ

Τεύχος 68 ΙΟΥΛΙΟΣ • ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ • ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ • 2012

πηγή

[ενημέρωσης]

Κωδ.: 016313

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Τεκ. Προσφ. ΚΕ.Μ.Π. Α.Θ.
Αριθμός Δελτίου
3373



Αφιέρωμα
ΔΕΘ 2012



08

Εκδηλώσεις

14

Εταιρικά Νέα

20

Αγορά

22

Επιστήμη και
Τεχνολογία

24

Εταιρική
Κοινωνική Ευθύνη

26

Γνώση με
συνέχεια

28

Οι Άνθρωποί μας

30

Ροές Πολιτισμού

38

Ευ Ζην

50

Οι φίλοι του
Σταγονούλη**Ιδιοκτησία - Έδρα**

ΕΥΔΑΠ Α.Ε.

Ωρωπού 156, 111 46

Γαλάτσι - Αττικής

Κωδικός: 6313

Εκδότης

Διεύθυνση Δημοσίων Σχέσεων

και Επικοινωνίας ΕΥΔΑΠ

Τηλ.: 210 7495420-21

Fax: 210 7495381

E-mail: pubrel@eydap.gr

Συντακτική Ομάδα

Γκαμαλιέτσου Μαργαρίτα

Κόλλια Κατερίνα

Σαδίκη Ευαγγελία

Τσιμιδάκη Όλγα

Συνεργάτες Τεύχους 68

Αλμπούρα Μαριάννα

Δουκάκη Αναστασία

Δρ. Ζερβής Χρήστος

Μήτσος Τάσος

Παπαγιαννάκη Εύη

Σαχίνης Γιώργος

Φλωτσίου Έφρη

Επεξεργασία κειμένων

Διεύθυνση Δημοσίων Σχέσεων

και Επικοινωνίας

Τεχνική Επιμέλεια

Διεύθυνση Δημοσίων Σχέσεων

και Επικοινωνίας ΕΥΔΑΠ

Art Directors

Νάσος Γρηγοράτος

Βεατρίκη Τζένου

Διαχωρισμοί/Εκτύπωση

ICON-NET

περιεχόμενα

.....

> Αφιέρωμα ΔΕΘ 2012

Η ΕΥΔΑΠ πάει ΔΕΘ!

Μαργαρίτα Γκαμαλιέτσου, Ευαγγελία Σαδίκη

04

Πλάθοντας κόσμους με χώμα και νερό

Ανθή Χρυσοπούλου

07

Ένα θερμό καλωσόρισμα

Μαργαρίτα Γκαμαλιέτσου

08

Η καινούρια σχολική χρονιά

από τη ματιά της ΕΥΔΑΠ

Εύη Παπαγιαννάκη

11

Ατζέντα Εκδηλώσεων

Δεκέμβριος - Ιανουάριος - Φεβρουάριος

13

Μηχανήματα Αυτόματης Πληρωμής:

Άλλη μια σύγχρονη υπηρεσία για την

εξυπηρέτηση των πελατών μας

Μαριάννα Αλμπούρα

Αποφάσεις Δ.Σ.

Ευαγγελία Σαδίκη

16

Επιστολές

Ευαγγελία Σαδίκη

16

Γιατί τα social media πρέπει επιτέλους

να μπουν στο timeline των επιχειρήσεων

Αναστασία Δουκάκη**Αναδημοσίευση από το περιοδικό****«Επιστημονικό Μάρκετινγκ»**

20

Ανανεώσιμες πηγές ενέργειας: Μείωση κόστους

παροχής ενέργειας και δημιουργία θέσεων εργασίας

Όλγα Τσιμιδάκη

21

Συμμετοχή ΕΥΔΑΠ σε συνέδριο για την σύγκλιση

των χωρών της Νοτιοανατολικής Ευρώπης στον το-

μέα ύδρευσης - αποχέτευσης στα πρότυπα της Ε.Ε

Γιώργος Σαχίνης

22

Συνάντηση των Μελών του Ελληνικού Δικτύου

για την Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη

Κατερίνα Κόλλια

24

Η ΕΥΔΑΠ ενεργός συμμετοχος στις Ομάδες

Εθελοντισμού και Κοινών Κοινωνικών Δράσεων

Εθελοντισμός**Κατερίνα Κόλλια****Κοινές Κοινωνικές Δράσεις****Μαργαρίτα Γκαμαλιέτσου**

25

26

Σύνδρομο «Boreout». Εργάζομαι, άρα βαριέμαι;
Κατερίνα Κόλλη

28

Συνέντευξη με τον Μανώλη Τζόγια
Όλγα Τσιμιδάκη

29

Έφυγε ένας μεγάλος Δάσκαλος
Ευαγγελία Σαδίκη

30

Πολιτιστικό Κέντρο Εργαζομένων ΕΥΔΑΠ
«Η απουσία - παρουσία στη ζωή μας»
Έφη Φλωτσίου

32

Πολιτιστικό Ημερολόγιο

34

Βιβλιοηρωτάσεις

36

Σερφάρισμα στον κόσμο

38

Η ψυχική (ανα)διοργάνωση του εφήβου απέναντι
και σε σχέση με την κοινωνική (απο)διοργάνωση
Δρ. Χρήστος Ζερβής

44

Ελάτε να περπατήσουμε στη φύση! Η τρέλα δεν
πάει στα βουνά... τα βουνά είναι τρέλα!!!
Τάσος Μήτσιος

47

Πρόγραμμα Αναβάσεων Ορειβατικού Τμήματος
του Πολιτιστικού Κέντρου Εργαζομένων ΕΥΔΑΠ

49

Οικολογικά και Χρήσιμα

50

Υδροβιότοποι. Κρυπτόλεξο, κουίζ, βρες τους
υδροβιότοπους στο χάρτη



editorial

*«Το μέλλον του νερού
με τα μάτια ενός παιδιού...»*

Κουδούνι... και έναρξη σχολικής χρονιάς...!

Αναμνήσεις που δεν ξεθωριάζουν ποτέ...
Τι θα μπορούσε λοιπόν, να μονοπωλήσει
περισσότερο το ενδιαφέρον μας για αυτό
το τεύχος, από το ίδιο το παιδί;

Η επιλογή μας ωστόσο, πέρα για πέρα
συνειδητή: Το παιδί στο επίκεντρο, ως
μόνη ελπίδα αληθιά και ως κύριο θύμα
της κατάστασης που βιώνουμε.

Το παιδί όμως και ως πηγή αισιοδοξίας.
Ως ακτίνα φωτός, στη μουντάδα των ημερών.

Ένα τεύχος αφιερωμένο στο παιδί και
τον έφηβο.

Γατί... το μέλλον του νερού, μόνο με τα
μάτια ενός παιδιού διακρίνεται αισιόδοξο
και ελπιδοφόρο!

Η Συντακτική Ομάδα

Υ.Γ.: Τα σχόλια, οι παρατηρήσεις, οι προτάσεις σας
είναι πάντα καλοδεχούμενα στην ηλεκτρονική
διεύθυνση: pubrel@eydap.gr



Η ΕΥΔΑΠ πάει ΔΕΘ!

Ο θεσμός της ΔΕΘ αποτελεί χώρο παρουσίασης φιλόδοξων εταιρικών προσπαθειών και επομένως είναι εξαιρετικά σημαντικό να κάνουμε την παρουσία μας ιδιαίτερη και σημαντική κάθε χρόνο, παρουσιάζοντας τον καλύτερο εαυτό μας.

ΤΩΝ

ΜΑΡΓΑΡΙΤΑΣ ΓΚΑΜΑΛΕΤΣΟΥ

Προϊσταμένης Υπηρεσίας Εταιρικών Ανακοινώσεων

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑΣ ΣΑΔΙΚΗ

Διεύθυνση Δημοσίων Σχέσεων και Επικοινωνίας

Μια ιστορία... ετών 79

Εβδομήντα εννέα χρόνια από την καθιέρωση της Διεθνούς Έκθεσης Θεσσαλονίκης και η αποστολή της ΕΥΔΑΠ ήταν εκεί.

Η ιστορία της Έκθεσης από την αρχή της σύστασής της, είναι μπορούμε να πούμε, ένας καθρέπτης του τι συμβαίνει στην Ελληνική κοινωνία. Ο χαρακτήρας της ΔΕΘ υπήρξε κάθε φορά ανάλογος με την κατεύθυνση ανάπτυξης της ελληνικής οικονομίας.

Όταν, στα πρώτα χρόνια της λειτουργίας της ΔΕΘ, η ελληνική οικονομία ήταν κυρίως γεωργική και βιοτεχνική, παρόμοιο χαρακτήρα είχαν και οι ετήσιες επιδείξεις της Έκθεσης.

Αργότερα, και όσο συντελούνταν η βαθμιαία μεταβολή στη δομή της ελληνικής οικονομίας, άλλαζε και ο χαρακτήρας της Έκθεσης που διαμορφώθηκε σε μια οικονομική εκδήλωση με διεθνή ακτινοβολία και βοηθούσε όχι μόνον στην εισαγωγή κεφαλαίου αγρών και τεχνολογίας, αλλά και στην προβολή της ελληνικής παραγωγής και στην προώθηση των εξαγωγών.

Μετά το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο και μέχρι τα μέσα της δεκαετίας του '80 περίπου, η ΔΕΘ φιλοξένησε προσωπικότητες και συνδέθηκε με γεγονότα της παγκόσμιας ιστορίας. Το 1957 οι επισκέπτες της ΔΕΘ αγγίζουν το ενάμισι εκατομμύριο! Το 1962 τη ΔΕΘ επισκέπτεται ο αντιπρόεδρος και μετέπειτα πρόεδρος των ΗΠΑ, Λίντον Τζόνσον.

Η ΔΕΘ συνδέθηκε άρρηκτα με άλλους θεσμούς όπως το Φεστιβάλ Τραγουδιού και το Φεστιβάλ Ελληνικού Κινηματογράφου σε μια φιλόδοξη και εξωστρεφή Ελλάδα, σε μια φιλόξενη Θεσσαλονίκη. Συγκέντρωνε απαστράπτουσες προσωπικότητες και κοσμοπολίτικα φίλας, ενώ αποτελούσε συχνά το φόντο κλασικών Ελληνικών ταινιών της δεκαετίας του '60. Η πολιτική ηγεσία



καθιέρωνε τη ΔΕΘ ως πεδίο κορυφαίας πολιτικής αντιπαράθεσης, βήμα εξαγγελίας της οικονομικής πολιτικής της χώρας. Ένα σπουδαίο οικονομικό - πολιτικό γεγονός με διεθνή αναγνωρισιμότητα, που προσέφερε υψηλή αυτοπεποίθηση στους Θεσσαλονικείς και σε όλους τους Έλληνες.

Το 1926 ο Νικόλαος Γερμανός συνέλαβε την ιδέα της οργάνωσης μιας Γενικής Έκθεσης, όχι στην πρωτεύουσα, αλλά στην πόλη της Θεσσαλονίκης. Ξεπερνώντας πολλή εμπόδια και το αρνητικό κλίμα της εποχής, οραματίστηκε και τελικά υλοποίησε τον θεσμό της ΔΕΘ.

Η φετινή ΔΕΘ επικεντρώθηκε στο εμπορικό και οικονομικό σκέλος της και φαίνεται ότι επιστρέφει στους σκοπούς για τους οποίους αρχικά θεσπίστηκε και αυτό είναι σαφές δείγμα ενός ακόμα λαμπρότερου μέλλοντος.

Ο θεσμός της ΔΕΘ αποτελεί ένα σημαντικό χώρο παρουσίασης φιλόδοξων εταιρικών προσπαθειών και επομένως είναι εξαιρετικά σημαντικό να κάνουμε την παρουσία μας ιδιαίτερη και σημαντική κάθε χρόνο, παρουσιάζοντας τον καλύτερο εαυτό μας.

Η ΔΕΘ μπορεί και πρέπει να διαδραματίσει έναν συμπληρωματικό ρόλο στη δημιουργία του προφίλ της Εταιρείας μας, αλλά και στην ανάδειξη της περιβαλλοντικής ευαισθησίας των πολιτών και ιδιαίτερα των παιδιών, τους μελλοντικούς πολίτες αυτής της χώρας.

Η ΕΥΔΑΠ στη ΔΕΘ

Η φετινή συμμετοχή της ΕΥΔΑΠ στη ΔΕΘ από τις 8 έως τις 16 Σεπτεμβρίου ολοκληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία και προσέλευση μικρών και μεγάλων επισκεπτών. Πλήθος παιδιών πέρασε από το κοινό περίπτερο της ΕΥΔΑΠ με την ΕΥΑΘ και απασχολήθηκε δημιουργικά στα περιβαλλοντικά παιχνίδια που είχαν ετοιμάσει οι δύο εταιρείες ύδρευσης, με στόχο την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και την αύξηση του ενδιαφέροντος των παιδιών για το νερό.

Φέτος, η συμμετοχή της ΕΥΔΑΠ είχε ως κύριο άξονα ενδιαφέροντος το παιδί, ως ενεργό πολίτη του μέλλοντος. Κύρια προσδοκία της Εταιρείας ήταν η προσέγγιση αυτής της τόσο ευαίσθητης ομάδας καταναλωτών, σε μια περίοδο όπου αξίες όπως η προστασία του περιβάλλοντος γενικότερα και του νερού ειδικότερα, βρίσκονται σε δεύτερη μοίρα.

Στις εννέα ημέρες που διήρκεσε η Έκθεση, περισσότερα από 2.000 παιδιά είχαν την ευκαιρία να απασχοληθούν σε δημιουργικά παιχνίδια, όπως η συναρμολόγηση παζλ





με το Φράγμα του Μαραθώνα, η ζωγραφική με τον Σταγονούλη, επιτραπέζιο παιχνίδι για τα στάδια επεξεργασίας του πόσιμου νερού και τέλος, να γράψουν τις ευχές τους στον Σταγονούλη, δίνοντας σε όλους μας ένα καλό παράδειγμα περιβαλλοντικής ηθικής και ευσυνειδησίας.

Ιδιαίτερη ήταν η συνεισφορά της μουσειοπαιδαγωγού Ανθής Χρυσοπούλου, η οποία απασχόλησε τα παιδιά με κατασκευές από πηλό, παιχνίδια και «μουσικές του νερού» τα δύο Σαββατοκύριακα της Έκθεσης, δίνοντας τους μια δημιουργική και παραγωγική διέξοδο. Επίσης, η ΕΥΔΑΠ, στο πλαίσιο της στρατηγικής εταιρικής υπευθυνότητας που έχει υιοθετήσει, δένει στα παιδιά συμβολικό δώρο για τη νέα σχολική χρονιά, που περιελάμβανε το βιβλίο του Σταγονούλη, το τετράδιο δραστηριοτήτων, κασετίνα με ξυλομπογιές, ετικέτες και άλλες εκπλήξεις για τους μικρούς φίλους της μασκώτ της Εταιρείας. Το περίπτερο της ΕΥΔΑΠ τίμησαν με την παρουσία τους οι Γενικοί Διευθυντές της Εταιρείας κ.κ. Γεωργιάδης Στέφανος, Κατεινάς Νίκος και Πάσιος Γιάννης.

Το μέλην του νερού με τα μάτια ενός παιδιού

Μία από τις πιο ενδιαφέρουσες γωνιές του περιπέτρου της Εταιρείας μας για τα παιδιά, ήταν το δέντρο των ευχών, όπου τα παιδιά τοποθετούσαν τα μηνύματα και τις ευχές τους προς τον Σταγονούλη. Συνολικά τοποθετήθηκαν πάνω από 300 καρτελάκια ευχών. Από τα πιο συγκινητικά μηνύματα - ευχές που διαβάσαμε ήταν:



Το νερό δεν πρέπει να το σπαταλάμε χωρίς λόγο για να το έχουμε πάντα.

Σταγονούλη θα σε προσέχω!

Το νερό είναι ζωή. Αγάπα το νερό όπως και τη ζωή. Μην το σπαταλάς...

Όλος ο κόσμος και περισσότερο η πιο ξηρές χώρες να έχουν νερό!

Αγαπώ το νερό γιατί το έχω ανάγκη!!

Το νερό το αγαπάμε και μας αγαπά!

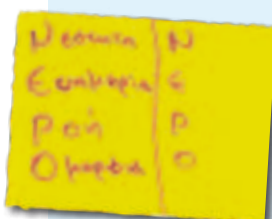
Όταν άλλα παιδιά κάνουν τουλάχιστον 3 χιλιόμετρα για να πουν ένα ποτήρι νερό, ενώ εγώ το έχω ανά πάσα στιγμή στο σπίτι μου, πρέπει να προσεύχομαι στον καλό θεό να υπάρχει το νερό πάντα και παντού και ποτέ να μην είμαι αχάριστη απέναντί του.

Προσοχή! Δεν απέχουμε πολύ από τα αποθέματα νερού της Αφρικής!!!

Εύχομαι να μην δίνει 3^{ος} παγκόσμιος πόλεμος για το νερό!!!

Το νερό είναι πηγή ζωής για όλους, ας το κοιραστούμε!

Εύχομαι τα δισέχονά μου να χαρούν το βουνίσιο νερό.





Πλάθοντας κόσμους με χώμα και νερό

ΤΗΣ ΑΝΘΗΣ ΧΡΥΣΟΠΟΥΛΟΥ

Μουσειοπαιδαγωγός

Στο φετινό κοινό περίπτερο της ΕΥΔΑΠ - ΕΥΑΘ, στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο για παιδιά, λειτούργησε κάποιες μέρες εργαστήριο πηλοπλαστικής. Η επιλογή του συγκεκριμένου υλικού έγινε γιατί έχει το πλεονέκτημα να απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες αλληλά και λόγω της άμεσης συσχέτισής του με το νερό (ο πηλός, ως γνωστόν, είναι ένα απόλυτα φυσικό υλικό που φτιάχνεται από άργιλο και νερό). Η σχέση με το θέμα του νερού επεκτάθηκε περαιτέρω καθώς στα παιδιά προτεινόταν να δημιουργήσουν θέματα που έχουν σχέση με το νερό, όπως ψάρια, γοργόνες, βάρες κ.λπ.

Η πηλοπλαστική είναι μια δραστηριότητα που προτείνεται από την πολύ νεαρή ηλικία. Τόσο η φυσικότητα του υλικού, η εγγύτητα που δημιουργεί με τη φύση και το περιβάλλον όσο και η αμεσότητα και η ευκολία του στην επεξεργασία το κάνουν να αποκτά πολλή εκπαιδευτικές δυνατότητες.

Με τον πηλό, το παιδί δημιουργεί με υλικά τα οποία τα γνωρίζει από το φυσικό περιβάλλον, χωρίς να είναι απαραίτητη η παρεμβολή κάποιου άλλου μέσου ή εργαλείου. Μπορεί να πειραματιστεί αβίαστα χωρίς το φόβο του λάθους ή της αποτυχίας λόγω του εύπλαστου χαρακτήρα του πηλού και της δυνατότητας συνεχούς διαμόρφωσής του. Ένα υλικό που στα χέρια ενός μικρού παιδιού μεταμορφώνεται του δίνει τη δυνατότητα να εκφραστεί ανεμπόδιστα, να ακολουθήσει με τα χέρια του το ρυθμό της σκέψης και της φαντασίας του, να αφηγηθεί ολόκληρες ιστορίες πλάθοντας. Ακόμα, το παιδί προσχολικής ηλικίας απολαμβάνει την αυθόρμητη άσκηση των κινητικών του δεξιοτήτων χωρίς περιορισμούς, κανόνες και δυσκολίες. Για τους λόγους αυτούς δεν χρειάζεται να μας ξενίζει η απροθυμία των

μικρών παιδιών να καταλήξουν σε ένα αποτέλεσμα όταν δουλεύουν με τον πηλό (ή κάποιο αντίστοιχο υλικό) και η επιθυμία τους να πλάθουν συνεχώς και να «χαλάνε» αυτό που έχουν φτιάξει. Ο παιδικός νους σε αυτή την ηλικία λειτουργεί απελευθερωμένος από τον καταναγκασμό του ωραίου ή το σωστού και του ολοκληρωμένου και αντιλήφει ικανοποίηση από την εξωτερική σκέψη και συναισθημάτων, χωρίς αναγκαστικά να αποζητά επιβράβευση από τρίτους.

Τα μεγαλύτερα παιδιά, που θέτουν σαν στόχο την ολοκλήρωση ενός αντικειμένου, έχουν τη δυνατότητα να παρατηρήσουν τις αντιδράσεις ενός φυσικού υλικού, τη συμπεριφορά του σε σχέση με τις διαφοροποιήσεις της υγρασίας, της πίεσης, της μάλαξης, του στεγνώματος στον αέρα ή του ψσίματος. Ικανοποιούνται επίσης με τη σταδιακή απόκτηση δεξιοτήτων σε σχέση με το υλικό και τον έλεγχο που του ασκούν εξερευνώντας μόνοι τους τεχνικές ή ακολουθώντας απλές οδηγίες.

Σαν ένα διαχρονικό υλικό συνυφασμένο με την ιστορία του ανθρώπου, τα παιδιά αντιλαμβάνονται την έννοια της συνέχειας και της αντοχής στο χρόνο, έχουν τη δυνατότητα να καταλάβουν την πρωταρχική αξία κάποιων υλικών και τεχνικών που έχουν χαρακτηρίσει και σημαδέψει την πορεία του ανθρώπου.

Χωρίς να υποτιμούνται οι άλλες δυνατότητες που προσφέρουν τα σύγχρονα μέσα ή η τεχνολογία, η απλότητα υλικών, όπως ο πηλός και η αμεσότητα τεχνών, όπως η πηλοπλαστική, είναι ανεκτίμητες και αναντικατάστατες για το χώρο που αφήνουν στην ενεργοποίηση της φαντασίας, για τη «θεραπευτική» τους διάσταση που οι περισσότεροι άνθρωποι αναγνωρίζουν, για την απρόσμενη εκτόνωση εντάσεων που αποφέρουν οδηγώντας στην ισορροπία σώματος, νου και ψυχής.

Ένα θερμό καλωσόρισμα

ΤΗΣ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑΣ ΓΚΑΜΑΛΕΤΣΟΥ

Προϊσταμένης Υπηρεσίας Εταιρικών
Ανακοινώσεων



*Στην εκδήλωση
παρευρέθηκε
και ο Διευθύνων
Σύμβουλος της ΕΥΔΑΠ,
κ. Νίκος Μπάρδης
ο οποίος καλωσόρισε
τους φοιτητές και τους
ενθάρρυνε να κάνουν
με ευσυνειδησία και
ενθουσιασμό ό,τι
αναλαμβάνουν*

Στις 6 και 7 Ιουλίου, η Διεύθυνση Εκπαίδευσης και Σχολής Μαθητείας οργάνωσε ένα διήμερο εφ' όλης της ύλης εκπαιδευτικό σεμινάριο για τους φοιτητές δίμηνης πρακτικής άσκησης, στην αίθουσα εκδηλώσεων του Περισού.

Στο ρόλο των εισηγητών, ο κ. Απόστολος Νασίκας, Βοηθός Γενικός Διευθυντής Λειτουργίας Δικτύων και Εγκαταστάσεων, που παρουσίασε όλη τη διαδρομή της υδροληψίας, η κα Μαργαρίτα Ξανθάκη, Διευθύντρια Μονάδων Επεξεργασίας Νερού, η οποία παρουσίασε τα στάδια καθορισμού του νερού, ο κ. Νίκος Μπορομπόκας, Προϊστάμενος της Υπηρεσίας Τομέα Αθηνών, που παρουσίασε τον τρόπο λειτουργίας και συντήρησης του δικτύου διανομής του νερού, ο κ. Βουγιουκλάκης, Διευθυντής Δικτύου Αποχέτευσης, ο οποίος εξήγησε στους φοιτητές τον τρόπο λειτουργίας και συντήρησης του δικτύου αποχέτευσης και τέλος ο κ. Θώδος, που παρουσίασε τα Κέντρα Επεξεργασίας Λυμάτων της Εταιρείας και τον τρόπο λειτουργίας τους.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν εκτός από το Σύμβουλο του Διευθύνοντος Σύμβουλου, κ. Ηλία Τσαρπαλή και το Γενικό Διευθυντή Διοικητικού, Οργάνωσης και Ανθρωπίνων Πόρων, κ. Νίκο Κατεινά και ο Διευθύνων Σύμβουλος της ΕΥΔΑΠ, κ. Νίκος Μπάρδης ο οποίος καλωσόρισε τους φοιτητές και τους ενθάρρυνε να κάνουν με ευσυνειδησία και ενθουσιασμό ό,τι αναλαμβάνουν. Συγκεκριμένα, απηύθυνε χαιρετισμό στους φοιτητές, λέγοντάς τους:

«Καλώς ήρθατε στην ΕΥΔΑΠ! Όπως θα έχετε καταλάβει, εμείς εδώ στην ΕΥΔΑΠ πιστεύουμε στους νέους ανθρώπους που θέλουν να καταξιωθούν μέσα από το επιστημονικό πεδίο τους και να μάθουν μέσα από την Εταιρεία.

Η ΕΥΔΑΠ, παρά το δύσκολο οικονομικό κλίμα που επικρατεί και τις μειώσεις στις καταναλώσεις των πολιτών, έχει καταφέρει να επταπλασιάσει τα κέρδη της σε σχέση με δύο χρόνια πριν. Μπορώ να πω ότι έχει γίνει αρκετό νοικοκύρεμα στα οικονομικά της Εταιρείας και ότι αυτό είναι αποτέλεσμα της σκληρής δουλειάς των ανθρώπων της. Καθένας πρέπει να κάνει τη δουλειά του με ευσυνειδησία και ενθουσιασμό. Το ίδιο θα πρέπει να κάνετε κι εσείς.

Αν δεν πιστεύετε σ' αυτό που κάνετε, δεν θα προοδεύσετε. Αυτές τις δύο μέρες που θα βρίσκεστε εδώ, θα ενημερωθείτε για την ΕΥΔΑΠ. Να έχετε υπόψη σας ότι όπου και να τοποθετηθείτε μέσα στην Εταιρεία, εσείς θα πρέπει να πάρετε πρωτοβουλία και να ζητήσετε να κάνετε κάτι ωφέλιμο.

Για να σας δώσω όμως μια γενική εικόνα σχετικά με την Εταιρεία που θα απασχοληθείτε αυτούς τους δύο μήνες, θα σας πω τρία - τέσσερα πράγματα που έχουμε καταφέρει μέχρι στιγμής.

- Σε ένα χρόνο η ΕΥΔΑΠ θα έχει πλήρη ηλεκτρονική διακυβέρνηση.
- Λειτουργεί ήδη Σχολή μαθητείας-μοναδική στην Ελλάδα - στην οποία μπορούν να εκπαιδευτούν στελέχη εταιρειών και απόφοιτοι Πολυτεχνείου.
- Έχει αναβαθμίσει και βελτιώσει τις παρεχόμενες υπηρεσίες προς τους πελάτες της.
- Έχει αναβαθμίσει το Επιχειρησιακό Κέντρο Λειτουργίας και 1022
- Έχει θέσει τις βάσεις για επέκταση εκτός περιοχής αρμοδιότητας - και φιλοδοξεί μέσω της ανάπτυξής της να δημιουργήσει νέες θέσεις εργασίας.

Όλα τα παραπάνω βέβαια, με συνεχή και επίμονη προσπάθεια όλων μας. Σας καλωσορίζω και πάλι στην ΕΥΔΑΠ και σας εύχομαι καλή σταδιοδρομία!»



Βελάκης Βασίλης

Υπηρεσία Μισθολογίου
Διεύθυνση Οικονομικού
Προγραμματισμού και Ελέγχου

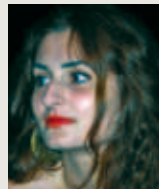


«Σαν τελειόφοιτος της σχολής μου και εγώ έπρεπε να κάνω την πρακτική μου άσκηση. Αποφάσισα έτσι να καταθέσω τα χαρτιά του μου για την ΕΥΔΑΠ.

Στην αρχή να σας πω την αλήθεια ήμουν λίγο επιφυλακτικός, γιατί δεν ήξερα, ούτε μπορούσα να φανταστώ, εφόσον δεν είχα ανάλογη εμπειρία, πώς μπορεί να είναι να εργάζεσαι σε μια τόσο μεγάλη επιχείρηση και να συναναστρέφεσαι με τόσο πολύ κόσμο.

Παρόλα αυτά όλες μου οι επιφυλάξεις μέρα με την μέρα όλο και μειώνονταν. Το κλίμα στην Υπηρεσία μου ήταν ιδιαίτερα ευδιάθετο και ευχάριστο και σε αυτό συνέβαλαν κυρίως οι συνάδελφοι, οι οποίοι ήταν ιδιαίτερα καλοί και πρόθυμοι προκειμένου να με βοηθήσουν να εγκλιματιστώ και να προσαρμοστώ στο χώρο αλληλά και στο να μου εξηγήσουν το αντικείμενο της δουλειάς μου.

Όσο περνούν οι μέρες και η πρακτική μου άσκηση τελειώνει, μπορώ να πω πως στενοχωριέμαι ιδιαίτερα γιατί για μένα ήταν μια σημαντική και αξιόλογη εμπειρία. Μακάρι ο «αυριανός» χώρος εργασίας μου να είναι και αυτός αντίστοιχος της ΕΥΔΑΠ.»



Ερμιόνη Ψίλου

Διεύθυνση Δημοσίων
Σχέσεων και Επικοινωνίας



«Τι να πρωτοπώ από την εμπειρία μου στην ΕΥΔΑΠ!

Καταρχάς χάρηκα για τη συνεργασία με τους ανθρώπους της Διεύθυνσης, το περιβάλλον ήταν ευχάριστο, η εμπειρία πρωτόγνωρη και πιστεύω ότι η πρακτική μου θα με βοηθήσει στο μέλλον.

Ένα από τα πράγματα που με εντυπωσίασε ήταν ότι γνώρισα πράγματα για την ΕΥΔΑΠ που δεν ήξερα, όπως η ιστορία της, τα συστήματά της, οι υποδομές της και το έργο που προσφέρει.

Περισσότερο όμως εντυπωσιάστηκα από τους ανθρώπους και τη συνεργασία που είχα μαζί τους.»

A photograph of a young boy and a young girl playing in a water sprinkler. The boy, on the left, is shirtless and wearing dark blue shorts with a white stripe down the side. He is wearing orange-rimmed goggles and has a joyful expression. The girl, on the right, is wearing a colorful, patterned tank top and light-colored shorts. She is also wearing goggles and is adjusting them with both hands. They are standing in the middle of a large, active water sprinkler, with water spraying all around them. The background is a lush green lawn and some trees, suggesting a park or a schoolyard setting. The overall atmosphere is bright and cheerful, capturing a moment of summer fun.

Το μέλλον του νερού με τα μάτια ενός παιδιού

Περιβαλλοντικό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα της ΕΥΔΑΠ για
μαθητές πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

Για κράτηση θέσεων επικοινωνήστε
στα τηλέφωνα **210 749 5421** και **210 214 4098**
και στο email **pubrel@eydap.gr**

Περισσότερες πληροφορίες
http://www.eydap.gr/index.asp?a_id=758



Η καινούρια σχολική χρονιά από τη ματιά της ΕΥΔΑΠ

ΤΗΣ ΕΥΗΣ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΑΚΗ

Διεύθυνση Δημοσίων Σχέσεων και Επικοινωνίας



Όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος, η Διεύθυνση Δημοσίων Σχέσεων και Επικοινωνίας καλωσόρισε τους μικρούς μαθητές, ξεκινώντας το εκπαιδευτικό πρόγραμμα για το νερό και το περιβάλλον, της σχολικής περιόδου 2012 - 2013, που συμπληρώνει σχεδόν δύο δεκαετίες ζωής.

Το πρόγραμμα αυτό παρακολουθούν περίπου 15.000 μαθητές ετησίως από την Πρωτοβάθμια και τη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση.

Ο βασικός στόχος του προγράμματος είναι να αναπτύξουν το αίσθημα της περιβαλλοντικής συνείδησης ενώ ταυτόχρονα ενημερώνονται για τον τρόπο ύδρευσης της πρωτεύουσας στο πέρασμα των χρόνων, γνωρίζουν τη διαδρομή του νερού από τον Εύνο έως την Αθήνα, πληροφορούνται σχετικά με τη διαδικασία καθαρισμού του νερού και ενημερώνονται για τον τρόπο διαχείρισης των λυμάτων. Μια σειρά δραστηριοτήτων αλληλά και το οπτικοακουστικό υλικό του Εκπαιδευτικού Περιβαλλοντικού Προγράμματος, δίνει στα παιδιά την δυνατότητα να συνειδητοποιήσουν την τεράστια αξία του νερού και να προβληματιστούν για την απόλυτη ανάγκη της ορθολογικής διαχείρισης του «διάφανου χρυσού».

Εξαιρετικό ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός, ότι η ζήτηση εκ μέρους των σχολείων για να παρακολουθήσουν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα αυξάνεται ολοένα και περισσότερο.

Αυτή η μεγάλη ανταπόκριση, τα σχόλια των συνοδών εκπαιδευτικών και η πεποίθησή μας ότι οφείλουμε να γνωστοποιούμε με τον καλύτερο τρόπο το έργο της ΕΥΔΑΠ στον κόσμο, μας υπαγόρευσε την ανάγκη να διαφοροποιήσουμε και να ανανεώσουμε το πρόγραμμα, κάνοντάς το πιο διαδραστικό.

Η νέα μορφή του εκπαιδευτικού προγράμματος περιλαμβάνει πλέον δύο μέρη:

> Στο πρώτο μέρος γίνεται μια παρουσίαση (power point) της ιστορικής αναδρομής της ύδρευσης της Αθήνας, της δημιουργίας των έργων υποδομής της ΕΥΔΑΠ, της λειτουργίας των εγκαταστάσεων ύδρευσης και αποχέτευσης και συγκρίνονται με τις συνθήκες ύδρευσης που επικρατούν σε άλλες χώρες. Έμφαση δίνεται στις έννοιες: **Ο κύκλος του νερού** (δημιουργία, χρήση, διαχείριση λυμάτων, επαναχρησιμοποίηση, επιστροφή στη φύση) και **εξοικονόμηση** του φυσικού πόρου.

σχολική περίοδος
2012-2013

Λίγα λόγια απ' τους Δασκάλους



> **Στο δεύτερο μέρος**, τα παιδιά μέσω διασκη-
δαστικών δραστηριοτήτων έχουν τη δυνατότη-
τα να εμπεδώσουν τα όσα παρακολούθησαν
στο πρώτο μέρος. Αυτό το μέρος είναι μια ευ-
χάριστη έκπληξη για τους μικρούς μας φίλους
αλλά και τους εκπαιδευτικούς. Με εμπνευστή
τον «Σταγονούλη» και βοηθούς τις εκπαιδευ-
τριες του προγράμματος, Νικολία Μόσχου και
Εύη Παπαγιαννάκη, οι μικροί μαθητές χωρί-
ζονται σε ομάδες και απασχολούνται σε στο-
χευμένες δραστηριότητες, όπως η σύνθεση
επιδαπέδιου πάζλ, που αναπαριστά το Φράγ-
μα του Μαραθώνα, η συμπλήρωση φύλλων
εργασιών που περιέχουν κυρίως ασκήσεις εν-
νοιών και λεξιλογίου, ομαδικά παιχνίδια κλπ.

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος, που
διαρκεί περίπου δύο ώρες, τα παιδιά δεσμεύο-
νται για την προστασία του νερού και του περι-
βάλλοντος εγγράφως μάλιστα, καθώς γράφουν
τις ευχές τους και τις σκέψεις τους για το νερό
και το περιβάλλον και τις καταθέτουν στον Στα-
γονούλη.

Ήδη έχουμε συλλέξει τόσες ευχές και ζωγραφίες για να
καλύψουμε όλους τους τοίχους της ΕΥΔΑΠ!!!

Φεύγοντας τα παιδιά, παίρνουν μαζί τους χρήσιμο υλικό
που θα τους βοηθήσει να επεξεργαστούν και στο σπίτι και
στο σχολείο τα όσα παρακολούθησαν.

Το Εκπαιδευτικό Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα της ΕΥΔΑΠ,
συμπληρώνεται επίσης από τις ηλεκτρονικές εφαρμογές
(π.χ. ηλεκτρονικά διαδραστικά παιχνίδια) που διατίθενται
στην ιστοσελίδα της ΕΥΔΑΠ αλλά και τις επισκέψεις που
προσφέρονται στο Μουσείο του Φράγματος του Μαρα-
θώνα.

Αξιοσημείωτο είναι ότι στην προσπάθειά μας να έχουμε
συνολική και εμπειρισταωμένη εικόνα για την ποιότητα
του περιβαλλοντικού προγράμματος, η Διεύθυνση Δη-
μοσίων Σχέσεων και Επικοινωνίας έχει ξεκινήσει την πο-
σοτική μέτρηση των απόψεων των δασκάλων σχετικά με
το περιεχόμενο του, τη δομή και τις υποδομές, μέσω της
συμπλήρωσης δομημένου ερωτηματολογίου. Τα δεδομέ-
να που θα συλλεχθούν, θα δώσουν στη Διεύθυνση την
απαιτούμενη πληροφορία για να στοιχειοθετηθούν προτά-
σεις περαιτέρω ανάπτυξης του προγράμματος στο μέλλον.

Από τις εκδηλώσεις των παιδιών και τις συγχαρητήρι-
ες επιστολές των εκπαιδευτικών που παρακολούθησαν
το πρόγραμμα όλα αυτά τα χρόνια, παίρνουμε δύναμη
να γινόμαστε συνεχώς καλύτεροι και νιώθουμε σίγουροι
πως όλοι τους φεύγουν πιο ενημερωμένοι για τη δουλειά
που γίνεται στην ΕΥΔΑΠ και πιο ευαισθητοποιημένοι για
την ορθολογική χρήση του νερού και για το σεβασμό που
οφείλουμε να δείχνουμε στο περιβάλλον.

Ένα θαυμάσιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα πα-
ρακολούθησαμε και το «ρουφήξαμε» στην κυ-
ριολεξία και οι εκπαιδευτικοί και τα παιδιά!!!

Μια αξιέπαινη προσπάθεια που θα πρέπει να
παρακολουθούν κάθε χρονιά τα παιδιά, γιατί
σφυρηλατεί οικολογική συνείδηση.

Μπράβο στην ΕΥΔΑΠ και στους συντελεστές
του εκπαιδευτικού προγράμματος!!!

Ποδηματάς Κώστας
1^ο Δημοτικό Σχολείο Δάφνης

Καταπληκτικό το πρόγραμμα, αρι-
στάτη και αντιπροσωπευτική η πα-
ρουσίαση. Καθήλωσε τα παιδιά και
πρόσφερε ουσιαστική γνώση το περι-
εχόμενο.

Από καρδιάς ευχαριστούμε και ολό-
ψυχα ευχόμαστε καλή συνέχεια.

Συγχαρητήρια!!!

Παλούρα Βασιλική
Τσελέντη Κατερίνα
6^ο Δημ. Σχολείο Πειραιά

Η ενημέρωση ήταν πάρα πολύ καλή,
εντυπωσιακή. Τα παιδιά έμειναν κα-
θηλωμένα στις θέσεις τους και παρα-
κολούθησαν όλο το πρόγραμμα με
μεγάλη προσοχή. Εμπλουτίσαμε τις
γνώσεις μας, δάσκαλοι και παιδιά.

Ο ενθουσιασμός ήταν διάχυτος καθ'
όλη τη διάρκεια του προγράμματος,
καθώς και κατά το μοίρασμα των δώ-
ρων. Μπράβο!!!!

Λώλη Κατερίνα
Μοσκοφίδου Σοφία
6^{9ο} Δημ. Σχολείο Αθηνών

Η παρουσίαση ζωντανή κι ελκυστική.

Τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να εμπλου-
τίσουν τις γνώσεις τους για το «διάφανο
χρυσό» και να τις αξιοποιήσουν στην κα-
θημερινότητά τους, σεβόμενα το δώρο
της φύσης.

Μπράβο στην ΕΥΔΑΠ!!!

Ντάβος Κων/νος
Πεθειανάκης Γεώργιος
Βόσνου Ελευθερία
1^ο ΕΠΑΛ Αγ.Παρασκευής

Ατζέντα Εκδηλώσεων

Συνέδρια, Ημερίδες, Εκθέσεις και ό,τι άλλο νεότερο από τις εξελίξεις στην αγορά για το τρίμηνο από το Δεκέμβριο 2012 έως τον Φεβρουάριο του 2013.

Στείλτε μας τις δικές σας προτάσεις στο e-mail: pubrel@eydap.gr

Δεκέμβριος 2012

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

3 - 6 Δεκεμβρίου

IWA Regional Conference on Membrane Technology - Buenos Aires, Argentina
www.iwahq.org/36/events/iwa-events.html

3 - 6 Δεκεμβρίου

Professional Certificate in Strategic Water Planning, London UK
www.strategicwater.parlicentre.org/

7 Δεκεμβρίου

4th IWA Asia-Pacific YWP - Tokyo, Japan - www.iwahq.org/36/events/iwa-events.html

10 - 14 Δεκεμβρίου

Σεμινάριο ISO 14001, Επιχειρησιακή Επιθεωρητής από την TÜV HELLAS, Θεσσαλονίκη,
www.eurocharity.gr/el/story/14800?utm_source=Emailwave&utm_medium=email&utm_term=NewsletterLink&utm_campaign=170_greek&utm_content=

1 Δεκεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS | 3 Δεκεμβρίου - Διεθνής Ημέρα για τα Άτομα με Αναπηρία | 5 Δεκεμβρίου - Διεθνής Ημέρα Εθελοντών για την Οικονομία και Κοινωνική Ανάπτυξη | 10 Δεκεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων

2013 Παγκόσμιο Έτος για τη Συνεργασία για το Νερό - ΟΗΕ

Ιανουάριος 2013

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

12 - 18 Ιανουαρίου

2nd IWA-UTM International Publication Workshop - Johor Bahru, Malaysia
www.iwahq.org/36/events/iwa-events.html

15 - 17 Ιανουαρίου

World Future Energy Summit, Abu Dhabi - United Arab Emirates
www.worldfutureenergysummit.com

19 - 20 Ιανουαρίου

2013 4th International Conference on Environmental Science and Development (ICESD 2013) , Dubaih, United Emirates - www.icesd.org/

20 - 23 Ιανουαρίου

2nd Water Research Conference - Singapore - www.iwahq.org/36/events/iwa-events.html

28 Ιανουαρίου - Ευρωπαϊκή Ημέρα Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων - www.worldfutureenergysummit.com

Φεβρουάριος 2013

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

1 - 3 Φεβρουαρίου

India Water Expo, Ahmedabad, India - www.indiawaterexpo.com/index.php

7 - 8 Φεβρουαρίου

Green Black and Blue Sustainability Conference, Amsterdam, The Netherlands
www.greenworldconferences.com

13 - 16 Φεβρουαρίου

BioFach 2013 - the World Organic Trade Fair, Nuremberg, Germany - www.biofach.de/en

18 - 22 Φεβρουαρίου

Workshop: Groundwater Contamination and Remediation 2013, University of Newcastle, Newcastle upon Tyne, UK - <http://www.ncl.ac.uk/cegs.cpd/cpd/gwremed.php>

2 Φεβρουαρίου - Παγκόσμια Ημέρα Υγροτόπων | 7 Φεβρουαρίου - Παγκόσμια Ημέρα Ασφαλούς Πλοήγησης στο Διαδίκτυο | 20 Φεβρουαρίου - Παγκόσμια Ημέρα Κοινωνικής Δικαιοσύνης

Μηχανήματα Αυτόματης Πληρωμής:

Άλλη μια σύγχρονη
υπηρεσία για την
εξυπηρέτηση των
πελατών μας

ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΝΑΣ ΑΛΜΠΟΥΡΑ

Αναπληρώτρια Διευθύντριας
Εξυπηρέτησης Πελατών

Στο πλαίσιο της διαρκούς προσπάθειάς των ανθρώπων της Εταιρείας για φιλικότερη και γρηγορότερη εξυπηρέτηση των πελατών μας, αλλά και της αποσυμφόρμησης των ταμείων στα περιφερειακά κέντρα της Εταιρείας, υπογράφηκε σύμβαση μεταξύ της ΕΥΔΑΠ και της BYTE.

Με την παραπάνω σύμβαση αξιοποιείται η σύγχρονη τεχνολογία και η εμπειρία από μεθόδους και πρακτικές που εφαρμόζονται σε πολλές επιχειρήσεις τόσο στον τραπεζικό όσο και στον ευρύτερο εμπορικό τομέα και υλοποιείται μια πρωτοποριακή εισπρακτική πολιτική.

Αντικείμενο της σύμβασης είναι η προμήθεια και εγκατάσταση δεκαεπτά συσκευών αυτόματης εξόφλησης λογαριασμών στα έντεκα περιφερειακά κέντρα της Διεύθυνσης Εξυπηρέτησης Πελατών και η διασύνδεσή τους με το υφιστάμενο σύστημα τιμολόγησης πελατών.

Στο πρώτο στάδιο λειτουργίας του νέου συστήματος έχουν προβλεφθεί και υπηρεσίες υποστήριξης της λειτουργίας και εκπαίδευσης πελατών, ώστε οι πελάτες μας να εξοικειωθούν με τον νέο τρόπο πληρωμής των λογαριασμών τους, αν και η χρήση των παραπάνω συσκευών ήδη εφαρμόζεται τα τελευταία χρόνια ευρέως στον τραπεζικό τομέα.

Κατά τους πρώτους μήνες λειτουργίας του συστήματος, καταγράφονται παράλληλα τυχόν ανάγκες για βελτιώσεις και αναβαθμίσεις (π.χ. δυνατότητα εξόφλησης λογαριασμών με πιστωτική κάρτα).

Η έναρξη λειτουργίας των μηχανημάτων αυτόματης πληρωμής (ΑΤΜ), έγινε δοκιμαστικά στις 24 Ιουλίου 2012, από το Α' Περιφερειακό Κέντρο, το οποίο επιλέχθηκε λόγω του μεγάλου όγκου προσερχομένων πελατών και της θέσης του. Στη συνέχεια και μετά την επιτυχή λειτουργία και τα θετικά σχόλια τόσο των πελατών όσο και των



εργαζομένων για το νέο σύστημα, εγκαταστάθηκαν και τέθηκαν σε λειτουργία σε όλα τα Περιφερειακά Κέντρα.

Βασικό χαρακτηριστικό γνώρισμα του νέου συστήματος, είναι η εκτέλεση συναλλαγής με ταχύτητα και μείωση στο ελάχιστο του ενδεχόμενου να σχηματίζονται ουρές.

Μέσα από ένα φιλικό για τον χρήστη μενού, ο πελάτης χρησιμοποιώντας οθόνη αφής, μπορεί να εξοφλεί οποιονδήποτε λογαριασμό ύδρευσης – αποχέτευσης είτε με την ανάγνωση του barcode, μέσω οπτικού αναγνώστη είτε με πληκτρολόγηση του αριθμού παραστατικού. Στη συνέχεια εκτελεί τη συναλλαγή του εισάγοντας μετρητά (κέρματα και χαρτονομίσματα) ολοκληρώνοντας τη συναλλαγή του σε λιγότερο από δύο λεπτά.

Η συναλλαγή εκτελείται με τον ελάχιστο αριθμό επιλογών, το πλήρες ποσό της συναλλαγής καταγράφεται στο σύστημα και στο τέλος εκδίδεται εξοφλητική απόδειξη στον πελάτη με την καταγραφή όλων των απαραίτητων στοιχείων πάνω σε αυτή όπως ημερομηνία, ώρα, τα στοιχεία του τιμολογίου, το Περιφερειακό Κέντρο που έγινε η εξόφληση, το ποσό εισαγωγής και τα ρέστα που παρέλαβε.

Πρόκειται δηλαδή για ένα μηχανήμα συμπληρωματικό του ταμείου του Περιφερειακού Κέντρου, που εξυπηρετεί τάχιστα, δίχως αναμονή στην ουρά για τα ταμεία. Συνεπώς, στα ταμεία θα μπορούν να εξυπηρετούνται κυρίως περι-

πτώσεις λογαριασμών που αφορούν τιμολόγια πληρωμής δόσεων, παροχών, προκαταβολών ή επιστροφής χρημάτων, όπως και τιμολόγια με την ένδειξη διακοπής.

Στο σημείο αυτό πρέπει να τονίσουμε ότι τα μηχανήματα easy pay δεν απευθύνονται μόνο σε πελάτες εξοικειωμένους με την τεχνολογία, αλλά στο σύνολο των πελατών μας. Οποιοσδήποτε μπορεί εύκολα, γρήγορα και με ασφάλεια με μία επίσκεψη σε ένα Περιφερειακό Κέντρο να εκτελέσει συναλλαγή καθ' όλη τη διάρκεια της εξυπηρέτησης πελατών από τα ταμεία.

Στο σύντομο διάστημα της λειτουργίας του, το σύστημα εξόφλησης λογαριασμών μέσω των μηχανημάτων αυτόματης πληρωμής, έχει επιφέρει ικανοποιητικά αποτελέσματα. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε ότι στο Περιφερειακό Κέντρο Γλυφάδας εκτελούνται κατά μέσο όρο διακοσίες εξοφλήσεις λογαριασμών ημερησίως.

Αν και γνωρίζουμε ότι απαιτείται ένα χρονικό διάστημα για την εξοικείωση και εκπαίδευση των πελατών στη χρήση της νέας αυτής υπηρεσίας, είμαστε βέβαιοι για την παγίωσή του στη συνείδηση των πελατών μας πολύ σύντομα.

Τα μέχρι στιγμής αποτελέσματα φαίνεται να ικανοποιούν τους στόχους, οι προβλέψεις είναι ιδιαίτερα αισιόδοξες, και αναμένουμε ακόμα πιο εκτεταμένη αύξηση της χρήσης τους μελλοντικά.



Χρήση Αυτόματων Μηχανημάτων Εξόφλησης Λογαριασμών

Συναντηθήκαμε στο Α' Περιφερειακό Γραφείο της ΕΥΔΑΠ στην Αθήνα με τον κ. Σπύρο Σοφρά, Προϊστάμενο της Υπηρεσίας Εισπράξεων και την κ. Χαρά Ζωγράφου, Προϊσταμένη του Περιφερειακού, προκειμένου να διαπιστώσουμε «ιδίοις όμμασι» τα οφέλη από την χρήση των αυτόματων μηχανημάτων εξόφλησης (ATM) λογαριασμών από τους πελάτες μας.

Ο κ. Σοφράς μας έκανε μια σύντομη περιγραφή και επίδειξη της λειτουργίας του ATM και των δυνατοτήτων του. Θετικά μας εξέπληξε η λειτουργικότητα και η ταχύτητα συναλλαγής, όταν χρησιμοποιήσαμε το μηχάνημα για να πληρώσουμε ένα λογαριασμό που είχαμε μαζί μας.

Σε συζήτηση που είχαμε με την κ. Ζωγράφου, η οποία μας ξενάγησε στο χώρο των ταμείων, μας εξήγησε ότι στο μικρό διάστημα που λειτουργούν τα ATM, τα σχόλια των πελατών είναι εξαιρετικά ενθαρρυντικά.

Το σύστημα είναι φιλικό προς τον χρήστη και γρήγορο, καθώς η διαδικασία εξόφλησης διαρκεί λιγότερο από ένα λεπτό.

Αν και είναι πολύ νωρίς ακόμα για να διατυπωθεί μια εμπεριστατωμένη άποψη σχετικά με τα ακριβή οφέλη ως προς την αποσυμφόρνηση των ταμείων με τη χρήση των ATM, εκτιμάται ότι κατά τους προσεχείς μήνες - μετά την παρέλευση κι ενός ικανοποιητικού διαστήματος εξοικείωσης των χρηστών με αυτά - ο αριθμός εκείνων που θα τα επιλέγουν ως μέσο εξόφλησης θα αυξηθεί σημαντικά.

Η κ. Ζωγράφου τόνισε πως κάθε παρατήρηση από τους πελάτες μας, λαμβάνεται σοβαρά υπόψη για την περαιτέρω βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών, ενώ ήδη έχει δρομοποιηθεί η επίλυση ορισμένων τεχνικών προβλημάτων που εντοπίστηκαν κατά το αρχικό στάδιο λειτουργίας των ATM.

Τέλος, κατά τη διάρκεια της επίσκεψής μας παρακολουθήσαμε τον τρόπο που οι αρμόδιοι υπάλληλοι υποδέχονται τους πελάτες και τους καθοδηγούν στη χρήση των μηχανημάτων.

Αν και το λογισμικό είναι εξαιρετικά εύκολο, η υποδοχή και η υποστήριξη του πελάτη, είναι ιδιαίτερα χρήσιμη και οπωσδήποτε προσμετράται στα θετικά για την Εταιρεία μας.

αποφάσεις

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΣΑΔΙΚΗ

Διεύθυνση Δημοσίων Σχέσεων
και Επικοινωνίας

Το Διοικητικό Συμβούλιο ενέκρινε το σχέδιο σύμβασης μεταξύ ΕΥΔΑΠ και: Δήμου Δάφνης – Υμηττού, Δήμου Χαλανδρίου, Δήμου Ηλίουπόλης, Δήμου Αίγινας για τη ρύθμιση παλαιών οφειλών και την είσπραξη τρεχουσών οφειλών των παραπάνω Δήμων.

Το Διοικητικό Συμβούλιο ενέκρινε τη δωρεά τριών φορτηγών αυτοκινήτων της ΕΥΔΑΠ στη Μη Κυβερνητική Οργάνωση Εθελοντική Διασωστική Ομάδα Κρίσεων (ΕΔΟΚ) για τη μετατροπή αυτών και τη χρήση τους σε πυροσβεστικά οχήματα.

Το Διοικητικό Συμβούλιο ενέκρινε τη σύναψη συμφωνητικού συνεργασίας της ΕΥΔΑΠ με τις κλινικές: Βουγιουκλάκειο, Ιατρικό Αθηνών Δάφνης, Γενική Κλινική ο Ιπποκράτης, Γενική Κλινική Πειραιώς Ιπποκράτης, Ιατρικό Αθηνών Περιστερίου, Κλινική Μέριμνα Α.Ε., Μητροπολιτικό Θεραπευτήριο, Γενική Κλινική Παντοκράτωρ, Αττικός Νεφρός, Πρότυπο Νεφρολογικό Κέντρο Αττικής.

Εγκρίθηκε από το Διοικητικό Συμβούλιο η επιμήκυνση του χρόνου αποπληρωμής των υφιστάμενων έντοκων δανείων, χωρίς περεταίρω αυξήσεις τόκων, σε όσους εργαζομένους εκδηλώσουν ενδιαφέρον με αίτησή τους στην Επιτροπή Δανείων.

Εγκρίθηκε από το Διοικητικό Συμβούλιο η υπαγωγή της Διεύθυνσης Προμηθειών και Μεταφορών στη Γενική Διεύθυνση Οικονομικού.

επιστολές

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΣΑΔΙΚΗ

Διεύθυνση Δημοσίων Σχέσεων
και Επικοινωνίας



Η κάτωθι επιστολή του κ. Τζοβάνη, έφτασε στη Διεύθυνση Δημοσίων Σχέσεων με email και αναφέρει:

«Φεστιβάλ Μαραθώνα - Η καλλιτεχνική αξιοποίηση του Φράγματος. Η γέννηση της ιδέας»

Ο φίλος Γιώργος Σκαρής, πολιτικός μηχανικός στην ΕΥΔΑΠ, μας μιλούσε από παλιά με συγκίνηση για το μοναδικό στον κόσμο μαρμαρένιο φράγμα του Μαραθώνα...

«...οι Αμερικάνοι της ΟΥΛΕΝ δεν βρίσκανε ντόπιους ξυλοτυπάδες για να φτιάξουν το μπετονένιο φράγμα του Μαραθώνα, νέο υλικό για την Ελλάδα, ... και τότε κάποιος -ποιος άραγε;- πρότεινε ...ο ξυλότυπος να γίνει από μάρμαρο γιατί μαρμαράδες και λιθοξόοι υπήρχαν πολλοί. Μαγικό το αποτέλεσμα! Ο μαρμαρότυπος έμεινε και οδήγησε στην κατασκευή του μαρμάρινου

αρχαϊκού οικίσκου της θάλασσας αποστράγγισης της λίμνης...αξίζει να το δείτε...» μας έλεγε.

Πολλές φορές περπατήσαμε οικογενειακά στην στέψη του φράγματος και το βλέμμα μας κατηφόριζε τις μαρμαρίνες βαθμίδες του και πληνιόταν στην καταπράσινη μικρή κοιλάδα αποστράγγισής του με το αρχαϊκό βανοστάσιο. Η επίσκεψη της βάσης του φράγματος και της μικρής κοιλάδας απαιτούσε πάντοτε ειδική άδεια και συνοδό.

Αργότερα, λίγα χρόνια πριν από σήμερα, η αρχικά υπηρεσιακή και μετέπειτα θερμά φιλική σχέση μου με τον μηχανικό της ΕΥΔΑΠ κ. Γιώργο Ζουρίδη - τότε Διευθυντή Δημοσίων Σχέσεων- επέτρεψε να ζητήσουμε την άδεια επίσκεψης της βάσης του φράγματος. Μας ξενάγησε ο ίδιος, εμένα και την σύζυγό μου Αφροδίτη Τζοβάνη -νηθοποιό τότε του Κρατικού Θεάτρου Βορείου Ελλάδος- στο Φράγμα και στην βάση του.

Εκεί, ο Γιώργος και εγώ, απορροφηθήκαμε σε τεχνική συζήτηση περί ...φραγμάτων και βανών. Η Αφροδίτη πλaniόταν απόμακρα κι' απόμακρη... σε όνειρο... και ξαφνικά ακούστηκε παλλήλομένη η φωνή της ...

... «ο τόπος εδώ είναι ιερός... όπως γεννήθηκε το Θέατρο στους ναούς... το φράγμα είναι το κοίλο αρχαίου θεάτρου, ...το πλάτωμα στην βάση του είναι η ορχήστρα... ο ναύσκος είναι η θυμέλη του, ... τα δέντρα κι οι θάμνοι της κοιλάδας είναι η σκηνή του...

ή κι' αλλιώς... το φράγμα και ο ναύσκος είναι ...ηλόγιο και σκηνή, το πλάτωμα ...ορχήστρα και κόσμος... Όπως στην γέννηση του Θεάτρου, ούτε κοίλο ούτε κερκίδες... ήταν λατρεία... πηλαί σε ναό... Γιώργο ... κάντε κάτι σαν ΕΥΔΑΠ να μην χαθεί αυτή η μοναδικότητα... ».

«Γράψε κάτι συγκεκριμένο να το δούμε» την γείωσε λίγο ο προσγειωμένος μηχανικός.

Η **Αφροδίτη Τζοβάνη** έγραψε και πρότεινε κάτι. Ο Γιώργος Ζουρίδης σίγουρα το προώθησε. Φαντάζομαι ότι στα αρχεία της ΕΥΔΑΠ υπάρχει και δεν έχει ακόμα ποδητοποιηθεί η αρχική πρόταση της ηθοποιού του Θεάτρου Αφροδίτης Τζοβάνη, όπως την συνέλαβε τότε, για την καλλιτεχνική και πολιτιστική αξιοποίηση του χώρου. Ίσως υπάρχουν και άλλες αναφορές. Φαίνεται όμως ότι χρειαζόταν χρόνος για να ωριμάσει και να ευδοκιμήσει το Φεστιβάλ.

Αφορμή εξιστόρησης των παραπάνω, απετέλεσε η πρώτη ερώτηση προς τους συντελεστές της εντυπωσιακής παρουσίασης στο Φράγμα (τεύχος 67 «Πηγής», σελίς 9). «...Ποιος είναι ο ιθύνων νους πίσω από αυτό που είδαμε;»

Θεωρώ αδικία να έχει ξεχαστεί ποιος ονειρεύτηκε τον μαρμαρότυπο στο άχαρο μπετόν! Θεωρώ αδικία την λήθη στο όνομα εκείνου που ονειρεύτηκε η άχαρη βάνα αποστράγγισης του φράγματος να στεγαστεί σε αρχαϊκό Δελφικό κτίσμα των Αθηναίων αντί σε ...φρεάτιο!

Θεωρώ επίσης αδικία, στην ερώτηση «...**ποιος ... ο ιθύνων νους ...;**» κανείς να μην γνωρίζει πως γεννήθηκε αυτό το όνειρο.

Ευχαριστώ για την ενδεχόμενη φιλοξενία».

Ο Διευθυντής του 67ου Γυμνασίου Αθήνας, σε επιστολή του προς το Κέντρο Επεξεργασίας Λυμάτων Ψυττάλειας και απευθυνόμενος στον κ. Νικόλαο Τζουβάρη, αναφέρει: «Κύριε Τζουβάρη, θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε για την εξαιρετική ενημέρωσή μας και φιλοξενία κατά την επίσκεψη των μαθητών/ τριών

της σχολικής μας μονάδας στο Κέντρο Επεξεργασίας Λυμάτων Ψυττάλειας, η οποία συνέβαλε στην προσπάθειά μας για αναβάθμιση των υπηρεσιών παιδείας που προσφέρουμε στα παιδιά μας.

Η ολοκληρωμένη ενημέρωση που έγινε στα παιδιά κατάλληλα προσαρμοσμένη στο μαθησιακό τους επίπεδο, σημαντική συμβολή στη διαδικασία μετάδοσης των γνώσεων και στην προσπάθειά μας για διαθεματική και ολιστική προσέγγιση του αναλυτικού προγράμματος.

Επίσης, η επίσκεψή μας συνέβαλε στην προώθηση της αντίληψής μας και για τον εκπαιδευτικό χαρακτήρα που κύρια πρέπει να έχουν οι επισκέψεις και εκδρομές. Και στον τομέα αυτό η βοήθειά σας είναι σημαντική.

Προσβλέπουμε στη συνέχιση της συνεργασίας μας η οποία μπορεί να έχει και τον χαρακτήρα συμμετοχής του ΚΕΛΨ στην υλοποίηση ειδικού εκπαιδευτικού προγράμματος σε σχέση με τις δραστηριότητές σας που θα έχουν τις αναφορές τους στα διδασκόμενα γνωστικά αντικείμενα του αναλυτικού προγράμματος.

Επίσης, θα θέλαμε να σημειώσουμε ότι το σχολείο μας, είναι από τα 68 σχολεία της χώρας, στα οποία εφαρμόζεται το πιλοτικό πρόγραμμα για το «Νέο Σχολείο». Ως εκ τούτου η παραπέρα συνεργασία μας θα ήταν ιδιαίτερα σημαντική στην προσπάθειά μας για αναβάθμιση των υπηρεσιών παιδείας που προσφέρουμε στα παιδιά μας.

Τέλος θα θέλαμε εμφατικά να σημειώσουμε ότι η ολοκληρωμένη παρουσίαση των δραστηριοτήτων του ΚΕΛΨ και η έμφαση που δώσατε στην εκπαιδευτική συνιστώσα βοήθησε στην προσπάθειά μας ως εκπαι-



επιστολών... συνέχεια

δευτικών να μεταδώσουμε στους μαθητές μας την παιδαγωγική μας αντίληψη για το ρόλο του σχολείου σε μια ιδιαίτερα ευαίσθητη περιοχή με τα οξυμμένα προβλήματα κοινωνικοοικονομικής φύσης.

Σας ευχαριστούμε και πάλι για τη συνδρομή σας και ανταπόκρισή σας στην προσπάθειά μας ως εκπαιδευτικών αληλά και ενεργών πολιτών».

Η υπεύθυνη των Δημοτικών – Βρεφονηπιακών και Παιδικών Σταθμών του Δήμου Κορυδαλλού, σε επιστολή της προς τη Διεύθυνση Δημοσίων Σχέσεων και Επικοινωνίας, αναφέρει: «Χθες το απόγευμα έγινε το ετήσιο φεστιβάλ των παιδικών σταθμών του Δήμου Κορυδαλλού. Το περίπτερό μας, με θέμα το νερό και τον κύκλο του είχε συγκεντρώσει πολλά παιδιά και εκτός του σταθμού μας. Στέφθηκε με μεγάλη επιτυχία και σ' αυτό βέβαια έπαιξε ρόλο και η γενναιοδωρη χορηγία σας.

Η χαρά των παιδιών, που μετά το παιχνίδι τους έπαιρναν για επιβράβευση μια μπιλούζα μαζί με το βιβλίο του Σταγονούλη, ήταν τεράστια.

Δεχτήκαμε πολλά συγχαρητήρια από τους παράγοντες της πόλης για το θέμα μας και για το δέσιμό του με τη χορηγία. Για αυτό το λόγο το προσωπικό του σταθμού θα ήθελε να σας ευχαριστήσει για τη συνεισφορά σας στην επιτυχία της εκδήλωσής μας. Επίσης θα θέλαμε και στο εξής να έχουμε τη συνεργασία σας σ' επόμενη εκδήλωση του σταθμού μας».

Η Διευθύντρια του Γενικού Λυκείου Μεταμόρφωσης σε επιστολή της προς τη Διεύθυνση Δημοσίων Σχέσεων και Επικοινωνίας, αναφέρει: «Αξιότιμοι κύριοι, θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα, για την άμεση ανταπόκρισή σας στο αίτημα της ενίσχυσης του σχολείου μας με ηλεκτρονικό εξοπλισμό.

Οι καιροί είναι δύσκολοι και δυστυχώς το σχολείο, μαζί με όλη την κοινωνία, βιώνει τα αποτελέσματα αυτής της κρίσης. Τα παιδιά μας όμως είναι το μέλλον μας και οφείλουμε να αντιμετωπίσουμε με ελπίδα και όχι με μιζέρια. Στην προσπάθειά μας σταθήκατε αρωγοί, αλληλέγγυοι και η στάση και προσφορά σας είναι πολύτιμη για να προχωρήσουμε μπροστά».

Σε επιστολή της προς την Υπηρεσία Ελέγχου Ποιότητας **η Διευθύντρια του Νηπιαγωγείου και Δημοτικού Σχολείου Απειράνθου** αναφέρει:

«Κυρία Μισκάκη, το Δημοτικό Σχολείο Απειράνθου, το Νηπιαγωγείο Απειράνθου και ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων των παραπάνω Σχολείων σας ευχαριστούν θερμά για ανταπόκρισή σας να εξετάσετε το δείγμα νερού του διδακτηρίου μας που σας αποστείλαμε.

Παρότι δεν είμαστε άμεσοι καταναλωτές της ΕΥΔΑΠ, με την άμεση ανταπόκρισή σας αποδεικνύετε τον κοινωνικό χαρακτήρα που έχει η εταιρία σας και θα πρέπει να έχουν όλες οι Υπηρεσίες Κοινής Ωφέλειας».

Η κυρία Εβίτα Παρσάκη σε επιστολή που απέστειλε προς τη Διεύθυνση Δικτύου Αποχέτευσης και συγκεκριμένα στον Τομέα Ηλίουπολης, αναφέρει:

«Με την παρούσα επιστολή μου θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου και να δώσω τα πιο ειλικρινή συγχαρητήρια στην Υπηρεσία της ΕΥΔΑΠ (Τομέας Ηλίουπολης) για τη βοήθειά τους όταν την είχα ανάγκη.

Θεωρώ υποχρέωσή μου αληλά το κάνω και με ιδιαίτερη χαρά και ευγνωμοσύνη, να αναφερθώ στην ευγένειά τους, την εργατικότητα τους και πάνω από όλα την ανιδιοτελή ευαισθησία και ανθρωπιά τους.

Είναι μια απόδειξη ότι στο Δημόσιο υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι εργάζονται σκληρά και με υπευθυνότητα και δεν πίνουν τον φραπέ τους, χωρίς να λογαριάζουν το πόσο ανάγκη τους έχουν οι συμπολίτες τους.

Αξίζουν σε όλη την Υπηρεσία θερμά συγχαρητήρια αληλά με ιδιαίτερη εκτίμηση θα ήθελα να αναφερθώ στους: κ.κ. Μακαρόνα και Ξεπαπαδάκο (Εργοδηγούς), στους ανθρώπους του συνεργείου κ.κ. Γκίκα, Τζερεμέ, Κουτσουδάκη και στον οδηγό κ. Χασούρη. Σας ευχαριστώ όλους θερμά».



Με email έφθασε στη Διεύθυνση Δημοσίων Σχέσεων και Επικοινωνίας η κάτωθι επιστολή: «Πριν έναν περίπου χρόνο αντιμετώπισα ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας και χρειάστηκε να υποβληθώ σε μια χειρουργική επέμβαση στο κεφάλι μου.

Μέσα σε αυτή την δύσκολη ψυχολογική κατάσταση που βρέθηκα τότε είχα συμπαραστάτες την οικογένειά μου, την Αγία ΕΥΔΑΠ και φίλους μου.

Εκείνο που με συγκίνησε ιδιαίτερα ήταν η συμπαράσταση και το αληθινό ενδιαφέρον ενός σπουδαίου ανθρώπου, του προϊσταμένου της υπηρεσίας μου και όλων των αγαπητών συναδέλφων.

Είναι πολύ σημαντικό σε τέτοιες καταστάσεις να νοιώθεις κοντά σου ανθρώπους δικούς σου και εγώ αυτό το έζησα, το ένοιωσα.

Θέλω να τους ευχαριστήσω για την αγάπη τους και το ενδιαφέρον τους. Εάν δεν εργαζόμουν στην ΕΥΔΑΠ το πρόβλημα υγείας μου δεν θα μπορούσα να το αντιμετωπίσω.

Η Αγία ΕΥΔΑΠ φρόντισε να πάω στο καλύτερο νοσοκομείο και να μου καλύψει όλα τα έξοδα που ήταν αρκετές χιλιάδες ευρώ. Αισθάνομαι πολύ τυχερός που βρίσκομαι κάτω από την σκέπη της και σήμερα είμαι καλά. Ένα μεγάλο ευχαριστώ.

Ένας υπάλληλος της ΕΥΔΑΠ».

βασικότερο όλων δεν γνωρίζω τον ρόλο τους σε αυτή την αλυσίδα που επί της ουσίας μας ενώνει όλους και της οποίας αποτελούμε έναν κρίκο.

Το χειρότερο δε όλων είναι ότι ενώ κατεχόμαστε από άγνοια για το έργο που προσφέρει κάθε συνάδελφος και κάθε τμήμα, το αντικείμενο εργασίας του για την υλοποίηση του οποίου έχει την ευθύνη, τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει, έχω δυστυχώς ακούσει πολλές φορές χαρακτηρισμούς που δεν μας τιμούν καθόλου ως συναδέλφους.

Για τον λόγο αυτό και με δεδομένο ότι λόγω της πολυδιάσπασης των χώρων εργασίας, θα ήθελα να σας παρακαλέσω, εάν αυτό είναι εφικτό, μέσα από τις σελίδες του περιοδικού σας να γίνει σταδιακά λεπτομερής αναφορά σε όλα τα τμήματα έτσι ώστε να έλθουμε επιτέλους κοντά, έστω και τώρα.

Να γίνουμε επιτέλους συνάδελφοι».

Η συνάδελφος Θέκλα Βαρότση, η οποία εργάζεται στο φράγμα του Μόρνου γράφει: «Το 1979 όταν άρχισα να εργάζομαι σε μία μεταλλευτική εταιρεία, τους τρεις πρώτους μήνες επισκέφθηκα όλα τα πόστα και τα τμήματα εργασίας έτσι ώστε να έχω πλήρη εικόνα των δραστηριοτήτων αλληλά και προσωπική επαφή με τους συναδέλφους.

Η πάγια αυτή τακτική της εν λόγω εταιρείας είχε σαν αποτέλεσμα την ορθότερη και πληρέστερη διεξαγωγή των εργασιών.

Από το 1990 έως σήμερα που εργάζομαι στην ΕΥΔΑΠ ψάχνω συνεχώς να εντοπίσω που και ποιός είναι αρμόδιος, δεν γνωρίζω σχεδόν την ύπαρξη κάποιων τμημάτων αφού δεν έτυχε να συνεργαστώ μαζί τους και το



► Γιατί τα social media πρέπει επιτέλους να μπουν στο timeline των ελληνικών επιχειρήσεων

Αγορά



Παρά την αληταώδη αύξηση του αριθμού των χρηστών Social Media στην Ελλάδα, οι μεγάλες επιχειρήσεις δεν χρησιμοποιούν συστηματικά τα social media για να ενδυναμώσουν το διάλογο με τους καταναλωτές και να ενισχύσουν τη διάδραση μεταξύ τους, παρά το γεγονός ότι σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες εμφανίζονται να έχουν αυξήσει την παρουσία τους στα κανάλια κοινωνικής δικτύωσης κατά 20% σε σχέση με το 2010.

Η ενασχόληση με την κοινωνική δικτύωση τείνει να εξελιχθεί σε μία από τις βασικές προτεραιότητες των ελληνικών επιχειρήσεων την τρέχουσα περίοδο της οικονομικής κρίσης. Και δικαίως λόγω της πληθώρας πλεονεκτημάτων που τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να προσφέρουν στην επιχείρηση, είτε για να αυξήσει κανείς την πελατεία του είτε για να ενισχύσει την εμπιστοσύνη των ήδη υπαρχόντων πελατών και την εταιρική του εικόνα.

Τα «social media» (μέσα κοινωνικής δικτύωσης) έχουν συνδεθεί απόλυτα με το Facebook και το Twitter, ως έννοιες ταυτόσημες. Όμως, το εύρος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι πολύ μεγαλύτερο - ο όρος social media περικλείει το εύρος των τεχνολογικών δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την κοινωνική αλληλεπίδραση, την ανταλλαγή γνώσεων, περιεχομένου και απόψεων.

Το internet marketing (διαδικτυακή προώθηση προϊόντων και υπηρεσιών) αλληάζει με γρήγορους ρυθμούς, ανάλογους με εκείνους που η αγορά προσεγγίζει τους καταναλωτές. Ο πρωταρχικός στόχος έπαψε να είναι η πώληση ενός προϊόντος, αλληά το τελικό αποτέλεσμα, το οποίο για να επιτευχθεί συνιστά αναγκαία την κοινωνική αλληλεπίδραση και τη σύναψη/διατήρηση σχέσεων εμπιστοσύνης με τον καταναλωτή.

Η χρήση των social media δίνει στην επιχείρηση τη δυνατότητα εξατομίκευσης του «brand» και παράλληλα τη δυνατότητα επικοινωνίας με υπάρχοντες αλληά και δυνητικούς πελάτες με έναν πιο άμεσο και

ΤΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΣ ΔΟΥΚΑΚΗ

Αναδημοσίευση από το περιοδικό
«Επιστημονικό Μάρκετινγκ»
Τεύχος Οκτωβρίου 2012



«κοινωνικό» τρόπο. Οι εταιρείες που χρησιμοποιούν σωστά τα social networks μπορούν να «χτίσουν» την εικόνα τους, να αναπτύξουν τις δημόσιες σχέσεις τους καθώς και να δημιουργήσουν ή να επηρεάσουν θετικά τις συζητήσεις που γίνονται γύρω από το brand τους «εκτοξεύοντας» την αναγνωσιμότητα και αξιοπιστία τους.

Το κύριο πλεονέκτημα που προσφέρεται στην επιχείρηση είναι η δυνατότητα να απευθυνθεί σε αγορά τεράστιου μεγέθους, χωρίς να υπόκειται σε γεωγραφικούς περιορισμούς. Επιπλέον η τμηματοποίηση της αγοράς με βάση διάφορα κριτήρια όπως γεωγραφικά, κοινωνικά, δημογραφικά, εθνικά, θρησκευτικά γίνεται πολύ πιο εύκολα, ενώ διευκολύνεται η ταχύτερη μετάδοση της πληροφορίας. Οι εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης δίνουν τη δυνατότητα σε μια επιχείρηση να προσφέρει συνεχώς κίνητρα στους καταναλωτές, γεγονός που αυξάνει την πιστότητα στα προϊόντα και υπηρεσίες της.

Βασικό πλεονέκτημα είναι και η συνεχής και εύκολη ανατροφοδότηση σχετικά με τη συμπεριφορά και το βαθμό ικανοποίησης των καταναλωτών, γεγονός που διευκολύνει την έρευνα και συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξη της εκάστοτε επιχείρησης. Όλοι, αργά ή γρήγορα, με ευνοημένους τους ταχύτερους, αντιλαμβάνονται πως η εποχή μας απαιτεί ευελιξία και γρήγορη προσαρμογή στα νέα διαδικτυακά δεδομένα. Ήρθε η ώρα των ελληνικών επιχειρήσεων να κάνουν follow τις παγκόσμιες τάσεις για να αποκτήσουν τα πολυπόθητα likes στο timeline τους!

Ανανεώσιμες πηγές ενέργειας:

Μείωση κόστους παροχής ενέργειας και δημιουργία θέσεων εργασίας

ΤΗΣ **ΟΛΓΑΣ ΤΣΙΜΙΔΑΚΗ**

Διεύθυνση Δημοσίων Σχέσεων και Επικοινωνίας



Στη Μινεάπολη των ΗΠΑ, γνωστή εταιρεία παροχής ενέργειας συνεργάστηκε με την τοπική κοινότητα του Wilmington, σε ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα, που εκμεταλλεύεται το βιοαέριο που παράγεται στο τοπικό κέντρο επεξεργασίας λιμμάτων για να παράγει ηλεκτρική ενέργεια και θέρμανση για τους κατοίκους.

Η κατασκευή του έργου πρόκειται να γίνει χωρίς καμία αύξηση στα δημοτικά τέλη και καμία επιβάρυνση στον προϋ-

πολογισμό της πόλης. Η εξοικονόμηση χρημάτων για τον δήμο αλλά και τους πολίτες είναι εξαιρετικά σημαντική και βεβαίως προφανή είναι τα περιβαλλοντικά οφέλη.

Πέρα όμως από αυτά, η ιδιωτική εταιρεία που θα κατασκευάσει το έργο, προτίθεται να προσλάβει εργολάβους και προσωπικό από την περιοχή δημιουργώντας έτσι περίπου εκατό θέσεις εργασίας για όσο διάστημα διαρκεί η κατασκευή του έργου, ενώ για την λειτουργία των εγκαταστάσεων στη συνέχεια προβλέπονται και αρκετές μόνιμες θέσεις εργασίας, που επίσης θα καλυφθούν τοπικά.

Με ένα σμπάρο δύο τρυγόνια!



Challenges in Water Sector in the Approximation Process to the E.U.

Συμμετοχή ΕΥΔΑΠ

σε Συνέδριο για την σύγκληση των χωρών της Νοτιανατολικής Ευρώπης στον τομέα ύδρευσης - αποχέτευσης στα πρότυπα της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΣΑΧΙΝΗ

Προϊστάμενου Επιχειρησιακού Κέντρου και 1022



Η ΕΥΔΑΠ συμμετείχε σε συνέδριο στην πόλη των Σκοπίων με τίτλο: «Προκλήσεις στον τομέα Ύδρευσης και Αποχέτευσης κατά τη διαδικασία σύγκλησης με την Ευρωπαϊκή Ένωση» («Challenges in Water Sector in the Approximation Process to the European Union»).

Το συνέδριο οργάνωσε ο Σύλλογος Δημοσίων Φορέων Παροχής Υπηρεσιών (ADKOM) της FYROM υπό την αιγίδα του Υπουργείου Περιβάλλοντος και Χωροταξίας.

Η ΕΥΔΑΠ παρουσίασε το θέμα: «Τηλεμετρία και Επιχειρησιακό Κέντρο».

Στο πλαίσιο του συνεδρίου επίσης πραγματοποιήθηκε συνεδρίαση του WOP-SEE, του Γραφείου Νοτιοανατολικής Ευρώπης της GWOPA (της υπό τον ΟΗΕ Διεθνούς Σύμπραξης Φορέων Διαχείρισης Νερού).

Η 1^η συνεδρίαση της «Προσωρινής Συντονιστικής Επιτρο-

πής» του WOP-SEE έγινε το 2010 στην ΕΥΔΑΠ. Η συμμετοχή της εταιρίας στην συνεδρίαση στο FYROM εστιάστηκε στο τρίπτυχο των νέων δομών της εταιρείας: ΕΥΔΑΠ Νήσων, Σχολή Μαθητείας και Επιχειρησιακό Κέντρο.

Το τρίπτυχο αναδεικνύει την οργανωτική ετοιμότητα της ΕΥΔΑΠ να διοχετεύσει τη μακρά και επιτυχημένη εμπειρία σύγχρονης λειτουργίας ενός μεγάλου και πολύπλοκου δικτύου, στην υπηρεσία αντίστοιχων φορέων της Νοτιοανατολικής Ευρώπης που έχουν ανάγκη είτε παροχής τεχνογνωσίας και coaching, είτε άμεσων πρακτικών και οικονομικών λύσεων θεμάτων λειτουργίας.

Η παρουσία της ΕΥΔΑΠ στο συνέδριο, στην συνεδρίαση WOP-SEE και σε συνομιλίες με τους συνέδρους (από FYROM, Σερβία, Κόσσοβο, Αλβανία αλλά και από Ολλανδία, Ελβετία και Γαλλία) και την τοπική εκπρόσωπο της Παγκόσμιας Τράπεζας στο Πρόγραμμα Βελτίωσης Δημοτικών



Υπηρεσιών του Υπουργείου Οικονομικών, φαίνεται να κέρδισε το ενδιαφέρον, ανοίγοντας προοπτικές συνεργασίας.

Σημασία εδώ έχει το γεγονός ότι, βάσει των εισηγήσεων του Συνεδρίου, οι προκλήσεις στα Σκόπια συνοψίζονται στα ακόλουθα:

1. Επιχειρηματική εξυγίανση των εταιρειών ύδρευσης / αποχέτευσης
2. Εξυγίανση της λειτουργίας των δικτύων (NRW ~ 60%)
3. Διαχείριση αποβλήτων και κατασκευή ΚΕΛ

Επιλέγοντας να εστιάσει στο (2), η ΕΥΔΑΠ σχεδόν μονοπώλησε το ενδιαφέρον στον τομέα αυτό δεδομένου ότι:

- A. Είναι μια πολύ μεγάλη, σύγχρονη και επιτυχημένη εταιρεία παροχής υπηρεσιών με βελτιστοποιημένη διαχείριση δικτύων και εγκαταστάσεων.
- B. Προέρχεται από μια βαλκανική χώρα και έχει προσλαμβάνουσες από αντίστοιχες των μικρών βαλκανικών πόλεων καθώς και δομημένη σχετική ομάδα δράσης (ΕΥΔΑΠ Νήσων).
- Γ. Διαθέτει το οργανωμένο τρίπτυχο «διοχέτευσης» τεχνογνωσίας και υπηρεσιών που αναφέρθηκε παραπάνω.

Στα αποτελέσματα της συνεδρίασης WOP-SEE αναφέρεται συγκεκριμένα η διερεύνηση πιθανών WOPs (συνεργασιών) της ΕΥΔΑΠ με οκτώ φορείς διαχείρισης νερού στη FYROM (Μπίτολα, Γευγελή, Γκοστιβάρ, Καβαντάρσι, Κοκανί, Νεγκοτίνο, Ράντοβις, Τέτοβο), που σήμερα περιλαμβάνονται σε ένα πρόγραμμα στήριξης της Γερμανικής Τράπεζας KfW.

Επίσης, αναφέρεται η δυνατότητα δημιουργίας ενός «WOP-άξονα» ΕΥΔΑΠ - Θεσσαλονίκη - Σκόπια - Βελιγράδι.

Από την άλλη, η Ελληνική Πρεσβεία, μας ανέφερε επικείμενη Ελβετο - FYROM - Ελληνική διακρατική συνεργασία για ένα ΚΕΛ στη Γευγελή. Ελβετική - FYROM συνεργασία υπάρχει και σε προγράμματα «coaching» εταιριών ύδρευσης και αποχέτευσης στο Κουμάνοβο, Μπέροβο, Οχρίδα / Στρούγκα και Ρέσεν και η ΕΥΔΑΠ στο πλαίσιο του συνεδρίου άνοιξε δίαυλο επικοινωνίας με το σχετικό τοπικό γραφείο.

Την αντιπροσωπεία της ΕΥΔΑΠ στελέχωσαν οι Γιώργος Σαχίνης, Προϊστάμενος Επιχειρησιακού Κέντρου Λειτουργίας και Παντελής Μπαξεβανίδης, Αναπληρωτής Διευθυντής Πληροφορικής και Τεχνολογίας.

► Συνάντηση των Μελών του Ελληνικού Δικτύου για την Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη

ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΟΛΛΙΑ

Διεύθυνση Δημοσίων Σχέσεων
και Επικοινωνίας



Στις 4 Ιουλίου πραγματοποιήθηκε στο κτήριο του ΕΒΕΑ με μεγάλη συμμετοχή η πρώτη συνάντηση των μελών με το νέο Δ.Σ. του Ελληνικού Δικτύου για την Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη.

Στο Ελληνικό Δίκτυο για την Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη (ΕΔΕΚΕ), που δημιουργήθηκε το 2000, συμμετέχουν μεγάλες ελληνικές επιχειρήσεις, ανάμεσα στις οποίες και η ΕΥΔΑΠ. Στόχος είναι η δικτύωση και η συνεργασία με επιχειρήσεις και άλλους φορείς για την ανταλλαγή και διάχυση πληροφοριών, καθώς και η ευαισθητοποίηση τους για την αντιμετώπιση κοινωνικών και περιβαλλοντικών προβλημάτων σε τοπικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο.

Τα νέα μέλη του Δ.Σ. του Ελληνικού Δικτύου ενημέρωσαν τους συμμετέχοντες για το σχέδιο δράσεων του Δικτύου για το διάστημα 2012 – 2015 και παρουσίασαν το πρόγραμμα Enterprise 2020 που είναι μια πρωτοβουλία του Ευρωπαϊκού Δικτύου για την ΕΚΕ (CSR Europe) που αποσκοπεί στην ανάπτυξη, εφαρμογή και συμβολή επιχειρηματικών πρωτοβουλιών και συνεργιών απέναντι σε βασικές κοινωνικοοικονομικές και περιβαλλοντικές προκλήσεις.

Επίσης, έγινε εκτενής αναφορά στην απόφαση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την ανάπτυξη μιας ανανεωμένης στρατηγικής για την ΕΚΕ για την περίοδο 2011-2014. Ο στόχος της συγκεκριμένης δράσης, όπως αναφέρθηκε, είναι διττός: η ενίσχυση των θετικών επιπτώσεων στην κοινωνία και το περιβάλλον μέσω επωφελών προϊόντων και υπηρεσιών και η πρόληψη ή ελαχιστοποίηση των αρνητικών επιπτώσεων.

Στο πλαίσιο αυτό και αποβλέποντας σε μια στενότερη συνεργασία κυβερνήσεων και επιχειρήσεων, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει προτείνει και την καθιέρωση των Ευρωπαϊκών Βραβείων ΕΚΕ, έχοντας ως βασικό κριτήριο πάντα τη διαρκή δέσμευση των επιχειρήσεων για ηθική συμπεριφορά και συμβολή στην οικονομική ανάπτυξη με ταυτόχρονη βελτίωση της ποιότητας ζωής τόσο του εργατικού δυναμικού της και των οικογενειών τους, όσο και της κοινωνίας γενικότερα.

Αυτό σημαίνει ότι σύντομα το Ελληνικό Δίκτυο για την ΕΚΕ θα προκηρύξει τα εθνικά βραβεία για την ΕΚΕ για μεγάλες και μικρομεσαίες επιχειρήσεις.

Στο πλαίσιο του επιχειρησιακού σχεδιασμού για την προώθηση πρωτοβουλιών του Ελληνικού Δικτύου ζητήθηκε από τα μέλη του η συμμετοχή τους σε ομάδες εργασίας που θα αφορούν τους εξής τομείς ενδιαφέροντος: Επικοινωνία, Εθελοντισμός, Κοινές Κοινωνικές Δράσεις, Μικρομεσαίες Επιχειρήσεις, και Διαφάνεια και Ακεραιότητα.

Στην ομάδα εργασίας «Επικοινωνία» στόχος είναι η δημιουργία ενός ολοκληρωμένου σχεδίου επικοινωνίας για τη διάδοση των αρχών της ΕΚΕ στην Ελλάδα και το εξωτερικό, καθώς και η αναβάθμιση του επικοινωνιακού προφίλ του Ελληνικού Δικτύου για την προώθηση των δραστηριοτήτων του.

Οι ενδεικτικές δράσεις που προτείνονται είναι η ανάπτυξη σχέσεων με ΜΚΟ, με τα ΜΜΕ, με επιχειρηματικούς φορείς, πανεπιστήμια και η στενότερη συνεργασία με τα μέλη του Ελληνικού Δικτύου.

Η ομάδα εργασίας «Εθελοντισμός» αποσκοπεί στην προώθηση εθελοντικών δράσεων των εργαζομένων και ως ενδεικτικές δράσεις προτείνονται η συγκρότηση Επιτροπής Εθελοντισμού, η σύνταξη Κώδικα Εθελοντισμού και η δημιουργία portal.

Η ομάδα εργασίας «Κοινών Κοινωνικών Δράσεων» θα δώσει έμφαση στην αποτελεσματικότερη αξιοποίηση των πόρων για δράσεις κοινωνικής συνοχής. Οι προτεινόμενες δράσεις αφορούν τη διαβούλευση με τα ενδιαφερόμενα μέρη με στόχο την ανάπτυξη νέων συμμετοχικών και συλλογικών δράσεων για την κοινωνική συνοχή, την ανάληψη δράσεων για την καταπολέμηση της ανεργίας και τη διευκόλυνση των νέων σε ό,τι αφορά την ένταξή τους στην αγορά εργασίας.

Η ομάδα εργασίας «Μικρομεσαίες Επιχειρήσεις» θα εργαστεί πάνω σε ζητήματα που αφορούν την ενταξιοποίηση των Μικρομεσαίων Επιχειρήσεων (ΜΜΕ) με κοινωνικά και περιβαλλοντικά ζητήματα, καθώς και τη συνεισφορά τους στο τοπικό και φυσικό περιβάλλον και τη σχέση τους με άλλες επιχειρήσεις για τις οποίες αποτελούν κάθε μορφής συνεργάτη.

Οι προτεινόμενες δράσεις αφορούν τους τρόπους προώθησης της θετικής εικόνας των ΜΜΕ σε τοπικό, περιφερειακό ή κλαδικό επίπεδο και η διασφάλιση της αποτελεσματικότητας των επενδύσεων τους για το περιβάλλον.

Η ομάδα εργασίας «Διαφάνεια και Ακεραιότητα» θα δώσει έμφαση στη στην οικοδόμηση σχέσεων εμπιστοσύνης των επιχειρήσεων με όλους τους άμεσα ή έμμεσα εμπλεκόμενους στις δραστηριότητές τους.

Οι προτεινόμενες δράσεις αφορούν την έκδοση «Θεματικών Απολογισμών» για την απόδοση μιας επιχείρησης πάνω σ' ένα συγκεκριμένο θέμα, όπως η υγιεινή και ασφάλεια των εργαζομένων, η σύνταξη Κώδικα Δεοντολογίας και η πληροφόρηση μέσω Διαδικτύου.

Οι συναντήσεις των ομάδων εργασίας έχουν ήδη ξεκινήσει από τον Οκτώβριο. Η ΕΥΔΑΠ θα συμμετάσχει στις ομάδες εργασίας «Κοινές Κοινωνικές Δράσεις» και «Εθελοντισμός».

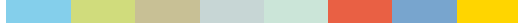
► Η ΕΥΔΑΠ ενεργός συμμετοχος στις Ομάδες Εθελοντισμού και Κοινών Κοινωνικών Δράσεων

Στο πλαίσιο υλοποίησης του νέου τριετούς προγράμματος δράσης του Ελληνικού Δικτύου για την Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη ξεκίνησαν οι συναντήσεις των μελών των ομάδων εργασίας «Εθελοντισμός» και «Κοινές Κοινωνικές Δράσεις» με τη συμμετοχή και της ΕΥΔΑΠ.

Εθελοντισμός

ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΟΛΛΙΑ

Διεύθυνση Δημοσίων Σχέσεων και Επικοινωνίας



Κατά την έναρξη των εργασιών της ομάδας η πρόεδρος του Ελληνικού Δικτύου, Μαρία Αλεξίου απηύθυνε μέσω τηλεδιάσκεψης σύντομο χαιρετισμό, τονίζοντας την ανάγκη να συνειδητοποιήσουμε τη σημασία και τη λειτουργία του εθελοντισμού εντός επιχείρησης, προκειμένου να επιτευχθεί η ενσωμάτωσή του στις δράσεις και τις προτεραιότητες της.

Ακολουθώντας η κ. Αλ. Μαχαίρα, επικεφαλής της ομάδας εργασίας για τον εθελοντισμό, περιέγραψε κάποιες γενικές ιδέες και δράσεις που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν και στην Ελλάδα, καταλήγοντας πως σκοπός των συναντήσεων είναι η παραγωγή ενός έργου που θα είναι χρήσιμο και στις επόμενες γενιές.

Τα θέματα που συζητήθηκαν ήταν:

- η ανάγκη συγκέντρωσης στοιχείων σχετικά με τις δυσκολίες εφαρμογής και οργάνωσης δράσεων εταιρικού εθελοντισμού,
- το κόστος τέτοιων δράσεων,
- η ανάγκη εκπαίδευσης στελεχών, προκειμένου να εκπαιδεύσουν στη συνέχεια τους εργαζομένους τους,
- η αποσαφήνιση της έννοιας του εταιρικού εθελοντισμού και η διαμόρφωση ενός κοινού ορισμού που θα είναι κατανοητός από όλους,
- η δημιουργία ενός κώδικα εταιρικού εθελοντισμού που να μπορεί να εφαρμοστεί απ' όλες τις επιχειρήσεις και
- η λειτουργία microsite στο site του Ελληνικού Δικτύου.

Συμφωνήθηκε πως ο καλύτερος τρόπος προς αυτήν την κατεύθυνση είναι η δημιουργία με τη συμμετοχή των μελών ενός οδηγού που θα επιτρέψει τη βήμα προς βήμα εφαρμογή του εταιρικού εθελοντισμού.

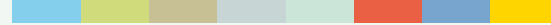
Το παραδοτέο υλικό θα πρέπει να είναι έτοιμο μέχρι τα μέσα Νοεμβρίου 2012 με τη μορφή πρότασης προς το Δ.Σ. του Ελληνικού Δικτύου, ενώ τα μέλη εργασίας μέχρι την επόμενη συνάντηση θα πρέπει να προβούν σε συγκεκριμένες ενέργειες με στόχο τον καλύτερο συντονισμό των δράσεων τους και την υλοποίηση συγκεκριμένων στόχων.

Τέλος, αναφέρθηκε ότι οι συναντήσεις των μελών μπορούν να γίνονται και μέσω τηλεδιάσκεψης, εφόσον θεωρηθεί απαραίτητο και η επικοινωνία των μελών στο μεσοδιάστημα για ιδέες και σκέψεις θα γίνεται και μέσω e-mail.

Κοινές Κοινωνικές Δράσεις

ΤΗΣ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑΣ ΓΚΑΜΑΛΕΤΣΟΥ

Προϊσταμένης Υπηρεσίας Εταιρικών Ανακοινώσεων



Η πρώτη συνάντηση της ομάδας πραγματοποιήθηκε στα γραφεία του Δικτύου. Κατά την έναρξη της συνάντησης, η Πρόεδρος Μαρία Αλεξίου, απηύθυνε, μέσω τηλεδιάσκεψης, σύντομο χαιρετισμό στα μέλη της ομάδας, τονίζοντας το μεγάλο ενδιαφέρον του Δικτύου για το πώς θα μπορούσαμε να κινητοποιήσουμε τα μέλη στην υιοθέτηση κοινών κοινωνικών δράσεων.

Σημείωσε ότι αυτό θα μπορούσε να γίνει μέσα από την αλληλεπίδραση και συνεργασία των μελών του Δικτύου μεταξύ τους, καθώς είναι πολύ δύσκολο μια επιχείρηση από μόνη της, εφαρμόζοντας μια δράση ΕΚΕ, να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά ένα πρόβλημα. Επίσης, τόνισε ότι δε μπορεί να μιλάμε για ΕΚΕ χωρίς συνεργατικές πρωτοβουλίες και προέθεσε ότι είναι απαραίτητη η αξιοποίηση της εμπειρίας και γνώσης των μελών. Τέλος, ευχαρίστησε την ομάδα και ευχήθηκε καλή επιτυχία στο έργο της.

Στη συνέχεια, η ομάδα ξεκίνησε τις εργασίες της με συζήτηση και κατάθεση προτάσεων από όλα τα μέλη, σχετικά με τα κοινωνικά θέματα που θα μπορούσαν να αποτελέσουν κοινό πεδίο ενδιαφέροντος, όπως η φτώχεια και η ανεργία. Στόχος της ομάδας είναι οι δράσεις που θα προταθούν εκτός από το στοιχείο της κοινωνικής συμβολής και να διαθέτουν και στο στοιχείο της καινοτομίας και να μην αποτελούν απλώς μια επανάληψη δράσεων που έχουν αναληφθεί στο παρελθόν μεμονωμένα από εταιρείες ή ανεξάρτητους φορείς.

Σίγουρα ο εντοπισμός των βαθύτερων προβλημάτων της ελληνικής κοινωνίας με το μεγαλύτερο αντίκτυπο, στην παρούσα συγκυρία δεν είναι κάτι εύκολο. Η πρόκληση που έχουν αναλάβει τα μέλη της ομάδας είναι να αφουγκραστούν τις ανάγκες της ελληνικής κοινωνίας και να αναζητήσουν ευαίσθητες κοινωνικές ομάδες που έχουν πληγεί περισσότερο από τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης που έχει πάρει πρωτίστως διαστάσεις κοινωνικές.

Στις επόμενες συναντήσεις της ομάδας, θα οριστικοποιηθεί το κοινωνικό θέμα που θα αναλάβει η ομάδα να προτείνει στο Διοικητικό Συμβούλιο του Δικτύου για συγκεκριμένες δράσεις πάντα μέσω του θεσμού του Ελληνικού Δικτύου για την ΕΚΕ.

Σύνδρομο «Boreout»

▶▶ Εργάζομαι, άρα βαριέμαι;

*Ευπνάτε το πρωί κατηφείς
και το μοναδικό πράγμα που
σκέφτεστε είναι πως θα περάσει
η ημέρα στη δουλειά;*

*Μήπως είστε και εσείς
ένα από τα πολλά θύματα
του συνδρόμου boreout;*

ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΩΛΛΙΑ

Διεύθυνση Δημοσίων Σχέσεων
και Επικοινωνίας



Λίγο η ρουτίνα και το ίδιο και απaráλληλατο για πολλή χρόνια εργασιακό περιβάλλον, λίγο το ξυπνήτηρι που κινεί βασανιστικά γρήγορα τους δείκτες τους χωρίς τη διάθεση να χαριστεί σε κανέναν, λίγο η περιρρέουσα αρνητική ατμόσφαιρα... και κάθε οίστρος δημιουργικότητας χάνεται στα μονοπάτια της αποσβολωμένης από την εργασιακή πλήξη σκέψης.

Οι ειδικοί θεωρούν ότι το σύνδρομο boreout αποτελεί κατεξοχήν φαινόμενο του 21ου αιώνα και εντοπίζεται όλο και εντονότερα σε μικρές και μεγάλες εταιρείες ανά τον κόσμο. Υπογραμμίζουν ότι δεν είναι απλή θέμα ραθυμίας ενός εργαζομένου, αλλά ζήτημα «ανίας και απάθειας», που προκαλείται από την καθολική έλλειψη κινήτρων, στόχων και ενδιαφέροντος την ώρα εργασίας.

Και αν φαίνεται δύσκολο στην περιγραφή του, καθώς πρόκειται για μια δυσάρεστη κατάσταση στην οποία το άτομο αισθάνεται διάχυτη έλλειψη ενδιαφέροντος και δυσκολία στην υλοποίηση και της πιο απλής δραστηριότητας ή των εργασιακών του καθηκόντων, τα αποτελέσματα του συνδρόμου boreout είναι άμεσα ορατά: μειωμένη αποδοτικότητα στην εργασία, ανία και διαρκή δυσάρεσκα.

Παράλληλα, παρατηρείται έντονο εργασιακό άγχος, σωματική και ψυχική κόπωση και ψυχικά προβλήματα. Και το χειρότερο είναι ότι οι περισσότεροι εργαζόμενοι στη γενικότερη δυσθυμία τους αισθάνονται και κάποια συστολή να εξωτερικεύσουν το πρόβλημά τους στους προϊστάμενους τους, καθώς φοβούνται ότι αν το πράξουν θα χάσουν τη δουλειά τους.

Το σύνδρομο δεν πλήττει βέβαια μόνο τους εργαζομένους, αλλά και τους προϊσταμένους ή τα ανώτατα στελέχη, που με τη σειρά τους κινδυνεύουν -πάντα σύμφωνα με τους



ειδικούς- και από το σύνδρομο burnout, δηλαδή τη σωματική και ψυχική εξάντληση στο χώρο εργασίας, λόγω υπερβολικής ανάληψης ευθυνών.

Αποτέλεσμα αυτών είναι η εμφάνιση ενός δύσκολα διαχειρίσιμου συναισθηματικού άγχους, που κατευθύνει με δηλητηριώδη τρόπο τη συμπεριφορά και τη δράση των ατόμων. Είναι χαρακτηριστικό ότι τα άτομα που υποφέρουν από το σύνδρομο boreout έχουν απωλέσει το ενδιαφέρον τους όχι μόνο για την εργασία τους, αλλά και για κάθε άλλη δραστηριότητα εκτός εργασιακού χώρου, χαρακτηρίζονται ως ιδιαίτερα εσωστρεφή και είναι συνεχώς θυμωμένα με τον εαυτό τους και τους άλλους και αποχαυνωμένα από ένα αίσθημα δυσθυμίας που προάγει τη μιζέρια σε κυρίαρχο χαρακτηριστικό της ζωής τους.

Ως εκδηλώσεις του φαινομένου στον εργασιακό χώρο θεωρούνται τα παρακάτω:

- > Οι άνευ μέτρου περιπηγές του εργαζομένου στο διαδίκτυο.
- > Η επιδεικτική άσκηση εργασιακών καθηκόντων και ο



υποκριτικός ζήλος του εργαζομένου, καθώς προσποιείται ότι έχει πολλή δουλειά χωρίς να συμβαίνει κάτι τέτοιο στην πραγματικότητα.

- > Η απροθυμία αυτοδέσμευσης σε συγκεκριμένους στόχους και δράσεις.
- > Η διαρκής αναβολή υλοποίησης υποχρεώσεων στον εργασιακό χώρο.

Για την αντιμετώπιση της εργασιακής πλήξης, οι ειδικοί προτείνουν:

- > Ανάθεση διαφορετικών ρόλων και αρμοδιοτήτων με ταυτόχρονη αλλαγή της αντίληψης για την εργασία.
- > Εμπλουτισμό και ανανέωση της εργασίας, ώστε να παρέχει κίνητρα, περιορίζοντας ταυτόχρονα την πλήξη και την επαναλαμβανόμενη εργασία.
- > Χρήση και επίτευξη στόχων απόδοσης, με την παράλληλη επιβράβευση εκείνων των εργαζομένων που τους επιτυγχάνουν.
- > Σχεδιασμός του χώρου εργασίας κατά τέτοιο τρόπο που να επιτρέπει την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση μεταξύ των εργαζομένων για την πρόληψη και άμβλυνση της εργασιακής πλήξης.

Η συνολική και αποτελεσματική αντιμετώπιση του συνδρόμου boreout συνδέεται με τη λειτουργία της Διεύθυνσης Ανθρώπινου Δυναμικού η οποία οφείλει να θέτει μετρήσιμους και επιτεύξιμους στόχους που ευνοούν τη δράση και πρωτοβουλία των εργαζομένων, επιτρέποντας τους να καλλιεργούν τις ικανότητές τους.

Αυτό προϋποθέτει ότι αναλαμβάνονται και υλοποιούνται συγκεκριμένες και στοχοθετημένες δράσεις που αντιμετωπίζουν τον εργαζόμενο ως αυτόβουλη και αυτόνομη προσωπικότητα αφενός, και αφετέρου ως το συνεκτικό κρίκο μιας μεγάλης αλυσίδας που υποστηρίζει την ανάπτυξη της

Εταιρείας, αποτελώντας ένα σημαντικό παραγωγικό κεφάλαιο γι' αυτήν.

Στο πλαίσιο αυτό, οι υποχρεώσεις που καλούνται να υλοποιήσουν όλα τα μέρη, ανώτατη ιεραρχία και εργαζόμενοι, οι κοινοί στόχοι, αλληλά και τα υλικά και ηθικά κίνητρα που δίνονται στους εργαζόμενους, ενθαρρύνουν την προσωπική τους ανάπτυξη και την ανάληψη ευθυνών, που σημαίνει ότι η εργασία που κάνουν εμπεριέχει πραγματικό νόημα και αξία για αυτούς.

Δεν είναι τυχαίο μάλιστα, ότι όλο και περισσότεροι μελετητές εστιάζουν στην ανάληψη προσωπικής ευθύνης των εργαζομένων, θεωρώντας ότι η εργασία πρέπει πλέον να προσφέρει νόημα, χρόνο και χρήμα, που αποτελούν τα τρία συστατικά του «ποιοτικού μισθού», που προκρίνεται από τους ειδικούς ως λύση για την αντιμετώπιση του συνδρόμου boreout.

Η έννοια του μισθού επαναπροσδιορίζεται πλέον, γίνεται πιο ολοκληρωμένη και πέραν της καθαρά χρηματικής του αξίας και σημασίας, ο μισθός αποκτά ποιοτικές διαστάσεις, καθώς δεν προσφέρει μόνο χρήμα, αλλά οφείλει να προσφέρει προσωπική ευχαρίστηση και χρόνο στον εργαζόμενο, για να καλλιεργεί τα ενδιαφέροντα του, προκειμένου να αισθάνεται πλήρης και ισορροπημένος σε όλα τα επίπεδα της ζωής του.

Ανεξάρτητα από το αν συμφωνεί κανείς ή όχι με τα παραπάνω, όλοι πλέον αναγνωρίζουν ότι οι εργασιακές σχέσεις έχουν εισέλθει σε μία νέα περίοδο, καθώς επαναπροσδιορίζονται σ' ένα συχνά ρευστό και συγκεχυμένο πλαίσιο.

Σε αυτό το πλαίσιο, η ανώτατη ιεραρχία και οι εργαζόμενοι καλούνται ως ισότιμοι εταίροι να δράσουν σ' ένα εργασιακό περιβάλλον, όπου η αυτοδέσμευση σ' ένα κοινό αναπτυξιακό όραμα, οι ίσες ευκαιρίες, η αξιοκρατία, η αναγνώριση της αξίας, του ρόλου και της συμβολής του κάθε εταίρου δεν αποτελούν απλά ηθικές υποχρεώσεις, αλλά η προϋπόθεση και πράξη.

Συνέντευξη με τον Μανώλη Τζόγια



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΟΛΓΑ ΤΣΙΜΙΔΑΚΗ

Διεύθυνση Δημοσίων Σχέσεων και Επικοινωνίας



Μέσα στους πολλούς καθημερινούς ήρωες που ζουν ανάμεσά μας, που τους καλημερίζουμε καθημερινά, αλλιώς δεν είναι δυνατό να ξέρουμε τι αντιμετωπίζουν στη ζωή τους, είναι ένας συνάδελφός μας που εργάζεται με συνέπεια, πάντα χαμογελαστός, διακρίνεται στον αθλητισμό αλλιώς τις μεγαλύτερες διακρίσεις τις έχει πάρει στον στίβο της ζωής.

Όσοι εργάζονται στο κτίριο του Περισσού γνωρίζουν καλά τον συνάδελφο Μανώλη Τζόγια, μιας και είναι ο άνθρωπος που τους μοιράζει την αθλητογραφία και με μια σύντομη συνέντευξη θα δοθεί σε όλους τους υπόλοιπους η ευκαιρία να τον γνωρίσουν επίσης.

Ο Μανώλης Τζόγιας εργάζεται στην ΕΥΔΑΠ στην Υπηρεσία Γενικής Γραμματείας.

Π. Μανώλη πρώτα θα ήθελα να σε ευχαριστήσω για το χρόνο σου. Στο προηγούμενο τεύχος δημοσιεύσαμε κάποιες από τις διακρίσεις σου στον ακοντισμό και τη σφαιροβολία. Δεν είναι εξαιρετικά δύσκολα αθλήματα τα συγκεκριμένα λόγω της αναπηρίας στο χέρι σου;

Α. Η αλήθεια είναι ότι το άθλημα που λάτρευα από παιδί ήταν το ποδόσφαιρο, αλλιώς δεν είχα τις ευκαιρίες για να διακριθώ εκεί. Όταν πρωτοασχολήθηκα, μέσω του

Συλλόγου Αναπήρων, με το στίβο διακρίθηκα κυρίως στα 100 και 200 μέτρα.

Π. Sprinter δηλαδή. Και πώς έγινε και άλλαξες άθλημα;

Α. Οι αγώνες ταχύτητας απαιτούν πάρα πολύ σκληρή προπόνηση για πολλές ώρες. Δυστυχώς δεν είναι καθόλου εύκολο να ακολουθήσει κάποιος ένα τέτοιο πρόγραμμα αν ταυτόχρονα εργάζεται πλήρες ωράριο. Έτσι στράφηκα σε αθλήματα λιγότερο απαιτητικά από άποψη χρόνου.

Π. Οι διακρίσεις σου πάντως μέχρι στιγμής δικαιώνουν την επιλογή αυτή, έστω κι αν έγινε κάτω από πίεση.

Α. Ναι τελικά, κάθε εμπόδιο για καλό, αν και δεν είναι πάντα έτσι.

Π. Θα ήθελες να μας πεις για το χέρι σου; Πώς έγινε;

Α. Η αναπηρία στο χέρι μου προέκυψε από απροσεξία του γιατρού στον τοκετό, επομένως είναι μια κατάσταση με την οποία μεγάλωσα.

Π. Μανώλη, τότε άρχισες να συνειδητοποιείς ότι έχεις κάτι διαφορετικό από τους υπόλοιπους;

Α. Από πολύ μικρός. Όχι γιατί υπήρχε κάτι που δεν μπορούσα να κάνω, αλλιώς από το πώς με αντιμετωπίζαν οι γύρω μου, η οικογένεια και οι φίλοι.

Π. Εννοείς ότι ένιωσες αυτό που λέμε κοινωνικό ρατσισμό;

Α. Κοίτα, μιλάμε για άλλες εποχές και κυρίως για τη ζωή στην νησιωτική επαρχία. Μεγάλωσα στη Σάμο σε μια εποχή που τα άτομα με ειδικές ικανότητες αντιμετωπιζόταν σαν άτομα με ειδικές ανάγκες, μειονεκτικά.

Π. Θεωρείς πως δεν πήρες την υποστήριξη που θα έπρεπε;

Α. Ναι, σίγουρα έχω ένα παράπονο. Φεύγοντας από το μικρόκοσμο του νησιού και ερχόμενος στην Αθήνα, παρά τις τεράστιες δυσκολίες που αντιμετωπίζει ένα παιδί στην ουσία μόνο του, μέσα από το Σύλλογο Αναπήρων, την εκπαίδευση που πήρα εδώ, κατάλαβα, ότι τα πρώτα, τα βασικά χρόνια της ανάπτυξης μου, οι άνθρωποι που θα έπρεπε να με στηρίζουν, δεν ήξεραν τον τρόπο. Από την οικογένεια μέχρι τους εκπαιδευτικούς στο σχολείο, μέχρι αν θες και τη γειτονιά, δεν υπήρχε ένας μηχανισμός υποστήριξης και ενημέρωσης.

Π. Πιστεύεις ότι αυτό είναι κάτι που σου στέρνε σε πρόοδο στην ζωή σου;

Α. Νομίζω πως όχι. Θεωρώ πως τα κατάφερα αρκετά καλά. Αλλά δυσκολεύτηκα περισσότερο από ό,τι χρειαζόταν χωρίς να υπάρχει λόγος. Αν δίπλω από κάθε οικογένεια που αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα σωματικής μειονεξίας, εδω που τα ήμε οτιδήποτε πρόβλημα, υπάρχει ένας κοινωνικός μηχανισμός στήριξης από ειδικούς ανθρώπους και αν λειτουργεί επί της ουσίας ένα κράτος πρόνοιας και όχι φιλάνθρωπίας, κάθε άτομο μπορεί να φτάσει στο μέγιστο των δυνατοτήτων του χωρίς να ταλαιπωρείται ούτε ο ίδιος ούτε η οικογένειά του.

Π. Σε αυτό δεν νομίζω ότι θα διαφωνήσει κανείς. Εσύ πάντως, έστω και δύσκολα τα κατάφερες καλά. Ποιο θεωρείς ότι είναι το μεγαλύτερο «έπαθλο» που πήρες μέχρι σήμερα;

Α. Οποσδήποτε η οικογένεια που έφτιαξα και τα παιδιά μου.

Π. Αλήθεια, είσαι παντρεμένος; Πόσα παιδιάκια έχετε;

Α. Βέβαια, παντρεμένος και περήφανος μπαμπάς δύο κοριτσιών. Ιδιαίτερα περήφανος όμως είμαι για την σύζυγό μου την Εμμανουέλα, η οποία αν και καθηλωμένη σε αναπηρικό καροτσάκι μόνο καθηλωμένη δεν είναι.

Π. Εντυπωσιακό πραγματικά! Πρέπει να δυσκολευτήκατε πολύ.

Α. Κυρίως τα δύσκολα τα τράβηξε η Εμμανουέλα βέβαια, αλλά τελικά η ομαδική δουλειά κάνει θαύματα.

Π. Δηλαδή, να υποθέσω ότι συμμετέχεις στα οικιακά και στο μέγαλωμα των κοριτσιών ενεργά;

Α. Όλα είναι μοιρασμένα στο σπίτι, δεν γίνεται κι αλλιώς.

Π. Μανώλη ειλικρινά νομίζω η ιστορία σου θα μπορούσε να γίνει και βιβλίο, αλλά ευχαριστώ ειλικρινά που μοιράστηκες με τους συναδέλφους μας τόσο προσωπικά κομμάτια της ζωής σου.

Α. Κι εγώ ευχαριστώ, μιας και θεωρώ ότι αυτές οι συνεντεύξεις με τους εργαζόμενους της Εταιρείας είναι ένα είδος «εύφημης μνείας», μιας αναγνώρισης των προσπαθειών μας.

Αποχαιρέτησα τον Μανώλη ειλικρινά συγκινημένη και με ένα συναίσθημα ότι ξαναγνωριστήκαμε, μιας και όσα χρόνια τον συναναστρέφομαι σαν συνάδελφο, ποτέ δεν μου είχε περάσει από το μυαλό πόσο μεγάλο αγώνα δίνει καθημερινά στο στίβο της ζωής.

Έφυγε ένας μεγάλος δάσκαλος...



Ένας ακόμα φίλος της Διεύθυνσής μας έχασε τη μάχη της ζωής και έφυγε από κοντά μας.

Ο Γιάννης Ναζιδόπουλος με την έμφυτη ευγένεια και την καλοσύνη που τον διέκρινε, μας δίδαξε ήθος και μας προσέφερε απλόχερα την επιστημονική του γνώση και την τεράστια τεχνική του εμπειρία.

Έχοντας υπηρετήσει σε διάφορες θέσεις ευθύνης, από το 1966 που άρχισε την επαγγελματική του πορεία στην ΕΥΔΑΠ, υπήρξε ο καλύτερος δάσκαλος για τη Διεύθυνσή μας και αρωγός στην προσπάθεια του απερχόμενου Διευθυντή μας κ. Ζουρίδη να συνθέσει, να καταγράψει και να αναπαράξει την εταιρική ταυτότητα της Επιχείρησης κατά την περίοδο 1994-1997.

Ο Γιάννης Ναζιδόπουλος υπήρξε από τους καλύτερους αρθρογράφους της «Πηγής» φωτίζοντας με τα κείμενά του όλες τις αδύνατες πτυχές των διάφορων διαδικασιών της ΕΥΔΑΠ και μεταφέροντας παράλληλα τη γνώση του σε θέματα ηλεκτρολογικών μελετών, αλλά και κατασκευών αντλιοστασίων, ταχυδιυλιστηρίων και άλλων εταιρικών εγκαταστάσεων.

Ο αείμνηστος Γιάννης Ναζιδόπουλος υπήρξε Διευθυντής Γενικού Προγραμματισμού και Σχεδιασμού της Εταιρείας, Προϊστάμενος του Υδραγωγείου Μόρνου, αλλά και Διευθυντής Εξωτερικών Αντλιοστασίων και Η/Μ Εγκαταστάσεων.

Ασχολήθηκε με τη διαχείριση υδατικών πόρων, με τον σχεδιασμό μεταφοράς ακατέργαστου νερού και με θέματα ενεργειακής διαχείρισης, με στόχο τη μείωση του λειτουργικού κόστους της Επιχείρησης.

Ο Γιάννης Ναζιδόπουλος μετέδωσε τη γνώση του σε όλους μας και όλοι εμείς, οι ταπεινοί μαθητές του, θα του είμαστε υπόχρεοι και με συγκίνηση θα τον θυμόμαστε και θα τον τιμούμε.

Δάσκαλε, καλό ταξίδι!



ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΕΥΔΑΠ

ΤΗΣ ΕΦΗΣ ΦΛΩΤΣΙΟΥ

Πολιτιστικό Κέντρο Εργαζομένων ΕΥΔΑΠ



Ολοκληρώθηκε η πρωτοβουλία του Πολιτιστικού Συλλόγου με θέμα την παρουσία και την απουσία... μέσα από τον φωτογραφικό φακό!

Στο διάστημα από τις αρχές Αυγούστου έως το τέλος Σεπτεμβρίου, στο e-mail του Πολιτιστικού Συλλόγου έφτασαν αρκετές συμμετοχές συναδέλφων και φίλων του Πολιτιστικού Συλλόγου, επιβεβαιώνοντας ότι το θέμα «η απουσία - παρουσία στη ζωή μας», μπορεί να αποτελέσει πηγή έμπνευσης



*Αύγουστος ήταν στα Θερμιά
και η Χώρα μια μαγεία*

*το καλοκαίρι ήταν εκεί
ποιος όμως πήγε να το δει;*

Ευγενία Βαρδαλάκη

Υπηρεσία Διοικητικής
Υγειονομικής Περίθαλψης
Διεύθυνση Διοικητικής και
Λειτουργικής Υποστήριξης



*Μην υποτιμάς αυτά που πέρασαν,
μην αδιαφορείς
για όσα υπάρχουν
και μην φοβάσαι εκείνα
που πρόκειται να έρθουν.*

Η ζωή αλλιάζει αλλιά δεν χάνεται.

Μιχαήλ Βρούτσος

Υπηρεσία Διοικητικής
Υγειονομικής Περίθαλψης
Διεύθυνση Διοικητικής και
Λειτουργικής Υποστήριξης



*Τρεις μορφές...
τρεις παρουσίες...
τρεις σκιές...*

*μέσα στο παιχνίδισμα του ήλιου και της
θάλασσας, μια εμφανίζονται - μια χάνονται...*

*αχ αυτή η ψευδαίσθηση της
παρουσίας και της απουσίας!*

Μαργαρίτα Γκαμαλέτσου

Υπηρεσία Εταιρικών Ανακοινώσεων
Διεύθυνση Δημοσίων Σχέσεων
και Επικοινωνίας



*Στο παλιό ελαιοτριβείο της Ελθευσίνας ένα παλιό σκουριασμένο αυτοκίνητο.
Ήταν το μόνο που είχε μείνει εκεί, ακίνητο. Θύμιζε μια άλλη εποχή.*

*Χωρίς μηχανή μόνο το σασί που το συντροφεύει μόνο το πέρασμα του χρόνου!!!
Περιμένει ακόμα το παλιό του αφεντικό. Άραγε θα έρθει?*

Γρηγόρης Ποθητός

Υπηρεσία Ασφάλειας Εγκαταστάσεων - Γλυφάδα
Διεύθυνση Διοικητικής και Λειτουργικής Υποστήριξης



Χωρίς θέμα

Κατερίνα Τεντή

Υπηρεσία Μισθολογίου
Διεύθυνση Οικονομικού
Προγραμματισμού και Ελέγχου

«η απουσία - παρουσία στη ζωή μας»

για να αιχμαλωτιστεί στο φακό ακόμα και ενός ερασιτέχνη φωτογράφου, η πιο μοναδική και χαρακτηριστική φωτογραφία. Εμείς δημοσιεύουμε τις φωτογραφίες που έστειλαν οι συνάδελφοι, την πιο αντιπροσωπευτική για όσους έστειλαν περισσότερες, παρ' ό,τι η επιλογή ήταν δύσκολη.

Οι φωτογραφίες όπως έχει ανακοινωθεί, θα αναρτηθούν στο site του Συλλόγου, το οποίο θα λειτουργήσει ανανεωμένο προσεχώς. Επίσης, θα συμπεριληφθούν στην μόνιμη έκθεση έργων τέχνης συναδέλφων στο χώρο της Λέσχης και θα τοποθετηθούν σε διάφορα σημεία στα κτίρια της Εταιρείας.



Μονή Παντάνασσας, Μυστράς.

Ο ουρανός απειλητικός.

Ένας ηευκός άγγελος εμφανίζεται
για μια στιγμή στο κέδρο

Κι ύστερα κρύβεται ξανά
στον ουρανό.

Ο άγγελος της απουσίας

Γρηγόρης Ζερβάκος

Περιφερειακό Κέντρο Γλυφάδας
Διεύθυνση Εξυπηρέτησης Πελατών



Η απουσία

Αποστολός Μπουρνούς

Φοιτητής - Υπηρεσία Ενέργειας
Διεύθυνση Κτηριακών, Ακίνητης
Περιουσίας & Ενέργειας



Σε αυτή τη φωτογραφία βλέπουμε
ένα κέδρο από το δάσος κέδρων στη
νήσο Χρυσή νότια της Ιεράπετρας.

Θα της έδινε τον τίτλο
«Η ζωή απουσία νερού»

Αικατερίνη Καλουδά

Πολιτικός Μηχανικός,
Διεύθυνση Κτηριακών,
Ακίνητης Περιουσίας & Ενέργειας,
Υπηρεσία Κτηριακών Έργων



Όταν άδειαζε η πλατεία απ' το θόρυβο του
καλοκαιριού, ήρθε η γαλήνη του φθινοπώρου
και σκόρπισε τη δική της ομορφιά σαν βάλσαμο
στον αέρα...

Έφη Φλώτσιου

Υπηρεσία Μισθολογίου
Διεύθυνση Οικονομικού
Προγραμματισμού και Ελέγχου



Ο φίλος του Πολιτιστικού **Λευτέρης Σωτηριάδης** μας έστειλε μια πανέμορφη πανοραμική φωτογραφία, από την Κάλυμνο

Χειμωνιάτικη περιήγηση στην Αθήνα...

Πολλά και ενδιαφέροντα πολιτιστικά συμβαίνουν στην πόλη μας τους χειμωνιάτικους μήνες. Εμείς σας προτείνουμε μερικά... αλλή κι εσείς το νου σας για να μην χάσετε καμία ευκαιρία. Μη ξεχνάτε να ενημερώνεστε και για το πλούσιο πρόγραμμα του Πολιτιστικού Συλλόγου Εργαζομένων της ΕΥΔΑΠ.

Έως τις 31 Μαρτίου 2013

Οι δεινόσαυροι της Παταγονίας κατέλαβαν την Αθήνα!!!

Κέντρο Ιππασίας Γουδή

Από 1η Οκτωβρίου 2012 έως 31η Μαρτίου 2013, παρουσιάζονται στην Αθήνα, οι μοναδικοί Δεινόσαυροι της Παταγονίας, σε μια μοναδική για τα ελληνικά δεδομένα έκθεση. Οι επιβλητικοί σκελετοί, καθώς και πιστά προπλάσματα, θα «φιλοξενηθούν» στο Κέντρο Ιππασίας Γουδή σε μια έκταση μεγαλύτερη των 1.000 τετραγωνικών μέτρων, (δίπλα στο Badminton), φιλοδοξώντας να κερδίσουν το ενδιαφέρον μικρών και μεγάλων, από όλη την Ελλάδα, που θα περιηγηθούν στις ειδικά διαμορφωμένες αίθουσες του κτιρίου. Συνδιοργανωτές το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Κρήτης-Πανεπιστήμιο Κρήτης, οι Φίλοι του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας Κρήτης και η Grupo Cultural SRL της Αργεντινής.

Έως τις 28 Απριλίου 2013

Το Ναυάγιο των Αντικυθήρων

Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο

Στο Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο φιλοξενείται η νέα περιοδική έκθεση «Το Ναυάγιο των Αντικυθήρων. Το Πλοίο – οι Θησαυροί – ο Μηχανισμός». Τα περισσότερα αντικείμενα που θα παρουσιαστούν, εκτίθενται ήδη στο Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο: ο περίφημος χάλκινος «Εφηβος των Αντικυθήρων», γυάλινα σκεύη, μαρμάρινα γλυπτά, που ανασύρθηκαν από το βυθό κατά τις έρευνες του 1900-1901, αλλά και ο γνωστός Μηχανισμός των Αντικυθήρων, που χρονολογείται μεταξύ 2ου και 1ου αιώνα π. Χ.

Πρόκειται για τον αρχαιότερο πολυσύνθετο αστρονομικό φορητό υπολογιστή, με τον οποίον προσδιορίζονταν οι θέσεις του Ήλιου, της Σελήνης και, πιθανότατα, των πέντε γνωστών κατά την αρχαιότητα πλανητών του Ερμή, της Αφροδίτης, του Άρη, του Δία και του Κρόνου. Το Ναυάγιο των Αντικυθήρων χρονολογείται στο 60-50 π. Χ., ενώ το φορτίο του από τον 4ο έως και τον 1ο αιώνα π. Χ..

Ανακαλύφθηκε τυχαία το 1900 από Σύμιους σφουγγαράδες σε βάθος περίπου 40 με 64 μέτρα. Ανελκύστηκε σε δύο φάσεις, το 1900-1901, καθώς και το 1976 με τη βοήθεια του «Καλιψώ», του ωκεανογραφικού πλοίου του Ζακ Ιβ Κουστώ. Η μερική ανέλυσή του χαρακτηρίστηκε ως η πρώτη μεγάλης έκτασης ενάλια έρευνα παγκοσμίως. Δωρεάν ξενάγηση μιάμισης ώρας στις 2 Δεκεμβρίου. Τηλ. Επικοινωνίας 210 8217724, 210 8217717

19 Νοεμβρίου 2012

Μουσική Παράσταση «Δυνατά Τώρα!»

Ίδρυμα Μιχάλη Κακογιάννη

Μουσική Παράσταση του Στέφανου Κόκκαλη. Συμμετέχουν Ρίτα Αντωνοπούλου και Δάφνη Λέμπερου. Επειδή όταν περισσεύει η κοινωνική οργή, ο δημιουργός στρέφεται προς τα μέσα. Προσπαθεί να μιλήσει στο κοινό του σαν να μιλάει στο βαθύτερο είναι του και το αποτέλεσμα είναι τόσο αληθινό, που θέλεις να το φυλάξεις, να το κάνεις δικό σου, να το μεταδώσεις και σε άλλους. Επειδή τα τραγούδια ανεβαίνουν στο στόμα από την ψυχή και μοιράζονται. Επειδή πρέπει να ξαναθυμηθούμε τι σημαίνει ψυχαγωγία με την κυριολεκτική της έννοια.



24 Νοεμβρίου 2012

Μουσική Παράσταση «Αποκάλυψη του Ιωάννη»

Ίδρυμα Μιχάλη Κακογιάννη

Μουσική Παράσταση του Νίκου Παπακώστα με τίτλο «Αποκάλυψη του Ιωάννη». Ένα πανανθρώπινο έργο, που κινείται ανάμεσα στην προφητεία και το όραμα, την αγωνία και την υπέρβαση, το οποίο αμέσως μετά, και με την Αιγίδα του ΙΜΚ, ταξιδεύει εκτός συνόρων για να παρουσιαστεί στις Βρυξέλλες.

Δραστηριότητες για παιδιά

Το Βυζαντινό και Χριστιανικό Μουσείο διοργανώνει Κυριακάτικα Εκπαιδευτικά Προγράμματα με δωρεάν συμμετοχή για παιδιά.

Ο αριθμός των παιδιών που μπορούν να συμμετάσχουν στο κάθε πρόγραμμα είναι περιορισμένος, γι' αυτό είναι απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στο τηλέφωνο 213 213 9507 (από Δευτέρα έως Παρασκευή).

25 Νοεμβρίου 2012

Από τα αρχαία χρόνια στα βυζαντινά

Βυζαντινό και Χριστιανικό Μουσείο

Ώρες έναρξης: 10:00 και 12:00

Για παιδιά Ε' Δημοτικού. Εκθέματα που χρονολογούνται από τους πρώτους χριστιανικούς αιώνες μέχρι τον 7ο αιώνα, γίνονται οι οδηγοί μας για να προσεγγίσουμε πλευρές του κόσμου της ύστερης αρχαιότητας.

9, 15 και 16 Δεκεμβρίου 2012

Χριστουγεννιάτικα Εργαστήρια για παιδιά

Ώρες έναρξης: 10:00 και 12:00

Για παιδιά 5 έως 8 ετών. Οι μικροί επισκέπτες θα κατασκευάσουν χριστουγεννιάτικες κάρτες και στολίδια, με αφετηρία βυζαντινές και μεταβυζαντινές εικόνες και άλλα επιλεγμένα αντικείμενα από τις συλλογές του Μουσείου, τα οποία εικονογραφούν διαφορετικά επεισόδια από την αφήγηση της Γέννησης.

Βιβλιοπροτάσεις



Η προφητεία του κόκκινου κρασιού

Βραβείο Βιβλίου Νεανικής Ηλικίας. Το μυθιστόρημα τιμήθηκε με το Κρατικό Βραβείο και με το Βραβείο του Ελληνικού Τμήματος της IBBY

Συγγραφείς: Πέτροβιτς - Ανδρουτσοπούλου Λότη
Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ

Ένα ταξίδι στο θρυλικό Μελένικο, στον «Μιστρά του Βορρά», γίνεται αφορμή για να ζωντανέψει το παρελθόν της βυζαντινής αυτής πόλης, κέντρου του Ελληνισμού, όπως το έζησαν γνωστές οικογένειες που βίωσαν την ακμή και την πτώση του. Έρχονται έτσι στο φως σημαντικοί σταθμοί στην πολυτάραχη πορεία του από τον καιρό του Ρήγα και της Φιλικής Εταιρείας ως τους Βαλκανικούς πολέμους και την καταστροφή του τον Αύγουστο του 1913, όταν οι χιλιάδες κάτοικοί του πήραν τον δρόμο της προσφυγιάς. Πρόσωπα πραγματικά και φανταστικά, μέσα από την ατομική τους ζωή φανερώνουν πτυχές της νεοελληνικής ιστορίας που μένουν συχνά στη σκιά ή στο περιθώριο. Παράλληλα, μια νεαρή κοπέλα κι ένας φοιτητής θα γνωρίσουν την τωρινή μορφή της πόλης, που «χτίστηκε μέσα στα βουνά», κατά τον ελύτσιο στίχο, θα προβληματιστούν με την παράξενη συμπεριφορά ενός γέροντα «μάντη» και θα ξεδιαλύνουν τα προσωπικά τους αισθήματα. Το ταξίδι αυτό θα σημάνει την αρχή ενός νέου έρωτα.



Ταυτότητα και Βία. Η ψευδαίσθηση του πεπρωμένου

Συγγραφείς: Amartya Sen - Μετάφραση: Λία Βουτσοπούλου
Εκδόσεις ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ

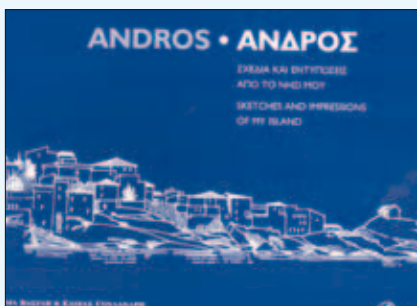
Αμφισβητώντας τη διαίρεση των ανθρώπων με βάση αποκλειστικές ταυτότητες (φυλετικές, θρησκευτικές, ταξικές, πολιτισμικές) και επανεξετάζοντας τις παγιωμένες αντιλήψεις για την παγκοσμιοποίηση, την πολυπολιτισμικότητα, τη μεταποικιοκρατία, τον φονταμενταλισμό και την τρομοκρατία, ο Αμάρτυα Σεν προβάλλει το όραμα ενός κόσμου που θα μπορούσε να κινηθεί προς την ειρήνη εξίσου ορμητικά όσο έχει περιπέσει τα τελευταία χρόνια στη δίνη της βαναυσότητας και του πολέμου.



Συμμετρία. Το στοιχείο της τάξης

Συγγραφείς: David Wade - Μετάφραση: Δέσποινα Δαμιανίδου
Εκδόσεις ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ

Γιατί τάχα τα αυτοκίνητα έχουν την ίδια συμμετρία με τις λιβελλούλες; Υπάρχει πράγματι ένας υπέροχος στροβιλισμός κρυμμένος μέσα σε κάθε βρύση που τρέχει; Τι κοινό έχουν τα αυγά των εντόμων με τους πλανήτες και γιατί; Σ' αυτό το μικρό βιβλίο - κομψοτέχνημα, εικονογραφημένο με παλιά χαρακτηριστικά και με δικά του πρωτότυπα σχέδια, ο Ντέιβιντ Γουέιντ ανιχνεύει τις βασικές αρχές της συμμετρίας στην καρδιά της φυσικής, της γεωμετρίας, της μουσικής και των εικαστικών τεχνών, σε φαινόμενα όπως το σχέδιο των εκκλησιαστικών παραθύρων, η αντανάκλαση του καθρέφτη, η δεξιοχειρία και η αριστεροχειρία και στις πάντα αινιγματικές ανθρώπινες έννοιες της δικαιοσύνης και της ισότητας.



Άνδρος. Σχέδια και εντυπώσεις από το νησί μου

Κείμενα - Σχέδια: Γιάννης Δ. Παντζόπουλος
Εκδόσεις ΤΑΞΙΔΕΥΤΗΣ

Στις 120 σελίδες του μεγάλου σχήματος λευκώματος, ο αναγνώστης θα «ταξιδέψει» στο Κυκλαδικό νησί της Ανδρου μέσα από εκατό (100) σχέδια, δουλεμένα με πένακι και μολύβι. Τα ιδιαίτερα αυτά σχέδια του Γιάννη Δ. Παντζόπουλου αποτελούν μια προσωπική καταγραφή από τα ταξίδια του στην Άνδρο και καλύπτουν μια περίοδο τριάντα ετών.



Ο Καταμετρητής

Συγγραφέας: **Παντελής Σ. Ωρολογάς**

Είμαι αραχτός στην πολυθρόνα, μπροστά στο τζάμι της μπαλκονόπορτας και χαζεύω τα χρώματα των δέντρων στον κήπο εναλλάξ με τα σουρτα φέρτα των πουλιών, που τότε ισορροπούν στα γυμνά κλαριά της καρδιάς και τότε χώνονται στην πυκνόφυλλη ελιά για να προστατευτούν από την κόκκινη βροχή. Και εκεί που εναρμονίζομαι με το ρυθμό της ηρεμίας, ακούω από το δρόμο τον γνώριμο ήχο που κάνει το καπάκι του φρεατίου της ΕΥΔΑΠ όταν το χτυπάει με το κατασβίδι του ο καταμετρητής.

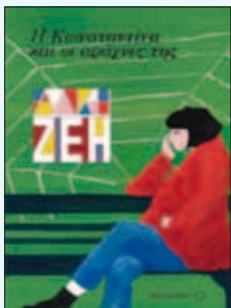


Το κρυμμένο νερό

Βραβείο Κύκλου του Ελληνικού Παιδικού Βιβλίου για την εικονογράφηση

Συγγραφέας: **Λαμπρέλλη Λίλη** - Εικονογράφος: **Στεφανίδη Φωτεινή**
Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ

Μια φορά κι έναν καιρό, στη Γη, τον πλανήτη του νερού, έπεσε μεγάλη ξηρασία. Οι πέτρες, τα φυτά, τα ζώα και οι άνθρωποι - όλα - ήταν στεγνά και διψασμένα. Κι ο αέρας, θερμός σαν ανάσα δράκου, δεν παρηγορούσε. Μια φορά κι έναν καιρό, σαν πάντα, σαν τώρα, δεν υπήρχε νερό, ήτανε κρυμμένο, φοβισμένο, κακιωμένο. Όμως κατάφεραν να το βγάλουν στο φως το παιδί και το φίδι - ήρωες ταπεινοί και μαζί παντοδύναμοι, γιατί ήταν αθώοι (τόσο που να μερώσουν τις νεράιδες), γιατί ήταν γενναιόδωροι (τόσο που ν' αφηφίσουνε τον θάνατο), γιατί, παρότι ανόμοιοι, ήτανε φιλιωμένοι. Όταν η ελπίδα του κόσμου, η νέα γενιά, καταλάβει πως ο μόνος δρόμος για τη ζωή είναι η αγάπη στη φύση που την περιβάλλει, τότε θα ζήσουν αυτοί καλά κι εμείς μπορεί καλύτερα...



Η Κωνσταντίνη και οι αράχνες της

Συγγραφέας: **Άλκη Ζέη**
Εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ 2002

Η Άλκη Ζέη έχει δώσει τις εξετάσεις της στο ρεαλιστικό μυθιστόρημα για παιδιά και νέους με κάποια κλασικά πλέον κείμενα (Ο μεγάλος περίπατος του Πέτρου, Το καπλάνι της βιτρίνας κ.λπ). Αυτή τη φορά αγγίζει ένα ευαίσθητο αλλήλ και άκρως επίκαιρο θέμα: τα ναρκωτικά. Η Κωνσταντίνη είναι ένα παιδί που τα είχε όλα και ξαφνικά έχασε τα πάντα. Είναι μια έφηβη σαν όλους τους έφηβους του κόσμου. Το μόνο που θέλει είναι να την αγαπούν και να είναι ελεύθερη. Κι αφού δε μπορεί να έχει το πρώτο, κάνει το παν για να αποκτήσει το δεύτερο. Είναι άραγε πολύ αργά όταν συνειδητοποιεί ότι η τεχνητή ελευθερία που επέλεξε είναι η χειρότερη εξάρτηση; Η συγγραφέας αφήνει εμάς να αποφασίσουμε.



Ο Μπουρμπουλήθρας σε μια απίστευτη περιπέτεια

Συγγραφέας: **Κατερίνα Παπανικολοπούλου** - Εικονογράφος: **Antonio Corselli**
Εκδόσεις ΤΑΞΙΔΕΥΤΗΣ

Ο Μπουρμπουλήθρας, ένα τολμηρό, μικρό ψαράκι δεν αποχωριζόταν ποτέ τα κίτρινα βατραχοπέδιλά του που του είχε κάνει δώρο ο αγαπημένος του νονός. Όμως μια μέρα έχασε το δεξί βατραχοπέδιλο...και με την τόλμη που τον χαρακτήριζε, δε δίστασε ληπτό να βουτήξει όλο και πιο βαθιά στα νερά της θάλασσας για να το βρει και να ζήσει απίστευτες περιπέτειες!

👉 Σερφάρισμα στον κόσμο

<http://www.unwater.org/watercooperation2013/index.html>



2013: έτος συνεργασίας για το νερό! Μια παγκόσμια αφορμή για ευαισθητοποίηση, τόσο σχετικά με τις δυνατότητες συνεργασίας και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει η διαχείριση των υδάτων, υπό το πρίσμα της αύξησης της ζήτησης για πρόσβαση στο νερό, την κατανομή των υδατικών πόρων και τις υπηρεσίες.

Το Έτος θα υπογραμμίσει την ιστορία των επιτυχημένων πρωτοβουλιών συνεργασίας για το νερό, καθώς και τα φλέγοντα θέματα σχετικά με την εκπαίδευση, τη διπλωματία του νερού, τη διασυννοριακή διαχείριση, τη χρηματοδότηση συνεργασιών σε εθνικό / διεθνές επίπεδο, καθώς και τη διασύνδεση του εγχειρήματος με τους Αναπτυξιακούς Στόχους της Χιλιετίας.

Επίσης, θα δώσει την ευκαιρία να αξιοποιηθεί η δυναμική που δημιουργήθηκε στη Διάσκεψη των Ηνωμένων Εθνών για την Αειφόρο Ανάπτυξη (Ρίο +20), και να διατυπωθούν νέοι στόχοι που θα συμβάλουν στην ανάπτυξη των υδατικών πόρων υπό το πρίσμα της βιώσιμης ανάπτυξης.

<http://digitalschool.minedu.gov.gr/>



Ψηφιακό Σχολείο. Περιλαμβάνει το επίσημο εκπαιδευτικό υλικό (βιβλία μαθητή, βιβλία εκπαιδευτικού, Εργαστηριακές ασκήσεις, Εγκυκλοπαίδειες, λεξικά, κλπ)

<http://www.epixeiro.gr/>



Το **επιχειρώ** επιδιώκει να διευκολύνει την ευκολότερη πρόσβαση στην πληροφορία, καθώς και να προσφέρει ολοκληρωμένη και συστηματική ενημέρωση σε ένα μεγάλο εύρος θεμάτων σχετικών με την επιχειρηματικότητα, την καινοτομία, την έρευνα, και άλλων τρέχοντων εξελίξεων στον επιχειρηματικό κόσμο.

Με τον τρόπο αυτό παρέχει στήριξη και υποστήριξη στις επιχειρήσεις, στους επενδυτές και στους νέους επιχειρηματίες για να αναπτύξουν τη δραστηριότητα τους.

<http://www.pamemazi.gr/>



pamemazi.gr: ή με άλλα λόγια το πολύ διαδεδομένο στο εξωτερικό «carpooling» στα Ελληνικά. Με τη συνοδήγηση, οδηγοί και συνεπιβάτες μοιράζονται τις διαδρομές τους και εξοικονομούν χρήματα, βοηθούν να μειωθούν οι εκπομπές καυσαερίων και το κυκλοφοριακό και συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής όλων μας.

<http://www.iaath.gr/>



Οι δράσεις, ο εθελοντισμός, τα ιδρύματα της **Αρχιεπισκοπής** σε όλους τους τομείς κοινωνικής δραστηριότητας.

Επίσης, ο επισκέπτης της ιστοσελίδας μπορεί να περιηγηθεί στην ηλεκτρονική βιβλιοθήκη με αρχειακό και σύγχρονο υλικό, να ενημερωθεί για το πρόγραμμα διανομής δωρεάν γευμάτων και τη λειτουργία του κοινωνικού φροντιστηρίου.

<http://www.environmental-expert.com/>



Ό,τι έχει σχέση με την αγορά στον τομέα **Περιβάλλον**.

Εταιρείες, βιβλία, άρθρα και πολλά άλλα ενδιαφέροντα. Πρόσβαση σε χρήσιμο υλικό με την δημιουργία δωρεάν λογαριασμού.

<http://www.gineagrotis.gr/>



Η ιστοσελίδα απευθύνεται τόσο σε αγρότες όσο και σε ανθρώπους που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τον κλάδο. Δίνει την δυνατότητα σε **νέους Αγρότες** να απευθυνθούν σε καταναλωτές δίχως πολλούς ενδιάμεσους εμπόρους και δίχως όλα τα λοιπά έξοδα.

Επίσης παρέχει συμβουλευτικές και άλλες υποστηρικτικές υπηρεσίες για όσους ενδιαφέρονται τώρα να ασχοληθούν με την αγροτική δραστηριότητα.

<http://glovo.com.gr/>



Για όποιον ενδιαφέρεται να γίνει **εθελοντής**... αλήθ δεν ξέρει πώς! Το glovo είναι για μια παγκόσμια πλατφόρμα εθελοντών, όπου οι άνθρωποι από όλο τον κόσμο μπορούν να εγγραφούν ως εθελοντές για κάθε είδους εκδηλώσεις, ανάλογα με την τοποθεσία τους, τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητες τους.

Αντίστοιχα, οι διοργανωτές εκδηλώσεων μπορούν να αναζητήσουν τη συνεργασία κατάλληλων εθελοντών, με βάση συγκεκριμένα κριτήρια αναζήτησης.



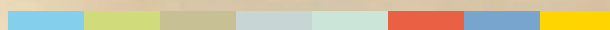
Η ψυχική (ανα)διοργάνωση του εφήβου απέναντι και σε σχέση με την κοινωνική (απο)διοργάνωση

ΤΟΥ ΔΡ. ΧΡΗΣΤΟΥ ΖΕΡΒΗ

Ψυχιάτρου, παιδοψυχιάτρου, ψυχαναλυτή

Τακτικού μέλους της Ελληνικής Ψυχαναλυτικής Εταιρείας
και μέλους της Ψυχαναλυτικής Εταιρείας Παρισίων

Διευθυντή στο Τμήμα Ψυχιατρικής Εφήβων
και Νέων του Γ.Ν.Α. «Γ. Γεννηματάς»





Στο πλαίσιο της πρώτης οπτικής, της αναγνώρισης δηλαδή της εφηβείας ως ιστορικού κοινωνικο-ψυχολογικού φαινομένου, υπάρχει και η άποψη ότι υφίσταται και μια σύγχρονη τάση απάλειψης της ιδιαιτερότητας της εφηβείας και της προσάρτησής αυτής της φάσης της ζωής στην ενήλικη ζωή.



Εφηβεία - Κοινωνία

Μπορούμε να μελετήσουμε την εφηβεία χρησιμοποιώντας διάφορες οπτικές γωνίες:

- > Την οργανική, σωματική. Αφορά τις σωματικές και ενδοκρινολογικές αλλαγές που λαμβάνουν χώρα κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης της ζωής.
- > Τη γνωσιακή. Στο πλαίσιο αυτής μελετάται η ανάπτυξη του νου.
- > Την ψυχαναλυτική. Αφορά τη μελέτη των ψυχολογικών, βαθύτερων θεμάτων του ψυχισμού του εφήβου, στο πλαίσιο μιας δυναμικής θεώρησης της εξέλιξης του ψυχισμού.
- > Την κοινωνιολογική. Επιτρέπει την κατανόηση του εφήβου μέσα από τη σχέση του με την ιστορική στιγμή, το πολιτισμικό και κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο ζει.

Θα προσπαθήσω, στηριζόμενος σε μια ψυχαναλυτική οπτική να προσεγγίσω θέματα που σχετίζονται με την κοινωνιολογική διάσταση της εφηβείας, επιχειρώντας δηλαδή να καταλάβουμε με ψυχολογικούς όρους την σχέση του εφήβου με την κοινωνία στη οποία ζει, και με τις ενδεχόμενες κρίσεις, όπως είναι η τωρινή, που την διατρέχουν.

Η σχέση του εφήβου με την κοινωνία, φυσικά, είναι δύο κατευθύνσεων. Δηλαδή περιλαμβάνει αφενός το πώς ο έφηβος και η εφηβεία επηρεάζονται από το κοινωνικό γίγνεσθαι. Περιλαμβάνει όμως, αφετέρου, και το πώς η εφηβεία μπορεί να επηρεάσει τη ροή των κοινωνικών δεδομένων.

Ο έφηβος σχετίζεται με το κοινωνικό με δύο τρόπους:

- > Βρίσκεται σε μια φάση της ζωής του που χαρακτηρίζεται από το ότι οδηγεί στην ένταξη στην κοινωνική ζωή του ενηλίκου. Αυτό, βεβαίως, συνεπάγεται και διαδικασίες ταύτισης, με πρόσωπα του προσωπικού και του κοινωνικού του περιβάλλοντος, όπως, επίσης, και με αρχές και αξίες που διέπουν τον πολιτισμικό του χώρο.

- > Συγκροτεί με τους άλλους εφήβους μια κοινωνική ομάδα που διαθέτει ίδια κοινωνικο-πολιτισμικά χαρακτηριστικά.

Ας δούμε τώρα την πρώτη κατεύθυνση, αυτήν του πώς ο έφηβος και η εφηβεία επηρεάζονται από τον κοινωνικό περίγυρο.

Διαπιστώνεται πρώτα απ'όλα ότι ανάλογα με την ιστορική στιγμή, τον πολιτισμικό περίγυρο και τον κοινωνικό χώρο που ζει ο έφηβος η εφηβεία είναι διαφορετική.

Κάποιοι ειδικοί που έχουν ασχοληθεί με το θέμα της εφηβείας υποστηρίζουν ότι η τελευταία δεν είναι ένα ιστορικά πρόσφατο ηλικιακό φαινόμενο. Θεωρούν, δηλαδή, ότι η εφηβεία υφίστατο ιστορικά ανέκαθεν, ότι αφορά και αφορούσε πάντα, στην όλη ιστορική εξέλιξη του ανθρώπου, μια συγκεκριμένη φάση της ζωής, με συγκεκριμένη ηλικία έναρξης, διάρκεια και χαρακτηριστικά, αναλόγως όμως της εποχής. Για παράδειγμα, στους Ρωμαίους, για τους οποίους υπάρχουν αναφορές, η εφηβεία τελειώνει, επισήμως, γύρω στην ηλικία των 30 ετών (Marcelli, Braconnier).

Αντιθέτως, άλλοι πιστεύουν ότι η εφηβεία είναι ένα σχετικά πρόσφατο φαινόμενο. Έτσι ο Philippe Ariès, γάλλος ιστορικός που έχει ασχοληθεί, ανάμεσα σε άλλα, για θέματα που αφορούν τους νέους, γράφει, μιλώντας για παλαιότερες εποχές που αφορούν τη Γαλλία:

«Από παιδί περνούσε κατευθείαν και χωρίς διαμεσολάβηση από τις φούστες των γυναικών, της μητέρας του ή της γκουβερνάντας του ή της γιαγιάς του στον κόσμο των ενηλίκων. Πηδούσε έτσι τις φάσεις της νεότητας ή της εφηβείας. Από παιδί γινόταν αμέσως ένας μικρός ενήλικος, ντυμένος όπως οι άντρες ή οι γυναίκες, ανακατεμένος ανάμεσά τους, χωρίς άλλη διαφορά από το μέγεθός του».

Στο πλαίσιο της πρώτης οπτικής, της αναγνώρισης δηλαδή της εφηβείας ως ιστορικού κοινωνικο-ψυχολογικού φαινομένου, υπάρχει και η άποψη ότι υφίσταται και μια σύγχρονη τάση απάλειψης της ιδιαιτερότητας της εφηβείας και της προσάρτησής αυτής της φάσης της ζωής στην ενήλικη ζωή.

Στηρίζεται στο σκεπτικό ότι από τη δεκαετία του 60, με το κίνημα χειραφέτησης των νέων, που διεκδίκησαν δικαίωμα λόγου και σεξουαλικής ελευθερίας, πολλοί νέοι στις δυτικές κοινωνίες απέκτησαν τρόπους έκφρασης, στην ιδιωτική



*Είναι όμως η εφηβεία
πραγματικά ένα
καταφύγιο, κάτω από
συνθήκες ρευστότητας
και αβεβαιότητας που
επικρατούν γύρω μας;*

*Μπορεί ο έφηβος να
διαχειριστεί την
εξέλιξη του εαυτού του
μέσα σε ένα κινούμενο
και αβέβαιο κοινωνικό
περιβάλλον χωρίς να
αντιμετωπίσει ψυχικά
ή άλλα προβλήματα;*

και στη δημόσια ζωή που μοιάζουν με αυτούς που διαθέτουν άνθρωποι άλλων, μεγαλύτερων ηλικιών (Marcelli, Braconnier).

Κουλουραλιστές συγγραφείς έδειξαν ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στη φύση της εφηβείας και την πολυπλοκότητα της κοινωνίας μέσα στην οποία εντοπίζεται. Έτσι φαίνεται ότι όσο πιο πολύπλοκη είναι μια κοινωνία τόσο η εφηβεία τείνει να είναι μακράς διάρκειας και συγκρουσιακή (Malinowski, Benedict, Kardiner, Linton).

Για ορισμένους κοινωνιολόγους, το ενδιαφέρον έγκειται, στην παρούσα ιστορική και κοινωνική στιγμή, ότι προσφέρεται στους σημερινούς εφήβους, σε μια δηλαδή ενδιάμεση ηλικιακή φάση, η δυνατότητα όχι μόνο να αναζητήσουν τα μέσα για να περάσουν στη φάση του ενήλικου.

Τους προσφέρεται επίσης η δυνατότητα να προτείνουν και να διαμορφώσουν νέες μορφές σκέψης και συμπεριφορών. Και εδώ είμαστε στην δεύτερη κατεύθυνση της σχέσης εφηβείας-κοινωνίας, την κατεύθυνση του πώς η εφηβεία μπορεί να επηρεάσει το κοινωνικό γίγνεσθαι.

Αυτή η επίδραση φαίνεται να ενισχύεται ίσως από το ότι οι σημερινές δυτικές κοινωνίες, οι οποίες είναι όλο και πιο πολύπλοκες, ορίζοντας όλο και περισσότερο αφηρημένα τον ρόλο του κάθε μέλους τους, αποδεικνύονται ανίκανες να προτείνουν στα παιδιά συγκεκριμένα μοντέλα ταύτισης, ηθικές, κοινωνικές, παιδαγωγικές και κοινωνικές αξίες που θα λάμβαναν υπόψη τους τις συνεχείς αλλαγές αυτών των κοινωνιών. Στο πλαίσιο αυτής της προοπτικής, η εφηβεία αποτελεί έναν ενδιάμεσο χώρο που προτείνει σχήματα σκέψης και συμπεριφοράς, κρατώντας κάποιαν μεταβατική

απόσταση ασφαλείας απέναντι σε αυτό που την περιβάλλει αλλήλ και τείνοντας να προσαρμοστεί προοδευτικά σε αυτό.

Εδώ είναι ενδιαφέρον ότι είναι σαν να επέρχεται μια αντιστροφή των πραγμάτων, υπό μίαν οπτική γωνία, και αντί η εφηβεία να αποτελεί κυρίως ένα πεδίο αλλαγών να αντιπροσωπεύει, αντίθετα, και ένα καταφύγιο σταθερότητας απέναντι σε ένα κόσμο που αλλιάζει γρήγορα, σε σημείο που να μη μπορεί να προτείνει μοντέλα ταύτισης.

Είναι όμως η εφηβεία πραγματικά ένα καταφύγιο, κάτω από συνθήκες ρευστότητας και αβεβαιότητας που επικρατούν γύρω μας; Μπορεί ο έφηβος να διαχειριστεί την εξέλιξη του εαυτού του μέσα σε ένα κινούμενο και αβέβαιο κοινωνικό περιβάλλον χωρίς να αντιμετωπίσει ψυχικά ή άλλα προβλήματα;

Και εδώ έχουμε την ευκαιρία να κάνουμε ένα παραλληλισμό ή μάλλον να αναρωτηθούμε για ένα παραλληλισμό που κάνουν ορισμένοι συγγραφείς που ασχολούνται με την εφηβεία: κρίση της εφηβείας – κρίση της κοινωνίας. Όσοι δέχονται ότι υπάρχει μια σχέση ανάμεσα στα δύο αυτά πράγματα ισχυρίζονται ότι η κρίση του εφήβου του σήμερα σχετίζεται με τις ιστορικές αλλαγές, με τις νέες κοινωνικές συνθήκες και ανατροπές, με αλλαγές στο ρόλο των γονέων, με την έκπτωση κάποιων κοινωνικών αξιών.

Υπάρχουν βέβαια αντιρρήσεις σε σχέση με αυτό. Ο J. de Ajuriaguerra αντικρούει το επιχείρημα λέγοντας ότι δεν παρατηρούμε πάντα μίαν αναλογία ανάμεσα στον τύπο της κρίσης που διατρέχει μια κοινωνία και σε αυτόν της κρίσης των εφήβων της εν λόγω κοινωνίας, όπως και ότι η κρί-

ση των εφήβων, μέσα στην ίδια κοινωνία μπορεί να είναι πολύ διαφορετική κάθε φορά.

Ο Bernard Brusset, από τη δική του πλευρά, κάνει ένα παραλληλισμό ανάμεσα στη συμβολική δομή που δίδει τη σημερινή κοινωνία και αυτήν που αφορά την περίοδο της εφηβείας.

Έτσι, παραλληλίζονται η σημερινή μεταβιομηχανική κοινωνική οργάνωση με την απουσία ορθολογισμού, την υποχώρηση των ψευδαισθήσεων και την αδυναμία καταφυγής στους εξιδανικευμένους γονείς, που χαρακτηρίζουν την εφηβεία.

Ένα άλλο στοιχείο το οποίο προσθέτει αφορά τη χρήση της εικόνας της εφηβείας από τη σύγχρονη κοινωνία, με την έννοια ότι η εφηβεία προβάλλεται και προτείνεται ως αξία από μια κοινωνία η οποία προσπαθεί να πείσει και να καθυποτάξει τους πολίτες της, με το επιχείρημα ότι οι κοινωνικές αλλαγές και ανατροπές, ως άλλη εφηβεία, της κοινωνίας αυτή τη φορά, θα οδηγήσουν σε ωριμότητα, συνοχή και τελειότητα.

Η ψυχαναλυτική προσέγγιση

Για να κατανοήσουμε τη σχέση και την αλληλεπίδραση της ψυχολογίας της εφηβείας με το κοινωνικό μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την ψυχαναλυτική θεωρία και πράξη. Η ψυχανάλυση γεννήθηκε σε μια προσπάθεια κατανόησης και θεραπείας της υστερικής νεύρωσης, ενώ στη συνέχεια περιέλαβε στο πεδίο εφαρμογής της τις άλλες ψυχο-νευρώσεις άμυνας, όπως είναι η φοβική και η ιδεο-ψυχαναγκαστική, αγγίζοντας όμως οριακά ψυχοπαθολογικές καταστάσεις που σήμερα θα ονομάζονταν ψυχώσεις ή μεθοριακές καταστάσεις.

Στο πλαίσιο αυτής της αρχικής προβληματικής που έθρεψε τον πυρήνα της φροϋδικής πράξης στα τέλη του 19ου αιώνα, η ενδοψυχική σύγκρουση απέτέλεσε το πρώτο κεντρικό ερμηνευτικό σχήμα προσέγγισης της υστερίας.

Σχηματικά, η σύγκρουση τοποθετείται ανάμεσα στην επιθυμία και την απαγόρευση ικανοποίησης αυτής της επιθυμίας, για τον λόγο ότι η επιθυμία κρίνεται επικίνδυνη για την αυτοσυντήρηση του ατόμου.

Εκφραζόμενο με άλλους όρους, το φροϋδικό μεταψυχολογικό σχήμα και ιδιαιτέρως η δεύτερη τοπική του διατύπωση αποτελεί αντανάκλαση της διαπλοκής στον ανθρώπινο ψυχισμό του έμφυτου-βιολογικού, του ενορμητικού ή ενστικτώδους, με το κοινωνικό, με την ευρεία έννοια του όρου, στα πλαίσια μιας αντίθεσης που επιτρέπει την ερμηνεία τόσο της φυσιολογικής ψυχολογικής συγκρότησης όσο και της νευρωτικής εκτροπής της.

Βλέπουμε δηλαδή ήδη το κοινωνικό σαν συνιστώσα της ψυχικής ζωής. Και φυσικά αυτό το κοινωνικό δεν είναι σταθερό. Τα χαρακτηριστικά του εξελίσσονται, αλλάζουν.

Κάποια από τα κοινωνικά δεδομένα φαίνονται να έχουν μεταβληθεί σε σημαντικό βαθμό από τότε που ο Φρόυντ διέτυπωσε τον πρώτο πυρήνα της ψυχαναλυτικής θεωρίας. Αυτή η διαπίστωση συμπιέζει με την αναγνώριση κάποιων προοδευτικών αλλαγών στους τύπους ψυχοπαθολογίας, που συναντά σήμερα ο ψυχαναλυτής ή ο ψυχοθεραπευτής, με κλασικό παράδειγμα την εμφανή, αν και στατιστικά δύσκολο να αποδειχθεί, μείωση της επιπτώσης των νευρώσεων. Πώς όμως αυτά τα κοινωνικά δεδομένα «εμφυτεύονται» ψυχικά και ποια σχέση έχει η εφηβεία με όλα αυτά.

Φυσικά ο ανθρώπινος ψυχισμός βρίσκεται σε αλληλεπίδραση με το εξωτερικό, που περιλαμβάνει και το κοινωνικό, από την αρχή μέχρι το τέλος της ζωής του και με αυτήν την έννοια το ενσωματώνει συνεχώς. Για να το δούμε όμως πιο σχηματικά, χρησιμοποιώντας και ψυχολογικούς όρους, θα λέγαμε ότι το κοινωνικό εμφυτεύεται ψυχικά μέσα από πρωτογενείς (με τη μητέρα) και δευτερογενείς ταυτίσεις, μέσα από τη διαμόρφωση του Υπερεγώ, του Ιδανικού του Εγώ, μέσα από άλλες εσωτερικεύσεις διαφόρων μορφών.

Και εδώ πρέπει να πούμε ότι η εφηβεία βρίσκεται στο επίκεντρο αναλόγων διαδικασιών, οι οποίες ενεργοποιούνται με έντονο τρόπο σε αυτήν την ηλικιακή φάση..

Πρώτα από όλα όμως, συνοπτικά, τι σημαίνει εφηβεία, σε ένα ψυχολογικό επίπεδο.

Η ψυχική ολοκλήρωση η οποία λαμβάνει χώρα υπό φυσιολογικές συνθήκες κατά τη διάρκεια της εφηβείας, εμπλέκει το σώμα, τις ταυτίσεις και τις επενδύσεις, ναρκισσιστικές και αντικειμένων. Οι απαιτούμενες ψυχικές μετατοπίσεις είναι πολλές, λεπτές, αλληλεπηρεαζόμενες, και η πιθανότητα ψυχοπαθολογικής παρέκκλισης είναι ισχυρή, όπως αποδεικνύουν οι στατιστικές που επιβεβαιώνουν ότι η εφηβεία είναι η ηλικία που εκδηλώνονται συχνότερα οι διάφορες ψυχιατρικές διαταραχές.

Οι συγκεκριμένες σωματικές αλλαγές της εφηβείας προκαλούν, σε ένα ψυχικό επίπεδο, πρώτα απ'όλα, την κινητοποίηση μιας ναρκισσιστικής προοπτικής, μια, δηλαδή, αναγκαστική, έντονη επένδυση του σώματος και του εαυτού γενικότερα, σε μια προσπάθεια νέας απαρτίωσης του καινούργιου σωματικού και ψυχικού είναι. Οι σωματικές μεταμορφώσεις και ιδιαιτέρως αυτές που αφορούν την ενεργοποίηση των ερωτογενών ζωνών, οδηγούν, επίσης, σε ενδιαφέρον για νέου τύπου εξωτερικά αντικείμενα, τα οποία θα μπορούσαν να ανταποκριθούν στη γενετήσια, τώρα πια, σεξουαλικότητα.

Και η ναρκισσιστική προοπτική και η γενετήσιου χαρακτήρα νέα προοπτική σχέσης με το αντικείμενο αναπτύσσονται σε βάρος κάποιων προηγούμενων επενδύσεων αντικειμένων, κάτι το οποίο δημιουργεί στον έφηβο αναστάτωση και αμηχανία, πολύ συχνά επιφυλακτικότητα και αμυντική διάθεση απέναντι στις νέες ανάγκες και στα νέα ενδιαφέροντα.

Η αναφερθείσα ναρκισσιστική προοπτική της εφηβείας ακολουθείται ή διαπλέκεται φυσικά και με μια οιδιπόδεια, με την έννοια της αναγνώρισης του εμφύλου σώματος και των λιμπιντικών επενδύσεων, οιδιποδειακού χαρακτήρα, που συνδέονται με αυτήν την αναγνώριση.

Η ναρκισσιστική και οιδιπόδεια αυτή προοπτική συνεπάγονται και σημαντικές επιπτώσεις στο επίπεδο της ταυτότητας. Ήδη, ο αποχωρισμός και το πένθος απέναντι στα γονικά μορφοείδωλα συνεπάγονται αντίστοιχες εσωτερικεύσεις και ταυτίσεις, κατά το γνωστό σχήμα, σύμφωνα με το οποίο όπου υπάρχει πένθος ενός αντικειμένου ακολουθεί και η ταύτιση με το χαμένο αντικείμενο. Έπειτα, η επιβεβαίωση της οιδιπόδειας απαγόρευσης και απώθησης οδηγεί επίσης σε ταυτίσεις και εσωτερικεύσεις, δηλαδή στην εσωτερικεύση του απαγορευόντος νόμου και σε ταυτίσεις με προϊόντα μετάθεσης των γονικών ειδώλων. Τέλος, αλλά ίσως πιο βαθιά, ένα άλλο επίπεδο ταύτισης, η νέα ναρκισσιστική φάση, η οποία ανοίγεται για τον έφηβο, συνεπάγεται την ενσωμάτωση της ταυτότητας του εμφύλου σώματος, όπως αυτή επιβεβαιώνεται από τις νέες επενδύσεις αντικειμένων, από την απάντηση των άλλων απέναντι στο γεγονός ότι ο έφηβος είναι βιολογικά αγόρι ή κορίτσι.

Στην παρούσα φάση της κοινωνικής εξέλιξης, στο πλαίσιο των δεδομένων συνθηκών μέσα στις οποίες ζούμε, η ψυχαναλυτική προσέγγιση φαίνεται να έχει περάσει, κατά κύριο λόγο, σε ένα ευρύ φάσμα διαταραχών, που σχετίζονται με παθολογικές προσωπικότητες, στη βάση των οποίων αποτυπώνονται νέου τύπου οικογενειακές και διανθρώπινες σχέσεις συνδεδεμένες με νέα κοινωνικά δεδομένα.

Στο πλαίσιο της ίδιας εξέλιξης, το αίτημα του αναλυομένου δεν είναι πλέον μόνον η εξάλειψη συγκεκριμένων επωδύνων συμπτωμάτων αλλά επίσης και η αντιμετώπιση διαφόρων τύπων ψυχολογικής δυσπραγίας, με τη μορφή σχεσιακής και κοινωνικής δυσχέρειας και απομόνωσης, έλλειψης κοινωνικής και προσωπικής ολοκλήρωσης, αναζήτησης μιας ταυτότητας για το άτομο.

Η δυσχερής αναγνώριση της τελευταίας είναι στο μέτρο των ελλειψών ή προβληματικών ταυτίσεων και της περιορισμένης εσωτερικής διαφοροποίησης στο πλαίσιο μιας ρηχής εξέλιξης μετουσίωσης της ενορμητικής έκφρασης, που σχετίζεται με τη σειρά της με αντιστοίχου ποιότητας επιπεδώσεις σε ένα κοινωνικό επίπεδο.

Συγκεκριμένα, η ευρέως διαπιστούμενη σε ένα κοινωνικό επίπεδο «έλλειψη ιδανικών, στόχων ή οράματος» αντανακλάται, σε ένα ενδοψυχικό επίπεδο, σε περιορισμένης έκτασης μετουσιωτικές μεταλλαγές που συνδέονται με ατελείς εσωτερικές διαφοροποιήσεις συστημάτων όπως το Υπεργώ ή το Ιδεώδες του Εγώ.

Η ασαφής διάκριση των γονεϊκών φύλων και ρόλων που αποκτούν μια ιδιαίτερη βαρύτητα στη φάση του οιδοποιείου, φαίνεται να εξελίσσεται παράλληλα με την ασάφεια των εσωτερικών διαφοροποιήσεων στο άτομο.

Εδώ πρέπει να διευκρινιστεί ότι στους ασθενείς που βλέπουμε, η οιδοπόδεια απώθηση έχει βέβαια λάβει χώρα, αλλά συχνά επάνω στη βάση ευθραύστων ναρκισσιστικών συγκροτήσεων που σχετίζονται με την προβληματική ποιότητα της μητρικής φροντίδας και την πρώιμη ανάδυση του ερωτικού και επιθετικού στοιχείου.

Αυτή η οιδοπόδεια απώθηση συχνά είναι ατελής και δεν συνοδεύεται από την εσωτερική στέρεων σχημάτων ψυχικής δόμησης που θα σηματοδοτούσαν όχι μόνο αποδεκτές απαγορεύσεις αλλά και δημιουργικές διεξόδους σε κοινωνικό ή ηθικό επίπεδο.

Μπορούμε να συμπληρώσουμε ότι ο ατομικισμός αναδεικνύεται σε ένα από τα κυρίαρχα ιδεολογικά ρεύματα της εποχής μας. Από τη δική μας, ψυχαναλυτική, οπτική γωνία, αυτό το ρεύμα φαίνεται να υποδεικνύει με ένα θετικό ή αρνητικό τρόπο ότι ο προβληματισμός του σύγχρονου ανθρώπου συνίσταται στην προστασία του εσώτερου πυρήνα ύπαρξής του μέσα από την ατομικιστική περιχαράκωση.

Περιέργως, αλλά μόνο φαινομενικά περιέργως, ο ατομικισμός συνδυάζεται με το ανώνυμο. Το ανώνυμο του αντικείμενου υπό κατανάλωση, αντανάκλαση του ανωνύμου, του αντικαταστάσιμου των σχέσεων που εναλλάσσονται αντικατοπτρίζει επίσης το ανώνυμο της εσωτερικής ταυτότητας. Μιας ταυτότητας που ο προβληματικά δομημένος σε ένα ναρκισσιστικό επίπεδο σύγχρονος άνθρωπος συχνά δεν μπορεί να οικειοποιηθεί.

Κλινική περίπτωση

Ενδεικτικά των ανωτέρω, προτείνω να παρακολουθήσουμε τη θεραπεία ενός ασθενούς του οποίου τα ψυχολογικά προβλήματα, που εκδηλώθηκαν ουσιαστικά κατά τη διάρκεια της εφηβείας, φαίνονται να συνδέονται άμεσα – χωρίς αυτό να σημαίνει με κανένα τρόπο αποκλειστικά – με προβλήματα κοινωνικής φύσεως, όπως αυτά τον διαπέρασαν και τον διαπότισαν μέσα από την οικογένειά του αλλά και άμεσα, μέσα από τις κοινωνικές επιδράσεις που δέχθηκε.

Ο Νίκος είναι ένας έφηβος 16 ετών όταν απευθύνεται στο Τμήμα Ψυχιατρικής Εφήβων για να ζητήσει ψυχική βοήθεια. Παρουσίαζε κρίσεις πανικού, στις πρώτες ώρες του σχολείου, ιδεοψυχαναγκαστικά στοιχεία, στο έδαφος μιας χρόνιας αγχώδους και καταθλιπτικής συμπτωματολογίας, έχει έντονες τάσεις να σωματοποιεί τα προβλήματά του. Οι σχολικές του επιδόσεις είναι πολύ χαμηλές.

Εξάλλου και οι σχέσεις του με παιδιά του σχολικού του περιβάλλοντος είναι αρκετά δύσκολες, έχει έντονους καυγάδες, έχει τάσεις να απομονώνεται. Φαίνεται να στρέφεται σε εξωσχολικές παρέες, με παιδιά στα όρια της παραβατικότητας, τα περισσότερα κινούμενα γύρω από αθλητικούς συλλόγους. Σε αυτό το πλαίσιο οι αντιπαραθέσεις και οι διαξιφισμοί, μερικές φορές βίαιοι, είναι αρκετά συχνόι.

Οι οικονομική κατάσταση της οικογένειάς του είναι πολύ δύσκολη, κάτι το οποίο συνδυάζεται και με ψυχοπαθολογία στην οικογένεια και με βίαιες οικογενειακές αντιπαραθέσεις.

Έτσι ο πατέρας φαίνεται ότι πίνει, είναι συχνά βίαιος απέναντι στη σύζυγο και τον Νίκο (μοναχοπαίδι). Έχει παρακολουθηθεί για κατάθλιψη. Τα προβλήματα υγείας που παρουσίασε από αρκετά νωρίς στη ζωή του επιδεινώθηκαν προοδευτικά και τον οδήγησαν σε ένα καθεστώς αναπηρίας. Οι δυσκολίες του να βρει μια δουλειά, οι δυσκολίες του να ανταπεξέλθει οικονομικά φαίνονταν να τροφοδοτούν την δυσφορία του, την καταθλιπτικότητά του και την επιθετικότητά του.

Η μητέρα του Νίκου παρουσιάζει μιαν καταθλιπτική ψυχοπαθολογία. Παρακολουθείται ψυχιατρικά, αλλά με ακανόνιστο, μη τακτικό τρόπο. Τα οικονομικά προβλήματα, ακόμη και η δυσκολία να φροντίσει εξαιτίας αυτών την υγεία της φάνηκαν να επιβαρύνουν την οικογενειακή κατάσταση.

Η γιαγιά, η μητέρα της μητέρας, συμπληρώνει τον οικογενειακό αστερισμό. Μένει μαζί τους, εξαιτίας της οικονομικής δυσπραγίας, και παρά την αποστροφή που φαίνεται να νοιώθει για αυτήν ο πατέρας του Νίκου, αυτή συμβάλλει οικονομικά στη συντήρηση της οικογένειας με την μικρή σύνταξη που διαθέτει.

Κατά περιόδους, μεγάλης οικονομικής δυσπραγίας της οικογένειας, με χρέη και ουσιαστικά αδυναμία να πληρώσουν τους λογαριασμούς τους, αυτή η σύνταξη συνιστούσε το μοναδικό έσοδο της οικογένειας. Πρόκειται όμως εν πάση περιπτώσει για μιαν υποχρεωτική συγκατοίκηση που περιελάμβανε και πολλές παρενέργειες.

Ο Νίκος φαίνεται να πέρασε μια παιδική ηλικία σε ένα μητρικό και οικογενειακό περιβάλλον που δεν φαινόταν να μπορεί να τον περιβάλλει ικανοποιητικά. Επί πλέον, η ένταση και η βιαιότητα που επικρατούσαν στο σπίτι ήταν στοιχεία που δεν μπορούσε να διαχειριστεί. Με άλλα λόγια, μιλάμε για σοβαρούς, πρώιμους τραυματισμούς, σε μια φάση αβονησίας (Hilflosigkeit), δηλαδή απόλυτης



εξάρτησης απέναντι στην κάλυψη των αναγκών του αλληλά και απέναντι στις εσωτερικές διεγέρσεις που προκύπτουν από την ενδορμική ενεργοποίηση.

Η απώλεια ή ο τραυματισμός οδηγούν σε μια προοδευτική αύξηση της έντασης, που προκαλείται από τη μεγάλη ενδορμική διέγερση (overstimulation), κατάσταση που οδηγεί σε μια απώλεια του ελέγχου της κατάστασης (1926, Αναστολές, συμπτώματα και άγχος) και σε τραυματισμό. Σε αυτή την περίπτωση, το σήμα άγχους είναι ένας μηχανισμός που τίθεται σε λειτουργία από το Εγώ, που οδηγεί στην ενεργοποίηση αμυντικών διεργασιών.

Οι τελευταίοι καταλήγουν στη δημιουργία συμπτωμάτων, που αποτελούν ένα μέσο για να δεσμευθεί και να συνδεθεί το άγχος (XVII, 260-1).

Με ναρκισσιστικά και οιδιπόδεια προβλήματα (διαστρεβλωμένη ισορροπία στο γονικό ζεύγος, αντιπαλότητα πατέρα, υπερβολικό πλησίασμα με την μητέρα) ο Νίκος μπήκε σε μια εφηβεία που δεν μπορούσε να διαχειριστεί. Χωρίς επαρκή εσωτερική ενότητα, δυσκολεύτηκε να σταθεί στο σχολείο, να επενδύσει τη γνώση.

Αναζητώντας κάποια επιβεβαίωση του εαυτού του φλέρταρε με το παραβατικό, αναζητώντας πρότυπα και επιβεβαίωση στις ομάδες χούλιγκαν. Οι εσωτερικές του δυσκολίες σε συνάρτηση με τις οικονομικές δυσκολίες της οικογένειας τον οδήγησαν να σταματήσει το σχολείο για να αναζητήσει κάποια εργασία.

Στη θεραπεία του μαζί μου φάνηκε να αναζητά ένα χώρο και έναν άνθρωπο που τον αναγνωρίζει, τον ακούει, τον βοηθά να διατυπώσει τα θέματα που τον απασχολούν.

Δεν είναι τυχαίο που η θεραπεία του οδήγησε και σε ένα πέρασμα από το Νοσοκομείο Ημέρας, σε ένα χώρο δηλαδή που περιλαμβάνει στοιχεία μητρικής φροντίδας και ταυτόχρονα συγχρωτισμού με το κοινωνικό, παρέχοντας δυνατότητες εσωτερικεύσεων και ταυτίσεων.

Ταυτόχρονα προσπαθώντας να ξαναπιάσει το νήμα μιας διακοπείσας σχολικής πορείας.

Ήταν σαν να ξανακάναμε μαζί του, με συνοπτικές διαδικασίες τον δρόμο της παιδικής και της εφηβικής του ηλικίας, προσπαθώντας να επανορθώσουμε τα προβληματικά σημεία.

Συμπεράσματα

Καταλήγοντας και συνοψίζοντας, μπορούμε να πούμε ότι πρώτα απ'όλα διακρίνουμε μια σχέση ανάμεσα στα κοινωνικά και συμβολικά δεδομένα που μας περιβάλλουν και στις νέου τύπου ψυχικές ή ψυχοπαθολογικές δομές που συναντάμε, οι οποίες ξεκινούν πολύ συχνά στην εφηβεία, και οι οποίες είναι αντανάκλαση της ψυχικής δομής του σύγχρονου ανθρώπου.

Ο εφηβικός ψυχικός εκτροχιασμός συνδέεται συχνά στοιχεία κοινωνικής και οικογενειακής κρίσης, με την πρώιμη ανάδυση του σεξουαλικού και του επιθετικού στοιχείου στον οικογενειακό και στον κοινωνικό περίγυρο, με την έλλειψη διαφοροποιημένων ρόλων και αξιών στο περιβάλλον, συνεπώς με την έλλειψη των ενεργειακών και δομικών προϋποθέσεων για εσωτερικές διαφοροποιήσεις και διεξόδους μετουσίωσης.

Αυτή η κρίση της εφηβείας, με τη σειρά της τροφοδοτεί την κρίση της οικογενειακής και κοινωνικής δομής, στα πλαίσια ενός φαύλου κύκλου που είναι δύσκολο να διακοπεί.

Συνοπτική Βιβλιογραφία

Ajuriaguerra, J. de (1974). *Manuel de psychiatrie infantile*. Paris: Masson.

Aries, P. (1969). *Le role de la mere et de l'enfant dans la famille moderne*. Στο *Les Carnets de l'enfance* 10:36-46.

Blos, P. (1962). *On adolescence*. London: Collier-MacMillan.

Brusset, B. (1978). *La demarche therapeutique dans la pathologie de l'adolescence*. Στο *Rev. Neuropsychiatr. Infant* 26 : 10=11, 559=567.

Freud, S. (1905). *Trois essais sur la theorie de la sexualité*. Paris : Gallimard. G.W., V : 27-145.

Marcelli, D., Braconnier, A. (1984). *Psychopathologie de l'adolescent*. Paris: Masson.

Διεύθυνση επικοινωνίας:

Μαρτσλή 17, Αθήνα 10676
e-mail: crzervis@otenet.gr

Θέλετε να: ✓ ξεφύγετε για λίγο από το άγχος των προβλημάτων ✓ αναπνεύσετε καθαρό αέρα ✓ γυμναστείτε ✓ ακούσετε τους ήχους της φύσης ✓ γνωρίσετε την χλωρίδα και την πανίδα της χώρας μας ✓ δείτε απομονωμένα χωριά της Ελληνικής υπαίθρου ✓ γνωρίσετε ιστορικούς τόπους που δύσκολα περνάει κανείς από εκεί ✓ μιλήσετε με τους ξεχασμένους κατοίκους της επαρχίας ✓ δείτε εικόνες στη φύση που δεν το πιστεύετε ότι υπάρχουν στην χώρα μας και πολλὰ άλλα...;

Ελάτε να περπατήσουμε στη φύση! Η τρέλλα δεν πάει στα βουνά... τα βουνά είναι τρέλλα!!!

ΤΟΥ ΤΑΣΟΥ ΜΗΤΣΙΟΥ

Ορειβατικό Τμήμα Πολιτιστικού Κέντρου
Εργαζομένων ΕΥΔΑΠ



... Δεν μένει παρά να δείτε το πρόγραμμα του ορειβατικού τμήματος του Πολιτιστικού Κέντρου Εργαζομένων (ΠΚΕ) της ΕΥΔΑΠ και να δηλώσετε συμμετοχή σε κάποια από τις εξορμήσεις που κάνει.

Η χώρα που ζούμε είναι κατά βάση ορεινή που σημαίνει ότι οι προορισμοί που μπορούμε να επισκεφτούμε περπατώντας είναι αμέτρητοι.

Η ορειβασία περιλαμβάνει πολλές και διαφορετικές δραστηριότητες, όπως π.χ. ορεινή πεζοπορία, αναρρίχηση σε βράχια με ή χωρίς τη βοήθεια τεχνικών μέσων (καρφιά, σκοινί κλπ.), αθλητισμό (υψηλής δυσκολίας διαδρομή σε βουνά άνω των 2.000 μ.) και ορειβατικό σκι (με ειδικά πέδιλα εκτός των χιονοδρομικών κέντρων).

Η λέξη «ορειβατώ» σημαίνει «περπατώ στο βουνό» και είναι μοναδικό το συναίσθημα του ορειβάτη τη στιγμή που κατακτά την κορυφή.

Εμείς θα μιλήσουμε για όλα όσα μπορούν να κάνουν και να απολαύσουν αυτοί που δεν έχουν ασχοληθεί ποτέ με το άθλημα. Θα μιλήσουμε για την ορεινή πεζοπορία στα μονοπάτια ενός βουνού, χωρίς απαραίτητα να στοχεύουμε στην κατάκτηση της πιο ψηλής κορυφής, που είναι η πιο απλή και δημοφιλής μορφή ορειβασίας με την οποία ασχολούνται τα περισσότερα μέλη των ορειβατικών συλλόγων στη χώρα μας. Ορεινή πεζοπορία είναι η ανάβαση, η διάσχιση ή η κατάβαση στα μονοπάτια ενός βουνού, για την οποία δεν απαιτούνται εξειδικευμένες γνώσεις, σε αντιδιαστολή με τα άλλα είδη της ορειβασίας.

Η επαφή με τις αντίξοες συνθήκες που επικρατούν στο βουνό, ο αγώνας για να φτάσουμε στον προορισμό μας - είτε πρόκειται για το καταφύγιο ή τον τόπο κατασκήνωσης όπου θα διανυκτερεύσουμε είτε για την κορυφή, η αλληλεγγύη που αναπτύσσεται με τα μέλη της ομάδας, η άγρια ομορφιά του βουνού και η επαφή με τη φύση, συνθέτουν το πραγματικό νόημα της ορειβασίας.

Τα οφέλη

Με την ορεινή πεζοπορία αποκτάμε σωματική αντοχή, πνευματική ευεξία, γνωρίζουμε καινούρια μέρη και ερχόμαστε σε άμεση επαφή με τη φύση και τα «δημοφιλέστερα» βουνά μας!

Πρόκειται για αερόβια άσκηση, που γυμνάζει κυρίως τους μύες των ποδιών (τετρακέφαλοι, γιλουταίοι, οπίσθιοι μηριαίοι, γάμπες) χωρίς να αφήνει αμέτοχο το υπόλοιπο σώμα, βελτιώνει το καρδιοαναπνευστικό σύστημα και συνολικά τη φυσική μας κατάσταση. Εάν χρησιμοποιούμε μπατόν (ορειβατικό μπαστούνι) τότε γυμνάζουμε και τα χέρια. Τα μπατόν παρέχουν μεγαλύτερη ευστάθεια τόσο σε ανηφορικές όσο και σε κατηφορικές διαδρομές, όπου καταπονούνται περισσότερο τα γόνατα. Κατά τη διάρκεια της πεζο-



πορίας, η διαδρομή μας μπορεί να περνάει από μονοπάτια μέσα στο δάσος, κοντά από ποτάμια, αλλιά και από κεντρικούς δρόμους που πρέπει να διασχίσουμε προκειμένου να φτάσουμε στον τερματισμό.

Οι μικρές αυξομειώσεις στην ταχύτητα (από 4 έως 6,5 χιλιόμετρα την ώρα), καθώς και οι εναλλασσόμενες ανηφόρες-κατηφόρες, θα έχουν ευεργετικές επιδράσεις στον οργανισμό σας. Εκτός όμως από το σώμα μας, θα ικανοποιηθούν και όλες μας οι αισθήσεις.

Το απόλυτο πράσινο, οι δροσερές μυρωδιές, ο ήχος από τα ποτάμια, το περπάτημα στο χώμα, θα θυμίσουν στο υποσυνείδητό μας ποιοι πραγματικά είμαστε: πλάσματα της φύσης. Επιπλέον, η ορεινή πεζοπορία είναι ένα σπορ που δε θα μας στοιχίσει πολλά χρήματα.

Σε ποιους απευθύνεται;

Η ορεινή πεζοπορία απευθύνεται σε όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου, αφού αποτελεί έναν από τους ασφαλέστερους και ηπιότερους τρόπους άσκησης. Ανάλογα με τα σωματικά προσόντα, αλλιά και τη φυσική σας κατάσταση, μπορούν να προσαρμοστούν τόσο η διαδρομή της πεζοπορίας όσο και τα διαλείμματά της.

Προσφέρεται ως τρόπος άσκησης για όλη την οικογένεια, καθώς και για τα άτομα που έχουν περιττά κιλά. Αυτό που χρειάζεται, βέβαια, είναι η έμφαση στο σωστό τρόπο βαδίσματος κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας, ώστε να μη φορτίζονται ούτε οι αρθρώσεις ούτε το καρδιοαναπνευστικό σας σύστημα παραπάνω από το φυσιολογικό για την ηλικία και τη φυσική σας κατάσταση.

Χρειάζεται να είμαι γυμνασμένος ;

Για να ξεκινήσουμε την ορεινή πεζοπορία (σε ένα βατό μονοπάτι), δεν απαιτείται να είμαστε γυμνασμένοι. Σταδιακά, καθώς συνεχίζουμε την ενασχόλησή μας με αυτό το σπορ και βελτιώνεται η φυσική μας κατάσταση, μπορούμε να αποτομήσουμε την πεζοπορία σε πιο απαιτητικές διαδρομές. Υπάρχουν ορειβάτες που εξακολουθούν να εξερευνούν το βουνό στα 80 ή 90 τους χρόνια, καθώς και άνθρωποι που πρωτο-ξεκινούν στα 50 ή τα 60 τους μετά την προτροπή του γιατρού τους να ασχοληθούν με μια φυσική δραστηριότητα.

Πόσο συχνά και για πόση ώρα;

Η συχνότητα καθώς και η διάρκεια κάθε φυσικής δραστηριότητας εξαρτώνται από τη φυσική σας κατάσταση και την εμπειρία σας. Η ηλικία καθώς και τα σωματικά σας προσόντα θα καθορίσουν την ένταση και το ρυθμό της πεζοπορίας. Η αρχή της προοδευτικότητας και η σταδιακή επιβάρυνση είναι ο «χρυσός κανόνας» που θα πρέπει να ακολουθείτε.

Τι να προσέξετε όταν ξεκινάτε

- Η σωστή αναπνοή και η οικονομία δυνάμεων κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας είναι από τα βασικά σημεία στα οποία θα πρέπει να δώσετε ιδιαίτερη έμφαση. Μην σπαταλάτε ενέργεια μιλώντας συνεχώς με την παρέα σας. Προσπαθήστε να είστε περισσότερο συγκεντρωμένοι στη δραστηριότητά σας. Αναπνέετε φυσιολογικά με σταθερό ρυθμό και σε καμία περίπτωση μην κρατάτε την αναπνοή σας.

- Δώστε ρυθμό στην πεζοπορία.

- Ξεκινήστε με αργό ρυθμό στην αρχή και σταδιακά αυξήστε την ένταση, όχι όμως πάνω από το 60-85% της μέγιστης ατομικής καρδιακής σας συχνότητας. Για παράδειγμα, ένα άτομο 40 ετών, το μέγιστο που μπορεί να φτάσει είναι 180 παλμοί ανά λεπτό ($ΜΚΣ = 220 - \text{ηλικία}$). Έτσι, για να ασκείται το άτομο αυτό με το 75% της καρδιακής συχνότητας, θα πρέπει να έχει 135 παλμούς ανά λεπτό.

- Καλό θα ήταν να τσεκάρετε ανά τακτά χρονικά διαστήματα τους σφυγμούς σας, χωρίς να είναι απαραίτητο να σταματάτε (τοποθετώντας το δείκτη και το μέσο στο εσωτερικό μέρος του καρπού ή κάτω από τη γνάθο).

Μετρήστε το σφυγμό για 30 δευτερόλεπτα και πολλαπλασιάστε με το δύο. Μάθετε να «ακούτε» τα μηνύματα που σας στέλνει το σώμα σας και ανάλογα να χαλαρώνετε ή να αυξάνετε την ένταση.

- Έχετε πάντα μαζί σας ένα μπουκάλι νερό.

- Μην ντυθείτε βαριά, με σκοπό να ιδρώσετε περισσότερο για να χάσετε κιλά. Αφήστε το σώμα να ρυθμίσει μόνο του την εφίδρωση, επιτρέποντάς του ταυτόχρονα να αναπνέει καλύτερα.

- Προτιμήστε για την πεζοπορία σας τις πρωινές ώρες και αποφύγετε τις μεσημεριανές.

Μπορούμε να ξεκινήσουμε «παρασύροντας» μαζί μας τους φίλους μας. Επιλέγουμε το μέρος που θα ανεβούμε, εξοπλισμένοι με ένα σακίδιο που περιλαμβάνει, ό,τι απαραίτητο κρίνουμε ότι μπορεί να μας χρειαστεί. Ντυνόμαστε με ρούχα που απορροφούν τον ιδρώτα, αλλιά δεν εμποδίζουν τις κινήσεις μας και φοράμε οπωσδήποτε ορειβατικά μποτάκια για να μη γλιστράμε.

Οι «προχωρημένοι» ορειβάτες χρησιμοποιούν τα ειδικά «μπατόν» ορειβάσις - που τους βοηθούν τόσο σε κατηφόρες και ολισθηρές επιφάνειες όσο και σε ανηφόρες ή σε περιοχές με χιόνι - κράνη, ισοθερμικές φόρμες και αντιανεμικά μπουφάν.

Σημαντικό επίσης είναι να υπολογίσουμε ακριβώς τον χρόνο που θα περπατήσουμε υπολογίζοντας και την επιστροφή, για να μη μας πιάσει η νύχτα. Διαφορετικά, ενδέχεται

να μετατρέψουμε την αγαπημένη μας δραστηριότητα σε επικίνδυνη εμπειρία.

Ο βασικός εξοπλισμός

Οι μπότες : Πρέπει να συγκρατούν καλά το πόδι και να διευκολύνουν την κίνησή του. Υπάρχουν διαφορετικά μοντέλα ανάλογα με το είδος της πεζοπορίας που θα κάνουμε, π.χ. σε βουνό με πάγο, σε μονοπάτι χωρίς χιόνια κ.λπ. Στο χιόνι και τον πάγο, συνήθως χρειάζεται να προσθέσουμε κραμπόν στις σόλες (ένα ειδικό αξεσουάρ που «πιάνει» στον πάγο).

Το σακίδιο: Τα ορειβατικά σακίδια ποικίλλουν σε μέγεθος ανάλογα με το είδος της ανάβασης. Σε μια πεζοπορία λίγων ωρών, για παράδειγμα, αρκεί ένα μικρό σακίδιο (χωρητικότητας 20-30 λίτρων), στο οποίο βάζουμε το κολλατσό μας, ένα μπουκάλι νερό, ένα μικρό φαρμακείο (με γάζες, ιωδιούχο αντισηπτικό διάλυμα, απολυμαντικό, κρέμα για τσιμπήματα - εγκαύματα, αυτοκόλλητα έμπλαστρα κ.λπ.), δεύτερα γάντια και σκούφο. Αν πρόκειται για μια διήμερη εκδρομή με διανυκτέρευση σε καταφύγιο ή σε αντίσκηνο, τότε χρειαζόμαστε μεγαλύτερο σακίδιο (ώστε να χωράει μια αθλασιά ρούχα, τρόφιμα, έναν υπνόσακο και το αντίσκηνο) χωρητικότητας 40-50 λίτρων.



Οι γκέτες: Είναι από νάιλον και μπαίνουν πάνω από τις μπότες, για να εμποδίσουν το χιόνι να βρέξει τα πόδια μας. Είναι διαπνέουσες, ώστε να εξατμίζεται ο ιδρώτας του ποδιού.

Τα θερμοεσώρουχα: Είναι συνθετικά και συνήθως έχουν ανтимικροβιακή επεξεργασία για την περίπτωση που τα φορέσουμε πολλές ημέρες. Περιλαμβάνουν μπλούζα, παντελόνι και κάλτσες.

Η fleece μπλούζα: Είναι ένα ελαφρύ ρούχο από νάιλον που διατηρεί τη θερμότητα του σώματος. Ίσως χρειαστεί να φορέσουμε ένα ή δύο λεπτά fleece, ανάλογα με τη θερμοκρασία στο βουνό.

Το τζάκετ: Μας προστατεύει από τον άνεμο, τη βροχή και το χιόνι. Πρέπει να είναι ελαφρύ, αδιάβροχο και διαπνέον, επειδή στην ορειβασία ιδρώνουμε πολύ.

Το παντελόνι: Μπορεί να είναι fleece ή ειδικό κολάν.



Τα αξεσουάρ: Σε αυτά ανήκουν τα υλικά που χρειάζονται ανάλογα με τις συνθήκες που περιμένουμε να συναντήσουμε όπως ο σκούφος, τα γάντια, το καπέλο, η αντιηλιακή κρέμα, ο φακός, τα γυαλιά ηλίου, ένα μικρό φαρμακείο και τα μπατόν. Τα τελευταία είναι πολύ χρήσιμα όταν έχουμε πρόβλημα στα γόνατα ή μεταφέρουμε πολύ βάρος.

Οι χρυσοί κανόνες

Οι παρακάτω οδηγίες αφορούν όλους τους ορειβάτες και ιδιαίτερα όσους ξεκινούν την εξερεύνηση του βουνού χωρίς την καθοδήγηση ενός έμπειρου εκπαιδευτή.

- Πηγαίνουμε ξεκούραστοι στο βουνό, ώστε να είμαστε σε θέση να αντεπεξέλθουμε σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, αν προκύψουν.
- Έχουμε επίγνωση των ικανοτήτων και των ορίων μας. Κρατάμε πάντα αποθέματα δυνάμεων.
- Ενημερωνόμαστε για το βουνό στο οποίο θα ανεβούμε και τις ιδιαιτερότητές του. Μελετάμε τη διαδρομή και ελέγχουμε τον εξοπλισμό και τα εφόδιά μας πριν αναχωρήσουμε.
- Ενημερώνουμε τους φίλους μας και τις αρμόδιες αρχές για τα σχέδιά μας.
- Όταν νιώθουμε εξαντλημένοι ή έχουμε χάσει την αυτοπεποίθησή μας, σταματάμε.
- Δεν χάνουμε την ψυχραιμία μας
- Επιλέγουμε πάντα τους κατάλληλους συντρόφους.
- Προσφέρουμε τη βοήθειά μας όταν κάποιος τη χρειαστεί.
- Σεβόμαστε το βουνό και δεν αφήνουμε σκουπίδια στο πέρασμά μας.

Το Ορειβατικό τμήμα του Πολιτιστικού Κέντρου των Εργαζομένων της ΕΥΔΑΠ, έχει ξεκινήσει τις εξορμήσεις του από το 1990 και συνεχίζει με το καινούριο πρόγραμμα για την περίοδο 2012 – 2013.

Παράλληλα, όλα αυτά τα χρόνια, το Πολιτιστικό Κέντρο δίνει κίνητρα στα μέλη του για την συμμετοχή τους, όπως επιδοτεί ένα μέρος του εισιτηρίου και άλλα.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΕΥΔΑΠ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2012 - ΙΟΥΛΙΟΣ 2013

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2012

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 14 - ΣΑΒΒΑΤΟ 15 - ΚΥΡΙΑΚΗ 16

ΟΧΗ - ΦΑΡΑΓΓΙ ΚΑΛΙΑΝΩΝ (Διάσχιση)

Ώρες πορείας: 11

Διαμονή: Αντίσκηνα

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2012

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 28 - ΣΑΒΒΑΤΟ 29

ΓΚΙΩΝΑ - (ΣΥΚΙΑ - ΚΑΛΟΣΚΟΠΗ) (Διάσχιση)

Ώρες πορείας: 11

Διαμονή: Αντίσκηνα

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2012

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12 - ΣΑΒΒΑΤΟ 13 - ΚΥΡΙΑΚΗ 14

ΤΡΑΠΕΖΙΤΣΑ - ΒΟΪΔΟΜΑΤΗΣ (Διάσχιση)

Ώρες πορείας: 9-2

Διαμονή: Αντίσκηνα, Δωμάτια

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2012

ΣΑΒΒΑΤΟ 27

ΔΑΣΟΣ ΣΚΙΡΙΤΙΔΑΣ - ΠΗΓΕΣ ΤΟΥ ΕΥΡΩΤΑ (Διάσχιση)

Ώρες πορείας: 6

Διαμονή: -

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2012

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 9 - ΣΑΒΒΑΤΟ 10 - ΚΥΡΙΑΚΗ 11

ΚΙΣΣΑΒΟΣ (Διάσχιση)

Ώρες πορείας: 11-3

Διαμονή: Αντίσκηνα, Δωμάτια

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2012

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23 - ΣΑΒΒΑΤΟ 24 - ΚΥΡΙΑΚΗ 25

ΠΕΝΤΕ ΠΥΡΓΟΙ - ΑΝΑΤΟΛΙΚΑ ΑΓΡΑΦΑ (Διάσχιση)

Ώρες πορείας: 8

Διαμονή: Αντίσκηνα, Δωμάτια

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2012

ΣΑΒΒΑΤΟ 8 - ΚΥΡΙΑΚΗ 9

ΧΩΜΗΡΙΑΝΗ - ΒΑΡΔΟΥΣΙΑΣ (Διάσχιση)

Ώρες πορείας: 9

Διαμονή: Αντίσκηνα

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2012

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 21 - ΣΑΒΒΑΤΟ 22

ΜΑΔΕΡΟ - (Α. ΧΕΛΜΟΣ) (Διάσχιση)

Ώρες πορείας: 8

Διαμονή: Αντίσκηνα

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2013

ΣΑΒΒΑΤΟ 19 - ΚΥΡΙΑΚΗ 20

ΕΡΥΜΑΝΟΣ - ΠΡΟΦΗΤΗΣ ΗΛΙΑΣ (ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ 2013)

Ώρες πορείας: 9

Διαμονή: Αντίσκηνα, Δωμάτια

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2013

ΣΑΒΒΑΤΟ 2

ΚΟΡΦΟΥΛΕΣ - (ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ) (Διάσχιση)

Ώρες πορείας: 8

Διαμονή: -

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2013

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15 - ΣΑΒΒΑΤΟ 16 - ΚΥΡΙΑΚΗ 17

ΑΥΓΟ ΝΟΤΙΑ - ΠΙΝΔΟΣ (Διάσχιση)

Ώρες πορείας: 10

Διαμονή: **Αντίσκηνα, Δωμάτια**

ΜΑΡΤΙΟΣ 2013

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15 - ΣΑΒΒΑΤΟ 16 - ΚΥΡΙΑΚΗ 17 - ΔΕΥΤΕΡΑ 18

ΣΚΛΙΒΑ - ΚΑΠ ΓΚΡΑΣ (Διάσχιση)

Ώρες πορείας: 10

Διαμονή: **Αντίσκηνα, Δωμάτια**

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2013

ΣΑΒΒΑΤΟ 13 - ΚΥΡΙΑΚΗ 14

ΚΑΛΛΙΦΩΝΙ (Διάσχιση)

Ώρες πορείας: 3-8

Διαμονή: -

ΜΑΙΟΣ 2013

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10 - ΣΑΒΒΑΤΟ 11 - ΚΥΡΙΑΚΗ 12

ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟ - ΒΑΡΑΣΟΒΑ (Διάσχιση)

Ώρες πορείας: 11

Διαμονή: **Αντίσκηνα**

ΙΟΥΝΙΟΣ 2013

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7 - ΣΑΒΒΑΤΟ 8 - ΚΥΡΙΑΚΗ 9

ΦΑΡΑΓΓΙ ΦΑΓΚΟΥ - ΚΟΚΚΙΝΟΛΑΚΚΑ (Διάσχιση)

Ώρες πορείας: 9

Διαμονή: **Αντίσκηνα**

ΙΟΥΛΙΟΣ 2013

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5 - ΣΑΒΒΑΤΟ 6 - ΚΥΡΙΑΚΗ 7

ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΤΑ - ΑΥΓΟ - ΒΟΡΕΙΑ ΠΙΝΔΟΣ (Διάσχιση)

Ώρες πορείας: 8-7-6

Διαμονή: **Αντίσκηνα**

ΜΑΡΤΙΟΣ 2013

ΣΑΒΒΑΤΟ 2 - ΚΥΡΙΑΚΗ 3

ΠΑΡΝΩΝΑΣ (Διάσχιση)

Ώρες πορείας: 10-8

Διαμονή: **Αντίσκηνα, Καταφύγιο**

ΜΑΡΤΙΟΣ 2013

ΣΑΒΒΑΤΟ 30 - ΚΥΡΙΑΚΗ 31

ΖΗΡΙΑ (Διάσχιση)

Ώρες πορείας: 9

Διαμονή: **Αντίσκηνα, Δωμάτια**

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2013

ΣΑΒΒΑΤΟ 27

ΔΙΡΦΥ (Διάσχιση)

Ώρες πορείας: 10

Διαμονή: -

ΜΑΙΟΣ 2013

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 24 - ΣΑΒΒΑΤΟ 25 - ΚΥΡΙΑΚΗ 26

ΚΑΪΜΑΚΤΣΑΛΑΝ (Διάσχιση)

Ώρες πορείας: 12

Διαμονή: **Αντίσκηνα, Δωμάτια**

ΙΟΥΝΙΟΣ 2013

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 21 - ΣΑΒΒΑΤΟ 22 - ΚΥΡΙΑΚΗ 23 - ΔΕΥΤΕΡΑ 24

ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΝΟΤΙΑΣ ΠΙΝΔΟΥ ΠΑΝΘΟΧΩΡΙ ΜΕΤΣΟΒΟΥ - ΚΑΛΑΡΙΤΕΣ

Ώρες πορείας: 10-9

Διαμονή: **Αντίσκηνα**

ΙΟΥΛΙΟΣ 2013

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19 - ΣΑΒΒΑΤΟ 20 - ΚΥΡΙΑΚΗ 21

ΑΧΕΡΟΝΤΑΣ (Διάσχιση)

Ώρες πορείας: 11

Διαμονή: **Αντίσκηνα**

Όροι Συμμετοχής

Η συμμετοχή οποιουδήποτε στις πιο πάνω δραστηριότητες σημαίνει ταυτόχρονα και ανεπιφύλακτη αποδοχή των πιο κάτω όρων και προϋποθέσεων συμμετοχής τους σε αυτές.

- Γνωρίζει τις απαιτήσεις και την επικινδυνότητα της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχει και αναλαμβάνει ατομικά την ευθύνη της συμμετοχής του στη δραστηριότητα, αποδεχόμενος τους κινδύνους που ενέχει καθώς και την ευθύνη για την ασφάλεια του.
- Έχει τις απαιτούμενες ικανότητες, γνώσεις την εμπειρία και τον απαραίτητο εξοπλισμό που απαιτείται για την συμμετοχή του στην δραστηριότητα αυτή και έχει λάβει υπόψη του τις σχετικές με τις καιρικές συνθήκες προβλέψεις, για το διάστημα που θα γίνει η δραστηριότητα.
- Παραίτηται από κάθε απαίτηση του τόσο κατά του διοργανωτή όσο και κατά του αρχηγού της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχει.
- Ο αρχηγός της εκδρομής έχει το δικαίωμα να ματαιώσει την ολοκλήρωση της ανάβασης εάν κατά τη κρίση του οι τοπικές συνθήκες καιρού -βουνού δεν εξασφαλίζουν την ασφάλεια της ομάδας. Επίσης, δικαιούται να αποκλείσει άτομα που κατά την κρίση του δεν πληρούν τους όρους ασφαλείας.
- Ο ώρες πορείας που αναγράφονται υπολογίζονται κατά προσέγγιση και εξαρτώνται από τις καιρικές συνθήκες και την ομοιογένεια της ομάδας.

Πληροφορίες: κ. Τάσος Μήτσιος - Τηλ.: 210 48 31 810 - 210 21 44 977

Οικολογικά... και χρήσιμα!

Μυρωδάτα δωμάτια!

Επειδή το χειμώνα δεν μπορούμε να έχουμε συνεχώς τα παράθυρα ανοιχτά (οικονομία στην ενέργεια), δύο οικολογικοί τρόποι για να έχετε στο δωμάτιο ένα ευχάριστο άρωμα:

1

Σε ένα νεράντζι ή πορτοκάλλι καρφώνετε γαρύφαλλο μαγειρικής και το τοποθετείτε σε ένα μπολάκι νερό κατά προτίμηση κοντά στο καλοριφέρ σας.



2

Σε ένα ψεκαστήρα με νερό, στύψτε δύο λεμόνια ή διαλύστε μερικές σταγόνες από το αγαπημένο σας αιθέριο έλαιο και ψεκάστε στο χώρο αλλήλα και στις κουρτίνες για να τις φρεσκάρετε.



Απολύμανση χωρίς χλωρίνη!

Λεμόνι, ξύδι και χαμομήλι είναι φυσικά αντισηπτικά που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αντί για χλωρίνη! Το γνωρίζατε;



Ένα περιβαλλοντικό συνέδριο σε live web cast!



Με πρωτοποριακό τρόπο παρουσιάστηκε το πρόγραμμα περιβαλλοντικού συνεδρίου με παράλληλη παρουσίαση σε ζωντανό κοινό και σε διαδικτυακό!

Η εκπομπή έγινε σε τρεις διαφορετικές τοποθεσίες, Ανόβερο, Σαν Χοσέ στην Καλιφόρνια και στην συνέχεια στην Σαγκάη, σε τρεις διαφορετικές χρονικές ζώνες.

Τα θέματα που παρουσιάστηκαν είχαν να κάνουν με την αύξηση του αστικού πληθυσμού και τα προβλήματα που δημιουργούνται στις μεγάλες πόλεις όσο αφορά τις μεταφορές, την επικοινωνία, την περιβαλλοντική διαχείριση, την παροχή ενέργειας, την κινητικότητα του πληθυσμού καθώς και τα προβλήματα ασφάλειας που ενδεχομένως προκύπτουν.

Η παρουσίαση που έγινε στην Σαγκάη είχε θέμα «Αξιοπίστο σύστημα παροχής νερού και διαχείριση λυμάτων για έξυπνες πόλεις».

Όλη η παρουσίαση είναι διαθέσιμη στην ιστοσελίδα www.metropolitansolutions.de.

Τι είναι υδροβιότοπος;

Κάθε περιοχή που καλύπτεται από ρηχά νερά ή που δεν καλύπτεται ποτέ από νερό αλλά το υπόστρωμα της είναι υγρό για μεγάλο χρονικό διάστημα μέσα στο χρόνο λέγεται **υδροβιότοπος**.

Ακόμα και στους πιο μικρούς υδροβιότοπους λειτουργεί ένα πολύπλοκο **οικοσύστημα**, με σημαντική **οικολογική** σπουδαιότητα λόγω της ποικιλίας των ειδών και της πυκνότητάς των πληθυσμών που κατοικούν σε αυτούς.

Μια λίμνη, μια αλυκή αλλά και ένας ορυζώνας ακόμα αποτελεί υδροβιότοπο. Λόγω της οικολογικής και της πολιτιστικής αξίας τους, οι υδροβιότοποι **προστατεύονται από διεθνείς συνθήκες και τη νομοθεσία**.

Στο κρυπτόλεξο θα βρεις λέξεις σχετικές με τους υδροβιότοπους. Νομίζεις θα τα καταφέρεις;



ΦΞΑΣΔΙΦΙΑΣΕΘΙΩΝΑΙΣΔΟΡΙΖΩΝΑΣΦΕΚΑΚΣΦΞΙΕΙΛΙΜΝΟΘΑΛΑΣΣΑΔΚΕΦΙΣΕΙΦΕΛΟΣΞΚΔΦΗΙΟΣΠΗΓΗΔΑΙ
ΣΔΝΕΡΟΑΔΦΕΟΣΩΝΝΣΔΙΦΑΛΑΤΟΤΗΤΑΣΚΔΦΞΙΠΠΑΛΛΙΡΟΙΑΚΑΣΔΦΩΡΙΕΑΣΔΦΣΚΦΑΦΗΓΩΑΞΣΔΦΗΑΖΛΔ
ΔΦΞΑΣΙΡΑΝΟΜΒΡΙΑΣΔΓΣΦΓΕΡΗΕΡΗΣΔΦΤΠΑΡΟΧΘΙΟΣΣΔΦΑΞΣΔΦΗΦΑΣΔΚΗΦΣΔΙΗΦΑΞΑΣΔΦΗΑΞΣΚΙΞΣΔΙ
ΔΦΑΔΦΣΕΥΡΗΧΟΣΣΔΦΑΣΞΚΔΦΙΑΣΚΔΦΠΑΡΑΛΙΑΚΟΣΣΑΔΦΙΑΣΔΚΦΙΑΣΚΦΙΑΣΚΔΓΕΓΓΗΑΔΦΑΞΑΦΟΠΔ
ΡΔΦΓΣΣΑΦΛΕΚΑΝΗΔΚΦΙΑΚΦΙΑΚΦΙΑΣΚΔΙΦΑΝΤΙΠΛΗΜΜΥΡΙΚΟΓΑΣΙΕΦΓΙΑΑΣΚΔΙΦΟΡΝΙΘΟΠΑΝΙΔΑΔΦΕ
ΑΦΑΣΦΣΕΑΣΑΦΑΣΦΑΣΕΦΓΙΥΕΑΕΡΓΩΑΣΡΣΕΓΑΣΓΔΦΓΦΔΗΥΔΑΤΟΦΡΑΚΤΗΣΦΑΣΦΑΑΓΑΣΔΓΓΚΙΕΙΤΘΕΙΟΑΞΣ
ΑΣΔΦΕΣΑΛΣΡΓΑΕΑΣΦΙΑΣΚΞΦΓΗΓΗΓΑΣΙΦΗΙΕΣΠΑΝΙΔΑΚΞΔΦΚΑΦΑΣΦΕΓΙΑΚΣΓΙΑΧΛΩΡΙΔΑΚΑΞΦΑΚΣΦΙΟΔ
ΔΦΑΣΕΑΣΜΗΣΡΤΥΣΕΡΓΑΚΣΔΦΒΛΑΣΤΗΣΗΣΔΚΞΦΑΚΓΑΣΚΞΓΑΚΣΗΓΚΑΝΓΙΑΚΓΑΚΣΦΗΙΕΓΚΑΒΙΟΤΟΠΟΣΓΣΙΚΙ
ΑΣΦΑΣΕΡΥΓΦΗΣΤΡΤΗΥΔΑΤΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣΚΔΦΙΑΚΣΦΞΓΞΚΑΞΓΓΗΑΚΓΑΓΚΛΕΙΓΞΑΚΞΓΡΚΑΓΞΚΗΚΔΣΞΚΣΑΒ
ΑΣΦΑΣΦΡΓΣΔΦΓΣΗΤΓΕΤΥΙΖΗΜΑΔΦΑΓΗΑΞΚΛΣΗΓΑΠΟΡΡΟΗΣΚΦΙΑΓΚΑΣΞΦΓΗΞΙΚΣΦΗΓΗΑΣΓΗΓΣΚΠΟΠΞΙ
ΑΦΑΣΔΦΟΑΦΑΦΑΦΑΦΑΔΙΟΞΕΙΔΙΟΚΞΦΑΚΣΛΞΦΑΔΦΓΑΣΓΑΣΔΦΣΑΦΑΣΦΥΔΡΟΒΙΟΣΚΑΦΞΚΛΑΦΞΑΣΦΣΑΣΙ
ΑΣΣΔΦΣΣΓΡΦΓΦΓΣΔΓΣΑΚΛΞΦΑΚΣΞΦΑΓΑΣΦΓΚΞΓΣΠΑΠΙΑΚΔΞΦΑΚΛΦΑΣΦΥΔΡΟΦΟΡΕΑΣΣΔΦΑΣΦΑΣΖΟΠΑΙΕ

Σωστό ή λάθος;

Ο υδροβιότοπος...

	Σωστό	Λάθος
1. Βοηθά στις ατμοσφαιρικές διαδικασίες		
2. Βελτιώνει την ποιότητα του νερού		
3. Μπορεί να είναι επικίνδυνος		
4. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για εκτροφή ψαριών		
5. Έχει μεγάλη αισθητική αξία		

Αυτοί είναι οι υδροβιότοποι της Ελλάδας που προστατεύονται. Μπορείς να τους σημειώσεις στο χάρτη;

Η Λιμνοθάλασσα Κοτύχι και Δάσος Στροφυλιάς > Λιμνοθάλασσα Μεσοθογγίου > Αμβρακικός Κόλπος > Λίμνη Μικρή Πρέσπα > Δέλτα Αξιού-Αλιάκμονα > Λίμνες Κορώνεια και Βόλβη > Η Λίμνη Κερκίνης > Δέλτα Νέστου > Η Λίμνη Βιστονίδα > Λίμνη Ισμαρίδα > Δέλτα του Έβρου



Θέλεις να δεις τη λύση;

Οι 11 υδροβιότοποι της Ελλάδας
1. Η Λιμνοθάλασσα Κοτύχι και Δάσος Στροφυλιάς - 2. Λιμνοθάλασσα Μεσο-
θογγίου - 3. Αμβρακικός Κόλπος - 4. Λίμνη Μικρή Πρέσπα - 5. Δέλτα Αξιού-
Αλιάκμονα - 6. Λίμνες Κορώνεια και Βόλβη - 7. Η Λίμνη Κερκίνης - 8. Δέλτα
Νέστου - 9. Η Λίμνη Βιστονίδα - 10. Λίμνη Ισμαρίδα - 11. Δέλτα του Έβρου



ΕΥΔΑΠ Α.Ε.

Ωρωπού 156, 111 46 Γαλάτσι - Αττικής