

Logorama

magazino
free press

Ιούνιος - Ιούλιος • Τεύχος 1

Βραχάτι

*Μέρος γαλήνης σε απόσταση
αναπνοής από την Αθήνα*

“ΘΕ.ΑΜ.Α.” Θέατρο Ατόμων με Αναπηρία

Επαγγελματίες ηθοποιοί ΑμεΑ

Σικυώνια γη

Μια πλούσια ιστορική παράδοση

Husqvarna®

*Τεχνολογία από το μέλλον σήμερα
στον κήπο σας*





SUPER MARKET ΚΡΗΤΙΚΟΣ

Η ΕΞΥΠΝΗ ΕΠΙΛΟΓΗ!



1ο κατάστημα:

Λαζανά 71, Παραλία Βραχατιού
τηλ. 27410 51888

2ο κατάστημα:

Αγ. Γεωργίου 25, Ζευγολατιό
τηλ. 27410 50134

www.kritikos-sm.gr



 www.facebook.com/KritikosSuperMarket

 @KRHTIKOSMARKET

Τεχνολογίες σκίασης από 24€/m².



Στόρια



Περσίδες



Ρόλερ

Κ
ΚΑΛΟΓΕΡΑΣ
ΛΕΥΚΑ ΕΙΔΗ

Μεγάλη ποικιλία χρωμάτων, σχεδίων & τιμών σε κουρτίνες και κουρτινόξυλα.
Αναλαμβάνουμε μέτρηση, δειγματισμό & τοποθέτηση στο χώρο σας.



Καταστήματα

📍 Π.Ε.Ο. Κορίνθου Πατρών 98, Βραχάτι Κορινθίας 📞 27410-53036

📍 Σεπολίων 66, Αθήνα 📞 210-5129688

🌐 www.kalogeras.gr 📱 Καλογερας Λευκα Ειδη 📷 [kalogeras_leuka_eidi](https://www.instagram.com/kalogeras_leuka_eidi)

Ιδιοκτησία:

Logoprint

γραφικές τέχνες - εντυποδιανομή

☎ 27410 55517

☎ 6976 595347

📍 Ελευθερίου Βενιζέλου 73, Βραχάτι

✉ info@logoprint.gr

🌐 www.logoprint.gr

f logoprint γραφικές τέχνες

Εκδότης - Αρχισυνταξία
Κωνσταντάκου Μαρία

Art Director
Ιωαννίδης Νίκος

Διανέμεται δωρεάν

Εαν δεν βρίσκετε το περιοδικό στα σημεία
διανομής, επικοινωνήστε στα τηλέφωνα:
27410 55517, 6976595347

Απαγορεύεται οποιαδήποτε αναδημοσίευση
ή αναπαραγωγή ύλης του περιοδικού χωρίς
έγγραφη άδεια του εκδότη.

Αγαπητοί συμπολίτες

Με πολύ χαρά σας παρουσιάζουμε την
πρώτη έκδοση του **logorama**

Οφείλουμε να κάνουμε σε όλους αντιληπτό
ότι Πόλη κ Αγορά είναι άρρηκτα συνδε-
μένες κ ότι η σύγχρονη επιχείρηση πρέπει
να αποχαιρετήσει νοοτροπίες και πρακτι-
κές του παρελθόντος αν θέλει να επιζήσει
κ να αναπτυχτεί. Η επιχείρηση που αδια-
φορεί για την τοπική κοινωνία κ τους αν-
θρώπους της πρέπει να δώσει την θέση της
σε μια επιχείρηση ανοιχτή στις επιρροές κ
τις σχέσεις με την τοπική κοινωνία κ τους
ανθρώπους της.

Η κρίση άγγιξε πολλούς επαγγελματίες
.Πολλές επιχειρήσεις έκλεισαν κ πολλές
τα φέρνουν δύσκολα. Ωστόσο νέες επιχει-
ρήσεις δημιουργήθηκαν κ στην καταγρα-
φή που πραγματοποιήσαμε για αυτήν την
έκδοση ,συναντήσαμε πολλούς συντοπί-
τες μας, θετικούς ανθρώπους ,έξυπνους κ
έντιμους επαγγελματίες με επαγγελματική
συνείδηση κ όνειρα για το μέλλον που σε
αντίξοες συνθήκες προσπαθούν κ επιτυγ-
χάνουν. Τους περισσότερους θα τους βρεί-
τε στην παρούσα έκδοση.

Πιστεύουμε ότι συγχρόνως με το ατομικό
υπάρχει κ το κοινωνικό συμφέρον της το-
πικής αγοράς κ εκεί θα προσπαθήσουμε να
στοχεύσουμε.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους συνεργ-
γάτες μου, όλους όσους βοήθησαν για να
φτιαχτεί αυτό το έντυπο.

Σας ευχαριστώ πολύ για την εμπιστοσύνη
σας,

Μαρία Κωνσταντάκου

beach bar

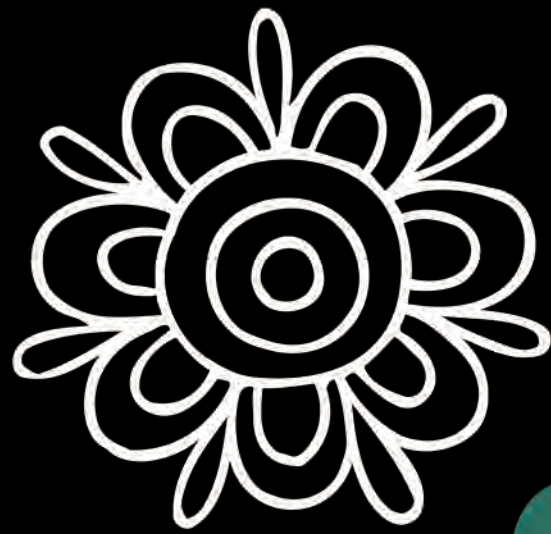
AFRICA

coffee | cocktails | grilling



taresso
artisan coffee roasters

Παραλία Βραχατίου | τηλ. 6972 300 174



mom's

cafe | street food

mom's brings your breakfast
coffee & snacks



delivery

27410 55192

📍 Π.Ε.Ο. Κορίνθου-Πατρών (δίπλα στο Λύκειο Βραχατίου)

[f](#) mom's cafe - street food

Στις 3 πίτσες
12 τεμαχίων

ΔΩΡΟ

σαλάτα
ή πίτσα
σοκολάτα

delivery

27410 50500-1



Βραχάπ

Π.Ε.Ο Κορίνθου-Πατρών 84
(έναντι δημαρχείου)

 Pizza La Famiglia



Η pizza στα... καλύτερά της



10 years of hairstyle and music

GIANNIS

coiffure



ΓΙΑΝΝΗΣ ΔΑΜΟΚΑΣ

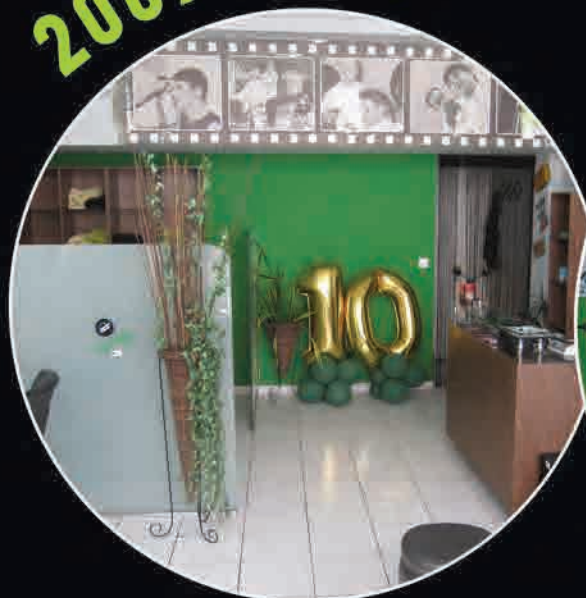
ΒΡΑΧΑΤΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

ΤΗΛ.: 6945 670086

 **Giannis Coiffure**



2007-2017



Le petit

Le petit



Παραλία Βραχατίου

 2741051347

 Petit

@LePetitPoint

 petit-ilovevrahati

Αλεξόπουλος Χαράλαμπος

- Γύψινες Διακοσμήσεις
- Ψευδοροφές - Χωρίσματα
- Τσιμεντοσανίδες
- Γύψινες Συνθέσεις

📞 6946 831134



Σουβλακι

Γυρος

Κεμπάπ

DELIVERY

Παραλία Βραχαστίου

☎ 27410 51296

LEGENDS GYM VRACHATI

Καθημερινά 08:00 - 00:00
Κυριακές ανοιχτά

Body Strenght

Pilates

Power Yoga

TRX

Body Steel

Σύγχρονος χορός

Core Concept

Dance Aerobic

Cardio Hit


SPINNING

📍 ΠΕΟ Αθηνών-Πατρών 172, Βραχάτι

☎ 2741 304390

📠 6949381836 (VODAFONE)

📌 LegendsGym Vraxati



Σε απόσταση μόλις 60 λεπτών από την Αθήνα αποτελεί ιδανικό προορισμό για όσους ψάχνουν να ξεφύγουν από την ρουτίνα της πόλης.

Το βόρειο τμήμα του Νομού Κορινθίας κατά μήκος της παλιάς εθνικής οδού είναι γεμάτο μικρά παραθαλάσσια χωριουδάκια και παραθεριστικούς οικισμούς. Το Βραχάτι είναι από τα πιο όμορφα σημεία, με μεγάλη βοτσαλωτή παραλία, εξοχικές κατοικίες, αλλά και ξενοδοχεία, ταβέρνες και beach bars.

Κοντινό, παρεϊστικό αλλά και οικογενειακό, το παραλιακό Βραχάτι προσφέρεται για Σαββατοκύριακα ή ακόμα και για ταξιδάκια-αστραπή. Το γεγονός ότι βρίσκεται σε στρατηγική θέση για εκδρομές και στα ορεινά της Κορινθίας αλλά και στις επίσης όμορφες ακτές της αντίπερα όχθης του Κορινθιακού αποτελεί ένα επιπλέον ατού.

Αξίζει να αναφερθεί ότι τα τελευταία χρόνια, αξιόλογα νέα ή ανακαινισμένα ξενοδοχεία και καταλύματα έχουν κάνει την εμφάνισή τους, ενώ υπάρχει πληθώρα επιλογών σε φαγητό, καφέ και ψυχαγωγία.

Ο προαστιακός με στάση στο κοντινό Ζευγολατιό, 10' από το Βραχάτι, έχει κάνει την περιοχή προσβάσιμη ακόμα και για μονοήμερη εκδρομή χωρίς αυτοκίνητο.

κείμενα @ φωτογραφίες άρθρου: www.velo-vocha.gr/

Βραχάτι

Μέρος γαλήνης σε απόσταση αναπνοής από την Αθήνα

SOCIALISTA

Cafe - Bar Restaurant



Παράλια Βραχαρίου
τηλ.: 2741 050055
f: Socialista Cafe - Bar Restaurant

SOCIALISTA *by night*

CITYNIGHT.GR

"Μοιράζομαι μαζί σας τις
ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΕΣ ΣΗΜΟΥΡΧΙΕΣ μου
που είναι φτιαγμένες με πολύ
αγάπη"

By Maria

 Maria Konstantakou

δέχομαι
παραγγελίες
για μπουκάλια ή
οτιδήποτε άλλο θέξετε
για διακοσμικά
χειροποίητα



Logo print

γραφικές τέχνες - εντυποδιανομή


σε ολοκληρωμένο
πακέτο υπηρεσιών
(σχεδιασμός - εκτύπωση - διανομή)

Προσφορά


εντυποδιανομή
εταιρική ταυτότητα
κάρτα
έντυπο
ψηφιακή εκτύπωση
προσκλητήριο
επιγραφή
αυτοκόλλητο
ψηφιακή εκτύπωση
μεγάλων διαστάσεων
διαφημιστικά δώρα
(μηθούζο-κούπα-μυρελόκ-αναπτήρα κ.λ.π.)


 27410 55517

 6976 595347

 Ελευθερίου Βενιζέλου 73, Βραχάτι

 logoprint γραφικές τέχνες

 info@logoprint.gr

 www.logoprint.gr

**ΕΠΙΠΛΟ &
ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ
ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ
ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ**



**ΘΩΡΑΚΙΣΜΕΝΕΣ
ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ
ΠΟΡΤΕΣ**

...ΙΛΙΟΝ Τηλ. 210 57 57 229

...ΚΟΡΙΝΘΟΣ Τηλ. 27410 27300

παραδοσιακό
ουζερί



Λιμανάκι “τα 5 αδέλφια”



Ποσειδώνος 2, Λουτράκι
Τηλ. επικοινωνίας:
27440-26455 & 694-6031-444

Καθάρισέ το!



ΣΤΕΓΝΟΚΑΘΑΡΙΣΤΗΡΙΑ



Καθάρισέ το!

ΣΤΕΓΝΟΚΑΘΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Καθάρισε το!



Τ: 27410 23730



27410
23730

Υπεύθυνος:
Σουμπασάκος Γεώργιος

Περιάνδρου 40,
Κόρινθος

ΝΕΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: Ζευγολατιό Κορινθίας
Γεωργίου Παπανδρέου (έναντι πρακτορείου Μαζιώτη) 27410 50060

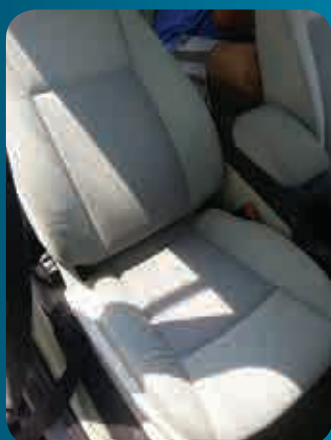
Βιολογικός καθαρισμός αυτοκινήτου

Διώξτε τα μικρόβια!

Ανά τακτά χρονικά διαστήματα πρέπει να γίνεται ένας πολύ καλός καθαρισμός στο εσωτερικό του αυτοκινήτου και όταν λέμε καθαρισμός, δεν αναφερόμαστε στο κλασικό «μέσα – έξω» πλύσιμο, με το οποίο απλώς αφαιρούμε τα σκουπίδια και ξεσκονίζουμε όσο μπορούμε. Με αυτόν τον τρόπο τα μικρόβια, οι μύκητες και οι αλλεργιογόνοι ιοί (ακάρεα) παραμένουν εντός του αυτοκινήτου και κάνουν την “δουλειά” τους.

Για να απομακρυνθούν όλα τα μικρόβια υπάρχει μόνο ένας τρόπος. Ο βιολογικός καθαρισμός. Όταν μιλάμε για βιολογικό καθαρισμό εννοούμε αυτόν που γίνεται με ειδικά μηχανήματα ψεκασμού – τριβής και ταυτόχρονης αναρρόφησης υγρών – στερεών. Μαζί φυσικά με το τρίψιμο με ειδική βούρτσα στην ταπετσαρία του αυτοκινήτου, στα καθίσματα στις πλαϊνές ταπετσαρίες, τις μοκέτες, τα πατάκια, αλλά και στο χώρο αποσκευών.

Με αυτό τον τρόπο, απομακρύνονται επαρκώς τα μικρόβια, οι βρωμιές, η σκόνη, τα ακάρεα, τα καυσαέρια, οι τρίχες των κατοικίδιων κ.α.



Τι είναι λοιπόν αυτά τα ακάρεα;

Τα ακάρεα (βλαβεροί μικροοργανισμοί) είναι ο μεγαλύτερος αλλεργιογόνος παράγοντας παγκοσμίως! Ανήκουν στην ομάδα των αραχνοειδών και ζουν από τα επιθήλια που βγαίνουν από το σώμα μας. Ιδανικές συνθήκες για να αναπτυχθούν τα ακάρεα, είναι η υγρασία και η απουσία φωτός. Για το λόγο αυτό, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή και σχολαστική καθαριότητα. Ανά τακτά χρονικά διαστήματα πρέπει να γίνεται απορρύπανση (βιολογικός καθαρισμός), για να φύγουν τα ακάρεα αλλά και όλα τα μικρόβια που επιβαρύνουν το εσωτερικό του αυτοκινήτου σας. Η μεγαλύτερη ποσότητα ακάρεων παρατηρείται την άνοιξη ή το φθινόπωρο (λόγω μεγαλύτερης υγρασίας). Επιβλαβή δεν είναι μόνο τα ακάρεα αλλά και τα περιττώματα τους, τα οποία είναι και αυτά υπεύθυνα για το άσθμα, αλλά και τον ερεθισμό του δέρματος.

Δερμάτινο σαλόνι

Αν έχουμε δερμάτινο σαλόνι, τότε η διαδικασία του καθαρισμού γίνεται με διαφορετικό τρόπο. Πρώτα απ’ όλα ένα δερμάτινο σαλόνι χρειάζεται λιγότερο χρόνο για να καθαριστεί. Χρησιμοποιείται ειδικό σφουγγάρι καθώς και ειδικό καθαριστικό υγρό, το οποίο με την χημική του σύσταση δεν βλάπτει το δέρμα. Το τρίψιμο και το σκούπισμα γίνεται απαλά και με πολύ προσοχή. Αφού στεγνώσει, στο σαλόνι γίνεται κέρωμα, το οποίο αυξάνει τη γυαλάδα και τη διάρκεια ζωής του. Οι επαγγελματίες που ασχολούνται με τον βιολογικό καθαρισμό προτείνουν πως το δερμάτινο σαλόνι πρέπει να συντηρείται (μπορεί να γίνει και από τον ιδιοκτήτη) κάθε 15 μέρες, ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες, μιας και έτσι μειώνεται το ανεπιθύμητο σπάσιμο του δέρματος.

κοτούλας

bp

CAR WASH



Πλύσιμο - Κέρωμα
Extra Περιποίηση
Πλύσιμο μηχανής
Βιολογικός καθαρισμός
σαλονιού



Αλλαγή λαδιών
Διανομή πετρελαίου κατ' οίκον

τηλ. : 27420 33056
Π.Ε.Ο. Κορίνθου-Πατρών 74,
Βέλο Κορινθίας



ΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΓΙΑΝΝΗΣ ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗΣ

Διπλ. Μηχανολόγος Μηχανικός Π.Πατρών

ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ -
ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
ΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ - ΗΛΙΑΚΑ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ
ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

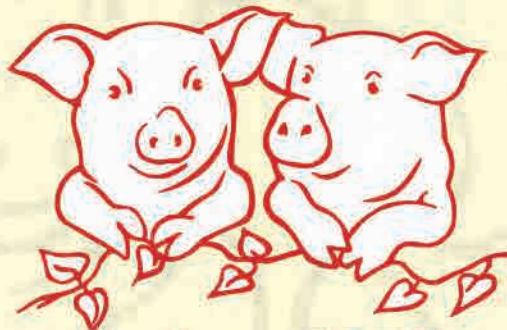


**ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ**

Βέλο Κορινθίας (έναντι Αγ. Φανουρίου)
τηλ. 27423 01672 • κιν. 6976441269

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΤΑΒΕΡΝΑ - ΨΗΣΤΑΡΙΑ

“Ο ΑΓΙΑΝΝΗΣ”



...Από το 1972...

ΓΟΥΡΝΟΠΟΥΛΑ - ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ - ΚΟΚΟΡΕΤΣΙ - ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ
ΣΠΙΤΙΚΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ

ΓΟΥΡΝΟΠΟΥΛΑ - ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΧΑΡΑΣ **8,80€** ΤΟ ΚΙΛΟ - ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΟΛΗ ΜΕΡΑ

Άγιος Ιωάννης - Κιάτο Κορινθίας
τηλ.: 27420 22388

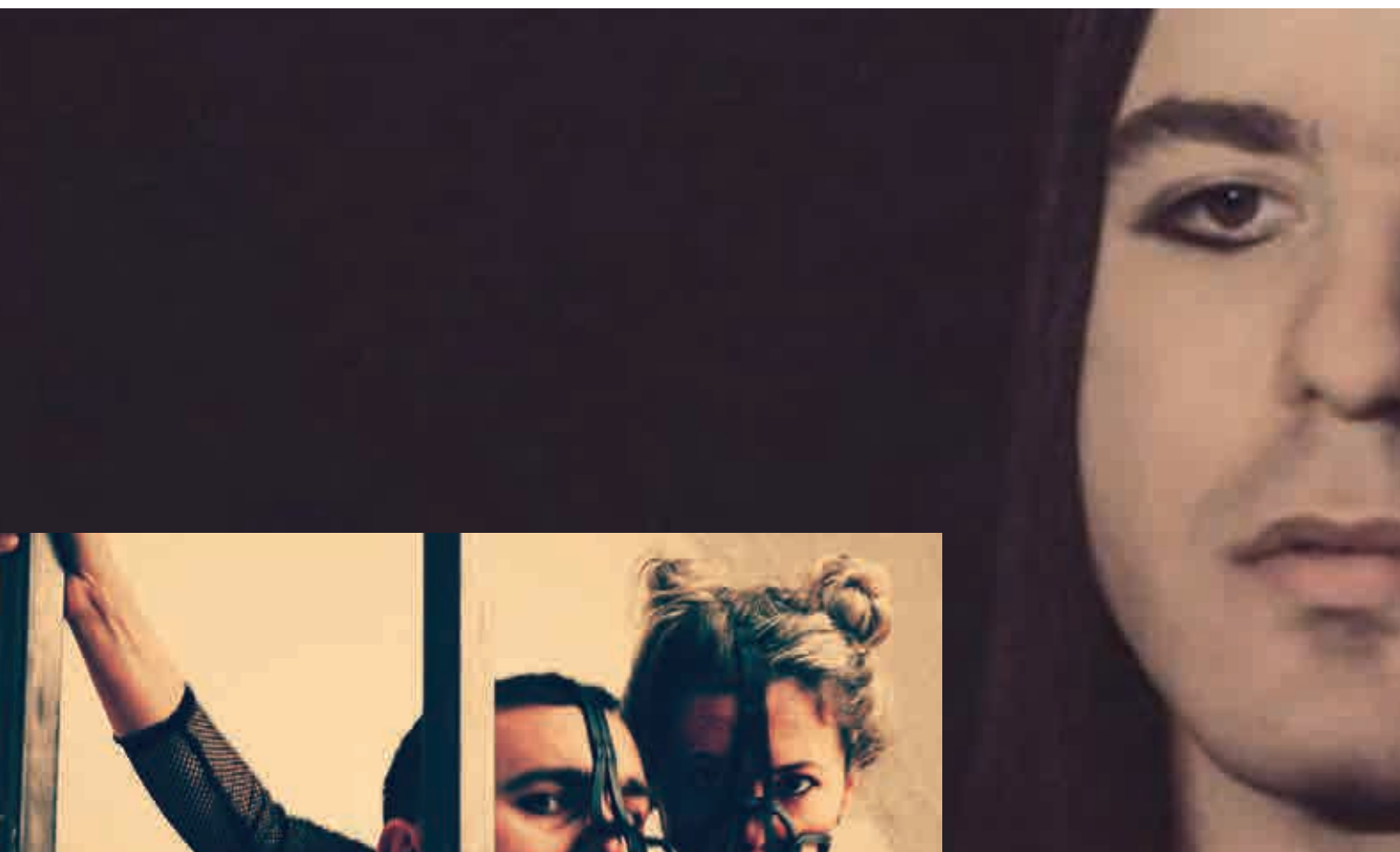


- Φυτά εσωτερικού & εξωτερικού χώρου
- Καρποφόρα δέντρα
- Κηπευτικά
- Γλάστρες - φυτοχώματα
- Είδη κήπου
- Αρχιτεκτονική τοπίου
- Στολισμοί γάμου - Βάπτισης - εκδηλώσεων

18 χλμ. Π.Ε.Ο. Κορίνθου - Πατρών, Βέλο Κορινθίας
Τηλ.: 27420 34691
e-mail: info@katsinelisgreenhouse.gr

Το ΘΕ.ΑΜ.Α. (Θέατρο Ατόμων με Αναπηρία) αποτελεί το μοναδικό επαγγελματικό θέατρο στην Ελλάδα με ηθοποιούς με και χωρίς αναπηρία. Μέλος της "Κίνησης Καλλιτεχνών με Αναπηρία", το «ΘΕ.ΑΜ.Α.» φιλοδοξεί στην ίδρυση της πρώτης Ανώτερης Σχολής Δραματικής Τέχνης στην Ελλάδα για άτομα με και χωρίς αναπηρία έχοντας συμβάλει καίρια με το έργο του στην άρση της απαγόρευσης φοίτησης των ΑμεΑ σε Ανώτερες σχολές Δραματικής Τέχνης ύστερα από την τροποποίηση του "ρατσιστικού" νόμου 370/1983.

Η αναπηρία πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ζώσα κατάσταση και να μην εγείρει ποτέ τον οίκτο ή την "αναπηροκαπηλία". Το "ΘΕ.ΑΜ.Α." διαρκώς αγωνίζεται μέσω του εκπαιδευτικού και καλλιτεχνικού έργου του για την ισότιμη αποδοχή των ηθοποιών ΑμεΑ και ήδη το έχει καταφέρει καθώς όλα τα μέλη του είναι ταυτόχρονα μέλη του Σωματείου Ελλήνων Ηθοποιών (ΣΕΗ).



Το 2010 παρουσίασε το πρώτο του έργο, τη «Λάμια» ένα έργο της Λίνας Αμπντελχαμίτ που αποτελούσε

θεατρική αναπροσαρμογή του μύθου της Λάμιας. Το 2011 παρουσίασε την παράσταση «Ηρωες και Μύθοι», μία σκηνική δημιουργία βασισμένη σε μονολόγους από τα κορυφαία θεατρικά έργα του Τέννεσον Ουίλλιαμς που έκανε πρεμιέρα στην κεντρική αυλή της "Τεχνόπολις" στις 25/7/2011. Την άνοιξη του 2012 συμμετείχε στο international workshop 'Act for Acting' (Avigliana-Italy) και παρουσίασε την αυτοσχεδιαστική παράσταση "Ηλέκτρα" του Σοφοκλή σε δύο μέρη: A. Video-Art: "Electra mourning" B. Αυτοσχεδιαστική αναπαράσταση της "σκηνής της



Γράφει ο Βασίλης Οικονόμου
University of Patras:
Αρχαίο Ελληνικό Θέατρο
National and Kapodistrian
University of Athens:
Archaeology, Classical
Archaeology PhD student
Ανώτερη Δραματική Σχολή
"Πρόβα"

“ΘΕ.ΑΜ.Α.”

Θέατρο Ατόμων με Αναπηρία

Επαγγελματίες ηθοποιοί ΑμεΑ

φωτογραφίες: Peny Delta

αναγνώρισης" μεταξύ Ηλέκτρας και Ορέστη.

Την περίοδο 2012-13 παρουσιάστηκε το δραματικό έργο «Αύριο» της Έφης Τούμπα. Το 2013 υπό την αιγίδα του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού στο πλαίσιο «Έτους Καβάφη 2013» παρουσίασε την παράσταση «Κ. Π. Καβάφης:

Επάγγελμα Ποιητής». Αυτό αποτέλεσε και την πρώτη επίσημη πράξη αναγνώρισης της ομάδας "ΘΕ.ΑΜ.Α." ως επαγγελματικού θιάσου από το Υπουργείο Πολιτισμού.

Ο εμπνευστής της ιδέας και υπεύθυνος της θεατρικής ομάδας, Βασίλης Οικονόμου (Ηθοποιός ΑμεΑ – Σκηνοθέτης - Αρχαιολόγος), τον Σεπτέμβριο του 2013 (23-29 Σεπτεμβρίου) εκπροσώπησε την ομάδα και έδωσε master-class υποκριτικής με τίτλο «Space and Time in Ancient Greek Tragedy» στο διεθνές φεστιβάλ «Proteatr»



που διεξήχθη στη Μόσχα. Τέλος ήταν τιμώμενο πρόσωπο - ομιλητής στο 2ο επιστημονικό συνέδριο με θέμα «Sociality-Creating Function of Art and Problems of Sociocultural Rehabilitation» που διεξήχθη στη Μόσχα στις 1-2 Οκτωβρίου 2013 και παρουσίασε ομιλία περί αναδόμησης της διδασκαλίας ηθοποιών ΑμεΑ με τίτλο: «όψις (opsis) The interpretation of the term from antiquity to contemporary theatrical reality».

Το 2014, το «ΘΕ.ΑΜ.Α.» ανέβασε το θεατρικό έργο του E. Albee «Η Ιστορία του Ζωολογικού Κήπου» (The Zoo Story) που παρουσιάστηκε αρχικά από τις 21 Μαρτίου έως 13 Απριλίου (Παρ.-

Σαβ.- Κυρ.) στο θέατρο του Κέντρου Κοινωνικού Διαλόγου Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. (Ηπείρου 41, Αθήνα) και περιόδευσε σε όλη την Ελλάδα με τελευταίο σταθμό το θέατρο "Εμπρός" στις 29 Μαρτίου 2015 στο πλαίσιο του 3ου Αντιφασιστικού Φεστιβάλ Παραστατικών Τεχνών εκπροσωπώντας την "Κίνηση Καλλιτεχνών με Αναπηρία".

Η Ελιάνα Περπηάνου και η Μαρία Σιδηροπούλου δημιούργησαν για την ομάδα με αμεσότητα και ευαισθησία το ντοκιμαντέρ "Spectacle" (ΘΕΑΜΑ) που περιγράφει την προετοιμασία

της παράστασης "Η Ιστορία του Ζωολογικού Κήπου" σε όλα τα στάδια. Το ντοκιμαντέρ προβλήθηκε σε σαράντα πέντε χώρες του εξωτερικού ενώ η NEPIT Plus τιμώντας την Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου (27 Μαρτίου 2015) πρόβαλε το ντοκιμαντέρ εκείνη τη μέρα.

Το 2015, το «ΘΕ.ΑΜ.Α.» παρουσίασε το έργο του κορυφαίου εκπροσώπου του Θεάτρου του Παραλόγου, Eugène Ionesco «Ιάκωβος ή η Υποταγή» (Jacques ou la Soumission). Στις 3 Δεκεμβρίου

2015 παρουσιάστηκε στο θέατρο Απόλλων στη Σύρο η performance «Φιλοκτήτης» βασισμένη στην ομώνυμη τραγωδία του Σοφοκλή. Στις 29 Μαΐου 2016 στο θέατρο «Μελίνα Μερκούρη» του Πανεπιστημίου Πατρών παρουσίασε την performance «Έρμη: Κασσάνδρα-Φιλοκτήτης» βασισμένη σε υπερκείμενα της Σοφίας Σταυρακάκη και Απολλωνίας Τσαντά στην «Αλεξάνδρα» του Λυκόφρονα και στον «Φιλοκτήτη» του Σοφοκλή αντίστοιχα, για τη λήξη του 1ου Συμποσίου Πρόσληψης Κλασικών Κειμένων με γενικό τίτλο «Συνέχειες κι Ασυνέχειες στην Πρόσληψη Κλασικών

Κειμένων» που διοργανώθηκε από το τμήμα Φιλολογίας (ερευνητική ομάδα «Jocasta Classical Reception») του Πανεπιστημίου Πατρών.

Στις 13 και 14 Ιουλίου 2016 στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αθηνών & Επιδαύρου παρουσίασε στη σκηνή "N. Κούρκουλος" του Εθνικού Θεάτρου την τραγωδία "Πέρσες" του Αισχύλου σε σκηνοθεσία και μεταφραση του ιδρυτή της, Βασίλη Οικονόμου. Η τραγωδία περιόδεψε στα μεγαλύτερα Φεστιβάλ της χώρας.

Το Μάιο του 2017 παρουσίασε στην Αγγλία για εννέα παραστάσεις (Brighton Fringe Festival & Teatro Technis of London) με διθυραμβικές κριτικές υπό την αιγίδα του ΥΠΠΟΑ το θεατρικό έργο της Σοφίας Σταυρακάκη με τίτλο "Blindfold- The Night of the Hunt". Το θεατρικό έργο που κυκλοφορεί στα βιβλιοπωλεία σε δίγλωσση έκδοση από τις εκδόσεις "Απαρσις", αποτελεί μια καταγγελία εναντίον των μεθόδων επιβολής, συμμόρφωσης και υπακοής σε κανόνες με σκοπό την καταστολή αντιδράσεων, τον θρίαμβο της Αρχής. Η κοινωνία χωρίζεται μεταξύ αυτών που παράγουν φόβο κι αυτών που καταναλώνουν φόβο. Ζωτικός χώρος είναι ένα δωμάτιο - κλουβί.

Στους ρόλους του έργου, μαζί με τον Βασίλη Οικονόμου και τη Σοφία Σταυρακάκη έκαναν το ντεμπούτο τους στο ΘΕ.ΑΜ.Α. και δύο εξαιρετικοί νέοι ηθοποιοί: η Χάνα Ελ Χατζ Ομάρ που έχει σύνδρομο Down και ο Κωνσταντίνος Λούκας που κινείται στο φάσμα του αυτισμού. Για το 2017 ο Βασίλης Οικονόμου ετοιμάζει ήδη την «Αντιγόνη» του Σοφοκλή σε συν-σκηνοθεσία με



την Ελιάνα Περπηφάνου, την πολιτική σάτιρα «Νεκρασόφ» του Ζαν - Πωλ Σαρτρ σε πρώτη παρουσίαση στην Ελλάδα. Η "Αντιγόνη" θα κάνει πρεμιέρα στις 17 Σεπτεμβρίου 2017 στο πλαίσιο του "Πολιτιστικού Σεπτεμβρη 2017" του δήμου Κορυδαλλού στο θέατρο "Θανάσης Βέγγος" και κατά τη χειμερινή περίοδο 2017-18 θα παρουσιάζεται και για τα σχολεία.

Παράλληλα συνεχίζεται και το εκπαιδευτικό έργο της ομάδας εντός κι εκτός συνόρων με επερχόμενη δράση τη συμμετοχή μελών της στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα EDUCATHE+ (EDUCATIONAL THEATRE) σε συνεργασία με την O.C.E.A.N. τον Ιούλιο στο Βέντσπιλς της Λετονίας. Για περισσότερα μπορεί κανείς να ενημερωθεί και από την ιστοσελίδα του ΘΕ.ΑΜ.Α. www.distheater.gr.



ΓΚΟΡΙΤΣΑΣ Π. ΑΕΒΕ

Κατάστημα Ειδών Υγιεινής - Πλακιδίων



τηλ. 27420 25171 ☎ email: info@goritsas.gr
Π.Ε.Ο. Κορίνθου - Πατρών, Άγιος Ιωάννης - Κιάτο

PIZZA GRANDE



Η **GRANDE PIZZA** είναι ξεχωριστή γιατί...

- Είναι Ιταλική
- Έχει λεπτή τραγανή ζύμη
- Ψήνεται σε πέτρινο φούρνο με ξύλα
- Όλα της τα υλικά είναι επώνυμα και υψηλής ποιότητας
- Είναι χειροποίητη εξαρχής
- Είναι μοναδική

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ GRANDE!

ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 135, Κιάτο

☎ 2747.300779

Calpak

μαζί, πρώτοι στον ήλιο

ΚΑΥΤΕΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ



160/2,1
156lt - 2,13m²
~~€1.091~~ μόνο **€819**

125/2,1
122lt - 2,13 m²
~~€991~~ μόνο **€749**



160/2,6
156lt - 2,64m²
~~€1.229~~ μόνο **€929**



200/3
201lt - 3,06m²
~~€1.407~~ μόνο **€1059**



Αποκλειστικός αντιπρόσωπος

Καλαντζής

ΕΙΔΗ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ · ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ ΜΗΧ. ΜΕΛΕΤΕΣ

Χρ. Σμύρνης 6 Κιάτο, Τ/Φ. 27420 23144,
Κ. 6945 439850



www.kalantzhs.gr

Καλαντζής

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΠΟΦΡΑΞΕΙΣ

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ & ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ
ΔΙΚΤΥΩΝ ΑΠΟΧΕΤΕΥΣΗΣ
& ΟΜΒΡΥΩΝ



ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΓΩΓΩΝ ΜΕ ΚΑΜΕΡΑ



ΑΠΟΦΡΑΞΕΙΣ

με ειδικά πιεστικά μηχανήματα
που αντιμετωπίζουν και
τα δυσκολότερα προβλήματα

ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ

- ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΥΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥΣ
- ΣΥΝΤΗΡΗΣΕΙΣ ΠΟΛΥΚΑΤΟΙΚΙΩΝ
- ΔΗΜΟΥΣ & ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ
- ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΑ, ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ
& ΟΙΚΙΕΣ

ΠΛΗΡΗΣ ΚΑΛΥΨΗ

ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΚΟΡΙΝΘΙΑ

ΛΟΓΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ



6974 070392
6945 439850

www.kalantzhs.gr



Μια
πλούσια
ιστορική
παράδοση

ΣΙΚΥΩΝΙΑ ΓΗ

Η Σικυώνια γη έχει να επιδείξει μια πλούσια ιστορική παράδοση, άρρηκτα δεμένη με την ελληνική μυθολογία. Η πόλη Σικυών παρουσίασε μεγάλη ακμή στην περίοδο της αρχαιότητας, ειδικά από τα μέσα του 2ου αι. π.Χ. Εδώ εικάζεται ότι παίχτηκε αρχαίο δράμα για πρώτη φορά στην Ελλάδα. Αναπτύχθηκαν επίσης σπουδαίες σχολές γλυπτικής και ζωγραφικής με ονομαστούς καλλιτέχνες όπως ο Λύσιππος, προσωπικός ανδριαντοποιός του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Στην ιστορία έχει μείνει η Σικυώνια ποιήτρια Πράξιλλα και σπουδαίοι πολιτικοί άνδρες όπως ο τύραννος Κλεισθένης και ο Άρατος.

Ο επισκέπτης έχει την ευκαιρία να θαυμάσει την ιστορία της περιοχής στον αρχαιολογικό χώρο της Σικυώνας, σε απόσταση μόλις 5χλμ από το Κιάτο. Οι ανασκαφές που έγιναν από το 1885 έως το 1895 και από το 1920 έως 1988 έφεραν στο φως ερείπια όπως το αρχαίο θέατρο, το Βουλευτήριο, το Γυμνάσιο- Παλαίστρα και η Μακρά Στοά.

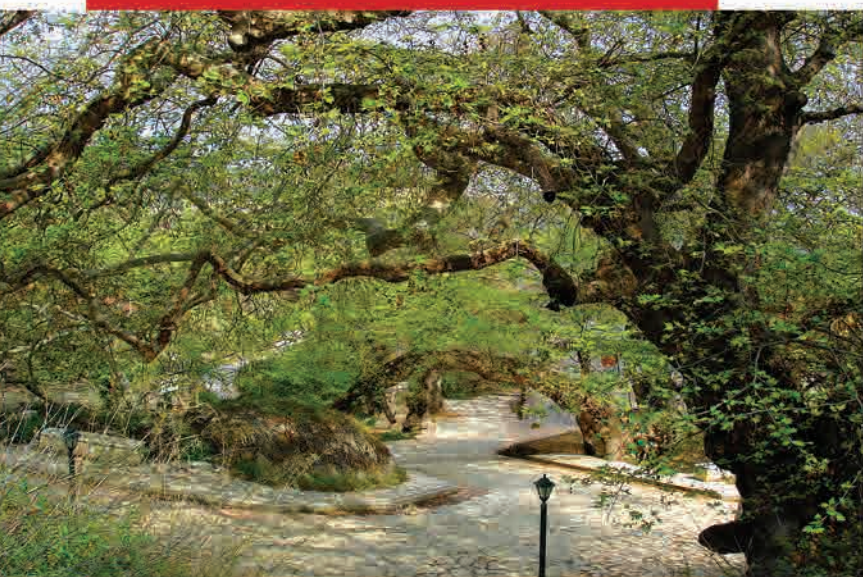


Το συγκρότημα ρωμαϊκών λουτρών που ανασκάφηκε στην περιοχή έχει διαμορφωθεί σε Αρχαιολογικό Μουσείο όπου ο επισκέπτης μπορεί να θαυμάσει αγγεία, γλυπτά, ψηφιδωτά, νομίσματα και άλλα ευρήματα τα οποία καθρεφτίζουν τον καλλιτεχνικό πλούτο του παρελθόντος. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα αρχαία ψηφιδωτά δάπεδα που απεικονίζουν μυθικές και ζωικές παραστάσεις.

Το αρχαίο θέατρο Σικυώνας, από τα μεγαλύτερα θέατρα της αρχαίας Ελλάδας, δεσπόζει στον αρχαιολογικό χώρο, ενώ η θέα από το σημείο αυτό προς τον Κορινθιακό κόλπο και τις οροσειρές της Στερεάς Ελλάδας είναι μαγευτική.



Το Βυζαντινό μοναστήρι της Παναγίας της Λέχοβας, στο ορεινό χωριό Κρυονέρι, αποτελεί επίσης στολίδι και αξίζει να το επισκεφθεί κάποιος. Σημαντικά μνημεία αποτελούν επίσης η Ακρόπολη της Αρχαίας Τιτάνης, όπου υπήρχε ένα από τα αρχαιότερα Ασκληπιεία του ελληνικού χώρου, και η παλαιοχριστιανική Βασιλική που χτίστηκε στις αρχές του 5ου αι και κάλυπτε θρησκευτικές ανάγκες των ταξιδιωτών που έφταναν στο λιμάνι ενώ στην πορεία εγκαταλείφθηκε και μετατράπηκε σε νεκροταφείο.



Η φυσιολογία του Δήμου

Η σύνδεση του Δήμου με την Αθήνα μέσω του προαστιακού σιδηρόδρομου, η ολοκλήρωση του μεγάλου οδικού άξονα ΠΑΘΕ (Αθήνα-Πάτρα) σε συνδυασμό με την εθνική οδό Καλαμάτας-Τρίπολης-Κορίνθου ενδέχεται να διαφοροποιήσει το μοντέλο ανάπτυξης και να επιφέρει μεταβολές ως προς τις χρήσεις γης (αύξηση κύρια κατοικίας, συμπληρωματικές υποδομές μεταφορών).

Ο Δήμος αναπτύσσεται οικιστικά και πληθυσμιακά με ταχείς ρυθμούς, ενώ οι παραλιακές κοινότητες είναι εκείνες που παρουσιάζουν έντονη τάση αστικοποίησης, κυρίως λόγω της ανάπτυξης των παραθεριστικών κατοικιών. Συνέπεια αυτής της τάσης είναι ο υπερτριπλασιασμός του πληθυσμού των παραλιακών κοινοτήτων κατά την θερινή



περίοδο.

Βασικό χαρακτηριστικό της τοπικής οικονομίας είναι η υψηλή συμμετοχή στον πρωτογενή τομέα (50,62%) με κυρίαρχη δραστηριότητα την τελευταία δεκαετία την καλλιέργεια σουλτανίνας και αμπελιών, καθώς και την καλλιέργεια ελιάς, βερικοκίων, εσπεριδοειδών και κτηνοτροφικών προϊόντων.

κείμενα άρθρου: www.kiato.gov.gr/

φωτογραφίες: Μωράκης Ιωάννης

Πρόγραμμα Εκδηλώσεων Δήμου Σικυωνίων - Ιούλιος 2017

Σάββατο 1 Ιουλίου, Κυριακή 2 Ιουλίου @ Τρίτη 4 Ιουλίου

«Σαν Παραμύθι» - Φεστιβάλ Παραμυθιών

Σάββατο 8 Ιουλίου

Συναυλία-Αφιέρωμα στον Σταύρο Ξαρχάκο
«Ήταν μια φορά...» - Διμηνιό

Δευτέρα 10 Ιουλίου

Παραδοσιακοί Χοροί - Λύκειο Ελληνίδων

Τετάρτη 12 Ιουλίου

ΚΑΠΗ - Εκδήλωση

Πέμπτη 13 Ιουλίου

Παιδικό Θέατρο Χάνσελ & Γκρέτελ - Χριστόπουλος

Παρασκευή 14 Ιουλίου

«Dolce Vita» - Τρουλλιανός

Σάββατο 15 Ιουλίου

Φεστιβάλ Παραδοσιακών Χορών

Σ.Γ. Ηπείρου, Νεφέλη, Σ.Γ. Μουλκίου, Έν. Μικρασιατών,
Σ.Γ. Σουλίου

Κυριακή 16 Ιουλίου

Χορευτική Παράσταση - Κούτρη Τζένι

Τετάρτη 19 Ιουλίου

«Σαν Παραμύθι» - Παιδικό Τμήμα

«Το αγόρι με τη βαλίτσα»

Κυριακή 23 Ιουλίου @ Δευτέρα 24 Ιουλίου

«Σαν Παραμύθι» - Τμήμα Ενηλίκων

«Τροία - Μία ιστορία για έναν πόλεμο»

Θ.Σ. «Σοφία Σπούλου»

Τρίτη 25 Ιουλίου

3ο Φεστιβάλ Χορωδίας - Αρλέτης

Τετάρτη 26 Ιουλίου

Ένωση Μικρασιατών - Συναυλία

Πέμπτη 27 Ιουλίου

Θέατρο «Λυσιστράτη» - Τάγαρης

Σάββατο 29 Ιουλίου

Το Πρώτο μας Πάρτι - Γιαννόπουλος

Κυριακή 30 Ιουλίου

Παιδικό Θέατρο

«Η Αλίκη στη Χώρα των Ψαριών» - Τριπόδης

Δευτέρα 31 Ιουλίου

Συναυλία - «Ηχοκύματα»

LAIS open air cinemas

www.laisopencinema.gr

f. Lais Open Cinema.gr

6944 660330

ΠΑΡΑΛΙΑ ΒΡΑΧΑΤΙΟΥ - ΠΑΡΑΛΙΑ ΠΕΥΚΙΑΣ ΚΙΑΤΟ

15 έως 18/6 ΑΡΧΗΓΟΣ ΑΠΟ ΚΟΥΝΙΑ



Σκηνοθεσία: Τομ ΜακΓκραθ

Στη μεταγλώττιση: Πάνος Μουζουράκης, Νίκος Νίκας, Χρήστος Θάνος
Ο επτάχρονος Τιμ ζει μια υπέροχη οικογενειακή ζωή, μέχρι που αποκτά ένα καινούργιο αδερφάκι, το οποίο φτάνει στο σπίτι με ταξί, ντυμένο με κοστούμι και κρατώντας χαρτοφύλακα. Και όλα μπλέκονται ακόμη περισσότερο όταν διαπιστώνει πως στην πραγματικότητα πρόκειται για πράκτορα σε μυστική αποστολή

ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ: 21:00 ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 97' | ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ

15 έως 21/6 ΒΑΣΙΛΙΑΣ ΑΡΘΟΥΡΟΣ Ο ΘΡΥΛΟΣ ΤΟΥ ΣΠΑΘΙΟΥ

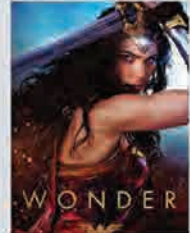


Σκηνοθεσία: Γκάι Ρίτσι

Παίζουν: Τσάρλι Χάναμ, Τζουντ Λο, Έρικ Μπάνα, Άστριντ Μπερζέ - Φρίσμπι
Αφού συμμαχήσει με σκοτεινές μαγικές δυνάμεις και σκοτώσει τον αδερφό του και βασιλιά Ούθερ, ο αδίστακτος Βόρτιγκεν ανεβαίνει στο θρόνο της Αγγλίας. Ξέρει όμως πως ο γιος του Ούθερ, που είναι ακόμη ζωντανός, θα επιστρέψει για να τραβήξει το μυθικό σπαθί Εξκάλιμπερ από το βράχο και να τον εκδικηθεί.

ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ: 22:45 απο 19/6 21:30 ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 126' | ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ

22 έως 25/6 WONDER WOMAN



Σκηνοθεσία: Πάτι Τζένκινς

Παίζουν: Γκαλ Γκέιντοτ, Κρις Πάιν, Ντέιβιντ Θιούλις, Κόνι Νίλσεν, Ντάνι Χιουστον
Εκπαιδευμένη ως πολεμίστρια, η πριγκίπισσα των Αμαζόνων Νταϊάνα εγκαταλείπει το απομονωμένο νησί της και ακολουθεί έναν Αμερικανό πιλότο στην πρώτη γραμμή του μετώπου του Α΄ Παγκοσμίου, με σκοπό να σταματήσει τα ολέθρια σχέδια του θεού του πολέμου Άρη.

ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ: 22:30 ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 141' | Άνω των 12

22 έως 25/6 Η ΜΠΑΛΑΡΙΝΑ ΚΑΙ Ο ΜΙΚΡΟΣ ΕΦΕΥΡΕΤΗΣ



Σκηνοθεσία: Έρικ Σάμερ, Ερίκ Βαρέν

Στη μεταγλώττιση: Στεφανία Φιλιάδη, Φοίβος Ριμένας, Φώτης Πετρίδης
Στη Γαλλία του 1879 η μικρή Φελίσια, που έχει πάθος με το χορό, και ο φίλος της Βίκτορ, ο οποίος θέλει να γίνει μεγάλος εφευρέτης, το σκάνε από το ορφανοτροφείο στη Βρετάνη και καταφθάνουν στο Παρίσι, αποφασισμένοι να κυνηγήσουν τα όνειρά τους.

ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ: 21:00 ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 89' | ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ

26 έως 28/6 ALIEN COVENANT



Σκηνοθεσία: Ρίντλεϊ Σκοτ

Παίζουν: Μάικλ Φασμπέντερ, Κάθριν Γουότερστον, Μπίλι Κράνταπ

Με 2.000 εποίκους, το διαστημόπλοιο «Covenant» ταξιδεύει προς έναν απομακρυσμένο πλανήτη. Στην πορεία ανακαλύπτει έναν αχαρτογράφητο παράδεισο, ο οποίος αποδεικνύεται όμως ένας σκοτεινός, επικίνδυνος κόσμος.

ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ: 21:30 ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 122' | Άνω των 15



ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ

Αντώνης Στεργιόπουλος

Νωπά & Κατεψυγμένα Προϊόντα

Αριστοτέλους 57 - Κιάτο
Κιν. 6973 668099

 27420 26888

Διανομή κατ' οίκον

www.stergiopoulos@windowslive.com
e-mail: stergiopoulos@windowslive.com

Νέο ΚΙΑΤΟΥ ΙΚΤΕΟ

Όποιος επισκέπτεται το ΙΚΤΕΟ ΚΙΑΤΟΥ για έλεγχο ΚΤΕΟ θα συμμετέχει αυτόματα σε:

1. Κλήρωση κάθε μήνα με δώρο έναν δωρεάν έλεγχο ΚΤΕΟ.* (κερδίζετε έλεγχο για όχημα αντίστοιχο με αυτό που ελέγχθηκε τον μήνα της κλήρωσης.)
2. Κλήρωση τέλος του έτους με δώρο μία τετράδα ελαστικών.* (η προσφορά δεν ισχύει για δίκυκλα και περιλαμβάνει ελαστικά Pirelli, Matador, Gislaved έως 300€.)

ΜΕ ΚΑΘΕ
ΕΛΕΓΧΟ Ή ΚΑΡΤΑ ΚΑΥΣΑΕΡΙΩΝ
ΚΟΥΠΟΝΙ ΑΞΙΑΣ 10€ ΓΙΑ ΑΓΟΡΕΣ
ΣΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΕΛΑΣΤΙΚΩΝ

**ΔΩΡΟ
10€**

TRACTION
ΜΟΤΟΕΛΑΣΤΙΚΑ
ΕΛΑΣΤΙΚΑ - ΖΑΝΤΕΣ - ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ - ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ ΖΑΝΤΩΝ
Ελ. Βενιζέλου 96, Κιάτο | τηλ: 2747 300525

ΕΠΙΒΑΤΙΚΑ ■

ΕΛΑΦΡΑ ΦΟΡΤΗΓΑ ■

ΔΙΚΥΚΛΑ ■

www.ikteokiatou.gr · ikteokiatou@hotmail.com


27420 22220

ΘΕΣΗ ΑΡΚΟΥΔΑ, ΚΙΑΤΟ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ



Φασολάκια με κιμά

Υλικά

Φασολάκια 1 κιλό καθαρισμένα
Κιμάς μοσχαρίσιος 1/4
Κιμάς χοιρινός 1/4
Κρεμμύδια 2 ψιλοκομμένα
Ντοματάκι κον κασέ 1 κουτί
Πιπεριές πορτοκαλί 2 κομμένες σε χονδρές λωρίδες
Ελαιόλαδο
Αλάτι-πιπέρι
Νερό

Οδηγίες

Σοτάρουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια με λίγο ελαιόλαδο μέχρι να γυαλίσουν. Προσθέτουμε τον κιμά και συνεχίζουμε το σοτάρισμα. Προσθέτουμε τις πιπεριές και μόλις μαραθούν λίγο προσθέτουμε λίγο νεράκι, αλάτι, πιπέρι κι αφήνουμε να ψηθεί για 10 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε το ντοματάκι κον κασέ και τα φασολάκια. Αν χρειάζεται προσθέτουμε επιπλέον νερό. Μαγειρεύουμε για 20-30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα φασολάκια μας.




ΑΠΡΟΪΟΝΤΑ 4
ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΔΣ -
ΚΙΛΚΙΣ



ΤΗΛ. 2742302203





Γράφει ο
Βελέντζας Πέτρος
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ
ΑΓΩΓΗΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Τα τελευταία χρόνια ύστερα από κάποιες έρευνες που έγιναν σε αθλητές ποδοσφαίρου αλλά και σε πολλά ακόμα ομαδικά και ατομικά αθλήματα , έχει επικρατήσει η άποψη ότι οι στατικές διατάσεις στην αρχή της προπόνησης δημιουργούν αρκετά προβλήματα.

Μεταυξημένη ενδομυϊκή πίεση λόγω της διάτασης του μυός, εμποδίζεται η ομαλή ροή του αίματος και επίσης στον κρύο μυ υπάρχει αυξημένη δραστηριότητα της μυϊκής ατράκτου. Λόγο των παραπάνω, οι στατικές διατάσεις στην αρχή της προπόνησης θα έχουν ως αποτέλεσμα την μείωση της αγωνιστικής απόδοσης του αθλητή μας, όπως στην ταχύτητα, στην δύναμη και στον χρόνο αντίδρασης.

Οπότε αυτό που πρέπει να προσέξουμε είναι την ομαλή και σταδιακή αύξηση της έντασης της προπόνησης αλλά και την ομαλή και σταδιακή αύξηση της διάτασης του μυός. Ένας τρόπος που θα μας βοηθήσει αρκετά για να φτάσουμε τον στόχο μας είναι να αφιερώσουμε περισσότερο χρόνο στην προθέρμανση, γιατί μέχρι και σήμερα υπάρχουν ομάδες οι οποίες για προθέρμανση τρέχουν γύρω γυρω , κάνουν διατάσεις και μετά, αν το θυμηθούν, μπορεί να κάνουν δρομικές και λίγες ταχύτητες. Αυτό που κάνουν ορισμένες ομάδες είναι «τραγικό». Για να αποφύγουμε λοιπόν το «τραγικό», θα χωρίσουμε την προθέρμανση σε τρία στάδια: το προπαρασκευαστικό , το κύριο και το ατομικό.

Προθέρμανση

Προπαρασκευαστικό στάδιο: ο σκοπός μας είναι να αυξήσουμε την σωματική θερμοκρασία του αθλητή μας . Ποτέ δεν τους βάζουμε να τρέξουν γύρω-γυρω το γήπεδο, πάντα προσπαθούμε να κάνουμε ασκήσεις οι οποίες θα μιμούνται κινήσεις του κύριου μέρους της προπόνησης ή αγωνιστικές κινήσεις οι οποίες γίνονται κατά την διάρκεια του αγώνα. Τέτοιες ασκήσεις είναι: σε αγωνιστικό τετράγωνο, όπως το «κορόιδο» ή κατοχή σε μικρή ένταση και το τονίζω αυτό, **σε μικρή ένταση**. Επίσης θα μπορούσαμε να τους χωρίσουμε σε ζευγάρια και να κάνουν πάσες με διάφορους τρόπους εν κινήσει. Μπορούμε επίσης να κάνουμε και βαλλιστικές ασκήσεις μικρής έντασης και ένα στυλ αερόμπικ. Προς το τέλος αυτού του σταδίου θα κάνουμε ελαφρές διατάσεις των βασικών μυϊκών ομάδων , δυναμικές ασκήσεις και δρομικές ασκήσεις σε μικρή ένταση περίπου 60%. (Διάρκεια 5 - 10 λεπτά)

Κύριο στάδιο: ο σκοπός μας είναι η αύξηση του καρδιακού σφυγμού , αύξηση των επιπέδων προσοχής και αύξηση του βαθμού διάτασης των μυών και των τενόντων. Ξεκινάμε με πλειομετρικές ασκήσεις με σκοπό την καλύτερη δυνατή προθέρμανση των τενόντων (σημεία όπου τραυματίζονται συχνά οι ποδοσφαιριστές όπως το γόνατο, αστράγαλος, αχίλλειος κ.α.) στην συνέχεια κάνουμε 2 με 4 διασκελισμούς , διατάσεις έντασης 70-80% και κλείνουμε αυτό το στάδιο με δρομικές ασκήσεις και ταχύτητες έντασης 80-90%. (Διάρκεια 8 - 15 λεπτά)

Ατομικό στάδιο: σε αυτό το στάδιο μπορούμε να ξεκινήσουμε με βαλλιστικές ασκήσεις και να κάνουμε και λίγες ειδικές ασκήσεις μεγαλύτερης έντασης με σκοπό να προθερμανούμε τον αθλητή μας με κινήσεις που θα κάνει κατά την διάρκεια του κύριου μέρους ή κατά την διάρκεια του αγώνα και διατατικές ασκήσεις έντασης 75-85%. (Διάρκεια 5 - 10 λεπτά)

Στο τέλος της προπόνησης κατά την διάρκεια της αποθεραπείας θα κάνουμε στατικές διατάσεις σε ένταση 90% και άνω

ΤΟ ΜΙΚΡΟΪΔΙ

THE KITCHEN PROJECT



Προσειδίνος 13Α παραλία Κιάτου

ΑΥΤΟΜΑΤΟ ΧΛΟΚΟΠΤΙΚΟ

Τεχνολογία από το μέλλον σήμερα στον κήπο σας

Τα μοτέρ με τεχνολογία υπεραθόρυβης λειτουργίας διασφαλίζουν εξαιρετικά χαμηλό επίπεδο θορύβου



Πολύ υψηλή κοπτική ικανότητα, που επιτρέπει τη συντήρηση ενός χλοοτάπητα με εμβαδόν έως 5.000 τ.μ., εάν το μηχάνημα λειτουργεί 24 ώρες / 7 ημέρες, ή ένα πολύ σύντομο χρόνο κοπής, εάν λειτουργεί σε χλοοτάπητα μικρής έκτασης



Η υποβοηθούμενη πλοήγηση με GPS διασφαλίζει ομοιόμορφα αποτελέσματα κοπής, ακόμα και σε πολύπλοκους κήπους



Η δυνατότητα εντοπισμού αντικειμένων από μακριά επιβραδύνει την ταχύτητα του χλοοκοπτικού πριν αυτό προσκρούσει σε κάποιο αντικείμενο



Προβολείς που σας επιτρέπουν να βλέπετε το μηχάνημα να λειτουργεί, ακόμη και στο σκοτάδι



Ο ελαστικός προφυλακτήρας προστατεύει το κάλυμμα από σημάδια που προκαλούνται από προσκρούσεις

Οι περιστρεφόμενες κοπτικές λεπίδες κόβουν απαλά το γρασίδι και δεν το τραυματίζουν

Τώρα υπάρχει ένα Automower® που μπορεί να καλύψει και τον πιο απαιτητικό... κήπο!



Εγκαταστήστε και ξεχάστε.

Τα ρομποτικά χλοοκοπτικά Automower® της Husqvarna είναι εφοδιασμένα με προηγμένες τεχνολογικές λύσεις, ώστε να επιτυγχάνεται το μέγιστο επίπεδο αξιοπιστίας, ποιότητας και αποτελεσμάτων κοπής. Αυτό σημαίνει αυτόνομη λειτουργία με ελάχιστες απαιτήσεις συντήρησης.

Ευχαριστημένοι γείτονες.

Το περιβαλλοντικά φιλικό ρομποτικό χλοοκοπτικό τροφοδοτείται με μπαταρία, κόβει το γρασίδι χωρίς άμεσες επιβλαβείς εκπομπές ρύπων και είναι αθόρυβο. Θα δουλεύει στον κήπο σας χωρίς καν να το αντιλαμβάνονται οι γείτονές σας.

Εξαιρετικά αποτελέσματα.

Μοναδική κοπή. Τρεις άθραυστες λεπίδες κοπής, που μοιάζουν με ζυράφι, επιτυγχάνουν καθαρή κοπή. Τα μικρά υπολείμματα κομμένου χλοοτάπητα έχουν ως αποτέλεσμα την καλύτερη λίπανση του εδάφους, εξαιρετικό αποτέλεσμα κοπής χωρίς βρύα και λιγότερη κατανάλωση ενέργειας. Και όλα αυτά χωρίς να χρειάζεται να μαζεύετε και να πετάτε τα κομμένα υπολείμματα.

Απρόσκοπτη λειτουργία.

Το ενσωματωμένο σύστημα GPS παρέχει τη δυνατότητα στα ρομποτικά χλοοκοπτικά Automower® της Husqvarna να εντοπίζουν ποια τμήματα του κήπου έχουν ήδη καλυφθεί, διασφαλίζοντας έτσι ένα εξαιρετικό αποτέλεσμα κοπής.

Προσαρμόζεται στην ανάπτυξη του χλοοτάπητα.

Τα ρομποτικά χλοοκοπτικά Automower® που είναι εξοπλισμένα με χρονοδιακόπτη καιρού μεγιστοποιούν αυτόματα τον χρόνο κοπής κατά τις περιόδους έντονης ανάπτυξης του χλοοτάπητα. Υπό ξηρές καιρικές συνθήκες ή συνθήκες ηλιοφάνειας ή προς το τέλος της εποχής ανάπτυξης του χλοοτάπητα, θα λειτουργεί αυτόματα λιγότερες ώρες, μειώνοντας έτσι τη φθορά του χλοοτάπητα και του χλοοκοπτικού.

Ρυθμίστε τις ώρες εργασίας σας.

Προκαθορισμένος προγραμματισμός. Εσείς αποφασίζετε εάν θέλετε το ρομποτικό χλοοκοπτικό σας να δουλεύει όλη την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα.

κρέας βουβαλίσιο

Το βουβαλίσιο κρέας καθώς και τα προϊόντα αυτού έχουν δώσει μεγάλη αξία στην ευρύτερη περιοχή της Κερκίνης. Αποτελούν πλέον συστατικό στοιχείο του brand name της περιοχής. Η Κερκίνη αποτελεί πρότυπο τουριστικής ανάπτυξης, με παραδοσιακούς ξενώνες, εστιατόρια, μικρές οικοτεχνίες και επιχειρήσεις που προσφέρουν δραστηριότητες στους τουρίστες. Τα βουβαλίσια προϊόντα έχουν βοηθήσει στην προσέλκυση εκδρομών, αλλά και “γαστρονομικών” τουριστών, που έρχονται για να απολαύσουν τοπικές γεύσεις στις ταβέρνες της περιοχής και να προμηθευτούν σχετικά προϊόντα. Να επισυμάνουμε ότι είναι ένα προϊόν, που η ζήτηση του δεν έχει μειωθεί, παρά την οικονομική κρίση, αφού έχει

φανατικό κοινό συν ότι θεωρείται value for money.

Το κρέας του βουβάλου, καθώς και το γάλα, έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη σε σχέση με τα αντίστοιχα προϊόντα που προέρχονται από τα κοινά βοοειδή. Παρόλο που η περιεκτικότητα σε λίπος του γάλακτος βουβάλου είναι κατά πολύ υψηλότερη σε σύγκριση με το γάλα αγελάδας, η περιεκτικότητα του κρέατος βουβάλου σε λίπος και χοληστερόλη είναι χαμηλότερη σε σύγκριση με το κρέας των κοινών βοοειδών.

Εκτός από τα γαλακτοκομικά, όπως το γιαούρτι, το βούτυρο, τη μοτσαρέλα, το παγωτό και τα γλυκά (καζάν ντιπί) το κρέας του βουβαλιού μαγειρεύεται με πάρα πολλούς τρόπους.

Προϊόντα από
βουβαλίσιο κρέας
μπορείτε να
δοκιμάσετε στο



Καμιάμ
GRILL & MORE

Συστατικά του κρέατος των βουβαλίων και άλλων τύπων κρεάτων

Ζώο	Πρωτεΐνες (%)	Λίπη (%)	Χοληστερόλη (mg/100gr)	Σίδηρος (%)	Θερμίδες (mg/100gr)
Βουβάλι	22-26	1,3-1,8	30-40	2	130
Στρουθοκάμηλος	22-26	2	58-68	0	97-114
Βοδινό	18-27	10-28	60-100	0,3-1,6	260-300
Κοτόπουλο	27-32	3-4	73-86	0	140-165
Αρνί Γάλακτος	26	15	92	0	241
Γαλοπούλα	28	22	99	0	323



Ταμάμι

GRILL & MORE



 Ταμάμι Grill & More

Παραλία Κιάτο ♦ ΠΟΣΕΙΔΩΝΟΣ 27 ♦ τηλ. 2742023456



CORINTHIAN HOUSE GRILL

Ψητοπωλείο • Μαγειρείο

✦ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ 14, ΚΟΡΙΝΘΟΣ ✦ 27410 - 72277 • 21100 • 76600 ✦

The image shows the interior of a restaurant named Corinthian House Grill. The space is bright and modern, with a tiled floor and a patterned rug. There are several tables and chairs, some of which are occupied by customers. In the background, there is a service counter with a menu board and a display case. Large windows on the right side offer a view of the outdoors. The overall atmosphere is clean and inviting.

CORINTHIAN HOUSE GRILL

Ψητοπωλείο • Μαγειρείο

A circular logo with a red background and white text. The text reads "ONLINE DELIVERY" in white capital letters. The website address "www.corinthianhousegrill.gr" is written in white around the bottom edge of the circle. A red line resembling a mouse cursor arrow points to the top of the circle.

ONLINE
DELIVERY

www.corinthianhousegrill.gr

Husqvarna®


Husqvarna

Η ήσυχη δύναμη
για τις εργασίες σας

ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ
Husqvarna



Μια μπαταρία για όλα τα μηχανήματα

Λειτουργία savE™

Πληκτρολόγιο εύκολης κατανόησης και χειρισμού

Πολύ χαμηλά επίπεδα εκπομπής θορύβου

Μηδενικές εκπομπές καυσαερίων

Σωστή κατανομή βάρους



**ΝΕΑ
ΣΕΙΡΑ
ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΩΝ
ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ**

 Husqvarna

ΨΥΛΛΑΣ

Άγιος Ιωάννης, Βέλο Κορινθίας, τηλ. 27420 35333