



**Νέος εκλογικός νόμος:
Η μεγάλη ευκαιρία για
την αλλαγή στον Δήμο
μας και η ευθύνη της
μιας Κυριακής**



Δημήτρης Οικονόμου
Χειρουργός Οδοντίατρος
Επικεφαλής
"Σύγχρονη Πολιτεία
Παπάγου-Χολαργού"

dimis.oikonomou@gmail.com

Γιατί η ψήφος μας αυτή τη φορά δεν επιτρέπει επιπολαιότητες. Πώς η δεύτερη επιλογή ξεκλειδώνει το μέλλον της πόλης μας.

Οι προσεχείς δημοτικές εκλογές δεν μοιάζουν με καμία από τις αναμετρήσεις του παρελθόντος. Η εφαρμογή του νέου εκλογικού νόμου αλλάζει ριζικά τα δεδομένα: για πρώτη φορά, η εκλογική διαδικασία θα ολοκληρωθεί σε **μία και μοναδική Κυριακή**.

Σε αυτή τη μία κάλη, οι συμπολίτες μας καλούνται να επιλέξουν τον συνδυασμό της αρεσκείας τους, έχοντας ταυτόχρονα το πολύτιμο δικαίωμα της δεύτερης επιλογής, της λεγόμενης «εναλλακτικής ψήφου». Αυτή η θεσμική αλλαγή συνιστά μια τεράστια ευκαιρία, αλλά παράλληλα απαιτεί από όλους μας αυξημένη προσοχή, πολιτική ωριμότητα και υπευθυνότητα.

συνέχεια στην σελίδα 5

Ο νέος εκλογικός νόμος για τους Δήμους: Τι αλλάζει και τι πρέπει να γνωρίζετε.

Άρθρο των Αλέξανδρου Νομικού, Γεωργίου Μάγκου και Φωτεινής Σταφυλά

Στις **26 Νοεμβρίου 2028** θα γίνουν οι επόμενες δημοτικές εκλογές, αλλά αυτή τη φορά με εντελώς νέους κανόνες. Ο νέος Κώδικας Τοπικής Αυτοδιοίκησης (Ν.5314/2026) αλλάζει ριζικά τον τρόπο που εκλέγουμε δήμαρχο και δημοτικό συμβούλιο. Σας εξηγούμε απλά τι σημαίνει αυτό και τι πρέπει να προσέξετε αν θέλετε αλλαγή στον Δήμο μας.

1. Τέλος ο β' γύρος. Όλα κρίνονται σε μία Κυριακή

Μέχρι σήμερα, αν κανένας συνδυασμός δεν έπαιρνε την πλειοψηφία, γινόταν «επαναληπτική» εκλογή την επόμενη Κυριακή. **Αυτό καταργείται.** Από εδώ και πέρα, η εκλογή γίνεται σε **έναν μόνο γύρο**.

Καταρχάς, για να εκλεγεί δήμαρχος "με τη μια", ένας συνδυασμός πρέπει να πάρει **42% + 1 ψήφο**. Αν κανείς δεν το πετύχει αυτό, μπαίνει σε λειτουργία ένας νέος μηχανισμός: **η εναλλακτική ψήφος**.

2. Τι είναι η «εναλλακτική ψήφος», και γιατί σας αφορά άμεσα

Αυτό είναι το πιο σημαντικό σημείο που πρέπει να καταλάβει κάθε πολίτης.

Σε κάθε ψηφοδέλτιο, εκτός από τον συνδυασμό που ψηφίζετε, θα υπάρχει στο τέλος μια επιπλέον ενότητα με τίτλο **«ΕΝΑΛ-**



ΛΑΚΤΙΚΗ ΨΗΦΟΣ». Εκεί μπορείτε, αν θέλετε, να επιλέξετε έναν δεύτερο συνδυασμό ως «εφεδρική» σας προτίμηση.

Πώς λειτουργεί στην πράξη:

- Ψηφίζετε κανονικά τον συνδυασμό της πρώτης σας επιλογής.
- Αν θέλετε, σημειώνετε και έναν δεύτερο συνδυασμό ως εναλλακτική ψήφο (δεν είναι υποχρεωτικό το ψηφοδέλτιο ισχύει και χωρίς αυτήν).
- Αν κανένας συνδυασμός δεν φτάσει το 42%+1 με την πρώτη καταμέτρηση, προκρίνονται οι δύο πρώτοι σε ψήφους.
- Στη συνέχεια, στους δύο

αυτούς προστίθενται οι εναλλακτικές ψήφοι όσων είχαν ψηφίσει τους υπόλοιπους συνδυασμούς που αποκλείστηκαν. **Προσοχή** όμως: Η εναλλακτική ψήφος μεταξύ των δύο πρώτων συνδυασμών δεν λαμβάνεται υπόψιν.

• Όποιος συνδυασμός συγκεντρώσει έτσι την πλειοψηφία, εκλέγεται.

Με απλά λόγια: η ψήφος σας δεν «χάνεται» ποτέ. Ακόμα κι αν ο συνδυασμός της πρώτης σας επιλογής δεν περάσει στη δεύτερη φάση, η δεύτερη προτίμησή σας μπορεί να κρίνει τελικά ποιος θα κυβερνήσει τον Δήμο.

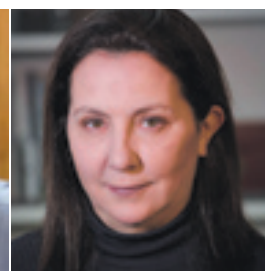
Συνέχεια στην σελ. 7



Αλέξανδρος Νομικός
Ιατρός, Δημοτικός
Σύμβουλος



Γεώργιος Μάγκος
Δικηγόρος,
Δημοτικός Σύμβουλος



Φωτεινή Σταφυλά
Δικηγόρος



AFS
Intercultural
Programs
Greece

ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ AFS ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

- ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΛΥΚΕΙΟΥ (STUDY ABROAD)
- ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ - ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ
- ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ, ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ & ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Δημιουργούμε Ενεργούς
Παγκόσμιους Πολίτες!







afs.org.gr

Μεσογείων 256, Χολαργός - 1ος όροφος
☎ 210 64 26 234

Μάθε περισσότερα
και γίνε κι εσύ μέρος
της Παγκόσμιας
Οικογένειας της AFS





ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΕΜΕΣΤΙΧΑΣ

ΚΕΝΤΡΟ ΚΛΑΣΙΚΩΝ & ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

21 ΧΡΟΝΙΑ ΣΧΕΣΕΙΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ



www.kks.gr

ΤΗΛ. 210 6540777
ΚΟΡΥΤΣΑΣ 75,
ΠΑΠΑΓΟΥ

ΠΑΝ. ΔΕΜΕΣΤΙΧΑΣ

ΚΕΝΤΡΟ ΚΛΑΣΙΚΩΝ & ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

- ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
- ΕΜΠΕΙΡΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ
- ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ
- ΜΕΘΟΔΕΥΜΕΝΗ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΥΛΗΣ & ΕΓΚΑΙΡΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΤΑΞΗΣ
- ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΣΠΟΥΔΩΝ
- ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΕΦΗΒΩΝ
- ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
- ΘΕΡΙΝΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ
- ΝΕΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΩΝ



Ενημερώνει ο Δημήτρης Οικονόμου Χειρουργός Οδοντίατρος



ΟΔΟΝΤΙΚΑ ΕΜΦΥΤΕΥΜΑΤΑ

ΟΙ 9 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΟΛΟΙ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ 9 ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ!

1. Τι είναι τα οδοντικά εμφυτεύματα;
Είναι τεχνητές ρίζες δοντιών από τιτάνιο που τοποθετούνται στο οστό της γνάθου και αντικαθιστούν τα χαμένα δόντια με απόλυτα φυσικό τρόπο.

2. Πονάει η διαδικασία;

Όχι. Η επέμβαση γίνεται με τοπική αναισθησία και είναι εντελώς ανώδυνη. Η μετεγχειρητική ενόχληση είναι ήπια και αντιμετωπίζεται εύκολα με κοινά αναλγητικά.

3. Πόσο διαρκεί ένα εμφύτευμα;
Με σωστή φροντίδα και στοματική υγιεινή, τα εμφυτεύματα μπορούν να διαρκέσουν για μια ζωή.

4. Υπάρχουν ηλικιακοί περιορισμοί;
Όχι ιδιαίτεροι. Το εμφύτευμα μπορεί να

τοποθετηθεί σε οποιονδήποτε ενήλικα με καλή γενική και στοματική υγεία.

5. Μπορεί να τοποθετηθεί εμφύτευμα σε κάθε περίπτωση;

Στις περισσότερες περιπτώσεις ναι. Ακόμη και σε ασθενείς με μικρό όγκο οστού υπάρχουν σύγχρονες τεχνικές που επιτρέπουν την επιτυχή αποκατάσταση.

6. Είναι ακριβή λύση;

Το κόστος μπορεί να φαίνεται υψηλό αρχικά, αλλά είναι επένδυση υγείας και ποιότητας ζωής, καθώς προσφέρει μόνιμη λύση σε σχέση με γέφυρες ή μασέλες. Μακροπρόθεσμα, είναι η πιο οικονομική και αποδοτική επιλογή.

7. Είναι καλύτερα από γέφυρες ή

μασέλες;

Σαφώς. Είναι μόνιμη, σταθερή και αισθητικά άψογη λύση, χωρίς να χρειάζεται τροχισμός υγιών δοντιών ή αφαίρεση όπως οι μασέλες.

8. Μοιάζει με φυσικό δόντι;

Απόλυτα! Η αισθητική και η λειτουργικότητα των εμφυτευμάτων είναι τόσο φυσική που συχνά ξεχνάτε ότι δεν είναι το δικό σας δόντι.

9. Τι πρέπει να κάνω για να βάλω εμφύτευμα;

Κλείστε ένα ραντεβού για δωρεάν ενημέρωση και αξιολόγηση. Με μία απλή ακτινογραφία μπορούμε να σας προτείνουμε το κατάλληλο εξατομικευμένο σχέδιο θεραπείας.

Μπιζανίου 4, Παπάγου

Τηλέφωνα 6977454074 - 2106544837



Γράφει
ο Απόστολος Σουλιώτης
Διακεκριμένος ασφαλιστικός
σύμβουλος NN Hellas

Ιδιωτική ασφάλιση υγείας για τα παιδιά

Κάθε γονιός επιθυμεί να προσφέρει στο παιδί του τις καλύτερες δυνατές συνθήκες για να μεγαλώσει με υγεία και ασφάλεια. Αν και κανείς δεν μπορεί να προβλέψει τι μπορεί να φέρει το αύριο, μπορεί να φροντίσει ώστε μια απρόβλεπτη κατάσταση να μην εξελιχθεί και σε οικονομική δυσκολία. Η ιδιωτική ασφάλιση υγείας αποτελεί ένα σημαντικό μέσο υποστήριξης της οικογένειας σε τέτοιες στιγμές.

Η επιλογή ενός προγράμματος υγείας για

ένα παιδί είναι μια πράξη ευθύνης και μακροπρόθεσμου σχεδιασμού. Προσφέρει στους γονείς μεγαλύτερη σιγουριά και τη δυνατότητα να επικεντρωθούν στο σημαντικότερο: την υγεία και την ευημερία του παιδιού τους. Άλλωστε, η πραγματική αξία της πρόνοιας αποδεικνύεται όταν τη χρειαζούμαστε περισσότερο.

Στοιχεία Επικοινωνίας
τηλ.6980516187
Gogle: Απόστολος Σουλιώτης.



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΕΜΕΣΤΙΧΑΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΚΛΑΣΙΚΩΝ & ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
21 ΧΡΟΝΙΑ ΣΧΕΣΕΙΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ
ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ 8-12 ΕΤΩΝ

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΠΡΟΤΥΠΑ
ΚΑΙ ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΓΥΜΝΑΣΙΑ**

- ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ
- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ
- ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ,
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΥΛΗΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΥ

www.kks.gr
ΤΗΛ. 2106540777
ΚΟΡΥΤΣΑΣ 75, ΠΑΠΑΓΟΥ

**ΤΟ ΠΑΛΑΙΟΠΩΛΕΙΟ
ΤΟΥ ΠΑΠΑΓΟΥ**

Σταύρος Καμπούρης

ΑΓΟΡΑΖΩ

Αντίκες, παλαιά έπιπλα, μπουφέδες, σφηνιέρες, νιουλάνες, φραπεζαρίες, κομοδίνα, γραφεία, βιβλία, δίσκους, ραδιομικροφωνικά, cd, juke box, biblo, μικροανακείμενα, παράσημα, σπαθιά, μίκυ μούς & κόμex, ασημικά, πίνιακες, χρυσαφικά



Καθαρίζω, αδειάζω υπόγεια & παλαιά σπίτια
Ταχεία εξυπηρέτηση με ένα τηλεφώνημά σας

Αναστάσεως 115, Χολαργός
210 6516176 - 6946112782



ΠΟΛΙΤΕΙΑ
ΠΑΠΑΓΟΥ-ΧΟΛΑΡΓΟΥ
ΔΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
Ειδήσεις Παπάγου - Χολαργού

Εκδότης - Διευθυντής:
Όμιλος Πολιτεία Παπάγου
Παπακωνσταντίνου 2, ΠΑΠΑΓΟΥ

Εκδοτική Επιμέλεια:
"ΠΑΠΑΓΟΥ ΠΟΛΙΤΕΙΑ"
Σωματείο Μη Κερδοσκοπικό

Υπεύθυνη Δημοσίων Σχέσεων
& Επιστολών: Νάντια Γρινιζάκη,
Τζουμέρκων 14,
15669 Παπάγου, Τηλ. 6973601541

Υπεύθυνη ύλης & Σύνταξης:
Μαρία Βραχνέλη

Αρθρογράφοι: Γρηγόρης Μαλούκος,
Νάντια Γρινιζάκη

Ρεπορτάζ: Πέτρος Παπαλέξης

www.politeiapapxol.gr

piu verde
Restaurant

piu verde
Cafe

... a place to be

Καρετσάκι & Πεννέλαι,
Αέλιος Παπάγου,
Τηλ.: 210 6533086, 210 6546185,
Fax: 210 6544291,
e-mail: verde@papafo.net.gr



Trillium
INSURANCES
— SINCE 1980 —

Ασφαλιστικές & Συμβουλευτικές Υπηρεσίες
Μυλωνάκη Μ. & Συνεργατών

+30 6977 26 5555

DP hair & nails

25^η Μαρτίου 19,
Χολαργός ΤΚ 15561
2106564796



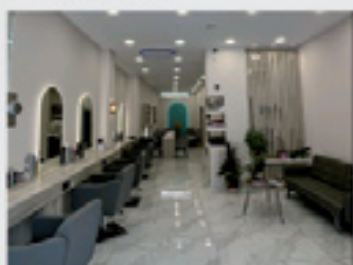
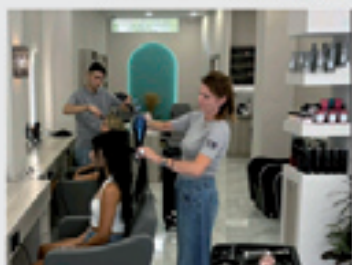
www.despinahair.gr
dp hairnails
Dp Hair & Nails



Υπηρεσίες

Κουρέματα-χτενίσματα-βαφές:

Δημιουργούμε κουρέματα και χτενίσματα που θα σας κάνουν να νιώσετε μοναδικοί, αναδεικνύοντας το προσωπικό σας στιλ. Διαλέγουμε με ιδιαίτερη προσοχή τις επώνυμες βαφές μας (L'oreal, INOA, Keune), συνδυάζοντάς τις με την τεχνική μας για να αναδείξουμε τη μοναδική σας αύρα.



Περιποίηση άκρων:

Με τις επώνυμες εταιρείες που συνεργαζόμαστε Laloo, Essie, CND, Crocus και έχοντας στη διάθεσή σας πάνω από 250 αποχρώσεις σας διασφαλίζουμε όμορφα, λαμπερά και υγιή νύχια.

Μακιγιάζ - Αποτρίχωση:

Διαθέτουμε ειδικό χώρο αποτρίχωσης και μακιγιάζ. Επιπλέον η make up artist μας σας βοηθάει να ανακαλύψετε την μαγεία του μακιγιάζ αναδεικνύοντας την ομορφιά σας.



Η ΓΝΩΜΗ

Νέος εκλογικός νόμος: Η μεγάλη ευκαιρία για την αλλαγή στον Δήμο μας και η ευθύνη της μιας Κυριακής



Δημήτρης Οικονόμου
Χειρουργός
Οδοντίατρος
Επικεφαλής
"Σύγχρονη Πολιτεία
Παπάγου -Χολαργού"
dimis.oikonomou@gmail.com

Συνέχεια από την 1η σελίδα

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η παγίδα της «φιλικής» ψήφου στον πρώτο γύρο

Με τον νέο νόμο, δεν υπάρχει «δεύτερη ευκαιρία» την επόμενη Κυριακή. Αν σπαταλήσουμε την πρώτη μας επιλογή απλώς και μόνο για να «σταυρώσουμε» έναν γνωστό, φίλο ή συγγενή σε έναν συνδυασμό που δεν υποστηρίζουμε συνολικά για τη διοίκηση του Δήμου, το αποτέλεσμα μπορεί να αποβεί μοιραίο. Η πρώτη ψήφος πρέπει να δοθεί με απόλυτη συνείδηση και με γνώμονα ποιος θέλουμε να είναι ο επόμενος Δήμαρχος. Να σημειωθεί ότι η «εναλλακτική ψήφος» μεταξύ των δύο πρώτων συν-

δυασμών δεν λαμβάνεται υπόψιν.

Η ανάγκη για αλλαγή από τη σημερινή δημοτική αρχή είναι καθολική. Η συντριπτική πλειοψηφία των συνδημοτών μας έχει ήδη γυρίσει την πλάτη στον σημερινό Δήμαρχο και την κουρασμένη, αναποτελεσματική και αποδεδειγμένα επιζήμια διοίκησή του. Η πόλη μας βρίσκεται σε τέλμα, στερούμενη οράματος και ουσιαστικού σχεδιασμού.

Η παράταξή μας, η «Σύγχρονη Πολιτεία», ως αξιωματική αντιπολίτευση, κατέγραψε στις προηγούμενες εκλογές το εντυπωσιακό ποσοστό του **45%**, παρά το γεγονός ότι συμμετείχε για πρώτη φορά σε εκλογική διαδικασία. Ήταν μια καθαρή εντολή ευθύνης, την οποία τιμήσαμε στο ακέραιο όλο αυτό το διάστημα.

Σήμερα, η «Σύγχρονη Πολιτεία» ενισχύεται περαιτέρω. Υποδεχόμαστε νέες δυνάμεις και φρέσκα πρόσωπα με όρεξη για προσφορά, ανανεώνοντας ουσιαστικά τη σύνθεση του μελλοντικού δημοτικού συμβουλίου.

Το βασικό δίλημμα των εκλογών είναι σαφές:

Θα παραμείνουμε σε μια διοίκηση που βρίσκεται σε τέλμα ή θα επιλέξουμε την αλλαγή, την ανανέωση και τη χρηστή διοίκηση;

Ως υποψήφιος Δήμαρχος, καλώ όλους εσάς τους συμπολίτες μας:

1. Να επιλέξετε τη «Σύγχρονη Πολιτεία» ως την πρώτη σας επιλογή για τη νέα δημοτική αρχή.

2. Στην περίπτωση που η πρώτη σας επιλογή είναι διαφορετική, να αξιοποιήσετε τη δεύτερη ψήφο σας για τη «Σύγχρονη Πολιτεία», διασφαλίζοντας έτσι την αντικατάσταση της σημερινής διοίκησης.

Ο νέος εκλογικός νόμος μας δίνει τη δυνατότητα να αλλάξουμε σελίδα στην πόλη μας! Η χρήση της δεύτερης επιλογής από τη μεγάλη πλειοψηφία των πολιτών μας δημιουργεί τη βεβαιότητα ότι η αλλαγή είναι εφικτή. Ας μην αφήσουμε την ευκαιρία να πάει χαμένη!

Η Ευνοήα κλείνει έναν χρόνο στον Χολαργό και δημιουργεί την κοινότητα των Μελών της!



Η **Ευνοήα – Mindful Wellness for Women** κλείνει έναν χρόνο ζωής στον Χολαργό, ως ένας ζεστός χώρος αποκλειστικά για γυναίκες που επιθυμούν να φροντίσουν τον εαυτό τους, να ηρεμήσουν, να κινηθούν, να συνδεθούν και να εξελιχθούν.

Μέσα από μικρές ομαδικές συναντήσεις, mindfulness, κίνηση, διαλογισμό, συζήτηση και δημιουργικές δράσεις, η Ευνοήα προσφέρει μια «παύση» από την καθημερινότητα — έναν χώρο όπου κάθε γυναίκα μπορεί να ακούσει περισσότερο τις ανάγκες της και να μοιραστεί όμορφες εμπειρίες με άλλες γυναίκες.

Με αφορμή τον νέο κύκλο που ξεκινά τον Σεπτέμβριο, δημιουργούνται τα **Μέλη της Ευνοήα**: μια κοινότητα με κοινές αξίες, φροντίδα, έμπνευση και αληθινή σύνδεση.

Με ετήσια συνδρομή **50€**, τα Μέλη απολαμβάνουν:

- Ένα δωρεάν workshop κάθε σεζόν
- Συμμετοχή στις ομαδικές συνεδρίες με **35€ τον μήνα αντί 48€**

- Συμμετοχή σε τμήματα ατομικών **Wellness WalkFit ή Chair Wellness Dance με 25€ τον μήνα αντί 30€**
- Μία δωρεάν ατομική συνεδρία Wellness μέσα στη χρονιά
- 10% έκπτωση σε όλα τα

- retreats της Ευνοήα
 - Προτεραιότητα στις κρατήσεις για workshops, retreats και ειδικές δράσεις
 - Πρόσβαση σε αποκλειστικές δράσεις μόνο για Μέλη, όπως συναντήσεις γνωριμίας, απογευματινό τσάι και άλλες ξεχωριστές εμπειρίες. (Η συμμετοχή στα προγράμματα της Ευνοήα παραμένει ανοιχτή για κάθε γυναίκα, και χωρίς να είναι Μέλος. Η ετήσια συνδρομή προσφέρει απλώς επιπλέον πρόνομια και προνομιακές τιμές.)
- Η ευεξία δεν είναι πολυτέλεια. Είναι δικαίωμα κάθε γυναίκας.**

Πληροφορίες και εγγραφές:
697 780 5767

Μεσογείων 256 | Κέντρο Ερμής Μετρό Χολαργός

Με εκτίμηση,
Ελένη Περιβολαροπούλου
Σύμβουλος Mindfulness & Wellness (ISON Psychometrica & NASM)
Ιδρύτρια ΕΥΝΟΗΑ – Mindful Wellness for Women
www.eunoea.gr

Γίνε μέλος της ΕΥΝΟΗΑ

Ετήσια συνδρομή 50 €

ΠΡΟΝΟΜΙΑ ΜΕΛΩΝ

1 δωρεάν workshop κάθε σεζόν	-10 % σε όλα τα retreats
Ομαδικές 35 € /μήνα αντί 48 €	Προτεραιότητα σε κρατήσεις
WalkFit & Chair Dance 25€ /μήνα	Δράσεις μόνο για μέλη
1 δωρεάν ατομική συνεδρία	

ΘΕΛΩ ΝΑ ΓΙΝΩ ΜΕΛΟΣ | eunoea.gr

ΑΠΟ ΣΤΟ ΟΚΤΩΒΡΗ

ΛΟΓΟΣ & ΔΡΑΣΗ

ΣΤΟΝ ΧΟΛΑΡΓΟ

ΞΕΚΙΝΑΝΕ ΟΜΑΔΕΣ ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ!

Με στόχο να βοηθήσουμε τα παιδιά να:

- ✓ Μαθαίνουν να εκφράζονται με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση
- ✓ Αναπτύσσουν δεξιότητες συνεργασίας
- ✓ Ενισχύουν την κοινωνική τους ανάλυση
- ✓ Βελτιώνουν την επικοινωνία τους στην καθημερινότητα

ΠΟΙΟΣ ΘΑ ΤΙΣ ΚΑΝΕΙ;

Τις ομάδες θα διενεργεί ο **Παναγιώτης Κοκμοτός** λογοθεραπευτής MSc με πάνω από 25 χρόνια εμπειρίας στο τομέα της λογοθεραπείας και στη λειτουργία θεραπευτικών ομάδων.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ καλέστε στην γραμματεία!

211 41 98 477
logoskaidrasi@gmail.com

Σαρανταπόρου 15, Χολαργός

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΓΕΩΡΓΑΝΤΑ
georgantalaw@yahoo.com

ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ ΠΑΡ' ΑΡΕΙΩ ΠΑΓΩ (LL.M)

Κ: +30 6944 849862
Σ: 210 6549945
Δ: ΠΑΠΑΓΟΥ - ΧΟΛΑΡΓΟΣ

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ Μ.Ε.

Μαθηματικά Φυσική

Ολιγομελή τμήματα - Ιδιαίτερα μαθήματα

Πανελλαδικές Εξετάσεις

Λύκειο - Γυμνάσιο

Ανατολικής Ρωμυλίας 3 - Παπάγου (απέναντι από το Λύκειο)

210 65 47 805 | 694 469 60 07

Ο νέος εκλογικός νόμος για τους Δήμους: Τι αλλάζει και τι πρέπει να γνωρίζετε.

Συνέχεια
από την 1η Σελίδα

Άρθρο των
Αλέξανδρου
Νομικού,
Γεωργίου
Μάγκου
και Φωτεινής
Σταφυλά



Πρακτική συμβουλή: Αν θέλετε αλλαγή στον Δήμο Παπάγου-Χολαργού, μη μείνετε μόνο στην πρώτη σας ψήφο. Χρησιμοποιήστε και την εναλλακτική ψήφο υπέρ ενός συνδυασμού που πραγματικά επιθυμεί ανανέωση, ώστε η ψήφος αλλαγής να μη διασπαστεί.

3. Δεν υπάρχουν πια «κοινότητες» μέσα στον Δήμο

Μέχρι σήμερα υπήρχαν ξεχωριστές στήλες υποψηφίων για Παπάγου και ξεχωριστές για Χολαργό. Αυτό αλλάζει: πλέον όλος ο Δήμος είναι μία ενιαία εκλογική περιφέρεια. Όλοι οι υποψήφιοι σύμβουλοι εμφανίζονται σε μία μόνο στήλη, αλφαβητικά, ανεξαρτήτως αν προέρχονται από του Παπάγου ή το Χολαργό. Ο εκλογέας συνεχίζει να βάζει έως 4 σταυρούς προτίμησης, αλλά πλέον επιλέγει ελεύθερα ανάμεσα σε όλους τους υποψηφίους του συνδυασμού.

4. Ηλεκτρονική ψήφος Προαιρετική επιλογή

Όσοι εγγραφούν σε ειδικό κατάλογο θα μπορούν να ψηφίσουν ηλεκτρονικά, χωρίς να παρουσιαστούν στο εκλογικό τμήμα. Χρειάζονται τουλάχιστον 30 εγγεγραμμένοι εκλογείς στον Δήμο για να ενεργοποιηθεί η δυνατότητα αυτή.

Προσοχή: όποιος εγγραφεί σε αυτόν τον κατάλογο, ψηφίζει μόνο ηλεκτρονικά! Δεν μπορεί να ψηφίσει και στο εκλογικό τμήμα.

5. «Σύμβουλοι χωρίς σταυρό» Νέος θεσμός

Κάθε συνδυασμός θα μπορεί να προτείνει στο ψηφοδέλτιό του, εκτός από τους κανονικούς υποψηφίους, μέχρι **2 επιπλέον πρόσωπα** χωρίς αυτά να διεκδικούν σταυρό προτίμησης. Αν ο συνδυασμός κερδίσει, τα πρόσωπα αυτά εκλέγονται αυτόματα. Στόχος είναι να μπορούν οι συνδυασμοί να προσελκύουν εξειδικευμένα

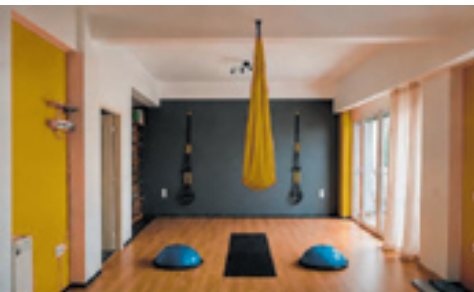
στελέχη (π.χ. στην πληροφορική) που δεν επιθυμούν να κάνουν προσωπική προεκλογική εκστρατεία.

Τι σημαίνει όλο αυτό για τον Δήμο μας

Ο νέος νόμος δίνει μεγαλύτερη βαρύτητα στον προγραμματικό λόγο και στη δυνατότητα σύγκλισης μεταξύ παρατάξεων που μοιράζονται κοινό όραμα για τον τόπο. Η Σύγχρονη Πολιτεία Παπάγου-Χολαργού, εκφράζοντας τη βούληση της μεγάλης πλειοψηφίας των συνδημοτών μας για αλλαγή στη διοίκηση του Δήμου, θα αξιοποιήσει και τη δυνατότητα της εναλλακτικής ψήφου, επιδιώκοντας τη μεγαλύτερη δυνατή σύγκλιση των δυνάμεων που θέλουν ανανέωση.

Το μήνυμα προς κάθε πολίτη είναι απλό: Η ψήφος σας πλέον έχει «δεύτερη ζωή». Αν θέλετε πραγματικά αλλαγή στον Δήμο Παπάγου-Χολαργού, φροντίστε να την αξιοποιήσετε σωστά και στην πρώτη, και στην εναλλακτική σας επιλογή.


BODY PIT STOP
 PHYSIOTHERAPY & WELLNESS
 Κίνηση • Δύναμη • Υγεία



10 Χρόνια ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ & ΥΓΕΙΑΣ
 Ένας χώρος σύγχρονος, δημιουργημένος για εσάς!

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

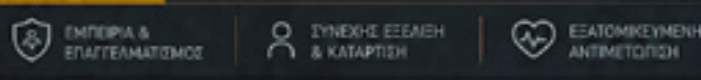
- ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ
- MANUAL THERAPY
- PILATES
- MASSAGE
- ΤΕΣΤΑΡ
- ΑΝΑΛΗΞΙΑ (ΠΕΛ. ΥΠΕΡΗΧΟΣ)
- ΚΡΟΝΙΣΤΙΚΟΣ ΥΠΕΡΗΧΟΣ
- LASER
- ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ




ΑΝΑΣΤΑΣΙΩΣ 89, ΧΟΛΑΡΓΟΣ
 Εύκολη πρόσβαση • Άνετο parking

ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ
15/09 - 15/10
*Οι συμμετέχοντες καλούνται έως 30/10/2027

30% ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΚΤΟΣ ΕΟΡΤΗΣ!



211 218 5021
 ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΑΣ!

Σας ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη σας!


ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
 ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ

ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
 ✓ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ✓ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΩΝ
 ✓ ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
 ✓ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ
 ✓ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ

ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ
ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ 6974405646 ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

ΙΑΤΡΕΙΟ ΜΙΚΡΩΝ ΖΩΩΝ



Κορίνθιος Ι. Γρηγόριος
 Ιατρίκτος D.V.M. Α.Π.Θ.

Επισκέψεις κατ' οίκον

Δευτ. Έως Παρ.: 9:30-13:30 & 17:30-20:30
 Σάββατο: 10:00-13:30

Χειμώρος 31 & Εθν. Αμύνης, Παπάγου 156 69,
 Τηλ.: 210 6516455 Κιν. 6932 179384

- Παθολογικό
- Χειρουργικό
- Μαιευτικό
- Μικροβιολογικό
- Εμβολιασμοί
- Κούρεμα

ΝΟΣΗΛΕΙΑ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ


MEDIHOME
 Νοσηλεία κατ' Οίκου

Καλέστε μας 6973817965

- Γιατρός στο σπίτι
- Αποκλειστικές Νοσοκόμες
- Ακτινογραφίες - Υπέρηχοι στο σπίτι
- Ενδοφλέβιες αγωγές και αιμοθηψία στο σπίτι

Παρέχουμε ολοκληρωμένη νοσηλευτική φροντίδα ασθενών στην Αττική, 365 ημέρες το χρόνο, 24ώρες το 24ωρο


info@medihomeservices.gr

ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ Α. ΚΑΡΤΣΑΚΛΗΣ
ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ



Υπότροφος του ΙΚΥ
 εξειδικευθείς στο Νοσοκομείο
 Columbia N. Υόρκης

- Διαταραχές Μνήμης – Συγκέντρωσης
- Ανοϊκά Σύνδρομα – Νόσος Αλτσχάιμερ
 - Οργανικά ψυχοσύνδρομα
- Επεισόδια διαταραχής της συνείδησης
- Νόσος Πάρκινσον και λοιπές κινητικές διαταραχές
 - Κεφαλαλγία – Ημικρανία
- Αυχενικό Σύνδρομο – Σύνδρομο Σπονδυλικής Στήλης
 - Σύνδρομο χρόνιου πόνου
 - Τλιγγοί – ζαλάδες
 - Αστάθεια βάδισης
- Γενικό Νευρολογικό Ιατρείο

Επισκέψεις
 Κατόπιν ραντεβού

Επισκέψεις
 κατ' οίκον

Εθνικής Αμύνης
 53, Παπάγου
 Τηλ.: 2106548779,
 6982 341544



Βασιλεία Αποστολοπούλου

Πτυχιούχος Πολιτικών Επιστημών &
Δημόσιας Διοίκησης, MBA

Κοινωνική Πρόνοια: Η καρδιά της τοπικής κοινότητας

Η σημασία της κοινωνικής πρόνοιας είναι πολύ μεγάλη στον δήμο, γιατί στηρίζει τους πολίτες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην καθημερινή τους ζωή. Μέσα από την δημιουργία κοινωνικών υπηρεσιών, μπορεί να ενισχυθεί η βοήθεια σε ηλικιωμένους, σε άτομα με αναπηρία, σε οικογένειες με οικονομικά προβλήματα και σε ευάλωτες ομάδες. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί για παράδειγμα με την δημιουργία ενός κέντρου για ηλικιωμένους που έχουν Αλτσχάιμερ, με την δημιουργία των κατάλληλων υποδομών για την μετα-

κίνηση των ατόμων με αναπηρία εντός του δήμου αλλά και εκτός καθώς και με την παροχή τροφίμων σε οικογένειες που το έχουν ανάγκη. Επιπλέον, ο Δήμος μπορεί να παρέχει δωρεάν ψυχολογική και συμβουλευτική υποστήριξη και να δημιουργήσει προγράμματα για κατ'οίκον φροντίδα ατόμων που αδυνατούν να μετακινηθούν.

Με αυτόν τον τρόπο ο δήμος μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων, τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Η κοινωνική πρόνοια, λοιπόν, ενι-

σχύει την κοινωνική συνοχή και την αλληλεγγύη μέσα στην τοπική κοινότητα.

Όταν ένας δήμος φροντίζει για τους δημότες του που έχουν ανάγκη, δημιουργεί ένα περιβάλλον ασφάλειας, εμπιστοσύνης και ανθρωπιάς. Με αυτόν τον τρόπο ο ρόλος που έχει η τοπική αρχή δεν περιορίζεται μόνο σε έργα υποδομής, αλλά αποκτά έναν ανθρωποκεντρικό χαρακτήρα που βασίζεται στην προστασία και την υποστήριξη κάθε πολίτη της κοινότητας.



Body Shape
EMS TRAINING

Πέτυχε το στόχο σου!
Άλλαξε το σώμα σου!

Με **20'** μόνο

DON'T QUIT.

- Απώλεια σωματικού βάρους
- Εξάλειψη κυτταρίτιδας
- Σύσφιξη & Ενδυνάμωση
- Μυϊκή ανάπτυξη
- Μείωση τραυματισμών
- Στοχευμένη προπόνηση
- Κατάλληλη άσκηση για ορθοπεδικές παθήσεις
- Αποθεραπεία & Αποκατάσταση

📍 Πλατεία Δημοκρατίας 4

☎ 6974.558.183

Κλείσε σήμερα ένα **δωρεάν** δοκιμαστικό.



PANACEA
NATURAL PRODUCTS
ΦΥΤΙΚΑ ΕΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

Υγιή νύχια άμεσα!



Φυτικά αλοιφή **FUNGOPHYT PANACEA** για ονχομυκητίαση και προβληματικά νύχια.

Απαλλάσσει τα νύχια και τη γύρω δερματική περιοχή από μύκητες και μικρόβια.

Αντιμετωπίζει την κακοσμία των άκρων που οφείλεται σε μύκητες.

Σε επιλεγμένα φαρμακεία,
στο 2106526930
και στο www.panaceaproducts.gr



ΛΑΜΠΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΝΑΣΤΑΣΕΩΣ 105 - ΧΟΛΑΡΓΟΣ
ΤΗΛ.: 210 6523210
ΚΙΝ.: 6974685729

ΑΠΟ ΤΟ 1974

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ
ΚΗΔΕΙΕΣ - ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ
ΣΤΟΛΙΣΜΟΙ - ΣΤΕΦΑΝΑ



HAIR 4 HER
HAIR STYLING SALON

Σαρανταπόρου 10
Χολάργος
210 65 46 611



Σ. Αθανασιάδη
ΚΕΝΤΡΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ





210 8812376, Κυψέλη
213 0481763, Χολαργός



**2026-
2027**

Gold Awards:

- 2024: Creativity in Language Learning
- 2025: Excellence in Teaching Foreign Languages

Silver Award:

- 2026: Teaching Primary School Learners



@ATHANASIAIDOXENESGLOSSES

Ρωτήστε μας για τα ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ τμήματά μας:

- English and Robotics
- Pre-Junior Αγγλικά, Ισπανικά, Γαλλικά
- Μελέτη Α' Δημοτικού & Pre-Junior
- Διαφοροποιημένη εκμάθηση Αγγλικών (special learning needs)

Ρωτήστε μας για τους ομίλους μας:

- Storytelling Club
- Activity Club
- Drama Club
- Teens Club
- New: Film Club

**Μάθε γλώσσες σε πλαίσιο
International Baccalaureate
ISO 17024**



- Τιτάνων 9 Κυψέλη
- Ουρανίας 9 Χολαργός
- Φανερωμένης 30 & Ουρανίας 1 Χολαργός



ΙΩΑΝΝΗΣ

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΕΛΑΙΟΧΡΩΜΑΤΙΣΜΟΙ

- ✓ ΣΚΑΛΩΣΙΕΣ
- ✓ ΒΑΨΙΜΑΤΑ ΚΑΤΟΙΚΙΩΝ - ΚΤΗΡΙΩΝ
- ✓ ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΕΙΣ ΚΑΤΟΙΚΙΩΝ - ΚΤΗΡΙΩΝ
- ✓ ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΕΣ ΕΡΓΟΛΑΒΙΕΣ
- ✓ ΓΥΨΟΣΑΝΙΔΕΣ ΨΕΥΔΟΡΟΦΕΣ

ΠΡΟΣΦΟΡΑ

3 ΕΥΡΩ

ΤΟ Τ.Μ.





6948418689



**Γιώργος
Κορκόβελος**
Κάτοικος
κοινότητας
Παπάγου

Η θεσμική ανατροπή στην κάλη

Οι δημοτικές εκλογές του 2028 αλλάζουν σημαντικά. Ο Β' γύρος καταργείται και οι πολίτες θα εκλέγουν Δημοτική Αρχή σε μια Κυριακή δηλώνοντας στο ίδιο ψηφοδέλτιο την πρώτη αλλά και μια εναλλακτική προτίμηση, η οποία θα προσμετράται αν ο αρχικός συνδυασμός δεν εξασφαλίσει το όριο εκλογής. Οι παρατάξεις θα πρέπει, επομένως, από την πρώτη στιγμή να παρουσιάσουν πρόγραμμα, να πείσουν και να αναζητήσουν ευρύτερη κοινωνική αποδοχή.

Παράλληλα, προωθείται η **ηλεκτρονική ψηφοφορία**, διευκολύνοντας ιδιαίτερα τους τεροδημότες και όσους δυσκολεύονται να μετακινηθούν στον τόπο εγγραφής τους. Πρόκειται για ένα σημαντικό βήμα εκσυγχρονισμού και συμμετοχής, που μπορεί να συμβάλει και στη μείωση της αποχής.

Ιδιαίτερη σημασία έχει και το νέο «**τεκμήριο της καθημερινότητας**». Με απλά λόγια, ο πολίτης δεν θα πρέπει να ακούει διαρκώς «δεν είναι δική μας αρμοδιότητα». Για τα προβλήματα που επηρεάζουν την καθημερινή ζωή στην πόλη, ο Δήμος αποκτά σαφέστερη ευθύνη να αναλαμβάνει δράση, να συντονίζει τους αρμόδιους φορείς και να αναζητά λύσεις.

Αυτές οι αλλαγές μετατρέπουν την εκλογική διαδικασία σε μια καθαρή εντολή. Ο νικητής θα διαθέτει τα **3/5 των εδρών του Δημο-**

Νέος Κώδικας Αυτοδιοίκησης: Τι αλλάζει το 2028 και γιατί ο Δήμος Παπάγου-Χολαργού χρειάζεται νέα πορεία

τικού Συμβουλίου, εξασφαλίζοντας ισχυρή πλειοψηφία και δυνατότητα εφαρμογής του προγράμματός του. Η κυβερνησιμότητα όμως σημαίνει και ευθύνη. Χωρίς το άλλοθι των μετεκλογικών συμβιβασμών, η δημοτική αρχή θα κρίνεται αυστηρά και αποκλειστικά από το μετρήσιμο αποτέλεσμα.

Το μεγάλο στοίχημα για τον Δήμο Παπάγου-Χολαργού

Ο Δήμος Παπάγου-Χολαργού έχει όλα τα σπάνια συγκριτικά πλεονεκτήματα για να αποτελέσει Δήμο-πρότυπο: τον Υμηττό, το Μητροπολιτικό Πάρκο Γουδή, σημαντικούς αστικούς πράσινους χώρους, ιδιαίτερο οικιστικό περιβάλλον και μια ενεργή κοινωνία.

Αυτά τα πλεονεκτήματα πρέπει να προστα- τευθούν και να αναδειχθούν.

Χρειαζόμαστε **διαφύλαξη των αστικών πράσινων χώρων, των πλατειών και των κοινόχρηστων χώρων**, προστασία του Υμηττού και ήπια δόμηση που θα σέβεται την οικιστική φυσιογνωμία. Χρειαζόμαστε καθαρό Δήμο, ασφαλείς δρόμους και γειτονιές, επαρκή φωτισμό, καλύτερα πεζοδρόμια, σύγχρονες σχολικές υποδομές και αποτελεσματική αντιμετώπιση της κυκλοφορίας και της στάθμευσης.

Χρειαζόμαστε επίσης **διαφάνεια, χρηστή οικονομική διαχείριση και δυναμική αξιοποίηση ευρωπαϊκών και εθνικών χρηματοδοτήσεων** για πράσινη μετάβαση, υποδομές και πολιτική προστασία.

Ο Δήμος δεν χρειάζεται μια διοίκηση που απλώς διαχειρίζεται. Η εποχή μας απαιτεί έναν σύγχρονο ευρωπαϊκό Δήμο. Χρειάζεται διοίκηση που **προλαμβάνει, σχεδιάζει, διεκδικεί και υλοποιεί**.

Η αλλαγή έχει ήδη ξεκινήσει και χτίζεται καθημερινά

Η «Σύγχρονη Πολιτεία», ως αξιωματική αντιπολίτευση, δεν περιμένει τις κάλπες του 2028 για να δράσει. Η δουλειά έχει ήδη ξεκινήσει. Με αυστηρό θεσμικό έλεγχο, τεκμηριωμένες παρεμβάσεις, συγκεκριμένες προτάσεις και συνεχή παρουσία στις γειτονιές, αναδεικνύουμε τα προβλήματα και διαμορφώνουμε τις λύσεις. **Διαμορφώνουμε από σήμερα το πρόγραμμα της επόμενης μέρας.**

Γιατί η αντιπολίτευση δεν είναι μόνο να καταγράφει τι δεν έγινε. Είναι να αποδεικνύει ότι υπάρχει ένας διαφορετικός δρόμος.

Το 2028 θα επιλέξουμε το μοντέλο διοίκησης που θέλουμε για το σπίτι μας. Το 2028 οι πολίτες θα επιλέξουν όχι μόνο πρόσωπα, αλλά την κατεύθυνση του Δήμου Παπάγου-Χολαργού. Έναν Δήμο που απλώς διαχειρίζεται την καθημερινότητα ή έναν Δήμο που δημιουργεί προοπτική.

Ο Δήμος Παπάγου-Χολαργού μπορεί και αξίζει να γίνει Δήμος-πρότυπο. Πράσινος, ασφαλής, διαφανής, βιώσιμος και πραγματικά ευρωπαϊκός. Η αλλαγή δεν είναι μια υπόσχεση που αναβάλλεται. Είναι μια προσπάθεια που έχει ήδη ξεκινήσει.

Η Α-παιδεία στο Δήμο Παπάγου-Χολαργό



**Του Κωνσταντίνου
Φιλιππακόπουλου**

Δώδεκα χρόνια αδιάλειπτης διοίκησης, τρίτη συνεχόμενη θητεία μετά τις εκλογές του 2023 για το συνδυασμό του Ηλία Αποστολόπουλου, και τα σχολεία της πόλης εξακολουθούν να λειτουργούν σαν να βρίσκονται σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Δεν είναι κατηγορία με αντιπολιτευτική λογική, είναι καταγεγραμμένο γεγονός.

Η Πυροσβεστική επέβαλε πρόστιμο 2.000 ευρώ στον Δήμο επειδή έλειπαν στοιχειώδη μέτρα πυροπροστασίας σε νηπιαγωγείο. Το ΚΚΕ κατέθεσε Ερώτηση στη Βουλή για τα προβλήματα των σχολικών κτιρίων. Ο ίδιος

ο δήμαρχος αναγκάστηκε να κάνει δημόσιο «mea culpa» στο Δημοτικό Συμβούλιο επειδή σχολεία λειτουργούσαν χωρίς Υπεύθυνη Δήλωση Ηλεκτρολόγου, δηλαδή χωρίς πιστοποίηση ότι οι ηλεκτρικές εγκαταστάσεις των κτιρίων που βρίσκονται τα παιδιά μας είναι ασφαλείς. Δεν είναι ισχυρισμός αντιπάλου, είναι δική του παραδοχή, εν μέσω κατακραυγής των γονιών.

Όπως επίσης οι μεγάλες δηλώσεις για την κατασκευή του δημοτικού σχολείου του Παπάγου, καταστρέφοντας ταυτόχρονα την Πλατεία με το Ελαφάκι. Μετά από την επέμβαση των ΜΑΤ, τη σύλληψη ευυπόληπτων κατοίκων άνευ λόγου και βέβαια την εκλογική αποτυχία του δημάρχου στην κοινότητα Παπάγου, όλα ξεχάστηκαν.

Και ενώ η δημοτική αρχή γιόρταζε βραβεία «χρηστής διακυβέρνησης» και ανέβαζε φωτογραφίες από αγιασμούς με ευχές «υγεία και δημιουργικότητα», οι Σύλλογοι Γονέων του 1ου Δημοτικού Χολαργού και του 2ου Δημοτικού Παπάγου κατέθεταν, χρόνο με τον χρόνο, τα ίδια αιτήματα για ασφάλεια υποδομών. Το 1ο Λύκειο Χολαργού περιμένει ακόμη την ολοκλήρωση έργου στατικής και ενεργειακής αναβάθμισης, με τους γονείς να αναγκάζονται να θέσουν το θέμα ως έκτα-

κτο στο Περιφερειακό Συμβούλιο Αττικής, γιατί ο ίδιος ο Δήμος δεν το προχωράει, όπως το παραδέχτηκε και ο Περιφερειάρχης. Ο Σύλλογος Γονέων του 1ου Γυμνασίου Παπάγου ζητά, «για ακόμη μία χρονιά», κάτι τόσο στοιχειώδες όσο ένα επιπλέον τμήμα λόγω υπερπληθυσμού τάξεων.

Ίσως εκεί κρύβεται και η εξήγηση αυτής της χρόνιας αδράνειας. Είναι εύκολο να υποσχεσαι «υγεία και δημιουργικότητα» στα παιδιά των άλλων από το βήμα ενός αγιασμού, όταν το πρόβλημα της υδρορροής που στάζει ή του καλοριφέρ που δεν ανάβει δεν σε αγιγίζει προσωπικά. Η πολιτική βούληση για το δημόσιο σχολείο μετριέται όχι με δηλώσεις, αλλά με το αν αυτός που αποφασίζει αντιλαμβάνεται την σοβαρότητα του να λειτουργεί σωστά ένα σχολείο.

Η δημοτική αρχή προτιμά τις ανακοινώσεις εντυπωσιασμού αντί να λύσει το θεμελιώδες: να διασφαλίσει ότι ένα παιδί μπαίνει σε μία αίθουσα που αφενός είναι ασφαλής και αφετέρου έχει όλα εκείνα τα εργαλεία που χρειάζονται ώστε να γίνει σωστά το μάθημα.

Η πόλη δεν χρειάζεται άλλο ένα βραβείο στη βιτρίνα του δημαρχείου. Χρειάζεται δήμαρχο που θα κοιτάξει τα σχολεία της, όχι τις κάμερες.

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ



Χέρι Θεού



ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

Ι.ΔΙΑΓΓΕΛΑΚΗΣ

ΣΑΡΑΝΤΑΠΟΡΟΥ 10 ΧΟΛΑΡΓΟΣ

6995340005 - 2106515060

24ΩΡΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ



Γραφείο Τελετών
Χολαργός – Παπάγου
ΣΤΑΜΑΤΗΣ

Είμαστε στη διάθεσή σας όλο το 24ωρο,
με διακριτικότητα και σεβασμό στις ανάγκες σας.

- ΤΕΛΕΤΕΣ
- ΑΠΟΤΕΦΡΩΣΕΙΣ
- ΕΠΑΝΑΠΑΤΡΙΣΜΟΙ
- ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ
- ΣΤΕΦΑΝΙΑ

6937 148087 - 210 6563772



Κεραμεικού 2 και Βεντούρη 52 Χολαργός
Παραπλεύρως δημαρχείου Χολαργού



ΤΕΛΕΤΑΙ
"ΑΣΙΟΝ ΕΣΤΙ"
ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ ΓΚΙΝΗΣ

Ο δικός σας ΑΝΘΡΩΠΟΣ για τον ΑΝΘΡΩΠΟ σας

• Σεβασμός • Αξιοπρέπεια • Οικονομία

ΛΕΩΦ. ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 291, ΧΑΛΑΝΔΡΙ
ΚΑΡΑΘΕΟΔΩΡΗ 19, ΕΛΛΗΝΟΡΩΣΣΩΝ
ΤΗΛ.: 210 6770107 ΚΙΝ.: 694 8620 006
www.aksion-esti.gr

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

ΜΕΤΑΞΑ

ΕΤΟΣ ΙΑΡΥΣΕΩΣ 1924



Λ. ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 267

(4η στάση Χολαργού)

Τ.: 210 69 21 204

Κ.: 6944 29 31 32

• ΣΥΝΕΠΕΙΑ • ΕΓΓΥΗΣΗ • ΑΥΘΓΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ
ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ & ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

ΧΙΟΥ 55

ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Τ.: 210 60 19 033

Κ.: 6944 29 31 32



ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΟΛΟ ΤΟ 24ΩΡΟ



Παράγουμε στη Σκοτεινή Αργολίδα σε 700μ υψόμετρο κάτω από το Φενεό & πάνω από τη Νεμέα -δίπλα από τη λίμνη Στυμφαλία, από γενιά σε γενιά!

ΝΕΑΣ ΣΟΔΕΙΑΣ ΟΣΠΡΙΑ

Φακές, Φάβα, Φασόλια Βανίλια-Χάντρες-Μαυρομάτικα, Ρεβύθια, Ροβίτσα, Κόκκινες Φακές, Κόκκινα Φασόλια, Γίγαντες Λευκοί & Μαύροι, Οσπριάδα.

ΜΙΑ ΒΟΜΒΑ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΑΣΙΜΑΔΙΑ ΣΤΟΝ ΞΥΛΟΦΟΥΡΝΟ

Λαδιού, Σταρένια, Ολικής, Γλυκάνισου, Χαρουπιού, Ρίγανης, Ντομάτας

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΑ ΜΕ ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ ΓΑΛΑ & ΧΩΡΙΑΤΙΚΑ ΑΥΓΑ

Λαζάνια, Χυλοπίτες, Τραχανάς Ξινός, Τραχανάς Γλυκός

ΦΡΕΣΚΑ ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ

Καρυδόφυλλα, Αμυγδαλόφυλλα

ΣΤΑΦΙΔΕΣ ΞΕΡΕΣ ΦΤΙΑΓΜΕΝΕΣ ΣΤΟ ΧΕΡΙ

Πηγή ενέργειας με πολλαπλά οφέλη για την υγεία

Σταφίδα Ξανθά Ξερή, Σταφίδα Μαύρη Ξερή

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΑΚΟΜΗ :

- **ΤΣΙΠΟΥΡΟ** ΔΙΠΛΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ
- **ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ**
- **ΠΕΤΙΜΕΖΙ**
Το καλύτερο φάρμακο για το βήχα και τον πονόλαιμο. Περιέχει Σίδηρο και πολλές βιταμίνες.
- **ΑΓΡΙΑ ΒΟΤΑΝΑ**
Τα βότανα έχουν αναγνωρισμένες θεραπευτικές ιδιότητες



<https://www.thimiosproducts.gr>

Σκοτεινή Αργολίδα - Νεμέα
Τηλ. +30 6980 555554
e-mail: thimiosbakopoulos@yahoo.com

Εθνικής Αντιστάσεως 6α'
Χολαργός Τ.Κ.:15351



Θύμιος Μπακοπάνος
Παραγωγός

- **ΓΛΥΚΑ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ**
- **ΚΡΑΣΙ ΓΛΥΚΟ ΛΙΑΣΤΟ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΦΡΑΟΥΛΑ**
- **ΓΝΗΣΙΟ ΜΕΛΙ**
ΑΦΙΛΤΡΑΡΙΣΤΟ ΧΩΡΙΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ
Ανθέων, Πεύκο, Θυμαρί, Βελανίδι, Κουμαριά, Έλατο, Έλατοβανίλια
- **ΚΡΑΣΙ ΟΡΕΙΝΗΣ ΝΕΜΕΑΣ**
ΞΗΡΟ Λευκό-Ροζέ-Ερυθρό
ΗΜΙΓΛΥΚΟ Λευκό-Ερυθρό

Βρείτε μας στο **facebook**:
Παραγωγός
Θύμιος Μπακοπάνος

ALTERLIFE

FITNESS EXCELLENCE



BOUTIQUE - PAPAGOU

 **2106523346**

ΙΕΡΟΛΟΧΙΤΩΝ 1 - ΠΑΠΑΓΟΥ • papagou@alterlife.gr

WWW.ALTERLIFE.GR/GYMNASTIRIA-PAPAGOU



inTherapy

ΧΩΡΟΣ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

Εδώ, κάθε παιδί βρίσκει
τον δικό του τρόπο να εξελιχθεί
και να ανθίσει.

Υπηρεσίες

-  Λογοθεραπεία
-  Εργοθεραπεία
-  Ψυχολογική Υποστήριξη παιδιών / εφήβων
-  Παιγνιοθεραπεία
-  Ειδική Διαπαιδαγώγηση
-  Συμβουλευτική γονέων



Μενέπου 1, Χολαργός

211 2109190

690 6212662

in.therapy@hotmail.com

www.intherapy-athens.gr



Leonidas

The Preferred Belgian Chocolates

Leonidas Chocolates Café

📍 Λευκωσίας 25 και Εθνικής Αμύνης, Παπάγου

☎ Τηλ. 210 6546100



Παραγωγή και διανομή αυγών

ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΑΥΓΑ ΗΜΕΡΑΣ

Παραγωγής μας, άριστης ποιότητας.

Από κότες υγιείς, ταϊσμένες με τις καλύτερες και ελεγμένες τροφές.

Διανομή κάθε Τρίτη και Παρασκευή

Παράδοση στην πόρτα σας, χωρίς έξτρα χρέωση κατόπιν παραγγελίας.

Διαθέσιμα για οικιακή χρήση και επαγγελματίες.

Τηλέφωνο

παραγγελιών: Ι. Κυριακού: 699 725 4917



- ΚΛΑΔΕΜΑΤΑ
- ΑΠΟΨΙΛΩΣΕΙΣ
- ΚΟΠΕΣ ΔΕΝΔΡΩΝ



ANTONENAS

Antonenas Group - Kladema.gr

✉ antonenas.george@gmail.com ☎ τηλ: 697 7320 262





Οι καλύτερες τιμές στη γειτονιά σας!
Τροφές
Κονσέρβες & λιγουδιές
Πλούσια γκάμα σε
✓ αξεσουάρ
✓ Βιοκτόνα
✓ Αντιπαρασιτικά
Οικολογικά

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ
 Άμμος γάτας 5kg 3,10€
 Άμμος αρωματική 5kg 3,30€
 Ξηρά τροφή γάτας από 1,90€/kg
 Ξηρά τροφή σκύλου από 1,80€/kg
 Κονσέρβα ROKUS γάτας 0,85€
 Κονσέρβα ROKUS σκύλου 0,80€

- ✓ για σκύλους
- ✓ για γάτες
- ✓ για κουνελάκια
- ✓ για ψάρια
- ✓ για χελωνάκια
- ✓ για πουλιά

Νέα συνεργασία με την εταιρεία **B.A.R.F Food**
 Πρόκειται για 100% φρέσκια φυσική τροφή για σκύλους και γάτες σε έξι λαχταριστές συνταγές των 500 γραμμαρίων, 750 γραμμαρίων και ενός κιλού.
 Πολλές άλλες προσφορές για κουνελάκια, ψάρια, χελωνάκια και πουλάκια με ένα τηλεφώνημα έρχονται στην πόρτα σας δωρεάν!!!

Τήνου 8 & Θεμιστοκλέους, Χολαργός - Τηλ.: 210 6534550

Επιστροφή στην καθημερινότητα: Γιατί δυσκολευόμαστε να αφήσουμε πίσω τις διακοπές;



Ισαβέλλα Κοντοπούλου
 Ψυχολόγος
 Παιδοψυχολόγος,
 Ψυχοθεραπεύτρια

Οι βαλίτσες αδειάζουν, το ξυπνητήρι επιστρέφει στη θέση του και το ημερολόγιο αρχίζει ξανά να γεμίζει. Για πολλούς, οι πρώτες ημέρες μετά τις διακοπές συνοδεύονται από μια απροσδιόριστη μελαγχολία, εκνευρισμό ή ακόμη και άγχος. Η επιστροφή στην καθημερινότητα μοιάζει κάποιες φορές δυσκολότερη απ' όσο περιμέναμε.

Αυτή η δυσκολία είναι απολύτως αναμενόμενη. Στις διακοπές αλλάζει ο ρυθμός μας. Απομακρυνόμαστε, έστω προσωρινά, από προθεσμίες, υποχρεώσεις και την ανάγκη να είμαστε διαρκώς παραγωγικοί. Κοιμόμαστε διαφορετικά, περνάμε περισσότερο χρόνο με ανθρώπους που επιλέγουμε, αφήνουμε χώρο για αυθορμητισμό και, κυρίως, επιστρέφουμε στον εαυτό μας να κάνει παύσεις.

Η δυσκολία της επιστροφής, όμως, μπορεί να είναι και μια ευκαιρία να αναρωτηθούμε: **Μου λείπουν απλώς οι διακοπές ή δυσκολεύομαι να επιστρέψω στην καθημερινότητα που έχω δημιουργήσει;**

Ο Σεπτέμβριος συχνά φέρνει μαζί του την αίσθηση μιας νέας αρχής. Και μαζί με αυτήν έρχεται εύκολα μια μεγάλη λίστα από «πρέπει»: να οργανωθώ, να είμαι πιο παραγωγικός, να ξεκινήσω όσα ανέβαλα, να ανταποκριθώ καλύτερα σε όλους τους ρόλους μου. Ίσως, όμως, η επιστροφή να μη χρειάζεται να γίνει απότομα.

Μπορούμε να δώσουμε στον εαυτό μας χρόνο να προσαρμοστεί. Να επαναφέρουμε σταδιακά το πρόγραμμά μας, χωρίς να απαιτούμε από τον εαυτό μας να ανταποκριθεί

αμέσως σε όλα και, κυρίως, να κρατήσουμε μέσα στην καθημερινότητα μικρές στιγμές από όσα μας έκαναν να νιώθουμε καλά στις διακοπές: μια βόλτα, μια συνάντηση, λίγη ώρα χωρίς πρόγραμμα ή απλώς την άδεια να μην κάνουμε τίποτα.

Και αν η επιστροφή συνοδεύεται από επίμονη δυσφορία, ίσως αξίζει να μην προσπαθήσουμε απλώς να την προσπεράσουμε. Μερικές φορές, αυτό που αισθανόμαστε όταν επιστρέφουμε μάς δείχνει κάτι σημαντικό για τον τρόπο που ζούμε όταν δεν είμαστε σε διακοπές.

Ίσως, λοιπόν, το ερώτημα αυτού του Σεπτεμβριού να μην είναι μόνο «**πώς θα ξαναμπώ στους ρυθμούς μου;**», αλλά και «**σε ποιους ρυθμούς θέλω πραγματικά να επιστρέψω;**»

Προβληθείτε στην Εφημερίδα μας

Τηλ. Επικοινωνίας
6976 582 976

Μαρία Βραχνέλη
ΠΟΛΙΤΕΙΑ
 ΠΑΠΑΓΟΥ-ΧΟΛΑΡΓΟΥ

HOME choice
 REAL ESTATE

ΜΕΣΙΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΚΙΝΗΤΩΝ
ΠΕΤΡΟΣ ΣΤΕΦΑΝΑΤΟΣ
 Κιν: 6932743101

Εκτιμήσεις - Πωλήσεις - Ενοικιάσεις

Περικλέους 56, Χολαργός 15561
 Εμπορικό Κέντρο, 2ος όροφος
 Κιν: 6932743101
 Τηλ: 2114130014
 stefanatos.estate@gmail.com

iLIFT
 ELEVATORS & ESCALATORS

24ΩΡΕΣ ΤΟ 24ΩΡΟ 365 ΜΕΡΕΣ ΤΟ ΧΡΟΝΟ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΕΛΚΥΣΤΗΡΩΝ

- ✓ ΜΕΛΕΤΕΣ
- ✓ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
- ✓ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ
- ✓ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Ναυπλίου 29 Άγιος Δημήτριος
 info@ilift.gr www.ilift.gr
 2109713124



ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΕΛΕΤΩΝ ΣΤΑΥΡΑΚΑΚΗ

μαζί σας με σεβασμό...

Οργάνωση:

**ΕΠΙΚΗΔΕΙΩΝ ΤΕΛΕΤΩΝ, ΑΠΟΤΕΦΡΩΣΕΩΝ,
ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ ΚΑΙ ΕΠΑΝΑΠΑΤΡΙΣΜΩΝ**



Λ. Μεσογείων 325



210 65 42 000 - 6987 17 17 17



www.staurakaki.gr



stavrakakisfuneralhome

Τυποκατάλογος

Περιποίηση μαλλιών

Γυναικείο κούρεμα	15€
Χτένισμα (ίσιωμα)	12 - 15€
Χτένισμα (πρέσα/ψαλίδι)	15 - 18€
Χτένισμα (βραδινό)	20 - 30€
Βαφή ρίζα	25€
Βαφή όλα	30 - 40€
Ανταύγειες + Ρεφλέ	50 - 60€
Μπαλαγιάζ / hair light / baby lights + Ρεφλέ	60 - 80€

Θεραπείες μαλλιών

Θεραπεία βαθιάς ενυδάτωσης	25 - 30€
Θεραπεία αναδόμησης	25 - 30€
Botox Μαλλιών	25 - 30€
Θεραπεία OLAPLEX	30€
Θεραπεία Κερατίνης	από 100€

Περιποίηση Νυχιών

Μανικιούρ Απλό / Ημιμόνιμο	10€ / 15€
Πεντικιούρ Απλό / Ημιμόνιμο	15€ / 17€
Ενισχυμένο Ημιμόνιμο	17 - 20€
Τεχνητά Νύχια Τζελ / Άκρυτζελ	
- Τοποθέτηση	35 - 40€
- Συντήρηση	30 - 40€
Γαλλικό Σχέδιο έξτρα χρέωση	3 - 5€

GLAMOUR girl

Ωράριο Λειτουργίας

	Κλειστά
Δευτέρα	
Τρίτη	9:00 - 19:00
Τετάρτη	9:00 - 18:00
Πέμπτη	9:00 - 19:00
Παρασκευή	9:00 - 19:00
Σάββατο	9:00 - 17:00

Μέτωνος 57-59, Χολαργός
 Τ: 211 4174830 - Κ: 6971 619814



glamour girl salon



glamour_girl_salon