

γυμναστική

& sport

Τρίμηνη Έκδοση
της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος
Πρ. Κορομηλά 51, 546 22 Θεσσαλονίκη • ΚΩΔΙΚΟΣ 6120
Ιανουάριος - Φεβρουάριος - Μάρτιος 2006 • Τεύχος 20 • Τιμή: 0,01 €
ISSN 1109-7450

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ ΤΕΛΟΣ
ΤΑΧ. ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ
Αριθμός Αδείας 1



9^ο

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
με Διεθνή Συμμετοχή



ΟΡΓΑΝΩΣΗ:

ΕΝΩΣΗ ΓΥΜΝΑΣΤΩΝ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΗΕΛΕΧΡΟ - ΣΠΟΡΤΕΧΡΟ

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: **ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**
Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Α.Π.Θ.

ΧΟΡΗΓΟΣ:



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ:
ΤΟΥ ΥΦΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ,
ΤΗΣ ΝΟΜΑΡΧΙΑΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ,
ΚΑΙ ΤΟΥ Υ.Μ.Α.Θ.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΕΠΙΓΡΑΦΕΣ:

Ε.Γ.Β.Ε.: Γραφ. Κορομηλά 51
Τηλ.-fax: 2310282512 - www.egve.gr

Θεσσαλονίκη

7 9

ΑΠΡΙΛΙΟΥ
2006

Συνεδριακό κέντρο Ι. Βελλίδης
ΗΕΛΕΧΡΟ - Δ.Ε.Θ.

KATAXWRISH

ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

Όπου κοιτάξεις, θα δεις κι ένα!

Μία από τις πιο σημαντικές παρουσίες και προσφορές προς τους δημότες του Δήμου Θεσσαλονίκης είναι η ύπαρξη των Δημοτικών γυμναστηρίων που κάθε χρόνο πληθαίνουν όλο και περισσότερα. Σήμερα 13 αθλητικοί χώροι για γύμναση περιμένουν με τους γυμναστές τους να βοηθήσουν στα μέλη τους για σωστή εκγύμναση και βελτίωση των ικανοτήτων τους. Το χαρακτηριστικό των Δημοτικών γυμναστηρίων εκτός της παροχής κάθε είδους βοήθειας και ενημέρωσης είναι η σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στους επικεφαλής τους και τους γυμναστές που τα «υπηρετούν». Οι δεύτεροι φροντίζουν να κατευθύνουν τους δημότες στα σωστά όργανα, ενώ δεν είναι καθόλου λίγες οι φορές που προγραμματίζουν ειδικές ασκήσεις ανάλογα με τις περιπτώσεις των αθλουμένων.

Οι εξοπλισμοί των γυμναστηρίων είναι ότι πιο καινούργιο υπάρχει σήμερα στο χώρο, ενώ οι αίθουσες που λάμπουν από καθαριότητα, παρέχουν όλες τις διευκολύνσεις που χρειάζεται ένας αθλούμενος. Οι άνθρωποι και τα τηλέφωνα των Δημοτικών γυμναστηρίων είναι πάντα στη διάθεση όλων όσων θέλουν να μάθουν περισσότερα για τη λειτουργία τους, τον εξοπλισμό, τα προγράμματά τους και

ότι άλλο τους ενδιαφέρει για την ενημέρωσή τους.

Το καλό είναι ότι τα Δημοτικά γυμναστήρια βρίσκονται σε διάφορα σημεία της πόλης με αποτέλεσμα ο κάθε δημότης που θέλει να ασχοληθεί με τη γυμναστική να βρίσκει πολύ κοντά του, όλο και ένα από αυτά. Και φυσικά όλα αυτά με ένα ελαχιστότατο κόστος που σίγουρα όχι μόνο δεν προβληματίζει τον ενδιαφερόμενο, αλλά τον προτρέπει κιόλας να ασχοληθεί, συμμετέχοντας τόσο στα ατομικά, όσο και στα ομα-

δικά προγράμματα που ετοιμάζουν και επιβλέπουν οι έμπειροι γυμναστές. Σίγουρα ένα απ' όλα, θα είναι κοντά σας!

- Κωνσταντινουπόλεως 176 (Μαρτίου), τηλ.: 2310/308.282
- Αναγνωσταρά 9-11 (Ν. Σ. Σταθμός), τηλ.: 2310/545.733
- Αάρνακος & Τίνου (Κ. Τούμπα), τηλ.: 2310/916.996
- Μ. Αλέξανδρος (Ολυμπίας και Ευρυσεύως), τηλ.: 2310/906.706
- Ανδρούτσου 6 (Μ. Μπότσαρη), τηλ.: 2310/860.776
- Υφαντί (Ρέμα Κων/νίδη – Παπάφειο), τηλ.: 2310/943.035
- Κ. Μελενίκου 43 (Ροτόντα), τηλ.: 2310/200.120
- Κρυστάλλη 4 (Πλ. Αντιγονιδών), τηλ.: 2310/531.631
- Κλαυθμώνος 47 (Άνω Πόλη), τηλ.: 2310/215.105
- Πτεράρχου Θέμελη 11 (Βουλγαρη), τηλ.: 2310/317.377
- Κλειστό Γυμναστήριο Σφαγείων, τηλ.: 2310/516.560
- Αθλητικό Κέντρο Φαλήρου, τηλ.: 2310/848.762
- Αθλητικό Κέντρο Γαλαξία, τηλ.: 2310/850.242

PERIEXOMENA

γυμναστική
& sport

Τρίμηνη έκδοση
της Ένωσης Γυμναστών
Βορείου Ελλάδος
Ιανουάριος - Φεβρουάριος - Μάρτιος 2006

ISSN 1109-7450
ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ 6120

Τεύχος 20
Τιμή: 0,01 €

Εκδότης: Κ. Κουφάκη & ΣΙΑ Ο.Ε.
Σολωμού 4 & Καβάφη •
Πυλαιώτικα
Τηλ: 2310 304700, 334704

Ιδιοκτήτης:
Ένωση Γυμναστών
Βορείου Ελλάδος
Πρ. Κορομηλά 51 - Τ.Κ. 546 22
Θεσσαλονίκη
Τηλ & Fax: 2310 282 512
www.egve.gr •
e-mail: info@egve.gr

Διαφημιστική εκμετάλλευση:
PUZZLE Communications
Κ. Κουφάκη & ΣΙΑ Ο.Ε.
Σολωμού 4 & Καβάφη •
Πυλαιώτικα, 542 50
Τηλ: 2310 304700, 334704
Fax: 2310 329100
e-mail: info@puzzlecom.gr

Φilm, εκτύπωση, βιβλιοδεσία:
ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΕΒΕ Α.Ε.
Υπεύθ. Έκδοσης - Επιμ. ύλης:
Αθανάσιος Παπαγεωργίου,
Πρόεδρος ΕΓΒΕ

Υπεύθυνος δημιουργικού:
Γεώργιος Παρισόπουλος,
Γεν. Γραμματέας ΕΓΒΕ

Οι απόψεις των συγγραφέων των διαφόρων άρθρων που δημοσιεύονται σε αυτό το έντυπο δεν ταυτίζονται αναγκαστικά με τις επίσημες θέσεις της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος.

KATAXWRISH



Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με διεθνή συμμετοχή

Θεσσαλονίκη 7 - 9 Απριλίου 2006

ΟΡΓΑΝΩΣΗ: ΕΝΩΣΗ ΓΥΜΝΑΣΤΩΝ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: HELEXPO - SPORTEXPPO, ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Α.Π.Θ.

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ: Υ.ΜΑ.Θ., ΥΦΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΝΟΜΑΡΧΙΑΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΧΟΡΗΓΟΙ: ATHLETFORCE της UNI - PHARMA, Ο.Π.Α.Π., GYMNASIUM, ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΤΣΑΜΑΚΗ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗ, GRAND HOTEL PALACE.

Χορηγοί Επικοινωνίας: Δημοτική Τηλεόραση TV 100, Δημοτικά Ραδιόφωνα FM 100, FM 101, FM 100,5, ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ METROSPORT, ΡΑΔΙΟ METROPOLIS, ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ - ΘΡΑΚΗΣ, About Θεσσαλονίκη, AUTO Τρίτη, Εφημερίδα Χρηματιστήριο.

Αγαπητοί συνάδελφοι,

οι προετοιμασίες έχουν ήδη προχωρήσει και είναι όλα έτοιμα για τη διοργάνωση από την Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος του 9ου Πανελληνίου Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με διεθνή συμμετοχή, που θα διεξαχθεί στη Θεσσαλονίκη από 7 έως 9 Απριλίου του 2006, στο συνεδριακό κέντρο Ι. Βελλίδης της HELEXPO - Δ.Ε.Θ. (απέναντι από το αρχαιολογικό μουσείο).

Ο έγκαιρος προγραμματισμός και η ανακοίνωση του συνεδρίου μας που διοργανώνεται πλέον σε ετήσια βάση, επιτρέπει και σε μας να προσπαθήσουμε και να πετύχουμε καλύτερο αποτέλεσμα και σε όσους θέλουν να το παρακολουθήσουν να μπορέσουν να προγραμματίσουν με άνεση τη συμμετοχή τους. Σε όσους δε επιθυμούν να ανακοινώσουν κάποια επιστημονική εργασία, δίνεται ένα μεγάλο χρονικό διάστημα για να προετοιμαστούν και να στείλουν έγκαιρα την εργασία τους μέσα στα χρονικά πλαίσια που έχει καθορίσει η οργανωτική επιτροπή.

Στόχος όλων των ενεργειών και των δράσεών μας είναι η πολύπλευρη ενημέρωση και επιμόρφωση των καθηγητών φυσικής αγωγής και η έγκυρη και έγκαιρη επιστημονική τους πληροφόρηση.

Στα πλαίσια δε, της προσπάθειάς μας, να δώσουμε τη δυνατότητα σε όσο το δυνατόν περισσότερους συναδέλφους, όσο μακριά κι αν βρίσκονται, να παρακολουθούν τις εκδηλώσεις μας, έχουμε διατηρήσει την ετήσια συνδρομή για τα μέλη μας σε χαμηλά επίπεδα και έχουμε καθιερώσει προσιτές τιμές συμμετοχής για τις εκδηλώσεις μας, ενώ φροντίζουμε όπως και στο πρόσφατο παρελθόν, σειρά εκδηλώσεων και δραστηριοτήτων μας να τις παρέχουμε δωρεάν για τα ταμειακά τακτοποιημένα μέλη μας.

Θα περιμένουμε λοιπόν με μεγάλη χαρά να υποδεχθούμε για μια ακόμα φορά παλιούς και νέους συναδέλφους, για να συζητήσουμε μαζί τους τις προοπτικές και το μέλλον του κλάδου, να αναπτύξουμε τους προβληματισμούς μας, να ανταλλάξουμε απόψεις και να ακούσουμε τις προτάσεις τους για τον κλάδο, τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.

Το 9ο συνέδριο διοργανώνεται σε συνδιοργάνωση με το Δήμο Θεσσαλονίκης, τη HELEXPO - Δ.Ε.Θ. και το Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Α.Π.Θ.

**Προθεσμία υποβολής των επιστημονικών ανακοινώσεων:
Μέχρι 29/3/2006.**

ΞΕΧΩΡΙΣΤΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ 9ου ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Ξεχωριστές συνεργασίες εξασφάλισε η ΕΓΒΕ για τη διοργάνωση των επιστημονικών ενοτήτων του 9ου Πανελληνίου Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Συνεργασίες με αναγνωρισμένους και διακεκριμένους επιστημονικούς φορείς, οι οποίες θα φέρουν στο χώρο του Συνεδρίου εξειδικευμένο επιστημονικό δυναμικό, που θα αναπτύξει, θα παρουσιάσει και θα συζητήσει με τους συμμετέχοντες επίκαιρα και ενδιαφέροντα θέματα, που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα της αθλητικής επιστήμης.

Οι φορείς, με τους οποίους συνδιοργανώνονται ενότητες του Συνεδρίου είναι:

- το Εθνικό Συμβούλιο Καταπολέμησης του Ντόπινγκ (ΕΣΚΑΝ)
- ο Τομέας Προπονητικής του Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Α.Π.Θ.

KATAXWRISH

- το Ιατρικό Κέντρο του ΣΕΓΑΣ στη Β. Ελλάδα
- η Ελληνική Εταιρεία Διοίκησης Αθλητισμού (ΕΛΛΕΔΑ)
- η Διεθνής Ένωση Αθλητικού Δικαίου (IASL)

Α. Θεματολογία του 9ου Πανελληνίου Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με Διεθνή συμμετοχή:

Το συνέδριο θα περιλαμβάνει: Ειδικές εισηγήσεις - Ελεύθερες ανακοινώσεις από όλο το φάσμα της αθλητικής επιστήμης (προφορικές και αναρτημένες) - Στρογγυλές τράπεζες και Εξειδικευμένα Σεμινάρια.

Β. ΚΥΡΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ:

- Σχολική Φυσική Αγωγή. Πρωτοβάθμια, Δευτεροβάθμια, Τριτοβάθμια Εκπαίδευση. Προσχολική Αγωγή. Η κινητική δραστηριότητα στην εκπαίδευση.
- Αθλητιατρική. Ντόπινγκ.
- Αθλητική Ψυχολογία.
- Σύστημα εξετάσεων διορισμού εκπαιδευτικών (ΑΣΕΠ) - Εξετάσεις - Αξιοπιστία - Μέλλον.
- Οργάνωση & Διοίκηση του Αθλητισμού. Μάρκετινγκ, Μάνατζμεντ.
- Οργάνωση γυμναστηρίου, αθλητικές εγκαταστάσεις & προϊόντα.
- Αθλητική διατροφή. Άσκηση και διατροφή.
- Ιατρική της άθλησης. Άσκηση και υγεία.
- Θέματα Εργοφυσιολογίας, Βιοκινητικής - Βιομηχανικής, Βιοχημείας, Φυσιολογίας και οι πρακτικές τους εφαρμογές.
- Αθλητισμός για Άτομα με Ειδικές Ανάγκες - Ειδική Φυσική Αγωγή. Κινητική δραστηριότητα και άτομα με αναπηρίες.
- Γενικά και ειδικά θέματα προπονητικής ατομικών και ομαδικών αθλημάτων.
- Αθλητισμό αναψυχής - τουριστικό αθλητισμό. Αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής.
- Σύγχρονες τεχνολογίες στη Φυσική Αγωγή και στον αθλητισμό.
- Μεταπτυχιακές σπουδές στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.
- Επαγγελματικά δικαιώματα των αποφοίτων των Τ.Ε.Φ.Α.Α.
- Ολυμπιακή και Αθλητική Παιδεία, ποιο είναι το μέλλον;
- Αθλητική Κοινωνιολογία.
- Μετρήσεις και αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και των αθλητικών επιδόσεων.
- Υποστηρικτικές επιστήμες στον αθλητισμό και τη Φυσική Αγωγή.
- Διαιτησία ομαδικών αθλημάτων.
- Αερόμπικ.

Γ. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ (ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ)

Θα καλύπτονται τα παρακάτω θέματα της αθλητικής επιστήμης: Προπονησιολογία, Κινητική μάθηση, Κινητική ανάπτυξη, Αθλητιατρική, Αθλητική ψυχολογία, Βιοκινητική - Βιο-

μηχανική, Αθλητική κοινωνιολογία, Αθλητικό δίκαιο, Ειδική αγωγή, Εργοφυσιολογία, Ιστορία Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμός για όλους, Φιλοσοφία του Αθλητισμού, Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού, Άθληση και αναψυχή, Βιοχημεία της άσκησης, Αθλητισμός και Διατροφή, Διδακτική και θεωρία της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού, Ειδικά θέματα διαφόρων αθλημάτων, Χορός και Λαογραφία, Αθλητική τεχνολογία, Φυσιοθεραπεία, Ντόπινγκ, Μετρήσεις και αξιολόγηση, Αερόμπικ, Στατιστική, Φυσιολογία, Εργομετρία.

Δ. ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ:

Στα πλαίσια του 9ου Πανελληνίου Συνεδρίου θα διεξαχθούν και 3 εξειδικευμένα σεμινάρια:

Α) Μεγάλο Σεμινάριο Αεροβικής (διήμερο).

Η Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος στα πλαίσια του 9ου Πανελληνίου Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού διοργανώνει σε συνεργασία με τη grafts FITNESS SCHOOL, Διήμερο Σεμινάριο Personal Training & Group Exercise.

Η εξέλιξη των επιστημονικών δεδομένων στο τομέα του Fitness είναι ταχεία, και για το λόγο αυτό θεωρήθηκε αναγκαία η διοργάνωση σεμιναρίου με αναφορά στα παραπάνω επιστημονικά πεδία. Στόχος είναι η ενημέρωση των συμμετεχόντων για τις τελευταίες εξελίξεις στον τομέα του Personal Training & Group Exercise. Το σεμινάριο απευθύνεται σε όλους όσους επιζητούν περαιτέρω εξειδίκευση στην επιστημονική τους κατάρτιση. Θα διδάξουν δε οι καλύτεροι Διεθνείς και Έλληνες Εισηγητές (Presender) παρουσιάζοντας τις πιο σύγχρονες και ασφαλείς μεθόδους άσκησης, οι οποίες εφαρμόζονται στο Μαζικό Αθλητισμό στον κλάδο των γυμναστηρίων καθώς και νέα «προϊόντα» του Personal Training & Group Exercise.

Τα θέματα που θα αναπτυχθούν είναι:

- Dance Aerobic (ομαδικό πρόγραμμα που συνδυάζει τους απλούς βηματισμούς του aerobic με στοιχεία από διάφορα είδη χορού, latin, funk, jazz κλπ)
- Cardio / Step Aerobic
- Men (ομαδικό πρόγραμμα με τη χρήση της διαλειμματικής μεθόδου - interval training)
- Fight (ομαδικό πρόγραμμα με κινήσεις πολεμικών τεχνών)
- Steel (προ - χορογραφημένο ομαδικό πρόγραμμα με τη χρήση μπάρας & step)
- Ball (ομαδικό πρόγραμμα με τη χρήση μπάλας)
- Εναλλακτικές μορφές άσκησης (Yoga - Pilates - Yoga Dance)
- Ομαδικά προγράμματα μυσικής ενδυνάμωσης και ευλυγισίας

Β) Σεμινάριο Οργάνωσης Διοίκησης

Γ) Σεμινάριο «Ασφάλεια Υγρού Στοιχείου και Πρώτες Βοήθειες. Θεωρία και Πράξη».

Για όλα τα σεμινάρια θα υπάρχει ειδικό δελτίο συμμετοχής στο γραφείο της Ε.Γ.Β.Ε. και στη γραμματεία του συνεδρίου κατά τις ημέρες διεξαγωγής του. Η έγκαιρη δή-

KATAXWRISH

λωση συμμετοχής από όσους θελήσουν να τα παρακολουθήσουν, θα μας διευκολύνει στην καλύτερη οργάνωσή τους.

Ε. Συμμετέχοντες στο Συνέδριο:

Στο επιστημονικό πρόγραμμα του Συνεδρίου θα συμμετέχουν προσκεκλημένοι ειδικοί επιστήμονες της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, αθλητίατροι, αθλητικοί ψυχολόγοι, αθλητικοί μάνατζερς, προπονητές, κλπ.

Κορυφαίες αθλητικές προσωπικότητες θα κληθούν να συμμετάσχουν τόσο στο επιστημονικό μέρος, όσο και στις υπόλοιπες εκδηλώσεις του συνεδρίου.

Επίσημες γλώσσες του συνεδρίου είναι τα Ελληνικά και τα Αγγλικά και θα υπάρχει ταυτόχρονη διερμηνεία.

ΣΤ. ΔΙΑΜΟΝΗ:



Μια εξαιρετική πρόταση για τη διαμονή όσων συνέδρων έλθουν στη Θεσσαλονίκη για την παρακολούθηση του συνεδρίου της ΕΓΒΕ αλλά και για τους συνοδούς τους έχει επεξεργαστεί η ΕΓΒΕ.

Μέσα από τη γενικότερη συνεργασία που έχει αναπτύξει με το Grand Hotel Palace (ξενοδοχείο 5 αστέρων), το οποίο είναι και χορηγός του συνεδρίου, έχει εξασφαλίσει ένα μοναδικό πακέτο προσφοράς για τους συνέδρους και τους συνοδούς τους με εξαιρετικά προσιτές τιμές και με την κράτηση και την πληρωμή να γίνεται απ' ευθείας στο ξενοδοχείο από τους ενδιαφερόμενους. Είναι ευνόητο ότι η έγκαιρη πραγματοποίηση των κρατήσεων διευκολύνει και το ξενοδοχείο και εξασφαλίζει τη διαθεσιμότητα των δωματίων σε αυτές τις τιμές.

Τηλέφωνο κρατήσεων: 2310 - 549049

E - mail: reservations@grandhotelpalace.gr

Τιμές δωματίων: Deluxe μονόκλινο € 61

Deluxe δίκλινο € 73

Οι παραπάνω τιμές είναι ανά δωμάτιο ανά ημέρα και συμπεριλαμβάνουν πλούσιο πρωινό σε αμερικάνικο μπουφέ, όλους τους φόρους, καθώς και ελεύθερη χρήση της εσωτερικής θερμαινόμενης πισίνας, της σάουνας και του γυμναστηρίου του ξενοδοχείου.

Επιπλέον παροχές: Shuttle bus του ξενοδοχείου (19 θέσεων) για τις μετακινήσεις των πελατών από και προς το κέντρο. Υπόγειο φυλασσόμενο parking 100 θέσεων προς 8 € ημερησίως. Υπαίθριο φυλασσόμενο parking 300 θέσεων στον περιβάλλοντα χώρο, χωρίς χρέωση.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΕΓΓΡΑΦΕΣ:

Ε.Γ.Β.Ε., Προξένου Κορομηλά 51, Τ.Κ. 54622, Θεσσαλονίκη
Τηλ. και Φαξ: 2310 / 282512 - Διεύθυνση internet, www.egve.gr

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

1. Οι περιλήψεις των επιστημονικών ανακοινώσεων (προφορικών και αναρτημένων) πρέπει να αποσταλούν μέχρι 29 Μαρτίου 2006 είτε στη διεύθυνση της Ε.Γ.Β.Ε. (Προξένου Κορομηλά 51, 54622 Θεσσαλονίκη, τηλ. και φαξ 2310 / 282512), είτε ηλεκτρονικά στο e.mail της Ε.Γ.Β.Ε. (egymve@hol.gr) ως επισυναπτόμενο έγγραφο του word και θα γίνονται δεκτές μετά από την κρίση τους από την Επιστημονική Επιτροπή. Στην περίπτωση ηλεκτρονικής υποβολής πρέπει η εργασία να συνοδεύεται απαραίτητα και από το Δελτίο Συμμετοχής - Υποβολής επιστημονικής εργασίας στο συνέδριο (φόρμα υποβολής), την οποία μπορείτε να βρείτε στο internet, στο site της Ε.Γ.Β.Ε. www.egve.gr. Οι εργασίες θα αποστέλλονται για κρίση στην Επιστημονική Επιτροπή του συνεδρίου, μόνο μετά την καταβολή του δικαιώματος συμμετοχής στο συνέδριο από τον συγγραφέα ή τους συγγραφείς. Καμία εργασία δεν θα αποστέλλεται για κρίση εάν δεν έχει καταβληθεί το δικαίωμα συμμετοχής. Σε περίπτωση απόρριψης περίληψης εργασίας από την Επιστημονική Επιτροπή, το δικαίωμα συμμετοχής δεν επιστρέφεται. Μπορεί όμως, να επανυποβληθεί η περίληψη με τυχόν διορθώσεις, χωρίς καταβολή εκ νέου του δικαιώματος συμμετοχής και εφόσον δεν έχει παρέλθει η καταληκτική ημερομηνία υποβολής περιλήψεων. Ακόμα, είναι δυνατό να χρησιμοποιηθεί το ποσό που κατεβλήθη ως δικαίωμα συμμετοχής, σε περίπτωση απόρριψης, για την παρακολούθηση απλώς του συνεδρίου ή και για την υποβολή άλλης περίληψης από τον ίδιο ή τους ίδιους συγγραφείς, εφόσον δεν έχει παρέλθει η καταληκτική ημερομηνία υποβολής περιλήψεων. Επιστάται η προσοχή των συγγραφέων που θα υποβάλλουν εργασίες που θα εγκριθούν, στην υποχρέωσή τους να πραγματοποιήσουν την ανακοίνωσή τους στο συνέδριο (σε περίπτωση προφορικής), ή να αναρτήσουν το poster (σε περίπτωση αναρτημένης ανακοίνωσης) και να το παρουσιάσουν στην ειδική συνεδρία που θα γίνει γι' αυτό το λόγο, στο κοινό και στη μικτή επιτροπή (από μέλη της επιστημονικής και της οργανωτικής επιτροπής). Σε περίπτωση μη παρουσίασης της ανακοίνωσης, τους ενημερώνουμε ότι, η μορφή του εντύπου των περιλήψεων και του προγράμματος των ανακοινώσεων που θα διανεμηθεί στο συνέδριο δεν θα συνιστά αποδεικτικό παρουσίασης επιστημονικής εργασίας, ενώ μετά το συνέδριο θα αποσταλεί επιστολή σε όλα τα πανεπιστημιακά ιδρύματα της χώρας με τη λίστα των ανακοινώσεων που υπεβλήθησαν αλλά δεν έγινε η παρουσίασή τους. Το ποσό που πρέπει να καταβληθεί ως δικαίωμα συμμετοχής με την υποβολή περίληψης επιστημονικής ανακοίνωσης, διαφέρει αν ο συγγραφέας είναι ένας ή αν υπάρχουν περισσότεροι συγγραφείς. Αναλυτικές πληροφορίες για αυτή την περίπτωση υπάρχουν στο δελτίο συμμετοχής. Η καταβολή του δικαιώματος συμμετοχής αντιστοιχεί σε μία εργασία. Σε περίπτωση υποβολής περισσότερων από μία περιλήψεων από τον ίδιο ή τους ίδιους συγγραφείς, θα πρέπει να καταβληθούν αντίστοιχα δικαιώματα συμ-

μετοχής με τον αριθμό των περιλήψεων των εργασιών που υποβάλλονται.

2. Το ποσό συμμετοχής περιλαμβάνει την παρακολούθηση του συνεδρίου, τη βεβαίωση παρακολούθησης, τη συμμετοχή στις κοινωνικές εκδηλώσεις και την παροχή του υλικού του συνεδρίου.

3. Στις παρουσιάσεις των επιστημονικών ανακοινώσεων επιτρέπεται η είσοδος σε όλους τους συνέδρους.

4. Όλες οι περιλήψεις των επιστημονικών ανακοινώσεων (προφορικών και αναρτημένων) θα δημοσιευθούν στο ειδικό έντυπο του προγράμματος, που θα διανεμηθεί πριν την έναρξη του συνεδρίου στους συνέδρους.

5. Όπως και στα προηγούμενα συνέδριά μας εξασφαλίσαμε ήδη για τους διορισμένους συναδέλφους της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (μόνιμους, αναπληρωτές και ωρομίσθιους), την απαραίτητη άδεια από το Υπουργείο Παιδείας για την παρακολούθηση του συνεδρίου, για την Παρασκευή 7 / 4 / 2006.

6. Στο τέλος κάθε θεματικής ενότητας του συνεδρίου θα ακολουθεί συζήτηση με τους συνέδρους.

7. Η εγγραφή στο συνέδριο, η εγγραφή στην Ε.Γ.Β.Ε. και η ταμειακή τακτοποίηση, μπορούν να γίνουν και στο χώρο διεξαγωγής του συνεδρίου από την Παρασκευή 7 / 4 / 2006 και ώρα 15.00. Δηλώσεις συμμετοχής στο συνέδριο θα γίνονται δεκτές και το Σάββατο 8 / 4 / 2006.

8. Η γραμματεία του Συνεδρίου θα ανοίξει στο χώρο διεξαγωγής του την Παρασκευή 7 / 4 / 2006 από ώρα 15.00. Το πρώτο θέμα του Συνεδρίου θα ξεκινήσει στις 17.00.

9. Οι συνάδελφοι που θέλουν να τακτοποιηθούν ταμειακά (ταμειακά τακτοποιημένοι θεωρούνται όσοι θα έχουν πληρώσει και τη συνδρομή του 2006), μπορούν να απευθυνθούν στη γραμματεία της Ε.Γ.Β.Ε. προκειμένου να πληροφορηθούν πόσες συνδρομές οφείλουν και να αποστείλουν το σχετικό ποσό, μαζί με το δελτίο εγγραφής, συν το ποσό βέβαια, που αντιστοιχεί στη δήλωση συμμετοχής τους για το συνέδριο. Όσοι επιθυμούν να εγγραφούν στην Ε.Γ.Β.Ε., να αποστείλουν φωτοτυπία του πτυχίου τους (όχι επικυρωμένη), μαζί με τα πλήρη στοιχεία τους (επώνυμο, όνομα, πατρώνυμο, διεύθυνση, τ.κ., δήμο ή κοινότητα, νομό, τηλέφωνο, έτος λήψης πτυχίου, ειδικότητα, αριθμό ταυτότητας) και το ποσό που αντιστοιχεί στην εγγραφή και τη συνδρομή, για να επωφεληθούν από την ειδική τιμή συμμετοχής που ισχύει για τα ταμειακά τακτοποιημένα μέλη της Ε.Γ.Β.Ε. (προφανώς συμφέρει σε κάθε περίπτωση η εγγραφή στην Ε.Γ.Β.Ε.).

10. Για ερωτήσεις (π.χ. για τις συνδρομές που οφείλονται) ή για οποιεσδήποτε διευκρινήσεις και πληροφορίες, μπορείτε να απευθύνεστε στην Ε.Γ.Β.Ε. (είτε τηλεφωνικά στο 2310 / 282512, είτε ερχόμενοι στα γραφεία μας, όπου μπορείτε να εγγραφείτε κιόλας), κάθε μέρα (εκτός Σαββάτου και Κυριακής) από τις 17.30 έως 21.30.

11. Τα poster θα αναρτηθούν στο χώρο της γραμματείας του συνεδρίου το Σάββατο 8 / 4 / 2006 από ώρα 10.00 έως 19.00, ενώ η παρουσίασή τους στο κοινό και στη με-

κτή επιτροπή (από μέλη της επιστημονικής και της οργανωτικής επιτροπής) θα γίνει την ίδια μέρα από 13.00 έως 16.00. Μέγιστη διάρκεια παρουσίασης 5 λεπτά για κάθε αναρτημένη ανακοίνωση.

12. Στους συμμετέχοντες στο συνέδριο θα δοθεί βεβαίωση συμμετοχής. Για κάθε σεμινάριο θα δοθεί επίσης χωριστή βεβαίωση συμμετοχής.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΛΗΨΗΣ ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΜΕΧΡΙ 29 / 3 / 2006.

1. Η περίληψη πρέπει να είναι δακτυλογραφημένη σε μονό διάστημα (Microsoft Word 97 και μεταγενέστερα, με 10 cpi και γραμματοσειρά Arial).

2. Γράψτε τον τίτλο με ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, τα ονόματα των συγγραφέων, το ίδρυμα ή και το τμήμα στο οποίο έγινε η μελέτη, διεύθυνση και πόλη με πεζά. Αφήστε ένα κενό διάστημα και συνεχίστε, χωρίς εσοχή παραγράφου, με το κείμενο της περίληψης το οποίο πρέπει να αποτελεί μόνο μία παράγραφο και να μην ξεπερνά τις 250 λέξεις.

3. Ο τίτλος της περίληψης πρέπει να είναι σύντομος (περίπου 15 λέξεις) και κατανοητός και να αποφεύγονται δυσνόητες λέξεις και φράσεις.

4. Αναφέρατε συνοπτικά το σκοπό της μελέτης, τη μεθοδολογία, τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα. Οι περιλήψεις που δεν θα παρουσιάζουν αποτελέσματα και συμπεράσματα θα απορρίπτονται ως μη ολοκληρωμένες.

5. Εάν επιλέξετε την ταχυδρομική αποστολή ή την υποβολή αυτοπροσώπως στο γραφείο της Ένωσης, θα πρέπει να στείλετε - υποβάλετε το πρωτότυπο με πλήρη στοιχεία και δύο επιπλέον αντίγραφα στα οποία πρέπει να φαίνεται μόνο ο τίτλος και το κείμενο της περίληψης χωρίς ονόματα και διευθύνσεις. Θα πρέπει επίσης να στείλετε - υποβάλετε και μια δισκέτα με το αρχείο της περίληψης (3.5in, Microsoft Word 97, με 10 cpi και γραμματοσειρά Arial). Σε περίπτωση ταχυδρομικής ή αυτοπρόσωπης υποβολής η περίληψη που δεν θα συνοδεύεται από δισκέτα δεν θα αποστέλλεται για κρίση στην επιστημονική επιτροπή. Η περίληψη μπορεί να αποσταλεί και μέσω διαδικτύου στο e.mail της Ε.Γ.Β.Ε. (egymve@hol.gr) ως επισυναπτόμενο έγγραφο του word. Στην περίπτωση ηλεκτρονικής υποβολής πρέπει η εργασία να συνοδεύεται απαραίτητα και από το Δελτίο Συμμετοχής - Υποβολής επιστημονικής εργασίας στο συνέδριο (φόρμα υποβολής), την οποία μπορείτε να βρείτε στο internet, στο site της Ε.Γ.Β.Ε. www.egve.gr.

6. Η χρονική διάρκεια των προφορικών ανακοινώσεων είναι 10 λεπτά και θα υπάρχει δυνατότητα απλής και διπλής προβολής διαφανειών και slides και παρουσίασης μέσω Η/Υ.

7. Οι διαστάσεις των αναρτημένων ανακοινώσεων πρέπει να είναι 125 x 100 cm.

8. Όλες οι εργασίες που θα υποβληθούν, θα εξεταστούν με ανώνυμη διαδικασία κρίσης από την Επιστημονική επιτροπή του συνεδρίου ■

9ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΜΕ ΔΙΕΘΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 7 - 9 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2006 • ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ Ι. ΒΕΛΛΙΔΗΣ, ΗΕΛΕΧΡΟ - Δ.Ε.Θ.

ΑΠΛΟ ΔΕΛΤΙΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΕΠΩΝΥΜΟ: ΟΝΟΜΑ: ΠΑΤΡΩΝΥΜΟ:
 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ: ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Τ.Κ:
 ΔΗΜΟΣ / ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ: ΝΟΜΟΣ:
 ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ (ΓΙΑ ΤΟΥΣ Κ.Φ.Α.): ΕΤΟΣ ΛΗΨΗΣ ΠΤΥΧΙΟΥ (ΓΙΑ ΤΟΥΣ Κ.Φ.Α.):

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: ΚΙΝΗΤΟ:.....

E - mail:

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ	ΜΕΧΡΙ 28/2/2006	ΑΠΟ 1/3/2006
- Καθ. Φυσ. Αγωγής, Ιατροί, Φυσιοθεραπευτές, κλπ χωρίς επιστημονική ανακοίνωση.	30 Ευρώ	40 Ευρώ
- Ταμειακά τακτοποιημένα μέλη της Ε.Γ.Β.Ε. χωρίς επιστημονική ανακοίνωση.	25 Ευρώ	30 Ευρώ
- Φοιτητές και μεταπτυχιακοί φοιτητές χωρίς επιστημονική ανακοίνωση	15 Ευρώ	20 Ευρώ

Σε περίπτωση παρουσίασης επιστημονικής εργασίας δεν πρέπει να συμπληρώσετε το παρόν δελτίο συμμετοχής αλλά το ειδικό δελτίο συμμετοχής για παρουσίαση επιστημονικής εργασίας.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΥΠΟΓΡΑΦΗ:.....

Κόψτε και αποστείλετε συμπληρωμένο το δελτίο συμμετοχής μαζί με την ταχυδρομική επιταγή στην Ε.Γ.Β.Ε., Προξένου Κορομηλά 51, Τ.Κ.54622, Θεσσαλονίκη.

ΔΕΛΤΙΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΓΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
9ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΜΕ ΔΙΕΘΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ,
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 7 - 9 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2006 • ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ Ι. ΒΕΛΛΙΔΗΣ, ΗΕΛΕΧΡΟ - Δ.Ε.Θ.

ΕΠΩΝΥΜΟ: ΟΝΟΜΑ: ΠΑΤΡΩΝΥΜΟ:
 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ: ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Τ.Κ:
 ΔΗΜΟΣ / ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ: ΝΟΜΟΣ:
 ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ (ΓΙΑ ΤΟΥΣ Κ.Φ.Α.): ΕΤΟΣ ΛΗΨΗΣ ΠΤΥΧΙΟΥ (ΓΙΑ ΤΟΥΣ Κ.Φ.Α.):

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: ΚΙΝΗΤΟ:.....

E - mail:

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ	ΜΕΧΡΙ 28/2/2006	ΑΠΟ 1/3/2006
- Καθ. Φυσ. Αγωγής, Ιατροί, Φυσιοθεραπευτές, κλπ με επιστημονική ανακοίνωση.	40 Ευρώ	45 Ευρώ
- Ταμειακά τακτοποιημένα μέλη της Ε.Γ.Β.Ε. με επιστημονική ανακοίνωση.	30 Ευρώ	35 Ευρώ
- Φοιτητές και μεταπτυχιακοί φοιτητές με επιστημονική ανακοίνωση	25 Ευρώ	30 Ευρώ

Σε περίπτωση παρουσίασης επιστημονικής εργασίας δεν πρέπει να συμπληρώσετε το παρόν δελτίο συμμετοχής αλλά το ειδικό δελτίο συμμετοχής για παρουσίαση επιστημονικής εργασίας.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΥΠΟΓΡΑΦΗ:.....

Οι ανωτέρω αναφερόμενες τιμές ισχύουν μόνο όταν ο συγγραφέας της ανακοίνωσης είναι ένας. Εάν οι συγγραφείς είναι περισσότεροι, τότε η τιμή συμμετοχής προσαυξάνεται κατά 10 Ευρώ.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Σε περίπτωση παρουσίασης επιστημονικής εργασίας πρέπει να συμπληρώσετε αυτό το δελτίο συμμετοχής και όχι το απλό που αφορά μόνο όσους θέλουν να παρακολουθήσουν το συνέδριο. Τα παραπάνω στοιχεία συμπληρώνονται από τον πρώτο συγγραφέα με βάση την ιδιότητα του οποίου γίνεται και η πληρωμή του δικαιώματος συμμετοχής και θεωρούνται ως δήλωση συμμετοχής για παρουσίαση επιστημονικής εργασίας. Προθεσμία υποβολής μέχρι 29 / 3 / 2006.

ΤΙΤΛΟΣ:

Προφορική ανακοίνωση (10 λεπτά) Poster (125 x 100 cm)

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:..... ΥΠΟΓΡΑΦΗ:..... Κόψτε και αποστείλετε συμπληρωμένο το δελτίο συμμετοχής μαζί με την ταχυδρομική επιταγή στην Ε.Γ.Β.Ε., Προξένου Κορομηλά 51, Τ.Κ.54622, Θεσσαλονίκη.

ΔΕΛΤΙΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΔΙΗΜΕΡΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ ΑΕΡΟΒΙC & FITNESS
9ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΜΕ ΔΙΕΘΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 7 - 9 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2006 • ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ Ι. ΒΕΛΛΙΔΗΣ, ΗΕΛΕΧΡΟ - Δ.Ε.Θ.

ΕΠΩΝΥΜΟ: ΟΝΟΜΑ: ΠΑΤΡΩΝΥΜΟ:
 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ: ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Τ.Κ:
 ΔΗΜΟΣ / ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ: ΝΟΜΟΣ:
 ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ (ΓΙΑ ΤΟΥΣ Κ.Φ.Α.): ΕΤΟΣ ΛΗΨΗΣ ΠΤΥΧΙΟΥ (ΓΙΑ ΤΟΥΣ Κ.Φ.Α.):

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: ΚΙΝΗΤΟ:.....

E - mail:

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ	ΜΕΧΡΙ 28/2/2006	ΑΠΟ 1/3/2006
- Για όλους τους μετέχοντες στο 9ο Πανελλήνιο Συνέδριο της Ε.Γ.Β.Ε.	15 Ευρώ	20 Ευρώ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΥΠΟΓΡΑΦΗ:.....

Κόψτε και αποστείλετε συμπληρωμένο το δελτίο συμμετοχής μαζί με την ταχυδρομική επιταγή στην Ε.Γ.Β.Ε., Προξένου Κορομηλά 51, Τ.Κ.54622, Θεσσαλονίκη.

by Uni-pharma

AthletForce®

Για αθλητές και άτομα που υποβάλλονται σε έντονη μυϊκή προσπάθεια

Κρεατίνη * L-Καρνιτίνη * Μαγνήσιο * Ασπαρτικά * Κάλιο * Βιταμίνη C



Για όσους γυμνάζονται
ΕΝΤΟΣ & ΕΚΤΟΣ γυμναστηρίου



Καθημερινά το σώμα σας καλείται να ανταπεξέλθει στους έντονους ρυθμούς της ζωής. Υποβάλλεται σε έντονη μυϊκή προσπάθεια και καταπόνηση. Το ATHLETFORCE® είναι ένα προϊόν ειδικής διατροφής, ιδανικό για την αξιοποίηση των αποθεμάτων ενέργειας του οργανισμού. Περιέχει κρεατίνη, μια φυσική ουσία που παίζει σημαντικότατο ρόλο στην παραγωγή ενέργειας και L-καρνιτίνη που ενδείκνυται στην ενίσχυση της έντονης μυϊκής προσπάθειας. Αυτά τα απαραίτητα για τον οργανισμό συστατικά, καθώς και οι ηλεκτρολύτες και η βιταμίνη C που συμπληρώνουν τη σύνθεση του ATHLETFORCE®, το καθιστούν τον πιο δυναμικό σύμμαχο ενάντια στην καθημερινή μυϊκή καταπόνηση.

AthletForce®

Μυϊκό σύστημα εν δράσει!

ΕΝΔΕΙΚΝΥΤΑΙ ΓΙΑ ΑΝΤΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ 



Pharmaceutical Laboratories S.A.

ΑΘΗΝΑ: 14^ο χλμ. Εθνικής Οδού 1, 145 64 Κηφισιά, Τηλ.: 210-8072512, Fax: 210-80 78 907

Τηλ. Παραγγελιών: 210-8076660

e-mail: uni-pharma@uni-pharma.gr, URL: www.pharma.gr



ΔΕΛΤΙΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ
9ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΜΕ ΔΙΕΘΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 7 - 9 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2006 • ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ Ι. ΒΕΛΛΙΔΗΣ, ΗΕΛΕΧΡΟ - Δ.Ε.Θ.

ΕΠΩΝΥΜΟ: ΟΝΟΜΑ: ΠΑΤΡΩΝΥΜΟ:

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ: ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Τ.Κ:

ΔΗΜΟΣ / ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ: ΝΟΜΟΣ:

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ (ΓΙΑ ΤΟΥΣ Κ.Φ.Α.): ΕΤΟΣ ΛΗΨΗΣ ΠΤΥΧΙΟΥ (ΓΙΑ ΤΟΥΣ Κ.Φ.Α.):

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: ΚΙΝΗΤΟ:.....

E - mail:

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ	ΜΕΧΡΙ 28/2/2006	ΑΠΟ 1/3/2006
- Για όλους τους μετέχοντες στο 9ο Πανελλήνιο Συνέδριο της Ε.Γ.Β.Ε.	12 Ευρώ	15 Ευρώ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΥΠΟΓΡΑΦΗ:.....

Κόψτε και αποστείλετε συμπληρωμένο το δελτίο συμμετοχής μαζί με την ταχυδρομική επιταγή στην Ε.Γ.Β.Ε., Προξένου Κορομηλά 51, Τ.Κ.54622, Θεσσαλονίκη.

ΔΕΛΤΙΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ ΟΑΣΦΑΛΕΙΑ ΥΓΡΟΥ ΣΤΟΙΧΕΙΟΥ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ, ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗ
9ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΜΕ ΔΙΕΘΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 7 - 9 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2006 • ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ Ι. ΒΕΛΛΙΔΗΣ, ΗΕΛΕΧΡΟ - Δ.Ε.Θ.

ΕΠΩΝΥΜΟ: ΟΝΟΜΑ: ΠΑΤΡΩΝΥΜΟ:

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ: ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Τ.Κ:

ΔΗΜΟΣ / ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ: ΝΟΜΟΣ:

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ (ΓΙΑ ΤΟΥΣ Κ.Φ.Α.): ΕΤΟΣ ΛΗΨΗΣ ΠΤΥΧΙΟΥ (ΓΙΑ ΤΟΥΣ Κ.Φ.Α.):

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: ΚΙΝΗΤΟ:.....

E - mail:

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ	ΜΕΧΡΙ 28/2/2006	ΑΠΟ 1/3/2006
- Για όλους τους μετέχοντες στο 9ο Πανελλήνιο Συνέδριο της Ε.Γ.Β.Ε.	12 Ευρώ	15 Ευρώ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΥΠΟΓΡΑΦΗ:.....

Κόψτε και αποστείλετε συμπληρωμένο το δελτίο συμμετοχής μαζί με την ταχυδρομική επιταγή στην Ε.Γ.Β.Ε., Προξένου Κορομηλά 51, Τ.Κ.54622, Θεσσαλονίκη.

> Η Ε.Γ.Β.Ε. ΣΤΟ INTERNET

Η Ένωσή μας, παρακολουθώντας τις εξελίξεις - και στον τομέα της τεχνολογίας - είναι και στο INTERNET! Έτσι, οι συνάδελφοι - σε ολόκληρη την Ελλάδα - ηλεκτρολογώντας στον ηλεκτρονικό υπολογιστή τους τη διεύθυνση www.egve.gr, μπορούν να έχουν άμεση πρόσβαση σε αθλητικά δεδομένα και έγκυρη πληροφόρηση για το χώρο μας από τον επιστημονικό και επαγγελματικό φορέα των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στη Μακεδονία και τη Θράκη.

> ΔΕΛΤΙΟ ΤΑΥΤΟΤΗΤΟΣ ΜΕΛΟΥΣ ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ

Για την έκδοση της απαιτείται μία πρόσφατη φωτογραφία και οικονομική τακτοποίηση του μέλους. Τα μέλη της Ε.Γ.Β.Ε. που δεν έχουν προμηθευθεί το Δελτίο Ταυτότητας Μέλους, να προσκομίσουν στη Γραμματεία της Ε.Γ.Β.Ε. ή να αποστείλουν μία πρόσφατη έγχρωμη φωτογραφία τους, προκειμένου να εκδοθεί από την Ε.Γ.Β.Ε. το Δελτίο, το οποίο και θα τους αποτελεί ταχυδρομικώς. Περισσότερες πληροφορίες στη γραμματεία της Ε.Γ.Β.Ε.

Παρακαλούνται οι συνάδελφοι να φροντίσουν για την ταμειακή τακτοποίησή τους και οι μη εγγεγραμμένοι να φροντίσουν για την εγγραφή τους στην Ε.Γ.Β.Ε., για να της δώσουν τη δυνατότητα να είναι πιο διεκδικητική και πιο αποτελεσματική.

KATAXWRISH

Δομή και Οργάνωση του Ελληνικού Αθλητισμού

Παρουσίαση βιβλίου στο 9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Η επίσημη παρουσίαση του 3ου βιβλίου της Ελληνικής Εταιρείας Διοίκησης Αθλητισμού (ΕΛΛΕΔΑ) με τίτλο «Δομή και Οργάνωση του Ελληνικού Αθλητισμού» θα γίνει στα πλαίσια των εργασιών του «9ου Πανελληνίου Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού».

Αποτελεί αναμφισβήτητο γεγονός ότι ένα στέλεχος, για να λειτουργήσει αποτελεσματικά, πρέπει απαραίτητα να γνωρίζει το γενικό και ειδικό περιβάλλον, μέσα στο οποίο δραστηριοποιείται. Όπως, επίσης, αποτελεί γεγονός ότι δεν είναι πολλοί αυτοί που γνωρίζουν σφαιρικά τον τρόπο λειτουργίας του Ελληνικού Αθλητισμού. Τέλος, ότι οι φοιτητές που σπουδάζουν το αντικείμενο της οργάνωσης και διοίκησης του αθλητισμού (σε προπτυχιακό και μεταπτυχιακό επίπεδο) προσπαθούν να κατανοήσουν όσο πιο καλά μπορούν τη λειτουργία του αθλητισμού, ώστε να μπορέσουν να εφαρμόσουν αποτελεσματικότερα όσα μαθαίνουν σε θεωρητικό επίπεδο.

Το βιβλίο αποτελεί μία φιλότιμη προσπάθεια κάλυψης του κενού αυτού. Ενημερώνει τους ενδιαφερόμενους για τα στατικά στοιχεία της οργάνωσης του αθλητισμού της Χώρας και συμβάλλει στη δημιουργία και ανάπτυξη ενός κοινού κώδικα επικοινωνίας μεταξύ των στελεχών, που ασχολούνται με την οργάνωση και διοίκησή του. Το βιβλίο αυ-

τό θα βοηθήσει όσους ασχολούνται ερασιτεχνικά (ή θέλουν να ασχοληθούν επαγγελματικά με την οργάνωση και διοίκηση του Ελληνικού Αθλητισμού) να κατανοήσουν τις διαστάσεις του αντικειμένου. Έτσι, θα αυξήσουν την αποτελεσματικότητά τους προς όφελος δικό τους, του οργανισμού στον οποίο εργάζονται και του αθλητισμού, γενικότερα. Η οργανωτική και διοικητική δομή του αθλητισμού της Χώρας πρέπει να βασίζεται σε ανθρώπους, που έχουν την κατάλληλη εκπαίδευση και κουλτούρα και λειτουργούν σύμφωνα με τις αρχές του επιστημονικού μάντζμεντ, τους κανόνες και τις αποφάσεις των αρμόδιων διεθνών φορέων και οργανισμών.

Τα κεφάλαια του βιβλίου έχουν συγγράψει πάνω από 40 εξειδικευμένοι επιστήμονες του χώρου της Αθλητικής Οργάνωσης και Διοίκησης, την επιμέλεια και το συντονισμό του οποίου είχαν οι Δημήτρης Γαργαλιάνος και Μάκης Ασπμακόπουλος.

Το βιβλίο θα προλογίσουν διακεκριμένες προσωπικότητες, η Ολυμπιονίκης κ. Νίκη Μπακογιάννη, ο πρόεδρος της ΕΛΛΕΔΑ δρ. Γιάννης Αυθίνος και ο πρόεδρος της ΕΓΒΕ κ. Αθανάσιος Παπαγεωργίου, ενώ το συντονισμό της εκδήλωσης θα έχει ο δημοσιογράφος κ. Βασίλης Μάστορας (SPORTIME) ■

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ Ο.Τ.Α. ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



**Φροντίζουμε το περιβάλλον
Επενδύουμε στο μέλλον**

Μήνυμα Προέδρου Συνδέσμου Ο.Τ.Α.



Ο Σύνδεσμος Ο.Τ.Α. Μείζονος Θεσσαλονίκης συνείχε με υπευθυνότητα και συνέπεια το έργο του στον τομέα της διαχείρισης των απορριμμάτων και της ανακύκλωσης, εκφράζοντας τη βούληση των Οργανισμών της Τοπικής Αυτοδιοίκησης του νομού Θεσσαλονίκης.

Στόχος όλων των προγραμμάτων, δράσεων και πρωτοβουλιών που υλοποιούμε είναι να παρέμβουμε αποφασιστικά στην αλλαγή των όρων προστασίας του περιβάλλοντος και ποιότητας ζωής των πολιτών της Θεσσαλονίκης.

Τα έργα που υλοποιήθηκαν και έχουν ήδη παραδοθεί, αλλάζουν την ποιότητα της ζωής των πολιτών και οδηγούν σε ένα πιο βιώσιμο μέλλον. Σημαντική στιγμή για την ιστορία του Συνδέσμου Ο.Τ.Α. είναι η υλοποίηση του νέου Χώρου Υγειονομικής Ταφής Απορριμμάτων στη θέση Μαυροράχη II του Δήμου Λαχανά, ένα έργο σύγχρονων και ευρωπαϊκών προδιαγραφών που δρομολογεί μια νέα πορεία στη διαχείριση των απορριμμάτων.

Συνεχίζουμε με όραμα και συνέπεια την υλοποίηση των πρωτοβουλιών μας, για μια χώρα με περιβαλλοντική συνείδηση.

Ο Πρόεδρος

Ιωάννης Ζουρνός
Δημοτικός Σύμβουλος Θεσσαλονίκης



KATAXWRISH

«Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός»

Το πρώτο επιστημονικό περιοδικό στο χώρο της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού στην Ελλάδα

Το περιοδικό μας δέχεται άρθρα από όλο το φάσμα των ατόμων που ασχολούνται με τη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό. Στα περιεχόμενα των θεματικών ενότητων του περιοδικού συμπεριλαμβάνονται επιστημονικές - ερευνητικές εργασίες από όλες τις επιστημονικές περιοχές, θέματα πρακτικής εφαρμογής, ανασκοπήσεις ερευνών, παρουσίαση και κριτική βιβλίων, δελτία ενημέρωσης και μεταφράσεις περιλήψεων από ξένα έγκριτα περιοδικά, με τα οποία έχει ξεκινήσει συνεργασία το επιστημονικό μας περιοδικό.



διαδικασίας κρίσης και την έγκριση για δημοσίευση του άρθρου, θα πρέπει να καταβάλλει επιπλέον το ποσό των 15 ευρώ στον εκδότη και σε αντάλλαγμα να παραλαμβάνει πέντε τεύχη από το τεύχος του περιοδικού στο οποίο δημοσιεύτηκε το άρθρο του, χωρίς καμία άλλη επιβάρυνση.

Υπεύθυνος σύνταξης: Δρ. Χαράλαμπος Τσορμπατζούδης, Αναπληρωτής Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

Βοηθός Υπεύθυνος σύνταξης: Δρ. Νικόλαος

Θεοδωράκης.

Επιστημονικός υπεύθυνος από το Διοικητικό Συμβούλιο:

Γεώργιος Μπεμπέτσος, Μ. Sc., Αντιπρόεδρος.

Υπεύθυνοι έκδοσης από το Διοικητικό Συμβούλιο: Αθανάσιος Παπαγεωργίου - Πρόεδρος.

Εγγραφείτε συνδρομητές του επιστημονικού περιοδικού «ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ» που εκδίδει η Ε.Γ.Β.Ε. Ανανεώστε τη συνδρομή σας, όσοι είστε ήδη συνδρομητές.

Τα άρθρα αποστέλλονται ταχυδρομικά ή παραδίδονται αυτοπροσώπως στις «ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗ» (Κ. Μελενίκου 22, 546 35 Θεσσαλονίκη, τηλ. 2310 - 248486, 2310 - 248478). Στο γραφείο της Ε.Γ.Β.Ε. ή στις «ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗ» μπορούν, επίσης, να εγγραφούν συνδρομητές στο περιοδικό για την επιστημονική ενημέρωσή τους όσοι επιθυμούν να το λαμβάνουν ταχυδρομικά στη διεύθυνσή τους, ανεξάρτητα από το αν σκοπεύουν ή όχι, να δημοσιεύσουν τώρα ή στο μέλλον κάποιο άρθρο τους. Η ετήσια συνδρομή ανέρχεται στο ποσό των 15 ευρώ και καλύπτει 4 τεύχη. Οι συνδρομητές του περιοδικού στην Ελλάδα και στο εξωτερικό είναι περισσότεροι από χίλιοι.

Για την υποβολή ενός άρθρου προς κρίση και έγκριση για δημοσίευση στο επιστημονικό περιοδικό, θα πρέπει τουλάχιστον ο πρώτος συγγραφέας του άρθρου να είναι ή να γίνει συνδρομητής του περιοδικού και να έχει εξοφλήσει τις συνδρομές για το έτος μέσα στο οποίο υποβάλλεται το υπό κρίση άρθρο. Μαζί με την κατάθεση του άρθρου πρέπει να καταβάλει στον εκδότη και το ποσό των 30 ευρώ, διαφορετικά δεν θα αποστέλλεται το άρθρο για κρίση στους κριτές. Μετά την ολοκλήρωση της

«Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός» Το επιστημονικό περιοδικό της Ε.Γ.Β.Ε.

Το 1ο επιστημονικό περιοδικό του χώρου της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού στην Ελλάδα. Εκδίδεται κάθε 3 μήνες και αποστέλλεται στους συνδρομητές του. Τιμή ετήσιας συνδρομής (4 τεύχη): 15 ΕΥΡΩ

ΔΕΛΤΙΟ ΕΓΓΡΑΦΗΣ - ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

Επώνυμο: Όνομα:

Πατρώνυμο: Διεύθυνση:

Δήμος / Κοινότητα: Τ.Κ.:

Τηλ.: 2..... Κινητό:

Ημερομηνία:

Αποστείλατε το δελτίο αυτό στη Γραμματεία της Ε.Γ.Β.Ε., μαζί με την ταχυδρομική επιταγή των 15 Ευρώ, στην ταχυδρομική διεύθυνση Πρ. Κορομηλά 51, τ.κ. 54622, Θεσσαλονίκη.

Εγγραφείτε συνδρομητές του επιστημονικού περιοδικού «ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ» που εκδίδει η Ε.Γ.Β.Ε. Ανανεώστε τη συνδρομή σας όσοι είστε, ήδη, συνδρομητές.

KATAXWRISH

Ημερίδα / εξειδικευμένο σεμινάριο

Συνοδών και αρχηγών

κατασκηνώσεων ΑΜΕΑ

Σάββατο 13 Μαΐου 2006 • Μουσείο Αθλητισμού

(Γωνία οδών Γ' Σεπτεμβρίου & Αγ. Δημητρίου)

Η Ε.Γ.Β.Ε. σε συνεργασία με την Πανελλήνια Ομοσπονδία Γονέων και Κηδεμόνων Ατόμων με Αναπηρία (ΠΟΣΓΚΑμεΑ) που αποτελεί το δευτεροβάθμιο κοινωνικό - συνδικαλιστικό όργανο των Γονέων που έχουν παιδιά με Νοητική Υπόληψη, Αυτισμό, Ψυχοσωματικές και πολλαπλές Αναπηρίες συνδιοργανώνουν στα πλαίσια της εκπαίδευσης - επιμόρφωσης των συνοδών και αρχηγών που απασχολούνται ή πρόκειται να απασχοληθούν στις κατασκηνώσεις μια ημερίδα / σεμινάριο, στη Θεσσαλονίκη.

Τα θέματα που πρόκειται να αναπτυχθούν στην ημερίδα είναι τα παρακάτω:

- Ενημέρωση για παροχή Πρώτων Βοηθειών, από ειδικό συνεργάτη του Ερυθρού Σταυρού.
- Ενημέρωση για την Πυρασφάλεια στον κατασκηνωτικό χώρο, από εκπρόσωπο του Πυροσβεστικού Σώματος.
- Γενική αναφορά στην Υπαιθρία Ζωή και ειδικά για τα άτομα με ειδικές ανάγκες.
- Ενημέρωση από εκπροσώπους του Υπουργείου Υγείας και της ΠΟΣΓΚΑμεΑ για τον τρόπο λειτουργίας των κατασκηνώσεων (οργάνωση - διοίκηση, διατροφή, ψυχαγωγία, οικονομικά, κλπ).

• Λεπτομερή Αναφορά σε πρόγραμμα κατασκίνωσης (υπόδειγμα), το οποίο θα αναπτυχθεί από έμπειρους αρχηγούς.

• Γενικές Αρχές Ναυαγοσωστικής.

Η συμμετοχή στην ημερίδα είναι δωρεάν και μπορούν να συμμετέχουν εκτός από πτυχιούχους Φυσικής Αγωγής και φοιτητές των Τ.Ε.Φ.Α.Α. και όλες οι ειδικότητες εκτός Τ.Ε.Φ.Α.Α. που εμπλέκονται με το χώρο των ΑΜΕΑ. Η ημερίδα θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 13 Μαΐου 2006 στη Θεσσαλονίκη στο Μουσείο Αθλητισμού με ώρα έναρξης 10.00.

Αναλυτικά οι εγγραφές θα ξεκινήσουν στο χώρο της ημερίδας στις 09.00. Στις 10.00 θα ξεκινήσουν οι εργασίες της ημερίδας και θα ολοκληρωθούν στις 15.00.

Σε όσους παρακολουθήσουν την ημερίδα - εξειδικευμένο σεμινάριο θα δοθεί βεβαίωση παρακολούθησης μετά το πέρας των εργασιών της.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΠΡΟΕΓΓΡΑΦΕΣ: Ε.Γ.Β.Ε., Προξένου Κορομηλά 51, Τ.Κ. 54622, Θεσσαλονίκη. Τηλ. και Φαξ: 2310 282512 - Διεύθυνση internet: www.egve.gr ■

■ Βιβλιοπαρουσίαση

Ανάχαρσις ή Περί γυμνασίων

Ο «ΑΝΑΧΑΡΣΙΣ ή ΠΕΡΙ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ» του Λουκιανού είναι ένα γοητευτικό κείμενο από τα ωραιότερα - αν όχι το ωραιότερο - της αρχαιοελληνικής αθλητικής γραμματείας, το οποίο αφενός αναδεικνύει και καταξιώνει τη σωματική άσκηση και την άθληση, και μάλιστα μ' ένα πρωτότυπο, φιλοσοφημένο και ευχάριστο τρόπο (διάλογος με αντιμαχόμενες απόψεις), και αφετέρου αποτελεί τη θεωρητική και φιλοσοφική εξήγηση και βάση της Φυσικής Αγωγής και του αθλητισμού, ως ελληνικής επιμόρφωσης και πολιτιστικού θεσμού.

Μολονότι όμως το έργο αυτό θα έπρεπε να είναι το κατ'εξοχήν ιδεολογικό - φιλοσοφικό αθλητικό κείμενο και ανάγνωσμα όλων όσοι εμπλέκονται άμεσα ή έμμεσα με την άσκηση - άθληση, ωστόσο παραμένει άγνωστο και αναξιοποίητο από τις κρατικές αθλητικές αρχές, τις αθλητικές ομοσπονδίες τους διδάσκοντες τη Φυσική Αγωγή, τους αθλητές και φιλάθλους.

Για το λόγο αυτόν, και για να γίνει γνωστό, προσιτό και ελκυστικό σε όσους έχουν σχέση με την άσκηση και την άθληση - και όχι μόνον - εκδόθηκε το θαυμάσιο αυτό έργο, σε μικρόσχημο αυτοτελές βιβλίο (80 σελ.), του ιδιοφυή φιλοσόφου και συγγραφέα Λουκιανού (2ος μ.Χ. αιώνας), σε ελεύθερη μετάφραση και επεξηγηματικά σχόλια, χωρίς επιστημονική τυπολογία ή περιπλολογία - που μπορεί να απομακρύνει τον αναγνώστη από την ουσία και τη γοητεία του κειμένου - σε γλώσσα απλή, σύγχρονη και προσαρμοσμένη στη γυμναστική και αθλητική ορολογία.

Τιμάται, δέκα (10) ευρώ, και μπορεί να το προμηθευτεί κανείς από τον Ι. Σεραφειμίδη, που έκανε την μεταφραστική απόδοση και τα σχόλια του κειμένου και που το εξέδωσε (Χριστοπούλου 8, 54635 Θεσσαλονίκη, τηλ. 2310 - 274.871) και από τα αθλητικά βιβλιοπωλεία «Αθλότυπο» (τηλ. 210 - 3606.871) και «Χριστοδουλίδη» (2310 - 248.486) και αλλού ■

Ο θεσμός της κατασκήνωσης και ο ρόλος του στη ζωή των παιδιών και των γονέων

του Ευθύμιου Τζιώνη, Καθηγητή Φυσικής Αγωγής

Ο θεσμός της κατασκήνωσης έχει διανύσει μία τεράστια πορεία στο χρόνο μέχρι να αποκτήσει την έννοια που έχει σήμερα. Ιστορικά αποδεικνύεται ότι είναι ένας σταθερός θεσμός που αντέχει στις μεγάλες αλλαγές και προσαρμόζεται στις ανάγκες και στο πνεύμα της κάθε εποχής.

Στην Αρχαία Ελλάδα συναντούμε ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα κατασκηνωτικής ζωής στη Σπάρτη, όπου η επαφή με τη φύση και τα γυμναστικά παιχνίδια είχαν σα στόχο τη βελτίωση των σωματικών και ψυχικών ικανοτήτων των νέων, ώστε να μπορούν να υπηρετούν την πατρίδα σε συνθήκες ειρήνης και πολέμου. Άλλο παράδειγμα από τη μυθολογία είναι ο Κένταυρος Χείρων που ζούσε στο δάσος του Πηλίου και δίδασκε τις ηθικές αρχές και την τέχνη του κυνηγιού σε πολλά σπουδαία πρόσωπα, όπως ήταν ο Αχιλλέας, ο Ηρακλής, ο Ασκληπιός κ.α. Τέλος, τα Ασκληπεία της αρχαιότητας ήταν κατάλληλοι επιλεγμένοι χώροι σε ωραίες καταπράσινες τοποθεσίες, με καλό κλίμα, κρυστάλλινα νερά, ανοιχτό ορίζοντα και άριστη οργάνωση. Εκεί εφαρμόζονταν η ηλιοθεραπεία, η υδροθεραπεία, η γυμναστική κ.α.

Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα συναντούμε διάφορες κατασκηνωτικές μορφές με σαφή θρησκευτικό χαρακτήρα, με σκοπό την καλλιέργεια των χριστιανικών αρχών και τη διάσωση των νέων από τη διαφθορά. Το 18ο αιώνα συναντούμε μία πιο συντονισμένη κίνηση στη Γαλλία, η οποία όμως διακόπηκε εξαιτίας της Γαλλικής Επανάστασης και των άλλων πολέμων που ακολούθησαν. Αρκετά χρόνια αργότερα, τη δεκαετία του 1930 και πάλι στη Γαλλία, θεσπίζεται η άδεια μετ' αποδοχών για όλους τους Γάλλους εργαζομένους, προκειμένου να γνωρίσουν τη χαρά της ορεινής πεζοπορίας, της ποδηλασίας, της κολύμβησης και γενικά της επαφής με τη φύση. Η πρώτη, όμως, σύγχρονη παιδική κατασκήνωση οργανώθηκε το 1876 στη Ζυρίχη με πρωτοβουλία του εφημέριου Βάλτερ Μπριον. Τα λαμπρά αποτελέσματα αυτής της προσπάθειας στάθηκαν αφορμή για τη δημιουργία και άλλων κατασκηνώσεων στην Ευρώπη.

Το κατασκηνωτικό πνεύμα ενισχύθηκε και καλλιεργήθηκε και από τον προσκοπισμό στην πρώτη μόλις δεκαετία του 20ου αιώνα, ενώ η διακήρυξη των δικαιωμάτων του παιδιού από τον ΟΗΕ συνετέλεσε ώστε οι παιδικές κατασκηνώσεις να αποκτήσουν χαρακτήρα «Προληπτικών - Πριβαντοριακών». Μετά το τέλος του Β' Παγκοσμίου Πολέμου οι περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες δημιουργούσαν κατασκηνώσεις με στόχο την επάνοδο των παιδιών από τις ταλαιπωρίες και τις κακουχίες. Είναι χαρακτηριστικό ότι το πρόβλημα που αντιμετώπιζαν τα παιδιά και οι υπεύθυνοι τις πρώτες μέρες της κατασκηνωτικής περιόδου ήταν στομαχικές διαταραχές! Και το πόρισμα του γιατρού; «Τα παιδιά δεν είναι μαθημένα να χορταίνουν!».

Στην Ελλάδα, η πρώτη παιδική κατασκήνωση ιδρύθηκε το 1911 στη Βουλιαγμένη Αττικής, με πρωτοβουλία της Σοφίας Σλήμαν, συζύγου του Αρχαιολόγου Ερρίκου Σλήμαν, και του Αείμνηστου Γυμναστή και Ιδρυτή του Προσκοπισμού Αθανάσιου Λευκαδίτη, που ήταν εκπρόσωπος της Σχολικής Υγιεινής. Έκτοτε, πολλοί και σημαντικοί φορείς, όπως το Υπουργείο Παιδείας, το ΠΙΚΠΑ, η ΧΑΝ, η Εκκλησία, οι Τράπεζες, οι Δήμοι αλλά και πολλοί ιδιώτες έχουν δημιουργήσει πολλές παιδικές κατασκηνώσεις σε όλη την Ελλάδα, άλλες στο βουνό και άλλες στη θάλασσα, συμβάλλοντας έτσι στην καλλιέργεια αυτού του θεσμού.

Οι εποχές άλλαξαν. Οι ολοένα αυξανόμενες υποχρεώσεις που γεννά ο σύγχρονος τρόπος ζωής, έχουν σαν αποτέλεσμα την πλήρη απορρόφηση χρόνου και ενεργητικότητας. Άμεσοι αποδέκτες αυτής της κατάστασης γίνονται τα παιδιά, που είτε βρίσκονται σε μικρότερη ηλικία και αδυνατούν να απασχοληθούν δημιουργικά, καταλήγοντας να γίνουν παθητικοί δέκτες των τηλεοπτικών εκπομπών, είτε βρίσκονται σε λίγο μεγαλύτερη ηλικία και έχουν αρχίσει ήδη και οι δικές τους υποχρεώσεις, όσον αφορά τη μόρφωσή τους. Συνεπώς, τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά έρχονται σε ένα αδιέξοδο αναφορικά με τον τομέα της ψυχαγωγίας και της διασκέδασης, που είναι σημαντικότερος παράγοντας για τη σωστή και αρμονική ανάπτυξη και ψυχική ισορροπία.

Η κατασκήνωση έρχεται να δώσει μια λύση σ' αυτό το αδιέξοδο και απευθύνει πρόσκληση για φιλία, συντροφικότητα, άθληση, διασκέδαση, εκτόνωση και επαφή με τη φύση.

Πολλοί γονείς ανταποκρίνονται στο κάλεσμα αυτό γιατί:

- Πιστεύουν στο θεσμό της κατασκήνωσης, καθώς υπήρξαν κάποτε και οι ίδιοι κατασκηνωτές και έχουν πολύ όμορφες αναμνήσεις.
- Θέλουν τα παιδιά τους να κάνουν καινούριες φιλίες και να μάθουν να λειτουργούν στα πλαίσια μιας ομάδας.
- Θέλουν τα παιδιά τους να ανεξαρτητοποιηθούν από αυτούς και να μάθουν να αυτοεξυπηρετούνται.
- Θέλουν τα παιδιά τους να μάθουν να πειθαρχούν στους κανόνες της κατασκήνωσης.
- Οι ίδιοι είναι πολύ απασχολημένοι και δεν προλαβαίνουν λόγω δουλειάς να πάνε με τα παιδιά τους διακοπές.
- Οι ίδιοι θέλουν να κάνουν μόνοι τους διακοπές και να απαλλαγούν για λίγες μέρες από την καθημερινή φροντίδα των παιδιών τους.

Έτσι επιλέγουν μία κατασκήνωση με διάφορα κριτήρια, όπως είναι:

- Η εγγύτητα και η εύκολη πρόσβαση, για να έχουν την αίσθηση ότι ανά πάσα στιγμή μπορούν να βρεθούν κοντά στα παιδιά τους, ή και το αντίθετο. Επιλέγουν δηλ. κατασκηνώσεις μακρινές, προκειμένου να μην μπορούν συχνά να τα επισκέπτονται.

- Οι προσωπικές γνωριμίες με κάποια από τα στελέχη της κατασκήνωσης.
- Οι θετικές πληροφορίες από άλλους για ασφάλεια και καθαριότητα.
- Το πρόγραμμα διατροφής και δραστηριοτήτων.
- Η τοποθεσία (βουνό ή θάλασσα).
- Ο χαρακτήρας της κατασκήνωσης (πιο αυστηρός, πιο ελαστικός, πιο αθλητικός ή πιο πνευματικός κλπ).
- Οι παρέες των παιδιών τους.

Αφού λοιπόν γίνει η επιλογή της κατασκήνωσης το παιδί προετοιμάζεται ψυχολογικά για τις καλοκαιρινές του διακοπές σ' αυτήν. Σ' αυτή τη φάση τα παιδιά χωρίζονται στις εξής κατηγορίες:

- Σ' αυτά που πάνε πρώτη φορά κατασκήνωση και είτε είναι ενθουσιασμένα είτε και λίγο φοβισμένα
- Σ' αυτά που έχουν ξαναπάει στην κατασκήνωση και ανυπομονούν να ξαναβρεθούν στον ίδιο χώρο με τους παλιούς τους φίλους
- Σ' αυτά που αποφάσισαν να αλλάξουν κατασκήνωση και να δοκιμάσουν κάτι διαφορετικό.
- Σ' αυτά που δε θέλουν να πάνε κατασκήνωση και τους στέλνουν οι γονείς τους υποχρεωτικά για τους δικούς τους λόγους.

Οι υπεύθυνοι των κατασκηνώσεων θα πρέπει να αντιμετωπίσουν όλες αυτές τις κατηγορίες παιδιών ξεχωριστά και να μπορέσουν να φανούν αντάξιοι των προσδοκιών τους. Θα πρέπει λοιπόν, να προετοιμαστούν κατάλληλα για να μην τα απογοητεύσουν. Εκτός από τις εγκαταστάσεις (κτίρια, γήπεδα, εστιατόριο, τραπεζαρία κλπ) που θα πρέπει να είναι περιποιημένες και καθαρές, πολύ μεγάλη προσοχή θα πρέπει να δοθεί στην επιλογή των στελεχών που θα είναι υπεύθυνα για την οργάνωση της κατασκηνωτικής ζωής των παιδιών. Γιατί καλή κατασκήνωση σημαίνει πρώτα απ' όλα καλά στελέχη. Τα παιδιά δεν έχουν μόνον επισιτιστικές ανάγκες, αλλά και πνευματικές και ηθικές. Έτσι, τα στελέχη εκτός από το ήθος, τη μόρφωση και την αγάπη για το παιδί, που αποτελούν άλλωστε και προϋποθέσεις, πρέπει παράλληλα να έχουν και στοιχειώδεις γνώσεις για τις βιολογικές και ψυχολογικές ανάγκες του παιδιού, ώστε να μπορούν να αντιμετωπίζουν σωστά τα προβλήματά του μέσα στον κατασκηνωτικό χώρο. Αλλά πέρα από κάθε γνώση και κάθε μόρφωση, αυτό που θα επιδράσει καθοριστικά στη συμπεριφορά των παιδιών, είναι το παράδειγμα των ίδιων των στελεχών. Άλλωστε το παιδί μιμνήσκει στην κατασκήνωση αλλάζει συμπεριφορά. Μερικά παιδιά, ίσως γιατί στα σπίτια τους καταπιέζονται, συνδέουν την παραθέρηση με την ασυδοσία. Βλέπουν την κατασκήνωση σαν έναν χώρο χωρίς τους γονείς τους, όπου τα πάντα επιτρέπονται. Στην περίπτωση αυτή, αλλά και σε κάθε περίπτωση, ο ρόλος των στελεχών είναι να στρέψουν την προσοχή και τα ενδιαφέροντα των παιδιών σε προγραμματισμένες ελκυστικές δραστηριότητες, που θα κεντρίσουν το ενδιαφέρον τους, και θα τους δώσουν την ευκαιρία, όχι μόνο να εκφράσουν τον εσωτερικό τους κόσμο και τις δυνατότητές τους, αλλά και να προφυλαχθούν από την ανία, τις παρεκτροπές και τη νοσταλγία του σπιτιού τους.

Ο σκοπός της κατασκήνωσης μπορεί να επιτευχθεί, εάν ο αρχηγός και τα στελέχη έχουν στο νου τους τις ανάγκες ενός παιδιού που επιλέγει να περάσει τις διακοπές του

μακριά από την οικογένειά του, μαζί με άγνωστους βασικά ανθρώπους. Και πρώτη απ' όλες είναι η ανάγκη για αγάπη. Από την πρώτη στιγμή που θα μπει το παιδί μέσα στον κατασκηνωτικό χώρο θα πρέπει να αισθανθεί ευπρόσδεκτο και ότι οι άνθρωποι που θα είναι υπεύθυνοι γι' αυτό, ασχολούνται μαζί του με κέφι και καλή διάθεση από την αρχή. Πολλά παιδιά αποχωρίζονται για πρώτη φορά τους γονείς τους και άλλα είναι πολύ ευαίσθητα είτε λόγω της έλλειψης της αγάπης, είτε λόγω οικογενειακών προβλημάτων. Η προσέγγιση επομένως των παιδιών θα πρέπει να είναι βασισμένη στο αίσθημα αυτό.

Δεύτερη βασική ανάγκη που είναι απαραίτητο να καλυφθεί είναι αυτή της ασφάλειας. Για να μπορεί το παιδί να συμμετέχει σε δραστηριότητες, όπως το κολύμπι στη θάλασσα και άλλα αθλήματα, θα πρέπει να αισθάνεται τη σιγουριά ότι γύρω του υπάρχουν άνθρωποι που το προσέχουν και ότι μπορούν να το βοηθήσουν ανά πάσα στιγμή. Έτσι απαιτείται η διαρκής παρουσία των στελεχών ολόγυρά του, αλλά και η λειτουργία εξοπλισμένου ιατρείου καθ' όλη τη διάρκεια του εικοσιτετραώρου. Ο ύπνος δε θα είναι ποτέ ήσυχος και απολαυστικός για τα παιδιά και το παιχνίδι δε θα είναι ποτέ δημιουργικό και ενδιαφέρον, εάν τα παιδιά δε αισθανθούν ότι εμπιστεύονται τους ανθρώπους γύρω τους.

Επιπλέον, βασική και ουσιαστική ανάγκη που πρέπει να καλύψει η κατασκήνωση είναι οι καινούριες εμπειρίες, δηλαδή το αίσθημα ότι τα παιδιά καταφέρνουν μέσα από τη λειτουργία τους ως μέλη μιας ομάδας να κατακτήσουν έναν καινούριο κόσμο, το μικρόκοσμο της κατασκήνωσης. Η ανάγκη αυτή μπορεί να ικανοποιηθεί ποικιλοτρόπως. Είτε μέσα από τις καινούριες φιλίες, που είναι σπουδαία κατάκτηση, είτε μέσα από ατομικές και ομαδικές πρωτιές στα αθλήματα, στα παιχνίδια και στους διαγωνισμούς που οργανώνονται από την κατασκήνωση. Με όλους αυτούς τους τρόπους η ψυχή των παιδιών γεμίζει χαρά, ικανοποίηση, αναπτρώνεται το ηθικό τους. Ακόμη και παιδιά με κλειστό χαρακτήρα, με χαμηλή αυτοεκτίμηση, φοβισμένα ή ντροπαλά, μέσα από τέτοιες κατακτήσεις παίρνουν θάρρος, ανοίγονται, κοινωνικοποιούνται και αναδεικνύουν τις ιδιαίτερες ικανότητές τους. Η κάθε λογής δραστηριότητα είναι για τα παιδιά μια εποικοδομητική εμπειρία.

Παράλληλα όμως με όλα τα παραπάνω, δε θα πρέπει να παραβλέπουμε το γεγονός ότι το παιδί έχει την ανάγκη και να περιορίζεται, στο βαθμό που θα το βοηθήσει να λειτουργεί καλύτερα. Γι' αυτό είναι απαραίτητοι οι κανόνες και η παρέμβαση των στελεχών κάθε φορά που παρατηρούνται ακραίες ή απρεπείς συμπεριφορές. Η παρέμβαση αυτή οφείλει να έχει παιδαγωγικό χαρακτήρα και ανάλογα με τη σοβαρότητα της περίπτωσης να γίνεται από τον κατάλληλο στην ιεραρχία. Σε καμία, όμως περίπτωση και για κανένα τίμημα, η κατασκήνωση δε μπορεί να αποδέχεται κάποιο παιδί με αποκλίνουσα συμπεριφορά, που αποτελεί σωματική διαταράξεις την ομαλή κατασκηνωτική ζωή των υπολοίπων παιδιών.

Πλησιάζει ο καιρός που οι γονείς και τα παιδιά θα κληθούν να επιλέξουν μία κατασκήνωση για τις καλοκαιρινές διακοπές. Για να πάνε όλα καλά και για να απολαύσουν τα παιδιά μια σωστή και ευχάριστη κατασκηνωτική εμπειρία, θα πρέπει να υπάρχει καλή συνεργασία και κατανόηση από όλες τις μεριές. Οι υπεύθυνοι των κατασκηνώσεων

θα πρέπει να δώσουν τον καλύτερο εαυτό τους κατά την προετοιμασία και κατά τη διάρκεια της κατασκηνωτικής περιόδου, δίνοντας ιδιαίτερη βαρύτητα στη σωστή επιλογή στελεχών, στην καθαριότητα, στην ποιότητα του φαγητού και στην ασφάλεια. Από την άλλη μεριά οι γονείς πρέπει να κατανοήσουν το πνεύμα της κατασκηνώσεως και να αποδεχθούν αυτό τον τρόπο ζωής, χωρίς να συγ-

χέουν τις παροχές μιας τέτοιας επιχείρησης με αυτές των ξενοδοχείων. Εάν υπάρχει καλή διάθεση τα όποια προβλήματα που ίσως να προκύψουν, θα αντιμετωπιστούν με επιτυχία. Ευχή όλων μας είναι το φετινό καλοκαίρι να κυλήσει με ομαλότητα και ασφάλεια σε όλες τις κατασκηνώσεις της Ελλάδας και του κόσμου, γιατί αυτοί που θα βγουν κερδισμένοι από κάθε άποψη θα είναι τα παιδιά μας.

■ Βραβεύσεις

Η γιορτή των αθλητικών βραβείων του Δήμου Θεσσαλονίκης

Σύσσωμο το Διοικητικό Συμβούλιο της Ένωσης ανταποκρίθηκε στην πρόσκληση του Δημάρχου Θεσσαλονίκης κ. Βασίλη Παπαγεωργόπουλου και παρέυρέθη στη Γιορτή Αθλητισμού της Θεσσαλονίκης που είναι η ετήσια εκδήλωση της απονομής των Αθλητικών Βραβείων του Δήμου στους αθλητές, τις ομάδες και τους παράγοντες που ανέδειξαν με την ψήφο τους οι αθλητικοί συντάκτες της πόλης.

Η εφετηνή εκδήλωση - την οργανωτική ευθύνη και το συντονισμό της οποίας όπως και τις προηγούμενες χρονιές είχε ο σύμβουλος του Δημάρχου Θεσσαλονίκης και πρόεδρος της ΕΓΒΕ Αθανάσιος Παπαγεωργίου - ξεπέρασε σε προσέλευση και λαμπρότητα κάθε προηγούμενη, καθιερώνοντάς την ως ένα μείζον αθλητικό και κοινωνικό γεγονός της πόλης ■



Ο συντονιστής της εκδήλωσης κ. Α. Παπαγεωργίου μαζί με τους παρουσιαστές της βραδιάς Κ. Βασιλόπουλο και Ν. Κυραμαριού και το δημοσιογραφικό επιτελείο της γιορτής Γ. Βένη και Β. Δήμου.



Ο οικοδεσπότης της βραδιάς Δήμαρχος Θεσσαλονίκης κ. Βασίλης Παπαγεωργόπουλος, με τον πρόεδρο του Δημοτικού Συμβουλίου κ. Σωτήριο Καπετανόπουλο και τον Υφυπουργό Αθλητισμού κ. Γεώργιο Ορφανό μαζί με τους τιμώμενους.

Athletforce

Το ATHLETFORCE® είναι προϊόν ειδικής διατροφής. Σχεδιάστηκε για να χρησιμοποιείται από ορισμένη κατηγορία ατόμων, τα οποία έχουν ανάγκη αυξημένης μυϊκής δύναμης όπως τα υποκείμενα σε μεγάλη σωματική κόπωση από εργασία, εκείνα που εκτίθενται σε υπερβολικό ψύχος ή σε υψηλή εξωτερική θερμοκρασία (1kg ύδατος απαιτεί για την εξάτμισή του 600 Kcal), οι αθλούμενοι, οι ερασιτέχνες ή επαγγελματίες αθλητές κάθε αγωνίσματος εντός και εκτός γυμναστηρίου, οι οικοδόμοι, οι ορειβάτες, οι εργάτες γης και γενικότερα άτομα έντονης μυϊκής δραστηριότητας.

Οι κατηγορίες αυτές που βρίσκονται κάτω από ιδιαίτερες συνθήκες, μπορούν να επωφεληθούν από την πρόσληψη των ειδικών ουσιών του ATHLETFORCE®, όπως κρεατίνη, L-καρνιτίνη, μαγνήσιο, ασπαρτικά, κάλιο και βιταμίνη C.

Τα συστατικά του προϊόντος ATHLETFORCE® ενισχύουν τον βιοενεργειακό μεταβολισμό του μυϊκού ιστού, δί-

νουν δύναμη και αντοχή στον οργανισμό, αυξάνοντας την αντίσταση στην κόπωση ενισχύοντας την αντίσταση του οργανισμού κατά τη διάρκεια έντονων μυϊκών καταπονήσεων, όταν απαιτείται.

Ως προϊόν ειδικής διατροφικής απαίτησης, φέρεται συσκευασμένο σε δοσομετρίες, που ανταποκρίνονται στις ημερήσιες διαιτητικές ανάγκες, έχοντας αυστηρά επιλεγμένη και ισορροπημένη θερμιδική αξία, για το σκοπό που προορίζεται. Το ATHLETFORCE® με την ποιοτική φροντίδα της UNI-PHARMA S.A. προστατεύει τον καταναλωτή από την αλόγιστη χρήση προϊόντων κρεατίνης και καρνιτίνης, άγνωστης προέλευσης.

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Ο φαρμακοποιός-σύμβουλος διασφαλίζει την ορθολογιστική χρήση του.

Με την εγγύηση των διαπιστευμένων παραγωγικών διαδικασιών της UNI-PHARMA S.A., ISO 9001:2000 ■

AN

Av είναι δυνατό με λογική να σκέφτεσαι όταν τριγύρω χαμένα τα' χουν όλοι και πάνω σου να ρίχνουνε της ταραχής του την ευθύνη.

Av μπορείς στον εαυτό σου να πιστεύεις, όταν όλοι οι άλλοι για σένα αμφιβάλλουνε, τη δυσπιστία συγχωρώντας τους.

Av αντέχεις να περιμένεις, χωρίς να σε κουράζει η προσμονή.

Av είναι δυνατό το ψέμα να τ' αρνείσαι ακόμη και όταν σε συκοφαντούν οι άλλοι. Ν' απέχεις αν μπορείς από το μίσος κι αν σε μισούν ακόμη, και να μη δείχνεται ο καλός ή ο σοφός στα λόγια.

Av μπορείς να οραματίζεσαι, μα σκλάβος των ονείρων να μη γίνεται, κι αν να στοχάζεσαι μπορείς, δίχως να γίνεται αυτοσκοπός ο ίδιος ο στοχασμός σου.

Av είναι δυνατό το θρίαμβο, τη συμφορά αντάμα ίδια ν' αντικρίζεις κι όμοια να αντιμετωπίζεις, τούτες τις δυο τις πλάνες.

Av το αντέχει ν' ακούς αλήθειες από καιρό ειπωμένες, διαστρεβλωμένες από μυαλά πανούργα, παγίδες να γίνουν ανόητων ή τσακισμένα να θωρείς, όλα κείνα που τη ζωή τη ρουφήξαν και πάλι ν' αρχινάς με παλιωμένα εργαλεία.

Av άφοβα μπορείς σωρό να συγκεντρώσεις όσα αποκτήσεις, κορώνα - γράμματα τα παίξεις και τα χάσεις. Κι απ' την αρχή ακλόνητος να ξεκινήσεις πάλι, δίχως μιλιά για τα χαμένα.

Av είναι δυνατό να σφίξεις καρδιά και νεύρα και μυαλό από καιρό, πάλι να σου δουλέψουνε και να κρατιέσαι ολόρθος, χωρίς να σου 'χει μείνει τίποτα παρά μονάχα θέληση, να απαντάς:
Βαστάτε!

Av μπορείς με πλήθη να μιλάς χωρίς την αρετή να χάνεις, με βασιλείς να τριγυρνάς δίχως να ξεμακραίνεις απ' τους ανθρώπους τους απλούς.

Av είναι δυνατό να μη μπορούν να σε πληγώσουν οι φίλοι και οι εχθροί. Κι όλο τον κόσμο ν' αγαπάς, όμως κανέναν απ' τους άλλους πιο πολύ.

Av ήρεμος να μένεις το μπορείς σαν ο θυμός σου θέλει να ξεσπάσει. Τότε δική σου θα 'ναι η Γη κι ό,τι κατέχει πάνω της.

Και κάτι ακόμη:

Άνθρωπος θα 'σαι παιδί μου!