



ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΕΣ

ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΙΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΤΕΥΧΟΣ #152

ΑΠΡΙΛΙΟΣ
ΜΑΪΟΣ
ΙΟΥΝΙΟΣ 2025

**ΓΥΝΑΙΚΕΣ
ΣΤΑ ΜΕΣΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ**



ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΜΟΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΕΛΛΑΔΟΣ

Συμβουλευτείτε την ιστοσελίδα μας

www.soroptimist.gr για περισσότερη πληροφόρηση.

Ο Διεθνής Σοροπτιμισμός, ο οποίος αποτελείται από 5 Ομοσπονδίες -της Ευρώπης (SI/E), της Αμερικής (SI/A), της Μεγάλης Βρετανίας και Ιρλανδίας (SIGBI), του Νοτιοδυτικού Ειρηνικού (SISWP) και της Αφρικής (SIAF)- είναι μία παγκόσμια οργάνωση εθελοντριών, οι οποίες δουλεύουν μαζί για να βελτιώσουν τις ζωές των γυναικών και των κοριτσιών. Το δίκτυό μας, που απαριθμεί περίπου 66.000 μέλη σε 120 χώρες και περιοχές, δραστηριοποιείται σε τοπικό, εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο για να εκπαιδεύσει, ενδυναμώσει και να δημιουργήσει ευκαιρίες για τις γυναίκες και τα κορίτσια.

Ο Διεθνής Σοροπτιμισμός εκπροσωπείται στα Ηνωμένα Έθνη με μόνιμη συμβουλευτική θέση στο Οικονομικό και Κοινωνικό Συμβούλιο (ECOSOC κατηγορία 1), στο Συμβούλιο της Ευρώπης (CoE), στο Ευρωπαϊκό Λόγυ Γυναικών (EWL), στον Οργανισμό για την Ασφάλεια και τη Συνεργασία στην Ευρώπη (OSCE) και συνεργάζεται με διάφορους άλλους διεθνείς φορείς, οργανώσεις και ΜΚΟ

Ο όρος Σοροπτιμισμός είναι λατινογενής και προέρχεται από το SOROR (αδελφή) και το OPTIMA (άριστη), δηλαδή αδελφή, φίλη για το καλύτερο.

Η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία (SIE) έχει συνολικά 1.124 Ομίλους που βρίσκονται σε 43 χώρες της Ευρώπης, (39 χώρες στην Ευρώπη, 3 στην Μέση Ανατολή και 1 στην Καραϊβική και αποτελούν 21 Ενώσεις και 52 Μεμονωμένους Ομίλους (Single Clubs). Η μεγάλη της προσοχή είναι εστιασμένη στο Advocacy (συνηγορία) και τα προγράμματα των τελευταίων χρόνων είναι "We stand up for Women" για τα έτη 2017 - 2023

Η Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος στοχεύει:

- > Στην προώθηση της θέσης της γυναίκας
- > Στα υψηλά ηθικά πρότυπα
- > Στα ανθρώπινα δικαιώματα για όλους
- > Στην ισότητα, ανάπτυξη και ειρήνη
- > Στην ενθάρρυνση των δεσμών μεταξύ των Ομίλων για την προώθηση των στόχων και των ιδανικών του Σοροπτιμισμού, όπως εκφράζονται από τους Σοροπτιμιστικούς Ομίλους όλου του κόσμου.

Το σύνθημα της διετίας μας είναι:

ΕΞΩΣΤΡΕΦΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΕΙΑ

f SoroptimistGreece

@ SoroptimistGreece

▶ SoroptimistGreece

✉ soroptimistmedia@gmail.com

μόνο για αναρτήσεις

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Περιοδικό
Ελληνίδες Σοροπτιμίστριες

Τριμηνιαία έκδοση
της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος
Αριστοτέλους 47 - 49,
104 33 Αθήνα
Τ: 6981101821
e-mail: elliterzoglou@hotmail.com
www.soroptimist.gr

Έτος 39°
Αρ. Φύλλου 152
Απρίλιος - Ιούνιος 2025

Υπεύθυνη περιοδικού:
Ζήση Νένα
Κονταράτου 1
38 221 Βόλος
Τ: 6947829293
e-mail: nena.zisi01@gmail.com

Περίοδος 2025 - 2026
Πρόεδρος Σ.Ε.Ε.:
Τερζόγλου Έλλη
Αριστοτέλους 47 - 49
104 33 Αθήνα
Τ: 6981101821
e-mail: elliterzoglou@hotmail.com

Αποστολή ύλης και φωτογραφιών επόμενου τεύχους
(#153, Ιούλιος - Αύγουστος - Σεπτέμβριος 2025)
στην Υπεύθυνη του περιοδικού, Ζήση Νένα
(e-mail: nena.zisi01@gmail.com) και ταυτόχρονα στην Πρόεδρο
της Ένωσης, Τερζόγλου Έλλη
(e-mail: elliterzoglou@hotmail.com), έως 10 Οκτωβρίου 2025

Λόγω πληθώρας ύλης μερικά άρθρα δεν περιλαμβάνονται στην έκδοση και άλλα δημοσιεύονται με περικοπές.

Για πληροφορίες, διαφημίσεις και ό,τι σχετίζεται με το περιοδικό, παρακαλούμε να επικοινωνείτε με την Πρόεδρο.

Κάθε ενυπόγραφο κείμενο εκφράζει τον συντάκτη του και το περιοδικό δεν φέρει ευθύνη για το περιεχόμενο του κειμένου.



Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ #152



- 2 Από την Υπεύθυνη του περιοδικού
- 3 Μήνυμα Προέδρου
- 4 Η Ετήσια Συνάντηση Προέδρων, Διευθυντριών και Αναπληρωτριών Διευθυντριών Προγράμματος
- 6 Διαβαλκανική Ακαδημία Ηγεσίας SBLa
- 7 Τρίπτυχο Υποτροφίες - Ακαδημία Ηγεσίας - Mentoring
- 8 Πρόγραμμα για το Sie "Thriving Futures" «Ακμάζον Μέλλον»
- 11 Συνηγορία τι σημαίνει;
- 12 Από την Ακαδημία Ηγεσίας στο ... Mentoring!
- 15 10 χρόνια Σοροπτιμίστρια
- 16 Η Γυναικεία παρουσία στην τηλεόραση
- 17 Η δύναμη και οι προκλήσεις των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης για τις Σοροπτιμίστριες
- 18 Γυναίκα και Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης
- 20 Μεταξύ οθόνης και πραγματικότητας:
η Γυναίκα 15-25 στη σκηνή των Κοινωνικών Δικτύων
- 21 Γυναίκες και Κοινωνική Δικτύωση
- 22 Ψηφιακή βία και γυναικεία διεκδίκηση.
Η Νέα μάχη για ισότητα και ασφάλεια
- 23 Γυναίκα και περιβάλλον. Wangari Maathai
- 24 Εργαστήριο του Συμβουλίου της Ευρώπης με θέμα
«Το Μέλλον Της Ευρωπαϊκής Πολιτιστικής Κληρονομιάς»
- 26 Παρένθετη μητέρα
- 29 Εγκυμοσύνη σε μεγαλύτερη ηλικία
- 31 Συνέντευξη της Δρ Ζωής Βλαμάκη
σχετικά με τον καρκίνο του μαστού
- 34 Όταν οι Γυναίκες μιλούν, κάτι σίγουρα αλλάζει
- 36 Αλεξάνδρα Παπαδοπούλου:
Μια Επαναστάτρια Διηγηματογράφος
- 37 Κ. Π. Καβάφης
- 39 Τα νέα της ΣΕΕ
- 40 Δελτία Τύπου
- 42 Εις μνήμην Πόπης Αθανασίου
- 44 ΔΡΑΣΕΙΣ ΟΜΙΛΩΝ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ
ΝΕΝΑ ΖΗΣΗ



Πίσω από τα likes και τα hashtags ποια είμαι στα αλήθεια;



ς γυναίκες μεγαλώσαμε μαθαίνοντας να είμαστε «σωστές», τώρα μαθαίνουμε να είμαστε και «προσεγμένες» στο Instagram, «αυθεντικές»

στο TikTok, «τέλειες» στο LinkedIn. Αλλά πόσο χώρο αφήνουν όλα αυτά τα media για την πραγματική μας φωνή;

Ποια είναι η θέση της γυναίκας στον ψηφιακό κόσμο; Τι κρύβεται πίσω από τις τέλειες φωτογραφίες, τις έτοιμες λεζάντες και την παγίδα της εικόνας;

Στις μέρες μας ζούμε σε έναν κόσμο που μετρά την αξία μας σε likes και views. Οι στιγμές μας, τα βιώματα, τα συναισθήματά μας γίνονται αναρτήσεις για να περάσουν από την αποδοχή - έγκριση - συνηγορία του αγνώστου εν πολλοίς αποδέκτη του μηνύματος.

Πόσες φορές αναρωτηθήκαμε: «Είμαι αρκετή; Είμαι αληθινή;». Πίσω από κάθε ανάρτηση κρύβονται κοινωνικές πιέσεις, αισθητικά πρότυπα και μια συνεχής προσπάθεια συμμόρφωσης με το «αποδεκτό», και την ακολούθηση της «μόδας της επικρατούσας συμπεριφοράς».

Είναι αλήθεια ότι μεγαλώσαμε με τα βλέμματα στραμμένα πάνω μας. Σήμερα, αυτά τα βλέμματα πολλαπλασιάζονται από τις οθόνες με αποτέλεσμα να αυξάνονται γεωμετρικά και οι δυνατότητές μας να εκθέσουμε σκέψεις, απόψεις, ενστάσεις σε ευρύτερο κοινό. Γιατί πέρα από την εικόνα υπάρχει και η φωνή. Η δική μας φωνή.

Τα κοινωνικά δίκτυα λειτουργούν με δύο, κατά κάποιο τρόπο, αντιφατικούς, τρόπους. Από τη μία ενισχύουν στερεότυπα, από την άλλη προσφέρουν χώρο για φωνές που πριν δεν υπήρχε τρόπος να ακουστούν. Και αυτές οι φωνές μπορούν να γίνουν κύμα.

Το #MeToo το απέδειξε. Το #BodyPositivity έσπασε κανόνες. Το #GirlPower μας ένωσε. Μέσα από τα social media φτιάχνουμε κοινότητες που δεν ζητούν την άδεια να υπάρξουν και κυρίως δεν είναι δυνατόν να τις πατρώνουν. Μιλάμε. Μοιραζόμαστε. Επιλέγουμε τη συμπόρευση αντί για τον ανταγωνισμό. Μέσα από την ψηφιακή αλληλεγγύη βλέπουμε γυναίκες να μιλούν, να εμπνέουν, να αλλάζουν ζωές, ξεκινώντας από τη δική τους.

Δεν είμαστε τα likes μας. Είμαστε οι ιστορίες μας. Οι επιλογές μας. Άσχετα αν πίσω από τα likes, πολλές φορές κρύβονται σεξισμός, παρενόχληση και βία.

Σε αυτό το τεύχος, εξετάζουμε τη γυναικεία παρουσία στον ψηφιακό χώρο: Ποιος ελέγχει την εικόνα της; Πώς αναπαράγονται οι έμφυλες ανισότητες στο διαδίκτυο; Και το πιο κρίσιμο είναι το πώς μπορούμε να απελευθερωθούμε από αυτές; Κι αν θέλουμε να αλλάξει κάτι, η αρχή βρίσκεται στο να τολμήσουμε να φανερώσουμε τον εαυτό μας όπως είναι και να πιστέψουμε ότι έχουμε τη δύναμη να κάνουμε την αλλαγή. Και αυτό μπορεί να ενισχύεται ολοένα και περισσότερο όταν αποδίδουμε με δικά μας λόγια τη δική μας αλήθεια.

Φιλικά,
Νένα Ζήση

“Όρα μη πλάνη
ή όψις”
(Πρόσεχε μήπως η όψη
σε παραπλανήσει)
Πλούταρχος



ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΕΕ 2025 - 2026

ΕΛΛΗ ΤΕΡΖΟΓΛΟΥ



Προσέλκυση και διατήρηση των μελών μας

Ο Σοροπτιμισμός, ως παγκόσμιο κίνημα για την ενδυνάμωση των γυναικών, διανύει στην Ελλάδα μια πορεία 75 ετών γεμάτη δράση, κοινωνική προσφορά και υπεράσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Παρ' όλα αυτά, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια σταδιακή μείωση της ενεργούς συμμετοχής των μελών μας, ένα φαινόμενο που δεν αφορά μόνο τη δική μας Ένωση, αλλά είναι κοινό σε πολλές συλλογικές οργανώσεις διεθνώς.

Η μείωση αυτή μπορεί να αποδοθεί σε μια σειρά από παράγοντες: οι γυναίκες σήμερα εργάζονται περισσότερο, έχουν πολλαπλούς ρόλους στην οικογένεια και την κοινωνία και συχνά δυσκολεύονται να διαθέσουν χρόνο για εθελοντική προσφορά. Παράλληλα, οι νεότερες γενιές τείνουν να επιλέγουν πιο άμεσες, βιωματικές μορφές δράσης και λιγότερο θεσμικές μορφές, ενώ πολλές φορές αγνοούν την ύπαρξη ή τον σκοπό του Σοροπτιμισμού. Πολλές γυναίκες δεν γνωρίζουν ποιές είμαστε και τι προσφέρουμε. Η έλλειψη προβολής, η απόσταση από τη σύγχρονη κοινωνική ατζέντα και η απουσία διαλόγου με τις νέες ανάγκες ενισχύουν αυτή την απομάκρυνση.

Απέναντι σε αυτή την πραγματικότητα, οφείλουμε να επαναπροσδιορίσουμε τη στρατηγική μας με τρεις βασικούς στόχους:

- 1) την ανανέωση της εικόνας μας,
- 2) την ουσιαστική σύνδεση και ενδυνάμωση των μελών-διότι και τα ενεργά μέλη μας μπορεί να νιώσουν κούραση και αποστασιοποίηση αν δεν υπάρχει συστηματική ανανέωση και στήριξη και δεν αισθάνονται χρήσιμα και ορατά και
- 3) την ελκυστικότητα προς τα νέα μέλη.

Πρώτον, είναι αναγκαίο να επενδύσουμε στην επικοινωνία. Χρειαζόμαστε μια πιο σύγχρονη, ζωντανή παρουσία, τόσο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όσο και στον δημόσιο

διάλογο. Οι δράσεις μας πρέπει να προβάλλονται με τρόπο άμεσο, με έμφαση στις προσωπικές ιστορίες και στο κοινωνικό αποτύπωμα του έργου μας. Οι συνεργασίες με δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς, με Πανεπιστήμια, μπορούν να αυξήσουν την ορατότητα μας. Παράλληλα, μπορούμε να διοργανώνουμε ανοιχτές εκδηλώσεις που φέρνουν τον κόσμο κοντά μας - νεαρές γυναίκες, επαγγελματίες, φοιτήτριες, μητέρες, όλες όσες μπορούν να εμπνευστούν από τις αξίες μας. Ο Σοροπτιμισμός πρέπει να φαίνεται ως χώρος δυναμισμού, προσφοράς και εξέλιξης και όχι ως μια κλειστή λέσχη.

Δεύτερον, οφείλουμε να φροντίσουμε τα μέλη μας. Η συμμετοχή δεν πρέπει να είναι απλώς μια υποχρέωση, αλλά μια εμπειρία εμπλουτισμού και σύνδεσης. Με ψηφιακές επιλογές, με mentoring, με Ακαδημίες Ηγεσίας, με ενδυνάμωση, με ανάθεση ρόλου στα μέλη μας, δημιουργούμε έναν χώρο όπου κάθε μέλος νιώθει ότι ανήκει και συνεισφέρει. Η αίσθηση της κοινότητας και της αναγνώρισης είναι κλειδί για τη διατήρηση της συμμετοχής των μελών μας.

Τέλος, για να γίνουμε πιο δελεαστικές, πρέπει να μιλάμε τη γλώσσα της κάθε γενιάς. Να συνδέουμε τις αξίες μας με τις σημερινές κοινωνικές ανησυχίες: την ισότητα, την έμφυλη και ενδοοικογενειακή βία, την κλιματική κρίση, τα ανθρώπινα δικαιώματα, την ψυχική υγεία, την ενδυνάμωση των νέων γυναικών. Ο Σοροπτιμισμός δεν είναι απλώς μια οργάνωση. Είναι χώρος νοήματος, δικτύωσης, φιλίας, προσωπικής ανάπτυξης.

Η προσέλκυση και διατήρηση μελών απαιτεί όραμα θέληση, συντονισμό και συνεχή προσαρμογή. Αν ακούσουμε με προσοχή τη νέα εποχή και συνεχίσουμε να εξελισσόμαστε χωρίς να χάνουμε την ουσία μας και την πίστη στον σκοπό μας, τότε ο Σοροπτιμισμός στην Ελλάδα θα παραμείνει ένας ζωντανός και δυναμικός φορέας αλληλεγγύης, συνεργασίας και ενδυνάμωσης για τις γυναίκες του σήμερα και του αύριο.



ΑΦΕΝΤΟΥΛΑ ΠΑΠΑΛΕΞΙΟΥ

Πτ. Μηχανικός Ηλεκ/γος MBA ΔΙΠΑΕ,
Α' Δ/ντρια ΣΣΠ/ΠΚΜ
Διευθύντρια Προγραμμάτων Σ.Ε.Ε. 2025 -2026

με ΜΕΓΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ
ΔΙΟΡΓΑΝΩΘΗΚΕ
από τον ΟΜΙΛΟ «ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ»
στη ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

η ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΠΡΟΕΔΡΩΝ, ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΩΝ και ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΩΝ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

για το έτος 2025



Με βάση την παράγραφο 8 του άρθρου 21 των κανονιστικών διατάξεων της ΣΕΕ, διοργανώθηκε και φέτος η ετήσια συνάντηση προέδρων, διευθυντριών προγράμματος και αναπληρωτριών διευθυντριών προγράμματος της Ένωσης.

Τα τροποποιημένα από τον Απρίλιο του 2022 καταστατικά μας, ορίζουν το σοροπτιμιστικό έτος πλέον να άρχεται στις 1/1 κάθε έτους. Έτσι, αποφασίστηκε αφού το πρόγραμμα διαμορφώθηκε με βάση τις επιταγές και τον προγραμματισμό δράσης της ΣΕΕ και ψηφίστηκε από το ΔΣ της, παρουσιάστηκε στους ομίλους στις 17/2 και επικαιροποιήθηκε, να συναντηθούμε όλες μαζί για να οργανώσουμε και να συντονίσουμε την δράση μας για την υπόλοιπη χρονιά.

Τη διοργάνωση της συνάντησης προσφέρθηκε να αναλάβει ο Σοροπτιμιστικός Όμιλος «Μακεδονία» στη Θεσσαλονίκη, που με την ακούραστη προσπάθεια όλων των μελών του ομίλου, αλλά και με τη βοήθεια της περιφερειακής αρχής της ΠΚΜ (η Περιφερειάρχης άλλωστε Αθηνά Αηδονά είναι παλαιόθεν σοροπτιμίστρια), αλλά και με τη βοήθεια του Αντιπεριφερειάρχη ΜΕΘ κ. Γιουτίκα Κων/νου και του Υφυπουργού Μακεδονίας Θράκης κ. Γκιουλέκα Κων/νου, που συνέδραμαν σε αυτή την προσπάθεια, διοργάνωσαν μία άρτια συνάντηση.

Οι εργασίες έγιναν σε μία κρίσιμη στιγμή για τη ΣΕΕ.

Το νεοσύστατο ΔΣ αντιμετώπισε αρκετά θέματα, μακριά από τις βασικές του υποχρεώσεις, δυσκολίες κυρίως οργανωτικής φύσης.

Παράλληλα όμως και το πρόγραμμά μας έγινε και το **why it matters** της ΣΙΕ έτρεξε ικανοποιητικά και οι όμιλοί μας εργάστηκαν επιτυχώς, παράγοντας δράσεις και αποτελέσματα με βάση το πρόγραμμα που εγκαίρως τους παρουσιάστηκε.

Είναι προφανές πως η κοινωνία χρειάζεται γυναίκες σαν εμάς. Χρειάζεται το φεμινισμό στην πράξη που εκπροσωπούμε.

Παρά την πρόοδο που σημειώθηκε την τελευταία δεκαετία στην προώθηση της ισότητας των φύλων, η πλήρης ισότητα γνωρίζουμε καλά πως παραμένει ζητούμενο. Σύμφωνα άλλωστε με τις εκτιμήσεις του Παγκόσμιου Οικονομικού Φόρουμ, με το σημερινό ρυθμό προόδου χρειάζονται 131 χρόνια για να κλείσει πλήρως το παγκόσμιο χάσμα μεταξύ φίλων στην εκπαίδευση, εργασία, υγεία και πολιτική συμμετοχή.

Το ίδιο και στην Ευρώπη που απομένουν πολλά να γίνουν, σχετικά με τις διαφορές σε μισθούς, κατάληψη θέσεων ευθύνης και ευκαιρίες που προκύπτουν.

Επίσης, παγκοσμίως, είναι πολύ ανησυχητική η οπισθοχώρηση των δικαιωμάτων των γυναικών σε αρκετές μουσουλμανικές χώρες, όπου η πολιτική αστάθεια, ο θρησκευτικός φονταμενταλισμός και οι μη υποστηρικτικές κοινωνικές δομές, οδηγούν σε περιορισμούς αδιανόητους σε όλα τα παραπάνω, αλλά και σε πολλά άλλα δεινά τις αδερφές μας.

Η δική μας συνεχής κινητοποίηση αθροιζόμενη με υπόλοιπους φορείς είναι πιο απαραίτητη από ποτέ.

Συνοπτικά αναφέρθηκε πως:

Η ΣΙΕ για το 2025 ετοιμάζει το συνέδριο στις 23 με 25 Οκτωβρίου 2025 στην Κρακοβία, μετά το GM.

Μεγάλη σημασία δίνει η ΣΙΕ στην **εξωστρέφεια και την προσέλκυση νέων μελών**, έχοντας μάλιστα θεσπίσει για το 2025, ειδικό βραβείο για project που βοήθησαν στο να κερδηθούν νέα μέλη και να προμοτάρουμε την οργάνωση μας εξωστρεφώς.

Οι πέντε τομείς στους οποίους εστιάζει η ΣΙΕ είναι:

- > εκπαίδευση
- > ενδυνάμωση
- > βία κατά των γυναικών με έμφαση και στην κυβερνοβία
- > υγεία και ασφάλεια τροφίμων
- > βιώσιμη ανάπτυξη

Πάνω στους παραπάνω άξονες στήθηκε η πρόταση του προγράμματος μας για το 2025, που όπως προαναφέρθηκε επικαιροποιήθηκε από τους ομίλους με πολύ όμορφες ιδέες για δράσεις.

Υπενθυμίζουμε ότι το πρόγραμμα που έχει παρουσιαστεί και αποσταλεί σε όλους τους ομίλους ήδη, είναι **χρονικά οριοθετημένο και οικονομικά προϋπολογισμένο**.

Συνεχίζουμε φυσικά, παράλληλα και ότι προγράμματα ήδη τρέχουν, **επεκτείνουμε** μάλιστα το πρόγραμμα mentoring με τη συμμετοχή μας στην Διαβαλκανική Ακαδημία Ηγεσίας.

Το πρόγραμμα της ΣΕΕ για το 2025 ξεκίνησε να τρέχει και ήδη σε ένα μεγάλο μέρος του έχει υλοποιηθεί.



Κρατούμε ως **γενική παρατήρηση** ότι οι δράσεις μας θα πρέπει **να μην απαιτούν υψηλά budget (ή να εξασφαλίσουμε χορηγούς)**, έτσι ώστε με βάση τα τρέχοντα οικονομικά στοιχεία, να μπορέσουμε να βοηθήσουμε και με υποτροφίες, χορηγίες και λοιπά.

Οι δράσεις μας πρέπει να γίνονται μέσω **συνεργειών με ερευνητικά και εκπαιδευτικά ιδρύματα, με οργανισμούς ΜΚΟ, συλλόγους κ.λπ.** θα πρέπει **να προσφέρουν πόρους, τεχνογνωσία και εμπειρία** στην ελληνική κοινωνία και ειδικότερα τα κορίτσια και τις γυναίκες της.

Θα πρέπει **να εμπλέκουν επιστήμονες και φορείς** και να τους καθιστούν **συνεργάτες**.

Μία **πηγή έμπνευσης και εμπλουτισμού** του προγράμματος αλλά και των δράσεων μας είναι και θέματα σχετικά με την **συνθήκη της Κωνσταντινούπολης και την ενσωμάτωσή της στο εθνικό Δίκαιο**, όπως και η **διακήρυξη του Πεκίνου** που φέτος κλείνει 30 χρόνια.

Οι 12 θεματικοί τομείς της διακήρυξης του Πεκίνου, δίνουν επίσης ιδέες για δράσεις και είναι:

- ✓ Γυναίκες και φτώχεια
- ✓ εκπαίδευση και κατάρτιση γυναικών γυναίκες και υγεία
- ✓ βία κατά των γυναικών
- ✓ γυναίκες και ένοπλες συγκρούσεις
- ✓ γυναίκες και οικονομία
- ✓ γυναίκες στην εξουσία και την λήψη αποφάσεων
- ✓ θεσμικοί μηχανισμοί για την ανάδειξη της γυναίκας
- ✓ ανθρώπινα δικαιώματα των γυναικών
- ✓ γυναίκες και μέσα μαζικής επικοινωνίας
- ✓ γυναίκες και περιβάλλον και
- ✓ κορίτσια

Και βέβαια πηγή έμπνευσης αποτελεί η **πρόκληση του ΑΙ**, που ακόμη και σε αυτό τον τομέα, αν και οι γυναίκες έχουν συμβάλει σημαντικά στην εξέλιξή του, παραμένουν υπό εκπροσωπούμενες.

Γυναίκες πρωτοπόρος στον κλάδο όπως η Fei-Fei Li, άνοιξαν το δρόμο και όμως, ούτε 25% των επαγγελματιών ΑΙ είναι γυναίκες.

Η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να ενισχύσει ή να περιορίσει την ισότητα, ανάλογα με την χρήση της. Επιπλέον, ακόμη και οι αλγόριθμοι ενδέχεται να ενισχύσουν υπάρχουσες προκαταλήψεις, εάν δεν σχεδιαστούν σωστά. Ενώ αλλιώς, η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να ενδυναμώσει τις γυναίκες μέσω εργαλείων εκπαίδευσης, υγείας και υποστήριξης.

Τα στερεότυπα βέβαια είναι γύρω μας και καλά κρατούν. Για παράδειγμα, οι ψηφιακοί βοηθοί έχουν συνήθως γυναικείες φωνές και έτσι τίθενται επιπλέον ηθικά ζητήματα όπως ο σεξισμός στους

αλγόριθμους, η έλλειψη διαφάνειας, κ.λπ.

Για όλα τα παραπάνω και πολλά ακόμη η λύση είναι η **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ**. Η συμμετοχή μας είναι απαραίτητη για την διαμόρφωση αυτής της τεχνολογίας.

Η τεχνητή νοημοσύνη οφείλει να μας περιλαμβάνει στο σχεδιασμό της.

Σημαντικό είναι να αναφερθούμε και στην έρευνα που έγινε για λογαριασμό της ΣΕΕ και για την **συμμετοχή μας σε ευρωπαϊκά προγράμματα**.

Το πρόγραμμα βρέθηκε, το call βέβαια απευθύνθηκε κυρίως σε φορείς με διαχειριστική επάρκεια που η ΣΕΕ δεν διαθέτει, όμως το ΔΣ της ΣΕΕ παρακολουθεί την εξέλιξη του προγράμματος, ώστε να συμμετέχουμε ει δυνατόν σαν partners, εκτελώντας δράσεις οι οποίες είναι απόλυτα προσαρμοσμένες στους σκοπούς και τους στόχους της ένωσης μας. Παράλληλα, είμαστε πάντα σε αναζήτηση προγραμμάτων συνεργασίας.

Τα παραπάνω εκτέθηκαν εισηγητικά στη συνάντησή μας, όπου ακολούθησε μία πολύ δημιουργική συζήτηση. Και **οι 16 εκπροσωπούμενοι στη συνάντηση όμιλοι παρέθεσαν τις δράσεις τους** αναλυτικά και έδωσαν προτάσεις για **περαιτέρω εμπλουτισμό του προγράμματός μας**.

Οι εργασίες μας πραγματοποιήθηκαν σε **ένα εξαιρετικά καλό και καρποφόρο κλίμα**, αποδεικνύοντας ότι οι σοροπτιμίστριες παραβλέπουμε όπου χρειάζεται τις τυχόν διαφορές μας και είμαστε **πάντα έτοιμες και ικανές να ενώσουμε δυνάμεις για όλα (τα πολλά) που μας ενώνουν και να κάνουμε το πρόγραμμά μας πράξη**.

Όλες οι παριστάμενες συμφωνήσαμε:

■ να εκπροσωπήσουμε το θεσμό έτσι που **η κοινωνία** να μας ανταποδώσει το αγκάλισμα που επιχειρούμε να κάνουμε στις γυναίκες και τα κορίτσια και να **πυκνώσει τις τάξεις και τους ομίλους μας με νέα μέλη**.

■ να αναδείξουμε σε κάθε forum νέες εκπρόσωπους που θα προάγουν τα ιδεώδη, τις αρχές και τις αποφάσεις της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος και του Σοροπτιμισμού και όχι τις προσωπικές τους θέσεις και που θα ενημερώνουν και θα λογοδοτούν στη ΣΕΕ με βάση το καταστατικό της.

Αποφασίσαμε ότι όλες μαζί μπορούμε!!

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΤΟΝ ΟΜΙΛΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΡΜΗ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ.





ΑΦΕΝΤΟΥΛΑ ΠΑΠΑΛΕΞΙΟΥ

Πτ. Μηχανικός Ηλεκ/γος MBA ΔΙΠΑΕ,
Α' Δ/ντρια ΣΣΠ/ΠΚΜ
Διευθύντρια Προγραμμάτων Σ.Ε.Ε. 2025 -2026



ΔΙΑΒΑΛΚΑΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΗΓΕΣΙΑΣ SBLA

Βουλγαρία, Ελλάδα,
Ρουμανία, Τουρκία



1-7
Σεπτεμβρίου
2025
Tipchenitza,
Βουλγαρία

Building Bridges – Shaping the Future

Η ΣΕΕ εκτιμά πως τα προγράμματα mentoring είναι πολύτιμα για τη μεταλαμπάδευση γνώσης και εμπειρίας, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και την ηγετική ικανότητα των γυναικών.

Άλλωστε, μόλις ολοκληρώθηκε επιτυχώς το Πρόγραμμα mentoring της ΣΕΕ που πραγματοποιήθηκε σε συνέχεια της Ελληνικής Ακαδημίας Ηγεσίας, που πραγματοποιήθηκε στην Καβάλα τον Αύγουστο του 2024.

Κατά τη διάρκεια των Ακαδημιών Ηγεσίας, τα μέλη δεν ενισχύουν απλά τις ηγετικές τους ικανότητες, αλλά εξερευνούν επίσης τα δυνατά τους σημεία, τα κίνητρα και τις αξίες τους ώστε να τα χρησιμοποιήσουν κατάλληλα στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία και στη ζωή τους.

Συνοψίζοντας τα ανωτέρω, οι Ακαδημίες Ηγεσίας προσφέρουν το «περιβάλλον» και στη συνέχεια τα προγράμματα mentoring προσφέρουν την «προσωπική σύνδεση» που ενισχύει και επιταχύνει την ηγετική ανάπτυξη. Μαζί λειτουργούν συμπληρωματικά και αποτελεσματικά.

Με δεδομένο λοιπόν πως πέραν των ανωτέρω:

- η συνεργασία με Ενώσεις όμορων χωρών προάγει τη διαπολιτισμική ανταλλαγή και ενδυναμώνει τις φωνές των γυναικών σε ευρύτερα φόρα
- η κάθε είδους εξωστρεφής δράση συμβάλλει στη δικτύωση, την καινοτομία και την ανταλλαγή καλών πρακτικών
- οι γυναικείες οργανώσεις, μέσα από τέτοιες συνέργειες, διευρύνουν την επιρροή τους και ενισχύουν την αποτελεσματικότητά τους, αλλά και
- η εξωστρέφεια αποτελεί κλειδί για την ανάπτυξη κάθε οργάνωσης,

στις 6 Μαρτίου 2025, αποφασίστηκε ομόφωνα από το Δ.Σ. της

Ένωσης να συμμετάσχουμε στην Πρώτη Διαβαλκανική Ακαδημία Ηγεσίας με θέμα:

«Building Bridges - Shaping the Future»

(Χτίζουμε Γέφυρες - Διαμορφώνουμε το Μέλλον).

Στην Ακαδημία θα συμμετέχουν 4 Βαλκανικές χώρες (Βουλγαρία, Ρουμανία, Ελλάδα και Τουρκία).

Η Διαβαλκανική Ακαδημία Ηγεσίας θα ξεκινήσει τον Σεπτέμβριο του 2025 στην Βουλγαρία (1-7/9/2025), μετά από την πρόταση της Βουλγαρικής Σοροπτιμιστικής Ένωσης και έγκριση του Δ.Σ. της Ευρωπαϊκής Σοροπτιμιστικής Ομοσπονδίας στις 7/4/2025.

Στις 11/5/2025 μας εστάλη από την Βουλγαρική Σοροπτιμιστική Ένωση η αίτηση συμμετοχής των υποψηφίων καθώς και ενημερωτικό υλικό.

Η Διαβαλκανική Ακαδημία Ηγεσίας θα φέρει σε επαφή 26 νέες γυναίκες από τα Βαλκάνια και την Ευρώπη.

Οι συμμετέχουσες θα βιώσουν ένα δυναμικό και ποικιλόμορφο πρόγραμμα, σχεδιασμένο να αναπτύξει τις ηγετικές τους ικανότητες, να προάγει την αποτελεσματική τους επικοινωνία, να τους διδάξει την επίλυση συγκρούσεων, την ομαδική συνεργασία, την αυτογνωσία καθώς και να τις βοηθήσει στη δημόσια ομιλία.

Οι συμμετέχουσες, θα έχουν επίσης την ευκαιρία να μάθουν από έμπειρες επαγγελματίες, να δημιουργήσουν φιλίες ζωής, αλλά και να γίνουν μέρος ενός ζωντανού, διεθνούς δικτύου γυναικών - ηγετών.

Η Ελλάδα συμμετέχει με 6 υποψήφιες και facilitator (ομιλήτρια) την Ελληνίδα μέντορα, Εβελίνα Μπάκιντα.

Μετά την Διαβαλκανική Ακαδημία Ηγεσίας θα ακολουθήσει πρόγραμμα Mentoring.

Η ΣΕΕ συνέστησε μια 5μελή Επιτροπή που θα παρακολουθεί και θα συντονίζει τις απαραίτητες διαδικασίες και υπεύθυνη συντονισμού της εν λόγω Επιτροπής ορίστηκε η **Μαρία Οικονομίδου**, ως Πρόεδρος της Επιτροπής Υποτροφιών, Mentoring & Leadership Academy και διαθέτουμε συναφή εμπειρία.



ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΚΟΥΤΣΟΥΚΕΛΗ

Αρχιτέκτων μηχανικός
Μέλος του Σ.Ο. Αθηνών «Λυκαβηττός»
Governor 2025 - 2026

ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 192



ΤΡΙΠΤΥΧΟ ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΗΓΕΣΙΑΣ MENTORING

ΟΡΑΜΑ

Τα κορίτσια και οι γυναίκες να επιτύχουν στο μέγιστο τις προσωπικές τους και συλλογικές τους δυνατότητες, να πραγματοποιήσουν τους στόχους τους και να έχουν ίση φωνή δημιουργώντας δυνατές, ειρηνικές κοινότητες σε όλο τον κόσμο.

ΣΚΟΠΟΣ

Οι Σοροπτιμίστριες μεταμορφώνουν τις ζωές και το κύρος των γυναικών και κοριτσιών μέσω της εκπαίδευσης, ενδυνάμωσης και παροχής δυνατοτήτων.

Η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία θεωρεί πως το τρίπτυχο: Υποτροφίες, Ακαδημία Ηγεσίας και Mentoring είναι ο δρόμος για την ολοκλήρωση της βοήθειας που μπορούμε να προσφέρουμε σε μια γυναίκα.

► Υποτροφίες

Υποτροφίες δίνονται σε επίπεδο Ομίλου, Ένωσης και Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας εδώ και πολλά χρόνια.

Σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας:

- ✓ Υποτροφία «Dr Suzanne Noel»: Προς τιμή της ιδρύτριας του SIE, κάθε δύο χρόνια δίνονται υποτροφίες σε γυναίκες πλαστικούς χειρουργούς για την συνέχιση των σπουδών τους. Φέτος δόθηκαν δύο με συνολικό ποσό 12.000 ευρώ

- ✓ Υποτροφίες SIE: Δίνονται κάθε χρόνο υποτροφίες σε γυναίκες για να συνεχίσουν τις σπουδές τους, ανεξαρτήτως εκπαιδευτικού επιπέδου, ή να αλλάξουν καριέρα. Δόθηκαν 21 υποτροφίες με συνολικό ποσό 94.400 ευρώ.

► Mentoring

Η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία το 2022 μετέτρεψε την Επιτροπή

Υποτροφιών σε Επιτροπή υποτροφιών και Mentoring και συνεπώς και η αντίστοιχη επιτροπή της Σ.Ε.Ε.

Σκοπός του η καθοδήγηση νέων γυναικών στην υπερπήδηση δυσκολιών στην επαγγελματική τους ζωή και βοήθεια στην προσωπική και επαγγελματική τους εξέλιξη.

Κάθε γυναίκα ή κορίτσι που λαμβάνει υποτροφία ή συμμετέχει σε Ακαδημία Ηγεσίας της δίνεται η δυνατότητα για mentoring. Το ιδεώδες είναι κάθε γυναίκα που παίρνει μία υποτροφία κατόπιν να παρακολουθεί μία Ακαδημία Ηγεσίας και τέλος να της παρέχεται mentoring. Κάθε Όμιλος που προτείνει μία υποψήφια για υποτροφία από την SIE αναλαμβάνει την υποχρέωση να της παρέχει mentoring. Αν δεν υπάρχει μέλος του Ομίλου να το κάνει προστρέχει στην «δεξαμενή» μεντόρων της Ένωσης και τέλος στην «δεξαμενή» μεντόρων της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας.

► Ακαδημία ηγεσίας (Leadership academy)

Το 2024 στην Επιτροπή Υποτροφιών και Mentoring προστέθηκαν και οι Ακαδημίες Ηγεσίας.

Σκοπός είναι η εκπαίδευση των γυναικών και η παροχή δεξιοτήτων που χρειάζονται για να ηγηθούν στην ζωή τους. Η Σοροπτιμιστική Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία παρέχει κατευθυντήριες γραμμές για την οργάνωση και στηρίζει τις Ενώσεις που ετοιμάζονται να πραγματοποιήσουν μια Ακαδημία Ηγεσίας. Το 2024 πραγματοποιήθηκε μια Ακαδημία Ηγεσίας στην Καβάλα από την Ελληνική Ένωση με απόλυτη επιτυχία και μία στην Νορβηγία. Το 2025 ετοιμάζεται στην Βουλγαρία, μία Διαβαλκανική Ακαδημία Ηγεσίας (Βουλγαρία, Ρουμανία, Τουρκία, Ελλάδα). Κάθε χρόνο, εκ περιτροπής την Διαβαλκανική Ακαδημία Ηγεσίας θα αναλαμβάνει μία από τις τέσσερις αυτές χώρες.



ΕΛΛΗ ΤΕΡΖΟΓΛΟΥ

τ. Επίκουρος καθηγήτρια,
Τμ. Διοίκησης Τουρισμού, Παν. Δυτικής Αττικής
Πρόεδρος ΣΕΕ 2025 - 2026

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΕ

“Thriving Futures” «Ακμάζον Μέλλον»

13 - 15 ΙΟΥΝΙΟΥ
ΠΡΑΓΑ

Σχέδιο Δράσης Προσέλκυσης Μελών

- Να επαναπροσδιορίσουμε τι σημαίνει να είσαι Σοροπτιμίστρια στον 21^ο αιώνα.
 - Να ακολουθηθεί ένα νέο μοντέλο (rebranding) καινοτόμο, πολυεπίπεδο μοντέλο στρατηγικής προσέλκυσης μελών. Disruptive model!
 - Από τον Όμιλο στην Κοινότητα, συνεργασία ομίλων! Challenges!!
 - Ανανέωση του branding: χρώματα, λογότυπο, σλόγκαν - μότο, ψηφιακή προσέγγιση μέσα από διάφορα κανάλια.
 - Και φυσικά να διατηρήσουμε τα υφιστάμενα μέλη μέσα από μια νέα προσέγγιση δράσεων και σχέσεων μεταξύ των ομίλων.
- ↳ Πρέπει να δώσουμε ένα νόημα στις δράσεις μας και βασικά να αλλάξουμε από μέσα προς τα έξω! Μια ριζική κινητοποίηση! Μεταμόρφωση!
- ↳ Να φέρουμε μηνύματα ισχυρά προς κάθε ηλικία και προσανατολισμό για να καταφέρουμε μέσα από αυτή τη μεταμόρφωση το άνοιγμα ενός νέου κύκλου στην Ένωση.

1. Εντοπισμός και Στόχευση Πιθανών Μελών

Στόχος: Εντοπισμός γυναικών που ευθυγραμμίζονται με τις αξίες του Σοροπτιμισμού.

- ▶ Δημιουργία προφίλ νέου μέλους (ηλικία, επαγγελματική κατάσταση, ενδιαφέροντα, κοινωνική συμμετοχή).
- ▶ Έρευνα σε όλους του ομίλους ποιο είναι αυτό το προφίλ.
- ▶ Έρευνα σε τοπικές επαγγελματικές, κοινωνικές και εθελοντικές ομάδες, σε ΜΚΟ, σε χώρους πολιτισμού για υποψήφια μέλη.
- ▶ Επικοινωνία με γυναίκες με επιρροή (influencer, podcast, blogs κ.λπ).

- ▶ Διοργάνωση ενημερωτικών εκδηλώσεων και ημερίδων σε συνεργασία με επαγγελματικά και κοινωνικά δίκτυα.
- ▶ Μέσω σύστασης από άλλα μέλη.
- ▶ Από επαναπατρισμό γυναικών μετά από σπουδές ή εργασία στο εξωτερικό (forum, fb, προγράμματα Δήμων, ομάδες αποδήμων)
- ▶ Χρήση Data Analytics από social media για τον εντοπισμό γυναικών με ενδιαφέρον για κοινωνική προσφορά.

2. Ανάπτυξη Στόχων Προσέλκυσης Μελών

Στόχος: Θέσπιση μετρήσιμων στόχων για την ενίσχυση του αριθμού των νέων μελών.

- ▶ Καθορισμός ετήσιου στόχου νέων εγγραφών (π.χ. 5 νέα μέλη ανά Όμιλο).
- ▶ Πώς διατηρούμε ενεργά τα υπάρχοντα μέλη μας και αποτρέπουμε τη σταδιακή μείωση τους; Χρειάζεται να προηγηθεί μια έρευνα στους ΣΟ με ερωτηματολόγια και προσωπική επικοινωνία τι δουλεύει και τι όχι στη δομή και στην οργάνωση μας, τα εμπόδια στη λειτουργία των ομίλων, οι προσδοκίες των μελών καθώς και νέες ιδέες / προτάσεις για πρόοδο και ανανέωση.
- ▶ Ανάπτυξη στρατηγικής διατήρησης μελών (mentorship, εμπλοκή σε δράσεις, leadership academy, προσφορά μέσα από τον εθελοντισμό βοηθώντας και ενδυναμώνοντας γυναίκες.
- ▶ Θέσπιση ειδικών στόχων για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (generations x, z) ή επαγγελματικούς κλάδους.
- ▶ Ίδρυση νέων ομίλων δημιουργώντας συνθήκες προετοιμασίας γι' αυτό (εμπλοκή σε τοπικές δράσεις, συνεργασίες με διάφορες κοινότητες και οργανώσεις,



γνωριμίες με άτομα με επιρροή)

3. Ανάπτυξη Μηνυμάτων

Στόχος: Δημιουργία μηνυμάτων με νόημα (sense)
Ο Σοροπτιμισμός έχει έναν πλούτο θεματικών ενοτήτων που μπορούν να αξιοποιηθούν για να παραχθούν εμπνευσμένα μηνύματα πιο φρέσκα και ελκυστικά για νεότερες γυναίκες, διατηρώντας πάντα τη σοβαρότητα και το κύρος του.

"Not just a network. A movement."

"Όχι άλλο bla bla - μόνο impact." (μόνο με αντίκτυπο)

#SoroptimistNextGen (HASHTAG)

- Αξιοποιούμε τις τάσεις της εποχής (modern interesting topics)
- Δημιουργούμε συναισθηματική σύνδεση και αίσθηση «ανήκω σε κάτι σπουδαίο».
- Δίνουν φωνή στις γυναίκες μέσω σύγχρονων εργαλείων. Actions & media
- Create spaces for socializing
- Η αποστολή του Ομίλου είναι ισχυρή: «Γυναίκες που ενδυναμώνουν γυναίκες».
- Ο κοινωνικός αντίκτυπος των δράσεων. Impact
- Οι ευκαιρίες για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη μέσω του Σοροπτιμισμού.
- Το αίσθημα της κοινότητας (αισθανόμαστε ότι ανήκουμε κάπου όμορφα, υποστήριξης και φιλίας που προσφέρει ο Όμιλος.
- Ενθάρρυνση της δημιουργικότητας ως μοχλός προσέλκυσης.
- People who share similar opinions, interests.

4. Επιλογή Στρατηγικής Προσέλκυσης Μελών

Στόχος: Χρήση κατάλληλων καναλιών και μεθόδων, είναι μια σύνθεση παζλ διαφορετικών ενεργειών και δράσεων που πρέπει να ενορχηστρωθούν σωστά για το καλύτερο επιθυμητό αποτέλεσμα (εναρμόνιση και στοχευμένη εξωστρέφεια)

- Ενεργή παρουσία στα social media (Facebook, Instagram, LinkedIn, podcast)
- Δημιουργία newsletter με δράσεις και επιτυχίες.
- Ανοιχτές εκδηλώσεις/δράσεις με συμμετοχή κοινού.
- Διοργάνωση «φέρε μια φίλη» από υφιστάμενα μέλη.
- Οργάνωση συναντήσεων με μέλη που μοιράζονται την εμπειρία τους.
- Συνεργασία με ΜΚΟ, πανεπιστήμια, επαγγελματικούς συλλόγους και άλλες διαφορετικές οργανώσεις.

- Open Nights με σκοπό τη διοργάνωση ομιλιών και καλεσμένες - πρότυπα.
- Εφαρμογή mentorship προγραμμάτων μεταξύ νέων και έμπειρων μελών.
- Δημιουργία μικρών ομάδων με διάφορα ενδιαφέροντα (τέχνη, επιχειρηματικότητα, ψυχολογία).

Μικρές Ιστορίες, Μεγάλη Έμπνευση

- Podcast «Η Δύναμή μας» - κάθε επεισόδιο αφηγείται την ιστορία μιας γυναίκας - μέλους με κοινωνική προσφορά, δυσκολίες και προσωπική εξέλιξη.
- Instagram «Μια Γυναίκα, Μια Αλλαγή» - κάθε ανάρτηση δείχνει πώς ένα μέλος συνέβαλε σε θετική αλλαγή (με φωτογραφίες, video, hashtag, reels).

Ambassador καμπάνια (με νέες γυναίκες)

- Ομάδα «Young Soroptimists» - νέες γυναίκες που θα λειτουργούν ως ambassador του σοροπτιμισμού και θα διοργανώνουν νεανικές δράσεις (street art, pop up action).

Global-to-Local: Συνεργασίες με ισχυρά / μεγάλα brands

- Co-branded events με μεγάλους διεθνείς οργανισμούς (τραπεζες, επιχειρήσεις) μουσεία, πολιτιστικά ιδρύματα, άλλες ενώσεις.

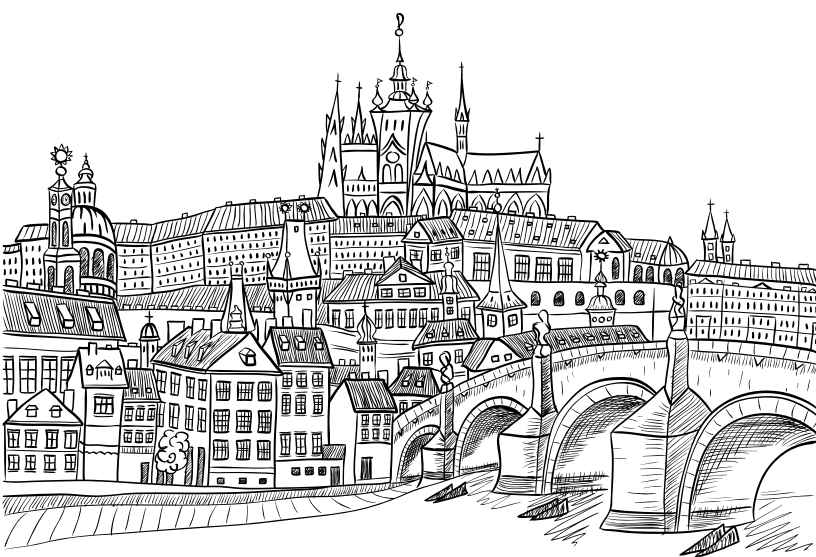
Καμπάνια «Δεν Είσαι Μόνη»

- Αξιοποίηση του TikTok, YouTube Shorts, και Reels για σύντομα, δυνατά βίντεο με: Ιστορίες για ενδοοικογενειακή και έμφυλη βία, αποκλεισμό, ψυχική υγεία, κ.λπ.

Χτίσιμο «Community Culture»

- Soroptimist Clubs Nights: φιλικές βραδιές με τέχνη, ομιλίες & μουσική.
- «Γεύματα Αλλαγής»: Τραπέζια με θεματική (π.χ. γυναίκα στην τεχνολογία, ιατρικά θέματα, μητρότητα & καριέρα) όπου προσκαλούνται γυναίκες να συζητήσουν.
- QR Καμπάνια σε εστιατόρια, καφέ, σε διάφορους πολιτιστικούς χώρους (σε τοίχο) και όπου είναι δυνατό για την ενημέρωση με video ιστορίες
- «Purpose Retreats» - Συνδιοργάνωση φυσιολατρικών και πολιτιστικών εκδρομών Mini-retreats σε διάφορα σημεία με workshops ενδυνάμωσης, προσωπικής ανάπτυξης και σχεδιασμό κοινωνικής δράσης.





- Δημιουργία σύντομων ντοκιμαντέρ (5-10 λεπτά) με πραγματικές ιστορίες γυναικών που άλλαξαν τη ζωή τους μέσω του Ομίλου και προώθηση σε διάφορα κανάλια.

Soroptimist Pop-Up Boutique

Κοινωνικό κατάστημα-δράση, όπου:

- Γυναίκες - μέλη παρουσιάζουν και δωρίζουν τα δικά τους έργα/δημιουργίες (τέχνη, χειροτεχνίες, design) με σκοπό τη διάθεση των χρημάτων σε δράσεις του σοροπτιμισμού. Μπορεί να συνδυαστεί με "Buy with Purpose".

Ψηφιακός Χάρτης Ομίλων

Διαδραστικός χάρτης όπου:

- Φαίνονται οι σπουδαιότερες δράσεις των Ομίλων της Ένωσης αλλά και τα αποτελέσματα αυτών.

«Αόρατες Γυναίκες» Καμπάνια ευαισθητοποίησης

Για γυναίκες που μένουν στο περιθώριο (άνεργες, πρόσφυγες, ηλικιωμένες, θύματα βίας).

- Διοργανώνεται open call σε καλλιτέχνες όπου μέσα από τα έργα τους θα δώσουν την ιστορία αυτών των γυναικών.

Αλυσίδα δράσεων

Πρωτοβουλία όπου κάθε νέο μέλος αλλά και παλιό μέλος δεσμεύεται να ξεκινήσει ή να ενισχύσει με μία πράξη αλληλεγγύης. Κάθε μικρή κίνηση δημιουργεί μία αλυσίδα με πολύ δύναμη και αποτέλεσμα αν συμμετέχουν όλοι χωριστά αλλά και μαζί σε ομάδες, σε ΣΟ κ.λπ.

Στόχος λοιπόν να μετατρέψουμε τη συμμετοχή στο σοροπτιμισμό σε πρόνιο υψηλού επιπέδου «ανήκω σε κατι σπουδαίο για την γυναίκα για τον άνθρωπο».

5. Συμμετοχή των Ομίλων στη Διαδικασία

Στόχος: Ενεργοποίηση των τοπικών Ομίλων ως πυρήνων προσέλευσης.

- ▶ Εκπαίδευση μελών και δημιουργία ειδικών επιτροπών στην προσέλευση και επικοινωνία.
- ▶ Επιβράβευση ενεργών μελών / Ομίλων που φέρνουν νέα μέλη.
- ▶ Συνδιοργάνωση δράσεων και εκδηλώσεων από δύο ή περισσότερους Ομίλους.
- ▶ Επιβράβευση μελών και ομάδων που ξεχωρίζουν για τη δράση τους.

6. Παρακολούθηση Αποτελεσμάτων

Στόχος: Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του σχεδίου.

- ▶ Εξαμηνιαίες αναφορές ανά Όμιλο με αριθμό νέων μελών.
- ▶ Ερωτηματολόγια για νέα μέλη (πώς έμαθαν για τον Όμιλο, τι τους προσέλκυσε).
- ▶ Αναπροσαρμογή στρατηγικής βάσει δεδομένων.
- ▶ Δημιουργία δείκτη αποτελεσματικότητας για την καμπάνια.
- ▶ Συλλογή μαρτυριών των μελών (testimonials) για χρήση σε καμπάνιες.
- ▶ Ετήσια παρουσίαση αποτελεσμάτων με infographics.

Αξιολόγηση με Νόημα

(πόσο ενεργό είναι το μέλος, σύνδεση)

- Όχι μόνο αριθμοί αλλά με:
- Δείκτες συναισθηματικής σύνδεσης
- Δράσεις μέλους και το συνολικό του profile (όχι μόνο αν γράφτηκε στο ΣΟ, αλλά αν και πόσο συμμετείχε, πως λειτούργησε στον όμιλο, στην κοινότητα, τι πρόσφερε, πόσο ενεργό)

Αξιολόγηση με Κοινωνικό Αντίκτυπο

Δείκτες όπως:

- Πόσες γυναίκες απέκτησαν εργασία / πρόσβαση σε ευκαιρίες.
- Πόσες δράσεις υλοποιήθηκαν από τα ίδια τα μέλη.
- Πόσα mentoring matching δημιουργήθηκαν.



Συνηγορία τι σημαίνει;

ΧΡΙΣΤΙΝΑ - ΜΑΡΙΑ ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΥ

Οικονομολόγος
Γ' Αντιπρόεδρος ΣΕΕ 2025 - 2026
Υπεύθυνη Συνηγορίας



Συνηγορία σημαίνει να υψώνουμε τη φωνή μας, να μιλάμε ανοιχτά, να αντιπληθέμεθα και να είμαστε παρούσες και ορατές. Είναι μια μεθοδευμένη και μεθοδική διαδικασία που περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων όπως η ευαισθητοποίηση, η άσκηση πίεσης (lobbying), οι δημόσιες σχέσεις και η επιρροή συγκεκριμένης νομοθεσίας.

Η συνηγορία είναι οποιαδήποτε ενέργεια υποστηρίζει μια υπόθεση, υπερασπίζεται ή ενεργεί εκ μέρους άλλων. Περιλαμβάνει τη δημόσια εκπαίδευση και την εργασία ενώπιον διοικητικών οργάνων. Η συνηγορία των Σοροπτιμιστριών είναι εκ φύσεως πολιτική, αλλά παραμένει ανεξάρτητη από οποιοδήποτε πολιτικό κόμμα και υποστηρίζεται από το εκτεταμένο έργο των Ενώσεων και Ομίλων στη βάση.

Η αποτελεσματική συνηγορία απαιτεί στρατηγικό σχεδιασμό και συντονισμένη δράση. Για να επιτευχθούν οι στόχοι μας, είναι απαραίτητο να αναπτύξουμε μια σαφή στρατηγική που να περιλαμβάνει:

1. **Καθορισμό Στόχων:** προσδιορισμός συγκεκριμένων, μετρήσιμων και εφικτών στόχων που συνάδουν με τις ανάγκες των γυναικών και των κοριτσιών στις κοινότητές μας.
2. **Ανάλυση Ενδιαφερομένων Μερών:** ταυτοποίηση των βασικών φορέων λήψης αποφάσεων και των επιρροών τους, καθώς και κατανόηση των συμφερόντων τους.
3. **Στρατηγικές Επικοινωνίας:** ανάπτυξη μηνυμάτων που να είναι σαφή, πειστικά και προσαρμοσμένα στο κοινό - στόχο.
4. **Συμμαχίες και Συνεργασίες:** δημιουργία συνεργασιών με άλλες οργανώσεις και φορείς που μοιράζονται τους ίδιους στόχους.
5. **Αξιολόγηση και Ανατροφοδότηση:** συνεχής παρακολούθηση της προόδου και προσαρμογή της στρατηγικής βάσει των αποτελεσμάτων.

Η επιτυχία της συνηγορίας εξαρτάται από την ικανότητά μας να συνδυάζουμε τις τοπικές δράσεις με τις διεθνείς πρωτοβουλίες, δημιουργώντας έτσι ένα ισχυρό δίκτυο υποστήριξης και επιρροής. Βασικοί κανόνες συνηγορίας είναι η χρήση Σοροπτιμιστικών Δηλώσεων –Statements που μας κάνουν διακριτές σε σχέση με άλλες οργανώσεις, αλλά κι η συχνή χρήση των Σοροπτιμιστικών συμβόλων για την αξιοποίηση της ταυτότητας – branding και άρα τη δημιουργία αναγνωσιμότητας προς όλες τις κατευθύνσεις.

Μεταξύ των στόχων η SIE επικεντρώνεται στην κακοποίηση των γυναικών και στην εκπαίδευση. Η εκπαίδευση αποτελεί το μοναδικό τρόπο για την αλλαγή των στερεοτύπων, συνθηθειών, νοοτροπιών και κουλτούρας προς τα γυναικεία ζητήματα. Εφέτος, η SIE διεκδικεί ακόμα ένα σημαντικό στόχο. Η αύξηση των πολεμικών συγκρούσεων και τα προβλήματα των γυναικών στις εμπόλεμες ζώνες - μετανάστευση, αδυναμία πρόσβασης

σε φαγητό και καθαρό νερό, αδυναμία τήρησης των βασικών συνθηκών ασφαλούς υγιεινής και υγείας, διακοπή σχολικών μαθημάτων για τα κορίτσια, προβλήματα για τις γυναίκες σε εγκυμοσύνη, αύξηση βιασμών και κρουσμάτων βίας, αύξηση θυμάτων trafficking) προσθέτουν στις ημερομηνίες του έτους για ανάληψη πρωτοβουλιών για δράσεις και ενέργειες την 21^η Σεπτεμβρίου, Διεθνή Ημέρα Ειρήνης, στην οποία καλούμαστε να δώσουμε ιδιαίτερη βαρύτητα. Άλλωστε χωρίς ειρήνη δεν μπορούμε να μιλάμε για αξιοπρέπεια, στήριξη γυναικών, γυναικεία δικαιώματα και ανθρώπινα δικαιώματα.

Την επόμενη φορά που θα κάνετε μία οποιαδήποτε δράση σκεφτείτε το στόχο που έχετε, το στοχευμένο κοινό στο οποίο απευθύνεστε για να την παρακολουθήσει, τα κανάλια επικοινωνίας που θα χρησιμοποιήσετε, τα μηνύματα που θέλετε να περάσετε και επομένως σχεδιάστε τις ενέργειές σας μεθοδικά και προχωρήστε στη μέτρηση των αποτελεσμάτων, αλλά και στην ανατροφοδότηση-αξιολόγηση του αποτελέσματος.

Να θυμάστε πάντα πως ο στόχος μας είναι η επιρροή και επίδραση σε όσο το δυνατό μεγαλύτερο αριθμό ατόμων και ο επηρεασμός της κοινής γνώμης προς την κατεύθυνση που εμείς επιθυμούμε. Κάνουμε δράσεις που θα βοηθήσουν την κοινωνία να γίνει περισσότερο φιλική στα γυναικεία θέματα. Τα προγράμματα των Ομίλων οφείλουν να ακολουθούν τη Συνηγορία.

Είμαστε Γυναίκες. Είμαστε ξεχωριστές. Είμαστε Σοροπτιμίστριες. Αφιερώνουμε χρόνο από το χρόνο μας για να προσφέρουμε εθελοντικά και να προσπίζουμε τα γυναικεία ζητήματα. Επιτέλους, ας συνηγορήσουμε η μία υπέρ της άλλης. Ας συνηγορήσουμε όλες υπέρ του Σοροπτιμισμού. Και με τόλμη ας δώσουμε στον Ελληνικό Σοροπτιμισμό τη θέση που του αξίζει. Αυτή είναι η Σοροπτιμιστική δυναμική μας. Αυτό είναι το Σοροπτιμιστικό μέλλον μας. Αυτές είμαστε εμείς!

ΕΛΕΝΗ ΜΠΡΕΔΑΚΗ - ΜΑΡΙΝΕΛΛΗ

Συντονίστρια Mentoring ΣΕΕ
Πολιτικός Μηχανικός - Οικονομολόγος
Πρ. Προϊσταμένη Διαχ. Αρχής Περιφ. Κρήτης



Από την ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΗΓΕΣΙΑΣ στο ... MENTORING!

Μια ιστορία συνέπειας και συνέχειας
που έγινε Success Story

Όλα άρχισαν με την **ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΗΓΕΣΙΑΣ** στην Καβάλα, τον Αύγουστο του 2024, όταν η Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος τόλμησε να κολυπήσει σε βαθιά και άγνωστα μέχρι τότε νερά, απαντώντας «Ναι» στην πρόταση της Σοροπτιμιστικής Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας (SIE).

Έτσι, 24 νέες κοπέλες από 16 χώρες της Ευρώπης, παρακολούθησαν μια υπέροχη εβδομάδα πορείας προς την Ηγεσία, με καταπληκτικές παρουσιάσεις καταξιωμένων ομιλητών/τριών μέσα από συμμετοχικές διαδικασίες!

ΟΜΩΣ, η υπέροχη εβδομάδα τελείωσε γρήγορα, και έπρεπε να υπάρξει συνέχεια και εξακολουθήσει, όπως πλέον έχουν σχεδιαστεί τα Προγράμματα αυτά από την Ομοσπονδία!

Έτσι ...εγεννήθη ημίν παιδίον νέον και το όνομα αυτού ...
MENTORING!

Λέξη γνωστή σε κάποιους, από τον μυθικό Μέντορα, που άφησε ο πολυμήχανος Οδυσσέας πίσω του, φεύγοντας από την Ιθάκη, για να καθοδηγεί και υποστηρίζει τον γιο του Τηλέμαχο!

Όμως, όσο κι αν ακούγονται όλα αυτά απλά, άλλο τόσο κρύβουν μεθοδική προετοιμασία και σκληρή δουλειά πολλών ψυχωμένων Σοροπτιμιστριών από 16 Ομίλους της χώρας μας, δουλειά που είχε ξεκινήσει αρκετούς μήνες νωρίτερα, ίσως και από τις αρχές του 2024!

Διότι βέβαια, ισάριθμες **Σοροπτιμίστριες μεταμορφώθηκαν σε Μέντορες** για τις συμπαθέστατες κοπέλες της Ακαδημίας Ηγεσίας, τις **Mentees**, μετά από βασική εκπαίδευση και σοβαρή διαρκή ενημέρωση και μελέτη.

Το ότι αργήσαμε, ως Ένωση Ελλάδος, να ξεκινήσουμε ένα Πρόγραμμα Mentoring (ενόσω άλλες ευρωπαϊκές Ενώσεις είχαν ήδη γράψει ιστορία), ίσως τελικά αποτέλεσε και το σημαντικό μας πλεονέκτημα, διότι ξεκινώντας από μηδενική βάση ήμασταν αναγκασμένες να τα κάνουμε όλα «by the book», στην κυριολεξία.

Κάναμε Ευαγγέλιό μας το εξαιρετικό **Εγχειρίδιο για το Mentoring** της SIE, ακούσαμε και ξανακούσαμε τα χαριτωμένα βιντεάκια της SIE από το Extranet, μιλήσαμε μεταξύ μας και,



βέβαια, είχαμε πάνω μας το άγρυπνο και διεισδυτικό μάτι της Elena Savu, υπεύθυνης Mentoring της SIE, όπως η δασκάλα που «επιτηρεί» τον μαθητή της και έχει κάποιες αμφιβολίες αν θα τα καταφέρει!

Και τα καταφέραμε, αμιγώς ελληνίδες σοροπτιμίστριες και μάλιστα σε **αγγλόφωνο πρόγραμμα!**

Επιλέξαμε να ασκήσουμε
«Εθελοντισμό με επαγγελματισμό»***

Γι αυτόν ακριβώς το λόγο, ζητήσαμε και συμβουλευτική υποστήριξη από μια εξαιρετική επαγγελματία του χώρου, την κα Μαρία Μηλιτσοπούλου, η οποία μας έδωσε αρχικά τη βασική εισαγωγή στις αρχές του Mentoring και στη συνέχεια είχαμε μηνιαίες διαδικτυακές συναντήσεις μαζί της, ως Ομάδα, με παράλληλη στήριξη μέσω πολύ ενδιαφερόντων κειμένων και εξειδικευμένων στοιχείων.

Βεβαίως, μια σχέση “Mentoring” είναι ταγκό για δύο, είναι μια σχέση αμοιβαιότητας και αλληλεπίδρασης, πράγμα που σημαίνει ότι οι δύο «παρτενέρ» πρέπει να ταιριάζουν ως ζευγάρι, όπως και ονομάζονται!

Θεωρώ ότι αυτή ακριβώς ήταν η υπέρτατη συμβολή στο Πρόγραμμα της κας Μηλιτσοπούλου, δηλαδή το **κατάλληλο «ταίριασμα» των ζευγαριών (matching)**, μέσα από τις δικές της επιστημονικές μεθόδους και εξειδικευμένα τεστ που περάσαμε όλες, Μέντορες και Mentees.

Και επειδή, σύμφωνα με τις κρατούσες αντιλήψεις, τα πάντα αξιολογούνται, είχαμε παράλληλα και **τεστ αξιολόγησης** που, όπως φαίνεται, τα περάσαμε με επιτυχία.

Θα ήθελα να σταθώ ιδιαίτερα, στον «εκπαιδευτικό» ή «παιδευτικό» χαρακτήρα του Προγράμματος Mentoring, που έρχεται να συνταιριάξει την εμπειρία με τη νέα γνώση, να γεφυρώσει αποστάσεις ηλικιών και αντιλήψεων, να ενδυναμώσει, να δώσει φρέσκο αέρα σε όσους/ες θελήσουν να το ακολουθήσουν.

Ακριβώς ο χαρακτήρας αυτός, αναδείχθηκε περίτρανα μέσα από το καταπληκτικό Σεμινάριο που οργάνωσε για τις Συντονίστριες Mentoring η Σοροπτιμιστική Ομοσπονδία Ευρώπης (SIE) στο Ελσίνκι, στις 23 - 25 Μαΐου τ.έ.

Θεωρώ ότι, τύχη αγαθή, βρέθηκα ανάμεσα σε 17 «συναδέλφους» Συντονίστριες από 17 χώρες, και παρακολουθήσαμε το άψογα ενορχηστρωμένο Σεμινάριο αυτό που, χωρίς αμφιβολία, με έκανε να νοιώσω ως Mentee και να απολαύσω απλόχερα τα αγαθά των σκοπών του Σοροπτιμισμού **“educate - empower - enable”**.

Επιτρέψτε μου να σταχυολογήσω εντελώς ακροθιγώς από τη θεματολογία του Σεμιναρίου αυτού, κάποια σημεία - κλειδιά που συνοψίζουν την έννοια και τη σημασία του Mentoring:

- Είναι μια **διαδικασία** αναστοχασμού - συμμετοχή- διερεύνησης - διασύνδεσης - δικτύωσης και πυλώνας αλληλοκατανόησης
- Η **επιτυχία** ενός Προγράμματος Mentoring συναρτάται με τη θεματολογία, το χρονοπρόγραμμα, το κοινό στο οποίο απευθύνεται, την προσέλευση μελών, το σωστό «ταίριασμα», την εκπαίδευση, την εξεύρεση πόρων, την παρακολούθηση, την αξιολόγηση και βέβαια τον κατάλληλο Συντονισμό (Συντονίστρια και Οργανωτική Ομάδα)
- Βασικό στοιχείο είναι η **ενσυναίσθηση** προς κάθε κατεύθυνση



■ Απώτερος στόχος πρέπει να είναι η δημιουργία μιας κεντρικής θεώρησης του Mentoring για την SIE, εν είδει ενός **DNA για Mentoring της SIE**.

■ Θα πρέπει να τίθεται κατάλληλη **στοχοθεσία**, ώστε να γεφυρώνονται τα κενά των ελλειμμάτων.

Είναι προφανές ότι ο διατιθέμενος σήμερα χώρος είναι παντελώς ανεπαρκής για να αναπτύξουμε τα του Σεμιναρίου, γι αυτό θα προσπαθήσουμε να αναπληρώσουμε τα ...ελλείμματα με φωτογραφικό υλικό.

Αλλά, ας επανέλθουμε στο κυρίως θέμα μας!

Ήδη, μετά από τους εννέα μήνες υλοποίησης του Προγράμματός μας, που ξεκίνησε τον Οκτώβριο 2024 και βαίνει προς ολοκλήρωση με το τέλος του Ιουνίου τ.έ., έχω την αίσθηση ότι όλες βγαίνουμε «πλουσιότερες» σε εμπειρίες, σε γνώσεις, σε συναισθήματα...

Ετοιμαζόμαστε μάλιστα για το **πανηγυρικό «κλείσιμο» του Προγράμματος**, με ένα διαδικτυακό Workshop το βράδυ της Δευτέρας 30 Ιουνίου, στο οποίο θα μας τιμήσουν με ομιλίες η Πρόεδρος της SIE Hafdis Karlsdottir, η υπεύθυνη Mentoring Elena Savu, θα παρευρεθούν πολλές αξιωματούχοι της SIE και, κυρίως, μετά την παρουσίαση του Προγράμματός μας θα λάβουν το λόγο οι Μέντορες και οι Mentees για να εκφράσουν συνοπτικά τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους για το Πρόγραμμα.

Βεβαίως έχουν προσκληθεί όλοι οι ελληνικοί Όμιλοι να παρακολουθήσουν την εκδήλωση, ρίχνοντας το σπόρο για συνέχιση των Προγραμμάτων Mentoring για ελληνίδες.

Όμως, κλείνοντας, δεν μπορώ να μην ευχαριστήσω **όλες** τις αγαπημένες μου φίλες **σοροπτιμίστριες - Μέντορες** για τον ενθουσιασμό και την αφοσίωσή τους για την επιτυχία του Προγράμματος, αλλά και την **Οργανωτική μας Ομάδα Mentoring**, όπως ξεκινήσαμε μαζί πριν ένα χρόνο, και, ονομαστικά, την εμπνευσμένη Ιωάννα Κοτσαρίνη, Πρόεδρο ΣΕΕ 2023 - 2024, την υπέροχη αγαπημένη φίλη, Μαρία Οικονομίδου, που ηγήθηκε της Ακαδημίας Ηγεσίας, την εξαιρετική φίλη Διευθύντρια Προγράμματος ΣΕΕ 2023 - 2024, Μίση Πασιά, και τη δραστήρια νυν Αντιπρόεδρο ΣΕΕ 2025 - 2026 αγαπημένη φίλη, Μαρία - Χριστίνα Λαμπροπούλου.

Ευχαριστίες επίσης οφείλουμε στη **Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος**, που κάλυψε τις δαπάνες της αρχικής εκπαίδευσης των Μεντόρων και της συμβουλευτικής υποστήριξής τους μέχρι τέλους 2024.

*** Ενώσω έγραφα αυτό το κείμενο, έφθασε το θλιβερό νέο της απώλειας της αγαπημένης όλων μας **Πόπης Αθανασίου**, από την οποία ανιγράφω πάντα αυτό το σλόγκαν «**Εθελοντισμό με επαγγελματισμό**», που είχε υιοθετήσει επί προεδρίας της στη ΣΕΕ 2000 - 2002.

Συντάχθηκε στις 26 Ιουνίου 2025



10 ΧΡΟΝΙΑ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΑ

Ο Καβάφης στην «ΙΘΑΚΗ» του μας λέει:

«Σαν βγεις στον πηγυμό για την Ιθάκη, να εύχεται να είναι μακρύς ο δρόμος.... Τους λαιστρυγόνες και τους Κύκλωπας μην φοβηθείς.... και αν πτωχική τη βρείς, η Ιθάκη δεν σε γέλασε, ήδη θα το κατάλαβες, οι Ιθάκες τι σημαίνουν».

Κάπως έτσι ξεκίνησε το ταξίδι μου και συνεχίζεται στη σπουδαία, Παγκόσμια, Γυναικεία, Μη Κερδοσκοπική Οργάνωση του Σοροπτιμισμού, πριν από δέκα (10) χρόνια.

Όταν το έτος 2015, μετά από 29 συναπτά έτη έντονης επαγγελματικής δραστηριότητας στην πρώτη γραμμή στο Δίκτυο των Καταστημάτων της Εμπορικής Τράπεζας και της Alpha Bank και στη θέση της Διευθύντριας, επι σειρά ετών, «συνταξιοδοτήθηκα».

Και τώρα, τί κάνω; Αναρωτήθηκα. Τα παιδιά μεγάλωσαν. Εγώ και ο σύζυγος στο σπίτι.

Η καλή μου φίλη Ερατώ με ρώτησε:

«Και τώρα τί κάνεις;».

«Πλήττω» της απαντώ.

«Πρέπει να έρθεις στον όμιλο» μου είπε.

Και έτσι βρέθηκα δόκιμη στον Σοροπτιμιστικό Όμιλο Αθηνών «Λυκαβηττός».

Όταν τελείωσε η δοκιμαστική περίοδος και πήρα σήμα, διετέλεσα γραμματέας του ομίλου, διαδοχικά, επι προεδρίας Έφης Ζησοπούλου, Λένας Κουτσελίνη, Ερατώ Παλαιολόγου, όλες γυναίκες καταξιωμένες επαγγελματικά, σοροπτιμιστικά και ιδρυτικά μέλη του ομίλου. Στη συνέχεια έγινα Πρόεδρος του ομίλου και τώρα Α' Αντιπρόεδρος της Σ.Ε.Ε.

Αγάπησα τον Σοροπτιμισμό αμέσως. Τις αξίες που πρεσβεύει, τις αρχές του, τα ιδεώδη και τα ιδανικά του. Προσέλκυσα πέντε νέα μέλη. Μέσα από τον Σοροπτιμισμό συνέχισα, από άλλο μετερίζι,

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΜΠΑΛΤΗΡΑ

τ. Τραπεζική Υπάλληλος
Διευθύντρια
Α' Αντιπρόεδρος ΣΕΕ 2025 - 2026



να επικοινωνώ με τους ανθρώπους, να αγαπώ, να φροντίζω τους ανθρώπους και να καλύπτω τις ανάγκες τους μέσα από τις δράσεις του ομίλου που κάναμε όλα αυτά τα χρόνια και συνεχίζουμε.

Ο εθελοντισμός για μένα είναι στάση ζωής. Η ιδρυτική πρόεδρος του ομίλου και μέντορας μου, Λένα Κουτσελίνη, σε κάποια ολομέλεια μου είπε: «Βάσω, είμαστε μια παγκόσμια γυναικεία εθελοντική οργάνωση. Εδώ ήρθες για να δώσεις, δεν ήρθες για να πάρεις». Είχε δίκιο. Η ανιδιοτελής προσφορά είναι στοιχείο που ταιριάζει στον χαρακτήρα μου και αυτός είναι ο σκοπός της οργάνωσης μας με στόχο την ενδυνάμωση των γυναικών.

Εισέπραττα και εισπράττω μεγάλη ικανοποίηση, όταν διαπιστώνω ότι μέσα από τις δράσεις μας αξιοποιούμε και αναδεικνύουμε τις δεξιότητες των γυναικών και των κοριτσιών για ένα καλύτερο μέλλον.

Κύριο μέλημά μας είναι η ενδυνάμωση της γυναίκας και του κοριτσιού μέσα από την εκπαίδευση, την υγεία, την βιώσιμη ανάπτυξη και το περιβάλλον.

Η γυναίκα έχει καθημερινά να επιτελέσει πολλούς και ποικίλους ρόλους. Της μητέρας, της νοικοκυράς, της επαγγελματία - εργαζόμενης, της συζύγου. Η ίδια για να ανταποκριθεί στα καθήκοντά της χρειάζεται ισορροπία μεταξύ κοινωνικής, επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Χρειάζεται θέληση, πίστη, συγκρότηση, υπομονή και επιμονή.

Χρειάζονται όμως και εργαλεία για να ενισχύσουν τον ρόλο της: βρεφονηπιακοί σταθμοί, παιδικοί σταθμοί και εκπαιδευτικά ιδρύματα ικανά να ανταποκριθούν στις σύγχρονες προκλήσεις και ανάγκες των παιδιών.

Ανήκω στη γενιά των Baby Boomers, όπως πολλές φίλες σοροπτιμίστριες, που δημιουργήσαμε πολλά και οι εξελίξεις σε τεχνολογικό, κοινωνικό, επιστημονικό επίπεδο ήταν ραγδαίες. Η εισδοχή νέων μελών, ηλικιακά και επαγγελματικά, στους ομίλους συντελεί στον εκσυγχρονισμό και τη διάδοχη κατάσταση της οργάνωσής μας.

Στους ομίλους οι μεγαλύτερες σε ηλικία φίλες συνεργάζονται με τις νεότερες σαν μια γροθιά. Η συνεχής επικοινωνία και ενημέρωση μεταξύ των μελών είναι απαραίτητη για την εύρυθμη λειτουργία των ομίλων και «για να θυμούνται οι παλιές και να μαθαίνουν οι νεότερες».

Είμαι εδώ λοιπόν, παρούσα, και μέσα από τον Σοροπτιμισμό να μεταλαμπαδεύσω τις γνώσεις μου και την εμπειρία μου, να προσφέρω στις γυναίκες και στα κορίτσια για να ανταποκριθούν και να εξελιχθούν στην κοινωνία των πολιτών.





ΜΑΙΡΗ ΣΑΜΑΡΤΖΙΔΟΥ

Δικηγόρος
Πρόεδρος επιτροπής
για το δημογραφικό πρόβλημα
Πρόεδρος ΣΕΕ 2014 - 2016

Η ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΣΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ

Φίλες σοροπτιμίστριες,

Κοινωνικά δίκτυα δεν διαθέτω από επιλογή, επομένως δεν θα σας καταθέσω σκέψεις και απόψεις για το θέμα αυτό, όμως η παρουσία της γυναίκας στη τηλεόραση, που αποτελεί ένα κλασσικό μέσο ενημέρωσης, σίγουρα ενδιαφέρει όλες μας και αξίζει τον κόπο να ασχοληθούμε με αυτήν.

Καθισμένη στον καναπέ μου και παρακολουθώντας προγράμματα πρωινά, απογευματινά, βραδινά και δελτία ειδήσεων σκέφτομαι τα εξής:

■ Η γυναίκα παρουσιάστρια στη πρωινή ζώνη είναι μία ηθοποιός όχι κατ' επάγγελμα αλλά ερασιτεχνικά, παίζοντας θέατρο με κατάλληλα χαμόγελα και εκεί που δεν χρειάζεται, ένδυση συχνά στα όρια της ντροπής, στιλιζαρισμένες χειρονομίες που να αποπνέουν θηλυκότητα. Προσέχει με παθολογική υπερβολή την εμφάνισή της σε σημείο να παραμορφώνεται συχνά με πλαστικές στο πρόσωπο προκαλώντας δυσμορφία που επιφέρει μειδιάμα ειρωνίας και απόρριψη από το κοινό που παρακολουθεί.

Στην πρωινή ζώνη οι παρουσιάστριες περιέργως δεν γνωρίζουν να μαγειρεύουν. Καλούν συνεχώς άνδρες chef στους οποίους απευθύνουν ερωτήσεις που θα έκανε μόνο ένας εξωγήινος που βρέθηκε στη γη. Απορώ πως τρέφουν τα παιδιά τους τη στιγμή που δεν αναγνωρίζουν καθημερινά προϊόντα που όλοι χρησιμοποιούν.

■ Η μεσημβρινή και βραδινή ζώνη των ειδήσεων θα έλεγα ότι περιλαμβάνει αξιόλογες γυναίκες δημοσιογράφους που με λιτό και σαφή τρόπο μας πληροφορούν για τα γεγονότα του πλανήτη. Το ευχάριστο είναι ότι πλέον πολλοί ρεπόρτερ είναι γυναίκες και μάλιστα όλων των ηλικιών. Ιδιαίτερα οι γυναίκες ρεπόρτερ των επαρχιών ανήκουν στη μέση ηλικία, ίσως και λίγο παραπάνω που ενδιαφέρονται με όρεξη και διάθεση να μας μεταφέρουν το ρεπορτάζ και δεν τους απασχολεί εάν έχουν τέλειο μακιγιάζ ή εάν είναι ιδιαίτερα ελκυστικές.

Συνεχίζοντας για τον χώρο των ειδήσεων πιστεύω ότι είναι

ιδιαίτερα ενθαρρυντικό το γεγονός ότι πολλοί πολεμικοί ρεπόρτερ είναι πλέον γυναίκες που μεταβαίνουν στα πεδία των μαχών και μας μεταφέρουν καλύτερα και από τους άνδρες συναδέλφους τους τα γεγονότα του πολέμου. Τις συγχαίρω και νιώθω περήφανη για το θάρρος τους.

■ Ας έρθουμε όμως και σε ότι δεν κάνουν είτε οι πρωινές εκπομπές είτε οι σοβαρότερες ειδησεογραφικές βραδινές εκπομπές. Οι ειδήσεις και οι ενημερώσεις δεν μπορούν να αφορούν μόνο πολέμους και άλλα παγκόσμια γεγονότα.

Τεράστια ζητήματα εσωτερικά της χώρας μας χρειάζονται συνεχή ενημέρωση. Το δημογραφικό χτυπάει ταβάνι και τόσο οι γυναίκες δημοσιογράφοι όσο και οι στάρλετ και οι γυναίκες ηθοποιοί αντί να παρουσιάζονται ως πρέσβειρες της φυσικής ανθρωπίνης αξίας που είναι η διαιώνιση του είδους απαριθμούν με την άνεση του καναπέ ότι δεν χρειάζεται να γεννάμε παιδιά σε έναν άδικο κόσμο λες και οι προηγούμενοι αιώνες ήταν κατάλληλοι για την γέννηση παιδιών.

Ουδέποτε παρακολουθήσαμε εκπομπή για την ενδυνάμωση της γυναίκας με ειδικούς και ψυχολόγους να εξηγούν ότι κάθε γυναίκα μπορεί να πετύχει πολλούς από τους στόχους της γιατί αξίζει, γιατί γεννήθηκε για να πετύχει. Ουδέποτε παρακολουθήσαμε κάτι για μονογονεϊκές οικογένειες, για πρόσφυγες γυναίκες και άλλες κατηγορίες.

Θα ήταν ιδιαίτερα ενδιαφέρον και ενθαρρυντικό να βλέπαμε προβεβλημένες γυναίκες που επηρεάζουν την κοινή γνώμη να ενθαρρύνουν τις γυναίκες να τεκνοποιήσουν ή να μας καλούν όλες να μετέχουμε σε εθελοντικές ομάδες βοήθειας σε γυναίκες που χρειάζονται την στήριξή μας.

Οι γυναίκες στη τηλεόραση δεν αντιλαμβάνονται πόση δύναμη έχουν, κάνουν το καλό για τις άλλες γυναίκες με λίγες τους λέξεις, εκτός εάν σκόπιμα δεν το κάνουν.

ΤΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΤΗΝ ΑΦΗΝΩ ΣΕ ΣΑΣ, ΦΙΛΕΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΕΣ



ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΧΟΥΣΤΗ

Ομότ. Καθ. ΗΜΜΥ Παν/μίου Θεσσαλίας
Μέλος της Task Force AI 2025
Πρόεδρος Σ.Ο. Βόλου «Θέτις»



Η Δύναμη και οι Προκλήσεις των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης για τις Σοροπτιμίστριες

Στην εποχή της παγκοσμιοποιημένης ψηφιακής επικοινωνίας, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν αναδειχθεί σε πρωταγωνιστικά εργαλεία κοινωνικού διαλόγου, ευαισθητοποίησης και κινητοποίησης. Για τις Σοροπτιμίστριες, γυναίκες δεσμευμένες στην αποστολή της ενδυνάμωσης των γυναικών και των κοριτσιών σε παγκόσμιο επίπεδο, η αξιοποίηση αυτών των μέσων δεν είναι απλώς χρήσιμη - είναι ουσιώδης.

Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα είναι η προβολή της γυναικείας ηγεσίας. Μέσα από αναρτήσεις, βίντεο και αφιερώματα, γυναίκες που ηγούνται σε τοπικούς συλλόγους ή διεθνείς αποστολές αποκτούν ορατότητα, ανατρέποντας παραδοσιακές αντιλήψεις για τον ρόλο των γυναικών στην κοινωνία. Το πρότυπο της δυναμικής, μορφωμένης και κοινωνικά ευαισθητοποιημένης γυναίκας γίνεται προσβάσιμο, ελκυστικό και επιδραστικό.

Επιπλέον, η καθοδήγηση (mentoring) αποκτά νέα διάσταση μέσω της ψηφιακής τεχνολογίας. Μέλη διαφορετικών ηλικιών, εθνικοτήτων και εμπειριών μπορούν να συνδεθούν και να ανταλλάξουν συμβουλές, τεχνογνωσία και ψυχολογική ενίσχυση, μέσα από ψηφιακές πλατφόρμες. Αυτή η διαγενεακή και διαπολιτισμική επικοινωνία ενισχύει όχι μόνο τις δεξιότητες αλλά και την αυτοπεποίθηση των νέων μελών του κινήματος.

Η ενδυνάμωση των γυναικών ενισχύεται περαιτέρω με τη χρήση του διαδικτύου για την ενημέρωση, τη διάδοση θετικών προτύπων και την ανάδειξη ιστοριών υπέρβασης και επιτυχίας. Καμπάνιες ευαισθητοποίησης για την έμφυλη βία, την ισότητα στην εργασία ή την πρόσβαση στην εκπαίδευση βρίσκουν ευήκοα ώτα και υποστήριξη μέσα από hashtags, ψηφιακές αφίσες και διαδραστικές δράσεις.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επιτρέπουν στις Σοροπτιμίστριες να επικοινωνούν άμεσα με τα μέλη τους, να ενημερώνουν το κοινό για τις δράσεις τους και να εδραιώνουν συνεργασίες με άλλους οργανισμούς. Μέσω live μεταδόσεων, διαδικτυακών συνεδρίων και ψηφιακών εργαστηρίων, η συμμετοχή επεκτείνεται πέρα από τα γεωγραφικά όρια και ενισχύεται η προσβασιμότητα όλων.

Ωστόσο, η δύναμη αυτή δεν είναι χωρίς κόστος. Η παγίδα της «δημοφιλίας» - η εμμονή με τα likes, τα σχόλια και την online αποδοχή - μπορεί να αποδυναμώσει το ουσιαστικό μήνυμα και να μετατρέψει τη συνηγορία σε μια μορφή ψηφιακού ναρκισσισμού. Η επικέντρωση στην εικόνα εις βάρος της ουσίας οδηγεί σε επιφανειακές εντυπώσεις και απομακρύνει από τους μακροπρόθεσμους στόχους του Σοροπτιμισμού.

Επιπρόσθετα, η πίεση για τέλεια δημόσια εικόνα μπορεί να δημιουργήσει αισθήματα ανασφάλειας, ιδιαίτερα σε νέες γυναίκες που συγκρίνουν τον εαυτό τους με επιμελώς επιλεγμένες δημοσιεύσεις άλλων. Αυτή η ψηφιακή «βιτρίνα» κρύβει τις προκλήσεις και τις αποτυχίες, δημιουργώντας ψευδείς προσδοκίες και ενισχύοντας τον ανταγωνισμό αντί της αλληλεγγύης.

Η κόπωση από τη συνεχή διαδικτυακή έκθεση είναι επίσης υπαρκτή. Η διαρκής ανάγκη για ανανέωση περιεχομένου, διαχείριση αλληλεπιδράσεων και παρακολούθηση των εξελίξεων μπορεί να εξαντλήσει τα μέλη και να υπονομεύσει τη μακροχρόνια συμμετοχή τους. Παράλληλα, τα μηνύματα μπορεί να παρερμηνευθούν όταν δεν αποδίδονται με σαφήνεια ή όταν χάνονται μέσα στον όγκο της πληροφορίας.

Συνοψίζοντας, η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τις Σοροπτιμίστριες αποτελεί έναν ανεκτίμητο πόρο για την προώθηση της ηγεσίας, της καθοδήγησης και της ενδυνάμωσης των γυναικών. Για να είναι όμως πραγματικά αποτελεσματική, απαιτείται στρατηγική χρήση, αυθεντικότητα και δέσμευση στην ουσία του μηνύματος. Μόνο τότε μπορεί η ψηφιακή παρουσία να συμβάλει σε έναν κόσμο όπου οι γυναίκες θα ακούγονται, θα ηγούνται και θα στηρίζουν η μία την άλλη.





ΑΛΕΞΙΑ ΒΑΟΝΑΚΗ

Ψυχολόγος MSc, Ψυχοθεραπεύτρια
με εξειδίκευση στη Συστημική
Ψυχοθεραπεία & στην Οπτική του Φύλου



ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στη διαμόρφωση των ιδανικών ομορφιάς. Αυτές οι πλατφόρμες παρέχουν έναν χώρο όπου τα άτομα μπορούν να επιμεληθούν την εικόνα τους και να παρουσιάσουν μια ιδανική εκδοχή του εαυτού τους. Σύμφωνα με έρευνες, το 94% των γυναικών και το 87% των ανδρών, πριν δημοσιεύσουν μια φωτογραφία, τη βελτιστοποιούν τουλάχιστον μία φορά, χρησιμοποιώντας εφαρμογές φίλτρων προκειμένου οι φωτογραφίες τους να συμμορφώνονται με ένα γυναικείο ή ανδρικό πρότυπο ομορφιάς [1].

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το **Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, το 2018**, βρέθηκε ότι:

✓ Τα κορίτσια και οι γυναίκες είναι πιο πιθανό από τα αγόρια και τους άνδρες να βιώσουν αρνητική εικόνα σώματος και να παρουσιάσουν διατροφικές διαταραχές σε σχέση με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

✓ Τα κορίτσια και οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να βιώσουν σεξουαλική παρενόχληση και διαδικτυακή βία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης π.χ. λήψη ανεπιθύμητων εικόνων, αιτήματα για αποστολή γυμνών φωτογραφιών ή κοινοποίηση των φωτογραφιών τους [2].

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι οι πλατφόρμες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ενισχύουν και διαιωνίζουν τα **έμφυλα στερεότυπα**, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου οι γυναίκες



αξιολογούνται και κρίνονται συνεχώς με βάση τη φυσική τους εμφάνιση. Η πίεση για συμμόρφωση με τα πρότυπα ομορφιάς που παρουσιάζονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εντείνεται μέσω της σύγκρισης με άλλα άτομα, καθώς οι γυναίκες προσπαθούν να ανταποκριθούν στα ιδανικά της ελκυστικότητας που απεικονίζονται στα μέσα αυτά. Σύμφωνα με την Kleip (2013), το 74% όλων των γυναικών συμμετέχουν σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης [3]. Η συνεχής έκθεση σε αυτές τις προσεκτικά κατασκευασμένες και φιλτραρισμένες εικόνες μπορεί να δημιουργήσει μια παραμορφωμένη αντίληψη της ομορφιάς, ενισχύοντας μη ρεαλιστικά και ανέφικτα πρότυπα. Έχει βρεθεί ότι οι γυναίκες που χρησιμοποιούν συχνά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με επίκεντρο την εμφάνισή τους,

τείνουν να έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και υψηλότερη δυσανεμία για το σώμα τους. Είναι πιθανό να παρουσιάζουν άγχος, κατάθλιψη, διατροφικές διαταραχές, να επιδίδονται σε υπερβολική άσκηση ή να στρέφονται σε άσκοπες αισθητικές χειρουργικές επεμβάσεις.

Επιπλέον, η επιρροή των μέσων αυτών στον **ρόλο της γυναίκας** και στην **ισότητα των φύλων** είναι σύνθετη. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να ενισχύσουν τα παραδοσιακά στερεότυπα των φύλων και να συμβάλουν στην **αντικειμενοποίηση** και στη **σεξουαλικοποίηση** των γυναικείων σωμάτων, προβάλλοντας τα μη ρεαλιστικά πρότυπα ομορφιάς και συμβάλλοντας στη διαίωση των έμφυλων στερεοτύπων,

του σεξισμού και της ανοχής στην στην έμφυλη βία. Σε μια έρευνα μεταξύ ατόμων ηλικίας 14 έως 32 ετών, βρέθηκε ότι όσο πιο εντατικά χρησιμοποιούν οι νέοι το Instagram, τόσο πιο στερεοτυπικά αντιλαμβάνονται τους ρόλους ανδρών και γυναικών [1].

Τα σχόλια που αναρτώνται και αφορούν την εμφάνιση, αρκετές φορές, μπορεί να είναι ανεπιθύμητα και να χαρακτηρίζονται από επιθετική γλώσσα ή να παρουσιάζονται πιο διακριτικά αλλά να περιέχουν παρατηρήσεις και συγκρίσεις, ενισχύοντας την ιδέα ότι τα γυναικεία σώματα είναι ανοικτά σε αξιολόγηση και κριτική [4].

Επιπρόσθετα, ο **διαδικτυακός εκφοβισμός**, η **διαδικτυακή παρενόχληση** καθώς και άλλες μορφές διαδικτυακής βίας έχουν άμεσο αντίκτυπο στην ψυχολογία της γυναίκας επηρεάζοντας την αυτοεκτίμησή της, τα συναισθήματα, τη διάθεση και την συμπεριφορά της [5].

Από την άλλη πλευρά, οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να επιτελέσουν ένα σημαντικό έργο **στήριξης και αλληλεγγύης** για τις γυναίκες θύματα βίας. Δημιουργούν κοινότητες και δίκτυα αλληλεγγύης, πέρα από γεωγραφικά όρια, επιδιώκοντας την ευαισθητοποίηση και παρέχοντας ένα πλαίσιο για

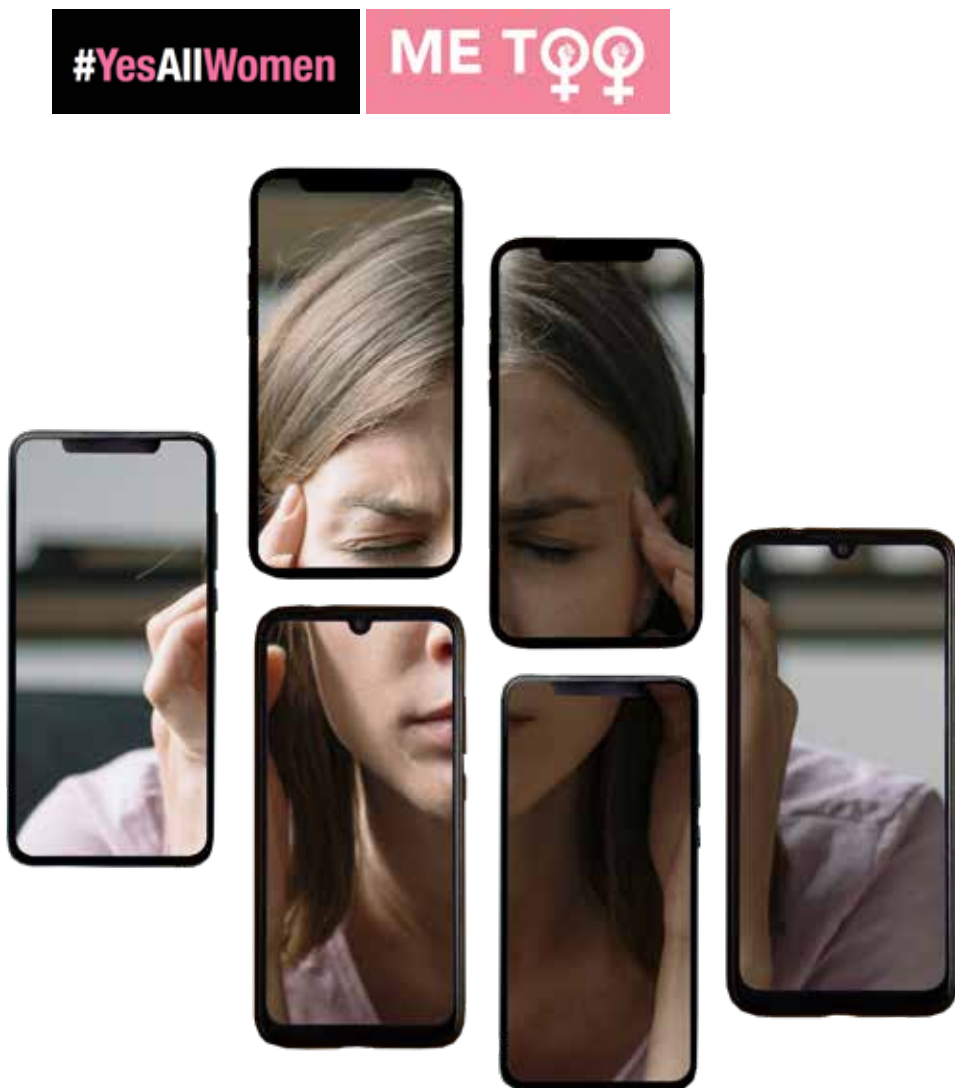
αφήγηση ιστοριών με λιγότερο φυσικό κίνδυνο, ενώ παράλληλα αντιστέκονται στις απαιτήσεις μιας βίαιης πατριαρχικής κοινωνίας.

Χαρακτηριστική είναι η δημιουργία δικτύων που υποστηρίζουν κινήματα για την υποστήριξη των γυναικών μέσω **hashtags** όπως το #MeToo, #YesAllWomen, #AllMenCan, #Time'sUp και πολλά άλλα που προσφέρουν την ευκαιρία σε γυναίκες-θύματα βίας να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να δεχθούν στήριξη και αλληλεγγύη [6]. Μέσα από τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης οι γυναίκες μπορούν να συνδεθούν μεταξύ τους, να υποστηρίξουν και να ενδυναμώσουν η μία την άλλη. Αυτές οι κοινότητες προωθούν τη συνεργασία, τη συλλογική δράση και το αίσθημα του «ανήκειν» και επιτρέπουν στις γυναίκες να εκφράζονται αυθεντικά και δημιουργικά ενώ, παράλληλα, χρησιμεύουν ως ένα ισχυρό εργαλείο για φεμινιστικό ακτιβισμό. Επιπλέον, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρέχουν στις γυναίκες εύκολη πρόσβαση σε έναν πλούτο πληροφοριών, εκπαιδευτικών πόρων και ευκαιριών για επιχειρηματικές δραστηριότητες μέσω των οποίων μπορούν να προωθήσουν την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη.

Τέλος, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να αμφισβητήσουν τα παραδοσιακά πρότυπα ομορφιάς και να προωθήσουν τη θετικότητα του σώματος [2].

References

1. Dritter
Gleichstellungsbericht der Bundesregierung, "Gender stereotypes on social media", October 2021
2. Parlamento europeo.
Directorate-General for Internal Policies of the Union, Park, K., Ging, D., Murphy, S., & McGrath, C. (2023). The impact of the use of social media on women and girls. European Parliament
3. Bell, K. (2016). Social media and female body image.
4. Merino, M., Tórnoro-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobalzo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2024, July). Body perceptions and psychological well-being: a review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. In *Healthcare* (Vol. 12, No. 14, p. 1396). MDPI.
5. Kushwaha, R. (2024). The impact of social media on women's physical appearance and self-esteem: A feminist perspective. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 21(3), 253-262.
6. Jackson, S. J., Bailey, M., & Welles, B. F. (2020). *#HashtagActivism: Networks of race and gender justice*. Mit Press.





ΕΦΗ ΜΑΓΟΥΛΑ

Μηχανολόγος - Ηλεκτρολόγος
Μέλος Σ.Ο. "Κηφισιά - Εκάλη"



MARIA ΓΡΗΓΟΡΑ

Επαγγελματίας στη Ναυτιλιακή
Βιομηχανία & Mindsetmaps Coach
Μέλος Σ.Ο. "Κηφισιά - Εκάλη"



Μεταξύ Οθόνης και Πραγματικότητας:

Η Γυναίκα 15-25 στη Σκηνή των Κοινωνικών Δικτύων

Υπάρχει μια ηλικία που κρατάει μέσα της ένταση, μετάβαση, αναζήτηση. Είναι η ηλικία μεταξύ 15 και 25, όπου το κορίτσι γίνεται γυναίκα. Σε αυτή την πορεία αυτογνωσίας και διαμόρφωσης ταυτότητας, η νέα γυναίκα καλείται να δώσει απαντήσεις σε ερωτήματα θεμελιώδη: Ποια είμαι; Ποια θέλω να γίνω; Πώς με βλέπουν οι άλλοι;

Σήμερα, αυτά τα ερωτήματα διαπλέκονται έντονα με τον ψηφιακό κόσμο, καθώς η παρουσία στα κοινωνικά δίκτυα είναι συχνά προέκταση - ή και καθοριστικός διαμορφωτής - της ταυτότητας. Η νέα γυναίκα δεν ζει απλώς με την τεχνολογία, ζει μέσα σε αυτήν. Η καθημερινότητά της περιλαμβάνει story, reels, φωτογραφίες, σχόλια, μηνύματα. Η εικόνα γίνεται εργαλείο, γλώσσα, τρόπος ύπαρξης.

Μέσα από την οθόνη, η ίδια επικοινωνεί, συνδέεται, εμπνέεται. Τα κοινωνικά δίκτυα της προσφέρουν χώρο για έκφραση, δημιουργικότητα, ακόμη και ακτιβισμό. Μπορεί να ακολουθεί πρότυπα, αλλά μπορεί και να τα αμφισβητεί. Να μοιράζεται στιγμές ελαφρές, αλλά και βαθιά υπαρξιακές. Μπορεί να χτίζει κοινότητες, να δίνει φωνή σε όσα παλιότερα δεν τολμούσαν να ειπωθούν.

Κι όμως, αυτό το ψηφιακό περιβάλλον μπορεί εύκολα να μετατραπεί από πεδίο ελευθερίας σε σκηνή εκθέσεως και συγκρίσεων. Η οθόνη καθρεφτίζει, αλλά συχνά διαστρεβλώνει. Η πίεση για «τέλεια» εμφάνιση, «ιδανικές» στιγμές, «προσεγμένες» αναρτήσεις δημιουργεί μια διαρκή επιτήρηση του εαυτού. Η νέα γυναίκα δεν καλείται μόνο να είναι, αλλά και να δείχνει. Και αυτή η απόσταση μεταξύ του αυθεντικού εαυτού και της δημόσιας εικόνας μπορεί να γεννήσει σύγχυση, άγχος, ανασφάλεια.

Η αναζήτηση της ταυτότητας μετατοπίζεται από το εσωτερικό βίωμα στο εξωτερικό βλέμμα. Πολλές φορές, η έγκριση έρχεται μέσω ενός like, η αξία μέσω ενός σχολίου. Η μοναδικότητα απειλείται από την ομοιομορφία, η εσωτερική πυξίδα από τον αλγόριθμο.

Παρόλα αυτά, η γενιά αυτή δεν στερείται δυναμικής. Τα νέα κορίτσια διαθέτουν εγρήγορση, κριτική σκέψη και ευαισθησία. Δεν είναι λίγες εκείνες που επιλέγουν να «μιλούν» στα social media με αυθεντικότητα, να αποδομούν τα ψεύτικα πρότυπα, να προτάσσουν το ουσιαστικό απέναντι στο επιφανειακό. Καλλιεργείται σταδιακά μια νέα ψηφιακή κουλτούρα, όπου η ευαλωτότητα δεν θεωρείται αδυναμία, αλλά τόλμη.

Σε αυτό το τοπίο, οι ενήλικες γυναίκες - μητέρες, παιδαγωγοί, μέντορες - μπορούν να λειτουργήσουν ως καθρέφτες διαφορετικοί: όχι παραμορφωτικοί, αλλά υποστηρικτικοί. Με αποδοχή, διάλογο και εμπιστοσύνη μπορούμε να σταθούμε δίπλα στις νέες γυναίκες, βοηθώντας τις να αναγνωρίσουν τη δύναμη και την αξία τους, πέρα από κάθε ψηφιακό φίλτρο.

Σε αυτή την κατεύθυνση, ο ρόλος των Σοροπτιμιστριών είναι καθοριστικός. Με διαχρονικό όραμα την ενδυνάμωση της γυναίκας και την υποστήριξή της σε όλα τα στάδια της ζωής, μπορούν να λειτουργήσουν ως πρότυπα και συνοδοιπόροι για τη νέα γενιά. Με δράσεις, λόγο και παρουσία, να ενισχύσουν τις νέες γυναίκες ώστε να πορεύονται όχι βάσει της εικόνας, αλλά βάσει του εσωτερικού τους πυρήνα.

Γιατί ο δρόμος προς την ωριμότητα δεν περνά μόνο μέσα από οθόνες, αλλά κυρίως μέσα από σχέσεις. Και αυτές οι σχέσεις - αληθινές, ενσυναισθητικές, ανθρώπινες - είναι που αφήνουν τελικά τα πιο βαθιά ίχνη.



ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ ΚΑΡΥΣΤΙΑΝΟΥ

Ιατρός Αναισθησιολόγος
Πρόεδρος Δημοτικού Συμβουλίου Δήμου Λαρισαίων
Μέλος ΣΟ Λάρισας

ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 152



Ένα Μέσο Ενδυνάμωσης και Επирρoής

Για τις Σοροπτιμίστριες του σήμερα, ο ψηφιακός κόσμος δεν αποτελεί μόνο ένα νέο μέσο επικοινωνίας. Είναι μια προέκταση της αποστολής μας: να ενδυναμώνουμε τις γυναίκες, να καλλιεργούμε την ηγεσία και να αλλάζουμε τον κόσμο.

Στην εποχή των κοινωνικών δικτύων, οι γυναίκες δεν είναι απλώς παρούσες – είναι ορατές, δραστήριες και επιδραστικές. Μέσα από πλατφόρμες όπως το Facebook, το Instagram, το LinkedIn και το X (Twitter), χτίζουν κοινότητες, μεταδίδουν αξίες και ενώνουν δυνάμεις για κοινούς στόχους. Πρόκειται για ένα νέο πεδίο δράσης, στο οποίο οι φωνές μας μπορούν να φτάσουν πιο μακριά από ποτέ.

Από την προβολή στην κοινωνική παρέμβαση

Η κοινωνική δικτύωση έχει αποδειχθεί καταλύτης για την ανάδειξη θεμάτων που αφορούν τις γυναίκες: από την ισότητα των φύλων και την καταπολέμηση της έμφυλης βίας, μέχρι την υποστήριξη της γυναικείας επιχειρηματικότητας και την ανάδειξη γυναικών-προτύπων. Οι διαδικτυακές καμπάνιες, τα θεματικά podcasts, τα άρθρα γνώμης και τα οπτικοακουστικά αφηγήματα συνθέτουν έναν νέο, δυναμικό λόγο υπέρ της αλλαγής.

Η πρόκληση της αυθεντικότητας

Ωστόσο, η κοινωνική δικτύωση δεν είναι απαλλαγμένη προκλήσεων. Η υπερπληροφόρηση, τα ψηφιακά στερεότυπα, αλλά και οι διαδικτυακές επιθέσεις σε γυναίκες με δημόσιο λόγο, επιβεβαιώνουν την ανάγκη για σοφία, υπευθυνότητα και ηθική χρήσης των μέσων. Οι γυναίκες που ηγούνται ψηφιακών κοινοτήτων καλούνται να είναι όχι μόνο ορατές, αλλά και αυθεντικές, με κριτικό βλέμμα και συλλογικό ήθος.

Η αποστολή των Σοροπτιμιστριών στον ψηφιακό κόσμο

Ως Σοροπτιμίστριες, γνωρίζουμε ότι κάθε βήμα προς την πρόοδο ξεκινά από τη γνώση, τη δικτύωση και τη συνεργασία. Η κοινωνική δικτύωση μας προσφέρει ένα μοναδικό εργαλείο για να προβάλλουμε τις δράσεις μας, να εμπνεύσουμε νέες γυναίκες, να ενισχύσουμε τη φωνή της κοινωνικής προσφοράς και να στηρίξουμε εκείνες που μας χρειάζονται περισσότερο.

Ας χρησιμοποιήσουμε τα κοινωνικά δίκτυα με στρατηγική, ήθος και έμπνευση. Ας γίνουμε φορείς επιρρoής και αλλαγής. Ας μετατρέψουμε την κάθε ανάρτηση, το κάθε μήνυμα, σε ευκαιρία ενδυνάμωσης για μια άλλη γυναίκα, για έναν ολόκληρο κόσμο που αλλάζει.

Γιατί η κοινωνική δικτύωση δεν είναι απλώς τεχνολογία. Είναι ο σύγχρονος χώρος όπου διαμορφώνεται το μέλλον των γυναικών. Και σε αυτόν τον χώρο, οι Σοροπτιμίστριες έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο.

Γυναίκες και Κοινωνική Δικτύωση





ΕΙΡΗΝΗ Π. ΠΕΡΠΕΡΙΔΟΥ

Δικηγόρος, LL.M, LL.M, M. A.
Ιδρύτρια της GEA
Γραμματέας Σ.Ο. «Ιδρυτικός»

Ψηφιακή Βία και Γυναικεία Διεκδίκηση

Η ΝΕΑ ΜΑΧΗ ΓΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ



Στην εποχή της ψηφιακής επικοινωνίας, όπου η τεχνολογία έχει διεισδύσει σε κάθε πτυχή της ζωής μας, μια νέα μορφή βίας απασχολεί την κοινωνία και την επιστήμη, αυτή της ψηφιακής βίας. Πρόκειται για την παρενόχληση, τον εκφοβισμό, την προσβολή της προσωπικότητας ή την παραβίαση της ιδιωτικής ζωής ενός ατόμου, μέσω ψηφιακών μέσων. Σύμφωνα με τα υπάρχοντα στατιστικά δεδομένα, το φαινόμενο της ψηφιακής βίας πλήττει κυρίως τις γυναίκες και τα κορίτσια και αναπαράγει τα έμφυλα στερεότυπα, διαιωνίζοντας την ανισότητα των φύλων.

Μία από τις πιο σκληρές μορφές της ψηφιακής βίας αποτελεί το φαινόμενο της **εκδικητικής πορνογραφίας** («revenge porn»), δηλαδή η μη συναινετική κοινοποίηση φωτογραφιών ή βιντεοληπτικού υλικού από προσωπικές -ερωτικές- στιγμές. Η μη συναινετική δημοσιοποίηση αυτού του ηλεκτρονικού υλικού γίνεται συνήθως από πρώην ή και νυν συντρόφους, με στόχο την ταπείνωση και την εκδίκηση. Οι συνέπειες για τα θύματα -στη μεγάλη τους πλειοψηφία γυναίκες- είναι τραγικές: κοινωνική απομόνωση, απώλεια εργασίας, ψυχική κατάρρευση, ακόμα και αυτοκτονία.

■ Νομοθετικά Δεδομένα στην Ελλάδα και Διεθνώς:

Στην Ελλάδα, μέχρι πρόσφατα, η εκδικητική πορνογραφία δεν αντιμετωπιζόταν ως αυτούσιου ποινικό αδίκημα. Το 2021, ωστόσο, έπειτα από σοβαρές υποθέσεις που έλαβαν δημοσιότητα αποφασίστηκε η θέσπιση αυτοτελούς διάταξης στον Ποινικό Κώδικα. Έτσι, σύμφωνα με το άρθρο **348Γ του Ποινικού Κώδικα**, η μη συναινετική δημοσιοποίηση πορνογραφικού υλικού πλέον θεωρείται **κακούργημα**, ειδικά όταν διαπράττεται με σκοπό τη βλάβη της τιμής ή την αξιοπρέπειας του θύματος. Οι προβλεπόμενες ποινές μπορεί να φτάσουν έως και τα **8 έτη κάθειρξης**, ειδικά αν το υλικό αφορά ανήλικο άτομο ή αν έχει προκληθεί σοβαρή βλάβη στο θύμα.

Σε **διεθνές επίπεδο** θα πρέπει να **σημειωθεί** ότι η νομοθεσία διαφέρει σημαντικά από χώρα σε χώρα. Συγκεκριμένα, στις

Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, πάνω από σαράντα (40) Πολιτείες έχουν υιοθετήσει σχετικούς νόμους, αν και δεν προβλέπεται σε όλες τις σχετικές διατάξεις η άμεση σύνδεση της παράνομης ενέργειας με τη διάσταση της έμφυλης διάστασης ή με το σκοπό της εκδίκησης. Επιπλέον, στο **Ηνωμένο Βασίλειο**, από το 2015, η εκδικητική πορνογραφία αποτελεί ποινικό αδίκημα με ποινή έως 2 έτη φυλάκισης. Αυτό το χρονικό διάστημα, η **Ευρωπαϊκή Ένωση** ετοιμάζει ενιαίο νομικό πλαίσιο που θα αναγνωρίζει την ψηφιακή βία, συμπεριλαμβανομένου του «revenge porn», ως μορφή **έμφυλης βίας**, καλώντας τα κράτη - μέλη να λάβουν συγκεκριμένα μέτρα προστασίας.

■ Αναγκαιότητα για Γυναικεία Διεκδίκηση:

Η πρόσφατη θέσπιση ολοκληρωμένου πλαισίου νομικής προστασίας αποτελεί το πρώτο αναγκαίο βήμα της προστασίας των θυμάτων. Παράλληλα, η ενίσχυση των θυμάτων είναι καλό να συνοδεύεται με τη καλλιέργεια ανάλογων ψυχικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Οι γυναίκες έχουν φωνή και δύναμη, ακριβώς γι' αυτό το λόγο η καλλιέργεια του αυτοσεβασμού αποτελεί σημαντικό παράγοντα βελτίωσης της καθημερινότητάς τους. Η γυναικεία διεκδίκηση στον ψηφιακό χώρο συνδέεται άμεσα με την ελευθερία έκφρασης και την ψυχική ασφάλεια. Ο δημόσιος λόγος, οι φεμινιστικές καμπάνιες, η ενημέρωση και η αλληλεγγύη είναι κρίσιμα εργαλεία για την καταπολέμηση αυτών των φαινομένων.

Οι θεσμοί, αλλά και οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης οφείλουν να συνεργαστούν και να εκπονήσουν ένα κοινό σχέδιο δράσης, με απώτερο σκοπό την πρόληψη και την έγκαιρη αντιμετώπιση της ψηφιακής βίας. Παράλληλα, τα εκπαιδευτικά προγράμματα για νέους και νέες πρέπει να διδάσκουν σεβασμό, συναίνεση και υπευθυνότητα στο διαδίκτυο. Η τεχνολογία δεν πρέπει να αποτελεί εργαλείο ελέγχου ή εκδίκησης, αλλά αντιθέτως πρέπει να υπηρετεί την ατομική ελευθερία, την αξιοπρέπεια του ανθρώπου και την ισότητα των φύλων. Η προστασία από την ψηφιακή βία και η αναγνώριση της αξιοπρέπειας των γυναικών αποτελεί υποχρέωση μιας δημοκρατικής κοινωνίας.



ΜΑΡΙΑ - ΕΥΡΥΔΙΚΗ ΓΚΡΑΤΖΙΟΥ

Governor 2020 - 2024
Ομότιμη Καθηγήτρια του Τμήματος
Πολιτικών Μηχανικών Δ.Π.Θ.
Ειδική σε θέματα Περιβάλλοντος
Πρόεδρος ΣΕΕ 2018 - 2020

ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 152



ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Wangari Maathai

Η γυναίκα από την προϊστορική εποχή συνδέεται με την φύση και το περιβάλλον. Θεά, σύμβολο της γονιμότητας της φύσης, λατρευτική φιγούρα.

Είναι ευνόητοι οι λόγοι που οι γυναίκες επηρεάζονται πιο άμεσα από περιβαλλοντικά ζητήματα και ανησυχούν περισσότερο για τα περιβαλλοντικά προβλήματα και την κλιματική αλλαγή. Έρευνες δείχνουν ότι οι χώρες όπου οι υπουργοί περιβάλλοντος είναι γυναίκες, έχουν υψηλότερες πιθανότητες να επικυρώσουν διεθνείς περιβαλλοντικές συμφωνίες και χώρες με υψηλότερη εκπροσώπηση γυναικών σε κοινοβούλια έχουν πιο φιλόδοξες πολιτικές για το περιβάλλον (www.ecotec.gr). Η έρευνα δείχνει ότι διεθνώς περισσότερες γυναίκες από άνδρες προσπαθούν ενεργά να ζουν και να ενθαρρύνουν άλλους να υιοθετήσουν βιώσιμες πρακτικές. Έτσι και στην Ελλάδα τα άτομα που ενδιαφέρονται περισσότερο για το περιβάλλον είναι γυναίκες, σύμφωνα με μετρήσεις. Οι γυναίκες εκφράζουν μεγαλύτερη ανησυχία για την κλιματική αλλαγή και άλλα περιβαλλοντικά ζητήματα και είναι πιο πιθανό να αναζητήσουν πληροφορίες σχετικά με τις πρωτοβουλίες βιωσιμότητας των εταιρειών, είναι πιο πιθανό να ανακυκλώνουν, να αγοράζουν βιολογικά τρόφιμα και να εξοικονομούν νερό και ενέργεια, υποδεικνύοντας μια μεγαλύτερη τάση να υιοθετούμε βιώσιμους τρόπους ζωής.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος 5 Ιουνίου θα ήθελα να κάνω μια μικρή αναφορά σε μια γυναίκα που αγωνίστηκε για το περιβάλλον και την ενδυνάμωση των γυναικών, τη Wangari Maathai, τη πρώτη Αφρικανή γυναίκα που τιμήθηκε με το βραβείο Νόμπελ Ειρήνης, το 2004. Μια γυναίκα από την Κένυα, πολιτικός (βουλευτής και υπουργός), ακτιβίστρια, φεμινίστρια και μάχιμη περιβαλλοντολόγος παγκοσμίου φήμης. Το 1960 η Wangari Maathai ήταν μια από τους 300 μαθητές της Κένυας που επιλέχθηκαν για το πρόγραμμα Kennedy Airlift Africa, που της έδωσε την ευκαιρία να παρακολουθήσει πανεπιστημιακές σπουδές στις ΗΠΑ. Μετά την ολοκλήρωση των προπτυχιακών και μεταπτυχιακών σπουδών στη βιολογία, επέστρεψε στην Κένυα, όπου συνέχισε τις σπουδές της και έγινε η πρώτη γυναίκα στην

Ανατολική και Κεντρική Αφρική που έγινε Διδάκτωρ, λαμβάνοντας το διδακτορικό της από το Πανεπιστήμιο του Ναϊρόμπι, της Κένυας, όπου εργάστηκε αρχικά ως ερευνήτρια και αργότερα ως διδάσκουσα. Το 1977 ίδρυσε το Κίνημα Πράσινης Ζώνης. Στόχος του κινήματος είναι η δημιουργία πράσινων ζωνών στις αποψιλωμένες και διαβρωμένες πρώην δασικές εκτάσεις της Κένυας μέσω της εθελοντικής δεντροφύτευσης, έτσι ώστε να επανέλθει η οικολογική ισορροπία και να δημιουργηθούν νέοι, ανανεώσιμοι πόροι διαβίωσης για τους κατοίκους. Με πάνω από 51 εκατομμύρια δεντροφυτεύσεις, το κίνημα έχει επιτελέσει σημαντικό έργο και έχει λάβει παγκόσμια δημοσιότητα. Οι δράσεις της εκτός από το περιβάλλον αφορούσαν και τα δικαιώματα των γυναικών. Δίδαξε στις γυναίκες της Κένυας πώς να φυτέψουν νέα δέντρα και πως να αντλήσουν βιώσιμα έσοδα από τη γη. Το Κίνημα της έχει εκπαιδεύσει περισσότερο από 30.000 γυναίκες με σκοπό να τις απαλλάξει από τη φτώχεια. Η Wangari Maathai ήταν εκλεγμένο μέλος του κοινοβουλίου της Κένυας και, μεταξύ Ιανουαρίου 2003 και Νοεμβρίου 2005, υπηρέτησε

ως Αναπληρωτής Υπουργός Περιβάλλοντος και Φυσικών Πόρων. Ήταν επίτιμη Σύμβουλος στο Παγκόσμιο Συμβούλιο Μέλλοντος. Ως ακαδημαϊκός και συγγραφέας αρκετών βιβλίων, η Maathai δεν ήταν μόνο ακτιβίστρια αλλά και διανοούμενη που συνέβαλε σημαντικά στον προβληματισμό για την οικολογία, την ανάπτυξη και το φύλο, εκτός από τους αφρικανικούς πολιτισμούς και θρησκείες. Το 1991 τιμήθηκε με το βραβείο Environmental Goldman Prize (<https://www.goldmanprize.org/recipient/wangari-maathai/>). Πέθανε από καρκίνο των ωοθηκών στις 25 Σεπτεμβρίου του 2011. Περισσότερες πληροφορίες για την ενδιαφέρουσα ζωή και το έργο της στο: en.wikipedia.org/wiki/Wangari_Maathai. Αξίζει να τα διαβάσετε.

Το έργο της και η προσωπικότητά της ενέπνευσε τις σoroptimistριες της SIE (2021), της SIGBI (2022), και την SI Ένωση της Κένυα (στρατηγική 2020 - 2022).

<https://www.sorooptimisteurope.org/wp-content/uploads/2021/04/sorooptimist-communication-part-2of2.pdf>,
<https://sigbi.org/london-chilterns/2022/03/05/iwd22/>,
<https://sorooptimistkenya.org/news/delivering-on-2020-2022-biennium-strategic-plan>



ΙΩΑΝΝΑ ΚΑΤΑΠΙΔΗ

Δρ Καθηγήτρια Πολιτιστικής Κληρονομιάς, Τουρισμού και
Οικονομικής Ανάπτυξης του Πανεπιστημίου του Μπέρμιγχαμ
Μέλος του E-Club «Πασιθέα»



Η Ιωάννα Καταπίδη προσκλήθηκε πρόσφατα από το Συμβούλιο της Ευρώπης για να συντονίσει και να ηγηθεί μια σειρά εκπαιδευτικών δράσεων στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας Young European Heritage Makers - ενός εμπνευσμένου πανευρωπαϊκού προγράμματος που διοργανώνεται από κοινού από το Συμβούλιο της Ευρώπης και την Ευρωπαϊκή Ένωση, στο πλαίσιο των Ευρωπαϊκών Ημερών Πολιτιστικής Κληρονομιάς (European Heritage Days).

Η δράση πραγματοποιήθηκε στην έδρα του Συμβουλίου της Ευρώπης στο Στρασβούργο και συγκέντρωσε νέους «πρεσβευτές κληρονομιάς», ηλικίας 11-17 ετών και τους εκπαιδευτικούς τους, από 12 ευρωπαϊκές χώρες. Οι συμμετέχοντες είχαν διακριθεί στον διαγωνισμό για τις δημιουργικές τους προσεγγίσεις στο φετινό θέμα: «Η Κληρονομιά των Διαδρομών, των Δικτύων και των Συνδέσεων».

Η κυρία Καταπίδη σχεδίασε και υλοποίησε ένα δυναμικό και στοχαστικό εργαστήριο, ενθαρρύνοντας τους νέους συμμετέχοντες να ασχοληθούν με θεμελιώδη ερωτήματα γύρω από την έννοια και το μέλλον της πολιτιστικής κληρονομιάς. Το εργαστήριο εστίασε σε θέματα όπως:

- ▶ Τι θεωρούν ως κληρονομιά σήμερα;
- 4 Τι θα ήθελαν να συνεχίσει να υπάρχει σε 10 χρόνια;
- 4 Πώς θα ήθελαν να παρουσιάζεται η κληρονομιά στους νέους;

Από τις πιο ξεχωριστές στιγμές ήταν η διαδραστική δραστηριότητα «Καρτ-Ποστάλ στον Μελλοντικό Εαυτό», όπου οι συμμετέχοντες έγραψαν

Η Δρ. Ιωάννα Καταπίδη
συντονίζει
εργαστήριο του
Συμβουλίου της Ευρώπης
με θέμα
«Το μέλλον της
Ευρωπαϊκής Πολιτιστικής
Κληρονομιάς»



κάρτ - ποστάλ προς τον μελλοντικό τους εαυτό, περιγράφοντας τι εκτιμούν ως κληρονομιά και τι θα ήθελαν να προστατεύσουν και να μεταδώσουν στις επόμενες γενιές. Οι κάρτ - ποστάλ παραδόθηκαν στους εθνικούς συντονιστές των Ευρωπαϊκών Ημερών Πολιτιστικής Κληρονομιάς ώστε να ληφθούν υπόψη κατά τον σχεδιασμό μελλοντικών δράσεων με επίκεντρο τη νεολαία.

Σειρά συζητήσεων με τους εθνικούς συντονιστές ακολούθησε τονίζοντας την ανάγκη για την ενδυνάμωση της ισότητας και της πολυφωνίας στην διαμόρφωση πολιτικών και δράσεων που αφορούν τον προσδιορισμό και προστασία της πολιτιστικής κληρονομιάς σε εθνικό και διεθνές επίπεδο.

Η κυρία Καταπίδη σημείωσε:

«Ήταν μια εξαιρετικά εμπνευσμένη εβδομάδα στο Στρασβούργο, δουλεύοντας με το Συμβούλιο της Ευρώπης και τους υπέροχους Young European Heritage Makers. Μαζί διερευνήσαμε τη δυναμική έννοια της κληρονομιάς και το πώς αυτή μπορεί να διαμορφώσει το παρόν και το μέλλον μας. Το πάθος των νέων υπενθύμισε σε όλους μας πόσο απαραίτητες είναι οι φωνές τους για μια ζωντανή, συμπεριληπτική κληρονομιά».

Η πρωτοβουλία Young European Heritage Makers συνεχίζει να αναπτύσσεται ως μια σημαντική πλατφόρμα ενδυνάμωσης των νέων, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να εξερευνήσουν τις πολιτιστικές τους ταυτότητες και να συμβάλουν ουσιαστικά στη διαμόρφωση του κοινού ευρωπαϊκού αφηγήματος. Η συμβολή της κυρίας Καταπίδη αναδεικνύει τον κρίσιμο ρόλο της ακαδημαϊκής γνώσης στην προώθηση μιας πιο περιεκτικής και προοδευτικής προσέγγισης στην εκπαίδευση για την πολιτιστική κληρονομιά.





ΧΡΗΣΤΟΣ ΒΕΝΕΤΗΣ
Μαιευτήρας - Γυναικολόγος
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
Πρόεδρος Ιατρικού Συλλόγου Μαγνησίας
Δημοτικός Σύμβουλος Βόλου



ΠΑΡΕΝΘΕΤΗ ΜΗΤΕΡΑ

Η *παρένθετη μητέρα (surrogacy)* είναι μια ρύθμιση τεκνοθεσίας (υιοθεσίας) που χρησιμοποιεί τις σύγχρονες μεθόδους της ιατρικώς υποβοηθούμενης αναπαραγωγής για την οποία υπάρχει προηγουμένως νομική συμφωνία.

Μία γυναίκα συμφωνεί να γεννήσει για λογαριασμό άλλων παιδι γενετικά ξένο προς αυτή, του οποίου τη γονική μέριμνα αναλαμβάνουν αμέσως μετά τη γέννησή του.

Η *παρένθετη μητρότητα* στην Ελλάδα ρυθμίζεται από το νόμο 3089/2002 και επιτρέπεται σε ζευγάρια παντρεμένα ή σε σύμφωνο συμβίωσης και σε μονήρεις γυναίκες που δεν είναι εφικτό να κυοφορήσουν, π.χ. απουσία μήτρας ή είναι ιατρικώς αποδεδειγμένα επικίνδυνο να κυοφορήσουν, π.χ. συγγενείς καρδιοπάθειες της γυναίκας. Δεν επιτρέπεται σε ομόφυλα ζευγάρια και σε μονήρεις άνδρες.

ΝΟΜΙΚΕΣ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΕΝΘΕΤΗ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ

► Το ζευγάρι ή η μονήρης γυναίκα ή έστω η παρένθετη μητέρα πρέπει να είναι είτε μόνιμοι κάτοικοι Ελλάδας, είτε προσωρινοί. Για τη βεβαίωση της κατοικίας αρκεί και μια υπεύθυνη δήλωση. Ο αρχικός νόμος του 2002 προέβλεπε ότι οι ενδιαφερόμενοι θα έπρεπε να είναι μόνιμοι κάτοικοι Ελλάδας, αλλά με τροποποίηση του 2014 επιτράπηκε η δυνατότητα και σε ουσιαστικά ξένους να χρησιμοποιήσουν την ελληνική νομοθεσία και τα ιδιωτικά κέντρα υποβοηθούμενης αναπαραγωγής της χώρας μας για την παρένθετη μητρότητα, ενισχύοντας αυτό το κομμάτι του ιατρικού τουρισμού (τουρισμός γονιμότητας).

► Η αιτούσα στο δικαστήριο για παρένθετη μητρότητα και νομική μητέρα πρέπει αποδεδειγμένα ιατρικώς να μην μπορεί να

κυοφορήσει ή να είναι επικίνδυνο για την υγεία της ίδιας ή του παιδιού της. Βέβαια για την υγεία του παιδιού της θα μπορούσε, αν ήταν ικανή να κυοφορήσει και έπασχε από κάποιο γονιδιακό νόσημα, να χρησιμοποιήσει δανεικά ωάρια, μια συνήθη πρακτική για τις γυναίκες άνω των 40 ετών.

► Η ηλικία της αιτούσας πρέπει να είναι μικρότερη των 50 ετών.

► Η ηλικία της παρένθετης μητέρας πρέπει να είναι μεταξύ 25 και 50 ετών. Για ηλικίες 50-54 ετών απαιτείται ειδική άδεια από την ΕΑΙΥΑ (Εθνική Αρχή Ιατρικώς Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής).

► Το γενετικό υλικό που θα μεταφερθεί στη μήτρα της παρένθετης μητέρας πρέπει να είναι ξένο προς αυτήν, δηλαδή να μην χρησιμοποιηθούν δικά της ωάρια για την εξωσωματική

γονιμοποίηση, πολύ δε περισσότερο να μην γίνει η διαδικασία της γονιμοποίησης με σπερματέγχυση που μειώνει δραματικά το κόστος. Πριν από μερικά χρόνια ξέσπασε το σκάνδαλο με την ιδιωτική κλινική υποβοηθούμενης αναπαραγωγής στα Χανιά της Κρήτης, η οποία δεν εφάρμοζε αυτή την προϋπόθεση του νόμου, δηλαδή χρησιμοποιούσε το γενετικό υλικό των παρένθετων μητέρων και οδήγησε σε αντικατάσταση όλων των μελών της ΕΑΙΥΑ.

- ▶ Η παρένθετη μητέρα πρέπει να έχει τουλάχιστον ένα δικό της παιδί, ώστε να ελαχιστοποιηθεί το συναισθηματικό δέσιμο μητέρας - παιδιού που θα γεννηθεί για λογαριασμό άλλων.
- ▶ Η παρένθετη μητέρα δεν πρέπει να έχει υποβληθεί σε παραπάνω από δύο καισαρικές τομές, ώστε να μην δημιουργούνται επιπλέον μαιευτικοί κίνδυνοι γι αυτήν.
- ▶ Η παρένθετη μητέρα πρέπει να έχει αξιολογηθεί ψυχιατρικά και να είναι απολύτως υγιής.
- ▶ Η αιτούσα μητέρα (νομική), ο σύζυγος ή σύντροφος και η παρένθετη μητέρα δεν πρέπει να πάσχουν από κάποιο σεξουαλικώς μεταδιδόμενο νόσημα.
- ▶ Να υπάρχει έγγραφη συμφωνία με την οποία η παρένθετη μητέρα να δέχεται χωρίς αντάλλαγμα τη διαδικασία της κυοφορίας και της γέννησης (αλτρουιστική παρένθετη μητρότητα).

ΑΛΤΡΟΥΙΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΠΑΡΕΝΘΕΤΗ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ

Στην Ελλάδα επιτρέπεται μόνο η αλτρουιστική παρένθετη μητρότητα. Βέβαια ο νόμος επιτρέπει μια αποζημίωση για τη βιολογική καταπόνηση της μητέρας έως και 10.000 ευρώ για μονήρη κύηση και ως 15.000 για δίδυμη. Επίσης επιτρέπει και την αποζημίωση της παρένθετης μητέρας για την απουσία από την εργασία της με ποσό ίσο με τις αποδοχές της για 10 μήνες (κύηση και λοχεία) και για τις άνεργες για ποσό έως και 10.000 ευρώ. Δηλαδή η αλτρουιστική παρένθετη μητρότητα προβλέπει νομικά τουλάχιστον 20.000 ευρώ ως αποζημίωση για την κυοφορούσα. Τα έξοδα των θεραπειών για την υποβοηθούμενη αναπαραγωγή, την παρακολούθηση της κύησης και τον τοκετό (φάρμακα, αμοιβές γιατρών και κλινικών) βαρύνουν αποκλειστικά τους νομικά γονείς, εκτοξεύοντας το συνολικό κόστος σαφώς πάνω από τα 50.000 ευρώ.

Σήμερα παγκοσμίως 44 χώρες έχουν νομοθεσία για την παρένθετη μητρότητα και 11 την απαγορεύουν ρητά. Σε 22 χώρες επιτρέπεται και η εμπορική παρένθετη μητρότητα. Μάλιστα η πολιτεία της Καλιφόρνια στις ΗΠΑ έχει θεσμοθετημένη αμοιβή για την παρένθετη μητέρα τα 100.000 \$. Σε 19 χώρες μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα επιτρέπουν μόνο την αλτρουιστική παρένθετη μητρότητα. Σε 3 χώρες επιτρέπονται και η εμπορική και η αλτρουιστική παρένθετη μητρότητα. Σε 20 χώρες, μεταξύ των οποίων η Μ. Βρετανία, η Δανία, το Βέλγιο, η Ολλανδία, ο Καναδάς, επιτρέπουν την παρένθετη μητρότητα και σε ομόφυλα ζευγάρια. Σε 11 χώρες, μεταξύ των οποίων η Γερμανία, η Ιταλία, η Μάλτα, η Πορτογαλία, η Ισπανία, η Βουλγαρία, απαγορεύεται ρητά η παρένθετη μητρότητα και υπάρχουν ποινικές και αστικές ευθύνες.

ΠΩΣ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΤΑΙ Η ΣΥΛΛΗΨΗ

Στην παρένθετη μητρότητα η σύλληψη επιτυγχάνεται αποκλειστικά με τεχνικές εξωσωματικής γονιμοποίησης IVF (In Vitro Fertilization). Γι' αυτήν μπορεί να χρησιμοποιηθούν:

1. Σπερματοζωάρια από τον κοινωνικό άρα και βιολογικό

πατέρα και ωάρια της κοινωνικής άρα και βιολογικής μητέρας.

2. Σπερματοζωάρια από τον κοινωνικό άρα και βιολογικό πατέρα και ωάρια δότριας, όχι όμως της παρένθετης μητέρας.

3. Σπερματοζωάρια από δότη και ωάρια της κοινωνικής άρα και βιολογικής μητέρας.

4. Σπερματοζωάρια από δότη και ωάρια από δότρια, όχι όμως της παρένθετης μητέρας, εμπλέκοντας έτσι 5 άτομα σε μία εγκυμοσύνη, τον δότη του σπέρματος (βιολογικό πατέρα), τη δότρια ωαρίων (βιολογική μητέρα), την παρένθετη μητέρα που κυοφορεί και γεννά το έμβρυο και τους κοινωνικούς γονείς.

Επίσης μπορεί να δωριστεί έμβρυο ολίγων ημερών (έως και 5 ημερών στη φάση της βλαστοκύστης) από αυτά που είναι κατεψυγμένα σε μονάδες υποβοηθούμενης αναπαραγωγής και είναι γενετικά ξένο προς την παρένθετη μητέρα.

Η ΘΕΣΗ ΤΩΝ ΘΡΗΣΚΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΕΝΘΕΤΗ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ

Για την παρένθετη μητρότητα και τα ηθικά ζητήματα που εύλογα εγείρονται δεν έχει πάρει ακόμη θέση η επίσημη Εκκλησία της Ελλάδας. Από τις Ορθόδοξες Εκκλησίες μόνο η Εκκλησία της Ρωσίας τοποθετήθηκε επισήμως αρνητικά απαγορεύοντας το βάπτισμα στα παιδιά από την παρένθετη μητρότητα, ουσιαστικά τιμωρώντας αυτά. Ο επίσκοπος της ρωσικής Εκκλησίας Ιλαρίων Αλφέγιεφ το 2013 μίλησε για νομιμοποίηση της βιολογικής πορνείας. Η Ρωμαιοκαθολική εκκλησία έχει ξεκάθαρα αρνητική θέση με την Αγία Έδρα τον Απρίλιο του 2024 να δηλώνει: «Η παρένθετη μητρότητα κύησης πρέπει να γίνει οικουμενικό αδίκημα, διότι το παιδί που είναι απεριόριστα άξιο μετατρέπεται μόνο σε



αντικείμενο». Δεν είναι μάλιστα τυχαίο ότι σε χώρες με σαφή επικράτηση του καθολικισμού όπως η Ιταλία, η Μάλτα, η Ισπανία, η Πορτογαλία υπάρχει ρητή απαγόρευση με ποινικές και αστικές ευθύνες.

Ο Ιουδαϊσμός με βάση τη βιβλική ρήση «αυξάνεστε και πληθύνεστε» στέκεται θετικά στην προοπτική της παρένθετης μητρότητας. Για τον Ιουδαϊσμό ο άτεκνος είναι το αρχέτυπο του βασανισμένου ανθρώπου και στην Παλαιά διαθήκη υπάρχουν αναφορές για προτροπές της Σάρα στη δούλη της την Άγαρ για τεκνοποίηση με τον Αβραάμ και της Ραχήλ προς τη Βάλλα με τον Ιακώβ.

Ο Μουσουλμανισμός με βάση τη Walida στο κοράνι αναγνωρίζει ως μητέρα αυτή που τίκτει (γεννά) το παιδί, οπότε

δεν έχει νόημα η παρένθετη μητρότητα. Επιτρέπει επίσης και υπό προϋποθέσεις περισσότερες της μιας συζύγους.

Ο Βουδισμός στέκεται θετικά απέναντι στην παρένθετη μητρότητα, αφού με βάση τη Samsara και το Karma βοηθά στην ανακούφιση του ανθρώπινου πόνου που φέρνει η ατεκνία.

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΤΕΚΝΙΑΣ

Η ατεκνία διαχρονικά υπήρξε πρόβλημα της ανθρωπότητας. Ο κώδικας του Χαμουραμπί στην αρχαία Βαβυλώνα επέτρεπε την τεκνοποίηση με δούλη που όμως, μετέπειτα, δεν μπορούσε ο αφέντης και πατέρας να πουλήσει. Στην Οδύσσεια ο Μεγαπένθεος δεν ήταν γιός της Ελένης αλλά του Μενελάου και μιας δούλης, καθώς η Ελένη μετά τη γέννηση της Ερμιόνης δεν μπορούσε να τεκνοποιήσει.

Στην αρχαία Ρώμη οι πατρικίες μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν δούλες για τεκνοποίηση, ώστε να αποφύγουν την ταλαιπωρία και τους κινδύνους του τοκετού (location uteri).

Στη χώρα μας ως και το 19^ο αιώνα, σε ορισμένες απομονωμένες περιοχές με κλειστές κοινωνίες όπως η Μάνη, η Κέρκυρα, η Κρήτη και το Τρίκερι, υπήρχε ο θεσμός της της σύγκριας (συν+κυρία) ή συγκόρμισσας. Σύμφωνα με αυτόν σε άτεκνο ζευγάρι επιτρεπόταν και δεύτερη σύζυγος μετακυλίνοντας την ευθύνη της ατεκνίας μόνο στη γυναίκα. Σήμερα που γνωρίζουμε καλύτερα τα αίτια της ατεκνίας είναι περίπου ισομοιρασμένα στα δύο φύλα (40% στους άνδρες, 40% στις γυναίκες και 20% και στους δύο) υπάρχει επιστολή διαμαρτυρίας του επισκόπου Γυθείου το 1864 για 30 δίγαμα ζευγάρια στην περιοχή. Αναφορά για το θεσμό της σύγκριας υπάρχει και στο μυθιστόρημα του Παπαδιαμάντη «Ο γάμος του Καραχμέτη».

ΠΟΙΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΕΧΟΥΝ ΑΝΑΓΚΗ ΤΗΝ ΠΑΡΕΝΘΕΤΗ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ

Οι γυναίκες που έχουν ανάγκη την παρένθετη μητρότητα για να αποκτήσουν παιδί είναι κυρίως αυτές που δεν έχουν μήτρα. Οι γυναίκες με σύνδρομο Mayer-Rokitansky-Kuster-Hauser με συχνότητα εμφάνισης 1/4500 γεννήσεις θηλέων νεογνών γεννιούνται με απουσία της μήτρας. Άρα υπάρχουν περίπου 1000 γυναίκες με αυτό το σύνδρομο στην Ελλάδα σήμερα. Επίσης είναι και αυτές που έχουν υποβληθεί σε υστερεκτομή. Στις ΗΠΑ γίνονται περίπου 150.000 υστερεκτομές κάθε χρόνο σε γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας. Με αναγωγή στον Ελληνικό πληθυσμό, καθώς σε στατιστική καταγραφή νοσηρότητας υστερούμε, ενώ δεν θα έπρεπε, γίνονται περίπου 4.000 υστερεκτομές ανά έτος σε γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας. Επίσης ανάγκη για παρένθετη μητρότητα, ώστε να αποκτήσουν παιδί, έχουν και οι γυναίκες με σοβαρό νόσημα που απαγορεύει την εγκυμοσύνη γιατί θέτει σε κίνδυνο τη ζωή τους ή τη ζωή και την υγεία του κυήματος. Γυναίκες με ιστορικό πνευμονικής εμβολής και θετικά τα αντιφωσfolιπιδικά αντισώματα, που είναι ισχυρός θρομβοφιλικός παράγων, σαφώς κινδυνεύουν σε περίπτωση εγκυμοσύνης. Σε αυξημένο κίνδυνο στην εγκυμοσύνη είναι και οι γυναίκες με συγγενείς ή και επίκτητες καρδιοπάθειες, όπως π.χ. στένωση αορτής. Επίσης σε γυναίκες με ρευματικά νοσήματα, όπως ο συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, με θετικά τα anti Ro SSa-SSb αντισώματα, που μπορεί να προκαλέσουν σοβαρή εμβρυϊκή καρδιακή αρρυθμία με επιπτώσεις στο έμβρυο, έχουν λόγους για την υγεία του νεογνού να αποφύγουν να κυοφορήσουν οι ίδιες.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΝΘΕΤΗ ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ

Μια άλλη εναλλακτική λύση για τη γονιμότητα στην απουσία της μήτρας, που προσφέρει η σύγχρονη ιατρική με την τεράστια πρόοδο είναι η μεταμόσχευση της μήτρας.

Μέχρι σήμερα έχουν γίνει παγκοσμίως 78 μεταμοσχεύσεις μήτρας και έχουν γεννηθεί 40 ζώντα νεογνά. Η πρώτη χρονικά έγινε στη Σαουδική Αραβία το 2000, αλλά 99 ημέρες αργότερα κατέληξε σε απόρριψη του μοσχεύματος λόγω αγγειακής θρόμβωσης. Η δεύτερη έγινε το 2011 στην Τουρκία και οδήγησε σε γέννηση παιδιού το 2020. Ο πρώτος τοκετός από μεταμοσχευμένη μήτρα έγινε το 2014 από τη Σουηδική ομάδα μεταμοσχεύσεων. Στις ΗΠΑ δημοσιεύτηκε το 2022 η πρώτη πολυκεντρική μελέτη με 33 μεταμοσχευθείσες μήτρες. Από αυτές οι 19 γυναίκες γέννησαν 21 συνολικά υγιή νεογνά με μέσο όρο κύησης τις 36 εβδομάδες και 6 ημέρες. Ακολούθησε η δημοσίευση που περιλαμβάνει 13 μεταμοσχευτικά κέντρα εκτός ΗΠΑ, με 45 μεταμοσχεύσεις που οδήγησαν σε 19 γεννήσεις υγιών νεογνών.

Οι μεταμοσχευμένες μήτρες δεν έχουν τις σάλπιγγες (γιατί δεν είναι εφικτές οι κατάλληλες αγγειακές αναστομώσεις) και, επομένως, δεν είναι δυνατή η φυσιολογική σύλληψη. Η εξωσωματική γονιμοποίηση και η κρυσσυντήρηση των εμβρύων που προκύπτουν γίνονται πριν τη μεταμόσχευση της μήτρας. Ο τοκετός διενεργείται αποκλειστικά με καισαρική τομή, γιατί υπάρχει σοβαρός κίνδυνος να ραγεί η αναστόμωση της μήτρας με τον κόλπο. Οι κύσεις σε μεταμοσχευμένη μήτρα έχουν περιόχως τριπλάσια ποσοστά επιπλοκών σε σχέση με αυτές σε γυναίκες με τη δική τους μήτρα. Ενδεικτικά τα ποσοστά υπερτασικής νόσου της κύησης είναι 24%, της προεκλαμψίας 12%, του διαβήτη κύησης 12%. Η μέση διάρκεια κύησης είναι 37 εβδομάδες και είναι πολύ πιθανή η μαιευτική ολική υστερεκτομία, ώστε η γυναίκα να σταματήσει και την ανοσοκατασταλτική της αγωγή (tacrolimus, azathioprine, corticosteroids).

Στη χώρα μας θα πρέπει να εκσυγχρονιστεί και η νομοθεσία για την τεκνοθεσία (υιοθεσία) και οι διαδικασίες να γίνουν ταχύτερες. Στα ιδρύματα σήμερα υπάρχουν 1265 παιδιά και προς τεκνοθεσία είναι τα 110 και άλλα τόσα περίπου σε διαδικασία διασύνδεσης με τους υποψήφιους γονείς. Υπάρχουν 2604 αιτήσεις υποψηφίων γονέων για τεκνοθεσία. Το 2024 είχαμε 193 αιτήσεις περισσότερες από το 2023. Στόχος είναι να μειωθεί ο χρόνος αναμονής σε 1-1,5 έτη. Το πρόβλημα είναι ότι οι υποψήφιοι γονείς προτιμούν τα παιδιά σε βρεφική ή το πολύ σε νηπιακή ηλικία. Κίνητρα επίσης πρέπει να δοθούν για την τεκνοθεσία παιδιών με ελαφρά αναπηρία.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Η παρένθετη μητρότητα αποτελεί το 5-10% των περιπτώσεων των κέντρων ιατρικών υποβοηθούμενης αναπαραγωγής στη χώρα μας. Η ΕΑΙΥΑ οφείλει να επιτηρεί αυστηρά όλα τα κέντρα υποβοηθούμενης αναπαραγωγής. Είναι εθνική ανάγκη για τη χώρα μας σε εποχή μεγάλης υπογεννητικότητας (1,3 δείκτης γεννήσεων ενώ θα έπρεπε να είναι στο 2,1 για να διατηρείται σταθερός ο πληθυσμός) να είναι διαθέσιμες σε όλους τους πολίτες όλες οι δυνατότητες τεκνοποίησης. Η αύξηση των γεννήσεων όμως θα έρθει με την αλλαγή της νοοτροπίας και τα κίνητρα στους νέους ώστε να γίνουν γονείς, χωρίς να παραβλάπτεται στο ελάχιστο η σταδιοδρομία τους.



ΣΥΝΟΔΗ ΚΑΓΙΑΝΝΗ
Μαιευτήρας Γυναικολόγος Χειρουργός



ΜΙΛΑΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΟΡΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ ΜΑΣ



ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΣΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΗΛΙΚΙΑ

Είναι πλέον αδιαμφισβήτητο γεγονός ότι τόσο στην Ελλάδα όσο και στην υπόλοιπη Ευρώπη ανεβαίνει ο μέσος όρος ηλικίας απόκτησης παιδιού για τις γυναίκες. Σε ότι αφορά όμως την γυναικεία αναπαραγωγή υπάρχουν όρια, είτε αυτό αφορά το φυσικό όριο της εμμηνόπαυσης, είτε το νομικό όριο των 54 ετών, που έχει θεσπιστεί από την πολιτεία, ως η μεγαλύτερη ηλικία που επιτρέπεται μια γυναίκα να υποβληθεί σε υποβοηθούμενη αναπαραγωγή.

Αξίζει εδώ να αναφερθούμε στην σταδιακή μείωση του αριθμού των ωαρίων στις ωοθήκες, η οποία συμβαίνει ήδη από την ενδομήτρια ζωή. Το θήλυ κύημα έχει στις ωοθήκες του περί τα 6 εκατομμύρια ωάρια. Κατά την γέννηση ο αριθμός πέφτει στα 1 - 2 εκατομμύρια ενώ κατά την εμμηναρχή υπολογίζονται 300.000 - 400.000 ωάρια, τα οποία εξαντλούνται σταδιακά έως την εμμηνόπαυση. **Εικόνα 1*

Τι συμβαίνει λοιπόν με την αναπαραγωγή στην Ευρώπη;
Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή στατιστική αρχή ο μέσος όρος ηλικίας που η γυναίκα τεκνοποιεί είναι πλέον τα 31 έτη, τη στιγμή που μια 20ετία νωρίτερα ήταν τα 29 έτη. Σε ότι αφορά δε τις γεννήσεις μετά τα 40, παρατηρείται, σε όλη την Ευρώπη, διπλασιασμός τους την τελευταία 20ετία.

Στη χώρα μας, σύμφωνα με την Ελληνική στατιστική αρχή, η μέση ηλικία απόκτησης παιδιού για τις γυναίκες ήταν τα 32,1 έτη το

2023 ενώ στο μακρινό 1975 ήταν τα 26,8 έτη. Οι δε γεννήσεις μετά τα 40 παρουσιάζουν και στη Ελλάδα αύξηση της τάξεως του 200% την τελευταία 20ετία.

Τι αλλαγές συμβαίνει όμως στο σώμα της γυναίκας κατά την κύηση και τον τοκετό;

Πολλές και σημαντικές οι αλλαγές σε όλα τα συστήματα οργάνων της γυναίκας, τόσο, ώστε να προσομοιάζεται η κύηση με έναν μαραθώνιο 40 εβδομάδων. **Εικόνα 2*

Άκρως σημαντικό σύστημα το καρδιαγγειακό. Λόγω της διόγκωσης της μήτρας και της ανόδου του διαφράγματος, η καρδιά μετακινείται, προκαλώντας αλλαγές ακόμα και στο ηλεκτροκαρδιογράφημα. Ο καρδιακός μυς υπερτρέφει, η χωρητικότητα της καρδιάς αυξάνει, ενώ ο Κ.Λ.Ο.Α (κατά λεπτό όγκος αίματος) αυξάνει κατά 40%. Η καρδιά λοιπόν λειτουργεί πυρετωδώς στέλνοντας στη μήτρα 5πλάσια ποσότητα αίματος. Για να ανταπεξέλθει ο οργανισμός αυξάνει το συνολικό ενδοαγγειακό όγκο υγρών.

Η μήτρα, το κεντρικό όργανο της κύησης, ενώ κατά το πρώτο τρίμηνο δεν μεγαλώνει σημαντικά, στη συνέχεια αυξάνει πολύ, γεμίζοντας την κοιλιακή κοιλότητα, έως το ύψος του αφαλού στο 2° τρίμηνο, έως το διάφραγμα στο 3ο τρίμηνο, ενώ η χωρητικότητά της φτάνει τα 5 λίτρα. **Εικόνα 3*

Φτάνοντας στον τοκετό οι αλλαγές κορυφώνονται. Το στρες,



οι συστολές της μήτρας, ο πόνος, προκαλούν ταχυκαρδία, αύξηση της καρδιακής παροχής και υπέρταση. Ενώ αμέσως μετά τον τοκετό, παρατηρείται μια απότομη αύξηση της λειτουργίας της καρδιάς της τάξεως του 80%. Έχουμε δηλαδή μια ταχεία και σημαντική επιβάρυνση του καρδιαγγειακού, που όμως επανέρχεται εντός μιας ώρας στα προ τοκετού επίπεδα.

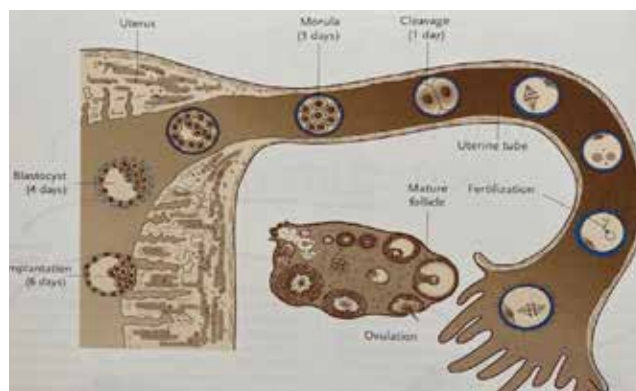
Επιδρά τελικά η ηλικία της γυναίκας στην έκβαση της κύησης και στην εμφάνιση επιπλοκών αρχικά για την ίδια;

Γενικά υποστηρίζεται η υπόθεση ότι η αύξηση της ηλικίας της γυναίκας αυξάνει την πιθανότητα επιπλοκών, ιδίως μετά τα 45 έτη. Ο κίνδυνος της προεκλαμψίας, επιπλοκής όπου παρατηρείται υψηλή πίεση και πρωτεΐνη στα ούρα τριπλασιάζεται, αποτελώντας απειλή για τη ζωή της γυναίκας και του εμβρύου. Ο σακχαρώδης διαβήτης της κύησης επίσης τριπλασιάζεται σε συχνότητα σε αυτή την ηλικιακή ομάδα. Το ίδιο συμβαίνει και με άλλες σοβαρές επιπλοκές όπως ο προδρομικός πλακούντας, η αποκόλληση πλακούντα, η αιμορραγία μετά τον τοκετό, η προωρότητα, οι θρομβώσεις και τα εγκεφαλικά επεισόδια.

Στην ιδιαίτερη περίπτωση δε της διδύμου κύησης, που αποτελεί κύηση υψηλού κινδύνου σε όλες τις ηλικίες, καταλαβαίνουμε ότι όταν έχουμε να κάνουμε με μια «ηλικιωμένη μήτρα», τα προβλήματα γίνονται ιδιαίτερος σοβαρά. Γι' αυτό προτείνεται η εμβρυομεταφορά ενός και μόνο εμβρύου καλής ποιότητας σε όλες τις περιπτώσεις εξωσωματικών σε μεγαλύτερες ηλικίες για να αποφεύγεται αυτός ο κίνδυνος.

Φυσικά υπάρχουν κίνδυνοι και για τα έμβρυα που κυοφορούνται από μεγαλύτερης ηλικίας γυναίκες. Σε αυτές τις κυήσεις έχουμε σε μεγαλύτερη συχνότητα αποβολές, ενδομητρίου θανάτους, καθυστέρηση της εμβρυικής ανάπτυξης και προωρότητα. Κάποια νοσήματα δε της ενήλικου ζωής θεωρείται ότι έχουν εμβρυικές καταβολές και συσχετίζονται με την μεγαλύτερη ηλικία της εγκύου. Για παράδειγμα η καθυστέρηση της ενδομήτριας αύξησης συσχετίζεται με αυξημένη επίπτωση καρδιαγγειακών και μεταβολικών παθήσεων στην ενήλικη ζωή.

Συμπερασματικά λοιπόν είναι πλέον ξεκάθαρο ότι η αναπαραγωγή μετατίθεται σε μεγαλύτερες ηλικίες, με όλους τους κινδύνους που αυτό συνεπάγεται. Καθοριστικό ρόλο για την έκβαση των κυήσεων αυτών στα όρια της αναπαραγωγής παίζει η καλή προϋπάρχουσα υγεία της γυναίκας. *Εικόνα 5



Εικόνα 1



Εικόνα 2



Εικόνα 3



Εικόνα 5



Δρ Ζωή Βλαμάκη, MD FRCS
Μέλος του ΣΟ Αθηνών «Ιδρυτικός»



Ευτυχία Λαμπροπούλου,
Δημοσιογράφος



Συνέντευξη της Δρ Ζωής Βλαμάκη στη δημοσιογράφο Ευτυχία Λαμπροπούλου

σχετικά με τον καρκίνο του μαστού: πρόληψη, αντιμετώπιση και αποκατάσταση

Δρ Ζωή Βλαμάκη, MD FRCS

Γενική Χειρουργός και Ειδική Ογκοπλαστικής χειρουργικής Μαστού

Με εμπειρία εργασίας 22 ετών στο Ηνωμένο Βασίλειο και με διεθνή αναγνώριση και εργασία.

Εργάζεται στο Ιατρικό Κέντρο Αθηνών Μαρούσι, μετά από πρόσφατη επιστροφή στην Ελλάδα.

Κατάγεται από τα Χανιά. Εργάστηκε με ζήλο στην Αγγλία και έλαβε υποτροφία από το St Mary Hospital London.

Κάποτε μιλούσαμε για τον καρκίνο με αφορισμό στις μέρες μας έχει αλλάξει αυτό;

Μια από τις δυσκολίες στις αλλαγές του μαστού είναι ότι συμβαίνουν συνήθως χωρίς προειδοποίηση, χωρίς να δίνουν προφανή σημάδια. Αν και δεν συμβαίνει πάντα, το μεγαλύτερο ποσοστό αυτών των αλλαγών, ειδικά μετά την ηλικία των 40 και την εμμηνοπαυση, εμφανίζεται ανεπαίσθητα. Ως αποτέλεσμα, όταν εντοπίζεται, ο καρκίνος μπορεί να βρίσκεται σε προχωρημένο στάδιο, επηρεάζοντας σημαντικά τη ζωή της γυναίκας είτε μέσω ριζικών χειρουργικών επεμβάσεων είτε με ανεπιθύμητα αποτελέσματα.

Αυτό προκάλεσε φόβο στις γυναίκες και δέος μπροστά στη διάγνωση.

Ωστόσο, τα πράγματα έχουν αλλάξει. Η μεγαλύτερη συμβολή στην πρόοδο αποτελεί η ανάπτυξη παγκόσμιων εκστρατειών ενημέρωσης για τον καρκίνο του μαστού.

Όπως γνωρίζετε, ο Οκτώβριος είναι ο μήνας αφιερωμένος στην υπενθύμιση στις γυναίκες της σημασίας των προληπτικών εξετάσεων.

Στόχος είναι να υπενθυμίσουμε ότι, σύμφωνα με τα τρέχοντα επιστημονικά δεδομένα:

- ✓ Όσο πιο πρώιμη είναι η διάγνωση, τόσο καλύτερα τα αποτελέσματα.
- ✓ Οι γυναίκες δεν πρέπει να φοβούνται να εξετάζουν τους μαστούς τους και να συζητούν με ειδικό τυχόν ανησυχίες ή αλλαγές που παρατηρούν.

Η πρόοδος στο έργο μας, μέσω της πολυεπιστημονικής συνεργασίας, έχει βελτιώσει σημαντικά τη θεραπεία του καρκίνου του μαστού.

Δυστυχώς, ακόμη και σήμερα, υπάρχουν γυναίκες που

διαγιγνώσκονται σε προχωρημένο στάδιο λόγω φόβου, έλλειψης γνώσης ή δισταγμού να αναφέρουν το πρόβλημά τους όταν το παρατηρούν για πρώτη φορά.

Η ενημέρωση για τον καρκίνο του μαστού παραμένει:

- ✓ Υποχρέωση όχι μόνο των γιατρών, αλλά και όλων των γυναικών.

Πως μπορεί ένας ασθενής να ανακαλύψει πως έχει καρκίνο;

Αυτοεξέταση μαστού:

- ✓ Η αυτοεξέταση του μαστού πρέπει να εκτελείται και να διδάσκεται σε όλες τις γυναίκες χωρίς ντροπή ή φόβο.
- ✓ Οι γυναίκες γνωρίζουν καλύτερα το σώμα τους και εάν υπάρχει κάτι που δεν τις ικανοποιεί, θα πρέπει να το συζητήσουν με τον γιατρό τους και να το ελέγξουν.

Κλινική εξέταση μαστού:

- ✓ Πρέπει να πραγματοποιείται κλινική εξέταση από ειδικό μαστολόγο. Στην Αγγλία π.χ. η πρώτη αναφορά γίνεται με τον γενικό ιατρό, ο οποίος θα στείλει το συγκεκριμένο περιστατικό σε περαιτέρω έλεγχο στη ειδική χειρουργική κλινική του μαστού. Αυτό υπάρχει σαφώς πλέον και εδώ, έχουν αναγνωριστεί πλέον η ειδική χειρουργοί για θεραπεία και αποκατάσταση καλοηθών και μη παθήσεων.

Ακτινολογική αξιολόγηση:

- ✓ Υπερηχογράφημα: Συνιστάται για όλες τις γυναίκες, ειδικά σε νεότερες ηλικίες.
- ✓ Μαστογραφία: Συνιστάται συνήθως μετά την ηλικία των 40 ετών.

Αξιολόγηση κινδύνου:

- ✓ Όλες οι γυναίκες θα πρέπει να συζητούν με τον γιατρό τους

το οικογενειακό τους ιστορικό καρκίνου του μαστού.

- ✓ Ο υπολογισμένος κίνδυνος βοηθά στην καθοδήγηση του προγράμματος παρακολούθησης.

Συχνότητα ελέγχων:

- ✓ Οι γυναίκες ηλικίας 35 ετών και κάτω πρέπει να συνεχίσουν την αυτοεξέταση και να συζητούν τυχόν ανησυχίες τους με τον γιατρό τους. Ο έλεγχός τους περιλαμβάνει κλινική εξέταση και υπερηχογράφημα. Δεν χρειάζεται μαστογραφία εκτός εάν το ζητήσει ο γιατρός τους.

- ✓ Η μαστογραφία συνιστάται μετά την ηλικία των 40 ετών και συνήθως συμπληρώνεται με υπερηχογράφημα.

Πείτε μας για τα στάδια της πρόληψης που θα πρέπει να τα ακολουθεί μία γυναίκα

- ✓ Εξετάσεις υπερηχογραφήματος και μαστογραφίας ανάλογα με την ηλικία

- ✓ Γνώση του προσωπικού κινδύνου

Όπως αναφέρθηκε, όλες οι γυναίκες θα πρέπει να γνωρίζουν το οικογενειακό και ιατρικό τους ιστορικό.

Πρέπει να κατανοούν τον προσωπικό τους κίνδυνο.

Μια γυναίκα έως την ηλικία των 35 ετών θα πρέπει να γνωρίζει πώς να κάνει αυτοεξέταση του μαστού, τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού και το οικογενειακό της ιστορικό.

Το υπερηχογράφημα μαστού είναι η πρώτη εξέταση που πρέπει να γίνει.

Από την ηλικία των 35 ετών και άνω προστίθεται η μαστογραφία στον έλεγχο.

Συντάσσεται ένα σχέδιο παρακολούθησης καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, ανάλογα με τον κίνδυνο και το οικογενειακό ιστορικό.

Κλινικός έλεγχος δεν περιλαμβάνεται στη διαδικασία πρόληψης, προστίθεται αν στην πρόληψη ευρεθεί κάτι που χρήζει περαιτέρω έλεγχου, και ο ειδικός έλεγχος είναι πια στα χέρια εξειδικευμένων χειρουργών στην παθολογία και θεραπεία του μαστού.

Ποια είναι τα αίτια που προκαλούν καρκίνο στον μαστό;

Ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του μαστού (ΚΜ) υπολογίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μιας γυναίκας με βάση το ιατρικό της ιστορικό και το οικογενειακό της ιστορικό.

Αυξάνεται με την ηλικία και μάλιστα πάνω από 45. Παρόλα τα άνω πάλι η αιτιολογία είναι αδιευκρίνιστη, με περιστατικά σε πλήρως υγιή άτομα. Τελευταία έχουμε αυξημένα κρούσματα σε νέες γυναίκες χωρίς κανένα κίνδυνο.

Και πάλι είναι σημαντικό μετά ερευνών:

Ένας ισορροπημένος τρόπος ζωής περιλαμβάνει υγιεινή διατροφή και σωματική δραστηριότητα.

Διατροφικοί παράγοντες:

- ✓ Ο κίνδυνος αυξάνεται με μια δίαιτα υψηλή σε λιπαρά και την παχυσαρκία.

- ✓ Η έλλειψη βιταμινών και ιχνοστοιχείων στη διατροφή, όπως αυτά που βρίσκονται στα φρούτα και τα λαχανικά, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο.

- ✓ Βιταμίνη D και κατάργηση μύθου ότι ο ήλιος είναι αρκετός, ναι, είναι καλός αλλά όχι αρκετός.

- ✓ Η βιταμίνη D είναι πολύ σημαντική για την υγεία του μαστού και η έλλειψή της αποτελεί παράγοντα κινδύνου για ΚΜ.

- ✓ Είναι λάθος η αντίληψη ότι η έκθεση στον ήλιο είναι επαρκής για την παραγωγή επαρκών επιπέδων βιταμίνης D.

Άλλοι παράγοντες κινδύνου:

- ✓ Κατανάλωση αλκοόλ και κάπνισμα





- ✓ Ορμονικές διαταραχές και χρήση συνθετικών ορμονών
- ✓ Έκθεση σε ψευδοορμόνες και ψευδοιστρογόνα που υπάρχουν στα πλαστικά, περιβαλλοντικοί παράγοντες, αναθυμιάσεις καυσαερίων.

- ✓ Έλλειψη άσκησης που απλά μπορεί να γίνει με απλό περπάτημα.

- ✓ Αποφυγή του στρες

Η ισορροπία μεταξύ σώματος και νου είναι ζωτικής σημασίας.

Σήμερα είναι εύκολο να ενημερωθείτε και να ρωτήσετε τον ειδικό για να λάβετε τις σωστές απαντήσεις στο ποσοστό κίνδυνου εξατομικευμένου κινδύνου και εξατομικευμένης πρόληψης.

Μπορεί να αποφευχθεί η μαστεκτομή αν βρεθεί καρκίνος;

Οι ριζικές χειρουργικές επεμβάσεις έχουν περιοριστεί σημαντικά με τις τελευταίες μελέτες και τα νέα δεδομένα.

Το πιο σημαντικό για μια γυναίκα είναι να κατανοήσει τη σημασία των έγκαιρων εξετάσεων και των προγνωστικών και προληπτικών εξετάσεων που πρέπει να υποβληθεί ανάλογα με την ηλικία και τον κίνδυνο της.

Όσο πιο έγκαιρη είναι η διάγνωση, τόσο καλύτερο είναι το αποτέλεσμα.

Σήμερα, η τεχνολογία έχει προχωρήσει σημαντικά και τα εξειδικευμένα κέντρα μπορούν να εντοπίσουν μικρές αλλαγές στον μαστό, ακόμη και 2 χιλιοστών.

Πρόκειται για μικροσκοπικές αλλαγές που τις περισσότερες φορές αντιμετωπίζονται επιτυχώς με μικρή χειρουργική επέμβαση, διατηρώντας το σχήμα του μαστού χωρίς εμφανείς αλλαγές.

Επιπλέον, τα στοιχεία έχουν δείξει σαφώς ότι ο ΚΜ μπορεί να αντιμετωπιστεί επιτυχώς με την αφαίρεση μόνο της συγκεκριμένης περιοχής και όχι ολόκληρου του μαστού (μαστεκτομή).

Η μαστεκτομή είναι ένας αυξημένος κίνδυνος νοσηρότητας.

Οι επιπτώσεις της μαστεκτομής είναι πιο επιζήμιες από την αφαίρεση μόνο της μικρής περιοχής που έχει προσβληθεί στον μαστό.

Ποιες μέθοδοι χρησιμοποιούνται στην αφαίρεση καρκίνου;

Η αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού είναι πολλών ειδικοτήτων προσπάθεια.

Στη λήψη αποφάσεων για την αποτελεσματικότερη θεραπεία συμμετέχουν ειδικοί από διαφορετικούς τομείς της ιατρικής.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, η χειρουργική θεραπεία μπορεί να είναι επαρκής για την αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού σε πρώιμο στάδιο.

Όλα εξαρτώνται από την έγκαιρη διάγνωση και τον τύπο του καρκίνου του μαστού.

Υπάρχουν τύποι καρκίνου του μαστού που απαιτούν να ξεκινήσει η θεραπεία με χημειοθεραπεία και στη συνέχεια να ακολουθήσουν χειρουργική επέμβαση, ακτινοθεραπεία και ορμονοθεραπεία, το γνωστό για τις γυναίκες χάπι ορμονοθεραπείας.

Οι ειδικοί διαφόρων τομέων της ιατρικής αξιολογούν τον συγκεκριμένο τύπο καρκίνου του μαστού που έχει διαγνωστεί, το γενετικό υπόβαθρο της ασθενούς, καθώς και τις γενετικές

μεταβολές στους ιστούς του καρκίνου του μαστού που εντοπίστηκαν, και σχεδιάζουν το βέλτιστο θεραπευτικό σχήμα με στόχο την καλύτερη δυνατή αντιμετώπιση και ίαση.

Οι γυναίκες έχουν στο μυαλό τους πως αν χάσουν το στήθος τους είναι σα να χάνουν την θηλυκότητα τους πως αντιμετωπίζεται αυτό;

Αυτό ανήκει πλέον στο παρελθόν.

Η χειρουργική επέμβαση του μαστού έχει εξελιχθεί λαμβάνοντας υπόψη την αισθητική διάσταση και τον αντίκτυπο της στη γυναίκα ψυχολογία.

Στόχος της χειρουργικής επέμβασης είναι η ογκολογικά ασφαλής και πλήρης αφαίρεση του καρκίνου, διατηρώντας παράλληλα το σχήμα του μαστού με τη χρήση τεχνικών ογκοπλαστικής χειρουργικής, οι οποίες προσαρμόζονται εξατομικευμένα ανάλογα με τη θέση και το μέγεθος του όγκου στον μαστό.

Ογκοπλαστική είναι η χειρουργική επέμβαση που συνδυάζει ογκολογική και πλαστική χειρουργική και διατηρεί το σχήμα του μαστού και ελαχιστοποιεί τις ουλές και τις παραμορφώσεις.

Η άμεση αποκατάσταση και διαμόρφωση του μαστού μετά τη μαστεκτομή με εμφύτευμα ή μεταφορά ιστού από άλλο σημείο του σώματος της γυναίκας έχει στόχο τη διατήρηση του σχήματος και της αισθητικής εμφάνισης του μαστού.

Πιο προηγμένες τεχνικές περιλαμβάνουν σήμερα τη διαμόρφωση του μαστού με συνδυασμό εμφυτεύματος και λιπομεταφοράς δηλαδή μεταφορά λίπους από την ίδια ασθενή, ή μόνο με λιπομεταφορά, σύμφωνα με τα επιστημονικά δεδομένα και τις αρχές ασφάλειας, βοηθώντας τις γυναίκες να αποκτήσουν ξανά το σχήμα του μαστού τους όπως πριν την επέμβαση και σε ακόμα καλύτερη εμφάνιση με την ανόρθωση που γίνεται σε ένα χαλαρό μαστό.

Οι ελάχιστες χειρουργικές ουλές και οι τεχνικές διαμόρφωσης του μαστού έχουν μικρότερο αντίκτυπο στην ψυχολογική επίδραση του ΚΜ στις γυναίκες και μειώνουν την κατάθλιψη που συχνά συνδεόταν με τις ριζικές χειρουργικές επεμβάσεις του παρελθόντος.

Τέλος, πείτε μας ένα αισιόδοξο μήνυμα για την αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού

Σήμερα, ο καρκίνος του μαστού μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά και με ασφάλεια, και όσο πιο έγκαιρη είναι η διάγνωση, τόσο καλύτερα τα αποτελέσματα.

Μόλις οι γυναίκες κατανοήσουν ότι οι παραμορφωτικές χειρουργικές επεμβάσεις ανήκουν στο παρελθόν και ότι εφαρμόζονται πιο σύγχρονες και λιγότερο τοξικές θεραπείες, ο φόβος τους φεύγει. Καταλαβαίνουν και ακολουθούν τις συστάσεις για προληπτικό έλεγχο πιο εύκολα.

Οι ραγδαίες εξελίξεις σε όλους τους τομείς της ιατρικής έχουν οδηγήσει σε σημαντική πρόοδο στην αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού.

Ο φόβος δεν πρέπει να αποτελεί πλέον εμπόδιο.

Όπως είπε η Marie Curie, η βραβευμένη με Νόμπελ φυσικός:

«Όσο περισσότερο κατανοούμε και γνωρίζουμε, τόσο λιγότερο φοβόμαστε».



ΛΕΝΑ ΔΙΑΜΑΝΘΗ

Αγρ. Τοπ. Μηχανικός MSc ΑΠΘ
Διευθύντρια προγράμματος Σ.Ο. «Μακεδονία»
Ιδρυτικό μέλος του οργανισμού SHE



She talks about

Μια σκηνή, Τέσσερις φωνές, Πολλές ιστορίες

Όταν οι γυναίκες μιλούν, κάτι σίγουρα αλλάζει

Για την εκδήλωση
«SHE talks about...»

Μία σκηνή, τέσσερις φωνές, πολλές ιστορίες»
του οργανισμού SHE - Society
for Help and Empowerment

Όταν μια γυναίκα αφηγείται τη ζωή της, δεν μιλά μόνο για τον εαυτό της- μιλά για όλες εκείνες που δεν μπόρεσαν ποτέ να μιλήσουν.

Ο οργανισμός SHE οργανώνει την εκδήλωση **SHE talks about...** δύο φορές τον χρόνο, με έναν ξεκάθαρο σκοπό: να δώσει χώρο και φωνή στις γυναίκες. Όχι για να πουν κάτι ως «εκπρόσωποι ενός φύλου», αλλά γιατί έχουν κάτι να πουν. Γιατί πρέπει να ακουστούν. Γιατί έχουν εμπειρίες, τραύματα, αντιστάσεις, οράματα που είναι απαραίτητο να γίνουν γνωστά.

Μια σκηνή. Τέσσερις γυναίκες. Πολλές ιστορίες.

Κι αυτό που έγινε εκείνο το βράδυ δεν ήταν μια «εκδήλωση» με την τυπική έννοια. Ήταν μια κατάθεση. Ή μάλλον τέσσερις καταθέσεις ψυχής.

Και αν ο τίτλος μοιάζει απλός, το περιεχόμενο ήταν όλα όσα συνήθως δεν λέγονται. Όλα όσα κρύβουμε κάτω από το χαλάκι. Δεν «επιτρέπεται» να ειπωθούν. Δεν «χωρούν» στα συνηθισμένα πάνελ και στις συμβατικές συζητήσεις. Γιατί οι γυναίκες είναι ακόμα συχνά η μειοψηφία στον δημόσιο λόγο. Και όταν μιλούν, τους δίνονται λεπτά, όχι χρόνος. Τους δίνεται ρόλος, όχι θέση.

Στη σκηνή ανέβηκαν - με τη σειρά που εμφανίστηκαν - η **Έλλη Χρυσίδου**, εικαστικός, η **Θέδα Καϊδόγλου**, συγγραφέας, η **Λίλλυ Κοτσώνη**, ποιήτρια, και η Ζέτα Δούκα, ηθοποιός και συγγραφέας. Τέσσερις γυναίκες που κουβαλούν φωνή και σιωπές, δημιουργία και πληγές. Τέσσερις γυναίκες που άφησαν και αφήνουν το αποτύπωμά τους.

Στο πρώτο μέρος, καθεμία από τις καλλιτέχνιδες μοιράστηκε με το κοινό ένα αυτοβιογραφικό κείμενο - κομμάτια ζωής που διαμορφώθηκαν μέσα από τις δυσκολίες που επέβαλε - συχνά ύπουλα, σιωπηλά - το γεγονός ότι γεννήθηκαν γυναίκες.

Ακούστηκαν λόγια για τη σιωπή που επιβάλλεται ως αξιοπρέπεια, για τις φορές που ένιωσαν ότι πρέπει να απολογηθούν επειδή εκφράστηκαν έντονα ή επειδή ήταν πολύ ευαίσθητες ή πολύ δυνατές ή πολύ κάτι. Για την αγωνία να αποδεικνύουν διαρκώς την αξία τους, να είναι «αρκετές» - για όλους και για όλα.

Και ανάμεσα στις λέξεις, ανέβαινε μια αλήθεια: ότι το τραύμα, ειδικά το γυναικείο, είναι κάτι που διαμορφώνεται αργά και

αθόρυβα. Όχι πάντα με θεαματικά γεγονότα, αλλά με διαρκή μικρά χτυπήματα. Με βλέμματα που σε μετρούν, με αποσιωπήσεις, με «άστο τώρα εσύ», με ρόλους που σου επιβάλλονται από μικρή.

Το τραύμα των γυναικών δεν είναι μόνο ατομικό. Είναι διαγενεακό. Είναι αυτό που κληρονομείται - όχι στα γονίδια, αλλά στη συμπεριφορά, στον τρόπο που σκύβουμε το κεφάλι, στον τρόπο που δε ζητάμε, που δεν επιμένουμε, που σκεφτόμαστε πρώτα «μήπως είμαι υπερβολική;».

Κι όμως, εκείνο το βράδυ, στη σκηνή, το τραύμα μίλησε. Με ποίηση, με πρόζα, με φωνή δυνατή και διαπεραστική και με λέξεις τόσο γυμνές που δεν άντεχες να τις κοιτάξεις, αν δεν ήσουν έτοιμη/έτοιμος να δεις και τον δικό σου εαυτό.

Οι τέσσερις γυναίκες δεν μίλησαν «ως ειδικοί» μίλησαν ως άνθρωποι που έχουν παλέψει με σκιάς, που έχουν διαλέξει τη δημιουργία αντί της σιωπής και που μετέτρεψαν τον πόνο τους σε φως - όχι για να λυπηθούμε, αλλά για να δούμε.

Τη συζήτηση που ακολούθησε συντόνισε η **Σύνθια Σάπικα**, δημοσιογράφος και Γενική Διευθύντρια της EPT3. Με ευγένεια και βάθος, αλλά και τολμηρές ερωτήσεις, έδωσε χώρο για περαιτέρω επεξεργασία όσων ειπώθηκαν. Όχι με την πρόθεση να «λύσουμε» κάτι - αλλά για να αναγνωρίσουμε, να δούμε καθαρά, να συμπορευτούμε.

Σημαντικό είναι το γεγονός ότι η συμμετοχή του κοινού, όχι μόνο στην προσέλευση αλλά σε όλη την εξέλιξη της εκδήλωσης,

ξεπέρασε κάθε προσδοκία. Οι αντιδράσεις του κοινού - σιωπές που δεν ήταν αμηχανία αλλά δέος, δάκρυα που δεν έψαχναν χειροκρότημα, χαμόγελα που έκρυβαν αναγνώριση - ήταν η απόδειξη ότι αυτές οι φωνές έφτασαν εκεί που έπρεπε: στις καρδιές των ανθρώπων.

Δεν ήταν απλώς μια βραδιά τέχνης ή λόγου. Ήταν κάτι πολύ περισσότερο. Ήταν μια τελετή μαρτυρίας και μεταμόρφωσης. Γιατί όταν οι γυναίκες μιλούν με τόση αλήθεια, δεν μένουν αλώβητες - ούτε το κοινό μένει. Κάτι αλλάζει. Και είναι αυτό ακριβώς το «κάτι» που έχει σημασία.

Σε έναν κόσμο που επιμένει να μετρά τις γυναίκες σε ποσοστά, να τις κρίνει για το ύφος τους, να τις βάζει να απολογούνται για την ύπαρξή τους, οι βραδιές σαν το **SHE talks about...** είναι αναπνοές. Είναι μια υπενθύμιση ότι πίσω από τους ρόλους, τις ιδιότητες και τις λέξεις, υπάρχουν άνθρωποι. Με σάρκα και οστά, με καρδιά και σκέψη.

Και οι άνθρωποι αυτοί - οι γυναίκες αυτές - έχουν κάθε δικαίωμα να παίρνουν τον λόγο. Όχι μόνο για να μιλήσουν αλλά για να χτίσουν έναν κόσμο όπου οι πληγές δεν θα είναι η κανονικότητα.

Ο κόσμος μας έχει ανάγκη τέτοιες εκδηλώσεις. Και έχει ανάγκη να τις φροντίζουμε. Να μην τις αφήνουμε να σβήσουν, ούτε να γίνουν «επετειακές». Να τις κρατήσουμε ζωντανές, δυνατές, συνεχόμενες. Όπως και τις φωνές που φιλοξενούν.



Αλεξάνδρα Παπαδοπούλου

Μια επαναστάτρια διηγηματογράφος



Εργασία της Μαρίας Περαχωρίτη,
Φιλολόγου, Παιδαγωγού

Η Αλεξάνδρα Παπαδοπούλου γεννήθηκε στην Κωνσταντινούπολη το 1867. Υπήρξε συγγραφέας, εκδότρια και δημοσιογράφος.

Είναι η πρώτη ελληνίδα διηγηματογράφος. Πρωτοπόρα και μαχητική, κατέχει την πρώτη θέση στην πολιτική διηγηματογραφία. Πνεύμα τολμηρό και πρωτοποριακό, θεμελιώνει και εισάγει στην ελληνική λογοτεχνία το αστικό διήγημα.

Το έργο της Παπαδοπούλου έχει πολλά στοιχεία που του εξασφαλίζουν επιβίωση και διάρκεια μέσα στην πορεία και την εξέλιξη της νεοελληνικής λογοτεχνίας. Με γραμματολογικά κριτήρια, μέσα στα πλαίσια της εποχής του και κάτω από τις συνθήκες της δημιουργίας του, παρουσιάζεται ως ένα έργο πρωτοποριακό, που αποτελεί την μετάβαση από την ηθογραφία στην αστική πεζογραφία.

Τα κείμενά της έχουν ρεαλιστικό και επαναστατικό χαρακτήρα.

Υπήρξε υπέρμαχος του δημοτικισμού, γεγονός για το οποίο υπέστη διώξεις. Οι συντηρητικοί κύκλοι πέτυχαν τον αποκλεισμό της από τα σχολεία της περιφέρειας της Πόλης. Αναγκάστηκε να καταφύγει στο Βουκουρέστι, όπου εργαζόταν ως ιδιωτική δασκάλα. Ταξίδεψε στην Αθήνα, στη Θεσσαλονίκη, στη Βιέννη και στο Βουκουρέστι. Στο τέλος της ζωής της θα αναλάβει τη διεύθυνση του Πρότυπου Παρθεναγωγείου στη Θεσσαλονίκη.

Στην εποχή της είναι η μοναδική γυναικεία μορφή που θα μείνει στον χώρο της δημοσιογραφίας και θα τον υπηρετήσει μέχρι τον θάνατό της, αντιπροσωπεύοντας το φύλο της για δύο δεκαετίες περίπου.

Με το έργο της προσέφερε στο γυναικείο κίνημα. Το 1888 η Αλεξάνδρα Παπαδοπούλου εξέδωσε στην Πόλη το Ημερολόγιον των Κυριών, λίγους μήνες μετά την Εφημερίδα των Κυριών, που εξέδωσε η Καλλιρρόη Παρρέν στην Αθήνα. Εκεί δημοσιεύει τα πρώτα της διηγήματα.

Η Αλεξάνδρα Παπαδοπούλου δεν είναι μόνο μία αξιόλογη πεζογράφος. Είναι μία Ελληνίδα με πλούσια εθνική και πολιτιστική δράση. Για πολύ καιρό την είχαν απασχολήσει τα προβλήματα που αντιμετώπιζε ο Ελληνισμός της Ανατολικής Θράκης και της Ρουμανίας. Έθεσε το έργο της στην υπηρεσία του εθνικού ιδανικού.

Το έργο της άσκησε τεράστια επίδραση στα ελληνικά πράγματα στους τομείς: της λογοτεχνίας, του κινήματος του δημοτικισμού και του γυναικείου κινήματος.

Απεβίωσε στην Κωνσταντινούπολη μετά από ασθένεια το 1906.

Το έργο της, παρά το γεγονός ότι εκτιμήθηκε πολύ στην εποχή του και θεωρείται προδρομικό, δεν έχει ερευνηθεί όσο θα έπρεπε και βρίσκεται σήμερα στην αφάνεια.

Σύντομο βιογραφικό Μαρίας Περαχωρίτη

Γεννήθηκε στη Μυτιλήνη το 1965. Αποφοίτησε από το Αμερικανικό Κολλέγιο Θηλέων Αγίας Παρασκευής (Pierce College). Σπούδασε Παιδαγωγικά στο Μαράσειο Διδασκαλείο Δ.Ε. και Αγγλική Γλώσσα και Φιλολογία στο Ε.Κ.Π.Α.

Είναι υποψήφια διδακτορίσα της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών με θέμα διατριβής την εθνική ταυτότητα. Εργάστηκε στο ελληνικό δημόσιο σχολείο ως δασκάλα. Διετέλεσε Διευθύντρια του 7^{ου} και του 8^{ου} Δημοτικού Σχολείου Δάφνης (2011-2020). Στο σχολείο προσπάθησε να συνδέσει τους μαθητές της βιωματικά με την ελληνική γλώσσα, με τον πολιτισμό, με την πόλη και με την ιστορική μνήμη.

Έχει διατελέσει αντιπρόεδρος του Συλλόγου Εκπαιδευτικών Π.Ε. Αργοσαρωνικού (1991-92) και ταμίας του Συλλόγου Εκπαιδευτικών Π.Ε. «Ο Μακρυγιάννης» (2012-14). Είναι ενεργό μέλος του γυναικείου κινήματος από το 2007. Έχει διατελέσει Γραμματέας της Ένωσης Γυναικών Ελλάδος. Είναι αντιπρόεδρος του Παραρτήματος Δάφνης της Ε.Γ.Ε. (από το 2011 μέχρι σήμερα). Είναι μέλος του Συνδέσμου Ελληνίδων Επιστημόνων. Έχει πραγματοποιήσει ομιλίες και έχει παρουσιάσει εισηγήσεις σε διεθνή επιστημονικά συνέδρια.

(maniaaper@yahoo.gr)

Η παραπάνω εργασία παρουσιάστηκε:

1. Στις 23 Σεπτεμβρίου 2022 στο διαδικτυακό συνέδριο του Συνδέσμου Ελληνίδων Επιστημόνων με θέμα: «2024, 100 χρόνια από την ίδρυση του ΣΕΕ» και
2. Στις 30 Απριλίου 2025 στο Ελεύθερο Πανεπιστήμιο του Φιλολογικού Συλλόγου Παρνασσός.



ΜΙΝΑ ΚΟΡΣΟΥ- ΚΑΠΕΛΛΟΥ

Εκπαιδευτικός - Συγγραφέας
Τέως Εκδότρια του Περιοδικού
«Ελληνίδες Σοροπτιμίστριες»



Κ. Π. Καβάφης

Ένα όνομα μια ιστορία. Ένα όνομα μια διαχρονική και πάντα επίκαιρη θέση στο χώρο των αθανάτων λογοτεχνών, εκείνων που γαλούχησαν γενιές και γενιές, εκείνων που είναι πάντα παρόντες, εσσεΐ διδάσκοντες κι αιώνια καθοδηγητές κάθε επαρκούς αναγνώστη ανά την Υφήλιο.

Ο Αλεξανδρινός γεννήθηκε στις 29 Μαΐου του 1863 και ήταν ο μικρότερος γιος μιας οικογένειας 8 αγοριών. Υπήρχε κι ένα κορίτσι που πέθανε όταν ακόμη ήταν βρέφος. Προέρχονταν από εύπορη οικογένεια και όπως ο ίδιος αναφέρει, στα παιδικά του χρόνια, έμαθε την Αγγλική γλώσσα σε Κολέγιο του Λονδίνου.

Μετά τον πρόωρο θάνατο του πατέρα του και την οικονομική καταστροφή της οικογένειας, η μητέρα του με τα παιδιά της επέστρεψε στην Κωνσταντινούπολη, απ' όπου κατάγονταν κι έζησε κοντά στους γονείς της για αρκετά χρόνια.

Όταν επανήλθε στην Αλεξάνδρεια με τον νεαρό πλέον Καβάφη και έναν από τους αδελφούς του, ο ποιητής διορίστηκε στην Εταιρεία Αρδεύσεων, μια εργασία που ασκούσε καθαρά για βιοπορισμό, όπως ο ίδιος αναφέρει. Παράλληλα αρθρογραφούσε σε τοπική εφημερίδα κι έγραφε τα πρώτα του ποιήματα στην αγγλική γλώσσα και αργότερα στην ελληνική.

Ο Καβάφης ήταν πολύ φειδωλός στον ποιητικό του λόγο. Στη διάρκεια της 70χρονης ζωής του -πέθανε ακριβώς την ημέρα των γενεθλίων του, το 1933- ουδέποτε εξέδωσε ποιητική συλλογή. Τα ποιήματά του δημοσιεύονταν σε τοπικά περιοδικά και μερικά από αυτά τα συγκέντρωνε και τα μοίραζε σε φίλους του.

Η Ποίηση του Καβάφη έχει τα εξής χαρακτηριστικά: Πεζολογικό ύφος, αποφυγή κοσμητικών επιθέτων, σκηνοθετική ικανότητα, λεπτή ειρωνεία.

Το έργο του χωρίζεται σε τρεις κατηγορίες:

- α) Ποιήματα φιλοσοφικού ή διδακτικού περιεχομένου
- β) Ιστορικά ή ψευδοϊστορικά
- γ) Ερωτικά

Στα περισσότερα από τα ποιήματά του υπάρχει ένας ή σπάνια δύο αφηγητές αλλά και ένα ή δυο πρόσωπα που κινούνται και συνομιλούν σε ένα συγκεκριμένο χωροχρόνο που συνήθως είναι ένα δωμάτιο ή μια άλλη τοποθεσία. Η εναλλαγή φωτός και σκότους είναι απαραίτητο στοιχείο των περισσότερων ποιητικών συνθέσεών του. Στον Καβάφη υπάρχει έντονο το αίσθημα του χρονικού συνταυτισμού. Το παρελθόν συνταυτίζεται με το παρόν και ενδεχομένως και με το μέλλον. Κατά την άποψη του Γ. Δάλλα, η ποίηση του Καβάφη είναι ποίηση ιστορικής εμπειρίας και διαγράφεται ως μια κεντρική λεωφόρος της πνευματικής του πορείας. Η πνευματική του αναζήτηση είναι καθαρά ανθρωποκεντρική, αφορά προσωπικότητες από τον χώρο της ελληνιστικής, Βυζαντινής και ελάχιστα της Αρχαίας ελληνικής ιστορίας, αφορά καθημερινά σύγχρονά του πρόσωπα με τα οποία κάποτε σχετίστηκε. Ο ποιητικός του λόγος είναι πυκνός, ρεαλιστικός, επιγραμματικός που βρήκε την τελειότητά του στην ώριμη ηλικία του ποιητή και καθώς ο ίδιος έλεγε «είμαι ποιητής του γήρατος». Το δραματικό στοιχείο υπάρχει έντονο στην καθαφική ποίηση, στο έργο του τα πρόσωπα δρουν, κινούνται, εκφράζονται,



αγωνιούν, θρηνούν, συχνά ολοφύρονται. Στη θέση αυτών των προσώπων μπαίνει συχνά ο Αλεξανδρινός κι αναπολώντας συμμετέχει στα δρώμενα.

Ο Καβάφης θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους ποιητές του 21^{ου} αιώνα. Είναι σαφέστατα ελληνικός αλλά και οικουμενικός. Ασχολήθηκε, εν τω βάθει, με τα υπαρξιακά προβλήματα του Ανθρώπου που είναι α-χρονικά και επομένως πάντα επίκαιρα.

ΔΑΡΕΙΟΣ

Ο ποιητής Φερνάζης το σπουδαίον μέρος
του επιικού του ποιήματος κάμνει.
Το πώς την βασιλεία των Περσών
παράλαβε ο Δαρείος Υστάσπου. (Από αυτόν
κατάγεται ο ένδοξός μας βασιλεύς.
Ο Μιθριδάτης, Διόνυσος κι Ευπάτωρ). Αλλά' εδώ
χρειάζεται φιλοσοφία. Πρέπει ν' αναλύσει
τα αισθήματα που θα είχε ο Δαρείος.
ίσως υπεροψίαν και μέθην. Όχι όμως- μάλλον
σαν κατανόηση της ματαιότητος των μεγαλείων.
Βαθέως σκέπτεται το πράγμα ο ποιητής.
Αλλά τον διακόπτει ο υπηρέτης του που μπαίνει
τρέχοντας και την βαρυσήμαντην είδηση αγγέλλει.
Άρχισε ο πόλεμος με τους Ρωμαίους.
Το πλείστον του στρατού μας πέρασε τα σύνορα.
Ο ποιητής μένει ενεδός. Τι συμφορά!
Πού τώρα ο ένδοξός μας βασιλεύς.
ο Μιθριδάτης, Διόνυσος κι Ευπάτωρ
μ' ελληνικά ποιήματα ν' ασχοληθεί.
Μέσα σε πόλεμο -φαντάσου- ελληνικά ποιήματα.
Αδημονεί ο Φερνάζης. Ατυχία!
Εκεί που το είχε θετικό με τον "Δαρείο"
ν' αναδειχθεί και τους επικριτάς του
τους φθονερούς τελειωτικά ν' αποστομώσει.
Τι αναβολή, τι αναβολή στα σχέδιά του.
Και νάταν μόνο αναβολή πάλι καλά
αλλά να δούμε αν έχουμε κι ασφάλεια
στην Αμισό. Δεν είναι πολιτεία εκτάκτως οχυρή.
Είναι φρικτότατοι εχθροί οι Ρωμαίοι
Μπορούμε να τα βγάλουμε μ' αυτούς
Οι Καππαδόκες; Γένεται ποτέ;
Είναι να μετρηθούμε τώρα με τες λεγεώνες;
Θεοί μεγάλοι της Ασίας προστάται, βοηθήστε μας-
Όμως μεσ' σ' όλη του την ταραχή και το κακό
επίμονα κι η ποιητική ιδέα πάει κι έρχεται-
το πιθανότερο είναι βέβαια, υπεροψίαν και μέθην
υπεροψίαν και μέθην θα είχε ο Δαρείος.



Η ποίηση του Καβάφη είναι ένας καθρέφτης που δίνει βάθος και προοπτική εξασφαλίζει το πέρασμα από το επιμέρους στο σύνολο. Ο χρησιμοποιεί προσωπείο και ασφαλισμένος με αυτό αλληγορεί, προειδοποιεί, φιλοσοφεί και διδάσκει.

Ἡ ἀγαπηδαῖο τοῦ μίλλοντός μας μέραις
ἀραδιασμέναις οὐκ ἔμφορσά' μας,
σαν μιά σικρὰ νεράκια ἀναμμένα -
χευσά, διστά, ὡς δυνά' κεράκια.



ΝΕΑ ΣΕΕ

Υποβολή υποψηφιότητας της ΣΕΕ για τη διοργάνωση του SI 2027

Ο φετινός Απρίλης ξεκίνησε με μία δυνατή απογοήτευση για την Ελληνική Σοροπτιμιστική οικογένεια.

Η πρόεδρος της ΣΙΕ μας ανακοίνωσε ότι ο φάκελος υποψηφιότητας της ΣΕΕ για τη διοργάνωση του Παγκόσμιου Συνεδρίου SI 2027, που υπεβλήθη από το προηγούμενο ΔΣ της ΣΕΕ, απερρίφθη μαζί με τις υποψηφιότητες τριών άλλων χωρών και έτσι το Παγκόσμιο Συνέδριο 2027 θα πραγματοποιηθεί τελικά στην Πράγα.

Μία μεγάλη ευκαιρία διαφήμισης για τη χώρα μας καθώς και εξωστρέφειας της Ένωσης αλλά και όλων των ομίλων, που θα δημιουργούσε προϋποθέσεις για στενότερο δέσιμο με την παγκόσμια σοροπτιμιστική κοινότητα, χάθηκε.

Όμως θα είμαστε εδώ αισιόδοξες, εργατικές και έτοιμες για την επόμενη ευκαιρία.

Η Πρόεδρος της ΣΕΕ,
Έλλη Τερζόγλου

Χορηγία στη ΣΕΕ

Ο κ. Κωνσταντίνος Βασιλειάδης προσέφερε τον Ιούνιο 2025 ως χορηγία στη ΣΕΕ το ποσό των 300€ για ενίσχυση υποτροφίας νεαρού κοριτσιού.

Τον ευχαριστούμε θερμά!

Η Πρόεδρος της ΣΕΕ,
Έλλη Τερζόγλου



Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος
Θεσσαλονίκη 2.5.2025

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ετήσια Συνάντηση Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδας Θεσσαλονίκη 2025

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη, 26 - 28 Απριλίου 2025, η Ετήσια Συνάντηση της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδας (Σ.Ε.Ε.), με τη συμμετοχή προέδρων και διευθυντριών από όλη τη χώρα.

Την φετινή συνάντηση ανέλαβε με μεγάλη χαρά ο όμιλος «Μακεδονία».

Στη συνάντηση παρέστησαν και χαιρέτησαν οι

- Αντιπεριφερειάρχης κα Νανά Αηδονά
- Αντιπεριφερειάρχης Θεσσαλονίκης κ. Κώστας Γιουτίκας
- Υφυπουργός Μακεδονίας - Θράκης κ. Κώστας Γκιουλέκας
- Αντιδήμαρχος Θεσσαλονίκης κα Κούλα Γιαννακίδου
- Βουλευτής Α' Θεσσαλονίκης κα Κατερίνα Νοτοπούλου

Κατά τη διάρκεια των εργασιών, έγινε εισήγηση από την

πρόεδρο της Σ.Ε.Ε., Έλλη Τερζόγλου, παρουσιάστηκαν οι δράσεις των τοπικών ομίλων και αναλύθηκε το πρόγραμμα της Σ.Ε.Ε. από τη διευθύντρια προγράμματος της Σ.Ε.Ε., Παπαλεξίου Αφεντούλα και αναπτύχθηκε γόνιμος διάλογος για τη βία κατά των γυναικών με ομιλίες από τη δικηγόρο, Λία Φαρμάκη και την ψυχολόγο, Τζούλια Λαγιώτη. Ξεχωριστή στιγμή αποτέλεσε το διαδραστικό δρώμενο συνεργασίας που οργανώθηκε από την διευθύντρια προγράμματος του ομίλου Μακεδονία, Διαμαντή Ελένη που τόνισε τη φιλία και ενότητα των μελών.

Οι συμμετέχουσες απόλαυσαν περιήγηση στον αρχαιολογικό σταθμό μετρό Βενιζέλου από την ταμία του Σ.Ο. «Μακεδονία», Αρχοντή Χριστίνα και έκλεισαν τη συνάντηση με εργαστήριο ανατροφοδότησης στη Στοά Μοδιάνο, που συντόνισαν η πρόεδρος του Σ.Ο. «Μακεδονία», Αλεξάνδρα Βλάσση, η Διαμαντή Ελένη και η Μερόπη Ορφανού, Governor της Σ.Ε.Ε.

Η φετινή συνάντηση ανέδειξε τη δύναμη του Σοροπτιμιστικού κινήματος και έθεσε γερά θεμέλια για τον εορτασμό των 75 χρόνων Σοροπτιμισμού στην Ελλάδα.



ΔΕΛΤΙΑ ΤΥΠΟΥ

Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος
Αθήνα, 30 Ιουνίου 2025

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Με αφορμή την επικείμενη δίκη της Κυριακής Γρίβα, που μαχαιρώθηκε από το 39χρονο πρώην σύντροφό της έξω από το Αστυνομικό Τμήμα Αγίων Αναργύρων τον Απρίλιο του 2024, απευθύνουμε δημόσια κραυγή αγωνίας: οι γυναικοκτονίες στην Ελλάδα δεν είναι «εξαιρέσεις», είναι εξελισσόμενη κοινωνική κρίση.

Τα σκληρά στοιχεία των δύο τελευταίων ετών

> 2023: 15 γυναικοκτονίες κατέγραψε η ελληνική ομάδα του European Observatory on Femicide - περισσότερες από μία το μήνα.

> 2024: τουλάχιστον 15 γυναίκες έχασαν τη ζωή τους, σύμφωνα με τα μέχρι σήμερα δημοσιοποιημένα στοιχεία (13 μέχρι τον Νοέμβριο, οι οποίες έφτασαν τις 15 έως το τέλος του έτους).

> 2025 (έως 30/6):

- 3 Ιανουαρίου - Ξάνθη / Αλεξανδρούπολη: η 40χρονη Ευγενία πεθαίνει έπειτα από μήνες βασανισμών από τον σύντροφό της, η 1η γυναικοκτονία του 2025.
- 24 Μαΐου - Νέα Χαλκηδόνα: 48χρονη Σύρια στραγγαλίζεται από τον πρώην σύζυγό της.
- 27 Μαΐου - Ζάκυνθος: 77χρονη βρίσκει βίαιο θάνατο στο σπίτι της, με βασικό ύποπτο τον 79χρονο σύζυγό της.

Παράλληλα, τα περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας εκτοξεύθηκαν: η ΕΛ.ΑΣ. διαχειρίστηκε σχεδόν 15.000 υποθέσεις το 2024 (+83% σε ένα μόλις χρόνο) ενώ κάθε μέρα 51 γυναίκες δηλώνουν θύματα κακοποίησης.

Η αδυναμία του κράτους

Κοινός παρονομαστής στα πρόσφατα εγκλήματα είναι ότι τα θύματα είχαν απευθυνθεί στις αρχές πριν δολοφονηθούν.

- Η Ευγενία είχε καταγγείλει τον δράστη· παρέμεινε αβοήθητη.
- Η 77χρονη στη Ζάκυνθο είχε καλέσει την αστυνομία μόλις τρεις μήνες πριν τον θάνατό της, αλλά η υπόθεση τέθηκε στο αρχείο.

- Στη Νέα Χαλκηδόνα, επανειλημμένες απειλές και παρακολούθηση δεν οδήγησαν σε άμεση προστασία του θύματος.

Τι απαιτούμε:

πέντε συγκεκριμένα μέτρα τώρα

1. Νομική αναγνώριση του εγκλήματος της γυναικοκτονίας στον Ποινικό Κώδικα με διακριτή τυποποίηση
2. Υποχρεωτική αξιολόγηση κινδύνου και άμεση απομάκρυνση δράστη σε κάθε καταγγελία έμφυλης βίας (υλοποίηση της Σύμβασης της Κωνσταντινούπολης).
3. 24ωρη στελέχωση όλων των Α.Τ. με ειδικά εκπαιδευμένα/ες αξιωματικούς για ενδοοικογενειακή βία και δημιουργία υποδομών φιλοξενίας ανά περιφέρεια
4. Μόνιμη κρατική χρηματοδότηση των Συμβουλευτικών Κέντρων, τηλεφωνικής γραμμής 15900 και ξενώνων, με στόχο τουλάχιστον 1 κέντρο ανά 100 000 κατοίκους
5. Συστηματική δημόσια καταγραφή και δημοσιοποίηση των γυναικοκτονιών από ΕΛ.ΑΣ. και ΕΛΣΤΑΤ, ώστε οι πολιτικές να βασίζονται σε αξιόπιστα δεδομένα

Καλούμε

- > Την Κυβέρνηση και όλα τα κόμματα να υιοθετήσουν άμεσα τις παραπάνω προτάσεις.
- > Τον νομικό κόσμο να στηρίξει τη θεσμοθέτηση του όρου.
- > Τα ΜΜΕ να σταματήσουν την αναπαραγωγή στερεοτύπων και να χρησιμοποιούν τη σωστή ορολογία.
- > Την κοινωνία των πολιτών να συνεχίσει να διεκδικεί μηδενική ανοχή στην έμφυλη βία.

Καμία άλλη Κυριακή.

Η Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος θα παρακολουθεί στενά τις εξελίξεις και θα συνεχίσει να παρεμβαίνει μέχρι να γίνει η ασφάλεια των γυναικών αδιαπραγμάτευτη προτεραιότητα.

Για το ΔΣ της ΣΕΕ
Η Πρόεδρος,
Έλλη Τερζόγλου

ΕΙΣ ΜΝΗΜΗΝ...



ΠΟΠΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

ΕΠΙΚΗΔΕΙΟΣ ΛΟΓΟΣ

Έλλης Τερζόγλου,
Πρόεδρου της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος

Με οδύνη και σεβασμό οι Ελληνίδες Σοροπτιμίστριες, μέλη των 24 Ομίλων που αποτελούν τη Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος, εκφράζουμε το «ύστατο χαίρε» σε μια Μεγάλη Κυρία, μια Σοροπτιμίστρια, που άφησε ανεξίτηλη τη σφραγίδα της στην Ιστορία του Ελληνικού Σοροπτιμισμού.

Ο Σοροπτιμισμός για την Πόπη, την Πόπη μας, ήταν όραμα και στόχος ζωής, που τον υλοποίησε με αξιοπρέπεια, σωφροσύνη, δυναμικότητα και πάντα με εκείνο το γλυκό, αξέχαστο χαμόγελό της, από οποίο μετερίζι και αν βρισκόταν, είτε ως απλό μέλος, είτε ως αξιωματούχος.

Ήταν η ιδρυτική Πρόεδρος του Σ.Ο. Κηφισιά Εκάλη και υπήρξε τρεις φορές Πρόεδρος αυτού. Διετέλεσε Αντιπρόεδρος της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος, Γορνογο της Ευρωπαϊκής Σοροπτιμιστικής Ομοσπονδίας, Πρόεδρος της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος, Πρόεδρος της Επιτροπής Καταστατικού της Ευρωπαϊκής Σοροπτιμιστικής Ομοσπονδίας.

Τη θυμόμαστε να προεδρεύει στις Γενικές μας Συνελεύσεις, επιλύοντας με τις πλήρεις νομικές και σοροπτιμιστικές γνώσεις της κάθε πρόβλημα. Η δυναμική της παρουσία και ταυτόχρονα η γλυκύτητά της δεν άφηναν περιθώρια για αμφισβήτηση.

Αγαπημένη μας, καλό ταξίδι στην αιωνιότητα. Το αποτύπωμα που άφησες στη σοροπτιμιστική σου πορεία θα μείνει ανεξίτηλο στη μνήμη μας.

Είθε το όραμά σου να συνεχίζει να εμπνέει και να βρει αξίες νέες γυναίκες Σοροπτιμίστριες, που θα βαδίσουν στ' ανδάρια σου.

Ρούλα Ρούντερ
Ιδρυτικό μέλος Σ.Ο. Κηφισιά - Εκάλη
Τακτική Εκπρόσωπος

Αγαπημένη μου,

Σήμερα, τη δύσκολη ώρα του αποχαιρετισμού, δεν θα μιλήσω για την Πόπη τη στοργική κόρη, ούτε για την τρυφερή αδελφή, ούτε για το βράχο δίπλα στο Σάκη σε όλη την κοινή τους πορεία, ούτε για τη μάνα που κάτω από τις φτερούγες της προστάτευε τα καμάρια της, τον Μιλτιάδη και τον Ευάγγελο και τα βλαστάρια τους, την Ιόλη, τον Θάνο και τον Αλέξανδρο.

Δεν θα μιλήσω για την καταξιωμένη επαγγελματικά δικηγόρο, δεν θα μιλήσω για τη Σοροπτιμίστρια, την ιδρυτική πρόεδρο του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Κηφισιά - Εκάλη. Η Πόπη μας τον δημιούργησε, η Πόπη μας τον έκανε το διαμάντι της Ελληνικής Σοροπτιμιστικής Ένωσης, η Πόπη μας τον κράτησε δεμένο και γι' αυτό όλες εμείς, παλιές και νέες την ευγνωμονούμε.

Αυτή την ώρα του αποχαιρετισμού θα μιλήσω όμως για την δική μου Πόπη. Χιλιάδες σκέψεις και συναισθήματα κατακλύζουν τον νου και την ψυχή μου.

45 χρόνια αληθινής, αγνής φιλίας. Δίπλα η μία στην άλλη. Χιλιάδες στιγμές ευτυχίας, δυστυχίας, περηφάνιας, δημιουργίας διασκέδασης, απόλαυσης που μοιράστηκαν οι οικογένειές μας δεν μπορούν να σβήσουν ποτέ. Όπως δεν μπορεί να σβήσει από τη μνήμη μου η στωικότητά σου, η γενναιοδωρία σου, η καλοσύνη σου, η αφοσίωση σου στην οικογένεια και τους φίλους σου. Προτερήματα σπάνια στην εποχή που ζούμε.

Πόπη μου, ήσουν η φίλη η πιστή που ήξερε να δίνει αγάπη και

έκανες τους φίλους σου να σου ανταποδίδουν απλόχερα αυτή την αγάπη.

Ποπίτσα μου, σε λίγο θα συναντήσεις την Κική, τη Γωγώ, την Αννούλα την Αλίκη, την Καίτη, την Σοφούλα που σε περιμένουν για να βρεθείτε και πάλι και μαζί να ιδρύσετε τον ουράνιο Όμιλο.

Εμείς εδώ θα σε έχουμε πάντα στην καρδιά μας, κάθε στιγμή. Κανείς δεν πεθαίνει αν αυτοί που μένουν πίσω δεν τον ξεχνούν. Εμείς όλοι υποσχόμαστε να σταθούμε δίπλα στον Σάκη και τα παιδιά να τους στηρίξουμε σε αυτές τις δύσκολες ώρες.

Όσο για τον όμιλό σου, δίνουμε όλες υπόσχεση ότι θα συνεχίσουμε το έργο σου και θα προσπαθήσουμε με το ίδιο πάθος να τον κρατήσουμε ενωμένο.

Ποπίτσα μου, ας είναι ο δρόμος σου προς την αιωνιότητα πλημμυρισμένος από μελωδίες αγγέλων που θα σε οδηγήσουν σε τόπο χλοερό, σε τόπο αναψύξεως, εκεί που δεν υπάρχει πόνος, λύπη ή στεναγμός, αλλά ζωή ατελείωτη.

Καλή αντάμωση, αγαπημένη μου Πόπη.



ΕΙΣ ΜΝΗΜΗΝ... ΠΟΠΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

Η ΦΙΛΗ ΜΟΥ Η ΠΟΠΗ

της Έφης Βουρλιώτου

Ιδρυτικού μέλους και Α' Αντιπροέδρου Σ.Ο. Κηφισιά - Εκάλη



Την συνάντησα για πρώτη φορά στα 13 μας χρόνια στην αυλή του Β' Γυμνασίου Θηλέων, στην οδό Μαρασλή και Σουηδίας, στο Κολωνάκι, με την μαύρη καλοσιδερωμένη ποδιά, με το άσπρο γιακαδάκι και το κεντημένο «B», σήμα του σχολείου μας. Ένα γλυκό κοριτσάκι με πυρόξανθα μαλλιά, πάντα τραβηγμένα με ένα καλοχτενισμένο κότσο. Είχε μια πικάντικη γαλλική μυτούλα και δυο καστανόμαυρα πανέξυπνα μάτια, που εξέπεμπαν ένα σπινθηροβόλο βλέμμα. Αυτήν την εικόνα κρατώ ακόμα μέσα μου, βαθιά στην καρδιά μου. «Να βρεις ένα καλό κι ευγενικό κοριτσάκι και να φροντίσεις να γίνετε φίλες», ήταν η προτροπή της μητέρας μου. Και βγήκε τόσο αληθινή, γιατί η Πόπη ήταν η μεγάλη της αδυναμία. Γνώρισα ένα εξαιρετικό παιδί με καλή ανατροφή, αξιοπρεπή εμφάνιση, ένα παιδί ευγενικό, πειθαρχημένο, αλλά συγχρόνως και μια άριστη μαθήτρια.

Και από τότε πορευτήκαμε μαζί και στις εξωσχολικές δραστηριότητες μέχρι που ο χρόνος μας βρήκε και συμφοιτήτριες στη Νομική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών. Κι όταν η Πόπη τελείωσε τη Νομική και συνέχισε τις σπουδές

στο Οικονομικό Τμήμα της Νομικής Σχολής στο Πανεπιστήμιο της Αθήνας και εγώ στο Πανεπιστήμιο της Βιέννης ανώτατες σπουδές, ήταν εκείνη που δεν έλλειψε ούτε μια φορά σε κάθε μου αναχώρηση και άφιξη στον τόπο μας.

Εκείνα τα χρόνια τα νεανικά, τα βελούδινα, τα χρόνια με τα σκιρτήματα καρδιάς, με τα προσωπικά μας μυστικά, τους προβληματισμούς μας, εκείνη η πιστή μου φίλη, η Πόπη μου, τα πήρε μαζί της και έμεινα να τα θυμάμαι και να τα αναπολώ, μέχρις ότου ξαναβρεθούμε και τα ξαναθυμηθούμε. Και ήρθε ο χρόνος και μας βρήκε με οικογένεια και παιδιά, με τη φιλία μας όμως πάντα ίδια και δυνατή.

Και σε κάποια πρωινή συνάντησή μας, στο σπίτι μου, ακούσαμε τον όρο ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΜΟΣ. Και το «ζουζούνι» η φιλενάδα μου, όπως την αποκαλούσα, όχι μόνον έψαξε, πληροφορήθηκε, ενημερώθηκε, αλλά και με τη βοήθεια της Ρούλας Ρούντερ και τη δική μου, ξεκίνησε να δημιουργεί έναν Όμιλο, τον Όμιλο Κηφισιά - Εκάλη και κατάφερε να τον κάνει το διαμάντι της Οργάνωσης.

Σκαρφάλωσε στα ύπατα αξιώματα, εντός και εκτός Ελλάδας, πάντα όμως με ήθος, προσφορά και αξιοπρέπεια, στοιχεία που χαρακτήριζαν την αkéραιη προσωπικότητά της.

Και τώρα κείται εδώ μπροστά μου, ανάμεσα στην αγαπημένη της οικογένεια, τον άνδρα της, τα παιδιά της, τα εγγόνια της, τις αδελφές της, τα ανήψια της και τους πολύτιμους και εκλεκτούς της φίλους που ήρθαν να την αποχαιρετήσουν.

Καλή αντάμωση γλυκειά, πιστή και πολυαγαπημένη μου φίλη. Πόπη μου λατρεμένη, Ο Παράδεισος σε περιμένει.

Αγαπημένη μας Πόπη, η απώλειά σου αφήνει βαθύ αποτύπωμα στην καρδιά μου και στη ζωή τόσοων ανθρώπων που είχες αγγίξει με την καλοσύνη, τη σοφία και τη γενναιοδωρία σου.

Για μένα ήσουν κάτι πολύ περισσότερο από μια σπουδαία Σοροπτιμίστρια, πολύ περισσότερο από μια φίλη με την οποία μοιραζόμουν κουβέντες καρδιάς. Ήσουν φάρος σε δύσκολα, μέντορας στη σιωπή, στήριγμα στις αμφίβολες στιγμές μου. Με ενθάρρυνες με τρόπο διακριτικό αλλά σταθερό, με συμβούλευες χωρίς να επιβάλλεσαι και πάντοτε με πίστευες όταν εγώ ένιωθα ότι δεν μπορούσα.

Η παρουσία σου είχε μια σπάνια δύναμη - πρεμούσες, ενδυνάμυνες, φώτιζες. Άνθρωπος αkéριος, με ήθος, σεμνότητα και εσωτερική αρχοντιά.

Σε αποχαιρετώ με βαθιά ευγνωμοσύνη και αγάπη. Το παράδειγμά σου θα συνεχίσει να με καθοδηγεί. Θα είσαι πάντα ζωντανή μέσα μου, με έναν ψίθυρο που θα μου λέει: «Μπορείς».

Καλό ταξίδι, αγαπημένη Πόπη.
Νένα Ζήση,
Υπεύθυνη Περιοδικού Ελληνίδες Σοροπτιμίστριες

> Εκδήλωση για την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος

Ο Σοροπτιμιστικός Όμιλος Αθηνών «Ανατολικός», με την στήριξη της Εντεταλμένης Σύμβουλου για θέματα Αλσών - Πάρκων & Υγείας Ζώων, Περιφέρειας Αττικής, κυρίας Ελευθερίας (Ρίτα) Μωραϊτάκη - Πικρού, πραγματοποίησε εκδήλωση, στα πλαίσια της Παγκόσμιας Ημέρας Περιβάλλοντος, στις 5 Ιουνίου 2025, στο Θέατρο του Αττικού Άλσους «Κατίνα Παξινού».

Στο εκπληκτικό περιβάλλον του Αττικού Άλσους, συνδυάστηκαν η φύση και η τέχνη, για την ευαισθητοποίηση του κοινού σε σχέση με τα περιβαλλοντικά ζητήματα.

Ο Δημοσθένης Δεσποτίδης, μας απήγγειλε ποιήματα του για την φύση. Το πολυμελές μπασέτο της ομάδας της κας Πωλίνας Γαλοπούλου, εμπλούτισε καλλιτεχνικά την εκδήλωση, με τις καταπληκτικές χορεύτριες κάθε ηλικίας. Η μουσικοθεατρική παράσταση «Κυψέλη» του Γυμνασίου Φιλοθέης, με σκηνοθέτη τον μαθητή Άκη Ζευγώλη, αποτύπωσε με μοναδικό τρόπο το όραμα της νέας γενιάς προς ένα φωτεινότερο μέλλον.

Στην εκδήλωση βραβεύτηκαν οι επίτιμοι καλεσμένοι:

- > Βασίλειος Ζαφείρης, Διοικητής Πυροσβεστικών Υπηρεσιών Περιφέρειας Αττικής
- > Αρχιμανδρίτης Αθηναγόρας Σουπουρτζής
- > Ευθύμιος Κοκμοτός, Διευθυντής Πάρκων και Αλσών της

Περιφέρειας Αττικής.

> Μαρίλενα Δανοχρήστου Διευθύντρια Γυμνασίου Φιλοθέης.
Η ευαισθητοποίηση σε σχέση με τα περιβαλλοντικά ζητήματα και η προσπάθεια των νέων μέσα από τις καλλιτεχνικές τους ανησυχίες, καταδεικνύουν ότι «οι νέοι είναι οι ελπίδες του αύριο».

> ΒΡΑΒΕΙΟ «ΛΟΥΛΑΣ ΜΑΥΡΟΥΛΙΔΟΥ»

Ο Όμιλος Αθηνών «Ανατολικός», όπως κάθε χρόνο, απένειμε το βραβείο «Λούλας Μαυρουλίδου», σε μαθήτρια δεύτερης ευκαιρίας, την κυρία Βάθη, από το Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας (Σ.Δ.Ε) Πειραιά, όπως έχει προταθεί από τον Διευθυντή της σχολής κύριο Ιωάννη Παπαγιάννη.

Η εκδήλωση η οποία πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη στις 12 Ιουνίου 2025 και ώρα 18:30, στην αίθουσα εκδηλώσεων του ξενοδοχείου Αθηνάϊς, πλαισιώθηκε με τον λόγο περί της «διαβίου μάθησης και εκπαίδευσης», του Αναπληρωτή Προέδρου του Εφορευτικού Συμβουλίου της Εθνικής Βιβλιοθήκης, κύριο Νικόλαο Κούκη, Φιλολόγο και Ιστορικό.

Το απόγευμα ολοκληρώθηκε με την εισδοχή πολύ σπουδαίων νέων αδερφών, οι οποίες με το ήθος τους, τις γνώσεις τους και την επιθυμία τους για προφορά, έγιναν εξάκις Σοροπτιμίστριες, μέλη του Όμιλου Αθηνών «Ανατολικός».



> Την Πέμπτη 03/04/2025 παρακολουθήσαμε το έργο «Χωρίς αναστολή» με καλεσμένους μας τους μαθητές του ΣΔΕ Καλλιθέας! Μέσα από την καρδιά μας ευχαριστούμε τον Αντώνη Αντωνίου και τη Νατάσα Ασίκη για τη χορηγία και τη γεναιοδωρία τους.

> Την Τρίτη 20/05/2025 και ώρα 7:00 μμ στο ΣΔΕ Κορυδαλλού πραγματοποιήθηκε ομιλία με θέμα: «Ενδοοικογενειακή και άλλες μορφές βίας - Κακοποίηση Γυναικών».

Ευχαριστούμε τη Διευθύντρια Νατάσα Μοσχοβάκου, τους δύο εκπροσώπους της Ελληνικής Αστυνομίας, τον Αστυνομικό

Υποδιευθυντή Γιάννη Αργυρίου, αρμόδιος για θέματα ενδοοικογενειακής βίας στη Διεύθυνση Πειραιά και τον Αστυνομικό Υποδιευθυντή Συρμαλή Δημήτριο, Διοικητή του τμήματος Κορυδαλλού. Κλείνοντας, σχολίασε και ενημέρωσε για τα τελευταία στατιστικά στοιχεία η δικηγόρος του Ομίλου μας, Ειρήνη Περπερίδου. Την όλη εκδήλωση συνόδεψε, στέλνοντας το δικό του αισιόδοξο μήνυμα, το Έργο της Ελισσώς Θεοχάρη: «Προς το φως», δωρεά με πλήρη δικαιώματα προς τον Όμιλο. Στους οφελουμένους εκτυπώσαμε και μοιράσαμε ενημερωτικά τρίπτυχα από την έρευνα της Ειρήνης Περπερίδου.




 ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΕΛΛΑΔΟΣ
 ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΘΗΝΩΝ
 «ΙΔΡΥΤΙΚΟΣ»
 ATHENS SOROPTIMISTIC CLUB «IDRYTIKOS»
 ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1950 | FOUNDED IN 1950

Ο Σ.Ο. Αθηνών «Ιδρυτικός» σας προσκαλεί στο Σοροπτιμιστικό Συμπόσιο για τον εορτασμό των 75 χρόνων του Ομίλου που θα πραγματοποιηθεί 3,4,5 Οκτωβρίου 2025 στο Ευρωπαϊκό Πολιτιστικό Κέντρο Δελφών.

Πληροφορίες: τηλ. 6944444384 ή στο mail: idrytikos.soa@gmail.com





> Ο ΣΟ «Λυκαβηττός» προσέφερε σε ένα ενήλικο κορίτσι πρόγραμμα επαγγελματικού προσανατολισμού, στην εταιρεία Business & Career Consulting CCK, από την εξειδικευμένη επιστήμονα κα Χρύσα Χρυσαιοπούλου. Η εκπαιδευόμενη θεώρησε ότι το πρόγραμμα ήταν πολύ χρήσιμο διότι την βοήθησε να επιλέξει επαγγελματική κατεύθυνση σύμφωνα με τις δεξιότητες και τα ενδιαφέροντά της.

> Η πρόεδρος του ομίλου μας, Άννα - Μαρία Χατζηαφράτη, κατά την παραμονή της στην Καλιφόρνια των ΗΠΑ κατά τον μήνα Απρίλιο, ήρθε σε επαφή με αξιωματούχες και μέλη του ομίλου Soroptimist International of Santa Clara Silicon Valley. Παραβρέθηκε σε εντυπωσιακή εκδήλωσή τους με γεύμα και λαχειοφόρο. Επίσης, κατόπιν πρόσκλησής τους, συμμετείχε σε δράση τους σε χώρο φιλοξενίας, το JW House, όπου προσφέρονται δωρεάν γεύματα σε οικογένειες που έχουν νοσηλεύόμενα μέλη στο παρακείμενο νοσοκομείο. Ανταλλάχθηκαν απόψεις για δράσεις, διαπιστώθηκαν κοινά προβλήματα και δημιουργήθηκαν σοροπτιμιστικές φιλίες. Ήταν μια ενδιαφέρουσα και εποικοδομητική εμπειρία.

> Στις 04/06/2025 ο ΣΟ «Λυκαβηττός» πραγματοποίησε την τελευταία του ολομέλεια πριν το καλοκαίρι σε εορταστική

ατμόσφαιρα, στο φιλόξενο σπίτι της Α' Αντιπροέδρου ΣΕΕ, Βάσως Μπαλτήρα. Ήταν μια εξαιρετική βραδιά, όπου καλωσορίσαμε τρία εκλεκτά νέα μέλη: την Ελευθερία Πακίτη, Ιατρό - Μικροβιολόγο, την Ελένη Παπασυροπούλου, Φαρμακοποιό, και την Άννα Θεοδωρίδου, Τοπογράφο - Μηχανικό. Επιπλέον, βραβεύσαμε μια σπουδαία μικρή αθλήτρια του στίβου 16 ετών, την Αποστολία Αντωνάτου από την Κεφαλονιά. Την εκδήλωσή μας τίμησε με την παρουσία της και η Πρόεδρος ΣΕΕ, Έλλη Τερζόγλου.

> Ο όμιλός μας ενέκρινε το αίτημα του Σχολείου Δεύτερης Ευκαιρίας Αθήνας για μία δωρεά εξοπλισμού εκδηλώσεων του Σχολείου. Συγκεκριμένα, προσφέραμε 4 μικρόφωνα πέτου με αναμεταδότη, 1 ενσύρματο μικρόφωνο και 1 κάμερα υπολογιστή (web camera). Στις 26/6/2025 το ΣΔΕ Αθήνας πραγματοποίησε Ημερίδα Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης της τοπικής κοινωνίας για το έργο του. Κατόπιν πρόσκλησής τους, τα μέλη του ομίλου μας, Άννα - Μαρία Χατζηαφράτη, Άννα Κρέτσα και Ελένη Παπασυροπούλου, παραβρέθηκαν στην εκδήλωση όπου εντυπωσιάστηκαν και συγκινήθηκαν από το έργο των διδασκόντων και την απήκηση που έχει το Σχολείο αυτό στους εκπαιδευόμενους. Αποστολή του Σχολείου είναι η καταπολέμηση του κοινωνικού αποκλεισμού και η επανασύνδεση των ατόμων αυτών με το εκπαιδευτικό, επαγγελματικό και κοινωνικό περιβάλλον.



> Απρίλιος 2025

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα για την οικογένεια παρακολουθήσαμε το 5^ο New Voices Lions Symposium στο Σεράφειο Ίδρυμα του Δήμου Αθηναίων. Στο Συμπόσιο πραγματοποιήθηκαν ομάδες εργασίας με καταξιωμένους ομιλητές που ανέδειξαν κοινωνικά, δημογραφικά και οικονομικά θέματα που αφορούν την οικογένεια. Μαζί μας ήταν η Α' Αντιπρόεδρος της ΣΕΕ, Βασιλική Μπαλτήρα, η πρόεδρος του ΣΟ Λυκαβηττού, Άννα Μαρία Χατζηαφράτη και η πρόεδρος του ΣΟ Παλαιού Φαλήρου, Λίλιαν Βογιατζή μαζί με μέλη μας.

Με πασχαλινές δημιουργίες που κατασκεύασε και προσέφερε

το μέλος μας Ιουλία Κομπογιάννη στα κορίτσια της Χριστιανικής Στέγης «Αγία Άννα», ευχηθήκαμε Καλή Ανάσταση και Καλό Πάσχα

Παρευρεθήκαμε στην Ετήσια Συνάντηση Προέδρων, Διευθυντριών και Αναπληρωτών Διευθυντριών Προγράμματος που διοργάνωσε με επιτυχία ο ΣΟ Μακεδονία. Διαπιστώθηκε, για άλλη μια φορά, ότι όταν οι γυναίκες πορεύονται μαζί, γίνονται θαύματα. Η ισχύς εν τη ενώσει πάντα φέρνει θετικό αποτέλεσμα.

> Μάιος 2025

Διοργανώσαμε εκδήλωση στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Ηλίδας, του Νομού Ηλείας, υπό την Αιγίδα του Δημάρχου κ.



Χρήστου Χριστοδουλόπουλου, στο πλαίσιο της εξωστρέφειας για ενημέρωση της τοπικής κοινωνίας σχετικά με τις αξίες, τους σκοπούς και τις δράσεις του Σοροπτιμισμού.

Μετά τον εγκάρδιο χαιρετισμό του Δημάρχου, ακολούθησαν δύο ενδιαφέρουσες ομιλίες.

Η Πρόεδρος της ΣΕΕ, κα Έλλη Τερζόγλου, μίλησε με θέμα:

«Διεθνής Σοροπτιμισμός - Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδας» και

Η πρώην Πρόεδρος της ΣΕΕ, κα Λίλιαν Ζέλλου, μίλησε με θέμα:

«Προτάσεις της ΣΕΕ για το Δημογραφικό Πρόβλημα».

Μαζί μας ήταν οι πρόεδροι των ομίλων Ανατολικού και Λυκαβηττού, η κα Δήμητρα Διγαλέτου, μέλος της Επιτροπής Επέκτασης καθώς και άλλες φίλες Σοροπτιμίστριες.

Η εκδήλωση προσέλκυσε κυρίως γυναίκες από τοπικούς συλλόγους, των οποίων η ένθερμη παρουσία και το ζωντανό ενδιαφέρον αποτελεί κίνητρο και ελπίδα για την δημιουργία νέου Σοροπτιμιστικού ομίλου στην περιοχή.

Στο τέλος της εκδήλωσης πραγματοποιήθηκε ανταλλαγή

αναμνηστικών δώρων, καθώς επίσης διανεμήθηκαν τσάντες με το περιοδικό «Ελληνίδες Σοροπτιμίστριες», ενημερωτικό υλικό, πορτοκαλί βραχιόλια και βιβλία προσφορά της εκτελούσας χρέη Προέδρου του ΣΟ Κηφισιά Εκάλη, κας Μίνας Καπέλου.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ από τα μέλη του Ομίλου μας στην διοργανώτρια και ψυχή της επιτυχημένης εκδήλωσης, πρώην Πρόεδρο Μαρία Παναγιωτοπούλου. Μαζί με την νυν Πρόεδρο Βάσω Βέλλιου, πιστές στις αξίες και στο όραμα του Σοροπτιμισμού προχωρούν στην ενδυνάμωση των γυναικών και κοριτσιών. Στην επιτυχημένη αυτή εκδήλωση αναφέρθηκε με άρθρο του και ο τοπικός Τύπος.

> Ιούνιος 2025

Με μεγάλη χαρά καλωσορίσαμε την Βαρβάρα Μπράτση, νέο μέλος που πάντα μας τιμά με την παρουσία της.

Ενδυναμώνουμε, στηρίζουμε η μία την άλλη και προχωράμε.



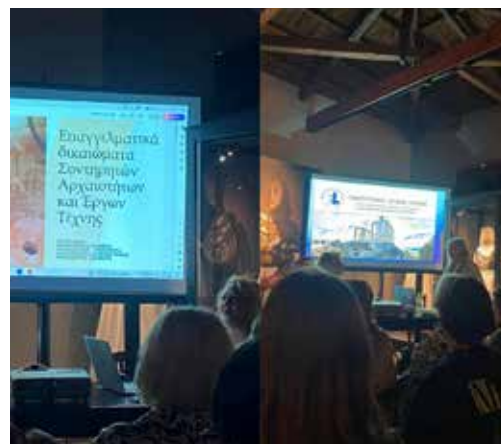


> Ο ΣΟ Π. Φαλήρου στις 06/05/2025 συνδιοργάνωσε μια πολύ πετυχημένη εκδήλωση με τον Δήμο Π. Φαλήρου στον Πολυχώρο του Δήμου, με θέμα: «Οικογένεια» και κεντρική ομιλήτρια την Πέγκυ Ξανθάκη - Μπαλαμπίνη, γραμματέα του ΣΟ Π.Φαλήρου.



Ο όμιλός μας, γιόρτασε τα 43 χρόνια προσφοράς και δράσης, σε μια μαγική βραδιά, στο πανέμορφο Μικρολίμανο. Υποδεχθήκαμε ένα νέο, αξιόλογο μέλος, την Μαρίνα Μπούζη, δικηγόρο. Το σήμα παρέδωσε η πρόεδρος Ελλάδας, Έλλη Τερζόγλου, η οποία μας τίμησε με την παρουσία της. Υποδεχθήκαμε ακόμα φίλες από τους Ομίλους Ανατολικού, Ιδρυτικού, Ψυχικού, Χαλκίδας, Λυκαβητού, Παλαιού Φαλήρου και εκπροσώπους πολιτιστικών και κοινωνικών φορέων της πόλης μας.





> Απρίλιος

Όπως κάθε χρόνο πριν το Πάσχα, ο Σ.Ο.Ψ. στήριξε την Δομή Κακοποιημένων Γυναικών του ΕΚΚΑ και αγοράσθηκαν είδη που έχουν ανάγκη οι γυναίκες και τα παιδιά που φιλοξενούνται εκεί, καθώς και σοκολατένια πασχαλινά αυγά.

> Μάιος

Στις 09/05/2025, ο Σ.Ο.Ψ. για τον εορτασμό της Διεθνούς Ημέρας Μουσείων 2025 του ICOM, Διεθνούς Συμβουλίου Μουσείων με θέμα: «Μουσεία και κοινωνίες σε διαρκή αλλαγή», οργάνωσε εκπαιδευτική δράση σε συνεργασία με το Λαογραφικό Μουσείο Περαχωράς Λουτρακίου, με την συμμετοχή του Λυκείου Λουτρακίου. Η εκπαιδευτική δράση έγινε στο πλαίσιο του Επαγγελματικού Προσανατολισμού και παρουσιάστηκε στις μαθήτριες/τές, παρουσία Διευθυντών και εκπαιδευτικών, το επάγγελμα του Συντηρητή Έργων Τέχνης, οι σπουδές στο Τμήμα Συντήρησης Αρχαιοτήτων και Έργων Τέχνης του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, τα επαγγελματικά δικαιώματα και η Δεοντολογία Συντήρησης Ζωγραφικών Έργων.

Ομιλητές οι:

- Ευαγγελία Μαρίνα (Λίνα) Τσίλαγα, Ομ. Καθηγήτρια - Ζωγράφος, Ψηφιογράφος, μέλος ICOM, π. Πρόεδρος Τμ. Συντήρησης

Αρχαιοτήτων και Έργων Τέχνης ΠΑΔΑ, Διευθύντρια Προγράμματος ΣΟΨ, με θέμα: «Το Τμήμα Συντήρησης Αρχαιοτήτων και Έργων Τέχνης, ΠΑΔΑ»

- Ελευθερία Μαυρομάτη, Αρχαιολόγος - Συντηρήτρια, Εκπαιδύτρια ενηλίκων, Ειδική Επιστήμων ΣΤΠ, υποψήφια Διδάκτωρ Τμ. Συντήρησης Αρχαιοτήτων και Έργων Τέχνης ΠΑΔΑ, Υπότροφος ΣΙΕ, Αν. Διευθύντρια Προγράμματος ΣΟΨ, με θέμα: «Επαγγελματικά Δικαιώματα των Συντηρητών Έργων Τέχνης»

- Κωνσταντίνος Στουπάθης, Συντηρητής, ΥΠΠΟ, Μουσειολόγος, Μουσειοπαιδαγωγός, με θέμα: «Δεοντολογία Συντήρησης Ζωγραφικών Έργων».

Ακολούθησε ξενάγηση στα μοναδικά εκθέματα του Μουσείου από την εμπνευσμένη Διευθύντρια του Μουσείου κα Μαρίκα Γεωργίου και επίσκεψη στο Ηράϊον.

> Ιούνιος

Την Παρασκευή 27/06/2025 στην υπέροχη αυλή του GREEN PARK, τα μέλη του Σ.Ο.Ψ. συναντήθηκαν για την τελευταία Ολομέλεια πριν τις καλοκαιρινές διακοπές. Συζήτησαν για όλες τις εκδηλώσεις που οργάνωσε ή συμμετείχε ο Όμιλος καθώς και για τις επόμενες δράσεις του Ομίλου και έδωσαν ραντεβού για τον Σεπτέμβριο.

> Απρίλιος: Αδελφοποίηση με τον Σοροπτιμιστικό Όμιλο Στρασβούργου

26 Απριλίου: Συμμετείχαμε στην επίσημη Συνάντηση Προέδρων και Διευθυντριών Προγράμματος που οργάνωσε ο όμιλος «Μακεδονία» στην Θεσσαλονίκη.

> 10 Μαΐου: Συμμετοχή στις απονομές μεταλλίων στους αθλητές των Πανελληνίων Αγώνων Στίβου ΑμεΑ στο Πανθεσσαλικό Στάδιο, μετά από τιμητική πρόσκληση στην Πρόεδρο, Λώρα Νασικά, από το ΔΣ του Αθλητικού Σωματείου Αργαναύτες ΑμεΑ, με το οποίο έχουμε συνεργασία στήριξης των αθλητριών του.

> 11 Μαΐου: Με αφορμή τη γιορτή της μητέρας και συνεχίζοντας την παράδοση του 1^{ου} Σοροπτιμιστικού Ομίλου Βόλου, πραγματοποιήθηκε η καθιερωμένη αρτοκλασία στο εκκλησάκι του Νέου Απόστολου και η προσφορά λουλουδιών στο άγαλμα που είναι αφιερωμένο «στη Μάνα» και βρίσκεται στο πάρκο του Αγίου Κωνσταντίνου. Το άγαλμα είναι έργο του γλύπτη Νίκου Ίκαρη, αποτελεί προσφορά του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Βόλου στην πόλη το 1975 και έκτοτε τα μέλη μας τιμούμε την γιορτή της μητέρας με τον αυτόν τρόπο.

> 19 Μαΐου: Εκδήλωση με ομιλίες των γυναικών μαιευτήρων της οργάνωσης Women's Health First με κεντρικό θέμα: «Ελάτε να μιλήσουμε ανοιχτά για την γυναικεία υγεία!» Έγινε μία διαδραστική συζήτηση για την σεξουαλική υγεία και τον ρόλο των ορμονών μας, για την εμμηνορροπία και την διαχείριση βάρους, για τα όρια και τις δυνατότητες της γονιμότητάς μας. Την εκδήλωση στήριξαν ο Σοροπτιμιστικός Όμιλος Βόλου «Θέτις», η ΧΕΝ Βόλου, ο Σύλλογος Αποφοίτων Ελληνογαλλικής Σχολής «Άγιος Ιωσήφ» και η Ελληνική Μέριμνα

> 18 Ιουνίου: Εορταστική εκδήλωση στο roof garden του ξενοδοχείου Park για την εισδοχή 5 νέων μελών στον Όμιλό μας, με την συμμετοχή φίλων του Ομίλου. Καλωσορίσαμε την Οδοντίατρο Λίλλη Πουλτσίδου, την Δικηγόρο Σάντρα Ιωάννου, την Δικηγόρο Σοφία Μαθηνού, την Τελωνιακό Υπάλληλο Ελίνα Μπάρδα και την Φαρμακοποιό Σταυρίνα Γεωργίου. Παρούσα και η Helen Philiprides μέλος του «αδελφού» Σοροπτιμιστικού Ομίλου του Στρασβούργου.



> Με πνεύμα αλληλεγγύης τα μέλη του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Βόλου «Θέτις» παρέδωσαν επιταγές τροφίμων στη Μέριμνα Βόλου ανταποκρινόμενες άμεσα στο αίτημα της για την στήριξη οικογενειών κατά την περίοδο του Πάσχα. Χρόνια πολλά!

> 02/04/2025. Εκπαίδευση στην Τεχνητή Νοημοσύνη: οι Σοροπτιμίστριες των 2 ομίλων Βόλου παρακολούθησαν μία ενδιαφέρουσα εισαγωγή στο prompt engineering του ChatGPT. Η Πρόεδρος της Θέτιδας, Καίτη Χούστη, εξήγησε τα βασικά χαρακτηριστικά της εφαρμογής και έδωσε απτά παραδείγματα του τρόπου επικοινωνίας και αναζήτησης πληροφοριών.

> 08/5/2025. Ανακαλύπτοντας τον κόσμο της Τεχνητής Νοημοσύνης: το θέμα της ενδιαφέρουσας εκδήλωσης του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Λάρισας με ομιλήτρια την Καίτη Βαλιάντζα Χούστη, ομότιμη καθηγήτρια του τμήματος Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και Πρόεδρο του ΣΟ Βόλου «Θέτις».

> Στις 21/06/2025 ο Σοροπτιμιστικός Όμιλος Ηρακλείου είχε καλέσει τη φίλη Δρ. Καίτη Χούστη, Πρόεδρο του ΣΟ Βόλου «Θέτις», που έδωσε μια πολύ ενδιαφέρουσα οπτική για την Τεχνητή Νοημοσύνη (AI).

> Στις 18/05/2025 ο όμιλος «Θέτις» πήγε ημερήσια εκδρομή στο μουσείο των Αιγών και τον Άγιο Κωνσταντίνο στη Βέροια.

> Το Σάββατο 26/04/2025 συμμετείχαμε στην Ετήσια Πανελλήνια Συνάντηση Προέδρων και Διευθυντριών Προγραμμάτων στην όμορφη Θεσσαλονίκη.

> Στις 16/06/2025 είχαμε μια σύντομη ολομέλεια, αποχαιρετισμό καλοκαιριού και βραδινό φαγητό στη Βεγγέρα, στα παλαιά Βόλου δίπλα στον αρχαιολογικό χώρο.

> Στις 18/06/2025 γιορτάσαμε 35 χρόνια από την ίδρυσή μας! Η Πρόεδρος Καίτη Χούστη ευχήθηκε από καρδιάς χρόνια πολλά στον Όμιλό μας για τα 35 χρόνια λαμπρής δημιουργίας, έμπνευσης και σύμπνοιας!





> Την Τετάρτη 4 Ιουνίου τα μέλη του ομίλου «Βυζάντιο» συγκεντρώθηκαν για το αποχαιρετιστήριο δείπνο εν όψει καλοκαιριού σε ταβέρνα της πόλης μας και ενημερώθηκαν για τα τελευταία νέα της οργάνωσής μας.

Κατά την διάρκεια της βραδιάς δύο νέες σοροπτιμίστριες πήραν σήμα εισόδου στον όμιλο.

Δεν παραλείψαμε φυσικά να χορέψουμε στους ήχους όμορφων ιταλικών τραγουδιών που μας χάρισε με την κιθάρα του ένας φίλος της οργάνωσής μας.

Το ραντεβού μας κλείστηκε για τον Σεπτέμβριο, λίγες ημέρες πριν την γενική συνέλευση για να αποφασίσουμε όλες μαζί για τα θέματα της γενικής μας συνέλευσης.



Δράση του Ομίλου Πανοράματος για την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος. Επίσκεψη και φροντίδα των δένδρων που φυτεύτηκαν από τον Όμιλό μας το 2021, στο Πάρκο

Μακεδονομάχων Πανοράματος, καθώς και ανάρτηση πινακίδας στο παγκάκι, δωρεά του Ομίλου.



> Εκδήλωση του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Καβάλας στις 7 Απριλίου 2025 με θέμα «Εκπαίδευση - Ο ρόλος της στην Ενδυνάμωση των Γυναικών»

Εξαιρετικές ομιλήτριες η Δρ Πόπη Καλαμπούκα, καθηγήτρια Εμπορικού Δικαίου στο Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδας και η Βασιλική Βασιλειάδου, μαθηματικός και σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού.

Καλεσμένη μας η κυρία Μαριάννα Λαζάρου, φοιτήτρια της Ιατρικής Σχολής ΔΠΘ, πολύτεκνη μητέρα και εργαζόμενη, που μοιράστηκε μαζί μας την εμπειρία της με αυθεντικό τρόπο και μας υπενθύμισε την δύναμη της διά βίου μάθησης. Ο Σοροπτιμιστικός Όμιλος Καβάλας συνεχίζει δυναμικά την διεκδίκηση της πλήρους ισότητας των φύλων.



> 18/05/2025. Την Παγκόσμια Ημέρα Μουσείου γιορτάσαμε με 10 παιδιά (μαθητές γυμνασίου) του Ιδρύματος Κοινωνικής Προστασίας. Τρία μέλη μας και 2 εργαζόμενες του ιδρύματος επισκέφτηκαν το παραδοσιακό χωριό - μουσείο Δανίλια. Η δράση ήταν εκπαιδευτικού χαρακτήρα, όπου τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να επισκεφθούν το λαογραφικό μουσείο, το οινοποιείο, την ελαιοουργία και να εξοικειωθούν με τον τρόπο ζωής των ντόπιων Κερκυραίων πριν από ένα αιώνα. Τα παιδιά ενθουσιάστηκαν με αυτά που είδαν, απόλαυσαν τα αναψυκτικά και το παγωτό που το μουσείο τους πρόσφερε και το πρωινό που πέρασαν τους άφησε μια όμορφη εμπειρία (να σημειώσουμε ότι η μεταφορά τους έγινε κατόπιν προσφοράς συμπολίτη μας, επιχειρηματία, έπειτα από ενέργειες της Προέδρου μας).

> 23/05/2025. Μέλη του ομίλου επισκέφθηκαν τα 7 Γυμνάσια της πόλης μας για να δώσουν τα φυλλάδια Οδικής Συμπεριφοράς και Ασφάλειας του Ινστιτούτου «Πάνος Μυλωνάς» (κατάλληλα για αυτή την ηλικία), στα πλαίσια της εβδομάδας Οδικής





Ασφάλειας Με ικανοποίηση οι γυμνασιάρχες δέχθηκαν την προσφορά μας και υποσχέθηκαν ότι το περιεχόμενο των φυλλαδίων ασφαλώς και θα συζητηθεί με τους μαθητές.

> 26/05/2025. Για την ημέρα βιβλίου οργανώσαμε την παρουσίαση του ιστορικού μυθιστορήματος της Κερκυραίας συγγραφέα Πέπης Γιάννου, φιλόλογου και υποψήφιας διδάκτορος στο τμήμα Ιστορίας του Ιονίου Πανεπιστημίου και αρχισυντάκτριας του λογοτεχνικού Κερκυραϊκού περιοδικού «Πορτόνι», «Βαγκαμπόντο» που αναφέρεται στην Αγγλοκρατία το 1843 στην Κέρκυρα. Την συγγραφέα παρουσίασε η Σταματέλα Πουλή,

απόφοιτος του Οικονομικού Τμήματος του Παντείου Πανεπιστημίου και συντάκτρια του ίδιου λογοτεχνικού Κερκυραϊκού περιοδικού «Πορτόνι». Φυσικά μίλησε και η ίδια και οι δύο γοήτευσαν εμάς και τις φίλες μας που βρεθήκαμε στον ιδιαίτερα όμορφο χώρο του βιβλιοπωλείου «Πλους» (απ' τα ελάχιστα ωραία που απέμειναν στην πόλη μας).

> 04/06/2025. Αρχίσαμε τις διαδικασίες για τον καθαρισμό του σχολικού κήπου που έχουμε από πέρυσι υιοθετήσει (επικοινωνία με σχολείο, υπεύθυνο Δήμου, αγορά νέων φυτών και φυσικά καταμερισμό των μελών μας για το πότισμα).

> 06/06/2025. Καλωσορίσαμε στον Όμιλο 4 δόκιμα μέλη, νέες εργαζόμενες γυναίκες που πιστεύουμε πως θα εμπλουτίσουν τη δυναμική μας.

> 13/06/2025. Ο Διευθυντής του Μουσείου χαρτονομισμάτων κ. Χριστόπουλος μας κάλεσε να ζήσουμε μία διαδραστική εμπειρία (σχετικά φυσικά με το αντικείμενο του Μουσείου) την οποία και απόλαυσαν τα 5 μέλη και 2 δόκιμα που παραβρέθηκαν εκεί.

> 27/06/2025. Η Πρόεδρος, Έλενα Καρούμπη και η Δ.Π., Μαριλού Δολιανίτη εκπροσώπησαν τον Όμιλο στην παρουσίαση του σχολείου Δεύτερης Ευκαιρίας των δράσεών του και την απονομή των απολυτηρίων του Γυμνασίου στους μαθητές-τριες. Η Διευθύντρια τις ευχαρίστησε για την συνεργασία και στήριξη μας, ελπίζοντας στη συνέχεια της συνεργασίας μας, γεγονός δεδομένο για εμάς.



> Απρίλιος

Συνάντηση Προέδρων και Διευθυντριών Προγράμματος των Σοροπτιμιστικών Ομίλων στη Θεσσαλονίκη – Βράβευση Ιδρυτικής Προέδρου μας κας Β. Σκαρβέλη

Ολοκληρώθηκε με επιτυχία η ετήσια συνάντηση Προέδρων, Διευθυντριών και Αναπληρωτών Διευθυντριών Προγράμματος των Σοροπτιμιστικών Ομίλων της χώρας και της Ένωσης στη Θεσσαλονίκη στις 25, 26 και 27 Απριλίου στο κτίριο της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας με περισσότερα από 50 μέλη από 24 Ομίλους της χώρας.

Θέματα της συνάντησης στάθηκαν τα παρακάτω:

> Η βία κατά των γυναικών, αντιμετώπιση, πρόληψη και καταστολή του φαινομένου, αυστηριοποίηση ποινών για τους θύτες, Νόμος 5172/2025 μέτρα αντιμετώπισης νέων μορφών βίας και προστασίας ανηλίκων, η σημασία της εκπαίδευσης στην πάταξη της βιαιότητας στην κοινωνία, η Συνθήκη Κωνσταντινούπολης.

> Εκδηλώσεις σχετικά με την τεχνητή νοημοσύνη και τη λιγιστή συμμετοχή των γυναικών στο στήσιμο και την ανάπτυξη των τεχνολογιών ΑΙ. Τον Σοροπτιμιστικό Όμιλο Ρεθύμνου «Ερωφίλη» εκπροσώπησε η Πρόεδρος, κα Ειρήνη Κουτσαλεδάκη και η Ιδρυτική Πρόεδρος του Ομίλου, κα Β. Σκαρβέλη. Κατά τις ημέρες της συνάντησης - συνέδριο βραβεύτηκε η Ιδρυτική Πρόεδρος του ΣΟ Ρεθύμνου, κα Β. Σκαρβέλη για την πολυετή παρουσία της στο Σοροπτιμιστικό Όμιλο Ρεθύμνου «Ερωφίλη» που απαριθμεί 31 χρόνια παρουσίας στο Ρέθυμνο, αρχής γενημένης από το 1994 όταν η ίδια τον ίδρυσε. Με ζεστά λόγια αναγνώρισης της προσφοράς της τιμήθηκε από την Governor, κα Μ. Ορφανού. Η Πρόεδρος, κα Ειρήνη Κουτσαλεδάκη, ανταπέδωσε την τιμή με προσφορά παπύρου απεικόνισης του Ρεθύμνου σε τρεις διαφορετικές φάσεις ιστορικές, προς την πρόεδρο του ΣΟ Θεσσαλονίκης «Μακεδονία». Η συνάντηση ολοκληρώθηκε με

ξενάγηση στο μετρό της Θεσσαλονίκης όπου μετά από 38 χρόνια δυσκολιών, εμποδίων και καθυστερήσεων, πραγματοποιήθηκε με ανάδειξη ευρημάτων αρχαιοτήτων και ιστορικών ανασκαφών. Ο Σοροπτιμισμός πάντα υποστηρικτής των θεμάτων που αφορούν τη γυναίκα, τον πολιτισμό, το περιβάλλον, την κοινωνία.

> Μάιος

Συζήτηση για γυναικεία παρουσία στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Το απόγευμα της Δευτέρας 19/05/2025 πραγματοποιήθηκε μια ενδιαφέρουσα αποσπερίδα, στο φιλόξενο χώρο του κήπου του ξενοδοχείου «Αχιλλεϊον» Παλλάς στην καρδιά της Ρεθύμνης. Η Διοίκηση του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Ρεθύμνης «Ερωφίλη» πραγματοποίησε μια ενδιαφέρουσα συζήτηση με θέμα «Η γυναικεία παρουσία στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης» στα πλαίσια της Ημέρας Κοινωνίας της Πληροφορίας (17/05/2025). Παρέα με τριάντα (30) κυρίες, μέλη του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Ρεθύμνου «Ερωφίλη» και την Ιδρυτική Πρόεδρο, κα Β. Σκαρβέλη, η Πρόεδρος, κα Ε. Κουτσαλεδάκη και το Διοικητικό Συμβούλιο σε συνεργασία με την Ψυχολόγο MSc/ψυχοθεραπεύτρια, κα Αλεξία Βαονάκη και τον υπεύθυνο του Best magazine κ. Σ. Κουνδουράκη ξεδίπλωσαν πτυχές του θέματος με τις συμμετέχουσες. Οι ερωτήσεις έφεραν απαντήσεις. Οι ανησυχίες οδήγησαν σε γόνιμο διάλογο. Η Πρόεδρος του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Ρεθύμνου, κα Ε. Κουτσαλεδάκη έκανε αναφορά στην προβολή της εικόνας της γυναίκας που συχνά είναι μια μορφή πίεσης στο κυνήγι της αψεγάδιαστης εικόνας, στο άγχος για τα like, στην ψηφιακή βία κ.λπ. Παράλληλα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρέχουν στις γυναίκες εύκολη πρόσβαση σε έναν πλούτο πληροφοριών, εκπαιδευτικών πόρων και ευκαιριών για επιχειρηματικές δραστηριότητες, μέσω των οποίων μπορούν να



προωθήσουν την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη. Η κα Α. Βαονάκη τόνισε ότι οι πλατφόρμες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ενισχύουν και διαιωνίζουν τα έμφυλα στερεότυπα, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου οι γυναίκες αξιολογούνται και κρίνονται συνεχώς με βάση τη φυσική τους εμφάνιση. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να ενισχύσουν τα παραδοσιακά στερεότυπα των φύλων συμβάλλοντας στην αντικειμενοποίηση και στη σεξουαλικοποίηση των γυναικείων σωμάτων, ενισχύοντας τα μη ρεαλιστικά πρότυπα ομορφιάς και συμβάλλοντας στη διαιώνιση των έμφυλων στερεοτύπων, του σεξισμού και της ανοχής στην έμφυλη βία. Με την εμπειρία του ο κ. Σ. Κουνδουράκης φώτισε πολλές πτυχές του θέματος για τη γυναίκα και την εμφάνιση, την παρουσία, την φωτογραφία της σε έντυπο και ηλεκτρονικό τύπο. Η εκδήλωση μουσικά επενδύθηκε με το βίντεο κλιπ του τραγουδιού «ΑΡΓΥΡΩ» σε επιμέλεια στίχων του Κ. Μεργέμογλου, σύνθεσης Ν. Γερακιανάκη, τραγουδιού Α. Μιχελουδάκη και σκηνοθεσίας Ε. Μποτωνάκη. Μιλώντας για μια νέα γυναίκα, υπαρκτό πρόσωπο, δίνεται το στίγμα της παρουσίας της σε κάθε κοινωνική πτυχή της ζωής με θέληση. Καταφύγιο και δύναμή της οι παιδικές αναμνήσεις και το χαμόγελό της. Ο κ. Κ. Μεργέμογλου τονίζει πως «η Αργυρώ είναι η κάθε γυναίκα που κατάφερε να βροντοφωνάξει

για την αντιμετώπισή της ισότητα και ισάξια».

> Ιούνιος

Απόγευμα 5^{ης} Ιουνίου - Ημέρα Περιβάλλοντος

Στο φιλόξενο καταπράσινο κήπο του Αχίλλειον Παλλάς, στην καρδιά του Ρεθύμνου, κάναμε την ολομέλειά μας οι Σοροπτιμίστριες του Ρεθύμνου. Η αναφορά εκτός των άλλων και στην ημέρα, στις τεχνικές ανακύκλωσης, σε τεχνικές διαφήμισης στη σωστή απόρριψη και τα μηδενικά απορρίμματα. Την αξία του περιβαλλοντικού αποτυπώματος του τόπου μας τόνισε η Πρόεδρος του Ομίλου «Ερωφίλη», κα Ειρήνη Κουτσαλεδάκη, Δημοτική Σύμβουλος και Επικεφαλής Μειζονος Αντιπολίτευσης του Δήμου Ρεθύμνης.

Ο Σοροπτιμισμός αγγίζει προβλήματα των ημερών μας. Με διάθεση προσφοράς για το καλύτερο που αφορά τη γυναίκα, την ισότητα, το περιβάλλον. Χέρι - χέρι φτιάχνουμε τον κόσμο μας. Με μια Αργυρώ, με κάθε Αργυρώ, να αγωνίζεται αλλά να ΠΡΟΧΩΡΑ. Να επιμένει και να διορθώνει ό,τι την απασχολεί, ό,τι τη στεναχωρεί, ό,τι την πονά.





> Ανακαλύπτοντας τον κόσμο της Τεχνητής Νοημοσύνης
Μια ξεχωριστή εκδήλωση του Σοροπτιμιστικού Ομίλου
Λάρισας

Την Πέμπτη 8 Μαΐου 2025, ο Σοροπτιμιστικός Όμιλος Λάρισας διοργάνωσε μια ανοιχτή εκδήλωση που ξεχώρισε όχι μόνο για την επικαιρότητα του θέματος, αλλά και για τη συμμετοχή, το ενδιαφέρον και τον ουσιαστικό διάλογο που προκάλεσε.

Το θέμα της εκδήλωσης ήταν η Τεχνητή Νοημοσύνη και οι εφαρμογές της, με ομιλήτρια την κα Καίτη Βαλιάντζα - Χούστη, καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, στο τμήμα Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών και ενεργή παρατηρήτρια των κοινωνικών και τεχνολογικών αλλαγών που διαμορφώνουν τη σύγχρονη εποχή.

Η κα Βαλιάντζα - Χούστη προσέγγισε με εξαιρετικά κατανοητό και ανθρώπινο τρόπο το θέμα των chatbots και της Τεχνητής Νοημοσύνης γενικότερα. Μας εξήγησε πώς λειτουργούν οι «έξυπνες» εφαρμογές με τις οποίες συνομιλούμε, οργανώνουμε την καθημερινότητά μας ή ακόμη και λαμβάνουμε αποφάσεις. Ανέλυσε πώς τα εργαλεία αυτά ενσωματώνονται ήδη στην εργασία, την εκπαίδευση, την υγεία, αλλά και στην προσωπική μας ζωή - άλλοτε ως υποστηρικτικά μέσα και άλλοτε ως παράγοντες που, σιωπηλά, επηρεάζουν τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο.

Αναφέρθηκε επίσης στις προκλήσεις: την παραπληροφόρηση, την ιδιωτικότητα, την ηθική διάσταση της χρήσης της ΤΝ, και κυρίως στον κίνδυνο να παθητικοποιηθούμε, αν δεν διαθέτουμε

τα κατάλληλα εργαλεία κριτικής σκέψης και ενημέρωσης. Τόνισε ότι η ΤΝ δεν είναι ένα «μακρινό» φαινόμενο, αλλά ήδη μέρος της καθημερινότητάς μας - και γι' αυτό είναι απαραίτητο να μάθουμε πώς να τη χρησιμοποιούμε συνειδητά και υπεύθυνα.

Το κοινό παρακολούθησε με μεγάλο ενδιαφέρον, και η συζήτηση που ακολούθησε απέδειξε ότι το θέμα αγγίζει πολλούς - ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας ή επαγγέλματος. Έγιναν ερωτήσεις για την εκπαίδευση των παιδιών σε ψηφιακό αλφαριθμητισμό, για τις επιπτώσεις στην αγορά εργασίας, για την αντικατάσταση ανθρώπινων λειτουργιών από αλγόριθμους, αλλά και για τον ρόλο που μπορεί να έχει η ΤΝ στην ενίσχυση της ισότητας και της προσβασιμότητας. Η ανταλλαγή απόψεων υπήρξε ζωντανή, με σεβασμό και ενδιαφέρον, δίνοντας στην εκδήλωση τον χαρακτήρα μιας πραγματικής κοινότητας διαλόγου.

Η βραδιά έκλεισε με αίσθημα ικανοποίησης και στοχασμού. Φύγαμε όλοι λίγο πιο «πλούσιοι» - με περισσότερη γνώση, μεγαλύτερη επίγνωση των προκλήσεων, αλλά και ελπίδα ότι μπορούμε να συμβαδίσουμε με τις τεχνολογικές εξελίξεις χωρίς να χάνουμε την ουσία της ανθρώπινης επικοινωνίας και των διαπροσωπικών σχέσεων.

Ο Σοροπτιμιστικός Όμιλος Λάρισας απέδειξε για άλλη μια φορά ότι ξέρει να ανοίγει δρόμους προς τη γνώση, να καλλιεργεί τον δημόσιο διάλογο και να προσεγγίζει τη σύγχρονη πραγματικότητα με ματιά ευαίσθητη, δυναμική και χωρίς αποκλεισμούς. Γιατί ο κόσμος αλλάζει - κι εμείς οφείλουμε όχι μόνο να τον παρακολουθούμε, αλλά και να τον επηρεάζουμε με αξίες, σκέψη και φωνή.

Ο Σ.Ο. Ξάνθης ακολουθώντας το κάλεσμα του SI για τη συμβολή των μελών του στην βιωσιμότητα και στην προστασία του Περιβάλλοντος απέναντι στην κλιματική αλλαγή δημιούργησε ένα rocket ελαιώνα και λαχανόκηπο. Επέλεξε την ελιά ως το ευλογημένο δέντρο της ελληνικής γης, ταυτισμένο με το Ολυμπιακό ιδεώδες, σύμβολο σοφίας, ευημερίας, γονιμότητας, νίκης, αναγέννησης και ειρήνης. Στην ορθόδοξη χριστιανική παράδοση, η ελιά και το λάδι συμβολίζουν την πνευματική σύνδεση με το θείο και την προστασία του Θεού. Το λάδι και η ελιά είναι από τα πιο υγιεινά τρόφιμα.

Τα μέλη του Ομίλου που συμμετείχαν στο φύτεμα των φετινών

δενδρυλλίων ελιάς την Τετάρτη 18/6/2025, ευχήθηκαν να τερματιστούν οι εκθροπραξίες που ταλανίζουν τον πλανήτη μας. Ευχήθηκαν ΕΙΡΗΝΗ στον κόσμο και αρμονική συνύπαρξη των λαών.

Στη συνέχεια φύτεψαν ντοματιές, μάζεψαν βότανα για να κάνουν μαζί με το ευλογημένο προϊόν της ελιάς, το λάδι, βάλαμα για την υγεία και καρπούς άγριων οπωροφόρων δέντρων για την παραγωγή μαρμελάδων. Τα έσοδα από την πώληση των προϊόντων θα διατεθούν για δράσεις σχετικές με την ενδυνάμωση και την εκπαίδευση γυναικών. Το μήνυμα ειρήνης και η δράση στάλθηκε στα τοπικά ΜΜΕ.



> Την Κυριακή 22 Ιουνίου 2025, ο ΣΟ Χαλκίδας με πρωτοβουλία της Αντιπροέδρου, Μαρίας Παπακωνσταντίνου, είχε την χαρά να είναι συνδιοργανωτής, όπως και η Αντικαρκινική Εταιρεία Χαλκίδας, το Λύκειο Ελληνίδων Χαλκίδας, η Εταιρεία Ευβοϊκών Σπουδών, ο Σύνδεσμος Χαλκιδέων, στο λαμπερό GALA Μόδας, αφιέρωμα στην μνήμη του σπουδαίου Χαλκιδέου σχεδιαστή Μόδας Μιχάλη Ασλάνη, στο κατάμεστο από κόσμο CLUB GAZ.

Στην πασαρέλα προβλήθηκαν από πανέμορφες Χαλκιδέες ρούχα υψηλής αισθητικής του αείμνηστου Ασλάνη, τα οποία διατέθηκαν από ιδιωτικές - προσωπικές συλλογές αλλά και από την ανιψιά του, Αργυρώ Ζωιτοπούλου. Παρουσιάστηκαν αυθεντικές δημιουργίες του, ιστορίες «εκ των έσω» και συμβολική ερμηνεία όπερας και των αγαπημένων τραγουδιών του Μιχάλη Ασλάνη από τον Λυρικό Τενόρο Μιχάλη Ευριπίδη.

Μάλιστα, το τελευταίο νυφικό του ξαναφόρεσε το μοντέλο Στέλλα Γιαμπουρά, όπως στην «κύκνεια» επίδειξη του Ασλάνη το 2013.

Η εκδήλωση είχε και φιλανθρωπικό χαρακτήρα, καθώς συγκεντρώθηκαν χρήματα για τις σπουδαίες δράσεις αλληλεγγύης και στήριξης σοβαρότατων και χρόνιων αναγκών, που έχει αναλάβει το Ίδρυμα «ΤΑΣΟΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ» και επίσης η Αντικαρκινική Εταιρεία Εύβοιας.

> Την Δευτέρα 12 Μαΐου 2025, στο Bolivar στον Άλιμο Αττικής, σε ένα εξωτικό περιβάλλον πραγματοποιήσαν οργανωμένη «εξόρμηση» με πρωτοβουλία του Δ.Σ του ΣΟΧ, τα μέλη του με την φιλική συμμετοχή κυριών, από την Χαλκίδα και την Αθήνα, όπου παρακολούθησαν με θαυμασμό την επίδειξη μόδας του Damiano Milano.

> Την Τρίτη 15 Απριλίου, ιδιαίτερως συγκινητική και εξέχουσας σημασίας ήταν η συγκέντρωση μελών και φίλων του ΣΟ Χαλκίδας, προς τιμή του Ιδρυτικού και Επίτιμου μέλους ΣΟ Χαλκίδας, Δήμητρας Παπαμιχαήλ, η οποία στις 16 Φεβρουαρίου 2025 είχε ανακηρυχθεί Επίτιμη Πρόεδρος από τον Ιατρικό Σύλλογο Εύβοιας ως πρώτη γυναίκα μέλος του Διοικητικού του Συμβουλίου.





ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΕΣ



**ΜΕ ΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ
ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ
ΝΑ ΜΙΛΗΣΟΥΝ,
ΝΑ ΕΜΠΝΕΥΣΟΥΝ,
ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΝ ΖΩΕΣ**