



ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΕΣ

ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΙΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΙΟΥΛΙΟΣ
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΤΕΥΧΟΣ #157

Ο ΧΡΟΝΟΣ ΩΣ ΣΥΜΜΑΧΟΣ



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 Λόμπι 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 40^ο
Αρ. Φύλλου 157
Ιούλιος - Σεπτέμβριος 2026

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

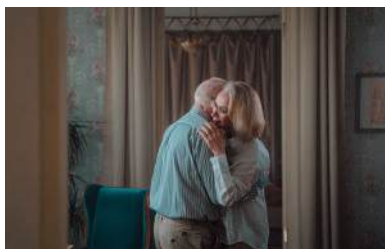
Αποστολή ύλης και φωτογραφιών επόμενου τεύχους
(#158, Οκτώβριος - Νοέμβριος - Δεκέμβριος 2026)
στην Υπεύθυνη του περιοδικού, Ζήση Νένα
(e-mail: nena.zisi01@gmail.com) και ταυτόχρονα στην Πρόεδρο
της Ένωσης, Τερζόγλου Έλλη
(e-mail: elliterzoglou@hotmail.com), έως 10 Ιανουαρίου 2027
Λόγω πληθώρας ύλης 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 #157



- 2 Από την Υπεύθυνη του περιοδικού
- 3 Μήνυμα Προέδρου
- 4 Ετήσια Τακτική Γενική Συνέλευση Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος
- 7 Soroptimist Balkan Leadership Academy (Sbla 2026)
Διαβαλκανική Ακαδημία Ηγεσίας / 9μηνο Πρόγραμμα Mentoring
- 11 Η ηθική στις γυναικείες οργανώσεις
- 13 The Maputo Protocol. Διεθνής Σύμβαση για τα δικαιώματα των γυναικών
- 14 Συνηγορία για την Ειρήνη
- 15 Μια υπογραφή που έγινε υπόσχεση.
Αδελφοποίηση μεταξύ ομίλων Μακεδονία και Val di Noto
- 17 Τεχνητή Νοημοσύνη και Υπεράσπιση των Δικαιωμάτων των Γυναικών:
Εξάλειψη της έμφυλης προκατάληψης μέσω αλγοριθμικού σχεδιασμού
- 19 Τα ανθρώπινα δικαιώματα δεν σταματούν στα 60!
- 20 Όταν ο χρόνος γίνεται σύμμαχος της γυναικείας σεξουαλικότητας
- 22 Η Γυναικεία Νοητική Υγεία στη Μέση και Τρίτη Ηλικία:
Προκλήσεις και Ψυχοκοινωνικοί Παράγοντες
- 24 Η ομορφιά της γυναίκας στην τρίτη ηλικία
- 25 Ζανέτ Καπούγια
- 26 Η αξία του χρόνου
- 27 Τρίτη ηλικία, ένα υποκειμενικό συμβάν
- 29 Η εμμηνόπαυση δεν σηματοδοτεί το τέλος της θηλυκότητας
- 31 Ελληνίδες της τρίτης ηλικίας:
μετανάστευση, ξεριζωμός και το θάρρος μιας νέας αρχής
- 32 Γυναίκες στην τρίτη ηλικία: μια νέα αρχή
- 34 Η τρίτη ηλικία μέσα από τα μάτια της Ρωμαλέας
- 35 Ένα αστέρι γεννιέται. Αποστολία Αντωνάτου!
- 37 ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΣΕΕ
- 38 Δελτία τύπου
- 39 Εις μνήμην
- 40 ΔΡΑΣΕΙΣ ΟΜΙΛΩΝ



ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ
ΝΕΝΑ ΖΗΣΗ

Όταν η Εμπειρία Γίνεται Φως

Υπάρχουν φορές που αναρωτιέμαι τι είναι αυτό που τελικά μετρά στη ζωή. Είναι άραγε τα χρόνια που πέρασαν ή όλα όσα μάθαμε μέσα από αυτά; Είναι οι επιτυχίες που καταγράψαμε ή οι δυσκολίες που ξεπεράσαμε με αξιοπρέπεια; Όσο μεγαλώνω, τόσο περισσότερο πιστεύω ότι ο χρόνος δεν αφήνει μόνο ρυτίδες στο πρόσωπο. Αφήνει αποτυπώματα στην ψυχή. Χαρίζει γνώση, κατανόηση και εκείνη τη σπάνια σοφία που μόνο η ζωή μπορεί να προσφέρει.

Η τρίτη ηλικία είναι ίσως η πιο αληθινή περίοδος της ανθρώπινης διαδρομής. Είναι η εποχή όπου η εμπειρία αποκτά φωνή και η σιωπή αποκτά νόημα. Είναι η στιγμή που ο άνθρωπος μπορεί να κοιτάξει πίσω όχι με νοσταλγία, αλλά με πληρότητα, γνωρίζοντας ότι κάθε χαρά και κάθε δυσκολία άφησαν το δικό τους πολύτιμο αποτύπωμα.

Κι όμως, πόσες φορές σταματήσαμε πραγματικά να ακούσουμε έναν ηλικιωμένο άνθρωπο; Πόσες φορές ζητήσαμε τη γνώμη του, όχι από ευγένεια, αλλά επειδή αναγνωρίζουμε ότι η εμπειρία του έχει αξία; Σε μια κοινωνία που υμνεί τη νεότητα, μήπως ξεχνάμε ότι η σοφία χρειάζεται χρόνο για να ωριμάσει;

Με συγκινεί πάντα να συναντώ ανθρώπους που έχουν διανύσει μεγάλες διαδρομές. Δεν εντυπωσιάζομαι από όσα απέκτησαν, αλλά από όσα άντεξαν. Από τις απώλειες που μετατράπηκαν σε δύναμη, από τις δυσκολίες που έγιναν μαθήματα ζωής, από την αγάπη που συνέχισαν να προσφέρουν ακόμη και όταν οι ίδιοι είχαν ανάγκη από στήριξη. Αυτή είναι η πραγματική παρακαταθήκη τους.

Πολλές από τις πιο σημαντικές αξίες που με διαμόρφωσαν δεν τις έμαθα από βιβλία. Τις έμαθα από ανθρώπους μεγαλύτερους, που με δίδαξαν με τη στάση τους απέναντι στη ζωή, με την υπομονή τους, με την πίστη τους ότι ακόμη και στις δυσκολότερες στιγμές υπάρχει πάντα χώρος για ελπίδα. Αυτή η σοφία είναι ανεκτίμητη και δεν πρέπει να χαθεί.

Η τρίτη ηλικία δεν ζητά οίκτο ούτε επιείκεια. Ζητά αυτό που αξίζει κάθε άνθρωπος: σεβασμό, συμμετοχή και αξιοπρέπεια. Γιατί να θεωρείται κάποιος λιγότερο χρήσιμος μόνο και μόνο επειδή μεγάλωσε; Γιατί να στερούμε από την κοινωνία τη γνώση, την ψυχραιμία και τη διορατικότητα που προσφέρουν οι άνθρωποι με μεγάλη εμπειρία ζωής;

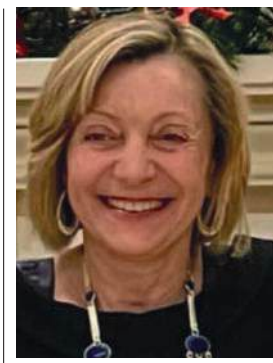
Σαν Σοροπτιμίστριες πιστεύουμε ότι μια κοινωνία προοδεύει όταν δεν αφήνει κανέναν πίσω. Όταν δημιουργεί χώρο για όλες τις ηλικίες, καλλιεργεί τον διάλογο ανάμεσα στις γενιές και αναγνωρίζει ότι κάθε άνθρωπος εξακολουθεί να έχει θέση, ρόλο και δυνατότητα προσφοράς.

Ίσως αξίζει να αναρωτηθούμε όλοι: πώς θέλουμε να είναι η κοινωνία όταν φτάσουμε κι εμείς στην τρίτη ηλικία; Μια κοινωνία που κοιτάζει αλλού ή μια κοινωνία που στέκεται δίπλα στον άνθρωπο με σεβασμό και ευγνωμοσύνη; Η απάντηση που θα δώσουμε σήμερα είναι εκείνη που θα καθορίσει το αύριο όλων μας.

Γιατί η εμπειρία δεν είναι βάρος. Είναι πυξίδα. Είναι μνήμη, γνώση και ελπίδα μαζί. Και όταν της δίνουμε τη θέση που της αξίζει, γίνεται το πιο φωτεινό παράδειγμα για τις γενιές που ακολουθούν. Τότε, πραγματικά, η εμπειρία γίνεται φως.

Φιλικά,
Νένα Ζήση

“ Η πείρα
την τέχνην έποίησεν ”
Αριστοτέλης
(Η εμπειρία γεννά
τη γνώση και την τέχνη)



ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΕΕ 2025 - 2026

ΕΛΛΗ ΤΕΡΖΟΓΛΟΥ



Σ

τις 19 και 20 Σεπτεμβρίου 2026 πραγματοποιήθηκε η Γενική Συνέλευση της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος, στο πλαίσιο της οποίας είχαμε την ευκαιρία να συζητήσουμε σημαντικά θέματα που αφορούν την πορεία και το έργο της Ένωσής μας.

Κατά την διάρκεια της Γενικής Συνέλευσης είχα επίσης την χαρά να ανακοινώσω στα μέλη μας μια σημαντική εξέλιξη για την ΣΕΕ:

Την αποδοχή της πρόσκλησης για την ένταξη της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος ως επίσημου συνεργάτη (partner) της Επιτροπής Ισότητας των Φύλων και Καταπολέμησης των Διακρίσεων του Πανεπιστημίου Πειραιώς.

Η συνεργασία αυτή αποτελεί συνέχεια της συμμετοχής της ΣΕΕ στην Εβδομάδα Ισότητας του Πανεπιστημίου Πειραιώς, τον περασμένο Μάρτιο, όταν είχα την τιμή να εκπροσωπήσω την Ένωσή μας ως ομιλήτρια στην Ημερίδα με θέμα: «Γυναικεία Ενδυνάμωση: Γυναικείες Ιστορίες Δύναμης και Ανέλιξης».

Η πρόσκληση που ακολούθησε εκ μέρους της Επιτροπής αποτελεί ιδιαίτερη τιμή για την ΣΕΕ και ανοίγει ένα νέο δρόμο συνεργασίας με την Πανεπιστημιακή κοινότητα, δημιουργώντας δυνατότητες για την ανάπτυξη κοινών πρωτοβουλιών και δράσεων για την ισότητα των φύλων, την καταπολέμηση των διακρίσεων και την ενδυνάμωση των γυναικών.

Στο πλαίσιο της συνεργασίας αυτής, η Επιτροπή θα παρουσιάσει την Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος στον επίσημο ιστότοπό της ως μέλος του δικτύου των συνεργαζόμενων οργανισμών της. Η εξέλιξη αυτή αποτελεί μια σημαντική αναγνώριση της παρουσίας και του έργου της Ένωσής μας και παράλληλα, μας δίνει την δυνατότητα να ενισχύσουμε ακόμα περισσότερο την εξωστρέφεια της ΣΕΕ και την συνεργασία μας με φορείς που υπηρετούν κοινούς στόχους.

Η ΣΕΕ ευχαριστεί θερμά την Επιτροπή Ισότητας των Φύλων και Καταπολέμησης των Διακρίσεων του Πανεπιστημίου Πειραιώς για την τιμητική αυτή πρόσκληση και προσβλέπει σε μια δημιουργική, ουσιαστική και μακρόχρονη συνεργασία.

Με σοροπτιμιστικούς χαιρετισμούς
Έλλη Τερζόγλου
Πρόεδρος ΣΕΕ



ΜΑΡΙΝΑ ΜΠΟΥΖΗ

Δικηγόρος, D.E.A. Δημοσίου Δικαίου
Γραμματέας Σ.Ο. Πειραιά

19&20
ΣΕΠ 2026

ΕΤΗΣΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΙΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ
ΕΛΛΑΔΟΣ



Οι προεργασίες της Γενικής Συνέλευσης της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος (ΣΕΕ) ξεκίνησαν με ένα χαλαρό κρασί στο Θησείο, όπου οι συμμετέχουσες είχαν τη ευκαιρία σε χαλαρό κλίμα να ανταλλάξουν απόψεις και χαλαρώσουν πριν το απαιτητικό διήμερο της Γενικής Συνέλευσης.

Στις 19 και 20 Σεπτεμβρίου 2026, η καρδιά του ελληνικού Σοροπτιμισμού χτύπησε δυνατά στην Αθήνα, στην Αίθουσα Διδασκαλίας του Μεγάλου Μουσικής Αθηνών.

Η Ετήσια Γενική Συνέλευση της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος (ΣΕΕ) αποτελεί κάθε χρόνο τη μέγιστη θεσμική εκδήλωση δημοκρατικής έκφρασης, απολογισμού, συλλογικής προσπάθειας, επικοινωνιακού διαλόγου και στρατηγικού σχεδιασμού προκειμένου μέσω της ανιδιοτελούς προσφοράς μας να πραγματοποιηθούν οι αξίες του σοροπτιμισμού.





Ως σοροπτιμίστριες, αντιλαμβανόμαστε την πεμπτοσύα της αποστολής μας, η οποία είναι η προσπάση των δικαιωμάτων της γυναίκα, η ενδυνάμωση της θέσης της στην κοινωνία και η καλλιέργεια μίας ισχυρής δικτύωσης αλληλεγγύης σε κλίμα ομόνοιας και σύμπνοιας.

Κατά την πρώτη ημέρα οι εργασίες ξεκίνησαν με την προσέλευση, τις εγγραφές των εκπροσώπων των Ομίλων και τη παραλαβή των φακέλων.

Με τη διαπίσωση της απαρτίας και την ανάγνωση του ονομαστικού καταλόγου των αντιπροσώπων, η Πρόεδρος της ΣΕΕ για τη διετία 2025 - 2026, Έλλη Τερζόγλου, μίλησε από καρδιάς παρουσιάζοντας το πολύ σημαντικό έργο της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος (ΣΕΕ) κατά τη διάρκεια της θητείας της και αναλύοντας τις προκλήσεις που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε.

Στη συνέχεια, το σώμα προχώρησε στην εκλογή της φίλης σοροπτιμίστριας και πρώην Προέδρου της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος (ΣΕΕ), Λίλιαν Ζέλλου ως Προέδρου και της υπογράφουσας ως Γραμματέως της Γενικής Συνέλευσης, καθώς και στην ανάδειξη της Εφορευτικής Επιτροπής για τη διεξαγωγή των εκλογών. Αφού εγκρίθηκε η Ημερήσια Διάταξη και τα Πρακτικά της Γενικής Συνέλευσης του Σεπτεμβρίου 2025, ακολουθήθηκε η διαδικασία της λογοδοσίας, η οποία επεκτάθηκε σε δύο διακριτές περιόδους, κατά την ημερήσια διάταξη. Αναδείχθηκε για ακόμα μια φορά η διαφάνεια που διέπει την οργάνωσή μας και η ανιδιοτελής και συνεχής προσφορά των σοροπτιμιστριών αξιωματούχων και μη.

Μετά το διάλειμμα και το πολύ γευστικό ελαφρύ γεύμα που είχαμε την χαρά να απολαύσουμε στο αίθριο του Μεγάλου Μουσικής η ημέρα ολοκληρώθηκε με τις εκλογές για τα αξιώματα της Ένωσης.



ΕΤΗΣΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ Σ.Ε.Ε.



ΕΤΗΣΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ Σ.Ε.Ε.

19&20 ΣΕΠ 2026



Η ολοκλήρωση της εκλογικής διαδικασίας απέδειξε τον πλούτο της οργάνωσής μας: γυναίκες με ήθος, εμπειρία, δυναμικές, όραμα, καταξιωμένες και κυρίως με διάθεση για ανιδιοτελή προσφορά. Είμαι σίγουρη ότι η εμπιστοσύνη που τους έδειξε το Σώμα είναι και η κινητήριος δύναμη για μια δημιουργική και γόνιμη θητεία που θα αναδείξει τις αξίες του Σοροπτιμισμού.

Το βράδυ της πρώτης ημέρας ακολούθησε δείπνο στο Saint George Lycabettus, όπου οι συμμετέχουσες είχαν την ευκαιρία εκτός από την γευστικότητα κουζίνα να απολαύσουν την καταπληκτική θέα και να ανταλλάξουν σε φιλικό κλίμα απόψεις και εντυπώσεις από την πρώτη ημέρα της Γενικής Συνέλευσης.

Η δεύτερη ημέρα των εργασιών ξεκίνησε με τη διαπίστωση απαρτίας. Στη συνέχεια μέσω δημιουργικής ανταλλαγής απόψεων αναλύθηκαν επαρκώς όλα τα θέματα της ημερήσιας διάταξης.

Οι εργασίες της δεύτερης ημέρας ολοκληρώθηκαν με την παρουσίαση σε κλίμα χαράς και ενθουσιασμού από την Πρόεδρο Έλλη Τερζόγλου της εκλεγμένης Προέδρου της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος (ΣΕΕ) για τη διετία 2027 - 2028, Έφης Παπαλεξίου.

Η Γενική Συνέλευση του 2026 επιβεβαίωσε ξανά ότι ο Σοροπτιμισμός δεν είναι απλώς μια οργάνωση, αλλά ένα ζωντανό κύτταρο προσφοράς και κοινωνικής παρέμβασης. Με προσήλωση στις αρχές της διαφάνειας, της εσωτερικής δημοκρατίας και της αλληλεγγύης, συνεχίζουμε ενωμένες το έργο μας μέσω δημιουργικού και γόνιμου διαλόγου για να πραγματοποιηθούν οι αξίες του Σοροπτιμισμού και να βελτιωθεί η θέση της γυναίκας και των κοριτσιών. Το έργο και η προσφορά μας στην σημερινή πραγματικότητα αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα καθώς καμία διεκδίκηση και κανένα δικαίωμα δεν πρέπει να θεωρείται δεδομένο και η συλλογική προσπάθειά όλων μας είναι απαραίτητη για την προώθηση των δικαιωμάτων των γυναικών και την ενδυνάμωσή τους.





ΕΛΛΗ ΤΕΡΖΟΓΛΟΥ
Πρόεδρος Σ.Ε.Ε. 2025 - 2026



SOROPTIMIST BALKAN LEADERSHIP ACADEMY (SBLA 2026)

ΔΙΑΒΑΛΚΑΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΗΓΕΣΙΑΣ / 9ΜΗΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ MENTORING

Η Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος συμμετείχε στη δεύτερη διοργάνωση της Διαβαλκανικής Ακαδημίας Ηγεσίας (Soroptimist Balkan Leadership Academy - SBLA 2026), μια πρωτοβουλία συνεργασίας των Σοροπτιμιστικών Ενώσεων Βουλγαρίας, Ρουμανίας, Ελλάδος και Τουρκίας, με την υποστήριξη της Σοροπτιμιστικής Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας (Soroptimist International of Europe), η οποία συμβάλλει στην ενδυνάμωση νέων γυναικών και στη δημιουργία δικτύων γυναικείας ηγεσίας.

Η φετινή διοργάνωση της Ακαδημίας φιλοξενήθηκε στο Măgurele, από τη Σοροπτιμιστική Ένωση Ρουμανίας, η οποία είχε τον κύριο συντονισμό της διοργάνωσης, και ήταν υπό την αιγίδα της Εθνικής Επιτροπής της Ρουμανίας για την UNESCO.

Η Ακαδημία διεξήχθη από 6 έως 12 Σεπτεμβρίου 2026 στο Măgurele, σε απόσταση 16 χιλιομέτρων από το Βουκουρέστι. Το θέμα της Ακαδημίας ήταν: «ST- ART for Successful Leadership».

Η έννοια ST- ART συνδυάζει τους τομείς Science, Technology, Engineering & Mathematics (STEM) με τις Τέχνες, αναδεικνύοντας τη σημασία της σύνδεσης επιστημονικών και ανθρωπιστικών προσεγγίσεων ως βάση για σύγχρονη και αποτελεσματική ηγεσία. Μέσω των δραστηριοτήτων της, η Ακαδημία ανέδειξε πώς η επιστήμη, η τεχνολογία και οι τέχνες συμβάλλουν συλλογικά στη διαμόρφωση υπεύθυνων, καινοτόμων και αποτελεσματικών ηγετών.



Η Ακαδημία στόχευσε στη δημιουργία ενός δυναμικού περιβάλλοντος μάθησης και συνεργασίας για νέες γυναίκες που επιθυμούν να αναπτύξουν το ηγετικό τους δυναμικό. Μέσα από διάλογο, ανταλλαγή εμπειριών και συνεργασία, οι συμμετέχουσες είχαν την ευκαιρία να ενισχύσουν τις ηγετικές τους δεξιότητες και να δημιουργήσουν ένα διεθνές δίκτυο συνεργασίας.

Το πρόγραμμα περιλάμβανε εκπαιδευτικές δραστηριότητες, συναντήσεις με γυναίκες ηγέτιδες, επισκέψεις σε επιστημονικά και πολιτιστικά ιδρύματα (όπως το γραφείο της UNESCO στην Ρουμανία, το Διεθνές Ερευνητικό Κέντρο Πυρηνικής Φυσικής ELI-NP στο Măgurele, το Ρουμανικό Κοινοβούλιο, κ.ά.) καθώς και δράσεις δικτύωσης μεταξύ των συμμετεχουσών.

Οι δραστηριότητες πραγματοποιήθηκαν σε συνεργασία με επιστημονικούς και πολιτιστικούς φορείς της Ρουμανίας.

Στην Ακαδημία συμμετείχαν 26 νέες γυναίκες ηλικίας 20 - 35 ετών από 11 διαφορετικές χώρες, οι οποίες είχαν την ευκαιρία να ανταλλάξουν ιδέες και εμπειρίες και να αναπτύξουν περαιτέρω τις ηγετικές τους ικανότητες.

Από την Ελληνική Ένωση συμμετείχαν 4 νέες γυναίκες που προτάθηκαν από τους Ομίλους «Λυκαβηττός», «Ολυμπιάς», «Βυζάντιο» και «Κέρκυρα». Την Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος εκπροσώπησε η κ. Έλενα Καρούμπη, Πρόεδρος του Σ. Ο. Κέρκυρας, με ξεχωριστή παρουσίαση καθώς και συντονισμό της συζήτησης πάνω στο θέμα: «Empowering women as leaders. The power of networking» (Η Σημασία της Κοινωνικής Δικτύωσης στην Ενδυνάμωση της Γυναίκας και του Μελλοντικού της Ρόλου). Στη

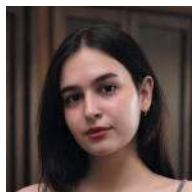
συζήτηση συμμετείχε και η Πρόεδρος του e-club «Πασιθέα», κα Χρύσα Τάτση.

Μετά την ολοκλήρωση της Ακαδημίας, οι συμμετέχουσες θα συμμετάσχουν σε **πρόγραμμα mentoring διάρκειας εννέα μηνών**, στο οποίο θα συνεργαστούν με έμπειρες γυναίκες μέντορες, ενισχύοντας την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη.

Στο πρόγραμμα mentoring συμμετέχει και η Ελληνική Ένωση, με μέντορες από την ενεργή δεξαμενή μεντόρων της ΣΣΕ. Το matching ανάμεσα σε mentors - mentees έκανε η Συντονίστρια Mentoring της Ένωσης, κα Μερόπη Ορφανού.

Με το πρόγραμμα mentoring η ενδυνάμωση των νέων γυναικών αποκτά πρακτικό περιεχόμενο, μέσα από ουσιαστική καθοδήγηση και υποστήριξη για την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη.





ΕΛΕΝΗ - ANNA ΚΑΣΙΩΝΗ

Junior Architect
Απόφοιτη Αρχιτεκτονικής ΑΠΘ

Αποφοίτησα από τη Σχολή Αρχιτεκτόνων Μηχανικών του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και, κατά τη διάρκεια των σπουδών μου, είχα την ευκαιρία να φοιτήσω για ένα εξάμηνο στο University of Ulsan στη Νότια Κορέα, μια εμπειρία που ενίσχυσε το ενδιαφέρον μου για διαφορετικούς πολιτισμούς και τρόπους σκέψης.

Παράλληλα, μέσα από ακαδημαϊκά projects, έχω ασχοληθεί με περιβαλλοντικά και κοινωνικά ζητήματα, μεταξύ των οποίων και η έμφυλη ανισότητα. Σήμερα εργάζομαι ως Junior Architect στην Αθήνα.

Προσωπική μαρτυρία

2η Διαβαλκανική Ακαδημία Ηγεσίας SBLA 2026 στη Ρουμανία

ST- ART Leadership Academy: μια εμπειρία παντοτινή

Η ST- ART Leadership Academy ήρθε σε μια περίοδο της προσωπικής μου ζωής και της καριέρας μου που αναζητούσα νέες κατευθύνσεις, ερεθίσματα και απαντήσεις.

Είχα ήδη γνωρίσει διαδικτυακά το έργο της Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος και παρακολουθούσα τις δράσεις της γύρω από την ενδυνάμωση των γυναικών, την εκπαίδευση, την ηγεσία και την κοινωνική προσφορά. Με την ενθάρρυνση γυναικών του περιβάλλοντός μου, αποφάσισα να δηλώσω συμμετοχή, παρότι τότε δεν ήμουν ακόμη επίσημα μέλος της Ένωσης.

Και κάπως έτσι βρέθηκα στη Ρουμανία, μαζί με γυναίκες από έντεκα διαφορετικές χώρες: Ρουμανία, Βουλγαρία, Τουρκία, Μολδαβία, Αυστρία, Ολλανδία, Γαλλία, Αρμενία, Γεωργία, Ιταλία και Ελλάδα. Για λίγες ημέρες αφήσαμε πίσω την καθημερινότητά μας και βρεθήκαμε όλες μαζί στο Măgurele, ενωμένες από έναν κοινό στόχο.

Από την πρώτη στιγμή με ενθουσίασε αυτή η συνύπαρξη. Διαφορετικές γλώσσες, κουλτούρες, ζωές και καριέρες, αλλά η ίδια διάθεση να μάθουμε, να μοιραστούμε και να γνωρίσουμε η μία την άλλη.

Η Ακαδημία ήταν ένα γεμάτο ταξίδι μάθησης. Workshops, διαλέξεις και συζητήσεις, όλα σχεδιασμένα με διαδραστικό και βιωματικό χαρακτήρα. Μια ερώτηση, μια ιστορία ή μια διαφορετική οπτική μπορούσε να σε κάνει να σταματήσεις για λίγο, να σκεφτείς τον εαυτό σου και να διευρύνεις τη σκέψη σου, μέσα σε ένα περιβάλλον σεβασμού και αποδοχής. Μιλήσαμε για την ηγεσία, την προσωπική ανάπτυξη, την αλληλοϋποστήριξη και την ενδυνάμωση των γυναικών. Κάθε workshop είχε τη δική του ενέργεια και κάθε ομιλήτρια άφηνε το δικό της μοναδικό αποτύπωμα. Αυτό που αγάπησα περισσότερο, όμως, ήταν η ελευθερία μέσα σε όλη αυτή τη διαδικασία. Μπορούσαμε να ρωτήσουμε, να διαφωνήσουμε και να εκφράσουμε όσα μας απασχολούν, δίχως να νιώθουμε ευάλωτες ή εκτεθειμένες. Δημιουργήθηκε ένας ασφαλής χώρος, όπου δεν χρειαζόταν να έχουμε όλες τις απαντήσεις, γιατί ήμασταν εκεί για να ψάξουμε μαζί κάποιες από αυτές και, ταυτόχρονα, να ανακαλύψουμε μια καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας.

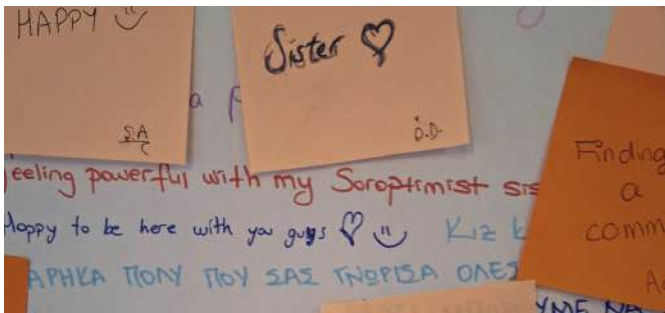
Ανάμεσα στα workshops και τις διαλέξεις είχαμε, φυσικά, την ευκαιρία να γνωρίσουμε και τη φιλόξενη Ρουμανία. Επισκεφθήκαμε την UNESCO, όπου γνωρίσαμε το έργο της στον χώρο της εκπαίδευσης, το ερευνητικό κέντρο ELI-NP στο Măgurele, το Εθνικό Πανεπιστήμιο Θεάτρου και Κινηματογράφου «I. L. Caragiale» και το Ρουμανικό Κοινοβούλιο. Περιηγηθήκαμε στο πανέμορφο Βουκουρέστι και γνωρίσαμε τον πολιτισμό και την



ιστορία της χώρας στο Târgoviște. Ήταν ουσιαστικές μαθησιακές εμπειρίες που συμπλήρωσαν με τον καλύτερο τρόπο αυτό το μοναδικό ταξίδι.

Και μετά ήρθαν οι στιγμές που δεν υπήρχαν στο πρόγραμμα... Το τελευταίο βράδυ, λίγο πριν ολοκληρωθεί η Ακαδημία, καθίσαμε νεαρές γυναίκες από διαφορετικές χώρες, συζητώντας για ώρες. Μιλήσαμε για την εμπειρία μας και τις καριέρες μας, αλλά και για όσα θέλαμε να αλλάξουμε όταν θα επιστρέφαμε στις πατρίδες μας. Μέσα σε αυτή την απλή, ανεπιτήδευτη συζήτηση συνειδητοποιήσαμε πόσο πολύ μπορούμε να μοιάζουμε, ακόμη κι όταν οι πορείες μας είναι φαινομενικά τόσο διαφορετικές. Παρόμοιοι φόβοι, κοινές ανησυχίες, οι ίδιες αναζητήσεις. Εκεί κατάλαβα ότι αυτό που δημιουργούν και υποστηρίζουν οι Σοροπτιμίστριες είναι κάτι περισσότερο από ένα δίκτυο αλληλεγγύης μεταξύ γυναικών. Είναι μια οικογένεια. Μια οικογένεια που γνώρισα για πρώτη φορά από κοντά στη Ρουμανία και μέσα στην οποία, κάπου στην πορεία, ένιωσα πως ανήκω.

Δύσκολα χωρά μια τόσο έντονη εμπειρία σε λίγες λέξεις. Αυτό που ξέρω με βεβαιότητα είναι ότι γύρισα στην Αθήνα κάπως διαφορετική απ' ό,τι ήμουν όταν έφυγα. Επέστρεψα πιο εξωστρεφής, πιο σίγουρη για τον εαυτό μου και πιο έτοιμη να δω όσα έρχονται με αισιοδοξία. Ίσως, τελικά, αυτά να είναι και τα πιο σημαντικά που πήρα μαζί μου από τη Ρουμανία: μια ακόμη πιο έντονη διάθεση για κοινωνική προσφορά και την αίσθηση ότι το αύριο με περιμένει φορώντας τα καλά του!





EBITA ΨΩNH

Ακαδημαϊκός
Δόκιμο μέλος Σ.Ο. «Ολυμπιάς»

Προσωπική μαρτυρία

2η Διαβαλκανική Ακαδημία Ηγεσίας SBLA 2026 στη Ρουμανία

Με τα μάτια στραμμένα... στη νέα γυναίκα

Τον Σεπτέμβριο του 2026 είχα τη χαρά να συμμετάσχω στη ST - Art Academy στη Ρουμανία, μια ακαδημία διάρκειας μίας εβδομάδας, αφιερωμένη στην ενδυνάμωση νέων γυναικών, ηλικίας 18 - 35 ετών, από χώρες των Βαλκανίων.

Ως δόκιμη πλέον Σοροπτιμίστρια, μέσα σε αυτή την εμπειρία είδα να ζωντανεύουν αξίες που βρίσκονται στην καρδιά του Σοροπτιμισμού: εκπαίδευση και ενδυνάμωση των γυναικών, αλληλεγγύη, διεθνής φιλία, σεβασμός στη διαφορετικότητα και προσφορά.

Μία από τις εικόνες που θα κρατήσω ήταν η επίσκεψή μας στο Extreme Light Infrastructure - Nuclear Physics (ELI - NP), ένα από τα σημαντικότερα ερευνητικά κέντρα πυρηνικής φυσικής και τεχνολογίας laser στον κόσμο, στο Măgurele, που φιλοξενεί το laser των 10 petawatts, κάτοχο ρεκόρ Guinness ως το ισχυρότερο laser στον κόσμο.

Εκεί γνώρισα το πρωτοποριακό εγχείρημα ανάπτυξης ενός νέου μαστογράφου, με στόχο αποτελεσματικότερη απεικόνιση ακόμη και σε νεότερες γυναίκες με πυκνότερο μαστικό ιστό και σημαντικά χαμηλότερη έκθεση σε ακτινοβολία. Επικεφαλής του εργαστηρίου; Μία γυναίκα μόλις 32 ετών. Μια εικόνα που για εμένα έδωσε πραγματική υπόσταση στην έννοια της γυναικείας ενδυνάμωσης.

Στην UNESCO Ρουμανίας, η συνάντησή μας με πρώην Υπουργό Παιδείας της χώρας ανέδειξε μια διαφορετική πραγματικότητα: παρά την πρόοδο, τα στερεότυπα παραμένουν και ο δρόμος προς την ισότιμη παρουσία των γυναικών, ιδιαίτερα στις θέσεις ηγεσίας, συνεχίζεται.

Στο επιβλητικό Παλάτι του Κοινοβουλίου, η ιστορία ενός κτιρίου που δημιουργήθηκε με τεράστιο κόστος για τον ρουμανικό λαό και παραμένει άρρηκτα συνδεδεμένο με το αυταρχικό παρελθόν της χώρας, μας έφερε αντιμέτωπες με μια διαφορετική όψη της δύναμης και της εξουσίας.

Και ίσως γι' αυτό οι βιωματικές δραστηριότητές μας γύρω από τη δύναμη και την εξουσία απέκτησαν ακόμη μεγαλύτερο νόημα: πώς αντιλαμβανόμαστε τη δύναμη και πώς επιλέγουμε να τη χρησιμοποιούμε.

Μιλήσαμε ακόμη για τα Futures, για τα διαφορετικά μέλλοντα που μπορούμε να διαμορφώσουμε, αλλά και για την Τεχνητή Νοημοσύνη, τις δυνατότητες και τις προκλήσεις που φέρνει ήδη στη ζωή μας.

Κάθε βραδιά, όμως, αποκτούσε και μια πιο προσωπική και ζεστή διάσταση: ήταν αφιερωμένη σε μία από τις χώρες μας. Παρουσιάζοντας την Ελλάδα, από την αρχαιότητα έως το Βυζάντιο και την Κωνσταντινούπολη, θυμήθηκα πόσο όμορφο είναι να γνωρίζεις τις ρίζες σου και ταυτόχρονα να ανοίγεις τα μάτια και την καρδιά σου για να γνωρίζεις και τον πλησίον σου.

Έφυγα από τη Ρουμανία έχοντας αποκτήσει γνώσεις, αλλά κυρίως έχοντας γνωρίσει γυναίκες με διαφορετικές διαδρομές και κοινή επιθυμία να δημιουργήσουν και να προσφέρουν. Και ίσως εκεί βρίσκεται για εμένα η ουσία του Σοροπτιμισμού: να βρίσκουμε τη δική μας φωνή, αλλά και να δημιουργούμε τον χώρο ώστε να ακούγεται η φωνή της γυναίκας δίπλα μας.





ΛΕΝΑ ΚΟΥΤΣΕΛΙΝΗ

Ομότιμη Καθ. Ιατρικής ΕΚΠΑ
Πρόεδρος ΣΕΕ 2008 - 2010
Ιδρυτ. Πρόεδρος Σ.Ο. Αθηνών «Λυκαβηττός»

ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 157



Η ΗΘΙΚΗ ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΕΣ ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ

Ο όρος ηθική ανάγει την καταγωγή του επίσημα στον Αριστοτέλη και αναφέρεται σαν ένα σύνολο πεποιθήσεων και στάσεων, στο πλαίσιο του καλού και αγαθού ανθρώπου, που μέχρι σήμερα έχει εξελιχθεί σε ένα συνδυασμό αξιών και δεοντολογικών κανόνων για την ρύθμιση των σχέσεων μεταξύ ατόμων, οργανισμών και κράτους υπό την ευρύτερη έννοια.

Οι έννοιες και οι παρεπόμενοι προβληματισμοί γύρω από το αγαθό και το δίκαιο, την αρετή και την ευδαιμονία, την παιδεία και την πολιτική ετέθησαν στην αρχαία ελληνική διανόηση από τους χρόνους ακόμη των Σοφιστών και του Σωκράτη (5^{ος} αιώνας π.Χ.), αργότερα δε με τους Στωικούς και τους Επικούρειους. Ο Σωκράτης βρέθηκε σε αντιπαράθεση προς την διδασκαλία των Σοφιστών, πιστεύοντας στην παντοδυναμία του λογικού στοχασμού και στην απεριόριστη εξουσία της κριτικής διανόησης.

Κατά τον Σωκράτη η αρετή στηρίζεται στην γνώση, ενώ η βάση του ηθικού βίου είναι ο λόγος. Η αμάθεια, η λογική ατέλεια και η

πλάνη είναι πηγές του κακού. Ο άνθρωπος, κατά τον Σωκράτη, δεν πράττει το κακό με την θέλησή του, δεν είναι κακοπροαίρετος (ουδείς εκών κακός), αφού όπως ο ίδιος ο Σωκράτης πιστεύει, η γνώση καθορίζει την βούληση. Έτσι ο άνθρωπος επιλέγει αυτό που θεωρεί καλύτερο και επομένως, αυτό που προϋποθέτει τη ευδαιμονία.

Ο Αριστοτέλης ονόμασε την ηθική πρακτική φιλοσοφία και ήθος τον τρόπο, σύμφωνα με τον οποίο εκφράζονται αυτοί που πράττουν. Αντικείμενο δε της μελέτης της ηθικής είναι οι συνειδητές πράξεις των ανθρώπων που έχουν συνέπειες για τον ίδιο και τους άλλους γύρω του. Αρκετοί υποστηρίζουν ότι υπάρχουν κάποιες ηθικές αρχές οι οποίες είναι παγκόσμιες.

Πρόκειται για τις πολύ βασικές αρχές που αφορούν την ελευθερία και τις αρχές όπως αυτή που μας απαγορεύει να βλάπτουμε τους γύρω μας. Τέτοιου είδους βασικές ηθικές αρχές μπορούμε



να υποστηρίξουμε ότι είναι όντως παγκόσμιες, σχετίζονται με την ίδια την φύση του ανθρώπου και ισχύουν για κάθε μορφή κοινωνίας. Περιλαμβάνονται δε και σε κείμενα όπως η Οικουμενική Διακήρυξη για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα.

Με τον όρο έθος (ήθος - ηθική) νοείται όπως είναι γνωστό η έξη, η συνήθεια, το έθιμο, όταν πρόκειται για κάτι που έχει γίνει πλέον με την συχνή επανάληψη τρόπος ζωής, γενικότερα αποδεκτός.

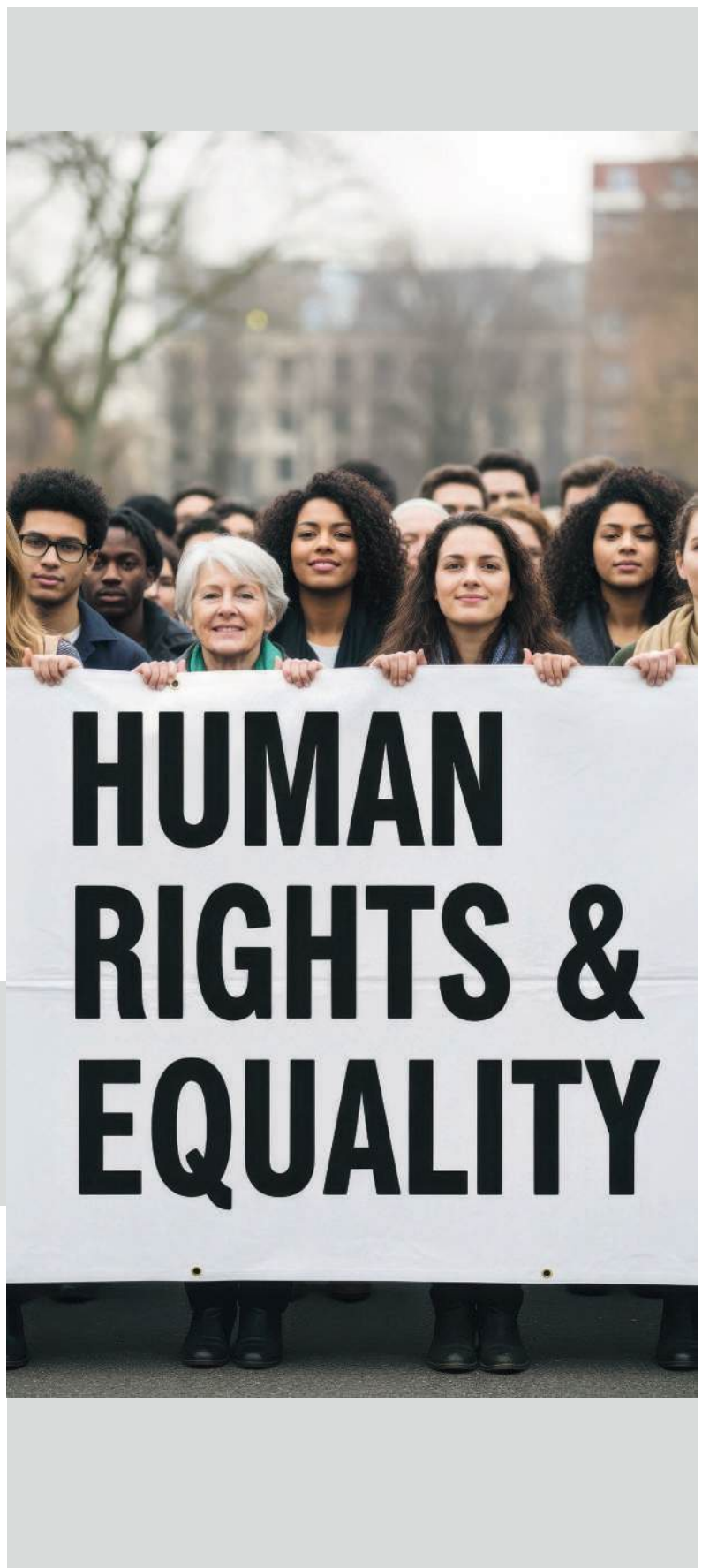
Και είναι βεβαίως αυτονόητο ότι η γενικότερη αυτή παραδοχή στηρίζεται κατά την μεγαλύτερη της έκταση στις βασικές δομές ενός στενότερου η ευρύτερου κοινωνικού περίγυρου που υπαγορεύει, κατά τρόπο καθοριστικό αυτό που είναι παραδεκτό και αυτό που είναι αποδοκιμαστέο. Απλούστερα θα μπορούσε κανείς να πει ότι η ηθική είναι η οργάνωση ή η κριτική της συμπεριφοράς βάσει εννοιών και κριτηρίων, όπως αγαθό, ορθό, ευδαιμονία και ο διπνεκής και κριτικός τρόπος υπολογισμού της ορθολογικής πορείας των ανθρώπων στην καθημερινή συμπεριφορά τους.

Πρόκειται δηλαδή για ηθικά καταξιωμένες αξίες που λειτουργούν μέσα στο Κοινωνικό Σύστημα και που βοηθούν στην ανάπτυξη και στην εξέλιξη της Κοινωνικής Συμπεριφοράς. Για αξίες που χρησιμεύουν ως βάση των ηθικών κανόνων που διέπουν τις ανθρώπινες σχέσεις και που πολλές φορές αποβαίνουν και κανόνες δικαίου. Όλες οι ανωτέρω συσχετίσεις αναφέρονται στην Έννοια του Ηθικού Βίου.

Επομένως ο Ηθικός Βίος στηρίζεται στην πίστη σε ένα σκοπό, σε μία ιδέα, σε ένα ιδανικό, στην αγάπη, στην ελπίδα, ενώ από την άλλη πλευρά η αδιαφορία, ο κόρος, η απομόνωση, καθιστούν τον άνθρωπο, ορισμένες φορές, λιγότερο ανθρώπινο, εχθρικό για το κοινωνικό σύνολο αλλά και για τον εαυτό του.

Οι γυναικείες οργανώσεις δημιουργούνται για να υποστηρίξουν τα Δικαιώματα, την Ισότητα, και την ενδυνάμωση της θέσης των γυναικών. Η ηθική συμπεριφορά αποτελεί βασική αξία για την λειτουργία κάθε γυναικείας οργάνωσης.

Οι συμμετέχουσες γυναίκες συνεργάζονται με κοινό σκοπό την προώθηση των δικαιωμάτων των γυναικών, την αλληλεγγύη, την ισότητα και την δικαιοσύνη. Η ειλικρίνεια στις σχέσεις και τις αποφάσεις μεταξύ των μελών, ο σεβασμός στην διαφορετικότητα, η διαφάνεια, η υπευθυνότητα, και η εμπιστοσύνη συμβάλλουν σημαντικά στην επίτευξη των στόχων της κάθε οργάνωσης. Η ηθική συμπεριφορά ενισχύει την εμπιστοσύνη μεταξύ των μελών, και αποτελεί παράδειγμα για την κοινωνία προωθώντας αξίες όπως η συνεργασία, ο εθελοντισμός και ο σεβασμός των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.





ΛΙΛΙΑΝ ΖΕΜΟΥ

Πολιτικός επιστήμων
Πρόεδρος Σ.Ε.Ε. 2010 - 2012
Μέλος Σ.Ο. Αθηνών «Ανατολικός»

WOMAN'S
RIGHTS
ARE 
HUMAN
RIGHTS

The Maputo Protocol

ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΥΜΒΑΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Έχουν περάσει περισσότερες από δύο δεκαετίες από την υιοθέτηση του Πρωτοκόλλου Maputo και εξακολουθεί να είναι ένα ιδιαίτερα προοδευτικό νομικό κείμενο για τον σεβασμό και την προάσπιση των γυναικών διεθνώς. Όμως υπάρχουν ακόμη, πολλά σημαντικά άρθρα του που αγνοούνται προκλητικά στην πράξη.

Τι είναι το πρωτόκολλο Maputo;

Το Πρωτόκολλο που είναι προσαρτημένο στον Αφρικανικό Χάρτη για τα δικαιώματα του ανθρώπου και για τα δικαιώματα των γυναικών της Αφρικής, αντιστοιχεί περίπου στην Σύμβαση του Συμβουλίου της Ευρώπης, γνωστή ως Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης. Έχει επικυρωθεί από τις 46 εκ των 55 χωρών της Αφρικής και έχει βοηθήσει πολύ στην διαμόρφωση των εθνικών νομοθεσιών, στον σχεδιασμό των κανόνων προστασίας των δικαιωμάτων των γυναικών και των κοριτσιών.

Τις τελευταίες δεκαετίες όμως, σε επίπεδο εφαρμογής, τα αποτελέσματα είναι πενιχρά. Διεθνείς γυναικείες Οργανώσεις εργάζονται από κοινού, τόσο σε περιφερειακό, όσο και σε εθνικό επίπεδο για να διαπιστώσουν εάν έχει γίνει πλήρως αντιληπτή η προοπτική της αρχής της ισότητας, η δημιουργία μηχανισμών βασισμένων στην έμφυλη διάσταση της βίας κατά των γυναικών, την απαγόρευση των γάμων των παιδιών, τα δικαιώματα σε κληρονομιά, την συμμετοχή στα κοινά, την πρόσβαση στην δικαιοσύνη, την Υγεία, την εκπαίδευση, στην σεξουαλική ζωή, καθώς και στα αναπαραγωγικά δικαιώματα.

Ενώ το πρωτόκολλο είχε επικυρωθεί, αρκετές χώρες που

συμμετείχαν, την ίδια στιγμή ένωσαν τις φωνές τους (και εξακολουθούν να το κάνουν), με τις χώρες που δεν είχαν προσχωρήσει σ' αυτό δημιουργώντας προσκόμματα τόσο στις νομοθετικές ρυθμίσεις, όσο και στην εφαρμογή των κανόνων που είχαν αποδεχθεί για να συμμετέχουν στον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών και ήταν ήδη δεσμευμένες, ως προς τον σεβασμό των αρχών του ΟΗΕ.

Η επίκληση εθίμων και θρησκευτικών υποχρεώσεων δεν νομιμοποιείται για την παρεμπόδιση της πλήρους εφαρμογής του Πρωτοκόλλου. Οι ΜΚΟ που παρακολουθούν στενά τα τεκτονόμενα, παρέχουν συμβουλευτική τόσο σε κυβερνήσεις,

όσο και σε κοινωνικές ομάδες, όπου είναι αυτό δυνατό. Ο αγώνας είναι εξαιρετικά δύσκολος, λόγω του ότι η Αφρική δεν είχε ιστορικό διακυβέρνησης δυτικού τύπου και εξ' αυτού του λόγου, υπάρχει διαφορετική θεώρηση των κανόνων του δυτικού πολιτισμού που κυριαρχεί στον πλανήτη τα τελευταία 700 χρόνια. Πέραν αυτού, ο θρησκευτικός φανατισμός εκφράζεται πολύ συχνά με βίαιο τρόπο και θέτει σαφείς και δυναμικούς περιορισμούς στις κυβερνήσεις που καταβάλλουν εκσυγχρονιστικές προσπάθειες.

Ο Διεθνής Σοροπτιμισμός είναι εκεί και έχει δημιουργήσει με πολύ κόπο και άοκνες προσπάθειες την 5^η Ομοσπονδία για

την υλοποίηση των στόχων της προς όφελος όλων των λαών της Αφρικής.

Στηρίζουμε με όλες τις δυνάμεις μας κάθε σοροπτιμιστική προσπάθεια και προσδοκούμε την δικαίωση όλων των γυναικών του πλανήτη για την προστασία της αξιοπρέπειάς τους και των δικαιωμάτων τους.



BIKY KATSAPIH

Γ' Αντιπρόεδρος ΣΕΕ 2025 - 2026
Advocacy Coordinator ΣΕΕ



Συνηγορία για την Ειρήνη

Η φωνή των Σοροπτιμιστριών
στο πρόγραμμα Ειρήνης του SIE



Carla del Ponte



Silvana Arbia



Edit Schlaffer



Gégé Katana Bukuru



Hamida Aman

Ως Σοροπτιμίστρια με πολλά χρόνια εθελοντισμού, έχοντας ζήσει σε διαφορετικές χώρες και χτίσει μια επιχείρηση και μια οικογένεια, έχω μάθει ότι η ειρήνη δεν είναι μόνο η απουσία πολέμου. Είναι ο σεβασμός, η δικαιοσύνη και ο διάλογος. Και για να γίνει πραγματικότητα, χρειάζεται φωνή. Αυτή τη φωνή δίνει η συνηγορία (advocacy).

Η ειρήνη χρειάζεται τις γυναίκες

Η πρωτοβουλία του Soroptimist International of Europe (SIE) «Women Make Peace Possible», «Οι Γυναίκες κάνουν την Ειρήνη Πραγματικότητα» με μήνυμα «Peace Needs Women», «Η Ειρήνη χρειάζεται τις Γυναίκες» στηρίζεται στην Ατζέντα «Γυναίκες, Ειρήνη και Ασφάλεια» (Ψήφισμα 1325 του ΟΗΕ), στη Σύμβαση της Κωνσταντινούπολης και στη CEDAW. Οι γυναίκες πληρώνουν βαρύ τίμημα στις συγκρούσεις, όμως παραμένουν απούσες από τα τραπέζια όπου αποφασίζεται η ειρήνη. Η συνηγορία υπάρχει για να αλλάξει αυτή την εικόνα.

Από τη γνώση στη δράση

Γνώση. Το Peace Think Tank και οι Peace Talks του SIE μας δίνουν τεκμηριωμένη κατανόηση. Χωρίς γνώση, η συνηγορία μένει σύνθημα.

Ευαισθητοποίηση. Στις 21 Σεπτεμβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Ειρήνης, οι Όμιλοι σε όλο το κόσμο, φέρνουν το μήνυμα στις τοπικές κοινωνίες με εκδηλώσεις, συζητήσεις και τη Λευκή Κορδέλα της Ειρήνης.

Επιρροή. Το SIE έχει συμβουλευτική ιδιότητα στο ECOSOC του ΟΗΕ και συμμετοχική ιδιότητα στο Συμβούλιο της Ευρώπης και στο European Women's Lobby. Έτσι η φωνή της κάθε Σοροπτιμίστριας μπορεί να φτάσει σε όσους αποφασίζουν, όπως με τη Δήλωση Αλληλεγγύης για την Ειρήνη που στάλθηκε σε Ευρωπαίους πολιτικούς.

Στο πνεύμα των ιδανικών μας

Οι Σοροπτιμίστριες δεν κάνουμε πολιτική, αλλά δεν σιωπούμε μπροστά στην ανθρώπινη τραγωδία. Εκπαιδεύουμε, ενδυναμώνουμε και δίνουμε ευκαιρίες σε γυναίκες και κορίτσια (Educate, Empower, Enable), επιδιώκοντας ισότητα, ανάπτυξη, ειρήνη και διεθνή κατανόηση. Η συνηγορία για την ειρήνη τα ενώνει: η γνώση γίνεται φωνή, η φωνή γίνεται πολιτική και η πολιτική αλλάζει ζωές. Από το Βραβείο Ειρήνης του SIE μέχρι την πιο μικρή τοπική εκδήλωση, κάθε βήμα μετράει.

Το Βραβείο Ειρήνης του SIE (SIE Peace Prize) τιμά γυναίκες με όραμα που έχουν διακριθεί στην προώθηση ή τη διατήρηση της ειρήνης, στην κοινότητά τους και πέρα από αυτήν. Θεσμοθετήθηκε το 2005 και απονέμεται κάθε δύο χρόνια, συνήθως στο Συνέδριο του SIE. Η βραβευμένη παίρνει ένα γλυπτό της καλλιτέχνιδας Bettina Scholl-Sabbatini, ως σύμβολο του έργου της.

Ανάμεσα στις βραβευμένες είναι:

- Carla del Ponte (2007), εισαγγελέας διεθνών δικαστηρίων για εγκλήματα πολέμου
- Silvana Arbia (2013), για τη δίωξη των υπευθύνων της γενοκτονίας στη Ρουάντα
- Edit Schlaffer (2015), ιδρύτρια του «Women without Borders»
- Gégé Katana Bukuru (2017), ακτιβίστρια από τη ΛΔ του Κονγκό
- Hamida Aman (2025), Αφγανή δημοσιογράφος και επιχειρηματίας. Τιμήθηκε για την ενδυνάμωση των γυναικών του Αφγανιστάν μέσω των ΜΜΕ και της εκπαίδευσης, και το βραβείο της απονεμήθηκε στο Συνέδριο της Κρακοβίας τον Οκτώβριο του 2025.

Η ειρήνη δεν κληρονομείται· χτίζεται.
Και ξεκινά τη στιγμή που μια γυναίκα αποφασίζει να μιλήσει, και άλλες στέκονται δίπλα της.



ΜΕΡΟΠΗ ΟΡΦΑΝΟΥ

Union Mentoring Coordinator
Μέλος του Σ.Ο. «Μακεδονία»

ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 157



Μια υπογραφή που έγινε υπόσχεση

ΑΔΕΛΦΟΠΟΙΗΣΗ

μεταξύ ομίλων Μακεδονία και Val di Noto



Όταν οι γυναίκες ενώνονται, η φωνή τους ταξιδεύει πιο μακριά. Στο Noto της Σικελίας, εκεί όπου η χρυσαφένια πέτρα του μπαρόκ συναντά τα χρώματα και τα αρώματα των λουλουδιών, γεννήθηκε μια νέα γέφυρα ανάμεσα στην Ελλάδα και την Ιταλία. Από τις 15 έως τις 17 Μαΐου 2026, η 47η Infiorata di Noto φιλοξένησε το Inter Union Exchange Project Italy - Greece και την αδελφοποίηση του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Μακεδονία με τον Όμιλο Val di Noto.

Κάθε άνοιξη, χιλιάδες πέταλα καλύπτουν τη Via Nicolaci και ενώνονται για να σχηματίσουν μοναδικές εικόνες. Η ομορφιά τους διαρκεί λίγες ημέρες, όμως η ανάμνησή τους μένει ζωντανή για χρόνια. Μέσα σε αυτό το τοπίο δημιουργίας, εμείς οι Σοροπτιμίστριες προσθέσαμε τις δικές μας ψηφίδες: τις εμπειρίες, τις ιδέες, τις διαφορετικές πολιτιστικές μας καταβολές και την κοινή μας επιθυμία να υπηρετούμε τις γυναίκες και τα κορίτσια.

Η αδελφοποίηση δεν ήταν μια τυπική υπογραφή. Ήταν δέσμευση συνεργασίας και υπόσχεση συνέχειας. Μια κοινή απόφαση να ενώσουμε τις γνώσεις, τις δυνάμεις και τη φωνή μας για την ισότητα, την εκπαίδευση, την οικονομική ανεξαρτησία και την ενεργό συμμετοχή των γυναικών στην κοινωνία.

Είχα την ιδιαίτερη τιμή να εκπροσωπήσω τον Σοροπτιμιστικό Όμιλο Μακεδονία και να υπογράψω την αδελφοποίηση από την ελληνική πλευρά. Μαζί μας βρίσκονταν η Αντιπρόεδρος της Ελληνικής Ένωσης Ευαγγελία Ανδρούλη και η Governor Αλεξάνδρα Κουτσουκέλη. Από την Ιταλία συμμετείχαν η Εθνική Πρόεδρος Lucia Taormina, η Governor Alessandra Alaimo, η Πρόεδρος της Επιτροπής Επέκτασης Sara Galgani και η Πρόεδρος της Επιτροπής Καταστατικού Stefania Carponi.

Στη συνάντηση πήραν μέρος 120 Σοροπτιμίστριες από 40 ιταλικούς Ομίλους και 20 Ελληνίδες από επτά Ομίλους.

Πίσω από τους αριθμούς βρίσκονται γυναίκες με διαφορετικές διαδρομές, γνώσεις και επαγγελματικές εμπειρίες, οι οποίες συναντήθηκαν κάτω από τις ίδιες αξίες.

Οι ημέρες στο Noto γέμισαν πολιτισμό, συγκίνηση και βαθύτερους συμβολισμούς. Η υποδοχή στη Villa Anna, η μουσική και οι χοροί με ενδυμασίες εποχής, η περιήγηση στη μπαρόκ εκκλησία, η επίσκεψη στην Infiorata, οι τοπικές γεύσεις και η ανταλλαγή δώρων μάς έφεραν πιο κοντά.

Στο Ελληνικό Θέατρο των Συρακουσών παρακολουθήσαμε την «Άλκηστη» του Ευριπίδη. Κάτω από τον σικελικό ουρανό, ο ελληνικός λόγος ακούστηκε ξανά σε έναν τόπο όπου η μνήμη της Μεγάλης Ελλάδας παραμένει ζωντανή. Εκεί αισθανθήκαμε ότι οι σχέσεις των λαών δεν ανήκουν μόνο στην ιστορία. Ανανεώνονται μέσα από τις συναντήσεις, τη γνώση, τον αλληλοσεβασμό και τη συνεργασία.

Αυτή ακριβώς είναι και η ουσία του Σοροπτιμισμού: να μετατρέπουμε τη συνάντηση σε δεσμό, τον διάλογο σε συνεργασία και τη συνεργασία σε κοινωνική προσφορά.

Η δράση μας αποκτά αξία όταν φτάνει σε εκείνες που τη χρειάζονται.

Όταν μια υποτροφία κρατά ένα κορίτσι στην εκπαίδευση.

Όταν ένα πρόγραμμα mentoring δίνει κατεύθυνση και αυτοπεποίθηση σε μια νέα γυναίκα.

Όταν μια πρωτοβουλία ενημέρωσης βοηθά ένα θύμα βίας να αναγνωρίσει ότι υπάρχει διέξοδος.

Όταν η δημόσια παρέμβασή μας φέρνει τα δικαιώματα των γυναικών στο κέντρο...



Η τεχνολογία, η βιώσιμη ανάπτυξη και οι αλλαγές στην αγορά εργασίας δημιουργούν νέες ευκαιρίες, αλλά και νέους αποκλεισμούς. Η συνεργασία μας μπορεί να στραφεί προς την ψηφιακή εκπαίδευση των γυναικών, την ισότιμη συμμετοχή τους στις επιστήμες και στην τεχνολογία, την πράσινη επιχειρηματικότητα και την προετοιμασία τους για τα επαγγέλματα του μέλλοντος.

Η επίσκεψη στο Νoto αποτέλεσε την αφετηρία μιας σχέσης που συνεχίζει να αναπτύσσεται. Ο Σοροπτιμιστικός Όμιλος Μακεδονία επεξεργάζεται ήδη την οργάνωση της επίσκεψης των Ιταλίδων Σοροπτιμιστριών στη Θεσσαλονίκη, ώστε η επόμενη συνάντηση να δώσει νέο περιεχόμενο στην αδελφοποίησή μας.

Η πόλη μας, με την πλούσια και πολυτάραχη ιστορία της, έχει πολλά να αφηγηθεί στις αδελφές μας από τη Σικελία.

Οι αρχαιολογικοί θησαυροί που βρίσκονται διάσπαρτοι σε ολόκληρη τη Θεσσαλονίκη, οι καλοδιατηρημένοι βυζαντινοί ναοί, τα τείχη και η Άνω Πόλη αποκαλύπτουν τις διαφορετικές εποχές και τους πολιτισμούς που συνυπήρξαν και διαμόρφωσαν τον χαρακτήρα της. Μια επίσκεψη στο Μουσείο των Βασιλικών Τάφων των Αιγών, στη Βεργίνα, θα προσφέρει στις φιλοξενούμενές μας την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τη μακεδονική ιστορία και έναν από τους σημαντικότερους αρχαιολογικούς χώρους της Ελλάδας. Η διαδρομή από τη Θεσσαλονίκη προς τις Αιγές θα ενώσει το παρόν της πόλης με το ιστορικό βάθος της Μακεδονίας.

Δίπλα σε αυτή τη σπουδαία κληρονομιά αναπτύσσεται η σύγχρονη Θεσσαλονίκη, μια ζωντανή μεσογειακή πόλη με έντονη πολιτιστική

ζωή. Η παραλιακή διαδρομή, τα μνημεία, οι γειτονιές, οι αγορές και οι χώροι συνάντησης προσκαλούν τον επισκέπτη να περπατήσει στην πόλη, να ακούσει τις ιστορίες της και να γνωρίσει τους ανθρώπους της. Οι γεύσεις της κουβαλούν μνήμες, παραδόσεις και επιρροές από διαφορετικούς λαούς και εποχές. Η γαστρονομία και η ζαχαροπλαστική γίνονται μια ακόμη γλώσσα επικοινωνίας, ένας τρόπος να προσφέρουμε φιλοξενία και να μοιραστούμε όσα διαμόρφωσαν την ταυτότητα της Θεσσαλονίκης.

Θέλουμε η αδελφοποίηση να μη μείνει μια όμορφη ανάμνηση ή ένα έγγραφο στα αρχεία των δύο Ομίλων. Θέλουμε να γίνει μια ζωντανή σχέση που θα μεγαλώνει, θα ανανεώνεται και θα προσφέρει. Μια συνεργασία στην οποία οι γυναίκες της Ελλάδας και της Ιταλίας θα μαθαίνουν η μία από την άλλη και θα δρουν μαζί. Μια σχέση που θα δίνει χώρο στις νεότερες γυναίκες, θα τιμά την εμπειρία των παλαιότερων και θα μεταφέρει τις σοροπτιμιστικές αξίες στην επόμενη γενιά.

Όπως τα διαφορετικά πέταλα της Infiorata ενώνονται για να σχηματίσουν μία εικόνα, έτσι και εμείς ενώνουμε τις φωνές, τις γνώσεις και τις δυνάμεις μας γύρω από έναν κοινό σκοπό: να υπηρετούμε τις γυναίκες και τα κορίτσια, να υπερασπιζόμαστε την ισότητα, την Αδελφοποίηση μεταξύ ομίλων Μακεδονία και Val di Noto ασφάλεια και την αξιοπρέπεια και να δημιουργούμε ευκαιρίες εκεί όπου υπάρχουν εμπόδια.

Από το Noto στη Θεσσαλονίκη και από τη φιλία στην κοινή δράση, προχωρούμε μαζί. Για να γίνει η σοροπτιμιστική φωνή πιο δυνατή, πιο καθαρή και πιο δύσκολο να αγνοηθεί.





ΚΑΙΤΗ ΧΟΥΣΤΗ

Ομότιμος καθηγήτρια, Τμήμα Ηλεκτρολόγων Μηχανικών
και Μηχανικών Υπολογιστών Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Μέλος της AI Task Force 2025 - 2026
Πρόεδρος Σ.Ο. Βόλου «Θέτις»

ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΕΣ
ΤΕΥΧΟΣ 157



Τεχνητή Νοημοσύνη και Υπεράσπιση των Δικαιωμάτων των Γυναικών:

ΕΞΑΛΕΙΨΗ ΤΗΣ ΕΜΦΥΛΗΣ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗΣ ΜΕΣΩ ΑΛΓΟΡΙΘΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ

Περίληψη

Εκπονήθηκε από την Ομάδα Εργασίας για την ΤΝ,
Soroptimist International της Ευρώπης -

Δρ. Catherine Houstis (Soroptimist Club THETIS, Ελλάδα, Επικεφαλής Συγγραφέας),

Δρ. Inga-Lena Darkow (Soroptimist Club Ludwigshafen am Rhein, Γερμανία),

Δρ. Emel Sokullu (Soroptimist Club Etiler, Τουρκία),

Δρ. Meltem Balaban (Soroptimist Club Denizli, Τουρκία),

Agnes Verhulst (Soroptimist Club Amerstfoort, Ολλανδία),

Δρ. Clara Celauro (Soroptimist Club Palermo, Ιταλία).

Μάιος 2026



Η τεχνητή νοημοσύνη διαμορφώνει σήμερα τις προσλήψεις, τις πιστωτικές αποφάσεις, την υγειονομική περίθαλψη και τη δημόσια γνώση, ωστόσο, επειδή τα συστήματα ΤΝ εκπαιδεύονται σε ιστορικά δεδομένα που παράγονται από ανθρώπους, κληρονομούν και συχνά ενισχύουν τις έμφυλες ανισότητες που είναι ενσωματωμένες σε αυτά τα δεδομένα.

Αυτή η θεματική εισήγηση, που εκπονήθηκε για τη Soroptimist International, παρουσιάζει ένα πρακτικό, τεκμηριωμένο πλαίσιο για την κατανόηση και την αντιμετώπιση της έμφυλης προκατάληψης στην ΤΝ.

Οι συγγραφείς εντοπίζουν πέντε μορφές έμφυλης προκατάληψης:

- την αναπαραστατική προκατάληψη (προκατάληψη στην αναπαράσταση, υποεκπροσώπηση των γυναικών στα δεδομένα εκπαίδευσης)
- τη στερεοτυπική προκατάληψη (ενίσχυση έμφυλων παραδοχών για ρόλους και χαρακτηριστικά)
- την κατανεμητική προκατάληψη (διακρίση σε αποτελέσματα προσλήψεων, δανεισμό ή υγειονομική περίθαλψη μέσω δεικτών - υποκατάστασης της γυναικείας ιδιότητας)
- την επιστημική προκατάληψη (ανδρικές φωνές να αντιμετωπίζονται ως πιο έγκυρες) και
- την προκατάληψη σε συστήματα υγείας και βιοϊατρικής, όπου ανδροκεντρικά σύνολα δεδομένων ενέχουν τον κίνδυνο διαγνωστικών και θεραπευτικών ανισοτήτων.

Η εισήγηση περιγράφει επίσης αναδυόμενες λειτουργικές μορφές προκατάληψης, όπως το διαδραστικό, την αξιολογική, τη χρονική και το διατομεακή προκατάληψη.

Για τη μετάβαση από την παρατήρηση στην τεκμηρίωση, η εισήγηση περιγράφει τέσσερις μεθόδους μέτρησης: λόγους αναπαράστασης, ανάλυση ασυμμετρίας συναισθήματος, αντιπαραδειγματικό έλεγχο και διαχρονική παρακολούθηση.

Στη συνέχεια παρουσιάζει τέσσερις τεχνικές στρατηγικές διόρθωσης, συμπεριλαμβανομένων δύο πρωτότυπων συνεισφορών: της Ανάκτησης - Ενισχυμένης Έμφυλης Διόρθωσης (RAG-GC), η οποία συνδέει τα συστήματα ΤΝ με επαληθευμένες βάσεις γνώσης που τεκμηριώνουν τη συνεισφορά των γυναικών, και της εκπαίδευσης μοντέλων με περιορισμούς δικαιοσύνης, παράλληλα με τον ανθρωποκεντρικό έλεγχο και τα εργαλεία επεξηγησιμότητας.

Αυτές οι στρατηγικές τροφοδοτούν την κεντρική συνεισφορά της εισήγησης, την Τεχνητή Νοημοσύνη Προσανατολισμένη στην Υπεράσπιση Δικαιωμάτων (AO-AI), ένα πλαίσιο σχεδιασμού πέντε πυλώνων που απαιτεί Μέτρηση, Διαφάνεια, Εκπροσώπηση, Διόρθωση και Λογοδοσία σε κάθε στάδιο ανάπτυξης της ΤΝ, όχι ως μεταγενέστερη προσθήκη.

Βάσει αυτού του πλαισίου, οι συγγραφείς προτείνουν έξι συγκεκριμένες πολιτικές συστάσεις για τη Soroptimist International:

- > υπεράσπιση υποχρεωτικών ελέγχων προκατάληψης
- > συνεργασία με διεθνείς φορείς διακυβέρνησης όπως η UNESCO, η Επιτροπή του ΟΗΕ για το Καθεστώς των Γυναικών (CSW) και ο ΟΟΣΑ
- > δημιουργία δικτύων παρακολούθησης από τα μέλη των σωματείων
- > ανάπτυξη εκπαιδευτικών προγραμμάτων για τα μέλη
- > υποστήριξη διεπιστημονικών ερευνητικών συνεργασιών και
- > προώθηση της συμμετοχής γυναικών σε ομάδες ανάπτυξης ΤΝ.

Η εισήγηση ολοκληρώνεται εξετάζοντας με ειλικρίνεια σημαντικά ηθικά διλήμματα, όπως η σχέση μεταξύ διόρθωσης της προκατάληψης και ακρίβειας των δεδομένων, η ανάγκη για διατομεακή ανάλυση, η πολιτισμική ευαισθησία στην παγκόσμια εφαρμογή, και ο κίνδυνος οι έλεγχοι να καταλήξουν επιδεικτικοί αντί ουσιαστικοί.

Υποστηρίζει ότι η διόρθωση ιστορικών παραλείψεων αποκαθιστά την ακρίβεια αντί να τη διαστρεβλώνει, καθώς οι βάσεις δεδομένων που υποεκπροσωπούν τη συνεισφορά των γυναικών παράγουν μια εικόνα ουσιαστικά διαστρεβλωμένη, όχι απλώς μη ισορροπημένη.

Τονίζει επίσης ότι η έμφυλη προκατάληψη διασταυρώνεται με τη φυλή, την τάξη, την αναπηρία και τη γεωγραφία, και ότι η παγκόσμια υπεράσπιση πρέπει να ασκείται με ταπεινότητα απέναντι σε διαφορετικά πολιτισμικά και γλωσσικά πλαίσια, ώστε πρότυπα δικαιοσύνης που αναπτύσσονται σε μία περιοχή να μην επιβάλλονται άκριτα αλλού.

Ένα παράρτημα παραθέτει πρακτικά εργαλεία διαθέσιμα σε προγραμματιστές και ελεγκτές, όπως τα εργαλεία δικαιοσύνης Fairlearn και AIF360, καθώς και τα σημεία αναφοράς αξιολόγησης HELM και StereoSet, για την εφαρμογή αυτών των συστάσεων στην πράξη.

Οι συγγραφείς καταλήγουν ότι η ΤΝ δεν είναι μια ουδέτερη τεχνολογία: αντανάκλα τις αξίες και τις δομές εξουσίας όσων τη δημιουργούν, και θα αναπαράγει την ιστορική περιθωριοποίηση των γυναικών εάν δεν υπάρξει σκόπιμη παρέμβαση.

Πλαισιώνουν την αλγοριθμική δικαιοσύνη ως φυσική προέκταση της αποστολής της Soroptimist International για τη διασφάλιση των δικαιωμάτων, της συνεισφοράς και της φωνής των γυναικών - μια αποστολή που πλέον επεκτείνεται και στην ψηφιακή σφαίρα, η οποία διαμορφώνει ολοένα και περισσότερο κάθε άλλο πεδίο της ζωής.





ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΚΟΥΤΣΟΥΚΕΛΗ

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

ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 157



Τα ανθρώπινα δικαιώματα δεν σταματούν στα 60!



Η ενδυνάμωση των γυναικών και κοριτσιών είναι από τους βασικούς σκοπούς του Σοροπτιμισμού. Συνήθως επικεντρωνόμαστε στις νέες γυναίκες που έχουν την ζωή μπροστά τους. Τι γίνεται όμως με τις γυναίκες της τρίτης ηλικίας;

Ας δούμε τι λέει η Σοροπτιμιστική Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία για αυτές τις γυναίκες... (Από την ιστοσελίδα της Σοροπτιμιστικής Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας).

Ξεκινά η ζωή στα 60;

Όχι για πολλές γυναίκες. Δείτε γιατί και τι μπορείτε να κάνετε για να συμβάλετε ουσιαστικά στην αλλαγή.

Οι διακρίσεις εις βάρος των ηλικιωμένων εξακολουθούν να υφίστανται σε όλες τις κοινωνίες μας. Όταν εστιάζουμε ειδικότερα στις ηλικιωμένες γυναίκες, η ανισότητα είναι ακόμη πιο έντονη.

Η ζωή μιας γυναίκας είναι πιθανότερο να περιλαμβάνει έλλειψη ασφάλειας, προστασίας, πρόσβασης σε πόρους, εκπαίδευση και υγειονομική περίθαλψη. Οι προκλήσεις αυτές συχνά επιδεινώνονται και προστίθενται με το πέρασμα των χρόνων. Μέχρι τη στιγμή που μια γυναίκα φτάνει στη συνταξιοδότηση και τα γηρατειά, όλα αυτά έχουν συσσωρευτεί σε ένα πλήθος δυσκολιών.

Μια ολόκληρη ζωή με μειωμένες ευκαιρίες, σε συνδυασμό με μια εντονότερη σωματική απαξίωση σε σχέση με αυτή που βιώνουν οι άνδρες, σημαίνει ότι οι μεγαλύτερες γυναίκες συχνά αποκλείονται, έχουν λιγότερες επιλογές και λαμβάνουν υπηρεσίες κατώτερης ποιότητας. Η πρόσβασή τους στην κατάρτιση, την απασχόληση και την υγειονομική περίθαλψη είναι συχνά περιορισμένη. Συχνά δεν θεωρούνται προτεραιότητα και ακόμη και οι πολιτικές μεταρρυθμίσεις τις παραβλέπουν συστηματικά.

«Το να αντιμετωπίζουμε τους ανθρώπους διαφορετικά λόγω της προχωρημένης ηλικίας τους αποτελεί μια μορφή διάκρισης που σπάνια καταγγέλλεται».

Bintou Koïta, SIE HQ, Senior Programme Officer

Η διαφορετική μεταχείριση των ανθρώπων λόγω της προχωρημένης ηλικίας τους αποτελεί μια μορφή διάκρισης που σπάνια καταγγέλλεται, επειδή ο ηλικιακός ρατσισμός (ageism) τείνει να είναι γενικευμένος και βαθιά ριζωμένος στην κοινωνία μας. Τα δικαιώματα των ηλικιωμένων αποσκοπούν στη διασφάλιση ότι τα δικαιώματα που απολαμβάνουν όλοι οι άνθρωποι δεν μειώνονται ούτε καθίστανται λιγότερο σημαντικά με την ηλικία και ότι όλοι -ανεξάρτητα από την ηλικία τους- μπορούν να συμμετέχουν και να συνεισφέρουν στις κοινωνίες μας, καθώς και να επωφελούνται από αυτές.

Μια προσέγγιση βασισμένη στα ανθρώπινα δικαιώματα επιτρέπει στους ηλικιωμένους να γίνονται ενεργά μέλη της κοινωνίας και να προσφέρουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και την εμπειρία τους. Πολλοί ηλικιωμένοι συμβάλλουν σημαντικά στην κοινωνική, πολιτική, οικονομική και πολιτιστική ζωή της χώρας τους, ως εργαζόμενοι, φροντιστές, εθελοντές, παππούδες και γιαγιάδες, καταναλωτές και ενεργοί πολίτες. Η αναγνώριση των ίσων δικαιωμάτων τους σημαίνει ότι τους σεβόμαστε ως πλήρη και ισότιμα μέλη της κοινωνίας, ανεξάρτητα από την ηλικία τους ή οποιονδήποτε άλλο παράγοντα, όπως η κατάσταση της υγείας τους.

Ως παγκόσμια φωνή των γυναικών, θα πρέπει να αναδείξουμε άμεσα την ανάγκη στήριξης των περιφερειακών, εθνικών και τοπικών πολιτικών και νομοθετικών ρυθμίσεων που είναι απαραίτητες, ώστε να υπάρξει μετρήσιμος αντίκτυπος στη ζωή των ηλικιωμένων.

Θα πρέπει να υπογραμμίσουμε μια **προσέγγιση που καλύπτει ολόκληρη τη ζωή**, η οποία θα εκπαιδεύει, θα ενδυναμώνει και θα δημιουργεί ευκαιρίες για γυναίκες όλων των ηλικιών, λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες των ηλικιωμένων γυναικών.



Δρ. ΘΑΝΟΣ Ε. ΑΣΚΗΤΗΣ

Ψυχίατρος - Σεξοθεραπευτής, Καθηγητής Ψυχιατρικής ΕΥΕ
Πρόεδρος Ινστιτούτου Ψυχικής & Σεξουαλικής Υγείας
Μέλος ΕΨΕ, ΑΡΑ/USA, ISSM/ESSM
Αντιπεριφερειάρχης Υγείας Αττικής

ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 157



Όταν ο χρόνος γίνεται σύμμαχος της γυναικείας σεξουαλικότητας

Μεγαλώνουμε.

Το σώμα αλλάζει, το πρόσωπο αφηγείται τη διαδρομή του
και ο χρόνος αφήνει επάνω μας τα σημάδια της ζωής.

Κι όμως, υπάρχει μια πλευρά της γυναίκας για την οποία
εξακολουθούμε να μιλάμε λίγο: την ερωτική της ζωή στην τρίτη
ηλικία.

Για πολλά χρόνια η κοινωνία συνέδεσε τη γυναικεία
σεξουαλικότητα με τη νεότητα, την αναπαραγωγή και ένα
συγκεκριμένο πρότυπο σωματικής ομορφιάς. Σαν η επιθυμία να
έχει ημερομηνία λήξης. Σαν η γυναίκα, μεγαλώνοντας, να πρέπει
σιωπηλά να αποχαιρέτησε την ερωτική της ταυτότητα.

Η πραγματικότητα, όμως, είναι διαφορετική.

Η σεξουαλικότητα δεν τελειώνει με την εμμηνοπαυση ούτε
«συνταξιοδοτείται» μαζί με την ηλικία. Μεταβάλλεται. Και αυτή η
μεταβολή δεν σημαίνει απαραίτητα απώλεια. Μπορεί να σημαίνει
έναν διαφορετικό τρόπο να κατοικεί η γυναίκα στο σώμα της, να

διεκδικεί την επιθυμία της και να βιώνει την οικειότητα.

Βεβαίως, ο χρόνος φέρνει βιολογικές αλλαγές. Η πτώση των
οιστρογόνων μετά την εμμηνοπαυση μπορεί να συνδεθεί με
κολπική ξηρότητα, μεταβολές στη διέγερση, δυσφορία ή πόνο
κατά τη σεξουαλική επαφή. Παράλληλα, χρόνια νοσήματα,
φαρμακευτικές αγωγές, αλλαγές στη φυσική κατάσταση και στον
ύπνο μπορούν να επηρεάσουν τη σεξουαλική λειτουργία.

Αλλά η γυναικεία επιθυμία δεν είναι μόνο ορμόνες.

Είναι σώμα, ψυχή, σχέση, μνήμη και συναίσθημα. Είναι το πώς
βλέπει η γυναίκα τον εαυτό της στον καθρέφτη, αλλά και το πώς
αισθάνεται όταν κάποιος την κοιτάζει. Είναι η ποιότητα της σχέσης
της, η τρυφερότητα, η επικοινωνία, η αίσθηση ότι εξακολουθεί να
είναι επιθυμητή – πρωτίστως από την ίδια.

**Δωρεάν
συμβουλευτική
γραμμή
Ψυχικής και
Σεξουαλικής Υγείας
του Ινστιτούτου:
210 7 79 79 79**



Και εδώ ο χρόνος μπορεί πράγματι να γίνει σύμμαχος.

Γιατί η μεγαλύτερη γυναίκα μπορεί να έχει κάτι που συχνά στερούνταν στα νεότερα χρόνια της: γνώση του εαυτού της. Γνωρίζει περισσότερο το σώμα της, τα όριά της, αυτά που θέλει και, ίσως ακόμη σημαντικότερο, αυτά που δεν θέλει. Η σεξουαλική επαφή μπορεί να απομακρύνεται από το άγχος της «επίδοσης» και να πλησιάζει περισσότερο την ουσία της: την επαφή, την αφή, την απόλαυση, τη συντροφικότητα.

Παράλληλα, η ιδιότητα της «γιαγιάς» στην τρίτη ηλικία μπορεί να προσφέρει έντονο αίσθημα προσφοράς και συναισθηματικής σύνδεσης, αλλά συχνά συνοδεύεται και από περιορισμένο προσωπικό χρόνο και νέες οικογενειακές ευθύνες με τα εγγόνια της. Η ψυχοσεξουαλικότητα, ωστόσο, παραμένει ζωντανό κομμάτι της γυναικείας ταυτότητας και χρειάζεται χώρο για οικειότητα, επιθυμία και προσωπική φροντίδα.

Σε αυτή την ηλικία, βέβαια, υπάρχει και η απώλεια. Μια γυναίκα μπορεί να βιώσει χηρεία, μοναξιά, ασθένεια του συντρόφου ή αλλαγές στη μεταξύ τους ερωτική ζωή. Η απουσία συντρόφου, όμως, δεν ισοδυναμεί με απουσία σεξουαλικότητας. Η ανάγκη να αισθανθούμε το σώμα μας ζωντανό, να αγγίξουμε και να αγγιχτούμε, να αγαπήσουμε και να αγαπηθούμε, δεν καταργείται από έναν αριθμό στην ταυτότητά μας.

Σκέφτομαι πως, τελικά, αυτό είναι το μεγαλύτερο δώρο του χρόνου: ότι μας καλεί να αφήσουμε πίσω όσα «πρέπει» και να πλησιάσουμε περισσότερο όσα πραγματικά είμαστε.

Η γυναίκα της τρίτης ηλικίας δεν χρειάζεται να αποδείξει ότι παραμένει νέα. Χρειάζεται να της επιτρέψουμε -και να επιτρέψει η ίδια στον εαυτό της- να παραμένει γυναίκα.

Με σώμα που άλλαξε. Με ιστορία. Με επιθυμία. Με δικαίωμα στην απόλαυση.

Γιατί ο χρόνος δεν είναι πάντοτε αυτός που μας παίρνει κάτι.

Μερικές φορές είναι εκείνος που, επιτέλους, μας επιστρέφει στον εαυτό μας.





ΑΝΤΩΝΗΣ ΠΟΛΙΤΗΣ

Ομότιμος Καθηγητής Ψυχιατρικής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ,
Επίκουρος Καθηγητής Ψυχιατρικής Κλινικής
Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Johns Hopkins,
Διευθυντής και Επιστημονικός Υπεύθυνος
του Ινστιτούτου Υγιούς Γήρανσης «MENTOR»

Η Γυναικεία Νοητική Υγεία στη Μέση και Τρίτη Ηλικία:

Προκλήσεις και Ψυχοκοινωνικοί Παράγοντες



Πίσω από τους αμείλικτους αριθμούς της παγκόσμιας δημογραφικής γήρανσης κρύβεται μια αθέατη, πλην κρίσιμη, πραγματικότητα: ο πληθυσμός των ατόμων άνω των 65 ετών αυξάνεται αλματωδώς, με τις γυναίκες να αποτελούν τη πλειοψηφία. Ωστόσο, το αυξημένο προσδόκιμο επιβίωσης δεν συνεπάγεται αυτόματα και ποιότητα ζωής. Η γυναικεία νοητική υγεία στη μέση και τρίτη ηλικία επηρεάζεται από ένα ευρύ φάσμα βιολογικών, ορμονικών αλλά και ψυχοκοινωνικών παραγόντων.

Στο επίκεντρο αυτής της πρόκλησης αναδείχθηκε μια ιδιαίτερα σημαντική παράμετρος της υγιούς γήρανσης: η **Υγεία του Εγκεφάλου και του Νου των γυναικών**. Στο πλαίσιο αυτό γεννήθηκε η **Ελληνική Πρωτοβουλία για την Υγεία του Εγκεφάλου και του Νου των Γυναικών - Hellenic Initiative for Women's Brain Health (HIWOMB)**. Πρόκειται για μια αμιγώς επιστημονικά προσανατολισμένη πρωτοβουλία, η οποία εστιάζει στην ενημέρωση, την πρόληψη, την έγκαιρη αναγνώριση, την έρευνα και την προαγωγή ενός τρόπου ζωής που υποστηρίζει ενεργά την εγκεφαλική και νοητική υγεία των γυναικών καθώς μεγαλώνουν (Women's Brain-Healthy Ageing).

Οι Ειδικοί Επιστημονικοί Σύμβουλοι της **Ελληνικής Πρωτοβουλίας για την Υγεία του Εγκεφάλου και του Νου των Γυναικών (HIWOMB)** του Ινστιτούτου Υγιούς Γήρανσης «MENTOR» αναδεικνύουν για πρώτη φορά ένα μεγάλο «επιστημονικό κενό» και υπογραμμίζουν την ανάγκη για στοχευμένη υποστήριξη της ψυχικής και γνωστικής ευεξίας των γυναικών.

Όπως είναι γνωστό, οι γυναίκες ζουν περισσότερα χρόνια από τους άνδρες. Στην Ελλάδα, ο μέσος όρος ζωής των γυναικών είναι τα 82 χρόνια ενώ των ανδρών είναι τα 77,3 χρόνια, οπότε γίνεται προφανές ότι οι γυναίκες αναμένεται να ζήσουν κατά μέσο όρο πέντε χρόνια περισσότερα από τους άνδρες.

Από τι κινδυνεύουν οι γυναίκες μεγαλώνοντας

Η αλήθεια είναι ότι στις γυναίκες αυξάνονται οι πιθανότητες να εμφανίσουν νόσο Alzheimer's, και κατάθλιψη. Είναι επίσης αποδεδειγμένο ότι οι γυναίκες υποφέρουν από τις επιπτώσεις του ορμονικού κύκλου από αϋπνία, ομίχλη του εγκεφάλου κατά την εμμηνοπαυση, άγχος, μοναξιά, αλλά και από το σύνδρομο «σάντουιτς», καθώς συχνά έχουν τον ρόλο της φροντίστριας, των μικρών παιδιών τους από τη μία πλευρά και από την άλλη των ηλικιωμένων γονιών τους.

Χαρακτηριστικά μπορούμε να αναφέρουμε ότι:

- Οι επτά στους δέκα ανθρώπους με κατάθλιψη είναι γυναίκες
- Το 80% των ασθενών με ημικρανία είναι γυναίκες
- Παγκοσμίως το 70% των ασθενών με νόσο Αλτσχάιμερ είναι γυναίκες

- Οι γυναίκες έχουν δύο φορές περισσότερες πιθανότητες από τους άνδρες να βιώσουν διαταραχές άγχους
- Το 84% του πληθυσμού άνω των εξήντα πέντε ετών σε χρεία είναι γυναίκες
- Η μοναχική διαβίωση στις γυναίκες, που είναι μεγαλύτερες των εξήντα πέντε ετών σχετίζεται κυρίως με κοινωνικο-οικογενειακές μεταβολές -χρεία, διαζύγιο, απομάκρυνση των παιδιών- και όχι με προσωπικές επιλογές.

Τι μπορεί να βοηθήσει

Όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, η σωστή ενημέρωση από έγκυρες πηγές θα βοηθήσει τις γυναίκες να κατανοήσουν τους παράγοντες κινδύνου που επηρεάζουν την υγεία του εγκεφάλου και τη ψυχική τους ευεξία και στην σωστή πρόληψη.

Η επίσκεψη σε ειδικούς με την πρώτη αναγνώριση συναισθηματικών και νοητικών δυσκολιών και η έγκυρη ανίχνευση μέσω τακτικών ελέγχων θα συμβάλλει στη δημιουργία μιας ισχυρής ασπίδας για την προστασία της ψυχικής υγείας και της νοητικής ευεξίας. Επίσης, εξειδικευμένες προληπτικές παρεμβάσεις,

επιστημονικά τεκμηριωμένες, στον τρόπο ζωής, μπορεί να βοηθήσουν στην προαγωγή της νοητικής ευεξίας και της υγιούς γήρανσης των γυναικών.

Με στόχο την υγιή γήρανση του εγκεφάλου

Η υγεία του εγκεφάλου και του νου των γυναικών στην Ελλάδα σπάνια εντάσσεται στο ευρύτερο πλαίσιο της γυναικείας υγείας, αναδεικνύεται μόνο όταν εκδηλώνονται τα προβλήματα, χωρίς να δίνεται η δυνατότητα πρόληψης ή εξατομικευμένης παρέμβασης.

Αναγνωρίζοντας όλες αυτές τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες, πρέπει να αναδειχθεί η ανάγκη προστασίας της υγείας του νου των γυναικών, η διαφύλαξη της νοητικής ευεξίας και η προαγωγή της υγιούς γήρανσης του εγκεφάλου και του νου των γυναικών (Brain-Healthy Ageing) στη μέση και τρίτη ηλικία. Τα παραπάνω μπορούν να επιτευχθούν με την επισήμανση και την πρόληψη των τροποποιήσιμων παραγόντων κινδύνου για την εμφάνιση της άνοιας στις γυναίκες και τελικά τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Μια Νέα Πρόκληση για την Υγιή Γήρανση: Το Ινστιτούτο Υγιούς Γήρανσης «MENTΩΡ»

HIWOMB
Hellenic Initiative for
Women's Brain Health



Το Ινστιτούτο Υγιούς Γήρανσης - MENTΩΡ έχει σκοπό την προαγωγή της υγείας του Νου και της υγιούς γήρανσης. Με έδρα την Τεγέα Αρκαδίας και δράσεις που αναπτύσσονται στην ευρύτερη περιοχή της Τρίπολης και πέρα από αυτήν, επιδιώκει μια σύγχρονη και ολιστική προσέγγιση της γήρανσης, που συνδέει τη σωματική, ψυχική, νοητική και κοινωνική υγεία.

Στο επίκεντρο της προσοχής του βρίσκεται ο άνθρωπος που μεγαλώνει: ο υγιής ηλικιωμένος, αλλά και ο ασθενής με νόσο Alzheimer, μαζί με τους ανθρώπους που τον φροντίζουν. Μέσα από δράσεις πρόληψης, ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης, έγκαιρης ανίχνευσης, εκπαίδευσης επαγγελματιών υγείας και νέων επιστημόνων, καθώς και συστηματικής έρευνας, το Ινστιτούτο MENTΩΡ - Ινστιτούτο Υγιούς Γήρανσης επιδιώκει να μεταφέρει τη σύγχρονη επιστημονική γνώση απευθείας στην κοινωνία.

Γέφυρα Επιστήμης και Κοινωνίας

Βασικός άξονας λειτουργίας του Ινστιτούτου είναι η ανάπτυξη ισχυρών συνεργασιών. Στο πλαίσιο αυτό, έχει αναπτύξει δημιουργικές συνεργασίες με: το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, μέλη της Ιατρικής Σχολής Αθηνών, τον Ιατρικό Σύλλογο Αρκαδίας, τον Φαρμακευτικό Σύλλογο Αρκαδίας, τη ΣΑΕΚ Τρίπολης, τον Δήμο Τρίπολης και την Περιφέρεια Πελοποννήσου.

Οι συνεργασίες αυτές αποτυπώνονται στην πράξη με προγράμματα Ενημέρωσης και Πρόληψης για την υγεία του Νου και τη νόσο Alzheimer, Ημέρες Ελέγχου Μνήμης, Εκπαιδευτικά σεμινάρια για φοιτητές και επαγγελματίες υγείας, καθώς και δράσεις Έγκαιρης Αναγνώρισης σημείων γνωστικής έκπτωσης. Το Ινστιτούτο MENTΩΡ λειτουργεί έτσι ως γέφυρα ανάμεσα στην επιστημονική κοινότητα και την κοινωνία αναπτύσσοντας παράλληλα δράσεις κατά του στίγματος, του ηλικιακού ρατσισμού, της μοναξιάς και του κοινωνικού αποκλεισμού.

Διευθυντής και Επιστημονικός Υπεύθυνος του Ινστιτούτου είναι ο Αντώνης Πολίτης, Ομότιμος Καθηγητής Ψυχιατρικής του ΕΚΠΑ.

<http://womenbrainhealth.gr/>



ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ

Πλαστικός Χειρουργός

Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ



Τα «ασημένια χρόνια» είναι μια περίοδος ωριμότητας, ελευθερίας και αυτογνωσίας. Είναι η εποχή που μπορούμε να ζούμε για τον εαυτό μας, να απολαμβάνουμε τους καρπούς της δουλειάς μας, να ταξιδεύουμε, να δημιουργούμε. Είναι η ώριμη εκδοχή του εαυτού μας, που έχει αυτοπεποίθηση και αγαπάει βαθιά.

Η φυσική εξέλιξη ως σύμμαχος

Η τρίτη ηλικία για τη γυναίκα φέρνει μαζί της μια μοναδική χάρη. Οι ρυτίδες δεν είναι εκθροί, αλλά μάρτυρες μιας ζωής γεμάτης εμπειρίες και προκλήσεις. Ως πλαστικός χειρουργός, βλέπω καθημερινά γυναίκες που επιλέγουν να φροντίσουν τον εαυτό τους όχι για να «ξεγελάσουν» τον χρόνο, αλλά για να νιώθουν ότι η εξωτερική τους εικόνα ανταποκρίνεται σε αυτό που νιώθουν μέσα τους.

Η σύγχρονη πλαστική χειρουργική δεν στοχεύει στο να κάνει μια γυναίκα 60 ετών να δείχνει 30 ετών. Στόχος είναι η φυσική ανανέωση, η ανάδειξη της λάμψης και η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Το κλειδί είναι η εξατομίκευση. Κάθε γυναίκα είναι μοναδική και οι διαδικασίες πρέπει να σχεδιάζονται με βάση τις προσδοκίες, τον τρόπο ζωής και την υγεία της κάθε γυναίκας ξεχωριστά.

Η αυτοπεποίθηση ως απόλυτη ομορφιά

Η ομορφιά δεν έχει ημερομηνία λήξης και η φροντίδα του εαυτού μας είναι πράξη αγάπης, όχι ματαιοδοξίας. Όταν νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας, αυτό ακτινοβολεί σε κάθε μας βήμα, σε κάθε μας βλέμμα, σε κάθε μας ενέργεια. Οι γυναίκες, που έχουν φτάσει στην «ασημένια περίοδο» της ζωής τους, έχουν ζήσει, έχουν προσφέρει, έχουν δημιουργήσει. Τώρα δεν πρέπει να ξεχνάνε τον εαυτόν τους, και είναι η περίοδος να επενδύσουν σε αυτόν με γνώμονα την υγεία και την ευεξία. Η «αργυρή περίοδος» μπορεί να είναι λαμπερή, αν φροντίσουμε για εμάς για να αναδειξουμε την εσωτερική μας λάμψη.

Η ψυχολογική διάσταση της ομορφιάς

Δεν πρέπει να παραβλέψουμε την ψυχολογική πλευρά του θέματος. Πολλές γυναίκες μετά τα 60 νιώθουν ότι η κοινωνία τις «αποσύρει» από το προσκήνιο. Η φροντίδα της εξωτερικής εμφάνισης μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο ενδυνάμωσης, βοηθώντας τις να νιώσουν ότι παραμένουν ενεργές και παρούσες.

Η καθημερινή φροντίδα και η απόφαση για μια αισθητική παρέμβαση δεν πρέπει ποτέ να πηγάζει από την πίεση των άλλων ή από την ανάγκη συμμόρφωσης με κοινωνικά πρότυπα. Πρέπει να είναι μια προσωπική επιλογή, που εξυπηρετεί την ευεξία και αυτοπεποίθηση της γυναίκας.

Ως πλαστικός χειρουργός, το μήνυμά μου είναι απλό: Η ομορφιά της γυναίκας στην τρίτη ηλικία είναι πολυδιάστατη. Είναι η λάμψη στα μάτια που μαρτυρά σοφία, είναι το χαμόγελο που έχει ζήσει χιλιάδες στιγμές, είναι η στάση του σώματος που εκφράζει αξιοπρέπεια και αποπνέει σεβασμό.

Η πραγματική ομορφιά πηγάζει από τις ιστορίες που κουβαλάμε και η πλαστική χειρουργική συμβάλλει στο να αναδειχθούν η εσωτερική λάμψη, η ζωντάνια και η αγάπη για ζωή.

Ένα κάλεσμα στις Σοροπτιμίστριες

Απευθύνομαι σε εσάς, γυναίκες της Soroptimist International, που αφιερώνετε τη ζωή σας στην προσφορά, στην αλληλεγγύη, στην ενδυνάμωση άλλων γυναικών. Μην ξεχνάτε να αφιερώνετε χρόνο και στον εαυτό σας. Η φροντίδα του εαυτού μας είναι η αναγκαία προϋπόθεση για να μπορούμε να συνεχίσουμε να προσφέρουμε στους άλλους με ενέργεια και χαρά.

Η γυναίκα, που φροντίζει τον εαυτόν της, δεν φοβάται τον χρόνο, αλλά τον αγκαλιάζει. Η ομορφιά της είναι αυθεντική και αντανakλά τη λάμψη της στο περιβάλλον της.

Γιατί η ομορφιά δεν έχει ηλικία. Έχει μόνο στάση ζωής.



JANET KAPUYA

Τραγουδίστρια - Εικαστικός

ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 157



ZANET KAPOYIA



Όταν σήκωσα το τηλέφωνο από έναν άγνωστο αριθμό και άκουσα μια ζεστή, φιλική γυναικεία φωνή να με ρωτά με απόλυτη φυσικότητα: «Θα θέλατε να κάνετε μια δήλωση για την τρίτη ηλικία;», χρειάστηκα λιγότερο από ένα δευτερόλεπτο για να προσγειωθώ.

Η πρώτη μου σκέψη ήταν: «Εκεί βρίσκομαι;». Και αμέσως μετά χαμογέλασα, γιατί τελικά άλλο είναι να το ακούς και άλλο να το παραδέχεσαι στον εαυτό σου.

Με την ίδια φυσικότητα, όμως, απάντησα: «Βεβαίως, θα χαρώ πολύ».

Ναι, εκεί βρίσκομαι. Είμαι εδώ, στα 70 μου χρόνια, και το λέω χωρίς δισταγμό. Με τη νεανική διάθεση που πάντα πίστευα ότι είναι ένα από τα μεγαλύτερα μυστικά για να παραμένεις νέος, αλλά και με την αμεσότητα και την οικειότητα που, για μένα, πρέπει να έχει ένας καλλιτέχνης απέναντι στη ζωή και στους ανθρώπους.

Χαίρομαι που έφτασα μέχρι εδώ. Γιατί όταν κοιτάζω πίσω, βλέπω μια ζωή γεμάτη. Τα πιστεύω μου, την καριέρα μου, τη μητρότητα, έρωτες, φίλεις, ταξίδια, επιλογές, δυσκολίες, αλλά και όλα όσα εξακολουθώ να κάνω και να ονειρεύομαι.

Θέλω να πιστεύω ότι κατάφερα να κρατήσω μια ισορροπία ανάμεσα σε όλα αυτά και, κυρίως, να φροντίσω το μέσα μου: την υγεία μου, την ψυχή μου, τον τρόπο με τον οποίο στέκομαι απέναντι στη ζωή. Φυσικά, έκανα και λάθη. Όμως έμαθα να τα αναγνωρίζω, να τα παραδέχομαι και, όπου γινόταν, να τα διορθώνω. Κι αυτό είναι ένα από τα δώρα της ηλικίας: να βλέπεις καθαρότερα και χωρίς να χρειάζεται πια να αποδείξεις τίποτα.

Σήμερα νιώθω ότι μαζεύω όλα όσα φύτεψα αυτά τα χρόνια. Υπάρχει μια παλιά φράση που λέει «όπως έστρωσες, θα κοιμηθείς» και, όσο περνούν τα χρόνια, καταλαβαίνω περισσότερο τη σοφία της. Είναι όμορφο να φτάνεις σε μια ηλικία όπου μπορείς να κοιτάξεις τη ζωή σου και να νιώθεις συμφιλιωμένος με όσα έζησες, επέλεξες και σε διαμόρφωσαν.

Ως γυναίκα και πολίτης του κόσμου, ταξίδεψα, έζησα εμπειρίες και κάποια στιγμή επέλεξα να χτίσω τη ζωή μου σε μια άλλη χώρα, μαθαίνοντας από την αρχή μια νέα γλώσσα και νέες συνήθειες. Για μένα αυτό υπήρξε προσωπικό κατόρθωμα, αλλά και μεγάλο μάθημα: όταν αφήνεις τον εαυτό σου να προχωρά με αλήθεια, αυθορμητισμό και εμπιστοσύνη, η ζωή βρίσκει συχνά τον δρόμο της.

Έτσι βιώνω σήμερα την τρίτη ηλικία:
με αρμονία, αισιοδοξία και αποδοχή.

Δεν τη βλέπω ως ένα κλείσιμο, αλλά ως μια περίοδο με διαφορετικές ελευθερίες. Τώρα πια απολαμβάνω περισσότερο τη ζωή, κατευθύνω τη μέρα μου όπως θέλω και επιλέγω πού θα δώσω τον χρόνο και την ενέργειά μου.

Η ζωγραφική και η δημιουργία γενικότερα είναι από τα πράγματα που με γεμίζουν περισσότερο. Εκεί καταλήγουν πολλά από τα συναισθήματά μου και εκεί όσα κάποτε έμεναν κρυμμένα μπορούν να μετατραπούν σε ανοιχτές πόρτες και παράθυρα του υποσυνείδητου.

Το να βλέπεις μπροστά σου κάτι που υπήρχε μόνο μέσα σου να παίρνει μορφή και να γίνεται ύλη είναι ένα μικρό θαύμα. Και ίσως αυτό να είναι ένα από τα ωραιότερα δώρα αυτής της ηλικίας: ότι έχεις πια αρκετή ζωή μέσα σου για να δημιουργείς χωρίς φόβο, χωρίς βιασύνη και με βαθύτερη επίγνωση του ποιος είσαι.





ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΜΠΑΛΤΗΡΑ

τ.Τραπεζική Υπάλληλος, Διευθύντρια
Α' Αντιπρόεδρος ΣΕΕ 2025 - 2026
Μέλος Σ.Ο. Αθηνών «Λυκαβηττός»



Ζούμε σε μια εποχή που λατρεύει τη νιότη. Η ταχύτητα, η εικόνα και η συνεχής αναζήτηση του καινούργιου μάς κάνουν συχνά να αντιμετωπίζουμε το πέρασμα του χρόνου ως κάτι που πρέπει να φοβόμαστε ή να κρύβουμε. Κι όμως, όσο περνούν τα χρόνια, τόσο περισσότερο πιστεύω ότι ο χρόνος μπορεί να γίνει ο πιο πολύτιμος σύμμαχός μας.

Η τρίτη ηλικία δεν αποτελεί το τέλος μιας διαδρομής, αλλά μια νέα περίοδο ζωής, με διαφορετικές προτεραιότητες, βαθύτερη γνώση και μεγαλύτερη ελευθερία. Είναι η ηλικία όπου η εμπειρία μετατρέπεται σε σοφία, οι επιτυχίες και οι αποτυχίες αποκτούν το πραγματικό τους μέτρο και οι ανθρώπινες σχέσεις γίνονται πιο ουσιαστικές.

Αυτή η σκέψη απέκτησε ιδιαίτερο νόημα μέσα από την εμπειρία της μητέρας μου. Υπήρξε μια δραστήρια, κοινωνική γυναίκα, που μέχρι τα βαθιά της χρόνια διατηρούσε ενδιαφέρον για τη ζωή και τους ανθρώπους. Όταν, στα ενενήντα της, δεν μπορούσε πλέον να περπατήσει, χρειάστηκε να φιλοξενηθεί σε μια μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων. Η απόφαση αυτή μάς γέμισε ανησυχία. Πολύ γρήγορα, όμως, διαπιστώσαμε ότι η ποιότητα της ζωής δεν καθορίζεται μόνο από τις σωματικές δυνατότητες, αλλά κυρίως από το περιβάλλον και τους ανθρώπους που μας περιβάλλουν.

Η μητέρα μου δημιούργησε όμορφες σχέσεις με τις άλλες κυρίες της μονάδας. Συζητούσαν, γελούσαν, μοιράζονταν αναμνήσεις και συνήθειες μιας ολόκληρης ζωής. Η ψυχολόγος, το νοσηλευτικό προσωπικό και όλοι οι εργαζόμενοι δεν πρόσφεραν απλώς επαγγελματική φροντίδα. Με ευγένεια, ενδιαφέρον και διακριτικότητα δημιουργούσαν μια καθημερινότητα που διατηρούσε ζωντανή την αξιοπρέπεια κάθε ανθρώπου. Εκείνον τον τελευταίο χρόνο της ζωής της δεν ένιωσα απομονωμένη. Ένιωσα ότι ανήκε σε μια κοινότητα ανθρώπων που τη σέβονταν και τη φρόντιζαν.

Η εμπειρία αυτή άλλαξε τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνομαι την τρίτη ηλικία. Με έκανε να συνειδητοποιήσω ότι η ενεργός

γήρανση δεν εξαρτάται αποκλειστικά από τη σωματική δύναμη. Είναι, πρωτίστως, στάση ζωής. Σημαίνει να συνεχίζουμε να ενδιαφερόμαστε, να επικοινωνούμε, να συμμετέχουμε και να διατηρούμε την αίσθηση ότι εξακολουθούμε να έχουμε θέση μέσα στην κοινωνία.

Οι γυναίκες γνωρίζουμε καλά τις πολλές όψεις της ζωής. Υπήρξαμε κόρες, σύντροφοι, μητέρες, επαγγελματίες, γιαγιάδες, φίλες και εθελόντριες. Κάθε ρόλος άφησε το αποτύπωμά του και διαμόρφωσε την προσωπικότητά μας. Στην τρίτη ηλικία έχουμε την ευκαιρία να μετατρέψουμε όλες αυτές τις εμπειρίες σε πολύτιμη παρακαταθήκη για τους νεότερους.

Αυτό ακριβώς εκφράζει και ο Σοροπτιμισμός. Η προσφορά δεν έχει ηλικία. Αντίθετα, η εμπειρία είναι εκείνη που δίνει μεγαλύτερο βάθος στην εθελοντική δράση. Γυναίκες διαφορετικών γενεών συνεργάζονται, ανταλλάσσουν γνώσεις και ιδέες και αποδεικνύουν ότι η κοινωνική συμμετοχή δεν σταματά με τη συνταξιοδότηση· πολλές φορές τότε αποκτά ακόμη μεγαλύτερη ουσία.

Ο χρόνος δεν αφαιρεί μόνο. Προσθέτει γνώση, υπομονή, ενσυναίσθηση και μέτρο. Μας διδάσκει να ξεχωρίζουμε το ουσιαστικό από το επουσιώδες και να εκτιμούμε τις μικρές στιγμές που συνθέτουν μια ολοκληρωμένη ζωή. Μας δίνει, επίσης, την ευκαιρία να μετατρέψουμε όσα μάθαμε και όσα ζήσαμε σε κάτι χρήσιμο για τους άλλους.

Ας πάψουμε, λοιπόν, να μετράμε τα χρόνια ως απώλεια. Ας τα μετρήσουμε ως εμπειρίες, σχέσεις, δημιουργία και προσφορά. Γιατί η πραγματική αξία του χρόνου δεν βρίσκεται μόνο στο πόσα χρόνια προστίθενται στη ζωή μας, αλλά στο πόσο ουσιαστικά επιλέγουμε να τα ζήσουμε και να τα μοιραστούμε. Ίσως τελικά αυτό να είναι το πιο σημαντικό μάθημα της τρίτης ηλικίας: ότι κάθε ηλικία έχει τη δική της αξία και ότι η εμπειρία, όταν γίνεται προσφορά, μπορεί να αποτελέσει δύναμη για τους άλλους και για την κοινωνία.



ΜΑΡΙΑ - ΑΝΝΑ ΚΑΡΑΤΖΟΥΝΗ

Κλινικός Ψυχολόγος
Μέλος του Σ.Ο. Βόλου «Θέτις»



ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ ένα υποκειμενικό συμβάν

Τι κοινό έχει το-υπαρκτό πρόσωπο και- μοντέλο Carmen Dell' Orefice με, τα εν δυνάμει υπαρκτά πρόσωπα, την κυρία Γιαννούλα που ασχολείται με τον κήπο και τις κοτούλες της στην Καρδίτσα και την κυρία Helga που ζει σε κάποια μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων στο Βέλγιο;

Είναι όλες 95 ετών! Όμως βιώνουν τη ζωή με τελείως διαφορετικό τρόπο, παρότι αξιώθηκαν όλες να είναι εκπρόσωποι της «τρίτης ηλικίας».



Η τρίτη ηλικία, παρόλο που από όλες τις ηλικιακές ομάδες είναι η πιο κοντινή στον αναπόφευκτο θάνατο, δεν χαρακτηρίζεται αποκλειστικά από την προσμονή του ή από ένα μόνο είδος ζωής. Δεν υπάρχει μόνο ένας τρόπος για να τη βιώσει κανείς.

Σύμφωνα με τον Ο.Η.Ε., από τη στιγμή που ένας άνθρωπος έχει αξιωθεί να ζήσει τα χρόνια της ακμής και της παραγωγικότητας και προχωρά ηλικιακά πέραν του 65ου έτους, ανήκει στην «τρίτη ηλικία». Ο στατιστικός αυτός όρος συμπεκνώνει πολλά δεδομένα: τις σωματικές και πνευματικές ικανότητες και δυνατότητες του ατόμου, τα δικαιώματα που μπορεί να απολαμβάνει, ακόμα και τις υποχρεώσεις που απορρέουν από τη θέση του στην κοινωνία.

Στην εποχή μας τείνει να εκλείψει η-σχεδόν-αρχετυπική-εικόνα της ανήμπορης γιαγιάς και του παππού με το μπαστούνι που, απολάμβαναν-ή όχι!, να παρατηρούν και να διδάσκουν τις νεότερες γενιές, και πλέον στις δυτικές κοινωνίες, βρίσκουμε να ανήκουν στην τρίτη ηλικία άνθρωποι δραστήριοι και με διάθεση να συνεχίσουν να γεύονται τη ζωή.

Την αίσθηση της ζωής την αποκτά ο άνθρωπος από τη στιγμή που αντιλαμβάνεται πως διαθέτει ένα σώμα-το μεταφορικό μέσο του εν

ζωή εαυτού.

Ο χρόνος που ενεργεί πάνω στο σώμα δεν το αφήνει αναλλοίωτο κι αυτό αποτελεί ένα πανανθρώπινο δεδομένο: Το σφρίγος, η ομορφιά και η δύναμη μειώνονται, ενώ πιο περίπλοκες γίνονται η σεξουαλικότητα, η κίνηση, η επικοινωνία και η επιθυμία για γνώση, που χάνουν τον νεανικό παλμό τους. Παρότι η φθορά είναι αναπόφευκτη κι εμφανής και παρότι τόσο οι εξωτερικές αλλαγές όσο και οι αλλαγές στη συμπεριφορά και στον τρόπο σκέψης των ηλικιωμένων ενδέχεται να συνοδεύονται από μοναξιά, αδυναμία, ασθένειες ή εξάρτηση από τους άλλους, το γήρας από μόνο του δεν αποτελεί μία παθολογική κατάσταση. Για τον Γάλλο ψυχαναλυτή Ζακ Λακάν το γήρας δεν είναι κάτι που πρέπει να υποτιμούμε ή να υπερεκτιμούμε αλλά να το δεχόμαστε όπως είναι.

Θα υπέθετε κανείς πως, όσο ένας άνθρωπος μεγαλώνει σε ηλικία-και αποκτώντας βαθύτερη συνείδηση της ζωής, των επιλογών και των αξιών που υπηρετεί, τόσο περισσότερο απομακρύνεται από όσα στη νεότητά του αποτελούσαν σκοπό για εκείνον. Όμως σύμφωνα με τον Λακάν «δεν είναι ακριβής η περιγραφή του γήρατος ως της κατάστασης όπου φτάνουμε σε μια ηλικία στην οποία βρισκόμαστε πλέον έξω από τα πάθη του έρωτα, κ.λπ.

Αυτό δεν φαίνεται να είναι απολύτως βέβαιο. Όσοι ζουν με ηλικιωμένους διαπιστώνουν ότι τα συναισθηματικά δράματα είναι πολλά και συχνά μεταξύ τους».

Και όντως, ηλικιωμένα άτομα αποκαλύπτουν σε συνεντεύξεις πως, πέραν της κάλυψης βασικών αναγκών για τη διαβίωση και την υγεία τους, επιθυμούν να έχουν την δυνατότητα να αισθάνονται ενταγμένοι μέσα σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, να καλύπτονται συναισθηματικά, να ερωτεύονται.

Οι δηλώσεις τους δείχνουν πως, όποια κι αν είναι η ηλικία ενός ανθρώπου, εκείνος επιθυμεί να αναγνωριστεί ως υποκείμενο, ως άτομο που επιδιώκει να υποστηρίξει την ύπαρξή του και τη θέση του μέσα από τουλάχιστον βασικούς κοινωνικούς δεσμούς, να είναι αποδεκτός και να αναγνωρίζεται ως οντότητα με την ιδιαιτερότητα και τη μοναδικότητά της. Κι ως εδώ δεν εντοπίζουμε καμία διαφορά από τους νεότερους, όμως τί διαφοροποιείται τελικά στους ηλικιωμένους;

Παρότι τα δεδομένα αλλάζουν λόγω της μεγαλύτερης προσοχής που δείχνουν πια οι άνθρωποι στην ενδυνάμωσή του, το σώμα του ηλικιωμένου βιώνει ένα χάσμα, ένα κενό ανάμεσα στην επιθυμία και την ικανότητα: «το μεν πνεύμα είναι πρόθυμο», ωστόσο το σώμα ακολουθεί με κόπο ή απλά δεν ακολουθεί.

Η σωματική αδυναμία εύκολα παραπλανά με αποτέλεσμα συχνά οι ηλικιωμένοι να αντιμετωπίζονται κυρίως ως ασθενείς και όχι ως φορείς επιθυμίας και ζωής που δεν σκέφτονται τον θάνατο ή μόνο τον θάνατο.

Σύμφωνα με τον Λακάν «η επιθυμία δεν είναι βιολογική λειτουργία», «δεν συνδέεται με ένα φυσικό αντικείμενο» και «επίσης, αν δεν αναγνωριστεί, δημιουργεί σύμπτωμα».

Επιπλέον η επιθυμία δεν εξαφανίζεται με την ηλικία. Όμως οι

θεμελιώδεις αλλαγές, όπως η συνταξιοδότηση όπου χάνεται η επαγγελματική κι ενδεχομένως η κοινωνική ταυτότητα, η αλλοίωση της εξωτερικής εμφάνισης, οι θάνατοι φίλων ή συντρόφων είναι απώλειες που κανείς καλείται να αποδεχθεί και να βρει μια νέα θέση επιθυμίας χωρίς να παραιτηθεί από αυτή και από τη ζωή.

Κάθε ευκαιρία «αναπλαισίωσης» της ιστορίας του ηλικιωμένου ανθρώπου είτε μέσα σε ένα ψυχοθεραπευτικό πλαίσιο, είτε μέσα σ' ένα πλαίσιο δημιουργίας-για παράδειγμα μέσω της Τέχνης, ευνοεί τη μετάδοση της γνώσης στις επόμενες γενιές, νέες μορφές κοινωνικότητας και τη δημιουργία.

Όσο όμως δεν δίνεται το έναυσμα στο ηλικιωμένο άτομο για να αφηγηθεί τη ζωή του, να την εξηγήσει και να δώσει ένα νέο νόημα στα βιώματά του, τόσο διευκολύνεται η «πυροδότηση» ενός φαύλου κύκλου σωματικής αδυναμίας και ψυχικής δυσφορίας που, εάν δεν γίνει έγκαιρα-ή δεν γίνει ποτέ-αντιληπτός, τροφοδοτείται δυσχεραίνοντας τόσο τον ηλικιωμένο όσο και το περιβάλλον του.

Αξίζει να συγκρατήσουμε ότι ο χρόνος και τα μοναδικά υποκειμενικά βιώματα «σμιλεύουν» για κάθε άνθρωπο μία μοναδική τρίτη ηλικία, διαφορετική από των υπολοίπων!

Οι ηλικιωμένοι συνοδοιπόροι μας, όταν τους προσφέρεται η δυνατότητα της αφήγησης ταξιδεύουν μέσα στον χρόνο, για να μεταφέρουν και να διαθέσουν το απόσταγμα της γνώσης τους, ως προς τον τρόπο με τον οποίο μπορεί κανείς να επιβιώσει διατηρώντας την επιθυμία του ώστε να γίνει συνεχιστής της ζωής χωρίς να στέκεται μόνο στα απογοητευτικά βιώματα.

Οι νέες γενιές, αυτές που η εικόνα και η βία κατακλύζουν τη ζωή τους, αλλοτριώνουν την επιθυμία τους και τους αφαιρούν τον λόγο, ψάχνουν να νιώσουν την αυθεντική ανθρώπινη ζεστασιά κοντά στους παπούδες και τις γιαγιάδες.



Κι εκείνοι, με το βλέμμα, με τη χειρνομία, με τον χρόνο που διαθέτουν και με τον λόγο τους, εκμεταλλευόμενοι κάθε ευκαιρία να μεταφέρουν κάτι από τα παλιά, μεταλαμπαδεύουν οτιδήποτε που θα ενισχύσει την επιθυμία και τη ζωή των νέων και θα τους προφυλάξει από τις κακοτοπιές.



ΕΦΗ ΒΕΣΥΡΟΠΟΥΛΟΥ

Απόστρατη Αξιωματικός της Π.Α.
ΜΑ στις Σπουδές Φύλου
Γραμματέας Σ.Ο. Θεσσαλονίκης «Μακεδονία»

ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 157



Η ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ ΔΕΝ ΣΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑΣ

Η έρευνα περιλαμβάνει 11 προφορικές συνεντεύξεις θηλυκοτήτων που διεξάχθηκαν κατά την εκπόνηση της Διπλωματικής μου Εργασίας με τίτλο «Ο μύθος του άχρηστου σώματος και η επινόηση της εμμηνόπαυσης στη Δύση».



Η «ηλικία» σήμερα αποτελεί έναν παράγοντα διάκρισης και κατηγοριοποίησης των ανθρώπων. Μπορεί να βάλει ανθρώπους στο περιθώριο ή να τους κάνει στόχο, ανεξάρτητα από το φύλο τους. Κι όμως, δεν έχει συζητηθεί πολιτικά όσο έχουν συζητηθεί το φύλο, η φυλή ή η σεξουαλικότητα.

Όπως λέει η Kathleen Woodward στο «Against Wisdom», παρόλο που υπάρχει ο όρος ageism για να περιγράψει τις προκαταλήψεις απέναντι στην ηλικία, δεν υπάρχει ένας αντίστοιχος όρος, όπως για παράδειγμα «φεμινίστρια», που να ενώνει τους ανθρώπους και να τους βοηθά να αντισταθούν συλλογικά στις ηλικιακές διακρίσεις.

Πριν από τον 19^ο αιώνα, η δυτική ιατρική αντιλαμβανόταν την ηλικία με όρους «σκαλοπατιών της ζωής» και η μέση ηλικία θεωρούνταν η ακμή της ζωής. Οι έρευνες της ιατρικής αφορούσαν κυρίως την μακροβιότητα και την επίτευξη του γήρατος. Τον 19^ο αιώνα όμως αυτή η εικόνα αλλάζει. Η μέση ηλικία, ιδιαίτερα για τις γυναίκες, αρχίζει να παρουσιάζεται όχι ως ακμή, αλλά ως αρχή παρακμής. Η εμμηνόπαυση γίνεται το ορόσημο της παρακμής του γυναικείου σώματος, γίνεται η ασθένεια που σηματοδοτεί την απώλεια της θηλυκότητας και ότι αυτή σηματοδοτεί στον πατριαρχικό λόγο.

Η γήρανση και η εμμηνόπαυση συνδέθηκαν στενά στην δυτική ιατρική φιλοσοφία με τη βιοπολιτική διαχείριση της ίδιας της θηλυκότητας. Αυτό γίνεται φανερό από τη σύγκριση εμμηνόπαυσης και ανδρόπαυσης: η γυναικεία γήρανση παθολογικοποιείται, ενώ η ανδρική γήρανση φυσικοποιείται ή καθυστερείται ως πρόβλημα. Η εμμηνόπαυση χρησιμοποιείται από το Δυτικό βιοϊατρικό - νομικό λόγο για να χτίσει την «γυναικεία ταυτότητα» σε ένα συγκεκριμένο χρονικό στάδιο και να της αποδώσει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και ενέργειες,

προσδιορίζοντας εν τέλει την ίδια τη γυναικεία φύση μέσα από αυτό, αλλά και την έμφυλη διάκριση με όρους ηλικίας.

Οι συμμετέχουσες σε διπλωματική έρευνα με θέμα την εμμηνόπαυση, με διαφορετική σεξουαλική ταυτότητα, με διαφορετικά μορφωτικά και οικονομικά χαρακτηριστικά και ηλικιακή ταυτότητα μίλησαν για το πως βιώνουν ή έχουν βιώσει την εμμηνόπαυση, χωρίς καμία να μιλάει για «απώλεια» της θηλυκότητάς τους, της σεξουαλικότητάς τους ή της κοινωνικής τους θέσης.

Αντίθετα όπως δηλώνει και η Ειρήνη:

«Είναι φυσικά πράγματα αυτά που συμβαίνουν στο κορμί μας και δεν είναι ούτε η αρχή ούτε το τέλος της ιστορίας. Και ζούμε με τη φυσική ροή των πραγμάτων».

Οι συμμετέχουσες δεν ένιωσαν ότι η εμμηνόπαυση τις στιγμάτισε ή τις έκανε να χάσουν τον εαυτό τους. Την αντιμετώπισαν σαν μια αναμενόμενη μετάβαση. Άκουσαν το σώμα τους, δέχτηκαν τις αλλαγές του και δεν τις είδαν σαν αρρώστια. Για εκείνες, το σώμα μεγαλώνει και αλλάζει, όμως αυτό δεν σημαίνει ότι αλλάζει η προσωπικότητα, η επιθυμία ή ο τρόπος που κάθε γυναίκα βιώνει τη θηλυκότητά της.

Η Αναστασία λέει χαρακτηριστικά:

«Θέωρσα ότι είναι ένας κύκλος της γυναίκας που ανοίγει κι ένας άλλος που κλείνει. Και είναι πολύ καλό αυτό να το περνάμε χωρίς να βαραίνουμε ψυχικά τον εαυτό μας. Και σκεφτόμουν ότι ό,τι και να ήταν θα τον αντιμετώπιζα».

Ο «μηχανισμός της σεξουαλικότητας», που στο ανδρικό φύλο



παραμένει στο απυρόβλητο μέχρι σε μεγάλη ηλικία, για τις γυναίκες γίνεται ιδιαίτερα προβληματικός μετά την εμμηνόπαυση. Οι εικόνες των γυναικών έως και τα τέλη περίπου του 20^{ου} αιώνα που γίνονται γιαγιάδες και κρύβουν τον εαυτό τους πίσω από τα μαντήλια και τις μακριές φούστες υπάρχουν ακόμη στις αναμνήσεις μας.



Γυναίκες με δόθεν ανύπαρκτη λίμπιντο και θηλυκότητα κρυμμένες πίσω από τους τίτλους της γηραιάς και αξιοσέβαστης ηλικιωμένης των 50 ετών. Ακόμη και σήμερα σε αρκετές περιπτώσεις οι γυναίκες στην εμμηνόπαυση και στην κλιμακτήριο αντιμετωπίζονται από τα ΜΜΕ και την Δυτική ιατρική ως σώματα που έχουν χάσει τη διάθεση τους για ζωή και για σεξ.

Η Βάσω μιλάει για την κατηγοριοποίηση των γυναικών σε «αξιαγάμητες» και μη και πως η ίδια βίωσε αυτό τον αγώνα και πως επέλεξε να μην υπάρχει απλά ως άνθρωπος λόγω της εμμηνόπαυσης:

«Γιατί κάπως κατηγοριοποιεί αυτόματα τη γυναίκα, να τα στερεότυπα, σε αξιαγάμητη ή όχι. Αν είναι αξιαγάμητη οκ, εάν δεν είναι πρέπει να πάρει μια άλλη θέση, η οποία να έχει στάτους, να είναι πολύ καλή μητέρα, να είναι πολύ σύζυγος, να είναι μια ωραία επιτυχημένη επιχειρηματίας, να φαίνεται κοινωνικά καλά, κάπως να εξισορροπήσει, που θα μένει...[...] Και τώρα νιώθω αληθινά περισσότερο γυναίκα από ποτέ».

Στην παρούσα έρευνα όλες οι συμμετέχουσες δήλωσαν ότι ναι, είχαν μια μείωση της λίμπιντο αλλά δεν έγιναν σεξουαλικά ανενεργές. Μπορεί να έγιναν πιο «βαριές» ή με μειωμένη διάθεση αλλά όλες συνεχίζουν ακόμη κανονικά να έχουν σεξουαλική δραστηριότητα και αισθάνονται και πιο «άνετες» καθώς έχει απομακρυνθεί το εμπόδιο της εμμηνόρροιας. Έτσι, η εμμηνόπαυση δεν εμφανίζεται ως τέλος της επιθυμίας, αλλά ως μια νέα φάση, στην οποία η γυναίκα μαθαίνει ξανά το σώμα της.

Η Αναστασία νιώθει και αυτή απελευθερωμένη και μιλάει για τα θετικά της εμμηνόπαυσης σκιαγραφώντας ταυτόχρονα και την στάση της ζωής της στο τώρα και στα χρόνια που έρχονται:

«Όλα είναι, νομίζω, στη θέληση του καθένα μας να ορίσει... τη στάση του σε κάθε ηλικία. Γιατί όλες οι ηλικίες έχουν την ομορφιά τους. Αλήθεια το λέω τώρα. Αυτό το κομμάτι είναι το πιο ωραίο κομμάτι. Για μένα. Δηλαδή, τρυγός τους καρπούς στη ζωή σου, δόξα στον Θεό φτάσαμε σε αυτή την ηλικία, είναι ένα κομμάτι που... δεν το προσπερνάς. Το ζεις. Με τα καλά του, με τα συν και τα πλνν. Έτσι είναι. Αυτά».

Η εμπειρία της εμμηνόπαυσης αναδεικνύεται ως πολλαπλή και μη ομοιογενής, όμως οι συμμετέχουσες δεν περιγράφουν τον εαυτό τους ως παθητικό υποκείμενο αλλά ως δρων σώμα που διαπραγματεύεται τη μετάβαση με πρακτικές φροντίδας (άσκηση, διατροφή, προσαρμογές στην καθημερινότητα). Οι συμβουλές τους προς τις άλλες γυναίκες είναι να δεχθούν αυτή την φυσιολογική μετάβαση χωρίς φόβο και να εστιάσουν στην φροντίδα του σώματος τους μακριά από άγχος και στερεοτυπικές προκαταλήψεις. Το γήρας για όλους έρχεται σωματικά, αλλά όχι ψυχολογικά και μπορούν οι γυναίκες να είναι όσο ενεργές θέλουν σε όλους τους τομείς αλλά με λίγη περισσότερη προσπάθεια που αυξάνεται αριθμητικά όσο μεγαλώνει και η ηλικία του σώματος.



ΕΦΗ ΒΟΥΡΛΙΩΤΟΥ

Δικηγόρος
Α' Αντιπροέδρος Σ.Ο. «Κηφισιά - Εκάλη»

ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 157



ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ:

μετανάστευση, ξεριζωμός και το θάρρος μιας νέας αρχής

Στον αιώνα της προόδου, της εξέλιξης και της εκμυδένισης των αποστάσεων, χιλιάδες γυναίκες σε όλο τον κόσμο εξακολουθούν να μεταναστεύουν, όχι επειδή το επιλέγουν, αλλά επειδή οι συνθήκες της ζωής τις αναγκάζουν.

Πόλεμοι, έμφυλη βία, φτώχεια, αναγκαστικοί γάμοι και η έλλειψη ασφάλειας οδηγούν γυναίκες και παιδιά μακριά από την πατρίδα τους. Οι δύσκολες και επικίνδυνες διαδρομές προς την Ευρώπη και άλλους προορισμούς τις εκθέτουν συχνά σε εκμετάλλευση, trafficking και κάθε μορφή βίας.

Κι όμως, μέσα σε αυτές τις συνθήκες, οι γυναίκες βρίσκουν τη δύναμη να στηρίζουν η μία την άλλη. Δημιουργούν δίκτυα αλληλεγγύης, φροντίζουν τα παιδιά και τις πιο ευάλωτες γυναίκες και κρατούν ζωντανές τις κοινότητές τους. Γιατί, όταν μια γυναίκα αναγκάζεται να φύγει, δεν παίρνει μαζί της μόνο μια βαλίτσα. Παίρνει μαζί της μια ολόκληρη ζωή.

Ανάμεσα στις διαφορετικές μορφές μετανάστευσης υπάρχει και μία που συχνά δεν αναδεικνύεται αρκετά: η μετανάστευση στην τρίτη ηλικία.

Η Ελληνίδα της τρίτης ηλικίας μπορεί να εγκαταλείψει τον τόπο όπου έζησε, δημιούργησε, αγάπησε και πρόσφερε, όχι επειδή έπαψε να τον αγαπά, αλλά επειδή οι ανάγκες της οικογένειάς το επιβάλλουν.

Ακολουθεί τα παιδιά και τα εγγόνια της που ξενιτεύτηκαν αναζητώντας μια καλύτερη ζωή. Πηγαίνει για να τα στηρίξει, να

βοηθήσει στην οικογένεια, αλλά και για να μην είναι μόνη.

Η μετανάστευση σε αυτή την ηλικία είναι ένας βαθύς ξεριζωμός. Είναι να αφήνεις πίσω σου τη γειτονιά, τους φίλους, την εκκλησία, τις καθημερινές συνήθειες και τις αναμνήσεις μιας ολόκληρης ζωής. Και ξαφνικά να βρίσκεσαι σε έναν άγνωστο τόπο, με διαφορετική γλώσσα, διαφορετικές συνήθειες και νέες απαιτήσεις.

Η μοναξιά στα ξένα πονά. Προστίθενται οι ανησυχίες για την υγεία, τα φάρμακα, τη σύνταξη, την ασφάλιση και τη γραφειοκρατία. Η δυσκολία επικοινωνίας μπορεί να κάνει ακόμη πιο δύσκολη την πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας και κοινωνικής προστασίας. Σε αυτή την ηλικία, η απώλεια της αυτονομίας πονά διπλά. Γι' αυτό χρειάζεται ουσιαστική στήριξη: πολυγλωσσικές υπηρεσίες υγείας, κοινωνικές δομές, δημιουργική απασχόληση και ανθρώπινη βοήθεια. Πάνω απ' όλα, χρειάζεται σεβασμός.

Κάθε γυναίκα της τρίτης ηλικίας που μεταναστεύει κουβαλά μέσα της δύο πατρίδες και μια ολόκληρη ιστορία. Η μετανάστευση στην ώριμη ηλικία είναι πράξη θάρρους. Είναι να λες «Ξεκινώ ξανά», όταν οι άλλοι λένε «τώρα πρέπει να ξεκουραστώ». Και ίσως τελικά να ισχύει μια παλιά αλήθεια:

«Όπου γης και πατρίς» - με βαθιά αξιοπρέπεια.

Γιατί πατρίδα είναι και ο τόπος όπου γεννηθήκαμε, αλλά και ο τόπος όπου συνεχίζουμε να αγαπάμε, να προσφέρουμε και να ζούμε με αξιοπρέπεια.





Δρ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΛΑΣΣΗ

Μεταδιδακτορική Ερευνήτρια,
Σχολή Επιστημών Υγείας, Α.Π.Θ.
Πρόεδρος Σ.Ο. Θεσσαλονίκης «Μακεδονία»

ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ: ΜΙΑ ΝΕΑ ΑΡΧΗ



Στις περισσότερες χώρες του δυτικού κόσμου, η Τρίτη Ηλικία σηματοδοτείται μετά τα 65 έτη, όταν δηλαδή ξεκινά η συνταξιοδότηση ενός ατόμου. Οι γυναίκες στην Τρίτη Ηλικία αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις που σχετίζονται με την σωματική και ψυχική υγεία, οι οποίες επηρεάζουν σημαντικά τη συνολική ποιότητα ζωής τους. Ανάμεσα σε αυτές είναι, για παράδειγμα, η οστεοπόρωση, που αποτελεί την πιο συχνή μεταβολική νόσο μεταξύ των ηλικιωμένων και επηρεάζει περισσότερες από 200 εκατομμύρια γυναίκες σε όλο τον κόσμο.

Πρόσθετα, συχνά είναι τα καταθλιπτικά συμπτώματα, με τα επιδημιολογικά στοιχεία να δείχνουν ότι οι ηλικιωμένες γυναίκες

διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο κατάθλιψης από τους άνδρες, λόγω παραγόντων όπως οι ορμονικές αλλαγές, οι ευθύνες φροντίδας και η κοινωνική απομόνωση. Οι προκλήσεις για την υγεία των ηλικιωμένων γυναικών γίνονται ακόμη εντονότερες, καθώς στατιστικά ζουν περισσότερα χρόνια από τους άνδρες (84,0 έτη έναντι 78,7 ετών για τους άνδρες - Eurostat, 2025). Αυτή η μακροζωία συχνά χαρακτηρίζεται από την εμφάνιση πολλαπλών χρόνιων και εκφυλιστικών παθήσεων, επηρεάζοντας άμεσα την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων γυναικών. Ωστόσο, αυτή η φάση της ζωής δεν αποτελεί το τέλος, αλλά μια νέα αρχή, που είναι γεμάτη ευκαιρίες για υγεία και ευεξία, κοινωνική σύνδεση και θετική ψυχολογία.



ΤΟ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ... ΠΑΙΔΙΑ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΙ ΟΧΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

Υγεία και ευεξία:

Η διατήρηση της μυϊκής μάζας και δύναμης συνιστούν κρίσιμες πτυχές της υγιούς γήρανσης. Δεδομένου ότι η σωματική αδράνεια και η κακή διατροφή επιταχύνουν τη σταδιακή μείωση της μυϊκής μάζας και δύναμης που σχετίζεται με την ηλικία, η κατάλληλη σωματική άθληση και η ισορροπημένη διατροφή συνιστούν παράγοντες προστασίας της υγείας των ηλικιωμένων. Ειδικότερα, είναι γνωστά τα οφέλη της ήπιας, αερόβιας άσκησης, ενώ παράλληλα, είναι σημαντικό να επιτυγχάνεται η βέλτιστη πρόσληψη πρωτεΐνης καθημερινά, που θα συμβάλλει στην ευεξία και στη διευκόλυνση μιας πιο υγιούς ζωής. Η υιοθέτηση μιας ισορροπημένης διατροφής σε μεγαλύτερη ηλικία μπορεί να αποτελέσει μια αποτελεσματική στρατηγική για τη διατήρηση της βέλτιστης υγείας και λειτουργικότητας, με επαρκή πρόσληψη πρωτεϊνών, φυτικών ινών, βιταμίνης D και ωμέγα-3 λιπαρών οξέων για καλύτερη σωματική λειτουργία, υγεία των οστών, μυϊκή δύναμη, γνωστική λειτουργία και χαμηλότερο κίνδυνο χρόνιων παθήσεων και αναπηρίας.

Κοινωνική σύνδεση:

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες στην κοινότητα και η επαφή με φίλους και οικογένεια ανανεώνουν συναισθηματικά τους

ηλικιωμένους και εξαλείφουν το αίσθημα της μοναξιάς.

Ενδεικτικά, μέσα από κοινωνικά προγράμματα συμμετοχής και συνεργασίας νεότερων και παλαιότερων γενεών, δράσεις για ηλικιωμένους σε γειτονιές ή κοινότητες, ομαδικές δραστηριότητες στην κοινότητα όπως πολιτιστικού περιεχομένου, καθώς και με τη χρήση της τεχνολογίας, τα άτομα Τρίτης Ηλικίας μπορούν να συμμετέχουν σε δράσεις που επικεντρώνονται στην ενίσχυση της κοινωνικής σύνδεσης στην κοινότητα, στη δημιουργία νέων κοινωνικών δικτύων και στη διατήρηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης με την οικογένεια και τους νέους.

Θετική ψυχολογία:

Η Τρίτη Ηλικία είναι σημαντικό να βιώνει μια θετική και αισιόδοξη οπτική στη ζωή. Μέσα από τη θετική ψυχολογία, μπορεί να επιτευχθεί η ενίσχυση της ευεξίας, της ευτυχίας, της ελπίδας και της ικανοποίησης από τη ζωή μεταξύ των ηλικιωμένων. Συμμετέχοντας σε δράσεις όπως μαθήματα για τη διαχείριση του στρες, τη συμπόνια, τη συγχώρεση, τη διαχείριση του πόνου, την ενσυνειδητότητα και το χιούμορ, σε δραστηριότητες ανάπτυξης του νου και της σκέψης, της ευγνωμοσύνης, της διαπροσωπικής επίλυσης προβλημάτων, σε φιλανθρωπικές δραστηριότητες, τα άτομα Τρίτης Ηλικίας δύναται να βοηθηθούν στο να εστιάζουν σε θετικές πτυχές της ζωής και να αυξήσουν την ευημερία τους.

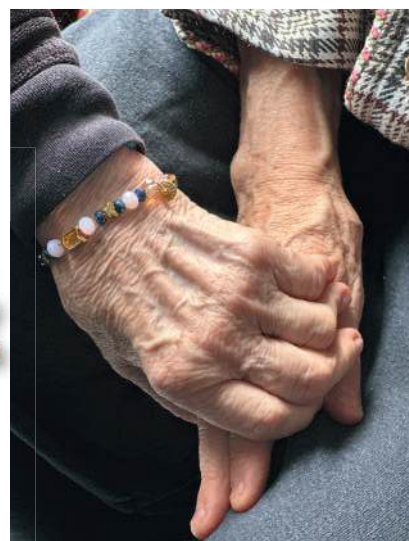
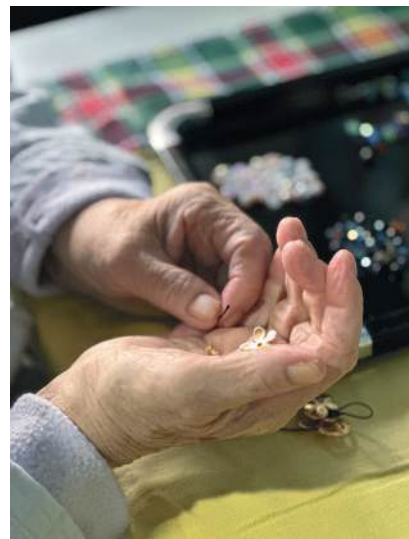
Συμπερασματικά, η Τρίτη Ηλικία δεν είναι το κλείσιμο ενός κύκλου, αλλά η αρχή ενός νέου, δυναμικού κεφαλαίου, όπου αναδύονται δυνατότητες για προσωπική εξέλιξη, ευημερία και ικανοποίηση από τη ζωή. Η διασφάλιση της σωματικής υγείας μέσω της κατάλληλης άσκησης και της ισορροπημένης διατροφής, η διατήρηση ισχυρών κοινωνικών συνδέσεων και η καλλιέργεια μιας θετικής ψυχολογίας αποτελούν τη βάση για μια ποιοτική και αυτόνομη ζωή για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.





ΡΩΜΑΛΕΑ ΖΗΚΟΥ - ΚΕΦΑΛΛΩΝΙΤΗ

Εμπυκώτρια στο Ευρωπαϊκό
Οικοτροφείο Νέου Ψυχικού
Γραμματέας Σ.Ο. Αθηνών «Ανατολικός»



Η τρίτη Ηλικία μέσα από τα μάτια της Ρωμαλέας



Κάθε πρωί, όταν περνάω την πόρτα του γηροκομείου, νιώθω πως μπαίνω σε έναν κόσμο όπου ο χρόνος έχει άλλη μορφή. Δεν μετριέται σε λεπτά και ώρες· μετριέται σε βλέμματα, σε αγγίγματα, σε ιστορίες που ξετυλίγονται αργά, σαν παλιές φωτογραφίες που κρατούν ακόμη ζεστασιά.

Η δουλειά μου στη δημιουργική απασχόληση δεν είναι απλώς καθήκον. Είναι μια καθημερινή συνάντηση με ανθρώπους που έχουν ζήσει ολόκληρες ζωές, που έχουν αγαπήσει, έχουν πονέσει, έχουν δημιουργήσει.

Κι εγώ, μέσα από το τραγούδι, το παιχνίδι, τη συζήτηση, προσπαθώ να τους προσφέρω κάτι μικρό αλλά αληθινό: μια στιγμή χαράς, μια ανάσα ελαφρότητας, μια αίσθηση ότι δεν είναι μόνοι. Υπάρχουν μέρες που η συγκίνηση με κατακλύζει.

Όταν μια κυρία μου πιάνει το χέρι και το κρατά λίγο παραπάνω, σαν να θέλει να μου μεταφέρει όλη την ευγνωμοσύνη της χωρίς λόγια. Όταν ένας κύριος που δυσκολεύεται να θυμηθεί, ξαφνικά αναγνωρίζει ένα τραγούδι από τα νιάτα του και τα μάτια του γεμίζουν φως.

Όταν κάποιος μου λέει «σήμερα με έκανες να νιώσω άνθρωπος». Αυτές οι φράσεις δεν τις ξεχνώ ποτέ.

Η μέρα μου κυλά ανάμεσα σε μικρά θαύματα. Ένα χαμόγελο που γεννιέται δειλά. Μια ζωγραφιά που γίνεται γέφυρα ανάμεσα στο παρελθόν και στο τώρα. Ένα γέλιο που σπάει τη σιωπή. Μια ιστορία που ειπώνεται για πρώτη φορά, σαν να περίμενε χρόνια να βρει αιτία που θα την ακούσουν με σεβασμό.

Τελειώνοντας όταν κλείνω την πόρτα πίσω μου, νιώθω πως έχω πάρει μαζί μου κάτι από αυτούς. Μια δύναμη, μια τρυφερότητα, μια υπενθύμιση ότι η ζωή δεν χάνει ποτέ την αξία της - ούτε στην Τρίτη Ηλικία, ούτε σε καμία ηλικία.

Και τότε καταλαβαίνω πως **ο χρόνος, όταν τον μοιράζεσαι με αγάπη, γίνεται πράγματι σύμμαχος. Για εκείνους. Για μένα. Για όλους.**



ANNA - ΜΑΡΙΑ ΧΑΤΖΗΦΡΑΤΗ

Μαθηματικός - Οικονομολόγος
Πρόεδρος Σ.Ο. Αθηνών «Λυκαβηττός»

ΕΛΛΗΝΙΔΕΣ ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΡΙΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 157



Ένα όνομα που φέτος έλαμψε στον στίβο και μας έκανε περήφανους!

Η Αποστολία γεννήθηκε τον Δεκέμβριο του 2009 στο Αργοςτόλι της Κεφαλονιάς και μεγάλωσε μέσα σε μια όμορφη οικογένεια, με τον αθλητισμό παρόντα στην καθημερινότητά τους. Ο μπαμπάς Γιώργος, γυμναστής ο ίδιος, διατηρεί το Gymland, γνωστό γυμναστήριο στο Αργοςτόλι. Ο αδελφός, Δημήτρης Αντωνάτος, είναι πρωταθλητής Ελλάδος στη σφαιροβολία. Ακόμη κι ο παππούς είναι παλαίμαχος ποδοσφαιριστής.

Ένα αστέρι γεννιέται Αποστολία Αντωνάτου!

Η Αποστολία από πολύ μικρή έδειξε την αγάπη της και το ταλέντο της στον αθλητισμό, ειδικά στον στίβο. Έτσι, το 2024, μαθήτριά της Α' Λυκείου, πήρε μια γενναία απόφαση: Επειδή ήθελε να κυνηγήσει τα όνειρά της με όλες της τις δυνάμεις, αποφάσισε να αφήσει πίσω της την οικογένειά της και το σχολείο της στο Αργοςτόλι και να εγγραφεί στο Λύκειο Πεύκης, φιλοξενούμενη σε φιλική οικογένεια.

Ήταν μια δύσκολη χρονιά προσαρμογής, μακριά από την οικογενειακή εστία και το περιβάλλον της, με πολλή δουλειά, πολλή προπόνηση και πολύ κούραση. Όμως η πειθαρχία της και τα αποτελέσματα της δουλειάς της την εμπύχωναν, καθώς διέπρεπε σε όλους τους σχολικούς αγώνες ενώ συγχρόνως άριστευε στα μαθήματα του Λυκείου της.

Τον Ιούνιο 2025, ο όμιλός μας «Λυκαβηττός», κατόπιν πρότασης της προέδρου, αποφάσισε ομόφωνα να βραβεύσει την Αποστολία για τον αγώνα της και τις επιδόσεις της. Στο προσωπό της διακρίναμε την αυριανή πρωταθλήτρια που συνδύαζε τις επιδόσεις με το ήθος! Ήταν μία κίνηση ενδυνάμωσης και ενθάρρυνσης σε ένα κορίτσι που έδινε μεγάλο αγώνα χωρίς καμία υποστήριξη. Έτσι στην τελευταία ολομέλειά μας, στις 4.6.2025, σε κλίμα χαράς και συγκίνησης βραβεύσαμε την Αποστολία με συγχαρητήρια επιστολή και χρηματικό έπαθλο. Ήταν η πρώτη επίσημη αναγνώριση της αξίας της. Η αείμνηστη Ερατώ Παλαιολόγου, παλιά αθλήτρια η ίδια, εκείνο το βράδυ έδωσε πολλές συμβουλές στην Αποστολία και την ενθάρρυνε να ακολουθήσει με όλες της τις δυνάμεις το δρόμο που είχε επιλέξει...

Έκτοτε, παρακολουθούμε με χαρά και υπερηφάνεια τη διαδρομή της Αποστολίας. Μέσα σε ένα χρόνο έγινε:

- > Χρυσή Βαλκανιονίκης 2026 με την Εθνική Ελλάδος στη σκυταλοδρομία 4x100μ. γυναικών στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα Στίβου που διεξήχθη στον Βόλο.



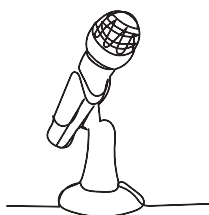
- > Κέρδισε ασημένιο μετάλλιο στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα K18 στα 100μ. στο Rieti της Ιταλίας,
- > Είναι πρωταθλήτρια Ελλάδος στα 100μ. στις κατηγορίες K18 και K20.

Ας μας πει όμως και η ίδια για την πορεία της μέχρι σήμερα και τους μελλοντικούς της στόχους.





Συνέντευξη της Αποστολίας Αντωνάτου



Αποστολία μου πες μας πως αποφάσισες να αφήσεις την ασφάλεια της οικογένειάς και να φύγεις μακριά;

Η απόφαση να φύγω από την Κεφαλονιά και να έλθω στην Αθήνα δεν ήταν εύκολη. Άφησα πίσω την οικογένειά μου και την ασφάλεια που είχα συνηθίσει, όμως ήξερα ότι ήταν ένα βήμα που έπρεπε να κάνω για να κυνηγήσω το όνειρό μου στον αθλητισμό. Είχα φόβο και αμφιβολίες,

αλλά η θέλησή μου να εξελιχθώ και να δώσω στον εαυτό μου μια ευκαιρία να φτάσει ψηλά ήταν μεγαλύτερη. Πλέον προπονούμαι με τον προπονητή μου Ανδρέα Λιναρδάτο και σε καλές συνθήκες στο ΟΑΚΑ.

Είχες ακούσει για τον Σοροπτιμισμό πριν σε βραβεύσουμε;

Όχι, δεν είχα ακούσει ξανά για τον Σοροπτιμισμό πριν από τη βράβευσή μου. Γνώρισα τον Σοροπτιμισμό μέσα από αυτή την όμορφη εμπειρία και χαίρομαι πολύ που μου δόθηκε η ευκαιρία να μάθω περισσότερα για τις αξίες και το έργο του.

Πως αισθάνθηκες όταν σε πήρα τηλέφωνο και σου ανακοίνωσα ότι ο όμιλός μας σκόπευε να σε βραβεύσει και να σε ενδυναμώσει στις προσπάθειές σου;

Ένιωσα μεγάλη χαρά και συγκίνηση. Το ότι κάποιος αναγνώρισε την προσπάθειά και την πορεία μου τόσο νωρίς, μου έδωσε μεγάλη δύναμη και επιβεβαίωσε ότι αξίζει να συνεχίσω να κυνηγάω τους στόχους μου.

Ποιές είναι μέχρι τώρα οι κορυφαίες στιγμές στην καριέρα σου;

Μέχρι τώρα η κορυφαία στιγμή είναι η κατάκτηση του ασημένιου μεταλλίου στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα K18 στα 100 μέτρα που συνδυάστηκε με μεγάλο πανελλήνιο ρεκόρ. Παράλληλα ξεχωρίζουν και τα 14 πανελλήνια και 2 βαλκανικά ρεκόρ που πέτυχα φέτος σε κατηγορίες K18 και K20 (60μ., 100μ., και σκυταλοδρομία) καθώς και η συμμετοχή μου στο παγκόσμιο πρωτάθλημα K20 αλλά και στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα γυναικών.

Ποιό είναι το αθλητικό σου πρόγραμμα για την προσεχή χρονιά και σε ποιους αγώνες θα λάβεις μέρος;

Για την επόμενη χρονιά βασικός μου στόχος είναι

να συνεχίσω την εξέλιξή μου με υγεία και να βελτιώσω ακόμη περισσότερο τις επιδόσεις μου. Το αγωνιστικό μου πρόγραμμα θα ξεκινήσει τον Δεκέμβριο με την συμμετοχή μου στην Παγκόσμια Γυμνασιάδα στο Ρίο Ντε Τζανέιρο και έπειτα τον Ιανουάριο θα ξεκινήσει η σεζόν κλειστού στίβου με στόχο την συμμετοχή μου στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα στην Βαλένθια τον Μάρτιο.

Φέτος φοιτάς στην Γ΄ Λυκείου. Ποιός είναι ο ακαδημαϊκός σου στόχος; Σε ποιά σχολιά θέλεις να εισαχθείς;

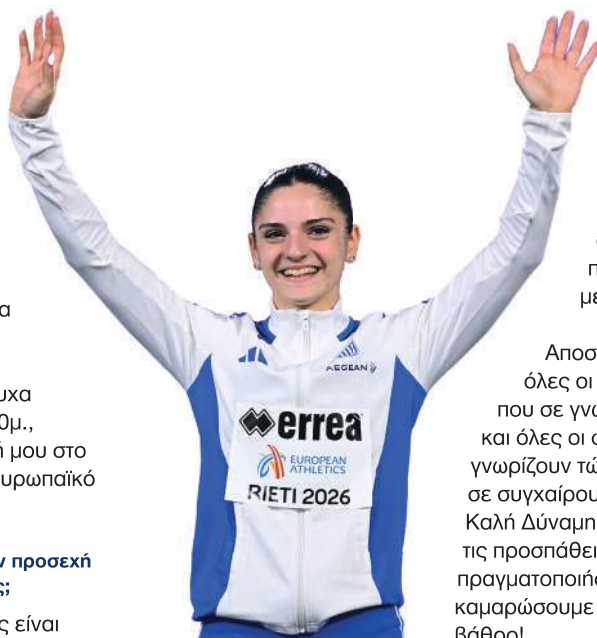
Φέτος ως μαθήτρια της Γ΄ Λυκείου, στόχος μου είναι να καταφέρω να συνδυάσω όσο καλύτερα γίνεται το σχολείο με τον πρωταθλητισμό και να πετύχω στις Πανελλήνιες. Θα ήθελα να περάσω στα ΤΕΕΦΑ, γιατί θέλω να παραμείνω στον χώρο του αθλητισμού και στο μέλλον να αξιοποιήσω τις γνώσεις και τις εμπειρίες που έχω αποκτήσει μέσα από τη δική μου πορεία ως αθλήτρια.

Μέχρι τώρα έχεις έχεις μεγάλες επιτυχίες στο ενεργητικό σου. Όμως ποιό είναι το μεγάλο σου όνειρο που κυνηγάς και σου δίνει ώθηση να προπονήσεις συνέχεια;

Το μεγάλο μου όνειρο, όπως σε όλους τους νεαρούς αθλητές, είναι να φτάσω όσο πιο ψηλά μπορώ στον στίβο και να αγωνιστώ κάποια στιγμή στους Ολυμπιακούς Αγώνες, εκπροσωπώντας την Ελλάδα.

Παρόλα αυτά δύναμη μου δίνουν μικρότεροι στόχοι, κυρίως το να βελτιώνομαι καθημερινά, να σπάω το ατομικό μου ρεκόρ και βήμα βήμα αρχίζει κανείς να ονειρεύεται όλο και πιο ψηλά. Μου αρέσει να το σκέφτομαι προπόνηση με την προπόνηση, αγώνα με τον αγώνα και ξέρω πως έτσι θα φτάσω και στους μεγαλύτερους στόχους.

Αποστολία μου, προσωπικά αλλά και όλες οι φίλες του ομίλου «Λυκαβηπτός» που σε γνώρισαν και σε εκτίμησαν καθώς και όλες οι φίλες Σοροπτιμίστριες που σε γνωρίζουν τώρα από τη συνέντευξή μας, σε συγχαίρουμε θερμά και σου ευχόμαστε Καλή Δύναμη και Καλή Επιτυχία σε όλες σου τις προσπάθειες! Ευχόμαστε ολόψυχα να πραγματοποιήσεις τους στόχους σου και να σε καμαρώσουμε και Ολυμπιονίκη στο ψηλότερο βάθρο!





ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΕΕ



Η Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος επίσημος συνεργάτης (partner) της Επιτροπής Ισότητας των Φύλων και Καταπολέμησης των Διακρίσεων του Πανεπιστημίου Πειραιώς



Η Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος (ΣΕΕ) αποδέχθηκε την πρόσκληση της Επιτροπής Ισότητας των Φύλων και Καταπολέμησης των Διακρίσεων του Πανεπιστημίου Πειραιώς να ενταχθεί ως επίσημος συνεργάτης (partner) της Επιτροπής, εγκαινιάζοντας μια θεσμική συνεργασία με στόχο την προώθηση της ισότητας των φύλων, την πρόληψη των διακρίσεων και την ενδυνάμωση των γυναικών.

Στο πλαίσιο της συνεργασίας αυτής, η Επιτροπή θα παρουσιάσει την Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος στον επίσημο ιστότοπό της ως μέλος του δικτύου των συνεργαζόμενων οργανισμών της.

Η πρόσκληση απευθύνθηκε στη ΣΕΕ μετά από την συμμετοχή της Προέδρου της, Έλλης Τερζόγλου στην εκδήλωση «Ισότητα σε Πρώτο Πρόσωπο» που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της Εβδομάδας Ισότητας του Πανεπιστημίου Πειραιώς, κατά την οποία η ΣΕΕ συνέβαλε στον διάλογο για την γυναικεία ενδυνάμωση, την ισότητα των φύλων και τις προκλήσεις που εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στον επαγγελματικό και κοινωνικό τους χώρο.

Η Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος εκφράζει την πεποίθηση ότι η νέα αυτή συνεργασία θα δημιουργήσει σημαντικές δυνατότητες για την ανάπτυξη κοινών δράσεων και πρωτοβουλιών που θα συμβάλλουν στην προαγωγή της ισότητας των φύλων, στην καταπολέμηση των διακρίσεων και στην πρόσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

Η ΣΕΕ ευχαριστεί θερμά την Επιτροπή Ισότητας των Φύλων και Καταπολέμησης των Διακρίσεων του Πανεπιστημίου Πειραιώς για την τιμητική αυτή πρόσκληση και προσβλέπει σε μια δημιουργική, ουσιαστική και μακρόχρονη συνεργασία.

Συμμετοχή της ΣΕΕ στη 2^η Διαβαλκανική Ακαδημία Ηγεσίας (SBLA 2026)

Η 2^η Διαβαλκανική Ακαδημία Ηγεσίας φιλοξενήθηκε από τη Σοροπτιμιστική Ένωση Ρουμανίας, με την υποστήριξη της Σοροπτιμιστικής Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας, και πραγματοποιήθηκε στις 6 με 12 Σεπτεμβρίου 2026 με θέμα «ST-ART for Successful Leadership».

Από την Ελληνική Σοροπτιμιστική Ένωση συμμετείχαν 4 νέες γυναίκες.

Τη ΣΕΕ εκπροσώπησε η Έλενα Καρούμπη, Πρόεδρος του Σ.Ο. Κέρκυρας, με ξεχωριστή παρουσίαση καθώς και συντονισμό της συζήτησης πάνω στο θέμα: «Empowering women as leaders. The power of networking» (Η Σημασία της Κοινωνικής Δικτύωσης στην Ενδυνάμωση της Γυναίκας και του Μελλοντικού της Ρόλου).



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Αθήνα, 30 Σεπτεμβρίου 2026

Οι γυναικοκτονίες συνεχίζονται. Η πρόληψη και η προστασία των γυναικών δεν μπορούν να περιμένουν.

Με βαθιά ανησυχία και οδύνη η Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος παρακολουθεί τα νέα περιστατικά δολοφονιών γυναικών που καταγράφονται στη χώρα μας.

Μέσα σε λίγες μόνο εβδομάδες, η χώρα μας συγκλονίστηκε από νέες γυναικοκτονίες. Στις 23 Αυγούστου, στη Νέα Σμύρνη, 45χρονη γυναίκα δολοφονήθηκε από τον πρώην σύντροφό της. Λίγες ημέρες αργότερα, στη Ροδόπη, 43χρονη γυναίκα έχασε τη ζωή της από τον εν διαστάσει σύζυγό της, ενώ, τον Σεπτέμβριο, στην Ηγουμενίτσα, η 25χρονη Πηνελόπη δολοφονήθηκε από τον πρώην σύντροφό της.

Τα περιστατικά αυτά δεν μπορούν να αντιμετωπίζονται ως μεμονωμένες και ανεξάρτητες τραγωδίες. Αποτελούν μέρος μιας πραγματικότητας που εξακολουθεί να θέτει σε κίνδυνο τη ζωή και την ασφάλεια των γυναικών. Σύμφωνα με τα διαθέσιμα στοιχεία του Ελληνικού Τμήματος του Ευρωπαϊκού Παρατηρητηρίου για τη Γυναικοκτονία, έως τις 26 Αυγούστου 2026 είχαν καταγραφεί 14 γυναικοκτονίες στη χώρα μας.

Πίσω από κάθε θύμα υπάρχει μια ανθρώπινη ζωή που χάθηκε, μια οικογένεια που διαλύθηκε και, συχνά, μια ιστορία βίας, απειλών ή φόβου που δεν αντιμετωπίστηκε έγκαιρα.

Η Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος θεωρεί ότι η αντιμετώπιση των γυναικοκτονιών δεν μπορεί να περιορίζεται στην καταδίκη του εγκλήματος μετά την τέλεσή του.

Η πρόληψη πρέπει να προηγείται της τραγωδίας.

Αυτό σημαίνει ότι κάθε καταγγελία ενδοοικογενειακής ή έμφυλης βίας πρέπει να αντιμετωπίζεται με σοβαρότητα, κάθε ένδειξη κλιμάκωσης του κινδύνου να αξιολογείται έγκαιρα και κάθε γυναίκα που ζητά βοήθεια να έχει πρόσβαση σε πραγματική και αποτελεσματική προστασία.

Απαιτείται:

- ουσιαστική και άμεση προστασία των γυναικών που βρίσκονται σε κίνδυνο,
- ενίσχυση και επαρκής στελέχωση των δομών υποστήριξης, των ξενώνων και των υπηρεσιών κοινωνικής προστασίας,
- συστηματική εκπαίδευση των επαγγελματιών που διαχειρίζονται περιστατικά έμφυλης και ενδοοικογενειακής βίας,
- αποτελεσματική εφαρμογή των μέτρων προστασίας και άμεση αξιολόγηση κάθε καταγγελίας,
- πρόληψη και εκπαίδευση για την ισότητα των φύλων, τον σεβασμό και την αποδόμηση των στερεοτύπων από τις μικρές ηλικίες,
- και συντονισμένη συνεργασία όλων των αρμόδιων φορέων, ώστε καμία γυναίκα που ζητά βοήθεια να μη μένει μόνη και απροστάτευτη.

Η κοινωνία δεν μπορεί να συνθίσει την είδηση μιας ακόμη γυναίκας που δολοφονείται. Δεν μπορεί να θεωρεί την έμφυλη βία αναπόφευκτη και τις γυναικοκτονίες απλώς ως ένα ακόμη αστυνομικό γεγονός.

Η Σοροπτιμιστική Ένωση Ελλάδος, πιστή στις αρχές της για την ισότητα, τα ανθρώπινα δικαιώματα και την προστασία των γυναικών και των κοριτσιών, θα συνεχίσει να αναδεικνύει την ανάγκη για μια κοινωνία στην οποία καμία γυναίκα δεν θα φοβάται για τη ζωή της επειδή είναι γυναίκα.

Δεν αρκεί να μετράμε τα θύματα.

Χρειάζεται να προλαμβάνουμε την επόμενη γυναικοκτονία.

Η ζωή, η αξιοπρέπεια και η ασφάλεια κάθε γυναίκας είναι δικαίωμα.

Η προστασία αυτού του δικαιώματος είναι ευθύνη όλων μας.

Για το ΔΣ της ΣΕΕ
Η Πρόεδρος,
Έλλη Τερζόγλου

Αλυσμόντες

Ακόμη και αν έφυγαν από κοντά μας,
ακμαίες παραμένουν στη μνήμη μας
οι αγαπημένες τους υπάρξεις.



ΘΛΙΒΕΡΗ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ
ΟΜΙΛΟΥ «ΚΗΦΙΣΙΑ - ΕΚΑΛΗ»

Η Κατερίνα μας η Τζίμα, η διακεκριμένη κλινικάρχης, η εξαιρετη Σοροπτιμίστρια με τη μεγάλη προσφορά στον Όμιλο, η ταπεινή και γεμάτη αγάπη προς όλες μας, η φίλη που υπηρέτησε τον Όμιλο από διάφορα αξιώματα, που θα την θυμόμαστε για την ήρεμη, αλλά εξαιρετικά εποικοδομητική Προεδρία της, έφυγε ξαφνικά κι αθόρυβα από κοντά μας, έτσι όπως αθόρυβα, αλλά με πλούσια προσφορά, υπηρέτησε τις Σοροπτιμιστικές αξίες στον Όμιλο.

Τον επικήδειο λόγο εκφώνησε το μέλος του Ομίλου μας και Ταμίας, Ρούλα Ρούντερ.

Για τον Όμιλο
Η Α' Αντιπρόεδρος,
Έφη Βουρλιώτου

> Παγκόσμια Ημέρα Ειρήνης

Με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ειρήνης**, στις **21 Σεπτεμβρίου 2026**, ο Όμιλός μας Αττική «Ολυμπιάς», σε συνεργασία με τον Όμιλο Ψυχικού, ένωσε τις δυνάμεις του σε μια συμβολική κοινή δράση, με φόντο την Ακρόπολη, διαχρονικό σύμβολο πολιτισμού και δημοκρατίας, και μήνυμα: «Οι γυναίκες κάνουν πιο δυνατή την Ειρήνη».

Η δράση πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του καλέσματος της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας (SIE), με θέμα: «Οι γυναίκες κάνουν πιο δυνατή την ειρήνη», αναδεικνύοντας τον σημαντικό ρόλο των γυναικών στην προώθηση της ειρήνης, της αλληλεγγύης και της συνεργασίας.

Μέσα από τη συμβολική φωτογράφιση, οι δύο Όμιλοι ανέδειξαν τη δύναμη της γυναικείας παρουσίας και έστειλαν ένα μήνυμα ενότητας, αλληλεγγύης, ελπίδας και ειρήνης, υπενθυμίζοντας ότι η ειρήνη αποτελεί κοινή ευθύνη και καθημερινή επιλογή.

Στη δράση συμμετείχαν η Πρόεδρος της ΣΕΕ, Έλλη Τερζόγλου, οι Αντιπρόεδροι της ΣΕΕ, Βάσω Μπαλτήρα, Ευαγγελία Ρουγγέρη και Βίκυ Κατσαρή, οι Πρόεδροι των Ομίλων Λυκαβηττού, Άννα Μαρία Χατζηαφράτη, και Πειραιά, Μαρίνα Κοφινά, καθώς και μέλη των Ομίλων της Αθήνας.

Ευχαριστούμε θερμά το Ιωνικό Κέντρο για την φιλοξενία στο χώρο του, από όπου το μήνυμα της ειρήνης ταξίδεψε συμβολικά από την Αθήνα προς ολόκληρο τον κόσμο.

Ενωμένες, κάνουμε τη φωνή μας πιο δυνατή!

> Μια πράξη αλληλεγγύης σε μια γυναίκα που σήμερα χρειάζεται στήριξη

Υπάρχουν στιγμές που η αλληλεγγύη γίνεται πράξη και αποκτά πραγματικό νόημα.

Ο Όμιλός μας κατά την διάρκεια του καλοκαιριού στάθηκε στο πλευρό μιας γυναίκας που δίνει τη δική της μάχη με τον καρκίνο και αντιμετωπίζει σημαντικές οικονομικές δυσκολίες. Η ανάγκη της για εξειδικευμένες οδοντιατρικές εργασίες αποτέλεσε την αφορμή για μια ακόμη δράση έμπρακτης στήριξης.

Η επιλογή της δεν ήταν τυχαία. Στο παρελθόν είχε στηρίξει με ιδιαίτερη ευαισθησία δράσεις του Ομίλου μας, προσφέροντας καινούργια ρούχα σε γυναίκες και ορφανά παιδιά από την Ουκρανία που φιλοξενούνταν στη





**Soroptimist
International
of Europe**
a Global Voice for Women

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Οι Σοροπτιμιστικοί Όμιλοι
ΑΤΤΙΚΗ ΟΛΥΜΠΙΑΣ και ΨΥΧΙΚΟΥ
σας προσκαλούν
στην εκδήλωση – φωτογράφιση
με αφορμή τον εορτασμό της

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΗΜΕΡΑΣ ΕΙΡΗΝΗΣ 2026

«Οι γυναίκες
κάνουν δυνατή
την ειρήνη»

**ΔΕΥΤΕΡΑ
14 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2026**

18:30

**ΙΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
Πλάκα, Αθήνα**

Η παρουσία σας θα μας τιμήσει ιδιαίτερα
και θα ενισχύσει το μήνυμα της ειρήνης
και της συνεργασίας.

ΣΤΕΛΝΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΘΗΝΑ ΕΝΑ ΜΗΝΥΜΑ ΕΙΡΗΝΗΣ
ΠΡΟΣ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ.



Θεσσαλονίκη, καθώς και στο Ορφανοτροφείο Θηλέων Βόλου μετά τις καταστροφικές πλημμύρες.

Σήμερα, εκείνη που κάποτε πρόσφερε, βρέθηκε να χρειάζεται τη δική μας στήριξη.

Η ανταπόκριση των μελών ήταν άμεση. Συγκεντρώθηκαν χρήματα, τα οποία παραδόθηκαν στην ίδια για την κάλυψη μέρους των

εξόδων της θεραπείας της.

Η προσπάθεια όμως συνεχίζεται. Ο Όμιλός μας θα εξακολουθήσει να συγκεντρώνει οικονομική βοήθεια, με στόχο να συμβάλει όσο το δυνατόν περισσότερο στην ολοκλήρωση της θεραπείας της.

Γιατί η αλληλεγγύη είναι ένας κύκλος, ότι προσφέρουμε με την καρδιά, κάποτε επιστρέφει εκεί όπου υπάρχει ανάγκη!



Ένα μέρος των εσόδων από το Bazaar που πραγματοποίησε ο Όμιλος Κηφισιά - Εκάλη, διετετέθη για την αγορά ενός στεγνωτηρίου μάρκας Miele.

Ήταν απόφαση της ολομέλειας του Ομίλου και ευγενώς προσφέρθηκαν οι φίλες Αναστασία Σούλτου, Πρόεδρος, Κλαίρη Ζερζιβίλη, τακτική Εκπρόσωπος και Ρούλα Ρούντερ, Ταμίας, να προβούν τόσο στην αγορά όσο και στην αποστολή του στεγνωτηρίου στην Κλινική του Νοσοκομείου Παιδών «Αγλαΐα Κυριακού».





> Ιούλιος 2026

Με χαρά και περηφάνεια λάβαμε από τον Διεθνή Σοροπτιμισμό πιστοποιητικό σε αναγνώριση της δράσης μας με τον τίτλο «Λέμε ναι στην διαφορετικότητα: Η γυναικεία ενδυνάμωση ξεκινά με την υγεία». Η δράση αυτή είναι μέρος της συνεχιζόμενης συνεργασίας του ομίλου μας με την οργάνωση γυναικών «Women's Health First». Ευχαριστούμε τον Διεθνή Σοροπτιμισμό για την αναγνώριση και την ενθάρρυνση!

> 23 - 28 Σεπτεμβρίου 2026

Επισκεφτήκαμε τον όμιλο του Στρασβούργου με τον οποίο έχουμε

αδελφοποιηθεί. Οι Γαλλίδες αδελφές μας ετοίμασαν για εμάς ένα εξαιρετικό πρόγραμμα προσεγμένο, γεμάτο, με ιδιαίτερο καλωσόρισμα στο Δημαρχείο της πόλης, με επισκέψεις σε μουσεία, εκδρομές στο βορρά και στον νότο της Αλσατίας, γαστρονομία, βόλτες στο πανέμορφο Στρασβούργο. Παρέα με φίλες από τους Σοροπτιμιστικούς ομίλους «Θέτις», Λάρισας, Ηρακλείου και e-club, απολαύσαμε την φιλία σοροπτιμιστριών από την Γαλλία και την Γερμανία, την συνεργασία, διασκεδάσαμε και πάνω από όλα συσφίξαμε τους δεσμούς μεταξύ μας και κάναμε σχέδια για το μέλλον. Τις ευχαριστούμε πολύ και ανυπομονούμε για τα επόμενα!





> Από την Πέμπτη 24 έως την Κυριακή 27 Σεπτεμβρίου 2026, οι δύο όμιλοι του Βόλου, Σ.Ο. Βόλου «Θέτις» και Α΄ Σ.Ο. Βόλου βρέθηκαν με αντιπροσωπείες τους στο Στρασβούργο για την αδελφοποίησή τους με τον Σοροπτιμιστικό Όμιλο του Στρασβούργου. Συνόδευσε και αντιπροσωπεία του ομίλου της Λάρισας. Θα ακολουθήσει και η τυπική διαδικασία αδελφοποίησης του ομίλου «Θέτις» με τον όμιλο του Στρασβούργου.

Η πρώτη συνάντηση έγινε στο Δημαρχείο του Στρασβούργου, όπου η Αντιδήμαρχος Ισότητας, Καταπολέμησης των Διακρίσεων και Δικαιωμάτων των Γυναικών υποδέχθηκε τις Θεσσαλές Σοροπτιμίστριες εκπροσωπώντας τη Δήμαρχο. Η σύντομη τελετή υπό τα «χρυσά φώτα της Δημοκρατίας» επισημοποίησε τη φιλία των Ομίλων και ευαισθητοποίησε το κοινό γύρω από το έργο του Σοροπτιμισμού. Ακολούθησε κοκτέιλ καλωσορίσματος με παραδοσιακούς αλσατικούς χορούς.

Το πρόγραμμα συνεχίστηκε με εκδρομές στην αλσατική ύπαιθρο και γνωριμία με τον πολιτισμό και τις τέχνες της περιοχής. Οι συμμετέχουσες επισκέφθηκαν το Βασιλικό Εργοστάσιο Κρυστάλλων του Σεν-Λουί, το κάστρο Hochberg της Lalique και το κάστρο Lichtenberg, καθώς και το Boersch, το εργαστήριο μαρκετερί Spindler και το κτήμα Léonardsau στο Obernai.

Το Σάββατο το βράδυ πραγματοποιήθηκε ο εορταστικός δείπνος με την τελετή του Δεσμού: ομιλίες, ανταλλαγή δώρων, τελετή ανάληψης κεριών και ονομαστική κλήση των Ομίλων με σημαία.

Οι ημέρες ολοκληρώθηκαν με brunch στο Art Café του Μουσείου Μοντέρνας Τέχνης, με ελεύθερο χρόνο για να απολαύσουν οι φίλες μας τη γοητεία του Στρασβούργου.

Ευχαριστούμε θερμά τις αδελφές μας στον όμιλο του Στρασβούργου για το εξαιρετικό πρόγραμμα, τη ζεστή φιλοξενία του, τη Σοροπτιμιστική αδελφική αγάπη. Ήταν οι αδελφές ψυχές που μας άγγιξαν ουσιαστικά και πολύ όμορφα μέσα στο εξαιρετικό Σοροπτιμιστικό πνεύμα.



> Αποχαιρετιστήριο δείπνο μεταξύ των μελών και των φίλων μας που ήταν κοντά μας σε όλες μας τις δράσεις. Μία όμορφη βραδιά, με μουσική, καλό φαγητό και κουβεντούλα!

> Φροντίδα του σχολικού κήπου του 12^{ου} Δημοτικού σχολείου που έχουμε υιοθετήσει (πότισμα και καθαρισμός χόρτων Σάββατο - Δευτέρα - Τετάρτη) με υπεύθυνη για αυτή τη διαδικασία το μέλος

μας, Σοφία Κουρκούλου.

> Για την ημέρα της Παγκόσμιας Ειρήνης, 21 Σεπτεμβρίου αναρτήσαμε σχετικές αφίσες (δημιουργία της Δ.Π. Μαριλούς Δολιανίτη) σε υπηρεσίες και καίρια σημεία της πόλης μας. Αναφέραμε το γεγονός στα τοπικά ΜΜΕ και στο Facebook του ομίλου μας, παραθέτοντας και μικρό απόσπασμα απ' την σχετική ανακοίνωση της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας.



ΙΟΥΛΙΟΣ 2026

- > Συμμετοχή μελών μας σε Έκθεση Φωτογραφίας - Ζωγραφικής
- Επίσκεψη της Προέδρου του ΣΟ Ρεθύμνου Ειρήνης Κουτσαλεδάκη στο Δημοτικό Κήπο Ρεθύμνου στην έκθεση φωτογραφίας με θέμα «SPACE» Φύση και Τέχνη Μαζί.
- Συμμετοχή νέου μέλους του ΣΟ Ρεθύμνου, Μαίρης Παπαδοπούλου συνταξιούχου παιδαγωγού στην έκθεση «Μίκης Θεοδωράκης, ο Άνθρωπος, ο Μουσικός, ο Πολιτικός, ο Επαναστάτης». Ήμασταν εκεί για τη δική μας Μαίρη και το αξιόλογο έργο της. Η παρουσία της Γυναίκας συνοδοιπόρος στις ανησυχίες της τέχνης, σε όλες της εκφάνσεις της. Δημιουργία και πολιτισμός μέλημα μας!

> Σε κλίμα αλληλεγγύης το κλείσιμο της Σοροπτιμιστικής χρονιάς

Περνώντας μια περίοδο απομόνωσης, εκείνη του covid-19, εκτιμούμε τη συνεύρεση με συνανθρώπους μας, την παρέα, με γόνιμη ανταλλαγή απόψεων. Πάντα δοτικές και χρήσιμες στην κοινωνία μας.

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

- > Συμμετοχή του ΣΟ Ρεθύμνου σε Εκδήλωση για την «Αγάπη»
- Η Πρόεδρος και μέλη του ΣΟ, στις 9 Σεπτεμβρίου, παραβρεθήκαμε στην εκδήλωση υποστήριξης του Συλλόγου Γονέων - Κηδεμόνων και φίλων των ατόμων παιδιών και ενηλίκων με αναπηρία «ΑΓΑΠΗ». Ο όμιλός μας στην εξωστρεφή παρουσία του επιδιώκει συνεργασίες με φορείς του τόπου αλλά και κοινωνικές ομάδες. Δίνεις αγάπη... παίρνεις αγάπη!

- > Παρουσία Προέδρου και Γραμματέως του ΣΟ Ρεθύμνου στην Γενική Συνέλευση στην Αθήνα 19 - 20 Σεπτεμβρίου
- Γόνιμη ανταλλαγή απόψεων επί θεμάτων του Σοροπτιμισμού σε Ελλάδα και παγκόσμια και ανάδειξη μελών σε θέσεις ευθύνης (αξιωματούχες) μέσω εκλογικών διαδικασιών.





> Ανάδειξη της Προέδρου μας, Ειρήνης Κουτσαλεδάκη, στη θέση Γ' Αντιπροέδρου Σοροπτιμιστικής Ένωσης Ελλάδος 2027 και συμμετοχή στην Επιτροπή Υποτροφιών του μέλους μας, ΤΟΥ ΜΕΛΟΥΣ ΜΑΣ, Μαρίας Στριλιγγά Σε ολομέλεια στις 22 Σεπτεμβρίου ανακοινωθήκαν τα αποτελέσματα των εκλογών της ΣΕΕ στα μέλη μας.

Στις 21 Σεπτεμβρίου μας πρόλαβαν τα δυσάρεστα μαντάτα μιας ακόμα γυναικοκτονίας στην Ηγουμενίτσα, με τον Όμιλό μας να αποδοκιμάζει διαδικτυακά το αποτρόπαιο έγκλημα και τη σημασία της ΦΩΝΗΣ αντί της ΣΙΩΠΗΣ.

> Σοροπτιμισμός, ασφάλεια οδική, περιβάλλον, ιστορία

Υπερασπιστήκαμε με παρηρσία, σε συνάντηση φορέων, την αναγκαιότητα ενός έργου όπως ο ΒΟΑΚ για την Κρήτη μας, με λύσεις όμως που δεν αλλοιώνουν το περιβάλλον, σέβονται την ιστορία και τα αρχαιολογικά μας μνημεία και εξυπηρετούν τις τοπικές κοινότητες.

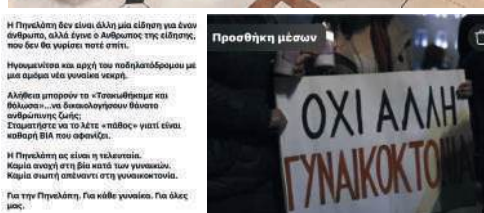
> Επίσκεψη στο εργαστήριο τέχνης με «ΠΟΡΤΡΑΙΤΑ ΑΛΛΙΩΣ»...

• Στις 29 Σεπτεμβρίου οργανώσαμε ξενάγηση του Ομίλου μας σε έκθεση στην Παλιά πόλη Ρεθύμνου «ΠΟΡΤΡΑΙΤΑ ΑΛΛΙΩΣ» από το εργαστήριο τέχνης του ΚΔΗΦΑμεΑ του Συλλόγου «Αγάπη».

Γεμάτες συναισθήματα αισιοδοξίας ότι η «διαφορετικότητα»...είναι μόνο μια έννοια του παρελθόντος, γιατί το σήμερα το φωτίζουν δικοί μας Άνθρωποι με «διαίτερα» ταλέντα και αισθήματα!

• Κι η μέρα έφυγε παίρνοντας μαζί της μια νεαρή φίλη Σοροπτιμίστρια, που έζησε στο Ρέθυμνο και ήταν στη Σοροπτιμιστική παρέα μας. Ήταν η Κατερίνα ΜΑΣ από την Ξάνθη όπου και επιστρέφει. Την αποχαιρετίσαμε με την ελπίδα ότι θα μας έχει στην καρδιά της, όπως και εμείς. Και έτσι με τον Σοροπτιμισμό ενώσαμε το βορρά με το νότο, το εκεί με το εδώ. Κι έννοια της προσφοράς έγινε φιλία, αγάπη, δύναμη. Πάντα φωτεινά δοτική και χαρούμενη αγαπημένη μας!

Μια νέα Σοροπτιμιστική χρονιά ξεκινά. Με νέες ιδέες και δύναμη, με όρεξη για προσφορά από όλες μας. Με στόχους και έργα ενδυνάμωσης δικής σου, δική μας. Χωρίς σύνορα εδαφικά και εμπόδια υλικά. Μόνο με αλληλοσεβασμό και υποστήριξη η μια για την άλλη. Μόνο με αγάπη για τη γυναίκα και κάθε νέο κορίτσι. Μόνο με συνύπαρξη παλιού και νέου. Γιατί όλες μαζί μπορούμε καλύτερα...





> Μέλη του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Λάρισας βρεθήκαμε στο Στρασβούργο, από 24 έως 28 Σεπτεμβρίου, με αφορμή την ιδιαίτερα σημαντική τελετή αδελφοποίησης του 1^{ου} Σοροπτιμιστικού Ομίλου Βόλου με τον Σοροπτιμιστικό Όμιλο Στρασβούργου. Ήταν μια ξεχωριστή εμπειρία γεμάτη συναντήσεις, γνωριμίες, ανταλλαγή ιδεών και όμορφες στιγμές. Είχαμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε Γαλλίδες και Γερμανίδες Σοροπτιμίστριες, να συνομιλήσουμε μαζί τους, να ανταλλάξουμε εμπειρίες και να γνωρίσουμε διαφορετικές δράσεις και τρόπους με τους οποίους οι Όμιλοι υπηρετούν τους κοινούς μας στόχους. Αποκομίσαμε νέες εμπειρίες, νέες ιδέες και νέες γνωριμίες που μας εμπνέουν να συνεχίσουμε με ακόμη μεγαλύτερη διάθεση για συνεργασία, δικτύωση και προσφορά. Γιατί η Σοροπτιμιστική οικογένεια δεν γνωρίζει σύνορα. Μας ενώνει η φιλία, η αλληλεγγύη και η κοινή μας επιθυμία να κάνουμε το καλύτερο για τις γυναίκες.



**ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ
ΤΑ ΧΡΟΝΙΑ
ΠΟΥ ΦΩΤΙΖΟΥΝ
ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ.**

**ΕΙΝΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ
ΠΟΥ ΕΖΗΣΕ,
ΑΓΑΠΗΣΕ
ΚΑΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕ
ΜΕΣΑ ΣΕ ΑΥΤΑ.**