

Τεύχος 7  
Αύγουστος 2014



# Δικαίωμα στη ζωή η εφημεριδούλα μας

## Συντακτική ομάδα εφημερίδας

Παντελής Καλυκάκης (μαθητής)

Κούλα Μοσχάκη (μαθήτρια)

Βαλάντης Καμπάς (μαθητής)

Ρένα Σταυρακάκη (εθελόντρια)

Ειρήνη Γρηγοράκη (ψυχολόγος-υπεύθυνη ύλης)

Ελένη Πίπη (ψυχολόγος)

Μαρία Καμπάνη (γενική επιμέλεια)

*Κατακλυσμούς ποτέ δε λογαριάσαμε  
μπήκαμε μες στα όλα και περάσαμε  
Κι έχουμε στο κατάρτι μας βιγλάτορα  
παντοτινό τον Ήλιο τον Ήλιότορα!*

Οδυσσέας Ελύτης

Τηλ: 2810 821600, Φαξ: 2810 824211  
[www.dikaiomastizoi.gr](http://www.dikaiomastizoi.gr),  
[info@dikaiomastizoi.gr](mailto:info@dikaiomastizoi.gr),  
<https://www.facebook.com/dikaiomastizoi>

## Καλωσόρισμα

Η ομάδα της εφημεριδούλας μας σας καλωσορίζει στο 7ο τεύχος με μεγάλη χαρά, ξεγνοιασιά και καλή διάθεση, όπως αρμόζει σε αυτούς τους καλοκαιρινούς μήνες!

Οι δική μας πρόταση προς εσάς είναι η εξής: « Φορέστε καπέλο, γυαλιά ηλίου βρείτε ένα δροσερό και σκιερό μέρος και χαλαρώστε ελεύθερα διαβάζοντας όσα έχουμε να σας πούμε. Σας ευχόμαστε «καλή ανάγνωση και ένα απίθανο καλοκαίρι!»!!!

## Ευχαριστίες...

Ευχαριστούμε πολύ τον Διευθυντή της Οδοντιατρικής κλινικής του ΠαΓΝΗ, κο Μάριο Φραγκάκη που με την ομάδα του εξέτασε όλα τα παιδιά και έδωσε πολύτιμες συμβουλές για την φροντίδα των δοντιών τους και της στοματικής υγιεινής τους γενικότερα.

Στις 13-15 και 20-22 Ιουνίου διοργανώθηκε το 2ο Φιλανθρωπικό Τουρνουά Τέννις από το ΦΙΛΙΑ TENNIS CLUB. Τα έσοδα από το τουρνουά διατέθηκαν για την υποστήριξη του σωματίου γονέων και φίλων ΑμεΑ , «Δικαίωμα στη Ζωή». Ο Πρόεδρος κος Παύλος Σημαντηράκης παραβρέθηκε εκεί μαζί με το γιό του Μηνά, για να ευχαριστήσουν τους συμμετέχοντες.

Ευχαριστούμε επίσης όλα τα ζευγάρια και τις οικογένειες , που επιλέγουν να δωρίσουν το χρηματικό ποσό, που θα διέθεταν για τις μπομπονιέρες του γάμου τους ή της βάπτισης του παιδιού τους, στο Κέντρο Δημέρευσης και Ημερήσιας Φροντίδας Παιδιών με Αναπηρία «Δικαίωμα στη «Ζωή». Τα παιδιά του κέντρου ετοιμάζοντας τα παπυράκια χαίρονται πολύ με τη συμμετοχή τους στη δραστηριότητα αυτή, ενώ αισθάνονται χρήσιμα και περήφανα. Αντί μπομπονιέρες τα ζευγάρια προσφέρουν στους καλεσμένους παπυράκια, τα οποία τα παιδιά του κέντρου μας διακοσμούν με κορδέλες.



## Τα νέα του Κέντρου — Τα Πρωινά νέα

Γεια σας από τους μεγάλους μαθητές του Κέντρου. Είμαστε πολύ χαρούμενοι γιατί πήραμε μέρος σε πολλές αθλητικές δραστηριότητες το τελευταίο διάστημα. Καταρχήν, επισκεφτήκαμε το Παγκρήτιο Στάδιο όπου αρχικά οι εκπαιδευτές μας ξενάγησαν στις εγκαταστάσεις του. Στη συνέχεια, γυμναστήκαμε με τα όργανα γυμναστικής, παίξαμε ξιφασκία, μπάσκετ, τραμπολίνο, τρέξαμε και νιώσαμε χαρά και ευεξία!!



Επιπρόσθετα, διοργανώθηκαν στο κλειστό στάδιο στα Δύο Αοράκια αθλητικοί αγώνες για άτομα με αναπηρία. Εμείς αγωνιστήκαμε στη σκυταλοδρομία (με πολύ καλές επιδόσεις), στο bowling και στο μπάσκετ. Πήραμε όλοι ενθύμια για τη συμμετοχή μας και στο τέλος, αγκαλιαστήκαμε και δημιουργήσαμε ένα πελώριο κύκλο όπου όλοι μαζί παιδιά και εκπαιδευτές χορέψαμε συγκινημένοι. Φεύγοντας, αποφασίσαμε ότι θα δηλώνουμε συμμετοχή κάθε χρόνο.

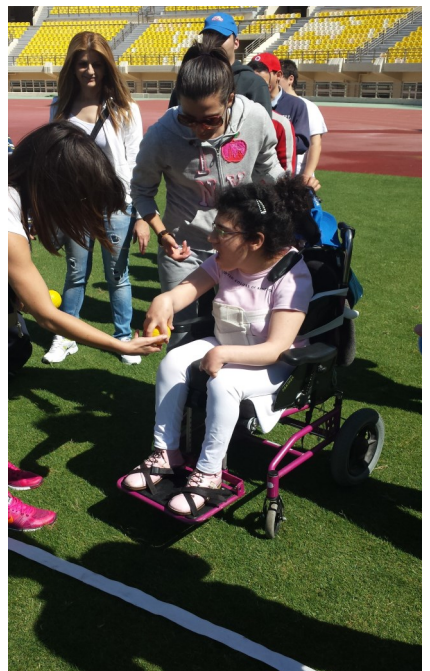


Τώρα, όσον αφορά την καθημερινότητα μας στο κέντρο, συνεχίζουμε τις θεραπείες μας, κάνοντας ακόμα πιο εντατικά τα μαθήματα αυτοεξυπηρέτησης, φτιάχνουμε γλυκά, δημιουργούμε και εκφραζόμαστε μέσα από τα μαθήματα εικαστικών, μουσικοκινητικής, θεατρικού παιχνιδιού, εφημερίδας κ.ά. Μάλιστα, έχουμε μια νέα «ομάδα φωτογραφίας», όπου επιμελείται και οργανώνει η Πόπη,

κοινωνική λειτουργός του κέντρου μας, Θα συλλέξουμε φωτογραφίες και θα δημιουργήσουμε το δικό μας άλμπουμ. Το τελευταίο διάστημα έχουμε στόχο την έκθεση παζλ, όπου δίνεται η ευκαιρία σε παιδιά με ιδιαίτερα ενδιαφέροντα και ταλέντα, (όπως η Χαρά Κ. που ενώνει κομμάτια του παζλ γρήγορα και χωρίς καν να έχει μπροστά της την εικόνα του παζλ που φτιάχνει) να αξιοποιήσουν τις κλίσεις τους. Θα τα εκθέσουμε και θα σας καλέσουμε να έρθετε, ώστε να σας δοθεί και η ευκαιρία και η δυνατότητα να τα θαυμάσετε και να τα αποκτήσετε. Επίσης, συνεχίζουμε και απολαμβάνουμε τα μαθήματα κυκλοφοριακής αγωγής στην πόλη με τους εργοθεραπευτές μας και τις εκδρομές μας.



Τέλος, την Πέμπτη 24/07 και την Παρασκευή 25/07 πραγματοποιήθηκε σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών στο προσωπικό του κέντρου και στους συνοδούς των παιδιών της κατασκήνωσης από εκπαιδευτές Πρώτων Βοηθειών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού. Το κέντρο θα παραμείνει κλειστό για τις καλοκαιρινές διακοπές από τις 11/08/14—24-08/14.



## Τα Απογευματινά νέα

Γεια και χαρά σας από την απογευματινή παρέα!

Όπως σε κάθε τεύχος, έτσι και τώρα, έχουμε πολύ ενδιαφέροντα πράγματα να μοιραστούμε μαζί σας!

Τον Απρίλιο, όλες μας οι δραστηριότητες είχαν αέρα πασχαλινό, από τις χειροτεχνίες μας (λαμπάδες και κοτοπουλάκια που εύχονταν «Καλό Πάσχα») μέχρι την εκδρομή μας στη Λότζια, όπου επισκεφτήκαμε το πασχαλινό παζάρι του συλλόγου μας και κλείσαμε έτσι για τις διακοπές του Πάσχα, τη Μεγάλη Τετάρτη.

Ο Μάιος μας βρήκε ανανεωμένους και ξεκούραστους, να φτιάχνουμε λουλουδένια στεφάνια με μαργαρίτες και άλλα αγριολούλουδα. Στις 14 του ίδιου μήνα επισκεφτήκαμε το Ενωδρείο Κρήτης, «Cretaquarium» όπου εντυπωσιαστήκαμε από τα ψάρια και τα άλλα πλάσματα της θάλασσας που φιλοξενεί το Ενωδρείο.

Τον Ιούνιο, θαυμάσαμε τα άλογα του Ιππικού Ομίλου Καρτερού, τον οποίο επισκεφτήκαμε και περάσαμε αξέχαστα! Αυτό δε που μας διασκέδασε περισσότερο απ' όλα ήταν η στιγμή που ταΐσαμε τα ζώακια στη φάρμα.

Τέλος, μόλις πριν λίγες μέρες μας επισκέφτηκε ο Διευθυντής της Οδοντιατρικής κλινικής του ΠαΓΝΗ, κος Μάριος Φραγκάκης, ο οποίος, μαζί με την ομάδα του, εξέτασε όλα τα παιδιά και έδωσε συστάσεις για καλύτερη στοματική υγιεινή, ενώ στο τέλος της επίσκεψης, μας έδειξε το σωστό τρόπο για να βουρτσίζουμε τα δόντια μας!

Το αρχείο μας με τις φωτογραφίες γίνεται κάθε μήνα πλουσιότερο, με στιγμές που απθανάτιζουμε και απολαμβάνουμε να μοιραζόμαστε μαζί σας.



**Κοινωνικές Ιστορίες:** είναι μια μέθοδος, όπου διδάσκουμε εξατομικευμένα κοινωνικές δεξιότητες σε άτομα που ανήκουν στο φάσμα του αυτισμού. Ο στόχος μίας Κοινωνικής Ιστορίας είναι να δώσουμε στο άτομο τις πληροφορίες, που θα το βοηθήσουν να έχει μία βελτιωμένη κατανόηση μίας κοινωνικής κατάστασης που το δυσκολεύει. Οι Κοινωνικές Ιστορίες περιέχουν οπτικοποιημένο υλικό για τη διευκόλυνση της κατανόησής του από το άτομο, στο οποίο απευθύνεται.

## **ΠΩΣ ΖΗΤΩ ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ**

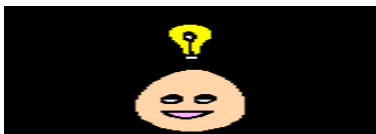
Κοίτα γύρω σου για να δεις τι κάνουν οι υπόλοιποι συμμαθητές σου. Προσπάθησε να καταλάβεις τι συμβαίνει.



Εάν αυτό δεν σε βοηθήσει να καταλάβεις, τότε σήκωσε το χέρι σου και κοίτα τον εκπαιδευτή σου.



Σκέψου τι θέλεις να ρωτήσεις. Ποια είναι η ερώτηση που έχεις μέσα στο κεφάλι σου. Πες την δυνατά.



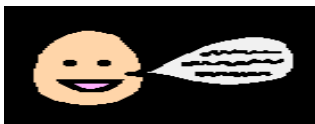
Κοίτα το πρόσωπο του εκπαιδευτή σου, όσο σου μιλάει και σου λέει την απάντηση.



Αν ακόμα δεν έχεις καταλάβει τί σου λέει, τότε πες στον εκπαιδευτή σου «είμαι ακόμα μπερδεμένος».



Όταν καταλάβεις πες του «ευχαριστώ, κατάλαβα» και συνέχισε...



## Γνωριμία με τα παιδιά μας

Αυτή τη φορά δυσκολευτήκαμε να αποφασίσουμε από ποιο παιδί θα παίρναμε συνέντευξη, καθώς κάποια παιδιά που δεν έχουμε γνωρίσει ακόμα (μέσα από τις συνεντεύξεις) είτε δεν μιλάνε, είτε δεν χρησιμοποιούν το λόγο ως μέσο επικοινωνίας, είτε δίνουν μικρές μονολεκτικές απαντήσεις. Εμείς όμως αποφασίσαμε στο πλαίσιο των «ίσων ευκαιριών» να γνωρίσουμε όλοι τον ανεπανόληπτο Μανόλη Γ.

**Παντελής:** Γεια σου Μανόλη και καλή σου μέρα. Θα θέλαμε να σου πάρουμε συνέντευξη για την εφημερίδα. Μανόλη μου εδώ στο Κέντρο σου αρέσει πολύ να ακούς μουσική και να τραγουδάς. Ποια τραγούδια σου αρέσουν;

**Μανόλης :** (Γελάει... μάλλον του φαίνεται περίεργο που τον ρωτάμε). Τα δημοτικά (τραγούδια εννοεί).

**Παντελής:** Θα ήθελες να μας πεις ένα τραγούδι;

**Μανόλης :** « το φεγγάρι κάνει βόλτα... χαχαχα (γελάει)»

**Κούλα :** Τι σου αρέσει να κάνεις στο κέντρο; Δηλαδή σου αρέσει η γυμναστική, οι βόλτες, τι;

**Μανόλης :** Εσένα τι αρέσει;

**Κούλα:** Οι βόλτες. Εσένα;

**Μανόλης :** Η γυμναστική.

**Βαλάντης:** Τι φαγητό σου αρέσει να τρως;

**Μανόλης:** (Τον κοιτάει έντονα. Του χαμογελάει). Κρέας με τυρί.

**Παντελής:** Πώς περνάς στο σπίτι, με τι ασχολείσαι, τι κάνεις;

**Μανόλης:** Ξεκουράζομαι.

**Κούλα:** Το καλοκαίρι πας στα Χανιά. Τι κάνεις εκεί;

Σου αρέσει;

**Μανόλης :** Πάω. Έχω δουλειές. (Δεν μας είπε τι δουλειές έχει...) ο Βαλάντης τον ρώτησε αν πάει στη θάλασσα και απάντησε καταφατικά.

**Βαλάντης :** Τι σου αρέσει να βλέπεις στην τηλεόραση;

**Μανόλης:** Mega.

**Κούλα:** Σε ευχαριστούμε που μας διέθεσες το χρόνο σου μέσα από την καρδιά μας. Καλό καλοκαίρι. Γειά.

### ΑΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΜΕ... ΕΥΚΟΛΟ ΣΠΙΤΙΚΟ ΠΑΓΩΤΟ

- 1 Morfat
- 1 Ζαχαρούχο γάλα
- 1 Εβαπορέ



#### Πώς το κάνουμε:

Όλα τα υλικά να μείνουν στο ψυγείο τουλάχιστον μισή ώρα πριν την παρασκευή. Χτυπάμε με το μίξερ 8 λεπτά τη morfat. Γενικά το μυστικό για να μην βγει σκληρό το παγωτό είναι να χτυπηθεί πολύ καλά η σαντιγί.

Προσθέτουμε το ζαχαρούχο και χτυπάμε άλλα 3 λεπτά

Προσθέτουμε το εβαπορέ χτυπώντας με το μίξερ συνεχώς.

Αυτή είναι η βασική συνταγή. Τώρα μπορούμε να χωρίσουμε το βασικό μείγμα σε άλλα μπουλ και να του δώσουμε διάφορες γεύσεις. Κατάψυξη και... έτοιμο!

## ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΙΠΠΑΣΙΑ



Η θεραπευτική ιππασία, αποτελεί μια μορφή θεραπείας κατά την οποία χρησιμοποιείται το άλογο ως μέσο για να επιτευχθούν θεραπευτικοί στόχοι, χωρίς να αντικαθιστά τις κλασικές θεραπευτικές μεθόδους, τις οποίες όμως συμπληρώνει.

Πρώτος, ο Ξενοφώντας, αναφέρθηκε στη Θεραπευτική Ιππασία με τον όρο «Ιπποθεραπεία» στο βιβλίο του «Περί Ιππικής Τέχνης». Ενώ ο Ιπποκράτης αναφέρει ότι: «η ιππασία στον καθαρό αέρα δυναμώνει τους μύες και τους κρατά σε καλή κατάσταση».

Έρευνες έχουν δείξει ότι η θεραπεία με το άλογο βοηθάει τα άτομα με κινητικές, νοητικές, αναπτυξιακές και ψυχολογικές δυσκολίες να αποκτήσουν και να διατηρήσουν μία καλύτερη ποιότητα ζωής. Επίσης, είναι μια ευχάριστη αθλητική δραστηριότητα και υπάρχει στους ολυμπιακούς και παραολυμπιακούς αγώνες.

### **Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες η Θεραπευτική Ιππασία:**

- Αναπτύσσει τη συμμετρία του σώματος.
- Βελτιώνει την ισορροπία, τη σωστή στάση του σώματος και τον έλεγχο της κεφαλής.
- Ομαλοποιεί τον μυϊκό πόνο και μειώνει τη σπαστικότητα.
- Προκαλεί την αναχαίτιση παθολογικών προτύπων κίνησης και προωθεί τα φυσιολογικά πρότυπα κίνησης.
- Βελτιώνει τη βάρδιση.
- Γυμνάζει παθητικά.
- Βοηθά να αναπτυχθούν σημαντικά οι μύες του κορμού, ενώ παράλληλα το ευθύ κάθισμα διευκολύνει στην αναπνοή.
- Βελτιώνει την ποιότητα και την ένταση του λόγου.
- Βοηθά στο συντονισμό των κινήσεων.
- Βοηθά στην αύξηση της αντίληψης και του ελέγχου των κινήσεων του ιππέα.
- Βοηθά στην αύξηση της προσοχής, της οπτικοκινητικής ικανότητας και του προσανατολισμού.
- Βοηθά στο διαχωρισμό αντικειμένων, χρωμάτων, μεγεθών, γραμμάτων και αριθμών.
- Βοηθάει τον αναβάτη να ξεπεράσει διάφορες φοβίες, όπως ο φόβος της κίνησης του αλόγου.
- Αναπτύσσει σχέση σεβασμού ανάμεσα σε ιππέα και άλογο και καλλιεργεί το αίσθημα σεβασμού και αγάπης προς τα ζώα.
- Τονώνει ψυχολογικά, αυξάνει αισθητά τον αυτοσεβασμό και την αυτοπεποίθηση του ιππέα και μειώνει την εσωστρέφεια.

Αναπτύσσει τον αυτοέλεγχο, την υπομονή και την επιμονή.

**Αν επιθυμείτε να γίνετε συνδρομητής στην εφημεριδούλα μας επικοινωνήστε μαζί μας στο 2810821600 καθημερινά από 8.30-14.30.**



## Η Θεραπευτική Ιππασία ενδείκνυται για την αποκατάσταση των παρακάτω:

- Εγκεφαλική παράλυση
- Δισχιδής ράχη
- Μυϊκή δυστροφία
- Βλάβες του νωτιαίου μυελού
- Σκλήρυνση κατά πλάκας
- Εγκεφαλικά επεισόδια
- Κακώσεις της κεφαλής
- Πολιομυελίτιδα
- Τύφλωση
- Κώφωση
- Διαταραχές του λόγου
- Αρθρίτιδα
- Απουσία - παραμόρφωση άκρων
- Σύνδρομο Down
- Διάχυτες Αναπτυξιακές Διαταραχές (Αυτισμός)
- Μαθησιακές Δυσκολίες (Δυσλεξία)
- Ψυχικές διαταραχές
- Προβλήματα συμπεριφοράς
- Υπερκινητικότητα
- Νοητική Υστέρηση

Τα προγράμματα Θεραπευτικής Ιππασίας πραγματοποιούνται σε κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο, με ειδικά εκπαιδευμένο άλογο.

Στην ιππασία, δραστηριοποιείται ο μοναδικός αθλητής, ο παραολυμπιονίκης ο Μιχάλης Καλαράκης, που προετοιμάζεται για την παραολυμπιάδα του 2016 στην Βραζιλία. Καλή επιτυχία στον Μιχάλη!!!

## Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ



Το ρήμα «**αθλέω-αθλώ**» σημαίνει είμαι αθλητής, δηλαδή αγωνίζομαι. Την γυμναστική την αγαπούσαν πολύ οι αρχαίοι Έλληνες και τη θεωρούσαν απαραίτητη για την αγωγή των αγοριών (στην Σπάρτη και των κοριτσιών). Ο Σόλων, ο νομοθέτης, είχε κάνει το μάθημα της γυμναστικής υποχρεωτικό και μάλιστα πίστευαν ότι η υγεία του σώματος είναι συνυφασμένη με την πνευματική υγεία: «**νους υγιής εν σώματι υγιεί**». Ο Πλάτωνας πίστευε ότι η αδυναμία του σώματος δήλωνε δειλία. Θεωρούσε ότι το γερό σώμα δείχνει υγεία, αυτοπεποίθηση και μεγάλο θάρρος στην αντιμετώπιση των προβλημάτων. Ο δε Αριστοτέλης, έλεγε ότι η αρμονία του σώματος δεν πρέπει να καταστρέφεται με υπερβολές, ήταν υπέρ του μέτρου. **Μέτρον άριστον.**

Οι νέοι άρχισαν να γυμνάζονται σε παλαιότερες, αλείφοντας το σώμα τους με λάδι από την ηλικία των 8 ετών και συνέχιζαν μέχρι την μέση ηλικία. Παιδαγωγοί επιτηρούσαν και ο γυμναστής-παιδοτρίβης, τους μάθαινε τις ασκήσεις. Αφού τελείωναν την προπόνηση, καθάριζαν το σώμα τους από το λάδι και την άμμο με μια ξύστρα με λαβή, τη **στλεγγίδα (στλεγγίς)**. Στους Δελφούς υπάρχει αντίγραφο του αγάλματος του Λυσίππου, που απεικονίζει έναν αθλητή τη ώρα που αφαιρεί το λάδι και την άμμο.

Τα αγωνίσματα της αρχαιότητα ήταν: ο δρόμος (αγώνες ταχύτητας και αντοχής), το πένταθλο (άλμα, δίσκος, ακόντιο, δρόμος, πάλη), τα βαριά αθλήματα (πάλη, πυγμαχία, παγκράτιο) και τα ιππικά αγωνίσματα (αρματοδρομίες, ιπποδρομίες).

Πριν ξεκινήσουν οι αγώνες, οι αθλητές έκαναν θυσίες προς τιμή αρχαίων θεών. Στους Δελφούς γιορτάζονταν κάθε πέντε χρόνια τα **Πύθια**, προς τιμήν του Πύθιου Απόλλωνα. Στη Νεμέα, γιόρταζαν κάθε δύο χρόνια τα **Νέμεα** προς τιμήν του Δία. Μια από τις μεγαλύτερες πανελλήνιες γιορτές ήταν τα **Ίσθια**, που γινόταν κάθε τρία χρόνια στον Ισθμό, προς τιμήν του Ποσειδώνα.

Η πιο δημοφιλής γιορτή ήταν τα **Ολύμπια**, με κέντρο την Ολυμπία. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες ήταν η έκφραση των ιδανικών των Ελλήνων και του πολιτισμού τους. Οι άνθρωποι συνειδητοποιούσαν ότι η γλώσσα ήταν ενιαία, ότι υπήρχαν ήθη και έθιμα που ένωναν αυτό το λαό, ότι υπήρχε πανελλήνια ενότητα ακόμα και σε καιρό πολέμου καθώς υπογραφόταν εκεχειρία. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες ήταν μήνυμα ειρήνης και ευγενούς άμιλλας. Οι πόλεμοι σταματούσαν και οι θανατικές ποινές αναστέλλονταν. Η εκεχειρία κρατούσε τρεις μήνες και έτσι οι αθλητές μπορούσαν, με ασφάλεια, να φθάσουν στην Ολυμπία.

Κάθε ελεύθερος Έλληνας είχε δικαίωμα συμμετοχής στους αγώνες. Απαγορεύονταν να λάβουν μέρος οι μη Έλληνες, οι δούλοι, οι ιερόσυλοι, όσοι παραβίαζαν την εκεχειρία, όσοι είχαν κατηγορηθεί για κλοπή ή φόνο, οι Ελλανοδίκες και οι γυναίκες. Οι παραβάτες τιμωρούνταν αυστηρά. Στις γυναίκες απαγορευόταν και η παρακολούθηση των αγώνων. Μόνο η κόρη του Διαγόρα, η Καλλιπάτειρα, τόλμησε να μπει, ντυμένη γυμναστής, για να συμπαρασταθεί στον αθλητή γιο της. Οι αθλητές έδιναν όρκο ότι θα προπονούνται επί δέκα μήνες πριν τους αγώνες. Όταν τελείωναν την προπόνηση, έπαιρναν την Ιερά Οδό για την Ολυμπία, συνοδευόμενοι από τους Ελλανοδίκες. Η έναρξη των αγώνων ξεκινούσε με ιεροτελεστίες και ορκωμοσία, μπροστά στο άγαλμα του Ορκίου Διός, οι αθλητές ορκίζονταν ότι θα αγωνιστούν με αξιοπρέπεια και τιμότητα, οι δε Ελλανοδίκες ότι θα είναι αμερόληπτοι.

Όταν τελείωναν οι αγώνες, οι νικητές στεφανώνονταν με την κότινο, στεφάνι ελιάς. Ο μεν Ολυμπιονίκης γίνονταν γνωστός στο πανελλήνιο. Στη γενέτειρά του, τον περίμεναν μεγάλες τιμές. Εκείνος έμπαινε στην πόλη με άρμα από ένα μέρος του τείχους, το οποίο είχαν κατεδαφίσει, για να δείξουν ότι η πόλη δεν είχε ανάγκη από τείχη όταν έχει τέτοιους πολίτες. Ακόμη, προς τιμήν των Ολυμπιονικών, συνέθεταν επινίκιους ύμνους και τους έστηναν ανδριάντα στην Ολυμπία.

Ρένα Σταυρακάκη

### Ανέκδοτα

Πάει μια κατσαρίδα και βλέπει μία άλλη με τα πόδια προς τα πάνω, κάγκελο, και την ρωτάει:

- Αερόμπικ;
- Όχι, αεροζόλ, της κάνει η άλλη...

Λέει ο ελέφαντας στον δεινόσαυρο:

- Σου έκανε friend request (αίτημα φιλίας) ο Νώε;
- Όχι.
- Κακό αυτό...



|| Τηλεφωνώντας από σταθερό τηλέφωνο στο **90 11 11 90 90** στηρίζεις την προσπάθειά μας  
|| να δώσουμε στα παιδιά με Αναπηρία «Δικαίωμα στη Ζωή» (Χρέωση 1,48€ με ΦΠΑ).