

# Τα νέα του ΚΑΠΗ

## Χαλανδρίου

Τ. 13

ΝΟΕΜΒΡΗΣ 2016

### 28 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ-25 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ: Μέρες Μνήμης και Τιμής στην Εθνική Αντίσταση

Την παραμονή της 28ης Οκτωβρίου μας κάλεσαν στο ΚΑΠΗ να ανταλλάξουμε αναμνήσεις από την γερμανική κατοχή. Μίλησαν ο κ. Σωκράτης, ο κ. Ντάβος και είπαν τις αναμνήσεις τους από τότε που ήσαν παιδιά. Η κ. Λούβαρη μας είπε για τον πεθερό της, ο οποίος προτιμούσε να μην τρώει τίποτα για να τα φέρει στα τρία παιδιά και στη γυναίκα του. Στο τέλος πρήστηκε από την πείνα και πέθανε. Η κ. Ντίνα Ταβερνάρη θυμήθηκε ότι πήγαιναν για το συσσίτιο στο δημοτικό σχολείο του Νέου Ψυχικού. Στη σειρά που στέκονταν όλο και κάποιος έπεφτε νεκρός. Επίσης κάποιος ανέβαιναν σε μια τζιτζιφιά για να κόψουν τζιτζιφιά, αλλά λόγω εξασθένησης έπεφταν νεκροί. Η κ. Νίκη Λιανού είπε ότι στην οδό Καλογρέζης και Παπαρρηγοπούλου υπήρχε ένα σπίτι όπου ήταν μία κυρία με μεγάλη άσπρη ποδιά και με μία μεγάλη κουτάλα και πήγαινε ο κόσμος με σειρά μικροί μεγάλοι και τους έδινε φαγητό πλιγούρι και φασόλια.

Ο κ. Αλέξης Μακρής μας έκανε και κλαίγαμε. Συγκινήθηκε και ο ίδιος. Μας είπε ότι πήγαινε κι αυτός στο συσσίτιο και έπαιρνε ρεβίθια. «Το πρώτο δημοτικό σχολείο οι Γερμανοί το έκαναν βάση τους, δηλαδή είχαν εκεί τρόφιμα και άλλα εφόδια. Είχαν περικυκλώσει την περιοχή και οι κάτοικοι μπαίναμε με χαρτί. Τα παιδιά στεκόμαστε με τενεκεδάκια στα κάγκελα, άλλοι μας έδιναν φαΐ, άλλοι έρχονταν και έχυναν το φαΐ τους μπροστά μας. Μια μέρα που η μητέρα μου έπλενε ήρθε ένας Γερμανός και την ανάγκασε να του πλύνει όλα τα ρούχα. Την άλλη μέρα μας έδωσε τα ρούχα σιδερωμένα να του τα δώσουμε. Αφού δώσαμε τα ρούχα, αυτός μας έδωσε έναν σάκο με τρόφιμα κρέας, κονσέρβες... τρώγαμε μια εβδομάδα, κάναμε Πάσχα! Η Σακαλίνα, που είχε το φούρνο, μια φορά μας έδωσε 7 αντί για 5 δελτία και πήγαμε στο συσσίτιο και πήρα-



Η φωτο είναι από δημοσίευση του Δημ. Τσακιλιτζή στο fb

με 7 μερίδες ρεβίθια με ρύζι και κάναμε Πρωτοχρονιά! Οι Γερμανοί έρχονταν και έπαιρναν νερό από το πηγάδι της αυλής μας και εμείς τα παιδιά τους λέγαμε: «Γιόχαν πες αλεύρι το νεκροταφείο σε γυρεύει». Επίσης εμείς τα παιδιά σκάβαμε το δρόμο Καραολή- Δημητρίου και τον σκεπάσαμε με χαρτιά και όταν έπεφταν τα γερμανικά αυτοκίνητα μέσα στράβωναν οι ρόδες ή απλώς καθυστερούσαν, εμείς κρυμμένοι

πίσω από τα πεύκα γελοούσαμε. Όταν τέλειωσε ο πόλεμος, δεξιοί και αριστεροί ήταν αγκαλιασμένοι. Μάλιστα υπήρχε οικογένεια με 2 παιδιά στο ΕΑΜ και 2 χίτες. Οι χίτες ήταν στο σχολείο μέχρι την απελευθέρωση και οι αντάρτες χτυπούσαν το σχολείο. Οι γονείς μας έβαζαν κάτω από το κρεβάτι για προστασία. Ήρθαν όμως οι Άγγλοι και πήραν τους χίτες από το σχολείο και μετά γέμισε το Χαλάνδρι με αντάρτες. Τους θυμάμαι με γένια, να μας δίνουν καραμέλες. Αυτοί έκοψαν τα κυπαρίσσια του Αγίου Νικολάου και τα έκαναν οδοφράγματα για να μην έλθουν οι Άγγλοι, αλλά μπήκαν τελικά από άλλους δρόμους. Όταν έμαθαν οι Άγγλοι ότι ήλθαν οι αντάρτες στο Χαλάνδρι, έριξαν όλμους από τους Αμπελόκηπους. Μια νύκτα ένας όλμος άνοιξε μια λακκούβα έξω από το σπίτι μας στην Καραολή-Δημητρίου και τότε έτρεξαν δεξιοί και αριστεροί (οι πρόκριτοι της πόλης) και παρακάλεσαν τους Άγγλους να σταματήσουν. Από αυτούς τους αγγλικούς όλμους σκοτώθηκαν 4-5 Χαλανδραίοι».

Εγώ, δεν είχα γεννηθεί τότε, αλλά η μοίρα μου ήταν να έρθω στην Αθήνα και να παντρευτώ έναν ανάπηρο του '40, τον Ελευθέριο Ζανάκη, που πολέμησε και τραυματίστηκε στην Κλεισούρα, όπου και έχασε το πόδι του από το μηρό, από όλμο. Η οικογένειά μου θυσίασε πέντε άτομα στη διάρκεια της κατοχής.

**Βάσω Ζανάκη**



Η ομάδα εθελοντών/ντριών και μελών του ΚΑΠΗ εύχεται ΚΑΛΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ

# ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗΣ



Το νεοσύστατο Μουσείο Εθνικής Αντίστασης της Καισαριανής επισκέφθηκαν τα μέλη των ΚΑΠΗ Χαλανδρίου την Τρίτη 22 Νοεμβρίου. Ξεναγήθηκαν από την αντιδήμαρχο Πολιτισμού της Καισαριανής Κανέλα Γεωργιπούλου και τον δημοτικό σύμβουλο Κώστα Γαβριλάκη. Με πολύ σεβασμό βάδισαν στα βήματα των εκτελεσθέντων και απέτισαν φόρο τιμής στον τόπο της θυσίας. Διάβασαν κείμενα και είδαν φωτογραφίες από την ιστορία της εποχής και τα προσωπικά αντικείμενα των ανθρώπων που θυσιάστηκαν για την πίστη τους στις ιδέες της εθνικής ανεξαρτησίας και της κοινωνικής δικαιοσύνης. Όλοι οι επισκέπτες έφυγαν με την καρδιά γεμάτη συγκίνηση και θαυμασμό για εκείνους που κράτησαν ψηλά το κεφάλι και τη σημαία της ελευθερίας.



Στο ΚΑΠΗ περνάμε πολύ καλά, λέει ο κ. Σπύρος Γιαννούρης 96 ετών, που δε χάνει ευκαιρία να συναντήσει τους φίλους του και να μας δώσει συμβουλές να προσέχουμε την Ελλάδα.

## ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ ΖΩΗΣ

Όταν τελειώνουν οι διακοπές, επιστρέφουμε στις Εορτίες μας με νέες δυνάμεις να συνεχίσουμε το υπόλοιπο της βραχύβιας ζωής μας και οι της "ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ" με την καθημερινότητα στο ΚΑΠΗ μας της ΤΟΥΦΑΣ Χαλανδρίου και αλλού...

Δεν χάνω ούτε στιγμή την ευκαιρία μέσα στο ΚΑΠΗ να ρωτήσω αν είμαστε όλοι παρόντες. Ένας καλός μας φίλος ανταποκρίθηκε λίγο καθυστερημένα και αμήχανα, κοιτάζοντας τότε δεξιά και τότε αριστερά και με τρεμάμενη φωνή απάντησε πως έφυγαν από κοντά μας για το... *μεγάλο τους ταξίδι* οι: ΠΟΡΙΧΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, ΣΤΡΑΤΑΚΟΣ ΝΙΚΟΣ, ΜΑΝΟΥΣΟΣ ΠΑΥΛΟΣ, ΠΑΟΥΡΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ και ΣΕΒΑΣΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ!

Μία παγωμάρα μια σιωπή τριών λεπτών κράτησε, και όλοι μαζί τους ευχηθήκαμε «ΚΑΛΟ ΤΟΥΣ ΤΑΞΙΔΙ» στο περιβόλι του Θεού, όπου όλοι εκεί αργά ή γρήγορα θα ταξιδέψουμε όταν ο Κύριος μας καλέσει κοντά του για πάντα.

"ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ" και μάλιστα σύντομοι είμαστε όλοι πάνω στη Γη. Ήρθαμε, είδαμε θα φύγουμε! Όπως τόσοι και τόσοι άλλοι πριν από μας, που αν καθίσεις και τους μετρήσεις θα χάσεις το λογαριασμό. Θα... σαλέψει το λογικό σου από τα αστρονομικά νούμερα που θα συγκεντρώσεις. Πέρασαν και θα περάσουν από τον φιλόξενο ακόμα πλανήτη μας μυριάδες μυριάδων. Αν είχαμε τη δυνατότητα να τους δούμε σε κινηματογραφική ταινία, θα χάναμε το μυαλό μας! Εξόχως πράγματι ενδιαφέρουσα θα ήταν μια "παρέλαση" στην "οθόνη" όλου του ανθρώπινου εκείνου πλήθους, που ήρθε, είδε και απήλθε. Κόκκος άμμου της θάλασσας ο καθένας μας, θα νιώσουμε ρίγος από τη μονάδα μας και το τόσο λιγοστό της ζήτησης μας μπροστά στους αιώνες των αιώνων που πέρασαν και σ' αυτούς που θα έρθουν με τους ανθρώπους τους. Μια αστραπή δευτερολέπτων η διάρκεια της ζωής μας, θεωρούμενη στο μέγεθος του χρόνου... Φθαρτά υλικά απ' τα οποία φτιαχτήκαμε κατά το σωματικό μέρος. Κατά τα άλλα το πνευματικό μας μέρος αθάνατο, όπως πιστεύουμε. Τα μιας κάποιας διάρκειας υλικά της σάρκας μας, μας κάνουν αναλώσιμους πάνω στη Γη και με ημερομηνία λήξης! Άλλος νωρίτερα, άλλος αργότερα, άλλος παλικάρι, άλλος γερόντι "τελειώνουμε" την επίσκεψή μας εδώ! Και θα φύγουμε από τη ζωή χωρίς να πάρουμε κοντά μας τίποτα από τα υλικά αγαθά για τα οποία μοχθήσαμε. Είναι αυτά, που για την απόκτησή τους, πορευόμαστε στη ζωή αγχωμένοι, ασθμαίνοντες. Το ένα αποκτάμε το άλλο επιθυμούμε. Το ένα αγοράζουμε, το άλλο μας "μπάινει" στο μάτι. Και η βραχύβια "επίσκεψή" μας εξαντλείται πάνω σ' αυτόν τον ρυθμό. Όσπου δηλαδή να έρθει η ώρα μας. Πάνω δε στο κυνήγι των υλικών αγαθών πεθαίνουν πολλοί, γερασμένοι πρόωρα απ' την αγωνία τους, απογοητευμένοι ως ένα σημείο που δεν...



## Η ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ ΕΛΕΝΗ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΣΤΟ ΚΑΠΗ ΤΟΥΦΑΣ

αποθησαύρισαν όλο της Γης το χρυσάφι!

"Επισκέπτες" λοιπόν πάνω στη Γη κάποιοι δικοί μας, μας υποδέχτηκαν με γέλια και χαρές, όταν ήρθαμε στη ζωή. Κάποιοι άλλοι μετά θα μας κατευοδώσουν στον κόσμο τον άλλο με οδύνη και πόνο. Θα μας κλάψουν αυτοί που θα αφήσουμε πίσω. Όσπου και οι ίδιοι να μας ακολουθήσουν και ούτω καθ' εξής.

Τριγύρω σου τα μαζεύεις και φεύγεις! Είναι τόσο πολλά αυτά που θέλεις να δεις και να πάρεις. "Επισκέπτες"! —και μη μας κακοφαινεται— είμαστε πάνω στη Γη και μάλιστα τόσο βραχύβιοι. Φανταστείτε να ζούσανε όλοι από καταβολής κόσμου. Θα ήμασταν ο ένας πάνω στον άλλο. Και τα μαλώματα και οι πόλεμοι δε θά'χαν τελειωμό. Αφού και τώρα που έχουμε κάποια... άνεση χώρου, και που όλοι λίγο πολύ "βολευόμαστε" κοιτάμε να "φάμε" ο ένας τον άλλο! Και αν δεν μας το δώσει με το καλό, το παίρνουμε με το άγριο. Όπως κάνουν οι πλανητάρχες σ' όλο τον κόσμο. Μακάριοι όσοι "βιώνουν" αυτή την πραγματικότητα του "επισκέπτη" πάνω στη Γη.

Και φέρονται και ενεργούν όπως οι θείες επιταγές επιβάλλουν. Λιτοί στη ζωή τους, αυστηροί στα ήθη, ελεήμονες, εργάτες του καλού και της συνδιαλλαγής. Οάσεις δροσιάς και συμπόνιας στον "άνυδρο" και απάνθρωπο σήμερα κόσμο. Και δε ζηλεύουν σε τίποτα το διπλανό τους. Κατευχαριστημένοι με όσα λίγα απέκτησαν με την τίμια δουλειά τους, τελειώνουν την "επίσκεψή" τους εδώ με το χαμόγελο στα χείλη και την αγάπη στην καρδιά...

**Σωτήρης Δημόπουλος**

## ΦΤΕΡΟ ΣΤΟΝ ΑΝΕΜΟ, ΦΤΕΡΑ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΜΑΣ!

Πώς είναι όταν είσαι ηλικιωμένη, μόνη, με τις αρρώστιες της ηλικίας και ξαφνικά έρχεται η μια σου αδερφή κουφή και κουρασμένη, αλλά και η άλλη σου αδερφή στριμμμένη κι αλλοπαρμένη, ενώ σου φεύγει και η βοηθός που σε φρόντιζε έστω και με αυστηρότητα; «Φτερό στον άνεμο» ήταν ο τίτλος της παράστασης που παρουσίασε η θεατρική ομάδα των ΚΑΠΗ «60+»! Έπαιξε και κέρδισε: το χειροκρότημα και τον θαυμασμό όλων των θεατών για την έμπνευση, το γέλιο, το ταλέντο και την επιμονή να είμαστε δημιουργικοί ακόμα και στην τρίτη ηλικία!

Επί σκηνής η Τούλα Αγιώτη, η Σοφία Σβύρου, η Λίτσα Καμπύλη, η Δέσποινα Μπάρδη και η Φωφώ Καββάλου. Στην καρέκλα του σκηνοθέτη η Άσπα Ανωγιάτη! Τις ευχαριστούμε.



«Η ζωή δεν τελειώνει ποτέ»! Με αυτό το σύνθημα τα μέλη του ΚΑΠΗ Τούφας την Παρασκευή 4 Νοεμβρίου συζήτησαν με την ψυχολόγο Ελένη Βασιλείου και αναζητήσαν ιδέες για ενδιαφέροντα και δραστηριότητες που μπορούν να κρατήσουν τον άνθρωπο υγιή, δημιουργικό και χρήσιμο στον εαυτό του και στην κοινωνία, ακόμη κι αν βρίσκεται στη λεγόμενη "τρίτη ηλικία". Μίλησαν για διατροφή, εθελοντισμό, αθλητισμό, και δράσεις κοινωνικής συμμετοχής. «Εγώ πηγαίνω και βοηθάω στο γραφείο που δούλευα» είπε η κυρία Πόπη Κοκιασμένου 87 ετών και δέχτηκε -όπως ήταν φυσικό- ένα παρατεταμένο χειροκρότημα! Η συζήτηση έκλεισε με μηνύματα συμπαραράστασης και αισιοδοξίας, όπως άλλωστε τα έχει πει εδώ και χρόνια ο Κωστής Παλαμάς:

*Αγάπα και ξεφάντωνε και δούλεψε και ζήσε  
και προσηλώσου στη ζωή σαν τον κισσό στο δέντρο  
και δέσου με την γην αυτή, στρείδι πάνω στο βράχο  
και μη σε μέλει πού θα πας, τα μάτια σου όταν κλείσεις.*



## Η ΧΟΡΩΔΙΑ ΤΩΝ ΚΑΠΗ ΣΤΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΤΟΥ ΕΔΔΥΠ



Στο Χορωδιακό Φεστιβάλ που οργάνωσε το Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων – Τομέας Πολιτισμού συμμετείχε η Χορωδία Τρίτης Ηλικίας – ΚΑΠΗ Χαλανδρίου. Το φεστιβάλ έγινε στο δημοτικό θέατρο Πεύκης 12 και 13 Νοεμβρίου 2016.

Η χορωδία μας απέδωσε υπέροχα παλιά τραγούδια υπό τη διεύθυνση της μουσικοπαιδαγωγού Ρίας Θεοδώρου –στελέχους της Φιλαρμονικής Χαλανδρίου. Ήταν η πολυπληθέστερη και η μεγαλύτερη σε ηλικία χορωδία και καταχειροκροτήθηκε επάξια.

Ο πρόεδρος του Διαδημοτικού Δικτύου και δήμαρχος Αμαρουσίου Γιώργος Πατούλης παρέδωσε αναμνηστική πλακέτα στην εντεταλμένη για τα ΚΑΠΗ δημοτική σύμβουλο Ευγενία Κατούφα, η οποία εξέφρασε τα θερμά συγχαρητήρια στο δίκτυο για την καθιέρωση του θεσμού, καθώς και στη χορωδία και τη διευθύντριά της για τη χαρά και τη συγκίνηση που προσφέρει με την τέχνη αλλά και με το παράδειγμα της επιμονής για δημιουργία ακόμα και στην τρίτη ηλικία.

## ΠΡΟΤΑΣΗ ΓΑΜΟΥ ΣΤΟ... ΚΑΠΗ!

Την Παρασκευή 18 Νοεμβρίου 2016 μια ωραία θεατρική παράσταση δόθηκε στο ΚΑΠΗ Τούφας από τη θεατρική ομάδα «ΑΣΤΡΟΝΑΥΤΕΣ», η οποία δραστηριοποιείται στο χώρο του θεάματος από το 2006 και παρουσίασε τη



κωμωδία «Πρόταση Γάμου» του Αντον Τσέχωφ. Την χειροκρότησαν όλα τα μέλη μ' έναν ασυγκράτητο ενθουσιασμό για την άφογη επιτυχία τους. Πολλά ευχαριστώ εκ μέρους των μελών, στη θεατρική ομάδα, τους ηθοποιούς: Ποντικόπουλο Νίκο και Ζαγοραίου Φρόσω και τον Μουσικό Σκαμνάκη Αντώνη. Κυρίως θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον Δήμαρχο, τον αντιδήμαρχο Πολιτισμού και την Υπεύθυνη των ΚΑΠΗ, όπως επίσης και την Προϊσταμένη των ΚΑΠΗ που δρομολόγησαν για τα ΚΑΠΗ αυτή την όμορφη παράσταση. Ευχόμαστε όλοι «πάντα επιτυχίες» για να χαρίζουν σ' όλους τους Έλληνες το γέλιο, τη χαρά και την ψυχική ηρεμία, που στις μέρες μας τα έχουμε πολύ μεγάλη ανάγκη...

Σ.Δ.

## ΑΝΟΙΧΤΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

του Κωνσταντίνου Τέμπου,  
Ιατρός, Λογοτέχνης,  
Θεατρικός Συγγραφέας,  
μέλος του κεντρικού ΚΑΠΗ



Θεέ μου, δημιουργέ και πλάστη ενός κόσμου  
τρελού, αλλοπρόσαλλου, κακοσχεδιασμένου,  
γουνκλινής θερμά παρακαλώ σε, δώσμου  
την δόξα, την τιμή και την μεγαλοσύνη σου  
την κραταιή σου δύναμη, δύναμη οργισμένου  
(όχι όμως και την απέραντη την καλοσύνη σου).

Τους κεραυνούς σου δώσμου και τις αστραπές  
για να φωτίσω και να κατακάψω τις ντροπές  
της γης, τον ρύπο, τα αίσχη, τα ανομήματα  
πάνω στου νου τ' ανθρώπινα τα μνήματα.  
Υποκριτές, οικτρά ομοιώματα Ταρτούφου  
αδίστακτοι, αγύρτες, αιμοχαρείς ληστές,  
αμέτρητης φιλοδοξίας υπηρέτες κούφου,  
άνθρωποι ματαιόδοξοι, αχρείοι, υλιστές  
κλέβουν, σκοτώνουν, βιάζουν συνειδήσεις  
στα πέρατα της Γης, Ανατολής και Δύσης,  
εγκλήματα που μένουν για πάντα ατιμώρητα  
(γιατί είναι βαθιά θαμμένα και «απόρρητα»).

Κύριε, πάψε να είσαι φιλεύσπλαχνος, ψαλμός  
αγάπης και ειρήνης. Οι ολολυγμοί, ο οδυρμός  
δεν φτάνουν στην οξεία, ευαίσθητη ακοή σου;  
Σκύψε το σοφό σου το κεφάλι και συλλογίσου:  
Είκοσι ένας αιώνες βασιλείας σου στην Γη σου  
κι ακόμα μαίνεται η βία, ο θάνατος κι ο χαλασμός...