

Thalassea

by HELLENIC SEAWAYS →



AEGEAN ISLANDS

Απόλυτη Ομορφιά!
Sheer Beauty!



Φροντίζουμε ό,τι
πολυτιμότερο έχετε,
την Υγεία σας!

cosmo+clinic

📍 Αιτωλικού 55-57, Πειραιάς 185 45 ☎ Τηλ. κέντρο 210 46 11 204-206 📞 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr 📘 [cosmoclinicgr](https://www.facebook.com/cosmoclinicgr) 📷 [cosmoclinicgr](https://www.instagram.com/cosmoclinicgr)

Ολοκληρωμένη και εξατομικευμένη φροντίδα υγείας, με πλήρη γκάμα ιατρικών και διαγνωστικών τμημάτων. Μέγιστη δυνατή κάλυψη σε όλες σας τις ανάγκες, μέσω συμβάσεων με 14 ιδιωτικές ασφαλιστικές εταιρείες και τον Ε.Ο.Π.Υ.Υ.



ΚΛΙΝΙΚΕΣ

- Χειρουργική
- Ορθοπαιδική
- Ουρολογική
- Καρδιολογική
- Παθολογική
- Γαστρεντερολογική
- Πνευμονολογική



ΕΙΔΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ

- Πολυδύναμη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας
- Μονάδα Παθολογικής Ογκολογίας



ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

- Αιματολογικό
- Βιοχημικό
- Μικροβιολογικό
- Ανοσολογικό
- Ορμονολογικό



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ

- Ψηφιακή Ακτινογραφία
- Αξονική Τομογραφία
- Υπερηχογραφία Σώματος
- Triplex Αγγείων



ΝΟΣΗΛΕΙΑ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ



ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

- Τεστ Κοπώσεως
- Holter Πιέσεως
- Holter Ρυθμού
- Triplex Καρδίας



ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΙΚΟ – ΕΝΔΟΣΚΟΠΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

- Γαστροσκόπηση
- Κολονοσκόπηση



ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

- Βρογχοσκόπηση
- Σπιρομέτρηση
- Μέτρηση Αερίων Αίματος
- Holter Υπνικής Άπνοιας



ΤΜΗΜΑ COVID ΤΕΣΤ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΟΛΟ ΤΟ 24ΩΡΟ



ΤΜΗΜΑ ΝΑΥΤΟΛΟΓΗΣΗΣ

- Κάρτες Υγείας Ναυτολόγησης
- Τεστ Ναρκωτικών και Αλκοόλης
- Έκδοση Πιστοποιητικών ΡΕΜΕ



ΤΜΗΜΑ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ & ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ 24 ΩΡΕΣ ΤΟ 24ΩΡΟ

είμαστε εδώ για εσάς

Παρέχουμε πιστοποιημένη ποιότητα υπηρεσιών
και είμαστε πλήρως εναρμονισμένοι με τα διεθνή πρότυπα
EN ISO 9001:2015 και EN ISO 22000:2018.



AEGEAN
ISLANDS
LIKE
NO OTHER

#aegeanlikenoother

JOIN
THE CAMPAIGN
SHARE
THE SUNSHINE

ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Με πλώρη για τη μαγεία

Είναι απίστευτο πόσες ερημικές παραλίες με χρυσή άμμο και σμαραγδένια νερά, κρυμμένοι κολπίσκοι και μικρά γραφικά χωριουδάκια σας περιμένουν να ζήσετε το αιγαιοπελαγίτικο καλοκαίρι.

Αγκαλιάστε το απaráμιλλο γαλάζιο των Κυκλάδων

Αμοργός • Ανάφη • Άνδρος • Αντίπαρος • Δήλος • Δονούσα • Ηρακλεία • Θηρασία • Ίος
Κέα • Κίμωλος • Κουφονήσια • Κύθνος • Μήλος • Μύκονος • Νάξος • Πάρος • Σαντορίνη
Σέριφος • Σίκινος • Σίφνος • Σύρος • Σχοινούσα • Τήνος • Φολέγανδρος

www.aegeanislands.gr

GREECE



AEGEAN
ISLANDS
LIKE
NO OTHER

#aegeanlikenoother

JOIN
THE CAMPAIGN
SHARE
THE SUNSHINE

ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ

Το Δωδεκάθεο της ομορφιάς

Περιπλανηθείτε στα σοκάκια του μύθου και της ιστορίας, εκεί όπου τα χρώματα του ηλιοβασιλέματος βυθίζονται σε γαλινεμένα ακρογιάλια.

Ζήστε το ασύγκριτο καλοκαίρι σας στα Δωδεκάνησα



Αγαθονήσι • Αρκοί • Αστυπάλαια • Κάλυμνος • Κάρπαθος • Κάσος • Καστελόριζο • Κως
Λειψοί • Λέρος • Νίσυρος • Πάτμος • Ρόδος • Σύμη • Τέλενδος • Τήλος • Χάλκη



www.aegeanislands.gr



- Architectural design & Permit Evripiotis Architects
- Detailed Design A&M Architects
- Interior Design A&M Architects
- Lighting & E/M Design SMK Group
- Supervising Engineer Panagiotis Kalavros

© Photographer Anima Vision/ @animavision



EXTRAORDINARY PROJECTS

ATHENS • PIRAEUS • ZAKYNTHOS • KERKYRA • CHALKIDIKI • MYKONOS • NAXOS • PAROS • SANTORINI • SYROS • KARPATOS • CRETE

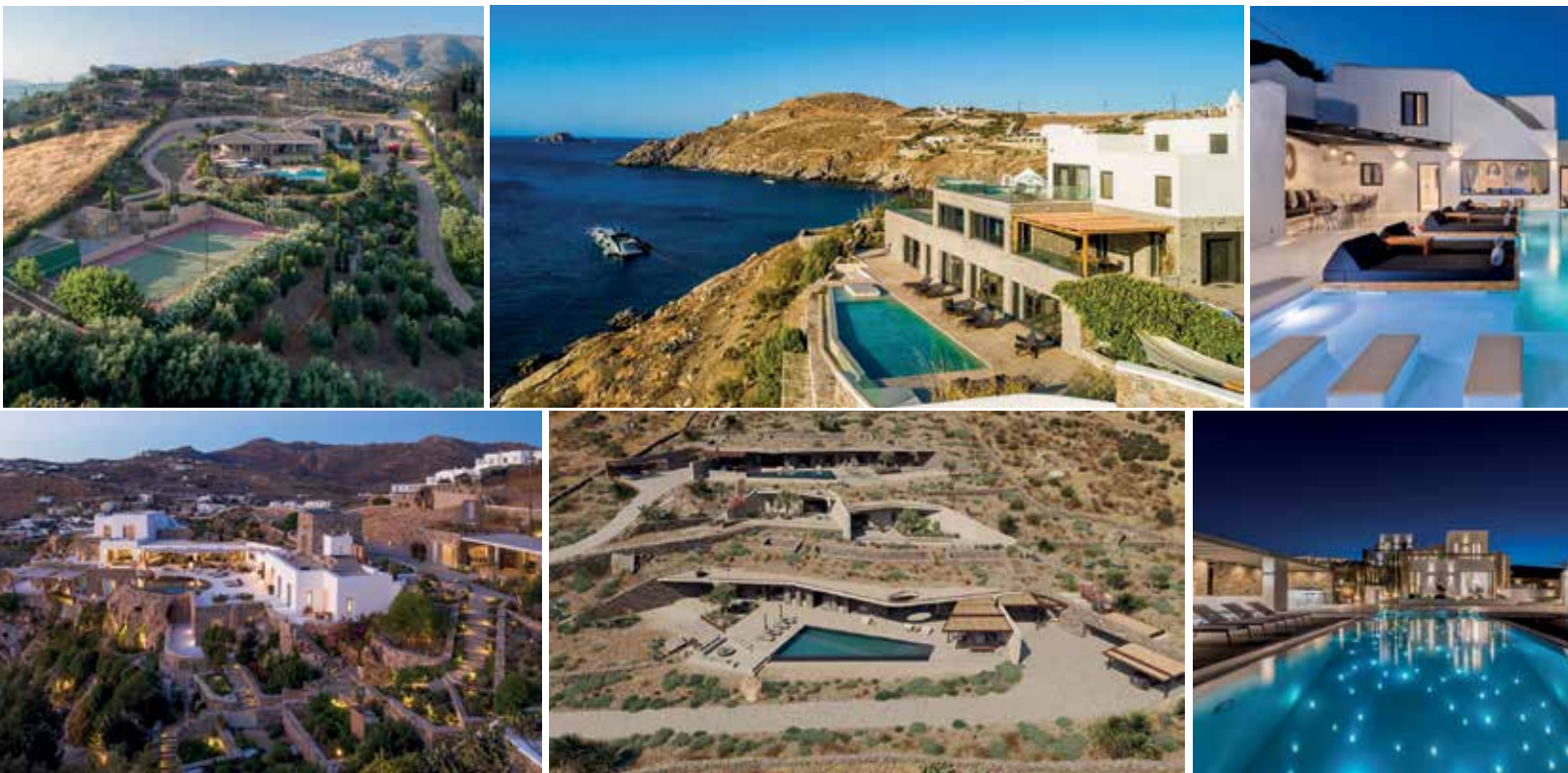
Breathtaking Lighting Solutions



anemeliā
MYKONOS

 **SMK**
GROUP

GROUP OF COMPANIES



VILLAS - HOTELS - LANDS - RESIDENTIAL, COMMERCIAL & INDUSTRIAL BUILDINGS

Mykonos
real estate
REVITHIS & PARTNERS

GREEK TOP VILLAS
REVITHIS & PARTNERS

Parnassos
real estate
PEBYΘHΣ & ΣYNEΠΓATEΣ

Offices:

Athens: 13-15 Sofokleous Rd, Athens

www.revithis-realestate.com

Drosia: 2 marathonos Str.

www.revithis.com

Mykonos: New Region Drafaki Rd, (Above Piraeus Bank and 2nd office above Germanos)

www.mykonos-realestate.com

Arachova: Old Nation Rd (2nd office at livadi ex poliko)

www.parnassos-realestate.com

NEW

Vouliagmeni: Astir Marina Vouliagmenis, South Suburbs

www.greektopvillas.com

NEW

Chios: Achermou 4 Rd

real estate specialist since 1989



PRIVATE ISLANDS - RENEWABLE ENERGY SOURCES - PROPERTY MANAGEMENT

member of



ALEXANDROS, YANNIS, AKIS REVITHIS

www.revithis.com

info@revithis.com / +30 210 81 35 181

EDITORIAL

Αγαπητές και Αγαπητοί επιβάτες,

Η δυναμική του ελληνικού τουρισμού ο οποίος το 2023 κατέγραψε ιστορικό ρεκόρ εσόδων και αφίξεων, διατηρείται και το 2024, με τις προβλέψεις να κάνουν λόγο για περαιτέρω άνοδο.

Σε ένα ευμετάβλητο περιβάλλον, με ικανοποίηση θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας, ότι μετά την επιτυχημένη ολοκλήρωση της συγχώνευσης της ANEK, ο Όμιλος μας αποτελεί πλέον τον ηγέτη της επιβατηγού ναυτιλίας της χώρας μας και έναν εκ των μεγαλύτερων παγκοσμίως. Με στόλο που ξεπερνά τα 40 πλοία, συνδίδουμε καθημερινά περισσότερους από 60 προορισμούς ενώ προσφέρουμε περισσότερες από 2.000 θέσεις εργασίας σε Έλληνες ναυτικούς, αποτελώντας τον μεγαλύτερο εργοδότη Ελλήνων ναυτικών.

Με την πεποίθηση ότι η ανάπτυξη οφείλει να συμβαδίζει με τον σεβασμό στον Άνθρωπο και το Περιβάλλον, έχουμε εκπονήσει και υλοποιούμε σταδιακά, επενδυτικό πρόγραμμα άνω του €1 δις, το οποίο περιλαμβάνει έργα για τον εκσυγχρονισμό και την περιβαλλοντική αναβάθμιση του υφιστάμενου στόλου, την περαιτέρω ψηφιοποίηση των εργασιών του Ομίλου, καθώς και τη σχεδίαση και ναυπήγηση νέων πλοίων με χαμηλές ή μηδενικές εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου. Το επενδυτικό μας πρόγραμμα φιλοδοξεί να θέσει σε νέα πορεία την ελληνική επιβατηγό ναυτιλία προς όφελος του ταξιδιωτικού κοινού και των νησιών μας.

Ταυτόχρονα, συνεχίζοντας την υλοποίηση του αναπτυξιακού στρατηγικού σχεδιασμού μας, επενδύσαμε στην απόκτηση του δεύτερου κατά σειρά ξενοδοχειακού συγκροτήματος στη Νάξο, **Galaxy Hotel**, όμορου του υπάρχοντος **Naxos Resort Beach Hotel**, που αποκτήσαμε το 2021, διευρύνοντας έτσι την παρουσία μας στο νησί. Η επέκτασή μας στον ξενοδοχειακό κλάδο με τα δύο ξενοδοχεία στη Νάξο και το **Tinos Beach** στα Κιόνια της Τήνου, δημιουργεί το υπόβαθρο για την παροχή ολοκληρωμένων υπηρεσιών στους πελάτες μας στοχεύοντας στην αναβάθμιση του τουριστικού προϊόντος εν γένει.

Υπηρετώντας σταθερά τις εταιρικές μας αξίες για διαφάνεια και υπευθυνότητα, εκδώσαμε τον **15ο Απολογισμό Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης**. Ο Απολογισμός αποτελεί το επιστέγασμα όλων των προσπαθειών μας, συνθέτει το αποτύπωμά μας για το 2023 και διαμορφώνει το πλαίσιο της υπεύθυνης δραστηριοποίησής μας για τα επόμενα έτη, καθώς περιλαμβάνει τόσο τις δράσεις και τα επιτεύγματά μας όσο και τη μελλοντική στόχευση.

Στην προσπάθεια για αναβάθμιση του στόλου μας με απώτερο στόχο τη μείωση του περιβαλλοντικού μας αποτυπώματος, υπογράψαμε Μνημόνιο Συνεργασίας με τον Όμιλο ONEX, ύψους €1 δις με χρονικό ορίζοντα 10ετίας. Συμβάλουμε έτσι στην εξέλιξη της καινοτομίας μέσα από την ανταλλαγή τεχνογνωσίας και την ανάπτυξη των ναυπηγοεπισκευαστικών εργασιών στην χώρα μας υποστηρίζοντας τη δημιουργία θέσεων εργασίας και την ενίσχυση της εγχώριας οικονομίας.

Παράλληλα, με στόχο τη βελτίωση της καθημερινότητας των κατοίκων των νησιών μας συνεχίζουμε να υλοποιούμε το πρόγραμμα Υπευθυνότητας «Πλέουμε μαζί», στο πλαίσιο του οποίου υπογράψαμε τριετή συμφωνία με τα Special Olympics Hellas για την ενίσχυση προγραμμάτων συμπερίληψης μέσω του αθλητισμού, για την τριετία 2024 - 2026. Η ενίσχυση των προγραμμάτων στις



ΠΑΝΟΣ ΔΙΚΑΙΟΣ

Διευθύνων Σύμβουλος
Attica Group

νησιωτικές περιοχές της χώρας, θα καλύψει σημαντικές ανάγκες για την υλοποίηση των τοπικών δράσεων όπως: η προσθήκη νέων αθλημάτων στα ήδη υπάρχοντα, η αναζήτηση και ένταξη νέων καθηγητών Φυσικής Αγωγής με εκπαίδευση στους κανονισμούς και στη φιλοσοφία των Special Olympics, η συνεργασία με Αθλητικούς Τοπικούς Συλλόγους και η ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινότητας, ενισχύοντας τόσο το πρόγραμμα εθελοντισμού, όσο και τις ήδη υπάρχουσες δράσεις των Special Olympics.

Βασικό πυλώνα της στρατηγικής μας αποτελεί η διαρκής εκπαίδευση και συμμετοχή όλων των εργαζομένων της Attica Group σε θέματα υπευθυνότητας και βιωσιμότητας. Αναλαμβάνοντας την ευθύνη για την υλοποίηση δράσεων που στοχεύουν στην ευαισθητοποίηση του κοινωνικού συνόλου με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Γης που εορτάζεται κάθε χρόνο, στις 22 Απριλίου, υλοποιήθηκε στον **Πόρο η 6η περιβαλλοντική απόδραση** του Ομίλου μας. Η τετραήμερη απόδραση, έφερε κοντά 92 εθελοντές - εργαζόμενους του Ομίλου Attica, 19 εθελοντές της ΜΚΟ «Aegean Rebreath» καθώς και την ομάδα της ΜΚΟ «Πράκτορες του Πλανήτη». Στο πλαίσιο της απόδρασης υλοποιήθηκαν βιωματικά εκπαιδευτικά προγράμματα σε περισσότερους από 280 μαθητές των σχολείων του νησιού και διήμερος εκτενής καθαρισμός του βυθού του λιμανιού του Πόρου, κατά τον οποίον συλλέχθηκαν και ταξινομήθηκαν περισσότερα από 3.000 ανακυκλώσιμα αντικείμενα.

Είμαστε περήφανοι για την ομάδα των εθελοντών μας. Σταθερά επενδύουμε στην εμπέδωση εταιρικής κουλτούρας συνεργασίας και θετικής αλληλεπίδρασης καθώς οι εργαζόμενοι του Ομίλου μας είναι η δύναμη και η ψυχή της Attica Group.

Για τις πρωτοποριακές δράσεις της Attica Group που αφορούν στην Υπεύθυνη & Βιώσιμη Ανάπτυξη και το πρόγραμμα πιστότητας πελατών, διακριθήκαμε στα «Tourism Awards 2024» με 6 βραβεία και στα «Health & Safety Awards 2024» με 10 βραβεία. Οι βραβεύσεις μας επιβραβεύουν το όραμα, τη στρατηγική και την κοινωνική προσέγγιση του Ομίλου μας ο οποίος παραμένει σταθερά προσανατολισμένος στην ενσωμάτωση των αρχών ESG στην λειτουργία του, στη στήριξη των αναγκών των τοπικών κοινωνιών, στην καλλιέργεια των αρχών του εθελοντισμού αλλά και στη δημιουργία προνομίων για τους κατοίκους και τους επισκέπτες των νησιών της χώρας μας.

Αγαπητές και αγαπητοί επιβάτες

Περνάμε στην επόμενη μέρα με πυξίδα τις αδιαπραγμάτευτες εταιρικές μας αξίες, συνταξιδιώτες τους εργαζομένους μας και προορισμό τη δημιουργία ενός Ομίλου που στόχο έχει να αποτελέσει έμπνευση και σημείο αναφοράς στον τρόπο λειτουργίας της ελληνικής ακτοπλοΐας. Πάντα με την ίδια αφοσίωση και το σταθερό ενδιαφέρον για την ικανοποίηση των δικών σας ταξιδιωτικών αναγκών και προτεραιοτήτων.

Καλό σας ταξίδι!



Lexmark™

Η Lexmark παρουσιάζει την αναβαθμισμένη σειρά «έξυπνων» συσκευών GoLine XL με κορυφαία χαρακτηριστικά στην κατηγορία τους και με εξαιρετικά μικρές διαστάσεις, προσφέροντας τη μέγιστη εργονομία σε πολύ προσιτές τιμές και ασυναγώνιστα χαμηλό κόστος εκτύπωσης (0,015€).



Με 2 μοναδικά προνόμια:

Το 4^ο toner δώρο!

για ακόμα χαμηλότερο
κόστος εκτύπωσης,

από
0,015€!
ανά σελίδα

+

1 + 3

επιπλέον έτη
εγγύησης

δώρο!

Τα πιο δημοφιλή

B2236dw



A/M LASER ΕΚΤΥΠΩΤΗΣ A4

MB2236i



A/M LASER ΠΟΛΥΜΗΧΑΝΗΜΑ A4

MC3224i



ΕΓΧΡΩΜΟ LASER ΠΟΛΥΜΗΧΑΝΗΜΑ A4

ΠΟΛΥ
→ ΜΙΚΡΕΣ ←
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ

ΣΕ ΠΡΟΣΙΤΗ
ΤΙΜΗ ΓΙΑ
ΟΛΟΥΣ

ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟ
ΚΟΣΤΟΣ
ΕΚΤΥΠΩΣΗΣ

ΙΔΑΝΙΚΟΙ ΚΑΙ ΓΙΑ
ΜΙΚΡΟΜΕΣΑΙΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ
& ΟΙΚΙΑΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ

www.lexmarkcaresforyou.gr



infolex
Output Management

Ελαιώνων 51-53, 153 51 Παλλήνη
τηλ. 210 67 22 230 | info@infolex.gr | www.infolex.gr

EDITORIAL

Dear Passengers,

Greek tourism set new records in 2023, in terms of both revenue and arrivals, and is maintaining this momentum in 2024, with forecasts pointing to a further increase.

In a shifting environment, it brings me great satisfaction to share with you that, following the successful completion of the merger with ANEK, Attica Group is now the leading passenger shipping group in Greece and one of the largest in the world. With a fleet of over 40 vessels, we connect more than 60 destinations daily, providing over 2,000 jobs to Greek seafarers, making us the largest employer of Greek seafarers.

In the firm conviction that growth must go hand in hand with respect for people and the environment, we have mapped out an investment programme of over €1 billion, which includes projects for the modernisation and environmental upgrading of the existing fleet, further digitalisation of the Group's operations, and the design and construction of new ships with low or zero greenhouse gas emissions. Our investment plan aspires to chart a new course for Greek passenger shipping – a course that benefits the travelling public and our islands.

In tandem, continuing with the implementation of our strategic development plan, we invested in the acquisition of a second hotel complex in Naxos – the **Galaxy Hotel** – neighbouring the existing **Naxos Resort Beach Hotel**, which we acquired in 2021, thus expanding our presence on the island. Our expansion into the hotel sector with the two hotels in Naxos and **Tinos Beach** in Kionia, Tinos, enables us to provide our customers with integrated services with the aim of upgrading the overall tourism product.

In steadfast service of our corporate values of transparency and responsibility, this year we published our **15th Responsibility and Sustainability Report**. This Report is the culmination of all our efforts; it is a snapshot of our footprint for 2023 and it sets out the framework for our responsible operations the coming years, describing not only our actions and achievements, but also our goals for the future.

In our effort to upgrade our fleet, with the ultimate goal of reducing our environmental footprint, we signed a €1 billion, 10-year Memorandum of Understanding with ONEX Group. In this way, we are promoting innovation through exchange of know-how and the development of shipbuilding and repair projects in Greece, supporting job creation and strengthening the domestic economy.

At the same time, with the aim of improving the daily lives of the residents of our islands, we are continuing the “Sailing together” Responsibility program, within the framework of which we signed a three-year agreement with Special Olympics Hellas to support inclusion-through-sport programmes for the years 2024 to 2026.



PANOS DIKAIOS

CEO

Attica Group

By supporting the programmes in the island regions of Greece, we will meet major local needs for actions, such as: adding new sports, recruiting and integrating young Physical Education teachers with training in the regulations and philosophy of the Special Olympics, collaboration with local sports clubs and raising awareness in the local community, strengthening both the volunteer programme and the existing actions of the Special Olympics.

A key pillar of our strategy is the ongoing training and participation of all Attica Group employees in issues of responsibility and sustainability. Assuming responsibility for implementing actions aimed at raising public awareness on the occasion of Earth Day, which is celebrated every year on 22 April, our Group's **6th Environmental Action** was implemented in **Poros**. The four-day Environmental Action brought together 92 Attica Group employee-volunteers, 19 volunteers from the NGO 'Aegean Rebreath', and the team from the NGO 'Planet Agents'. In the context of the action, experiential educational programmes were held for over 280 students of the island's schools, and a two-day extensive cleaning of the seabed of the port of Poros was carried out, during which more than 3,000 recyclable items were collected and sorted.

We are proud of our team of volunteers. We invest constantly in consolidating a corporate culture of cooperation and positive interaction, as our Group's employees are the strength and soul of Attica Group.

Attica Group won 6 awards at the 'Tourism Awards 2024' and 10 awards at the 'Health & Safety Awards 2024' for its pioneering Responsible & Sustainable Development initiatives and its innovative customer loyalty programme. These awards highlight the vision, strategy and social approach of our Group, which remain firmly oriented towards incorporating ESG principles into its operation, supporting the needs of local communities, cultivating the principles of volunteerism among its employees, and creating benefits for residents of and visitors to Greece's islands.

Dear Passengers,

Our non-negotiable corporate values are our compass as we move into the future, accompanied by our employees. Our destination is the creation of a Group whose goal is to be an inspiration and a benchmark for the operation of Greek coastal shipping. Always with the same dedication to and devoted interest in meeting your travel needs and priorities.

Bon voyage!

COSMOTE CHRONOS

Δίνουμε Ζωή στην ιστορία μας.



Με την εφαρμογή COSMOTE CHRONOS
τα πιο σπουδαία μνημεία της Ακρόπολης
ζωντανεύουν ξανά, για όλο τον κόσμο.
Οι τεχνολογίες του μέλλοντος AR, VR και AI
φέρνουν το σπουδαίο παρελθόν μας στο σήμερα.

Κατέβασε την εφαρμογή.



Σε συνεργασία με:



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού



COSMOTE

Ένας κόσμος, καλύτερος για όλους.

TRAVEL / ARGOSARONIC

20 ΥΔΡΑ / HYDRA

- Η αρχόντισσα του Σαρωνικού!
The aristocrat of the Saronic Gulf!

28 ΣΠΕΤΣΕΣ / SPETSES

32 ΠΟΡΟΣ / POROS

- Ένα αμφιθέατρο στον Σαρωνικό!
An amphitheater in the Saronic Gulf!

44 ΠΟΡΤΟΧΕΛΙ / AGISTRI

- Η Πελοποννησιακή «Ριβιέρα»
The Peloponnesian "Riviera"

46 ΑΓΚΙΣΤΡΙ / AGISTRI

- Το διαμάντι του Σαρωνικού
The Diamond of the Saronic Gulf

INTERVIEWS

38 ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΠΟΥΤΖΙΔΗΣ

GEORGE KAROUTZIDIS

70 ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ ΚΟΔΕΛΑΣ

DIONYSIOS KODELAS

- Special Olympics Hellas

ARTFUL STAYS

24 CACTUS APPARTMENTS

TRAVEL / CYCLADES

52 ΠΑΡΟΣ / PAROS

56 ΝΑΞΟΣ / NAXOS

60 ΑΜΟΡΓΟΣ / AMORGOS

62 ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΑ / ΚΟΥΦΟΝISSIA

WORTH THE VISIT

64 ΧΙΟΣ / CHIOS

66 ΛΕΣΒΟΣ / LESVOS

68 ΟΙΝΟΥΣΣΕΣ / OINOUSSES

CULTURE

78 ΣΠΕΤΣΕΣ / SPETSES

- Ιστορική κατοικία Λασκαρίνας Μπουμπουλίνας
Historic Mansion of Laskarina Bouboulina

80 ΝΑΞΟΣ / NAXOS

- 24ο Φεστιβάλ Νάξου
24th Naxos Festival

INDEX



LIFT UP THE EVERYDAY



📷 #starbuckschilledcoffee

Ανακαλύψτε τα σε όλα τα νησιά στα ψυγεία σε σούπερ μάρκετ, mini market & περίπτερα.
Discover Starbucks chilled coffees in all islands in the coolers in super & mini markets

INDEX



ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ / ENVIRONMENT

- 82
- Περιβαλλοντική απόδραση του Ομίλου Attica στον Πόρο
 - Environmental Initiative of Attica Group in Poros
- 86
- Ενέργειες που συμβάλλουν στην προστασία του περιβάλλοντος
 - Actions that contribute to environmental protection

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ / BETTER LIFE

- 90
- Νέοι στην παγίδα της παχυσαρκίας
 - Young people trapped in obesity

ΥΓΕΙΑ / HEALTH

- 96
- Καλοήθης Υπερπλασία Προστάτου
 - Benign Prostatic Hyperplasia

MARKET GUIDE

- 98
- Οδηγός αγορών

HELLENIC SEAWAYS

- 103
- Νέα
 - News



Παραγωγή - Εκδοση



ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Βίκυ Αποστολοπούλου
vickapos11@gmail.com

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΥΛΗΣ
HELLENIC SEAWAYS

Χριστίνα Γρηγορά
Marketing Manager

Ελένη Πετσετάκη
Marketing & Advertising Coordinator

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Μπάμπης Παπαδότος,
Σίλια Μπαρνέτα

CREATIVE ART DIRECTOR

Σίση Γαλανοπούλου

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ

Stam Pyrsos

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Χαράλαμπος Παπαδότος,
Πάνος Κοκκίνης,
Βίκυ Αποστολοπούλου,
Κίμη Ζαζή, Δρ. Νίκος Μπαφαλούκας,
Απόστολος Χρονόπουλος,
Μαρία Σιαμαντά

FASHION EDITOR

Georgia Vaina

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Χρήστος Κατσαούνης,
Aegean Rebreath,
Shutterstock

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ

Γιάννης Δραγάτης

Οι γνώμες που εκφράζονται στα κείμενα δεν αντιπροσωπεύουν αναγκαστικά τις απόψεις της HELLENIC SEAWAYS και της εταιρείας που εκδίδει το τεύχος. Δεν επιτρέπεται η αναδημοσίευση, μεταφορά κειμένων, χωρίς την γραπτή συναίνεσή τους.

Για την εκτύπωση του περιοδικού έχει χρησιμοποιηθεί χαρτί με πιστοποίηση FSC





chrysostomos

JEWELS FOR MEN

ATHENS
SANTORINI
HERAKLION
CHANIA

& IN SELECTED
STORES



SHOP HERE

CHRYSTOMOS-JEWELS.COM

Tassia's Tavern HYDRA

Discover your Personal Paradise



PLAKES BEACH

Hydra's Most Summery Spot.

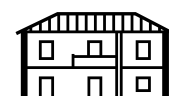
Plakes beach is one of the scarce organized beaches of Hydra Island and it is found about 1 km south of Hydra's harbor, 35' by foot or 5' by the hotel's hourly shuttle boats. Once you have landed on this side of the island, you will encounter another level of peace and quiet, having Four Seasons Hotel standing as the star feature, the mountains as the backdrop and the Argosaronic Sea as the final blue brushstroke of a scenic composition. Beach service serving cocktails and snacks, comfortable sun loungers with umbrellas, showers, changing cabins and W.C., even a small beach shop selling from flip flops to towels and goggles are at your disposal.

TASSIA'S TAVERN

Honest & Authentic Greek cuisine

As the day on the beach seamlessly flows, having a grab at Tassia's tavern is the most reasonable choice and truth be told, the tastiest as well. From early morning breakfasts to late dinners by the sea, Tassia's Tavern serves original, delicious Greek cuisine, based upon fresh fish caught daily, seafood, pasta, salads, vegan options and meat dishes. A day at Plakes and a meal at Tassia's to go with, is quintessential Greek summer at your plate.

T. +30 22980 53698
info@fourseasonshydra.gr
fourseasonshydra.gr





SUNSET RESTAURANT

The Sea Comes Bearing Gifts.

Experience unparalleled dining at our award-winning restaurant on Hydra Island, celebrated as one of the top restaurants with the best view in the world. Open daily for lunch and dinner, we offer exquisite Greek-inspired cuisine crafted from the finest ingredients, serving delights like Seabass Ceviche, Octopus Carpaccio, and Seafood Arancini, all sourced from local fishermen each morning. We are proud of our extensive wine list features carefully selected labels from renowned Greek and international wineries, curated to perfectly complement your dining experience. Join the Sunset family and enjoy an unforgettable meal while overlooking the stunning Hydra harbor.

S U N S E T
S U N S E
S U N S
S U N
S U
S



Iconic Dining Experience

T. +30 22980 52067
sunsethydra@gmail.com
sunsethydra.com

ΥΔΡΑ

Η αρχόντισσα του Σαρωνικού!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΒΙΚΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ

Κοιμητή και κοσμοπολίτισσα, η Ύδρα είναι ο ιδανικός προορισμός για σύντομες ή και πολυήμερες αποδράσεις από την καθημερινότητα. Με ένα ταχύπλοο της Hellenic Seaways σε λιγότερο από δύο ώρες μεταφερόμαστε σε ένα κόσμο μαγευτικό. Διακοπές στην Ύδρα σημαίνει ατελείωτες βόλτες με τα πόδια στην πανέμορφη πόλη και στο λιμάνι, περιπάτους στη φύση, μέσα από ένα δίκτυο καλά σηματοδοτημένων μονοπατιών, επισκέψεις σε γραφικές παραλίες με караβάκι, θαλάσσιο ταξί ή με τα πόδια και πολύ καλό φαγητό.

Ξεκινάμε τη βόλτα μας από την πόλη που είναι χτισμένη αμφιθεατρικά γύρω από το λιμάνι. Τα επιβλητικά πέτρινα αρχοντικά με τη μοναδική αρχιτεκτονική, μας συναρπάζουν.

Επισκεπτόμαστε την εκκλησία της Κοιμήσεως της Θεοτόκου (του 17ου αιώνα) που βρίσκεται ακριβώς στο κέντρο του λιμανιού και ξεχωρίζει από το μεγάλο ρολόι που βρίσκεται στο ψηλό

 **Να κολυμπήσετε στην υπέροχη παραλία του FOUR SEASONS HYDRA στις Πλάκες Βλυκού.**

 **Για την διαμονή σας επιλέξτε το Cactus Art Apartments, λίγα λεπτά με τα πόδια από το λιμάνι που στεγάζεται σε ένα πλήρως ανακαινισμένο αρχοντικό του 19ου αιώνα που σίγουρα θα σας ενθουσιάσει με την καλλιτεχνική του γοητεία.**



HYDRA

The aristocrat of the Saronic Gulf!



BY VICKY APOSTOLOPOULOU

Elegant and cosmopolitan, Hydra is the ideal destination for short or even multi-day getaways from everyday life.

With a Hellenic Seaways speedboat in less than two hours, we are transported to a magical world. Holidays in Hydra mean endless walks in the beautiful town and harbor, strolls in nature through a well-signposted network of paths, visits to picturesque beaches by boat, water taxi, or on foot, and very good food.

We start our walk from the town, which is built amphitheatrically around the harbor. The imposing stone mansions with their unique architecture captivate us. We visited the Church of the Dormition of the Virgin (17th century) located right in the center of the harbor and distinguished by the large clock in its tall Belfry. In the churchyard, there are busts of Lazaros Kountouriotis and Andreas Miaoulis, as well as the tomb of Lazaros Kountouriotis. Within the



καμπαναριό της. Μέσα στην αυλή του Ναού υπάρχουν οι προτομές του Λάζαρου Κουντουριώτη και του Ανδρέα Μιαούλη, καθώς και ο τάφος του Λάζαρου Κουντουριώτη. Στα παλιά κελιά της μονής βρίσκουμε και το Εκκλησιαστικό και Βυζαντινό Μουσείο της Ύδρας, όπου θαυμάζουμε τα πάμπολλα κειμήλια, εκκλησιαστικά άμφια, περίτεχνα ευαγγέλια και λατρευτικά σκεύη. Η βόλτα μας συνεχίζεται προς το Περίπτερο, μια από τις πιο όμορφες περιοχές του νησιού κι έπειτα προς τα Καμίνια ακολουθώντας μια πανέμορφη διαδρομή με μοναδική θέα στη θάλασσα. Επειδή όπως είπαμε διακοπές στην Ύδρα σημαίνει και περιπάτους στη φύση, ανηφορίζουμε προς την κορυφή του όρους Έρως που βρίσκεται στα 600 μέτρα υψόμετρο. Η υπέροχη θέα στον Αργοσαρωνικό μας αποζημιώνει πλήρως για τον κόπο μας. Φυσικά, οι διακοπές στην Ύδρα ταυτίζονται και με το πολύ καλό φαγητό, για αυτό κατευθυνόμαστε στο SUNSET, το εστιατόριο με την καλύτερη θέα στον κόσμο και δοκιμάζουμε εκλεκτά, μοναδικά πιάτα με φόντο ένα από τα πιο όμορφα ηλιοβασιλέματα της Ελλάδας. 🌅

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Καθημερινές αναχωρήσεις από Πειραιά.
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ. 2108919800

old cells of the monastery lies the Ecclesiastical and Byzantine Museum of Hydra, home to a vast collection of relics, ecclesiastical vestments, ornate gospels, and ceremonial implements. Our walk continues towards the Periptero, one of the most beautiful areas of the island, and then towards Kaminia following a beautiful route with a unique view of the sea. As we mentioned, holidays in Hydra include nature walks, so we ascend towards the peak of Mount Eros, situated at an altitude of 600 meters. The breathtaking panorama of the Saronic Gulf more than rewards our efforts. Naturally, holidays in Hydra are synonymous with excellent cuisine, that's why we head to SUNSET, the restaurant acclaimed for having the world's best view, where we indulge in its exceptional, distinctive dishes against the backdrop of one of Greece's most stunning sunsets. 🌅

HOW TO GET THERE

From Piræus daily departures.

For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

www.hsw.gr

👁️ **Swim at the wonderful beach of Four Seasons Hydra in Plakes Vlychos.**

👁️ **For your accommodation, choose the Cactus Art Apartments, a few minutes' walk from the port, housed in a fully renovated 19th century mansion that will surely delight you with its artistic charm.**





Welcome to a place where shopping becomes an artistic journey, offering a huge variety of quality products. Indulge in the stunning interior and treat yourself to a moment of respite at our elegant Bar, as our in-store DJ creates an immersive atmosphere.



ARTFUL
STAYS

CACTUS
ART APARTMENTS - HYDRA



ΤΑ CACTUS HYDRA ART APARTMENTS ΣΑΣ ΚΑΛΩΣΟΡΙΖΟΥΝ ΣΤΟ ΜΑΓΕΥΤΙΚΟ ΝΗΣΙ ΤΗΣ ΥΔΡΑΣ!

Ο ερχομός στην Ύδρα είναι μαγευτικός. Με την πρώτη ματιά σε σαγηνεύει ο αγέρωχος βράχος που ξεπροβάλλει αμφιθεατρικά πάνω από το κλειστό λιμάνι, τα πολύχρωμα καϊκια, τα πέτρινα σπίτια με τις κεραμοσκεπές τους. Δεν είναι τυχαίο ότι το νησί έχει γοητεύσει εδώ και αιώνες καλλιτέχνες από την Ελλάδα αλλά και από όλα τα άκρα του κόσμου, ταξιδιώτες και ντόπιους, συγγραφείς, ζωγράφους και εραστές. Έτσι και εμείς, τρία αδέρφια, ακολουθήσαμε τα βήματα εκείνων που πέρασαν πριν από εμάς, αντλώντας έμπνευση από τους βράχους και την πέτρα, τα αρχοντικά που κουβαλάνε την ιστορία της Νεότερης Ελλάδας,

τα αγριολούλουδα, τις φραγκοσυκιές και τους “αθάνατους”, τους κάκτους. Νιώσαμε πως αυτός ήταν ένας μοναδικός τόπος για να στήσουμε τον δικό μας φιλόξενο χώρο: ατμοσφαιρικό, υψηλής αισθητικής και άνεσης, εναρμονισμένο με την ομορφιά της απλότητας, το φυσικό τοπίο και την καλαισθησία της Ύδρας.

Οι κάκτοι αποτέλεσαν την αφορμή για να συγκροτήσουμε τα θεμέλια μιας εκλεκτικής αισθητικής για τα *Cactus Hydra Art Apartments*, η οποία δομείται από τους πέντε πυλώνες της φιλοσοφίας μας ως οικοδεσπότες: φιλοξενία, άνεση, τέρψη, ευημερία, διαχρονικότητα.



CACTUS HYDRA ART APARTMENTS WELCOME YOU TO THE ENCHANTED ISLAND OF HYDRA!

Arriving in Hydra is enchanting; the rocky hill overseeing the amphitheatric view of the harbour, the colourful fishing boats, the traditional stone mansions and tiled roofs. It is no wonder that the island has charmed Greek and foreign artists, adventurers and locals, writers, painters and lovers throughout time. Thus, we, three siblings, followed in the footsteps of those who came before us, seeking inspiration from the rocky landscape, the mansions carrying the recent history

of Greece, the wildflowers, the opuntia and agave, the *cacti*. We felt that this was a unique place to set up our own welcoming space: atmospheric, of high aesthetics and comfort, harmonised with the beauty of simplicity, the natural landscape, and the elegance of Hydra. The cacti inspired us to craft the foundations of an eclectic aesthetic that shape a novel experience, which encompass the five pillars of our philosophy as hosts: hospitality, comfort, indulgence, prosperity, timelessness.



Τα **Cactus Hydra Art Apartments** σας καλωσορίζουν στο μαγευτικό νησί της Ύδρας, όπου η τέχνη, η ιστορία, και η φύση συνυπάρχουν σε αρμονία, δημιουργώντας μία μοναδική εμπειρία φιλοξενίας. Κάθε διαμέρισμα του ανακαινισμένου κτιρίου του 19ου αιώνα φέρει το όνομα ενός κάκτου: **alocasia, cereus, yucca, agave, opuntia**, και είναι καλλιτεχνικά επιμελημένο με τοιχογραφίες trompe l'oeil, από την εικαστική Ειρήνη Δανιόλου. Διακοσμημένα με αντίκες και σύγχρονα στοιχεία, τα διαμερίσματα είναι αυτόνομα και προσεκτικά εξοπλισμένα με όλες τις

ανέσεις. Τα **Cactus Hydra Art Apartments** φωλιάζουν σε μία γραφική, ήσυχη καταπράσινη πλατεία με βουκαμβίλιες, φίκους και καρυδιές στο κέντρο του διατηρητέου οικισμού της Ύδρας, μία τοποθεσία δίχως σκαλοπάτια, μόλις λίγα λεπτά από το λιμάνι. Εδώ, όπου η χρήση μηχανοκίνητων οχημάτων απουσιάζει, και η ομορφιά της φύσης και του πολιτισμού αναδύονται, τα **Cactus Hydra Art Apartments** προσφέρουν ένα γαλήνιο μέρος για χαλάρωση και για εξερεύνηση του νησιού και των θαυμάτων του. 🌵



Cactus Hydra Apartments welcome you to a space where art, history and nature coexist in harmony, creating a unique hospitality experience. Each apartment of the renovated 19th century building bears the name of a cactus: **alocasia, cereus, yucca, agave, opuntia**, and is artistically curated with hand painted trompe l'oeil murals, by the artist Irene Daniolou. Decorated with antiques and contemporary elements, the apartments are autonomous and equipped with all the necessary

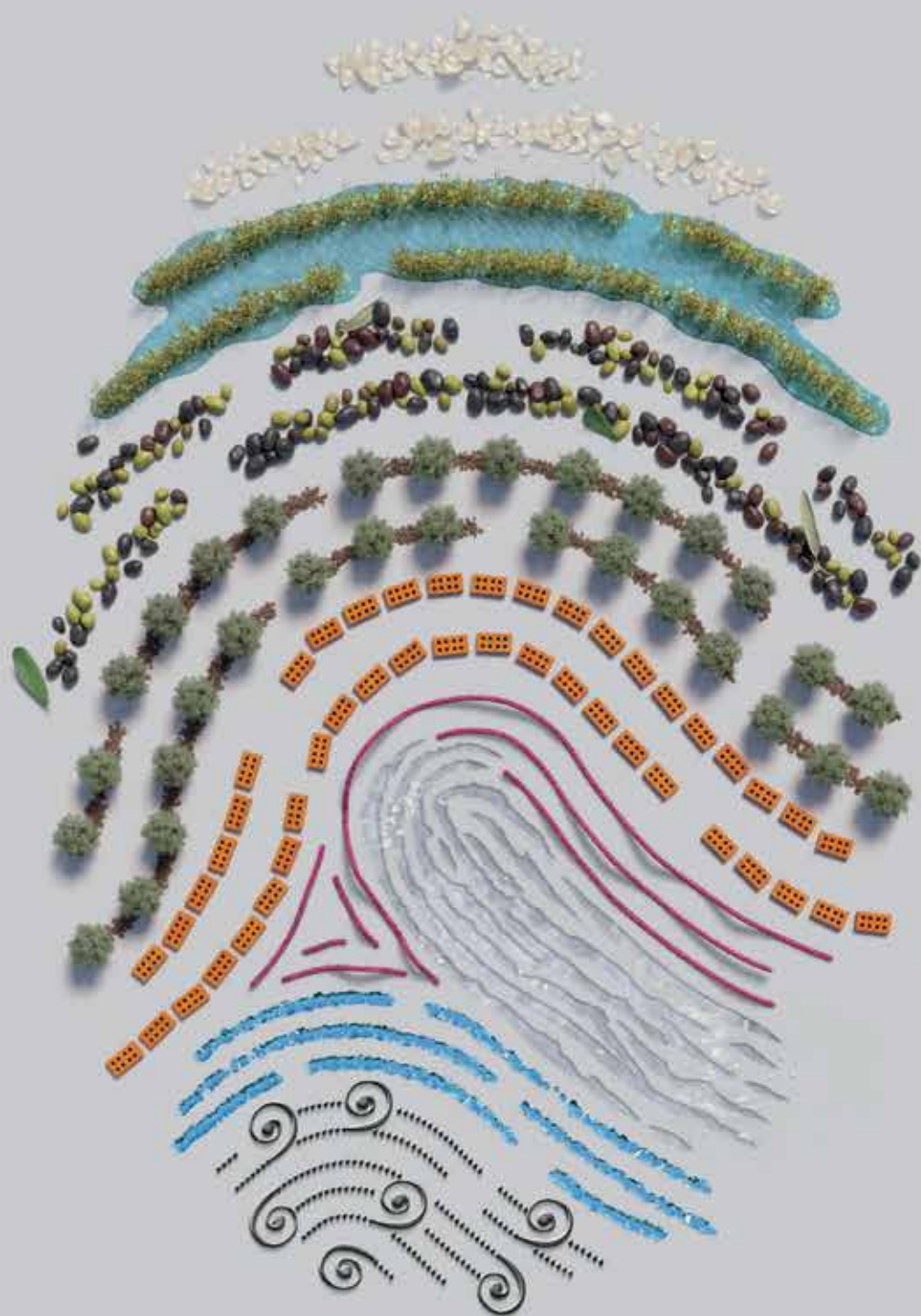
amenities. **Cactus Hydra Apartments** is nestled on a picturesque, quiet leafy square with bougainvillea, ficus, and walnut trees, in the center of the listed town of Hydra, a few minutes walk from the harbour with no steps.

Here, where the use of motor operated vehicles is absent and the beauty of nature and culture shine through, **Cactus Hydra Art Apartments** become a tranquil place to relax and to explore the island and its wonders. 🌵



CACTUS HYDRA ART APARTMENTS
Μιαούλη, Ύδρα 180 40
Miaouli, Hydra 180 40.
Tel.: +30 22980 58094
+306986920819





Αναδεικνύουμε το αποτύπωμα της παραγωγικής ιστορίας μας

Το Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς προβάλλει στοιχεία της υλικής και άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς του τόπου, δίνοντας έμφαση στο τρίπτυχο άνθρωπος-πολιτισμός-περιβάλλον. Με το Δίκτυο των εννέα θεματικών Μουσείων σε όλη την Ελλάδα, το Ιστορικό Αρχείο και τη Βιβλιοθήκη στην Αθήνα, το εκδοτικό έργο του, τα εκπαιδευτικά και ερευνητικά προγράμματά του, υποστηρίζει τη διάσωση και την ανάδειξη της παραγωγικής ιστορίας μας.



1. ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΑΣΤΙΧΑΣ ΧΙΟΥ 2. ΜΟΥΣΕΙΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΣΤΥΜΦΑΛΙΑΣ 3. ΜΟΥΣΕΙΟ ΕΛΙΑΣ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΛΑΔΙΟΥ (ΣΠΑΡΤΗ)
4. ΜΟΥΣΕΙΟ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΕΛΑΙΟΥΡΓΙΑΣ ΛΕΣΒΟΥ 5. ΜΟΥΣΕΙΟ ΠΛΙΝΘΟΚΕΡΑΜΟΠΟΙΙΑΣ Ν. & Σ. ΤΣΑΛΑΠΑΤΑ (ΒΟΛΟΣ)
6. ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΕΤΑΞΗΣ (ΣΟΥΦΛΙ) 7. ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΑΡΜΑΡΟΤΕΧΝΙΑΣ (ΤΗΝΟΣ)
8. ΥΠΑΙΘΡΙΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΗΣ (ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ) 9. ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΡΓΥΡΟΤΕΧΝΙΑΣ (ΙΩΑΝΝΙΝΑ)



**ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ
ΟΜΙΛΟΥ
ΠΕΙΡΑΙΩΣ**

www.piop.gr

Βόλτα στις ΣΠΕΤΣΕΣ

Οι πευκόφυτες Σπέτσες με την βενετσιάνικη αρχιτεκτονική, τα νεοκλασικά αρχοντικά, τις υπέροχες βοτσαλωτές αυλές, τα γραφικά σοκάκια και τη μεγάλη ιστορία μας καλούν να τις γνωρίσουμε.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΒΙΚΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ



A Stroll in SPETSES

Spetses, cloaked in pine trees and adorned with Venetian architecture, neoclassical mansions, charming, pebbled courtyards, picturesque alleys, and a rich history, beckons us to discover them.

BY VICKY APOSTOLOPOULOU



[E]κινάμε την βόλτα μας από την Ντάπια όπου μπορούμε να πιούμε τον πρωινό μας καφέ παρέα με τα κανόνια της Επανάστασης, απολαμβάνοντας ταυτόχρονα την υπέροχη θέα στην Ύδρα και το Πόρτο Χέλι. Λίγο πιο δίπλα, στη Πλατεία Ποσειδωνίου, ξεχωρίζουμε το ιστορικό ξενοδοχείο Ποσειδώνιο, ένα πραγματικό αρχιτεκτονικό κόσμημα κι αγαπημένος τόπος διαμονής της αριστοκρατίας του εικοστού αιώνα.

Στη συνέχεια χρησιμοποιώντας μια άμαξα, κι ακολουθώντας τον παραλιακό δρόμο, περνάμε από τους ταρσανάδες με τα παραδοσιακά σκάφη και καταλήγουμε στο γραφικό Παλιό Λιμάνι όπου κτυπά η καρδιά της διασκέδασης στο νησί. Καθόμαστε σε ένα από τα πολλά εστιατόρια και γευόμαστε πεντάνοστιμους ψαρομεζεδες, ψάρια και τοπικά εδέσματα. Επόμενος σταθμός μας είναι ο ολόλευκος Φάρος, χτισμένος πάνω σε έναν πευκόφυτο λόφο, από όπου θα απολαύσουμε ένα μοναδικό ηλιοβασίλεμα. Επίσης δεν παραλείπουμε να επισκεφτούμε το Μουσείο των Σπετσών, το οποίο στεγάζεται στο αρχοντικό Χατζηγιάννη – Μέξη για να δούμε τα μοναδικά ιστορικά κειμήλια, όπως τη Σημαία της Επανάστασης και το οστεοφυλάκιο με τα οστά της Μπουμπουλίνας και επίσης την ιστορική Μονή του Αγίου Νικολάου, όπου άναψε το φυτίλι της Επανάστασης στο νησί.

Τέλος η σύντομη αυτή επίσκεψη στο νησί δεν θα μπορούσε να μην συμπεριλαμβάνει και μια γνωριμία με τις παραλίες του, που η κάθε μια από μόνη της αποτελεί κι ένα ξεχωριστό τοπίο. Εμείς προτείνουμε την Ζωγεριά με τα καταγάλανα νερά και τα πεύκα να φθάνουν μέχρι τη θάλασσα, η οποία μας προσφέρει την απόλυτη ηρεμία σε συνδυασμό με όλες τις ανέσεις.

Φεύγοντας από το νησί δεν ξεχνάμε φυσικά να προμηθευτούμε εξαιρετικά αμυγδαλωτά Σπετσών από τα παραδοσιακά ζαχαροπλαστεία του νησιού. 🍪



ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Καθημερινές αναχωρήσεις από Πειραιά.
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων
στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα
ή Hellenic Seaways, τηλ. 210 8919800



Our journey begins at Dapia, where we enjoy our morning coffee beside the cannons of the Revolution, with the splendid views of Hydra and Porto Heli unfolding before us. Further ahead, in Poseidonion Square, the historic Poseidonion Hotel stands as an architectural marvel, once the favored retreat of the twentieth-century aristocracy. A carriage ride along the coastal road takes us past shipyards showcasing traditional boats, leading to the picturesque Old Harbor, the vibrant hub of the island's nightlife. Here, we indulge in exquisite seafood meze, fresh fish, and local specialties at one of the numerous eateries. Our next stop is the pristine white Lighthouse, perched atop a pine-clad hill, offering a vantage point for a breathtaking sunset. We also do not miss to visit the Spetses Museum in the historic Hatziyannis-Mexis mansion, where we can discover invaluable historical treasures, such as the Flag of the Revolution and Bouboulina's ossuary. A pilgrimage to the esteemed Monastery of Agios Nikolaos is also essential, as it's where the island's revolutionary fire was ignited. No trip to the island would be complete without exploring its beaches, each presenting a distinct natural tableau. Zogeria beach is particularly recommended for its crystal-clear waters and pine trees that stretch to the shoreline, providing serene tranquility and all the necessary amenities. Before departing, it's customary to purchase the renowned Spetses almond pastries from the island's traditional confectioneries. 🍪



HOW TO GET THERE

From Piraeus daily departures.
For information & reservations please
contact your travel agent
or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

www.hsw.gr



Because it's more than a hideaway, it's all about the Yayaki experience



ΠΟΡΟΣ

Ένα αμφιθέατρο στον Σαρωνικό!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΙΜΗ ΖΑΖΗ

Είναι το μοναδικό νησί της Ελλάδας γένους αρσενικού, δίπλα στην Αττική. Το στενό του Πόρου με την ακτή του Γαλατά που είναι κατάφυτη από ελιές, λεμονιές και πεύκα, αποτελεί σημείο αναφοράς για τον επισκέπτη. Πυκνά αρωματικά πευκοδάση, ιδανικά διαμορφωμένα για περιπάτους, πεζοπορία και ποδηλασία, που καταλήγουν στις αμμώδεις παραλίες του νησιού με κρυστάλλινα νερά, δημιουργούν το ιδανικό περιβάλλον για ξέγνοιαστες διακοπές έστω και ολιγοήμερες!

Την ομορφιά του Πόρου ύμνησαν οι σημαντικότεροι ποιητές και λογοτέχνες. Από την Ιουλία Δραγούμη που κατοικούσε στη “Βίλα Γαλήνη” στον Πόρο και τις “Ποριώτικες Ιστορίες” της και τον Γεώργιο Σεφέρη που εμπνεύστηκε στο νη-

σί ένα από τα ωραιότερα ποιήματά του, αν όχι το ωραιότερο, την Κίχλη, μέχρι τον Αμερικανό συγγραφέα Henry Miller που αναφέρει χαρακτηριστικά: “..Δεν ξέρω τι με επηρέασε πιο βαθιά, η ιστορία του λεμονοδάσους ακριβώς απέναντί μας ή η θέα του Πόρου όταν ξαφνικά ανακάλυψα ότι πλέαμε μέσα από τους δρόμους. Αν υπάρχει ένα όνειρο που μου αρέσει περισσότερο απ’ όλα τ’ άλλα, είναι εκείνο που πλέω επί εδάφους. Μπαίνοντας στον Πόρο έχεις την ψευδαίσθηση ενός βαθύ ονείρου. Ξαφνικά η γη συγκλίνει απ’ όλες τις μεριές και το καράβι ζουλιέται μέσα σε μια στενή λουρίδα θάλασσας απ’ όπου δεν φαίνεται να υπάρχει έξοδος..” (“Ο Κολοσσός του Μαρουσιού”).



POROS

An amphitheater in the Saronic Gulf!

BY KIMI ZAZI

It is the only island in Greece of male gender, next to Attica. The strait of Poros with its coast of Galatas, which is covered with olive trees, lemon trees, and pines, is a reference point for the visitor. Dense aromatic pine forests, ideally shaped for walks, hiking, and cycling, which lead to the sandy beaches of the island with crystal-clear waters, create the ideal environment for carefree holidays even for a few days!

The beauty of Poros has been celebrated by the most important poets and writers. From Julia Dragoumi who lived in "Villa Galini" in Poros and her "Poriotikes Istories" (Histories from Poros), to George Seferis who was inspired on the island to write one of his most beautiful poems, if not the most beautiful, "Kichli," to the American writer Henry Miller who famously said: "...I don't know what influenced me more deeply, the story of the lemon grove right in

*Αιμανάκι
της αγάπης*

Love bay





Το νησί Καλαυρεία (καλή αύρα) αφιερωμένο στον θεό Απόλλωνα και το νησί Σφαιρία που είναι βράχος ηφαιστειακής προέλευσης και όπου είναι χτισμένη η σημερινή πόλη, αποτελούν από την αρχαιότητα τον Πόρο. Σήμερα τα δυο αυτά νησιά είναι ενωμένα με μία μικρή γέφυρα.

Η πόλη του Πόρου είναι αμφιθεατρικά χτισμένη με γραφικά καλντερίμια της παραδοσιακής πόλης (Κάστρο Μπούρτζι), με καλοδιατηρημένα νεοκλασικά κτίρια (Κτήριο του Δεϊμέζη, Μαγαζί του Γρίβα) και ασβεστωμένα σπίτια και φυσικά το ωραιότερο σπίτι του νησιού η "Βίλα Γαλήνη". Υβόν Σανσόν, Τσαρούχης, Μίλτος Σαχτούρης, Γεώργιος Χόρτον, Μαρκ Σαγκάλ, Χένρι Μίλερ, Γκρέτα Γκάρμπο, Τζέιμς Μέριλ, Πήτερ Γκρέι, Κωνσταντίνος Παρθένης, είναι μερικοί από τις δημοφιλείς προσωπικότητες που φιλοξενήθηκαν στην Βίλα.

Αξίζει να επισκεφθείτε το Αρχαιολογικό Μουσείο με ευρήματα της Μυκηναϊκής και Ρωμαϊκής περιόδου, αλλά και τοιχογραφίες του διάσημου Έλληνα ζωγράφου Κωνσταντίνου Παρθένου. Το ιστορικό ρολόι του Πόρου, ορατό από κάθε σημείο της πόλης, βρίσκεται στην ψηλότερη κορυφή του πευκόφυτου λόφου χαρίζοντας πανοραμική θέα του λιμανιού μέχρι τις απέναντι ακτές και το Λεμονοδάσος.

Καταπράσινο σκηνικό, καταγάλανα νερά συνθέτουν την ομορφιά του Πόρου.

Εύκολα προσβάσιμη και πολύ κοντινή στην πόλη του Πόρου θα βρείτε την παραλία Κανάλι.

Μπορείτε να κολυμπήσετε στη διάσημη παραλία Ασκέλι. Η αμμώδης παραλία διαθέτει υποδομή για τους λάτρες των θαλάσσιων σπορ.

Το γραφικό Λιμανάκι της Αγάπης με τα πανύψηλα πεύκα που φτάνουν μέχρι την παραλία και τα κρυστάλλινα νερά, είναι ιδανικό για ρομαντικές αποδράσεις.

Η "Βίλα Γαλήνη" είναι ένα από τα ωραιότερα σπίτια του νησιού

"Villa Galini", one of the most beautiful houses of the island



front of us or the view of Poros when suddenly I discovered that we were sailing through the roads. If there is one dream I like more than all the others, it is the one where I sail on land. Entering Poros gives you the illusion of a deep dream. Suddenly the land converges from all sides and the ship sneaks through a narrow strip of sea from where there seems to be no way out..." ("The Colossus of Maroussi").

The island of Kalavreia (Kali Avra meaning good breeze), dedicated to the god Apollo, and the island of Sphaeria, which is a volcanic rock and where the present city is built, the island of Poros since ancient times. Today these two islands are connected by a small bridge.

The town of Poros is built in an amphitheater shape with picturesque cobblestone streets of the traditional town (Castle of Bourdzi), well-preserved neoclassical buildings (Deimezi Building, Grivas Store), and whitewashed houses, and of course, the most beautiful house on the island, "Villa Galini." Yvon Sanson, Tsarouchis, Miltos Sachtouris, George Chortis, Mark Saagal, Henry Miller, Greta Garbo, James Merrill, Peter Gray, and Konstantinos Parthenis are some of the famous people hosted in the Villa.

It is worth visiting the Archaeological Museum with findings from the Mycenaean and Roman periods, as well as frescoes by the famous Greek painter Konstantinos Parthenis.

The historic clock of Poros, visible from every part of the city, is located on the highest peak of the pine-covered hill, offering a panoramic view of the harbor to the opposite shores and the Lemon Grove.



ΚΟΛΙΟΣ®

THE GREEK DAIRY

Γεύσου την κάθε στιγμή!
Taste every moment!





Ο Ρωσικός Ναύσταθμος χτισμένος από τον αρχηγό του ρωσικού στόλου Αλέξη Ορλώφ, ιστορικά διατηρητέο μνημείο, λόγω του μεγάλου αρχιτεκτονικού και ιστορικού ενδιαφέροντος, βρίσκεται σε γραφικό όρμο του νησιού. Στο ιδανικό αυτό σκηνικό, διοργανώνονται τους καλοκαιρινούς μήνες συναυλίες δίπλα στη θάλασσα.

Απέναντι βρίσκεται το νησάκι Δασκαλιό με το γραφικό εκκλησάκι. Στη συνέχεια βρίσκεται ο Γερολιμένας, απόμερη παραλία με βότσαλα, που έχει απέναντι τη βραχονησίδα Πέτρα.

Η παραλία Βαγιωνιά βρίσκεται στα βόρεια του νησιού, σε κόλπο που περιβάλλεται από πευκοδάσος. Η παραλία με άμμο και βότσαλο, είναι γνωστή για τον πλούσιο βυθό της που την κάνει ιδανική για ψάρεμα και υποβρύχιες δραστηριότητες.

Μην παραλείψετε να επισκεφθείτε το Νεώριο. Πρόκειται για δύο όμορφες αμμόδεις και πευκόφυτες παραλίες, το Μικρό και το Μεγάλο Νεώριο.

Σχεδόν στο σύνολο τους, οι παραλίες του νησιού είναι οργανωμένες και εύκολα προσβάσιμες. Σε συνδυασμό με την έντονη νυχτερινή ζωή και τις πολιτιστικές εκδηλώσεις που διοργανώνονται στο νησί, κάνουν τον κοσμοπολίτικο Πόρο το "νησί της καρδιάς" μας που δύσκολα αποχωρίζεται κανείς... 🌊

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Καθημερινές αναχωρήσεις από Πειραιά.
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ. 210 8919800

Green scenery and azure waters compose the beauty of Poros.

Easily accessible and very close to the town of Poros, you will find Kanali beach.

You can swim at the famous Askeli beach. The sandy beach has facilities for water sports enthusiasts. The picturesque Love Bay with its towering pine trees reaching the beach and crystal-clear waters is ideal for romantic getaways.

The Russian Naval Station, built by the leader of the Russian fleet Alexei Orlov, a historically preserved monument due to its great architectural and historical interest, is located in a picturesque bay of the island. Concerts are organized by the sea during the summer months in this ideal setting.

Opposite is the small island of Daskalio with its picturesque chapel. Then there is Gerolimenas, a remote beach with pebbles, which faces the rocky islet of Petra. Vagionia beach is located north of the island, in a bay surrounded by a pine forest. The beach with sand and pebbles is known for its rich seabed, making it ideal for fishing and underwater activities. Don't forget to visit Neorio. There are two beautiful sandy and pine-covered beaches, Mikro and Megalo Neorio.

Almost all of the island's beaches are organized and easily accessible. In combination with the vibrant nightlife and the cultural events organised on the island, make the cosmopolitan Poros the "island of our heart" that is hard to leave... 🌊

HOW TO GET THERE

From Piraeus daily departures.
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel. +30 210 8919800

Η πόλη του Πόρου
The city of Poros



www.hsw.gr





20 χρόνια παράδοσης στον χώρο της αρτοποιίας

ΦΟΥΡΝΟΙ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

<https://karagiannisbakery.com/>

instagram: @karagiannis_bakery **E:** info@karagiannisbakery.com

Τραχεία Αργολίδας • Πορτοχέλι • Ερμιόνη • Κρανίδι
Κάμπος Κρανιδίου • Σπέτσες • Κουνουπίτσα Σπέτσες
Γαλατάς • Πόρος • Ύδρα

INTERVIEW <

ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΝΗΣΙ
ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΚΑΠΟΥΤΖΙΔΗ!

ΑΙΓΙΝΑ

ΑΕΓΙΝΑ: GEORGE KAPOUTZIDIS'
BELOVED ISLAND!

ΑΠΟ ΤΟΝ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟ ΠΑΠΑΔΑΤΟ | BY CHARALAMBOS PAPADATOS



*Ο εμβληματικός ναός
της Αφαίας με θέα
στην Αγία Μαρίνα*

*The iconic Temple
of Aghaia with view
to Agia Marina*



Αίγινα, ένα νησί σε πολύ κοντινή απόσταση από την Αθήνα που χαρίζει και στην ίδια κάτι από το φως της, χωρίς αυτό να εμποδίζεται από την οχλαγωγία της πρωτεύουσας. Έχει μια ενέργεια θετική και μεταφυσική. Οι τόποι της έχουν μια δύναμη και ένα μυστήριο. Πάντα η Αίγινα προσέλκυε ανθρώπους - καλλιτέχνες που έψαχναν κάτι το διαφορετικό. Τους λόγους θα μας αναλύσει ένας από τους πιο ταλαντούχους ανθρώπους της εποχής μας, ο Γιώργος Καπουτζίδης, που έχει επιλέξει την Αίγινα ως μόνιμη κατοικία και θα μας μιλήσει για το αγαπημένο του νησί.

Aegina, an island at a very short distance from Athens, also shares something of its light, without being hindered by the hustle and bustle of the capital. It has a positive and metaphysical energy. Its places possess a power and a mystery. Aegina has always attracted people - artists searching for something different. George Kapoutzidis will analyze these reasons for us, as he has chosen this island as his permanent residence and will talk to us about his Aegina.





Η παραλία της Αγίας Μαρίνας

Agia Marina beach

Το φως της μου αποκάλυψε εσωτερικές δυνάμεις που δεν γνώριζα

■ Πως σας προέκυψε η Αίγινα;

Μια τυχαία εκδρομή το 2004 με οδήγησε στην Αίγινα. Δεν είχα ιδέα τι θα αντικρύσω. Νόμιζα ότι είναι ένα κομμάτι του Πειραιά με πολυκατοικίες και είδα ένα νησί πολύ ξεχωριστό με την δική του αρχιτεκτονική και το δικό του χρώμα. Την πρώτη μου βόλτα την θυμάμαι πολύ καλά, κατεβήκαμε στο λιμάνι νοικιάσαμε ποδήλατα και γυρίσαμε όλο το νησί. Ανακάλυψα έναν τόπο μαγικό! Οι επισκέψεις άρχισαν να πυκνώνουν κι οι μονοήμερες εκδρομές μετατράπηκαν σε πολυήμερες. Αρχικά νοίκιασα το πρώτο μου σπίτι και τελικά, το 2009, αγόρασα δικό μου.

■ Γιατί αγαπήσατε την Αίγινα;

Μπορεί να φανεί περίεργο αυτό που θα σας πω, αλλά κάθε φορά που ερχόμαστε στην Αίγινα άλλαζε η διάθεση μου αμέσως, σαν να υπήρχε άλλος θεός εδώ. Είναι μερικές φορές που στην Αθήνα βρέχει και σε εμάς εδώ έχει ήλιο. Αρχικά, αυτό ξεχώρισα, μετά αγάπησα τη ζωή στην Αίγινα, την ηρεμία, αγάπησα και εμένα περισσότερο! Θεωρώ ότι έγινα καλύτερος άνθρωπος. Πιο χαλαρός, μακριά από εντάσεις. Το φως της μου αποκάλυψε εσωτερικές δυνάμεις που δεν γνώριζα.

■ Τι είναι αυτό που ανακαλύψατε στην Αίγινα;

Πέρασα όλη την καραντίνα στο νησί. Ήταν ευτυχία το ότι την πέρασα εδώ. Ανακάλυψα τη ζωή μακριά από την πόλη, την αγάπη και την

σύνδεση του ανθρώπου με την φύση. Είδα πάλι τα χρώματα της άνοιξης που είχα να τα δω από μικρό παιδί στις Σέρρες όπου πηγαίναμε κάθε πρωτομαγιά στην εξοχή. Πέρα όμως από αυτό, είδα την ιστορία της, μια τεράστια πορεία μέσα στον χρόνο, από προϊστορικά κτίσματα ως τον ναό της Αφαίας, κομμάτια της Βυζαντινής περιόδου, το ναό του Ελλάνιου Διός, κομμάτια του 15ου - 16ου αιώνα. Την πρώτη πρωτεύουσα του Ελληνικού κράτους με κυβερνήτη τον Ιωάννη Καποδίστρια, φτάνοντας έως τον 2ο παγκόσμιο πόλεμο βλέποντας στην Αγ. Μαρίνα τα υπολείμματα από τα οχυρώματα με τα κανόνια που έφτιαξε ο Μεταξάς.

■ Σε ποια μέρη θα ξεναγούσατε έναν επισκέπτη σας στην Αίγινα;

Σε όλα αυτά που είπα πιο πάνω, ξεκινώντας όμως πρώτα από την Παλιαχώρα που είναι ένα πολύ αγαπημένο μου μέρος το οποίο θα πρέπει να φροντίσουμε λίγο παραπάνω γιατί είναι ο νησιώτικος Μυστράς μας. Πρόκειται για έναν εγκαταλελειμμένο μεσαιωνικό οικισμό σε έναν εκπληκτικό λόφο, όπου σώζονται ελάχιστες κατοικίες και 38 από τις εκκλησίες των Βυζαντινών και μεταβυζαντινών χρόνων, πολλές από τις οποίες τοιχογραφημένες. Και φυσικά στον Αρχαίο ελαιώνα, όπου μέχρι και σήμερα υπάρχουν οι αιωνόβιες ελιές, ηλικίας πάνω από 400 χρονών. Μερικοί κορμοί από τις ελιές φτάνουν μέχρι και τα 10 μέτρα περίμετρο.

■ How did Aegina came up for you?

A random trip in 2004 led me to Aegina. I had no idea what I would encounter. I thought it was a part of Piraeus with apartment buildings, and I saw an island so distinctive with its own architecture and color. I remember my first walk very well; we went down part to the harbor, rented bicycles, and toured the entire island. I discovered a magical place! Visits began to increase, and day trips turned into longer stays. Initially, I rented my first house, and eventually, in 2009, I bought my own house.

■ Why did you love Aegina?

It may sound strange, but coming to Aegina immediately changed my mood, as if there was another God here. There are times when it rains in Athens and here, we have sunshine. Initially, I noticed this, then I fell in love with life in Aegina, the tranquility, and I loved myself more! I believe I became a better person. More relaxed, away from tensions. Its light revealed internal strength I didn't know I had.

■ What did you discover in Aegina...

I spent the quarantine on the island. It was fortunate that I spent it here. I discovered life away

from the city, the love, and the connection of humans with nature. I saw the colors of spring again, which I hadn't seen since I was a child in Serres, where we used to go to the countryside every May Day. But beyond that, I saw its history, a vast journey through time from prehistoric structures to the temple of Aphaia, pieces of the Byzantine period, the temple of Ellanios Zeus, and pieces from the 15th-16th centuries. The first capital of the Greek state with Ioannis Kapodistrias as governor, until World War II, where one can see in Agia Marina the remnants of the fortifications with the cannons built by the Greek Prime Minister Metaxas.

■ Where would you guide a visitor to Aegina?

In all above mentioned places, but starting from Paliochora, which is a very beloved place of mine that we should take care more as it is like Mystras (the fortified town) of Aegina. It is an abandoned medieval settlement on an amazing hill, where few houses are preserved, and 38 of the churches from the Byzantine and post-Byzantine periods, many of which are frescoed. And of course, in the Ancient Olive Grove, where even today there are centuries-old olive trees, over 400 years old. Some

Its light revealed internal strength I didn't know I had

Ηλιοβασίλεμα στην
προκυμαία στην πόλη
της Αίγινας

Sunset on the
waterfront in the
city of Aegina





Είστε ένας από αυτούς που έχουν συμβάλει στην προβολή της Αίγινας, γεγονός που όλοι το αναγνωρίζουμε.

Χαίρομαι για αυτό! Μου το λένε και οι κάτοικοι και είμαι ευγνώμων. Το εισπράττω γενναιόδωρα! Το νησί είναι τόσο όμορφο από μόνο του κι αν έχω βοηθήσει και εγώ στην προβολή του χαίρομαι πολύ για αυτό.

Κάνοντας ένα ταξίδι στο παρελθόν του νησιού συναντάμε τον Ιωάννη Καποδίστρια, τον Νίκο Καζαντζάκη, τον Οδυσσέα Ελύτη, τον Γιάννη Μόραλη, τον Κώστα Βάρναλη, την Σωτηρία Μπέλλου, τον εικαστικό Νίκο Νικολάου... Όλη αυτή η πορεία αποτυπώνεται στο περιβάλλον της σήμερα; Είναι κάτι από όλα αυτά που ανέδειξε και σε εσάς η Αίγινα;

Όλο αυτό είναι η ιστορία της Αίγινας, που οι κάτοικοι της γνωρίζουν πολύ καλά. Υπάρχει στο DNA τους! Είναι υπερήφανοι για την ιστορία τους! Άλλωστε, όπου και να κοιτάξεις όλα αυτά θα τα συναντήσεις, με τον έναν ή τον άλλο τρόπο.

Η Αίγινα μπορεί να γίνει προορισμός καλλιτεχνικών και πολιτιστικών δράσεων;

Φυσικά μπορεί και πρέπει να γίνει. Γίνονται αρκετές προσπάθειες, πριν λίγο καιρό άνοιξε και το κτίριο των φυλακών όπου γίνονται καλλιτεχνικές δραστηριότητες και διάφορες εκθέσεις. Η Αίγινα είναι τόπος πολιτισμού, με μακρά πορεία, άρα μπορεί, με την υποδομή που διαθέτει, να γίνει τόπος πολιτιστικής αναφοράς. 🇬🇷

trunks of the olive trees reach up to 10 meters in circumference.

You are one of those who have contributed to the promotion of Aegina, something we all admit.

I'm glad about that! Both the residents and I are grateful. I accept it generously! The island is so beautiful on its own, and if I have also contributed in its promotion, I am very happy about it.

Taking a journey into the island's past, we encounter Ioannis Kapodistrias, Nikos Kazantzakis, Odysseas Elytis, Giannis Moralis, Kostas Varnalis, Sotiria Bellou, the visual artist Nikos Nikolaou... Does all this reflect in today's environment? Is there something from all these that Aegina has revealed to you?

All this is the history of Aegina, which its residents know very well. It's in their DNA! They are proud of their history! Moreover, wherever you look, you will encounter all these, in one way or another.

Can Aegina become a destination for artistic and cultural activities?

Of course, it can and should. There are several efforts underway, recently the prison building opened where artistic activities and various exhibitions take place. Aegina is a place of culture, with a long history, so it can, with the infrastructure it has, become a place of cultural reference. 🇬🇷

*Άποψη αρχαίων
βυζαντινών
εκκλησιών στον
μεσαιωνικό οικισμό
της Παλαιόχωρας*

*View of ancient
byzantine churches
at the medieval
settlement of
Palaiochora*



AVIS®



WHAT A DR!VE

Looking to turn your ordinary drives into an epic adventure?
Avis Car Rental is your ticket to unlocking the beauty of Greece one drive at a time!

We've got the perfect wheels for your journey, plus:

- An extensive network of 60 rental stations across Greece
- Unbeatable value-for-money deals
- An exclusive selection of electric vehicles
- Additional benefits to enhance your experience



Scan
& Explore
our offers

AVIS.GR



ΠΟΡΤΟ ΧΕΛΙ

Η Πελοποννησιακή «Ριβιέρα»

Παραλίες με τρκουάζ νερά, περπριγυρισμένες από ένα καταπράσινο τοπίο, υπερπολυτελή κότερα αραγμένα στη μεγάλη οργανωμένη μαρίνα, εντυπωσιακές βίλες επωνύμων Ελλήνων και ξένων, συνθέτουν ένα πανέμορφο σκηνικό που δικαίως μπορεί να χαρακτηριστεί σαν η «Ριβιέρα» της Πελοποννήσου κι έχει αγαπηθεί από Έλληνες και ξένους διάσημους.

Απολαύστε τη βόλτα σας στην μαρίνα χαζεύοντας τα πολυτελή σκάφη και τα εκλεπτυσμένα μαγαζιά. Καθίστε σε κάποιο από τα πολλά κοσμικά εστιατόρια κι απολαύστε ένα κορυφαίο «γαστρονομικό ταξίδι» και όταν πέσει η νύχτα, το σίγουρο είναι ότι θα διασκεδάσετε μέχρι το πρωί σε κάποιο από τα μπαράκια. 🍷

Tips

👁️ **Για κολύμπι σας προτείνουμε την λιμνοθάλασσα της Βερβερόντας, την Χινίτσα με τη χρυσή αμμουδιά και την παραλία Κουνούπι με τα κρυστάλλινα νερά.**

👁️ **Μην παραλείψετε να επισκεφτείτε την περιοχή του Αγίου Αιμιλιανού και να απολαύσετε τη θέα στις Σπέτσες και ένα μαγευτικό ηλιοβασίλεμα.**

👁️ **Να επισκεφτείτε το χωριό Κοιλιάδα, με το γραφικό καρνάγιο και τις περίφημες γαρίδες του και φυσικά το σπήλαιο Φράγχθι στη βόρεια ακτή του κόλπου της Κοιλιάδας, όπου ανακαλύφθηκε ο αρχαιότερος σκελετός προϊστορικού ανθρώπου στην Ελλάδα.**



PORTO HELI

The Peloponnesian "Riviera"

Beaches with turquoise waters, set against lush green landscapes, luxurious yachts moored in the expansive marina, and grand villas belonging to renowned Greeks and international figures all contribute to the picturesque setting known as the "Riviera" of the Peloponnese. Favored by celebrities from Greece and around the world, it offers a delightful experience. Take a leisurely walk along the marina, taking in the sight of opulent boats and elegant shops. Dine at one of the many high-end restaurants for an exceptional culinary adventure. As evening turns to night, the promise of vibrant entertainment until dawn awaits at the local bars. 🍷

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Καθημερινές αναχωρήσεις από Πειραιά.
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας
πράκτορα Hellenic Seaways, τηλ. 2108919800

HOW TO GET THERE

From Piraeus daily departures.
For information & reservations please contact your travel
agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

www.hsw.gr

Tips

- 👁️ *For swimming, Ververonta Lagoon, Hinitsa bay, with its golden sand, and Kounoupi beach, with its crystal-clear waters, are highly recommended.*
- 👁️ *Be sure to visit Agios Aimilianos for the breathtaking views of Spetses and the enchanting sunset.*
- 👁️ *Explore the charming village of Kilada, renowned for its scenic shipyard and exquisite shrimp. Don't miss the Franchthi Cave along the northern coast of Kilada Bay, where Greece's oldest prehistoric human skeleton was unearthed.*

Παραλία Κουνούπι / Kounoupi beach



ΑΓΚΙΣΤΡΙ

Το διαμάντι του Σαρωνικού

Το Αγκίστρι σε απόσταση λιγότερη από μία ώρα από την Αθήνα, με τα πεύκα να φθάνουν έως τη θάλασσα και τις εξωτικές παραλίες με τα καταγάλανα, πεντακάθαρα νερά, θα γίνει ο αγαπημένος σας προορισμός έστω και για μονοήμερες αποδράσεις.

ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ

Σκάλα: Βρίσκεται στην βορειοανατολική ακτή του νησιού και διαθέτει ένα φυσικό λιμάνι. Στο κέντρο του οικισμού, στην πλατεία, δεσπόζει η ολόλευκη Εκκλησία των Αγίων Αναργύρων με τον γαλάζιο τρούλο, της οποίας την Αγία Τράπεζα εγκαινίασε ο ίδιος ο Άγιος Νεκτάριος. Δίπλα στο λιμάνι, στην αμμουδερή παραλία των Αγίων Αναργύρων, θα μπορέσετε να απολαύσετε το μπάνιο σας στα καταγάλανα και πεντακάθαρα νερά της.

Το Μετόχι: Ανάμεσα στη Σκάλα και το Μεγαλοχώρι, στην πλαγιά του βουνού, θα συναντήσετε το Μετόχι. Πρόκειται για ένα πανέμορφο, γραφικό χωριό, με παλιά παραδοσιακά σπίτια και με υπέροχη θέα στο Αγκίστρι και στην Αίγινα. Από εδώ αξίζει να περπατήσετε, απολαμβάνοντας μια πολύ όμορφη διαδρομή και να φθάσετε στο Εκκλησάκι της Παναγίας, όπου η φανταστική θέα θα σας μαγέψει.

AGISTRI

The Diamond of the Saronic Gulf

Agistri, situated less than an hour from Athens, is renowned for its pine trees that stretch to the sea and its exotic beaches with crystal-clear, azure waters, making it an ideal destination even for day trips.

WORTH VISITING

Skala: The island's northeastern coast boasts a natural harbor. At the heart of the settlement, the all-white Church of Agioi Anargyroi, topped with a blue dome, graces the square. The Holy Altar of this church was inaugurated by Saint Nektarios. Adjacent to the harbor, the sandy beach of Agioi Anargyroi invites you to bask in its azure, crystal-clear waters.

Metochi: On the mountainside between Skala and Megalochori lies Metochi. A charming village adorned with traditional houses and breathtaking views of Agistri and Aegina. A walk from here is highly recommended, offering a scenic route that leads to the Chapel of the Virgin Mary, where the panoramic view is truly mesmerizing.

PHOTO CHRISTOS KATSAOUNIS



TIPS

Μην παραλείψετε να επισκεφτείτε το νησάκι της Απονήσου. Με τα πεύκα να φθάνουν στην κυριολεξία μέχρι τα καταγάλανα νερά της θάλασσας, θα νομίζετε ότι βρίσκεστε σε κάποιο εξωτικό νησί. Κολυμπήστε στα ονειρεμένα αυτά νερά και απολαύστε μοναδικές στιγμές χαλάρωσης και ηρεμίας.

Μεγαλοχώρι: Είναι η πρωτεύουσα του νησιού. Θα περπατήσετε στα γραφικά, πλακόστρωτα δρομάκια, θαυμάζοντας τα παραδοσιακά πέτρινα σπίτια με τις κεραμοσκεπές και τις περιποιημένες, ολάνθιστες αυλές και θα ξεκουραστείτε σε κάποιο παραδοσιακό καφενείο. Θα επισκεφθείτε τον μοναδικό ανεμόμυλο που έχει απομείνει στο νησί και θα ταξιδέψετε πίσω στο χρόνο. Επίσης, στο κέντρο του χωριού, μπορείτε να θαυμάσετε την Εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής. Είναι η Μητρόπολη του νησιού χτισμένη το 1885 από πωρόλιθο, με αξιόλογες αναγεννησιακές τοιχογραφίες, φιλοτεχνημένες από τον Ανδριανό Σταματιάδη.

Κοντά στην Εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής, βρίσκεται το Εκκλησάκι του Αγίου Γεωργίου χτισμένο τον 18ο αιώνα, που παλιά ήταν η Μητρόπολη του νησιού. Απέναντι από το Εκκλησάκι του Αγίου Γεωργίου υπάρχει ένας πέτρινος τάφος, στον οποίο τοποθετήθηκαν το 1814 τα οστά των 411 ανδρών του Μητρομάρα οι οποίοι σκοτώθηκαν από τους Τούρκους, μετά την αποτυχημένη επανάσταση των Ορλώφ το 1772.

Λίμνη Λεκάνη: Πρόκειται για ένα γραφικό υδροβιότοπο, σε μια πευκόφυτη περιοχή στο δρόμο από τα Λιμενάρια προς την Απόνησο. Τα νερά της Λίμνης ανανεώνονται από τη θάλασσα, διαμέσου ενός μικρού καναλιού. Εδώ αξίζει και μια στάση στο Εκκλησάκι του Αγίου Νικολάου.

Τα Λιμενάρια: Στο νότιο τμήμα του νησιού, σε απόσταση 4,5χλμ από το Μεγαλοχώρι βρίσκονται Τα Λιμενάρια, ένα γραφικό χωριό, που διακρίνεται για την Λαϊκή του παράδοση. Τα πετρόκτιστα σπίτια ανάμεσα στα πεύκα, στα κυπαρίσσια, στις ελιές, και τα μπουστάνια, με το πανέμορφο λιμανάκι της Μάρizas, δημιουργούν ένα τοπίο μαγικό. 🌊

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Καθημερινές αναχωρήσεις από Πειραιά.
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορά Hellenic Seaways, τηλ. 2108919800

HOW TO GET THERE

From Piraeus daily departures.
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

www.hsw.gr

Megalochori: As the island's capital, it invites you to wander its picturesque, cobblestone alleys, admire the traditional stone houses with the tiled roofs and flourishing courtyards, and take a break in a quaint café.

You'll have the chance to visit the island's sole surviving windmill and be transported back in time. In the village center, the Church of Zoodochos Pigi stands out. It is the Cathedral of the island, built in 1885 from limestone and adorned with remarkable Renaissance frescoes by Andrianos Stamatiadis. Close by, the 18th-century Chapel of Saint George, once the island's Cathedral, is also worth a visit. Across from the chapel lies a stone tomb, the final resting place for the remains of 411 Mitromaras men, fallen at the hands of the Turks following the unsuccessful Orlov revolt of 1772, interred there in 1814.



Σκάλα, εκκλησία Αγίων Αναργύρων
Skala, Agion Anargiron church

Lake Lekani: This scenic wetland is nestled in a pine-forested area from Limenaria to Aponisos. The lake's waters are replenished by the sea via a narrow channel. Additionally, it is worthwhile to stop at the Chapel of Saint Nicholas.

Limenaria: Limenaria, a charming village known for its folk traditions, is situated 4.5 km from Megalochori in the island's southern region. The village is characterized by its stone houses nestled among pine trees, cypresses, olive groves, and vegetable gardens. The quaint port of Mariza complements the village, contributing to an enchanting landscape. 🌊

PHOTO CHRISTOS KATSAOUNIS

Η περιοχή της Λίμνης
Limni area



Μεγαλοχώρι
Megalochori

TIPS

Make sure to visit the islet of Aponisos. The pine trees stretch down to the azure sea, giving the impression of an exotic island. Swim in the enchanting waters and enjoy unique moments of peace and tranquility.

Απόνισσος
Aponissos



Η σταθερά στο ταξίδι



ΚΥΚΛΑΔΕΣ • ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ



**ΚΑΝΤΕ
ΚΡΑΤΗΣΗ
ΕΔΩ**

Σταθεροί στο ραντεβού μας και φέτος, σας ταξιδεύουμε γρήγορα και άνετα σε περισσότερα από 25 νησιά σε Κυκλάδες και Δωδεκάνησα για να δημιουργήσετε μοναδικές αναμνήσεις. Με έναν στόλο από έντεκα σύγχρονα και πολυτελή πλοία, η Blue Star Ferries φροντίζει να σας προσφέρει την ταξιδιωτική εμπειρία που σας αξίζει με υπευθυνότητα και αξιοπιστία.

The background of the page is a vibrant, high-contrast aerial photograph of the Aegean Sea, showing deep blue water with white, frothy waves. On the right side, a large, weathered marble sculpture of a Cycladic head is visible, featuring a simple, elongated face with a prominent, cylindrical nose.

CYCLADES

52 ΠΑΡΟΣ/PAROS

56 ΝΑΞΟΣ/NAXOS

60 ΑΜΟΡΓΟΣ/AMORGOS

62 ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΑ/KOUFONISSIA





ΠΑΡΟΣ

Βόλτα στη μαγευτική Παροικιά

ΑΠΟ ΤΗΝ ΒΙΚΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ



PAROS

A walk in the enchanting Parikia

BY VICKY APOSTOLOPOULOU



Παροικιά. Είναι η πρωτεύουσα και το λιμάνι της Πάρου. Η πρώτη εικόνα που αντικρίζουμε φθάνοντας με το πλοίο στο νησί είναι ο παραδοσιακός ανεμόμυλος, σήμα κατατεθέν του νησιού.

Αφού κάνουμε εδώ μια στάση για τις απαραίτητες φωτογραφίες, ξεκινάμε την περιήγηση μας στην Παροικιά. Πρόκειται για ένα πανέμορφο οικισμό χτισμένο στη θέση της αρχαίας πόλης. Τριγυρίζουμε στα γραφικά σοκάκια θαυμάζοντας γύρω μας ένα τοπίο που θυμίζει πίνακα ζωγραφικής με κυρίαρχα χρώματα το άσπρο και το μπλε από τα κλασικά κυκλαδίτικα σπίτια, με κόκκινες πιναελιές από τις βουκαμβίλιες, που ξεχύνονται από τις αυλές. Ανεβαίνουμε στο ενετικό κάστρο που στεφανώνει το κέντρο του οικισμού και θαυμάζουμε την υπέροχη θέα. Επισκεπτόμαστε την εκκλησία της Παναγίας της Εκατονταπυλιανής, ένα από τα σημαντικότερα θρησκευτικά μνημεία της χώρας, το Βαπτιστήριο (4ου αι.), το καλύτερα σωζόμενο στην ορθόδοξη Ανατολή, όπως επίσης και το Βυζαντινό Μουσείο, με κειμήλια από διάφορα μοναστήρια και ναούς του νησιού. 📍

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Καθημερινές αναχωρήσεις από Πειραιά.
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα
ή Hellenic Seaways, τηλ. 210 8919800

Parikia. It is the capital and port of Paros. The first image we see upon arriving at the island by boat is the traditional windmill, a trademark of Paros. After making a stop here for the necessary photos, we begin our tour of Parikia. It is a beautiful settlement built on the site of the ancient city. We wander through the picturesque alleys admiring around us a landscape reminiscent of a painting with dominant colors of white and blue from the classic Cycladic houses, with red touches from the bougainvillea, overflowing from the courtyards. We climb to the Venetian castle crowning the center of the settlement and admire the magnificent view. We visit the church of Panagia Ekatontapyliani, one of the most important religious monuments of the country, the Baptistry (4th century AD), the best-preserved in the Orthodox East, as well as the Byzantine Museum, with relics from various monasteries and churches of the island. 📍

HOW TO GET THERE

From Piraeus daily departures.
For information & reservations please contact your travel agent
or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

www.hsw.gr

Οι νικη πανδαισία

Η Πάρος δεν είναι μόνο ένας μαγικός προορισμός για διακοπές αλλά και ένας ευλογημένος τόπος με τεράστια αμπελοοινική παράδοση: τα πλούσια και ιδιαίτερα συστατικά του εδάφους συνδυάζονται με τον ήλιο και τη θάλασσα του νησιού, προσφέροντας σταφύλια

και ποικιλίες κρασιών που ξεχωρίζουν και αναγνωρίζονται σε όλο τον κόσμο.

Ακολουθώντας την παράδοση του νησιού αλλά και την οικογενειακή, ο Κωνσταντίνος Ρούσσος δημιούργησε το Ktima Roussos, επεκτείνοντας τα υπάρχοντα αμπέλια και καλλιεργώντας νέα κλήματα τοπικών ποικιλιών. Το αποτέλεσμα είναι μια σειρά υπέροχων, αυθεντικών παριανών κρασιών από γηγενείς ποικιλίες, που καλύπτουν κάθε οινική προτίμηση και έχουν βραβευθεί διεθνώς.

Τις ετικέτες του Ktima Roussos μπορούμε να τις απολαύσουμε παντού, όσοι όμως επισκεφτούν το νησί έχουν την ευκαιρία να δουν από κοντά την παραγωγή τους, καθώς υπάρχει επισκέψιμος χώρος με υπέροχη θέα στους αμπελώνες.

KR
Ktima
ROUSSOS



Ktima Roussos
Asteras, 844 00, Paros
Tel. +30 22840 51798
info@ktimaroussos.gr
www.ktimaroussos.gr
@asteras_winery

A wine feast

Paros is not only a magical holiday destination, but also a blessed land with a vast viticultural tradition: the rich and special ingredients of the soil combine with the sun and the sea of the island, offering grapes and varieties of wines that are distinguished and recognised all over the world.

Following the tradition of the island, but also the family tradition, Konstantinos Roussos created the Ktima Roussos, expanding the existing vineyards and cultivating new vines of local varieties. The result is a range of wonderful, authentic Parian wines from indigenous varieties, which cover every wine preference and have been internationally awarded.

The labels of Ktima Roussos can be enjoyed everywhere, however, those who visit the island have the opportunity to see their production up close, since there is a visitable area with a wonderful view of the vineyards.

ΝΑΞΟΣ

**Μια αξέχαστη
ταξιδιωτική εμπειρία!**

ΑΠΟ ΤΗΝ ΒΙΚΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ
BY VICKY APOSTOLOPOULOU

Mε μια μοναδική φυσική ομορφιά και εξαιρετική εναλλαγή τοπίων, γραφικά ορεινά χωριά που διατηρούν τον παραδοσιακό τους χαρακτήρα, εκπληκτικές παραλίες με γαλαζοπράσινα νερά, μακραίωνη ιστορία που διακρίνεται στα διεσπαρμένα σε όλο το νησί πολυάριθμα μνημεία, φημισμένα προϊόντα μοναδικής γεύσης και ποιότητας, αλλά και φιλόξενους κατοίκους γεμάτους καλοσύνη κι απλότητα, η Νάξος ικανοποιεί και τον πιο απαιτητικό επισκέπτη.

NAXOS

An unforgettable travel experience

With a unique natural beauty and excellent alternation of landscapes, picturesque mountain villages that preserve their traditional character, amazing beaches with turquoise waters, a long history that can be distinguished by the numerous monuments that are scattered throughout the island, famous products of unique taste and quality, but also friendly and hospitable residents full of kindness and simplicity, Naxos satisfies even the most demanding visitor.





Η Νάξος όχι μόνο είναι το μεγαλύτερο νησί των Κυκλάδων, αλλά έχει και τη μεγαλύτερη Χώρα. Μια βόλτα στον πανέμορφο αυτό οικισμό, αρκεί για να πάρουμε μια γεύση από την μοναδικότητα αυτού του νησιού. Ξεκινάμε από το νησάκι «παλάτια», στο βόρειο άκρο του λιμανιού όπου θαυμάζουμε την Πορτάρα, σήμα κατατεθέν της Νάξου. Πρόκειται για μια τεράστια μαρμάρινη πύλη ενός ναού που χτίστηκε πιθανόν προς τιμήν του θεού Απόλλωνα. Περιπατάμε στα γραφικά σοκάκια ανακαλύπτοντας πανέμορφες γωνιές, πλήθος από μαγαζιά, καφέ κι εστιατόρια και ανεβαίνουμε μέχρι το κάστρο

Naxos is not only the largest island in the Cyclades but also has the largest town. A stroll through this beautiful settlement is enough to get a taste of the uniqueness of this island. We start from the islet of "Palatia" at the northern end of the port where we admire the Portara, the trademark of Naxos. It is a huge marble gate of a temple likely built to honor the god Apollo. We walk through the picturesque alleys discovering beautiful corners, numerous shops, cafes, and restaurants, and we ascend to the castle dominating the hill above the harbor.



που δεσπόζει στο λόφο πάνω από το λιμάνι. Το κάστρο της χώρας της Νάξου κατασκευάστηκε από τον Ενετό Μάρκο Σανούδο ο οποίος το 1207 μ.Χ. κατέλαβε μαζί με τους συντρόφους του 17 νησιά του Αιγαίου, ανακηρύχθηκε δούκας και όρισε ως έδρα του δουκάτου του τη Νάξο. Εδώ θα δούμε τη Σχολή των Ουρσουλινών, την Εμπορική Σχολή όπου φοίτησε για ένα χρόνο και ο Νίκος Καζαντζάκης, όπου σήμερα στεγάζεται το Αρχαιολογικό Μουσείο της Νάξου και τον ιστορικό Ναό Υπαπαντής Νάξου που αποτελεί την Καθολική Μητρόπολη, όπου φυλάσσεται η αμφιπρόσωπη εικόνα της Παναγίας της Ελεούσας που χρονολογείται στον 11ο αιώνα. Ολοκληρώνοντας «το ταξίδι μας στο χρόνο» επιστρέφουμε στο σήμερα με μια βουτιά στις πανέμορφες παραλίες της Χώρας, τον Άγιο Γεώργιο και την παραλία Βίντζι και καθόμαστε σε ένα από τα πολλά εστιατόρια για να γευτούμε τη μοναδική και φημισμένη κουζίνα του νησιού. 🍷

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Καθημερινές αναχωρήσεις από Πειραιά.
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ. 210 8919800

The castle of Naxos town was built by the Venetian Marco Sanudo who, in 1207 AD, occupied along with his companions 17 islands of the Aegean, was declared duke, and designated Naxos as the seat of the duchy. Here we will see the School of Ursulines, the Commercial School where Nikos Kazantzakis attended for a year, which today houses the Archaeological Museum of Naxos, and the historic church of Panagia Evangelistria, which serves as the Catholic Cathedral, where the two-faced icon of Panagia Eleousa dating back to the 11th century is kept. Completing "our journey through time," we return to the present with a plunge into the beautiful beaches of Chora, Agios Georgios, and Vintzi, and we sit at one of the many restaurants to taste the unique and famous cuisine of the island. 🍷

HOW TO GET THERE

From Piraeus daily departures.
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: + 30 210 8919800

www.hsw.gr





1

ΑΜΟΡΓΟΣ

Βόλτα στην πανέμορφη Χώρα

Μια επίσκεψη στην πρωτεύουσα της Αμοργού, τη Χώρα, που βρίσκεται σε κοντινή απόσταση από τα Κατάπολα, ένα από τα δύο λιμάνια του νησιού, θα σας πείσει ότι πρόκειται για μία από τις ωραιότερες των Κυκλάδων. Περιπλανηθείτε στα γραφικά σοκάκια, θαυμάζοντας τα ολόλευκα χαρακτηριστικής κυκλαδίτικης αρχιτεκτονικής σπίτια με τις ολάνθιστες αυλές, τα διάσπαρτα εκκλησάκια και τις όμορφες πλατείες. Ξεκουραστείτε σε ένα από τα παραδοσιακά καφενεία δοκιμάζοντας τοπικές λιχουδιές, πίνοντας ρακόμελο κι απολαμβάνοντας τη μοναδική φιλοξενία των Αμοργιανών. Επισκεφτείτε το Αρχαιολογικό Μουσείο που στεγάζεται στον Πύργο του Γαβρά, ένα όμορφο αρχοντικό Βενετσιάνικης αρχιτεκτονικής του 16αιώνα, που βρίσκεται στο κέντρο της Χώρας. Εδώ θα θαυμάσετε διάφορα ευρήματα, κυρίως γλυπτά και επιγραφές από τις ανασκαφές που έχουν πραγματοποιηθεί κατά καιρούς στο νησί. Ανεβείτε στο ενετικό Κάστρο με τις πολέμιστρες που κτίστηκε τον 13ο αιώνα, όπου στην είσοδο θα σας καλοσορήσει το εκκλησάκι του Αγίου Γεωργίου. Κατευθυνθείτε προς τη βουνοπλαγιά με τους μισογκρεμισμένους ανεμόμυλους όπου θα ταξιδέψετε πίσω στο χρόνο βλέποντας κάποιους μηχανισμούς που χρησιμοποιούνταν στα παλιά χρόνια από τους μωλανάδες για την άλεση ψωμιού και απολαύστε την μοναδική θέα. Τέλος πρέπει να επισκεφτείτε το κορυφαίο αξιοθέατο της Αμοργού, το Μοναστήρι της Παναγίας της Χοζοβιώτισσας που βρίσκεται σε απόσταση δύο χιλιομέτρων από την Χώρα σκαρφαλωμένο σε ένα απόκρημνο βράχο, όπου θα προσκυνήσετε την ιερή εικόνα της Παναγίας και θα απολαύσετε την μαγευτική θέα στο απέραντο γαλάζιο. 🌊



2



3



AMORGOS

A stroll in the beautiful Chora

A visit to the capital of Amorgos, Chora, which is located close to Katapola, one of the two ports of the island, will convince you that it is one of the most beautiful in the Cyclades. Wander through the picturesque alleys, admiring the all-white houses with the characteristic Cycladic architecture and their blooming courtyards, the scattered chapels, and the beautiful squares. Relax at one of the traditional cafes trying local delicacies, drinking rakomelo, and enjoying the unique hospitality of the local people. Visit the Archaeological Museum housed in the Gavras Tower, a beautiful mansion of Venetian architecture from the 16th century, located in the center of Chora. Here you will admire various findings, mainly sculptures and inscriptions from excavations carried out on the island over time. Climb up to the Venetian Castle with its battlements built in the 13th century, where at the entrance you will be greeted by the chapel of Saint George. Head towards the mountain slope with the half-ruined windmills where you will travel back in time to see some mechanisms used in the old days by the millers for grinding bread and enjoy the unique view. Finally, it would be best if you visited the top attraction of Amorgos, the Monastery of Panagia Hozoviotissa, located two kilometers from Chora, perched on a steep rock, where you will venerate the sacred icon of Panagia (Virgin Mary) and enjoy the magnificent view of the endless blue. 🌊



1. Το Μοναστήρι της Παναγίας της Χαζοβιώτισσας.
2. Άποψη της Χώρας από την περιοχή με τους ανεμόμυλους
- 3,4 Γραφικά σοκάκια στη Χώρα

1. The Monastery of Panagia Hozoviotissa
2. View of the Chora from the area with the windmills
- 3,4. The picturesque alleys in Chora

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Καθημερινές αναχωρήσεις από Πειραιά
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα
ή Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800

HOW TO GET THERE

From Piraeus daily departures
For information & reservations please contact your travel agent
or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

www.hsw.gr

TRAVEL CYCLADES

Τα δύο μικρά νησιά (το Άνω και το Κάτω Κουφονήσι) είναι διάσημα για τα παραδεισένια νερά και το μαγευτικό φυσικό τους τοπίο. Στο Άνω Κουφονήσι θα βρείτε τον μοναδικό οικισμό του νησιού, τη γραφική Χώρα. Περιπλανηθείτε στα γραφικά σοκάκια της, παρατηρώντας τα ολόλευκα σπίτια με τα μπλε στοιχεία και τις ολάνθιστες αυλές που αποτελούν χαρακτηριστικό δείγμα κυκλαδίτικης αρχιτεκτονικής. Επισκεφτείτε τον ναό του Αγίου Γεωργίου, προστάτη του νησιού, που βρίσκεται στο κέντρο της χώρας. Απολαύστε τοπικά προϊόντα στα παραδοσιακά καφεενεδάκια και ταβερνάκια.

Βουτήξτε σε μια από τις μαγευτικές παραλίες του νησιού με τα γαλαζοπράσινα νερά και την χρυσαφένια άμμο. Ο Φοίνικας, η Ιταλίδα, το Γάλα, το Μάπι του Διαβόλου, ο Φανός, η Πισίνα (όνομα και πράγμα) και το Πορί, θα σας ταξιδέψουν σε προορισμούς εξωτικούς.

Ένα είναι το σίγουρο στα Κουφονήσια θα απολαύσετε στιγμές ηρεμίας και χαλάρωσης που θα σας μείνουν αξέχαστες. 🌊

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Καθημερινές αναχωρήσεις από Πειραιά.

Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ. 210 8919800

HOW TO GET THERE

From Piraeus daily departures.

For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

www.hsw.gr



ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΑ





KOUFONISSIA

The two small islands (Ano and Kato Koufonisi) are famous for their heavenly waters and enchanting natural landscapes. In Ano Koufonisi, you will find the unique settlement of the island, the picturesque Chora.

Wander through its picturesque alleys, observing the all-white houses with blue accents and the flower-filled courtyards, a characteristic example of Cycladic architecture. Visit the church of Agios

Georgios, the island's patron saint, located in the center of the village.

Enjoy local products at traditional cafes and taverns. Dive into one of the island's stunning beaches with azure waters and golden sand. Finikas, Italida, Gala, Mati tou Diavoulou (Devil's eye), Fanos, Piscina, and Pori will take you to exotic destinations.

One thing is for sure, in Koufonissia, you will enjoy moments of tranquility and relaxation that will remain unforgettable. 🌊



XIOS | CHIOS

Ένα από τα ωραιότερα χωριά του νησιού είναι τα Μεστά. Πρόκειται για μεσαιωνικό χωριό, χαρακτηρισμένο ως διατηρητέο μνημείο.

Βρίσκεται στη νοτιοδυτική Χίο και συγκαταλέγεται στα Μαστιχοχώρια. Δεσπόζει σε μια μικρή κοιλάδα που χτίστηκε στα Βυζαντινά χρόνια, σε πενταγωνικό και κλειστό τετράπλευρο σχήμα με δαιδαλώδη εσωτερικά δρομάκια. Τα σπίτια που ήταν

χτισμένα από την εξωτερική πλευρά έπαιζαν το ρόλο τείχους, έτσι δεν είχαν παράθυρα προς τα έξω.

Το ιδιαίτερο στοιχείο του χωριού είναι η περίτεχνη αρχιτεκτονική του, καθώς τα σπίτια είναι χτισμένα πολύ κοντά το ένα στο άλλο, ενώ επικοινωνούν μεταξύ τους με πολύ στενά, σκεπαστά δρομάκια, τους «θόλους».

Στο χωριό υπάρχει πλήθος

εκκλησιών, κυρίως μικρών, με μεγαλύτερη και σημαντικότερη την εκκλησία των Ταξιάρχων, η οποία χτίστηκε το 1868.

Δίπλα της βρίσκεται η κεντρική πλατεία του χωριού, το «λιβάδι» όπως λέγεται στην τοπική διάλεκτο.

Είναι ο τόπος συγκέντρωσης των ντόπιων, αλλά και των τουριστών, καθώς εκεί υπάρχουν ταβέρνες και καφενεία. ☕



One of the most beautiful villages on the island is Mesta. It is a medieval village, designated as a preserved monument. Located in southwestern Chios, it is part of the Mastic Villages. It dominates a small valley and was built in Byzantine times, in a pentagonal and enclosed quadrangular shape with labyrinthine internal pathways, while the houses, which were built from the outside, served as a wall, so had no windows facing outside. The distinctive feature of the village is its elaborate

architecture, as the houses are built very close to each other, communicating through very narrow, covered pathways, called "vaults". In the village, there are a plethora of churches, mainly small ones, with the largest and most important being the church of the Taxiarches, built in 1868. Next to it is the central square of the village, the "meadow" as it is called in the local dialect. It is a place for locals and tourists, as there are taverns and cafes there. ☕

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ έως 9 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις.
ΑΠΟ ΚΑΒΑΛΑ έως 3 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις.
ΑΠΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1 εβδομαδιαία αναχώρηση.
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800

HOW TO GET THERE

FROM PIRAEUS up to 9 weekly departures.
FROM KAVALA up to 3 weekly departures.
FROM THESSALONIKI 1 weekly departures.
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

www.hsw.gr

Η Κυρά Δέσποινα

Greek Restaurant - Chios



Σε μια ονειρική τοποθεσία με εκπληκτική θέα θα γευτείτε υπέροχους ψαρομεζέδες, θαλασσινά και ολόφρεσκα ψάρια. Αλλά και όσοι από εσάς είστε λάτρεις του κρέατος θα δοκιμάσετε πεντανόστιμα φαγητά της ώρας στα κάρβουνα.

"Η Κυρά Δέσποινα" σας περιμένει να σας προσφέρει τους γευστικούς της πειρασμούς!

In a dreamy location with stunning views you will taste wonderful fresh fish and seafood. But also for those of you who are meat lovers there are delicious grilled recipes with a variety of meat.

Kyra Despoina is waiting to offer you its delicious temptations!

Η Κυρά Δέσποινα | Παραλία Λιθίου- Χίος
T: 22710 73373 | Email: info@kyradespoina.gr

ΛΕΣΒΟΣ | LESVOS

Το Πλωμάρι, ξεχωρίζει για την αρχιτεκτονική και τη ρυμοτομία του. Στο κέντρο του οικισμού βρίσκεται ο ναός του Αγίου Νικολάου χτισμένος το 1847.

Σήμα κατατεθέν του χωριού είναι ο πλάτανος που βρίσκεται στην κεντρική πλατεία της παλιάς συνοικίας, ο οποίος φυτεύτηκε το 1813. Το Πλωμάρι όμως θεωρείται και η "πατρίδα" του ούζου. Η παραγωγή του φημισμένου ούζου γινόταν αρχικά σε μικρά τοπικά

αποστακτήρια, (που τα αποκαλούσαν "ρακαριά"). Μια από τις ποτοποιίες που λειτουργεί εδώ και 160 χρόνια στο Πλωμάρι, είναι η ποτοποιία Βαρβαγιάννη.

Μπορείτε να την επισκεφτείτε για να γνωρίσετε αυτό το φημισμένο, μυρωδάτο ποτό παρακολουθώντας τη διαδικασία παραγωγής και μαθαίνοντας την πραγματική ιστορία του από τους ίδιους τους παραγωγούς, την οικογένεια Βαρβαγιάννη. 🍷

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ έως 9 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις.
ΑΠΟ ΚΑΒΑΛΑ έως 4 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις.
ΑΠΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1 εβδομαδιαία αναχώρηση.
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800



Plomari stands out for its architecture and urban planning. At the center of the settlement lies the church of Agios Nikolaos, built in 1847. The village's trademark is the plane tree located in the central square of the old neighborhood, reportedly planted in 1813. However, Plomari is also considered the "homeland" of ouzo. The production of the famous ouzo

initially took place in small local distilleries (called "rakaria"). One of the distilleries that have been operating for 160 years in Plomari, is the Varvayianni distillery. You can visit it to get to know this renowned, aromatic drink by observing the production process and learning its true history from the producers themselves, the Varvayiannis family. 🍷

HOW TO GET THERE

FROM PIRAEUS up to 9 weekly departures.
FROM KAVALA up to 4 weekly departures.
FROM THESSALONIKI 1 weekly departures.
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

www.hsw.gr

Η Ελλάδα στο ποτήρι σου



ΟΥΖΟ ΒΑΡΒΑΓΙΑΝΝΗ ΟΥΖΟ VARVAYANNI

- ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1860 -
ESTABLISHED 1860



www.varvayanni.com

ΠΟΤΟΠΟΙΑ "Ι. ΒΑΡΒΑΓΙΑΝΝΗΣ ΕΠΕ"

ΠΛΩΜΑΡΙ, 81200, ΛΕΣΒΟΣ, Τ. 22520 32741 / 22520 33300

VARVAYANNIS LIQUOR DISTILLERIES LTD

PLOMARI, 81200, LESVOS, GREECE, Τ. +30 22520 32741 / +30 22520 33300

ΟΙΝΟΥΣΣΕΣ | OINOUSSES

Οι Οινούσσεσ, γνωστές για τη ναυτική τους παράδοση και ιστορία, είναι ένα σύμπλεγμα εννέα μικρών νησιών και νησίδων, από τα οποία μόνο το ένα, η Οινούσσα, κατοικείται. Πρόκειται για ένα πανέμορφο προορισμό με υπέροχα φυσικά τοπία, ειδυλλιακές παραλίες, παρθένους ψαρότοπους και μαγευτικούς βυθούς, ιδανικό για

τους λάτρεις της ανόθευτης φυσικής ομορφιάς. Περιγηθείτε στη γραφική πόλη Οινούσσα ή Αιγνούσα, το μοναδικό οικισμό του νησιού, χτισμένη αμφιθεατρικά σε λόφο στη νότια πλευρά του, με τα στενά πλακόστρωτα δρομάκια, τα εντυπωσιακά αρχοντικά των εφοπλιστών και τα πετρόχτιστα σπήτια με τις κεραμοσκεπές. 🌍

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

ΑΠΟ ΠΕΙΡΑΙΑ έως 2 εβδομαδιαίες αναχωρήσεις
ΑΠΟ ΚΑΒΑΛΑ 1 εβδομαδιαία αναχώρηση
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων
στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή
Hellenic Seaways, τηλ: 210 8919800



Oinousses, known for their maritime tradition and history, are a cluster of nine small islands and islets, of which only one, Oinoussa, is inhabited. It is a beautiful destination with stunning natural landscapes, idyllic beaches, pristine fishing grounds, and enchanting seabeds, ideal for

lovers of unspoiled natural beauty. Explore the picturesque town of Oinoussa or Aignousa, the unique settlement of the island, built amphitheatrically on a hill on its south side, with narrow cobbled streets, impressive mansions of shipowners, and stone-built houses with tiled roofs. 🌍

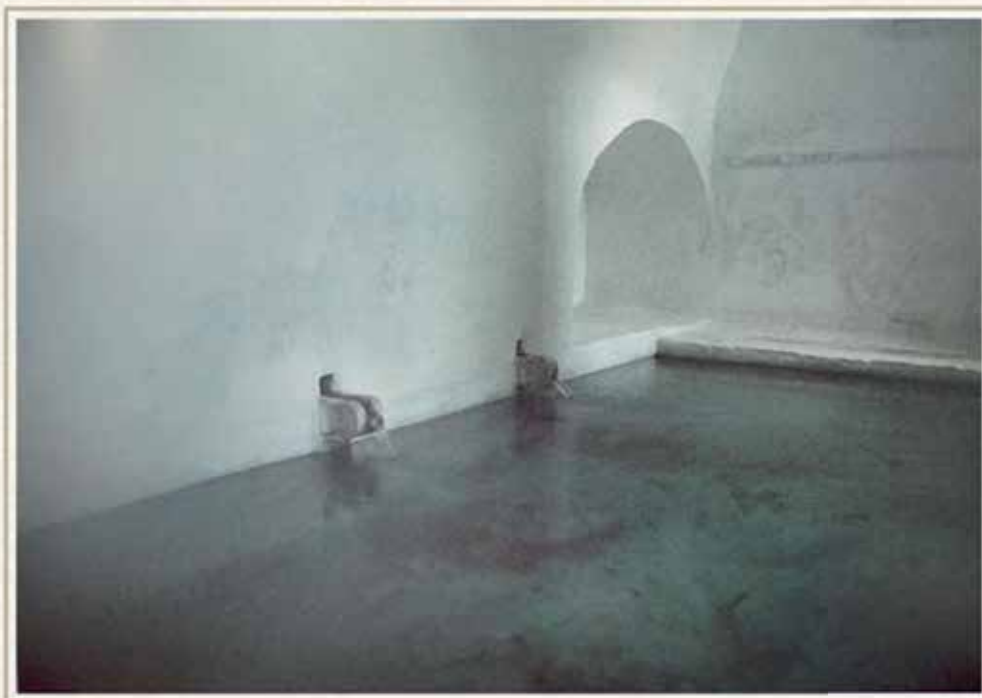
HOW TO GET THERE

FROM PIRAEUS up to 2 weekly departures.
FROM KAVALA 1 weekly departure.
For information & reservations please
contact your travel agent or
Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

www.hsw.gr

Ο πλέον αναγνωρισμένος ιαματικός πόρος με φυσική θερμοκρασία 39.3 βαθμούς, χαρακτηρίζεται υπέρθερμος, μεταλλικός, υποτονικός, χλωρονατρίουχος, ασβεστούχος, καλιούχος με πολύ χαμηλά ίχνη φυσικής ραδιενέργειας. Ιδανικό νερό για ρευματικές παθήσεις, χρόνιους ρευματισμούς, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες, παθήσεις νευρικού συστήματος αλλά επίσης ιδανικός για απλή χαλάρωση καθώς πρόκειται για ένα νερό ήπιο, άοσμο και "ευγενικό"!

Daily spa και όχι μόνο...κοντινή απόδραση αλλά και απαραίτητη στάση για μακρινότερους προορισμούς στο νησί.



Αναγνωρισμένος φυσικός πόρος

— S P A — THERMA

MYTILINI HOT SPRINGS

ίαση · χαλάρωση · τοπίο

In water we trust

POOLS · MASSAGE · HYDRO MASSAGE · JACUZZI
BEACH · BAR · PRIVATE BATHS

 THERMA SPA MYTILINI
WWW.THERMASPALESVOS.COM



7^ο ΧΛΜ ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ - ΚΑΛΛΟΝΗΣ, ΛΕΣΒΟΣ · Τ. (+30) 22510 41503
ΘΕΡΜΑ ΚΟΛΠΟΥ ΓΕΡΑΣ



DIVERSITY & INCLUSION

Special Olympics Hellas



Ο Πρόεδρος των Special Olympics Hellas, Πρέσβυς ε.τ. κ. **Διονύσιος Κοδέλλας**, μας μιλάει για τη συνεργασία με τον Όμιλο Attica και την ενίσχυση των προγραμμάτων του οργανισμού στα ελληνικά νησιά.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΑΝΟ ΚΟΚΚΙΝΗ

«**Β**γάλτε τα παιδιά σας από το σπίτι». Η αυθόρμητη προτροπή της 28χρονης αθλήτριας των Special Olympics, Βάσως, μπροστά στους συναθλητές της και τους συγκεντρωμένους γονείς ατόμων με νοητική αναπηρία, είναι μια συγκλονιστική στιγμή που ο –επί εννέα χρόνια– πρόεδρος των Special Olympics, επικεφαλής της ελληνικής αντιπροσωπείας στην Επιτροπή Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων του ΟΗΕ και τέως πρόεδρος του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, δηλώνει ότι δεν θα ξεχάσει ποτέ. Μια προτροπή, η οποία, υπό μια έννοια, συμπυκνώνει και το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα από την μόλις εκκινήσασα τριετή συνεργασία του Ομίλου Attica με τα Special Olympics Hellas για την ενίσχυση των Προπονητικών Προγραμμάτων τους σε νησιά των Κυκλάδων, του Βορείου Αιγαίου. Μια κρίσιμη πρωτοβουλία που αναμένεται να έχει πολλαπλασιαστικά θετικά οφέλη για την ενδυνάμωση, όχι μόνο των ίδιων των ατόμων με νοητική αναπηρία, αλλά των οικογενειών, καθώς και την ευαισθητοποίηση των ευρύτερων τοπικών κοινωνιών, που τις οδηγεί ακόμα ένα βήμα πιο κοντά σε μια κοινωνία με λιγότερες διακρίσεις.

Honorary ambassador Mr. **Dionysios Kodellas**, President of Special Olympics Hellas, describes the cooperation with Attica Group and the improvement of the organization's programs in the Greek islands.

BY PANOS KOKKINIS

“**G**et your kids out of the house.” This spontaneous prompt by 28 year old Special Olympics athlete, Vasso, in front of her fellow athletes and the assembled parents of persons with intellectual disability, is a sensational moment which the Special Olympics president –for 9 years–, Head of the Greek delegation to the UN Human Rights Committee and former president of the Hellenic Red Cross, says that he will never forget; an instigation which also emphasizes the intended result of Attica Group's three-year cooperation with Special Olympics Hellas which just started, to enhance their Training Programs in the Cyclades and North Aegean islands. A critical initiative which is expected to have multiple positive benefits in the empowerment not only of the people with intellectual disabilities themselves, but their families too, and raise awareness in wider local communities, taking them one step closer to a less discriminatory society.

“**Η σύμπραξη με την Attica αποτελεί για εμάς μία σημαντική στιγμή στην πορεία μας, η οποία δίνει σημαντική ώθηση στο έργο που επιτελούμε**”



Πώς προέκυψε η συγκεκριμένη συνεργασία με τον Όμιλο Attica και πόσο σημαντικά θεωρείτε ότι είναι για την εξάπλωση των αξιών της προσφοράς, της αλληλεγγύης και της συμπεριληψής σε κάθε γωνιά της νησιωτικής Ελλάδας;

Η συγκεκριμένη συνεργασία είναι αποτέλεσμα της ιδιαίτερης κοινωνικής ευαισθησίας που διαχρονικά επιδεικνύει ο Όμιλος Attica. Μέσα σε αυτό το πνεύμα και έχοντας διαγνώσει τη πραγματική ανάγκη των τοπικών κοινωνιών, συζητήσαμε την προοπτική της μεταξύ μας συνεργασίας σε βάθος τριετίας (2024-2026), η οποία περιλαμβάνει την ίδρυση και ενίσχυση των προγραμμάτων μας στις νησιωτικές περιοχές της χώρας μας. Στόχος όλων μας είναι να δώσουμε την ευκαιρία στα άτομα με νοητική αναπηρία να μπορέσουν, μέσω του αθλητισμού, να ενταχθούν στο κοινωνικό σύνολο, σε συνθήκες σεβασμού και αξιοπρέπειας. Αυτός είναι ο στόχος, ή ακριβέστερα η αποστολή, των Special Olympics Hellas (www.specialolympicshellas.gr), από το 1988, μέλους του παγκόσμιου Κινήματος των Special Olympics. Η σύμπραξη με την Attica αποτελεί για εμάς μία σημαντική στιγμή στην πορεία μας, η οποία δίνει σημαντική ώθηση στο έργο που επιτελούμε.

Τι ακριβώς περιλαμβάνουν οι δράσεις που θα αναπτύξετε στο πλαίσιο της συγκεκριμένης πρωτοβουλίας;

Το πρώτο στάδιο, που έχει ήδη ξεκινήσει, περιλαμβάνει την καταγραφή, σε συνεννόηση με τους δήμους και τις τοπικές δομές, του κατά τόπους αριθμού των ατόμων με νοητική αναπηρία, σε συνέχεια της οποίας θα αποφασιστεί ποια νησιά θα ενσωματωθούν στην πρώτη φάση του προγράμματος, καθώς και ποια από τα 22 συνολικά αθλήματα που αναπτύσσουμε ανταποκρίνονται στις τοπικές συνθήκες και στις υπάρχουσες αθλητικές εγκαταστάσεις. Ταυτόχρονα, ενθαρρύνουμε καθηγητές Φυσικής Αγωγής να ενταχθούν ως εθελοντές στα Special Olympics, μετά βέβαια από μία εκπαίδευση και ενημέρωσή τους. Παράλληλα, συνεργαζόμαστε με τους τοπικούς αθλητικούς συλλόγους, προβάλλουμε το Πρόγραμμα Εθελοντισμού και ευαισθητοποιούμε την τοπική

κοινωνία. Με την ανακοίνωση της συνεργασίας, άτομα, δομές και δήμοι εξέφρασαν το ενδιαφέρον τους να ενταχθούν. Φιλοδοξία μας είναι, με τη βοήθεια του Ομίλου Attica, να καλύψουμε όλους τους δυνατούς προορισμούς. Γιατί και ένα άτομο με νοητική αναπηρία να υπάρχει σε ένα νησί αξίζει τη βοήθειά μας.

Μπορείτε να μας μιλήσετε για το διεθνές εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Παίζουμε Μαζί. Μαθαίνουμε Μαζί» —«Play Unified: Learn Unified» των Special Olympics International, που επίσης αναμένεται να ενισχυθεί μέσα από τη συγκεκριμένη πρωτοβουλία;

Το καινοτόμο αυτό εκπαιδευτικό βιωματικό πρόγραμμα δίνει τη δυνατότητα σε όλους τους μαθητές να συμμετέχουν μαζί (μεικτές ομάδες ατόμων με και χωρίς νοητική αναπηρία) σε αθλητικές δράσεις, προάγοντας την αξία της ουσιαστικής συμπεριληψής. Με τον τρόπο αυτό, δημιουργείται η απαραίτητη ώσμωση, που οδηγεί στην ευκολότερη ένταξη των αθλητών και αθλητριών μας στην κοινωνία.

Στο πρόγραμμα, που έχει τη στήριξη του Υπουργείου Παιδείας, θα ενταχθούν, με την υποστήριξη του Ομίλου Attica, 18 σχολεία από τις Κυκλάδες και το Βόρειο Αιγαίο (Σύρος, Νάξος, Πάρος, Σαντορίνη, Λέσβος, Χίος, Σάμος, Λήμνος), με συμμετοχή 260 μαθητών και 30 εκπαιδευτικών.

Πόσο θετικά θεωρείτε ότι θα επιδράσει η συγκεκριμένη συνεργασία συνολικά στις τοπικές κοινωνίες;

Είναι εντυπωσιακό το πόσο πολύ αλλάζει μέσω του αθλητισμού όχι μόνο η ζωή του ατόμου με νοητική αναπηρία, αλλά και ολόκληρης της οικογένειάς του. Ο αθλητισμός δίνει στα άτομα με νοητική αναπηρία την ευκαιρία να βγουν από το στενό περιβάλλον του σπιτιού τους, να αρχίσουν να αποκτούν αυτοπεποίθηση και να αυτονομούνται. Mas ικανοποιεί ιδιαίτερα ότι ορισμένες κοινωνίες στην περιφέρεια που ακόμα αντιμετωπίζουν τη νοητική αναπηρία ως στίγμα, μεταβάλλουν τη στάση τους και υποδέχονται τα άτομα



The cooperation with Attica is an important moment in our journey, which significantly boosts our work

How did this cooperation with Attica Group result and how important is it in order to spread the values of contribution, solidarity and inclusion everywhere in island Greece?

This particular cooperation is the result of the special social sensitivity exhibited by Attica Group over time. Within this spirit and having diagnosed the true needs of the local communities, we discussed the prospect of a three-year cooperation (2024-2026), which includes the creation and enhancement of our programs in the Greek islands. Our goal is to give persons with intellectual disability the opportunity of integration in the society through sports, in conditions of respect and dignity. This is the goal, or more specifically the mission of Special Olympics Hellas (www.specialolympicshellas.gr), a member of the global Special Olympics movement since 1988. The cooperation with Attica is an important moment in our journey, which significantly boosts our work.

What exactly do the activities which you will develop within the context of this particular initiative include?

The first stage which has already begun, includes the recording, in cooperation with municipalities and local structures, of the number of people with intellectual disability in each location; then, a decision concerning the islands which will be integrated in the first phase of the program will follow, as well as which of the 22 sports that we support, suit the local conditions and the existing sports facilities. At the same time, we encourage Physical Education teachers to volunteer for the Special Olympics programs, after an appropriate training and updating. Also we cooperate with local sports clubs, we promote our Voluntary Work Program and we sensitize the local communities. As soon as the new cooperation was announced, we were contacted by individuals, various structures, and municipalities which are interested to participate. Our ambition is to cover all possible destinations with the assistance of Attica Group, because if even one person with intellectual disability exists on an island, he or she deserves our help.

Can you describe the international educational program “Play Unified: Learn Unified” of Special Olympics International, which is also expected to be enhanced through this particular initiative?

This innovative educational experiential program offers the opportunity to all the students to participate together (in mixed groups of persons with and without intellectual disability) in sports activities, promoting the value of crucial inclusion. In this way, the necessary osmosis occurs, leading to an easier integration of our athletes in the society.

In the program, which is supported by the Ministry of Education and Attica Group, will be included 18 schools of the Cyclades and North Aegean islands (Sytos, Naxos, Paros, Santorini, Lesvos, Chios, Samos, Limnos) with the participation of 260 students and 30 teachers.

How much is this particular cooperation expected to positively affect the local communities?

It's impressive how the life of a person with intellectual disability, as well as his family's, changes through sports. Sports offer to persons with intellectual disability the opportunity to get out of their home, to begin to gain self-confidence and become independent. We are particularly pleased to see that certain societies in the country which still face intellectual disability as a stigma change their attitude and embrace people with intellectual disability. I must underline that the new generation is totally different and it faces such situations with a totally different disposition. This is an event that fills us with optimism.

Soon it will be nine years that you are the president of Special Olympics Hellas. Can you condense your experience into an image, a snapshot, a feeling?

A warm hug from one of our athletes, a look of gratitude from a parent, I believe that they constitute an image, a snapshot, a



με νοητική αναπηρία στους κόλπους της. Πρέπει να υπογραμμίσω ότι η νέα γενιά είναι εντελώς διαφορετική, αντιμετωπίζει τα πράγματα με εντελώς διαφορετική προδιάθεση. Ένα γεγονός που μας γεμίζει αισιοδοξία.

Σύντομα κλίνετε εννέα χρόνια ως πρόεδρος των Special Olympics Hellas. Μπορείτε να συμπυκνώσετε την εμπειρία σας σε μια εικόνα, ένα στιγμιότυπο, ένα συναίσθημα;

Μία θερμή αγκαλιά από έναν αθλητή ή αθλήτριά μας, ένα βλέμμα ευγνωμοσύνης από έναν γονιό, πιστεύω ότι αποτελούν μία εικόνα, ένα στιγμιότυπο, ένα συναίσθημα στο οποίο συμπυκνώνεται η εμπειρία όλων αυτών των χρόνων. Ανέλαβα τα Special Olympics προκειμένου να αλλάξω ριζικά τη ζωή τόσων ατόμων και τη ζωή των οικογενειών τους. Τελικά, τόσα χρόνια μετά διαπιστώνω, όπως όλοι μας στα Special Olympics, ότι παίρνουμε πολύ περισσότερα και ανεκτίμητα αισθήματα και εμπειρίες.

Πόσο μακριά βρισκόμαστε από το να γίνει πραγματικότητα η Ελλάδα της συμπερίληψης;

Δεν έχω την παραμικρή αμφιβολία ότι βρισκόμαστε στο σωστό δρόμο. Το μήνυμα των Special Olympics, έχει περάσει στη κοινωνία. Εκείνο που χρειάζεται είναι να εξακολουθήσουμε με τον ίδιο ενθουσιασμό, σε συνδυασμό και με τις ευαισθησίες μεγάλων εταιρειών, όπως πρόσφατα ήρθε δίπλα μας ο Όμιλος Attica. Όταν η διοίκηση και οι άνθρωποι του Ομίλου δεν μας άνοιξαν μόνο την αγκαλιά τους, μας άνοιξαν και την καρδιά τους, τότε είναι απόλυτα βέβαια ότι η συνεργασία, θα είναι αρμονική, γόνιμη και απόλυτα επιτυχής. 🇬🇷



feeling in which the experience of all these years is condensed. I took on the Special Olympics aiming to radically change the lives of all these people and the lives of their families. Finally, after all these years I discover, like all of us in the Special Olympics, that we get many more priceless feelings and experiences.

How far is Greece from actually becoming a true country of inclusion?

I have no doubt that we are on the right track. The Special Olympics message has spread in the society. What is needed is to continue with the same enthusiasm, combined with the sensitivities of big companies like Attica Group which recently joined us. When the Group's management and staff opened their arms and hearts to us, I became absolutely certain that our cooperation will be cordial, fruitful and extremely successful. 🇬🇷



HUAWEI IdeaHub S2

New Style **Smart Office**

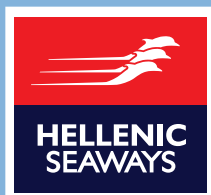


Building a Fully Connected, Intelligent World

- BYOM for smart office
- FHD intelligent meeting
- Wi-Fi 6 for direct projection
- Smart camera for an immersive viewing experience
- Intelligent whiteboard
- One-click mainstream office app download

oktabit

Για περισσότερες πληροφορίες:
OKTABIT A.E.
Τηλ. 211 8888 000
www.oktabit.gr



Απόδραση ή διακοπές;

Έτσι κι αλλιώς Αιγαίο



Ταξίδεψε άνετα και εύκολα στους αγαπημένους σου προορισμούς, σε Σαρωνικό, Κυκλάδες και Βόρειο Αιγαίο με τον σύγχρονο και πολυτελή στόλο της Hellenic Seaways.



Πληροφορίες / Κρατήσεις:

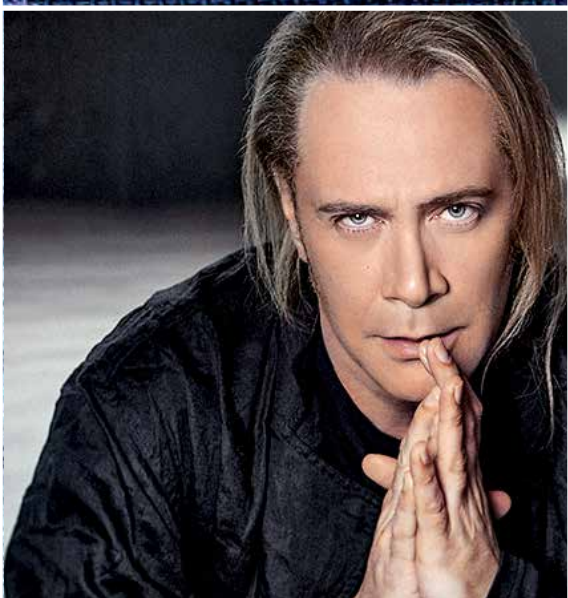
 **210 8919800**

ή στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα

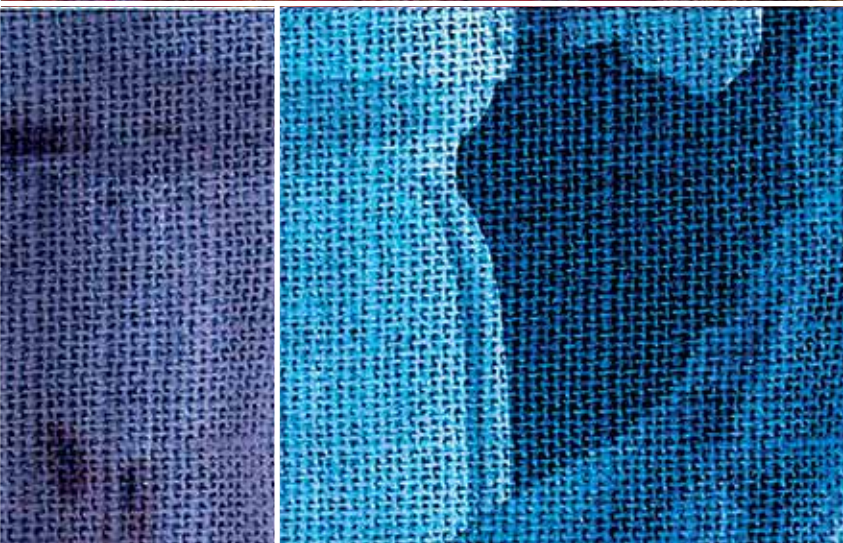
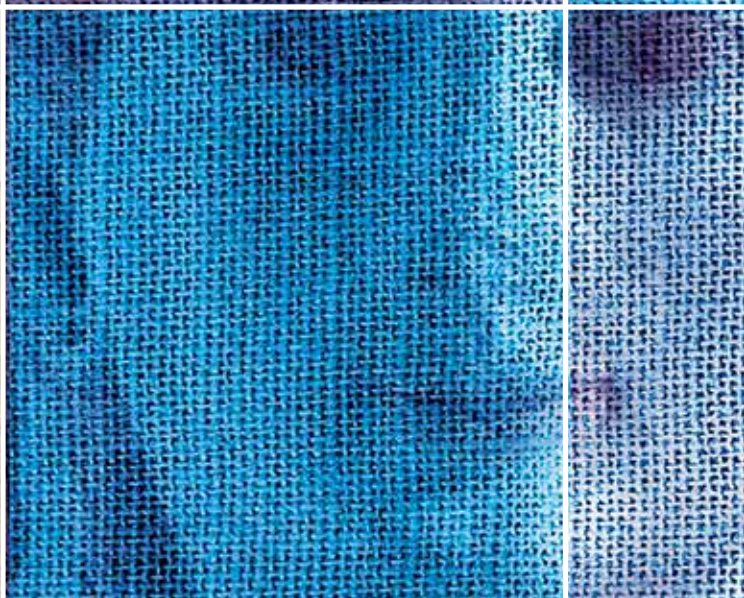
ΣΑΡΩΝΙΚΟΣ | ΚΥΚΛΑΔΕΣ | Β. ΑΙΓΑΙΟ

Κράτηση online στο **hsw.gr**

CULTURE



78 ΣΠΕΤΣΕΣ/SPETSES
80 ΝΑΞΟΣ/NAXOS



ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ



Ιστορική Οικία Ηρωίδος



ΛΑΣΚΑΡΙΝΑΣ ΜΠΟΥΜΠΟΥΛΙΝΑΣ στις Σπέτσες

Επισκεφθείτε το τριών και πλέον αιώνων αρχοντικό όπου έζησε και έδρασε η ηρώιδα της Ελληνικής Επανάστασης Λασκαρίνα Μπουμπουλίνα.



PRIVATE MUSEUM

Historic Mansion of the Heroine
**LASKARINA
BOUBOULINA**
in Spetses island

Visit the three-century old mansion of Greek naval commander and revolutionary heroine Laskarina Bouboulina.



Κατά την επίσκεψή σας, θα μάθετε την ιστορία της θρυλικής Καπετανίσσας των Σπετσών, από τη γέννησή της στις φυλακές της Κωνσταντινούπολης, τη δράση της κατά τον Αγώνα του 1821, έως και το απρόσμενο και τραγικό τέλος της. Η Λασκαρίνα Μπουμπουλίνα είναι από τις μεγαλύτερες ηρωικές φυσιογνωμίες της σύγχρονης Ελληνικής ιστορίας, «ενώπιον της οποίας ο άνανδρος παύνεται και ο ανδρείος υπεχώρει».

Μέχρι πρόσφατα η πρώτη και μόνη γυναίκα στην παγκόσμια ναυτική ιστορία με τον τίτλο της Ναυάρχου. Ήταν επιτυχημένη και δεινή επιχειρηματίας, μία ηρωίδα, η εντυπωσιακή ιστορία της οποίας εμπνέει μέχρι σήμερα ποιητές, συγγραφείς και καλλιτέχνες ανά την υφήλιο. Το μεγαλοπρεπές αρχοντικό της Μεγάλης Κυράς, χτισμένο στα τέλη του 17ου αιώνα με μαυριτανικές επιρροές, άνοιξε στο κοινό το 1991, με πρωτοβουλία των απογόνων της ηρωίδας, και έχει ως πρωταρχικό σκοπό τη διάσωση και συντήρηση του ιστορικού αυτού κτιρίου καθώς και τη λειτουργία του ως μουσείο και πολιτιστικό κέντρο. Στις αίθουσές του θα ανακαλύψετε συλλογές από όπλα, παλαιά βιβλία, πορσελάνες, έγγραφα και επιστολές της Μπουμπουλίνας, προσωπικά της αντικείμενα, κεντήματα, έπιπλα από τον 17ο έως τον 20ο αιώνα καθώς και το εντυπωσιακό φλωρεντιανό σκαλιστό ταβάνι της μεγάλης σάλας, η διάσωση του οποίου υπήρξε από τους κύριους λόγους ίδρυσης του Μουσείου. Η πλούσια συλλογή των ιστορικών κειμηλίων του αρχοντικού προσφέρει στον επισκέπτη μια εικόνα της ζωής των Σπετσειωτών αρχόντων και καρβοκυραίων, η πολιτιστική και ιστορική κληρονομιά των οποίων διαμόρφωσε και εδραίωσε την πορεία του νησιού στη σύγχρονη Ελληνική ιστορία. 📍

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Καθημερινές αναχωρήσεις από Πειραιά.
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή Hellenic Seaways, τηλ. 210 8919800

During your visit, you will learn the story of the legendary Capetanissa of Spetses, from her birth in the prisons of Constantinople, her exploits during the 1821 Greek Revolution, to her untimely and tragic end. Laskarina Bouboulina is one of the most well-known heroic figures of modern Greek history, “against whom the unmanly were afraid and the brave stepped back”. Until recently the first and only woman in world naval history to hold the title of Admiral, she was a successful and skilful businesswoman, a born leader and pioneer of her time, whose story continues to inspire poets, writers and artists around the world.

The majestic mansion of the Great Lady, built in the late 17th century with Moorish influences, first opened to the public in 1991 on the initiative of her descendants. Its main objectives are the restoration and maintenance of the building and its function as a cultural center. Housed in its rooms are collections of weapons, antique books, porcelain, embroidery, furniture and objects from the 17th to the 20th centuries as well as the spectacular carved Florentine ceiling of the grand salon, the saving of which was one of the main reasons the Museum was created. The mansion's rich collection of artefacts gives visitors a glimpse of 19th century life of Spetsiot shipowners and lords, whose cultural and historical legacy shaped and established the island's position in modern Greek history. 📍

HOW TO GET THERE

From Piraeus daily departures.
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

www.hsw.gr



Σοφία Μανουσάκη
Sofia Manousaki



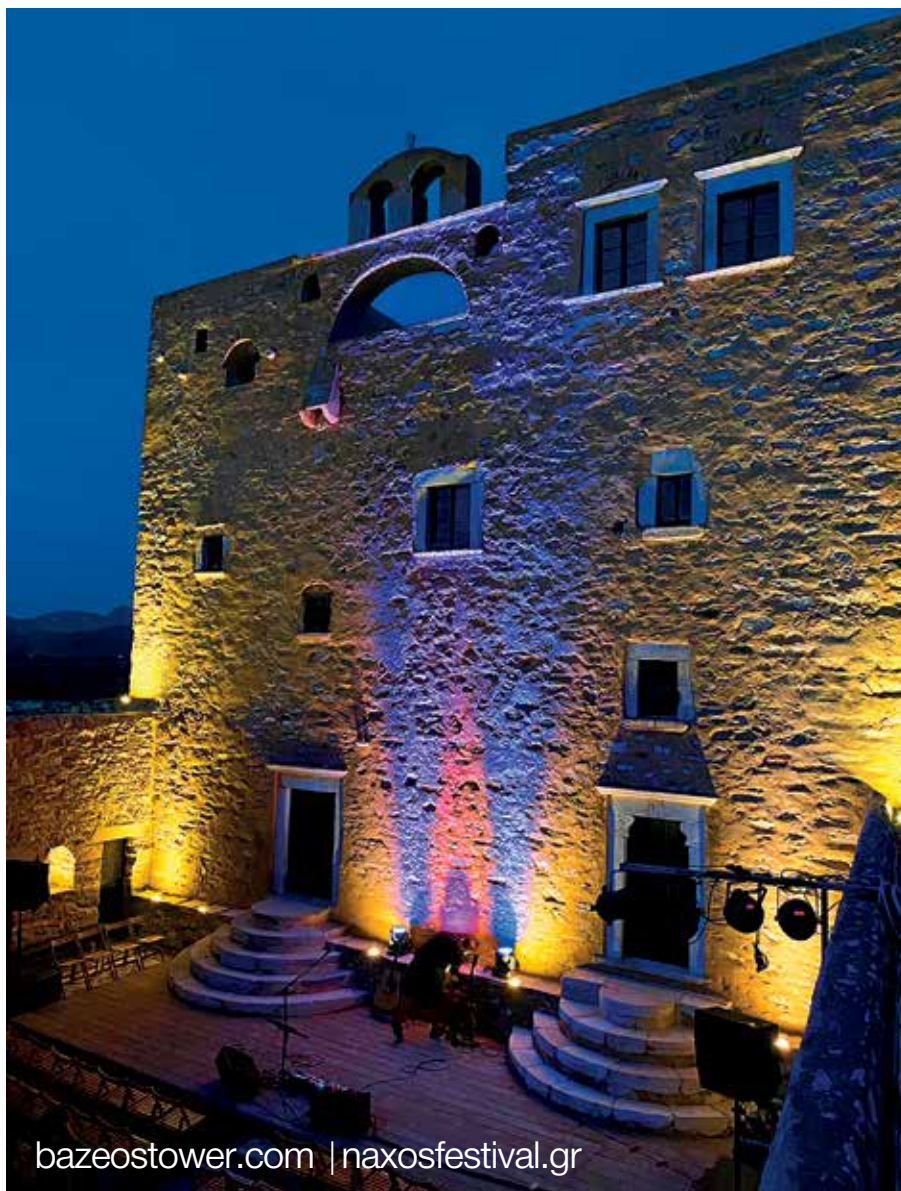
Γιώργος Εμμ. Λαζαρίδης
George Emm. Lazaridis



Νεφέλη Μούσουρα
Nefeli Mousoura



Joseph Tero



bazeostower.com | naxosfestival.gr



Οι γριές που μαζεύουν την τσουκνίδα
The old women who gather the nettles



Diana Radavichute



Στέφανος Κορκολής
Stephanos Korkolis



Μανόλης Ανδρουλιδάκης, Παντελής Θαλασσινός
Manolis Androulidakis, Pandelis Thalassinós

Πύργος Μπαζαίου, 12ο χλμ Οδού Χώρας Νάξου - Αγιασσού.
Τηλέφωνο: 22850 31402
**Διάρκεια έκθεσης: 8/6 – 6/10/2024, καθη-
μερινά 10.00-17.00, εκτός Δευτέρας**

**Bazeos Tower, situated on the 12th Km of
the main road linking the capital city of Naxos
(Chora), with the seacoast of Agiassos.**
Tel. +30 22850 31402
Duration: Jun 8 – Oct 6, 2024
Open: Daily except Mondays, 10:00-17:00

Καλλιτέχνες από όλο το φάσμα των τεχνών, το θέατρο, τη μουσική, τα εικαστικά, συναντιούνται και φέτος στη Νάξο. Στο φιλόξενο και ατμοσφαιρικό χώρο του Πύργου Μπαζαίου. Ένα διατηρητέο μνημείο του 17ου αιώνα, στην αγροτική ενδοχώρα της Νάξου που αγκαλιάζει τους καλλιτέχνες, το έργο τους και το φιλότεχνο κοινό, τοπικό και διεθνές, που βρίσκεται το καλοκαίρι στο νησί, χωρίς διακρίσεις, αποκλεισμούς ή άλλους περιορισμούς. «Phosphorus & Hesperus - Dialogue» είναι ο τίτλος της έκθεσης με την οποία ανοίγει η αυλαία του Φεστιβάλ. Το άστρο της Αφροδίτης που δεσπόζει στο ουράνιο στερέωμα σαν Φώσφορος το πρωί και σαν Έσπερος το βράδυ, θέτουν ως πηγή έμπνευσης στην έκθεση τους δυο εκλεκτοί εικαστικοί καλλιτέχνες, η Daiana Rdavichute και ο Saulius Valius. Ταξιδεύουν στη Νάξο από το Βίλνιους της Λιθουανίας για να συνομιλήσουν μέ-

σα από τη τέχνη, με τα έργα του Klaus Pfeiffer που βρίσκονται ως παρακαταθήκη, στο εσωτερικό του Πύργου Μπαζαίου. Το πρόγραμμα του Φεστιβάλ λαμπρύνει και μια συναστρία καλλιτεχνών. Ο Στέφανος Κορκολής στο πιάνο με τη Σοφία Μανουσάκη στην ερμηνεία, τραγουδούν τους ποιητές μας (6/8). Στο ίδιο μήκος κύματος, αλλά με τη κιθάρα του, ο Josep Tero από τη Καταλονία, τραγουδάει στίχους του Πωλ Βαλερύ και του Κ.Π. Καβάφη (1/9). Ο Παντελής Θαλασσινός με τον Μανόλη Ανδρουλιδάκη σε τραγούδια από την προσωπική τους δισκογραφία, αλλά και άλλων μεγάλων Ελλήνων δημιουργών (30/7). Ο Vassilikos με το δικό του στυλ και ρεπερτόριο. Σε τόνους νησιώτικους-παραδοσιακούς ο Γιάννης Ζευγολής με βιολί και ο Αχιλλέας Περσίδης με λαούτο (24/7). Ο Βιρτουόζος πιανίστας Γιώργος-Εμμανουήλ Λαζαρίδης στον «Πόλεμο των Ρομαντικών» που εντάσσεται στο

Πρόγραμμα 2024 «Όλη η Ελλάδα ένας Πολιτισμός» του Υπουργείου Πολιτισμού, θα φιλοξενηθεί στις 8 και 9 Αυγούστου στον Πύργο Μπαζαίου. Επίσης η πιανίστα Νεφέλη Μούσουρα με τον βιολονίστα Thomas Lefort σε ένα πρόγραμμα, που περιλαμβάνει μερικές από τις πιο δημοφιλείς σελίδες του ρομαντικού ρεπερτορίου (11/8). Ακόμα, ο Κωνσταντίνος Ντέλλας με τη θεατρική παράσταση «Οι γριές που μαζεύουν τη τσουκνίδα» (13/8) και η Αναστασία Παράβα, στο ατμοσφαιρικό «HIKARU ακτίνα φωτός» (28/7). Σεμινάρια, εργαστήρια και διαλέξεις, συμπληρώνουν το πολιτιστικό προφίλ του Φεστιβάλ. Ανάμεσά τους ξεχωρίζει η διάλεξη της Ομότιμης Καθηγήτριας Ιστορίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Μαρίας Δ. Ευθυμίου, η οποία θα δώσει διάλεξη με θέμα «Κεντρικά σημεία της Ιστορίας του Νέου Ελληνισμού» (21/6).

Artists from various disciplines, including theater, music, and visual arts, are converging once more this year in Naxos. They gather in the welcoming and atmospheric Bazeos Tower, a 17th-century preserved monument nestled in the rural heart of Naxos. This venue warmly hosts the artists, their creations, and an art-loving audience—both local and international—who spend their summers on the island, with no distinctions, exclusions, or limitations “Phosphorus & Hesperus - Dialogue” marks the opening title of the festival. The exhibition, inspired by Venus—the star that dominates the sky as Phosphorus in the morning and Hesperus in the evening—features the works of two distinguished visual artists, Daiana Rdavichute and Saulius Valius. Traveling from Vilnius, Lithuania, they

engage in an artistic dialogue with Klaus Pfeiffer's works, which are permanently housed within Bazeos Tower.

The festival showcases a stellar lineup of artists. Stefanos Korkolis will grace the piano accompanied by Sofia Manousaki's vocals, interpreting our poets on August 6th. In a similar vein, Josep Tero from Catalonia will strum his guitar to the verses of Paul Valéry and C.P. Cavafy on September 1st. Pantelis Thalassinos and Manolis Androulidakis will perform songs from their discographies and those of other esteemed Greek composers on July 30th. Vassilikos promises a unique style and repertoire. Embracing traditional island melodies, Yiannis Zevgolits on violin and Achilles Persidis on lute will perform on July 24th. The virtuoso pianist Giorgos-Emmanouil Lazaridis will present “The

War of the Romantics” at Bazeos Tower on August 8th and 9th, as part of the “All Greece a Culture” 2024 program by the Ministry of Culture. Additionally, pianist Nefeli Mousoura and violinist Thomas Lefort will deliver a selection from the romantic repertoire's most beloved pieces on August 11th. Furthermore, Konstantinos Dellas will stage “The Old Women Gathering Sage” on August 13th, and Anastasia Parava will present the evocative “HIKARU ray of light” on July 28th.

Seminars, workshops, and lectures enhance the cultural aspect of the Festival. Notably, the lecture by Maria D. Efthymiou, Honorary Professor of History at the National and Kapodistrian University of Athens, titled “Central Points of the History of Neo-Hellenism”, scheduled for June 21st, stands out.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Καθημερινές αναχωρήσεις από Πειραιά.
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα
ή Hellenic Seaways, τηλ. 210 8919800

HOW TO GET THERE

From Piraeus daily departures.
For information & reservations please contact your travel agent
or Hellenic Seaways, tel: +30 210 8919800

www.hsw.gr



Photo: Aegean Rebreath

Περιβαλλοντική απόΔΡΑΣΗ του Ομίλου ΑΤΤΙΚΑ στον ΠΟΡΟ

Environmental Initiative of Attica Group in Poros

Η 6η περιβαλλοντική απόΔραση του Όμιλου Attica, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Γης που εορτάζεται, κάθε χρόνο, στις 22 Απριλίου υλοποιήθηκε στον Πόρο από τις 4 έως τις 7 Απριλίου. Η πρωτοβουλία αυτή δημιούργησε θετικό περιβαλλοντικό αποτύπωμα στο νησί, με δράσεις που συμβάλλουν στην ενίσχυση της περιβαλλοντικής κουλτούρας και παράλληλα δηλώνουν εμπράκτως την υποστήριξη προς τις τοπικές κοινωνίες μέσα από την ενεργοποίηση δεκάδων εθελοντών. Συγκεκριμένα, η 4ήμερη απόΔραση, έφερε κοντά 92 εθελοντές - εργαζόμενους του Ομίλου Attica, 19 εθελοντές της ΜΚΟ «Aegean Rebreath» καθώς και την ομάδα της ΜΚΟ «Πράκτορες του Πλανήτη». Η ισχυρή ομάδα των εθελοντών υλοποίη-

**92 εθελοντές
- εργαζόμενοι
της Attica Group,
2 Μπ Κυβερνητικές Οργανώσεις
και περισσότεροι από
280 μαθητές ένωσαν
τις δυνάμεις τους στο πλαίσιο
του εορτασμού της Παγκόσμιας
Ημέρας της Γης**

Τhe Attica Group's 6th environmental initiative, commemorating Earth Day on April 22, took place in Poros from the 4th to the 7th of April. The initiative contributed to the creation of a positive environmental footprint, with activities that fostered environmental awareness and substantially supported local communities by mobilizing numerous volunteers. In particular, the four-day event united 92 employees of Attica Group, and 19 volunteers from the NGO "Aegean Rebreath," as well as the team of the NGO "Agents of the Planet". This robust group of volunteers carried out actions centered around two principal objectives:



σε δράσεις σε δύο βασικούς κατευθυντήριους άξονες:

Εκπαίδευση & υλοποίηση προγραμμάτων σε scho-

λεία: Με απώτερο στόχο, τη διαμόρφωση συνηθειών που συμβάλλουν στο χτίσιμο μιας κουλτούρας που υποστηρίζει ένα βιώσιμο μέλλον, περισσότεροι από 280 μαθητές όλων των σχολικών βαθμίδων του Πόρου συμμετείχαν σε σειρά βιωματικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων. Τα εκπαιδευτικά προγράμματα υλοποιήθηκαν κατά τις 2 πρώτες ημέρες της απόδρασης, από την Aegean Rebreath και τους Πράκτορες του Πλανήτη με την υποστήριξη και τον συντονισμό της Attica Group.

Περιβάλλον & καθαρισμός θαλάσσιου βυθού: ακολούθησε 2ήμερος εκτενής καθαρισμός του βυθού του λιμανιού του Πόρου. Κατά τον καθαρισμό της θαλάσσιας περιοχής, η ομάδα των 111 εθελοντών του Ομίλου Attica και της Aegean Rebreath, συνέλεξε και ταξινόμησε, υπό την καθοδήγηση της Aegean Rebreath, περισσότερα από 3.000 ανακυκλώσιμα αντικείμενα μεταξύ των οποίων πλαστικά, ελαστικά οχημάτων, μέταλλα, αλουμίνια, γυαλιά, κεραμικά κτλ.

Πέρα από την σπουδαιότητα της έμπρακτης συμβολής στον καθαρισμό, η ενεργή συμμετοχή σε συνδυασμό με την έντονη και ζωντανή εικόνα της διαδικασίας συλλογής χιλιάδων απορριμμάτων από τον βυθό, στοχεύει στην ουσιαστική ευαισθητοποίηση και περαιτέρω κινητοποίηση της νέας γενιάς, αλλά και συνολικά των κατοίκων του νησιού.

Ο Επιτελικός Διευθυντής Διοίκησης & Μετασχηματισμού και επικεφαλής της ομάδας Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης του Ομίλου Attica, κος Παναγιώ-

Education and program implementation in

schools: Aimed at fostering habits that promote a culture of sustainability, over 280 students across various educational levels in Poros engaged in various experiential educational programs. These programs were conducted in the initial two days of the initiative by Aegean Rebreath and the Agents of the Planet, with the support and coordination of the Attica Group.

Environmental and underwater cleaning: An extensive two-day seabed cleaning operation was conducted at Poros Port. The team of 111 volunteers from Attica Group and Aegean Rebreath, under the latter's supervision, gathered and categorized over 3,000 recyclable objects, such as plastics, vehicle tires, metals, aluminum, glass, ceramics, etc.

The practical contribution to cleaning is important, but active participation, coupled with the powerful and striking imagery of removing thousands of waste items from the seabed, seeks to raise awareness and further engage the new generation and the entire island community.

Mr. Panagiotis Papadodimas, the Executive Director of Management & Transformation and leader of the Responsible and Sustainable Development team at Attica Group, remarked, *"Supporting our islands remains a steadfast priority for Attica Group. We are*

**92 volunteers
- employees
of the Attica Group,
2 Non-Governmental
Organizations and more than
280 students
joined forces in the context
of the celebration
of Earth Day**



Photo: Aegean Rebreath



της Παποδόδημας, δήλωσε σχετικά: «Σταθερή προτεραιότητα για την Attica Group αποτελεί η στήριξη των νησιών μας, με δράσεις που αφενός απαντούν στις διαφορετικές ανάγκες και προκλήσεις που αντιμετωπίζουν καθημερινά και αφετέρου συνεισφέρουν στη βιώσιμη ανάπτυξη των τοπικών κοινωνιών. Η απόδρασή μας στον Πόρο, συμβάλλει στην επιβεβλημένη προτεραιότητα προστασίας του θαλάσσιου περιβάλλοντος καθώς και στην ανάδειξη των αρχών της κυκλικής οικονομίας. Παράλληλα, καλλιεργούμε τις αξίες του εθελοντισμού στους περισσότερους από 2.300 εργαζόμενους μας. Είμαστε περήφανοι για την ιδιαίτερα μεγάλη και ενεργή συμμετοχή των ανθρώπων του Ομίλου στις δράσεις μας, όπως ακριβώς αποτυπώνεται επί σειρά ετών στους δημοσιευμένους επίσημους απολογισμούς ESG».

Ο Όμιλος Attica Group, από τα πρώτα χρόνια λειτουργίας του, κατέχει ηγετική θέση στην Ελληνική επιβατηγό ναυτιλία. Δραστηριοποιείται μέσω των εταιρειών Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways και Anek Lines, ενσωματώνοντας στις δράσεις του τις αρχές της βιώσιμης ανάπτυξης. Η πρωτοβουλία για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας της Γης, εντάσσεται στο πρόγραμμα «Πλέουμε Μαζί» το οποίο αποτελεί μέρος ενός ολοκληρωμένου και στρατηγικού πλάνου Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης. Στόχος του «Πλέουμε Μαζί», είναι η σταθερή ενίσχυση του πνεύματος του εθελοντισμού με την έμπρακτη συνεισφορά και συμμετοχή των εργαζομένων του Ομίλου σε κοινωνικές και περιβαλλοντικές δράσεις. 🌍

committed to actions that address the diverse needs and challenges they encounter every day and contribute to the sustainable development of the local communities. Our initiatives in Poros are aligned with the critical priority of safeguarding the marine environment and advancing the principles of the circular economy.

Simultaneously, we instill volunteerism among our 2,300 employees. We take pride in our Group's members' significant and enthusiastic involvement in our initiatives, as consistently demonstrated in our published annual ESG reports."

Attica Group, from its early years of operation has been a pioneer in Greek passenger shipping. The Group operates through its brands Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, and Anek Lines, embedding sustainable development principles into its operations. The Earth Day celebration initiative falls under the "Sailing Together" program, a broad strategic, Responsible, and Sustainable Development plan segment.

"Sailing Together" aims to consistently bolster the spirit of volunteerism by actively involving Group employees in various social and environmental endeavors. 🌍

AIR CONDITIONING | HEATING | VENTILATION

20,000
INSTALLATIONS

2,200
COMPANIES

180
RETAIL CHAINS
& MULTISTORES

2,800
RESIDENCES

9,000
ANNUAL
SERVICES

THE HOTTEST BRANDS
THE COOLEST RESULTS

JUST DON'T OVERDO IT



www.climatism.gr

CHALAKATEVAKIS NICK, CLIMATISM LTD

The fullest range of energy solutions in Greece

ATHENS • MYKONOS • RHODES • PAROS

T +30 2108981130 | sales@climatism.gr



SAMSUNG





Ενέργειες που
συμβάλλουν στην
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
του **ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ**

Τα Ηνωμένα Έθνη τονίζουν ότι η κλιματική αλλαγή δεν αποτελεί μόνο το σημαντικότερο ζήτημα της εποχής μας, αλλά και ότι βρισκόμαστε σε μια πολύ κρίσιμη καμπή της ιστορίας, όσον αφορά στην προστασία του περιβάλλοντος και στη διάσωση του πλανήτη. Οι χώρες οφείλουν να λάβουν δραστικά μέτρα για να αποτρέψουν μελλοντικές, μη αναστρέψιμες ζημιές στο παγκόσμιο κλίμα και το οικοσύστημα. Πώς μπορούν όμως οι απλοί πολίτες να συμβάλουν; Τι μέτρα μπορούμε να πάρουμε ώστε να προστατεύσουμε το περιβάλλον και να βοηθήσουμε στη διάσωση της Γης; Υπάρχουν πολλές καθημερινές ενέργειες που μπορούμε να κάνουμε ώστε να μειώσουμε το αρνητικό μας αποτύπωμα στο περιβάλλον.



Actions that contribute to environmental protection

The United Nations highlights that climate change is not just the defining issue of our era but also a pivotal point for environmental conservation and planetary preservation. Nations are urged to adopt severe actions to avert future, irreversible harm to the global climate and ecosystems. However, the question remains: how can ordinary citizens make a difference? What measures can we implement to safeguard the environment and assist in saving the Earth? We can adopt numerous daily practices to minimize our adverse environmental impact.

ΕΛΕΓΧΟΥΜΕ ΤΙΣ ΑΓΟΡΕΣ ΜΑΣ

Η περικοπή των αγορών μπορεί να μας εξοικονομήσει χρήματα, να μειώσει τα απόβλητα και να βελτιώσει το περιβαλλοντικό μας αποτύπωμα. Ζώντας μια λιγότερο καταναλωτική ζωή, ωφελούμε όχι μόνο τον εαυτό μας, αλλά και τον πλανήτη. Εκμεταλλευόμαστε την αγοραστική μας δύναμη και προσπαθούμε να επιφέρουμε μια θετική αλλαγή. Αγοράζοντας προϊόντα φιλικά προς το περιβάλλον, πιέζουμε με τον τρόπο μας τις εταιρείες να χρησιμοποιούν ανακυκλωμένα υλικά και να παράγουν τα προϊόντα τους με βιώσιμους τρόπους.



CONTROL OUR PURCHASES

Reducing purchases can lead to savings, less waste, and a smaller environmental footprint. Embracing a lifestyle with less consumerism benefits both ourselves and the Earth. Our buying choices can drive positive change. Purchasing eco-friendly products encourages companies to adopt recycled materials and sustainable production practices.

ΜΕΙΩΝΟΥΜΕ ΤΑ ΑΠΟΒΛΗΤΑ ΜΑΣ

Πρέπει να σταματήσουμε τη σπατάλη των πόρων με κάθε τρόπο. Κάθε αγορά νέου προϊόντος συνεπάγεται ένα οικολογικό αποτύπωμα και υπάρχει πιθανότητα να καταλήξει σε χωματερή. Η επίδραση της πλαστικής ρύπανσης στους ωκεανούς είναι όλο και περισσότερο εμφανής, με αρνητικές συνέπειες για τη θαλάσσια ζωή. Η ανακύκλωση μειώνει την ανάγκη για νέα υλικά και η επαναχρησιμοποίηση αποτελεί μια δημιουργική διαδικασία που προσδίδει αξία σε παλιά αντικείμενα. Αυτό μπορεί να είναι η μετατροπή ενός βάζου μαρμελάδας σε κηροπήγιο ή η χρήση παλαιών μεταλλικών κουτιών σαν γλάστρες φυτών. Οι δυνατότητες είναι απεριόριστες! Προτιμούμε επαναχρησιμοποιούμενες τσάντες κατά τις αγορές μας. Αποφεύγουμε τη χρήση πιάτων, κουταλιών, ποτηριών και φλιτζανιών μίας χρήσης. Περιορίζουμε την σπατάλη στα τρόφιμα. Υπολογίζεται ότι το ένα τρίτο των τροφίμων που παράγονται παγκοσμίως χάνεται ή σπαταλάται. Κάνοντας χρήση των υπολειμμάτων και των περισσευούμενων τροφίμων για να δημιουργήσουμε πρωτότυπες συνταγές, συμβάλλουμε στην προστασία του περιβάλλοντος. Επιδιώκουμε να σπαταλάμε όσο το δυνατόν λιγότερο φαγητό και να κομποστοποιούμε τα οργανικά απόβλητα που δεν καταναλώνουμε.



REDUCE OUR WASTE

We must stop wasting resources at all costs. Each new product bought carries an ecological footprint and risks ending up in landfills. The effects of plastic pollution on our oceans are increasingly evident, with detrimental impacts on marine ecosystems. Recycling diminishes the demand for raw materials, while upcycling transforms old items into valuable new uses, such as turning a jam jar into a candle holder or repurposing old tins as plant pots. The potential for innovation is limitless! Prefer reusable bags when shopping. Avoid using disposable plates, spoons, glasses, and cups. Reducing food waste is crucial. Globally, it's estimated that one-third of all food produced, is either lost or wasted. Utilizing leftovers and surplus food to craft new recipes, can significantly aid environmental conservation. Strive to minimize food waste and compost any organic waste you cannot use.

ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΟΥΜΕ ΝΕΡΟ

Οι μικρές πράξεις μπορούν να έχουν μεγάλη επίδραση στο περιβάλλον και την εξοικονόμηση νερού. Κάθε φορά που κλείνουμε τη βρύση ενώ βουρτσίζουμε τα δόντια μας, κάνουμε ένα θετικό βήμα προς τον στόχο μας. Θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι από μια βρύση που στάζει, μπορεί να χάνονται έως και 340 λίτρα νερού καθημερινά. Την επιδιορθώνουμε άμεσα! Είναι απλό και οικονομικό!



CONSERVE WATER

Even small actions can significantly affect environmental conservation and water savings. Turning off the tap while brushing our teeth is one such positive step. Remember, a leaking faucet can squander as much as 340 liters of water daily. Addressing this issue promptly is not only straightforward but also cost-effective!

ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΟΥΜΕ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Οποτεδήποτε μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε λιγότερη ηλεκτρική ενέργεια, είναι μια νίκη για τον πλανήτη.

Δοκιμάζουμε μερικές από αυτές τις παρακάτω μεθόδους προκειμένου να εξοικονομήσουμε ενέργεια στο σπίτι μας:

- 🌱 Αλλάζουμε τους λαμπτήρες πυρακτώσεως με ενεργειακά αποδοτικότερους (LED).
- 🌱 Κλείνουμε τα φώτα των δωματίων του σπιτιού μας όταν δεν βρισκόμαστε σε αυτά.
- 🌱 Χρησιμοποιούμε το πλυντήριο ρούχων και πιάτων μόνο όταν ο κάδος είναι γεμάτος.
- 🌱 Όταν αγοράζουμε μια καινούργια ηλεκτρική συσκευή, επιλέγουμε ένα μοντέλο λιγότερο ενεργοβόρο.
- 🌱 Συντηρούμε το σύστημα θέρμανσης, εξαερισμού και κλιματισμού.
- 🌱 Χρησιμοποιούμε ανεμιστήρες οροφής για την κυκλοφορία ζεστού αέρα το χειμώνα και κρύου αέρα το καλοκαίρι 🌬️



SAVE ELECTRICAL ENERGY

Reducing electrical energy consumption is beneficial for the planet. Consider implementing these strategies to conserve energy in your home:

- 🌱 Replace incandescent bulbs with more energy-efficient ones (LED).
- 🌱 Switch off the lights in rooms that are not in use.
- 🌱 Only operate the washing machine and dishwasher when they are fully loaded.
- 🌱 Choose a model that consumes less energy when purchasing a new electrical appliance.
- 🌱 Maintain the heating, ventilation, and air conditioning system.
- 🌱 Utilize ceiling fans to distribute warm air during winter and cool air throughout summer. 🌀

ΝΕΟΙ ΣΤΗ ΠΑΓΙΔΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΠΟΣΤΟΛΟ ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟ
ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ, MSC
WWW.APOSTOLOSCHRONOPOULOS.GR



YOUNG
PEOPLE
TRAPPED IN OBESITY

BY APOSTOLOS CHRONOPOULOS
CLINICAL DIETITIAN - NUTRITIONIST, MSC
WWW.APOSTOLOSCHRONOPOULOS.GR

Προλογίζοντας την ανάδειξη ενός σημαντικού θέματος που απασχολεί τη σημερινή νεολαία, βρισκόμαστε αντιμέτωποι με μια πραγματικότητα που αναδεικνύει πολυπλοκότητα και ανησυχίες. Η παχυσαρκία στους νέους αποτελεί μια ολοένα αυξανόμενη πρόκληση για την υγεία και την ευεξία της νεολαίας μας. Καθώς η τεχνολογία και οι κοινωνικές συνήθειες εξελίσσονται, οι νέοι βρίσκονται αντιμέτωποι με νέους κινδύνους και προκλήσεις που πρέπει να αντιμετωπίσουν. Σε αυτό το άρθρο, εξερευνούμε τα βήματα που πρέπει να κάνουμε για να κατανοήσουμε και να αντιμετωπίσουμε την παχυσαρκία στους νέους. Μέσα από την παρουσίαση των παραγόντων που συμβάλλουν στην αύξηση του βάρους στη νεολαία και των πιθανών λύσεων που μπορούν να υιοθετηθούν, επιδιώκουμε να προσφέρουμε ένα φως στον δρόμο προς μια υγιή ζωή.

Introducing the exploration of an important issue that concerns today's youth, we face a reality that reveals complexity and concerns. Obesity in young people is an increasingly challenging issue for the health and well-being of our youth. As technology and social habit evolve, young people are confronted with new risks and challenges.

In this article, we explore the steps that need to be taken to understand and address obesity in young people. Through the presentation of factors contributing to weight gain in youth and possible solutions that can be adopted, we aim to shed light on the path to a healthy life.



Τι είναι η παχυσαρκία;

Η παχυσαρκία είναι μια κατάσταση όπου το σώμα έχει υπερβολική ποσότητα λίπους, η οποία μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, συμπεριλαμβανομένων των καρδιαγγειακών προβλημάτων, του διαβήτη τύπου 2, των νοσημάτων του ήπατος, της υψηλής αρτηριακής πίεσης και άλλων παθήσεων, όπως επίσης και στην ψυχολογική ευεξία. Οι κύριες αιτίες της παχυσαρκίας περιλαμβάνουν την υπερκατανάλωση θερμίδων σε σχέση με την ενεργειακή κατανάλωση, την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, την έλλειψη επαρκούς εκπαίδευσης σχετικά με τη σημασία της υγιεινής διατροφής, τη γενετική προδιάθεση, καθώς

What is obesity?

Obesity is a condition where the body has an excessive amount of fat, which can have negative effects on health, including cardiovascular problems, type 2 diabetes, liver diseases, high blood pressure, and other conditions, as well as on psychological well-being. The main causes of obesity include overconsumption of calories in relation to energy expenditure, lack of physical activity, lack of adequate education regarding the importance of healthy eating, genetic predisposition, as well as factors such as the individual's environment and social influence.

Οι νέοι βρίσκονται σε ένα σταυροδρόμι, όπου οι επιλογές που κάνουν σήμερα θα προσδιορίσουν το μέλλον τους και την υγεία τους. Η παχυσαρκία αποτελεί μια σημαντική πρόκληση, αλλά και μια ευκαιρία για αλλαγή και ανανέωση

και παράγοντες όπως το περιβάλλον του ατόμου καθώς και η κοινωνική επίδραση.

Ποιες είναι οι κοινωνικές προεκτάσεις του φαινομένου?

Η παχυσαρκία στους νέους φέρνει μαζί της πολλές κοινωνικές προκλήσεις και επιπτώσεις που επηρεάζουν την καθημερινή τους ζωή και ευημερία. Ένα από τα κύρια ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι νέοι, είναι ο κοινωνικός αποκλεισμός και ο στιγματισμός. Οι προκαταλήψεις και οι κοινωνικές πιέσεις σχετικά με την εμφάνιση και το βάρος μπορούν να οδηγήσουν σε δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις, καθώς και σε ανασφάλεια και απομόνωση.

Επιπλέον, η παχυσαρκία συχνά συνδέεται με μειωμένη αυτοεκτίμηση και ψυχολογικά προβλήματα. Οι νέοι που αντιμετωπίζουν αυτό το ζήτημα ενδέχεται να πάσχουν από κατάθλιψη, άγχος ή κοινωνικό αποκλεισμό λόγω της δυσκολίας να αποδεχτούν τον εαυτό τους ή να αντιμετωπίσουν τις πιέσεις της κοινωνίας. Αυτό μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την κοινωνική τους ζωή, τις σχέσεις με συνομηλίκους και την ακαδημαϊκή τους απόδοση. Η παχυσαρκία στους νέους επιφέρει σημαντικές κοινωνικές προεκτάσεις που απαιτούν πολυδιάστατες και ολιστικές προσεγγίσεις για την αντιμετώπισή τους.

Ποιες είναι οι λύσεις προς μια πιο υγιεινή κατεύθυνση;

Επιλογή υγιεινών τροφίμων: Μια από τις κύριες αλλαγές πρέπει να είναι η επιλογή φρέσκων, φυσικών και μη επεξεργασμένων τροφίμων. Πρέπει να δίνουν προτεραιότητα σε φρούτα, λαχανικά, ολικά δημητριακά, πρωτεΐνες χαμηλής λιπαρότητας και καλά λιπαρά όπως τα ψάρια, το αβοκάντο και το ελαιόλαδο.

Περιορισμός ανθυγιεινών τροφίμων: Οι νέοι πρέπει να περιορίσουν την κατανάλωση τροφίμων που είναι υψηλά σε λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι, όπως γρήγορα φαγητά, αναψυκτικά, γλυκά και αλμυρά σνακ.



What are the social implications of this phenomenon?

Obesity in young people brings with it many social challenges and consequences that affect their daily lives and well-being. One of the main issues that young people face is social exclusion and stigma. Prejudices and social pressures regarding appearance and weight can lead to difficulties in interpersonal relationships, as well as insecurity and isolation. Additionally, obesity is often associated with low self-esteem and psychological problems. Young people facing this issue may suffer from depression, anxiety, or social exclusion due to difficulty accepting themselves or facing societal pressures. This can negatively affect their social life, relationships with peers, and academic performance. Obesity in young people has significant social implications that require multidimensional and holistic approaches to address them.

Young people are at a crossroads, where the choices they make today will determine their future and their health. Obesity is a significant challenge, but also an opportunity for change and renewal.

Φροντίζουμε την υγεία σας

www.ionio-group.gr



Κλινική Ιώνιο Θεραπευτήριο

Αγ. Γεωργίου 1, Κορυδαλλός
☎ 210 4950937, 210 4949543

Ποιοι είμαστε

Ο όμιλος **IONIO Group** περιλαμβάνει την Γενική Κλινική **ΙΩΝΙΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ**, τις Μονάδες Αιμοκάθαρσης στον Πειραιά, στη Νίκαια και στη Σαλαμίνα και τα Διαγνωστικά Εργαστήρια **CLINITEST** στη Βούλα, στη Μήλο, στη Σίφνο και στη Σέριφο. Βασικός μας στόχος είναι η διασφάλιση της υγείας των συνανθρώπων μας.

Υπηρεσίες

Το πλήρως καταρτισμένο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, οι σύγχρονες κτηριακές εγκαταστάσεις και ο υψηλός τεχνολογικός εξοπλισμός, συμβάλλουν στην επίτευξη του βασικού μας στόχου. Είμαστε υπερήφανοι που το πετυχαίνουμε και προσπαθούμε διαρκώς να βελτιωνόμαστε.

Μονάδες Υγείας

Η μακροχρόνια παρουσία μας στον τομέα παροχής πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας περίθαλψης έχει δημιουργήσει μια ισχυρή σχέση εμπιστοσύνης μαζί σας.



1



2



3

- 1 Μονάδα Νεφρού Πειραιά**
Αλκιβιάδου 146, Πειραιάς, ☎ 210 4114004
- 2 Μονάδα Νεφρού Σαλαμίνας**
Ακτή Σαλαμινομάχων 58, Σαλαμίνα, ☎ 210 4671006
- 3 Μονάδα Νεφρού Νίκαιας,**
Ναζιάνζου 35, Νίκαια, ☎ 210 4911755, 210 4916973
- 4 Διαγνωστικό Εργαστήριο Clinitest Αθήνας**
Βασιλέως Παύλου 89 – 91, Βούλα
☎ 210 8990852, 210 8954221
- 5 Διαγνωστικό Εργαστήριο Clinitest Μήλου**
Τριοβάσαλος Μήλου, ☎ 22870 28018, 6972 504323
- 6 Διαγνωστικό Εργαστήριο Clinitest Σίφνου**
Απολλωνία Σίφνου, ☎ 22840 31544, 22840 33677
- 7 Διαγνωστικό Εργαστήριο Clinitest Σερίφου**
Λιβάδι της Σερίφου - Εμπορικό Κέντρο «ΠΑΛΛΟΣ»
☎ 2810 52260



4



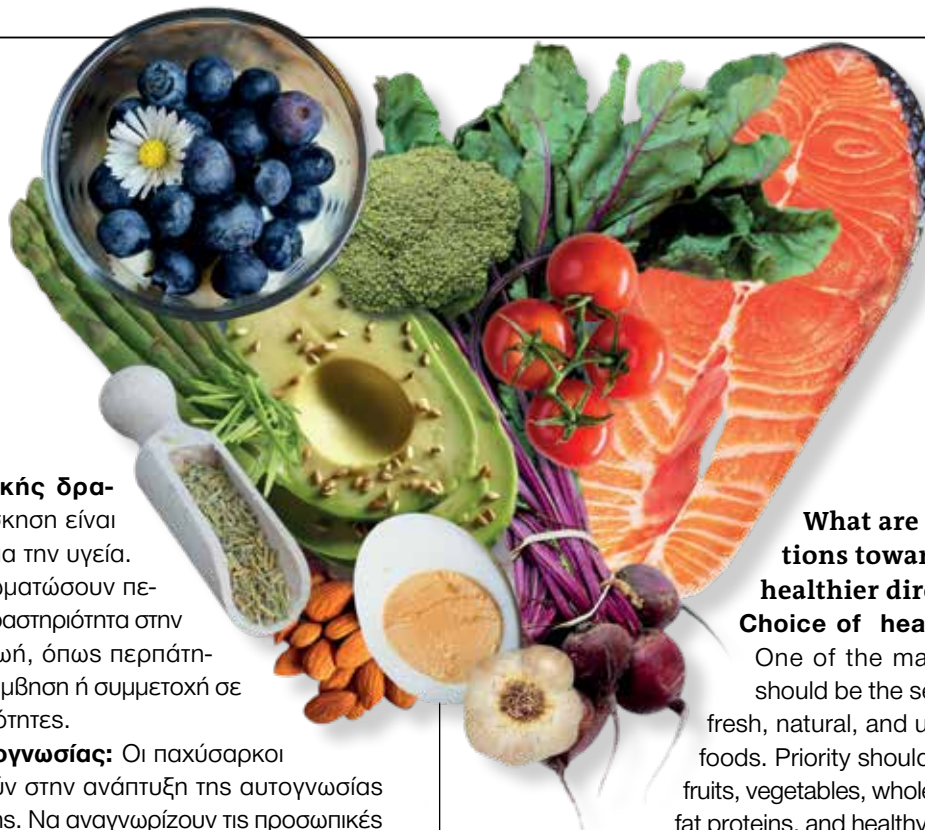
5



6



7



Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας:

Η άσκηση είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία. Θα πρέπει να ενσωματώσουν περισσότερη φυσική δραστηριότητα στην καθημερινή τους ζωή, όπως περπάτημα, ποδηλασία, κολύμβηση ή συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες.

Ενίσχυση της αυτογνωσίας: Οι παχύσαρκοι πρέπει να εργαστούν στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας και της αυτοεκτίμησης. Να αναγνωρίζουν τις προσωπικές τους δυνατότητες και να επιδιώκουν την υγιεινή ζωή ως έναν τρόπο έκφρασης και φροντίδας για τον εαυτό τους. Υποστήριξη από το περιβάλλον: Χρειάζονται υποστήριξη από την οικογένειά τους, τους φίλους τους και την κοινότητά τους. Η συμπαράσταση και η ενθάρρυνση από το περιβάλλον τους μπορεί να βοηθήσει στην επίτευξη των στόχων τους για υγιεινή ζωή.

Οι νέοι βρίσκονται σε ένα σταυροδρόμι, όπου οι επιλογές που κάνουν σήμερα θα προσδιορίσουν το μέλλον τους και την υγεία τους. Η παχυσαρκία αποτελεί μια σημαντική πρόκληση, αλλά και μια ευκαιρία για αλλαγή και ανανέωση.

Καθώς εξετάζουμε τις λύσεις για την παχυσαρκία στη νεολαία, as θυμόμαστε πάντα τη σημασία της εκπαίδευσης και της ενημέρωσης. Η ενημέρωση σχετικά με τις σωστές διατροφικές συνήθειες και τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας πρέπει να αποτελέσει το θεμέλιο της αντιμετώπισης της παχυσαρκίας.

Επιπλέον, as ενθαρρύνουμε την ανάπτυξη μιας υποστηρικτικής κοινότητας που θα παρέχει στήριξη και καθοδήγηση.

Ο συνδυασμός της γνώσης, της υποστήριξης και της αλληλεγγύης μπορεί να είναι ο δρόμος προς ένα υγιές και ευημερούν μέλλον. 🌍



What are the solutions towards a healthier direction?

Choice of healthy foods:

One of the main changes should be the selection of fresh, natural, and unprocessed foods. Priority should be given to fruits, vegetables, whole grains, low-fat proteins, and healthy fats such as fish, avocado, and olive oil.

Limitation of unhealthy foods:

Young people should limit the consumption of foods that are high in fat, sugar, and salt, such as fast food, soft drinks, sweets, and salty snacks.

Increase in physical activity: Exercise is vital for health. They should incorporate more physical activity into their daily lives, such as walking, cycling, swimming, or participating in sports activities.

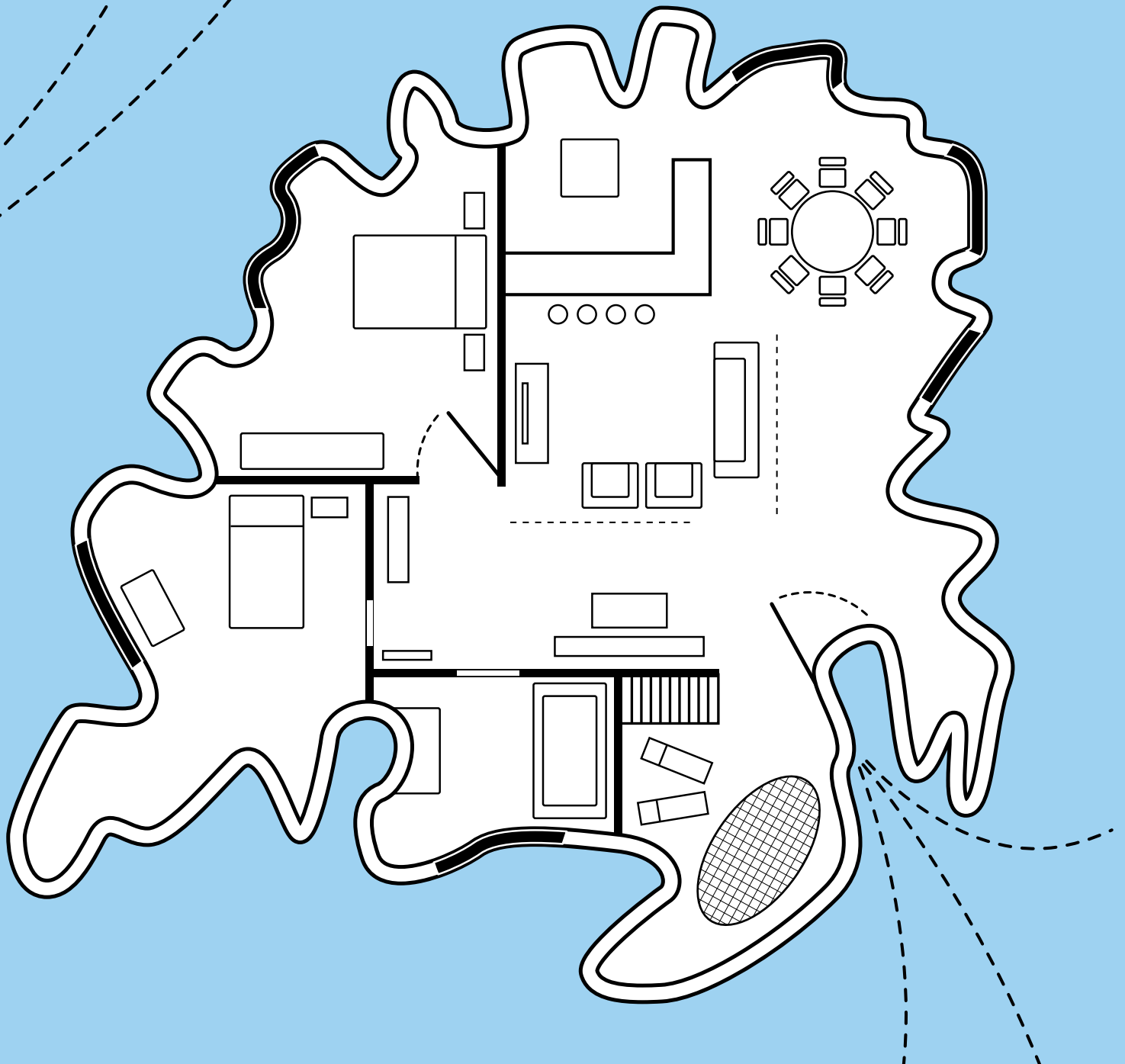
Enhancement of self-awareness: Obese individuals should work on developing self-awareness and self-esteem. They should recognize their abilities and strive for a healthy lifestyle as a way of expressing care for themselves.

Support from the environment: They need support from their family, friends, and community. Support and encouragement from their environment can help them achieve their goals for a healthy life.

Young people are at a crossroads, where the choices they make today will determine their future and their health. Obesity is a significant challenge, but also an opportunity for change and renewal. As we examine solutions for obesity in youth, let us always remember the importance of education and information. Awareness of proper dietary habits and the importance of physical activity should form the foundation for addressing obesity.

Furthermore, let us encourage the development of a supportive community that provides support and guidance. The combination of knowledge, support, and solidarity can be the path to a healthy and prosperous future. 🌍

ILLUSTRATION
BY SISI
GALANOPOULOU



Buy. Rent. Sell.

Your Real Estate Experts in the Cyclades and Beyond



Livadi, Serifos Greece 84005

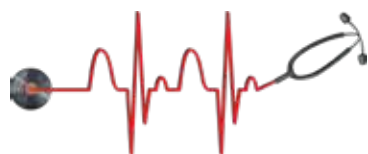
www.serifosrealestate.gr

www.nikolaourealestate.gr

info@serifosrealestate.gr

T: +30 2281052089, F: +30 2281052089





ΚΑΛΟΗΘΗΣ ΥΠΕΡΠΛΑΣΙΑ ΠΡΟΣΤΑΤΟΥ

Benign Prostatic Hyperplasia

MiLEP Minimally Invasive Prostate Enucleation

Η επανάσταση της ελάχιστα παρεμβατικής εκπυρήνισης προστάτου

Οι άνδρες στην πορεία της ζωής τους αντιλαμβάνονται αλλαγές στην ούρηση. Αυτό οφείλεται στην ανάπτυξη αδενώματος εντός του προστάτη αδένου. Πρόκειται στις συντριπτικά περισσότερες περιπτώσεις για καλοήγη ιστό χωρίς όμως καμία λειτουργική συνεισφορά. Το μόνο που κάνει είναι να εμποδίζει την ελεύθερη ροή των ούρων εκδηλώνοντας τα γνώριμα για τους μεσήλικες άνδρες συμπτώματα όπως μείωση της ευκολίας ροής, συχνουρία, νυκτουρία και επιτακτική ανάγκη ούρησης, ακράτεια ακόμη και αδυναμία ούρησης. Αυτά ξεκινώντας από απλή ενόχληση εξελίσσονται σε μείζον πρόβλημα που ζητά την ιατρική λύση. Η κατά τα άλλα καλοήγη αυτή πάθηση είναι υπεύθυνη για σημαντικό ποσοστό επεμβάσεων σε άνδρες άνω των 55 συνδεόμενη με υπολογίσιμο ιατρικό, οικογενειακό, επαγγελματικό και οικονομικό κόστος.

Ο χρυσός κανόνας

Ιστορικά η χειρουργική κοινότητα προοδεύοντας δεν έπαψε να ερευνά μεθόδους ολοένα και λιγότερο ακίνδυνες, τραυματικής θεραπείας αυτής της καλοήθους κατάστασης. Η πρόοδος αυτή οδήγησε στην ολική εκπυρήνιση του αδενώματος μέσω Holmium Laser (HoLEP)

Την τελευταία δεκαετία αξιώνει την θέση του χρυσού κανόνα στη αντιμετώπιση της Καλοήθους Υπερπλασίας Προστάτου.

• **Αναίμακτη διαδικασία.** Ασθενείς που λαμβάνουν "αντιπηκτική" αγωγή για σοβαρούς λόγους που αν διακοπεί θέτει την ζωή τους σε κίνδυνο μπορούν να χειρουργηθούν! Παλαιότερα αυτή η ομάδα έπρεπε να ενημερωθεί για μακρόχρονη νοσηλεία και προετοιμαστεί για τον κίνδυνο της αιμορραγίας εξασφαλίζοντας αίμα για μετάγγιση.

• **Οριστική λύση.** Πλήρης και όχι μερική όπως προσφέρει η ευρέως διαδεδομένη διουρηθρική (TURis) αφαίρεση του αδενώματος. Δεν καταλείπεται υπολειμματικός ιστός ώστε αυτός να μεγαλώσει στο μέλλον. Έτσι η παλιά οδηγία/συμβουλή που λάμβαναν οι χειρουργημένοι ότι θα ήταν εντάξει για 7 με 10 χρόνια δεν ισχύει πια. Μετά την HoLEP ο άνδρας δεν ξανασχολεύεται με το πρόβλημα της ούρησης!

• **Θεραπεύει όλους τους ασθενείς.** Οι περιορισμοί που επιβάλλονται στις άλλες μεθόδους από το μέγεθος του αδένου δεν ισχύουν στην HoLEP. Με αυτή αντιμετωπίζονται οι γιγαντιαίοι αδένες των 300cc τόσο καλά όπως οι πολύ μικρότεροι.

• **Βραχεία νοσηλεία.** Μια διανυκτέρευση στην κλινική.

• **Ταχεία αποκατάσταση υγείας.** Σε μια εβδομάδα ο άνδρας έχει επιστρέψει στις κανονικές του δραστηριότητες.

Η εξέλιξη του HoLEP η MiLEP

• Το ενδοσκόπιο έγινε λεπτότερο άρα «φιλικότερο» με την ευαίσθητη ουρήθρα οπότε έχουμε:

• Αποφυγή τραύματος ουρήθρας με ταχύτατη αποκατάσταση.
• Ακρίβεια εντός του χειρουργικού πεδίου καθώς κατευθύνουμε το ισχυρό 150 watts Laser με ευέλικτο και ακριβή τρόπο εξασφαλίζοντας ιδανικό διαχωρισμό φυσιολογικού και παθολογικού ιστού.

• Η αντιμετώπιση ενός συχνού και διαδεδομένου προβλήματος του άνδρα εισέρχεται στην εποχή MiLEP! 🏆



ΝΙΚΟΣ ΜΠΑΦΑΛΟΥΚΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ Δ ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ LASER ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ
ΠΡΟΣΤΑΤΗ & ΝΕΦΡΟΛΙΘΙΑΣΗΣ ΙΑΣΩ

NIKOS BAFALOUKAS
DIRECTOR OF THE 4TH UROLOGY CLINIC, LASER PROSTATE
SURGERY & NEPHROLITHIASIS, IASO
www.ourologia.eu

Over time, men may experience changes in urination due to the growth of an adenoma in the prostate gland. Typically, this benign growth does not serve any functional purpose. Its primary effect is to impede the normal flow of urine, leading to common symptoms in middle-aged men such as reduced flow, frequent urination, nocturia, urgency, incontinence, and sometimes a complete inability to urinate. These symptoms can escalate from a minor inconvenience to a serious issue that necessitates medical intervention. Despite its benign nature, this condition leads to a significant number of surgeries in men over the age of 55, resulting in considerable medical, familial, professional, and financial impacts.

The Gold Standard

Throughout history, the surgical community has persistently sought methods to treat benign conditions more safely and with less trauma.

This pursuit of progress culminated in the complete enucleation of the adenoma via Holmium Laser (HoLEP), which has established itself as the gold standard for treating Benign Prostatic Hyperplasia in the last decade.

• **Bloodless Procedures:** Patients undergoing "anticoagulant" therapy for critical conditions that cannot be safely interrupted can now undergo surgery. In the past, these patients faced extended hospital stays and were briefed on the risk of bleeding, with blood available for transfusion if necessary.

• **Definitive Solution:** The solution is complete, not partial, like the commonly used transurethral (TURis) removal of the adenoma, which leaves no residual tissue to grow back. Therefore, the previous notion that patients would only remain symptom-free for 7 to 10 years is obsolete. With HoLEP, men can expect a lasting resolution of urination issues.

• **HoLEP is suitable for all patients** without the size limitations of other methods. It effectively treats both large 300cc glands and smaller ones.

• **Hospital stays are brief,** typically just one overnight stay in the clinic. Additionally, patients often experience a **quick health recovery**, returning to their normal activities within a week.

The Evolution of HoLEP: MiLEP

• The endoscope has become thinner, making it "friendlier" to the sensitive urethra, resulting in:

• Avoidance of urethral trauma with rapid recovery.

• Precision within the surgical field as the powerful 150-watt laser is directed flexibly and precisely, ensuring ideal separation of normal and pathological tissue.

• Treating a common and widespread problem in men enters the MiLEP era. 🏆



ANEK LINES

Attica
Group

Με τον αέρα του τόπου της



Φιλόξενα Πλοία Όμορφα Ταξίδια

Η ANEK LINES εδώ και 57 χρόνια πλέει με τον “αέρα” της Κρήτης, περήφανη και δυνατή. Ένας αληθινός ταξιδευτής που συνδυάζει τη μακροχρόνια εμπειρία, την εξυπηρέτηση και την άνεση των πλοίων της, με την κρητική κουζίνα, δημιουργώντας έτσι για όλους ένα φιλόξενο σπίτι.

**ΧΑΝΙΑ
ΗΡΑΚΛΕΙΟ**



**ΚΑΝΤΕ
ΚΡΑΤΗΣΗ**

Πληροφορίες / Κρατήσεις:

210 8919800

ή στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα

anek.gr



ΕΝΔΟΣΚΟΠΗΣΗ ΠΡΟΗΓΜΕΝΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ



COSMOCLINIC

Αιτωλικού 55-57, Πειραιάς 185 45
55-57 Etolíkou, Piraeus 185 45
+30 210 46 11 204-206
+30 697 46 11 204

www.cosmoclinic.gr
info@cosmoclinic.gr
cosmoclinic.gr
cosmoclinic.gr

Στην Cosmoclinic μπορείτε να κάνετε γαστροσκόπηση και κολονοσκόπηση με το τελευταίας τεχνολογίας ενδοσκοπικό σύστημα IMAGINA.

Η συνδυασμένη χρήση της χρωμοενδοσκόπησης με την τεχνολογία FHD (Full High Definition) παρέχει τη δυνατότητα για έναν προηγμένο τρόπο εξέτασης του πεπτικού συστήματος.

Η τεχνολογία FHD προσφέρει υψηλή ανάλυση εικόνας, με εκπληκτική ευκρίνεια και λεπτομέρεια, επιτρέποντας την ανίχνευση ακόμη και των πιο μικρών αλλαγών στους ιστούς. Η χρωμοενδοσκόπηση ενεργοποιεί διάφορα χρωματικά φίλτρα την ώρα της ενδοσκόπησης και ενισχύει την οπτική διάκριση μεταξύ βλαβών και υγιούς ιστού, κάνοντας πιο εύκολη την αναγνώριση ενδοσκοπικών ανωμαλιών.

Με τον τρόπο αυτό, το ενδοσκοπικό σύστημα IMAGINA επιτρέπει στον γαστρεντερολόγο να εντοπίσει έγκαιρα και με εξαιρετική ακρίβεια προκαρκινικές βλάβες ή άλλες παθήσεις του γαστρεντερικού συστήματος, προσφέροντας έναν πιο αποτελεσματικό τρόπο διάγνωσης και θεραπείας.

STATE OF THE ART ENDOSCOPY

At Cosmoclinic you can have gastroscopy and colonoscopy with the state-of-the-art technology IMAGINA endoscopic system.

The combined use of chromoendoscopy with FHD (Full High Definition) technology provides the possibility for an advanced examination of the digestive system.

FHD technology offers high image resolution, with stunning clarity and detail, allowing even the smallest changes in tissues to be detected.

Chromoendoscopy activates various color filters at the time of endoscopy and enhances the visual distinction between lesions and healthy tissues, making it easier to identify endoscopic abnormalities.

In this way, the IMAGINA endoscopic system allows the gastroenterologist to detect precancerous lesions or other diseases of the gastrointestinal system in time and with great precision, offering a more effective way of diagnosis and treatment.

LEXMARK



Αν ψάχνεις την ιδανική συσκευή για την επιχείρησή σου η σειρά **Go Line XL** της Lexmark είναι αναμφισβήτητα η καλύτερη επιλογή! Πλήρης γκάμα εκτυπωτών και πολυμηχανημάτων, ιδανικά για τις ανάγκες διαρκώς αναπτυσσόμενων μικρών και μεσαίων επιχειρήσεων, αλλά και οικιακών γραφείων!

Συσκευές με τη γνωστή απaráμιλλη αξιοπιστία της Lexmark, αλλά και τη στιβαρότητα και τις επιδόσεις μεγαλύτερων διαστάσεων επαγγελματικών εκτυπωτών και πολυμηχανημάτων! Προσφέρουν κορυφαία χαρακτηριστικά, αλλά και δικλείδες ασφαλείας περιεχομένου και διαθέτουν πολύ μικρές διαστάσεις λόγω της εργονομικής σχεδίασης. Σχεδίαση η οποία αποτελεί σημείο αναφοράς όχι μόνο των χιλιάδων ευχαριστημένων χρηστών, αλλά και των σημαντικότερων ανταγωνιστών κατασκευαστών!

Τέλος, με την επιλογή Go Line XL της Lexmark επιτυγχάνετε αξιομνημόνευτη ελαχιστοποίηση του αποτυπώματος στο περιβάλλον, αλλά και στην τσέπη σας! Το αποδεδειγμένα χαμηλό κόστος χρήσης βελτώνουν δύο επιπλέον μοναδικά προσφερόμενα προνόμια:

- Δωρεάν εγγύηση έως και 4 έτη*
- Δώρο κάθε 4ο αναλώσιμο εφ' όρου ζωής*

*Δείτε τους όρους στο **www.lexmarkcaresforyou.gr/el/terms**

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με την Infolex, επίσημο αντιπρόσωπο της Lexmark στο 210.67.22.230 ή στο **info@infolex.gr**

If you're looking for the most suitable device for your business, Lexmark's **Go Line XL** series is undoubtedly the best choice! A wide range of printers and multifunctional devices, ideal for small and medium-sized businesses and home offices! Devices with Lexmark's award-winning reliability but also with the robustness and performance of larger sized business printers and multifunction devices! They offer best-in-class and security



features in a compact size due to their ergonomic design. A design that is a reference point not only for thousands of satisfied users but also for the main vendor's competitors!

Finally, by choosing Lexmark's Go Line XL devices, you achieve a noteworthy

reduction of your footprint on the environment as well as in your pocket. The low cost of ownership comes to improve the two additional unique benefits offered:

- Free warranty of up to 4 years*
- Gift every 4th toner for the total lifetime of the device*

*See terms & conditions at

www.lexmarkcaresforyou.gr/en/terms

For more information, pls contact Infolex S.A. the official partner of Lexmark in Greece at +30 2106722230 or at **info@infolex.gr**



ONE GROUP 5 LEADING BRANDS A COMMON VISION



FCB/NOVI

ATTICA GROUP, a Greek Shipping Group, operates a fleet of 44 modern and technologically advanced vessels with an international presence, offering high quality transportation services for passengers, vehicles and trucks. A Group, pioneer in passenger shipping, with activities that operate for the benefit of partners and local communities, reducing the environmental footprint, thus creating added value for shareholders and employees.

Attica Group is the largest Group in its sector in Greece, investing continuously in the future.

Because leading is a course that never ends

www.attica-group.com

ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ GAIΑ WINES ΣΤΗ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ.

Ο προορισμός που κάνει κάθε επίσκεψη, μοναδική οινική εμπειρία.

Στην ανατολική ακτή του νησιού, στη θέση Βραχειές της Εξω Γωνιάς, σας περιμένει το Οινοποιείο της GAIΑ Wines. Στεγασμένο σε εγκαταστάσεις που στις αρχές του 20ου αιώνα παρήγαγαν τοματοπελτέ και λιαστή τομάτα, αποτελεί σήμερα μια από τις πιο σημαντικές αφετηρίες από όπου η γηγενής ποικιλία, το Ασύρτικο, αποκτά νέα δυναμική και κατακτά παγκόσμιες διακρίσεις. Για κάθε επισκέπτη, τόσο το ίδιο το Οινοποιείο, όσο και οι δημιουργίες του, αποτελούν μια ιδανική ευκαιρία για να βρεθεί σε ένα μοναδικό σημείο συνάντησης της παράδοσης και της καινοτομίας της τέχνης του κρασιού. Επικέτες όπως ο ΘΑΛΑΣΣΙΤΗΣ,

στην κλασική ή την παλαιωμένη CELLAR AGED εκδοχή του, το ΝΥΧΤΕΡΙ, το ΑΣΥΡΤΙΚΟ της ΓΑΙΑΣ WILD FERMENT, ο πρόσφατος και ήδη πολυβραβευμένος AMMONITE, μαζί με άλλες δημιουργίες από τη Σαντορίνη αλλά και τη Νεμέα, σας περιμένουν να τις δοκιμάσετε, σε μία «γευστική» περιήγηση δίπλα στο κύμα και με την αύρα του Αιγαίου. Με όλα αυτά το Οινοποιείο της GAIΑ Wines στη Σαντορίνη αναδεικνύεται σε μια μοναδική υπόσχεση για ξεχωριστές απολαυστικές οινικές εμπειρίες, από τις 22 Απριλίου έως και τα τέλη Οκτωβρίου, κάθε μέρα από τις 12:00 έως τις 20:00.



Επικοινωνήστε σήμερα με την GAIA Wines, καλώντας το 22860 34186, ή κάνοντας online την κράτησή σας στο www.gaiawines.gr

Contact GAIA Wines today by dialing 22860 34186 or reserving your spot online at www.gaiawines.gr.



GAIA WINES WINERY IN SANTORINI

The destination that makes every visit a unique wine experience.

GAIA Wines Winery is waiting for you, nestled on the island's eastern shoreline, in the area of Vraxeies of Exo Gonia.

Occupying a space that once produced tomato paste and sun-dried tomatoes in the early 20th century, it has become a pivotal launchpad for the indigenous Assyrtiko variety, propelling it to new heights and global acclaim.

For all visitors, the Winery and its selections present a perfect chance to witness the harmonious blend of tradition and innovation in winemaking.

Wines like THALASSITIS, both in its classic and CELLAR AGED forms, Nykteri, GAIA's WILD FERMENT Assyrtiko, and the newly acclaimed multi-award winner AMMONITE, along with other selections from Santorini and Nemea, invite you to savor them on a "flavorful" journey beside the sea, caressed by the Aegean breeze.

GAIA Wines Winery in Santorini offers a distinct promise of extraordinary wine experiences from April 22nd to the end of October, available daily from 12:00 PM to 20:00 PM



THERMA SPA LESVOS

Στον ασημένιο Κόλπο Γέρας, μόλις επτά χιλιόμετρα έξω από την πόλη της Μυτιλήνης, σε ένα καταπράσινο χώρο αλλά συγχρόνως πάνω στη θάλασσα, βρίσκονται τα ΘΕΡΜΑ. Θέρμα ονομάζεται και η περιοχή από την αρχαιότητα χάρη στην παρουσία της πηγής, λόγω της οποίας έχουν αναπτυχθεί οι σημερινές εγκαταστάσεις. Το ιαματικό νερό της πηγής είναι ιδανικό για ρευματικές παθήσεις, χρόνιους ρευματισμούς, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες, παθήσεις νευρικού συστήματος αλλά επίσης ιδανικό για απλή χαλάρωση, καθώς πρόκειται για ένα νερό ήπιο, άοσμο και «ευγενικό»!

Daily spa και όχι μόνο...κοντινή απόδραση, αλλά και η απαραίτητη στάση για μακρινότερους προορισμούς στη Λέσβο.



7ο χλμ. Μυτιλήνης-Καλλονής, Λέσβος

7th klm. Mytilene-Kalloni, Lesvos



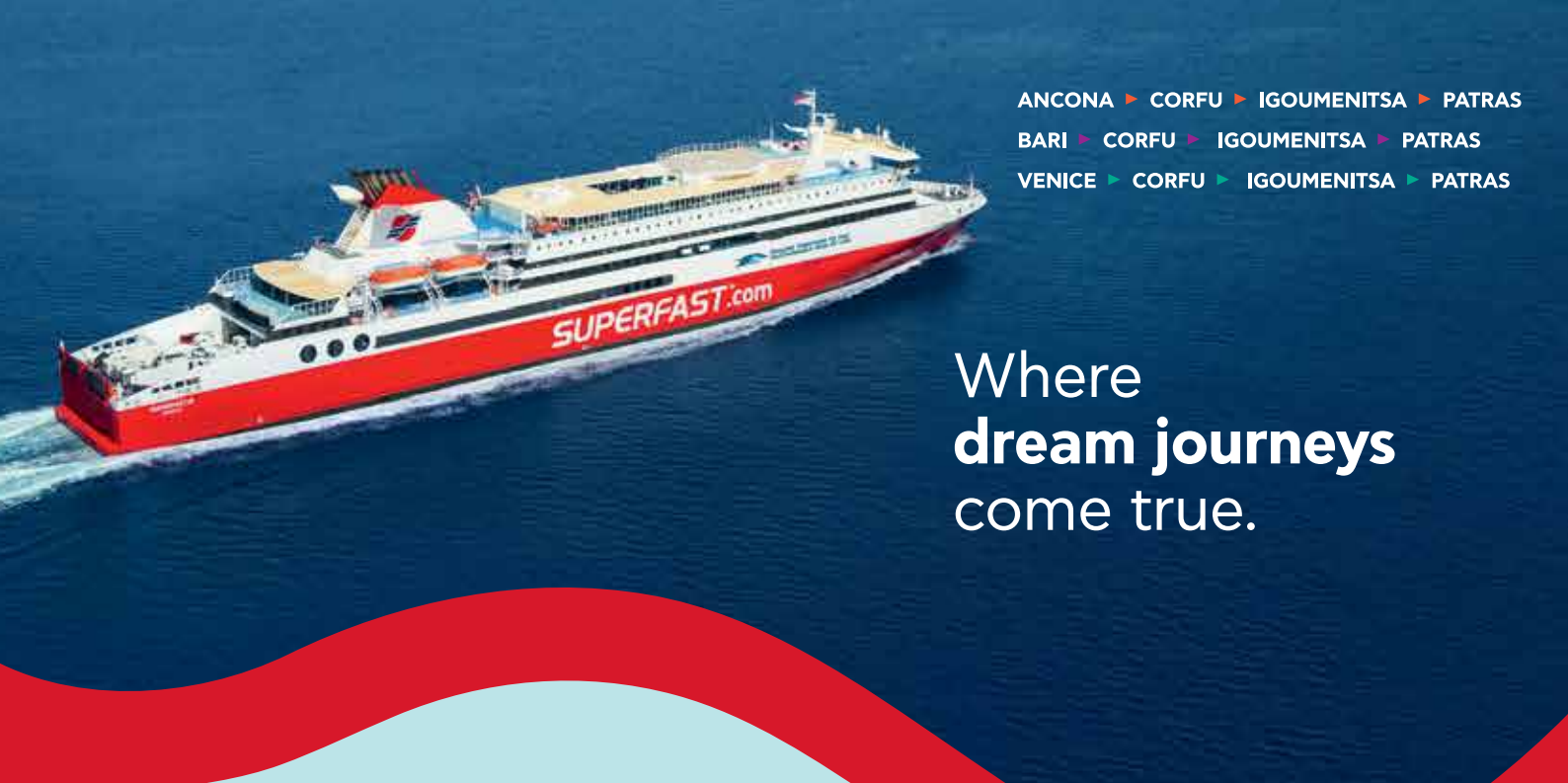
+30 2251041503



www.thermaspalesvos.com



Tucked away in the serene Gulf of Gera, merely seven kilometers from Mytilene, lies Therma, nestled in a lush area by the sea. Known since antiquity for its therapeutic spring, the region's name, Therma, is derived from this natural wonder, which has led to the establishment of contemporary facilities. The spring's curative waters are known to aid in the treatment of rheumatic ailments, chronic rheumatism, sciatica, lumbago, and disorders of the nervous system. They are also ideal for pure relaxation, being mild, odorless, and "gentle." Therma is not only a daily haven for spa-goers but also a charming stopover for those seeking to delve deeper into the island of Lesvos.



ANCONA ► CORFU ► IGOUMENITSA ► PATRAS
BARI ► CORFU ► IGOUMENITSA ► PATRAS
VENICE ► CORFU ► IGOUMENITSA ► PATRAS

Where
dream journeys
come true.

20% DISCOUNT

- Family & Friends
- Air Seat
- Deck
- Youth
- Senior



20% DISCOUNT

on tickets for Silver
& Gold members!



Above offers are valid in the Adriatic Sea routes.
Please visit www.superfast.com for special terms & conditions.

For more information, brochures and reservations,
please contact your travel agent or Superfast Ferries:
Tel.: + 30 210 89 19 800



AEGIALIS
HOTEL & SPA
★★★★★

Πολυτελές ξενοδοχείο 5 αστέρων στην Αμοργό! Στο νησί του "Απέραντου Γαλάζιου".
Luxurious holidays in the island of Amorgos, 5* Aegialis Hotel & Spa!

- Ιδανικό για γάμους, ρομαντικά γαμήλια ταξίδια, οικογενειακές διακοπές, σεμινάρια γιόγκα και συνέδρια.
- Ανάμεσα σε 2 παραλίες με πανοραμική θέα.
- Φιλικό και φιλόξενο προσωπικό - Άψογες υπηρεσίες!
- Λάλον Ύδωρ Spa για χαλάρωση και ευεξία όλο το χρόνο.
- Εστιατόριο "Ambrosia" με ελληνικές και μεσογειακές γεύσεις
- Between 2 sandy beaches with panoramic views.
- Professional services by friendly and welcoming staff.
- Weddings, honeymoons & family holidays.
- Lalon Idor Spa - wellness and Yoga retreats
- Mediterranean cuisine at Ambrosia restaurant.
- Cooking classes - Wine tasting - Greek nights

Επισκευτείτε το ξενοδοχείο Aegialis Hotel & Spa στο μαγευτικό νησί της Αμοργού!
Your dream holidays in Cyclades at the magical island of Amorgos!

Aegialis Hotel & Spa - Aegialis Tours
Tel: +30 22850 73393 - +30 693 6608678
e-mail: info@aegialis.com
www.amorgos-aegialis.com

NEWS



Μάθετε περισσότερα για εμάς!
Find out more about us!

**HELLENIC
SEAWAYS**



www.hsw.gr



Η Εταιρεία μας

OUR COMPANY

Η Hellenic Seaways, μέλος της Attica Group, δραστηριοποιείται πάνω από 23 χρόνια στις θαλάσσιες μεταφορές επιβατών, οχημάτων και φορτηγών στην Ελλάδα.

Η εταιρεία διαθέτει στόλο 15 ταχύπλων και συμβατικών πλοίων προσφέροντας πληθώρα επιλογών στον ταξιδιώτη, όσον αφορά στον τρόπο αλλά και στη διάρκεια του ταξιδιού του. Πραγματοποιεί δρομολόγια στο Σαρωνικό, τις Κυκλάδες και το Βόρειο Αιγαίο προσεγγίζοντας πάνω από 26 προορισμούς στη νησιωτική και ηπειρωτική Ελλάδα. Τα συμβατικά πλοία του στόλου της διαθέτουν άνετα σαλόνια, καμπίνες, καθίσματα αεροπορικού τύπου, μπαρ ανοικτού και κλειστού τύπου, εστιατόρια, καταστήματα και όλες τις ανέσεις για μια αξέχαστη ταξιδιωτική εμπειρία, ενώ στον στόλο των ταχυπλών της συμπεριλαμβάνονται τα ολοκαίνουργια πρωτοπορικά σχεδιασμένα AERO HIGHSPEED. Τα δρομολόγια της Hellenic Seaways σχεδιάζονται πάντα με γνώμονα τη δυνατότητα παροχής πολλαπλών επιλογών στον ταξιδιώτη, την ενίσχυση των τοπικών κοινωνιών και τη διασύνδεση των ελληνικών νησιών, με σαφή οφέλη για την εθνική οικονομία και τον τουρισμό.

Η Attica Group, ένας Ελληνικός Ναυτιλιακός Όμιλος, μετά την ολοκλήρωση της συγχώνευσης της Anek Lines, αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους ομίλους επιβατηγού ναυτιλίας στον κόσμο, τον δεύτερο παγκοσμίως βάσει ικανότητας μεταφοράς επιβατών, τον μεγαλύτερο όμιλο επιβατηγού ναυτιλίας στη χώρα μας και τον μεγαλύτερο εργοδότη Ελλήνων ναυτικών. Με στόλο 44 υπερσύγχρονων πλοίων και διεθνή παρουσία, προσφέρει υψηλού επιπέδου υπηρεσίες θαλάσσιες μεταφοράς επιβατών, οχημάτων και φορτηγών. Συγκεκριμένα δραστηριοποιείται μέσω των εταιρειών SUPERFAST FERRIES, BLUE STAR FERRIES, HELLENIC SEAWAYS, ANEK LINES και AFRICA MOROCCO LINK.

Τα πλοία του στόλου της ταξιδεύουν σε 4 χώρες, σε πάνω από 60 μοναδικούς προορισμούς, προσεγγίζοντας 75 λιμάνια. Ένας πρωτοπόρος στην επιβατηγού ναυτιλία, με δραστηριότητες που λειτουργούν προς όφελος των συνεργατών και των τοπικών κοινωνιών, περιορίζουν το περιβαλλοντικό αποτύπωμα και δημιουργούν προστιθέμενη αξία στους μετόχους και τους εργαζόμενους. Με στρατηγικό προσανατολισμό σε πολιτικές φιλικές προς το περιβάλλον, στη βιώσιμη ανάπτυξη, στην εξασφάλιση της εδαφικής συνέχειας και της κοινωνικής συνοχής εργάζεται με γνώμονα ένα καλύτερο αύριο τόσο για τον άνθρωπο όσο και για το φυσικό περιβάλλον, τόσο στο παρόν όσο και στο μέλλον.

Τέλος, η Attica Group, συνεχίζοντας την υλοποίηση του αναπτυξιακού στρατηγικού σχεδιασμού της, μέσω της θυγατρικής της Attica Blue Hospitality επενδύει στην απόκτηση του 2ου κατά σειρά ξενοδοχειακού συγκροτήματος στη Νάξο και διευρύνει περαιτέρω την παρουσία της στο νησί. Μετά το Naxos Resort Beach Hotel στον Άγιο Γεώργιο στη Νάξο αποκτά το πρόσφατα ανακαινισμένο ξενοδοχειακό συγκρότημα Galaxy Hotel, το οποίο θα λειτουργήσει ως ενοποιημένη μονάδα με το υπάρχον. Παράλληλα ανακαινίζει το Tinos Beach που απέκτησε το 2022 και βρίσκεται στα Κίονια της Τίνου.

Hellenic Seaways, member of Attica Group, operates in passenger shipping and freight for more than 23 years in Greece.

The company has a fleet of 15 high-speed and conventional vessels offering a range of options in terms of journey type and duration. Its vessels operate in the Saronic Gulf islands, the Cyclades, and the North Aegean Sea, serving more than 26 destinations to the Greek islands and mainland. Hellenic Seaways' conventional vessels are equipped with comfortable lounges, cabins, aircraft-type seats, open and closed deck bars, restaurants, shops, and all the amenities for an unforgettable travel experience, while its high-speed fleet includes 3 new ultra-modern and innovative AERO HIGHSPEED. Itineraries are planned with the aim of providing multiple travelling options supporting local communities, and connecting the Greek islands, with clear benefits for the country's economy and tourism.

Attica Group, a Greek shipping group, which, following the acquisition of Anek Lines, is one of the largest companies globally, the 2nd largest passenger shipping operator of conventional ro-pax vessels worldwide in terms of passenger capacity, the largest passenger shipping group in Greece and the largest employer of Greek seafarers. Attica Group operates with a fleet of 44 state-of-the-art vessels and has an international presence, offering high quality maritime transport services for passengers, cars and trucks through its brands SUPERFAST FERRIES, BLUE STAR FERRIES, HELLENIC SEAWAYS, ANEK LINES and AFRICA MOROCCO LINK.

Its fleet vessels travel to 4 countries, more than 60 unique destinations, approaching 75 ports. A pioneer in passenger shipping, with operations that benefit its partners and local communities, limit its environmental footprint and create added value for shareholders and employees. Strategically oriented towards environmentally friendly policies, sustainable development and safeguarding territorial continuity and social cohesion, we are working towards a better tomorrow for humanity and the natural environment, now and in the future.

Finally, Attica Group, continues the implementation of its development strategic planning, through its subsidiary Attica Blue Hospitality and invests in the acquisition of the 2nd consecutive hotel complex in Naxos, expanding further its presence on the island. After the Naxos Resort Beach Hotel in Agios Georgios, it acquires the recently renovated Galaxy Hotel complex, which will operate as a unified unit with the existing one. At the same time, Tinos Beach, which was acquired in 2022 and is in Kionia, Tinos, is currently under renovation.



GALAXY HOTEL

Για πληροφορίες
επισκεφθείτε τα
www.naxosresort.gr
www.tinosbeach.gr
www.hotel-galaxy.com

For information visit
www.naxosresort.gr
www.tinosbeach.gr
www.hotel-galaxy.com



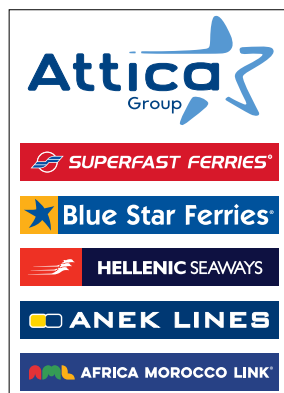
NAXOS RESORT BEACH HOTEL



TINOS BEACH HOTEL [Υπό πλήρη ανακαίνιση / Under full renovation]

Βραβεία και διακρίσεις

AWARDS & DISTINCTIONS



Η ATTICA GROUP ΔΙΑΚΡΙΘΗΚΕ

- Στα **Hellenic Responsible Business Awards 2023**, τα οποία επιβραβεύουν τις εταιρείες που προωθούν τις αξίες της Βιώσιμης Επιχειρηματικότητας, επενδύοντας στη Βιώσιμη Περιβαλλοντική και Κοινωνική Ανάπτυξη:
 - Στην κατηγορία «Υπεύθυνη Ηγεσία» με βραβείο «Υπεύθυνος Ηγέτης» για τον CEO της Attica Group.
 - Στην κατηγορία «Απολογισμός Εταιρικής Υπευθυνότητας» με Χρυσό Βραβείο για τον Απολογισμό Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης 2022.
 - Στην κατηγορία «Πρόγραμμα Εθελοντισμού» με Χρυσό Βραβείο για τη δράση «Πλέουμε μαζί».
- Στα «**Bravo Sustainability Dialogue and Awards 2023**», όπου βραβεύτηκε για τις πρωτοβουλίες που έχει αναλάβει και τις δράσεις που υλοποιεί για τη μείωση του περιβαλλοντικού της αποτυπώματος.
- Στα **Tourism Awards 2024**, με τα ακόλουθα 6 βραβεία:
 - Platinum στην κατηγορία Environmental, Social & Governance (ESG) Strategy για την «Ολοκλήρωση της 3ετούς στρατηγικής Βιωσιμότητας & Υπευθυνότητας για τα έτη 2020-2023».
 - Gold στην κατηγορία Travel Loyalty Programs για το «Πρόγραμμα Επιβράβευσης Seasmiles».
 - Gold στην κατηγορία Δράσεις Προσφοράς στην Τοπική Κοινότητα & Ενίσχυση της Απασχόλησης και Οικονομίας, για το πρόγραμμα «ΠΛΕΟΥΜΕ ΜΑΖΙ: Δεσμευόμαστε να Ενσωματώνουμε την Υπεύθυνη και Βιώσιμη Ανάπτυξη στις Πρακτικές μας – Καλλιεργούμε τον Εθελοντισμό των Εργαζομένων μας».
 - Gold στην κατηγορία Προσβάσιμος Τουρισμός για το πρόγραμμα «Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι».
 - Silver στην κατηγορία Greek Inspired Tourism Offering για το «EURAIL – INTERRAIL GREEK ISLANDS PASS».
 - Bronze στην κατηγορία Δράσεις Προσφοράς στην Τοπική Κοινότητα & Ενίσχυση της Απασχόλησης και Οικονομίας, για την «Κοινωνική Προσφορά Attica Group».

ATTICA GROUP HAS BEEN DISTINGUISHED

- At the **Hellenic Responsible Business Awards 2023**, which reward companies that promote the values of Sustainable Entrepreneurship, investing in Sustainable Environmental and Social Development with the below awards:
 - In the “Responsible Leadership” category with the “Responsible Leader” award for the CEO of Attica Group.
 - In the “Corporate Responsibility Report” category with the Gold Award “for the Responsible and Sustainable Development Report 2022”.
 - In the “Volunteer Program” category with the Gold Award for the “We sail together” action.
- At the “**Bravo Sustainability Dialogue and Awards 2023**”, for the initiatives it has undertaken and the actions it implements to reduce its environmental footprint.
- At the **Tourism Awards 2024** with the following 6 awards:
 - Platinum in the Environmental, Social & Governance (ESG) Strategy category, for “Completion of the 3-year Sustainability & Responsibility strategy for the years 2020-2023”.
 - Gold in the Travel Loyalty Programs category for the “Seasmiles Loyalty Program”.
 - Gold in the category of Actions Supporting the Local Community & Enhancement of Employment and the Economy, for the “SAILING TOGETHER programme: We Commit to Integrating Responsible and Sustainable Development into Our Practices – We Foster Employee Volunteerism”.
 - Gold in the Accessible Tourism category for the “All different, all equal” program.
 - Silver in the Greek Inspired Tourism Offering category for the “EURAIL – INTERRAIL GREEK ISLANDS PASS”.
 - Bronze in the category of Actions Supporting the Local Community & Enhancement of Employment and the Economy, for “Attica Group Social Contribution”.

Η αναγνώριση και επιβράβευση των προσπαθειών της Attica Group αποτελεί σημαντική ηθική ικανοποίηση για τον Όμιλό μας, ενώ ταυτόχρονα τονίζει τη δέσμευση να συνεχίσει να εφαρμόζει σχετικές πρακτικές.

Recognizing and rewarding the efforts of Attica Group is a major moral satisfaction for our Group while stressing the commitment to continue to apply relevant practices.

■ Στα **Marketing Travel Awards 2024** με τα ακόλουθα βραβεία:

Η **Hellenic Seaways** διακρίθηκε με 2 βραβεία στις ακόλουθες κατηγορίες:

- Silver στην κατηγορία «Best Website»
- Bronze στην κατηγορία «Best Online Campaign»

Η **Blue Star Ferries** διακρίθηκε με 2 βραβεία στις ακόλουθες κατηγορίες:

- Gold στην κατηγορία «Best Advertising Campaign»
- Silver στην κατηγορία «Best Meta's platforms Campaign»

Η **Superfast Ferries** διακρίθηκε με 3 βραβεία στις ακόλουθες κατηγορίες:

- Gold στην κατηγορία «Best Personalization marketing»
- Silver στις κατηγορίες «Best International Campaign»
- «Best Use of Performance Marketing»

■ Στα **Health & Safety Awards 2024**, με 10 βραβεία στις κατηγορίες:

- Occupational Health & Safety Team of the Year
- M.M.M-Μεταφορές

Gold στις κατηγορίες:

- Υγιής & Ασφαλής Εργασιακός Χώρος
- Προσβασιμότητα Χώρου σε ΑΜΕΑ
- Επικοινωνία & Βελτίωση Συστήματος Υγείας & Ασφάλειας

- Αντιμετώπιση κρίσεων

- Κοινωνική Υγεία

Silver στις κατηγορίες:

- Εκκένωση Εγκαταστάσεων
- Health & Safety Culture/Services

Bronze στην κατηγορία

- Διαχείριση Συμπεριφοριστικών Επικινδυνότητων



■ At the **Marketing Travel Awards 2024** with the below awards:

Hellenic Seaways has been distinguished with 2 awards in the following categories:

- Silver at the "Best Website" category
- Bronze at the "Best Online Campaign" category

Blue Star Ferries has been distinguished with 2 awards in the following categories:

- Gold at the "Best Advertising Campaign" category
- Silver at the "Best Meta's platforms Campaign" category

Superfast Ferries has been distinguished with 3 awards in the following categories:

- Gold at the "Best Personalization marketing" category
- Silver at the "Best International Campaign" and "Best Use of Performance Marketing" categories.

■ At the **Health & Safety Awards 2024** with 10 awards in the following categories:

- Occupational Health & Safety Team of the Year
- Transportation category

Gold in the following categories:

- Healthy & Safe Workplace
- Disability Facilitate Space
- H&S System Update & Performance Improvement

- Crisis Response

- Community Health Development

Silver in the following categories:

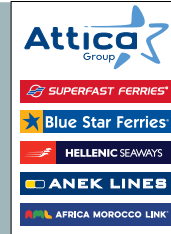
- Premises Evacuation
- Health & Safety Culture/Services

Bronze in the

- Behavior Risk Initiative category



Η Κουλτούρα μας OUR CULTURE



Το Όραμά μας

Η ενίσχυση της ηγετικής θέσης και αξίας του Ομίλου με κερδοφόρα επέκταση σε νέες αγορές και δραστηριότητες, παρέχοντας υπηρεσίες υψηλής ποιότητας που ξεπερνούν τις προσδοκίες της αγοράς.

Our Vision

To strengthen the Group's leading position and value, through profitable expansion into new markets and activities, as well as provide high quality services, which exceed market expectations.

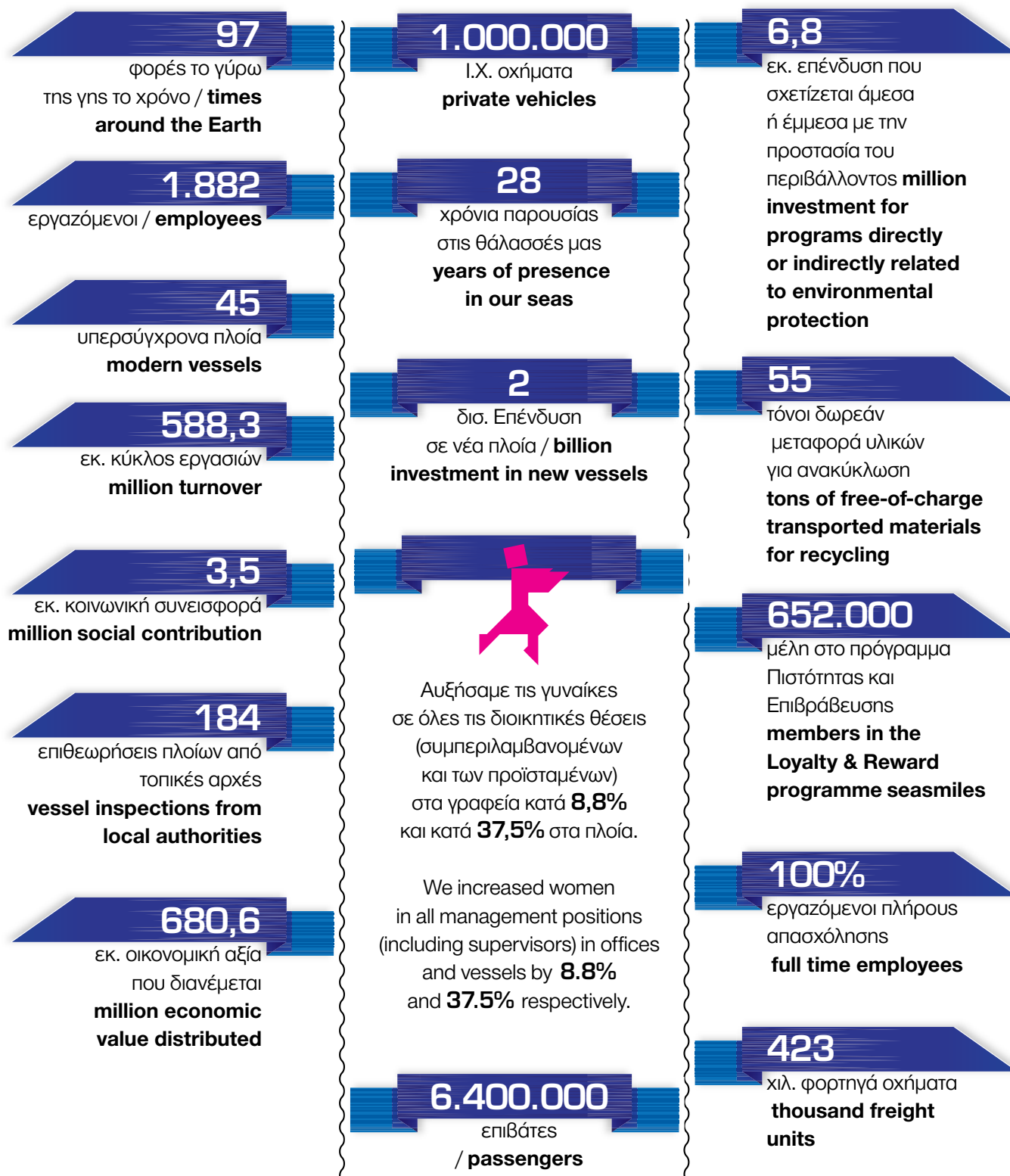
Οι Αξίες μας

Καινοτομία
Διαφάνεια
Ακεραιότητα
Υπευθυνότητα
Αξιοπιστία
Ποιότητα

Our Values

Innovation
Transparency
Integrity
Responsibility
Reliability
Quality

Attica group in numbers*



*Στοιχεία 2023 / Data 2023

Τι πετύχαμε το 2023

WHAT WE ACHIEVED

***Διανείμαμε
σχεδόν
€ 680,6 εκατ.
σε οικονομική
αξία για
εργαζομένους,
φόρους,
παρόχους
κεφαλαίου,
πράκτορες,
προμηθευτές,
κοινωνία και
επενδύσεις**

Κοινωνία

- Αυξήσαμε τη συνολική αξία των προγραμμάτων κοινωνικής υποστήριξης που υλοποιήσαμε ή υποστηρίξαμε κατά 28%
- Υλοποιήσαμε ή υποστηρίξαμε προγράμματα κοινωνικής υποστήριξης στο 100% των νησιών που δραστηριοποιούμαστε
- Αυξήσαμε τον αριθμό και την αξία εκπαιδευτικών εισιτηρίων που παρείχαμε κατά 23% και 28,6% αντίστοιχα
- Συνεχίσαμε να υλοποιούμε ή να υποστηρίζουμε δράσεις εθελοντικής συνεισφοράς, με τη συμμετοχή πάνω από 10% των εργαζομένων άλλους
- Διαθέσαμε το 86% των συνολικών δαπανών αγορών σε εγχώριους προμηθευτές
- Αυξήσαμε το ποσοστό των συνολικών δαπανών αγορών σε μικρομεσαίους προμηθευτές (μέχρι 50 εργαζομένους) στο 24%
- Το 10% των κριτηρίων επιλογής προμηθευτών σχετίζεται με θέματα υπεύθυνης λειτουργίας
- Καμία διακοπή συνεργασίας με προμηθευτές ή άλλους εμπορικούς συνεργάτες λόγω πραγματικών ή δυνητικών ζητημάτων συμμόρφωσης

Society

- We increased the total value of implemented or supported society support programs by 28%
- We implemented or supported society support programs in 100% of the islands we serve
- We increased the total number and value of discount tickets offered by 23% and 28.6% respectively
- We continued to implement or support volunteer programs, with over 10% of employees participating in volunteer activities
- We spent 86% of total procurement expenditure to local suppliers
- We increased total procurement expenditure to small and medium-sized enterprises (up to 50 employees) to 24%
- 10% of supplier selection criteria is related to their responsible operation
- Zero collaborations with suppliers or business partners discontinued as a result of actual or potential compliance issues

***We
distributed
approximately
€ 680,6
million in
economic
value to
employees,
taxes,
providers
of capital,
agents,
suppliers,
society and
investments**



Εργαζόμενοι

- Η Υπευθυνότητα αποτελεί 1 από τα 6 κριτήρια αξιολόγησης όλων των εργαζομένων και Διοικητικών Στελεχών γραφείων, καθώς και του Διευθύνοντα Συμβούλου
- Συνεχίσαμε να αξιολογούμε την απόδοση του 100% των εργαζομένων μας
- Εκπαιδεύσαμε (τουλάχιστον μία φορά) το 79,9% και 69,8% των εργαζομένων γραφείων και πλοίων αντίστοιχα
- Τετραπλασιάσαμε τον αριθμό εργαζομένων που εκπαιδεύσαμε και αυξήσαμε τις ώρες εκπαίδευσης κατά 48%
- Αυξήσαμε τον αριθμό εκπαιδευτικών προγραμμάτων που υλοποιήσαμε κατά 15%
- Ενημερώσαμε (τουλάχιστον μία φορά) το 100% των εργαζομένων μας σε θέματα Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης
- Καμία καταγγελία για τις συνθήκες διαβίωσης των εργαζομένων στα πλοία μας
- Πάνω από το 75% των εργαζομένων στα πλοία συμμετείχε σε πρόγραμμα ανάπτυξης δεξιοτήτων
- Εκπαιδεύσαμε το 41,9% των εργαζομένων μας σε πολιτικές και διαδικασίες αναφορικά με τα ανθρώπινα δικαιώματα
- Αυξήσαμε τις γυναίκες σε όλες τις διοικητικές θέσεις (συμπεριλαμβανομένων και των προϊσταμένων) στα γραφεία και στα πλοία κατά 8,8% και 37,5% αντίστοιχα
- Συλλέξαμε 241 μονάδες αίματος μέσω εθελοντικής αιμοδοσίας την τελευταία τριετία

Πελάτες

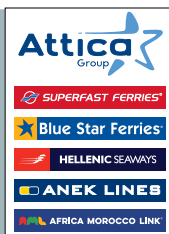
- Διπλασιάσαμε τον αριθμό των ενημερωτικών μηνυμάτων (SMS) που αποστείλαμε στους επιβάτες μας για έγκαιρη προσέλευση ή τροποποιήσεις ή ακυρώσεις δρομολογίων στις γραμμές εσωτερικού και Αδριατικής
- Ενημερώσαμε 97% των επιβατών που ήταν απαραίτητο μέσω ενημερωτικών SMS για έγκαιρη προσέλευση ή τροποποιήσεις ή ακυρώσεις δρομολογίων στις γραμμές εσωτερικού και Αδριατικής
- Το 97,5% των εγκαταστάσεων και πλοίων μας έχουν πρόσβαση για άτομα με ειδικές ανάγκες
- Τηρήσαμε τις ώρες αναχώρησης των πλοίων μας στο 87% των προγραμματισμένων δρομολογίων και άφιξης στο 68%
- Η μέση βαθμολογία μέσω συσκευών αξιολόγησης υπηρεσιών στα πλοία μας ανήλθε σε 3,95 με άριστα το 5
- Υλοποιήσαμε εσωτερικά γυμνάσια και εκπαιδεύσεις ασφάλειας επιβατών στο 100% των εργαζομένων στα πλοία μας
- Κανένα περιστατικό μη συμμόρφωσης κατά τη διάρκεια των επιθεωρήσεων Τοπικών Αρχών στα πλοία μας
- Κανένα παράπονο σχετικά με παραβιάσεις του απορρήτου ή απώλεια προσωπικών δεδομένων πελατών
- 100% των εργαζομένων έχουν υπογράψει πρόσθετη πράξη για τις υποχρεώσεις τους βάσει GDPR, η οποία έχει συμπεριληφθεί στις συμβάσεις εργασίας τους
- Συμπεριλάβαμε τον Κώδικα Υπεύθυνου Marketing και Επικοινωνίας του Ομίλου στο 100% των συμβάσεων επικοινωνίας και διαφήμισης
- Κανένα παράπονο πελατών αναφορικά με προωθητικές δραστηριότητες (π.χ. marketing, διαφήμιση, πωλήσεις)

Employees

- Responsibility is 1 out of 6 appraisal criteria for all office employees, Managers, Directors and Top Management Members, as well as our Chief Executive Officer
- We continued to conduct performance appraisal to 100% of our employees
- We trained (at least once) 79.9% and 69.8% of our office and marine employees respectively
- We quadrupled the number of employees trained and increased training hours by 48%
- We increased the number of training programs by 15%
- We informed (at least once) 100% of employees on Corporate Responsibility and Sustainability issues
- Zero grievances regarding our marine employee living conditions
- Over 75% of marine employees participated in our upskilling program
- We trained 41.9% of our employees on our human rights policies and procedures
- We increased women in all management positions (including supervisors) in offices and vessels by 8.8% and 37.5% respectively
- We collected 241 blood units through our voluntary blood donation programs in the last three years

Customers

- We doubled the number of information SMS sent to passengers for early arrival at port or changes or cancellations of scheduled journeys in Domestic and Adriatic Sea lines
- We informed 97% of passengers deemed necessary through information SMS for early arrival at port or changes or cancellations of scheduled journeys in Domestic and Adriatic Sea lines
- 97.5% of our premises and vessels have access for people with disabilities
- We kept 87% of our vessels' departure times and 68% of arrival times as scheduled
- The average score registered through service evaluation devices onboard our vessels reached 3.95 on a 5 point scale
- We conducted internal drills and trainings on passenger safety to 100% of marine employees
- Zero recorded non-compliance incidents during vessel inspections from Local Authorities
- Zero customer complaints regarding confidentiality or personal data security
- 100% of employees have signed an additional deed regarding their obligations according to GDPR, incorporated in their employment contracts
- We included our Code for Responsible Marketing and Communication in 100% of our communication and advertising contracts
- Zero customer complaints regarding promotional activities (e.g. marketing, advertising, sales)



Περιβάλλον

- Ο πρώτος όμιλος επιβατηγού ναυτιλίας στην Ελλάδα με Πρότυπο Περιβαλλοντικής Διαχείρισης ISO 14001
- Μειώσαμε τον δείκτη έντασης εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου από τα πλοία μας ανά διανυθέν ναυτικό μίλι κατά 1%, σε σχέση με το έτος Βάσης 2019
- Μειώσαμε την κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας στα γραφεία και τον δείκτη κατανάλωσης ηλεκτρικής ενέργειας στα γραφεία μας ανά εργαζόμενο κατά 9,4% και 14,1% αντίστοιχα
- Επεκτείνουμε το πεδίο αναφοράς των άλλων έμμεσων εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου (Scope 3) από 3 σε 11 κατηγορίες
- Συνεχίσαμε να παράγουμε πάνω από 41.000 KWh ηλεκτρική ενέργεια από ανανεώσιμες πηγές ενέργειας
- Μειώσαμε τις εκπομπές SOx σε όλες τις μορφές (π.χ. αέριες, στο νερό) κατά 3%
- Μειώσαμε τον δείκτη κατανάλωσης νερού στα πλοία ανά επιβάτη κατά 4,4%
- Μειώσαμε τη συνολική χρήση χαρτιού και τη χρήση χαρτιού εμπορικής χρήσης κατά 12,9% και 13,8% αντίστοιχα
- Χρησιμοποιήσαμε 85% ανακυκλωμένο χαρτί για όλους τους σκοπούς
- Μεταφέραμε δωρεάν από Νησιά πάνω από 288 τόνους υλικών προς ανακύκλωση την τελευταία τριετία
- Καμία σημαντική διαρροή για οποιοδήποτε υλικό ή περιστατικό θαλάσσιας ρύπανσης την τελευταία τριετία
- Ενημερώσαμε το 86,3% των εργαζομένων μας σε θέματα προστασίας του περιβάλλοντος
- Αυξήσαμε τους πελάτες που ενημερώθηκαν δυναμικά σε θέματα Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης (όπως προστασίας του περιβάλλοντος) κατά 5,7%

Environment

- The first Greek passenger shipping company to implement an Environmental Management System according to ISO 14001
- We reduced our vessels' greenhouse gas emission intensity per nautical mile traveled by 1%, compared to baseline 2019
- We reduced office electricity consumption and office electricity consumption intensity per employee by 9.4% and 14.1% respectively
- We expanded the scope of other indirect greenhouse gas emissions (Scope 3) from 3 to 11 categories
- We continued to produce over 41,000 KWh electricity from renewable energy sources
- We reduced SOx emissions in all forms (e.g. air emissions, water emissions) by 3%
- We reduced vessel water consumption intensity per passenger by 4.4%
- We reduced paper consumption for all purposes and commercial paper use by 12.9% and 13.8% respectively
- We used 85% recycled paper for all purposes
- We transported from Islands free-of-charge over 288 tonnes of materials for recycling in the last three years
 - Zero significant leakages of any material or marine pollution incidents in the last three years
- We informed 86.3% of employees on environmental protection issues
 - We increased the number of customers informed potentially on Corporate Responsibility and Sustainability issues (e.g. environmental protection) by 5.7%



Για να ενημερωθείτε σχετικά με τον Απολογισμό Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης του Ομίλου μας αλλά και για τις δράσεις του, μπορείτε να επισκεφθείτε...

To find out about our Group's Responsibility and Sustainability Report but also about its actions, please visit...

www.attica-group.com

Διοίκηση

- 106 Ανώτατα, Ανώτερα και Μεσαία Διοικητικά Στελέχη από όλες τις Διευθύνσεις συμμετείχαν στην ανάπτυξη Στρατηγικής Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης 2021-2023
- Καθορίσαμε 123 ενέργειες στο Πλάνο Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης 2021-2023
- Βελτιώσαμε το επίπεδό μας σε θέματα Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης κατά 18,2% σε σχέση με το 2020, βάσει της ποσοτικής αξιολόγησης του 2023
- 3ος συνεχόμενος κύκλος τριετούς Στρατηγικής και Πλάνου Υπεύθυνης & Βιώσιμης Ανάπτυξης 2024-2026
- Αυξήσαμε κατά 28,6% τον αριθμό των ποσοτικών δεικτών που δημοσιοποιούμε στον Απολογισμό
- Έχουμε εκπαιδεύσει το 85,9% των εργαζομένων γραφείων στον Κανονισμό Δεοντολογίας & Επαγγελματικής Συμπεριφοράς την τελευταία τετραετία
- Έχουμε επικοινωνήσει τον Κανονισμό Δεοντολογίας & Επαγγελματικής Συμπεριφοράς και τον Κανονισμό Αντιμετώπισης της Διαφθοράς στο 100% των εργαζομένων μας
- 100% των εργαζομένων μας στα γραφεία έχει υπογράψει για την αναγνώριση και αποδοχή του Κανονισμού Δεοντολογίας & Επαγγελματικής Συμπεριφοράς
- 100% των εργαζομένων μας στα πλοία έχει υπογράψει για την αποδοχή βασικών κανόνων επαγγελματικής συμπεριφοράς
- Καμία καταγγελία για επιλήψιμη ή καταχρηστική συμπεριφορά μέσω μηχανισμού ανώνυμης υποβολής αναφορών
- Κανένα περιστατικό παράβασης των βασικών αρχών και κανόνων επαγγελματικής συμπεριφοράς
- Κανένα περιστατικό διαφθοράς, δωροδοκίας ή χρηματισμού, ξεπλύματος βρώμικου χρήματος, χρηματοδότησης της τρομοκρατίας ή αθέμιτης χρηματιστηριακής εκμετάλλευσης εμπιστευτικών πληροφοριών εργαζομένου μας
- Έχουμε καθορίσει ποσοτικούς στόχους υπευθυνότητας στην αξιολόγηση απόδοσης του 100% των μελών της Ομάδας Εταιρικής Υπευθυνότητας

Management

- 106 Top Management Members, Directors and Managers from all departments participated in the development of our Corporate Responsibility and Sustainability Strategy 2021-2023
- We defined 123 actions in our Corporate Responsibility and Sustainability Action Plan 2021-2023
- We improved our Corporate Responsibility and Sustainability Maturity level by 18.2% since 2020, based on our 2023 quantitative assessment
- 3rd consecutive cycle of our three-year Corporate Responsibility and Sustainability Strategy and Action Plan 2024-2026
- We increased by 28.6% the number of quantitative indicators we make reference to within our Report
- We have trained 85.9% of office employees on our Regulation of Professional Conduct & Business Ethics in the last four years
- We have communicated our Regulation of Professional Conduct & Business Ethics and Anti-corruption Regulation to 100% of our employees
- 100% of office employees have signed, acknowledged and accepted our Regulation of Professional Conduct & Business Ethics
- 100% of marine employees have signed, acknowledged and accepted our main professional behavior principles
- Zero complaints or reports regarding violations or offensive behavior submitted through our anonymous reporting mechanism
- Zero violation cases concerning our main professional behavior principles and rules
- Zero corruption or bribery incidents or money laundering and terrorist financing or insider trading incidents linked with our employees
- We have included quantitative responsibility objectives in 100% of our Corporate Responsibility Team's performance appraisals



Τα δρομολόγια και ο στόλος μας

OUR ROUTES AND FLEET

ΣΑΡΩΝΙΚΟΣ	Πειραιάς: Αίγινα - Αγκίστρι Πειραιάς: Πόρος - Ύδρα - Σπέτσες - Ερμιόνη - Πόρτο Χέλι
ΚΥΚΛΑΔΕΣ	Λαύριο: Κέα - Κύθνος - Σύρος - Πάρος - Νάξος - Ίος - Σίκινος - Φολέγανδρος - Κίμωλος - Μήλος - Σέριφος - Σίφνος - Τήνος - Άνδρος Πειραιάς: Πάρος - Νάξος - Κουφονήσι - Αμοργός (Κατάπολα)*
ΝΗΣΙΑ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ	Πειραιάς: Ψαρά - Οινούσσες - Χίος - Λέσβος (Μυτιλήνη) Πειραιάς: Σύρος - Μύκονος - Ικαρία - Φούρνοι - Σάμος - Χίος - Λέσβος (Μυτιλήνη) - Λήμνος - Καβάλα / Θεσσαλονίκη Από Θεσ/νικη και Καβάλα: Λήμνος - Λέσβος (Μυτιλήνη) - Χίος - Σάμος - Ικαρία - Πάτμος - Λέρος

*Το δρομολόγιο πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής περιόδου



SARONIC ISLANDS	Piraeus: Aegina - Agistri Piraeus: Poros - Hydra - Spetses - Ermioni - Porto Heli
CYCLADES	Lavrio: Kea - Kythnos - Syros - Paros - Naxos - Ios - Sikinos - Folegandros - Kimolos - Milos - Serifos - Sifnos - Tinos - Andros Piraeus: Paros - Naxos - Koufonissi - Amorgos (Katapola)*
NORTH AEGEAN ISLANDS	Piraeus: Psara - Oinousses - Chios - Lesvos (Mytilene) Piraeus: Syros - Mykonos - Icaria - Fourni - Samos - Chios - Lesvos (Mytilene) - Lemnos - Kavala From Thessaloniki and Kavala: Lemnos - Lesvos (Mytilene) - Chios - Samos - Leros - Patmos

*The itinerary takes place only during the summer period.



ΝΗΣΟΣ ΣΑΜΟΣ

Επιβατηγό Οχηματαγωγό / Passenger Ferry.
2.202 Επιβάτες / Passengers
656 Οχήματα / Vehicles



ΝΗΣΟΣ ΡΟΔΟΣ

Επιβατηγό Οχηματαγωγό / Passenger Ferry.
2.210 Επιβάτες / Passengers
748 Οχήματα / Vehicles



ARTEMIS

Επιβατηγό Οχηματαγωγό / Passenger Ferry
512 Επιβάτες / Passengers
58 Οχήματα / Vehicles



HIGHSPEED 4

Ταχύπλοο Επιβατηγό Οχηματαγωγό Catamaran /
Passenger Catamaran High speed
1.010 Επιβάτες / Passengers
188 Οχήματα / Vehicles



FLYING CAT 3

Επιβατηγό Catamaran / Passenger Catamaran
342 Επιβάτες / Passengers



FLYING CAT 4

Επιβατηγό Catamaran / Passenger Catamaran
438 Επιβάτες / Passengers



FLYING CAT 5

Επιβατηγό Catamaran / Passenger Catamaran
339 Επιβάτες / Passengers



FLYING CAT 6

Επιβατηγό Catamaran / Passenger Catamaran
339 Επιβάτες / Passengers



FLYING DOLPHIN XXIX

Υδροπτερυγό Επιβατηγό / Passenger Hydrofoil
130 Επιβάτες / Passengers



FLYING DOLPHIN XIX / XVII

Υδροπτερυγό Επιβατηγό / Passenger Hydrofoil
130 Επιβάτες / Passengers



AERO HIGHSPEED 1, 2, 3

Επιβατηγό Catamaran / Passenger Catamaran
150 Επιβάτες / Passengers



WEBSITE

Η **Hellenic Seaways** διαθέτει μια αναβαθμισμένη και φιλική προς το χρήστη ιστοσελίδα, δημιουργώντας νέα δεδομένα στην ταξιδιωτική αγορά.

Το ανανεωμένο **hsw.gr** δίνει απρόσκοπτα στον επιβάτη όλες τις πληροφορίες που χρειάζεται για να ονειρευτεί, να οργανώσει και να κάνει κράτηση για το ταξίδι του, εύκολα και γρήγορα! Σημαντικό έργο στο site είναι το αναβαθμισμένο σύστημα κρατήσεων, που:

- 1. Με λίγα και απλά βήματα ο επιβάτης ολοκληρώνει την κράτηση του.**
- 2. Δίνεται η δυνατότητα επιλογής και κράτησης πολλαπλών προορισμών.**
- 3. Ενοποιείται με τις πλατφόρμες κρατήσεων της Blue Star Ferries, της Anek Lines και της Superfast Ferries προσφέροντας τη δυνατότητα συνδυαστικών online κρατήσεων για δρομολόγια εσωτερικού – Αδριατικής.**

Hellenic Seaways has an upgraded and user-friendly website, creating new data in the travel market. The renewed **hsw.gr** offers the passenger maximum convenience in finding all the necessary information in order to dream, organize and book a trip by ship, easily and quickly! An important feature of the site is the upgraded booking system, which:

- 1. Lets the passenger complete the booking in a few and simple steps.**
- 2. Gives the passenger the opportunity to choose & book multiple destinations.**
- 3. Is integrated with the booking platforms of Blue Star Ferries, Anek Lines and Superfast Ferries offering the possibility to combined online reservations for Greek domestic and international routes**

WEB CHECK-IN / E-TICKET

ΓΙΑ ΤΑΞΙΔΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ

Με την υπηρεσία **Web Check in / e-ticket**, έχετε τη δυνατότητα να πραγματοποιείτε την κράτησή σας, να εκδίδετε και να αποθηκεύετε τα εισιτήρια ή /και τις κάρτες επιβίβασης σας, με μεγαλύτερη άνεση μέσω των mobile εφαρμογών. Το Web Check-in και η αποστολή των e-tickets είναι διαθέσιμα 48 ώρες πριν την αναχώρηση του πλοίου και διενεργείται αποκλειστικά στην ιστοσελίδα της Hellenic Seaways (www.hsw.gr).

Τα ηλεκτρονικά εισιτήρια μπορούν να αποθηκευτούν σε οποιαδήποτε συσκευή (smartphone, tablet κλη), στις εφαρμογές Wallet & Passbook για λειτουργικά συστήματα IOS & Android αντίστοιχα, ενώ είναι δυνατή και η εκτύπωση σε χαρτί A4.

Η επιβίβαση στο πλοίο γίνεται με την επίδειξη του εκτυπωμένου ή ηλεκτρονικού εισιτηρίου/boardings pass συνοδευοντάς τα με τα απαραίτητα παραστατικά για την ονομαστική σας ταυτοποίηση (ταυτότητα, διαβατήριο, άδεια οδήγησης). Η διαδικασία είναι πολύ φιλική και καθόλου χρονοβόρα.



FOR DOMESTIC TRIPS

With the **Web Check-in / e-ticket App**, you will now have the possibility to make your reservations much easier and receive and store your tickets and / or boarding passes. Web Check -in and e-tickets are available 48 hours before the vessel's

departure, and the whole process is carried out exclusively on the Hellenic Seaways web site (www.hsw.gr).

The e-tickets can be stored on any device (smart-phone, tablet, etc.), in the Wallet & Passbook applications for IOS and Android, respectively, while alternatively can be printed on A4 paper.

When boarding the vessel, simply show your printed or e-ticket/boardings pass, accompanied by the necessary identification document (ID, passport or driver's license, etc.). The procedure is very quick and convenient.

MOBILE BOOKING

Το mobile booking σχεδιάστηκε για να καθοδηγεί και να διευκολύνει τον επιβάτη, κάνοντας την πλοήγησή του μια εύκολη, κατανοητή και ευχάριστη εμπειρία. Με τη χρήση εικόνων που εμπνέουν από την πρώτη κιάλας οθόνη, ο επιβάτης ολοκληρώνει την κράτησή του βήμα- βήμα μέσα σε λίγα μόνο λεπτά.

MOBILE BOOKING

The mobile booking is designed to guide and facilitate the passenger, making navigation an easy, understandable and pleasant experience. Using inspiring images from the very first screen, the passenger can complete a booking step by step in just a few minutes.





Our destinations in the Aegean



Use your biodegradable Seasmiles card in order to win while you are travelling and give nature one more reason to smile.



bluestarferries.com
hsw.gr
anek.gr



For Information & Reservations, Tel.: 210 89 19 800 or contact your Travel Agent

Το Seasmiles απευθύνεται σε όλους τους επιβάτες της Hellenic Seaways, της Blue Star Ferries, της Anek Lines και της Superfast Ferries και έχει σχεδιαστεί για να παρέχει αποκλειστικά προνόμια, μοναδικά δώρα, ειδικές προσφορές και υπηρεσίες υψηλής ποιότητας, που κάνουν κάθε ταξίδι μαζί μας μια πραγματικά αξέχαστη εμπειρία!

Seasmiles Loyalty Scheme ΤΑΞΙΔΕΨΤΕ Σ'ΕΝΑ ΚΟΣΜΟ ΠΡΟΝΟΜΙΩΝ

Για να γίνετε μέλος στο πρόγραμμα Seasmiles

- **Κάντε εγγραφή στο www.seasmiles.com, ή**
- **Ενώ ταξιδεύετε στο Seasmiles kiosk ή μέσω του portal@sea**

Ως μέλος του προγράμματος, σας ανταμείβουμε με σειρά από μοναδικά προνόμια και οφέλη, σχεδιασμένα να κάνουν το ταξίδι σας εξαιρετικά άνετο. Το πρόγραμμα προσφέρει ψηφιακή προσωποποιημένη κάρτα μέλους, σύστημα συγκέντρωσης και εξαργύρωσης seasmiles, πρόσβαση λογαριασμού μέσω διαδικτύου, δωρεάν ταξίδια και εκπτώσεις. Επίσης προσφέρει μοναδικά οφέλη όπως ειδικές εκπτώσεις μέσα από ένα δυναμικά αναπτυσσόμενο δίκτυο επιλεγμένων συνεργατών σε διάφορες κατηγορίες.

Διαμονή, Αγορές, Φαγητό & Ποτό, Πολιτισμός & Διασκέδαση, Τεχνολογία, Υγεία & Ομορφιά

ΠΑΡΟΧΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- **Εσπιατόρια 'A La Carte**

Με την επίδειξη της κάρτας σας και πριν από την έκδοση του λογαριασμού σας, κερδίστε έκπτωση 15%

• Χαρίστε Ταξίδια

Εξαργυρώστε seasmiles και χαρίστε ταξίδια στην οικογένειά ή στους φίλους σας!

• Καταστήματα Εν Πλω

Shopping therapy στα καταστήματα του πλοίου με 10% έκπτωση σε επιλεγμένα είδη!

• Εκπτώσεις σε Εισιτήρια

Επισκεφθείτε την επίσημη ιστοσελίδα της Hellenic Seaways (www.hsw.gr) και ενημερωθείτε για τις προσφορές που ισχύουν την περίοδο που επιθυμείτε να ταξιδέψετε.

SEASMILES KIOSKS

Αναζητήστε τα Seasmiles Kiosks στα συμβατικά πλοία της Hellenic Seaways! Εδώ μπορείτε να κάνετε ηλεκτρονική εγγραφή στο πρόγραμμα Seasmiles, και να εκτυπώσετε την Blue Bio κάρτα σας άμεσα.

Αν είστε ήδη μέλη, μπορείτε να ενημερωθείτε για τα seasmiles σας, να εκτυπώσετε την Blue ή Silver bio κάρτα σας ή να αντικαταστήσετε την πλαστική Blue ή Silver με τη νέα βιοδιασπώμενη biocard.

www.seasmiles.com

CHATBOT

Συμβουλευτείτε 24/7 τον ψηφιακό βοηθό Smiles στο seasmiles.com για πληροφορίες εγγραφής & προνομίων που παρέχονται με την κάρτα seasmiles, αλλά και εξατομικευμένες απαντήσεις για τα εγγεγραμμένα μέλη!

The digital assistant Smiles at seasmiles.com is available 24/7 for any information about registration & privileges offered with the Seasmiles card, as well as personalized responses for the registered members!





To join the Seasmiles programme

• **Sign up at www.seasmiles.com, or**

• **While travelling at the Seasmiles kiosk or via the portal @sea**

By simply presenting your membership card, you collect & redeem seasmiles and you may enjoy discounts & privileges not only on Hellenic Seaways, Blue Star Ferries, Anek Lines & Superfast Ferries, but also, on a selected network of partners on various categories such as Accommodation, Shopping, Food & Drink, Culture & Entertainment, Technology, Health & Beauty

OFFERS

• **'A la carte restaurants**

By presenting your card before issuing the bill, you are entitled to a 15% discount!

• **Points for friends & family**

Redeem seasmiles and offer trips to your friends and family!

• **On board shops**

Shopping therapy in our on board shops with 10% discount on selected items!

• **Discount on tickets**

Visit the Hellenic Seaways official website (www.hsw.gr) and check out the offers valid for the period you wish to travel.

SEASMILES KIOSKS

Visit the Seasmiles Kiosks available on conventional Hellenic Seaways vessels, where you can sign up quick & easily, print your Blue biocard immediately while on board. If you are already a member, you may check your seasmiles balance, print your Blue or Silver biocard or switch your Blue or Silver plastic card with the brand new Bioacard.



Seasmiles is especially designed to offer you, exclusive privileges, unique gifts, special offers, promotions, and high-quality services which will make every trip with us a truly unforgettable experience!

Special info

ΒΙΟΔΙΑΣΠΩΜΕΝΗ ΚΑΡΤΑ

Η βιοδιασπώμενη κάρτα SEASMILES αποτελείται από BIO-PVC, ένα υλικό τελευταίας γενιάς, αποικοδομήσιμο, ανακυκλώσιμο και με χαμηλές περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Η αντικατάσταση και ανακύκλωση της πλαστικής κάρτας για όλα τα Blue & Silver μέλη ή η έκδοση της νέας βιοδιασπώμενης κάρτας μπορεί να πραγματοποιηθεί στα Seasmiles kiosks που υπάρχουν εντός των συμβατικών πλοίων εύκολα και γρήγορα.

BIODEGRADABLE CARD

The biodegradable SEASMILES card is made of BIO-PVC, a latest generation material, degradable and recyclable, with low environmental impact. Replacing and recycling the plastic card for all Blue & Silver, members or issuing the new biodegradable one can be done easily and quickly at the Seasmiles kiosks on conventional ships.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το seasmiles.com ή συνδεθείτε εν πλω στο πολυχρηστικό portal@sea.

For more information visit seasmiles.com or log in to the infotainment portal@sea.



Shopping on board*

Επισκεφθείτε το κατάστημα του πλοίου! Θα βρείτε μεγάλη ποικιλία σε αρώματα, καλλυντικά, κοσμήματα, είδη ταξιδιού, επώνυμα ρούχα καθώς και λογοτυπημένα είδη Hellenic Seaways. Στα πλοία της εταιρείας μπορείτε να κάνετε τις αγορές σας, σε όλα τα σημεία πώλησης, με την κάρτα σας (Είναι δεκτές πιστωτικές, χρεωστικές, προπληρωμένες κάρτες εκτός από American Express).

In our gift stores you will find a wide selection of products, from perfumes, cosmetics and jewellery to clothing, accessories, travel items, selected delicacies and our very own range of Hellenic Seaways souvenirs. On Hellenic Seaways vessels, you can do all your shopping with your favored card (Accepted are credit cards, debit cards, prepaid cards except for the American Express).



No Smoking

Με βάση τον υπ' αριθμόν 3730 νόμο του Υπουργείου Υγείας, απαγορεύεται το κάπνισμα σε όλους τους κλειστούς χώρους και τις καμπίνες του πλοίου. Οι επιβάτες μπορούν να καπνίζουν μόνο στους προκαθορισμένους χώρους των εξωτερικών ανοικτών καταστρωμάτων. Για τους παραβάτες, εκ του νόμου, προβλέπονται κυρώσεις και πρόστιμα.

As per the National Law 3730 of the Greek Ministry of Health, smoking is forbidden in all enclosed areas as well as the vessel's cabins. Passengers may smoke only in the designated areas on the open outer decks. Offenders, by law, will be liable to penalties and fines.

Self Service Restaurant*

Επισκεφθείτε τα εστιατόρια Self Service για το γεύμα ή το δείπνο σας και επιλέξτε μέσα από μια μεγάλη ποικιλία πιάτων σε εξαιρετικά προσιτές τιμές.

Enjoy a delicious lunch or dinner at our Self-Service Restaurants and choose your favorite dish from a wide variety of freshly cooked meals, at affordable prices.



Comment form @sea

Μοιραστείτε την ταξιδιωτική σας εμπειρία στη νέα πλατφόρμα @sea και συμπληρώστε ηλεκτρονικά το ερωτηματολόγιο.
"Η γνώμη σας είναι σημαντική για εμάς".

Share your travel experience with us at our new interactive onboard infotainment portal @ sea. Complete our online comment form.
"Your feedback is important to us".

Μπες στην πλατφόρμα @sea, για ατελείωτη online διασκέδαση κατά τη διάρκεια του ταξιδιού!

Συνδέσου στο Wi-Fi hot spot του πλοίου και απόκτησε πρόσβαση σε:

Μουσική • Podcast • Internet* • Χρήσιμες πληροφορίες

*Ενημερώσου για το κόστος από τη Reception ή επίλεξε το web@sea.

Visit our new Onboard Infotainment portal @sea, for never-ending fun during your journey!

Connect to the vessel's Wi-Fi hot spot and get access to:

Music • Podcast • Internet Access* • Useful Information

*Contact the Reception Desk or visit the web@sea to be informed about the charges.

Private Review

Στο πλαίσιο αναβάθμισης των υπηρεσιών μας, τοποθετήσαμε κοντά στο χώρο της Reception τη συσκευή Private Review, η οποία προσφέρει στους επιβάτες τη δυνατότητα αξιολόγησης των υπηρεσιών μας.
Αναζητήστε την και αξιολογήστε μας!

In our constant effort for improvement, we have placed the Private Review device near the Reception area, so guests can provide their feedback and evaluate our services.
Please evaluate us!



*Δε διατίθεται σε όλα τα πλοία
*Not available on all vessels

Internet*

Μείνετε συνδεδεμένοι στο internet καθόλη τη διάρκεια του ταξιδιού σας. Περιηγηθείτε στο διαδίκτυο και κρατήστε επαφή με όλους στα Social Media. Επισκεφθείτε το portal@sea και επιλέξτε το πακέτο που επιθυμείτε.

Stay connected to the Internet during your entire trip. Surf the web and stay in contact with everyone on Social Media.
Visit the portal@sea and choose the connection package of your choice.



@sea*

Το ταξίδι σας με την Hellenic Seaways γίνεται ακόμα πιο ενδιαφέρον!

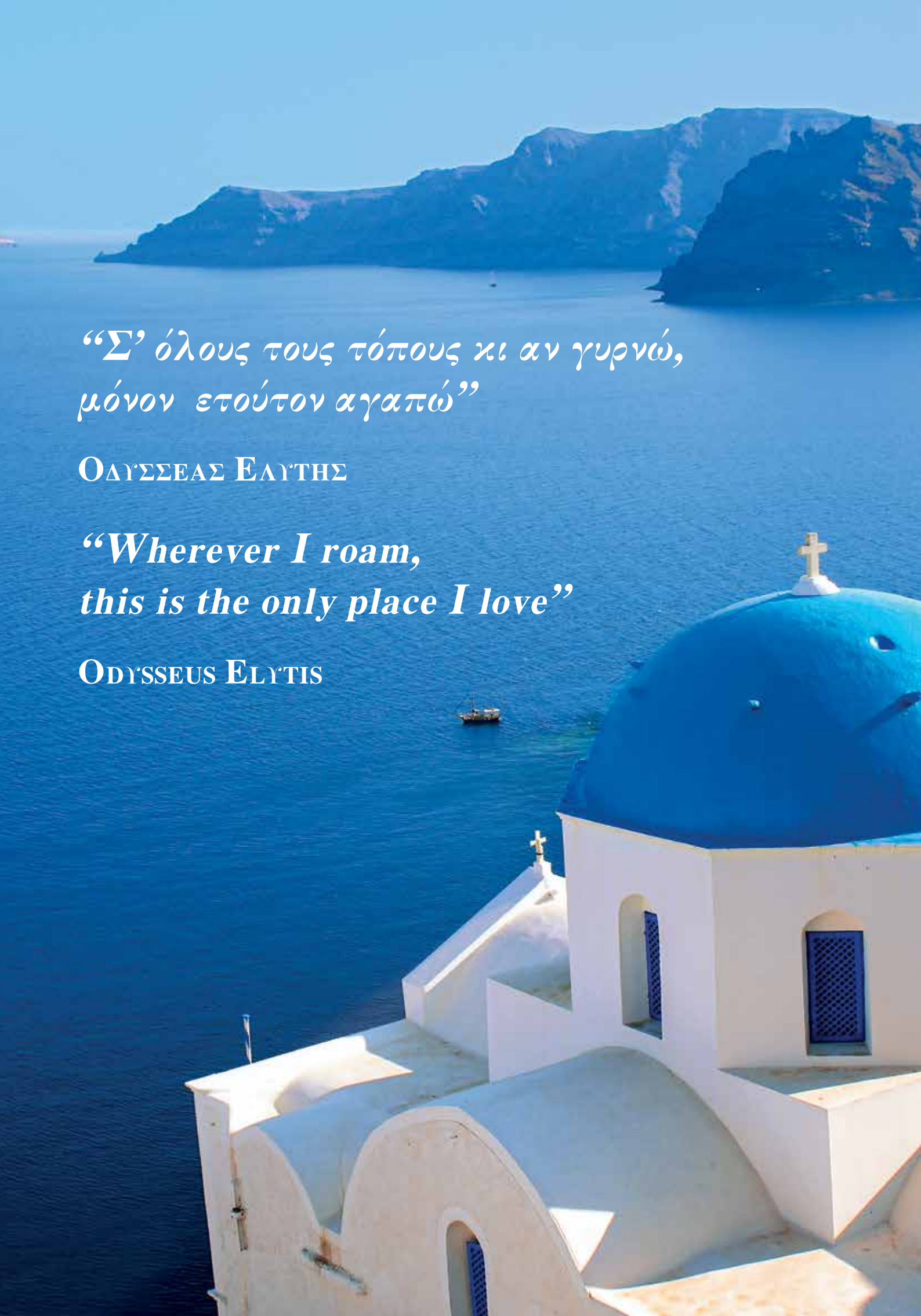
Επισκεφθείτε το ανανεωμένο διαδραστικό πολυχρηστικό portal @sea και ανακαλύψτε ένα νέο διαδικτυακό κόσμο! Συνδεθείτε στο Wi-Fi δίκτυο του πλοίου μέσω του κινητού ή του tablet σας και αποκτήστε ελεύθερη πρόσβαση στις απεριόριστες δυνατότητες που σας προσφέρει. Ενημερωθείτε για τον καιρό, τη θέση του πλοίου σε real time, ακούστε μουσική και podcasts ή δείτε χρήσιμες πληροφορίες του πλοίου, των λιμανιών, των προορισμών και πολλά άλλα. Σας περιμένουμε!

Your trip with Hellenic Seaways becomes even more interesting!

Visit the renewed interactive versatile portal @sea and discover a new online world! Connect to the ship's Wi-Fi network via your mobile or tablet and gain free access to the unlimited possibilities it offers. Find out about the weather, the location of the ship in real time, listen to music and podcasts or see useful information about the ship, ports, destinations and much more.
Join us!



TIPS FOR A PLEASANT TRIP



*“Σ’ όλους τους τόπους κι αν γυρνώ,
μόνον ετούτον αγαπώ”*

ΟΔΥΣΣΕΑΣ ΕΛΥΤΗΣ

*“Wherever I roam,
this is the only place I love”*

ODYSSEUS ELYTIS

AMMONITE | THALASSITIS | THALASSITIS CELLAR AGED
NYCHTERI BY GAIA | ASSYRTIKO BY GAIA WILD FERMENT
ASSYRTIKO CLAY | VINSANTO

An exit to the sea, an entrance to mastery



www.gaiawines.gr
GaiaWinesGR
@gaiawines

Gaia Santorini Winery is open to visitors daily
from April 22nd to October 31st, 12:00–20:00.

Exo Gonia, Santorini
T.: 2286034186
info@gaiawines.gr | santorini@gaiawines.gr



Green mobility today is ...blue



E-mobility has changed the way we move.
DEI blue, one of the most extensive charging networks in south-eastern Europe, provides easier access to e-mobility, with a **dynamically expanding** network of **2.000 charging points**.

Today, **240 EV fast chargers** are conveniently located across Greece, making the charging of electric cars **even faster**.

Using energy exclusively from Renewable Energy Sources, **DEI blue** offers a world of services for all!

Download the updated
PPC blue app



blue

The future
is charging
deiblu.com

