



**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΚΡΑΤΙΚΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΓΛΩΣΣΟΜΑΘΕΙΑΣ**

**MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DES CULTES
CERTIFICATION EN LANGUE FRANÇAISE**

NIVEAU	C	sur l'échelle proposée par le Conseil de l'Europe
ÉPREUVE	4	production orale et médiation

Session **novembre 2013**

ATTENTION

Le présent livret ne doit pas être emporté par le candidat après la fin de l'épreuve d'examen.

ACTIVITÉ 1**ACTIVITÉ 1.1****CARTE 1 - POUR**

- meilleurs prix
- plus de choix
- praticité

CARTE 2 - CONTRE

- confiance
- convivialité
- meilleurs services

ACTIVITÉ 1.2**CARTE 3 - POUR**

- responsabilité
- vie privée
- indépendance

CARTE 4 - CONTRE

- sans soutien économique
- sans soutien moral
- faire le ménage

ACTIVITÉ 1.3**CARTE 5 - POUR**

- acquis social dépassé
- achats facilités
- augmentation salaire

CARTE 6 - CONTRE

- à l'encontre d'un acquis social
- temps du repos et de la famille
- concurrence déloyale

ACTIVITÉ 1.4**CARTE 7 - POUR**

- effets nocifs
- respecter l'autre
- protéger l'environnement

CARTE 8 - CONTRE

- espaces ouverts
- liberté personnelle
- stigmatisation

ACTIVITÉ 1.5**CARTE 9 - POUR**

- porteurs de sens et d'esthétisme
- expression artistique
- pratique de plusieurs cultures

CARTE 10 - CONTRE

- signes de marginalité
- marquage permanent
- vecteur d'infections

ACTIVITÉ 1.6**CARTE 11 - POUR**

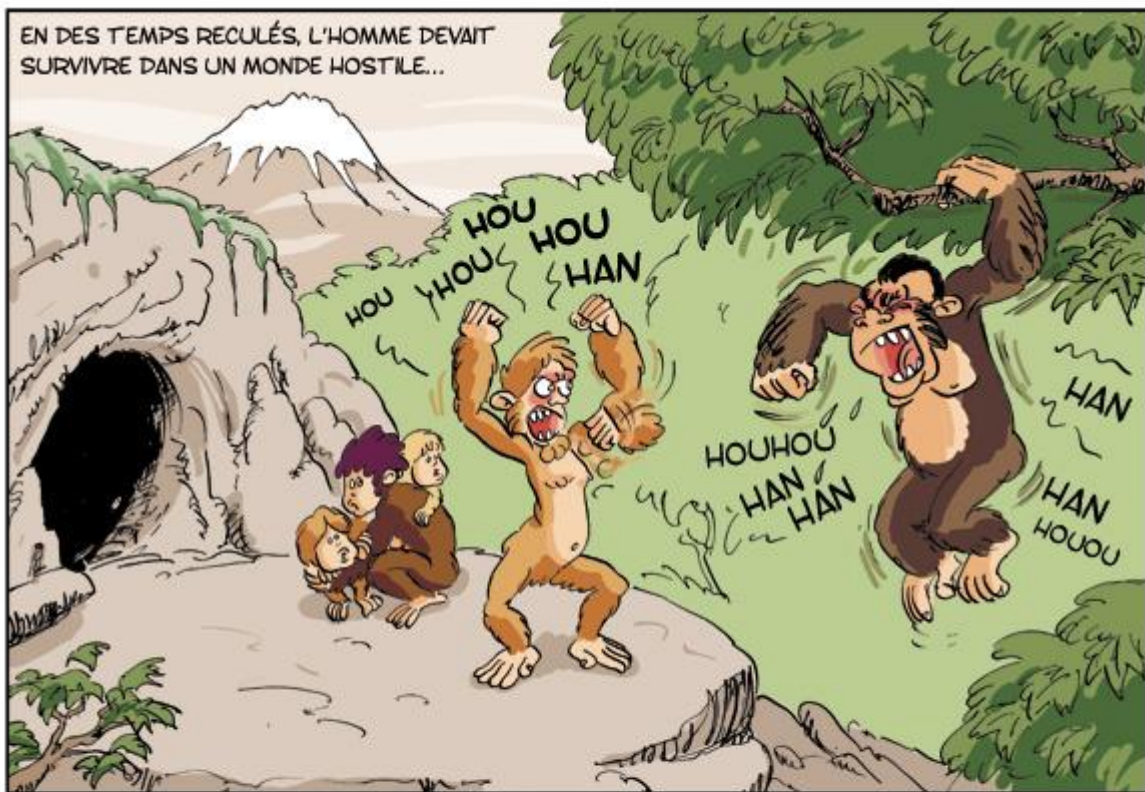
- culture
- savoir-faire
- utilité et activité

CARTE 12 - CONTRE

- repos
- distraction
- famille et amis

ACTIVITÉ 2

Activité 2.1



Activité 2.2



communication 2.0

J'ARRIVE PLUS À CONTACTER
LA GAZELLE !

OUI !

AUSSI !

ÉVIDEMMENT !

OUAIS !

ET OUI !

SI, À 2 PAS DE
CHEZ MOI...
POURQUOI ??



T'AS ESSAYÉ SON PORTABLE ?

SON E-MAIL ?

SUR MSN ?

SUR TWITTER ?

UN COMMENTAIRE
SUR SON BLOG ?

MAIS... TU NE
SAIS PAS OÙ
ELLE HABITE ?

...HEU...
POUR RIEN...

Gaetan Pichon - Higherweb.fr/le_blog

Activité 2.3

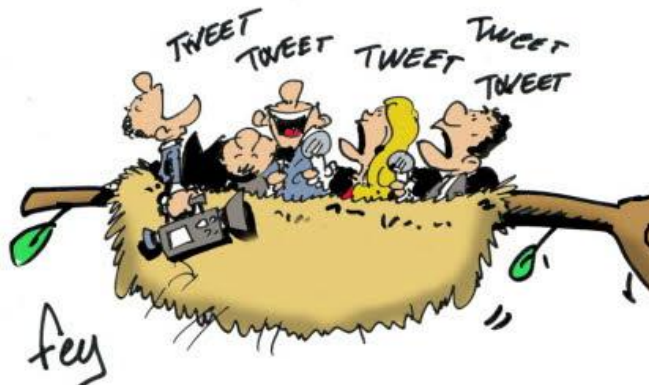


Activité 2.4



Activité 2.5




TWITTER ...
QUEL CONTRÔLE ?




ACTIVITÉ 3

ACTIVITÉ 3.1

← → C portal.kathimerini.gr/4dcgi/_w_articles_kathworld_1_09/07/2013_508371 ☆

HOME | MOBILE | NEWSLETTER | SHOPPING | ENGLISH EDITION | ΓΙΝΕΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΗΣ Βρείτε μας   

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ **Διαδίκτυο** Αναζήτηση 
 Τετάρτη, 10 Ιουλίου 2013 Σύνθετη Αναζήτηση | Αρχείο Εκδόσεων

Επικαιρότητα | Οικονομία | Εντυπη | Απόψεις | Αφιέρωματα | Επιστήμη | Τεχνολογία | Ταξίδια | Αγγελίες | Γυναίκα

Διαδίκτυο | Computers | Τηλεφωνία | Games | Gadgets

Εννέα βιβλιοθήκες μεταμορφώνονται σε πυρήνες δημιουργικότητας με τη βοήθεια της Google και του Ιδρύματος Νιάρχου



Πώς θα μπορούσαν να είναι οι δημόσιες βιβλιοθήκες του μέλλοντος; Την απάντηση δίνουν το Δίκτυο Δημόσιων και Δημοτικών Βιβλιοθηκών «Future Library» και το Ίδρυμα Νιάρχος, που με τη βοήθεια της Google μετασχηματίζουν ελληνικές βιβλιοθήκες σε πρωτοποριακούς χώρους, όπου οι αναγνώστες μπορούν να διαβάσουν ξαπλωμένοι, να ζωγραφίσουν σε

τοιχούς, να συνθέσουν μουσική ή να καταγράψουν ψηφιακές ιστορίες. Εννέα βιβλιοθήκες της χώρας, μέλη του Δικτύου «Future Library», θα φιλοξενούν από τα τέλη του χρόνου Media labs, δηλαδή ελκυστικούς και άνετους χώρους δημιουργικότητας. Το Ίδρυμα Νιάρχος θα χρηματοδοτήσει τη μελέτη και την κατασκευή τους, την απόκτηση εξοπλισμού, την εκπαίδευση προσωπικού και τη διοργάνωση δράσεων για την προώθηση των νέων τεχνολογιών.

Την κατασκευή των νέων χώρων ανέλαβε αρχιτεκτονικό γραφείο, έπειτα από διεθνή διαγωνισμό, ενώ η δημιουργία τους θα φέρει και τη «σφραγίδα» της Google. Η πρωτοποριακή παγκοσμίως φήμη εταιρεία θα παράσχει τεχνογνωσία για τη σχεδίαση των χώρων (πηγή έμπνευσης θα αποτελέσουν τα ίδια τα διάσημα γραφεία ανά τον κόσμο) και θα ενισχύσει την εκπαίδευση των υπαλλήλων σε θέματα τεχνολογίας.

«Θέλουμε να μετεξελιχθούμε τις βιβλιοθήκες από χώρους πρόσβασης στη γνώση σε σημείο αναφοράς για τις τοπικές κοινωνίες, σε χώρους ανταλλαγής πληροφοριών και πρόσβασης στην καινοτομία», επισήμανε σε σχετική συνέντευξη τύπου ο Public Policy Manager της Google, Διονύσης Κολοκοτσάς.

Οι νέοι χώροι θα απαρτίζονται από ζώνες δραστηριότητας, όπως αναγνωστήριο, όπου η ανάγνωση βιβλίων θα γίνεται σε πομφ ή άλλα αναπαυτικά καθίσματα, μουσικό στούντιο, σταθμούς πρόσβασης στο Διαδίκτυο, τοίχο έκφρασης και συνεργατικό χώρο.

Στόχος είναι η προσέλκυση πρωτίστως εφήβων, νέων, φοιτητών, ανέργων και μεταναστών, οι οποίοι θα μπορούν στις παραπάνω βιβλιοθήκες να διαβάζουν, να δημιουργούν, να έχουν πρόσβαση στη μάθηση, να παίζουν, να χαλαρώνουν και να μοιράζονται, όπως εξήγησε ο συντονιστής του Δικτύου «Future Library», Δημήτρης Πρωτοψάλτου.

Μετά την ολοκλήρωση των χώρων, το μεγάλο στοίχημα θα είναι ο τρόπος λειτουργίας τους, προκειμένου να παραμείνουν «ζωντανοί». Για τον λόγο αυτόν, το «Future Library» θα απευθύνει πρόσκληση σε δημιουργικές ομάδες της χώρας για να καταθέσουν προτάσεις σχετικές με δράσεις πολιτιστικές, επιχειρηματικές, τεχνολογικές και όχι μόνο, ώστε να καταστήσουν τους χώρους βιώσιμους. Εξάλλου, η έναρξη λειτουργίας των Media labs τον ερχόμενο Δεκέμβριο θα συνοδευτεί από τη διοργάνωση σειράς δημιουργικών δράσεων.

Σημειώνεται ότι η Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία «Future Library» ιδρύθηκε τον Φεβρουάριο του 2011, με επίκεντρο τη Δημόσια Βιβλιοθήκη της Βέροιας και με την υποστήριξη του Ιδρύματος Νιάρχος, με στόχο να μετεξελιχθεί τις δημόσιες και δημοτικές βιβλιοθήκες της χώρας σε τοπικούς πυρήνες καινοτομίας και δημιουργικότητας.

Οικονομικές ειδήσεις | Γενικές ειδήσεις | Links

Γραφήματα | Χρήσιμα | Καιρός | Αφιέρωματα

 **Ενόπιτες Τεχνολογίας**

- Διαδίκτυο
- Υπολογιστές
- Τηλεφωνία
- Games
- Gadgets

Κεντρική Σελίδα



Διαδίκτυο

- > Εννέα βιβλιοθήκες μεταμορφώνονται σε πυρήνες δημιουργικότητας με τη βοήθεια της Google και του Ιδρύματος Νιάρχου
- > Immersion: Η πλατφόρμα που αναπαριστά πώς η NSA συλλέγει τα δεδομένα σας
- > Γρήγορο ίντερνετ θέλουν οι Ευρωπαίοι καταναλωτές
- > «Τίτλοι τέλους» για την MSN TV
- > Επίσημη «πρεμιέρα» στις ΗΠΑ για τη μηχανή αναζήτησης του Facebook
- > Η Νέα Υόρκη στις πρώτες πώλες με τη δική τους ιντερνετική κατάληξη
- > Η ODEON έρχεται στις Samsung Smart TV
- > Εκδήλωση στο Χαροκόπειο για τις «Ανοικτές Άδειες στην Εκπαίδευση»
- > Η Google ζητά εθελοντές για τη χαρτογράφηση δυσπρόσιτων περιοχών
- > Πιο εύκολη γίνεται η επιμέλεια άρθρων στη Wikipedia
- > Προσσχέ για τον «Ιό της Αστυνομίας» συνιστά η Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος
- > Κυπριακή έρευνα: Σημαντικό επιστημονικό βήμα προς την παραγωγή οργάνων του σώματος
- > Microsoft: «Ιοί» συνεργάζονται για την επιβίωσή τους
- > Τίτλοι τέλους για την Altavista
- > Στα ηφαίστεια της Χαβάης μπαίνει το Google Street View

Αρχείο

ACTIVITÉ 3.2

Το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Έρευνας επέλεξε 287 νέους επιστήμονες για χρηματοδότηση



Το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Έρευνας (ΕΣΕ) ανακοίνωσε σήμερα ότι επέλεξε 287 κορυφαίους νέους επιστήμονες για χρηματοδότηση στο πλαίσιο του έκτου διαγωνισμού επιχορηγήσεων εκκίνησης, δίνοντάς τους έτσι τη δυνατότητα να αναπτύξουν «Βασική έρευνα αιχμής».

Οι ερευνητές θα λάβουν συνολικά 400 εκατ. ευρώ περίπου, υπό μορφή επιχορηγήσεων ύψους 2 εκατ. ευρώ έκαστη για μέγιστο διάστημα πέντε ετών. Επιλέξιμοι για τις επιχορηγήσεις εκκίνησης του ΕΣΕ είναι ερευνητές ανεξαρτήτως εθνικότητας με ερευνητική πείρα 2-7 ετών μετά την ολοκλήρωση των σπουδών για απόκτηση διδακτορικού (ή άλλου ισοδύναμου πτυχίου), και επιστημονικές επιδόσεις υψηλού επιπέδου. Η έρευνα πρέπει να διεξάγεται σε δημόσιο ή ιδιωτικό ερευνητικό ίδρυμα που βρίσκεται σε ένα από τα κράτη μέλη της ΕΕ ή σε συνδεδεμένη χώρα.

Όπως επισημαίνει στη σχετική ανακοίνωσή της η Επιτροπή, ο ανταγωνισμός γι' αυτές τις διεθνούς κύρους επιχορηγήσεις αυξάνεται συνεχώς. Συγκεκριμένα, οι αιτήσεις που υποβλήθηκαν στον φετινό διαγωνισμό ήταν κατά 50% περισσότερες από πέρυσι. Αυξήθηκε επίσης το ποσοστό των ερευνητριών που επιλέχθηκαν, από 24% σε 30% του συνόλου των υποψηφίων. Ο φετινός διαγωνισμός επιχορηγήσεων εκκίνησης είναι ο τελευταίος στο πλαίσιο του εβδόμου Προγράμματος Πλαισίου για την Έρευνα (ΠΠ7). Οι μελλοντικοί διαγωνισμοί θα υπάγονται στο νέο πρόγραμμα έρευνας και

καινοτομίας της ΕΕ «Ορίζοντας 2020», το οποίο προβλέπει σημαντική αύξηση της χρηματοδότησης για το ΕΣΕ.

Τα επιλεγμένα σχέδια καλύπτουν ευρύ φάσμα θεμάτων, όπως ο σχεδιασμός ενός μοναδικού παράκτιου φράγματος προστασίας από τα τσουνάμι, η ανάπτυξη ακτινοθεραπείας υψηλής τεχνολογίας που θα μπορούσε να βοηθήσει τους ασθενείς με καρκίνο στο κεφάλι, η διερεύνηση της παρακολούθησης σε πραγματικό χρόνο της ατμοσφαιρικής ρύπανσης μέσω της τεχνολογίας GPS και η παραγωγή νέων αποδοτικών και χαμηλού κόστους φωτοβολταϊκών. Στον συγκεκριμένο διαγωνισμό, το 44% των υποψηφίων που επιλέχθηκαν υπάγονταν στον τομέα των φυσικών και μηχανολογικών επιστημών, το 38% στον τομέα των βιοεπιστημών και το 18% στον τομέα των κοινωνικών και ανθρωπιστικών επιστημών.

Η επιλογή των δικαιούχων έγινε από ομότιμους κριτές που συμμετείχαν σε 25 ομάδες αποτελούμενες από επιφανείς επιστήμονες απ' όλον τον κόσμο. Οι επιστήμονες που έλαβαν επιχορήγηση στο πλαίσιο του τελευταίου αυτού διαγωνισμού θα έχουν επίσης την ευκαιρία να συγκροτήσουν τις δικές τους ερευνητικές ομάδες με περισσότερους από 1.000 μεταδιδακτορικούς και διδακτορικούς φοιτητές που θα υπάγονται στο ΕΣΕ.

Η επίτροπος Έρευνας, Καινοτομίας και Επιστήμης Μόιρα Γκέγκεν-Κουίν δήλωσε: «Το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Έρευνας έχει αλλάξει το ερευνητικό τοπίο για τους ταλαντούχους νέους και έχει ενισχύσει την επιστήμη σε ολόκληρη την Ευρώπη. Χρηματοδοτεί τη βασική έρευνα που προάγει την ανθρώπινη γνώση, αλλά συγχρόνως αναπτύσσει επαναστατικές καινοτομίες που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν μελλοντικά στην καθημερινή μας ζωή. Το ΕΣΕ αποτελεί πλέον καθιερωμένο σήμα αριστείας και το κύρος του θα αυξάνεται συνεχώς στο πλαίσιο του προγράμματος 'Ορίζοντας 2020'».

ACTIVITÉ 3.3

← → C www.kathimerini.gr/4dcgi/w_articles_mel1_1_24/07/2013_510839

HOME | MOBILE | NEWSLETTER | SHOPPING | ENGLISH EDITION | ΓΙΝΕΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΗ

Βρείτε μας: f t g+

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ Τετάρτη, 24 Ιουλίου 2013

Θέσεις - Αντιθέσεις

Αναζήτηση

Σύνθετη Αναζήτηση | Αρχείο Εκδόσεων

Επικαιρότητα | Οικονομία | Εντυπη | Απόψεις | Αφιερώματα | Επιστήμη | Τεχνολογία | Ταξίδια | Αγγελίες | Γυναίκα

Διάλογος | Θέσεις - Αντιθέσεις

Η πειρατεία σκοτώνει το σινεμά



Όσο βελτιώνεται η ευρυζωνικότητα στη χώρα μας, τόσο μεγαλύτερες διαστάσεις λαμβάνει η πειρατεία στο Διαδίκτυο. «Αυτό που συμβαίνει με το σινεμά είναι εξωφρενικό και το βάρος που καλούμαστε να σηκώσουμε όλοι όσοι κινούμαστε σε αυτόν τον χώρο, από τους καλλιτέχνες,

τους τεχνικούς έως τους παραγωγούς και τους αιθουσάρχες, είναι δυσβάστακτο» λέει ο κ. Διαμαντόπουλος, γενικός διευθυντής της Odeon.

Σύμφωνα με την κ. Σουγκανίδου, πρόεδρο της εταιρείας παραγωγής Feelgood, «με βάση στατιστικές μετρήσεις, στην πειρατεία λογισμικού, η Ελλάδα κατατάσσεται τρίτη στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και δεύτερη στην πειρατεία κινηματογραφικών έργων. Ακόμα, είναι τρίτη στο παράνομο downloading παγκοσμίως. Η τάση είναι αυξητική και φυσικά συμβαδίζει απόλυτα με την ταχεία αύξηση της ευρυζωνικότητας».

Χάνονται φόροι και θέσεις εργασίας

Εξαιτίας της πειρατείας, το κράτος στερείται εσόδων (φόροι, ασφαλιστικές εισφορές) σε κύκλο εργασιών της τάξεως των 550.000.000 ευρώ ετησίως. «Αυτή την πενταετία», λέει ο κ. Διαμαντόπουλος, «έχουν χαθεί 15.000 θέσεις εργασίας στον κλάδο». Κατά τον κ. Μίχο, γενικό διευθυντή της Εταιρείας Προστασίας Οπτικοακουστικών Έργων, «βλέποντας ένας παραγωγός ότι οι ταινίες δεν “τραβάνε” εμπορικά, εξαιτίας της πειρατείας, μειώνει τις μελλοντικές παραγωγές ή τον προϋπολογισμό μιας ταινίας». «Η εμπορική εκμετάλλευση ενός έργου (εισιτήριο, αγορά dvd, κ.λπ.) είναι απαραίτητη για να μπορέσει μια εταιρεία παραγωγής να χρηματοδοτήσει νέες ταινίες», προσθέτει η κ. Σουγκανίδου. «Το σινεμά είναι πολύ ακριβό σπορ. Πάρα πολύς κόσμος δουλεύει ακόμα και σε μια φθηνή ταινία. Κάντε τον κόπο να δείτε τους τίτλους του τέλους. Όλος αυτός ο κόσμος που βλέπετε εκεί, δέχεται ένα τεράστιο χτύπημα από την πειρατεία. Η κλοπή έργου πνευματικής δημιουργίας δεν θεωρείται τόσο σοβαρό όσο το να κλέβεις μια τσάντα ή ένα αυτοκίνητο. Τα έργα πνευματικής δημιουργίας δεν αντιμετωπίζονται με τη δέουσα σοβαρότητα».

Οι περισσότεροι νέοι δεν γνωρίζουν ότι παρανομούν

Κατά γενική ομολογία, το πειρατικό downloading είναι τόσο διαδεδομένο στη χώρα μας, που έχει προσλάβει «κοινωνική νομιμοποίηση». Όπως λέει ο κ. Διαμαντόπουλος, «αυτό οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στην ελλιπέστατη ενημέρωση: Πολύς κόσμος δεν γνωρίζει ότι είναι παράνομο».

Κατά τον κ. Μίχο, «οι μικρότερες ηλικίες αγνοούν ότι παρανομούν. Θεωρώ ότι αν τη στιγμή του “κατεβάσματος” έβγαίνει ένα σήμα προειδοποιητικό ότι αυτή τη στιγμή παρανομούν, πολύς κόσμος δεν θα προχωρούσε».

Η έλλειψη ενημέρωσης σχετίζεται με μία ακόμη παράμετρο: Πολλοί χρήστες έχουν μια ασαφή ή και ρομαντική ιδέα των διαχειριστών πειρατικών ιστοσελίδων. «Η πειρατεία», υπογραμμίζει η κ. Σουγκανίδου, «είναι μία από τις πλέον επικερδείς παράνομες δραστηριότητες. Αρκετές φορές συνδέεται και με το οργανωμένο έγκλημα. Οι “πειρατές” έχουν βρει τον τρόπο με τον κόπο των άλλων να κερδίζουν παράνομα και αδήλωτα χρήματα. Πώς; Ένα μέσο είναι οι διαφημίσεις που ανεβαίνουν σε αυτές τις ιστοσελίδες, ενώ υπάρχουν και οι “συνδρομητές” που κάνουν εισφορές για να ενισχύσουν τον υποτιθέμενο “Ρομπέν των Δασών”. Είναι καιρός όμως να ειπωθεί ότι δεν πρόκειται για ιδεαλιστές που σκέφτονται το φιλοθεάμον κοινό».

Θέσεις

Η πειρατεία σκοτώνει το σινεμά
Του Ηλία Μαγκλίνη
 «Το μεγάλο πρόβλημα είναι η διαφανόμενη έλλειψη πολιτικής βούλησης προκειμένου να αντιμετωπιστεί μια παρανομία κακουρηγματού χαρακτήρα...»

Κόμμα Πειρατών Ελλάδας: Ανάτηση στο άρθρο «Η πειρατεία σκοτώνει το σινεμά»
 «Οι κινηματογραφικές ταινίες μετά την περίοδο προβολής τους στις αίθουσες των κινηματογράφων, αντιγράφονται (σε DVD) από τις εταιρίες που έχουν αυτό το δικαίωμα σε αντίτυπα και πωλούνται είτε σε καταστήματα προς ενοίκιαση είτε προς πώληση για τους καταναλωτές...»

ΑΡΧΙΣΤΕΙΑ ΕΤΑΙΡΙΚΗΣ ΠΥΡΡΩΝΟΤΗΤΑΣ

Δηλώστε σήμερα συμμετοχή!

www.aristia-sde.gr f/aristasde

Σχετικά με τις Θέσεις - Αντιθέσεις

Είναι μία ενότητα όπου φιλοξενείται γόνιμη αντιπαράθεση απόψεων για τα αμφιλεγόμενα ζητήματα της επικαιρότητας. Σε κάθε θεματική ενότητα θα δημοσιεύονται από το kathimerini.gr σημαντικές θέσεις, οι οποίες και θα αποτελούν τη βάση του διαλόγου.

- Τα σχόλια σας θα δημοσιεύονται αν το περιεχόμενό τους είναι σύμφωνο με τους όρους χρήσης.
- Τα νέα σχόλια θα εμφανίζονται αφού ανανεώσετε τη σελίδα (Control + F5).

Απόψεις

οι αναγνώστες γράφουν

ACTIVITÉ 3.4

← → ↻ www.msf.gr/athensmarathon2013

ΕΛ | EN Αναζήτηση...

ΜΕΔΙΚΑΝ ΣΑΝΣ ΦΡΟΝΤΙΕΡΕΣ
ΓΙΑΤΡΟΙ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ

Θέλεις να συμμετάσχεις;

ΑΡΧΙΚΗ ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗ ΔΡΑΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΝΕΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

Οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα (MSF) είναι μια διεθνής, ανεξάρτητη, ιατρική ανθρωπιστική οργάνωση, που παρέχει επείγουσα βοήθεια σε άτομα που έχουν πληγεί από ένοπλες συγκρούσεις, επιδημίες, αποκλεισμό από την παροχή ιατρικής φροντίδας και φυσικές καταστροφές. Οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα προσφέρουν βοήθεια με κριτήριο την ανάγκη, ανεξάρτητα από φυλή, θρησκεία, φύλο ή πολιτικούς δεσμούς. Όταν οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα γίνονται μάρτυρες σοβαρών πράξεων βίας, ξεχασμένων κρίσεων ή παρακώλυσης του έργου τους, μπορούν να μιλήσουν δημόσια για αυτά.

Γίνε κι εσύ Δρομέας Χωρίς Σύνορα!



Στείλε ένα ηχηρό μήνυμα αλληλεγγύης και προσφοράς συμμετέχοντας στην ομάδα των Γιατρών Χωρίς Σύνορα «Δρομείς Χωρίς Σύνορα» στον 31^ο Κλασικό Μαραθώνιο της Αθήνας, την Κυριακή, 10 Νοεμβρίου 2013.

Υποστήριξε τη δράση των Γιατρών Χωρίς Σύνορα τρέχοντας μαζί μας στα 5, τα 10 ή στα 42 χλμ της μαραθωνίας διαδρομής για να ανακουφίσουμε όλοι μαζί τον πόνο του άλλου. Στείλε mail στο marathon@msf.gr ή έλα απευθείας στα γραφεία μας και δήλωσε συμμετοχή από τις **3 Ιουνίου έως και τις 27 Σεπτεμβρίου**. Για να γίνει η ομάδα μας ακόμη μεγαλύτερη, τρέξε μαζί με φίλους, συγγενείς, συμμαθητές, συμφοιτητές και συναδέλφους σου!

Αγωνίσματα & Κόστος Συμμετοχής

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	Βασικό	Ενισχυμένο	Πλήρες
5 χλμ	20€	35€	75€
10 χλμ	25€	40€	80€
Δυναμικό βάδισμα	30€	45€	95€
Μαραθώνιος	30€	45€	95€

* Συμπεριλαμβάνεται η δωρεά των €10 για την ενίσχυση των προγραμμάτων των Γιατρών Χωρίς Σύνορα.

Παροχές των πακέτων συμμετοχής

Βασικό Πακέτο

- Αριθμός Συμμετοχής
- Ηλεκτρονική χρονομέτρηση με chip
- Αναμνηστικό Μετάλλιο Τερματισμού
- Μεταφορά στην αφετηρία του Μαραθώνα (ισχύει για τους αθλητές του Μαραθωνίου και του Δυναμικού Βαδίσματος)
- Παροχή νερού, αθλητικών ποτών, χυμών, αναψυκτικών και ιατρικών υπηρεσιών κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος του αγώνα
- Πιστοποιητικό Συμμετοχής με τον χρόνο τερματισμού

Ενισχυμένο Πακέτο

- όλα όσα περιλαμβάνει το Βασικό πακέτο
- αθλητική ζώνη μέσης με διάφορες θήκες
- το επίσημο T-shirt του αγώνα

Πλήρες Πακέτο

- όλα όσα περιλαμβάνει το Ενισχυμένο πακέτο
- υφασμάτινη αθλητική τσάντα
- κάρτα δωρεάν μετακινήσεων με όλα τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς στο δίκτυο της Αθήνας 3 ημέρες πριν και 2 ημέρες μετά τον αγώνα
- 50% έκπτωση στα εισιτήρια εισόδου στον Αρχαιολογικό Χώρο και στο Νέο Μουσείο της Ακρόπολης

Πληροφορίες εγγραφής

Οι εγγραφές για συμμετοχή στην ομάδα μας «Δρομείς Χωρίς Σύνορα» γίνονται με πληρωμή στα γραφεία μας στην οδό Ξενίας 15, στους Αμπελόκηπους, καθημερινά εκτός Σαββάτου και Κυριακής, 09:00-17:00 από τις 3 Ιουνίου έως και τις 27 Σεπτεμβρίου. Εάν δεν είναι δυνατό να επισκεφθείς τα γραφεία μας, παρακαλούμε επικοινωνήσε μαζί μας στο marathon@msf.gr ή τηλεφωνικά στο 210 5 200 500 εσωτερικό 110. Εάν επιθυμείς, μπορείς να κατεβάσεις την αίτηση συμμετοχής εδώ και να την φέρεις στα γραφεία μας, μαζί με το ποσό που αναλογεί στο αγώνισμα και στο πακέτο που έχεις επιλέξει, για να πραγματοποιήσουμε την εγγραφή.

ACTIVITÉ 3.5

ΤΑ ΝΕΑ

ΠΕΜΠΤΗ 1 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2013
30

ΝΥΓΕΙΑ

@

www.tanea.gr

Ένα βιβλίο την ημέρα προστατεύει από την άνοια

Σε πολυετή μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό «Neurology» στις 3 Ιουλίου 2013, ερευνητές από το Κέντρο Νόσου Alzheimer του Πανεπιστημίου Rush, στο Σικάγο, διαπίστωσαν πως όσοι ασχολούνται συστηματικά, από την παιδική κιόλας ηλικία, με πνευματικές δραστηριότητες όπως το διάβασμα, το γράψιμο και τα σταυρόλεξα, έχουν μειωμένες



πιθανότητες να εμφανίσουν άνοια όταν γεράσουν.

Στη μελέτη συμμετείχαν 294 εθελοντές ηλικίας άνω των 55 ετών όταν άρχισε, που υποβάλλονταν σε τεστ μνήμης συστηματικά και απάντησαν σε ερωτηματολόγια τα οποία μετρούσαν τις νοητικές ενασχολήσεις τους από την παιδική μέχρι την τρίτη ηλικία.

Πού αποδίδονται τα παρατηρούμενα οφέλη;

Μελέτες τόσο σε πειραματόζωα όσο και σε ανθρώπινους εγκεφάλους έχουν δείξει ότι η νοητική άσκηση διεγείρει τους νευρώνες του εγκεφάλου, δημιουργώντας νέες συνάψεις μεταξύ τους και ίσως και νέα

κύτταρα. Το σίγουρο είναι ότι η άσκηση του μυαλού από την παιδική ηλικία μέχρι τα βαθιά γεράματα ενισχύει τη μνήμη και πιθανώς προλαμβάνει τη νόσο Αλτσχάιμερ.

Ποιες άλλες δραστηριότητες προστατεύουν από το Αλτσχάιμερ;

Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η συστηματική γυμναστική ωφελεί ιδιαίτερως τον εγκέφαλο. Πρόσφατες έρευνες απέδειξαν ότι η γυμναστική μπορεί να λειτουργήσει τόσο προληπτικά όσο και θεραπευτικά σε σχέση με την άνοια. Σε πρόσφατη μελέτη από την Ουάσιγκτον, στην οποία συμμετείχαν 1.740 άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, διαπιστώθηκε ότι όσοι γυμνάζονταν τρεις ή περισσότερες φορές την εβδομάδα, είχαν 30% έως 40% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν νόσο Αλτσχάιμερ σε σύγκριση με αυτούς που ασκούσαν λιγότερο από 3 φορές την εβδομάδα.

Η προσεγμένη διατροφή και η δραστήρια κοινωνική ζωή επίσης διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην προστασία της μνήμης. Ψάρια, φρούτα και λαχανικά ωφελούν ιδιαίτερως τον εγκέφαλο, ενώ οι συχνές επισκέψεις και δραστηριότητες με φίλους επίσης είναι απαραίτητες.

Τι σημαίνουν πρακτικά τα νέα ευρήματα;

Δεκάδες είναι πλέον οι μελέτες που αποδεικνύουν ότι η ενασχόληση με σύνθετες δραστηριότητες, που απαιτούν να βάζουμε συνεχώς το μυαλό μας να δουλεύει, συνδέεται άμεσα με μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης της νόσου Αλτσχάιμερ. Τα αποτελέσματα των ερευνών ενθαρρύνουν όλους μας, ανεξαρτήτως ηλικίας, να μην αφήνουμε στιγμή το μυαλό μας να τεμπελιάζει.

Για να «γυμνάσετε» το μυαλό σας:

- * Να διαβάζετε καθημερινά ποικιλία θεμάτων – από εφημερίδες και λογοτεχνικά βιβλία μέχρι περιοδικά με εκλαϊκευμένα επιστημονικά θέματα.
- * Να κρατάτε ημερολόγιο.
- * Να παίζετε επιτραπέζια παιχνίδια, να λύνετε σταυρόλεξα και γρίφους, να φτιάχνετε παζλ.
- * Να βλέπετε «έξυπνα» τηλεόραση (λ.χ. ιστορικές, ιατρικές εκπομπές, ντοκιμαντέρ, κ.λπ.).
- * Να επισκέπτεστε μουσεία, πινακοθήκες, θέατρα, κινηματογράφους.
- * Να δηλώνετε συμμετοχή σε ποικίλες δραστηριότητες.
- * Να συμμετέχετε σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες με τα παιδιά και τα εγγόνια σας.
- * Να επιστρέψετε στα θρανία (αρχίστε λ.χ. μαθήματα κομπιούτερ και ξένων γλωσσών).

Τip

Μη διστάσετε να δοκιμάσετε πράγματα με τα οποία δεν είχατε ασχοληθεί ποτέ στο παρελθόν – αυτά είναι που «γυμνάζουν» ακόμα πιο έντονα το μυαλό.