

Όλοι μιλάνε για... Sailing και θεραπεία, δύο σε ένα!



Όταν έμαθα για το sailing therapy, χάρηκα ιδιαίτερα... πρώτον γιατί πάντα ήθελα να κάνω διακοπές σε ιστιοφόρο και δεύτερον γιατί μπορώ να το συνδυάσω με ασκήσεις για το σώμα και την ψυχή. Αμέσως μπήκα στην ιστοσελίδα www.sailing-therapy.com όπου διάβασα ότι αυτή η ιδέα, αυτό το δράμα που 'γεννήθηκε' και υλοποιήθηκε στην Ελλάδα, έγινε πραγματικότητα από τρεις λάτρεις της θάλασσας, τη Μαριάννα Κυριακίδη, την Κατερίνα Τερζοπούλου και τον Πύργο Λιασίδη, συμβάλλοντας ο καθένας τους, εκτός από την αγάπη και ενασχόλησή τους με το υγρό στοιχείο,

με την εμπειρία και επαγγελματική τους δραστηριότητα στους τομείς της διαχείρισης σκαφών αναψυχής, της ψυχικής υγείας και τον τουρισμό αντίστοιχα. Σκοπός του Sailing-therapy.com είναι να συνδυάσει την εμπειρία και τις απολαύσεις που δίνουν οι διακοπές με ένα σκάφος στις ελληνικές θάλασσες, με υπηρεσίες από επαγγελματίες συνεργάτες στους τομείς της ψυχικής ισορροπίας και ευεξίας, όπως προγράμματα ελέγχου άγχους, αντιμετώπισης θυμού, yoga στο σκάφος, προσωπικής εκγύμνασης, διατροφής, team building ή ακόμα και απλές διακοπές συνδυασμένες με τουριστικές υπηρε-

σίες (Just Sailing). Η καινοτομία αυτή υπηρεσία έχει ήδη αποσπάσει κολακευτικά σχόλια και έχει ήδη κερδίσει το ενδιαφέρον στον ελληνικό χώρο. Στην Κύπρο εκπρόσωπος της εταιρείας είναι η Travel Pass. Έχεις για παράδειγμα τις ακόλουθες επιλογές: 1 εβδομάδα για 8 άτομα σε γιοτ 43 ποδιών με 4 καμπίνες και τον καθηγητή Πόγκα για 4 ώρες μαθήματος ημερησίως, με σκίπερ και μεταφορά από και προς το αεροδρόμιο και αεροπορικά και τιμή από 900 ευρώ. Επίσης 3 μέρες για 8 άτομα σε γιοτ 43 ποδιών με αεροπορικά, μεταφορές, σκίπερ και Team building coordinator με καθημερινές δραστηριότητες, με κόστος από 800 ευρώ το άτομο. 1 εβδομάδα για 8 άτομα με αεροπορικά, μεταφορές, σκίπερ και ένα άτομο της εταιρείας για υποδοχή και 7 γεύματα από 1100 ευρώ. Το τερπνόν μετά του ωφελίμου! Τι άλλο θέλεις; **K.M.**

Sailing therapy, Travel Pass
(22262222/travelpass@
sailing-therapy.com) Λεωφόρος
Στροβόλου 103, Λευκωσία.

GOOD NEWS



Η Λεμεσός στους 20 ιδανικούς προορισμούς

Να τα καλά τα νέα! Η Λεμεσός βρίσκεται ανάμεσα στους 20 ιδανικούς προορισμούς ευζωίας! Και αυτό δεν το λέω εγώ, αλλά η "Daily Telegraph" του Ηνωμένου Βασιλείου, μια από τις δημοφιλέστερες και εγκυρότερες βρετανικές εφημερίδες. Το άρθρο του δημοσιογράφου Max Davidson παρουσιάζει τη Λεμεσό ανάμεσα στην Ανδαλουσία (Ισπανία), την Πάρμα (Ιταλία), το Παρίσι (Γαλλία), την Πόρτο (Πορτογαλία), το Τόκιο (Ιαπωνία), τη Βουδαπέστη (Ουγγαρία) και άλλους προορισμούς, για όσους αναζητούν τον ήλιο, τη θάλασσα, τον πολιτισμό ή απλά νόστιμη τοπική κουζίνα. Όπως αναφέρει το δημοσίευμα, παρόλο που η Κύπρος περνά περίοδο οικονομικών "αναταραχών", η Λεμεσός συνεχίζει να ανθεί και να προσφέρεται για όσους ψάχνουν για επενδύσεις στην καλή ζωή! Αν δεν μπορείς να ζήσεις σε πόλεις όπως οι Τόκιο, Κουρσεβέλ ή Γρανάδα, "χτύπα" μια Λεμεσό να έρθεις στα ίσα σου. **K.M.**



Κάνε like στο fan page μας, στο [facebook.com/timeoutcy](https://www.facebook.com/timeoutcy)

Focus... Η 'ΑΚΤΗ' νοιάζεται!

Μάθε για την Ήγανοκίνηση και την INTERACT

Η 'Ήγανοκίνηση' είναι το εκπαιδευτικό περιβαλλοντικό πρόγραμμα συλλογής χρησιμοποιημένων μαγειρικών λαδιών που ανέλαβε η 'ΑΚΤΗ'. Το απόβλητο αυτό μετατρέπεται σε βιοκαύσιμο και με τα έσοδα του προγράμματος αυτού, δημιουργούνται πόροι για την περιβαλλοντική εκπαίδευση και εφαρμογή περιβαλλοντικών υποδομών για τους μαθητές και τα σχολεία σε όλη την Κύπρο.

Ποια είναι η 'ΑΚΤΗ'

Η 'ΑΚΤΗ' - Κέντρο Μελετών και Έρευνας' είναι ένας μη κυβερνητικός, μη κερδοσκοπικός οργανισμός (ΜΚΟ) με πλούσια δράση στα περιβαλλοντικά δρώμενα του τόπου. Ιδρύθηκε το 2000 από μία ομάδα εμπειρογνομώνων σε θέματα περιβάλλοντος και σήμερα έχει καταφέρει να δημιουργήσει ένα εκτεταμένο δίκτυο συνεργατών και εθελοντών με στόχο την ενίσχυση της περιβαλλοντικής συνείδησης και την προώθηση της αειφόρου ανάπτυξης.

Μάζεψε... λάδια

Τα χρησιμοποιημένα λάδια από το ηγάνι, το φούρνο, τον τόνο, τη σαλάτα, μπορούν να μπου σε ένα ανθεκτικό δοχείο (π.χ. μπουκάλι λαδιού, νερού ή γάλακτος) και να δοθούν σε

ένα μαθητή της γειτονιάς, για να το πάει στο σχολείο του. Αυτή είναι η 'Ήγανοκίνηση', η οποία μαζί με την ενημέρωση, την ευαισθητοποίηση και την ενεργό συμμετοχή όλων μας, μπορεί να μετατρέψει ένα πολύ βλαβερό απόβλητο σε 'καύσιμο' για την ανάπτυξη και την πρόοδό μας.

Σε 'πράσινο' λεωφορείο

Πρόσφατα, η 'Ήγανοκίνηση' βρέθηκε στους δρόμους για την ενημέρωση των πολιτών που έκαναν τη βόλτα τους στην παλιά Λευκωσία. Με χρηματοδότηση από το Fulbright Commission Alumni Small Grants, και σε συνεργασία με το ΜΚΟ Urban Gorillas και την εταιρεία Isotech Ltd Έρευντές-Σύμβουλοι Περιβάλλοντος, ένα παλιό (και εκτός χρήσης) λεωφορείο μετατράπηκε σε ένα δημόσιο αντικείμενο, φυτεμένο εξωτερικά και εσωτερικά, που καλούσε τους περαστικούς να το περιεργαστούν, να μπου μέσα, και να βρουν διάφορες πληροφορίες για το σκοπό της Ήγανοκίνησης ως επίσης και να ανακαλύψουν άλλες διάφορες εκπλήξεις.

Γίνε INTERACTIVE!

Η 'ΑΚΤΗ' σε συνεργασία με την ιταλική οργάνωση GSI Italia (Gruppi di Solidarietà Internazionale Italia), εφαρμόζουν, επίσης, ένα

νέο συναρπαστικό, πολυδιάστατο έργο με τίτλο 'INTERACT: Κοινωνική ένταξη μέσα από περιβαλλοντικές δράσεις', που ξεκίνησε τον Οκτώβριο του 2013 και θα ολοκληρωθεί το Μάρτιο του 2015.

Στοχεύει στην ενίσχυση της περιβαλλοντικής συνείδησης των πολιτών και παράλληλα στην υποστήριξη του διαπολιτισμικού διαλόγου και της ανεκτικότητας μεταξύ ντόπιων και μεταναστών στην Κύπρο και την Ιταλία, εστιάζοντας στη συμμετοχή των γυναικών και των νέων.

*Η ΑΚΤΗ και το INTERACT στις 3 Ιουνίου 2014 θα βρίσκονται στο Δημοτικό Σχολείο του Αγίου Αντωνίου στη Λεμεσό για τους εορτασμούς της Παγκόσμιας Ημέρας Περιβάλλοντος 2014, που φέτος έχει ως θέμα 'Μικρά νησιά και κλιματική αλλαγή!'. **Π.Ι.Β.**

ΑΚΤΗ - Κέντρο Μελετών και Έρευνας
(22458485/ akti@akti.org.cy, www.akti.org.cy) Γωνία Καλλιόπης και λεωφ. Λάρνακος, Αγλαντζιά, Λευκωσία.

