

Thalasssea

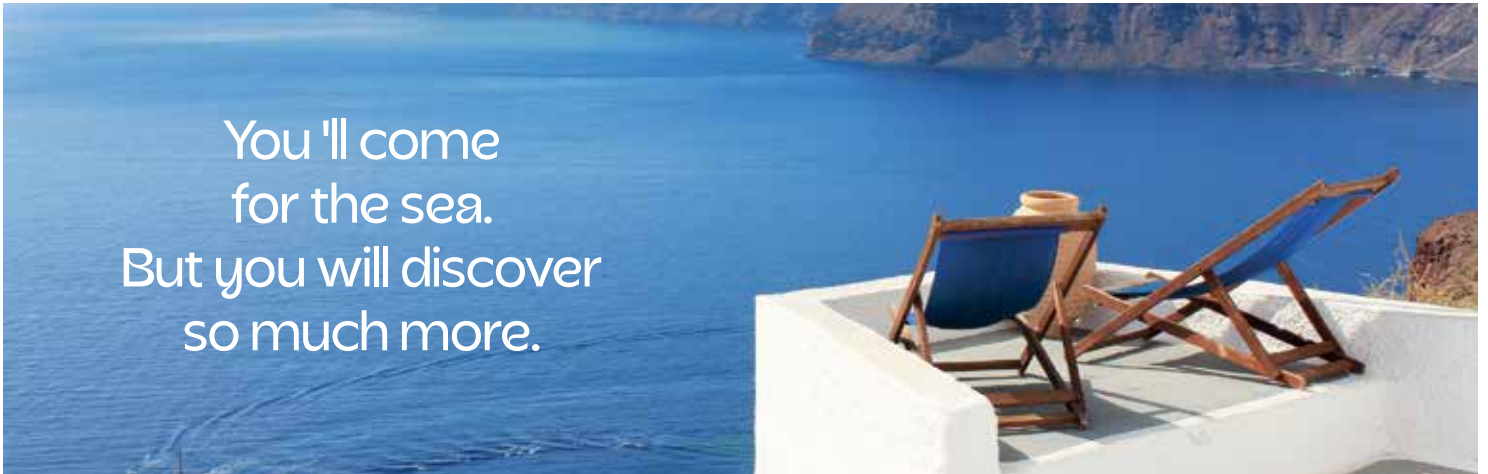
by HELLENIC SEAWAYS



The endless indulgence
ÆGEAN SEA
Απόλαυση δίχως τέλος



You'll come
for the sea.
But you will discover
so much more.



Aegean Islands



GREECE



MORE THAN
YOU CAN
SEA
Discover more: aegeanislands.gr

Αγαπητές και Αγαπητοί επιβάτες,

Η Ελλάδα συνεχίζει και το 2026 να αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους ταξιδιωτικούς προορισμούς παγκοσμίως, με την ελληνική ακτοπλοΐα να παραμένει βασικός πυλώνας συνδεσιμότητας, τουριστικής ανάπτυξης και κοινωνικής συνοχής. Στον Όμιλο Attica, με στόλο 33 πλοίων που συνδέουν περισσότερους από 55 προορισμούς και 70 λιμάνια, δραστηριοποιούμαστε μέσω των 4 δημοφιλών εμπορικών μας σημάτων - Blue Star Ferries, Superfast Ferries, Hellenic Seaways και Anek Lines- επενδύοντας σταθερά σε μια σύγχρονη και βιώσιμη ταξιδιωτική εμπειρία. Το 2026 αποτελεί χρονιά σημαντικών επενδύσεων και στρατηγικών βημάτων που αναβαθμίζουν τόσο την εμπειρία του επιβάτη όσο και το συνολικό αποτύπωμα του Ομίλου.

Ανανεωμένος στόλος στο Σαρωνικό – Aero Highspeed 4 & 5
Στο πλαίσιο της στρατηγικής ανανέωσης του στόλου, προχωρήσαμε στην απόκτηση δύο νέων Highspeed Catamaran τύπου Aero, τα οποία θα ενισχύσουν τις γραμμές του Σαρωνικού ως **Aero Highspeed 4 και 5**.

Σχεδιασμένα με προηγμένα υλικά ανθρακονημάτων, συνδυάζουν υψηλή ενεργειακή απόδοση και μείωση εκπομπών CO₂ έως και 60%, προσφέροντας μια πιο γρήγορη, άνετη και βιώσιμη εμπειρία ταξιδιού.

Ένα νέο σύγχρονο πλοίο για την Αδριατική – Superfast V
Το 2026 υποδεχθήκαμε το **Superfast V**, ένα σύγχρονο επιβατηγό-οχηματαγωγό πλοίο κατασκευασμένο το 2021. Με 157 καμπίνες, χωρητικότητα 950 επιβατών και 2.564 γραμμικά μέτρα γκαράζ, αναβαθμίζει ουσιαστικά την ταξιδιωτική εμπειρία στις γραμμές της Αδριατικής. Σε συνδυασμό με τα δύο υπό ναυπήγηση E Flexer που θα παραληφθούν το 2027, επιβεβαιώνουμε τη δέσμευσή μας για τον εκσυγχρονισμό του στόλου στις γραμμές Αδριατικής.

Νέες Ξενοδοχειακές Επενδύσεις με Προστιθέμενη Αξία
Η επέκταση του Ομίλου τα τελευταία χρόνια στον ξενοδοχειακό κλάδο, μέσω της απόκτησης δύο ξενοδοχείων στη Νάξο και ενός στην Τήνο, δημιουργεί ισχυρές προϋποθέσεις για την παροχή ολοκληρωμένων υπηρεσιών προς τους πελάτες μας και την παραγωγή πρόσθετης αξίας μέσω από τις συνέργειες που αναπτύσσονται. Παράλληλα, η επένδυση αυτή ενισχύει τις τοπικές οικονομίες των νησιών και συμβάλλει ουσιαστικά στην περαιτέρω ανάπτυξη του ελληνικού τουρισμού. Τον Ιούνιο του 2026, το πλήρως ανακαινισμένο **Tinos Beach** άνοιξε ξανά τις πύλες του, προσφέροντας μια νέα εμπειρία διαμονής που συνδυάζει κυκλαδίτικη αισθητική, σύγχρονο design και υψηλό επίπεδο υπηρεσιών.

Ένα νέο Ενιαίο Ψηφιακό Περιβάλλον
Με στόχο μια ομοιόμορφη και απλοποιημένη πελατοκεντρική εμπειρία, δημιουργήσαμε ένα ενιαίο ψηφιακό περιβάλλον που ενώνει σε μία δομή όλα τα sites των εταιρειών μας και το app "seamore". Οι εγγεγραμμένοι χρήστες έχουν τη δυνατότητα δημιουργίας ενιαίου προφίλ και πρόσβασης με έναν κοινό κωδικό στο προφίλ τους στις ιστοσελίδες μας, στο app και στο πρόγραμμα πιστότητας και επιβράβευσης Seasmiles.

Το νέο Seamore app
Κεντρικό ρόλο σε αυτή τη νέα εποχή έχει το Seamore App – ο «προσωπικός ταξιδιωτικός βοηθός» των επιβατών μας. Το Seamore συνοδεύει τον ταξιδιώτη από την κράτηση των εισιτηρίων του και το ταξίδι, μέχρι την παραμονή στον προορισμό



ΠΑΝΟΣ ΔΙΚΑΙΟΣ
Διευθύνων Σύμβουλος Attica Group

και την επιστροφή προσφέροντας προσωποποιημένες υπηρεσίες και λειτουργίες που το καθιστούν απαραίτητο εργαλείο μετακίνησης. Οι επιβάτες έχουν πλέον στη διάθεσή τους:

- **Εύκολη & γρήγορη κράτηση** με αποθηκευμένα στοιχεία συνταξιδιωτών, οχημάτων και κατοικιδίων
- **web check in**
- **ιστορικό και επισκόπηση όλων των ταξιδιών τους**
- **εξαργύρωση Seasmiles**
- προαγορά **Wi Fi με 10% έκπτωση**
- αγορά **γευμάτων με έκπτωση έως 20%**
- **tips για προορισμούς**

Το **Seamore** ξεκίνησε το καλοκαίρι του 2025 εισάγοντας βασικές λειτουργίες για την κράτηση εισιτηρίων. Σήμερα, η εφαρμογή εξελίσσεται συνεχώς και εμπλουτίζεται με νέες δυνατότητες και υπηρεσίες, που αναβαθμίζουν τη συνολική εμπειρία των επιβατών μας. Με το Seamore, το ταξίδι γίνεται πιο εύκολο, πιο ψηφιακό και πιο προσωποποιημένο από ποτέ.

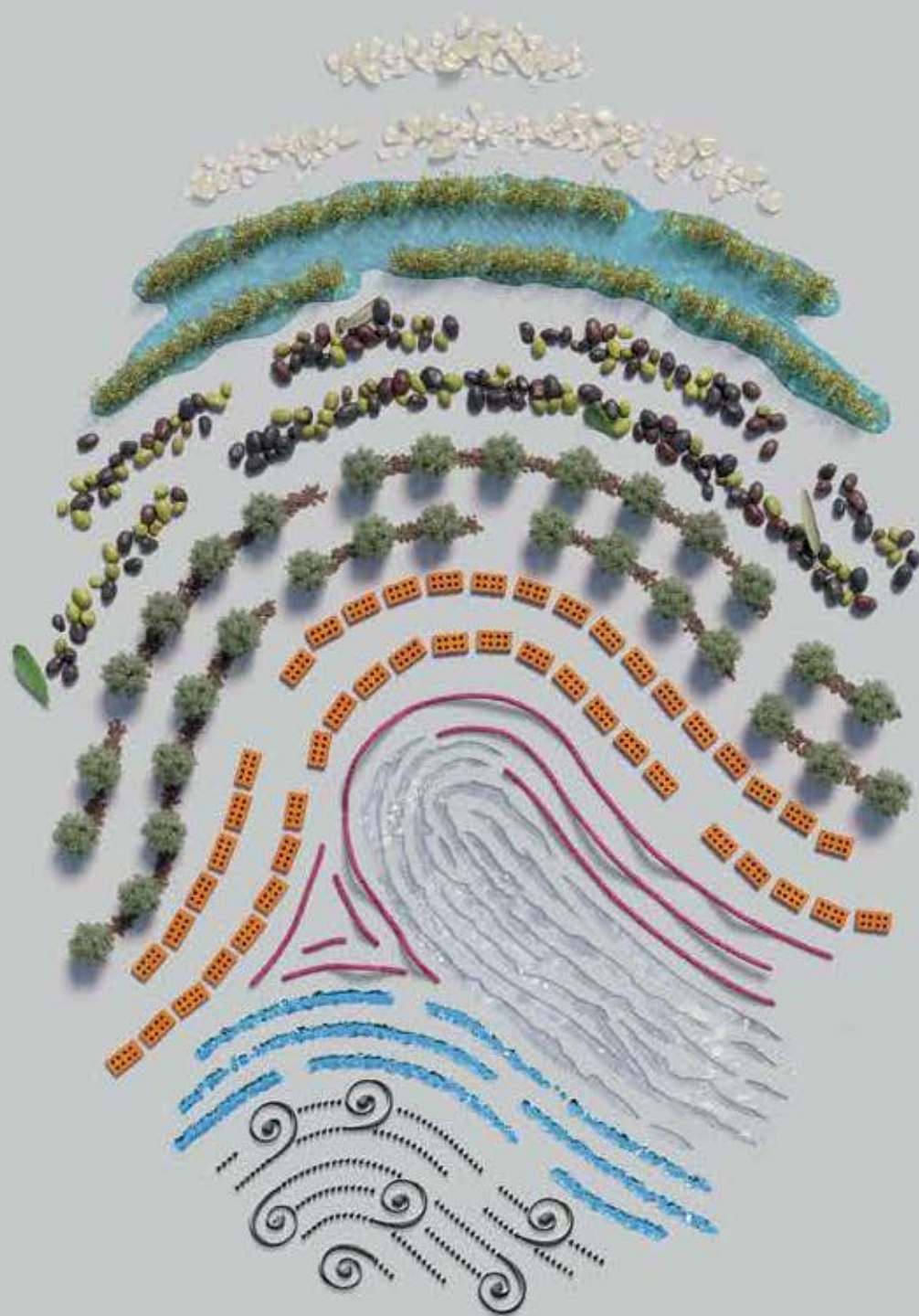
Δράσεις με κοινωνικό και περιβαλλοντικό αποτύπωμα
Μέσα από δράσεις που ενισχύουν τόσο την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση όσο και την ψηφιακή ασφάλεια, η Blue Star Ferries συμβάλλει ουσιαστικά στην ενδυνάμωση των τοπικών κοινωνιών και της νέας γενιάς. Στους Φούρνους Κορσεών ανέδειξε τη σημασία της τοπικής οικολογικής γνώσης ως βασικού εργαλείου για τη βιώσιμη ανάπτυξη. Στη Λέσβο, μέσα από ενημερωτικές δράσεις για γονείς και μαθητές, σχετικά με την ασφαλή χρήση του διαδικτύου, την πρόληψη του cyberbullying και την υπεύθυνη ψηφιακή συμπεριφορά, προώθησε την πρόληψη, την ασφάλεια και την καλλιέργεια ψηφιακής υπευθυνότητας.

Ο Όμιλός μας συμπληρώνει φέτος 10 Περιβαλλοντικές αποΔράσεις σε 10 ελληνικά νησιά, επιβεβαιώνοντας έμπρακτα τη διαχρονική δέσμευσή του για την προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος. Μέσα από το πρόγραμμα Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης «Πλέουμε Μαζί», ο Όμιλος Attica συνεχίζει να αναπτύσσει δράσεις που δημιουργούν ουσιαστική αξία για τα νησιά όπου δραστηριοποιείται, ενισχύοντας τόσο την ενεργό συμμετοχή των εργαζομένων του όσο και τις συνεργασίες με οργανισμούς που συμβάλλουν στην προστασία των θαλάσσιων οικοσυστημάτων. Στο πλαίσιο αυτό, υλοποιήθηκαν δράσεις απορρύπανσης βυθού στην Αίγινα και τη Χίο σε συνεργασία με την Aegean Rebreath, αναδεικνύοντας τη σημασία της συλλογικής προσπάθειας για την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος.

Διάκριση για τον Όμιλο – ISO 45001:2018
Με ιδιαίτερη υπερηφάνεια σας ενημερώνουμε για την απόκτηση της πιστοποίησης **ISO 45001:2018** από τον διεθνώς αναγνωρισμένο νογνώμονα ABS (American Bureau of Shipping), για το σύνολο του στόλου και των τεσσάρων εμπορικών μας σημάτων. Η πιστοποίηση αυτή επιβεβαιώνει τη διαχρονική δέσμευσή του Ομίλου στην προστασία της Υγείας & Ασφάλειας των εργαζομένων του. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο Όμιλός μας συγκαταλέγεται μεταξύ των πρώτων εταιρειών στην Ελλάδα που αποκτούν τη συγκεκριμένη πιστοποίηση για τον στόλο τους, καθώς η πιστοποίηση αυτή απονέμεται κατά κανόνα, σε εταιρικές εγκαταστάσεις και γραφεία.

Στον Όμιλο Attica, κάθε επένδυση –από τον ψηφιακό μετασχηματισμό έως τον εκσυγχρονισμό του στόλου– έχει έναν κοινό στόχο: **να ταξιδεύουμε μαζί προς ένα βιώσιμο μέλλον**

Καλό σας ταξίδι!
Πάνος Δικαίος



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 ΠΛΙΝΘΟΚΕΡΑΜΟΠΟΙΑΣ Ν. & Σ. ΤΣΑΛΑΠΑΤΑ (ΒΟΛΟΣ)
6. ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΕΤΑΞΗΣ (ΣΟΥΦΛΙ) 7. ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΑΡΜΑΡΟΤΕΧΝΙΑΣ (ΤΗΝΟΣ)
8. ΥΠΑΙΘΡΙΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΗΣ (ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ) 9. ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΡΓΥΡΟΤΕΧΝΙΑΣ (ΙΩΑΝΝΙΝΑ)

**Piraeus
Cultural
Foundation**

www.piop.gr

Dear Passengers,

Greece continues to be one of the world's leading travel destinations in 2026, while the Greek ferry industry remains a key pillar of connectivity, tourism development, and social cohesion. At Attica Group, with a fleet of 33 vessels connecting more than 55 destinations and 70 ports, we operate through our four well-established brands — **Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, and Anek Lines** — consistently investing in a modern and sustainable travel experience.

The year 2026 marks a period of significant achievements and strategic initiatives that enhance both the passenger experience and the overall footprint of the Group.

Fleet Renewal in the Saronic Gulf – Aero Highspeed 4 & 5

As part of our fleet renewal strategy, we have acquired two new Aero-type high-speed catamarans, which will strengthen our Saronic Gulf services as **Aero Highspeed 4 and Aero Highspeed 5**.

Constructed with advanced carbon-fiber materials, these vessels combine high energy efficiency with CO₂ emission reductions of up to 60%, offering a faster, more comfortable, and more sustainable travel experience.

A New Modern Vessel for the Adriatic – Superfast V

In 2026, we welcomed **Superfast V**, a modern passenger and vehicle ferry built in 2021.

Featuring 157 cabins, a capacity of 950 passengers, and 2,564 lane meters of garage space, the vessel significantly upgrades the travel experience on our Adriatic routes.

Together with the two E-Flexer vessels currently under construction and scheduled for delivery in 2027, this addition reaffirms our commitment to the modernization of our Adriatic fleet.

New Hotel Investments Creating Added Value

The Group's expansion into the hospitality sector in recent years, through the acquisition of two hotels in Naxos and one in Tinos, creates strong opportunities to provide integrated services to our customers and generate additional value through developing synergies. At the same time, these investments support local island economies and contribute substantially to the further growth of Greek tourism.

In June 2026, the fully renovated **Tinos Beach Hotel** reopened its doors, offering a renewed hospitality experience that combines Cycladic aesthetics, contemporary design, and a high standard of service.

A New Unified Digital Environment

With the aim of delivering a seamless and simplified customer-centric experience, we have created a unified digital environment that brings together all our company websites and the **Seamore** app under one integrated structure.

Registered users can now create a single profile and access their accounts across our websites, the app, and the **Seasmiles** loyalty and rewards program using one set of credentials.

The New Seamore App

At the heart of this new digital era is the **Seamore App** — our passengers' personal travel companion.

Seamore accompanies travelers throughout their entire journey, from ticket booking and travel arrangements to their stay at the destination and return trip, offering personalized services and features that make it an indispensable travel companion.



PANOS DIKAIOS
CEO Attica Group

Passengers can now enjoy:

- Easy and fast booking with saved traveler, vehicle, and pet information
- Web check-in
- Travel history and trip overview
- Seasmiles redemption
- Wi-Fi pre-purchase with a 10% discount
- Meal purchases with discounts of up to 20%
- Destination tips and recommendations

Seamore was first launched in the summer of 2025 with core ticket-booking functionalities. Today, the application continues to evolve with new features and services that further enhance the overall passenger experience.

With Seamore, travel becomes easier, more digital, and more personalized than ever before.

Initiatives with Social and Environmental Impact

Through initiatives promoting both environmental awareness and digital safety, Blue Star Ferries makes a meaningful contribution to strengthening local communities and empowering younger generations.

On Fourni Korseon, the company highlighted the importance of local ecological knowledge as a key tool for sustainable development. In Lesbos, through educational initiatives for parents and students focusing on safe internet use, cyberbullying prevention, and responsible digital behavior, it promoted awareness, safety, and digital responsibility.

10 Environmental Actions Across 10 Greek Islands

This year, our Group celebrates the completion of **10 Environmental Actions across 10 Greek islands**, reaffirming its long-standing commitment to protecting the marine environment.

Through the **"Sailing Together"** Responsible and Sustainable Program, Attica Group continues to implement initiatives that create meaningful value for the islands it serves, while encouraging employee engagement and partnerships with organizations dedicated to the protection of marine ecosystems.

As part of this effort, seabed clean-up operations were carried out in Aegina and Chios in collaboration with **Aegean Rebreath**, highlighting the importance of collective action in safeguarding the natural environment.

Group Distinction – ISO 45001:2018 Certification

We are particularly proud to announce that Attica Group has been awarded **ISO 45001:2018 certification** by the internationally recognized classification society **ABS (American Bureau of Shipping)** for its entire fleet and all four of its commercial brands.

This certification confirms the Group's long-standing commitment to protecting the health and safety of its employees.

It is worth noting that our Group is among the first companies in Greece to obtain this certification for its fleet, as ISO 45001 certification is typically awarded to corporate facilities and offices rather than maritime fleets.

At Attica Group, every investment — from digital transformation to fleet modernization — shares a common objective:

To sail together towards a sustainable future.

We wish you a pleasant journey!
Panos Dikaïos

Οινική 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 winery
Asteras, 844 00, Paros
Tel. +30 22840 51798
info@ktimaroussos.gr
www.ktimaroussos.gr
f @Ktima_roussos

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.**

WORTH THE VISIT

- 14 ΥΔΡΑ / HYDRA
 16 ΣΠΕΤΣΕΣ / SPETSES
 18 ΠΟΡΟΣ / POROS
 20 ΑΓΚΙΣΤΡΙ / AGISTRI
 22 ΕΡΜΙΟΝΗ / ERMIONI

TRAVEL

- 24 ΠΟΡΤΟ ΧΕΛΙ / PORTO HELI
 26 ΑΙΓΙΝΑ / AEGINA
 ▪ Η μοναδική / The unique

CULTURE

- 32 ΛΕΣΒΟΣ / LESVOS
 ▪ Διεθνές Φεστιβάλ Μουσικής Μολύβου
 Molyvos International Music Festival
 36 ΥΔΡΑ / HYDRA
 ▪ Οι φωτογραφίες της Joan Leigh Fermor
 The photographs of Joan Leigh Fermor

NEW ENTRY

- 40 ΤΙΝΟΣ BEACH
 ▪ Το ιστορικό ξενοδοχείο της Τήνου
 αναγεννάται και επιστρέφει το 2026
 The Historic Hotel of Tinos
 is reborn and returns in 2026

LOCAL PRODUCTS

- 45 ΜΑΣΤΙΧΑ ΧΙΟΥ / CHIOS MASTIHA
 ▪ Το θαυματουργό δάκρυ / The miraculous tear

TRAVEL

- 48 ΣΑΜΟΣ / SAMOS
 ▪ Μεθυστική ομορφιά / Intoxicating Beauty
 54 ΙΚΑΡΙΑ / IKARIA
 ▪ Ιδιαίτερη ομορφιά / A place of
 unique beauty

INTERVIEW

- 58 ΛΕΝΙΑ ΚΟΝΤΟΓΟΥΡΗ
 ▪ «Μαζί για το παιδί»
 LENIA KONTOGOURI
 ▪ "Together for Children"

INDEX



Where
clinical
excellence
meets
real
*human
care*



INDEX



SOCIETY

- 64 ΠΑΙΔΙ & ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ
- Ενας σύντομος οδηγός για γονείς
- CHILD & INTERNET
- A short guide for parents

HEALTH

- 68
- Don't M.I.S.S. a thing!
Η νέα εποχή στη χειρουργική σπονδυλικής στήλης / The new era of spine surgery
- 69
- Δισκοκήλη: Η ελάχιστα επεμβατική λύση / Herniated disc: The minimally invasive solution

ENVIRONMENT

- 70 ΘΑΛΑΣΣΙΕΣ ΧΕΛΩΝΕΣ ΤΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ
- Αρχαίοι ταξιδιώτες σε έναν ολοένα πιο αφιλόξενο κόσμο
- SEA TURTLES OF THE AEGEAN
- Ancient Travellers in an Increasingly Hostile World
- 74 ΠΛΕΟΥΜΕ ΜΑΖΙ
- Για την προστασία του περιβάλλοντος και των θαλασσών μας
- SAILING TOGETHER
- To protect the environment and our seas

MARKET GUIDE

- 76
- Οδηγός αγοράς

HELLENIC SEAWAYS

- 81
- Νέα / News



Παραγωγή - Εκδοση



ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Βίκυ Αποστολοπούλου
vickapos11@gmail.com

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΥΛΗΣ
HELLENIC SEAWAYS

Χριστίνα Γρηγορά
Marketing Director
Ελένη Πετσετάκη
Marketing Supervisor

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Μπάμπης Παπαδάτος,
Σίλια Μπαμπέτα

CREATIVE ART DIRECTOR

Στέλλα Νίκα

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ

Stam Pyrsos

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Χαράλαμπος Παπαδάτος, Κίμη Ζαζή,
Βίκυ Αποστολοπούλου, "Αρχιπέλαγος"
Ινστιτούτο Θαλάσσιας Προστασίας, Δρ.
Γεώργιος Βασταρδής, Δρ. Χρήστος Σιώπης,
Επιστημονική ομάδα του "Μαζί για το Παιδί"

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Eleonora Rouwels Pure Photography,
Aegean Rebreath, Shutterstock,
"Αρχιπέλαγος" Ινστιτούτο
Θαλάσσιας Προστασίας

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ

Γιάννης Δραγάτης

Οι γνώμες που εκφράζονται στα κείμενα δεν αντιπροσωπεύουν αναγκαστικά τις απόψεις τις 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



anemeliā
MYKONOS



THE ART OF EFFORTLESS ELEGANCE

A sanctuary where freedom and tranquility converge within the refined luxury of a 5-star retreat. Seventeen private pool suites offer breathtaking views of endless blue horizons and the island's timeless beauty.

 **INTERIORS AWARDS** GOLD AWARD 2025

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
Visual Storytelling: Nōstos Agency

 **SMK**
GROUP



BELLEVALIA



A Place to *Belong*



PLAKES BEACH

Hydra's Most Beloved Shore

Plakes Beach is one of Hydra's most cherished seaside escapes and the closest organized beach to Bellevallia Hydra. Set between stone, sea, and olive groves, it offers a rare sense of calm just moments from the harbor. Crystal-clear waters, natural shade, and the timeless beauty of the landscape create the perfect setting for a slow day by the sea. Whether arriving on foot or by boat, guests are invited to experience a side of Hydra that feels authentic, effortless, and wonderfully unspoiled.

TASSIA'S TAVERN

A Hydra Tradition by the Sea

Bellevallia Hydra is a thoughtfully restored historic retreat overlooking Plakes Beach, created for travelers seeking a deeper connection with the island. More than a place to stay, it is a place to belong.

For generations, Tassia's Tavern has welcomed travelers, artists, sailors, and island regulars to one of Hydra's most iconic waterfront settings. Situated directly on Plakes Beach, the tavern celebrates the simplicity of exceptional ingredients, freshly caught seafood, and recipes rooted in local tradition. Long lunches stretch into sunset gatherings, accompanied by the rhythm of the sea and the warmth of genuine Greek hospitality.

T. +30 22980 53698

info@bellevalliahydra.gr | bellevalliahydra.gr



SUNSET
RESTAURANT HYDRA
The Sea Comes Bearing Gifts

Perched above the western coastline of Hydra, Sunset Restaurant offers a dining experience shaped by the island's most spectacular natural performance. As the sun slowly descends into the horizon, guests are invited to enjoy Mediterranean cuisine inspired by the richness of the Aegean. Fresh seafood, seasonal ingredients, and carefully curated wines accompany uninterrupted views of sea and sky. Whether for a romantic dinner, a special celebration, or simply a memorable evening on the island, Sunset Restaurant captures the timeless elegance and unmistakable atmosphere of Hydra at dusk.

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



Dining
 above the
 Argosaronic
Sunset

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



ΥΔΡΑ | HYDRA

Ένα νησί όπου ο συνδυασμός του παραδοσιακού με το κοσμοπολίτικο είναι απόλυτα αρμονικός! Καθώς το ταχύπλοο μπαίνει στο λιμάνι, το βλέμμα μας ταξιδεύει στον μεγάλο βράχο που υψώνεται μπροστά μας αγέρωχος. Λιπά σπίτια, αλλά και καλοδιατηρημένα αρχοντικά, σκαρφαλώνουν ως εκεί όπου φτάνει το μάτι μας. Η Ύδρα μάς περιμένει για να μας εισαγάγει σε έναν κόσμο πραγματικά μαγευτικό! 🌊

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 6 αναχωρήσεις την ημέρα.
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα,
Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

An island where the combination of the traditional and the cosmopolitan is perfectly harmonious! As the high speed vessel enters the port, our gaze travels to the great rock that rises in front of us majestically. Simple houses, as well as beautifully preserved mansions, climb all the way up to where the eye can reach. Hydra awaits us ready to introduce us to a truly enchanting world! 🌊

HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 6 daily departures
For information & reservations please contact your travel agent
or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app

BREAKFAST
TIME



ΚΟΛΙΌΣ®

THE GREEK DAIRY

Γεύσου την κάθε στιγμή!
Taste every moment!



LUNCH OR
DINNER?

www.kolios.gr





ΣΠΕΤΣΕΣ | SPETSES

Οι πευκόφυτες Σπέτσες, ένα από τα πιο κοσμοπολίτικα και ιστορικά νησιά του Αργοσαρωνικού, με τα νεοκλασικά αρχοντικά, τις βοτσαλωτές αυλές και τα γραφικά σοκάκια, αποτελούν τον ιδανικό προορισμό όχι μόνο για καλοκαιρινές διακοπές, αλλά και για σύντομες αποδράσεις όλο το χρόνο.

MUST DO: Για μια βόλτα με έντονο ρομαντισμό, παίρνουμε άμαξα από την Ντάπια κι ακολουθώντας τον παραλιακό δρόμο φτάνουμε στο γραφικό Παλιό Λιμάνι με τα καρνάγια, τα πολυτελή γιοτ και τα παραλιακά εστιατόρια όπου γευόμαστε πεντανόστιμους ψαρομεζέδες και τοπικά εδέσματα. 🍷

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 5 αναχωρήσεις την ημέρα.

Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα.
Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

The pine-covered island of Spetses, one of the most cosmopolitan and historic islands of the Saronic Gulf, with its neoclassical mansions, pebble-paved courtyards, and picturesque alleys, is an ideal destination not only for summer holidays but also for short getaways all year round.

MUST DO: For a stroll filled with romance, take a horse-drawn carriage from Dapia and follow the coastal road to the picturesque Old Harbor, with its traditional shipyards, luxurious yachts, and seaside restaurants where you can enjoy delicious seafood meze and local dishes. 🍷

HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 5 daily departures

For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app

Extraordinary **PROJECTS**



Our **Company**

With over 30 years of expertise and 21 stores across Greece, SMK GROUP provides a plethora of E/M and lighting solutions, which contribute to aesthetic enhancement and focus on functionality.

Driven by quality, powered by service, and trusted by professionals and consumers alike — Our growth is built on your trust!

www.smkgroup.gr



21 STORES
ACROSS GREECE

SMK
GROUP
Group of Companies

ATHENS • PIRAEUS • THESSALONIKI • ZAKYNTHOS • KARPATOS • CORFU • MYKONOS • NAXOS • PAROS • RHODES • SANTORINI • SYROS • CHALKIDIKI • CRETE



ΠΟΡΟΣ | POROS

Ο πανέμορφος Πόρος, μια ανάσα από την Αθήνα, σας περιμένει για να σας καταπλήξει. Επισκεφθείτε τον παραδοσιακό οικισμό του νησιού, ο οποίος απλώνεται αμφιθεατρικά στο λόφο της Σφαιρίας, για να πάρετε μια γεύση από ελληνική αρχιτεκτονική με τα νεοκλασικά αρχοντικά και τα γραφικά καλντερίμια. 📍

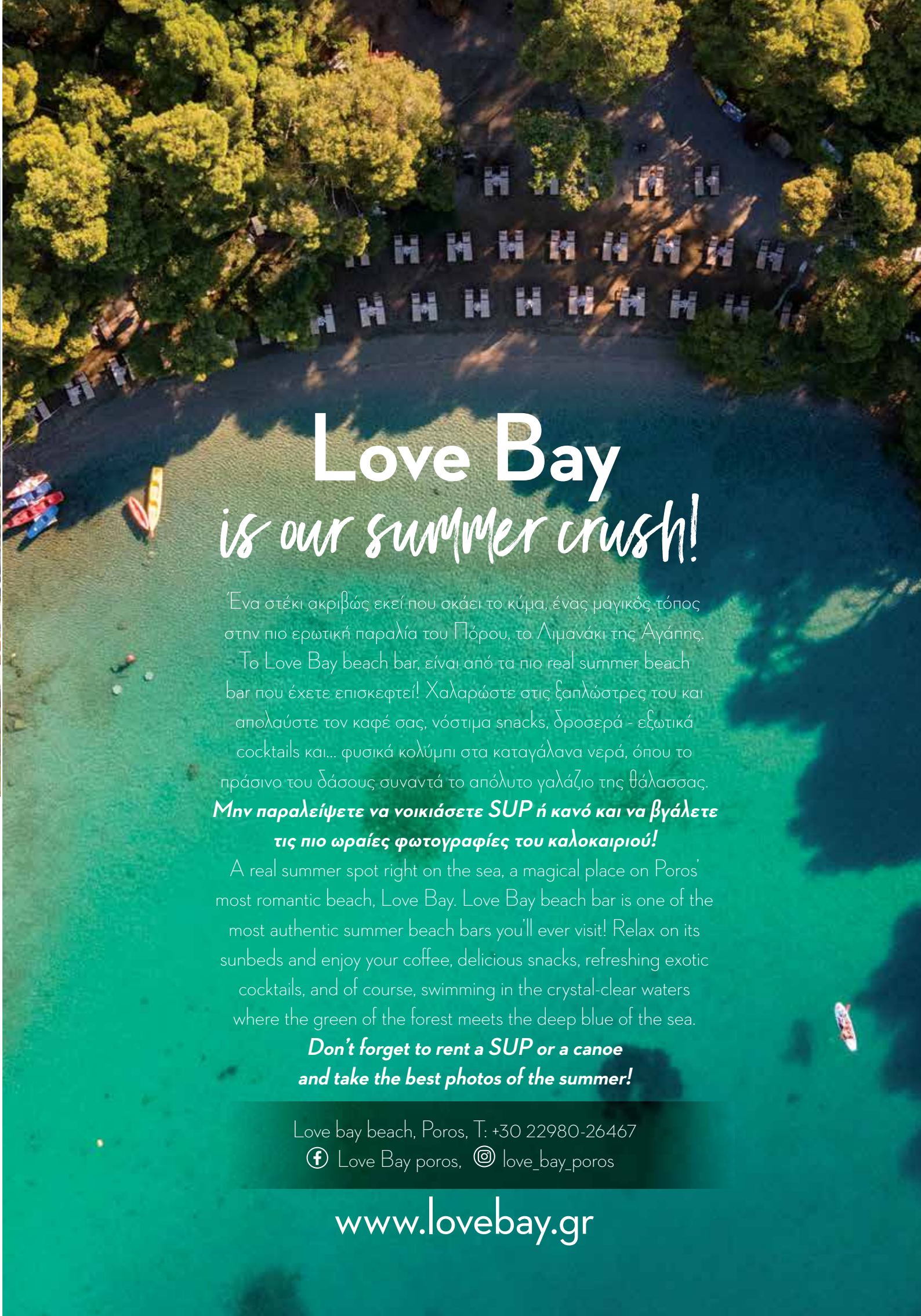
ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 5 αναχωρήσεις την ημέρα.
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

The beautiful Poros, a breath away from Athens, is waiting for you to amaze you. A visit to the traditional settlement of the island is a must. It spreads amphitheatrically in Sfairia Hill, where you can get a taste of Greek architecture with the neoclassical mansions and the picturesque, cobbled streets. 📍

HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 5 daily departures
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app



Love Bay *is our summer crush!*

Ένα στέκι ακριβώς εκεί που σκάει το κύμα, ένας μαγικός τόπος στην πιο ερωτική παραλία του Πόρου, το Λιμανάκι της Αγάπης.

Το Love Bay beach bar, είναι από τα πιο real summer beach bar που έχετε επισκεφτεί! Χαλαρώστε στις ξαπλώστρες του και απολαύστε τον καφέ σας, νόστιμα snacks, δροσερά - εξωτικά cocktails και... φυσικά κολύμπι στα καταγάλανα νερά, όπου το πράσινο του δάσους συναντά το απόλυτο γαλάζιο της θάλασσας.

Μην παραλείψετε να νοικιάσετε SUP ή κανό και να βγάλετε τις πιο ωραίες φωτογραφίες του καλοκαιριού!

A real summer spot right on the sea, a magical place on Poros' most romantic beach, Love Bay. Love Bay beach bar is one of the most authentic summer beach bars you'll ever visit! Relax on its sunbeds and enjoy your coffee, delicious snacks, refreshing exotic cocktails, and of course, swimming in the crystal-clear waters where the green of the forest meets the deep blue of the sea.

***Don't forget to rent a SUP or a canoe
and take the best photos of the summer!***

Love bay beach, Poros, T: +30 22980-26467

f Love Bay poros, @ love_bay_poros

www.lovebay.gr



ΑΓΚΙΣΤΡΙ | AGISTRI

Αν ψάχνετε έναν προορισμό για να περάσετε έστω κι ένα Σαββατοκύριακο κοντά στη φύση, η ιδανική επιλογή είναι το Αγκίστρι, ο παράδεισος του Αργοσαρωνικού. Το καταπράσινο αυτό νησί, σε απόσταση λιγότερο από μία ώρα από την Αθήνα, με τα πεύκα να φτάνουν έως τη θάλασσα και τις εξωτικές παραλίες με τα καταγάλανα νερά, θα σας γοητεύσει. 🌴

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 5 αναχωρήσεις την ημέρα.

Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

If you are looking for a destination for at least a weekend close to nature, Agistri island, Saronic Gulf's paradise, is the ideal choice. This lush island, located at a distance less than an hour from Athens, with the pine trees reaching the sea and the exotic beaches with blue, crystal-clear waters, will fascinate you. 🌴

HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 5 daily departures

For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app



Ένας Όμιλος 4 Εμπορικά Σήματα Ένα Κοινό Όραμα

ΓΕΩΡΓΙΟΣ



Η Attica Group με πολυετή παρουσία στις ελληνικές και διεθνείς θάλασσες, ηγείται του ελληνικού κλάδου επιβατηγού ναυτιλίας και συγκαταλέγεται μεταξύ των μεγαλύτερων ακτοπλοϊκών εταιρειών παγκοσμίως.

Τριάντα τρία (33) σύγχρονα πλοία, συνδέουν καθημερινά περισσότερους από 55 προορισμούς, προσφέροντας υψηλού επιπέδου μεταφορικές υπηρεσίες στην Ελλάδα και στις γραμμές Ελλάδας - Ιταλίας.

Με σαφή δέσμευση για την ενσωμάτωση των αρχών της υπεύθυνης και βιώσιμης ανάπτυξης σε όλο το φάσμα της επιχειρηματικής δραστηριότητας και των λειτουργιών της, η Attica Group επενδύει σε πρακτικές που μειώνουν το περιβαλλοντικό της αποτύπωμα, ενώ παράλληλα δημιουργεί αξία για τους μετόχους, τους εργαζομένους και τις τοπικές κοινότητες.

Στηρίζουμε την Εθνική οικονομία και την Ελληνική κοινωνία, επενδύουμε στον κλάδο της επιβατηγού ναυτιλίας και ενδυναμώνουμε την ανάπτυξη των νησιών μας!

www.attica-group.com



ΕΡΜΙΟΝΗ | ERMIONI

Η πανέμορφη κωμόπολη της Ερμιόνης, χτισμένη σε μια πευκόφυτη χερσόνησο, με τις ειδυλλιακές παραλίες, διακρίνεται για την απaráμιλλη φυσική ομορφιά της και την κοσμοπολίτικη ατμόσφαιρα. Αν και δεν είναι νησί διαθέτει πολλές, φανταστικές παραλίες που ικανοποιούν όλα τα γούστα.

TIP: Επισκεφτείτε το εκκλησάκι του Αγίου Γερασίμου στον λόφο Κρόθι κι απολαύστε τη μαγευτική θέα σε όλη τη χερσόνησο. 📍

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 2 αναχωρήσεις την ημέρα.

Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

The beautiful town of Ermioni, built on a pine-covered peninsula with idyllic beaches, stands out for its unparalleled natural beauty and cosmopolitan atmosphere. Although it is not an island, it boasts many fantastic beaches to suit every taste.

TIP: Visit the small church of Agios Gerasimos on Krothi hill and enjoy the enchanting view across the entire peninsula. 📍

HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 2 daily departures

For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app

Απόδραση ή διακοπές;
Έτσι κι αλλιώς Αιγαίο.



ΝΗΣΙΑ ΣΑΡΩΝΙΚΟΥ & Β. ΑΙΓΑΙΟΥ.

Ταξίδεψε στους αγαπημένους σου προορισμούς στον Σαρωνικό και στο Βόρειο Αιγαίο με τον σύγχρονο στόλο της Hellenic Seaways, απολαμβάνοντας κάθε μικρή ή μεγάλη διαδρομή.

— Πληροφορίες και κρατήσεις: —

hsw.gr, 210 8919800,

στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα ή στο νέο **seamore app** Κατεβάστε το τώρα!





Πόρτο Χέλι

Το Πόρτο Χέλι, η κατάφυτη κωμόπολη της Αργολίδας, χτισμένη σε ένα κλειστό και προστατευμένο κόλπο, με τις δαντελωτές ακτές και τα πρασινογάλαζα νερά, αποτελεί έναν από τους δημοφιλέστερους προορισμούς καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Το πανέμορφο αυτό φυσικό λιμανάκι έχει μετατραπεί σε ένα από τα πιο διάσημα στέκια της Πελοποννήσου. Κι όχι άδικα. Ξεκινώντας από τον Πειραιά, με ένα από τα ταχύπλοα της Hellenic Seaways, σε περίπου τρεις ώρες θα βρεθείτε σε ένα τόπο ονειρικό. Ένα μέρος όπου συνυπάρχει αρμονικά η διακριτική πολυτέλεια και η χαλαρή ατμόσφαιρα.

Απολαύστε τις βόλτες σας στην προκυμαία, πιείτε τον καφέ σας με θέα τη θάλασσα, βουτήξτε στα διάφανα νερά της παραλίας Κουνούπι, κάντε ένα περίπατο στη λιμνοθάλασσα της Βερβερόντας και καταλήξτε στην περιοχή του Αγίου Αιμιλιανού για να θαυμάσετε ένα από τα πιο όμορφα ηλιοβασιλέματα και την υπέροχη θέα στις Σπέτσες. 🌊

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά 1 αναχώρηση την ημέρα.

Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα.
Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800
ή στο seamore app

HOW TO GET THERE

**From Piraeus
1 daily departure**

For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.:
+30 2108919800
or at seamore app



Porto Heli

Porto Heli, the lush seaside town of Argolida, built around a sheltered, enclosed bay with lace-like shores and green-blue waters, is one of the most popular destinations throughout the year.

This beautiful natural harbor has become one of the most famous hotspots in the Peloponnese — and not without reason.

Starting from Piraeus, with one of the Hellenic Seaways' high-speed vessels, you'll find yourself in about three hours in a dreamlike place — a destination where discreet luxury and a relaxed atmosphere coexist in perfect harmony.

Enjoy your walks along the waterfront, sip your coffee with a view of the sea, dive in the crystal-clear waters of Kounoupi beach, take a stroll around the Ververonta lagoon, and finish in the area of Agios Aimilianos to admire one of the most beautiful sunsets and the stunning view toward Spetses. 🌅







ΑΙΓΙΝΑ

η μοναδική!

Στην καρδιά του Σαρωνικού,
η Αίγινα μοιάζει με
καλοκαιρινή ανάσα που
απέχει μόλις μία ώρα από τον
Πειραιά. Κι όμως, πατώντας
στο λιμάνι της, ο χρόνος
αλλάζει ρυθμό: νεοκλασικά
με παστέλ αποχρώσεις
καθρεφτίζονται στο νερό,
ψαρόβαρκες λικνίζονται
νωχελικά και το άρωμα του
φρέσκου καφέ μπλέκεται με
τη θαλασσινή αύρα.

AEGINA

the unique

In the heart of the Saronic
Gulf, Aegina feels like a
summer breath just an hour
away from Piraeus. And yet,
the moment you step onto
its port, time changes pace:
pastel-colored neoclassical
houses are mirrored in the
water, fishing boats rock
lazily, and the scent of fresh
coffee mingles with the sea
breeze.

BY KIMI ZAZI



Παλαιοχώρα / Paleochora



Η πόλη της Αίγινας σε καλωσορίζει με μια οικεία κομψότητα. Δεν σε εντυπωσιάζει — σε αγκαλιάζει. Στα σοκάκια γύρω από την προκυμαία, η ζωή κυλά σε χαμηλούς τόνους, με μικρά καταστήματα να προβάλλουν τον πιο γλυκό θησαυρό του νησιού: το φιστίκι Αιγίνης. Γεύσεις που ξεδιπλώνονται σε κάθε μορφή — από αρωματικά γλυκά μέχρι βελούδινα παγωτά — συνθέτουν μια εμπειρία που δεν δοκιμάζεται απλώς, αλλά θυμάται.

Λίγα χιλιόμετρα πιο έξω, το τοπίο ανοίγει. Πεύκα κατηφορίζουν ως τη θάλασσα και οι παραλίες διαδέχονται η μία την άλλη. Η Αγία Μαρίνα, με τα καθαρά νερά και τη χρυσαφένια άμμο, συγκεντρώνει τους περισσότερους επισκέπτες, ενώ πιο ήσυχες γωνιές, όπως το



Παραλία Αγία Μαρίνα / Agia Marina beach



Ο Ναός της (Αθηνάς) Αφαίας / Temple of Aphaia



The town of Aegina welcomes you with a familiar elegance. It doesn't try to impress you — it embraces you. In the small alleys around the waterfront, life moves gently, and little shops proudly present the island's sweetest treasure: the Aegina pistachio. Flavors unfold in every form — from fragrant sweets to velvety ice creams — creating an experience not just tasted but remembered.

A few kilometers farther out, the landscape opens up. Pine trees slope down to the sea, and beaches succeed one another. Agia Marina, with its clear waters and golden sand, attracts most visitors, while quieter spots like Klima and Perdika offer authentic moments



Πέρδικα / Perdika

Κλήμα και η Πέρδικα, προσφέρουν αυθεντικές στιγμές χαλάρωσης. Στην Πέρδικα, μάλιστα, το ηλιοβασίλεμα μοιάζει να σταματά τον χρόνο, βάφοντας τον ορίζοντα με βαθιές πορτοκαλί και μωβ αποχρώσεις.

Η ιστορία της Αίγινας είναι εξίσου ισχυρή με το φυσικό της κάλλος. Ο επιβλητικός Ναός της Αφαίας δεσπόζει σε έναν πευκόφυτο λόφο, προσφέροντας πανοραμική θέα που φτάνει μέχρι την Αττική. Μαζί με τον Παρθενώνα και τον Ναό του Ποσειδώνα στο Σούνιο σχηματίζει το λεγόμενο «ιερό τρίγωνο» της αρχαιότητας. Στο άλλο άκρο του νησιού, η Μονή του Αγίου Νεκταρίου, με σχεδόν κατανυκτική ατμόσφαιρα, είναι ένας τόπος όπου ο χρόνος δεν σταματά, αλλά γαληνεύει.

Η Αίγινα δεν είναι νησί εντυπωσιασμού, αλλά ουσίας. Δεν υπόσχεται κοσμοπολίτικη υπερβολή, αλλά αυθεντικότητα. Εδώ, η πολυτέλεια κρύβεται στα απλά: ένα τραπέζι δίπλα στο κύμα με φρέσκο ψάρι, μια βόλτα με ποδήλατο ανάμεσα σε φιστικιές, μια ήσυχη στιγμή απέναντι στο πέλαγος.

Ίσως αυτό να είναι και το μυστικό της: η Αίγινα δεν προσπαθεί να σε κερδίσει. Σε αφήνει απλώς να την ανακαλύψεις — και γι' αυτό μένει αξέχαστη. 🌊

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 10 αναχωρήσεις την ημέρα.

Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

Μοναστήρι Αγίου Νεκταρίου / Monastery of Saint Nektarios



of relaxation. In Perdika, the sunset seems to pause time, painting the horizon in deep orange and violet tones.

Aegina's history is as powerful as its natural beauty. The impressive Temple of Aphaia stands atop a pine-covered hill, offering panoramic views that reach as far as Attica. Together with the Parthenon and the Temple of Poseidon at Sounion, it forms the so-called "sacred triangle" of antiquity. On the other side of the island, the Monastery of Saint Nektarios, imbued with an almost reverent serenity, is a place where time doesn't stop — it calms.

Aegina is not an island of spectacle, but of substance. It doesn't promise cosmopolitan excess, but authenticity. Here, luxury hides in simplicity: a table by the sea with fresh fish, a bike ride among pistachio trees, a quiet moment facing the open sea.

Perhaps that is its secret: Aegina doesn't try to win you over. It simply lets you discover it — and that's why it's unforgettable. 🌊

HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 10 daily departures.

For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app



ΕΞΕΛΙΞΗ ΜΕΝΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ • ΑΨΟΓΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ
50 **χρόνια**
Στον χώρο
των ανταλλακτικών
αυτοκινήτων



Δ. ΜΟΥΓΙΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.

ΕΜΠΟΡΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ

www.mougiosparts.gr



Mougios autoparts

info@mougiosparts.gr

Ποιοτικά προϊόντα στις καλύτερες τιμές της αγοράς



ΣΕΡΡΩΝ 56, 10441, ΑΘΗΝΑ. Τ.:2105126195, 2105149125. Φ.:2105138198

Διεθνές Φεστιβάλ Μουσικής Μολύβου



Το Διεθνές Φεστιβάλ Μουσικής Μολύβου – ΔιΦεΜΜ (Molyvos International Music Festival – MIMF) πραγματοποιήθηκε πρώτη φορά τον Αύγουστο του 2015, με τη συμμετοχή κορυφαίων νέων και καταξιωμένων ερμηνευτών διεθνούς φήμης. Σήμερα, θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους θεσμούς κλασικής μουσικής στην Ελλάδα και δημοφιλής μουσικός προορισμός παγκοσμίως. Συμβάλλει στην περιφερειακή ανάπτυξη, στηρίζοντας και επαναπροσδιορίζοντας το τουριστικό προϊόν της Λέσβου. Παράλληλα, τα εκπαιδευτικά προγράμματα που υλοποιεί κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους εξοικειώνουν τους νέους με την κλασική μουσική, δίνοντάς τους τα εφόδια να σχεδιάσουν τη δική τους πορεία στο χώρο



12/8-19/8

Molyvos International Music Festival



The Molyvos International Music Festival (MIMF) was first held in August 2015, featuring distinguished young and established performers of international acclaim. Today, it is regarded as one of the most important classical music institutions in Greece and a popular musical destination worldwide. It contributes to regional development by supporting and redefining Lesbos' tourism profile. At the same time, its educational programs, conducted during the school year, familiarize young people with classical music, giving them the tools to chart their own path in the field.

Το φετινό θέμα του Φεστιβάλ είναι η Ευδαιμονία που σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, αντιπροσωπεύει την υψηλότερη μορφή ανθρώπινης ευτυχίας και μια πλήρη, ενάρετη και ως εκ τούτου, «ουσιαστική» ζωή. Το επίκεντρο είναι η κατανόηση της ευτυχίας, όχι ως βραχυπρόθεσμης απόλαυσης, αλλά ως δια βίου ανάπτυξης των ικανοτήτων και των αρετών του ατόμου. Στη σημερινή ταχέως μεταβαλλόμενη εποχή της τεχνολογικής προόδου, των κοινωνικών μέσων δικτύωσης και της πίεσης για απόδοση, αυτή η αρχαία ιδέα μας υπενθυμίζει ότι η αληθινή ικανοποίηση πηγάζει από την εσωτερική ισορροπία, την ηθική δράση και τις αυθεντικές σχέσεις.

Highlight του φετινού προγράμματος θα αποτελέσει η συναυλία του διεθνούς φήμης μουσικού Sven Helbig στις 16.8.2026, ο οποίος θα συμπράξει με την τοπική χορωδία ANIMATO και θα ανεβάσει το έργο του "I eat the sun and drink the rain". 🎵



ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 2 αναχωρήσεις την ημέρα.

Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 2 daily departures.

For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app

This year's theme of the festival is Eudaimonia, which, according to Aristotle, represents the highest form of human happiness and a fulfilled, virtuous, and thus "meaningful" life. The focus is on understanding happiness not as a short-term pleasure, but as a lifelong development of one's own abilities and virtues. In today's fast-paced era of technological progress, social media, and performance pressure, this ancient idea reminds us that true contentment arises from inner balance, ethical action, and authentic relationships.

A highlight of this year's program will be the concert by internationally renowned musician Sven Helbig on August 16, 2026, who will perform together with the local choir ANIMATO, presenting his work "I eat the sun and drink the rain". 🎵

Ο πλέον αναγνωρισμένος ιαματικός πύργος με φυσική θερμοκρασία 39.3 βαθμούς, χαρακτηρίζεται υπέρθερμος, μεταλλικός, υποτονικός, χλωρονατριοῦχος, αββεστοῦχος, καλιοῦχος με πολύ χαμηλά ίχνη φυσικής ραδιενέργειας. Ιδανικό νερό για ρευματικές παθήσεις, χρόνιους ρευματισμούς, ισχιαλγίες, σπονδυαλγίες, 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 ιαματικός πύργος

— 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^η ΧΛΜ ΜΥΤΙΑΛΗΝΗΣ - ΚΑΛΛΟΝΗΣ, ΛΕΣΒΟΣ · Τ. (+30) 22510 41503

ΘΕΡΜΑ ΚΟΛΠΟΥ ΓΕΡΑΣ

ΒΛΕΜΜΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

THE OUTWARD GAZE

ΟΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΤΗΣ
THE PHOTOGRAPHS OF
JOAN LEIGH FERMORΦΩΤΟ / FOTOS ©Joan Leigh Fermor
Estate The National Library of Scotland

Στο ΓΑΚ / Ιστορικό Αρχείο - Μουσείο Ύδρας πραγματοποιείται η έκθεση «Βλέμμα στον κόσμο. Οι φωτογραφίες της Joan Leigh Fermor», που βασίζεται στο ομότιτλο λεύκωμα "The Outward Gaze. The photographs of Joan Leigh Fermor" και αποτελεί μια συνολική αναφορά στο φωτογραφικό έργο της Joan Leigh Fermor, αγαπημένης του συγγραφέα Patrick Leigh Fermor.

At the GCA / Historical Archive - Museum of Hydra is taking place the exhibition "The Outward Gaze. The photographs of Joan Leigh Fermor". It is based on the photographic album of the same title and constitutes a comprehensive overview of the photographic work of Joan Leigh Fermor, the beloved companion of the writer Patrick Leigh Fermor.





Όπως αναφέρει ο ιστορικός τέχνης και επιμελητής της έκθεσης Xavier Francesco Salomon: «Στην έκθεση παρουσιάζεται μια επιλογή φωτογραφιών –από τις περίπου 5.000 φωτογραφίες, διαφάνειες και εκτυπώσεις εξ επαφής που φυλάσσονται σήμερα στην Εθνική Βιβλιοθήκη της Σκωτίας– που τράβηξε η Joan Leigh Fermor στις δεκαετίες του 1940 και του 1950. Το διάστημα αυτό, απathanάτισε εκπληκτικές εικόνες ταξιδεύοντας στη Βόρεια Αφρική, τη Μέση Ανατολή, την Καραϊβική, την Ιταλία, τη Γαλλία και την Ισπανία και, πάνω απ' όλα, σε όλη την Ελλάδα. Τη δεκαετία του 1950, μαζί με τον μετέπειτα σύζυγό της Patrick Leigh Fermor, έμενε συχνά στην Ύδρα, τόπο συνάντησης ενός στενού κύκλου φίλων που περιλάμβανε τους καλλιτέχνες Νίκο Χατζηκυριάκο-Γκίκα και John Craxton».

Η Joan Leigh Fermor, με τη φωτογραφική της μηχανή πάντα στις αποσκευές της, κατέγραψε τις ιδιαιτερότητες του τοπίου και τους κατοίκους του. Η ματιά της δεν επηρεάστηκε, ούτε αποτέλεσε αντικείμενο κριτικής και επομένως παρέμεινε ανόθευτη σε όλο της το εύρος.

INFO:

<https://gak-ydras-new.att.sch.gr/>
ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ / ORGANIZED BY:
ΓΑΚ / Ιστορικό Αρχείο – Μουσείο Ύδρας*
GAK / Historical Archives - Museum of Hydra
ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΠΕΝΑΚΗ
BENAKI MUSEUM

ΔΙΑΡΚΕΙΑ / DURATION:

09/05 - 26/07/2026

CURATORS/ΕΠΙΜΕΛΗΤΕΣ

Xavier Francesco Salomon, ιστορικός τέχνης
και Διευθυντής του Μουσείου Calouste
Gulbenkian/Art Historian and Director
of the Calouste Gulbenkian Museum
Σχεδιασμός έκθεσης: Olivia Stewart
και Ναταλία Μπούρα
Exhibition Design: Olivia Stewart
& Natalia Boura

As noted by the curator of the exhibition Xavier Francesco Salomon:

"This is a selection of photographs – from the roughly 5,000 prints, transparencies and contact sheets now in the National Library of Scotland – taken by Joan Leigh Fermor in the 1940s and 1950s. Over two decades, she captured stunning images while travelling in North Africa, in the Middle East, in the Caribbean, in Italy, France and Spain and, above all, across Greece. In the 1950s, together with her husband Patrick Leigh Fermor, she would often be based





in Hydra, part of a close circle of friends that included the artists Nikos Ghika and John Craxton”.

Joan Leigh Fermor with her camera always in her luggage, captured the distinctiveness of landscapes and their inhabitants. Her perspective was neither influenced nor subjected to criticism and thus remained unadulterated in its full breadth.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 6 αναχωρήσεις την ημέρα.

Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 6 daily departures

For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app



Tinos Beach

Το ιστορικό ξενοδοχείο της Τήνου
αναγεννάται και επιστρέφει το 2026



Tinos Beach **The Historic Hotel of Tinos
is reborn and returns in 2026**

Tο Tinos Beach, ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα ξενοδοχειακά συγκροτήματα των Κυκλάδων, επέστρεψε δυναμικά τον Μάιο του 2026, πλήρως αναδιαμορφωμένο, επαναπροσδιορίζοντας τη φιλοξενία στην Τήνο ως τη σύγχρονη πεντάστερη έκφραση του νησιού.

Με κεντρικό μήνυμα «**Rooted in topos, open to the world**», το ξενοδοχείο επενδύει στη γνήσια ταυτότητα της Τήνου, τιμώντας τον τόπο, την πολιτιστική του κληρονομιά και την αυθεντικότητα του κυκλαδίτικου τοπίου.

ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ ΥΠΟ ΤΗΝ ΥΠΟΓΡΑΦΗ
ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΑΤΤΙΚΑ

Υπό την ιδιοκτησία και διαχείριση του Ομίλου Attica μέσω της θυγατρικής του εταιρείας **Attica Blue Hospitality** και με την αρχιτεκτονική επιμέλεια των **Tsolakis Architects**,



το Tinos Beach παρουσιάζει έναν σύγχρονο και ποιοτικό ανασχεδιασμό, διατηρώντας παράλληλα την ιστορική του ταυτότητα.

Η συμβολή Τηνιακών τεχνιτών στην ανανέωση του ξενοδοχείου ενισχύει τη σύνδεση με τα τοπικά υλικά, τις παραδοσιακές τεχνικές και τη βαθιά σχέση με το νησί. Θεμελιώδη άξονα του επανασχεδιασμού αποτέλεσε η ενσωμάτωση της τοπικότητας. Υλικά όπως το μάρμαρο, η πέτρα και το ξύλο, όλα με άμεση αναγωγή στην ιστορία της Τήνου, συνθέτουν ένα περιβάλλον αυθεντικό και διαχρονικό, το οποίο δεν επιδιώκει να εισαγάγει μια ξένη έννοια πολυτέλειας, αλλά να αναδείξει αυτό που ήδη υπάρχει: την ουσία του νησιού, την απλότητα, τη φυσικότητα και τη ζωντανή του κουλτούρα.

Χτισμένο στην παραλία **Κιόνια**, μόλις 2,5 χλμ. από το λιμάνι της Τήνου, το ξενοδοχείο αξιοποιεί την προνομιακή του θέση με ανεμπόδιστη θέα στον κόλπο. Η τοποθεσία του το καθιστά ιδανική βάση τόσο για χαλαρωτικές διακοπές όσο και για εξορμήσεις στο νησί. Η εμπειρία παραμένει βαθιά συνδεδεμένη με το φυσικό τοπίο: θάλασσα, φως, αέρας και εικόνες που εναλλάσσονται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Η φιλοσοφία του Tinos Beach αποτυπώνεται στη λογική: **Luxury shaped down to what matters δηλαδή «η πολυτέλεια στην ουσία της»**. Μια προσέγγιση που εστιάζει στα ουσιαστικά, αφαιρώντας το περιττό, όπως ο γλύπτης που δουλεύει το μάρμαρο για να αποκαλύψει τη μορφή.



Tinos Beach, one of the most recognizable hotel complexes in the Cyclades, returned dynamically in May 2026, fully redesigned, redefining hospitality on Tinos as the island's contemporary five star expression.

With the central message **“Rooted in topos, open to the world”**, the hotel invests in the authentic identity of Tinos, honoring the place, its cultural heritage, and the genuine Cycladic landscape.

A NEW ERA UNDER THE ATTICA GROUP SIGNATURE

Under the ownership and management of the Attica Group through its subsidiary **Attica Blue Hospitality**, and with architectural design by **Tsolakis Architects**, Tinos Beach presents a contemporary, high quality redesign while preserving its historic character.

The contribution of Tinian craftsmen to the renovation strengthens the connection to local materials, traditional techniques, and the island's deep-rooted heritage.

A fundamental axis of the redesign is the integration of locality. Materials such as marble, stone, and wood—all deeply linked to Tinos' history—create an environment that remains authentic and timeless. Rather than introducing an imported notion of luxury, the hotel highlights what already exists: the essence of the island, its simplicity, natural beauty, and vibrant culture.

Built on **Kionia Beach**, just 2.5 km from the port of Tinos, the hotel takes full advantage of its privileged location with unobstructed



Το Tinos Beach απευθύνεται σε ένα ευρύ φάσμα επισκεπτών:

- Μοναχικούς ταξιδιώτες που αναζητούν ηρεμία και χρόνο για τον εαυτό τους
- Ζευγάρια που επιθυμούν μία ρομαντική απόδραση
- Παρέες φίλων που επιλέγουν ποιοτικές διακοπές σε περιβάλλον άνεσης
- Οικογένειες που επιθυμούν ποικιλία δραστηριοτήτων και πρακτικές παροχές

Η νέα ταυτότητα του Tinos Beach στοχεύει στη δημιουργία εμπειριών που προσαρμόζονται στις ανάγκες κάθε επισκέπτη, με έμφαση στον χρόνο με την οικογένεια, την επανασύνδεση, την προσωπική ηρεμία και την πνευματική αναζήτηση.

ΥΠΟΔΟΜΕΣ & ΠΑΡΟΧΕΣ:

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Το ξενοδοχείο διαθέτει 151 δωμάτια και σουίτες υψηλής αισθητικής, σχεδιασμένα με κριτήριο την άνεση, τις καθαρές γραμμές και την ισορροπία ανάμεσα στην πολυτέλεια και την απλότητα.

Επιπλέον περιλαμβάνει:

- Εξωτερική πισίνα για ενήλικες και παιδιά
- Bars με μεγάλη ποικιλία σε κοκτέιλ
- Εστιατόρια που αναδεικνύουν τη γαστρονομική παράδοση της Τήνου, με έμφαση στα φρέσκα υλικά του νησιού
- Ατμοσφαιρικό spa και wellness center
- Πλήρως εξοπλισμένο γυμναστήριο
- Σύγχρονη συνεδριακή αίθουσα

Η ΤΗΝΟΣ ΣΤΟ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ

Από το Tinos Beach, ο επισκέπτης έχει άμεση πρόσβαση στην πολιτιστική, γαστρονομική και φυσική πολυμορφία της Τήνου. Το νησί, γνωστό για την πνευματικότητά του, τις καλλιτεχνικές του

views over the bay. Its setting makes it an ideal base for both relaxing holidays and exploring the island.

The experience remains deeply connected to the natural landscape: sea, light, wind, and ever changing views throughout the day.

Luxury Reduced to What Truly Matters

The philosophy of Tinos Beach is summarized by the concept “Luxury shaped down to what matters”—luxury in its purest form. This approach focuses on the essential, removing excess, much like a sculptor carving marble to reveal the form within.

A Destination for Every Type of Traveler

Tinos Beach attracts a wide range of guests:

- Solo travelers seeking tranquility and personal time
- Couples looking for a romantic escape
- Groups of friends choosing refined, high-quality holidays in a setting of comfort holidays
- Families in search of diverse activities and practical facilities

The hotel's new identity focuses on creating experiences tailored to each guest's needs, emphasizing family time, reconnection, personal calm, and spiritual exploration.



FACILITIES & AMENITIES: CONTEMPORARY HOSPITALITY WITH AUTHENTICITY

The hotel offers 151 rooms and suites of high aesthetic value, designed for comfort, defined by clean lines, and a seamless balance between luxury and simplicity.

παραδόσεις, τη γαστρονομική του αναγέννηση και τις αμέτρητες παραλίες του, αποτελεί ιδανικό σκηνικό για διακοπές με ουσία.

Κεντρική είναι και η έννοια της επιστροφής... Η Τήνος είναι ένας προορισμός που, όταν τον ανακαλύψεις, θέλεις να επιστρέφεις ξανά και ξανά. Έτσι, αναγεννημένο επέστρεψε και το Tinos Beach, δημιουργώντας τις κατάλληλες συνθήκες και εγκαθιστώντας στο νησί μια αίσθηση οικείας, ανεπιτήδευτης πολυτέλειας στην οποία θέλεις να επανέρχεσαι. Το ξενοδοχείο λειτουργεί ως σημείο αναφοράς για να βιώσει κανείς το νησί σε βάθος, συνδυάζοντας την άνεση με την αυθεντική επαφή με τον τόπο και το αίσθημα του ανήκειν. Η επιστροφή του Tinos Beach σηματοδοτεί την επανεγγραφή ενός ιστορικού κεφαλαίου στο ξενοδοχειακό τοπίο της Τήνου. Με σύγχρονο σχεδιασμό, ουσιαστικές παροχές και βαθιά σύνδεση με τον τόπο, το ξενοδοχείο στοχεύει να αποτελέσει εκ νέου έναν από τους σημαντικότερους πυλώνες φιλοξενίας στο νησί.

Το Tinos Beach δεν φιλοδοξεί να είναι απλώς ένας τόπος διαμονής. Αλλά, μια εμπειρία στην οποία ο επισκέπτης θα θέλει να επιστρέφει ξανά και ξανά. 🌍



ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά 1 αναχώρηση την ημέρα.

Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

HOW TO GET THERE

From Piraeus 1 daily departure

For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app



IT FURTHER INCLUDES:

- Outdoor swimming pools for adults and children
- Bars offering an extensive cocktail selection
- Restaurants highlighting Tinian gastronomy, using fresh local ingredients
- An atmospheric spa and wellness center
- Fully equipped gym
- Modern conference facilities

TINOS AT THE HEART OF THE EXPERIENCE

From Tinos Beach, guests have direct access to the cultural, gastronomic, and natural diversity of Tinos.

Known for its spirituality, artistic traditions, gastronomic renaissance, and countless beaches, the island provides an ideal backdrop for deeply escapes.

Central to the experience is the notion of return. Tinos is a destination that, once discovered, inspires visitors to come back again and again. In the same spirit, Tinos Beach returns, creating the conditions for an atmosphere of familiar, understated luxury that guests long to rediscover.

The hotel serves as a point of reference for experiencing the island in depth, combining comfort with authentic connection to place and a true sense of belonging.

A LANDMARK RETURNS

The revival of Tinos Beach marks the rewriting of a historic chapter in the hotel landscape of Tinos. With contemporary design, meaningful services, and a deep connection to place, the hotel aims once again to become one of the island's most important pillars of hospitality.

Tinos Beach does not aspire to be merely a place to stay, but an experience guests will want to return to —again and again. 🌍

www.tinosbeach.gr

Για κρατήσεις / For reservations:

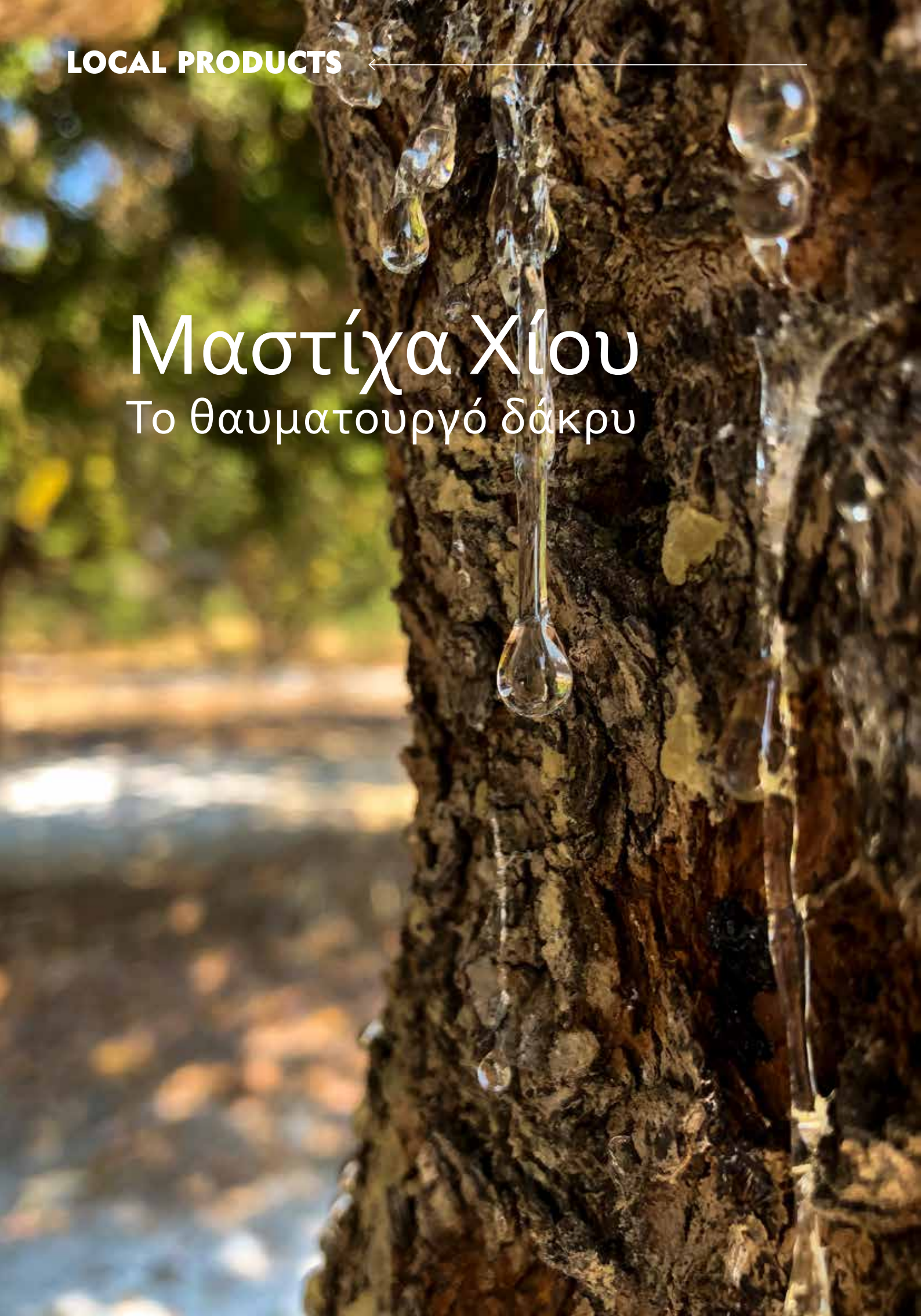
T. (+30) 2283 440040, (+30) 2283 440050

email: reservations@tinobeach.gr

LOCAL PRODUCTS

Μαστίχα Χίου

Το θαυματουργό δάκρυ





Chios mastiha

The miraculous tear

Η μαστίχα της Χίου είναι η φυσική, αρωματική ρητίνη, που εκκρίνεται σε σχήμα δακρύων από τον κορμό και τα μεγάλα κλαδιά του μαστιχόδενδρου, στις επιφανειακές τομές που του προξενούν οι παραγωγοί με αιχμηρά εργαλεία. Καλλιεργείται στην Ελλάδα εδώ και τουλάχιστον 2.500 χρόνια. Η πρώτη αναφορά πραγματικών "δακρύων" μαστίχας έγινε από τον Ιπποκράτη ο οποίος τη χρησιμοποιούσε για την αποτροπή των πεπτικών προβλημάτων, των κρυωμάτων, αλλά και ως φρεσκάρισμα για την αναπνοή.

Chios' mastiha is the natural, aromatic resin secreted in the form of tears from the trunk and large branches of the mastic tree, through small surface incisions made by growers using sharp tools. It has been cultivated in Greece for at least 2,500 years. The first reference to the genuine "tears" of mastiha was made by Hippocrates, who used it to prevent digestive problems and colds, as well as to freshen the breath.

BY VCKY APOSTOLOPOULOU



Ευδοκιμεί μόνο στη νότια πλευρά της Χίου και ιδιαίτερα στα χωριά Λιθί, Μεστά, Ολύμποι, Πυργί, Νεοχώρι, Θυμιανά και άλλα, τα οποία είναι γνωστά ως Μαστιχοχώρια. Η συλλογή της μαστίχας γίνεται με παραδοσιακό τρόπο. Αρχικά οι εργάτες ισοπεδώνουν το χώρο γύρω από το δέντρο με μυστηριά, τσάπες και αξίνες και σχίζουν έπειτα με το κεντητήρι και το σφυράκι τον κορμό του δέντρου σε συγκεκριμένα σημεία. Η μαστίχα αρχίζει να ρέει και σε 15 περίπου μέρες σταθεροποιείται και είναι έτοιμη για μάζεμα το οποίο γίνεται με τα τιμητήρια και τα πανέρια από το Δεκαπενταύγουστο μέχρι τα μέσα Σεπτεμβρίου. Κατόπιν το προϊόν κοσκινίζεται, πλένεται και καθαρίζεται επιμελώς, κομμάτι-κομμάτι, και κατόπιν προωθείται στο εμπόριο.

Από τα αρχαία χρόνια η μαστίχα ήταν γνωστή, τόσο για το ιδιαίτερο άρωμά της, όσο και για τις θεραπευτικές της ιδιότητες. Έχει αντιμικροβιακή και αντιφλεγμονώδη δράση, είναι ευεργετική κατά των παθήσεων του πεπτικού συστήματος κι αποτελεί ένα φυσικό αντιοξειδωτικό. Παράλληλα συμβάλλει στη στοματική υγιεινή, αλλά και στην ανάπτυξη της επιδερμίδας. Γι' αυτό το λόγο, αυτό το θαυματουργό «δάκρυ», έχει εκτεταμένες εφαρμογές στην φαρμακευτική βιομηχανία, στην κοσμετολογία, όπως επίσης και εκτεταμένες χρήσεις στον κλάδο τροφίμων και ποτών. 🌿

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 2 αναχωρήσεις την ημέρα.
Από Θεσσαλονίκη/Καβάλα έως 3 αναχωρήσεις την εβδομάδα
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

It thrives only on the southern side of Chios, especially in the villages of Lithi, Mesta, Olympi, Pyrgi, Neochori, Thymiana, and others — known collectively as the Mastihohoria (“mastic villages”). The collection of mastiha follows traditional methods. First, workers level the ground around the tree using trowels, hoes, and pickaxes. Then, with a small carving tool and hammer, they make precise incisions in the tree's bark. The mastiha begins to flow and, after about 15 days, solidifies and is ready for harvesting, which takes place from mid-August to mid-September using small metal tools and woven baskets. After collection, the resin is sifted, washed, and meticulously cleaned piece by piece, before being sold on the market.

Since ancient times, mastiha has been valued both for its distinct aroma and its healing properties. It has antimicrobial and anti-inflammatory effects, benefits the digestive system, and acts as a natural antioxidant. It also promotes oral hygiene and supports skin regeneration.

For these reasons, this miraculous “tear” has found widespread use in pharmaceuticals, cosmetics, and across the food and beverage industry. 🌿

HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 2 daily departures.
From Thessaloniki/Kavala up to 3 weekly departures
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app

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



Πυθαγόρειο / Pythagoreio

SAMOS

Intoxicating Beauty

Μεθυστική ομορφιά

BY VICKY APOSTOLOPOULOU

Ένα νησί όπου το γαλάζιο της θάλασσας συναγωνίζεται με τα καταπράσινα τοπία. Ένα νησί με ανεκτίμητης αξίας αρχαιολογικά και πολιτιστικά μνημεία. Το νησί όπου γεννήθηκε η θεά Ήρα, ο περίφημος αστροφυσικός Αρίσταρχος και ο μέγας μαθηματικός Πυθαγόρας. Η Σάμος είναι το νησί που θα σας εντυπωσιάσει και θα μετατρέψει τις διακοπές σας σε πραγματική απόλαυση.



Πύργος του Λογοθέτη / Logothetis Tower

➔ ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ

Το Πυθαγόρειο

Διακρίνεται για την υπέροχη αρχιτεκτονική του, με τις γραφικές συνοικίες με τα λιθόστρωτα σοκάκια και τις πανέμορφες πλατείες. Είναι χτισμένο πάνω στα ερείπια της αρχαίας πόλης της Σάμου, όπου διασώζονται τμήματα των Πολυκράτειων Τειχών. Λόγω των σημαντικών αρχαιολογικών ευρημάτων έχει χαρακτηριστεί ως Μνημείο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO. Επιβάλλεται μια επίσκεψη στο αρχαιολογικό μουσείο του Πυθαγορείου, όπου θα βρείτε εκατοντάδες εκθέματα που προέρχονται από ανασκαφές της ευρύτερης περιοχής, όπως επίσης και στον πύργο του Λογοθέτη.

Το Βαθύ

Το Βαθύ ή αλλιώς το Άνω Βαθύ, θεωρείται από τους παλαιότερους οικισμούς της Σάμου. Είναι χτισμένο στην πλαγιά του λόφου πάνω από την πόλη της Σάμου με την οποία ουσιαστικά αποτελεί ένα ενιαίο πολεοδομικό συγκρότημα. Περιπλανηθείτε στα γραφικά, στενά δρομάκια του οικισμού, που περιβάλ-

An island where the blue of the sea rivals the lush green landscapes. An island with archaeological and cultural monuments of inestimable value. The island where the goddess Hera, the renowned astrophysicist Aristarchus, and the great mathematician Pythagoras were born. Samos is the island that will impress you and turn your holidays into a true delight.

➔ WORTH VISITING

Pythagoreio

It stands out for its wonderful architecture, with picturesque neighborhoods of cobblestone alleys and beautiful squares. It is built on the ruins of the ancient city of Samos, where sections of the Polycrates Walls are preserved. Due to its significant archaeological finds, it has been designated a UNESCO World Heritage Site. A visit to the Archaeological Museum of Pythagoreio is a must, where you will find hundreds of exhibits from excavations in the wider area, as well as to the Logothetis Tower.

Vathy

Vathy, also known as Ano Vathy, is considered one of the oldest settlements of Samos. It is built on the hillside above the town of Samos, with which it essentially forms a single urban complex. Wander through the settlement's quaint, narrow streets, lined with beautiful two-story houses with tiled roofs, and admire the local traditional architecture.

Βαθύ / Vathy



λουν τα πανέμορφα διώροφα σπίτια με τις κεραμιδένιες στέγες και θαυμάστε την τοπική, παραδοσιακή αρχιτεκτονική.

Το Καρλόβασι

Πρόκειται για μια πόλη με αρχοντική όψη και φινέτσα. Κατά την περιήγηση στην πόλη θα θαυμάσετε τα πανέμορφα και καλοδιατηρημένα νεοκλασικά αρχοντικά, αλλά και πλήθος από ιστορικά κτίρια που μαρτυρούν την μεγάλη οικονομική ανάπτυξη που είχε στο παρελθόν χάρη κυρίως στα βυρσοδεψεία του. Αφού απολαύσετε την βόλτα σας στη πόλη επιβάλλεται να κατευθυνθείτε προς την περιοχή Ποτάμι που απέχει μόλις 3 χιλιόμετρα από το Καρλόβασι, για να βρεθείτε σε ένα από τα ομορφότερα μέρη του νησιού. Η οργιώδης βλάστηση σε συνδυασμό με τους δυο καταρράκτες δημιουργούν ένα συναρπαστικό τοπίο.

Το Ευπαλίνειο όρυγμα

Πολλοί το αποκαλούν το όγδοο θαύμα της αρχαιότητας. Κατασκευάστηκε στα χρόνια του τυράννου Πολυκράτη από τον αρχιτέκτονα Ευπαλίνο, με στόχο την υδροδότηση της αρχαίας πόλης της Σάμου. Πρόκειται για μια σήραγγα μήκους 1.036 μέτρων σε 80μ βάθος κάτω από το έδαφος, ώστε να είναι αθέατη από τους εχθρούς. Το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του ήταν ότι ανοίχθηκε ταυτόχρονα και από τις δύο πλευρές του βουνού. Οι δύο σήραγγες συναντήθηκαν περίπου στο μέσον με αξιοθαύμαστη ακρίβεια, κάτι που

Karlovasi

A town of stately appearance and finesse. As you stroll through the city, you will admire the beautiful and well-preserved neoclassical mansions, as well as numerous historic buildings that testify to its significant economic development in the past, driven mainly by its tanneries. After enjoying your walk in town, you must head to the Potami area, just 3 km from Karlovasi, to find yourself in one of the most beautiful places on the island. The exuberant vegetation, combined with the two waterfalls, creates a captivating landscape.

The Tunnel of Eupalinos

Many call it the eighth wonder of antiquity. It was constructed during the reign of the tyrant Polycrates by the architect Eupalinos to supply water to the ancient city of Samos. It is a 1,036-meter-long tunnel, 80 meters underground, so as to be invisible to enemies. Its special feature is that it was opened simultaneously from both sides of the mountain. The two tunnels met roughly in the middle with admirable precision—an impressive achievement for the technology of the time. It is considered one of the engineering marvels of antiquity and has been designated a UNESCO World Heritage Site.

The Heraion Archaeological Site

It was a place of religious worship from ancient times, as excavations have revealed remains of at least four temples. Herodotus



Καρλόβασι / Karlovasi



Κοκκάρι / Kokkari

ήταν σημαντικό επίτευγμα για τα τεχνολογικά δεδομένα της εποχής. Θεωρείται ένα από τα μηχανικά θαύματα της αρχαιότητας και έχει χαρακτηριστεί Μνημείο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς από την UNESCO.

Τον αρχαιολογικό χώρο του Ηραίου

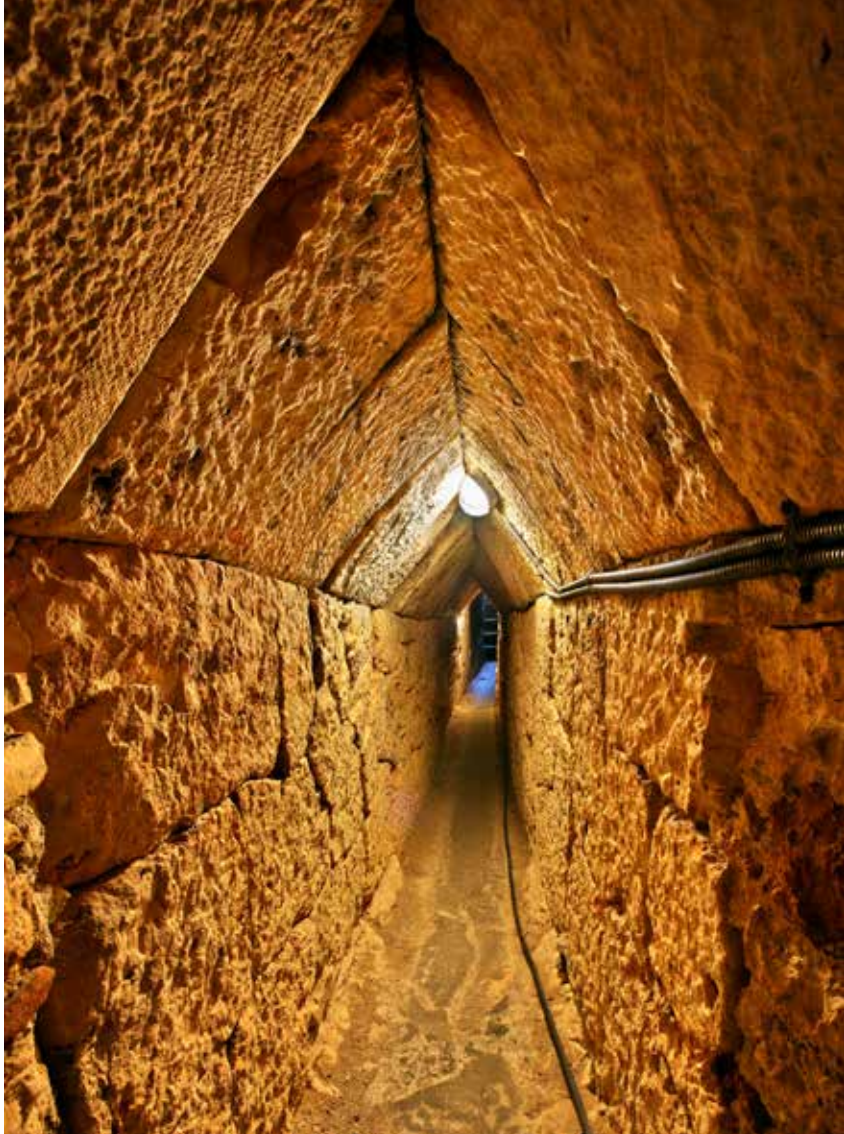
Υπήρξε τόπος θρησκευτικής λατρείας από τους αρχαίους χρόνους καθώς οι έρευνες έχουν αποκαλύψει ερείπια από 4 τουλάχιστον ναούς. Ο Ηρόδοτος αναφέρει ότι το Ηραίο της Σάμου ήταν ο μεγαλύτερος και επιβλητικότερος ναός της εποχής του. Είναι ιωνικού ρυθμού, με 155 γιγάντιες κολώνες, από τις οποίες μόνο μία παραμένει όρθια. Μέρος του συμπλέγματος του ναού είναι και η Ιερά Οδός, στρωμένη με πέτρα, η οποία συνέδεε τον τόπο λατρείας με την αρχαία πόλη. Ανήκει πλέον στα μνημεία πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO.

Το Σπήλαιο του Πυθαγόρα

Βρίσκεται στους πρόποδες του όρους Κέρκη. Σύμφωνα με την παράδοση, εδώ κατέφυγε για να κρυφτεί ο σπουδαίος μαθηματικός και φιλόσοφος Πυθαγόρας, την εποχή που τον καταδίωκε ο τύραννος της Σάμου, Πολυκράτης (σύμφωνα με μια άλλη εκδοχή, εδώ ερχόταν για να συλλογιστεί). Η θέα από την είσοδο του είναι μαγευτική και θα σας αποζημιώσει για τον κόπο που θα κάνετε για να ανεβείτε τα 300 σκαλοπάτια που χρειάζεται για να φτάσετε εδώ..

➔ ΠΟΥ ΝΑ ΚΟΛΥΜΠΗΣΕΤΕ

Εκτός όμως από την μακραίωνη ιστορία, τον πολιτισμό και την πανέμορφη φύση, η Σάμος είναι γεμάτη με πανέμορφες παραλίες που ικανοποιούν ακόμα και τα πιο απαιτητικά γούστα. Με άμμο ή βότσαλα, οργανωμένες ή πιο απομονωμένες, όλες έχουν πεντακάθαρα κρυστάλλινα νερά! Μία από τις πιο γνωστές παραλίες της είναι το Ποτάμι. Βρίσκεται 2χλμ. από το λιμάνι, περιβάλλεται από πράσινο και έχει απίστευτα καθαρά νερά. Το Μικρό και Μεγάλο Σεϊτάνι, με άμμο και καταγάλανα νερά, είναι δύο από τις πιο γραφικές παραλίες, όχι μόνο της Σάμου, αλλά και όλης της Ελλάδας. Είναι προστατευόμενες λόγω της παρουσίας της



Ευπαλίνιο όρυγμα / Tunnel of Eupalinos

mentions that the Heraion of Samos was the largest and most imposing temple of its time. It is of the Ionic order, with 155 gigantic columns, of which only one remains standing. Part of the temple complex is the Sacred Way, a stone-paved path that connects the sanctuary to the ancient city. It now belongs to UNESCO's cultural heritage monuments.

Pythagoras' Cave.

Located on the slopes of Mount Kerkis. According to tradition, this is where the great mathematician and philosopher Pythagoras took refuge to hide when he was being persecuted by the tyrant of Samos, Polycrates (according to another version, he came here to meditate). The view from the entrance is enchanting and will reward you for the effort of climbing the 300 steps needed to reach it.

➔ WHERE TO SWIM

Beyond its long history, culture, and stunning natural beauty, Samos is filled with beautiful beaches to satisfy even the most discerning tastes. Sandy or pebbled, organized or more secluded, all have crystal-clear, pristine waters! One of the island's most famous beaches is Potami. Located 2 km from the port, it is surrounded by greenery and has incredibly clear waters. Mikro and Megalo Seitani, with



Αμπελώνες της Σάμου / Samos' vineyards

TIP

Να δοκιμάσετε τα κρασιά της Σάμου και ειδικά το πολυβραβευμένο Μοσχάτο. Το Λευκό Μοσχάτο, καλλιεργείται εδώ και αιώνες στο νησί και έχει γίνει ένα σημαντικό μέρος της παράδοσης και της οινικής κουλτούρας του.

Be sure to try Samos wines, especially the multi-awarded Muscat. White Muscat has been cultivated on the island for centuries and has become an important part of its tradition and wine culture.



Παραλία Τσαμπού / Tsabou beach

μεσογειακής φώκιας (*Monachus monachus*). Η παραλία Καλαδάκια πλαισιωμένη από ψηλά βράχια, με τα πεντακάθαρα νερά και την ημιβυθισμένη σπηλιά είναι ιδανική για ατελείωτες βουτιές και καταδύσεις. Η παραλία Μυκάλη είναι μια από τις πιο δημοφιλείς παραλίες του νησιού, με πεύκα που φτάνουν σχεδόν μέχρι τη θάλασσα, πεντακάθαρα νερά και ψιλό βότσαλο. Το Λιβαδάκι, είναι μια μικρή, γραφική παραλία με ψιλή άμμο και βότσαλα πνιγμένη στο πράσινο. Η παραλία Τσαμπού είναι μια πανέμορφη, παραλία στο βόρειο μέρος του νησιού με καταγάλανα νερά, που απλώνεται ανάμεσα σε δύο βράχους! 🌊

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά έως 2 αναχωρήσεις την ημέρα
Από Θεσσαλονίκη/ Καβάλα έως 3 αναχωρήσεις την εβδομάδα
Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

sand and deep-blue waters, are two of the most picturesque beaches not only of Samos but of all Greece. They are protected due to the presence of the Mediterranean monk seal (*Monachus monachus*). Kaladakia beach, framed by tall rocks, with crystal-clear waters and a partially submerged cave, is ideal for endless dives and snorkeling. Mykali beach is one of the island's most popular, with pine trees reaching almost to the sea, clear waters, and fine pebbles. Livadaki is a small, scenic beach with fine sand and pebbles, nestled in lush greenery. Tsabou beach is a beautiful beach on the northern part of the island with azure waters, stretching between two rocks! 🌊

HOW TO GET THERE

From Piraeus up to 2 daily departures
From Thessaloniki / Kavala up to 3 weekly departures
For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app



Blue Star Ferries®

ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΜΑΣ ΤΑΞΙΔΕΥΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ

Η ΣΤΑΘΕΡΑ ΣΤΟ ΤΑΞΙΔΙ

Blue Star Ferries. Γιατί όταν ξέρεις ότι η συνέπεια, η άνεση, η ταχύτητα, η εμπιστοσύνη και η απόλαυση του ταξιδιού, είναι σταθερές αξίες, το μόνο που έχεις να σκεφτείς είναι ο προορισμός!

ΚΥΚΛΑΔΕΣ

ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΑ

ΒΟΡΕΙΟ ΑΙΓΑΙΟ



Πληροφορίες & κρατήσεις:
bluestarferries.com, 210 8919800,
στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα
ή στο **νέο**

seamore
app

Κατεβάστε το τώρα!



ΙΚΑΡΙΑ

Ιδιαίτερη ομορφιά

Πανέμορφα ορεινά χωριά, δάση που εναλλάσσονται με μαγευτικές παραλίες, άγρια βλάστηση και τρεχούμενα νερά συνθέτουν έναν μαγικό και ιδιαίτερο τόπο που θα σας μείνει αξέχαστος. Δεν είναι μόνο η φυσική ομορφιά που θα σας εντυπωσιάσει στην Ικαρία. Είναι και οι άνθρωποι του νησιού με την απίστευτη φιλοξενία τους και γενικά την ιδιαίτερη φιλοσοφία τους για τη ζωή και το χρόνο για τον οποίο αδιαφορούν και πιστεύουν ότι πρέπει να χαιρόμαστε τη ζωή μας καθημερινά.



Εύδηλος / Eudilos



Άγιος Κήρυκος / Agios Kirikos

Ας ξεκινήσουμε ένα μικρό οδοιπορικό στο ιδιαίτερο αυτό νησί:

Ο **Εύδηλος**, στη βόρεια πλευρά του νησιού, χτισμένος σ' ένα μικρό λόφο, αποτελεί τον πλέον παραδοσιακό οικισμό του νησιού. Η γραφικότητα του μικρού λιμανιού, μαζί με τα παλιά αρχοντικά, τα μικρά λιθόστρωτα δρομάκια και τα παραδοσιακά κτίρια δημιουργούν ένα πανέμορφο μέρος, ιδανική βάση για καταπληκτικές εκδρομές στις πιο απόμακρες περιοχές της Ικαρίας.

Οι **Ράχες** και ιδιαίτερα το Χριστό όπου η ζωή ξεκινά μετά τις 10μ.μ., σύμφωνα με τη συνήθεια που έχει τις ρίζες της στην εποχή των πειρατών.



IKARIA

A place of
unique beauty

Beautiful mountain villages, forests that alternate with enchanting beaches, wild vegetation and running waters create a magical and special place that will remain unforgettable. Of course, it's not just the natural beauty that will impress you in Ikaria. It's also the people of the island with their incredible hospitality and generally their unique philosophy towards life and time, something they famously disregard, believing that we should enjoy life every single day.

BY VICKY APOSTOLOPOULOU

Let's begin a small journey through this remarkable island:

Evdilos, on the northern side of the island, built on a small hill, is the most traditional settlement on the island. The picturesque small port, along with the old mansions, the narrow stone-paved streets, and the traditional buildings create a beautiful place, an ideal base for amazing excursions to the more remote areas of Ikaria.

Raches and especially **Christos**, where life begins after 10 PM, according to a custom rooted in the era of pirates. Agios Kyrkos, which is also the capital of the island.



Αρμενιστής / Armenistis

Ο **Άγιος Κήρυκος**, που είναι και η πρωτεύουσα του νησιού. Περιπλανηθείτε στα λιθόστρωτα δρομάκια της παλιάς πόλης και θαυμάστε την εκκλησία του Αγίου Κηρύκου, το γυμνάσιο που στεγάζεται σε ένα πανέμορφο νεοκλασικό κτίριο -και τα δύο σχεδιασμένα από τον Βέλγο αρχιτέκτονα Ντυμπρέ-και την εκκλησία του Αγίου Νικολάου με το ξυλόγλυπτο τέμπλο του 1820. Τέλος θαυμάστε την Ικαριάδα, το επιβλητικό γλυπτό που δεσπόζει στο μόλο του λιμανιού και υπενθυμίζει σε όλους τη σχέση του νησιού με το μύθο του Ικάρου.

Μερικά χιλιόμετρα πιο ανατολικά του Αγίου Κηρύκου, βρίσκονται τα **Θέρμα** τα οποία είναι γνωστά σε όλη την Ελλάδα, αλλά και στο εξωτερικό για τα ιαματικά λουτρά τους. Θα πρέπει να τονίσουμε ότι φυσικές θερμοπηγές, αναβλύζουν σε διάφορα σημεία του νησιού. Ενδείκνυνται για όλες τις ηλικίες και προσφέρουν όχι μόνο ίαση, αλλά και για χαλάρωση και ευεξία. Είναι ένα κυριολεκτικά ΦΥΣΙΚΟ SPA!!

Wander through the stone-paved streets of the old town and admire the church of Agios Kirykos, the high school housed in a beautiful neoclassical building – both designed by the Belgian architect Dupré – and the church of Agios Nikolaos with its carved wooden iconostasis from 1820. Finally, admire the Ikariada, the imposing sculpture dominating the port's pier, reminding everyone of the island's connection to the myth of Icarus.

A few kilometers further east of Agios Kirykos are **Therma**, known throughout Greece and abroad for their therapeutic baths. We should emphasize that natural hot springs gush forth in various parts of the island. They are suitable for all ages and offer not only healing, but also relaxation and wellness. It is literally a NATURAL SPA!!



Σεϋχέλλες / Seychelles

ΠΑΡΑΛΙΕΣ

Η **Μεσακτή** στον Αρμενιστή, τεράστια παραλία, από τις πιο δημοφιλείς, με χρυσή αμμουδιά και γαλάζια νερά, κατάλληλη για σέρφινγκ, λόγω των μεγάλων κυμάτων της, παιχνίδια στην άμμο και χαλάρωση με θέα το απέραντο γαλάζιο. Ο κολπίσκος του **Να**, στις εκβολές του ποταμού Χάλαρη, με φιλή άμμο και βλάστηση που φθάνει μέχρι εκεί που σκάει το κύμα - εδώ υπάρχουν και τ' απομεινάρια του αρχαίου ναού της Αρτέμιδος. Οι **Σεϋχέλλες**, περικυκλωμένες από επιβλητικούς κατάλευκους βράχους με γαλαζοπράσινα νερά θα σας μαγέψουν με την άγρια εξωτική ομορφιά τους. Το **Γαλισκάρι**, το **Φανάρι** με τον γραφικότερο μόλο για τα καϊκια της περιοχής, το **Λιβάδι** και ο **Άγιος Γεώργιος**, είναι μερικές από τις παραλίες του νησιού που σίγουρα θα σας αφήσουν τις καλύτερες εντυπώσεις. 🌴

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΤΕ

Από Πειραιά 1 αναχώρηση την ημέρα.

Πληροφορίες και κρατήσεις θέσεων στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, Hellenic Seaways τηλ.: 2108919800 ή στο seamore app

BEACHES

Mesakti in Armenistis, is a huge beach, one of the most popular, with golden sand and blue waters, suitable for surfing due to its big waves, sand games and relaxation with a view of the endless blue. The cove of **Na**, at the mouth of the Chalaris river, with fine sand and vegetation reaching all the way to the shoreline - here you will also find the remains of the ancient temple of Artemis. **Seychelles**, surrounded by imposing white rocks with turquoise waters, will charm you with their wild exotic beauty. **Gialiskari**, **Fanari** with its picturesque pier for the local fishing boats, **Livadi** and **Agios Georgios**, are some of the island's beaches that will surely leave you with the best impressions. 🌴

HOW TO GET THERE

From Piraeus 1 daily departure

For information & reservations please contact your travel agent or Hellenic Seaways, tel.: +30 2108919800 or at seamore app



Λένια Κοντογούρη



Η κα Λένια Κοντογούρη Γενική Διευθύντρια του «Μαζί για το Παιδί», με αφορμή την επέτειο των 30 χρόνων παρουσίας του οργανισμού στην Ελλάδα, μας μιλάει για το πολύπλευρο έργο του, το κοινωνικό του αποτύπωμα και τους σημαντικούς σταθμούς όλα αυτά τα χρόνια της προσφοράς του.

Lenia Kontogouri “Together for Children”

Ms. Lenia Kontogouri, General Director of “Together for Children”, on the occasion of the organization’s 30th anniversary in Greece, speaks to us about its multifaceted work, its social impact, and the key milestones throughout these years of contribution and service.

Ποια είναι σήμερα η βασική αποστολή του «Μαζί για το Παιδί» και ποιες ανάγκες καλύπτετε πιο άμεσα;

Το “Μαζί για το Παιδί” κλείνει φέτος τα 30 του χρόνια. Η βασική του αποστολή είναι η διασφάλιση ίσων ευκαιριών σε όλα τα παιδιά και η πρόσβαση σε καλύτερες συνθήκες διαβίωσης. Καλύπτουμε ένα μεγάλο εύρος αναγκών και αυτό μας διαφοροποιεί σε σχέση με άλλες οργανώσεις. Από άμεσες ανάγκες, όπως είναι η παροχή ειδών πρώτης ανάγκης σε ευάλωτες οικογένειες, σε λιγότερο άμεσες αλλά εξίσου απαραίτητες όπως είναι η συμβουλευτική γονέων και παιδιών από ψυχολόγους ή η βελτίωση σχολικών μονάδων σε απομακρυσμένες περιοχές.

Ποιοι είναι οι βασικοί άξονες δράσης σας και πώς μεταφράζονται στην πράξη;

Δραστηριοποιούμαστε σε τρεις βασικούς πυλώνες πάντα με επίκεντρο το παιδί – την καταπολέμηση της φτώχειας, τη σωματική και

What is the main mission of “Together for Children” today, and which needs do you address most directly?

This year, “Together for Children” celebrates its 30th anniversary. Its main mission is to ensure equal opportunities for all children and access to better living conditions. We address a wide range of needs, which sets us apart from other organizations—from immediate needs like providing essential goods to vulnerable families to longer-term services like psychological counseling for parents and children or improving school facilities in remote areas.

What are your main areas of action, and how do they translate into practice?

We focus on three main pillars — always with the child at the center: fighting poverty, promoting physical and mental health, and supporting education. Under these pillars, specialized partners develop targeted programs.



ψυχική υγεία και την εκπαίδευση. Κάτω από αυτούς τους πυλώνες αναπτύσσονται προγράμματα από εξειδικευμένους συνεργάτες.

Οι κοινωνικοί λειτουργοί του «Μαζί για το Παιδί» αξιολογούν τις ανάγκες και στηρίζουν οικογένειες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες καθώς και ιδρύματα παιδικής προστασίας σε όλη την Ελλάδα. Στην πράξη αυτό σημαίνει πως, σε συνεργασία με κοινωνικές υπηρεσίες, εκατοντάδες οικογένειες λαμβάνουν βοήθεια σε είδη πρώτης ανάγκης και βασικές υπηρεσίες υγείας, αλλά και ζητήματα εκπαίδευσης, όπως για παράδειγμα στην εκμάθηση αγγλικών ή στην προετοιμασία εξετάσεων για την εισαγωγή σε κάποια σχολή, με στόχο να μπορέσουν τα παιδιά να διεκδικήσουν ένα καλύτερο μέλλον για τα ίδια και τις οικογένειές τους.

Επίσης, διαθέτουμε μία αποθήκη από την οποία περισσότεροι από εκατό τόνοι αγαθών διανέμονται ετησίως σε φορείς παιδικής προστασίας – τρόφιμα, ρούχα, παιχνίδια κτ. Επιπλέον, βελτιώνουμε τις υποδομές δομών παιδικής προστασίας δημιουργώντας βιβλιοθήκες, αναβαθμίζοντας υπνοδωμάτια και κοινόχρηστους χώρους, παρέχοντας εξοπλισμό για τις κουζίνες κτλ. Σημειώστε ότι συνεργαζόμαστε με ένα δίκτυο 250 φορέων σε όλη την Ελλάδα.

Οι ψυχολόγοι μας καθημερινά απαντούν σε ερωτήματα γονέων, εκπαιδευτικών και εφήβων σχετικά με προβλήματα που αντιμετωπίζουν και δεν μπορούν να διαχειριστούν μέσω της δωρεάν τηλεφωνικής Γραμμής 11525. Επισκεπτόμαστε επίσης δεκάδες σχολεία και πραγματοποιούμε ψυχο-εκπαιδευτικά σεμινάρια σε παιδιά, καθώς και διαδικτυακά σεμινάρια σε ομάδες γονέων με θεματικές όπως η επικοινωνία στην οικογένεια, το άγχος των επιδόσεων, το μπουλίγκ – σύγχρονα θέματα που απασχολούν την οικογένεια και το σχολείο.

Σε ό,τι αφορά την εκπαίδευση, έχουμε ένα εκτενές πρόγραμμα αναβάθμισης σχολικών εγκαταστάσεων σε ακριτικές περιοχές της χώρας μας όπου δεν προσφέρουμε απλώς εξοπλισμό, αλλά δημιουργούμε αίθουσες διερευνητικής μάθησης,

The social workers of “Together for Children” assess needs and support families facing difficulties, as well as child protection institutions throughout Greece. In practice, this means that, in collaboration with local social services, hundreds of families receive assistance in essential goods and basic health services, as well as educational support, such as English lessons or exam preparation for school or university entry—helping children build a better future for themselves and their families. We also maintain a warehouse from which we distribute over 100 tons of goods annually to child protection organizations — food, clothing, toys, and more. In addition, we improve the infrastructure of child protection facilities by creating libraries, upgrading bedrooms and communal spaces, and providing kitchen equipment. We currently partner with 250 organizations across Greece.

Our psychologists respond daily to questions from parents, educators, and teenagers about challenges they face, via the free helpline 11525. We also visit dozens of schools to conduct psychoeducational workshops for children and online seminars for parents on topics such as family communication, performance anxiety, and bullying — contemporary issues affecting families and schools today.

In education, we run an extensive program to upgrade school facilities in border and remote regions of Greece, going beyond basic equipment provision to include the creation of inquiry-based learning classrooms, libraries, labs, and sensory integration rooms in special schools. To date, we have improved 195 schools in regions such as Evros, Thrace, Epirus, the Dodecanese, and other regions. We provide modern educational tools and facilities so that students in remote areas are not left behind. We also build or renovate athletic facilities wherever needed.

Within this same program, we supply pediatric medical equipment to hospitals and health

βιβλιοθήκες, εργαστήρια, αίθουσες αισθητηριακής ολοκλήρωσης σε ειδικά σχολεία κοκ. Μέχρι σήμερα έχουμε αναβαθμίσει 195 σχολικές μονάδες στον Έβρο, στη Θράκη, στην Ήπειρο, στα Δωδεκάνησα και αλλού. Προσφέρουμε σύγχρονα εκπαιδευτικά εργαλεία και εγκαταστάσεις, για να μην υστερούν οι μαθητές μας στην παραμεθόριο. Αθλητικοί χώροι και γήπεδα επίσης διαμορφώνονται όπου υπάρχει ανάγκη.

Στο ίδιο πρόγραμμα εντάσσεται και η παροχή παιδιατρικού ιατρικού εξοπλισμού σε νοσοκομεία και κέντρα υγείας. Το Μαζί για το Παιδί διαθέτει έμπειρους γιατρούς - στελέχη που επιμελούνται αυτή την δράση. Συνολικά έχουμε εξοπλίσει 28 δομές υγείας σε διάφορες περιοχές της χώρας.

Τα τελευταία χρόνια έχουμε ξεκινήσει μία πολύ εποικοδομητική συνεργασία με το Παιδαγωγικό Τμήμα του Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ). Εκπονούμε δύο καινοτόμα προγράμματα – το πρώτο είναι ένα δίωρο εβδομαδιαίο πρόγραμμα που συνδυάζει την μέθοδο STEM με τις Ήπιες Δεξιότητες. Πραγματοποιείται στο Μαράσλειο Διδασκαλείο και παρέχεται δωρεάν σε μαθητές δημοσίων σχολείων. Το δεύτερο είναι οι Κόμβοι Τεχνολογίας – πρόκειται για τη δημιουργία εργαστηρίων με τεχνολογία αιχμής σε σχολεία, τα οποία μπορούν υποστηρίξουν όλα τα γνωστικά αντικείμενα. Για παράδειγμα, ο ιστορικός μπορεί να χρησιμοποιήσει την τεχνολογία της εικονικής πραγματικότητας και να μεταφέρει τους μαθητές σε έναν ιστορικό τόπο, σε ένα αρχιτεκτονικό δημιούργημα που δεν υφίσταται πλέον, ο μουσικός να δημιουργήσει μελωδία χρησιμοποιώντας ψηφιακά κυκλώματα αντί για μουσικά όργανα, τα παιδιά να δώσουν εντολές σε ρομπότ να κάνουν πολύπλοκες κινήσεις, να τυπώσουν τρισδιάστατα μοντέλα κοκ. Το ΕΚΠΑ αναλαμβάνει την επιμόρφωση των καθηγητών του σχολείου, αλλά και των γειτονικών σχολείων προκειμένου να εκμεταλλευτούν στο μέγιστο, με τους μαθητές τους, τις δυνατότητες που μας δίνουν οι νέες τεχνολογίες. Ο πρώτος κόμβος υλοποιήθηκε στο Γενικό Λύκειο Οινοφύτων και σύντομα θα ξεκινήσουμε τον επόμενο.

Τι σας δείχνει η καθημερινή επαφή με παιδιά και γονείς για τις μεγαλύτερες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν;

Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζει σήμερα η ελληνική οικογένεια συνδέονται σε μεγάλο βαθμό με τις αυξημένες απαιτήσεις της σύγχρονης ζωής. Οι γονείς καλούνται να ανταποκριθούν σε πολλαπλούς ρόλους και ευθύνες, διαχειριζόμενοι παράλληλα τις δικές τους ανησυχίες και προκλήσεις. Επιπλέον, ανάλογα με την ηλικία των παιδιών οι δυσκολίες διαφέρουν – άλλες

centers. Together for Children works with experienced medical professionals to manage this initiative and has so far equipped 28 healthcare facilities throughout the country.

In recent years, we have partnered with the Department of Education of the University of Athens (EKPA). Together, we have developed two innovative programs: The first is a two-hour weekly course that combines the STEM method with Soft Skills, offered free of charge at the Marasleio Teaching School to public school students. The second is the Technology Hubs program, which creates high-tech labs within schools that can support all academic subjects. For example, a history teacher can use virtual reality to transport students to historical sites or lost architectural monuments; a music teacher can compose melodies using digital circuits instead of instruments; and students can program robots to perform complex movements or print 3D models. EKPA trains teachers from these schools and others in the area so they can fully utilize these technologies with their students. The first hub was implemented at the General Lyceum of Oinofyta, and the next will begin soon.

What does your daily contact with children and parents reveal about the main challenges they face?

The difficulties Greek families face today are largely linked to the increasing demands of modern life. Parents must juggle multiple roles and responsibilities while managing their own anxieties and challenges. Depending on the age of the children, difficulties vary — different for families with infants, different for those with teenagers.

Especially in families facing serious economic, social, mental, or physical issues, challenges





είναι οι δυσκολίες σε οικογένειες με βρέφη και διαφορετικές σε οικογένειες με εφήβους.

Ιδιαίτερα στις περιπτώσεις εκείνες που βαρύνονται με σημαντικά προβλήματα σε οικονομικό, κοινωνικό, ψυχικό ή σωματικό επίπεδο, οι δυσκολίες μεγεθύνονται και τα μέλη της οικογένειας συχνά λυγίζουν και χρειάζονται στήριξη. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η επικοινωνία, τα όρια, το αίσθημα ασφάλειας στα παιδιά, η σύνδεση στην οικογένεια μπορεί να χαθούν. Παρόλα αυτά κάθε οικογένεια και κάθε παιδί είναι μοναδικά και σκοπός μας είναι να αγκαλιάζουμε την κάθε οικογένεια ανάλογα με τις ανάγκες της.

Πώς λειτουργεί η γραμμή υποστήριξης 11525 και τι αποκαλύπτει για την ελληνική οικογένεια σήμερα;

Η Γραμμή 11525 είναι συμβουλευτική, δωρεάν και απευθύνεται σε γονείς παιδιών έως 18 ετών, εκπαιδευτικούς και εφήβους. Λειτουργεί από Δευτέρα έως Παρασκευή, από τις 9 το πρωί έως τις 7 το απόγευμα. Στην Γραμμή απαντούν επαγγελματίες ψυχολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί, οι οποίοι τελούν υπό διαρκή κλινική εποπτεία. Η ιδιαιτερότητα της Γραμμής 11525 είναι ότι ο ωφελούμενος μπορεί να καλέσει έως και 10 φορές τον χρόνο και να μιλήσει με τον ίδιο ψυχολόγο. Είναι σημαντικό εδώ να τονίσουμε ότι όλα τα πρωτόκολλα διαχείρισης προσωπικών δεδομένων τηρούνται αυστηρά.

Η ελληνική οικογένεια είναι σήμερα πιο ανοιχτή στο να ζητήσει υποστήριξη σε θέματα ψυχικής υγείας. Εμπιστεύεται τους ειδικούς και αναζητά τρόπους να διατηρήσει τη σύνδεση μεταξύ των μελών της οικογένειας. Η κοινωνία αλλάζει με ταχύτητα και τα παιδιά αντιμετωπίζουν προκλήσεις όπως είναι η ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας, τα κοινωνικά δίκτυα και ένα γενικευμένο αίσθημα ανασφάλειας. Οι γονείς δεν διαθέτουν πάντα τα κατάλληλα εργαλεία για να αντιμετωπίσουν αυτές τις αλλαγές. Δεν προλαβαίνουν να τις ενσωματώσουν. Συνεπώς για να μπορέσουν οι γονείς να

are amplified, and members often struggle and need support. Within this context, communication, boundaries, the sense of safety, and emotional connection within the family can weaken. Still, every family and every child is unique, and our goal is to embrace each according to their specific needs.

How does the 11525-support line work, and what does it reveal about Greek families today?

The 11525 Helpline is a free counseling service for parents of children up to 18 years old, educators, and teenagers. It operates Monday to Friday, 9 a.m. to 7 p.m. Calls are answered by professional psychologists and social workers under continuous clinical

supervision. What makes the line unique is that each caller can make up to 10 calls per year and speak with the same psychologist, ensuring continuity and trust. Strict data protection protocols are always observed.

Greek families are now more open to seeking support for mental health issues. They trust experts and actively seek ways to strengthen family connections. Society is rapidly changing, and children face challenges such as technological acceleration, social media pressures, and a pervasive sense of insecurity. Parents often lack the tools to manage these changes because they occur too quickly. Therefore, many parents need guidance to effectively support their children.

How do your programs reach children outside major cities and in more vulnerable regions?

All "Together for Children" programs cover the entire Greek territory. Our helpline psychologists frequently visit remote areas to support residents who lack access to similar services, and we regularly organize online psychoed-

υποστηρίζουν τα παιδιά τους πολλές φορές χρειάζονται καθοδήγηση.

Πώς φτάνει το έργο σας σε παιδιά εκτός μεγάλων πόλεων και σε πιο ευάλωτες περιοχές;
Όλα τα προγράμματα του «Μαζί για το Παιδί» απευθύνονται στο σύνολο της ελληνικής επικράτειας. Οι ψυχολόγοι της Γραμμής επισκέπτονται συχνά απομακρυσμένες περιοχές της χώρας για να στηρίξουν συμπολίτες μας που δεν έχουν πρόσβαση σε παρόμοιες υπηρεσίες και διοργανώνουν συχνά διαδικτυακά ψυχο- σεμινάρια, τα οποία είναι προσβάσιμα από κάθε γωνιά της Ελλάδας. Οι οικογένειες και οι φορείς παιδικής προστασίας που στηρίζουμε βρίσκονται και στις 13 Περιφέρειες της χώρας.

Πέρα από τα παραπάνω το πρόγραμμα των Ακριτικών Περιοχών είναι εξ ολοκλήρου αφιερωμένο στην ενίσχυση απομακρυσμένων και ευάλωτων περιοχών με την αναβάθμιση σχολείων και δομών υγείας. Η ομάδα που διαχειρίζεται το πρόγραμμα έχει «οργώσει» την Θράκη, τον Έβρο, την Ήπειρο, τα νησιά μας και άλλες περιοχές ενισχύοντας εκπαιδευτικές και ιατρικές υποδομές της χώρας. Μόνο το 2025 το έργο μας έφτασε στα Δωδεκάνησα, τη Βοιωτία, την Αιτωλοακαρνανία, την Αχαΐα, την Εύβοια, τα Επτάνησα, Θεσσαλονίκη, τα Ιωάννινα, την Ηλεία, τον Έβρο, την Καρδίτσα, την Κοζάνη, την Κορινθία, την Καβάλα, την Λάρισα, την Χαλκιδική, τις Κυκλάδες, τα Τρίκαλα, την Μαγνησία, την Ροδόπη, την Πιερία, τα Χανιά, την Χίο, την Φθιώτιδα και φυσικά την Αττική.

Πόσο καθοριστική είναι η συμβολή των εθελοντών και των συνεργατών σας στην ανάπτυξη των δράσεων σας;

Απολύτως καθοριστική. Καταρχάς το «Μαζί για το Παιδί» ιδρύθηκε και διοικείται από εθελοντές. Το Διοικητικό Συμβούλιο, τα μέλη των επιτροπών μας είναι όλοι εθελοντές. Συμβουλευόμαστε, αναζητούν πόρους, εντοπίζουν ανάγκες. Μην ξεχνάτε πως η χρηματοδότηση του οργανισμού γίνεται αποκλειστικά από ιδιωτικούς πόρους. Δεν επιχορηγούμαστε από το κράτος.

Ο αριθμός και το εύρος των εθελοντών διαρκώς επεκτείνεται με τη συμμετοχή σχολείων, εταιρειών και ιδιωτών που συμμετέχουν με τον χρόνο, τις γνώσεις και την εξειδίκευσή τους.

Αν έπρεπε να αποτυπώσετε το έργο του «Μαζί για το Παιδί», μετά από τα 30 χρόνια προσφοράς, με μια δράση ή μια εικόνα, τι θα επιλέγατε και γιατί;

Αυτό που έρχεται αμέσως στο μυαλό είναι περισσότερο ένα αίσθημα παρά μία εικόνα. Το αίσθημα της ηρεμίας που πηγάζει από την ασφάλεια που νιώθουμε οι άνθρωποι όταν λαμβάνουμε τη βοήθεια που αποζητούμε. Αυτό πιστεύω προσφέρουμε πάνω απ' όλα. 🌍



educational seminars accessible from anywhere in Greece. The families and child protection institutions we support operate across all 13 administrative regions of the country.

Beyond this, the Border Areas Program is dedicated entirely to strengthening remote and vulnerable regions by upgrading schools and health facilities. The team managing this program has traveled throughout Thrace, Evros, Epirus, the islands, and many other regions to enhance Greece's educational and medical infrastructure. In 2025 alone, our work reached areas such as the Dodecanese, the Cyclades Boeotia, Aetolia-Acarnania, Achaia, Euboea, the Ionian Islands, Thessaloniki, Ioannina, Ilia, Evros, Karditsa, Kozani, Corinth, Kavala, Larissa, Halkidiki, Trikala, Magnesia, Rhodope, Pieria, Chania, Chios, Phthiotis, and of course, Attica.

How crucial are volunteers and partners to the development of your initiatives?

Absolutely crucial. "Together for Children" was founded and is governed by volunteers. The Board of Directors and all committee members are volunteers who advise, identify needs, and seek resources. It's important to note that our organization is entirely privately funded — we receive no government subsidies. The number and diversity of volunteers continue to grow, with schools, companies, and individuals contributing their time, knowledge, and expertise.

After 30 years of service, if you had to capture the essence of "Together for Children" in a single action or image, what would you choose and why?

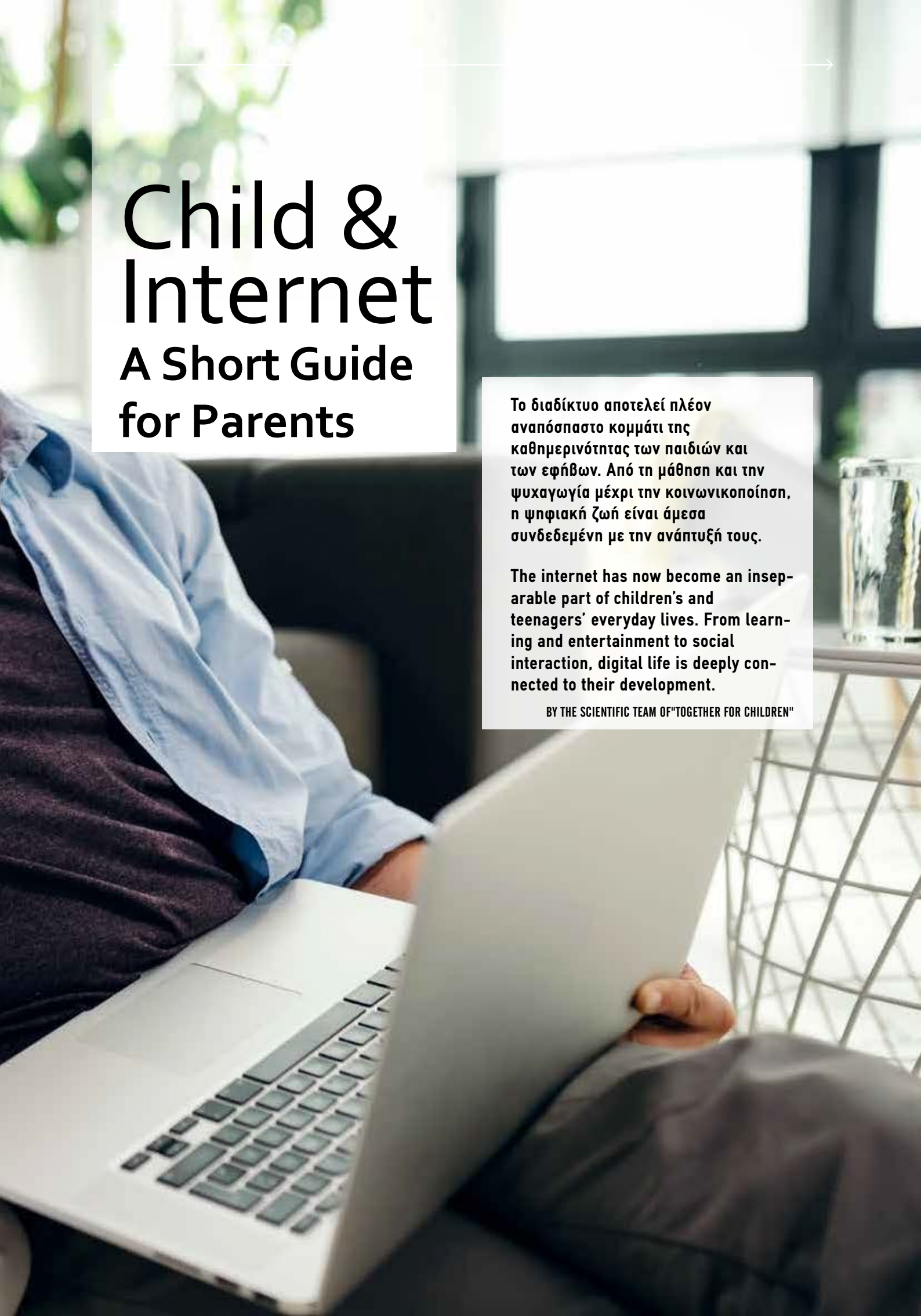
What immediately comes to mind is not so much an image as a feeling — the sense of calm that comes from the safety one feels when receiving the help they need. I believe that is, above all, what we offer. 🌍

Παιδί & Διαδίκτυο

Ενας σύντομος οδηγός
για γονείς

Από την επιστημονική ομάδα του



A person is sitting on a couch, using a silver laptop. They are wearing a light blue button-down shirt and a dark purple sweater. The background is a bright, modern interior with large windows and a glass of water on a side table.

Child & Internet

A Short Guide for Parents

Το διαδίκτυο αποτελεί πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας των παιδιών και των εφήβων. Από τη μάθηση και την ψυχαγωγία μέχρι την κοινωνικοποίηση, η ψηφιακή ζωή είναι άμεσα συνδεδεμένη με την ανάπτυξή τους.

The internet has now become an inseparable part of children's and teenagers' everyday lives. From learning and entertainment to social interaction, digital life is deeply connected to their development.

BY THE SCIENTIFIC TEAM OF "TOGETHER FOR CHILDREN"

Ο στόχος για τους γονείς δεν είναι η απαγόρευση, αλλά η καθοδήγηση και η δημιουργία μιας ισορροπημένης σχέσης με την τεχνολογία.

Σύμφωνα με διεθνείς έρευνες, πάνω από το 1/3 των εφήβων αναφέρει καθημερινή, σχεδόν συνεχή επαφή με φίλους μέσω διαδικτύου, ενώ ένα σημαντικό ποσοστό περνά πολλές ώρες την ημέρα σε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης ή σε βίντεο. Παράλληλα, περίπου 1 στους 9 εφήβους εμφανίζει σημάδια προβληματικής χρήσης των social media. Αντίστοιχα, ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών δηλώνει ότι δεν θα ήθελε να ζει χωρίς πλατφόρμες όπως το YouTube.

Τα δεδομένα αυτά δεν σημαίνουν απαραίτητα ότι όλα τα παιδιά αντιμετωπίζουν πρόβλημα. Αντίθετα, δείχνουν πόσο κεντρικό ρόλο έχει πλέον το διαδίκτυο στη ζωή τους.

Το ζήτημα δεν είναι μόνο ο χρόνος χρήσης. Εξίσου σημαντικά είναι: το περιεχόμενο, η ηλικία του παιδιού και το κατά πόσο επηρεάζεται η συνολική του λειτουργικότητα.

Το διαδίκτυο μπορεί να λειτουργήσει ως ένα ιδιαίτερα χρήσιμο εργαλείο. Προσφέρει:

- πρόσβαση στη γνώση,
- υποστήριξη στη σχολική μάθηση,
- δυνατότητες δημιουργικής έκφρασης και
- ευκαιρίες επικοινωνίας

Μέσα από αυτό τα παιδιά μπορούν να αναπτύξουν δεξιότητες, να ανακαλύψουν ενδιαφέροντα και να αισθανθούν ότι ανήκουν σε κοινότητες.

Η υπερβολική ή ανεξέλεγκτη χρήση ενέχει κινδύνους, όπως:

- έκθεση σε ακατάλληλο περιεχόμενο,
- διαδικτυακός εκφοβισμός,
- παραβίαση προσωπικών δεδομένων
- παραπληροφόρηση.

Επιπλέον, η συνεχής εναλλαγή ερεθισμάτων και η υπερπληροφόρηση μπορεί να επηρεάσουν τη συγκέντρωση και τη δυνατότητα βαθύτερης επεξεργασίας πληροφοριών.

Η έκθεση σε βίαιο ή μη ρεαλιστικό περιεχόμενο μπορεί επίσης να επηρεάσει τον τρόπο που τα παιδιά αντιλαμβάνονται τον κόσμο και τις σχέσεις.

Έρευνες στην Ελλάδα δείχνουν ότι σχεδόν οι μισοί έφηβοι έχουν εκτεθεί σε περιστατικά διαδικτυακής βίας ως παρατηρητές, ενώ ένα ποσοστό έχει υποστεί εκφοβισμό. Επίσης, αρκετά παιδιά αναφέρουν ότι έχουν δεχτεί πίεση να μοιραστούν προσωπικό υλικό ή έχουν αισθανθεί ανασφάλεια κατά τη χρήση του διαδικτύου.

For parents, the goal is not prohibition but guidance—to help children build a balanced relationship with technology.

According to international studies, more than one-third of teenagers report daily, almost constant contact with friends online, while a significant percentage spend many hours each day on social media platforms or video content. At the same time, about one in nine adolescents shows signs of problematic social media use. Similarly, many children say they would not want to live without platforms like YouTube.

These findings do not necessarily mean that all children face problems. Instead, they show how central the internet now is to their lives.

The issue is not only how much time is spent online. Equally important are: the content accessed, the child's age, and the extent to which their overall functioning is affected.

The internet can be an extremely useful tool. It offers:

- access to knowledge,





Τα στοιχεία αυτά αναδεικνύουν την ανάγκη για ενεργή και ουσιαστική παρουσία του γονέα.

Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου δεν αποτελεί πάντα το βασικό πρόβλημα. Συχνά λειτουργεί ως σύμπτωμα. Ένα παιδί μπορεί να χρησιμοποιεί την οθόνη για να διαχειριστεί άγχος, μοναξιά ή δυσκολίες της καθημερινότητάς. Για τον λόγο αυτό, η κατανόηση των αναγκών πίσω από τη συμπεριφορά είναι πιο σημαντική από την απλή επιβολή περιορισμών.

Ο ρόλος του γονέα είναι καθοριστικός. Η δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης, η ανοικτή επικοινωνία και η ύπαρξη σαφών ορίων αποτελούν βασικά εργαλεία.

Είναι σημαντικό οι γονείς να δείχνουν ενδιαφέρον για το τι κάνει το παιδί στο διαδίκτυο, να συζητούν μαζί του και να το εκπαιδεύουν σταδιακά στη σωστή χρήση.

Απλές και πρακτικές συμβουλές περιλαμβάνουν:

- Τοποθέτηση υπολογιστών και συσκευών σε κοινόχρηστους χώρους του σπιτιού
- Καθορισμός σταθερού χρόνου χρήσης, ανάλογα με την ηλικία
- Αποφυγή χρήσης οθόνης πριν τον ύπνο
- Ενίσχυση εξωσχολικών δραστηριοτήτων και φυσικού παιχνιδιού
- Συζήτηση για τους κινδύνους με τρόπο κατανοητό και χωρίς εκφοβισμό

Παράλληλα, είναι σημαντικό οι γονείς να λειτουργούν ως πρότυπο. Η δική τους σχέση με την τεχνολογία επηρεάζει άμεσα τη συμπεριφορά των παιδιών.

Το διαδίκτυο αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο, το οποίο, όταν χρησιμοποιείται με όρια και καθοδήγηση, μπορεί να συμβάλει θετικά στην ανάπτυξη των παιδιών. Ο πιο σημαντικός παράγοντας προστασίας παραμένει η σχέση του παιδιού με τον γονέα. 🌐

- support for school learning,
- opportunities for creative expression,
- means of communication.

Through it, children can develop skills, discover interests, and feel part of communities.

However, excessive or uncontrolled use carries risks such as:

- exposure to inappropriate content,
- cyberbullying,
- breaches of personal data,
- misinformation.

Furthermore, constant stimulation and information overload can affect concentration and the ability to process information in depth.

Exposure to violent or unrealistic content can also influence how children perceive the world and relationships.

Research in Greece shows that almost half of adolescents have witnessed incidents of online violence, while some have experienced bullying. Many also report pressure to share personal material or feelings of insecurity while online. These findings highlight the need for an active and meaningful parental presence.

Excessive internet use is not always the main problem—it often acts as a symptom. A child may turn to screens to manage stress, loneliness, or everyday challenges. For this reason, understanding the needs behind the behavior is more important than simply imposing restrictions.

The parents' role is crucial. Building trust, maintaining open communication, and setting clear boundaries are essential tools. Parents should show interest in what their child does online, discuss it with them, and gradually educate them on responsible use.

Simple, practical tips include:

- Placing computers and devices in shared areas of the home
- Setting consistent screen time limits based on age
- Avoiding screen use before bedtime
- Encouraging offline activities and physical play
- Discussing online risks in an age-appropriate, non-threatening way

Equally important, parents should act as role models. Their own relationship with technology directly influences their children's behavior.

The internet is a powerful tool which—when used with boundaries and guidance—can positively support children's growth. The most important protective factor remains the relationship between the child and the parent. 🌐

DON'T M.I.S.S. A THING!

Η νέα εποχή στη χειρουργική σπονδυλικής στήλης: Τεχνητή Νοημοσύνη και ρομποτική χειρουργική στις ελάχιστες επεμβατικές και ενδοσκοπικές τεχνικές

Οι Καινοτόμες Ενδοσκοπικές και Ελάχιστες Επεμβατικές Χειρουργικές Τεχνικές (MISS) αποτελούν την αιχμή της σύγχρονης αντιμετώπισης παθήσεων της σπονδυλικής στήλης, προσφέροντας λύσεις με ακρίβεια, ασφάλεια και ταχύτερη αποκατάσταση. Η Κλινική Ενδοσκοπικής και Ελάχιστες Επεμβατικές Χειρουργικής Σπονδυλικής Στήλης του ΙΑΣΩ Γενική Κλινική, υπό τη Διεύθυνση του Δρ. Γεωργίου Βασταρδή, MD, PhD, είναι αναγνωρισμένο Center of Excellence και διεθνές εκπαιδευτικό κέντρο, υποδεχόμενο χειρουργούς από όλο τον κόσμο για εξειδίκευση σε προηγμένες τεχνικές.

Οι MISS τεχνικές επιτρέπουν την αντιμετώπιση παθήσεων με μικρές τομές (~1 εκ.), τοπική αναισθησία και ελάχιστη καταστροφή ιστών. Τεχνικές όπως η διατρηματική έγχυση, η δισκοπλαστική, οι ενδοσκοπικές επεμβάσεις όπως αφαίρεση δισκοκήλης, η ριζοτομή, η αποσυμπίεση, η ενδοσκοπική σπονδυλοδεσία και η τρηματοπλαστική πραγματοποιούνται με ακρίβεια και ελαχιστοποιημένο τραυματισμό. Κομβικό ρόλο διαδραματίζει ο συνδυασμός ενδοσκοπικής προσέγγισης με ρομποτική τεχνολογία. Με την υποστήριξη ρομποτικών πλοηγών (όπως O-arm και Robot), οι χειρουργοί σχεδιάζουν με απόλυτη ακρίβεια την επέμβαση, τοποθετώντας βίδες και κλωβούς σταθεροποίησης μέσω ενδοσκοπίου και μικροεπεμβατικών τεχνικών, ακόμη και σε περιπτώσεις που απαιτείται ενδοσκοπική σπονδυλοδεσία. Η διαδερμική κυφοπλαστική χρησιμοποιείται για την εσωτερική ανάταξη και σταθεροποίηση σταθερών καταγμάτων, ιδανική για ηλικιωμένους ή ασθενείς με οστεοπόρωση, χωρίς απώλεια αίματος και με άμεση κινητοποίηση. Η πλειονότητα των επεμβάσεων πραγματοποιείται σε λίγες ώρες, με εξιτήριο την ίδια ημέρα. Οι ασθενείς επιστρέφουν άμεσα στις καθημερινές τους δραστηριότητες, χωρίς παρατεταμένη νοσηλεία ή αποθεραπεία.

Κάθε θεραπευτικό πλάνο βασίζεται στην επιστημονική τεκμηρίωση και στην εξατομικευμένη προσέγγιση. Με οδηγό την Evidence-Based Medicine και φιλοσοφία “βήμα-βήμα”, στόχος είναι το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα με τη μικρότερη δυνατή παρέμβαση και τον λιγότερο πόνο.

Δρ. Γεώργιος Βασταρδής MD, PhD
Dr. Georgios Vastardis MD, PhD



www.endospinehellas.gr
Facebook, Instagram, LinkedIn, Youtube:
Endospinehellas

Χειρουργός Σπονδυλικής Στήλης,
Διευθυντής Κλινικής Ενδοσκοπικής και
Ελάχιστες Επεμβατικές Χειρουργικής
Σπονδυλικής Στήλης (M.I.S.S.),
ΙΑΣΩ Γενική Κλινική
*Spine Surgeon, Chief of Endoscopic
and Minimally Invasive Spine Surgery
(M.I.S.S.) Clinic, IASO General Clinic,
IASO Group, Athens, Greece*

The new era of spine surgery:
Artificial Intelligence and
robotic-assisted technology
in minimally invasive and
endoscopic spine surgery

Minimally Invasive Spine Surgery (MISS) and endoscopic techniques represent a breakthrough in the treatment of spinal conditions—offering precise, safe, and faster recovery solutions for patients. The Endoscopic and Minimally Invasive Spine Surgery Clinic at IASO General Clinic, led by Dr. Georgios Vastardis, MD, PhD, is a certified Center of Excellence and an international training hub, welcoming spine surgeons from around the world to master advanced techniques.

MISS procedures are performed through tiny skin incisions (~1 cm), using local anesthesia and causing minimal tissue damage. Techniques include transforaminal injections, disc nucleoplasty, endoscopic discectomy, endoscopic rhizotomy, endoscopic foraminal, endoscopic fusion and central decompression due to spinal stenosis—delivered with exceptional accuracy and minimal trauma. A key innovation is the combination of endoscopy with robotic-assisted navigation. Advanced systems like O-arm and robotic platforms allow surgeons to plan and execute each intervention with utmost precision—placing screws and interbody cages through percutaneous or endoscopic methods, even in complex spinal fusions. Stable spinal fractures due to trauma, osteoporosis, or other conditions can be treated with percutaneous kyphoplasty—an internal fracture repair performed without the need for blood transfusions. Patients typically mobilize independently just hours after surgery. Most procedures are completed within a few hours, with same-day discharge. Patients return to their normal routine quickly, without the prolonged recovery often associated with open spine surgery.

Every treatment is evidence-based and personalized. Following a step-by-step approach, our team aims to achieve the best possible outcome with the least invasive method and the least amount of postoperative pain.

Δισκοκήλη: Η ελάχιστη επεμβατική λύση για άμεση επιστροφή στην καθημερινότητα

Ο πόνος στη μέση αποτελεί μία από τις συχνότερες αιτίες περιορισμού της καθημερινότητας. Όταν συνοδεύεται από πόνο που αντανακλά στο πόδι, μούδιασμα ή αδυναμία, μία από τις πιθανότερες αιτίες είναι η κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου, γνωστή ως δισκοκήλη.

Για πολλούς ανθρώπους η διάγνωση αυτή συνοδεύεται από φόβο, καθώς επικρατεί η εσφαλμένη εντύπωση ότι η μόνη λύση είναι ένα μεγάλο χειρουργείο και μια μακρά, επίπονη περίοδος αποκατάστασης.

Η πραγματικότητα σήμερα είναι πολύ πιο αισιόδοξη. Η εξέλιξη της χειρουργικής της σπονδυλικής στήλης έχει οδηγήσει στην ανάπτυξη ελάχιστα επεμβατικών τεχνικών. Αυτές οι μέθοδοι, όταν εφαρμόζονται στους κατάλληλα επιλεγμένους ασθενείς, μπορούν να προσφέρουν αποτελεσματική αντιμετώπιση με μικρότερη επιβάρυνση των φυσιολογικών ιστών και ταχύτερη κινητοποίηση.

Μία από τις σημαντικότερες σύγχρονες τεχνικές παγκοσμίως είναι η PLDD (Percutaneous Laser Disc Decompression), δηλαδή η Διαδερμική Αποσυμπίεση Δίσκου με Laser.

ΠΩΣ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΕΙΤΑΙ Η PLDD;

- Χωρίς μεγάλη χειρουργική τομή: Η διαδικασία πραγματοποιείται διαδερμικά μέσω μιας πολύ λεπτής βελόνας.
- Υψηλή ακρίβεια: Υπό συνεχή ακτινοσκοπική καθοδήγηση, μια ειδική οπτική ίνα Laser εισάγεται στον μεσοσπονδύλιο δίσκο.
- Στόχος η αποσυμπίεση: Με ελεγχόμενη εφαρμογή ενέργειας μειώνεται η πίεση στο εσωτερικό του δίσκου, με σκοπό την αποσυμπίεση του νεύρου που ευθύνεται για τα συμπτώματα.

Για τους κατάλληλα επιλεγμένους ασθενείς, η PLDD αποτελεί μία ιδιαίτερα ήπια ελάχιστη επεμβατική θεραπευτική επιλογή. Επιτρέπει συνήθως την ταχύτατη κινητοποίηση και την επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες σε σύγκριση με πιο εκτεταμένες επεμβάσεις.

ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ;

Οι περισσότερες δισκοκήλες δεν χρειάζονται ανοικτό χειρουργείο. Η σωστή θεραπεία εξαρτάται πάντα από τη λεπτομερή κλινική εξέταση, τα συμπτώματα και τα ευρήματα της μαγνητικής τομογραφίας.

Δεν είναι κάθε δισκοκήλη ίδια και δεν είναι κάθε ασθενής κατάλληλος για την ίδια θεραπεία. Η επιλογή της κατάλληλης μεθόδου βασίζεται στην εξατομικευμένη αξιολόγηση, στην εμπειρία του χειρουργού και στη σωστή επιλογή των ενδείξεων. Στόχος μας είναι να προσφέρουμε σε κάθε ασθενή τη θεραπεία που πραγματικά χρειάζεται, με βάση τις σύγχρονες επιστημονικές κατευθυντήριες οδηγίες και με απόλυτο σεβασμό στην ασφάλεια και στις ανάγκες του.

Η έγκαιρη αξιολόγηση από εξειδικευμένο ορθοπαιδικό και η σωστή ενημέρωση μπορούν να βοηθήσουν κάθε άνθρωπο να γνωρίζει όλες τις διαθέσιμες θεραπευτικές επιλογές και να λάβει μια τεκμηριωμένη απόφαση για την υγεία του.

Δρ. Χρήστος Σιώπης, MD
Dr. Christos Siopis, MD



Instagram: @orthopaikos.gr
Website: www.Siopis-orthopaikos.gr

Ορθοπαιδικός Χειρουργός Ενηλίκων & Παιδών
Εξειδίκευση στις ελάχιστα επεμβατικές
τεχνικές και στην PLDD

Orthopedic Surgeon for Adults & Children, specializes in minimally invasive techniques and PLDD

Herniated disc: The minimally invasive solution for a swift return to daily life

Low back pain is one of the most common causes of limitations in everyday activities. When it is accompanied by pain radiating down the leg, numbness, or weakness, one of the most likely causes is a herniated intervertebral disc, known as a herniated disc.

For many people, this diagnosis is accompanied by fear, as the mistaken impression prevails that the only solution is major surgery and a long, painful recovery period.

Today's reality is much more optimistic. Advances in spine surgery have led to the development of minimally invasive techniques. When applied to appropriately selected patients, these methods can offer effective treatment with less impact on normal tissues and faster mobilization.

One of the most important modern techniques worldwide is PLDD (Percutaneous Laser Disc Decompression), that is, Percutaneous Laser Disc Decompression.

HOW IS PLDD PERFORMED?

- No large surgical incision: The procedure is performed percutaneously through a very thin needle.
- High precision: Under continuous

fluoroscopic guidance, a special laser optic fiber is inserted into the intervertebral disc.

- Goal is decompression: With controlled energy application, the pressure inside the disc is reduced, aiming to decompress the nerve responsible for the symptoms.

For appropriately selected patients, PLDD is a particularly gentle, minimally invasive therapeutic option. It usually allows very rapid mobilization and a return to daily activities compared to more extensive procedures.

DID YOU KNOW THAT:

Most herniated discs do not require open surgery. The correct treatment always depends on a detailed clinical examination, the symptoms, and MRI findings.

Not every herniated disc is the same, and not every patient is suitable for the same treatment. The choice of the appropriate method is based on individualized assessment, the surgeon's experience, and the proper selection of indications. Our goal is to offer each patient the treatment they truly need, based on modern scientific guidelines and with absolute respect for safety and individual needs.

Timely evaluation by a specialized orthopedic surgeon and proper information can help every person understand all available therapeutic options and make an informed decision about their health.

ΘΑΛΑΣΣΙΕΣ ΧΕΛΩΝΕΣ ΤΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

Αρχαίοι ταξιδιώτες σε έναν ολοένα πιο αφιλόξενο κόσμο



SEA TURTLES OF THE AEGEAN

Ancient Travellers in an Increasingly Hostile World

Οι ελληνικές θάλασσες φιλοξενούν έναν από τους τελευταίους σημαντικούς πυρήνες θαλάσσιας βιοποικιλότητας στη Μεσόγειο. Ωστόσο, αυτός ο μοναδικός φυσικός πλούτος βρίσκεται αντιμέτωπος με ολοένα και εντονότερες ανθρωπογενείς απειλές. Παράλληλα, η άγνοιά μας για μεγάλο μέρος της θαλάσσιας ζωής που φιλοξενούν αυτά τα νερά αποτελεί, από μόνη της, μία ακόμη σημαντική απειλή. Άλλωστε, δεν μπορούμε να προστατεύσουμε αποτελεσματικά αυτό που ακόμη δεν γνωρίζουμε. Εδώ και σχεδόν τρεις δεκαετίες, το Ινστιτούτο Θαλάσσιας Προστασίας «Αρχιπέλαγος», σε στενή συνεργασία με τις τοπικές κοινωνίες και μια διεθνή ομάδα επιστημόνων, πραγματοποιεί συνεχή έρευνα στο ανοιχτό πέλαγος με στόχο την ανάδειξη, τη μελέτη και τη συμβολή στην αποτελεσματική προστασία της, πριν να είναι πολύ αργά.

The Greek seas are home to one of the Mediterranean's last remaining strongholds of marine biodiversity. Yet this extraordinary natural heritage is facing ever-growing human-induced pressures. At the same time, our ignorance of much of the marine life that inhabits these waters is, in itself, another major threat. After all, we cannot effectively protect what we do not yet know. For nearly three decades, the "Archipelagos" Institute of Marine Conservation has been carrying out year-round research in the open sea, working in close collaboration with local communities and an international team of scientists. Through continuous research at sea, the Institute seeks to reveal, expand knowledge of, and effectively protect the remarkable marine life of the Aegean Sea before it is too late.

ΚΕΙΜΕΝΑ-ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΘΑΛΑΣΣΙΑΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ "ΑΡΧΙΠΕΛΑΓΟΣ"
TEXTS-PHOTOS: "ARCHIPELAGOS" INSTITUTE OF MARINE CONSERVATION

ΜΙΑ ΣΥΝΥΠΑΡΞΗ ΧΙΛΙΑΔΩΝ ΕΤΩΝ ΠΟΥ ΠΛΕΟΝ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΑΠΟ ΕΜΑΣ

Πολύ πριν οι άνθρωποι αρχίσουν να δι-
απλέουν το Αιγαίο, οι θαλάσσιες χελώνες
διέσχιζαν ήδη τα νερά του. Έχοντας επιβιώσει
για περισσότερα από 100 εκατομμύρια χρό-
νια, συγκαταλέγονται στα αρχαιότερα είδη
σπονδυλωτών που εξακολουθούν να επιβίω-
νουν στον πλανήτη. Ύστερα από εκατομμύρια
χρόνια εξέλιξης και επιβίωσης, οι μεγαλύτερες
απειλές που έχουν ποτέ αντιμετω-
πίσει εμφανίστηκαν μόλις τις
τελευταίες δεκαετίες. Σήμερα,
τα θαλάσσια απορρίμματα,
οι ανεξέλεγκτες τουριστι-
κές δραστηριότητες στις
παραλίες ωτοκίας, η
εντατική παράκτια ανά-
πτυξη, οι συγκρούσεις
με ταχύπλοα σκάφη, η
υπεραλίευση και η συ-
νακόλουθη μείωση της
φυσικής τους λείας, η τυχαία
παγίδευση σε αλιευτικά εργαλεία,
καθώς και η κλιματική αλλαγή,
ασκούν ολοένα και μεγαλύτε-
ρη πίεση στους πληθυσμούς
των θαλάσσιων χελωνών
σε ολόκληρη τη Μεσόγειο.

Η Μεσόγειος καλύ-
πτει μόλις το 0,8% της
συνολικής έκτασης των
θαλασσών του πλανήτη,
ωστόσο φιλοξενεί περισσό-
τερο από το 7% των γνωστών
θαλάσσιων ειδών παγκοσμίως.
Στις ελληνικές θάλασσες, πα-
ρά το γεγονός ότι η προστασία
τους παραμένει ανεπαρκής, εξακολουθεί να
επιβιώνει μια μοναδική βιοποικιλότητα, με
εννέα είδη θαλάσσιων θηλαστικών, 58 είδη
καρχαριοειδών και σαλακιών, καθώς και τρία
είδη θαλάσσιων χελωνών. Είναι παράδοξο
ότι, ακόμη και σήμερα, γνωρίζουμε τόσο λίγα
για τη ζωή στις θάλασσές μας. Το μόνο βέβαιο
είναι ότι δεν μπορούμε να προστατεύσουμε
αυτό που επιλέγουμε να αγνοούμε.

ΟΙ ΘΑΛΑΣΣΙΕΣ ΧΕΛΩΝΕΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΘΑΛΑΣΣΩΝ

Οι θαλάσσιες χελώνες αποτελούν διαχρονικό
κομμάτι της φυσικής ιστορίας του Αιγαίου.
Ήδη από τον 4ο αιώνα π.Χ., ο Αριστοτέλης,
στο έργο του «Περὶ τὰ ζῶα ἱστορίαι», περιέ-
γραφε με αξιοσημείωτη ακρίβεια τη βιολογία
τους, καταγράφοντας ότι βγαίνουν στην ξη-
ρά για να γεννήσουν, θάβουν τα αυγά τους
στην άμμο και επιστρέφουν στη θάλασσα.

A COEXISTENCE OF THOUSANDS OF YEARS THAT NOW DEPENDS ON US.

Long before humans began sailing the
Aegean, sea turtles were already inhabit-
ing its waters. Having survived for more
than 100 million years, they are among the
oldest vertebrate species still living on the
planet. Following millions of years of evo-
lution, the greatest threats they have ever
faced have emerged only in recent decades.

Today, marine litter, uncontrolled
tourist activities on nesting
beaches, intensive coastal
development, collisions
with high-speed vessels,
overfishing and the con-
sequent reduction of their
natural prey, accidental
entanglement in fishing
gear, as well as climate
change, exert increasing
pressure on sea turtle pop-
ulations across the entire
Mediterranean.

The Mediterranean covers
just 0.8% of the planet's to-
tal sea surface area, yet it
hosts more than 7% of all
known marine species. In
the Greek seas, despite
inadequate protection,
a unique biodiversity
continues to survive, in-
cluding nine species of
marine mammals, 58 species
of sharks and rays, and three
species of sea turtles. Yet, even
today, we know surprisingly little

about life in our seas. The only certainty is
that we cannot effectively protect what we
choose to ignore.

THE SEA TURTLES OF THE GREEK SEAS

Sea turtles constitute a timeless part of the
natural history of the Aegean. As early as
the 4th century BC, Aristotle, in his History
of Animals, described their biology with
remarkable accuracy, recording that they
come ashore to lay eggs, bury them in the
sand, and return to the sea. His observations
confirm that sea turtles have been part of
the Aegean's natural heritage for millennia.
For thousands of years, they have coexisted
with the people of the islands and coastal
communities, forming an inseparable part
of the Greek seas. Today, the preservation
of this unique coexistence depends entirely
on us.



© C.Bunn / Archipelagos 2009

Chelonia mydas
Green-Sea-Turtle



© C.Bunn / Archipelagos 2009

Caretta-caretta
Loggerhead-Turtle



Οι παρατηρήσεις αυτές επιβεβαιώνουν ότι οι θαλάσσιες χελώνες αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της φυσικής ιστορίας του Αιγαίου εδώ και χιλιάδες χρόνια. Για χιλιάδες χρόνια συνυπήρξαν με τους ανθρώπους των νησιών και των παράκτιων περιοχών, αποτελώντας αναπόσπαστο μέρος των ελληνικών θαλάσσιων. Σήμερα, η διατήρηση αυτής της μοναδικής συνύπαρξης εξαρτάται πλέον από εμάς.

Οι θαλάσσιες χελώνες αποτελούν σημαντικούς δείκτες της υγείας των θαλάσσιων οικοσυστημάτων. Η παρουσία τους συμβάλλει στη διατήρηση της ισορροπίας των θαλάσσιων τροφικών πλεγμάτων και αποτελεί ένδειξη υγιών και παραγωγικών θαλάσσιων.

Στο Αιγαίο Πέλαγος απαντώνται τρία από τα επτά είδη θαλάσσιων χελωνών που υπάρχουν παγκοσμίως: η καρέτα (*Caretta caretta*), η πράσινη χελώνα (*Chelonia mydas*) και, σπανιότερα, η δερματοχελώνα (*Dermochelys coriacea*).

Στα νησιά του Αιγαίου, οι θαλάσσιες χελώνες καρέτα και πράσινη χελώνα συναντώνται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, χρησιμοποιώντας τα παράκτια νερά ως σημαντικές περιοχές τροφοληψίας. Από τα τέλη της άνοιξης έως τις αρχές του φθινοπώρου, εντοπίζονται λίγες αλλά ιδιαίτερα πολύτιμες φωλιές, η προστασία των οποίων είναι καθοριστική για τη διατήρηση των πληθυσμών τους. 🌿

Sea turtles serve as important indicators of the health of marine ecosystems. Their presence contributes to maintaining the balance of marine food webs and indicates healthy and productive seas.

Three of the seven species of sea turtles found worldwide occur in the Aegean Sea: the loggerhead (*Caretta caretta*), the green turtle (*Chelonia mydas*), and, more rarely, the leatherback turtle (*Dermochelys coriacea*).

In the Aegean islands, loggerhead and green sea turtles are found throughout the year, utilizing coastal waters as crucial foraging areas. From late spring to early autumn, few but highly valuable nests are located, the protection of which is critical for the conservation of their populations. 🌿



Χαρακτηριστικό / Characteristic	Καρέτα / Loggerhead (<i>Caretta caretta</i>)	Πράσινη χελώνα / Green turtle (<i>Chelonia mydas</i>)	Δερματοχελώνα / Leatherback turtle (<i>Dermochelys coriacea</i>)
Κατάσταση στις ελληνικές θάλασσες Status in Greek seas	Το συνηθέστερο είδος. Αναπαράγεται σε πολλές αμμώδεις παραλίες της Ελλάδας. The most common species. Lays eggs on many sandy beaches in Greece.	Σπανιότερη. Αναπαράγεται σε λίγες περιοχές. Rarer. Lays eggs in few areas.	Πολύ σπάνια. Επισκέπτεται τις ελληνικές θάλασσες αλλά δεν αναπαράγεται. Very rare. Visits Greek seas but does not lay eggs here.
Διατροφή / Diet	Καρκινοειδή, μέδουσες, μαλάκια και ορισμένα είδη ψαριών. Crustaceans, jellyfish, mollusks, and certain fish species	Φύλλα Ποσειδωνίας (<i>Posidonia oceanica</i>) και φύκη. <i>Posidonia oceanica</i> leaves (Neptune grass) and other algae	Κυρίως μέδουσες, σαλπές και άλλα ζελατινώδη ασπόνδυλα. Mainly jellyfish, salps, and other gelatinous invertebrates
Γνωρίζετε ότι... Did you know that...	Οι θηλυκές επιστρέφουν συνήθως για να γεννήσουν πολύ κοντά στην παραλία όπου εκκολάφηκαν πριν από αρκετές δεκαετίες. Females usually return to nest very close to the beach where they hatched decades earlier.	Βόσκοντας τα λιβάδια Ποσειδωνίας συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας και της παραγωγικότητάς τους, ωφελώντας εκατοντάδες ακόμη θαλάσσια είδη. By grazing on <i>Posidonia</i> meadows, it helps maintain their health and productivity, benefiting hundreds of other marine species.	Είναι η μεγαλύτερη θαλάσσια χελώνα στον κόσμο και μπορεί να καταδύεται σε βάθη μεγαλύτερα του ενός χιλιομέτρου αναζητώντας κυρίως μέδουσες. It is the largest sea turtle in the world and can dive to depths greater than one kilometer, mainly in search of jellyfish.



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



Πλέουμε μαζί

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
& ΤΩΝ ΘΑΛΑΣΣΩΝ ΜΑΣ

Sailing Together

TO PROTECT THE ENVIRONMENT
AND OUR SEAS

Ο Όμιλος Attica, στο πλαίσιο του προγράμματος Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης «Πλέουμε Μαζί» και σε συνεργασία με τις Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις «Aegean Rebreath» και τους «Πράκτορες του Πλανήτη», προχώρησε στην υλοποίηση δύο δράσεων σε Αίγινα και Χίο. Η πρωτοβουλία πραγματοποιήθηκε με στόχο την ευαισθητοποίηση και στήριξη της τοπικής κοινωνίας, για την προστασία του θαλάσσιου οικοσυστήματος και την ενίσχυση της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης της νέας γενιάς.

Συγκεκριμένα, από τις 30 Οκτωβρίου έως τις 2 Νοεμβρίου 2025, περισσότεροι από 70 εθελοντές-εργαζόμενοι του Ομίλου, με την υποστήριξη της Hellenic Seaways, βρέθηκαν στην Αίγινα, για την υλοποίηση της 9ης Περιβαλλοντικής Απόδρασης, όπου με τη συνεργασία και την καθοδήγηση των εξειδικευμένων και έμπειρων στελεχών της Aegean Rebreath, προχώρησαν στον καθαρισμό του βυθού στο λιμάνι του νησιού. Συνέλεξαν, ταξινομήσαν και ανακύκλωσαν μεγάλο όγκο απορριμμάτων (4.756 πλαστικά αντικείμενα, 2.047 από μέταλλο και

As part of its "Sailing Together" Responsible & Sustainable Program, Attica Group, in cooperation with the non-governmental organizations "Aegean Rebreath" and "Planet Agents", carried out two initiatives in Aegina and Chios, aiming to raise awareness and support local communities, to protect the marine ecosystem and to strengthen the environmental education of the younger generation.

Specifically, from October 30 to November 2, 2025, more than 70 Group's volunteer employees, with the support of Hellenic Seaways, were in Aegina to implement the 9th Environmental Initiative, where, in cooperation with and under the guidance of Aegean Rebreath's specialized and experienced staff, they cleaned the seabed of the island's port. They collected, sorted, and recycled a large volume of waste (4,756 plastic items, 2,047 metal and aluminum items, 523 glass and ceramic items, and 870 kilos of plastic nets), actively contributing to protecting the marine ecosystem and preserving its balance. At the same time, on October 30 and 31, 2025, 349 students from 5



αλουμίνιο, 523 από γυαλί και κεραμικό και 870 κιλά πλαστικά δίκτυα) συμβάλλοντας ενεργά στην προστασία του θαλάσσιου οικοσυστήματος και τη διατήρηση της ισορροπίας του. **Παράλληλα**, στις 30 και 31 Οκτωβρίου 2025, 349 μαθητές από 5 δημοτικά σχολεία της Αίγινας παρακολούθησαν τα εκπαιδευτικά προγράμματα που σχεδιάστηκαν και υλοποιήθηκαν από τους «Πράκτορες του Πλανήτη», με την υποστήριξη της Attica Group. Το βιωματικό πρόγραμμα της δράσης, είχε ως στόχο τη διαμόρφωση περιβαλλοντικής κουλτούρας και την καλλιέργεια οικολογικής συνείδησης στους μαθητές, ενισχύοντας τη δέσμευση του Ομίλου για ένα βιώσιμο μέλλον.

Η 10η κατά σειρά Περιβαλλοντική απόδραση του Ομίλου, πραγματοποιήθηκε στη Χίο από τις 5/6 έως τις 7/6/2026. Η δράση υλοποιήθηκε, για ακόμη μια φορά, σε συνεργασία με τη ΜΚΟ «Aegean Rebreath», αλλά και με την πολύτιμη συνδρομή των τοπικών Λιμενικών Αρχών. Περισσότεροι από 50 εργαζόμενοι του Ομίλου και μερικοί μαζί με τα παιδιά τους, βρέθηκαν στο νησί για να βοηθήσουν έμπρακτα στην προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος, συμμετέχοντας εθελοντικά στη δράση. Οι εθελοντές, υπό την καθοδήγηση της «Aegean Rebreath» προχώρησαν στον καθαρισμό του βυθού στο λιμάνι του νησιού και στο Πελαγονήσι. Συνέλεξαν 264 αντικείμενα από μέταλλο και αλουμίνιο, 718 από γυαλί και κεραμικό, 378 από πλαστικό, 134 ελαστικά και 200 κιλά πλαστικά δίκτυα, τα οποία στη συνέχεια ταξινομήθηκαν με επόμενο σταθμό την ανακύκλωσή τους.

Τέλος, μέσα στο 2026, οι «Πράκτορες του Πλανήτη» σχεδίασαν και υλοποίησαν, σε συνεργασία με τον Όμιλο Attica, διάφορες εκπαιδευτικές δραστηριότητες σε τρία νησιά. Συγκεκριμένα, στους Φούρνους Κορσέων, στην Κάλυμνο και στη Χίο, 1.151 μαθητές, από 14 δημοτικά σχολεία συνολικά, συμμετείχαν σε εκπαιδευτικά προγράμματα με έμφαση στους θεματικούς πυλώνες της κλιματικής αλλαγής, της υπεραλίευσης και της πλαστικής ρύπανσης. 🌍



Photo: Aegean Rebreath

primary schools in Aegina attended educational programs designed and implemented by “Planet Agents”, with the support of Attica Group. The experiential program aimed to shape an environmental culture and cultivate ecological awareness among students, reinforcing the Group's commitment to a sustainable future.

The Group's 10th Environmental Initiative took place in Chios from June 5 to June 7, 2026. The initiative was once again implemented in cooperation with the NGO “Aegean Rebreath” and with the valuable support of the local Port Authorities. More than 50 employees of the Group, some accompanied by their children, traveled to the island to actively help protect the marine environment by volunteering in the initiative. Under the guidance of “Aegean Rebreath”, the volunteers cleaned the seabed in the island's port and at Pelagonisi. They collected 264 metal and aluminum items, 718 glass and ceramic items, 378 plastic items, 134 tires, and 200 kilos of plastic nets, which were then sorted before being sent for recycling.

Finally, in 2026, “Planet Agents”, in cooperation with Attica Group, designed and implemented a range of educational activities across three islands. Specifically, in Fourni Korseon, Kalymnos, and Chios, 1,151 students from 14 primary schools participated in educational programs focused on climate change, overfishing, and plastic pollution. 🌍



Αιτωλικού 55-57,
Πειραιάς 185 45
55-57 Etolikon str.
Piraeus 185 45

T.: +30 210 46 11 204-206
www.cosmoclinic.gr

Η COSMOCLINIC ΕΠΕΝΔΥΕΙ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Δίπλα στο λιμάνι του Πειραιά, η ιατρική εξέλιξη συναντά την ανθρώπινη φροντίδα

Η Cosmoclinic συνεχίζει να αναπτύσσεται δυναμικά, επενδύοντας σε σύγχρονες υποδομές, προηγμένο ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό και εξειδικευμένο ανθρώπινο δυναμικό, με στόχο την παροχή υπηρεσιών υγείας υψηλού επιπέδου. Σε στρατηγική θέση δίπλα στο λιμάνι του Πειραιά, εξυπηρετεί καθημερινά κατοίκους, επισκέπτες και ταξιδιώτες, αποτελώντας ένα αξιόπιστο σημείο αναφοράς για την υγεία. Σημαντικό μέρος της αναπτυξιακής της πορείας αποτελεί η συνεχής αναβάθμιση των υπηρεσιών της, με χαρακτηριστικά παραδείγματα το ενδοσκοπικό τμήμα, που συγκαταλέγεται μεταξύ των πλέον προηγμένων στην Ελλάδα, και το εξειδικευμένο ουρολογικό τμήμα, με εξοπλισμό για ελάχιστα επεμβατικές θεραπείες, όπως η HoLEP. Η δέσμευσή της στην ποιότητα και την ασφάλεια επιβεβαιώνεται από τις έξι πιστοποιήσεις ISO που διαθέτει. Πάνω απ' όλα, όμως, η Cosmoclinic επενδύει στον άνθρωπο. Γιατί πίσω από κάθε σύγχρονη ιατρική υπηρεσία βρίσκεται η ανάγκη για εμπιστοσύνη, ουσιαστική φροντίδα και προσωπική σχέση με τον ασθενή.

COSMOCLINIC IS INVESTING IN THE NEXT CHAPTER OF HEALTHCARE

Just steps from the Port of Piraeus, medical advancement meets human-centered care

Cosmoclinic continues to grow through ongoing investments in modern facilities, advanced medical technology, and highly skilled healthcare professionals, with the goal of delivering high-quality medical services: Ideally located next to the Port of Piraeus, the clinic serves residents, visitors, and travelers, providing trusted healthcare. A key part of its development strategy is the continuous enhancement of its services, exemplified by its endoscopy unit, which is among the most advanced in Greece, and its specialized urology department, equipped for minimally invasive treatments such as HoLEP. Its commitment to quality and patient safety is reflected in its six ISO certifications, demonstrating compliance with internationally recognized standards. Above all, Cosmoclinic invests in people. Because behind every modern healthcare service lies the need for trust, compassionate care, and a meaningful relationship between patient and healthcare professional.



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.

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 Lesbos.



7ο χλμ. Μυτιλήνης-Καλλονής, Λέσβος | 7th klm. Mytilene-Kalloni, Lesbos | T. +30 2251041503 | www.thermaspalesvos.com



Με τον αέρα του τόπου της

Ένα κρητικό σπίτι σε υποδέχεται εν πλω.



**ΧΑΝΙΑ - ΜΗΛΟΣ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΗΡΑΚΛΕΙΟ - ΣΕΡΙΦΟΣ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ**

Πληροφορίες & κρατήσεις:
anek.gr, 210 8919800,
28210 27500, 2810 308000,
στον ταξιδιωτικό σας πράκτορα
ή στο **νέο**

seamore
app

Κατεβάστε το τώρα!

Με την ποιότητα και τη φιλοξενία που τη χαρακτηρίζουν εδώ και δεκαετίες με διευρυμένο δίκτυο προορισμών, η **ANEK LINES** σε υποδέχεται στην Κρήτη πριν ακόμη φτάσεις, μετατρέποντας κάθε διαδρομή σε μια σύγχρονη και ζεστή ταξιδιωτική εμπειρία!





SALA RESTAURANT

Στο Sāla, μαγειρεύουμε όπως οι νησιώτες: απλά, με σεβασμό στις εποχές και με την ψυχή στραμμένη στις αυθεντικές γεύσεις. Κάθε πιάτο μας ξεκινά από προσεκτικά διαλεγμένα υλικά, που φτάνουν στο τραπέζι μας από ανθρώπους του τόπου — παραγωγούς και ψαράδες που ακολουθούν τον φυσικό ρυθμό της γης και της θάλασσας. Λαχανικά λουσμένα στο φως του Αιγαίου, ψάρια αλιευμένα με παραδοσιακό τρόπο και εκλεκτά κρέατα συνθέτουν το γευστικό μας τοπίο. Όπως κάθε ελληνικό σπίτι, έτσι και το δικό μας τραπέζι είναι για μοίρασμα. Τα πιάτα σερβίρονται στη μέση — για

να δοκιμάζονται, να ανταλλάσσονται και να φέρνουν τους ανθρώπους πιο κοντά, μέσα από την κοινή εμπειρία του φαγητού. Το Sāla δεν είναι απλώς ένα όνομα. Είναι ένας χώρος ζεστασιάς και αυθεντικής φιλοξενίας, όπου το φαγητό έχει τον χρόνο του, το γέλιο ακούγεται δυνατά και κανείς δεν φεύγει χωρίς να έχει χορτάσει — γεύση, μνήμη και σύνδεση.

Θα μας βρείτε στο Anemelia Mykonos Hotel, Ελία.

Is a tribute to the quiet richness of the Cyclades — where the sun ripens, the sea gives, and flavor takes its time.

At Sāla, we cook as the islands live: simply, seasonally, soulfully. Our ingredients come from local hands that honor nature's rhythm — from Aegean-kissed vegetables to line-caught seafood and select meats.

Like every Greek home, our table is for sharing. Dishes go in the middle, made for passing, tasting, and connecting.

Sāla isn't just a name — it's a space of warmth, where meals linger, laughter echoes, and no one leaves hungry for connection. This is how we feed you: with flavor, with memory, with each other.

Find us at Anemelia Mykonos, Hotel, Elia



T: +30 22530 32300
www.piop.gr

«Καρυάτις Δ' | Χίος»

Το Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς παρουσιάζει τη φωτογραφική έκθεση του Γιώργου Τατάκη «Καρυάτις Δ' | Χίος». Τα ασπρόμαυρα έργα του διεθνώς αναγνωρισμένου φωτογράφου, μια φωτογραφική μελέτη τοπικών γυναικείων ενδυμασιών της Χίου, αποτυπώνουν την πολιτισμική πολυμορφία και την ιστορία του νησιού.



Διάρκεια έκθεσης:
15 Ιουλίου-31 Δεκεμβρίου 2026
Μουσείο Μαστίχας Χίου
Πυργί, Θέση Ράχνη (Τεπέκι), 821 02, Χίος

"Caryatis delta | Chios"

The Piraeus Bank Group Cultural Foundation presents the photography exhibition by Giorgos Tatakis, titled "Caryatis delta | Chios." The black-and-white works of the internationally acclaimed photographer form a photographic study of the island's local women's costumes, capturing the cultural diversity and history of Chios.



Duration:
July 15-December 31, 2026
Chios Mastic Museum
Pyrgi, Rachi area (Tepeki), 821 02, Chios

The journey that you always look forward to

30%
DISCOUNT
on return tickets

20%
DISCOUNT

- Youth & Senior
- on tickets for Silver & Gold members!



- ANCONA - CORFU - IGOUMENITSA - PATRAS
- New** • BARI - IGOUMENITSA - KEFALONIA (SAMI) - PATRAS
- BARI - CORFU - IGOUMENITSA - PATRAS
- VENICE - CORFU - IGOUMENITSA - PATRAS

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

Information & reservations:

superfast.com, +30 210 8919800, through your travel agent or via the new **seamore** app

Download now!





BELLEVALIA HYDRA

Ένα ιστορικό τοπόσημο της Ύδρας σε μια νέα εποχή φιλοξενίας

Στην περιοχή Πλάκες, στεγασμένο σε ένα πέτρινο αρχοντικό ηλικίας άνω των εκατό ετών, ανάμεσα στους βράχους της Ύδρας και τα νερά του Αργοσαρωνικού, το Bellevalia Hydra αποτελεί μια προσεκτικά μελετημένη αναγέννηση ενός χώρου με βαθιές ρίζες στην ιστορία του νησιού. Το νέο όνομα αντλεί την έμπνευσή του από τη Bellevalia, ένα σπάνιο αγριολούλουδο της Ύδρας. Η αρχιτεκτονική αποκατάσταση και η νέα σχεδιαστική προσέγγιση διατήρησαν τον χαρακτήρα και τη μνήμη του τόπου, ενσωματώνοντας παράλληλα τις σύγχρονες απαιτήσεις της διεθνούς φιλοξενίας. Σήμερα, η Bellevalia Hydra διαθέτει επτά μοναδικά σχεδιασμένες σουίτες και μία παραθαλάσσια κατοικία, όπου το φυσικό φως, τα αυθεντικά υλικά και η ανεμπόδιστη θέα στη θάλασσα δημιουργούν ένα περιβάλλον ηρεμίας και διακριτικής κομψότητας.

A Historic Landmark of Hydra Enters a New Era

Located on the shores of Plakes Beach, where the mountain landscape of Hydra meets the waters of the Argosaronic Gulf, the historic stone estate has been carefully restored with respect for its architectural character and cultural significance. The name Bellevalia draws inspiration from a rare wildflower native to Hydra. The transformation reflects a vision that honors the legacy of the property while adapting it to the expectations of today's discerning traveler. Bellevalia Hydra welcomes guests to a collection of seven individually designed suites and a private summer residence overlooking the sea. Natural materials, handcrafted details and uninterrupted views create an atmosphere of understated elegance, where every element has been thoughtfully curated to enhance the feeling of calm and belonging.

www.bellevaliahadra.gr

Στραγγιστό Γιαούρτι ΚΟΛΙΟΣ – Πρωταγωνιστές σε κάθε στιγμή της ημέρας σου!



Η σειρά ΚΟΛΙΟΣ Στραγγιστό ενθουσιάζει με τη γεύση και τις επιλογές που προσφέρει!
 ΚΟΛΙΟΣ Στραγγιστό 5%: Απολαυστικό με κάθε συνδυασμό!
 ΚΟΛΙΟΣ Στραγγιστό 2%: Ελαφρύ και γευστικό!
 ΚΟΛΙΟΣ Στραγγιστό High Protein: Με 17g πρωτεΐνης ανά μερίδα και 0% λιπαρά, είναι η ιδανική επιλογή για όσους ακολουθούν ένα δραστήριο τρόπο ζωής.
 ΚΟΛΙΟΣ Στραγγιστό Lactose Free: Το νέο Στραγγιστό Γιαούρτι Χωρίς Λακτόζη με 2% λιπαρά προσφέρει σε όλους τη δυνατότητα να απολαύσουν την αγαπημένη τους γεύση γιαουρτιού, χωρίς τις ενοχλήσεις της λακτόζης.
 ΚΟΛΙΟΣ Στραγγιστό 0%: Το νέο προϊόν, που μόλις προστέθηκε στην οικογένεια των στραγγιστών, έρχεται να καλύψει την αυξανόμενη ανάγκη για επιλογές με μηδέν λιπαρά, προσφέροντας παράλληλα την πλούσια, κρεμώδη υφή που χαρακτηρίζει τα στραγγιστά γιαούρτια ΚΟΛΙΟΣ.

KOLIOS Strained Yogurt - Protagonists in every moment of your day!

The KOLIOS strained yogurt stands out for its rich flavor and the variety of choices it offers!

KOLIOS Straggisto (Strained) | Greek Yogurt 5%: Delicious with every combination!

KOLIOS Straggisto (Strained) | Greek Yogurt 2%: Light and tasty!

KOLIOS Straggisto (Strained) | Greek Yogurt High Protein: With 17g of protein per serving and 0% fat, it is the ideal choice for those who follow an active lifestyle.

KOLIOS Straggisto (Strained) | Greek Yogurt Lactose-Free: The new Lactose-Free Strained Yogurt with 2% fat gives everyone the opportunity to enjoy their favorite yogurt flavor without the discomfort of lactose.

KOLIOS Straggisto (Strained) | Greek Yogurt 0%: The new product, which has just been added to the strained yogurt family, comes to meet the growing demand for zero-fat options, while still offering the rich, creamy texture that characterizes KOLIOS strained yogurts.



Καλώς ήρθατε
Welcome

HELLENIC
SEAWAYS

NEWS



www.hsw.gr



Μάθετε περισσότερα για εμάς! | Find out more about us!

Η Εταιρεία μας

OUR COMPANY

Η Hellenic Seaways, μέλος του Ομίλου Attica Group, δραστηριοποιείται για περισσότερα από 25 χρόνια στις θαλάσσιες μεταφορές επιβατών, οχημάτων και φορτηγών στην Ελλάδα.

Η εταιρεία διαθέτει 10 ταχύπλοα και συμβατικά πλοία, προσφέροντας στους ταξιδιώτες ευελιξία και δυνατότητα επιλογής ανάλογα με τις ανάγκες τους. Πραγματοποιεί δρομολόγια στα νησιά του Σαρωνικού και του Βορείου Αιγαίου, καθώς και ενδοκυκλαδικά δρομολόγια, εξυπηρετώντας περισσότερους από 20 προορισμούς στη νησιωτική και ηπειρωτική Ελλάδα.

Τα συμβατικά πλοία του στόλου διαθέτουν άνετα σαλόνια, καμπίνες, καθίσματα αεροπορικού τύπου, μπαρ ανοικτού και κλειστού τύπου, εστιατόρια και καταστήματα, προσφέροντας όλες τις ανέσεις για μια ολοκληρωμένη και ευχάριστη ταξιδιωτική εμπειρία. Παράλληλα, η πρόσφατη προσθήκη δύο νέων πλοίων τύπου AERO HIGHSPEED, χωρητικότητας 270 επιβατών το καθένα, ενισχύει περαιτέρω την παρουσία της εταιρείας στα νησιά του Σαρωνικού. Τα νέα πλοία πλαισιώνουν τα τρία υφιστάμενα πλοία της ίδιας κατηγορίας, προσφέροντας στους επιβάτες υψηλό επίπεδο άνεσης, σύγχρονες υπηρεσίες και αναβαθμισμένη ταξιδιωτική εμπειρία.

Ο Όμιλος Attica, με πολυετή παρουσία στις ελληνικές και διεθνείς θάλασσες, ηγείται του Ελληνικού κλάδου επιβατηγού ναυτιλίας και συγκαταλέγεται στους κορυφαίους ναυτιλιακούς ομίλους παγκοσμίως.

Μέσω των ισχυρών εμπορικών σημάτων **Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways και Anek Lines**, και με στόλο 33 πλοίων και ανθρώπινο δυναμικό που ξεπερνά τους 3.000 εργαζομένους σε ξηρά και θάλασσα, συνδέει καθημερινά περισσότερους από 55 προορισμούς, προσφέροντας υψηλού επιπέδου μεταφορικές υπηρεσίες στην Ελλάδα και στις γραμμές εξωτερικού (Ελλάδα – Ιταλία).

Με σταθερό προσανατολισμό στην ανάπτυξη και δέσμευση για βιώσιμη επιχειρηματικότητα, ο Όμιλος επενδύει σε πρακτικές που μειώνουν το περιβαλλοντικό του αποτύπωμα και δημιουργούν αξία για τους μετόχους, τους εργαζομένους και τις τοπικές κοινωνίες.

Τα τελευταία χρόνια έχει διευρύνει την παρουσία του στον τουριστικό τομέα, με την απόκτηση ξενοδοχειακών μονάδων στην Τήνο και τη Νάξο, με στόχο την παροχή ολοκληρωμένων υπηρεσιών. Στη Νάξο, μετά το Naxos Resort Beach Hotel στον Άγιο Γεώργιο, προχώρησε στην απόκτηση και ανακαίνιση του Galaxy Hotel. Τα 2 ξενοδοχεία λειτουργούν σήμερα ως ενιαία μονάδα με την ονομασία Naxos Resort. Παράλληλα, στην Τήνο, αναδιαμόρφωσε πλήρως το ιστορικό συγκρότημα Tinos Beach στα Κιόνια, το οποίο άνοιξε τις πόρτες του, τον Μάιο του 2026.

Η Hellenic Seaways, member of Attica Group, operates in passenger shipping and freight for more than 25 years in Greece.

The company operates a fleet of 10 high-speed and conventional vessels, providing travelers with flexibility and a range of options tailored to their needs. It operates routes to the Saronic Gulf islands and the North Aegean islands, as well as inter-Cycladic services, connecting more than 20 destinations across insular and mainland Greece.

Hellenic Seaways' conventional vessels are equipped with comfortable lounges, cabins, aircraft-type seats, inside bars and open deck bars, restaurants, shops, and all the amenities for an unforgettable travel experience. Furthermore, the recent addition of two new AERO HIGHSPEED vessels, each with a capacity of 270 passengers, further strengthens the company's presence in the Saronic Gulf islands. These new vessels complement the three existing vessels of the same class, offering passengers a high level of comfort, modern amenities, and an enhanced travel experience.

Attica Group is the leading operator in Greek passenger shipping and ranks among the top maritime groups globally, with a strong presence in both Greek and international waters.

Through its well-established commercial brands —**Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, and Anek Lines**— and with a fleet of 33 vessels and a workforce of over 3,000 employees on land and at sea, the Group connects more than 55 destinations daily, offering high-quality transport services within Greece and on international routes (Italy-Greece).

With a consistent focus on growth and a commitment to sustainable entrepreneurship, the Group invests in practices that reduce its environmental footprint and create value for shareholders, employees, and local communities.

In recent years, Attica Group has expanded its presence in the tourism sector by acquiring hotel units on the islands of Tinos (1) and Naxos (2), aiming to offer integrated services to its customers. On Naxos island, after the Naxos Resort Beach Hotel in Agios Georgios, the Group acquired and renovated the Galaxy Hotel. The two hotels now operate as a single unit under the name Naxos Resort. At the same time, on Tinos island, the historic Tinos Beach complex in Kionia completely redesigned, opened its doors in May 2026!



Tinos Beach



Για πληροφορίες και κρατήσεις
επισκεφτείτε τα /
For more information, please visit:
www.naxosresort.gr
www.tinosbeach.gr



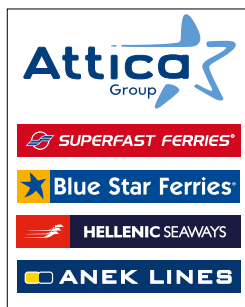
Naxos Resort



Βραβεία και διακρίσεις

AWARDS & DISTINCTIONS

Η αναγνώριση και επιβράβευση των προσπαθειών της Attica Group αποτελεί σημαντική ηθική ικανοποίηση για τον Όμιλο, ενώ παράλληλα επιβεβαιώνει τη δέσμευσή του για τη συνεχή εφαρμογή υπεύθυνων και βιώσιμων πρακτικών.



The recognition and rewarding of Attica Group's efforts is a major moral satisfaction for the Group, while at the same time confirming its commitment to the consistent implementation of responsible and sustainable practices.

Η Attica Group δεν περιορίζεται στη μεταφορά επιβατών και οχημάτων. Μέσα από στοχευμένες πρωτοβουλίες και στρατηγικές συνεργασίες, συμβάλλει ουσιαστικά στην ενίσχυση της νησιωτικότητας, προωθεί τη συμπερίληψη και τον σεβασμό στη διαφορετικότητα, ενώ παράλληλα αναδεικνύει την πολιτιστική κληρονομιά, φέρνοντας την τέχνη και τον πολιτισμό πιο κοντά στις τοπικές κοινωνίες. Μετατρέπει τη θαλάσσια συνδεσιμότητα σε κοινωνική αξία και στηρίζει έμπρακτα την υγεία, την εκπαίδευση και τη βιώσιμη ανάπτυξη της νησιωτικής Ελλάδας. Το κοινωνικό της αποτύπωμα είναι διαχρονικό, μετρήσιμο και καθοριστικό για την πρόοδο και την ευημερία των νησιωτικών κοινοτήτων.

Η έμπρακτη αυτή δέσμευση αναγνωρίστηκε και στα Sponsorship Awards 2026, όπου ο Όμιλος Attica, μέσω των εταιρειών Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, Superfast Ferries και ANEK Lines, απέσπασε συνολικά πέντε διακρίσεις, επιβεβαιώνοντας τη συμβολή του στην κοινωνία, τον πολιτισμό και τη βιώσιμη ανάπτυξη. Συγκεκριμένα:

■ BPABEIO GOLD στην κατηγορία

Arts & Cultural για τη στήριξη στο Animasyros-To Διεθνές Φεστιβάλ Κινουμένων Σχεδίων, στην Έκθεση «Κυκλαδίτισσες» του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης και στην πρωτοβουλία «Συνάντηση Ερασιτεχνικών Θιάσων Νήσων Αιγαίου»

■ 3 BPABEIA SILVER στις κατηγορίες:

- **Social Purpose**, Community or Charity για τις συνεργασίες με την HOPEgenesis, και το Σωματείο «Δωδεκανησιακή Μέλισσα»
- **Education & Learning** για τη στήριξη του «Φεστιβάλ Γρίφων Καστελλορίζου» και του έργου της «AMKE Cinemathesis»
- **Sponsorship Continuity** για τις συνεργασίες με την HOPEgenesis, το Σωματείο «Δωδεκανησιακή Μέλισσα», τον Ναυτικό Όμιλο Χανίων, και του ποδηλατικού συλλόγου «ΤΑΛΩΣ ANEK LINES».

■ BPABEIO BRONZE στην κατηγορία

Diversity & Equality για την συνεργασία με τον αθλητικό, εκπαιδευτικό, μη κερδοσκοπικός οργανισμό «Special Olympics Hellas».

Attica Group's mission goes far beyond the transportation of passengers and vehicles. Through targeted initiatives and strategic partnerships, the Group actively supports island communities, fosters an environment of inclusion and respect for diversity, and contributes to the promotion of cultural heritage by bringing art and culture closer to local communities. By transforming maritime connectivity into social value, Attica Group also supports healthcare, education, and the sustainable development of the Greek islands. Its social impact is measurable, long-lasting, and instrumental to the progress and well-being of island communities.

This commitment was further recognized at the Sponsorship Awards 2026, where Attica Group, through its companies Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, Superfast Ferries, and ANEK Lines, received a total of five awards, reaffirming its contribution to society, culture, and sustainable development. Specifically:

■ GOLD AWARD

in the **Arts & Cultural** category for its support of "Animasyros" - The International Animation Festival, the "Cycladic Women" exhibition of the Museum of Cycladic Art, and the initiative "Meeting of Amateur Theatre Groups of the Aegean Islands."

■ 3 SILVER AWARDS in the following categories:

- **Social Purpose**, Community or Charity for its partnerships with HOPEgenesis and the "Dodekanisian Bee" Association
- **Education & Learning** for its support of the "Kastellorizo Puzzle Festival" and the work of "Cinemathesis".
- **Sponsorship Continuity** for its partnerships with HOPEgenesis, the "Dodekanisian Bee" Association, the Chania Sailing Club, and the cycling club "TALOS ANEK LINES."

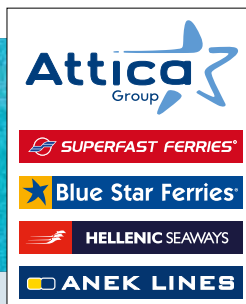
■ BRONZE AWARD

in the **Diversity & Equality** category for its partnership with the athletic, educational, non-profit organization "Special Olympics Hellas".



Η Κουλτούρα μας

OUR CULTURE



Το Όραμά μας

Ως βασικός πυλώνας της νησιωτικότητας και της Ελληνικής οικονομίας, με το βλέμμα στραμμένο στο μέλλον, συνεχίζουμε να ταξιδεύουμε με σταθερότητα, δύναμη, υπευθυνότητα και καινοτομία.

Παρέχοντας υπηρεσίες υψηλού επιπέδου με έμφαση στην πελατοκεντρικότητα και διευρύνοντας την επιχειρηματική μας δράση, διασφαλίζουμε την ενίσχυση της ηγετικής μας θέσης.

Our Vision

Being a key pillar for both Greek islands' connectivity and the domestic economy, we set our sights on the future, sailing forward with stability, strength, responsibility and innovation.

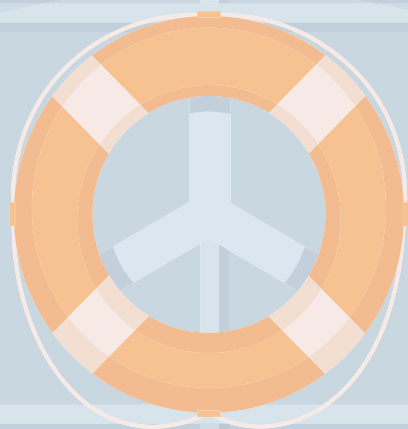
By providing high-quality services with an emphasis on customer- centricity and expanding our business activities we ensure the strengthening of our leading position.

Οι Αξίες μας

Καινοτομία
Διαφάνεια
Ακεραιότητα
Υπευθυνότητα
Αξιοπιστία
Ποιότητα

Our Values

Innovation
Transparency
Integrity
Responsibility
Reliability
Quality



Attica group in numbers*

123

φορές το γύρο
της Γης το χρόνο
/ **times around
the Earth**

2.513

Εργαζόμενοι
/ **Employees**

37

Πλοία / **Vessels**

756,9

εκατ. κύκλος
εργασιών / **million
turnover**

9,7

εκατ. κοινωνική
συνεισφορά
/ **million social
contribution**

159

Επιθεωρήσεις
πλοίων από τοπικές
αρχές / **Vessel
inspections from
local authorities**

945,6

εκατ. οικονομική
αξία που διανέμεται
/ **million
economic value
distributed**

1.260.000

ΙΧ οχήματα
/ **Private
vechicles**

30

Χρόνια παρουσίας
στις θάλασσές μας
/ **Years of
resence in our
seas**

2

δισ. επένδυση σε νέα
πλοία
/ **billion
investment in new
vessels**

6.960.000

Επιβάτες /
Passengers

22,6

εκατ. περιβαλλοντικές
επενδύσεις
/ **million
environmental
investments**

202,9

Τόνοι δωρεάν
μεταφορά υλικών για
ανακύκλωση
/ **Tons of free-of-
charge transported
materials for
recycling**

937.000

seasmiles
LOYALTY SCHEME

Μέλη στο πρόγραμμα
Πιστότητας και
Επιβράβευσης
seasmiles
/ **Members in
the Loyalty and
Reward programme
seasmiles**

100%

Εργαζόμενοι πλήρους
απασχόλησης
/ **Full time
employees**

540

χιλιάδες φορτηγά
οχήματα / **thousand
freight units**

*Στοιχεία 2025 / Data 2025

Τι πετύχαμε το 2025

WHAT WE ACHIEVED

Κοινωνία

- Υλοποιήσαμε ή υποστηρίξαμε προγράμματα κοινωνικής υποστήριξης στο **100%** των νησιών που δραστηριοποιούμαστε.
- Διανείμαμε πάνω από **€945 εκατ.** σε οικονομική αξία για εργαζομένους, φόρους, παρόχους κεφαλαίου, πράκτορες, προμηθευτές, κοινωνία και επενδύσεις.
- Αυξήσαμε **16,8%** τον αριθμό εργαζομένων που συμμετείχαν σε εθελοντικές δράσεις σε σχέση με το 2024.
- Διαθέσαμε το **81,5%** των συνολικών δαπανών αγορών σε εγχώριους προμηθευτές και **28,2%** προς μικρομεσαίους προμηθευτές (μέχρι 50 εργαζομένους).
- Επικοινωνήσαμε στο **100%** των προμηθευτών μας τον Κώδικα Δεοντολογίας Προμηθευτών/Συνεργατών.
- Αυξήσαμε τον αριθμό και την αξία εκπαιδευτικών εισιτηρίων που παρείχαμε κατά **22,8%** και **21,7%** αντίστοιχα.
- Αυξήσαμε την αξία προγραμμάτων κοινωνικής υποστήριξης που υλοποιήσαμε ή υποστηρίξαμε κατά **20,6%**.
- **Υπερτριπλασιάσαμε** τους ωφεληούμενους πολίτες από δράσεις και προγράμματα κοινωνικής υποστήριξης σε σχέση με το 2024.
- Περισσότεροι από **1.000** κάτοικοι σε **16** νησιά έχουν συμμετάσχει σε σεμινάρια Πρώτων Βοηθειών που υποστηρίξαμε (από το 2014).
- **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 implemented or supported society support programs in **100%** of the islands we serve.
- We distributed over **€945** million in economic value to employees, taxes, capital providers, agents, suppliers, society and investments.
- **16.8%** more employees participated in volunteer activities compared to 2024.
- **81.5%** of total procurement expenditure was spent on local suppliers and **28.2%** on small and medium-sized enterprises (up to 50 employees).
- We communicated our Code of Conduct for Suppliers/ Partners to **100%** of our suppliers.
- **22.8%** and **21.7%** increase in the total number and value of discount tickets offered respectively compared to 2024.
- **20.6%** increase in the value of implemented or supported society support programs compared to 2024.
- We **more than tripled** the number of people benefitted from our society support programs and activities compared to 2024.
- More than **1,000** residents in **16** islands have participated in the First Aid seminars we supported (since 2014).
- **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.

Εργαζόμενοι

- Εκπαιδεύσαμε **86,1%** των εργαζομένων στα γραφεία και 100% στα πλοία τουλάχιστον μία φορά.
- **Διπλασιάσαμε** τις ώρες εκπαίδευσης και αυξήσαμε **6,2%** τους εργαζομένους που εκπαιδεύτηκαν σε σχέση με το 2024.
- Υλοποιήσαμε στο **100%** των εργαζομένων στα πλοία εσωτερικά γυμνάσια σε θέματα Υγείας και Ασφάλειας (όπως αντιμετώπιση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης).
- **100%** των εργαζομένων μας απασχολούνται με συμβάσεις πλήρους απασχόλησης.
- Εκπαιδεύσαμε **68,7%** των εργαζομένων σε θέματα Υγείας και Ασφάλειας.
- Αυξήσαμε **74%** τις ώρες εκπαίδευσης των εργαζομένων πλοίων σε θέματα Υγείας και Ασφάλειας.
- Η Υπευθυνότητα αποτελεί **1 από τα 6** κριτήρια αξιολόγησης όλων των εργαζομένων και Διοικητικών Στελεχών γραφείων, καθώς και του Διευθύνοντα Συμβούλου.
- **Καμία** καταγγελία για τις συνθήκες διαβίωσης των εργαζομένων στα πλοία μας.
- **28,5%** των εργαζομένων στα πλοία συμμετείχε σε πρόγραμμα ανάπτυξης δεξιοτήτων.
- Εκπαιδεύσαμε **61,2%** των εργαζομένων μας σε θέματα ανθρωπίνων δικαιωμάτων.
- Συλλέξαμε **460** μονάδες αίματος μέσω εθελοντικής αιμοδοσίας την τελευταία τριετία.

Πελάτες

- **100%** των εργαζομένων στα πλοία συμμετείχαν σε γυμνάσια και εκπαιδεύσεις ασφάλειας επιβατών.
- **100%** των συμβάσεων επικοινωνίας και διαφήμισης συμπεριλαμβάνουν όρους Υπεύθυνου Marketing και Επικοινωνίας.
- **Κανένα** περιστατικό μη συμμόρφωσης κατά τη διάρκεια των επιθεωρήσεων Τοπικών Αρχών στα πλοία μας (π.χ. υγειονομικοί και αγορανομικοί έλεγχοι).
- Ενημερώσαμε **96,9%** των επιβατών που ήταν απαραίτητο μέσω ενημερωτικών SMS για έγκαιρη προσέλευση ή τροποποιήσεις ή ακυρώσεις δρομολογίων.
- Αυξήσαμε **41,6%** τον αριθμό ενημερωτικών μηνυμάτων (SMS) που αποστέλλουμε στους επιβάτες μας για έγκαιρη προσέλευση ή τροποποιήσεις ή ακυρώσεις δρομολογίων.
- **92,1%** των εγκαταστάσεων και πλοίων μας έχουν πρόσβαση για άτομα με ειδικές ανάγκες.
- **87,2%** των αναχωρήσεων και 67,5% των αφίξεων πραγματοποιήθηκαν στις προγραμματισμένες ώρες.
- Η μέση βαθμολογία μέσω συσκευών αξιολόγησης υπηρεσιών στα πλοία μας ανήλθε σε **3,99** με άριστα το 5.
- **100%** των εργαζομένων έχουν υπογράψει πρόσθετη πράξη για τις υποχρεώσεις τους βάσει GDPR.
- Αποστείλαμε **797** ενημερώσεις για εξυπηρέτηση επιβατών (769 για επιβάτες με μειωμένη κινητικότητα, 28 για επιβάτες με ευαισθησία σε αλλεργιογόνες ουσίες).
- Αυξήσαμε **19%** τα μέλη του προγράμματος πιστότητας πελατών seasmiles σε σχέση με το 2024.

Employees

- We trained **86.1%** of office employees and 100% of marine employees at least once.
- We **doubled** training hours and increased **6.2%** the number of employees trained compared to 2024.
- We conducted internal drills on Health and Safety issues (such as response to emergency situations) to **100%** of marine employees.
- **100%** of our employees are employed with full time employment contracts.
- **68.7%** of employees were trained on Health and Safety issues.
- **74%** increase in training hours of marine employees on Health and Safety issues.
- 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.
- **Zero** grievances regarding our marine employee living conditions.
- **28.5%** of marine employees participated in our upskilling program.
- **61.2%** of our employees were trained on human rights issues.
- We collected **460** blood units through our voluntary blood donation programs in the last three years.

Customers

- **100%** of marine employees participated in internal drills and trainings on passenger safety.
- **100%** of our communication and advertising contracts include Responsible Marketing and Communication terms.
- **Zero** recorded non-compliance incidents during vessel inspections from Local Authorities (e.g. audits conducted by relevant health and market authorities).
- **96.9%** of passengers deemed necessary were informed through information SMS for early arrival at port or changes or cancellations of scheduled journeys.
- **41.6%** increase in the number of information SMS sent to passengers for early arrival at port or changes or cancellations of scheduled journeys.
- **92.1%** of our premises and vessels have access for people with disabilities.
- **87.2%** of vessels' departures and **67.5%** of arrivals occurred as initially scheduled.
- The average score registered through service evaluation devices onboard our vessels reached **3.99** on a 5 point scale.
- **100%** of employees have signed an additional deed regarding their obligations according to GDPR.
- We sent **797** notifications to serve passengers (769 concerning passengers with reduced mobility, 28 concerning passengers with sensitivity to allergens).
- **19%** more seasmiles Loyalty and Reward program members compared to 2024



Διοίκηση

- Βελτιώσαμε **13%** το επίπεδο Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης σε σχέση με το 2023 (βάσει ποσοτικής αξιολόγησης 2025).
- Υλοποιήσαμε ήδη **90** Ενέργειες στο πλαίσιο του Πλάνου Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης 2024-2026.
- Αυξήσαμε **2%** τον αριθμό ποσοτικών δεικτών που δημοσιοποιούμε στον Απολογισμό σε σχέση με το 2024 (και **95%** σε σχέση με το 2018).
- Βελτιώσαμε **22%** την επίδοσή μας στο S&P ESG Score σε σχέση με το 2023.
- Βελτιώσαμε **14** ποσοστιαίες μονάδες την επίδοσή μας στο ATHEX ESG Transparency Score σε σχέση με το 2024.
- Πάνω από **100** Ανώτατα, Ανώτερα και Μεσαία Διοικητικά Στελέχη από όλες τις Διευθύνσεις συμμετείχαν στην ανάπτυξη Στρατηγικής 2024-2026.
- **3ος** συνεχόμενος κύκλος τριετούς Στρατηγικής και Πλάνου Υπεύθυνης & Βιώσιμης Ανάπτυξης 2024-2026.
- Εκπαιδύσαμε **24,4%** των εργαζομένων στον Κανονισμό Δεοντολογίας & Επαγγελματικής Συμπεριφοράς και **23,1%** στην αντιμετώπιση διαφθοράς.
- Έχουμε επικοινωνήσει τον Κανονισμό Δεοντολογίας & Επαγγελματικής Συμπεριφοράς και τον Κανονισμό Αντιμετώπισης της Διαφθοράς στο **100%** των εργαζομένων μας.
- **Κανένα** περιστατικό πραγματικής ή πιθανής σύγκρουσης συμφερόντων, διαφθοράς, δωροδοκίας ή χρηματισμού εργαζομένου μας και παράβασης των βασικών αρχών και κανόνων επαγγελματικής συμπεριφοράς.
- **Κανένα** περιστατικό ξεπλύματος βρώμικου χρήματος, χρηματοδότησης της τρομοκρατίας ή αθέμιτης χρηματοδοτικής εκμετάλλευσης εμπιστευτικών πληροφοριών.
- **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.
- Εκπαιδύσαμε **476** εργαζομένους σε θέματα κυβερνοασφάλειας.

Management

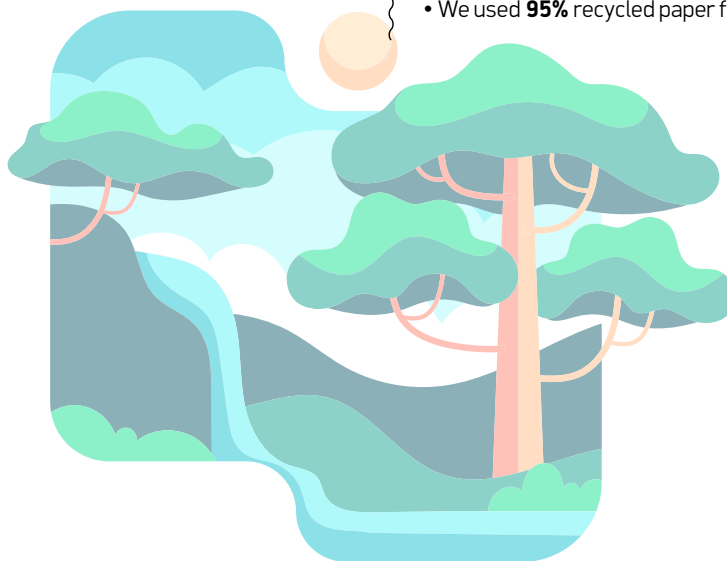
- **13%** improvement in our Corporate Responsibility and Sustainability maturity level compared to 2023 (based on 2025 quantitative assessment).
- **90** Actions already implemented within the context of our Corporate Responsibility and Sustainability Action Plan 2024-2026.
- **2%** more quantitative indicators referenced within this Report compared to 2024 (and **95%** compared to 2018).
- **22%** improvement in our S&P ESG Score, compared to 2023.
- **14** percentage points improvement in our ATHEX ESG Transparency Score, compared to 2024.
- Over **100** Top Management Members, Directors and Managers from all departments participated in the development of our Corporate Responsibility and Sustainability Strategy 2024-2026.
- **3rd** consecutive cycle of our three-year Corporate Responsibility and Sustainability Strategy and Action Plan 2024-2026.
- We trained **24.4%** of employees on our Regulation of Professional Conduct & Business Ethics and **23.1%** on anti-corruption.
- We have communicated our Regulation of Professional Conduct & Business Ethics and our Anti-corruption Regulation to **100%** of our employees.
- **Zero** cases of actual or potential conflict of interest, corruption or bribery linked with our employees and violation of our main professional behavior principles and rules.
- **Zero** money laundering, terrorist financing or insider trading incidents.
- **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.
- We trained **476** employees on cybersecurity issues.

Περιβάλλον

- Μειώσαμε **3,2%** τον δείκτη έντασης εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου από τον ιδιόκτητο στόλο μας ανά διανυθέν ναυτικό μίλι, σε σχέση με το έτος βάσης 2019 (και **-7,9 kgr eCO₂/nm** σε σχέση με το 2024).
- Μειώσαμε τις αέριες εκπομπές SOx στην ατμόσφαιρα κατά **48,5%**.
- Μειώσαμε τις εκπομπές PM2.5 και PM10 κατά **17,6%**.
- Ενημερώσαμε δυνητικά πάνω από **2** εκατ. πελάτες σε θέματα Υπεύθυνης και Βιώσιμης Ανάπτυξης (όπως προστασίας του περιβάλλοντος).
- Μειώσαμε **11,1 kgr eCO₂/nm** τον δείκτη έντασης εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου από τα πλοία μας ανά διανυθέν ναυτικό μίλι, σε σχέση με το έτος βάσης 2019.
- Χρησιμοποιούμε **Κλιματικά Σενάρια** (1,5°C, 2°C και 3°C) για την αξιολόγηση μελλοντικών κινδύνων και την προληπτική επιχειρηματική προσαρμογή μας.
- Παρήγαμε πάνω από **25.700 KWh** ηλεκτρική ενέργεια από ανανεώσιμες πηγές ενέργειας.
- Ο **πρώτος** όμιλος επιβατηγού ναυτιλίας στην Ελλάδα με Πρότυπο Περιβαλλοντικής Διαχείρισης ISO 14001.
- Ενημερώσαμε **91,2%** των εργαζομένων μας σε θέματα προστασίας του περιβάλλοντος.
- Μεταφέραμε πάνω από **414** τόνους υλικών προς ανακύκλωση από Νησιά την τελευταία τριετία.
- Περισσότερα από **25.000** ανακυκλώσιμα αντικείμενα και 2,5 τόνοι δίχτυα απομακρύνθηκαν από εθελοντές μας από βυθούς και ακτές (από το 2021).
- Χρησιμοποιήσαμε **95%** ανακυκλωμένο χαρτί για όλους τους σκοπούς.

Environment

- We reduced **3.2%** the greenhouse gas emission intensity index from our privately owned fleet per nautical mile traveled, compared to baseline 2019 (and **-7.9 kgr eCO₂/nm** compared to 2024).
- We reduced air SOx emissions into the atmosphere by **48.5%**.
- We reduced PM2.5 and PM10 emissions by **17.6%**.
- We informed potentially over **2** million customers on Corporate Responsibility and Sustainability issues (e.g. environmental protection).
- We reduced by **11.1 kgr eCO₂/nm** our vessels' greenhouse gas emission intensity per nautical mile traveled, compared to baseline 2019.
- We use **Climate Scenarios** (1.5°C, 2°C and 3°C), to assess future risks and proactively adapt our business operations.
- We produced over **25,700 KWh** electricity from renewable energy sources.
- The **first** Greek passenger shipping company to implement an Environmental Management System according to ISO 14001.
- We informed **91.2%** of employees on environmental protection issues.
- We transported over **414** tonnes of materials for recycling from Islands in the last three years.
- Over **25,000** recyclable items and 2.5 tonnes of fishing nets removed by our volunteers from seabeds and shores (since 2021).
- We used **95%** recycled paper for all purposes.



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

Τα δρομολόγια και ο στόλος μας

OUR ROUTES AND FLEET

ΣΑΡΩΝΙΚΟΣ

Πειραιάς: Αίγινα - Αγκίστρι

Πειραιάς: Πόρος - Ύδρα - Σπέτσες - Ερμιόνη -
Πόρτο Χέλι

SARONIC ISLANDS

Piraeus: Aegina - Agistri

Piraeus: Poros - Hydra - Spetses - Ermioni
- Porto Heli

ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Λαύριο: Κέα - Κύθνος - Σύρος - Πάρος
- Νάξος - Ίος - Σίκινος - Φολλέγαν-
δρος - Κίμωλος - Μήλος - Σέριφος
- Σίφνος - Τήνος - Άνδρος

CYCLADES

Lavrio: Kea - Kythnos - Syros - Paros - Naxos
- Ios - Sikinos - Folegandros - Kimolos
- Milos - Serifos - Sifnos - Tinos -
Andros

ΝΗΣΙΑ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

Πειραιάς: Ψαρά - Οινούσσες - Χίος - Λέσβος
(Μυτιλήνη)

Πειραιάς: Σύρος - Μύκονος - Ικαρία - Φούρνοι
- Σάμος - Χίος - Λέσβος (Μυτιλήνη)
- Λήμνος - Καβάλα / Θεσσαλονίκη

Από Θεσ/νίκη και Καβάλα: Λήμνος - Λέσβος
(Μυτιλήνη) - Χίος - Σάμος - Ικαρία
- Φούρνοι - Πάτμος - Λέρος

NORTH AEGEAN ISLANDS

Piraeus: Psara - Oinousses - Chios - Lesvos
(Mytilene)

Piraeus: Syros - Mykonos - Ikaria - Fournoi
- Samos - Chios - Lesvos (Mytilene)
- Lemnos - Kavala

From Thessaloniki and Kavala: Lemnos
- Lesvos (Mytilene) - Chios - Samos
- Ikaria - Fournoi - Leros - Patmos



ΝΗΣΟΣ ΣΑΜΟΣ

Επιβατηγό Οχηματογώ / Passenger Ferry.
2.213 Επιβάτες / Passengers
2.400 γραμμικά μέτρα / line meters



ΝΗΣΟΣ ΡΟΔΟΣ

Επιβατηγό Οχηματογώ / Passenger Ferry.
2.210 Επιβάτες / Passengers
2.105 γραμμικά μέτρα / line meters



ΑΡΤΕΜΙΣ

Επιβατηγό Οχηματογώ / Passenger Ferry
748 Επιβάτες / Passengers
127 γραμμικά μέτρα / line meters



HIGHSPEED 3

Ταχύπλοο Επιβατηγό – Οχηματογώ / Passenger Catamaran High speed
1.068 Επιβάτες / Passengers
120 γραμμικά μέτρα / line meters



HELLENIC HIGHSPEED

Ταχύπλοο Επιβατηγό Οχηματογώ / Passenger Ferry High speed
727 Επιβάτες / Passengers
281 γραμμικά μέτρα / line meters



AERO HIGHSPEED 1, 2, 3

Επιβατηγό Catamaran / Passenger Catamaran
150 Επιβάτες / Passengers

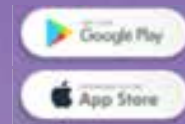


AERO HIGHSPEED 4,5

Επιβατηγό Catamaran / Passenger Catamaran
270 Επιβάτες / Passengers

New seamore app

Your personal
travel companion



Κατεβάστε το τώρα!
Download it now!



seasmiles



Seamore: Το νέο app για το ταξίδι σας στη θάλασσα!

Ανακαλύψτε το Seamore app, την έξυπνη εφαρμογή των Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways και Anek Lines, που φέρνει όλα τα ταξίδια σας... στα χέρια σας! Ο προσωπικός σας ταξιδιωτικός σύντροφος, με μοντέρνο σχεδιασμό, εύκολη πλοήγηση και έξυπνες λειτουργίες που κάνουν το ταξίδι σας πιο εύκολο από ποτέ!

Τι προσφέρει:

- Γρήγορες κρατήσεις με αυτόματη συμπλήρωση στοιχείων.
- Εύκολο και γρήγορο web check-in
- Ιστορικό ταξιδιών.
- Εξαργύρωση Seasmiles
- Tips για προορισμούς

Ενιαία πρόσβαση, όπου κι αν εγγραφείτε!

Γνωρίζετε ότι μπορείτε να χρησιμοποιείτε τα ίδια στοιχεία σύνδεσης (email & κωδικό πρόσβασης) είτε εγγραφείτε μέσω της εφαρμογής Seamore, είτε από τα websites των Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, Anek Lines ή Seasmiles; Η πρόσβαση στο προφίλ σας είναι απλή και ενιαία — για ακόμα πιο εύκολη διαχείριση των ταξιδιών σας! Εγγραφείτε και συνδεθείτε τώρα στο ενιαίο ψηφιακό περιβάλλον των Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, Anek Lines, της εφαρμογής Seamore και του Seasmiles!

Παροχές που κάνουν το ταξίδι καλύτερο:

Επιλέξτε πρόσθετες υπηρεσίες κατά την on line κράτησή σας στο www.hsw.com ή στο seamore app, και αποκτήστε:

- wifi on board με -10% έκπτωση

Seamore: The new app for your sea travels!

Discover Seamore, the smart app by Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, and Anek Lines that brings all your trips... to your fingertips! Your personal travel companion, with modern design, easy navigation, and smart features that make your journey effortless!

What it offers:

- Fast bookings with auto-fill of details
- Easy and quick web check-in
- Travel history
- Redeem Seasmiles
- Destination tips.

Unified access, wherever you sign up!

Did you know that you can use the same login credentials (email & password) whether you register through the Seamore app or via the websites of Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, Anek Lines, or Seasmiles? Accessing your profile is simple and unified — making it easier than ever to manage your trips! Sign up and log in now to the unified digital environment of Superfast Ferries, Blue Star Ferries, Hellenic Seaways, Anek Lines, the Seamore app, and Seasmiles!

Amenities that make your trip better:

Select additional services during your online booking on www.hsw.com or via the Seamore app and enjoy:

- Onboard Wi-Fi with 10% off

Travel to the Greek islands



For Information & Reservations:

bluestarferries.com, hsw.gr, anek.gr, +30 210 89 19 800,

through your travel agent or via the new **seamore** app



Seasmiles Loyalty Scheme

ΤΑΞΙΔΕΨΤΕ Σ' ΕΝΑ ΚΟΣΜΟ ΠΡΟΝΟΜΙΩΝ

To 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!



Για να γίνετε μέλος στο πρόγραμμα Seasmiles, κάντε εγγραφή:

- στο www.seasmiles.com ή
- ενώ ταξιδεύετε στο Seasmiles kiosk
- στο portal @sea
- ή στο νέο **seamore app**

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

• Εστιατόρια À 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.

www.seasmiles.com

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.



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 Biocard.

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!

To join the Seasmiles programme, register:

- at www.seasmiles.com
- while traveling, at the Seasmiles kiosk
- on the @sea portal
- or on the new seamore app

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

- **À 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.

CHATBOT

Συμβουλευτείτε 24/7 τον ψηφιακό βοηθό Smiles στο seasmiles.com για πληροφορίες εγγραφής & προνομίων που παρέχονται με την κάρτα seasmiles, αλλήλα 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!



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 πλώ στο πολυχρηστικό portal@sea.

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

Συμβουλές για ένα ευχάριστο ταξίδι

TIPS FOR A PLEASANT TRIP

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 συμβατικά 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' conventional vessels, you can do all your shopping with your favored card (Accepted are credit cards, debit cards, prepaid cards except for the American Express).



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.



COFFEECO*

Αφρόλουτρο φτιαγμένο από καφέ;

Κι όμως γίνεται!

Στις ντουζιέρες μας θα βρείτε shower gel για σώμα & μαλλιά, φτιαγμένο από υπολείμματα espresso που συλλέγονται στα πλοία μας! Μια πρωτοβουλία της Attica Group, σε συνεργασία με την Coffeeco, που στηρίζει την κυκλική οικονομία και συμβάλλει στη μείωση των αποβλήτων.

Shower gel made from coffee*? Yes, it's possible! In our showers, you'll find a hair & body shower gel made from espresso residues collected on our vessels! An initiative by Attica Group, in collaboration with Coffeeco, that supports the circular economy and contributes to waste reduction.



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



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!

INTERNET



Μείνετε συνδεδεμένοι στο internet καθόλη τη διάρκεια του ταξιδιού σας. Περιηγηθείτε στο διαδίκτυο και κρατήστε επαφή με όλους στα Social Media. Συνδεθείτε στο Wi-Fi του πλοίου, επιλέξτε το @sea wifi access και αγοράστε το πακέτο που επιθυμείτε.

Stay connected to the Internet during your entire trip. Browse the web and keep in touch with everyone on Social Media. Simply connect to the ship's Wi-Fi, select the @sea wifi access, and purchase the package of your choice.



@SEA Η ΓΝΩΜΗ ΣΑΣ ΜΕΤΡΑΕΙ!

Η εμπειρία σας είναι πολύτιμη για εμάς! Καταγράψτε τα σχόλιά σας ή αξιολογήστε τις υπηρεσίες μας εύκολα και γρήγορα μέσω της ειδικής φόρμας στην πλατφόρμα @sea. Κάθε σας σχόλιο μάς βοηθά να γίνουμε καλύτεροι και να αναβαθμίζουμε συνεχώς το ταξίδι σας.

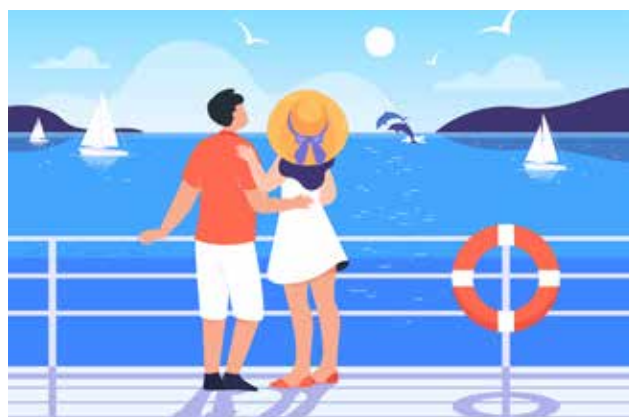
@SEA PASSENGERS QUESTIONNAIRE

@sea Your feedback is important to us! Share your comments or evaluate our services easily and quickly through the dedicated form on the @sea platform. Your feedback helps us improve and continually enhance your travel experience.

@SEA*

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

Επισκεφθείτε το διαδραστικό πολυχρηστικό portal @sea και ανακαλύψτε ένα νέο διαδικτυακό κόσμο! Συνδεθείτε στο Wi-Fi 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.



Your trip with Hellenic Seaways becomes even more interesting!

Visit the interactive versatile portal @sea and discover a new online world! Connect to the ship's Wi-Fi 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.



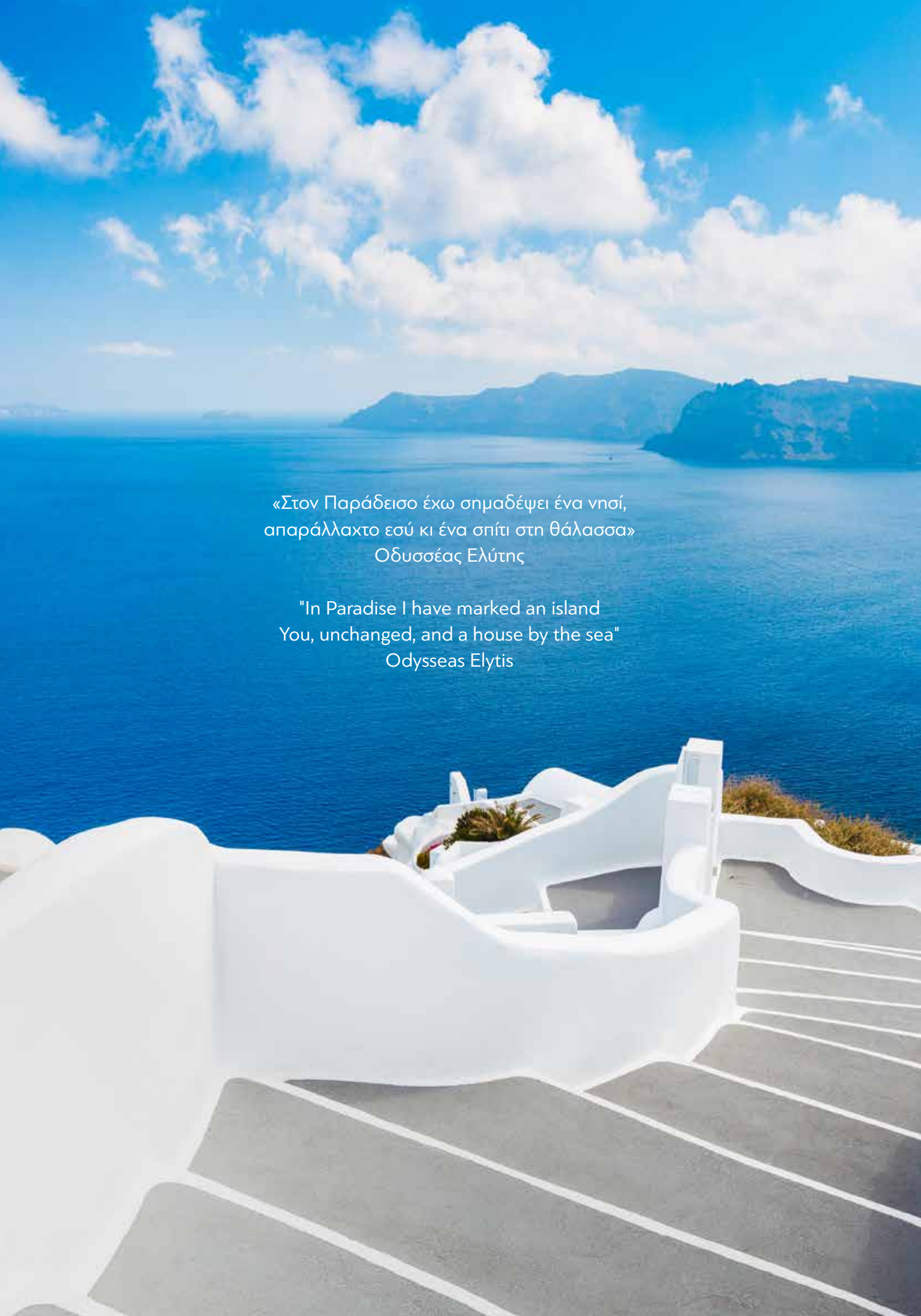
CHARGE ON THE GO -

Σταθμός ενοικίασης POWER BANK BRICK

Η Hellenic Seaways παρέχει τη δυνατότητα φόρτισης οποιασδήποτε μικροηλεκτρονικής συσκευής (όπως κινητά, IQOS, tablets, ακουστικά κτλ.) οπουδήποτε χωρίς να είστε καθηλωμένοι σε ένα συγκεκριμένο σημείο. Επισκεφτείτε το σταθμό Brick που υπάρχει στα πλοία και προμηθευτείτε το δικό σας Power Bank.

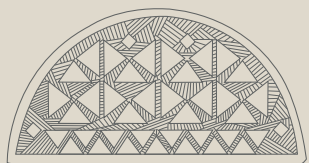
BRICK Power Bank Rental Station

Hellenic Seaways offers the convenience of charging your electronic devices (smartphone, IQOS device, tablet, headphones etc) anytime, anywhere—without being tied to a specific location. Simply visit the BRICK station available on all Group vessels and get your own Power Bank.



«Στον Παράδεισο έχω σημαδέψει ένα νησί,
απαράλλαχτο εσύ κι ένα σπίτι στη θάλασσα»
Οδυσσέας Ελύτης

"In Paradise I have marked an island
You, unchanged, and a house by the sea"
Odysseas Elytis



Tinos Beach

The 5 expression of Tinos



tinosbeach.gr

Tinos Beach feels like an effortless and approachable place of belonging, open to travelers from around the world in the quest for unpretentious luxury.

An experience you return to

Kionia, 84200 Tinos, Greece // reservations@tinosbeach.gr



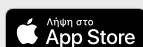
Η πράσινη μετακίνηση σήμερα είναι... blue



Η ηλεκτροκίνηση αλλάζει τον τρόπο που κινούμαστε και η **ΔΕΗ blue**, ένα από τα πιο εκτεταμένα δίκτυα φόρτισης στη νοτιοανατολική Ευρώπη, κάνει την ηλεκτροκίνηση ακόμα πιο προσβάσιμη σε όλους, **με πάνω από 3.200 σημεία φόρτισης που αυξάνονται δυναμικά.**

Σήμερα **περισσότερα από 500 σημεία ταχυφόρτισης** βρίσκονται ήδη σε κομβικά σημεία, για να κάνουν τη φόρτιση των ηλεκτρικών αυτοκινήτων **ακόμα πιο γρήγορη.**

Κατεβάστε την ανανεωμένη
εφαρμογή PPC blue



blue

Το μέλλον
φορτίζει
deibblue.com

