νέα

PANOS AND CRESSIDA 4LIFE

Πάνος & Χρυσηίδα
Βοήθεια στα παιδιά

Ενημερωτικό Newsletter της μη Κερδοσκοπικής Εταιρείας Panos & Cressida 4 Life | Φθινόπωρο 2026 | Τεύχος 13
Συντελεστές έκδοσης: Κείμενα Χριστίνα Παπαδάκη | **Σχεδιασμός** Two Plus One | **Εκτύπωση** Icon-Net

Η **«Πάνος & Χρυσηίδα – Βοήθεια στα παιδιά»**, γνωστή και ως **«Panos & Cressida 4 Life»**, ιδρύθηκε το **2006** στη μνήμη του **Πάνου Βαρδάκα**, ενώ το **2010** η οργάνωση επεκτάθηκε για να συμπεριλάβει και την μνήμη της **Χρυσηίδας Σπαχή**, δύο παιδικών φίλων που χάθηκαν άδικα. **Στόχος** από την αρχή ήταν και είναι, να κάνουμε ευκολότερη και πιο ευχάριστη τη ζωή νέων παιδιών σε ανάγκη, που η τύχη ή η αρρώστια τα εμποδίζουν στην σταδιοδρομία τους ή στην ανάπτυξη των ταλέντων τους. Ακόμα και η μικρότερη προσφορά, όπως θα δείτε στις σελίδες που ακολουθούν, αξιοποιείται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο για να πετυχαίνουμε, κάθε φορά, τους στόχους μας!

20 χρόνια χεμάτα δύναμη, αχάπη, προσφορά και έρχα

που έχιναν μόνο με τη βοήθεια και τις δωρεές συχχενών, φίλων, συνοδοιπόρων, χνωστών αλλά και αχνώστων!

Τα **πρώτα 5 χρόνια** (2006-2010) υποστηρίξαμε άρρωστα παιδιά και τους δικούς τους ανθρώπους. Προσφέραμε **ηλεκτρονικό εξοπλισμό στα ΤΕΙ Ειδικής Αγωγής Σερρών**, εξοπλισμό εργαστηρίου **Μεταξοτυπίας** στο Ίδρυμα **«Μαργαρίτα»**. Λίγες οι προσφορές, μεγάλες οι καρδιές φίλων που προσέφεραν ό,τι μπορούσαν. Πήραμε θάρρος και τα επόμενα **10 χρόνια** (2011-2019) στηρίξαμε άρρωστα παιδιά αλλά κάναμε και άλματα, προσφέροντας μία **Συσκευή Ανάνηψης** στο **Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Αγλαΐα Κυριακού»**, (σε συνεργασία με το Σωματείο **ΠΑΙ.Δ.Υ.**), έναν **Ρινικό Αναπνευστήρα** στο **Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ιωαννίνων**, και σε ατομικό επίπεδο προσφέρθηκαν ένα **Ειδικό Αναπηρικό Αμαξίδιο**, μία **Συσκευή Βαρηκοΐας** και ένας **«Κηδεμόνας»**. Τέλος, στα χρόνια 2020-2026 δωρίσαμε **Ανιχνευτή Φλεβών** στο **Ογκολογικό Τμήμα του ΑΧΕΠΑ**, δύο **θερμοκοιτίδες** στην **Κρήτη**, **Ιατρικό Εξοπλισμό** στην **Ικαρία** και στην **Αλεξανδρούπολη** και ακόμα ένα **Ειδικό Αμαξίδιο**. Όλα αυτά τα έργα υγείας χρειάστηκαν μεγάλη προσπάθεια αναζήτησης, έρευνας, συνεννόησης και τελικής εφαρμογής που αποτυπώνεται στο ποσό των **150.000€**.

Δεν ασχοληθήκαμε όμως μόνο με την υγεία. Παράλληλα, τις ίδιες περιόδους, τρέχαμε και άλλα προγράμματα. Τα **Αθλητικά** και οι **Παιδικές Χαρές** ήταν από τις κύριες δράσεις μας. Μέσα στα 20 αυτά χρόνια **δημιουργήσαμε από την αρχή ή επισκευάσαμε: 5 γήπεδα Μπάσκετ** (Ίλιον, Κάρπαθος, Νίσυρος, Κίμωλος, Βουργαρέλι), **1 γήπεδο Βόλεϊ** (Φυλακές Γυναικών Θήβας), **1 γήπεδο 5x5** (Κάσος) και **4 Παιδικές Χαρές** με κόστος **189.000€**.

Τέλος, εκτός από το «πρώτο» μας έργο και καμάρι μας, το **Νηπιαγωγείο στο Maboromokoni της Κένυας** χορηγήσαμε και τα **καταλύματα των Δασκάλων** σε σχολείο στο **Νεπάλ** για τα οποία έχουμε διαθέσει μέχρι σήμερα λίγο περισσότερο από **50.000€**. Επίσης, εξοπλίσαμε το **Ειδικό Σχολείο Κερατσινίου**, ενώ σε απομακρυσμένες περιοχές της Ελλάδας εξοπλίσαμε **5** Μουσικά Σχολεία, **26** Σχολικές Μονάδες (2008-2015), **11** Σχολικές Μονάδες και το **Κινητό Σχολείο** (2016-2019) και **12** Σχολικές Μονάδες και το **Μικρό Αστεροσκοπείο** στο Νικηφόρο Δράμας (2020-2026). **Σύνολο: 241.000€.**

Επίσης, κατά την διάρκεια αυτής της 20ετίας δώσαμε **Υποτροφίες** της τάξεως των **120.000€**.

Καλύψαμε το στόχο μας? Πιστεύω ναι και με το παραπάνω!

Δεν μας λες και μικρή οργάνωση ή μπορεί και να μας λες, όμως έχουμε όλοι μαζί μια τεράστια καρδιά και μια ακόμη πιο τεράστια θέληση για να συμπορευτούμε σε αυτό το έργο ΖΩΗΣ και γι' αυτό δεν θα πάψουμε ποτέ να σας ευχαριστούμε.

Χριστίνα Παπαδάκη

Χριστουχεννιάτικο Bazaar 2026

Φέτος το Bazaar θα γίνει σε ένα διαφορετικό χώρο!

Αρχίσατε ήδη τις προετοιμασίες και εμείς μαζί σας!
Το ζητήσατε, το θέλαμε και το σχεδιάσαμε με πολύ μεράκι για την **Κυριακή 29 Νοεμβρίου 2026**.

Η φετινή μας εορταστική εκδήλωση θα φιλοξενηθεί στο ξενοδοχείο **Radisson Blu Park Hotel** (Λεωφόρος Αλεξάνδρας 10, απέναντι από το Πεδίον Άρεως), ένα μεγάλο χώρο, ιδιαίτερα φιλόξενο και εύκολα προσβάσιμο για όλους.

Πρόσφατες και προσεχείς δράσεις

Τομέας Υγείας & Έρευνας

Δωρεά Συστήματος Ψηφιακής PCR (ddPCR) στο Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Παιδικών Γενετικών Νοσημάτων.

Με αφοσίωση στην προστασία της παιδικής υγείας και την ενίσχυση της εξειδικευμένης ιατρικής φροντίδας, η οργάνωσή μας προχωρά σε μια εμβληματική δράση στον τομέα της υγείας. Σε συνεργασία με το **Ίδρυμα Μποδοσάκη** και την **Eurobank**, δωρίζουμε **Επιστημονικό Εξοπλισμό Αιχμής** στο **Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Μελέτης και Αντιμετώπισης Γενετικών και Κακοήθων Νοσημάτων της Παιδικής Ηλικίας (ΕΠΙΚΝΠΗ)**. Το Ινστιτούτο συνεργάζεται στενά με την Α΄ Παιδιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών (Νοσοκομείο Παίδων «Αγία Σοφία») και το Εργαστήριο Ιατρικής Γενετικής ΕΚΠΑ.

Στο πλαίσιο του έργου συνολικού προϋπολογισμού **73.375€** (χωρίς Φ.Π.Α.), η **«Πάνος & Χρυσηίδα - Βοήθεια στα Παιδιά»** ανέλαβε εξ ολοκλήρου τη χρηματοδότηση του κρισιμότερου τμήματος: την προμήθεια του **Συστήματος Ψηφιακής PCR (ddPCR)** και το εξειδικευμένο **Λογισμικό Βιοπληροφορικής**, αξίας **55.000€**.

Η σπουδαία αυτή χορηγία θα προσφέρει, ετησίως, σε **πάνω από 1.500 παιδιά**, πανελλαδικά, τη δυνατότητα ταχύτερης, ακριβέστερης και υψηλής ευαισθησίας **Μοριακής Διάγνωσης** για γενετικές, νεοπλασματικές, νευρολογικές και ενδοκρινολογικές παθήσεις, ανακουφίζοντας παράλληλα τις οικογένειές τους από το οικονομικό βάρος αναζήτησης λύσεων στον ιδιωτικό τομέα.

Έργα Υποδομής & Χαράς

Ολοκληρώθηκε και παραδόθηκε η νέα Παιδική Χαρά στην Κερασώνα Πρέβεζας.

Ένα ακόμη σημαντικό έργο για τα παιδιά της περιφέρειας ολοκληρώθηκε! Τελείωσε η κατασκευή και διαμόρφωση της νέας **Παιδικής Χαράς στην Κερασώνα του Δήμου Ζηρού Πρέβεζας** (ενός ημιορεινού χωριού της Ηπείρου) και ο σύγχρονος, πιστοποιημένος χώρος ασφαλούς παιχνιδιού, χαράς και κοινωνικοποίησης που δημιουργήσαμε, παραδόθηκε στους μικρούς μας φίλους. Ευχαριστούμε θερμά όλους όσοι συνέβαλαν στην υλοποίηση και την ολοκλήρωση αυτής της δράσης!

Κοινωνική Επανένταξη & Ψυχική Ενδυνάμωση

«Φως στο γκρίζο»: Ανακατασκευή του προαυλίου και δημιουργία **γηπέδου μπάσκετ στις Φυλακές Ανηλίκων & Νέων Κασσαβέτειας Βόλου.**

Σε μια δράση με βαθύ κοινωνικό και ανθρωπιστικό αποτύπωμα, η οργάνωσή μας **«Πάνος & Χρυσηίδα - Βοήθεια στα Παιδιά»**, σε συνεργασία με την πρωτοβουλία **Aris4Kids**, ολοκλήρωσε την πλήρη ανακατασκευή του προαύλιου χώρου στη νέα πτέρυγα των Φυλακών Ανηλίκων και Νέων στην Κασσαβέτεια Βόλου.

Ο προαύλιος χώρος, ήταν ιδιαίτερα επιβαρυμένος και γκρίζος και επηρέαζε αρνητικά την ψυχολογία των νέων. Έτσι, με τη συμμετοχή τους αλλά και τη συνεργασία του καλλιτέχνη **Σωτήρη Φωκέα (Soteur)**, ο χώρος μεταμορφώθηκε σε ένα σύγχρονο, ασφαλές και **Πολύχρωμο Γήπεδο Μπάσκετ** πλαισιωμένο από ένα εντυπωσιακό **graffiti**. Το έργο σχεδιάστηκε και φιλοτεχνήθηκε με τη δημιουργική συμμετοχή των ίδιων των παιδιών που κρατούνται εκεί, μαζί με τον **Soteur** (που προσέφερε αφιλοκερδώς την εργασία του) και τον **Νίκο Σκαρέντζο** της **Aris4Kids**.

Τα εγκαίνια πραγματοποιήθηκαν στις 12 Μαΐου 2026, προσφέροντας στους νέους έναν χώρο άθλησης, έκφρασης, ελευθερίας και ελπίδας.

Εθελοντισμός & Αναζωογόνηση της Υπαίθρου

Μελλοντική Δράση για το 2027

Δημιουργία Γηπέδου 5x5 στη Φουρνά Ευρυτανίας - Στήριξη στο όραμα της «Νέα Ζωή στο Χωριό»

Η οργάνωσή μας σε συνεργασία με την ΑΜΚΕ «Νέα Ζωή στο Χωριό» στηρίζει έμπρακτα μια από τις πιο συγκινητικές πρωτοβουλίες αναζωογόνησης της ελληνικής υπαίθρου. Η **«Νέα Ζωή στο Χωριό»** δημιουργήθηκε από τη δασκάλα Γιώτα Διαμαντή και τον ιερέα του χωριού με στόχο την καταπολέμηση της ερήμωσης και την προσέλκυση νέων οικογενειών με παιδιά στη Φουρνά Ευρυτανίας. Χάρη στην προσπάθεια αυτή, τα παιδιά του σχολείου αυξήθηκαν από μόλις **3 σε 25**!

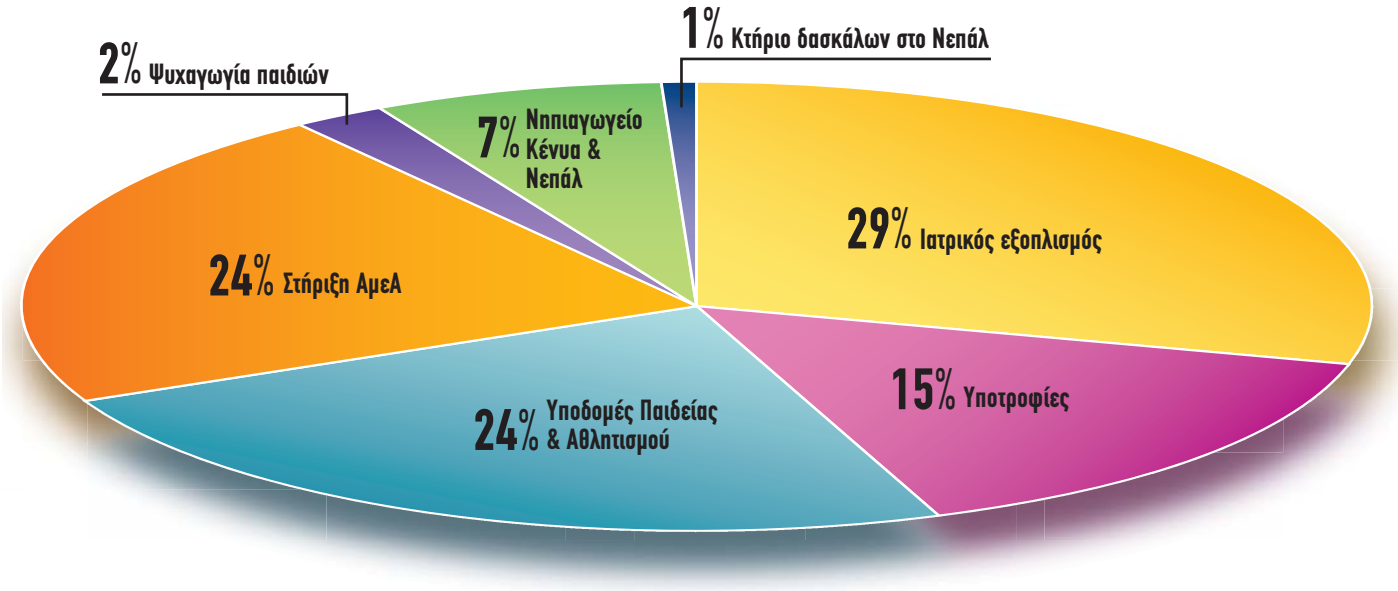
Θέλοντας να συμβάλλουμε στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και στην ισότιμη πρόσβαση των παιδιών του χωριού στον αθλητισμό και την ψυχαγωγία, ανακοινώνουμε τη σχεδιαζόμενη κατασκευή ενός **σύγχρονου γηπέδου ποδοσφαίρου 5x5** στη Φουρνά Ευρυτανίας.

Πρόκειται για ένα μελλοντικό έργο, το οποίο προγραμματίζεται να υλοποιηθεί μέσα στο 2027. Πιστεύουμε ακράδαντα ότι, για να ριζώσουν νέες οικογένειες στην περιφέρεια, δεν αρκεί μόνο η στέγη και η εργασία, αλλά χρειάζονται ασφαλείς αθλητικές υποδομές και χώροι που καλλιεργούν το ομαδικό πνεύμα και τη χαρά της παιδικής ηλικίας.

Στιγμιότυπο από τη φετινή σχολική γιορτή στο Πηνελόπειο Ίδρυμα, στον πολυχώρο που είχαμε τη χαρά να χρηματοδοτήσουμε

Από τη συναυλία νέων "Melodies 4 Life" στο αμφιθέατρο Cotsen Hall τον Ιούνιο 2025

Τα έργα μας μέχρι σήμερα : 773.777€



Αποδίδουμε ευχαριστίες, ως οφείλουμε!

Ευχαριστίες χρωστούμε πάντα και σε όλους εσάς που χρόνια τώρα μας βοηθάτε, με προσφορές μικρές και μεγάλες, με δωρεές χαράς ή λύπης, με εθελοντική εργασία και συμπαράσταση. Και φυσικά φέτος ευχαριστούμε ιδιαίτερα τους φίλους μας που προσέφεραν:

Δωρεές λύπης στη μνήμη των αγαπημένων φίλων μας (2025-2026):

- **Μαρίας Σπανοπούλου**
- **Θάνου Καυγαλάκη**
- **Βασιλικής Καμινάρη**
- **Μαργαρίτας Ρομποτή**
- **Κωνσταντίνου Σκαρέντζου**
- **Φώτη Καψοράχη**
- **Διονύση Δεσύλλα**
- **Χριστίνας Ζαβλιάρη**

Δωρεές χαράς και ευχαριστούμε τις οικογένειες:

- **Blaya-Gonzales Μαγκλάρα** για τη βάπτιση του μικρού Αλέξανδρου
- **Άννας Καλφόγλου και Αλεξάνδρας Ζαχαριά** για δωρεές αντί δώρου σε προσκλήσεις

Σταθερή υποστήριξη με μηνιαίες ή και συχνές δωρεές (χαράς ή λύπης):

- **Luc Berger**
- **Σταύρος Ιωάννου**
- **Eurobank**
- **AIACE Βελγίου**

Με ιδιαίτερη χαρά σας παρουσιάζουμε τη νέα, ανανεωμένη ιστοσελίδα της οργάνωσής μας, η οποία σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε με τη χορηγία της εταιρείας Generation-Y. Θα τη βρείτε στην ίδια διεύθυνση όπως πάντα **(https://www.panosandcressida4life.org)**, με νέο, σύγχρονο σχεδιασμό που αναδεικνύει τις δράσεις και το έργο μας με τον πιο άμεσο τρόπο. Παράλληλα, ο νέος μας ψηφιακός χώρος διευκολύνει ουσιαστικά όσους επιθυμούν να σταθούν στο πλευρό μας, παρέχοντας πλέον τη δυνατότητα πραγματοποίησης δωρεών και συνδρομών εύκολα, γρήγορα και με ασφάλεια, είτε μέσω πιστωτικής κάρτας είτε μέσω IRIS απευθείας από το e-banking σας.

Γράμματα Υποστηριζόμενων

«Ἡ παιδεία πάντα τἀγαθὰ φέρει»

Το συγκινητικό μήνυμα της Νεφέλης.

Η μεγαλύτερη επιβράβευση για την «Πάνος & Χρυσηίδα Βοήθεια στα Παιδιά» είναι να βλέπουμε τα παιδιά που στηρίξαμε να προκόβουν και να κατακτούν τα όνειρά τους. Μοιραζόμαστε μαζί σας την επιστολή της Νεφέλης, η οποία ολοκλήρωσε το πρώτο της πτυχίο και συνεχίζει τις σπουδές της στη Νομική στο εξωτερικό.

Αγαπητή κυρία Διόνη,

Με μεγάλη χαρά και συγκίνηση θα ήθελα να σας ανακοινώσω ότι ολοκλήρωσα επίσημα το τρίτο έτος των σπουδών μου και παρέδωσα την πτυχιακή μου εργασία, η οποία βαθμολογήθηκε με 7/10.

Από τον Σεπτέμβριο ανοίγει ένα νέο κεφάλαιο, καθώς θα ξεκινήσω τις σπουδές μου στη Νομική, στο πρόγραμμα Law in Society του Vrije Universiteit Amsterdam.

θέλω επίσης να σας ευχαριστήσω προσωπικά. Υπήρξατε ένας από τους ανθρώπους που σημάδεψαν καθοριστικά την ακαδημαϊκή και προσωπική μου πορεία. Χωρίς τη δική σας στήριξη, την κατανόηση και την εμπιστοσύνη που μου δείξατε, δεν είμαι βέβαιη ότι θα είχα καταφέρει να συνεχίσω τις σπουδές μου. Για εμένα, η εκπαίδευση ήταν πάντοτε κάτι πολύ περισσότερο από ένα πτυχίο, ήταν η ευκαιρία να χτίσω το μέλλον μου. Θα σας ενημερώνω για την ακαδημαϊκή μου πορεία.

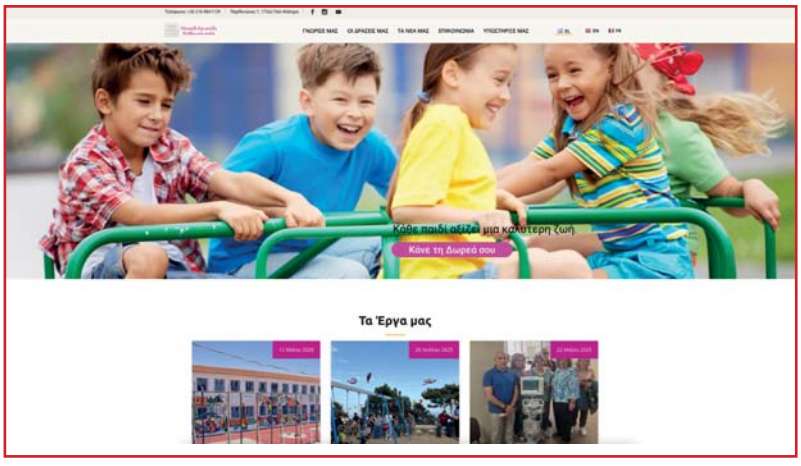
Όπως έλεγε και ο Σωκράτης:

«Ἡ παιδεία, καθάπερ εὐδαίμων χώρα, πάντα τἀγαθὰ φέρει.»

(Η παιδεία, όπως μια εύφορη γη, φέρνει κάθε αγαθό.)

Με εκτίμηση και θερμές ευχαριστίες,

Νεφέλη



Πάνος & Χρυσηίδα
Βοήθεια στα παιδιά

Μάθετε περισσότερα για τις δράσεις μας
www.PanosAndCressida4Life.org

Ελάτε σε επαφή μαζί μας
Τηλέφωνο: 210 9841139
E-mail: contact@panos4life.org
Διεύθυνση: Παρθενώνος 1, 175 62 Π. Φάληρο

Υποστηρίξτε το έργο μας!
ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ
ALPHA BANK
IBAN: GR6901401890189002002002484, BIC: CRBAGRAA
EUROBANK
IBAN: GR3502602210000360101219202, BIC: EFGBGRAA

Γίνετε Μέλος των Φίλων της Panos & Cressida 4 Life!

Με μια ετήσια συνδρομή ή δωρεά της επιλογής σας. Ακόμα, στις περιπτώσεις που επιθυμείτε να κάνετε μια δωρεά χαράς ή λύπης, μην ξεχνάτε ότι υποστηρίζοντας τις δράσεις μας, χαρίζετε αμέτρητα χαμόγελα σε παιδιά και νέους που έχουν μεγάλη ανάγκη.