



## Ηλεκτρονική Εφημερίδα 50και Ελλάς

Περίοδος:

Μάιος 2017

Οκτώβριος 2017

### ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Αγαπητοί φίλοι της 50και Ελλάς,

Η εποχή που διανύουμε χαρακτηρίζεται από μεγάλες καθημερινές αλλαγές στο κοινωνικό και πολιτικό γίνεσθαι της χώρας. Η μείωση των συντάξεων και των εισοδημάτων αλλά και συχνά η χειροτέρευση των συνθηκών διαβίωσης είναι πραγματικότητα για πολλούς. Η 50και Ελλάς στην προσπάθεια για βελτίωση της ζωής των ατόμων 50και άνω συνεχίζει να δραστηριοποιείται με τα προγράμματα και τις δράσεις της.

Το πρόγραμμα «Πρόσβαση στον Ψηφιακό Κόσμο» και το πρόγραμμα «4F για Ασφάλεια και Ευεξία στις μεγαλύτερες Ηλικίες» προσφέρουν πρακτικές γνώσεις και πληροφορίες για την καλυτέρευση της καθημερινότητας αλλά και καταφέρνουν να προβάλλουν στην κοινωνία την θετική εικόνα των ατόμων μεγαλύτερων ηλικιών. Η συμμετοχή των μελών της Επιστημονικής Επιτροπής της 50και Ελλάς στο AGE PLATFORM EUROPE στοχεύει στην επιρροή μας σε ευρωπαϊκό επίπεδο και στη χάραξη πολιτικών που δε θα επιβαρύνουν καμία γενιά.

Διαβάζοντας τα νέα μας μέσα από την ιστοσελίδα μας, την ηλεκτρονική μας εφημερίδα και τη σελίδα μας στο Facebook ελπίζουμε να σας δίνουμε ικανοποιητική πληροφόρηση για το τι γίνεται στην Ελλάδα και στην Ευρώπη για τα άτομα άνω των 50ετών. Καθημερινά αναπτύσσουμε νέα προγράμματα και δράσεις ΜΕ άτομα των 50+, ΓΙΑ τα άτομα των 50+ αλλά και για ολόκληρη την κοινωνία. Είμαστε χαρούμενοι και τυχεροί που παρ'όλες τις δύσκολες συνθήκες που βιώνουμε εξακολουθούν να υπάρχουν φιλικά διακεείμενες στις δημογραφικές προκλήσεις εταιρείες και ιδιώτες που μας στηρίζουν, ώστε να μπορούμε να συνεχίζουμε το έργο μας. Ελπίζουμε και εργαζόμαστε για ένα καλύτερο αύριο για όλες τις γενιές!

## ΣΤΗΡΙΞΕ ΚΙ ΕΣΥ το έργο της 50και Ελλάς

Θέλοντας και στοχεύοντας να συνεχίσουμε και να διευρύνουμε το κοινωνικό έργο μας, τη στήριξη δηλαδή των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας και την εφαρμογή προγραμμάτων για τα άτομα άνω των 50, χρειαζόμαστε την υποστήριξή σας. Μέχρι σήμερα καταφέραμε μέσα από διάφορες χορηγίες και κατάρτιση εθνικών προγραμμάτων να καλύψουμε κάποιο μέρος αυτών των χρηματικών αναγκών, διασφαλίζοντας έτσι τα μέλη μας και τους συμμετέχοντες στα προγράμματα να μην καταβάλλουν κάποια συνδρομή. Λόγω των περικοπών χρηματοδότησης σε εθνικό επίπεδο όμως, αυτό αποδεικνύεται πια μη βιώσιμο, θέτοντας σε κίνδυνο την λειτουργία της οργάνωσής μας. Ήδη αρκετοί φίλοι και μέλη της 50και Ελλάς υπήρξαν ή είναι σήμερα αρωγοί του έργου μας, προσφέροντας χρόνο και γνώση αλλά και οικονομική στήριξη.

Εκφράζουμε θερμή παράκληση λοιπόν σε όλους εσάς, τους φίλους και υποστηρικτές της οργάνωσής μας, να συμβάλουν στην προσπάθεια αυτή. Η συνδρομή σας ως μέλη (15ευρώ/ χρόνο) είναι ευπρόσδεκτη καθώς και κάθε άλλη ιδέα, ενέργεια οικονομικής στήριξης των δράσεών μας και των προγραμμάτων της 50και Ελλάς. Επίσης μπορείτε μέσα από την ιστοσελίδα μας να κάνετε δωρεά όποιο ποσό εσείς επιθυμείτε μπαίνοντας στο [www.50plus.gr](http://www.50plus.gr) και στο μενού ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΤΕ ΜΑΣ επιλέγοντας το ΚΑΝΕ ΜΙΑ ΔΩΡΕΑ και το ποσό που επιθυμείτε να προσφέρετε.

**Καλείστε να συμμετάσχετε και εσείς στην υποστήριξη που δίνουν στο έργο της 50και Ελλάς τα δεκάδες μέλη και οι φίλοι της και τους ευχαριστούμε όλους ιδιαίτερα για αυτό!**

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

- Η 50 και Ελλάς ανανέωσε το λογότυπο και την ιστοσελίδα της <http://www.50plus.gr> Τώρα με νέο περιεχόμενο μπορείτε να περιηγηθείτε με μεγαλύτερη ευκολία στις πληροφορίες και στις ενημερώσεις της 50και Ελλάς.
- Γίνετε μέλη της 50και Ελλάς και προμηθευτείτε δωρεάν το βιβλίο «**ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΓΑ...να σερφάρεις στο ίντερνετ**» για τη βασική χρήση των Ηλεκτρονικών Υπολογιστών γραμμένο από τη Δρ.Μυρτώ-Μαρία Ράγγα. Η Γηραγωγική μέθοδος διδασκαλίας που ακολουθείται σε όλα τα μαθήματα της 50και Ελλάς είναι η βάση για τη συγγραφή αυτού του βιβλίου. Μεγάλα γράμματα και εικόνες βοηθούν στην εύκολη χρήση και την καλύτερη κατανόηση της χρήσης των Ηλεκτρονικών

Υπολογιστών. Γιατί η μάθηση πρέπει να είναι διασκέδαση!

- Η 50και Ελλάς ετοιμάζει χρήσιμες εφαρμογές Android για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας! Μείνετε ενεργοί! Γίνετε ψηφιακοί! Και ο κόσμος δεν τελειώνει ποτέ! Αναμείνατε στο ακουστικό σας για τη συνέχεια!

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΟΝ ΨΗΦΙΑΚΟ ΚΟΣΜΟ»

Τα μαθήματα νέων τεχνολογιών για άτομα άνω των 50 ξεκίνησαν τον Ιανουάριο 2017 και συνεχίζουν με μεγάλη επιτυχία! Η 50και Ελλάς σε συνεργασία με 12 Δήμους στην Αττική και με στρατηγικό συνεργάτη την COSMOTE συνεχίζει την προσπάθεια για ψηφιακή προσβασιμότητα και προσφέρει **δωρεάν μαθήματα** νέων τεχνολογιών για άτομα 50 και άνω.

Οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν τεχνολογίες αφής (tablet) και να μάθουν τη χρήση του ίντερνετ, του email, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (facebook και skype) και άλλες εφαρμογές που θα διευκολύνουν την καθημερινότητά τους (κάμερα, σημειώσεις, χάρτες, ειδοποιήσεις κ.α.).



Η Οργάνωση “50 και Ελλάς” με την υποστήριξη της COSMOTE, υλοποιεί με συνέπεια το πρόγραμμα από το 2012 έως και σήμερα, στο οποίο έχουν συμμετάσχει, με μεγάλο ενθουσιασμό, περισσότερα από 5000 άτομα άνω των 50 ετών. Τα μαθήματα πραγματοποιούνται πρωινές και απογευματινές ώρες σε ειδικά διαμορφωμένους και εξοπλισμένους χώρους σε 4 εκπαιδευτικά κέντρα στην Αττική με τη συμμετοχή των Δήμων: Αγίου Δημητρίου, Αγίων Αναργύρων-Καματερού, Αλίμου, Αργυρούπολης-Ελληνικού, Αμαρουσίου, Δάφνης-Υμηττού, Ηρακλείου Αττικής, Λυκόβρυσης-Πεύκης, Νέας Φιλαδέλφειας – Νέας Χαλκηδόνας, Πειραιά, Πέραμα, και Πετρούπολης. Στο πρόγραμμα μπορούν να συμμετέχουν εντελώς δωρεάν όλοι οι κάτοικοι/δημότες άνω των 50 ετών των παραπάνω Δήμων. Με το τέλος των μαθημάτων θα απονεμηθούν αναμνηστικά διπλώματα σε όλους τους συμμετέχοντες.

Για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα είναι απαραίτητη η **προεγγραφή**. Για τους νέους κύκλους μαθημάτων που ξεκίνησαν το Σεπτέμβριο και θα συνεχιστούν μέχρι το τέλος του χρόνου, καλέστε μας από Δευτέρα έως και Πέμπτη 10.30πμ- 3.30μμ στα τηλ.211-7100203, 6972620306, 6972023153. Δείτε και το σποτάκι μας [εδώ](#)

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 4F για ΕΥΞΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΙΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Το 4XF for Silver Safety είναι ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα δια βίου μάθησης Erasmus+ με στόχο την ενδυνάμωση των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, προκειμένου να αντιμετωπίζουν καθημερινές προκλήσεις που απειλούν την ασφάλειά τους.



Από την έναρξη του προγράμματος, το Νοέμβριο του 2016, πραγματοποιήθηκε μία διακρατική συνάντηση στη Σλοβακία, όπου τέθηκαν οι στόχοι του προγράμματος και η βάση της συνεργασίας των εταίρων. Στη συνέχεια δημιουργήθηκαν ομάδες εργασίας στους δήμους Γαλατσίου, Ηρακλείου Αττικής και Ηλιούπολης με δωρεάν συμμετοχή, δίνοντας την ευκαιρία στους πολίτες

μεγαλύτερης ηλικίας να γνωρίσουν και να ασκηθούν σε στρατηγικές με θέμα την ασφάλεια, που προσφέρονται από ειδικούς συνεργάτες και επιστήμονες. Η αυτοάμυνα και το Tai Chi, η άσκηση με Pilates και Nordic Walking, αλλά και η άσκηση του μυαλού με μαθήματα Bridge (Μπριτζ) είναι μόνο μερικές από τις



δραστηριότητες του προγράμματος.

Ήδη το πρόγραμμα έχει πολύ θετική ανταπόκριση από την Τοπική Αυτοδιοίκηση της χώρας μας και με ενεργό συμμετοχή περισσότερων από 150 ατόμων. Αντίστοιχες δραστηριότητες πραγματοποιούνται και στις χώρες των εταίρων, Τσεχία και Κύπρο.

### Οι εταίροι του "4F for Silver Safety" στη Δράμα

Η 2η διεθνής συνάντηση των εταίρων του προγράμματος πραγματοποιήθηκε στη Δράμα με μεγάλη επιτυχία στις 28-30 Ιουνίου 2017.

Τη συνάντηση διοργάνωσε και συντόνισε ο κος Νίκος Τσότσολας από την εταιρία "knowledge Brokers" που είναι μια από τους εταίρους του προγράμματος. Εκτός από την "50και Ελλάς" συμμετείχαν οι συντονιστές και φίλοι του προγράμματος από τις οργανώσεις "Dobre Rocky 50plus" Σλοβακίας και "Όμιλο Γυναικών ελεύθερης Κυθραίας" Κύπρου.

Όλοι οι εκπρόσωποι των οργανώσεων παρουσίασαν τις δράσεις που πραγματοποιήθηκαν στις χώρες τους με θέμα τον πρώτο πυλώνα του προγράμματος: "Σωματική ενδυνάμωση για ασφάλεια". Στη συνέχεια παρουσιάστηκαν τα θέματα που επεξεργάστηκαν οι τέσσερις φορείς σε θέματα του δεύτερου πυλώνα που είναι η "Διατροφική ασφάλεια".

Τα θέματα που απασχόλησαν τις ομάδες εργασίας ήταν:

"Διατροφικές ανάγκες στις μεγαλύτερες ηλικίες" από τη διατροφολόγο Βασιλική Κούργια.

"Τα χημικά στην τροφή και το περιβάλλον" από την εκπρόσωπο της Σλοβακίας Ντάσα Σιμκοβίτσοβα.

"Μια σύντομη ματιά στα επικίνδυνα συστατικά που βρίσκονται στην τροφή μας και το περιβάλλον και μικρά μυστικά για την προστασία της υγείας μας από την επίδρασή τους" από τον Κυριάκο Σπυριούνη, εκπρόσωπώντας τη Knowledge Brokers

"Φάρμακα - χρήση και κατάχρηση" από την Μαρία Φρανγκούδη, Κύπρος.

"Χαρούπι - ο Μαύρος Χρυσός της Κύπρου" από την Ελένη Ανδρέου - Κύπρος.

Παρουσιάστηκαν επίσης τα εξής θέματα:

"Τα αρωματικά φυτά της Κυθραίας" από την Έλλη Ελευθεριάδου, Κύπρος,

"Τα οφέλη του φαρμακείου της φύσης" από τη Νταρίνα Πολάσοβα, Σλοβακία.

"Ολιστικές θεραπείες και πεπτικό σύστημα" και "Ενσυνείδητη διατροφή", από τη Γεωργία Μιχαλοπούλου, 50και Ελλάς.

Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να επισκεφθούν επιπλέον τοπικές οργανώσεις και βιοτεχνίες παραγωγής τοπικών προϊόντων και να δοκιμάσουν εδέσματα όπως: βιολογικά γαλακτοκομικά προϊόντα, αλλαντικά, ψωμί με άνθρακα, κρασί στο μικρό οινοποιείο Κτήμα Μιχαηλίδη. Ξεναγήθηκαν επίσης στο μεγαλύτερο ποτάμιο Σπήλαιο του Αγγίτη και στο Ιερό Βαπτιστήριο της Αγίας Λυδίας. Την τελευταία μέρα δόθηκε η δυνατότητα να ξεναγηθούν στη Θεσσαλονίκη όπου επισκέφθηκαν το αρχαιολογικό Μουσείο και απόλαυσαν επίσης τοπικούς παραδοσιακούς μεζέδες.

Οι συντονιστές των τεσσάρων φορέων, ανανέωσαν το ραντεβού για την επόμενη φάση του προγράμματος στην Κύπρο. Η συνάντηση με θέμα "Απάτες σε κάθε έκφανση της ζωής" θα πραγματοποιηθεί: 21-25 Νοεμβρίου 2017 στη Λευκωσία.

## ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Ως ενεργά μέλη του Δικτύου AGE Platform Europe έχουμε την ευκαιρία να διασφαλίσουμε ότι τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας στην Ελλάδα - από τη φτώχεια έως τις παραπαίουσες υπηρεσίες υγείας, από το δύσκολο περιβάλλον διαβίωσης έως τον ψηφιακό αναλφαβητισμό, μεταφέρονται υπεύθυνα και ακούγονται σε Ευρωπαϊκό επίπεδο.

Συμμετείχαμε σε πολλά σημαντικά έργα και πρωτοβουλίες με την πλατφόρμα AGE Platform Europe π.χ. WeDo, ASCE και συνεχίζουμε να είμαστε πρόθυμοι να συμμετάσχουμε όταν αισθανόμαστε ότι οι Έλληνες πολίτες μεγαλύτερης ηλικίας ή οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής και άλλες ΜΚΟ μπορούν πραγματικά να προσφέρουν και να επωφεληθούν από την ευρωπαϊκή συμμετοχή.

Η φωνή μας ακούγεται όταν συμβάλλουμε στην διαμόρφωση και υλοποίηση δράσεων κοινωνικής πολιτικής μέσω του πλαισίου του European Semester. Αυτός είναι ο ετήσιος κύκλος στρατηγικών για τον συντονισμό των μακροοικονομικών, δημοσιονομικών και διαρθρωτικών πολιτικών και για την σημασία των κοινωνικών πολιτικών και ανάπτυξης χωρίς αποκλεισμούς για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο. Είναι σημαντικό να αγωνιζόμαστε για τα κοινωνικά δικαιώματα των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας σε Ευρωπαϊκό επίπεδο.

Το Δίκτυο AGE Platform Europe διευκολύνει και συντονίζει τις δράσεις των Μελών του και με αυτόν τον τρόπο μπορούμε όλοι να συμβάλλουμε στις Ευρωπαϊκές πολιτικές. Ως ενεργά μέλη του AGE, συμβάλλουμε ουσιαστικά μέσω των διαφόρων Ειδικών Ομάδων Εργασίας (Task Forces) και του Συμβουλίου του AGE - όπου εκπροσωπούμε την Ελλάδα, με εκπρόσωπό μας τα τελευταία 3 χρόνια τον Δρ.Γιάννη Δρυμούση - στην προώθηση διαφόρων πτυχών των κοινωνικών πολιτικών και των πολιτικών γήρανσης, π.χ. την ετήσια επισκόπηση της ανάπτυξης (the Annual Growth Survey), την ενίσχυση του κοινωνικού πυλώνα της ανάπτυξης, τη διατύπωση προτάσεων για τις συστάσεις του Συμβουλίου της ΕΕ προς τα Κράτη-Μέλη. Παράλληλα συμβάλλαμε στην διαμόρφωση της στρατηγικής του AGE για την γήρανση το 2018-21 με σκοπό να επηρεάσουμε την χάραξη πολιτικής σε Ευρωπαϊκό επίπεδο ΕΕ από τα αρμόδια θεσμικά της Όργανα.

Το AGE μας στηρίζει σε διάφορες ενέργειές μας σε εθνικό επίπεδο. Δυστυχώς, η αντιμετώπιση των προκλήσεων της γήρανσης βρίσκεται πολύ χαμηλά στην πολιτική ατζέντα της χώρας. Στα χρόνια που λειτουργούμε ως ΜΚΟ, παρά τις προσπάθειές μας δεν κατέστη δυνατόν να ανοίξουμε ουσιαστικούς διαύλους επικοινωνίας με τους εκάστοτε εκπροσώπους της ελληνικής κυβέρνησης για καυτά δημογραφικά ζητήματα και ζητήματα γήρανσης του πληθυσμού. Οι προσπάθειες μας θα συνεχιστούν προς την κατεύθυνση αυτή με την δική σας στήριξη για πιο αποτελεσματική πρόσβαση, ως οργάνωση της κοινωνίας των πολιτών στις Υπηρεσίες και τους Πολιτικούς Προϊσταμένους τους που έχουν την ευθύνη χάραξης και υλοποίησης πολιτικών για την γήρανση και την υγεία. Ωστόσο, χρειάζεται συντονισμένη ευαισθητοποίηση και δραστηριοποίηση για να κάνουμε τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας μια ζωτική, ενημερωμένη και ενεργητική δύναμη σε αυτό τον ταχέως μεταβαλλόμενο περιβάλλον που βιώνουμε σε επίπεδο τεχνολογικό, οικονομικό και κοινωνικό.

## ΆΛΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ



Με τον Yannis Papadaniel, Ανθρωπολόγο PhD, Λέκτορα στο Πανεπιστήμιο της Λωζάνης, συναντήθηκε η Μαίρη Καραμπέτσου, μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής της 50και Ελλάς και Διευθύντρια Κοινωνικής Πολιτικής του Δήμου Ηρακλείου Αττικής, την Δευτέρα 8 Μαΐου 2017 στο Δημαρχείο του Ηρακλείου. Στην **επιστημονική συνάντηση**, στην οποία παραβρέθηκε και η Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής του Δήμου, Μαρία Παντερή, αναφέρθηκαν τα ιατροκοινωνικά Προγράμματα που αναπτύχθηκαν στο Δήμο Ηρακλείου

Αττικής, όπως Κοινωνικό Παντοπωλείο, Κοινωνικό Φαρμακείο, Πρόγραμμα Οδοντιατρικής Φροντίδας και Πρόληψης, "Σπιτική Κουζίνα", Δημοτικά Ιατρεία, Προγράμματα Κοινωνικής Πρόνοιας κλπ, στην προσπάθεια να ικανοποιηθούν τα νέα αιτήματα και οι ανάγκες που προέκυψαν, λόγω της φτώχειας. Η ενημέρωση επικεντρώθηκε στις Δομές για τα άτομα άνω των 50 και ιδιαίτερα στα προγράμματα που συντονίζει η 50και Ελλάς στη πόλη, μέσα από τη συνεργασία που έχει αναπτυχθεί με το Δήμο Ηρακλείου Αττικής.

Άνοιξε η **e-βιβλιοθήκη γεροντολογίας και γηριατρικής** που έγινε με την δωρεά του ιδρύματος TIMA στην Ελληνική Γηριατρική Γεροντολογική Εταιρία. Μέλη της επιστημονικής ομάδας του 50+ είχαν ενεργό ρόλο στην δημιουργία του. Πρόσβαση στην e-βιβλιοθήκη [εδώ](#).

## ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΚΑΙ ΟΜΙΛΙΕΣ



Το ιδρυτικό μέλος της 50plus Hellas, Δρ. Λιζ Μεσθεναίου, κλήθηκε να δώσει μια **ομιλία TedX Θεσσαλονίκης** το Σάββατο 22 Απριλίου 2017.

Ξεκινώντας πρώτα, μίλησε για την αύξηση του παγκόσμιου πληθυσμού που σχετίζεται εν μέρει με την ολοένα μεγαλύτερη μακροζωία και πώς όλοι πρέπει να παραμείνουμε ενεργοί για να παραμείνουμε υγιείς και

να απολαύσουμε το γήρας μας. Η ομιλία μπορείτε να το ακούσετε (σε Αγγλικά) στο You Tube [εδώ](#).

Η Δρ.Μυρτώ-Μαρία Ράγγα συμμετείχε με **ομιλία στο Education Festival 2017 "Σπουδάζω Ελλάδα"** με θέμα "Δια Βίου Μαθηση και Πρόσβαση στον Ψηφιακό Κόσμο

των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας". Η ομιλία είχε στόχο να ευαισθητοποιήσει τους συμμετέχοντες φοιτητές και επαγγελματίες στο χώρο της εκπαίδευσης και προσέφερε ενημέρωση, γνώση και τροφή για σκέψη.

## ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

Εκδρομή Κόρινθος – Λουτράκι πραγματοποιήθηκε στις 28/05/2017 από την εθελοντική ομάδα του 4F.

## ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Έναρξη νέων κύκλων δωρεάν μαθημάτων τάμπλετ για το πρόγραμμα «Πρόσβαση στον ψηφιακό κόσμο». Εγγραφές από Δευτέρα έως Πέμπτη 10.30πμ-3.30μμ στα τηλέφωνα 2117100203, 6972620306, 6972023153.

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

### 50και Ελλάς

**Διεύθυνση:**

Αμμοχώστου 6, Χαλάνδρι, 15234, Αττική

**Τηλέφωνο:**

2117100203

**E-mail:**

[info@50plus.gr](mailto:info@50plus.gr)

**Ιστοσελίδα:**

<http://www.50plus.gr>

**Facebook:**

[Fifty Plus Hellas](https://www.facebook.com/FiftyPlusHellas)

