

ΜΕ ΤΟ ΧΙ ΚΑΙ ΜΕ ΤΟ ΣΙΓΜΑ



Β' ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2026

Αρχηγός: Ραγκαβής Δημήτριος

Υπαρχηγοί: Καραμπέτσος Νικόλας, Ευθυμίου Μαρία, Σακελαρίου Αναστασία

Βοηθοί Αρχηγείου: Κωνσταντινίδης Απόστολος, Ηλιάδη Ναταλία, Τσαγκαροπούλου Μυρτώ

Όταν το βουνό γίνεται σπίτι: Το αντίο σε μια αξέχαστη κατασκηνωτική περίοδο στο Μετόχι Πάρνηθας

Η τελευταία μέρα στις Παιδικές Κατασκηνώσεις της Τράπεζας της Ελλάδος στο Μετόχι Πάρνηθας φτάνει πάντα πιο γρήγορα από ό,τι περιμένουμε. Οι βαλίτσες κλείνουν, οι φωνές χαμηλώνουν για λίγο και η ηρεμία του δάσους επιστρέφει. Όμως, πίσω από την ησυχία που μένει, κρύβεται ο απόηχος μιας περιόδου γεμάτης ζωή, γέλια, φωνές και μοναδικές στιγμές.

Σε αυτή τη περίοδο, φιλοξενήσαμε στο δικό μας βουνό εφήβους 12 έως 16 ετών. Μια ηλικία γεμάτη αναζητήσεις, ενέργεια και ανάγκη για αληθινή επικοινωνία. Στην αρχή, ίσως η έλλειψη της οθόνης και της καθημερινής άνεσης της πόλης να φάνηκε δύσκολη. Πολύ γρήγορα όμως, το περιβάλλον της Πάρνηθας και η κατασκηνωτική ζωή έκαναν το θαύμα τους.

Μέσα σε αυτές τις εβδομάδες, είδαμε τα παιδιά μας να αλλάζουν. Τα είδαμε να γίνονται μια δεμένη ομάδα, να στηρίζουν τον διπλανό τους στα καθημερινά παιχνίδια και να μοιράζονται μυστικά κάτω από τον έναστρο ουρανό. Είδαμε φιλίες να γεννιούνται μέσα σε λίγες μέρες και να δένονται τόσο δυνατά, που μοιάζουν να κρατούν χρόνια.

Η ζωή εδώ πάνω, μακριά από τους ρυθμούς της πόλης, δίδαξε σε όλους μας κάτι πολύ σημαντικό: την αξία της απλότητας και της συνεργασίας. Τα παιδιά έμαθαν να σέβονται τη φύση, να αναλαμβάνουν ευθύνες, να ξεπερνούν τους φόβους τους και να εκτιμούν την ανθρώπινη επαφή. Κάθε ομαδική δραστηριότητα, κάθε παιχνίδι στο δάσος και κάθε κοινή προσπάθεια, πρόσθεσαν ένα λιθαράκι στην προσωπικότητά τους.

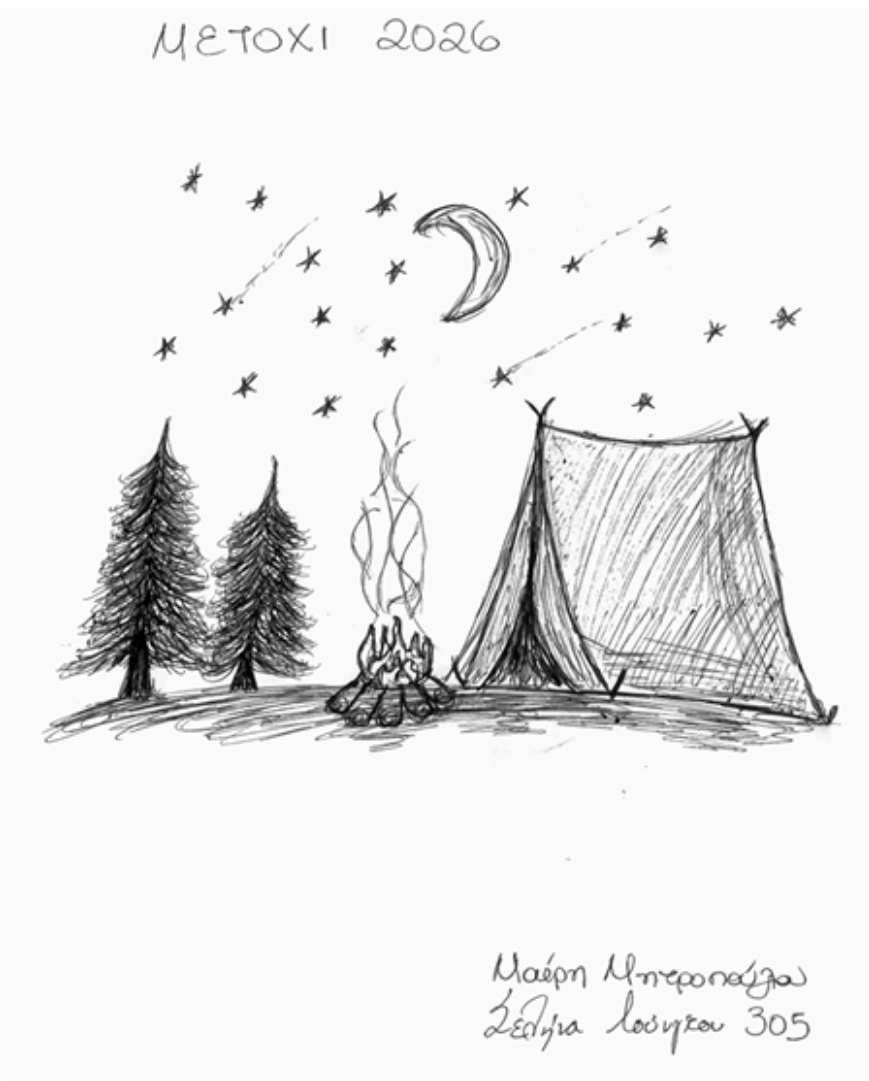
Ως Γενικός Επόπτης αυτής της κατασκήνωσης, νιώθω βαθιά περήφανος για κάθε έναν από τους κατασκηνωτές μας. Για την ωριμότητα, το κέφι και τον σεβασμό που έδειξαν. Ένα μεγάλο ευχαριστώ αξίζει επίσης στους ομαδάρχες και σε όλο το προσωπικό, που έδωσαν την ψυχή τους για να είναι κάθε μέρα ασφαλής και μαγική.

Με την ευκαιρία αυτή, αισθάνομαι την ανάγκη να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες προς τη Διοίκηση της Τράπεζας της Ελλάδος. Η Διοίκηση στέκεται αρωγός στο έργο της εποπτείας της κατασκήνωσης, στηρίζοντας έμπρακτα κάθε μας προσπάθεια. Παράλληλα, ένα μεγάλο ευχαριστώ ανήκει και στους γονείς των παιδιών. Η δική σας εμπιστοσύνη, συνεργασία και βοήθεια με τον δικό σας ξεχωριστό τρόπο, ήταν καθοριστική για να φέρουμε σε πέρας το απαιτητικό έργο που αναλάβαμε.

Η κατασκηνωτική περίοδος μπορεί να τελειώνει εδώ, αλλά οι Παιδικές Κατασκηνώσεις της Τράπεζας της Ελλάδος δεν κλείνουν ποτέ μέσα μας. Οι αναμνήσεις από το Μετόχι, τα γέλια που αντήχησαν ανάμεσα στα δέντρα και οι υποσχέσεις που δώσαμε ότι θα ανταμώσουμε ξανά, θα μας συντροφεύουν όλο τον χειμώνα.

Καλό υπόλοιπο καλοκαίρι σε όλους! Μέχρι την επόμενη φορά που θα ανταμώσουμε ξανά εκεί που οι κορυφές αγγίζουν τον ουρανό.

Γεώργιος Γύπαρης
Γενικός Επόπτης





Μεταλλανός Ανδρέας 606

Οι άνθρωποι πίσω από την επιτυχία

Κάθε καλοκαίρι, οι Παιδικές Κατασκηνώσεις της Τράπεζας της Ελλάδος γεμίζουν με παιδικές φωνές, γέλια, παιχνίδια, φιλίες και αναμνήσεις που συνοδεύουν τα παιδιά μας για μια ζωή. Πίσω όμως από αυτή τη ζωντανή εικόνα, πίσω από κάθε δραστηριότητα που πραγματοποιείται με επιτυχία και κάθε χαμόγελο που ανθίζει, βρίσκεται ένας κόσμος ανθρώπων που εργάζεται αθόρυβα, με συνέπεια, επαγγελματισμό και αφοσίωση.

Είναι οι «αφανείς ήρωες» της Κατασκήνωσής μας. Άνθρωποι που συχνά δεν βρίσκονται στο προσκήνιο, αλλά χωρίς αυτούς τίποτα δεν θα μπορούσε να λειτουργήσει.

Πρώτα απ' όλα, το **συνεργείο καθαριότητας**. Από τις πρώτες πρωινές ώρες έως αργά το βράδυ, φροντίζουν ώστε οι χώροι όπου ζουν, παίζουν και κινούνται τα παιδιά να είναι καθαροί, ασφαλείς και φιλόξενοι. Η δουλειά τους δεν περιορίζεται μόνο στην τήρηση κανόνων υγιεινής. Είναι μια καθημερινή προσφορά που εξασφαλίζει στα παιδιά και στο προσωπικό ένα περιβάλλον αντάξιο της φροντίδας που θέλουμε να παρέχουμε.

Εξίσου καθοριστικό είναι το **συνεργείο φύλαξης**. Με διακριτικότητα αλλά και διαρκή επαγρύπνηση, αποτελεί τον σιωπηλό εγγυητή της ασφάλειας της Κατασκήνωσης. Η παρουσία τους προσφέρει σε όλους μας το πολύτιμο αίσθημα της σιγουριάς, ώστε παιδιά και προσωπικό να μπορούν να απολαμβάνουν την καθημερινότητά τους χωρίς ανησυχία.

Ιδιαίτερη μνεία αξίζει και στο **συνεργείο εστίασης**. Οι άνθρωποι που βρίσκονται στις κουζίνες και στους χώρους σίτισης εργάζονται ακούραστα για να προσφέρουν καθημερινά ποιοτικά, ασφαλή και θρεπτικά γεύματα. Κάθε πιάτο που φτάνει στο τραπέζι των παιδιών είναι αποτέλεσμα ομαδικής προσπάθειας, προετοιμασίας και φροντίδας, που συχνά περνά απαρατήρητη αλλά είναι απολύτως απαραίτητη.

Ιδιαίτερη αναφορά αξίζει στους **τεχνικούς της Διεύθυνσης Τεχνικών Υπηρεσιών της Τράπεζας της Ελλάδος**, οι οποίοι φέτος ανέλαβαν για πρώτη φορά ένα έργο που μέχρι σήμερα παρείχε εξωτερική εταιρεία. Η μετάβαση αυτή δεν ήταν απλώς μια αλλαγή στον τρόπο λειτουργίας, αλλά μια πρόκληση που αντιμετώπισαν με επαγγελματισμό, υπευθυνότητα και διάθεση προσφοράς. Το μεράκι που καταθέτουν καθημερινά στη δουλειά τους είναι εμφανές σε κάθε γωνιά της Κατασκήνωσης. Με φροντίδα, επινοητικότητα και άμεση ανταπόκριση στις ανάγκες

που προκύπτουν, συμβάλλουν καθοριστικά στη σωστή λειτουργία των εγκαταστάσεων, αποδεικνύοντας ότι όταν η τεχνογνωσία συναντά την αφοσίωση, το αποτέλεσμα κάνει τη διαφορά.

Εξίσου πολύτιμοι είναι και οι **οδηγοί της Διεύθυνσης Ασφαλείας της Τράπεζας της Ελλάδος**, οι οποίοι επιτελούν ένα έργο πολύ ευρύτερο από αυτό που συνήθως αντιλαμβανόμαστε. Είναι εκείνοι που, όταν χρειαστεί, μεταφέρουν άμεσα και με ασφάλεια τα παιδιά που έχουν ανάγκη ιατρικής φροντίδας, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην προστασία της υγείας τους. Παράλληλα, αναλαμβάνουν τη μεταφορά της αλληλογραφίας, διατηρώντας ζωντανό το πολύτιμο κανάλι επικοινωνίας της Κατασκήνωσης με τον έξω κόσμο. Με συνέπεια, διακριτικότητα και αίσθημα ευθύνης, αποτελούν έναν κρίσιμο κρίκο στην καθημερινή λειτουργία της κατασκηνωτικής κοινότητας, προσφέροντας υπηρεσίες που συχνά

Όλοι όμως, συνάδελφοι και μη, ανεξαρτήτως ιδιότητας ή σχέσης εργασίας, συνθέτουν μία ενιαία ομάδα με κοινό στόχο την καλύτερη δυνατή εμπειρία για τα παιδιά μας.

Και πάνω από όλους αυτούς τους ανθρώπους βρίσκεται η **Διοίκηση της Τράπεζας της Ελλάδος**, η οποία επιλέγει διαχρονικά να στηρίζει και να ενισχύει τον θεσμό των Παιδικών Κατασκηνώσεων. Με τις αποφάσεις, την εμπιστοσύνη και το όραμά της, διασφαλίζει όχι μόνο τη συνέχιση αυτού του σημαντικού έργου, αλλά και τη συνεχή αναβάθμισή του. Η στήριξή της επιτρέπει στην Κατασκήνωση να εξελίσσεται, να βελτιώνεται και να προσφέρει κάθε χρόνο ακόμη περισσότερα στα παιδιά και στις οικογένειες της μεγάλης οικογένειας της Τράπεζας της Ελλάδος.

Σε όλους αυτούς λοιπόν, στους ανθρώπους που εργάζονται πίσω από τις σκηνές, που δεν ζητούν προβολή ούτε αναγνώριση, αλλά δίνουν καθημερινά τον καλύτερό τους εαυτό, οφείλουμε ένα μεγάλο και ειλικρινές **ευχαριστώ**.

Γιατί η επιτυχία της Κατασκήνωσής μας δεν χτίζεται μόνο από όσα φαίνονται. Χτίζεται κυρίως από εκείνους που, ενώ παραμένουν συχνά «αόρατοι», είναι απολύτως αναντικατάστατοι. Είναι οι αφανείς ήρωες που κάνουν κάθε καλοκαίρι ξεχωριστό.

Σταυρούλα Κωνσταντοπούλου
Αναπληρώτρια Γενικού Επόπτη

ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ



ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ



2026

Από τα Καλώδια στην Καρδιά της Κατασκήνωσης: Μια Νέα Ματιά

Για πολλά χρόνια, η σχέση μου με την κατασκήνωση της Τράπεζας της Ελλάδος μετριόταν σε οθόνες, εκτυπωτές και μηχανήματα πληροφορικής. Ερχόμουν πάντα ως ο «άνθρωπος των υπολογιστών» από τη Διεύθυνση Πληροφορικής της Τράπεζας, με σκοπό να λύσω τεχνικά προβλήματα και να διασφαλίσω ότι όλα λειτουργούν ρολόι. Έβλεπα την κατασκήνωση μέσα από την ψηφιακή της υποδομή.

Φέτος, όμως, η ζωή μου επιφύλασσε μια εντελώς διαφορετική, γεμάτη συναίσθημα εμπειρία.

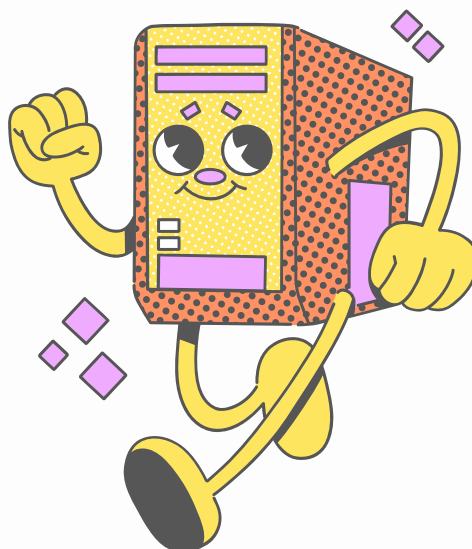
Βρίσκομαι εδώ με μια διπλή, βαθιά συγκινητική ιδιότητα. Από τη μία, έχω την τιμή να υπηρετώ για πρώτη φορά ως βοηθός γενικού επόπτη, συμμετέχοντας ενεργά στη διοίκηση και στην καθημερινότητα αυτού του μικρού επίγειου παράδεισου. Από την άλλη, καμαρώνω την κόρη μου, η οποία φέτος προσφέρει τις υπηρεσίες της ως ομαδάρχισσα, καθοδηγώντας με αγάπη τη νέα γενιά κατασκηνωτών.

Αυτή η αλλαγή οπτικής γωνίας με έκανε να συνειδητοποιήσω κάτι πολύ σημαντικό: η πραγματική «μηχανή» της κατασκήνωσης δεν λειτουργεί με ρεύμα και καλώδια, αλλά με την ενέργεια, το χαμόγελο και την ψυχή των ανθρώπων της.

Μπορεί η δουλειά μου να είναι οι υπολογιστές, αλλά η καρδιά της κατασκήνωσης χτυπάει στους ανθρώπους της.

Σας ευχαριστώ για τις αναμνήσεις που θα κρατήσω για πάντα.

Φίλιππος Λεφάκης
Βοηθός Γενικού Επόπτη



Hedwig



303
2026
Hedwig
Karsino



Karsino

Ένα καλοκαίρι που θα μείνει στις καρδιές μας

Μια ακόμη κατασκηνωτική περίοδος έφτασε στο τέλος της. Οι σκηνές άδειασαν, οι φωνές σώπασαν και οι χώροι της κατασκήνωσης επέστρεψαν σιγά σιγά στην ηρεμία τους. Όμως, πίσω από κάθε μονοπάτι, κάθε γήπεδο και κάθε γωνιά, έμειναν αναμνήσεις που θα μας συντροφεύουν για πολύ καιρό.

Η κατασκήνωση δεν είναι μόνο ένα μέρος διακοπών. Είναι ένας μικρός κόσμος, όπου παιδιά και στελέχη ζουν μαζί, συνεργάζονται, δημιουργούν, γελούν, δοκιμάζουν τις δυνάμεις τους και μαθαίνουν να στηρίζουν ο ένας τον άλλον. Μέσα από τις δραστηριότητες, τα παιχνίδια, τις εκδρομές, τις βραδινές συγκεντρώσεις και τις αμέτρητες μικρές στιγμές της καθημερινότητας, χτίστηκαν φιλίες και δημιουργήθηκαν εμπειρίες που δύσκολα χωρούν σε λίγες γραμμές.

Ως Αρχηγός της κατασκήνωσης, αισθάνομαι ιδιαίτερη χαρά και υπερηφάνεια για όσα καταφέραμε όλοι μαζί. Κάθε παιδί έδωσε τη δική του ξεχωριστή παρουσία, κάθε ομαδάρχης και στέλεχος πρόσφερε χρόνο, ενέργεια και φροντίδα, ενώ όλοι οι άνθρωποι που εργάστηκαν για την ομαλή λειτουργία της κατασκήνωσης συνέβαλαν ώστε η περίοδος αυτή να είναι ασφαλής, δημιουργική και γεμάτη όμορφες στιγμές.

Φυσικά, καμία κατασκηνωτική περίοδος δεν είναι χωρίς δυσκολίες. Υπήρξαν στιγμές έντασης, κούρασης και προκλήσεων. Όμως, μέσα από αυτές μάθαμε να συζητάμε, να συνεργαζόμαστε, να αναλαμβάνουμε ευθύνες και να προχωράμε μπροστά ως μία ομάδα. Γιατί η κατασκήνωση δεν μας διδάσκει μόνο πώς να περνάμε όμορφα, αλλά και πώς να συνυπάρχουμε με σεβασμό, κατανόηση και αλληλεγγύη.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς όλα τα παιδιά για το χαμόγελο, τον ενθουσιασμό και την εμπιστοσύνη τους. Ένα μεγάλο ευχαριστώ αξίζει στους ομαδάρχες, στα στελέχη και σε όλους όσοι εργάστηκαν καθημερινά, συχνά αθόρυβα, για να γίνει αυτή η κατασκηνωτική εμπειρία πραγματικότητα. Επίσης, ευχαριστούμε τους γονείς που μας εμπιστεύτηκαν ό,τι πολυτιμότερο έχουν.

Η περίοδος μπορεί να τελείωσε, όμως το πνεύμα της κατασκήνωσης συνεχίζει να ζει μέσα στις φιλίες που γεννήθηκαν, στις ιστορίες που θα διηγούμαστε και στις αναμνήσεις που θα μας κάνουν να χαμογελάμε. Κάθε αποχαιρετισμός κρύβει και μια υπόσχεση: ότι κάποια στιγμή θα ξανασυναντηθούμε, θα θυμηθούμε όσα ζήσαμε και θα δημιουργήσουμε νέες στιγμές.

Μέχρι τότε, ας κρατήσουμε μαζί μας όσα μας έμαθε αυτό το καλοκαίρι: τη χαρά της παρέας, τη δύναμη της συνεργασίας, τη σημασία του σεβασμού και την αξία του να ανήκεις σε μια ομάδα.

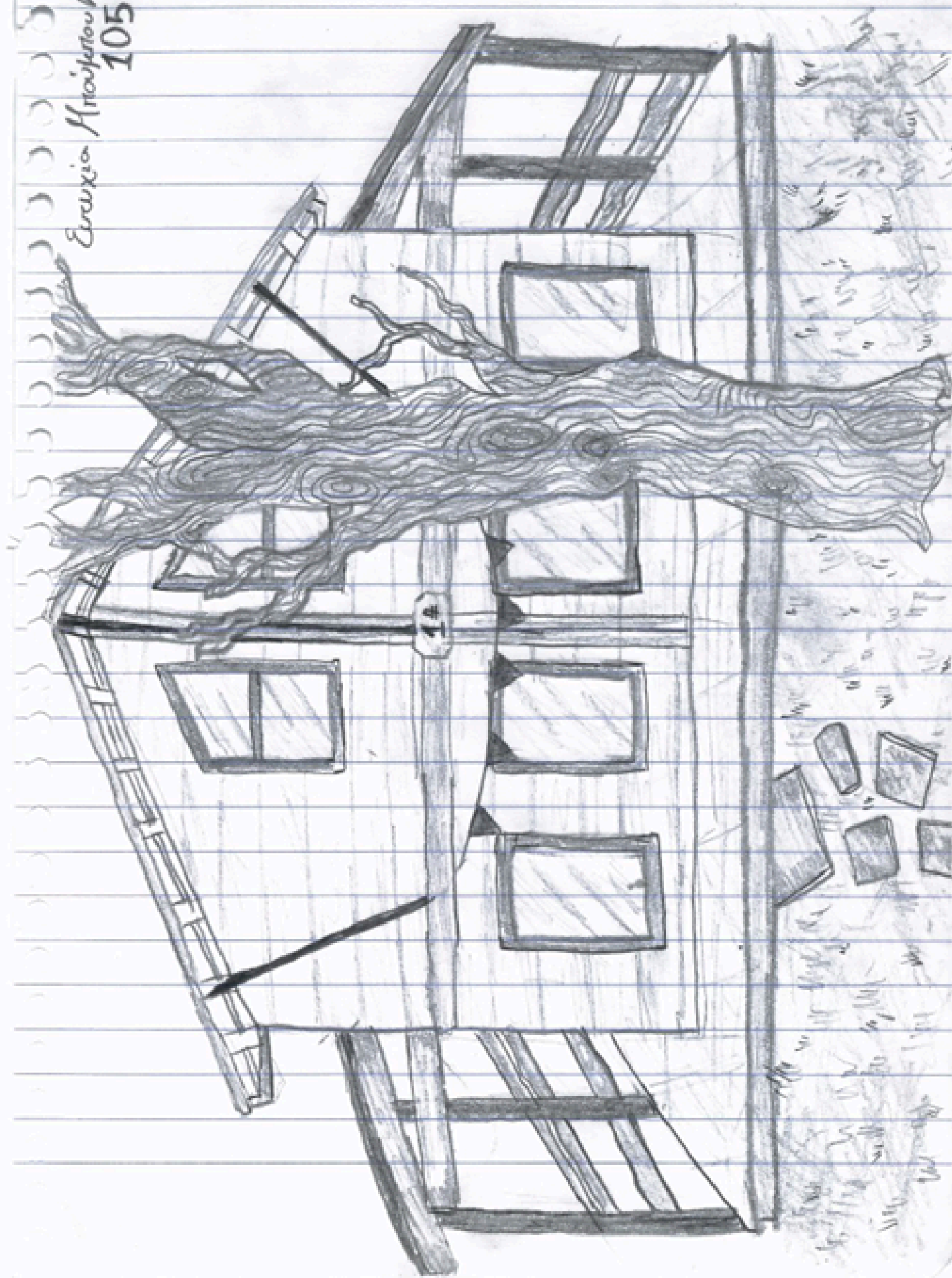
Σας ευχαριστώ όλους για αυτό το ξεχωριστό ταξίδι.

Καλό χειμώνα και εις το επανιδείν!

Ο Αρχηγός της Κατασκήνωσης

Ραγκαβής Δημήτριος





Ένας κύκλος κλείνει ..

Τελευταία χρονιά μου φέτος... Έτσι είπα και πέρσι. Και πρόπερσι. Κι όμως, να που πέρασα ξανά την ίδια πύλη, για 19η χρονιά.

Σχεδόν μια ολόκληρη ζωή πιστή στο ίδιο καλοκαιρινό ραντεβού. Στο μέρος που αγάπησα όσο λίγα, στις συνήθειες που λάτρεψα, στους ανθρώπους με τους οποίους δέθηκα με έναν μοναδικό τρόπο. Έναν τρόπο που μόνο όσοι έζησαν το Μετόχι μπορούν πραγματικά να καταλάβουν.

«Να η ζωή που δεν τη νιώθει όποιος δεν έζησε μαζί μας, όποιος δεν είδε τη ζωή μας πάνω στα ψηλά βουνά...», όπως λέει και το τραγούδι που περιγράφει ακριβώς αυτό που ζήσαμε όλα αυτά τα χρόνια.

Κάθε φορά που έλεγα στους φίλους μου τα σχέδια του καλοκαιριού μου, με κοιτούσαν με απορία. «Πάλι κατασκήνωση;». Κι εγώ απαντούσα πάντα: «Πάλι». Μέχρι φέτος.

Ένας υπέροχος κύκλος κλείνει για μένα και δεν θα μπορούσα να νιώθω μεγαλύτερη ευγνωμοσύνη για όλους τους ανθρώπους που ήταν μέρος αυτού του ταξιδιού.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους γονείς που μας εμπιστεύτηκαν ό,τι πολυτιμότερο έχουν, τα παιδιά τους. Και ένα εξίσου μεγάλο ευχαριστώ στους ανθρώπους που με εμπιστεύτηκαν όλα αυτά τα χρόνια και μου έδωσαν την ευκαιρία να αναλάβω κάθε ρόλο που πέρασε από τα χέρια μου.

Το μόνο σίγουρο είναι πως θα γυρνάω εδώ κάθε χρόνο. Ίσως όχι πια ως στέλεχος, αλλά ως απλή επισκέπτρια. Γιατί αυτό το ξεχωριστό ιουλιάτικο ραντεβού στην αγαπημένη μου Πάρνηθα δεν θα χαθεί ποτέ.

Το Μετόχι θα είναι πάντα το μέρος που θα κρατάει ένα κομμάτι της καρδιάς μου. Κι ίσως, τελικά, κι ένα κομμάτι από εμένα θα μένει πάντα εκεί..

Υπαρχηγός, Ευθυμίου Μαρία





Μετοχάκι

Γεια σου μετοχάκι, σε ευχαριστώ πολύ για τα 17 καλοκαίρια και τις 23 περιόδους. Η μυρωδιά σου, η αύρα σου, ο ήχος σου, το κλίμα σου, οι άνθρωποι σου, όλα θα μου λείψουν. Πέρασα τα ομορφότερα καλοκαίρια τις ζωής μου. Έκανα φιλίες που θα κρατήσουν αιώνες. Πόσες ιστορίες έχω να διηγούμαι και πόσα γεγονότα έχουν μείνει χαραγμένα στην μνήμη μου. Μετοχάκι μου... Πόσο θα ήθελα να μην σε αποχωρίζομαι κάθε χρόνο. Πόσο θα ήθελα να μην σε αποχωριστώ για πάντα. Την Παρασκευή όλοι θα περάσουμε την πύλη της κατασκήνωσης και αυτή την φορά θα μας οδηγεί στα σπίτια μας. Όλα θα κλείσουν και θα μείνουν "ακίνητα" μέχρι το καλοκαίρι του 2027.

Ο καθένας που περνάει από αυτό το μέρος ζει και γράφει την δική του ιστορία. Έτσι και εγώ... Έγραψα μια ιστορία στο μετόχι. Μπορεί να ξεχαστεί, μπορεί και να διατηρηθεί για λίγο ακόμα, ποιος ξέρει... Ίσως τα παιδιά μου να έχουν ομαδάρχες και κοινοτάρχες τους σημερινούς κατασκηνωτές. Όπως κάθε ιστορία έτσι και η δική μου έχει ένα τέλος. Εύχομαι η νέα γενιά του Μετοχίου να τα πάει καλύτερα από την δική μου και να συνεχίσει και διατηρήσει την παράδοση της κατασκήνωσης. Ας γράψουν κι άλλοι την δική τους ιστορία.

Μακάρι να τα ξανά πούμε μετοχάκι μου για μια ακόμη τελευταία φορά. Μέχρι τότε όμως... εις το επανιδείν.

Υπαρχηγός,
Νικόλας Καραμπέτσος



Earl's Kapavions 606



Ο κύκλος της κατασκηνωτικής ζωής

Τα τελευταία χρόνια η εφημερίδα έχει γίνει για μένα κάτι σαν ημερολόγιο. Κάθε καλοκαίρι αφήνω εδώ λίγες σκέψεις, ψάχνοντας έναν τρόπο να κρατήσω ζωντανά όσα έζησα πριν τα παρασύρει η καθημερινότητα.

Φέτος βρέθηκα για πρώτη φορά και στις δύο περιόδους στην ίδια θέση, εκείνη της υπαρχηγού. Ίσως γι' αυτό μπόρεσα να δω καθαρά κάτι που υπήρχε πάντοτε μπροστά μου, αλλά δεν το είχα συνειδητοποιήσει μέχρι τώρα: τον κύκλο της κατασκηνωτικής ζωής.

Στην πρώτη περίοδο υποδεχόμαστε τα παιδιά που έρχονται για πρώτη φορά στην κατασκήνωση. Παιδιά που αποχαιρετούν για πρώτη φορά τους γονείς τους, που φοβούνται, που κάνουν τα πρώτα τους βήματα στον κόσμο του Μετοχίου.

Στη δεύτερη περίοδο αποχαιρετούμε τα παιδιά που διανύουν το τελευταίο τους καλοκαίρι στο Μετόχι μας. Παιδιά που συνειδητοποιούν πως οι στιγμές που ζουν έχουν άλλο βάρος. Γιατί οι κραυγές ακούγονται αλλιώς όταν τις φωνάζεις για τελευταία φορά, γιατί ένας θησαυρός, ένα Ταλιμπάν, μια κοινοτική βραδιά ή ακόμη και μια συνηθισμένη μέρα στο Μετόχι αποκτούν άλλη αξία όταν ξέρεις πως είναι η τελευταία φορά που θα τα ζήσεις ως κατασκηνωτής. Για εκείνους δεν ολοκληρώνεται απλώς μία ακόμη περίοδος, αλλά ένας ολόκληρος κατασκηνωτικός κύκλος.

Κι εμείς βρισκόμαστε εκεί και στις δύο στιγμές.

Είμαστε εκεί όταν ο κύκλος ανοίγει και όταν κλείνει. Βλέπουμε τα πρώτα δάκρυα και τους τελευταίους αποχαιρετισμούς. Και κάπου ανάμεσα, χωρίς πολλές φορές να το αντιλαμβανόμαστε, γινόμαστε κι εμείς μέρος αυτού του κύκλου.

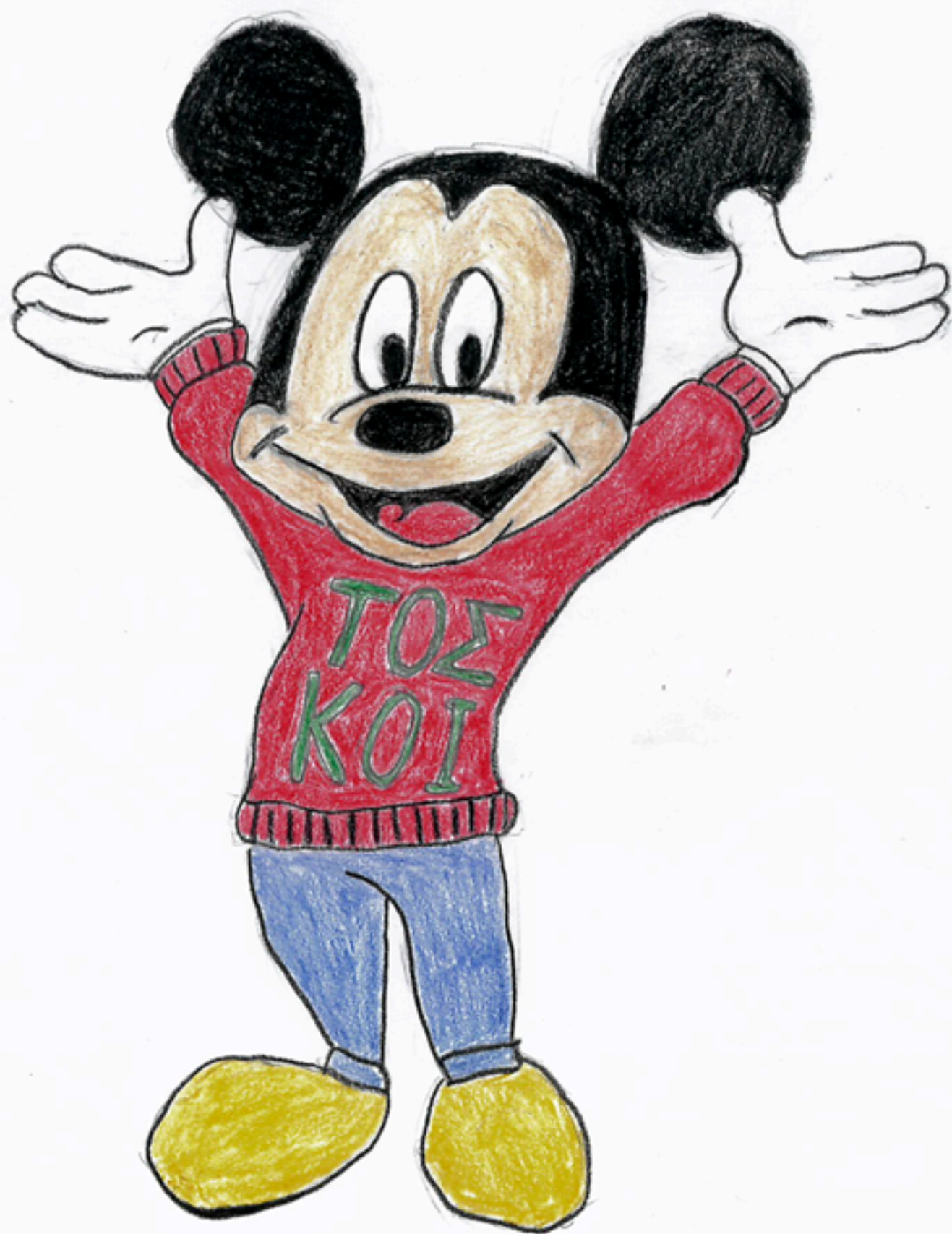
Και αυτή είναι ίσως η πιο όμορφη σκέψη που μου άφησε το φετινό καλοκαίρι. Ο κατασκηνωτικός κύκλος δεν αποτελείται μόνο από τα παιδιά που έρχονται, μεγαλώνουν και κάποτε αποχαιρετούν το Μετόχι μας. Αποτελείται και από όλους εμάς που στεκόμαστε δίπλα τους σε κάθε στάδιό του και προσπαθούμε να κάνουμε τη διαδρομή τους ξεχωριστή, ώστε όταν κάποτε κοιτάξουν πίσω, να θυμούνται όχι μόνο όσα έζησαν, αλλά και όλα όσα ένιωσαν σε αυτόν τον τόπο.

Ίσως αυτό να είναι τελικά η κατασκήνωση. Ένας κύκλος που δεν σταματά ποτέ. Κάποιοι τον ξεκινούν, κάποιοι τον ολοκληρώνουν κι εμείς έχουμε την τύχη να βρισκόμαστε στη μέση του, κρατώντας τον ζωντανό για τους επόμενους.

Αναστασία Σακελλαρίου



Υπαρχηγός





Οι έννοιες που αναδιαμορφώθηκαν...

Φτάνοντας στο τέλος της 'Β περιόδου, με τα εφόδια από την 'Α περίοδο, μπορώ να πω με σιγουριά ότι το Μετόχι είναι ένα μέρος με ζεστασιά, που σε γεμίζει εμπειρίες και αξίες. Οι άνθρωποι που γνώρισα σε αυτή τη διαδρομή, μετέτρεψαν την καθημερινότητά μου σε μία περιπέτεια.

Ως βοηθός αρχηγείου ή αλλιώς η φωνή της κατασκήνωσης, ήμουν η σύνδεση γονέα – παιδιού, στελεχών – κατασκηνωτών, και πολλά ακόμα. Με κούραση και εξάντληση, γκρίνια και θυμό, στο τέλος της ημέρας πάντα υπήρχε ένα χαμόγελο, που μου υπενθύμιζε ότι στο Μετόχι είμαστε μία οικογένεια. Τα χαρακτηριστικά της, είναι οι χαρές, οι διαφωνίες, ο σεβασμός, η επικοινωνία, που ορίζουν ότι έχουμε δημιουργήσει μια υγιή οικογένεια και σχέση μεταξύ μας.

Χωρίς την κοινή μας αγάπη, το Μετόχι, δε θα είμασταν ολοκληρωμένοι. Σε κάθε τέλος, αναμένουμε την επόμενη αρχή, το πότε θα ξανά βρεθούμε σε αυτό το μαγικό μέρος, που μας κρατάει ενωμένους, χαρούμενους, δημιουργικούς.

Η έννοια της ευτυχίας με βάση το λεξικό ορίζεται ως η εσωτερική ψυχική ικανοποίηση και η χαρά, η οποία πηγάζει από την εκπλήρωση των στόχων, την αγάπη και την αρμονία στη ζωή μας.

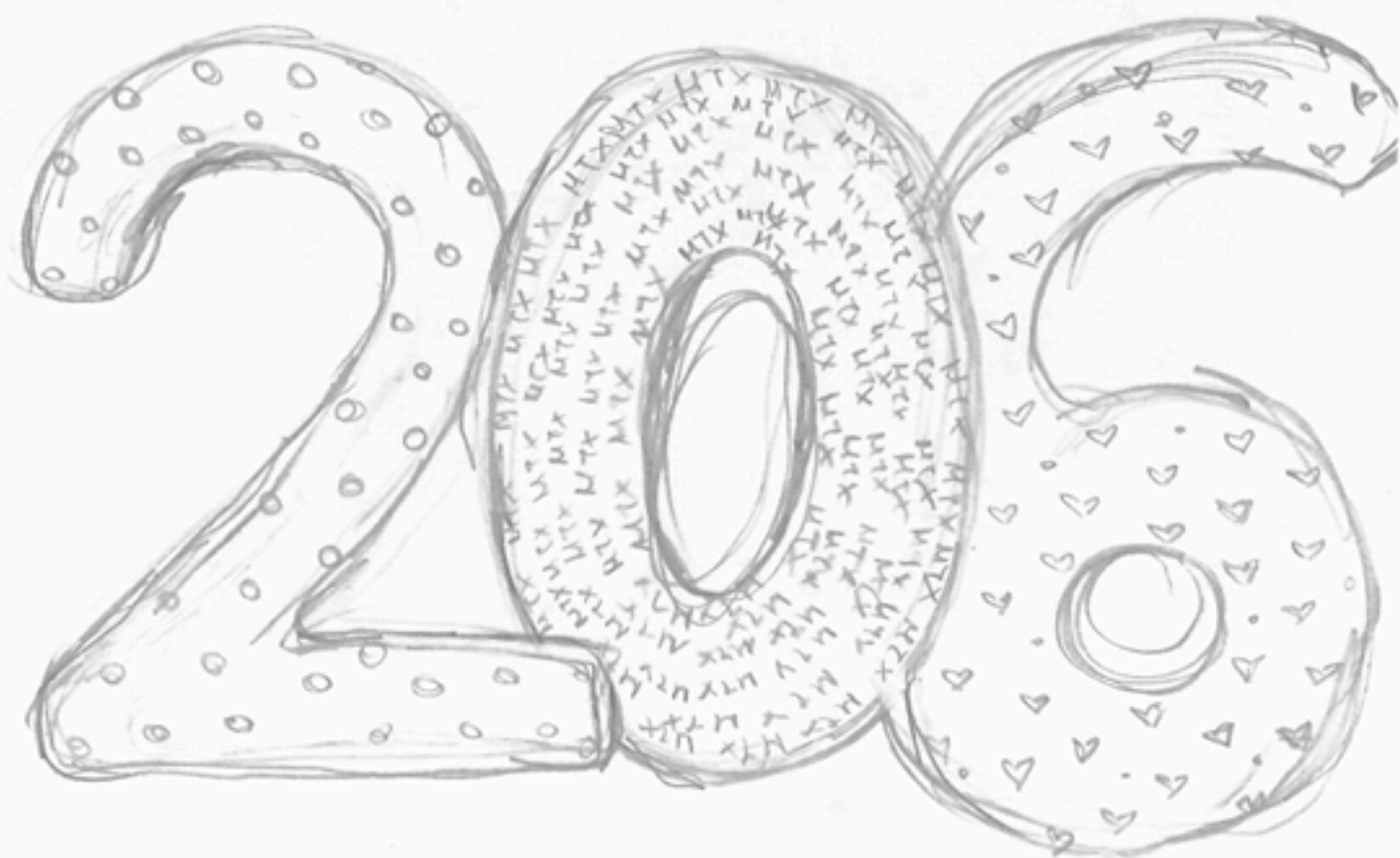
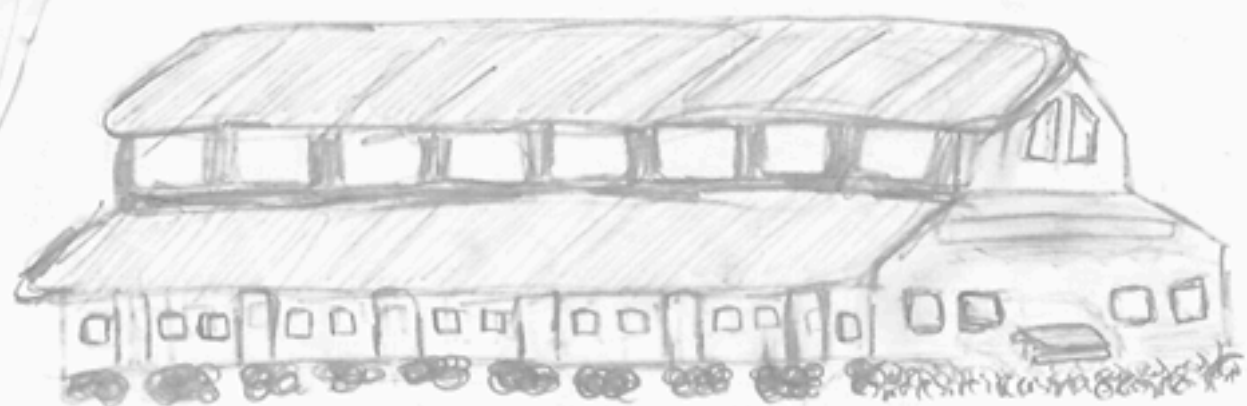
Η ευτυχία όμως, είναι υποκειμενική, για αυτό εμείς στο Μετόχι την ορίζουμε ως τις στιγμές μας, τα τραγούδια μας, την καθημερινότητά μας, και τους ανθρώπους που συναντάμε.

Με αμέτρητη αγάπη,

Βοηθός Αρχηγείου,

Τσαγκαροπούλου Μυρτώ





MTX

2026



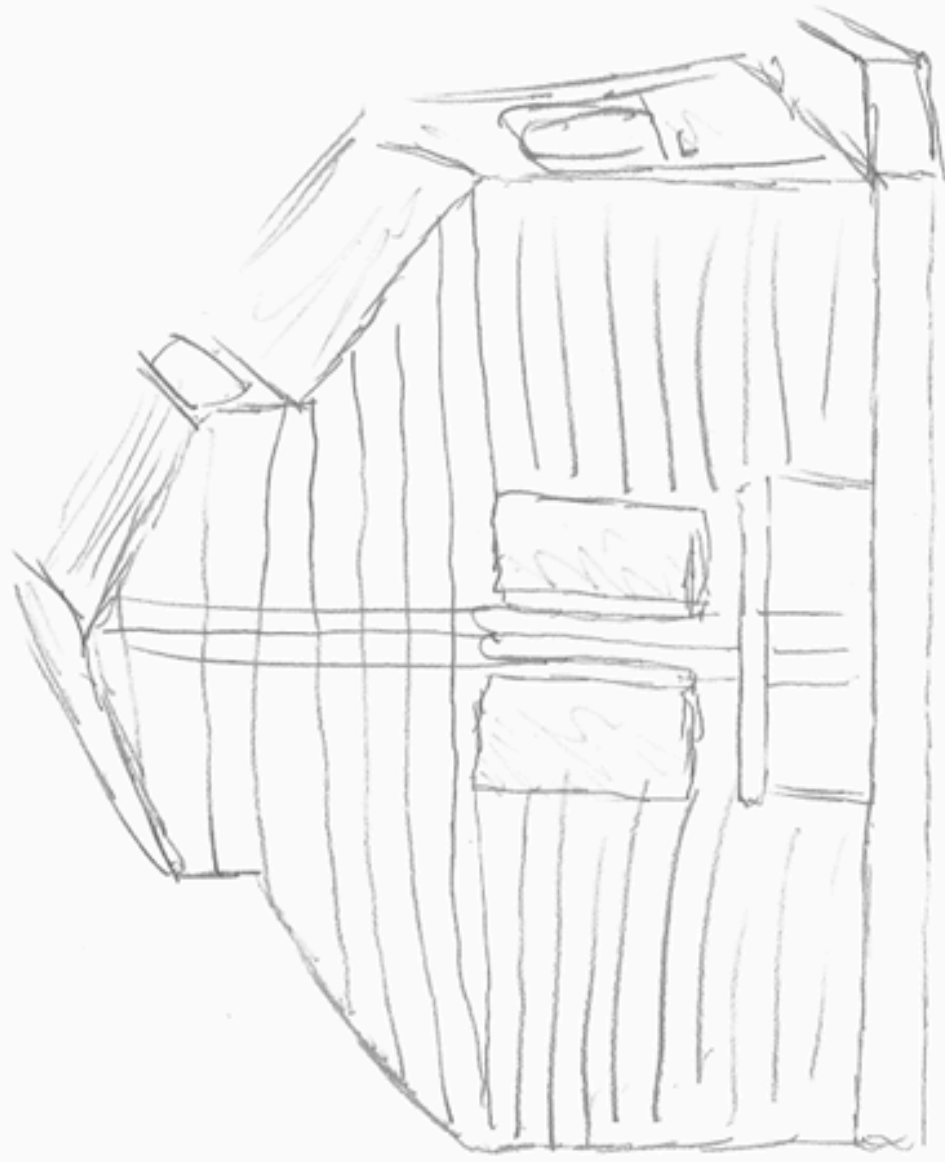
Η εμπειρία μου στις παιδικές κατασκηνώσεις της Τράπεζας της Ελλάδος ήταν ιδιαίτερα όμορφη και ουσιαστική. Μέσα από την καθημερινή μου επαφή με τα παιδιά, είχα την ευκαιρία να συμμετέχω ενεργά στην κατασκηνωτική ζωή, να συμβάλλω στις δραστηριότητες και στα ομαδικά παιχνίδια και, κυρίως, να δημιουργήσω μια σχέση επικοινωνίας και εμπιστοσύνης μαζί τους. Η αλληλεπίδραση με τα παιδιά, η συνεργασία και η συμμετοχή τους σε ένα ασφαλές και χαρούμενο περιβάλλον αποτέλεσαν για μένα μια πολύτιμη εμπειρία. Ήταν ιδιαίτερα όμορφο να βλέπω τα παιδιά να συνεργάζονται, να εκφράζονται, να αποκτούν νέες εμπειρίες και να απολαμβάνουν την καθημερινότητά τους στην κατασκήνωση. Η συμμετοχή μου σε αυτή την εμπειρία μου έδωσε τη δυνατότητα να αξιοποιήσω τις γνώσεις και τις δεξιότητές μου ως ψυχολόγος, αλλά και να μάθω πολλά μέσα από την ίδια την επαφή μου με τα παιδιά. Φεύγω με πολύ όμορφες αναμνήσεις και με την αίσθηση ότι ήταν μια εμπειρία που με εμπλούτισε τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

Ψυχολόγος,

Κάρολος Δημήτρης



4 (05)



Postgeorg

Stempel "C.V. & Co."

Η μελωδία στο Μετόχι

Αν κλείσεις τα μάτια σου για ένα λεπτό και προσπαθήσεις να φανταστείς την κατασκήνωση, ποιος είναι ο πρώτος ήχος που σου έρχεται στο μυαλό; Δεν είναι ο αέρας στα δέντρα, ούτε η σφυρίχτρα του κοινοτάρχη. Είναι η μουσική!

Από το πρωινό ξύπνημα μέχρι τη στιγμή που σβήνουν τα φώτα, η κατασκήνωση είναι ένας ζωντανός οργανισμός που αναπνέει με ρυθμό, μελωδίες και συνθήματα.

Η κορύφωση της μουσικής μας διαδρομής δεν ήταν άλλη από το Μετόχι Live! Ήταν μια βραδιά όπου το ταλέντο των παιδιών πλημμύρισε τη σκηνή, αποδεικνύοντας ότι η μουσική δεν έχει σύνορα.

Τα παιδιά τραγούδησαν, έπαιξαν κιθάρα, πιάνο και ντραμς. Το ευχαριστήθηκαν, δούλεψαν όλα μαζί, έμαθαν να συνεργάζονται και βοήθησαν το ένα το άλλο να λάμψει πάνω στη σκηνή!

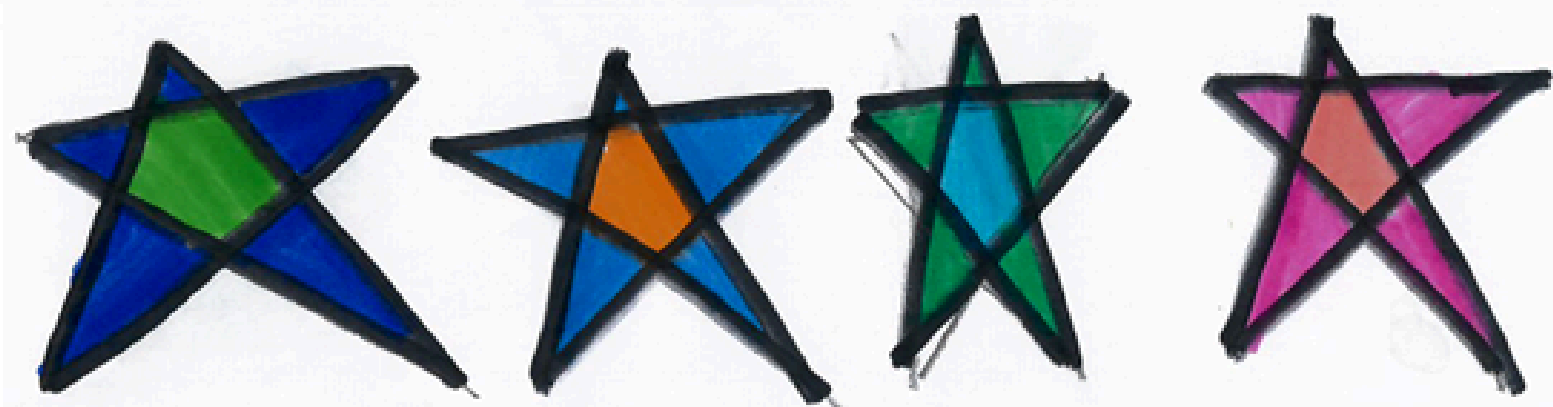
Ήταν μια όμορφη ευκαιρία να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους. Μέσω της μουσικής γνωρίζουν καινούρια παιδιά, δημιουργούν νέες φιλίες και ξεπερνούν τον εαυτό τους. Το Μετόχι μας έδωσε τη δυνατότητα να ζήσουμε μία μαγική περιπέτεια!

Στέλεχος Μουσικής,

Χαραλαμπίδου Χρύσπα



... 4η Κορύνη ...



* 405 *
///

Καλώς ήρθατε στα γήπεδα της κατασκήνωσής μας! Εδώ, το καλοκαίρι γεμίζει ενέργεια, χαμόγελα και ασταμάτητο παιχνίδι.

Στο ποδόσφαιρο μαθαίνουμε να συνεργαζόμαστε, να ντριμπλάρουμε και να πανηγυρίζουμε κάθε γκολ όλοι μαζί σαν μια γροθιά.

Στο μπάσκετ δυναμώνουμε την ταχύτητα και τα αντανakλαστικά μας, σημαδεύοντας το καλάθι με αυτοπεποίθηση και γρήγορες πάσες.

Στο βόλεϊ γινόμαστε μια αλυσίδα εμπιστοσύνης, όπου με μανσέτες και δάχτυλα κρατάμε τη μπάλα ψηλά, χωρίς να αγγίζει το έδαφος.

Δεν μας νοιάζει το σκορ, αλλά η προσπάθεια. Φορέστε τα αθλητικά σας, σεβαστείτε τους συμπαίκτες και τους αντιπάλους σας, γίνετε μια παρέα και χαρείτε την κάθε στιγμή!

Στέλεχος Ποδοσφαίρου,
Γιακιντζής Στέλιος

Στέλεχος Μπάσκετ,
Οικονόμου Θοδωρής

Στέλεχος Βόλεϊ,
Μπάστας Μιχάλης



Μετ'όχι

2026
Β' Κατασκευαστική
Περίοδος

Καλώς ήρθατε στη βιβλιοθήκη της κατασκήνωσής μας! Εδώ είναι η πιο ήρεμη, δημιουργική και φιλόξενη γωνιά του καλοκαιριού.

Τα ράφια μας είναι γεμάτα συναρπαστικά βιβλία, έτοιμα να σας ταξιδέψουν σε φανταστικούς κόσμους, να σας γνωρίσουν νέους ήρωες και να σας προσφέρουν στιγμές χαλάρωσης κάτω από τη σκιά.

Όμως η διασκέδαση δεν σταματά στο διάβασμα! Η βιβλιοθήκη φιλοξενεί επίσης την αγαπημένη μας συλλογή από επιτραπέζια παιχνίδια. Ελάτε με την παρέα σας για μια δυνατή παρτίδα σκάκι, προκαλέστε τους φίλους σας στο Υπο ή ανακαλύψτε άλλα διασκεδαστικά παιχνίδια στρατηγικής και γέλιου.

Ελάτε να χαλαρώσουμε, να διαβάσουμε, να παίξουμε και να δημιουργήσουμε τις πιο όμορφες αναμνήσεις!

Στέλεχος Βιβλιοθήκης,

Καραθάνος Βασίλης



4m Koinotino

2026



Ανοξυτίτη

* * * * *

Γιώργος Κολοπάνης 40€

Όταν οι αναμνήσεις φτιάχνονται στο χέρι

Στο σπιτάκι της χειροτεχνίας, η μέρα δεν ξεκινάει ποτέ απολύτως τακτοποιημένα. Ξεκινάει με καπάκια από μαρκαδόρους που ψάχνουν απεγνωσμένα το ταίρι τους, με κλωστές και χάντρες που καταλήγουν παντού και με χέρια μονίμως λερωμένα από κόλλες και τέμπλερες. Αν μας ρωτήσει κάποιος τι κάναμε αυτές τις 20 μέρες εδώ στο Μετόχι, η πιο προφανής απάντηση είναι: «κατασκευές». Κόψαμε, βάψαμε, κολλήσαμε και λερωθήκαμε. Όμως, όλοι ξέρουμε πως η αλήθεια κρύβεται κάπου ανάμεσα στα υλικά μας.

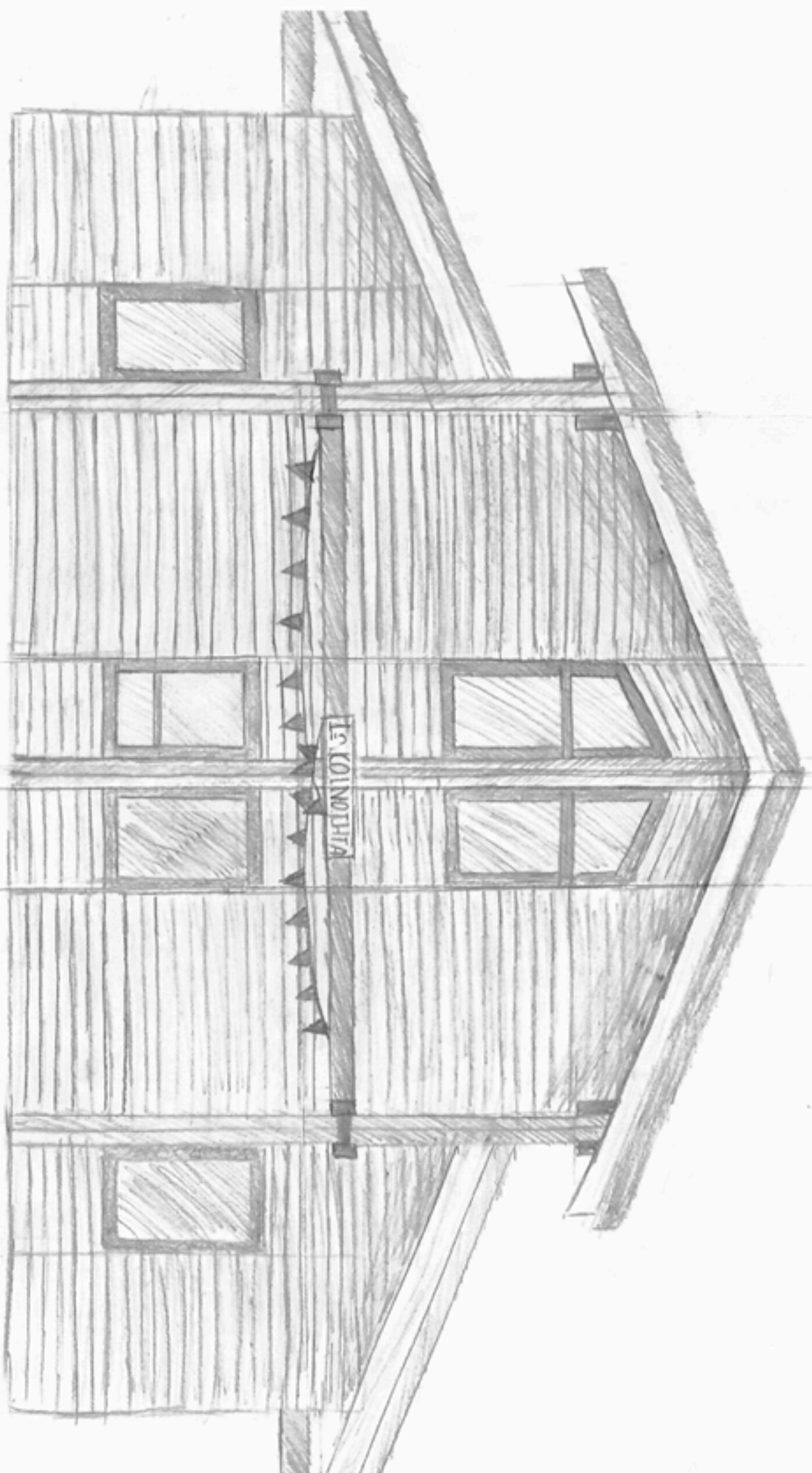
Όταν φτιάχνουμε ένα βραχιολάκι φιλίας, το μυστικό δεν κρύβεται στην υπομονή που κάνεις για να δέσεις τους κόμπους, στον διπλανό σου που σε βοηθάει όταν τα νήματα μπερδεύονται, και φυσικά στη στιγμή που αποφασίζεις σε ποιου το χέρι θα το δέσεις. Αυτό ακριβώς δεν είναι και η ίδια η κατασκήνωση; Ένα τεράστιο, ζωντανό «κολάζ». Άλλες μέρες κόβουμε ίσια, άλλες οι γραμμές μας βγαίνουν λίγο στραβές. Μια μέρα ασταμάτητου γέλιου, μια βροχή που μας άλλαξε το πρόγραμμα, ένα ξενύχτι με συζητήσεις, μια μικρή διαφωνία που λύθηκε πριν το βραδινό. Μεμονωμένα, ίσως φαίνονται σαν σκόρπια χαρτάκια. Στο τέλος όμως της περιόδου, όταν τα βάλεις όλα μαζί και κάνεις ένα βήμα πίσω για να κοιτάξεις, το αποτέλεσμα βγάζει πάντα νόημα.

Αυτές οι 20 μέρες πέρασαν, όπως περνάνε πάντα στο Μετόχι, σαν μια βαθιά, γεμάτη ανάσα. Τώρα που τα μεγάλα τραπέζια του εργαστηρίου αρχίζουν να αδειάζουν και μαζεύουμε σιγά-σιγά τα υλικά στα κουτιά τους, μένει μια περίεργη ησυχία. Από αυτή την περίοδο, όμως, δεν θα κρατήσουμε στο μυαλό μας την ησυχία του τέλους. Θα κρατήσουμε τον θόρυβο της δημιουργίας όλων των κατασκηνωτών και των κατασκηνωτριων. Τον ενθουσιασμό όταν κάποιος τα κατάφερνε με το πινέλο και το πείσμα όταν μια κατασκευή δεν έβγαине με την πρώτη.

Γιατί, τελικά, η πιο όμορφη χειροτεχνία που φτιάξαμε φέτος το καλοκαίρι δεν είχε ούτε πηλό, ούτε χαρτόνι. Φτιάχτηκε αποκλειστικά από τον χρόνο που περάσαμε μαζί, τον οποίο τον πλάσαμε όπως τον θέλαμε. Να προσέχετε τα βραχιολάκια σας. Καλό χειμώνα και εις το επανιδείν!

Στελέχη Χειροτεχνίας,
Βαρβάρα Τσούπρου
Ξένια Σατρατζέμη





Ρυθμός, Χαμόγελα και Καλοκαιρινές Αναμνήσεις στο Μετόχι

Αν υπάρχει ένα μέρος όπου η μουσική γίνεται η απόλυτη κοινή γλώσσα, αυτό είναι η κατασκήνωση. Το να είσαι στέλεχος χορού σε ένα τέτοιο περιβάλλον δεν είναι απλώς μια καλοκαιρινή αρμοδιότητα· είναι μια συμπυκνωμένη εμπειρία γεμάτη ενέργεια, δημιουργικότητα και αληθινή σύνδεση με τα παιδιά.

Από την πρώτη κιόλας μέρα, ο ρυθμός δίνει τον παλμό σε όλη την κατασκήνωση. Η πρόκληση είναι μία: να ενώσεις δεκάδες παιδιά διαφορετικών ηλικιών και χαρακτήρων μέσα από την κίνηση. Είτε πρόκειται για παραδοσιακούς ελληνικούς χορούς που στήνονται αυθόρμητα, είτε για τις χορογραφίες των βραδινών δραστηριοτήτων, ο στόχος είναι πάντα ο ίδιος – η χαρά της συμμετοχής.

Η πραγματική μαγεία της κατασκήνωσης, όμως, κρύβεται στις μεταμορφώσεις των παιδιών:

- Η εξέλιξη της αυτοπεποίθησης: Βλέπεις τα πιο ντροπαλά παιδιά, που την πρώτη μέρα κάθονταν στην άκρη, να απελευθερώνονται μέρα με τη μέρα και τελικά να ανεβαίνουν στη σκηνή με το πιο πλατύ τους χαμόγελο.
- Το πνεύμα της ομάδας: Οι πρόβες και τα λάθη που μετατρέπονται σε γέλια και η αλληλοϋποστήριξη μεταξύ των παιδιών δημιουργούν δεσμούς που δύσκολα σπάνε.

Φεύγοντας από το Μετόχι, συνειδητοποιείς ότι η αποστολή σου δεν ήταν απλώς να διδάξεις βήματα. Ήταν να προσφέρεις στα παιδιά έναν ασφαλή χώρο να εκφραστούν, να συνεργαστούν και να πιστέψουν στον εαυτό τους. Κι εκείνα, με τη σειρά τους, σου χαρίζουν το πιο γεμάτο, αυθεντικό και αξέχαστο καλοκαίρι.

Στέλεχος Χορού,

Παλούκη Στέλλα



202

Η καλύτερη ομάδα στο μετόχι



Εύα Αριάδνη Θωμαίς

Αλεξάνδρα Έλενα

Στέλλα Ιωάννα Κ. Χριστίνα

Χριστιάννα Ολίβια

Ιωάννα Α.

ΜΕΤΟΧΙ 2026



Μαίρη Μπερονάτζα
Σελήνα Λούκου 305



ΜΕΤΟΧΙ

Β' ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΗ
ΠΕΡΙΟΔΟΣ

2026

Ανο Ελνιδα και Ισπινυμ. Ο
εας αχάνορ!



QUIZ 505

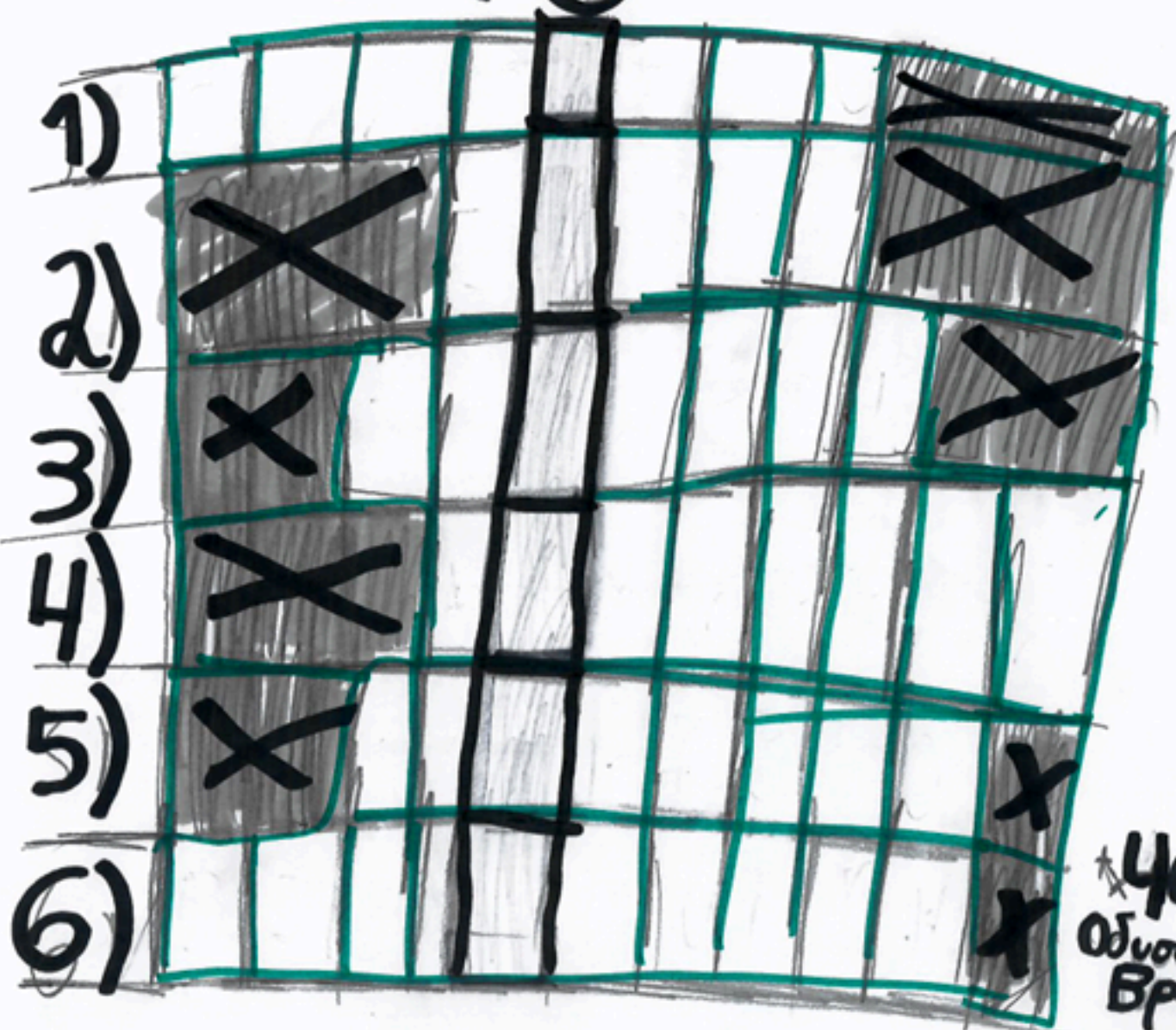
- α. Ποιο είναι το πιο όμορφο σείλεχος;
- β. Τι φαγητό είχαμε την πρώτη μέρα;
- γ. Ποιος ήταν ο παλιότερος ομαδάρχης;
- δ. Ποιος ήταν ο τερματοφύλακας στο παιχνίδι ποδοσφαίρου μεταξύ αρχηγίου και κατασκηνώσης;
- ε. Πόσες φορές είδαμε μουνιά;
- στ. Ποιος ομαδάρχης πρέπει να φοράει συνείδηση παπούτσι;
- ζ. Πόσα έλειξε το φας ανάμεσα σε αρχηγίου και κατασκηνώσης και ποιος κέρδισε;

ΜΕΤΟΧΙ 2026

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ:

- α. Η Νάντια
- β. Καρμινάρα
- γ. Ο Εφής
- δ. Ο Βλάσης και ο Οικόφης
- ε. 3
- στ. Ο Κουρτέλης
- ζ. 3-2 υπέρ του αρχηγίου

- 1) Απαγορεύεται το Μολύβι (Βραδινή δραστηριότητα)
- 2) Χειροταίχνια (Σελέχος)
- 3) Στρατιότες (Κοινόχρηστα)
- 4) Ποδόσφαιρο (Σινεμά)
- 5) Υποστολή σικαίας (Μετόχι Quiz)
- 6) Σνακι, UNO, ντούκου. (δραστηριότητα)
- f) Βρες τα υπολείμματα για να φαναιρωθεί



405
Οδυσσέας
Βρεχνο

Στρατηγικό :

1.	M
2.	E
3.	T
4.	O
5.	X
6.	I

ANONYMO &

Μετάξι 2006

we love popatzikos

1. Το θέμα της
κατασκευής φέτος

2. Η τελευταία κοινωνία

3. Κέρδισε η 2^η κοινωνία

4. Μενομε εξ αυτήν

5. Παιζουμε οριστικά με αυτήν

6. Η δέξη αυτή αντίστροφα

1. Όχι μολύβι* (Νυχτερινή δραστηριότητα)
2. "Ποιο ομορφη γυναίκα" (Δοξα Αρχηγού)
3. Τα ζώα και τον μικρό θοσαυρό* (κοινότητα)
4. Ποδοσφαίρο (Σινεμά)
5. Τηλέφωνα* (χώρος)
6. Νταϊνκου* (χώρος)
7. Βρες τα υπόλοιπα για να φατρωθεί!



Β. Βλίστικη

K	O	I	V	O	T	n	T	ai	3	T	K	M
M	T	O	M	M	O	O	T	Σ	ε	p	n	s
ε	p	M	n	a	M	M	s	o	σ	a	θ	σ
T	n	n	a	v	ε	a	λ	φ	T	n	a	l
O	n	s	x	i	l	s	o	o	n	i	p	M
x	o	n	θ	T	ε	o	s	Σ	Σ	3	θ	s
i	v	p	λ	o	T	K	p	a	v	γ	n	p
T	λ	x	o	v	ai	Δ	ε	h	a	o	λ	l
K	λ	n	K	n	T	ε	Γ	i	δ	ai	o	x
Ξ	E	s	O	Δ	s	T	s	p	n	v	o	s
M	i	K	p	o	φ	o	v	o	ai	p	x	n
Θ	n	σ	n	v	p	o	s	K	i	p	o	s

v

ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΑΣ

Καταβυθνήτης εἶμι
Πέρασαν ~~εκατό~~ ^{εκατοντά} χρόνια
Μου είπαν φύγε από εἶμι, εὖν σελικῶναι πια ἡ ὥρα
Ὅσοι τοὺς μας χαιρετοῦνε καὶ εἰς πᾶσι νοτοῦνε
Ἀμέτρητα χαμόγελα, μετόχι εἶμι δὲν ξαναῖμι
Σαν νὰ μὴν φαῖναι ὅσα αὐτὰ
ἦσαν ~~πᾶσι~~ ἡ ὥρα τῶρα πια, νὰ ἀποχαιρετήσουμε ὅσα ὅσο
ἦναι
καὶ μες τῇ φαντασίᾳ μας, μες τὸν πόντο πηγαίνω
βάζω τὰ κατὰ μου λέω ὅτι νύθω καὶ χορεύω... χορεύω.
ὅτι αναμνήσεις εἶμι πια, στὴ ὥρα τῆς βράζω, φωνάζω
μετόχι μου εἶμι πάντα εἰ θαυμάζω... θαυμάζω...
για τὶς βελιές για τὶς χαρές, για τὶς παρηγοριές
μας πνίγει ὁ χρόνος ἀπ' τὴ μια, ἀπὸ τὴν αἰσῆν ἡ καρδιά
βραδυκαρδία παίρνω χαίτη για τὴν ἀσταξία..
Σαν ταινία βγαίνει πιστόνι ἡ ἐποπτεία ἐκκλίνω τὰ χέρια
φωνάζω ἀπ' τὸν πόντο τοὺς λέω εἶμι χρόνο ἀφού χρόνια
εἶμι εἶμι καὶ...

(*)

Τραγούδι του κυρίου Μπόμπα (ψυχολόγος)
(με τον ρήθο του coracabana)

Τον λέμε Μπόμπα ήζαν στην
πρώτη με τήρη για ζαζού και τον
θέλανε παντού
Μας μιλούσε και αναντούσε και
καθός ήζανε σταρ η πρώτη τον λένε
τρέλα
-την κατασηκνωση τον θέλανε πολλοί
λέει η ψυχείο ψυχολογίας αλλά τι
να πεις

Με την πρώτη έγινε θρύλος και
ξέρει όλα τα παιδιά και τους
λέει πως τα πας και για κλάψεις
ή αν θέλας με 'να χαροδεδο ζεστό
ξέρει πάντα το σωστό

Agann
Pegiva
u. Eleutheria
101



ΕΕΕΕ!

Δεύτερη! Δεύτερη!

Θα το πω δύο φορές!

Δεύτερη! Δεύτερη!

Οι εθιμίδες για την τρίτη δεν υπάρχουν (είναι
Η πρώτη ποτέ δεν ήκανε το να (είναι ^{αυραίο})
Αλλά ακόμα ήνε γιατι προπαθείς να; ^{αυραίο}
και σου ήνω...

Για την έκτη π2

Για να πάρουμε την νίκη με την έκτη
Αν' το ταχύναν να είμαστε κυρμένους
Σε την υπερέβα που είμαι τραυματισμένη

Είπα πρέπει να το πω για την δύο yeah, yeah
Αλλά να έστη να το πάρει έχωμε deal yeah,
Δεν με νοιάζει ούτε η 5η ούτε η 7η yeah ^{year}
Γιατι φίλος είμαι με την κατερίνα! ^{year}

ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ



ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

΄Β ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ



2026