



17-30 Ιουτίου

# We love Pets



## We love Pets

17-30 Ιουτίου

Μαζί φροντίζουμε τους τετράποδους φίλους μας.

Στα παιδικά διαδραστικά stages του The Mall Athens παίζουμε και δωρίζουμε 15.000 μερίδες στους τετράποδους φίλους μας των συνεργαζόμενων φιλοζωικών οργανώσεων. Η συμμετοχή σε όλα τα stages είναι δωρεάν.

### Σταθμός ανεφοδιασμού τετράποδων φίλων - Pet Station / ΕΠΙΠΕΔΟ 1

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 16:00 - 20:00 | ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ: 12:00 - 20:00

Ελάτε πορεία με την τετράποδη συντροφιά σας στον σταθμό ανεφοδιασμού του The Mall Athens! Εδώ μπορείτε να μάθετε πολύ χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με θέματα υγιεινής που αφορούν το αγαπημένο σας κατοικίδιο, και να συζητήσετε ζητήματα που μπορεί να σας απασχολούν, για την καλύτερη δυνατή φροντίδα του.

### Stage Φιλοζωικών Οργανώσεων / ΕΠΙΠΕΔΟ 1

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 16:00 - 20:00 | ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ: 12:00 - 20:00

Στηρίζουμε όλοι μαζί τις φιλοζωικές οργανώσεις και ενημερωνόμαστε για την δράση τους ανά γεωγραφική περιοχή.

### Στίβος παιδικών διαδραστικών για τους μικρούς μας φίλους / ΕΠΙΠΕΔΟ 1

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 16:00 - 20:00 | ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ: 12:00 - 20:00

Οι μικροί μας επισκέπτες μεταμορφώνονται σε σκυλάκια και γατάκια και με τις νέες τους ικανότητες ρίχνονται στο παιχνίδι. Παιχνίδια δεξιοτεχνίας και ικανότητας σας περιμένουν για ατέλειωτη διασκέδαση.

### Stage Κυνολογικού Ομίλου Ελλάδας/ ΕΠΙΠΕΔΟ 2

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 16:00 - 20:00 | ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ: 12:00 - 20:00

Εσείς ξέρατε ότι μπορείτε να εκδώσετε αντίγραφο γενεαλογικού χάρτη για το σκυλάκι σας; Γνωρίζετε ότι υπάρχει Όμιλος στην Ελλάδα που είναι υπεύθυνος για την ανάπτυξη οικολογικού και πολιτιστικού ενδιαφέροντος των Ελληνικών Φυλών Σκύλων; Επισκεφτείτε το stage του Κ.Ο.Ε στο 2ο επίπεδο του The Mall Athens και μάθετε τα πάντα για την δράση του, και πως μπορεί το σκυλάκι σας να επωφεληθεί από αυτή.

### CONCEPeT Project / ΕΠΙΠΕΔΟ 3

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 16:00 - 20:00 | ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ: 12:00 - 20:00

Με την συμμετοχή των Σκύλων Οδηγών Ελλάδας, οι οποίοι θα κάνουν προσομοίωση στους επισκέπτες για άτομα που δυσκολεύονται στις μετακινήσεις τους, λόγω προβλημάτων όρασης. Επίσης, θα κάνουν παρουσίαση για τους εκπαιδευμένους σκύλους οδηγούς, οι οποίοι για μια ακόμα φορά αποκαλύπτουν γιατί θεωρούνται οι καλύτεροι φίλοι των ανθρώπων. Επιπλέον, στο stage του καταστήματος μπορείτε να βρείτε φανταστικά προϊόντα για τα κατοικίδια σας αθλά και διαδραστικά παιχνίδια για τα παιδιά.

### Arty Pets / ΕΠΙΠΕΔΟ 3

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 16:00 - 20:00 | ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ: 12:00 - 20:00

Μπαλόνια, χρωματιστά χαρτιά και χάρτινα πιατάκια, είναι μόνο μερικά από τα υλικά που θα χρησιμοποιήσουν οι μικροί μας φίλοι για να φτιάξουν το κατοικίδιο των ονείρων τους! Στο ειδικά διαμορφωμένο stage θα μάθουν βήμα-βήμα να σχεδιάζουν γατούλινες και σκυλάκια, διεγείροντας την φαντασία τους, κάνοντας τις δικές τους δημιουργίες, ενώ θα μπορέσουν να μιλήσουν και για τα δικά τους ζωάκια.

Με την συμμετοχή:



Με την ευγενική χορηγία του καταστήματος CONCEPeT, επίπεδο 0, The Mall Athens.



Με την στήριξη:



# Μάθετε από το κατοικίδιό σας!

Αντιγράφοντας τις συνήθειες των αγαπημένων μας τετράποδων φίλων, βελτιώνουμε την ποιότητα της ζωής μας! Δείτε μερικά πράγματα που μπορείτε να μάθετε από το κατοικίδιό σας!



## Ζήστε τη στιγμή

Το να ζεις κάθε στιγμή είναι ίσως το πιο σημαντικό μάθημα που μπορούμε να πάρουμε από τα κατοικίδιά μας. Σε έρευνα, επιστήμονες του Harvard κατέληξαν ότι οι άνθρωποι είναι πιο ευτυχισμένοι όταν κάνουν δραστηριότητες που βοηθούν το μυαλό να μείνει εστιασμένο. Το να σκέφτεται κάποιος κάτι, εκτός από αυτό που κάνει, μπορεί να μειώσει την ευτυχία.



## Αν αγαπάτε κάποιον, δείξτε το!

Οι σκύλοι δεν κάνουν τους δύσκολους όταν αγαπούν. Το δείχνουν. Είναι μια καλή προσέγγιση για ανθρώπους που ψάχνουν να δυναμώσουν τις σχέσεις τους. Έρευνα που δημοσιεύτηκε, έδειξε ότι μικρές κινήσεις που δείχνουν έγνοια, μπορούν να έχουν μεγάλη επίδραση στον τρόπο που συνδέονται και στην ικανοποίηση που νιώθουν τα ζευγάρια.



## Συγκεντρωθείτε (stay focused)

Οι σκύλοι δίνουν όλη την προσοχή τους σε ότι κι αν κάνουν. Φαίνεται ότι και οι άνθρωποι θα έπρεπε να κάνουν το ίδιο. Ερευνητές του Stanford υποστηρίζουν ότι η προσοχή και η μνήμη δεν εξασκείται σε εκείνους που εργάζονται κάνοντας πολλά πράγματα ταυτόχρονα, σε σύγκριση με εκείνους που επικεντρώνονται σε ένα πράγμα κάθε φορά. Άλλες έρευνες δείχνουν ότι οι υπάλληλοι τελικά χάνουν χρόνο όταν ασχολούνται με πολλά πράγματα ταυτόχρονα.

## Πάρτε έναν υπνάκο (power nap)

Ποτέ δε θα δείτε το κατοικίδιό σας να μένει άπνοο σε όλη τη διάρκεια της ημέρας. Έχουν γίνει έρευνες που επιβεβαιώνουν ότι και οι άνθρωποι μπορούν να επωφεληθούν ένα μισάωρο μεσημεριανό υπνάκο. Έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 24.000 ανθρώπους έδειξε ότι εκείνοι που παίρνουν τακτικά ένα μεσημεριανό υπνάκο έχουν κατά 37% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν από καρδιακές παθήσεις. Ο σύντομος ύπνος μπορεί επίσης να ενισχύσει την ετοιμότητα και την εργασιακή απόδοση.



## Μην κρατάτε κακίες

Εφαρμόστε τη γνωστή παροιμία «περασμένα - ξεχασμένα». Το να αφήνουμε πίσω τα παλιά μίσση, μπορεί στην κυριολεξία να μας βοηθήσει να αναπνεύσουμε καλύτερα. Ο χρόνιος θυμός έχει συνδεθεί με μειωμένη πνευμονική λειτουργία, ενώ η συχνή συγχώρεση συμβάλλει σε χαμηλότερη πίεση και μειωμένο άγχος.



## Παιξτε

Το παιχνίδι δεν είναι μόνο για τα παιδιά! Όπως αναφέρει ο δρ. Stuart Brown, είναι βασική ανθρώπινη ανάγκη μαζί με τον ύπνο και το φαγητό. Ενισχύει την εξυπνάδα, τη δημιουργικότητα, την επίλυση προβλημάτων και τις κοινωνικές δεξιότητες. Πάρτε παράδειγμα από τα ζώα σας και αφοσιωθείτε σε δραστηριότητες που σας διασκεδάζουν.



## Βρείτε χρόνο για περιποίηση

Εκτός από τα φανερά οφέλη που έχει στην υγεία το μπάνιο και το βούρτσισμα των δοντιών, η περιποίηση μπορεί να έχει ορισμένα θετικά αποτελέσματα στη ζωή σας. Η καλή προσωπική υγιεινή είναι ζωτικής σημασίας για την αυτοπεποίθησή σας. Μια τακτοποιημένη εμφάνιση μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να βρείτε και να διατηρήσετε την εργασία σας.



## Περπατήστε καθημερινά

Το περπάτημα είναι ένας από τους πιο ασφαλείς κι εύκολους τρόπους να κάψει κάποιος, με 2 ή 4 πόδια, θερμίδες και να ενισχύσει την υγεία της καρδιάς του. Ο τακτικός περίπατος μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να:

- Χάσετε βάρος
- Μειώσετε τον κίνδυνο διαβήτη τύπου 2
- Μειώσετε τον κίνδυνο καρκίνου στο μαστό και στο παχύ έντερο
- Κρατήσετε τα κόκκαλά σας γερά
- Διατηρήσετε σε φόρμα το μυαλό σας



## Αστευτείτε

Καρδιολόγοι του Πανεπιστημίου του Ιατρικού κέντρου του Maryland ανακάλυψαν μεγαλύτερη αίσθηση του χιούμορ σε ανθρώπους με υγιείς καρδιές, σε σχέση με όσους είχαν υποστεί καρδιακή προσβολή. Κατέληξαν ότι το γέλιο είναι το καλύτερο φάρμακο, ιδιαίτερα όσον αφορά στην προστασία της καρδιάς.

## Πίνετε νερό συχνά

Οι περισσότεροι άνθρωποι συνήθως ξεχνούν να πίνουν νερό σε τακτά χρονικά διαστήματα. Η συχνή και σωστή ενυδάτωση του οργανισμού βοηθά στην καλή λειτουργία και απόδοσή του. Σιγουρευτείτε ότι πίνετε περισσότερο από ότι συνήθως, σε ζεστές ημέρες ή όταν ιδρώνετε πολύ.



## Δώστε σημασία στη γλώσσα του σώματος

Οι σκύλοι είναι πολύ καλοί στο να διαβάζουν τις προθέσεις από τη γλώσσα του σώματος. Οι άνθρωποι όχι τόσο πολύ. Ενώ πολλοί από εμάς αποκαλύπτουμε αισθήματα από τη στάση μας, το λόγο και την οπτική επαφή, άλλοι άνθρωποι γενικά δεν είναι πολύ καλοί στην ανάγνωση των στοιχείων. Οι άνθρωποι γίνονται καλύτεροι στην αποκρυπτογράφηση της γλώσσας του σώματος καθώς μεγαλώνουν.

## Να κάνετε συχνά διατάσεις (stretching)

Το stretching θα σας κρατήσει σε φόρμα, αλλά το σφέη δε σταματούν εδώ. Σε έρευνα διάρκειας 10 εβδομάδων, εθελοντές που δεν ασκούσαν, πέραν από το να κάνουν stretching, εμφάνισαν εκπληκτικές σωματικές αλλαγές. Εκτός από τη βελτίωση της ευλυγισίας, αύξησαν τη μυϊκή τους ισχύ, τη δύναμη και την αντοχή τους. Αν και η έρευνα ήταν μικρή, τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι το stretching μπορεί ενδεχομένως να είναι καλή εναλλακτική για ανθρώπους που έχουν μια πάθηση που αποκλείει την παραδοσιακή άσκηση ενδυνάμωσης.



## Κάνετε φιλιές

Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά όντα και οι φιλιές έχουν μετρήσιμα οφέλη στην υγεία. Ερευνητές στην Αυστραλία ακολούθησαν 1.500 ηλικιωμένους ανθρώπους για 10 χρόνια. Εκείνοι που έχουν περισσότερους φίλους ζουν περισσότερο.

