

Γίνε εθελοντής σύμβουλος στο Διαδικτυακό Κοινωνικό Φροντιστήριο της Πεμπτούσιας

/ [Παιδεία και Πολιτισμός](#)



Το Διαδικτυακό Κοινωνικό Φροντιστήριο της Πεμπτούσιας, έχοντας ως αποστολή την έμπρακτη στήριξη της ελληνικής οικογένειας και την παροχή δωρεάν ποιοτικών εκπαιδευτικών υπηρεσιών, διευρύνει τις δράσεις του και προσκαλεί επιστήμονες και επαγγελματίες να συμμετάσχουν εθελοντικά σε ένα νέο πρόγραμμα συμβουλευτικής υποστήριξης.

Από την ίδρυσή του μέχρι σήμερα, δεκάδες εθελοντές εκπαιδευτικοί έχουν προσφέρει αφίλοκερδώς τις γνώσεις και την εμπειρία τους, παρέχοντας δωρεάν μαθήματα σε εκατοντάδες μαθητές στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Σήμερα, αναγνωρίζοντας τις συνεχώς αυξανόμενες ανάγκες της σύγχρονης κοινωνίας, το

Φροντιστήριο επεκτείνει την προσφορά του και σε τομείς που αφορούν την ψυχοκοινωνική υποστήριξη, τον επαγγελματικό προσανατολισμό, την ψηφιακή παιδεία και τη συμβουλευτική της οικογένειας.

Στο Διαδικτυακό Κοινωνικό Φροντιστήριο της Πεμπτουσίας πιστεύουμε ότι η εκπαίδευση δεν περιορίζεται στη μετάδοση γνώσεων. Αποστολή της είναι να στηρίζει τον άνθρωπο ολόπλευρα, να ενδυναμώνει την οικογένεια και να καλλιεργεί υπεύθυνους, δημιουργικούς και ελεύθερους πολίτες.

Οι εθελοντές σύμβουλοι θα οργανώνουν διαδικτυακά ενημερωτικά σεμινάρια και εκπαιδευτικές δράσεις στο αντικείμενο της ειδίκευσής τους, με στόχο την ενημέρωση, την πρόληψη, την ενδυνάμωση και την ανάπτυξη χρήσιμων γνώσεων και δεξιοτήτων για μαθητές, γονείς και ενήλικες εκπαιδευομένους του Διαδικτυακού Κοινωνικού Φροντιστηρίου της Πεμπτουσίας. Δεν προβλέπεται παροχή εξατομικευμένης συμβουλευτικής ή προσωπικής υποστήριξης.

Στο πλαίσιο αυτό το Διαδικτυακό Κοινωνικό Φροντιστήριο της Πεμπτουσίας αναζητεί εθελοντές στις παρακάτω θεματικές ενότητες.

Σύμβουλος Σταδιοδρομίας

Οργανώνει διαδικτυακά ενημερωτικά σεμινάρια που βοηθούν τους μαθητές να γνωρίσουν τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές τους επιλογές και να σχεδιάσουν το μέλλον τους.

Σύμβουλος Γονέων για την Εφηβεία

Πραγματοποιεί διαδικτυακά σεμινάρια για γονείς σχετικά με την επικοινωνία με τους εφήβους, την οριοθέτηση, τη συνεργασία και τη στήριξη των παιδιών τους.

Σύμβουλος Ορθής Χρήσης Εργαλείων Τεχνητής Νοημοσύνης

Παρουσιάζει πρακτικούς τρόπους ασφαλούς, υπεύθυνης, δημιουργικής και ηθικής αξιοποίησης των εργαλείων Τεχνητής Νοημοσύνης στην εκπαίδευση και την καθημερινότητα.

Σύμβουλος Ψηφιακής Ασφάλειας (Cybersecurity) για Μαθητές και Γονείς

Ενημερώνει μαθητές και γονείς για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου, την προστασία προσωπικών δεδομένων και την πρόληψη των ψηφιακών κινδύνων.

Σύμβουλος Ψηφιακού Εγγραμματισμού για Ενήλικες

Υποστηρίζει τους ενήλικες στην ανάπτυξη βασικών ψηφιακών δεξιοτήτων για την ασφαλή και αποτελεσματική χρήση ηλεκτρονικών υπηρεσιών και σύγχρονων τεχνολογιών.

Σύμβουλος Προστασίας από Διαδικτυακές Απάτες

Εκπαιδεύει μαθητές, γονείς και ενήλικες στην αναγνώριση και αποφυγή διαδικτυακών απατών, phishing, τηλεφωνικών και ηλεκτρονικών μορφών εξαπάτησης.

Σύμβουλος Ψηφιακής Ταυτότητας και Φήμης

Παρουσιάζει καλές πρακτικές για την υπεύθυνη παρουσία στα κοινωνικά δίκτυα, την προστασία του ψηφιακού αποτυπώματος και τη διαμόρφωση μιας θετικής ψηφιακής εικόνας.

Ποιοι μπορούν να συμμετάσχουν

Η πρόσκληση απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς, πανεπιστημιακούς, ερευνητές, επιστήμονες, επαγγελματίες και στελέχη του δημόσιου και ιδιωτικού τομέα, καθώς και σε κάθε ειδικό με αποδεδειγμένη γνώση και εμπειρία, που επιθυμεί να συμβάλει εθελοντικά στις δράσεις του Διαδικτυακού Κοινωνικού Φροντιστηρίου της Πεμπτουσίας.

Η προσφορά στο Διαδικτυακό Κοινωνικό Φροντιστήριο της Πεμπτουσίας αποτελεί μια πράξη αγάπης και κοινωνικής ευθύνης. Μέσα από την εθελοντική συμμετοχή δημιουργούμε όλοι μαζί μια κοινότητα γνώσης, αλληλεγγύης και ελπίδας, όπου κάθε μαθητής, κάθε γονέας και κάθε ενήλικας μπορεί να βρει ουσιαστική στήριξη και πολύτιμα εφόδια για τη ζωή του.

Η γνώση αποκτά πραγματική αξία όταν γίνεται προσφορά προς τον συνάνθρωπο. Σας προσκαλούμε να γίνετε και εσείς μέρος αυτής της κοινής προσπάθειας.

ΔΗΛΩΣΤΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΔΩ

Εκπαιδευτικός, ενημερωτικός και κοινωνικός χαρακτήρας

Οι δράσεις του **Διαδικτυακού Κοινωνικού Φροντιστηρίου της Πεμπτουσίας** έχουν αποκλειστικά **εκπαιδευτικό, ενημερωτικό και κοινωνικό χαρακτήρα** και υλοποιούνται στο πλαίσιο της **εθελοντικής προσφοράς** προς την εκπαιδευτική κοινότητα.

Οι εθελοντές σύμβουλοι συμμετέχουν μέσω **διαδικτυακών ενημερωτικών σεμιναρίων, ομιλιών και εκπαιδευτικών δράσεων γενικής ενημέρωσης**, με σκοπό τη διάδοση γνώσεων, την καλλιέργεια δεξιοτήτων και την ενδυνάμωση μαθητών, γονέων και ενηλίκων εκπαιδευομένων.

Οι δράσεις αυτές **δεν περιλαμβάνουν εξατομικευμένη συμβουλευτική, διάγνωση, αξιολόγηση, θεραπευτική παρέμβαση ή παροχή επαγγελματικών υπηρεσιών**, ούτε υποκαθιστούν τις υπηρεσίες που παρέχονται από τους κατά νόμο αρμόδιους επαγγελματίες, όταν αυτές απαιτούνται.

Η λειτουργία του Διαδικτυακού Κοινωνικού Φροντιστηρίου της Πεμπτουσίας **δεν έχει κερδοσκοπικό ή εμπορικό χαρακτήρα**, ούτε αποσκοπεί στην παροχή υπηρεσιών έναντι αμοιβής. Αποτελεί μία οργανωμένη πρωτοβουλία κοινωνικής αλληλεγγύης, εθελοντισμού και διά βίου μάθησης, με στόχο την ελεύθερη διάδοση της γνώσης και την υποστήριξη της εκπαιδευτικής κοινότητας στην Ελλάδα και την Ομογένεια.

Υπεύθυνη Δήλωση

Με την αποστολή της αίτησης σας δηλώνετε ότι η συμμετοχή σας στο Διαδικτυακό Κοινωνικό Φροντιστήριο της Πεμπτουσίας είναι απολύτως εθελοντική και άνευ οποιασδήποτε οικονομικής απαίτησης ή προσδοκίας αμοιβής. Αναγνωρίζετε ότι οι δράσεις του Φροντιστηρίου έχουν αποκλειστικά κοινωνικό, εκπαιδευτικό και μη κερδοσκοπικό χαρακτήρα και δεσμεύεστε να τηρείτε τις

αρχές της εθελοντικής προσφοράς, της εμπιστευτικότητας και του σεβασμού των προσωπικών δεδομένων των συμμετεχόντων.

ΑΝΑΖΗΤΟΥΜΕ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥΣ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ
ΤΗΣ ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑΣ

Γίνε κι εσύ μέρος αυτής της προσφοράς!

Η εθελοντική σας γνώση και εμπειρία μπορεί να κάνει
τη **διαφορά** στη ζωή κάποιου!

Στηρίζουμε τη μαθητική, γονεϊκή και ενήλικη κοινότητά μας
με ενημέρωση, καθοδήγηση και ενδυνάμωση.

Η προσφορά σας
μπορεί να κάνει
τη διαφορά
στη ζωή κάποιου!



Οι εθελοντές σύμβουλοι θα κληθούν να οργανώσουν
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ στο αντικείμενό τους,
με στόχο την ενημέρωση, καθοδήγηση και ενδυνάμωση
της εκπαιδευτικής μας κοινότητας.



Δεν πρόκειται για παροχή
ατομικής συμβουλευτικής.
Τα σεμινάρια είναι ανοιχτά
σε όλους, **ενημερωτικού
και εκπαιδευτικού χαρακτήρα**,
και δεν αντικαθιστούν
εξειδικευμένες υπηρεσίες.

ΟΙ ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΩΝ



ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

Οργανώνει διαδικτυακά ενημερωτικά σεμινάρια
που βοηθούν τους μαθητές να γνωρίσουν τις
εκπαιδευτικές και επαγγελματικές τους επιλογές
και να σχεδιάσουν το μέλλον τους.



ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΓΟΝΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Πραγματοποιεί διαδικτυακά σεμινάρια για γονείς
σχετικά με την επικοινωνία με τους εφήβους,
την οριοθέτηση, τη συνεργασία και τη στήριξη
των παιδιών τους.



ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΟΡΘΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

Παρουσιάζει πρακτικούς τρόπους ασφαλούς,
υπεύθυνης, δημιουργικής και ηθικής αξιοποίησης
των εργαλείων Τεχνητής Νοημοσύνης στην
εκπαίδευση και την καθημερινότητα.



ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ (CYBERSECURITY) ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ

Ενημερώνει μαθητές και γονείς για την ασφαλή χρήση
του διαδικτύου, την προστασία προσωπικών δεδομένων
και την πρόληψη των ψηφιακών κινδύνων.



ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Υποστηρίζει τους ενήλικες στην ανάπτυξη βασικών
ψηφιακών δεξιοτήτων για την ασφαλή και
αποτελεσματική χρήση ηλεκτρονικών υπηρεσιών
και σύγχρονων τεχνολογιών.



ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΑΠΑΤΕΣ

Εκπαιδεύει μαθητές, γονείς και ενήλικες στην
αναγνώριση και αποφυγή διαδικτυακών απατών,
phishing, τηλεφωνικών και ηλεκτρονικών μορφών
εξαπάτησης.



ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΦΗΜΗΣ

Παρουσιάζει καλές πρακτικές για την υπεύθυνη
παρουσία στα κοινωνικά δίκτυα, την προστασία
του ψηφιακού αποτυπώματος και τη διαμόρφωση
μιας θετικής ψηφιακής εικόνας.



Σε μαθητές
Ε' - ΣΤ' Δημοτικού,
Α', Β', Γ' Γυμνασίου
και Α' Λυκείου.



Σε γονείς
και κηδεμόνες.



Σε ενήλικες εκπαιδευόμενους
των τμημάτων ξένων γλωσσών
και Βυζαντινής Μουσικής.

Τα σεμινάρια θα πραγματοποιούνται διαδικτυακά και θα είναι ανοιχτά σε όλους
τους εκπαιδευόμενους του Φροντιστηρίου μας.



Συνεργασία σε ένα
ανθρωποκεντρικό και
αξιοπρεπές εκπαιδευτικό
περιβάλλον.



Βεβαίωση
εθελοντικής
προσφοράς.



Ευκαιρία
δημοκρατικής
προσφοράς και
συνεργασίας.



Η γνώση γίνεται
προσφορά.
Η προσφορά
γίνεται αλλαγή.



Για μαθητές,
γονείς και ενήλικες
εκπαιδευόμενους
όπου κι αν βρίσκονται.

ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΣΤΕ;



Συμπληρώστε την αίτηση
εκδήλωσης ενδιαφέροντος:

bit.ly/sim2026-2027



ή επικοινωνήστε μαζί μας:
frontistirio@pemptousia.gr

“ Η αυθεντική διακονία, όπως τη βίωσαν οι άγιοι Πατέρες, είναι πάντοτε πράξη ελευθερίας και όχι αναγκαιότητας. Δεν επιβάλλεται από έξω, αλλά αναβλύζει από μέσα, από καρδιά που έχει γευθεί την αγάπη του Θεού και επιθυμεί να τη μεταδώσει. Όπως η αγάπη δεν μπορεί να είναι εξαναγκασμένη, έτσι και η διακονία, όταν είναι γνήσια, γεννιέται από ευγνωμοσύνη. ”

Λίγα λόγια για το Διαδικτυακό Φροντιστήριο της Πεμπτουσίας

Το Διαδικτυακό Κοινωνικό Φροντιστήριο της Πεμπτουσίας, του Ινστιτούτου «Άγιος Μάξιμος ο Γραικός», αποτελεί ένα πρωτοποριακό εγχείρημα· έναν προνοιακό θεσμό ψηφιακής διακονίας που αξιοποιεί την τεχνολογία προς όφελος του ανθρώπου, προσφέροντας εκπαιδευτική υποστήριξη σε μαθητές από όλη την Ελλάδα αλλά και την ομογένεια. Η σημασία του, ωστόσο, δεν περιορίζεται στην εκπαιδευτική του αποστολή. Το Φροντιστήριο αποτελεί έναν δυναμικό φορέα εθελοντισμού και διακονίας, ο οποίος ενθαρρύνει τους συνεργαζόμενους εκπαιδευτικούς και το υποστηρικτικό προσωπικό να προσφέρουν τον χρόνο και τις γνώσεις τους για το κοινό καλό.

Με την ολοκλήρωση της τρίτης χρονιάς λειτουργίας του (2025-2026), 81 εθελοντές εκπαιδευτικοί και 10 μέλη γραμματείας ανέλαβαν, με ζήλο και ενθουσιασμό, να στηρίξουν ΔΩΡΕΑΝ στα μαθήματά τους 950 μαθητές σε 116 τμήματα. Τα αποτελέσματα και οι εντυπώσεις είναι εξαιρετικά ενθαρρυντικά.

Η εθελοντική αυτή δράση εκφράζει την προθυμία και την αφοσίωση ανθρώπων που αγαπούν την εκπαιδευτική διακονία και επιθυμούν να προσφέρουν αφιλοκερδώς τις γνώσεις και τον χρόνο τους. Οι εκπαιδευτικοί μας διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην εκπαίδευση και την ανάπτυξη των μαθητών, ενισχύοντας τις δεξιότητες που χρειάζονται για να ανταποκριθούν στα μαθήματα του σχολείου τους.

Στο πλαίσιο των σκοπών του Ινστιτούτου «Άγιος Μάξιμος ο Γραικός», η κοινωνική αυτή προσφορά του Φροντιστηρίου της Πεμπτουσίας αντανακλά και την ανθρωπιστική του αποστολή. Μέσα από τη διασύνδεση και την αλληλεγγύη, προσφέρει ευκαιρίες σε όσους αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην εκπαίδευση λόγω γεωγραφικών, οικονομικών, κοινωνικών ή άλλων παραγόντων. Με την προσφορά δωρεάν υπηρεσιών και τη δημιουργία ενός σύγχρονου διαδικτυακού εκπαιδευτικού περιβάλλοντος, το Φροντιστήριο ενισχύει την πρόσβαση σε εκπαίδευση και ευκαιρίες για όλους, ανεξαρτήτως συνθηκών.

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι το Διαδικτυακό Φροντιστήριο της Πεμπτουσίας είναι ανοικτό σε όλους, χωρίς εισοδηματικά κριτήρια και χωρίς θρησκευτικές ή εθνικές διακρίσεις, προσφέροντας σε κάθε οικογένεια που το επιθυμεί τη δυνατότητα πρόσβασης σε ποιοτική εκπαίδευση και σχολική υποστήριξη.

Προγράμματα Σπουδών & Τμήματα

1. Σχολική Υποστήριξη & Ενισχυτική Διδασκαλία

Τμήματα Δημοτικού, Γυμνασίου & Λυκείου: Για μαθητές Ε΄ & ΣΤ΄ Δημοτικού, Α΄, Β΄ & Γ΄ Γυμνασίου, καθώς και Α΄ Λυκείου. Παρέχεται προσαρμοσμένη εκπαίδευση και υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

Ενισχυτική Διδασκαλία: Ειδικά τμήματα για μαθητές Δημοτικού.

Προπαρασκευαστικό Τμήμα: Προετοιμασία για την εισαγωγή μαθητών σε Πρότυπα Σχολεία.

Τμήμα Δεύτερης Ευκαιρίας: Για ενήλικες που επιθυμούν να ολοκληρώσουν την υποχρεωτική εκπαίδευση.

2. Ξένες Γλώσσες

Αγγλικά για Ενήλικες: Τμήματα όλων των επιπέδων (Αρχαρίων, Pre-Lower, Lower, Proficiency).

Γερμανικά για Ενήλικες: Τμήματα Αρχαρίων.

Γαλλικά: * Τμήματα για μαθητές Δημοτικού.

Τμήματα για ενήλικες (Αρχαρίων).

3. Μουσική & Λατρευτική Παράδοση

Βυζαντινή Μουσική: Τμήματα ενηλίκων.

Λειτουργικά Κείμενα: Τμήματα Απαγγελίας και Ανάγνωσης. Τμήματα ενηλίκων.

Όλα τα παραπάνω αναδεικνύουν τη σταθερή δέσμευσή μας για τη διασφάλιση ισότιμης, ΔΩΡΕΑΝ πρόσβασης στην ενισχυτική διδασκαλία και εκπαίδευση για όλους.

Η διακονία δεν είναι απλώς μία ανθρώπινη αρετή, αλλά μίμηση του ίδιου του Χριστού, ο Οποίος, κατά τη διδασκαλία της Εκκλησίας, «οὐκ ἦλθε διακονηθῆναι, ἀλλὰ διακονῆσαι». Οι Πατέρες της Εκκλησίας μάς διδάσκουν ότι η αληθινή διακονία πηγάζει από την κένωση, από την ταπείνωση εκείνη που οδηγεί τον άνθρωπο να ξεχάσει τον εαυτό του για χάρη του πλησίον.

Η αυθεντική διακονία, όπως τη βίωσαν οι άγιοι Πατέρες, είναι πάντοτε πράξη ελευθερίας και όχι αναγκαιότητας. Δεν επιβάλλεται από έξω, αλλά αναβλύζει από μέσα, από καρδιά που έχει γευθεί την αγάπη του Θεού και επιθυμεί να τη μεταδώσει. Όπως η αγάπη δεν μπορεί να είναι εξαναγκασμένη, έτσι και η διακονία, όταν είναι γνήσια, γεννιέται μέσα από την ελεύθερη κίνηση της ψυχής προς τον πλησίον.

Ο εθελοντισμός, υπό αυτό το πρίσμα, δεν είναι απλώς μία σύγχρονη κοινωνική έννοια, αλλά αντανάκλαση αυτής της αρχαίας, εκκλησιαστικής αλήθειας: ότι ο άνθρωπος ολοκληρώνεται όχι όταν κρατά, αλλά όταν προσφέρει· όχι όταν εξυπηρετείται, αλλά όταν εξυπηρετεί. Είναι, τελικά, πράξη θυσίας που μιμείται —έστω και αμυδρά— τη θυσία του Σταυρού, όπου η αγάπη δόθηκε ολοκληρωτικά και χωρίς όρους.

Στην παγκοσμιοποιημένη κοινωνία μας ενδημούν μεγάλες κοινωνικές ανάγκες και συμφορές, ενώ οι ηθικές και κοινωνικές αξίες δοκιμάζονται.

Τα φαινόμενα αυτά αφύπνισαν τις συνειδήσεις όλων μας στην Πεμπτουσία και οδήγησαν στη δημιουργία του Διαδικτυακού Κοινωνικού Φροντιστηρίου, με σκοπό τη στήριξη των μαθητών και την κάλυψη των εκπαιδευτικών αναγκών τους.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το Φροντιστήριο δέχεται αιτήσεις επίσης για μαθητές της ομογένειας, για μαθητές ιδρυμάτων προστασίας παιδιών ή άλλων ιδρυμάτων, καθώς και για μαθητές που βρίσκονται σε κατ' οίκον νοσηλεία ή σε μακροχρόνια νοσηλεία σε νοσοκομεία.

Ο χαρακτήρας της δράσης

Το Διαδικτυακό Κοινωνικό Φροντιστήριο της Πεμπτουσίας αποτελεί μία μη κερδοσκοπική, κοινωνική και εθελοντική πρωτοβουλία, η οποία λειτουργεί αποκλειστικά με γνώμονα την κοινωνική προσφορά και την υποστήριξη μαθητών, γονέων και ενηλίκων.

Όλες οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν, χωρίς οποιαδήποτε οικονομική επιβάρυνση των ωφελουμένων και χωρίς οποιαδήποτε οικονομική απολαβή των εθελοντών.

Η συμμετοχή των εθελοντών εκπαιδευτικών και επαγγελματιών βασίζεται αποκλειστικά στην εθελοντική κοινωνική προσφορά και δεν δημιουργεί σχέση εξαρτημένης εργασίας, συνεργασίας ή αμειβόμενης απασχόλησης.

Για οποιαδήποτε άλλη πληροφορία στείλτε e-mail εδώ:
frontistirio@stmaximthegreek.org