

Πρόγραμμα Διαδικτυακών Δράσεων

9/11-15/11/2020

Τρίτη 10 Νοεμβρίου 2020 στις 18:00

Σεμινάριο: **Γνωριμία με μεγάλα έργα του κλασσικού χορού: «Η λίμνη των Κύκνων» του Τσαϊκόφσκι (5-12 ετών)**

με την Ευγενία Παπαδάκη



Όλα ξεκίνησαν με ένα παραμύθι ... Μια φορά κι έναν καιρό ... Μεγάλη μουσική συνθέτες έγραψαν μουσική για παραμύθια που γίνανε μεγάλα μπαλέτα, χορευτές και μπαλαρίνες χορεύουν αγαπημένα παραμύθια και μας ταξιδεύουν σ' ένα φανταστικό κόσμο.

Μας πως ξεκίνησαν όλα;

Ποιος ήταν ο Τσαϊκόφσκι; Και τι λέει το παραμύθι «Η λίμνη των κύκνων;»

Μπορούμε και εμείς να δοκιμάσουμε να χορέψουμε το παραμύθι;

<https://us02web.zoom.us/j/89430909267?pwd=R2pYZDFFR2VjSmtOd2YrTHA2cHd4Zz09>

Meeting ID: 894 3090 9267

Passcode: 905211

Τετάρτη 11 Νοεμβρίου 2020 στις 11:00

Αθλητική δραστηριότητα ενηλίκων : yoga -pilates

«Ενδυνάμωση ανοσοποιητικού συστήματος»



<https://us04web.zoom.us/j/71764628296?pwd=WXlLaFVqTkpxNGFGaGkwTjgvcVZYdz09>

Meeting ID: 717 6462 8296
Passcode: yoga

Τετάρτη 11 Νοεμβρίου 2020 στις 18:00

Σεμινάριο: Γνωριμία με μεγάλους ζωγράφους «Μιρό» (5-12 ετών)

με την Ελένη



Ποιος ήταν ο Ζούαν Μιρό και τι ήθελε να μας πει με τη ζωγραφική του;
Μπορούμε κι εμείς να ζωγραφίσουμε σαν κι αν αυτόν;

<https://us02web.zoom.us/j/88292889751?pwd=VkRhQlhYWFltL2toUm5ybGpHVkJldz09>

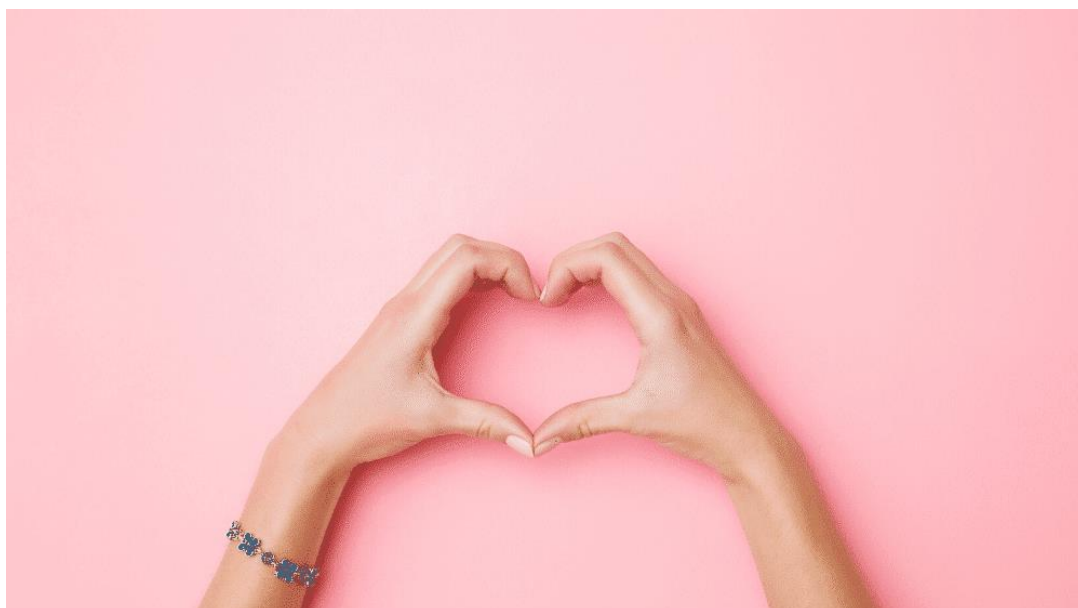
Meeting ID: 882 9288 9751

Passcode: 600701

Πέμπτη 12 Νοεμβρίου 2020 στις 18:00

Συναντήσεις με τον ηθοποιό Θωμά Κινδύνη

Διάλεξη: «Αυτοπεποίθηση και ευτυχία»



Θέλεις να αποκτήσεις αυτοβουλία δηλαδή να έχεις πίστη στην ικανότητά σου και να ορίζεις τη δική σου πορεία;

Παρακολούθησε αυτή τη διάλεξη και θα δεις πως αν έχεις αυτοπεποίθηση έχεις όλο το σύμπαν στο τσεπάκι σου.

<https://us02web.zoom.us/j/82802665192?pwd=NkJhZWpRWXh0QXFdcGI6VUVMTIkrZz09>

Meeting ID: 828 0266 5192

Passcode: 012092

Πέμπτη 12 Νοεμβρίου 2020 στις 19:30

Feel Good: «Ανάσα!» με τη Μάτα Μάρα



Σε μια εποχή που η αναπνοή μας περιορίζεται από την μάσκα, που το σώμα μας περιορίζεται στο σπίτι εμείς θα δώσουμε χώρο στην αναπνοή μας να απλωθεί και να διευρυνθεί και στο σώμα μας να κινηθεί. Θα δώσουμε χώρο και χρόνο στον εαυτό μας να εκφραστεί

<https://us02web.zoom.us/j/85092025668?pwd=c0dJRFB1cXQ4OWFCNIZNzk82ejJYdz09>

Meeting ID: 850 9202 5668

Passcode: 697999

Παρασκευή 13 Νοεμβρίου 2020 στις 12.00

Συμβουλές διατροφής με θέμα:

«Διατροφή στη Ψυχογενή Ανορεξία και Βουλιμία»



Με τη διατροφολόγο Βιβή Τσάκωνα.

<https://us04web.zoom.us/j/74217208670?pwd=TkJvVXcwblIdYYVVERKORqeDBGMnU4dz09>

Meeting ID: 742 1720 8670

Passcode: hydr2v

Παρασκευή 13 Νοεμβρίου 2020 στις 20:00

Συναντήσεις με τον ηθοποιό Θωμά Κινδύνη

Διάλεξη: «Πως να χειρίζεσαι δύσκολους ανθρώπους»



Πολλές φορές διαπιστώνεις πως περιστοιχίζεσαι από δύσκολους ανθρώπους δηλαδή από εμπόδια στην κατανόησή τους, στην αντιμετώπισή τους και έτσι η ζωή σου γίνεται ένας ανηφορικό δρόμος. Πολλές φορές διαπιστώνεις πως κι εσύ έχεις της δυσκολίες σου. Τι

κάνουμε πως αντιδρούμε, πως θα χειριστούμε αυτές τις καταστάσεις; Υπάρχει τρόπος και μάλιστα τέτοιος που θα σου κάνει τη ζωή πιο άνετη και ευτυχισμένη.

<https://us02web.zoom.us/j/87597803292?pwd=YWFxMUdjK0N3MFg4TVQyWC9jdzJ1Zz09>

Meeting ID: 875 9780 3292

Passcode: 330060

Σάββατο 14 Νοεμβρίου 2020 στις 10:00 πμ.

Εργαστήριο Δημιουργικής γραφής και Θεατρικού παιχνιδιού

"Το ταξίδι του Αστείου Μικρούλη Φαντασματούλη!" (4-9 ετών)

Με την ηθοποιό Μαρία Ιωάννου



Τι θα συμβεί όταν ο Φαντασματούλης αποφασίσει να εγκαταλείψει το σπίτι που κρυβόταν και κάνει ένα μεγάλο ταξίδι για να ανακαλύψει την αγάπη και τη φιλία; Και τελικά ποιος φοβάται πιο πολύ; Οι άνθρωποι τα φαντάσματα ή τα φαντάσματα τους ανθρώπους;

Για το συγκεκριμένο εργαστήριο μπορούν να έχουν τα παιδιά ένα λευκό σεντόνι ή πετσέτα ή πανί για να είναι έτοιμα για μεγάλες μεταμφιέσεις!

<https://us02web.zoom.us/j/87679662301?pwd=eDM0TEJoYkg4Tkp4cExERERILzV6Zz09>

Meeting ID: 876 7966 2301

Passcode: 626803

Σάββατο 14 Νοεμβρίου 2020 στις 7:00 μ.μ.

Παιδική παράσταση

«Οι δώδεκα Βασιλοπούλες» των αδελφών Γκρίμ (3-10 ετών)

Κείμενα- Σκηνοθεσία: Άννα Τζίμα



Ένα πολύ όμορφο παραμύθι των αδελφών Γκρίμ για 12 Βασιλοπούλες, για 12 ζευγάρια παπούτσια και ένα πατέρα Βασιλιά που πονοκεφάλιασε με τις αγαπημένες του 12 κόρες!

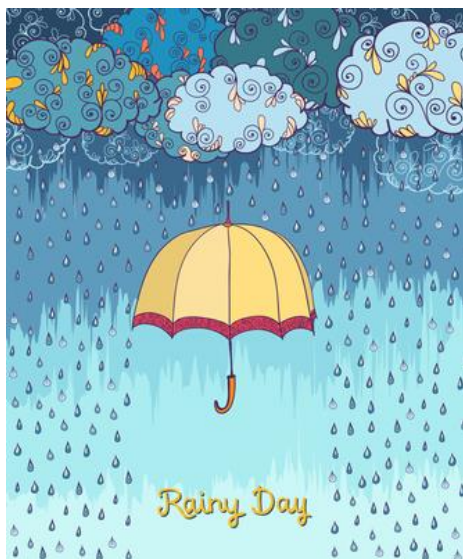
<https://us02web.zoom.us/j/84516826316?pwd=UVFIM0oxQlpOTmtNRXJhVmpSY0pXUT09>

Meeting ID: 845 1682 6316

Passcode: 669657

Κυριακή 15 Νοεμβρίου 2020 στις 10:00 π.μ.

Εικαστικό εργαστήρι «Φθινοπωρινή Βροχή» με την Ελένη (3-12 ετών)



Φθινόπωρο, βροχή ομπρέλες και ένα ζεστό φλυτζάνι σοκολάτας! Ετοιμαστείτε για βροχοσταλίδες από φαντασία!

Θα χρειαστούμε: Κόλλα, μικρά κομμάτια από διάφορα χρωματιστά χαρτιά, μικρά κομμάτια από χρωματιστά υφάσματα, τέμπρες ή νερομπογιές, μαρκαδόρους, μια κόλλα Α4 (αν γίνεται χαρτονάκι), ψαλίδι.

<https://us02web.zoom.us/j/88601006063?pwd=U1U2RHVQbUE3MTVwR00wUkJoOWxqUT09>

Meeting ID: 886 0100 6063

Passcode: 278916

Κυριακή 15 Νοεμβρίου 2020 στις 12:00 το μεσημέρι

Παιδική παράσταση

«Οι δώδεκα Βασιλοπούλες» των αδελφών Γκρίμ (3-10 ετών)

Κείμενα- Σκηνοθεσία: Άννα Τζίμα



Ένα πολύ όμορφο παραμύθι των αδελφών Γκρίμ για 12 Βασιλοπούλες, για 12 ζευγάρια παπούτσια και ένα πατέρα Βασιλιά που πονοκεφάλιασε με τις αγαπημένες του 12 κόρες!

<https://us02web.zoom.us/j/89910473495?pwd=VithOUxEWWZkT3lrMWZqekxGSWJlQT09>

Meeting ID: 899 1047 3495

Passcode: 492460