

Πρόγραμμα Διαδικτυακών Δράσεων

19/10-25/10/2020

Πέμπτη 22 /10/ 2020 στις 18:15

Feel good (εργαστήριο ενηλίκων)

2^ο Μάθημα κίνησης !

Στο 2^ο μάθημα θα εστιάσουμε στο κέντρο του σώματος και θα ανακαλύψουμε την ελαστικότητα της κίνησης μέσα από πολύχρωμα χαλαρωτικά τοπία. Η φιλοσοφία το Feel Good είναι μέσα από το χορό και την κίνηση να ξεμπλοκάρουμε την ενέργεια του σώματος και να νιώσουμε ωραία!



Με τη χορογράφο Μάτα Μάρα

Για να συμμετέχετε πατήστε στο παρακάτω link:

<https://us02web.zoom.us/j/85295125539?pwd=aURhRDFla2p2RUdsUIM4WWZMTXRrQT09>

κωδικός: 314851

Παρασκευή 23 /10 / 2020 στις 12:00

«Διατροφή στην τρίτη ηλικία»



Με τη διατροφολόγο Βιβή Τσάκωνα

Για να συμμετέχετε πατήστε στο παρακάτω link:

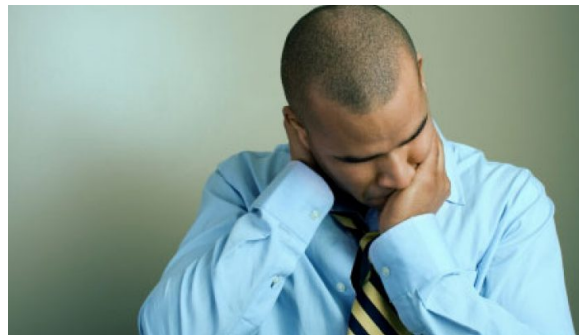
<https://us04web.zoom.us/j/71108763499?pwd=a0JxRGsrZk1UZkxHcWxwVWxjS3dQdz09>

Meeting ID: 711 0876 3499

Passcode: w6VpbE

Παρασκευή 23 /10 / 2020 στις 18:00

« Διαχείριση του άγχους» (ημερίδα ενηλίκων)



Συναντήσεις με τον ηθοποιό Θωμά Κινδύνη

Πολλές φορές στη ζωή ερχόμαστε αντιμέτωποι με καταστάσεις πιεστικές που μας προκαλούν άγχος και ανησυχία, στην συνάντηση αυτή θα ανακαλύψουμε τους παράγοντες που συνθέτουν το λεγόμενο «Άγχος» και μάθουμε πως μπορούμε να τους διαχειριστούμε.

Για να συμμετέχετε πατήστε στο παρακάτω link:

<https://us02web.zoom.us/j/85045774816?pwd=MUNsazJ3dmZudm8rNHk5eG1CMmFzQT09>

κωδικός: 525053

Σάββατο 24 Οκτωβρίου στις 19:00 & Κυριακή 25
Οκτωβρίου στη 13:00

Ο Πειρατής ο Μπου! (παιδική παράσταση)

(2-7 ετών)

Κείμενο-σκηνοθεσία: Άννα Τζίμα

Ετοιμαστείτε για ένα ταξίδι γεμάτο μουσική και παιχνίδια για τον ΦΟΒΟ, το ΘΑΡΡΟΣ και τους θαλάσσιους φίλους, που χρειάζονται την βοήθεια μας!



Ένας πειρατής διαφορετικός από τους άλλους, κάπως... φοβητσιάρης! Ξεκινάει ένα ταξίδι γεμάτο μουσική και περιπέτεια για να βρει έναν καλά κρυμμένο θησαυρό! Το σεντούκι με το Θάρρος!!!

Με συμμετοχή των παιδιών, επαφή με μουσικά όργανα και ζωντανή μουσική μια παράσταση γεμάτη εκπλήξεις και γνωριμίας με τον βυθό της θάλασσας.

Η προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος είναι θέμα όλων μας, τα παιδιά μέσα από την περιπέτεια του Πειρατή Μπου θα ανακαλύψουν πως μπορούν να βοηθήσουν τα θαλάσσια πλάσματα να επιβιώσουν

Σάββατο 24/10:

Για να συμμετέχετε πατήστε στο παρακάτω link:

<https://us02web.zoom.us/j/82760463269?pwd=SEtlanFWcCtZTVpwVXNVSC8xZ1dFZz09>

κωδικός: 795654

Κυριακή 25/10:

Για να συμμετέχετε πατήστε στο παρακάτω link:

<https://us02web.zoom.us/j/85301910507?pwd=SGkvcFhITFJSU84YXFmVVGJ5VWF3QT09>

κωδικός: 166252

Κυριακή στις 10:00

«Ο δικός μας κήπος» (παιδικό εργαστήριο)

Ένα εικαστικό παραμύθι όπου τα παιδιά θα δημιουργήσουν δικά τους έργα με τη χρήση απλών υλικών, με θέμα έναν φθινοπωρινό κήπο.



Τι χρειαζόμαστε:

Μαρκαδόρους, ή ξυλομπογιές, μερικές κόλλες χαρτί, ένα ψαλίδι και κόλλα

Με την Ελένη!

Για να συμμετέχετε πατήστε στο παρακάτω link:

<https://us02web.zoom.us/j/88238347523?pwd=Qk4wSFNtYmVwUGozZHd6ek8zckhVUT09>

κωδικός: 899691

Σάββατο στις 10:00

«Οι τέσσερις φίλοι» (παιδικό εργαστήριο)

Εργαστήριο θεατρικού παιχνιδιού και δημιουργικής γραφής με θέμα τη φιλία, με βάση ένα παραδοσιακό Ινδικό παραμύθι.



Με τη Μαρία Ιωάννου

Για να συμμετέχετε πατήστε στο παρακάτω link:

<https://us02web.zoom.us/j/83364721031?pwd=UGMvckhUbk1JTjlvGdDWHA4SDJTdz09>

κωδικός: 918862