

**ΤΕΤΑΡΤΗ ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΤΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ Erasmus +
“4F for Silver Safety”
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 3ημέρου
27-29 Ιουνίου 2018**

26/6/2018: Άφιξη εταίρων

Τετάρτη 27/6/2018: (Ξεκινά διαγωνισμός φωτογραφίας. Όσοι επιθυμούν να συμμετέχουν θα τραβήξουν φωτογραφίες από ότι τους εντυπωσιάσει κατά τη διάρκεια του 3ημέρου)

09π.μ. υποδοχή των εταίρων και φίλων του προγράμματος με μια εξαιρετική και ενδιαφέρουσα έκθεση στο ισόγειο του πολιτιστικού χώρου KAMINI στο Γαλάτσι από τον αντιδήμαρχο παιδείας κο Μάνο Ελευθερίου.

09.30: Έναρξη εργασιών συνεδρίου στο αμφιθέατρο του πολιτιστικού χώρου KAMINI, στον 1^ο όροφο με καλωσόρισμα από τις συντονίστριες του προγράμματος Γεωργία Μιχαλοπούλου και Τσέλση Λαζαρίδου

Ανασκόπηση των δράσεων του προγράμματος και παρουσίαση του τελικού προϊόντος: e booklet για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και επαγγελματίες με τον κο Νίκο Τσότσολα

10.00 Η αυτοπεποίθηση και η εμπειρία της γήρανσης, με τη Χρυσό Φραγκούδη, κλινική ψυχολόγος (Κύπρος)

10.30: Η εικόνα των ηλικιωμένων στην Σλοβακία με την Olga Belesova δημοσιογράφος κρατικού τηλεοπτικού σταθμού Μπρατισλάβας και ηθοποιός

11.00: Hello Brain αποτελέσματα έρευνας ευρωπαϊκών πανεπιστημίων για τη διαβίου διατήρηση ενός υγιούς και χαρούμενου εγκεφάλου. Τα οφέλη του mindfulness. Με την ολιστική θεραπεύτρια Γεωργία Μιχαλοπούλου

11.20: “Θες να παίξουμε”?:

Ας χρησιμοποιήσουμε τη δύναμη του ονείρου στη ζωή μας και ας ενώσουμε τις φωνές μας ενάντια σε οποιαδήποτε μορφή βίας. Ένα ταξίδι θετικής σκέψης και υπέρβασης με συνοδοιπόρο τον βραβευμένο από την Ευρωπαϊκή Ένωση και την Ελλάδα best selling συγγραφέα, πρωταθλητή του ακοντισμού και εκπαιδευτικό Νίκο Μιχαλόπουλο.

11.45: ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

12.00 Στρατηγικές διαχείρισης άγχους και οφέλη θετικών σκέψεων, με τη σύμβουλο κα Μαρία Λοΐζου (Κύπρος)

12.20: Συναισθηματική και νοητική ενδυνάμωση με αυτοάμυνα (Σλοβακία)

12.45: Η «μαγεία» των Α' Βοηθειών με τους εκπαιδευτές της οργάνωσης ΚΑΡΠΑ, Ιωσήφ Ντουμάνη και Θοδωρή Βαρσαμά.

13.15: Ο χορός των μουσών: με την ψυχολόγο, διαδραστικό παιχνίδι μέσω της τέχνης με τη Βάσω Αργυριάδου

14.00: ΔΙΑΚΟΠΗ ΓΙΑ ΓΕΥΜΑ

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

17.00: Συνάντηση συντονιστών του προγράμματος στο ΚΑΜΙΝΙ.

18.00: "Σ'αγαπώ ή σε θέλω; Η συντροφικότητα, η αγάπη, το σεξ στις μεγαλύτερες ηλικίες. Τι νιώθουμε, τι θέλουμε, τι ντρεπόμαστε να συζητήσουμε." Με την Δρ. Μυρτώ Μαρία Ράγγα, ψυχολόγο/γηραγωγό/διαχειρίστρια της 50και Ελλάς. 12

18:20: Υγιείς προσωπικές σχέσεις με τη Χρυσό Φραγκούδη, κλινική ψυχολόγο (Κύπρος) 13

18:40: Ανάγνωση 3 καλύτερων εκθέσεων με θέμα: **Ονειρεύομαι, θέλω, μπορώ να διεκδικώ τα όνειρά μου για όλη μου τη ζωή επειδή το δικαιούμαι και το αξίζω**

19.30: Οι τέχνες ως μέσον ψυχοσωματικής και νοητικής ενδυνάμωσης
Με την ψυχολόγο Βάσω Αργυριάδου, παράλληλα ο διακεκριμένος ζωγράφος Αλεσάντρο ντι Μαρτίνο μας ταξιδεύει με τα πινέλα του στον κόσμο των μουσών. Βιωματικό εργαστήριο όπου θα συμμετέχουν και μέλη του προγράμματος 4F.

Πέμπτη 28/6/2018

Εκδρομή στην Πάρνηθα με δωρεάν συμμετοχή.

Αναχώρηση: 9π.μ.

Όσοι επιθυμούν μπορούν να ανέβουν με το τελεφερίκ.

Στη συνέχεια θα πραγματοποιηθούν δράσεις όπως:

Tai chi με τον πρωταθλητή Χρήστο Παπαχρήστο
Ασκήσεις για έναν υγιή εγκέφαλο με την Τσέλση Λαζαρίδου
Γυμναστικές ασκήσεις με την Ελένη Καρρά
Χορός χασάπικο, μαθαίνουμε τα πρώτα βήματα.
Αρχαίο Ελληνικό παιχνίδι το ΚΑΜΙΝΙ

Πικ νικ και ευρωπαϊκή γιορτή στην εξοχή με εδέσματα που θα έχουν ετοιμάσει φίλες και μέλη της ομάδας 4F for Silver Safety.

Περπάτημα και χαλάρωση στη φύση.

Αναχώρηση 4μ.μ. και μετάβαση στο Α' ΚΑΠΗ Δήμου Ηρακλείου.
Ο δήμαρχος Ηρακλείου κος Μπάμπαλος, μέλη του Δημοτικού Συμβουλίου, η κα Καραμπέτσου Μ. και τα μέλη της ομάδας 4F for Silver Safety έχουν ετοιμάσει υποδοχή για όλους μας στον κήπο του ΚΑΠΗ.

Ανοίγει το κουτί **ΕΥΧΗΣΟΥ ΚΙ ΕΓΙΝΕ**, θα κληρωθούν 3 τυχεροί που θα πραγματοποιήσουμε τις επιθυμίες τους..

Παρασκευή 29/6/2018:

Εκδρομή στην Αίγινα: Κόστος μεταφοράς 30€, περιλαμβάνει μεταφορά από Αθήνα στο λιμάνι, ατομικό εισιτήριο για το καράβι, πούλμαν όλη την ημέρα στην Αίγινα.

Αναχώρηση για Αίγινα 6.30π.μ. από Γαλάτσι, 6.45π.μ. από Πευκάκια και 7.10π.μ. από Ομόνοια

Υποδοχή από το Σύλλογο Γυναικών Αίγινας.

Στη συνέχεια επίσκεψη στο Ναό Αφαιάς και ξενάγηση από τον αντιδήμαρχο παιδείας και μοναδικό ξεναγό κο Μάνο Ελευθερίου.

Ελάνιος Δίας και αρχαία ελληνική ελιά.

Προσκύνημα στον Άγιο Νεκτάριο.

Επίσκεψη στο Κέντρο φροντίδας αγρίων ζώων.

Γευματίζουμε, ανακοινώνουμε τους νικητές του διαγωνισμού φωτογραφίας, βραβεύσεις και αναχώρηση στις 6μ.μ. για Αθήνα

Σάββατο 30/6/2018: Αναχώρηση εταίρων.

Εδώ ολοκληρώνεται το πρόγραμμα Erasmus+ “4F for Silver Safety”

Ευχαριστούμε θερμά τους δήμους: Γαλασίου, Ν. Ηρακλείου και Ηλιουπόλεως για τη φιλοξενία τους, τα μέλη της ομάδας που συμμετείχαν και όλους τους ειδικούς που συνέβαλαν στην καλύτερη υλοποίηση του προγράμματος.