



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΔΗΜΟΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΛΕΩΦ. ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 415-417, Τ.Κ. 153 43**

Αγία Παρασκευή, 7 / 4 / 2014

**ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ**

Τηλ.: 213-2004-567

Τηλ. κέντρο: 213-2004-500

[e-mail: gr.typou@agiaparaskevi.gr](mailto:gr.typou@agiaparaskevi.gr)

[Επίσημη Ιστοσελίδα Δήμου Αγίας Παρασκευής : www.agiaparaskevi.gr](http://www.agiaparaskevi.gr)

**ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ  
ΠΟΛΥΧΩΡΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ «ΓΥΝΑΙΚΑ&ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ»**

Ο Πολυχώρος Γυναικών «**Γυναίκα & Δημιουργία**» του Δήμου Αγίας Παρασκευής παρέχει υπηρεσίες εκμάθησης δεξιοτήτων, επιμόρφωσης και προγραμμάτων κοινωνικής στήριξης.

***ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ***

**Θεατρικό Εργαστήρι**

Το θεατρικό εργαστήρι είναι μια καλλιτεχνική δραστηριότητα εκμάθησης της τέχνης του θεάτρου. Η κίνηση και η αίσθηση, κυρίως στοιχεία στο θεατρικό παιχνίδι, συνθέτουν το κατάλληλο πλαίσιο στο οποίο τα μέλη της ομάδας αβίαστα εκφράζονται, επικοινωνούν και συνεργάζονται. Σε μια ατμόσφαιρα χαράς, κινητοποίησης και δημιουργίας μαθαίνουμε πως γίνεται μια θεατρική παράσταση βήμα-βήμα, και προσεγγίζουμε την υποκριτική τέχνη με αυτοσχεδιασμούς και θεατρικό παιχνίδι. Το Θεατρικό Εργαστήρι έχει ως στόχο την δημιουργία μιας θεατρικής παράστασης.

Ημέρα & Ώρα Συνάντησης: Τρίτη, 6:30-8:30μμ

**Λογοτεχνική- Συγγραφική Ομάδα**

Το εργαστήρι της συγγραφικής λογοτεχνικής ομάδας , σε έναν πρώτο κύκλο επτά τριώρων συναντήσεων, θα πραγματοποιεί τις παρακάτω θεματικές ενότητες:

Γραφή και αφήγηση παραμυθιού

Γραφή Θεατρικού έργου για παιδιά

Ποίηση και λειτουργίες της στο Παραμύθι, στο Θέατρο, στο Τραγούδι

Θα δοθεί βεβαίωση παρακολούθησης.

Ημέρα & Ώρα Συνάντησης: Πέμπτη, 6:00-9:00μμ την 3/4, 10/4, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5 και 5/6.

Εισηγητής υπεύθυνος εργαστηρίου: Δημήτρης Αβούρης

***ΑΣΚΗΣΗ***

**Yoga & Χοροθεραπεία**

Στο τμήμα της Yoga με τεχνικές **Κινητικής Ψυχοθεραπείας**, (Δραματοθεραπεία, Χοροθεραπεία, Σωματικό θέατρο, Αυτοσχεδιασμούς και Κινησιολογία) και κυρίως ασκήσεις **Hatha Yoga** ανακαλύπτουμε και βιώνουμε την εσωτερική αρμονία και ευεξία.

Στόχοι του προγράμματος είναι:

- να ενδυναμώσουμε το σώμα μας
- να απελευθερωθούμε από συσσωρευμένες εντάσεις
- να επαναφέρουμε την ισορροπία στον άξονα Σώμα - Πνεύμα - Ψυχή
- να ανακαλέσουμε την αληθινή μας ταυτότητα,
- να αλλάξουμε την συχνότητα στην οποία «εκπέμπουμε»
- να προσδιορίσουμε τους στόχους μας και να τους θέσουμε σε πράξη.

Ημέρες & Ώρες Συνάντησης: Δευτέρα-Τρίτη-Τετάρτη: 10:00-11:30πμ & Πέμπτη: 11:00-12:30πμ  
Πέμπτη: 4:00-5:30μμ  
Παρασκευή: 4:00-5:30μμ & 5:45-7:15μμ

## **ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ**

### **Ραπτική**

Τα μαθήματα κοπτικής ραπτικής απευθύνονται σε αρχάριες και μη, και περιλαμβάνουν:

- Εξοικείωση – πρακτική για τη σωστή και ασφαλή χρήση των εργαλείων ραπτικής
- Εκμάθηση ραφής
- Τεχνικές ραφής
- Επιδιορθώσεις ρούχων
- Σχεδιασμό πατρόν

Μαθαίνουμε να περνάμε δημιουργικά τον χρόνο μας, δίνοντας μόνες μας λύση στις καθημερινές ανάγκες της εμφάνισής μας.

Ημέρες & Ώρες Συνάντησης: Δευτέρα & Τετάρτη, 6:00-8:00μμ

### **Ανακύκλωση Ρούχων**

Η ιδέα είναι απλή. Φέρτε τα παλιά αγαπημένα, ταλαιπωρημένα ή κατεστραμμένα ρούχα σας και θα τα φτιάξουμε καινούργια. Επίσης, θα μάθουμε τα βασικά πατρόν από τα ρούχα που φοράμε πιο πολύ και θα δημιουργήσουμε νέα ρούχα. Το μόνο που πρέπει να ξεκλειδώσετε είναι η φαντασία σας.

Ημέρα & Ώρα Συνάντησης: Τρίτη, 4:00-6:00μμ

### **Μικρο-κατασκευές**

Στο τμήμα αυτό ξεκινάμε με την ανακύκλωση κοσμημάτων δηλαδή την μεταμόρφωση παλαιών ή χαλασμένων κοσμημάτων σε κάτι νέο και διαφορετικό. Κατόπιν συνεχίζουμε με κατασκευές φωτιστικών ή άλλες μικρο-κατασκευές ανάλογα με τα διαθέσιμα υλικά αλλά και τη φαντασία μας.

Ημέρα & Ώρα Συνάντησης: Τετάρτη, 4:00-6:00μμ

### **Μακραμέ**

Μαθαίνουμε πως με πολύχρωμα νήματα και καλλιτεχνικούς κόμπους μπορούμε να φτιάξουμε κολιέ, βραχιόλια, τσάντες, ζώνες, κρεμαστές γλάστρες και πολλά άλλα χρηστικά ή απλώς διακοσμητικά αντικείμενα με μοναδικό όριο τη φαντασία του καθενός. Τα υλικά που χρησιμοποιούνται είναι σπάγκοι, νήματα σε διάφορα πάχη και ως διακοσμητικά χρησιμοποιούμε χάντρες, δαντέλες και σιρίτια από δέρμα.

Ημέρα & Ώρα Συνάντησης: Δευτέρα 6:00-8:00μμ

## **Κέντημα**

Ελάτε να διασκεδάσουμε μαθαίνοντας να κεντάμε απλές αλλά και δύσκολες βελονιές. Βελονιές βγαλμένες από την παράδοση μας ή ξενόφερτες, βελονιές με τις οποίες θα μεταμορφώσουμε το πανί και θα στολίσουμε τα σπίτια μας.

Τα μαθήματα κεντήματος απευθύνονται σε αρχάριες και μη.

Ημέρα & Ώρα Συνάντησης: Δευτέρα 4:00-6:00μμ

## **Πλέξιμο**

Ελάτε να πλέξουμε ό,τι βάζει ο νους σας, πουλόβερ ή ζακέτες για μικρούς και μεγάλους. Ρούχα κάθε λογής που είδατε ή φανταστήκατε. Και ακόμη καλτσάκια, τερλίκια και άλλα ανάλογα των επιδόσεων σας.

Τα μαθήματα πλεξίματος απευθύνονται σε αρχάριες και μη.

Ημέρα & Ώρα Συνάντησης: Πέμπτη, 6:00-8:00μμ

## **Αισθητική & Μακιγιάζ**

Μαθαίνουμε τα πάντα για το αισθητικό μακιγιάζ, αλλά και τα μικρά μυστικά που χρησιμοποιούμε στην καθημερινή μας εμφάνιση:

- Καθαρισμός προσώπου: απλός καθαρισμός και περιποίηση προσώπου (reeling, μάσκα, κρέμα).
- Προσωπομετρία: ανάλυση κάθε τύπου προσώπου για την εφαρμογή των τεχνικών του μακιγιάζ.
- Φωτοσκιάσεις: ειδική τεχνική για καλύψεις και διορθώσεις χαρακτηριστικών.
- Αποτρίχωση φρυδιού: αποτρίχωση και σχεδίαση φρυδιών.
- Τοποθέτηση βλεφαρίδων: τοποθέτηση ενιαίων και μεμονωμένων βλεφαρίδων.
- Πρωινό μακιγιάζ: μακιγιάζ για πρωινές εμφανίσεις.

Ημέρα & Ώρα Συνάντησης: Δευτέρα, 6:00-8:00μμ

## ***ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ***

### **Ομάδα Ψυχοθεραπείας (Art Therapy)**



Το Art Therapy είναι μια αναγνωρισμένη θεραπευτική προσέγγιση κατά την οποία η δημιουργική διαδικασία λειτουργεί ως προβολική τεχνική του εσωτερικού κόσμου του ατόμου. Απευθύνεται σε κάθε γυναίκα που επιθυμεί να δοκιμάσει μια σειρά από εικαστικά υλικά σε μια διαδρομή αυτογνωσίας κι ενδυνάμωσης.

Σε ένα ασφαλές και μη επικριτικό περιβάλλον, οι συμμετέχουσες θα έχουν τη δυνατότητα να διερευνήσουν ζητήματα αναφορικά με την πολυδιάστατη γυναικεία φύση. Μέσα από κατευθυνόμενες ασκήσεις, η Ομάδα αποσκοπεί σε 10 συναντήσεις να προσφέρει μια δημιουργική οπτική στα καθημερινά βιώματα της γυναίκας, σε εικόνες από το παρελθόν μας και σε προσωπικές ιστορίες.

Δεν είναι απαραίτητο οι ενδιαφερόμενες να έχουν προχωρημένες καλλιτεχνικές δεξιότητες.

Ημέρα & Ώρα Συνάντησης: Παρασκευή, 17:30 – 19:30 από 14/3 έως και 23/5

## **Ομάδα Ψυχοθεραπείας (Group Therapy)**

Η ομάδα αυτή λειτουργεί, αλληλεπιδρά και παράγει «έργο» μέσα από τις αρχές των κυριοτέρων συγχρόνων ρευμάτων της ψυχοθεραπείας (συνθετικό μοντέλο). Η ομάδα επιδρά στηρικτικά και θεραπευτικά στην ψυχή, συχνά και στο σώμα μας (ψυχοσωματικά), τα οποία εξ ίσου πάσχουν μέσα στις πιέσεις της καθημερινότητας.

Μας παρέχει:

- τεχνικές διαχείρισης της επικοινωνίας με τους άλλους και των προβλημάτων καθημερινότητας.
- τρόπους να επεξεργαζόμαστε «τις δυσκολίες» των σχέσεων, να ακούμε, να συναισθανόμαστε, να κατανοούμε τον άλλο.
- να εκφραζόμαστε και να αποφορτιζόμαστε από τις πιέσεις.
- την ψυχοθεραπευτική παρουσία «των άλλων προσώπων» μέσα σε κλίμα ασφάλειας- εχεμύθειας.

Οι στόχοι του προγράμματος είναι να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε βαθύτερα τον εαυτό μας και τους σημαντικούς «άλλους», να αποκτήσουμε «εργαλεία» δεξιοτήτων επικοινωνίας και επίλυσης προβλημάτων.

Ημέρα & Ώρα Συνάντησης: Πέμπτη, 17:45 – 19:30μμ από 13/3 έως και 26/6

Συντονίστρια: Αντωνία Θεοδωρίδου, Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπεύτρια

## ***ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΑΝΕΡΓΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ***

Κατόπιν ραντεβού στα τηλ. 210 6080217 ή 2132004594/4611

Υπευθυνες Υπηρεσίας: κα Αντωνία Γκίνη, κα Χριστίνα Κέκκα

## ***ΟΜΙΛΙΕΣ-ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ***

### **Σειρά ανοιχτών διαλέξεων και συζητήσεων**

Οι ακριβείς ημερομηνίες θα ανακοινώνονται έγκαιρα.

## **ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Για τη συμμετοχή σε ένα ή περισσότερα τμήματα επιμόρφωσης ή δεξιοτήτων η κράτηση θέσης είναι απαραίτητη. Η δομή δεν δεσμεύεται για αλλαγές στο πρόγραμμα (π.χ. αύξηση, περιορισμό ή κατάργηση τμήματος όταν η συμμετοχή δεν είναι ικανοποιητική καθώς και για την αλλαγή των εκπαιδευτών).

**Διεύθυνση Πολυχώρου: Μεσογείων 403, Αγία Παρασκευή**  
**Τηλέφωνα Επικοινωνίας-Δήλωσης Συμμετοχής : 2132004 606-588-575-594**