



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



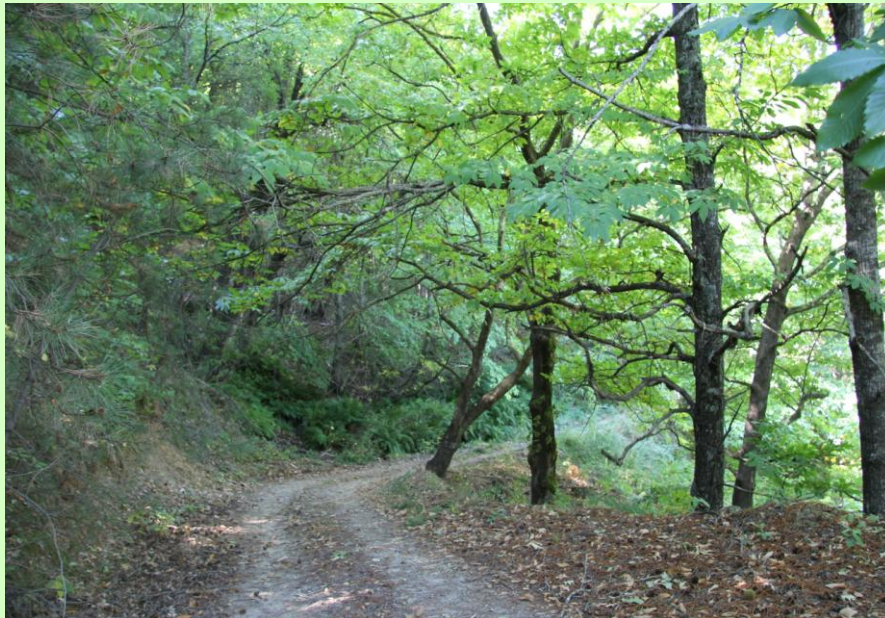
Κέντρο
Περιβαλλοντικής
Εκπαίδευσης
Καστρίου



ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

Το Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Καστρίου,
στα πλαίσια των δράσεων του επιχειρησιακού προγράμματος
«Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση»,
διοργανώνει στις 9, 10 και 11 Δεκεμβρίου
τριήμερο επιμορφωτικό σεμινάριο ενηλίκων με θέμα:

Περιβάλλον και υγεία:
διατροφή, άσκηση, θεραπεία



Το σεμινάριο απευθύνεται σε ενήλικες από 25-65 ετών. Θα διεξαχθεί στις αίθουσες του ΚΠΕ Καστρίου, που στεγάζεται στο κτίριο του Δημοτικού Σχολείου Καστρίου, καθώς και σε περιβαλλοντικά μονοπάτια της περιοχής.

Στόχοι του προγράμματος είναι :

- ❖ η σύνδεση των μελών της ομάδας μεταξύ τους
- ❖ η σύνδεσή τους, μέσω της άσκησης, με στοιχεία του περιβάλλοντος χώρου
- ❖ η διαμόρφωση οικολογικών διατροφικών συνηθειών
- ❖ η επεξεργασία (μέσω της ομαδικής διαδικασίας) τρόπων διαχείρισης του άγχους
- ❖ η αντιμετώπιση των επιπτώσεων των αλλαγών στη ζωή τους

Τέλος, μέσα από αυτή τη διαδικασία, οι εκπαιδευόμενοι θα βιώσουν ότι η επικοινωνία με τον εαυτό μας και τους γύρω μας, καθώς και η επαφή με το φυσικό περιβάλλον αποτελούν ασπίδα προστασίας μας, πηγή ψυχικής και σωματικής υγείας.

Οι εκπαιδευόμενοι θα διανυκτερεύσουν στο Δασικό Χωριό Άνω Δολιανών. Τα έξοδα διαμονής όσων κατοικούν σε απόσταση άνω των 40 χιλιομέτρων από το Καστρί θα καλυφθούν από το ΚΠΕ. Για τους υπόλοιπους, αν επιθυμούν να παραμείνουν, το κόστος διαμονής και για τις δυο διανυκτερεύσεις είναι 35€.

Σε όλους τους συμμετέχοντες θα προσφερθεί το δείπνο της Παρασκευής και του Σαββάτου.

Οι ενδιαφερόμενοι παρακαλούνται να αποστείλουν αίτηση συμμετοχής, την οποία (μαζί με την παρούσα πρόσκληση) μπορούν να βρουν στην ιστοσελίδα μας

<http://kpe-kastr.ark.sch.gr/site/>

μέχρι τις 5/12/2011

στο e-mail:

mail@kpe-kastr.ark.sch.gr

ή στο fax : 2792022009.

Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε στο τηλέφωνο :
2792022004.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 9 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2011		
17:00-18:00	Προσέλευση – εγγραφές	
18:00-21:00	Γνωριμία με την ομάδα. Αντιμετωπίζοντας τις αλλαγές της ζωής μας: Διαχείριση του άγχους με τη βοήθεια του ανθρώπινου και φυσικού περιβάλλοντος	Αναστασία Μπεντεβή <i>Κοινωνιολόγος</i>
ΔΕΙΠΝΟ		
ΣΑΒΒΑΤΟ 10 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2011		
9.00 –14.00	Στα μονοπάτια του Πάρωνα: Δύο πορείες μέτριας και ελαφριάς δυσκολίας σε μονοπάτια του Πάρωνα	Καζακώνη Πηνελόπη <i>Υπεύθυνη ΚΠΕ Καστρίου,</i> Μιχαλόπουλος Κώστας <i>Υπεύθυνος Καταφυγίου Πάρωνα</i>
14.00 – 17.00	Ανάπαυση	
17.00 – 19.00	"Οικολογία & Διατροφή" α. οικολογική επιβάρυνση της Γης από τη διατροφή β. "διατροφικά κινήματα" (slow food) γ. Προτάσεις για να "περάσουμε" από τον καταναλωτισμό στην αειφορία, μέσω της διατροφής	Δημήτρης Μπερτζελέτος <i>Διαιτολόγος- διατροφολόγος MSc</i>
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ		
19:15 - 20:00	Ορέων άσκηση	Μιχάλης Στύλλας <i>Γεωλόγος - Ορειβάτης - Υπεύθυνος Καταφυγίου Κάκαλου - Ολύμπου</i>
ΔΕΙΠΝΟ		
22.00 – 24.00 ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΑΙΝΙΑΣ «ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΛΥΜΠΟ ΣΤΟ ΕΒΕΡΕΣΤ»		
ΚΥΡΙΑΚΗ 11 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2011		
9.00-11:00	Αναγνώριση και συλλογή βρώσιμων αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών	Βασίλης Ρουμπάκος <i>Ινστιτούτο Γαστρονομίας Λακωνίας,</i> Πολυχρονοπούλου Σωφρονία Κωνσταντέλου Παρασκευή Παπαϊωάννου Ελένη <i>Γυναίκες του Καστρίου</i>
11:00-14:00	Παρασκευή παραδοσιακών συνταγών	Βασίλης Ρουμπάκος <i>Ινστιτούτο Γαστρονομίας Λακωνίας,</i> Πολυχρονοπούλου Σωφρονία Κωνσταντέλου Παρασκευή Παπαϊωάννου Ελένη, <i>Γυναίκες του Καστρίου</i>