

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

**Περιβάλλον και Υγεία**

διατροφή, άσκηση, θεραπεία

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 - 12.00	Στα μονοπάτια του Πάρνωνα: από την Περδικόβρυση στο Μοναστήρι του Ιωάννη του Προδρόμου. Επιστροφή στο ΚΠΕ Καστρίου.	Καζακώνη Πηνελόπη <i>Υπεύθυνη ΚΠΕ Καστρίου,</i> Μιχαλόπουλος Κώστας <i>Υπεύθυνος Καταφυγίου του Πάρνωνα</i>
12.00 - 12.30	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	
12.30 - 14.30	Προβολή ταινίας: «ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΛΥΜΠΟ ΣΤΟ ΕΒΕΡΕΣΤ»	
14.30 - 17.30	ΑΝΑΠΑΥΣΗ	
17.30 - 19.30	«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>
19.30 - 20.00	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	
20.00 - 21.00	Ορέων άσκηση	Μιχάλης Στύλλας <i>Γεωλόγος-Ορειβάτης - Υπεύθυνος Καταφυγίου Κάκαλου-Ολύμπου</i>
ΔΕΙΠΝΟ		
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>