

## 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**  
τρίημερο επιμορφωτικό σεμινάριο ενηλίκων με θέμα:

### Περιβάλλον και Υγεία : διατροφή, άσκηση, θεραπεία

Το σεμινάριο απευθύνεται σε ενήλικες από 25 έως 65 ετών. Θα διεξαχθεί στις αίθουσες του ΚΤΠΕ 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, και 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 ΚΤΠΕ. 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](mailto:mail@kpe-kastr.ark.sch.gr) ή στο fax : 2792022009.

Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Για περισσότερες πληροφορίες, παρακαλούμε επικοινωνήστε στο τηλέφωνο :  
2792022004.