**Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Σητείας**

**3o Φεστιβάλ: Διαλέγουμε τη δράση, βρίσκουμε έναν άλλο τρόπο ζωής**

**Σάββατο και Κυριακή 27 & 28 Σεπτεμβρίου 2014**

**Άλσος Χλουβεράκη (Κόκκινα)**

Το Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Σητείας διοργανώνει για τρίτη χρονιά, στις 27 και 28 Σεπτεμβρίου, ένα διήμερο με δράσεις, ομιλίες, θέατρο και μουσική!

Από το μεσημέρι του Σαββάτου μέχρι και το βράδυ της Κυριακής, θα πραγματοποιούνται, στο Άλσος Χλουβεράκη, πολιτιστικές, καλλιτεχνικές, αθλητικές, οικολογικές και άλλες δραστηριότητες για μικρούς και μεγάλους, ομιλίες και εκδηλώσεις.

Το διήμερο εντάσσεται στα πλαίσια των δράσεων του Προγράμματος που στοχεύουν στην πρόληψη της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών και άλλων ψυχοκοινωνικών προβλημάτων. Κύρια ζητούμενα στις εν λόγω δράσεις είναι η ενεργοποίηση, η συνεργατικότητα, η δημιουργία σχέσεων, η επικοινωνία, η αλληλεγγύη, η συλλογική δουλειά και η έμπνευση για ένα διαφορετικό τρόπο ζωής. Καθώς, η εμπλοκή της τοπικής κοινωνίας αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της φιλοσοφίας των δράσεων του Προγράμματος, το διήμερο συνδιοργανώνεται με φορείς, συλλογικότητες, σχολεία και πολίτες της Σητείας.

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΕΣΤΙΒΑΛ**

Ημέρα 1η: Σάββατο 27 Σεπτεμβρίου

**16.00: Ποδηλατική** **Βόλτα**

Παίρνουμε τα ποδήλατα μας και κάνουμε ορθοπεταλιές στην πόλη μας!

Εκκίνηση και τερματισμός: Άλσος Χλουβεράκη/ Κόκκινα

\*Για τα παιδιά κάτω των 12 ετών είναι απαραίτητη η συνοδεία γονέα.

*Λέσχη Φίλων Ποδηλάτου Σητείας, Ποδηλάτρες*

**17.30: Συλλογική Κουζίνα**

Μικρό κολατσιό για να πάρουμε δυνάμεις να συνεχίσουμε..!

**17.30-19.00: Μαθήματα Καταρρίχησης (Rapel)**

\*Τα μαθήματα μπορούν να παρακολουθήσουν άτομα άνω των 15 ετών (Απαραίτητη η γονική συγκατάθεση).

Δηλώσεις συμμετοχής νωρίτερα στο 28430 29620 και στο χώρο του φεστιβάλ μέχρι την έναρξή του.

*Φυσιολατρικός Ορειβατικός Σύλλογος Σητείας (Φ.ΟΡ.Σ.Σ.)*

**17.30- 20.00: Aναρρίχηση**

Κάνουμε μαθήματα αναρρίχησης, σκαρφαλώνουμε σε τεχνητό τοίχο και παίζουμε με τα ύψη!

*Φυσιολατρικός Ορειβατικός Σύλλογος Σητείας (Φ.ΟΡ.Σ.Σ.), Πυροσβεστική Υπηρεσία*

**17.30- 20.00: Παιχνίδια με το ποδήλατο**

Κι αφού κάναμε τη βόλτα μας, ώρα για ποδηλατοδοκιμασίες!

*Λέσχη Φίλων Ποδηλάτου Σητείας, Ποδηλάτρες*

**17.30- 20.00: Γνωριμία με το ναυταθλητισμό**

Γνωρίζουμε το άθλημα της ιστιοπλοΐας με σκάφη laser και optimist και τα αθλήματα της ιστιοσανίδας και του κανό!

*Ναυτικός Όμιλος Σητείας*

**17.30- 20.00: Φυσική Δόμηση**

Με φυσικά υλικά και με τη μέθοδο της φυσικής δόμησης συνεχίζουμε να κατασκευάζουμε και μεγαλώνουμε το παγκάκι που ξεκινήσαμε πέρυσι.

*Ομάδα Φυσικής Δόμησης Κρήτης*

**17.30- 20.00: Εργαστήρια από το ΚΠΕ Λασιθίου:**

**Α) Εργαστήρι Κατασκευής Οικιακού Κομποστοποιητή**

Μαθαίνουμε για την ανακύκλωση και φτιάχνουμε ένα δικό μας μικρό κομποστοποιητή.

\*Οι συμμετέχοντες χρειάζεται να έχουν δύο πλαστικά μπουκάλια νερού του 1,5 λίτρου.

**Β) Εργαστήρι Παρασκευής Κηραλοιφής**

Παρασκευάζουμε κηραλοιφή με βιολογικό κερί μέλισσας, ελαιόλαδο και αιθέρια έλαια.

*Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Λασιθίου*

**17.30- 20.00: Εργαστήρι Μαγειρικής**

Φτιάχνουμε με τους μαθητές του σχολείου παραδοσιακά τυροπιτάκια και τηγανίτες!

*Ειδικό Σχολείο Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. Σητείας*

**17.30- 20.00: Εργαστήρι Παρασκευής Χαρουπόμελου**

Οι μαθητές του Γυμνασίου μας δείχνουν πώς γίνεται η παρασκευή του χαρουπόμελου!

*Γυμνάσιο Χανδρά*

**17.30- 20.00: Ανακατασκευή του ηλιακού ρολογιού**

Παίρνουμε χρώματα και πινέλα και βάφουμε πάλι το ηλιακό ρολόι!

*Μ.Κ.Α.Ε. Περιήγησις*

**18.00- 19.30: Μαθήματα Α’ Βοηθειών**

Μαθαίνουμε τις βασικές αρχές Α’ Βοηθειών για κακώσεις, αιμορραγίες, πνιγμονή, ΚΑΡΠΑ κ.α.

*Εθελοντές Διασώστες Εκτάκτων Αναγκών Κρήτης (Ε.Δ.Ε.Α.Κ.)*

**20.30- 22.00: Μονόλογοι απ’ τη Γάζα**

Μαθητές της Γάζας κατέγραψαν σε μορφή μονολόγων τις εμπειρίες, τις σκέψεις, τις ελπίδες και τους φόβους τους στη διάρκεια και μετά τον πόλεμο το Δεκέμβριο του 2008. Ομάδα μαθητών Γυμνασίου και Λυκείου της Σητείας δραματοποιούν τους μονολόγους των συνομηλίκων τους.

*Το Θέατρο της Σητείας*

**22.00: Συναυλία από μαθητές της πόλης**

Ημέρα 2η: Κυριακή 28 Σεπτεμβρίου

**11.00- 13.00: Εργαστήρια από το ΚΠΕ Λασιθίου**

**Α) Εργαστήρι για τις Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας**

Μαθαίνουμε, μέσα από το εκπαιδευτικό υλικό του ΚΠΕ, πώς λειτουργούν τα φωτοβολταϊκά συστήματα. Συζητούμε τα οφέλη και τα προβλήματα.

**Β) Οικολογική μαγειρική**

Μαγειρεύουμε πεντανόστιμα φαγητά, χωρίς χρήση ηλεκτρικής ενέργειας και χωρίς παραγωγή διοξειδίου του άνθρακα, με τη βοήθεια του ηλιακού φούρνου του ΚΠΕ.

*Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Λασιθίου*

**11.00- 14.00: Μαθήματα ιστιοσανίδας**

Γνωρίζουμε το άθλημα της ιστιοσανίδας (windsurfing) με τη βοήθεια εξομοιωτή.

*Ναυτικός Όμιλος Σητείας*

**11.00- 14.00 και 15.00- 18.00: Μαθήματα ιστιοπλοΐας**

\*Τα μαθήματα μπορούν να παρακολουθήσουν άτομα άνω των 7 ετών που γνωρίζουν κολύμπι (Απαραίτητη η γονική συγκατάθεση).

Όσοι συμμετέχουν χρειάζεται να έχουν μαζί τους πετσέτα, μπλούζα, επιπλέον ρούχα και αντιηλιακό.

Δηλώσεις συμμετοχής νωρίτερα στο 28430 29620 και στο φεστιβάλ μέχρι το Σάββατο στις 19.00.

*Ναυτικός Όμιλος Σητείας*

**11.00- 14.30 και 16.30-18.30: Aναρρίχηση**

**11.00- 14.30 και 16.30-18.30: Παιχνίδια του Κόσμου**

Γνωρίζουμε και παίζουμε με παιχνίδια από διάφορους πολιτισμούς.

*Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Σητείας*

**11.00-18.30: Μαθήματα Καταρρίχησης (Rapel)**

**11.00- 18.30: Τουρνουά Μπάσκετ 3x3**

\*Στο τουρνουά μπορούν να συμμετέχουν άτομα μέχρι 18 ετών.

Δηλώσεις συμμετοχής νωρίτερα στο 28430 29620 και στο φεστιβάλ μέχρι Σάββατο στις 19.00.

*Σητειακός Αθλητικός Όμιλος (Σ.Α.Ο.)*

**11.00- 18.30: Φυσική Δόμηση**

**12.00-13.30: Μαθήματα Α’ Βοηθειών**

**12.00-14.30: Παρατηρώντας και παίζοντας με τον ήλιο**

Παρατηρούμε τον ήλιο με τηλεσκόπιο. Παίζουμε με τον ήλιο και τις σκιές. Φωτογραφίζουμε το χρόνο!

*Μ.Κ.Α.Ε. Περιήγησις*

**15.00- 18.00: Τουρνουά Ping Pong**

\*Στο τουρνουά μπορούν να συμμετέχουν άτομα από 13-18 ετών. Ο αριθμός των συμμετεχόντων θα είναι περιορισμένος.

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι την Πέμπτη 25/9 στο 6976998359.

*Νεκτάριος Κοντογιωργάκης, Γυμναστής*

**16.30- 18.30: Εργαστήρι Ζωγραφικής**

Ζωγραφίζουμε πώς μπορούμε να ζήσουμε από τη φύση, τί προσφέρει η γη μας και τί παράγει ο τόπος μας.

*Κοινωνικό Παντοπωλείο Σητείας*

**16.30-18.30: Εργαστήρι ζαχαροπλαστικής**

Φτιάχνουμε μικρές γλυκές λιχουδιές με απλά υλικά!

*Α.μ.Κ.Ε. Κόντρα*

**17.00- 19.00: Σκάκι: Στην Χώρα Των Μαύρων Και Των Άσπρων**

Συναντιόμαστε για ένα ξέφρενο κυνήγι του Λευκού και του Μαύρου Βασιλιά..

*Σκακιστικός Όμιλος Σητείας*

**19.00-20.30: Ομιλίες**

-Η επανανοηματοδότηση της ζωής ως ζητούμενο

*Μπίλλας Ιωάννης, Εκπαιδευτικός, Βιοκαλλιεργητής*

-Εναλλακτικό και αλληλέγγυο εμπόριο: Το παράδειγμα της Terra Verde

*Μαρκάκης Βαγγέλης, Μέλος της Terra Verde*

-Οι αξίες της κοινοτικής ζωής ως απάντηση στο πρόβλημα της εξάρτησης

*Αδαμοπούλου Εύη, Πρόγραμμα Προαγωγής Αυτοβοήθειας Σητείας*

**20.30-22.30: 20 χρόνια χωρίς το Μάνο Χατζηδάκι**

Οι μαθητές του Γενικού Λυκείου Σητείας παρουσιάζουν ένα αφιέρωμα στο συνθέτη Μάνο Χατζηδάκι με οπτικοακουστικό υλικό, πλαισιωμένοι από τη σχολική χορωδία, υπό την καθοδήγηση του πατέρα Αλεξάκη Νικολάου.

*Γενικό Λύκειο Σητείας*

**Συνδιοργανωτές:** ΑμΚΕ Κόντρα, Δήμος Σητείας, Δ.Ο.Κ.Α.Σ., Οργανισμός Ανάπτυξης Σητείας, To Θέατρο της Σητείας, Ε.Δ.Ε.Α.Κ., Σητειακός Αθλητικός Όμιλος, Φυσιολατρικός Ορειβατικός Σύλλογος Σητείας, Ναυτικός Όμιλος Σητείας, Πυροσβεστική Υπηρεσία, Λέσχη Φίλων Ποδηλάτου Σητείας, Ποδηλάτρες, Σκακιστικός Όμιλος Σητείας, Ομάδα Φυσικής Δόμησης Κρήτης, Μ.Κ.Α.Ε.Περιήγησις, Ειδικό Σχολείο Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. Σητείας, Κοινωνικό Παντοπωλείο Σητείας, Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Λασιθίου

**Χορηγοί επικοινωνίας:** Sitia TV, Sitia 95,5 FM, Style 100FM, Radio Melody 88FM, RadioSpirit.Gr

**Χορηγοί:** Astra Airlines, Χαλκιαδάκης Α.Ε., Αριάδνη- CRM Παντοπωλεία Κρήτης, Ξενοδοχείο Sitia Beach, Ξενοδοχείο Ίτανος, Ξενοδοχείο Krystal, Promotion Διαφημιστική, Decoplus, Αφοί Δρετάκη Ο.Ε., Οικοδομικές Εργασίες- Σκαρβελάκης Νικόλαος, Καρουζάκης Α.Ε.- Οικοδομικές Επιχειρήσεις, Χωματουργικές Εργασίες Κοκκινάκης Σήφης, Γεωργικά Εφόδια/ Ζωοτροφές- Στιβαχτάκης Ν., Κρεοπωλείο Περάκης Στέλιος, Αναψυκτικά Ζαργιανάκης, Ζαχαροπλαστείο Κρέμα Κανέλα, Ταπητοκαθαριστήριο Αποστολάκης Νεκτάριος