



Πρόγραμμα Διαδικτυακών Δράσεων

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

ΤΕΒΑ

Στα πλαίσια του Επιχειρησιακού Προγράμματος Επιστημονικής και Βασικής Υλικής Συνδρομής, η Κοινωνική Σύμπραξη της Δυτικής Αττικής με Συντονιστή Εταίρο το Δήμο Φυλής, υλοποιεί Συνοδευτικές Διαδικτυακές Δράσεις με στόχο την αντιμετώπιση του κοινωνικού αποκλεισμού. Οι δράσεις έχουν σχεδιαστεί λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες του τοπικού πληθυσμού (άτομα που υπόκεινται σε ακραία φτώχεια, ωφελούμενους του ΤΕΒΑ, όλων των ηλικιακών ομάδων) στοχεύοντας στη πολύπλευρη στήριξή τους και στην κοινωνική τους ένταξη.

Οι ωφελούμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να συνδεθούν στις διαδικτυακές δράσεις μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας του zoom κάνοντας κλικ στο link τις αντίστοιχης δράσης, τα οποία θα κοινοποιούνται μέσω του site του Δήμου Φυλής <https://fyli.gr/> καθώς και στο fb της Κοινωνικής υπηρεσίας του δήμου <https://www.facebook.com/SocialServicesFyli/>



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΕΠΤ 4 -10

Δευτέρα 4/9/2023

15:30-17:30 Λογοτεχνικά είδη και ιστορία της
λογοτεχνίας

17:30-18:15 Wall pilates

18:15-19:00 Ενδυνάμωση

Τρίτη 5/9/2023

15:00-17:00 Ελληνική λογοτεχνία

18:00-18:45 Pilates

20:30-21:15 Stretching

Πέμπτη 7/9/2023

12:00-12:45 Μυϊκή Ενδυνάμωση

12:45-13:30 Wall pilates

Παρασκευή 8/9/2023

12:00-12:45 Pilates

12:45-13:30 Stretching

Σάββατο 9/9/2023

12:00-12:45 Pilates

12:45-13:30 Stretching



Οι ωφελούμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν τις δράσεις με τη βοήθεια της ηλεκτρονικής πλατφόρμας του zoom, επιλέγοντας τον ακόλουθο σύνδεσμο, βάση του εβδομαδιαίου προγράμματος.



Σύνδεσμος Διαδικτυακής Παρακολούθησης

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΕΠΤ 11-17

Δευτέρα 11/9/2023

17:15-18:00 Wall pilates

18:00-18:45 Ενδυνάμωση

Τρίτη 12/9/2023

16:00-17:00 Ασφαλής και οικονομική

διαχείριση τροφίμων

18:00-18:45 Pilates

20:30-21:15 Stretching

Τετάρτη 13/9/2023

10:00-12:00 Είδη ποιήσης

12:00-12:45 Pilates

12:45-13:30 Stretching

17:00-18:00 Η διατροφή στη σύγχρονη

εποχή των social media

Πέμπτη 14/9/2023

11:30-12:15 Pilates

12:15-13:00 Stretching

Παρασκευή 15/9/2023

12:00-13:00 Χορτοφαγική Διατροφή

15:00-17:00 Ξένοι ποιητές



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΕΠΤ 18 -24

Δευτέρα 18/9/2023

12:00-13:00 Τα οφέλη της Μεσογειακής
διατροφής: διατροφικοί θησαυροί στην Ελλάδα
17:00-19:00 Προσέγγιση της δημιουργικής γραφής
ως μέσον προσωπικής
Έκφρασης

Τρίτη 19/9/2023

17:00-19:00 Ανάπτυξη δημιουργικής γραφής

Τετάρτη 20/9/2023

19:15-20:00 Ενδυνάμωση
20:00-20:45 Wall pilates

Πέμπτη 21/9/2023

12:00-12:45 Ενδυνάμωση
12:45-13:30 Wall pilates

Παρασκευή 22/9/2023

12:00-12:45 Ενδυνάμωση
12:45-13:30 Wall pilates

Οι Δράσεις θα αφορούν
σεμινάρια σχετικά με τη σωστή
διατροφή,εργαστήρια
δημιουργικής γραφής και
φιλιαναγνωσίας καθώς και
αθλητικές δραστηριότητες.



Σύνδεσμος Διαδικτυακής Παρακολούθησης

