 

**ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ ΔΗΜΟΥ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2017**

****

**Σεμινάριο Διατροφικής Επίγνωσης – Εκπαίδευσης – Συμπεριφοράς .**

Η διατροφή ως δεξιότητα στον ενήλικα. Κάνω το φαγητό σύμμαχο και όχι εχθρό μου.

**Μέσα από μία δημιουργική παρουσίαση και επικοινωνία θα προσπαθήσουμε να έρθουμε πιο κοντά στην τροφή μας με τον κατάλληλο τρόπο και να απαντήσουμε σε ερωτήματα όπως:** Υπάρχουν τρικ στην διατροφή μας; πώς να διατηρήσουμε το βάρος μας, παραδείγματα σωστών συνδυασμών, εύκολες και πρακτικές συνταγές

**ΠΕΜΠΤΗ 30 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ**

**Απόγευμα 6.15 μ.μ.**

Με τη Κωνσταντίνα Παπαδημητρίου

Διατροφολόγος – Διαιτολόγος, MSc

****

"ΥΦΑΙΝΩ ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΥΦΑΝΤΟ ΤΟΙΧΟΥ.

ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ ΜΙΚΡΟ ΥΦΑΝΤΟ ΣΕ ΧΑΡΤΟΝΙ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ ΠΟΥ ΤΟ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΝΟΥΜΕ ΣΕ...ΑΡΓΑΛΕΙΟ.

**Σε δυο συναντήσεις**

**ΠΕΜΠΤΗ 2 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ ΚΑΙ**

**ΠΕΜΠΤΗ 9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ**

**5.00μ.μ.-7.00μ.μ.**

Με την Σταυριανή Κωτούλα (συντηρήτρια έργων τέχνης) 

ΤΣΑΝΤΑΚΙ ΑΠΟ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΜΒΑ.

**Σε δυο συναντήσεις**

**ΠΕΜΠΤΗ 16 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ ΚΑΙ**

**ΠΕΜΠΤΗ 23 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ**

**5.00μ.μ.-7.00μ.μ.**

Με την Σταυριανή Κωτούλα (συντηρήτρια έργων τέχνης)

** **

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ**

**με μαλλί φελτ.**

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 9.30π.μ.-11.30 π.μ. **ή**

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 24 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 9.30π.μ.-11.30 π.μ.

Με την Μυρσίνη Μπεζουργιάννη



**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΜΕ ΠΗΛΟ**

Φτιάχνουμε χειροποίητα κεραμικά χρησιμοποιώντας όλες τις μεθόδους.

**Σε τρεις συναντήσεις**

ΤΕΤΑΡΤΗ 1 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 9.30 π.μ-11.30 π.μ.

ΤΕΤΑΡΤΗ 8 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 9.30 π.μ-11.30 π.μ.

ΤΕΤΑΡΗ 15 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 9.30 π.μ-11.30 π.μ.

Με τη Μαρία Βανδώρου ( Κεραμίστρια)



**ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**

**ΓΙΑ ΑΝΑΚΑΙΝΗΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ ΣΠΙΤΙΟΥ- ΧΡΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ**

**Σε τρεις συναντήσεις**

ΤΡΙΤΗ 7 NOEΜΒΡΙΟΥ 9.30 π.μ-11.30 π.μ

ΤΡΙΤΗ 14 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 9.30 π.μ-11.30 π.μ

ΤΡΙΤΗ 21 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 9.30 π.μ-11.30 π.μ

Με την Ελένη Βαργεμέζη (αρχιτέκτων-μηχανικός)



ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΠΛΕΚΩ ΜΕ ΤΣΙΓΚΕΛΑΚΙ

Φτιάχνουμε κολιέ με μαλλί.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 3 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

9.30π.μ-11.30 π.μ.

Με την Ελένη Λαγούρα

Η συμμετοχή στα εργαστήρια είναι **δωρεάν**. Απαραίτητη είναι η προεγγραφή η οποία γίνεται **μόνο** με φυσική παρουσία ή τηλεφωνικά. **( όχι με e-mail )** 2310 423-233 ή 2313314490. Έναρξη εγγραφών **Παρασκευή 20 Οκτωβρίου.**

Δηλώνετε μέχρι (2) εργαστήρια.

Σε περίπτωση αδυναμίας συμμετοχής στο εργαστήρι που έχετε προεγγραφεί οφείλετε να ενημερώσετε εγκαίρως τη βιβλιοθήκη.