

## Πρόγραμμα Δραστηριοτήτων «Αρώματα Κουλτούρας»

**Τόπος: Βίτσα, Ζαγόρι**

**Ημερομηνία: 24.7-31.7.2022**

**Προφίλ συμμετεχόντων: Νέοι/ες 18-30 ετών**

### **Κυριακή 24/7-2022**

Άφιξη συμμετεχόντων

Συνάντηση με τους συμμετέχοντες - Παιχνίδια Γνωριμιών

Μεσημεριανό στην Επέκεινα Χώρα

Παρουσίαση του προγράμματος και προσδοκίες συμμετοχής

Δείπνο στους Τσιπουρομπελάδες

### **Δευτέρα 25/7-2022**

8.30 - 9.30 Πρωινό

10.00-11.00 Παιχνίδια Γνωριμίας και Qigong

11.00-14.00 Ανάβαση & Επίσκεψη στον λόφο του Προφήτη Ηλία στη Βίτσα

ΕΛ/ΓΕ Γλωσσικό Παιχνίδι: *‘Γλωσσοδέτες με τα τρόφιμα της χώρας μου’*

14.00 - 16.00 Μεσημεριανό στην Επέκεινα Χώρα

16.00-20.00 ΕΛ-ΓΕ Βιωματικό Εργαστήριο: *Το φαγητό ως στοιχείο παράδοσης και πολιτισμού: Ανταλλαγή πληροφοριών και εμπειριών από παραδείγματα της Ελλάδας και της Γερμανίας*

20.30 Γεύμα στην Επέκεινα Χώρα και Διαπολιτισμική βραδιά - Παρουσίαση των τροφίμων της κάθε χώρας - Γλέντι με συνοδεία μουσικής

**Τρίτη 26/7-2022**

- 8.30 - 9.30 Πρωινό
- 9.30-10.30 Energizers και Qigong
- 10.30-11.00 Διαδικτυακό εκπαιδευτικό σεμινάριο: "Κάθε πράγμα στον καιρό του", οφέλη και λόγοι κατανάλωσης εποχικών προϊόντων, συντονίζει η Μαριέττα Ρούντα, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
- 11.00-14.00 Εργαστήριο σκέψης & ανατροφοδότησης: *Workshop into "Slow Food" vs "Fast Food"*. παρουσίαση και προοπτικές της διατροφής μας στην καθημερινότητα
- 14.00 - 16.00 Μεσημεριανό στην Επέκεινα Χώρα
- 16.00-18.00 Ομιλία και εργαστήρια μαγειρικής με τον Πρόεδρο Λέσχης Γαστρονομίας Ηπείρου κ. Θεόδωρο Αλεξίου:
- Γαστρονομία, ένα εργαλείο σύνδεσης της κουλτούρας των ανθρώπων
  - Πίτα, σύμβολο διατροφής της περιοχής της Ηπείρου και όχι μόνο. Ανοίγουμε φύλλο, ακολουθώντας την παράδοση
  - Παραδοσιακές μέθοδοι μαγειρέματος σε υπαίθριο χώρο
- 20.00 Γλέντι με κοινή μαγειρική και δείπνο & ζωντανή μουσική

**Τετάρτη 27/7-2022**

- 8.30 - 9.30 Πρωινό
- Ελεύθερος χρόνος
- Qigong, Yoga, Meditation (προαιρετικά)
- 14.00-16.00 Μεσημεριανό στην Επέκεινα Χώρα
- ΓΕ 17.00-19.00 Workshop: 'Καλή φυσική κατάσταση' Ακροβατικά με τη γερμανική ομάδα
- 19.00-19.30 Ανασκόπηση ημέρας
- 19.45 Δείπνο και συζήτηση στο "Κανέλα και Γαρύφαλλο" με τον ιδιοκτήτη του, κ. Βασίλη Κατσούπα. "Η θεματική κουζίνα στις μέρες μας"

**Πέμπτη 28/7-2022**

- 8.30 - 9.30 Πρωινό

- 10.00-13.00 Υπαίθρια δραστηριότητα: "Μικρή διάβαση του Βίκου" - Πεζοπορία προς το γεφύρι του Μίσσιου και τη Σκάλα της Βίτσας
- 14.00-16.00 Μεσημεριανό στην Επέκεινα Χώρα
- 16.30-18.00 Εργαστήριο: Satir's Mandala
- 18.00-18.30 Ανασκόπηση ημέρας
- 19.30-22.00 Δείπνο στους Τσιπουρομπελάδες

### Παρασκευή 29/7-2022

- 8.30 - 9.30 Πρωινό
- 10.00-15.00 Υπαίθρια δραστηριότητα: απόδραση και εξερεύνηση κάνοντας rafting στα νερά του ποταμού Βοΐδομάτη
- 15.00-17.00 Μεσημεριανό στο χωριό Αρίστη
- 18.30-19.30 Διαδικτυακό εκπαιδευτικό σεμινάριο: Σύνδεση της διατροφής με την ψυχική και σωματική υγεία: δεδομένα και εμπειρίες των συμμετεχόντων, συντονιστές-ψυχολόγοι: Νίκος Δρουμπούλας & Σοφία Τσαούσογλου
- 19.30-20.00 Ανασκόπηση ημέρας
- 21.00-22.30 Δείπνο στην Επέκεινα Χώρα

### Σάββατο 30/7-2022

- 8.30 - 9.30 Πρωινό
- 9.30-10.30 Energizers και Qigong
- 10.30-12.00 Εργαστήριο ανάπτυξης δεξιοτήτων: Ερχόμενοι/-ες σε επαφή με τις αισθήσεις μας
- 12.30-13.30 Ανασκόπηση & Αξιολόγηση του προγράμματος 1ο μέρος
- 14.00-16.00 Μεσημεριανό στην Επέκεινα Χώρα
- 17.30-19.30 ΕΛ-ΓΕ Εργαστήριο: Παραδοσιακοί χοροί από Γερμανία και Ελλάδα
- 20.30-22.00 Δείπνο στην Επέκεινα Χώρα



Gefördert durch das  
Deutsch-Griechische  
Jugendwerk  
Με την επιχορήγηση του  
Ελληνικού Ιδρύματος Νεολαίας



## Κυριακή 31/7-2022

8.30 - 9.30 Πρωινό

10.00-12.00 Βαθμολογία εμπειρίας από το πρόγραμμα  
Ανασκόπηση & Αξιολόγηση του προγράμματος 2ο μέρος

Αναχώρηση