

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΧΑΡΙΛΑΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΕΩΝ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2015

ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Με ένα πλούσιο πρόγραμμα δράσεων υποδέχεται το Νοέμβριο τους φίλους της η Περιφερειακή Βιβλιοθήκη Χαριλάου, που μεταξύ των άλλων περιλαμβάνει σεμινάρια ψυχικής ενδυνάμωσης και θετικής δράσης, φιλοσοφίας, μεθόδου ασκήσεων αναπνοής, ρεφλεξολογίας, διαφορετικότητας και σχολικού εκφοβισμού, λογοτεχνικές βραδιές αφιερωμένες στους ποιητές της Θεσσαλονίκης, προβολή ντοκιμαντέρ, λέσχες ανάγνωσης.

Δευτέρα 2 & 9 Νοεμβρίου 2015, 6.30 - 8.30 το απόγευμα

Χτίζοντας έναν καλύτερο εαυτό

Συνεχίζεται και το Νοέμβριο το διαδραστικό σεμινάριο 5 συναντήσεων Ψυχικής Ενδυνάμωσης και Θετικής Δράσης με τη μέθοδο **ΦιλοσοFight** που ξεκίνησε στις 5 Οκτωβρίου.

Με την **Θεοδώρα Παπαδημητρίου – Τύμη**

Τι είναι η μέθοδος Φιλοσοfight:

Η μέθοδος Φιλοσοfight είναι ένα σύστημα για να μαχόμαστε και να αναρριχούμαστε προς τα πάνω, προς τα εκεί που κατοικούν τα όνειρα μας.

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι μια εσωτερική ενδοσκόπηση αλλά με πρακτικό χαρακτήρα. Τα θέματα αναλύονται διαδραστικά, δια μέσου διαλόγου, Power Point, video, παραδειγμάτων, πειραμάτων και συσχετισμών.

Περιέχει θέματα: διαχείρισης χρόνου, διαχείρισης άγχους, προσωπικής ανάπτυξης, αυτογνωσίας, συνεργασίας και επικοινωνίας.

Θέματα που αναλύονται στο σεμινάριο:

- Οι δύο εαυτοί μας, ποιος θα νικήσει; «Ίσως η πιο σημαντική μάχη της ζωής μας»
- Συμβίωση VS Εγωισμός. «Εγώ άραγε από ποια πλευρά θέλω να είμαι;»
- Εσύ διαμορφώνεις τη πραγματικότητα σου. «Η επιστήμη (κβαντική θεωρία) μας βοηθά να κατανοήσουμε πως αυτό είναι δυνατόν»
- Από τη θεωρία στη πράξη. «Πέρασε από την θετική σκέψη στη θετική δράση»
- Ποιος είμαι; Οι 7 ενέργειες – προσωπεία του ανθρώπου. «Πρώτα πρέπει να ξέρω και μετά να ξεπεράσω»
- Μπορώ να αλλάξω τον κόσμο; «Οι άνθρωποι έχουν το ύψος των ονείρων τους»
- Τύχη ή Κάρμα; «Αυτό είναι ένα βαθύ φιλοσοφικό ερώτημα»
- Εξέλιξη «Ο σκοπός της ζωής»

Δεν υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις

Τετάρτη 4, 11, 18, 25 Νοεμβρίου 2015, 6.30 - 8.00 το απόγευμα

Φιλοσοφικές συναντήσεις

Συνεχίζεται και το Νοέμβριο ο νέος κύκλος των δωρεάν «Διαδραστικών Σεμιναρίων Φιλοσοφίας» σε συνεργασία με τον **Κυριάκο Χαλκόπουλο**, πτυχιούχο της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Essex.

Τα μαθήματα που απευθύνονται σε **ενήλικες**, πραγματοποιούνται **κάθε Τετάρτη 6.30 – 8.00 το απόγευμα** ξεκίνησαν στις 7 Οκτωβρίου και θα έχουν διάρκεια δέκα εβδομάδων.

Δεν υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις

Πέμπτη 5 & 19 Νοεμβρίου 2015, 6.30 το απόγευμα

Μέθοδος Buteyko, ασκήσεις αναπνοής

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα με την εξειδικευμένη σύμβουλο στη μέθοδο αναπνοής «Buteyko», **Έλενα Παπαϊωάννου**.

Η μέθοδος «Buteyko» βασίζεται στη φυσιολογία και περιλαμβάνει ασκήσεις αναπνοής. Η εφαρμογή της μεθόδου στοχεύει στη βελτίωση της υγείας και την ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί σε δύο συναντήσεις με την εξής θεματολογία:

- ✓ Η σημασία της αναπνοής στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού
- ✓ Ασκήσεις αναπνοής για stress και αναπνευστικά προβλήματα
- ✓ Αναπνοή - Διατροφή - Άσκηση

Με προεγγραφή έως 35 άτομα

Πέμπτη 12 Νοεμβρίου 2015, 7.30 το απόγευμα

Διαφορετικότητα και σύνδρομο Άσπεργκερ

Επιμορφωτική συνάντηση για τη διαφορετικότητα, το σύνδρομο Άσπεργκερ και το σχολικό εκφοβισμό με αφορμή το βιβλίο Κόλιν Φίσερ

Ο Κόλιν Φίσερ λύνει μυστήρια και μας ξεναγεί στον τρόπο που σκέφτεται ένα παιδί με σύνδρομο Άσπεργκερ, πώς κατανοεί τον κόσμο, τα ιδιαίτερα χαρίσματα και τις δυσκολίες του αλλά και πώς θα ήθελε να του συμπεριφέρονται οι άλλοι. Τα παιδιά και οι έφηβοι με σύνδρομο Άσπεργκερ λόγω του υψηλού βαθμού λειτουργικότητας και της «αφέλειάς» τους, συχνά εμφανίζονται ως εκκεντρικοί ή παράξενοι και μπορούν εύκολα να γίνουν θύματα πειραγμάτων και επιθετικών συμπεριφορών. Η ζωή στο σχολείο μπορεί να είναι πολύ δύσκολη για τα παιδιά που φαίνονται ιδιόρρυθμα και εκκεντρικά λόγω της κοινωνικής τους αδεξιότητας, των δυσκολιών στην επικοινωνία και στην προσαρμοστικότητα αλλά και των ειδικών ταλέντων τους.

Με την **Έλλη Γιαννοπούλου** Ψυχολόγο, Α. Επιστημονική Συνεργάτης 3ης Παιδιατρικής Κλινικής Α.Π.Θ.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε γονείς και εκπαιδευτικούς.

Με προεγγραφή έως 35 άτομα

Δευτέρα 16 Νοεμβρίου 2015, 8.30 το απόγευμα

Οι ποιητές της Θεσσαλονίκης κατά τον 20^ο αιώνα ως τις μέρες μας

Κύκλος εκδηλώσεων για μια αρχική γνωριμία με τους ποιητές της Θεσσαλονίκης.

Οι εκδηλώσεις με ομιλητή τον ποιητή και πεζογράφο **Τόλη Νικηφόρου** και συντονίστρια τη χημικό **Αγγελική Φατίση** θα περιλαμβάνουν μια σύντομη παρουσίαση των κυριότερων εκπροσώπων της κάθε ποιητικής γενιάς με ανάγνωση ποιημάτων τους από τον ομιλητή, τους ηθοποιούς **Ιωάννα Λιούτσια** και **Τάσο Παπαναστασίου** και τον αρχαιολόγο **Νικόλαο Παππά**.

1^η εκδήλωση : **Η γενιά του '30**

Η διάρκεια των εκδηλώσεων θα κυμαίνεται από μία έως μιάμιση ώρα μαζί με τα μουσικά διαλείμματα. Θα ακολουθεί συζήτηση με το κοινό.

Είσοδος ελεύθερη

Δευτέρα 23 Νοεμβρίου 2015, 8.30 το απόγευμα

Σ' αγαπώ – Ελογокρίθη, η αλήθεια του ποιητή Τόλη Νικηφόρου

Προβολή του Ντοκιμαντέρ του φιλόλογου – σκηνοθέτη **Φώτη Συμεωνίδη** «Σ' αγαπώ – Ελογокρίθη, η αλήθεια του ποιητή Τόλη Νικηφόρου» με μουσική του συνθέτη **Κανάρη Κεραμάρη**. Το Ντοκιμαντέρ διαρκεί 58' λεπτά και έχει προβληθεί με επιτυχία στο 17^ο Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης τον περασμένο Μάρτιο και έκτοτε στην Κεντρική Βιβλιοθήκη Θεσσαλονίκης, στη Ξάνθη και αλλού. Παρόντες στην προβολή θα είναι ο Φώτης Συμεωνίδης, ο Κανάρης Κεραμάρης και ο Τόλης Νικηφόρου και θα απαντήσουν σε ερωτήσεις στο τέλος της προβολής.

Είσοδος ελεύθερη

Δευτέρα 30 Νοεμβρίου 2015, 6.00 το απόγευμα

Τι είναι η Ρεφλεξολογία;

Υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, νοητικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία νόσου ή αναπηρίας».

Ποιος μπορεί να είναι ο ρόλος της ρεφλεξολογίας, στην ενδυνάμωση και βελτίωση των λειτουργιών του οργανισμού;

Ποια είναι η φιλοσοφία, η μεθοδολογία και η τεχνική της πανάρχαιας αυτής θεραπευτικής τέχνης και ποιος ο ρόλος των αντανakλαστικών σημείων που βρίσκονται διάσπαρτα σε όλο το σώμα και κυρίως στα πέλματα, στις παλάμες, στα αυτιά, και στο πρόσωπο, στην βελτίωση της λειτουργικότητας του οργανισμού και στην εξισορρόπηση των λειτουργιών του; Μπορεί η ρεφλεξολογία να ενισχύσει την ικανότητα αυτοίασης που κάθε οργανισμός διαθέτει; Μπορεί ο καθένας από μας με απλές καθημερινές τεχνικές να βοηθήσει σ' αυτή την κατεύθυνση;

Εισηγητής: **Πάρης Βασιλειάδης**, πτυχιούχος Ρεφλεξολογίας.

Με προεγγραφή έως 35 άτομα

Δευτέρα 30 Νοεμβρίου 2015, 8.30 το απόγευμα

Οι ποιητές της Θεσσαλονίκης κατά τον 20^ο αιώνα ως τις μέρες μας

Κύκλος εκδηλώσεων για μια αρχική γνωριμία με τους ποιητές της Θεσσαλονίκης.

Οι εκδηλώσεις με ομιλητή τον ποιητή και πεζογράφο **Τόλη Νικηφόρου** και συντονίστρια τη χημικό **Αγγελική Φατίση** θα περιλαμβάνουν μια σύντομη παρουσίαση των κυριότερων εκπροσώπων της κάθε ποιητικής γενιάς με ανάγνωση ποιημάτων τους από τον ομιλητή, τους ηθοποιούς **Ιωάννα Λιούτσια** και **Τάσο Παπαναστασίου** και τον αρχαιολόγο **Νικόλαο Παππά**.

2^η εκδήλωση : **1^η Μεταπολεμική γενιά «Γενιά της ήττας»**

Η διάρκεια των εκδηλώσεων θα κυμαίνεται από μία έως μιάμιση ώρα μαζί με τα μουσικά διαλείμματα. Θα ακολουθεί συζήτηση με το κοινό.

Είσοδος ελεύθερη

Πραγματοποιούνται επίσης 2 Λέσχες Ανάγνωσης:

Λέσχη Ανάγνωσης Αστυνομικής Λογοτεχνίας

Οι συναντήσεις πραγματοποιούνται μια φορά **κάθε πρώτη Τετάρτη του μήνα στις 8.30 το βράδυ** και στόχο έχει την ουσιαστική γνωριμία με το συγκεκριμένο λογοτεχνικό είδος και τους συγγραφείς που ασχολούνται με αυτό. Τη Λέσχη συντονίζει ο ποιητής **Τόλης Νικηφόρου**.

Την **Τετάρτη 4 Νοεμβρίου 2015** θα διαβάσουμε, θα αναλύσουμε και θα συζητήσουμε το βιβλίο της **Peters Ellis «Το πανηγύρι του Αγίου Πέτρου»**

Λέσχη Ανάγνωσης Ελληνικής και Ξένης Πεζογραφίας

Οι συναντήσεις πραγματοποιούνται μια φορά **κάθε δεύτερη Τετάρτη του μήνα στις 8.30 το βράδυ** και κουβεντιάζουμε στο «στρογγυλό τραπέζι» της βιβλιοθήκης για ελληνική και ξένη πεζογραφία. Τη Λέσχη συντονίζει η χημικός **Αγγελική Φατίση**.

Την **Τετάρτη 11 Νοεμβρίου 2015** θα πραγματοποιηθεί λογοτεχνική βραδιά αφιερωμένη στο βιβλίο του **Γιώργου Σκαμπαρδώνη «Ουζερί Τσιτσάνης»**. Την εκδήλωση θα τιμήσει με την παρουσία του ο συγγραφέας.

Παρακαλούνται όλοι οι συμμετέχοντες να ενημερώνουν σε περίπτωση ακύρωσης.

Η συμμετοχή στις εκδηλώσεις **είναι δωρεάν, αλλά απαιτείται προεγγραφή** (τηλεφωνική ή με την παρουσία σας). Οι θέσεις είναι περιορισμένες και θα τηρηθεί απόλυτη σειρά προτεραιότητας, ενώ θα υπάρξει λίστα αναμονής σε περίπτωση υπεράριθμων εγγραφών.

Δηλώσεις συμμετοχής: Περιφερειακή Βιβλιοθήκη Χαριλάου (Νικάνορος 3 / Τηλ. 2310 324666)

Έναρξη εγγραφών για συμμετοχή στις δραστηριότητες 23/10/2015

Η Περιφερειακή Βιβλιοθήκη Χαριλάου είναι μέλος του Δικτύου Βιβλιοθηκών του Δήμου Θεσσαλονίκης.

Περιφερειακή Βιβλιοθήκη Χαριλάου
Νικάνορος 3 / Τηλ. 2310 324666
E mail: bibxarilaou@hotmail.gr

Fan page Facebook: <https://www.facebook.com/perifereiakivivliothikixarilaou?ref=hl>
Google+ : <https://plus.google.com/u/0/101450111476681438909/posts>