

## STRETCH TO GIVE

### ομάδα χορού ΦΥΣΑΛΙΔΑ & ομάδα GIVE

Από τον Απρίλιο του 2011 η **ομάδα χορού Φυσαλίδα** ξεκίνησε μια κίνηση ενάντια στο φόβο, την απομόνωση και την αντίληψη ότι τίποτα δεν κινείται χωρίς χρήμα! Μια Κυριακή του μήνα λοιπόν, η Γωγώ Πετραλή και η ομάδα της σας προσκαλούν να τεντωθείτε παρέα μαζί της σε ανοιχτούς δημόσιους χώρους της πόλης μας!

Ελάτε λοιπόν ξανά, 'να τεντωθείτε' παρέα μαζί μας στο 9<sup>ο</sup> Free Stretching μας στο Ηράκλειο Κρήτης, στην πλατεία του Αγίου Τίτου (25η Αυγούστου), την Κυριακή 18 Δεκεμβρίου 2011 και ώρα 10:30 το πρωί!

Σε αυτό το Free Stretching η Φυσαλίδα σας καλεί επίσης να συνεισφέρετε στην προσπάθεια της ομάδας GIVE.

Όλοι γνωρίζουμε ότι τον τελευταίο καιρό η κρίση και τα 'νέα μέτρα' έχουν χτυπήσει πολλά νοικοκυριά. Μερικοί συνάνθρωποι μας δεν έχουν πια τα μέσα να καλύψουν ούτε τις βασικές τους ανάγκες. Η ομάδα GIVE μετράει πολλές οικογένειες στο Ηράκλειο που αντιμετωπίζουν πρόβλημα σίτισης. Γι αυτό το λόγο κάνει έκκληση για γάλα, ένα βασικό προϊόν που το αναζητάνε πολύ και που δε θα έπρεπε ποτέ να λείπει στα παιδιά.

Η **ομάδα GIVE** είναι μια ομάδα αλληλεγγύης που βασιζεται στο facebook και που τα μέλη 'ποστάρουν' πληροφορίες για οικογένειες και άτομα που γνωρίζουν ότι έχουν άμεση ανάγκη από ρουχισμό, εργασία, τρόφιμα και άλλα βασικά είδη, έτσι ώστε να διαδίδεται γρήγορα η πληροφορία και να ανταποκρίνονται άμεσα όσοι μπορούν και επιθυμούν να βοηθήσουν. Η ομάδα έχει επεκταθεί γρήγορα και εκτός διαδικτύου, σε ουσιαστική προσφορά με κινητήριο δύναμη τη συνεργασία μεταξύ πολιτών και φορέων!

Η **ομάδα χορού Φυσαλίδα** ανταποκρίνεται σε αυτή την ανάγκη, και στο πνεύμα της συνεργασίας και της αλληλεγγύης που προωθεί μέσα από τις δράσεις της σας προσκαλεί στο επόμενο 'τέντωμα' μας να φέρετε **κουτιά γάλα (εβαπορέ ή από αυτά που διατηρούνται εκτός ψυγείου), ρύζι, μακαρόνια, όσπρια** τα οποία θα διανεμηθούν απευθείας σε ανθρώπους και οικογένειες της πόλης που γνωρίζουμε ότι τα έχουν ανάγκη.

Τα **Free Stretching** που διοργανώνουμε κάθε μήνα έχουν ως σκοπό την αξιοποίηση των ελεύθερων χώρων της πόλης. Μέσα από τη μαγεία της κίνησης, με απλές ασκήσεις stretching και γυμναστικής επιθυμούμε να ενωθούμε, να επικοινωνήσουμε, να δημιουργήσουμε νέες δράσεις ή να υποστηρίξουμε ήδη υπάρχουσες, να προσφέρουμε όπως και όπου μπορούμε, να ομορφύνουμε τους χώρους που ανήκουν σε όλους!

Χωρίς πολλά λόγια, απλά επιθυμούμε να έρθουμε πιο κοντά, να γνωριστούμε καλύτερα, να απλώσουμε ένα χέρι βοήθειας στους συνανθρώπους μας.

**Γιατί στις δύσκολες εποχές που ζούμε πρέπει να αρχίσουμε να σκεφτόμαστε πώς οι απλές καθημερινές πράξεις και δραστηριότητες μπορούν να μετατραπούν σε αλληλέγγυες και πώς με απλούς τρόπους μπορούμε να φέρουμε τους ανθρώπους πιο κοντά!**

**Φορέστε λοιπόν τις φορμίτσες σας ή άνετα ρουχαλάκια, τα αθλητικά παπούτσια σας, πάρτε ένα μπουκαλάκι νερό, την παρεούλα σας και λίγο γαλατάκι...**

**και ελάτε να τεντωθείτε μαζί μας!**

Πείτε το στον παππού σας, τη γιαγιά σας, τα παιδιά σας, τον κουμπάρο και σε όποιον άλλον θέλετε και ελάτε να γυμναστούμε, να προσφέρουμε και όλοι μαζί να απολαύσουμε τα Κυριακάτικα πρωινά στην πόλη μας!

**ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΟΛΟΥΣ!**

**ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΒΡΟΧΗΣ, ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΤΟΝ ΑΓ.ΤΙΤΟ ΣΤΙΣ 10.30 ΚΑΙ ΠΑΜΕ ΟΛΟΙ/ΕΣ ΜΑΖΙ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ!**

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μας:

Ομάδα Χορού Φυσαλίδα

facebook : Fysalida Dance Company

site: [www.fysalidance.com](http://www.fysalidance.com)

mail: [contact@fysalidance.com](mailto:contact@fysalidance.com)

Ομάδα GIVE

[www.facebook.com/groups/191965727492595/](https://www.facebook.com/groups/191965727492595/)

Τηλ: 6936 256768