



Δράση επικοινωνίας και αλληλεγγύης Σάββατο 19 Μαΐου 2012

Η Πολιτιστική Ομάδα Καθηγητών Αγίου Νικολάου - ΕΛΜΕ Λασιθίου και η Ομάδα Χορού Φυσαλίδα - Ηράκλειο σας προσκαλούν σε μια διαφορετική δράση επαφής, επικοινωνίας και αλληλεγγύης.

Το απόγευμα του Σαββάτου 19 Μαΐου, στις 19:00 στο θεατράκι της Λίμνης θα γίνει ένα ανοιχτό μάθημα 'stretching'!

Πρόκειται για μια πρακτική που πραγματοποιεί αδιάλειπτα εδώ και 14 μήνες η Φυσαλίδα σε ανοιχτούς δημόσιους χώρους στο Ηράκλειο, μια Κυριακή πρωί ή απόγευμα κάθε μήνα, ως μια κίνηση προσφοράς ενάντια στο φόβο, την απομόνωση και την αντίληψη ότι τίποτα δεν κινείται χωρίς χρήμα!

Μέσα από αυτή την πρακτική, που περιλαμβάνει 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 μας αξιοποιώντας τους με τη θετική μας παρουσία!

Ακολουθώντας το παράδειγμα της Φυσαλίδας που στο Ηράκλειο συμπράττει με την εθελοντική οργάνωση GIVE, συνεργαζόμαστε με το Δίκτυο Κοινωνικής Αλληλεγγύης «Ελπίζω» Αγ. Νικολάου και μεταφέρουμε το «Καλάθι Ελπίδας» στη Λίμνη, ώστε να συγκεντρώσουμε τρόφιμα για συμπολίτες μας που τα έχουν ανάγκη.

Αρχικά λοιπόν θα ξεκινήσουμε με ένα stretching που θα προσφέρει η Γωγώ Πετραλή από την Ομάδα Χορού Φυσαλίδα. Με την καθοδήγησή της θα ακολουθήσουν ασκήσεις εμπιστοσύνης και θάρρους σε ζευγάρια ή σε μεγαλύτερα σύνολα με στοιχεία Contact Improvisation. Αφού διώξουμε τις τοξίνες του σώματος και ανοίξουμε τις καρδιές μας στον πλησίον, τότε θα καθίσουμε σε έναν ωραίο κύκλο και θα ανοίξουμε και το μυαλό μας συζητώντας θέματα που αφορούν στην κοινωνία μας. Το περίσσειμα της αγάπης μας θα βρει τη θέση του στο «Καλάθι Ελπίδας».

Ας μην ξεχνάμε πως η ανάγκη οργάνωσης και προετοιμασίας για δύσκολες μέρες είναι πλέον επιτακτική, καθώς απειλείται πλέον όχι μόνο η ποιότητα της ζωής μας με βάση τα είδη καθημερινής ανάγκης, αλλά και η δημιουργικότητα, ο αυθορμητισμός, η έμπνευση, η ψυχολογία μας γενικότερα, η ελπίδα και η όρεξή μας για ζωή.

Φορέστε λοιπόν τις φόρμες σας ή άνετα ρούχα και παπούτσια και με πλατύ χαμόγελο πάρτε αγκαζέ την παρέα σας, την οικογένειά σας, τους φίλους σας κι ελάτε να γυμναστούμε παρέα και να μοιραστούμε κάτι ξεχωριστό.

Γιατί... στις δύσκολες εποχές που ζούμε πρέπει να αρχίσουμε να σκεφτόμαστε πώς απλές καθημερινές μας πράξεις μπορούν να μετατραπούν σε αλληλεγγυες και πώς απλοί, ανοιχτόκαρδοι τρόποι και όμορφες, ευγενικές δράσεις μας μπορούν να μας φέρουνε πιο κοντά στον πλησίον, στο συνάνθρωπο!

Η συμμετοχή είναι δωρεάν.
Σας περιμένουμε!