

Νοέμβριος  
2013**ΟΡΘΟΠΕΤΑΛΙΣ**

Το ποδήλατο είναι κίνημα και όσοι συμμετέχουν σε αυτό δεν κάνουν απλώς βόλτα, αλλά διεκδικούν καλύτερες υποδομές, διαδηλώνουν για το περιβάλλον ή κατά του ρατσισμού. ● Κάθε Παρασκευή πάρτε μέρος στη Freeday (el-gr.facebook.com/freedayride), σε τοποθεσία που έχει ανακοινώσει η ομάδα Ποδηλάτες. Η εκκίνηση συνήθως σημαίνει μετά τις 21:00. ● Μια άλλη οργανωμένη ομάδα είναι οι ΕΘΕΛοντές Ποδηλάτες (ethelontes-podilates.blogspot.gr), που βγαίνουν στους δρόμους κάθε Τετάρτη. ● Ωραίες ποδηλατοβόλτες γίνονται και στην υπόλοιπη Ελλάδα με τον Π.Ο.Σ.Π.Ι. (Ποδηλατικός Σύλλογος Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, ccsoi.wordpress.com) να διοργανώνει το γύρο της λίμνης, την ομάδα της Λιβαδειάς το γύρο της πόλης (podilatovoltastilivadia.blogspot.gr/). Στο www.podilates.gr θα βρείτε ανακοινώσεις για βόλτες σε όλη την Ελλάδα.

**ΣΤΡΕΤΣΙΝΓΚ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ**

Η ομάδα χορού Φυσαλίδα αναλαμβάνει να γυμνάσει τους Κρητικούς τα κυριακάτικα πρωινά ορίζοντας κάθε φορά διαφορετικό σημείο συνάντησης. Μετά το Free Stretching ακολουθεί συζήτηση για θέματα της πόλης, ανάλογα με το που βρίσκεται η ομάδα κάθε φορά. Πληροφορίες στο τηλ.: 2810 224321 και στο [www.fysalidance.com](http://www.fysalidance.com).

**ΜΙΑ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΑ ΠΑΡΕΑ**

Μπορεί στην αρχή να ήταν λίγοι, πολύ γρήγορα όμως ο αριθμός τους εκτοξεύτηκε. Οι πιο δραστήριες ομάδες μάς καλούν να βοηθήσουμε τον διπλανό μας, να βελτιώσουμε την καθημερινότητά μας, αλλά και να γνωριστούμε.

- Ο νεοσύστατος Σύλλογος Λαϊκής Αλληλεγγύης διοργανώνει δράσεις που βοηθούν όλους όσοι έχουν ανάγκη. [www.facebook.com/PopularSolidarity](http://www.facebook.com/PopularSolidarity)
- Πολίτες σε όλη την Ελλάδα ρίχνουν ιδέες στο τραπέζι και δίνουν λύσεις με έξυπνες παρεμβάσεις, κοινωνικές, περιβαλλοντικές, αρχιτεκτονικές. Συγκεκριμένα, το φθινόπωρο οι Atenistas ή Αθηναίοι στην Πράξη (atenistas.org) απύθνηταν κάλεσμα για συλλογή γραφικής ύλης για μαθητές σε παιδουπόλεις και ορισμένα σχολεία. Οι Raguristas στα Γιάννενα (raguristas.gr) έκαναν εκστρατεία ενημέρωσης για την ασφαλή οδήγηση. Κοινοποίησε το πρόβλημα της περιοχής σας στο site τους ή δώστε το παρών στην επόμενη δράση τους που ίσως γίνει στη γειτονιά σας. ● Διανομή προϊόντων χωρίς μεσάζοντες και συζητήσεις για κοινωνικά θέματα οργανώνουν οι Ομπρέλες, μια ομάδα πολιτών στους δήμους Νέου Ψυχικού και Φιλοθέης. [www.ombreles.com](http://www.ombreles.com)
- Οι Give με έδρα το Ηράκλειο Κρήτης συλλέγουν είδη ανάγκης για τους «ευάλωτους» της πόλης. [www.facebook.com/groups/191965727492595/?fref=ts](http://www.facebook.com/groups/191965727492595/?fref=ts)

**ΘΑ ΣΕ ΔΩ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ**

Χορός, τέχνη, πολιτισμός. Στέκια, δήμοι και κοινωνικοί φορείς προσφέρουν μαθήματα δωρεάν ή με μικρή συνδρομή. Έτσι καταπιανόμαστε επιτέλους με το αγαπημένο μας χόμπι, αλλά γνωρίζουμε και τον διπλανό που έχει τα ίδια ενδιαφέροντα με εμάς. Πόσοι έρωτες ή δυνατές φιλίες δεν γεννήθηκαν σε μια τάξη θεάτρου;

**A. ΠΑΜΕ ΘΕΑΤΡΟ**

Αν αγαπάτε τον πολιτισμό και ειδικότερα το θέατρο, ήρθε η ώρα να λάβετε μέρος κι εσείς σε μια παράσταση. Η δραματική τέχνη θα σας βοηθήσει να καλλιεργήσετε τις εκφραστικές σας ικανότητες, να ξεπεράσετε το φόβο της έκθεσης και να ενταχθείτε σε μια ομάδα. Μια από αυτές είναι η Εν Δράσει, το θεατρικό εργαστήριο Μοσχάτου και Ταύρου, που θεωρείται από τις πιο δυνατές της Αθήνας. Η συμμετοχή σε κάποιο από τα τμήματα κοστίζει €5/μήνα. Πληροφορίες στο τηλ.: 210 3461176, [www.en-drasei.gr](http://www.en-drasei.gr)

- Θεατρικές ομάδες έχει και ο Δήμος Αθηναίων στα πολιτιστικά κέντρα του (εγγραφή: €5), τηλ.: 210 3722001, ο Δήμος Ν. Ιωνίας, τηλ.: 210 2794253 (χωρίς κόστος), ο Δήμος Ζωγράφου (€30/χρόνο), τηλ.: 210 7472060 κ.λπ.

● Την υποκριτική σας ικανότητα μπορείτε να ασκήσετε στο Καλλιτεχνείο των Αχαρνών με ελεύθερη συμμετοχή, τηλ.: 2102445788, [www.kallitechnio.org](http://www.kallitechnio.org)

- Στη Θεσσαλονίκη ξεχωρίζουν τα θεατρικά εργαστήρια Πολίχνης και Καπνομάγαζο. Η παρακολού-

θηση είναι δωρεάν. Πληροφορίες: τηλ.: 231 3302834.

- Στην Ελλάδα ξεχωρίζει η θεατρική ομάδα Διοτόμου που έχει βραβευτεί σε πολλά φεστιβάλ. Η συμμετοχή είναι δωρεάν. [theatrofrenia.blogspot.gr](http://theatrofrenia.blogspot.gr)

**B. ΖΩΗ ΣΕ ΕΝΑ ΚΑΡΕ**

● Η μαγεία που κρύβουν ο σκοτεινός θάλαμος, τα χρώματα και η επεξεργασία στον υπολογιστή είναι μια ολόκληρη τέχνη. Μάθετε τη θεωρία πριν εστιάσετε στο αντικείμενο του πόθου σας αλλά και πώς εμφανίζεται το φιλμ εντελώς δωρεάν. Πληροφορίες: Πολυχώρος Nosotros, Αθήνα, [www.nosotros.gr](http://www.nosotros.gr)

- Τμήμα φωτογραφίας λειτουργεί δωρεάν και στο Βρυσσαί στο πλαίσιο του προγράμματος Μαθήματα Αλληλεγγύης. Βρυσσαί, τηλ.: 210 3210179, [www.vryssaki.gr](http://www.vryssaki.gr)

● Τμήματα καλλιτεχνικής φωτογραφίας διοργανώνει ο Δήμος Αχαρνών έναντι €10/μήνα (€10 η εγγραφή). Πληροφορίες στο τηλ.: 210 2404730.