



Η Οικολογική μας ομάδα "Μητέρα Γη" ξεκινάει έναν κύκλο εκδηλώσεων για το 2017.

Στόχος των εκδηλώσεων είναι η ενημέρωση των συμπολιτών μας για τα αντίστοιχα θέματα που θα παρουσιαστούν. Ξεκινάμε τις εκδηλώσεις μας με μια **επίδειξη χορτοφαγικό ν συνταγών ν** η οποία θα γίνει το Σάββατο **4 Φεβρουαρίου**.

Τα τελευταία χρόνια οι συνάνθρωποι μας που έχουν επιλέξει φυσική χορτοφαγική διατροφή είναι πολλοί. Άλλοι έχουν επιλέξει χορτοφαγική διατροφή και άλλοι βελτιώνουν

την διατροφή τους εμπλουτίζοντας με φυσικές τροφές αφαιρώντας άλλες επεξεργασμένες. Είναι σημαντικό κάθε άνθρωπος να ενημερώνετε καλά και να κάνει τις αλλαγές με τους δικούς του ρυθμούς . Όλοι το βιώνουμε ότι οι ανθυγιεινές προκλήσεις είναι πολλές. Παρατηρώντας πως νοιώθουμε όταν ακολουθούμε φυσική διατροφή βιώνοντας γεμάτη ενέργεια καθ όλη την διάρκεια της ημέρας ξεκούραστοι, και συγκρίνοντας αυτήν την ποιότητα με την ακριβώς αντίθετη όταν καταναλώνουμε ανθυγιεινές τροφές μπορεί να μας οδηγήσει στη κατανόηση και στην χωρίς δυσκολία αποφυγή της ανθυγιεινής επιλογής.

Η δεύτερη μας εκδήλωση είναι στις **15 Φεβρουαρίου** με τον **Χρήστο Σαββίδη**, **βιοκαλλιεργητή**

και αρθρογράφο στο

[ftiaxno.gr](http://ftiaxno.gr)

. Το ταξίδι στην καλλιεργητική γνώση με τον Χρήστο ξεκίνησε πέρυσι με δύο ομιλίες που προηγήθηκαν. Ο Χρήστος με τις άπειρες γνώσεις του και με την απλόχερη διάθεσή του να τις μοιραστεί, μας κέρδισε όλους, Οι προτάσεις του είναι πολύ πρακτικές, και κατανοητές . Στην ομιλία του θα μας ενημερώσει για τις εαρινές καλλιέργειες που η περίοδος τους ξεκινάει σύντομα. Με ποιο τρόπο μπορούμε να απολυμάνουμε τον κήπο μας με φυσικό τρόπο, πως θα τον εμπλουτίσουμε και πολλές άλλες χρήσιμες πληροφορίες για ένα υγιή κήπο με ικανοποιητικές αποδόσεις.

Η τρίτη μας εκδήλωση είναι το

**Σάββατο 18 Φεβρουαρίου**

με τον κ

**Μηνούδη Γιώργο**

, σύμβουλο Ορθομοριακής Διατροφικής Ιατρικής. Το θέμα που θα αναπτύξει είναι το **άγχος και οι εκφυλιστικές παθήσεις**

και η ορθομοριακή τους προσέγγιση. Με κατεύθυνση την πρόληψη για την υγεία και όχι την αντιμετώπιση.

Η τέταρτη εκδήλωση είναι με τον διακεκριμένο αστροφυσικό κ

**Μάνο Δανέζη**

, με θέμα: τον

**Δρόμο της συνειδητότητας.**

Η ψυχή μας ζητάει έναν κόσμο με ειρήνη , αξιοκρατία, αλήθεια, κατανόηση, και φυσικά αγάπη! Ποιος είναι ο δρόμος προς αυτόν τον ιδανικό κόσμο.

Την πέμπτη μας εκδήλωση την συνδιοργανώνουμε με την **Ένωση Συγγραφέων Πιερίας.**

Κοντά μας θα είναι η

**κ.Ελένη Παναγιώτου**

, Τεχνολόγος Γεωπόνος και θα μας

**παρουσιάσει το βιβλίο της Φαγούδια με Βιο- λογικές αποπλανήσεις**

. Η βιομηχανία τροφίμων μας έχει κατευθύνει σε μια φαινομενικά μεγάλη ποικιλία από τροφές. Η κ. Παναγιώτου με το βιβλίο της έρχεται να καλύψει πολλά κενά της φτωχής επεξεργασμένης τροφής, προτείνοντας τροφές υψηλής διατροφικής αξίας . Ενημερώνει για μία πολύ μεγάλη ποικιλία τροφών, αναλύοντας την χρήση και τις ιδιότητες τους. Ένας πολύ

χρήσιμος οδηγός για την κουζίνα μας αλλά και για την υγεία μας, όλες οι πληροφορίες συγκεντρωμένες σε ένα βιβλίο.

Η έκτη μας ομιλία το **Σάββατο 18 Μαρτίου** έχει τρία θέματα και τρεις ομιλητές. Σκοπός της είναι να γνωρίσουμε την **χρήση**

**εναλλακτικώ ν θεραπειώ ν στα καθημερινά μας προβλήματα**

. Θα ακολουθήσουν σε επόμενους κύκλους εκδηλώσεων παρουσιάσεις και άλλων εναλλακτικών θεραπειών. Η κ

**Ζιώ για Δήμητρα**

, φαρμακοποιός θα μας γνωρίσει τον κόσμο της

**φυτοθεραπείας και των ανθοιαμάτων**

. Η κ

**Παπαδοπούλου Παναγιώ τα**

, οδοντίατρος και βιοσυντονίστρια θα μας μιλήσει για τον

**Βιοσυντονισμό και την Εναλλακτική μέθοδο διάγνωσης και θεραπείας**

. Και τέλος η κ

**Τσουπλή Κατερίνα**

φυσιοθεραπεύτρια θα μας μιλήσει για τον

**Ωτοβελονισμό και το Βιοενεργειακό μασάζ.**

Η χρήση των εναλλακτικών θεραπειών αποδεικνύεται αποτελεσματική, και δεν έχει παρενέργειες.

Την Παρασκευή

**7 Απριλίου 2017**

συνδιοργανώνουμε με την

**Ένωση Ποντίων Πιερίας το 3ο Υπαίθριο παζάρι για την ενίσχυση του Λαογραφικού Μουσείου**

Της Ένωσης Ποντίων. Κάθε Παρασκευή από τις 6:30 - 8:00 στον χώρο της Ένωσης Ποντίων συγκεντρώνουμε αντικείμενα ( είδη κουζίνας, σχολικά , μπιζού, μικροέπιπλα, βιβλία κλπ), που βρίσκονται σε άριστη κατάσταση, τα οποία θα πωληθούν σε συμβολικές τιμές για την ενίσχυση του Λαογραφικού μουσείου.

Κλείνουμε με δύο

**βιωματικά εργαστήρια**

. Το πρώτο θα μας το παρουσιάσει η

**Κική Παπαδημητρίου**

ομοιοπαθητικός , σύμβουλος υγείας για την πρόληψη μη μεταδοτικών νοσημάτων. Μέσα από αυτό το εργαστήριο θα μιλήσουμε για το

**άγχος**

, πως εκφράζετε, πως σωματοποιούνται τα συναισθήματα και πως μπορούμε να το αποφύγουμε αυτό. Με ασκήσεις αναγνώρισης και έκφρασης των συναισθημάτων μας και με

**τεχνικές χαλάρωσης μπορούμε να αποφύγουμε στρεσογόνες καταστάσεις στην καθημερινότητά μας**

.

Το τελευταίο βιωματικό θα γίνει από την

**Μαριάντζελα Τριάτικο**

, Ψυχολόγος Α.Π.Θ., Ψυχοθεραπεύτρια - Εκπαιδευτρια Gestalt, SRT Θεραπεύτρια και την

**Μελίνα Μακρίδου**

, MSc Ψυχολογία Υγείας, University of Bristol, UK, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας,

Ψυχοθεραπεύτρια Gestald.

Η είσοδος είναι ελεύθερη

Ευχαριστούμε θερμά:

- τον Οργανισμό Παιδείας Πολιτισμού Αθλητισμού και Πρόνοιας του Δήμου Κατερίνης
- το διαφημιστικό γραφείο UTOPIA
- το κέντρο "Συν-Εργασία Θεραπευτική Παρέμβαση"
- το γυμναστήριο "Ισσόροπον"
- το εστιατόριο "Απόλαυση"
- το φωτογραφείο Πανταζή
- τον Ανανιάδη Κωνσταντίνο