



*Δίνε 60η μέρα σου  
στη γυμναστική που θα ήθελες  
να σου αφήνεις*

9 - 22 Μαρτίου 2013





**Κάθε μέρα η σοκολάτα Υγείας Παυλίδη  
σάς προσκαλεί στις πιο απολαυστικές  
δραστηριότητες!**

### **Ανταλλακτική βιβλιοθήκη**

Για κάθε βιβλίο που ανταλλάσσετε ή απλώς προσφέρετε, εσείς συνεισφέρετε στη διάδοση της έμπνευσης και εμείς δίνουμε €1 στο Παιδικό Χωριό SOS Θράκης. Τα βιβλία που θα συγκεντρωθούν, θα προσφερθούν στη βιβλιοθήκη του Οργανισμού, δίνοντας την ευκαιρία σε μικρούς και μεγάλους να ταξιδέψουν μέσα από τις σελίδες τους.



**ΠΑΙΔΙΚΟ ΧΩΡΙΟ  
SOS  
ΘΡΑΚΗΣ**

Δημιουργούμε οικογένειες για παιδιά που έχουν ανάγκη

### **Έκθεση φωτογραφίας**

Δώστε στη μέρα σας τη γεύση από στιγμές που μένουν, μέσα από μια σύγχρονη έκθεση φωτογραφίας που απαθανάτισε ο φακός νέων δημιουργών, με την επιμέλεια του Ελληνικού Κέντρου Φωτογραφίας.

### **Ταχυδρομικές κάρτες**

Στείλτε ένα μήνυμα με γλυκιά γεύση στα αγαπημένα σας πρόσωπα σε όλη την Ελλάδα!

### **Πρωταγωνιστές Υγείας Παυλίδη στο facebook**

Γνωρίζετε ανθρώπους που σας εμπνέουν;  
Ελάτε να τους αναδείξουμε!  
[facebook.com/Ygeias](https://www.facebook.com/Ygeias)

Για τις δράσεις θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Ο Πολυχώρος Υγείας Παυλίδη διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει το πρόγραμμα χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση.

## Πρόγραμμα Πολυχώρου Υγείας Παυλίδη

### Σάββατο 9/3

12:00-13:00 & 13:00-14:00

**Σεμινάριο life coaching** από τη **Δρ. Νάνσυ Μαλλέρου**, Certified Life Coach. Η ποιότητα της ζωής μας δεν είναι άλλη από την ποιότητα των συναισθημάτων μας. Ελάτε να ανακαλύψουμε τι μας κάνει πραγματικά ευτυχισμένους και πώς να πάρουμε τη ζωή στα χέρια μας.

14:00-15:00 & 15:00-16:00

Βασικές οδηγίες ενδυματολογικής επιβίωσης από τη **Μαργαρίτα Γουργουρίνη**, ιδρύτρια του [WearThisToday.com](http://WearThisToday.com). Στο σεμινάριο «**Νιώσε καλά μέσα στα ρούχα σου**», μέσα σε 5 βήματα μπορούμε να μάθουμε πώς να αντιμετωπίσουμε τη μόδα, τη ντουλάπα μας και την καθημερινότητα με το δικό μας μοναδικό τρόπο.

16:00-20:00

**DJ set "The bright side of the road"** με τον ραδιοφωνικό παραγωγό και διευθυντή του ραδιοφωνικού σταθμού **Pepper 96.6, Γιώργο Μουχταρίδη**.

### Κυριακή 10/3

12:00-13:00 & 13:00-14:00

**Διήγηση παραμυθιών** από την **Κάρμεν Ρουγγέρη**, την Κάρμεν των παιδιών, με συνοδεία κιθάρας και τη συμμετοχή των μικρών φίλων.

15:00-16:00 & 16:00-17:00

Η ιστορία των **Κακών και των Καλών Πειρατών** από τον **Αντώνη Παπαθεοδούλου**. Ο συγγραφέας παιδικών βιβλίων μάς καλεί να διαβάσουμε την ιστορία, να δοκιμάσουμε κόλπα πειρατικά για να γράφουμε και να αφηγούμαστε τις δικές μας ιστορίες και να κατασκευάσουμε ο καθένας το δικό του ανακυκλωμένο... πειρατικό σπαθί!

### Δευτέρα 11/3

17:00-18:00 & 18:00-19:00

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα «**Η πινακοθήκη με τις μάσκες**» από το Ελληνικό Παιδικό Μουσείο. Μια συλλογή από μάσκες του **Ελληνικού Παιδικού Μουσείου** γίνεται η αφορμή, ώστε τα παιδιά να συνδέσουν τη μάσκα με την ιστορία και το έθιμο της αποκριάς και να δημιουργήσουν τη δική τους ξεχωριστή μάσκα.

### Τρίτη 12/3

18:00-19:00 & 19:00-20:00

Σεμινάριο "50+1" συμβουλές για την ψηφιακή φωτογραφία από τον **Παύλο Συμεών** και το **Ελληνικό Κέντρο Φωτογραφίας**.



## Τετάρτη 13/3

16:00-16:30, 16:30-17:00, 17:30-18:00 & 18:00-18:30

Η ομάδα του [ftiaxto.gr](http://ftiaxto.gr) παρουσιάζει πρωτότυπες ιδέες για να κατασκευάσουμε αποκριάτικη στολή για τα παιδιά μας, αλλά και πώς να διαμορφώσουμε μια εύκολη και ευφάνταστη φούστα από τούλι.

## Πέμπτη 14/3

16:00-17:00 & 17:00-18:00

**Σεμινάριο life coaching** από τη Δρ. Νάνσυ Μαλλέρου, Certified Life Coach. Η ποιότητα της ζωής μας δεν είναι άλλη από την ποιότητα των συναισθημάτων μας. Ελάτε να ανακαλύψουμε τι μας κάνει πραγματικά ευτυχισμένους και πώς να πάρουμε τη ζωή στα χέρια μας.

## Παρασκευή 15/3

18:00-19:00 & 19:00-20:00

Η ιστορία των **Κακών και Καλών Ιπποτών** από τον **Αντώνη Παπαθεοδούλου**. Ο συγγραφέας παιδικών βιβλίων μάς καλεί να διαβάσουμε την ιστορία των Κακών και των Καλών Ιπποτών, να χτίσουμε και να γκρεμίσουμε κάστρα & τείχη, να στήσουμε την πιο πολύχρωμη ιπποτική μάχη και να ντύσουμε ο καθένας τον ιππότη του με τις πιο πρωτότυπες πανοπλίες!

## Σάββατο 16/3

13:00-14:00 & 14:00-15:00

**Παρουσίαση του συγγραφικού έργου** και αφήγηση επιλεγμένων αποσπασμάτων από τη συγγραφέα περισσότερων από 60 βιβλίων για παιδιά και νέους, **Σοφία Μαντουβάλου**. Συντονιστής ο αν. Γενικός Διευθυντής του ΒΗΜΑ FM 99.5, Νίκος Θρασυβούλου.

17:00-18:00

Παρουσίαση από την **Αρετή Γεωργιλή**, ιδιοκτήτρια του concert βιβλιοπωλείου **Free Thinking Zone**. Η ανάπτυξη μίας καινοτομικής ιδέας, υψηλού ρίσκου, στη σύγχρονη εποχή. Μία ιστορία για το πώς μπορεί κάποιος να βρει το δρόμο που του ταιριάζει και να κάνει τη διαφορά στο περιβάλλον του με λιγοστά μέσα και τις δικές του δυνάμεις.

## Κυριακή 17/3

12:00-13:00 & 13:00-14:00

**Διήγηση παραμυθιών** από την **Κάρμεν Ρουγγέρη**, την Κάρμεν των παιδιών, με συνοδεία κιθάρας και τη συμμετοχή των μικρών φίλων.

15:00-16:00 & 16:00-17:00

**Παρουσίαση από τη συγγραφέα Ελένη Πριοβόλου**, η οποία υπηρετεί το παιδικό παραμύθι για περισσότερα από 23 χρόνια. Η συγγραφέας αφηγείται και μας ταξιδεύει μέσα από τις σελίδες των βιβλίων της. Συντονιστής ο αν. Γενικός Διευθυντής του ΒΗΜΑ FM 99.5, Νίκος Θρασυβούλου.

## **Καθαρά Δευτέρα 18/3**

16:00-17:00 & 17:00-18:00

Βασικές οδηγίες ενδυματολογικής επιβίωσης από τη **Μαργαρίτα Γουργουρίνη**, ιδρύτρια του [WearThisToday.com](http://WearThisToday.com). Στο σεμινάριο «**Νιώσε καλά μέσα στα ρούχα σου**», μέσα σε 5 βήματα μπορούμε να μάθουμε πώς να αντιμετωπίσουμε τη μόδα, τη ντουλάπα μας και την καθημερινότητα με το δικό μας μοναδικό τρόπο.

## **Τρίτη 19/3**

18:00-19:00 & 19:00-20:00

Σεμινάριο "50+1" συμβουλές για την ψηφιακή φωτογραφία από τον **Παύλο Συμεών** και το **Ελληνικό Κέντρο Φωτογραφίας**.

## **Τετάρτη 20/3**

16:00-17:00 & 17:00-18:00

**Αφήγηση αποσπασμάτων** του συγγραφικού έργου της **Πασχαλίας Τραυλού**, από τα πρώτα της διηγήματα έως σήμερα, με ήρωες γεμάτους αισιοδοξία. Συντονιστής ο αν. Γενικός Διευθυντής του ΒΗΜΑ FM 99.5, Νίκος Θρασυβούλου.

## **Πέμπτη 21/3**

16:00-16:30, 16:30-17:00, 17:30-18:00 & 18:00-18:30

Η ομάδα του [ftiaxto.gr](http://ftiaxto.gr) δίνει έξυπνες λύσεις για να δημιουργήσουμε μόνοι μας φωτιστικά από σπάγκο και κόλλα, αλλά και ένα εύκολο κάδρο για το παιδικό δωμάτιο.

## **Παρασκευή 22/3**

16:00-20:00

**DJ set "The bright side of the road"** με τον ραδιοφωνικό παραγωγό και διευθυντή του ραδιοφωνικού σταθμού **Pepper 96.6**, **Γιώργο Μουχαρίδη**.

17:00-18:00 & 18:00-19:00

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα «**Αποτυπώματα γεμάτα χαρά**» από το **Ελληνικό Παιδικό Μουσείο**. Με κύριο μέσο έκφρασης τις παλάμες τους, αλλά και ποικιλία χρωμάτων και υλικών, μικροί και μεγάλοι αποτυπώνουν στο χαρτί σχέδια γεμάτα χαρά, έμπνευση και δημιουργικότητα.



Η αγαπημένη σας σοκολάτα Υγείας Παυλίδη  
συνεχίζει να γράφει ιστορία,  
διαμορφώνοντας και προσφέροντας στο κοινό  
ένα χώρο έμπνευσης, δημιουργικότητας  
και αισιοδοξίας:  
τον Πολυχώρο Υγείας Παυλίδη.



Ερμού 56, Αθήνα

Ώρες λειτουργίας  
Καθημερινές 12:00-20:00  
Σάββατο & Κυριακή 10:00-20:00