

## Εκπαιδευτικά –Αθλητικά – ψυχαγωγικά προγράμματα

Εκπαιδευτικές & άλλες δράσεις στο πλαίσιο του πολιτιστικού Ανταμών ματος

### Δραστηριότητες Υπαίθρου στον Νέστο

Η δραστηριότητα πραγματοποιείται στην περιοχή των Τοξοτών δίπλα στον ποταμό Νέστο, πολύ κοντά στον γραφικό οικισμό της Γαλάνης. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει γνωριμία με τα αντικείμενα: του **κανό**, της **πεζοπορίας**, της **ποδηλασίας** και της **τοξοβολίας**. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες και περνούν διαδοχικά από τους σταθμούς των δραστηριοτήτων ακολουθώντας κυκλική πορεία. Πριν από κάθε δράση ο εκπαιδευτής-συνοδός παρουσιάζει και εξηγεί την απαραίτητη τεχνική που χρειάζεται για την άσκηση της, κάνοντας συγχρόνως και μια σύντομη ενημέρωση για την περιοχή.

Πληροφορίες συμμετοχής : Riverland outdoor activities tel. +030 2541062488 email: [ilias@riverland.gr](mailto:ilias@riverland.gr)  
website:  
[www.riverland.gr](http://www.riverland.gr)

Κόστος συμμετοχής: **20€ το άτομο**

## Κayaking ή rafting στον Νέστο

Κρυμμένη ανάμεσα στα βουνά, η γραφική κωμόπολη της Σταυρούπολης είναι η ιδανική αφητηρία των ατέλειωτων εξορμήσεων που μπορεί να πραγματοποιήσει κάποιος στην μαγευτική οροσειρά της Ροδόπης. Η πανέμορφη κοιλάδα, που σχηματίζει ο Νέστος λίγο πριν ξεκινήσει να φιδογυρνά ανάμεσα στα θεόρατα βράχια σχηματίζοντας τα Θρακικά Τέμπη, μοιάζει με τόπος ονείρου. Από την Σταυρουπολη ξεκινούν η κατάβαση των Στενών του Νέστου με kayak, η διαδρομή του rafting από την Πλατανόβρυση ως το Παρανέστι και πολλές ακόμα δραστηριότητες που οδηγούν τον επισκέπτη στη μαγεία της θρακικής φύσης.

Πληροφορίες συμμετοχής : Riverland outdoor activities tel. +030 2541062488 email: [ilias@riverland.gr](mailto:ilias@riverland.gr)

website:

[www.riverland.gr](http://www.riverland.gr)

Κόστος συμμετοχής: **25€ το άτομο για κάθε δραστηριότητα**

## Εργαστήριο καλλιτεχνικών για παιδιά (μουσική, χορός, θέατρο και εικαστικά)

Μαθήματα σχετικά με την χορογραφική σύνθεση, λαογραφία, μουσική δραματουργία, υποκριτική καθώς και χορευτικές & θεατρικές ασκήσεις. Τα παιδιά συμμετέχουν στο εργαστήριο με στόχο να γνωρίσουν την ιστορία του τόπου.

Η συμμετοχή στις δραστηριότητες της ΦΕΞ, είναι κάτι παραπάνω από απλή συμμετοχή στη γνώση. Είναι ανάπτυξη συνεργασίας, φιλίας, ψυχαγωγίας.

Πληροφορίες συμμετοχής: κα Ισιδώρα Βουλκίδου, τηλ. tel. +030 2541025421 email [fexanthi1@gmail.com](mailto:fexanthi1@gmail.com)

Κόστος συμμετοχής:15€

### **Εργαστήριο παραδοσιακών χορών Λ.Ε.Ξ. – Φ.Ε.Ξ.**

Πρόγραμμα εκμάθησης παραδοσιακών χορών **Θράκης & υπόλοιπης Ελλάδος** από τους **Κυριάκο Αθανασιάδη,** χοροδιδάσκαλο και υπεύθυνο χορευτικών τμημάτων του Λυκείου των Ελληνίδων Ξάνθης και

**Γιάννη Γκορόγια,**

*εκπαιδευτικό, χοροδιδάσκαλο, υπεύθυνο παραδοσιακού εργαστηρίου της Φιλοπρόοδης Ένωσης Ξάνθης.*

Θα λειτουργήσουν τμήματα 2 ωρών για δύο ημέρες στους χώρους της ΦΕΞ και του Λυκείου των Ελληνίδων Ξάνθης .

1<sup>ο</sup> τμήμα Σάββατο 10.00 με 12.00 στο Λ.Ε.Ξ

2<sup>ο</sup> τμήμα Κυριακή 10.00 με 12.00 στη ΦΕΞ

3<sup>ο</sup> τμήμα Σάββατο 12.00 με 14.00 στο Λ.Ε.Ξ

4<sup>ο</sup> τμήμα Κυριακή 12.00 με 14.00 στη ΦΕΞ

Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας

Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων ανά τμήμα 30 χορευτές.

Κόστος συμμετοχής ανά άτομο 20€ για όλο το πρόγραμμα

*Πληροφορίες ενημέρωση προς τους συμμετέχοντες: κα Μάγδα Καραγιαννίδου,  
χοροδιδάσκαλος , υπεύθυνη χορευτικών τμημάτων Λυκείου των Ελληνίδων Ξάνθης.*

Τηλ. 6947815865 email [magda237@yahoo.gr](mailto:magda237@yahoo.gr)

## **Εργαστήριο παραδοσιακής Μουσικής □ της ΦΕΞ**

Για τη συμμετοχή στα workshops δεν είναι απαραίτητη η γνώση μουσικού οργάνου. Τα εργαστήρια είναι ανοιχτά σε όλους τους μουσικόφιλους.

Κόστος συμμετοχής: **15€ το άτομο**

Θα δοθούν βεβαιώσεις παρακολούθησης των workshops.

Δηλώσεις στα τηλ. 25410 25421 & email: [fexanthis@gmail.com](mailto:fexanthis@gmail.com)

Υπεύθυνος των Workshops: **Γιάννης Κατσούλης**, 6944125845

### **Εργαστήριο Κρουστώ ν° της ΦΕΞ**

Διδάσκει και συντονίζει ο **Βασίλης Βασιλάτος**. Στα μαθήματα μπορούν να συμμετέχουν και άτομα που έχουν μικρή ή και καμία σχέση με τη μουσική.

Υπεύθυνοι επικοινωνίας: Φάνης 6974206341, Ροδούλα 6982455644 facebook: Ομάδα Κρουστών ΦΕΞ Ξάνθης

Κόστος συμμετοχής: **25€ το άτομο**

**Ιστορικοί περίπατοι – Ξάνθη, παλιά πόλη**

## Γνωριμία με την νεότερη τοπική ιστορία.

*Στη διάρκεια των περιπάτων, αναπτύσσεται ένας διάλογος για την ιστορία, τις ιδιαίτερες τεχνικές, την εξέλιξη και την παρουσία κάθε μορφής τέχνης στο ανθρώπινο περιβάλλον.*

*Τα κτήρια αφηγούνται την ιστορία τους, το λιθόστρωτο μας οδηγεί μέσα στο χρόνο κι ο επισκέπτης ζει μια παράσταση μέσα σ' ένα αληθινό σκηνικό. Η βόλτα ολοκληρώνετε με την επίσκεψη στο Λαογραφικό και Ιστορικό Μουσείο Ξάνθης.*

Αρχή περιπάτου στη γέφυρα ποταμού Κόσυνθου.

**Συμμετοχή 3€ συμπεριλαμβάνετε και η είσοδος στο Μουσείο**

Πληροφορίες για συμμετοχή στο τηλ. 2541025421 - [fexorg@otenet.gr](mailto:fexorg@otenet.gr) - [fexanthis@gmail.com](mailto:fexanthis@gmail.com)  
[m](#)

Ακόμη ...

- Εργαστήριο Ζαχαροπλαστικής
- Εργαστήριο Γεύσης & Οίνου γνωσίας
- Ιππασία

## **Και προτεινόμενες διαδρομές**

στο Νέστο

στην ορεινή περιοχή

στην λίμνη Βιστωνίδα

αλλά και στην

**Ροδόπη – (Κομοτηνή – Μαρώ νια ...)**

**Έβρος – (Δέλτα Έβρου - Αλεξανδρούπολη – Σουφλί – Διδυμότειχο...)**

**Καβάλα (Παλιά πόλη – Φιλίππους..)**