

4^ο ΦΕΣΤΙΒΑΛ
**STRONG
me**

We stand strong for equality



Το φεστιβάλ που κάνει
τη συμπεριληψη πράξη,
ενάντια στην έμφυλη βία.

19-21 Σεπτεμβρίου
Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας
Είσοδος ελεύθερη



**STRONG
me**



Συνδιοργάνωση:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

DESTINATION
PIRAEUS



Υπό την αιγίδα:



Με την υποστήριξη:



Χορηγοί Επικοινωνίας:



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 4ου ΦΕΣΤΙΒΑΛ

STRONG ME

“We stand strong for equality”

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ**ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «ΜΕΛΙΝΑ ΜΕΡΚΟΥΡΗ»**

17:00 – 19:30

Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά της βίας & Strong me**“ Η Γυναικοκτονία της Κυριακής Γρίβα»**

Το χρονικό της υπόθεσης που συγκλόνισε το πανελλήνιο.

Η μακροχρόνια κακοποίηση και οι παραλήψεις που οδήγησαν στην δολοφονία της έξω από το αστυνομικό τμήμα των Αγ. Αναργύρων.

ΟΙ ΟΜΙΛΗΤΡΙΕΣ/ΤΕΣ ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

19:45 – 20:15

«ΜΑΤΩΜΕΝΑ ΠΟΡΤΡΕΤΑ»

Το καθηλωτικό performance του εικαστικού **ΔΗΜΗΤΡΗ ΑΣΤΕΡΙΟΥ**.

Η έκθεση εγκατάσταση του ζωγράφου – εικαστικού Δημήτρη Αστερίου πιο επίκαιρη από ποτέ, φιλοξενείται για δεύτερη φορά στο Φεστιβάλ Strong me, στο Φουαγιέ του Συνεδριακού «Μελίνα Μερκούρη», όλο το τριήμερο.

20:30 ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ

ΤΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΕΙ ΤΟ ΣΚ

21:30

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

«ΑΓΟΥΡΑ ΚΕΡΑΣΙΑ» του Μιχαήλ Άνθη

Ένα σοκαριστικό θρίλερ ενδοοικογενειακής βίας για να μας πει πως...

«καμιά φορά η σιωπή κάνει τον πιο επικίνδυνο θόρυβο»

Σκηνοθεσία :Μανούσος Μανουσάκης

Παίζουν : **Τάνια Τρύπη, Κωνσταντίνος Καζάκος**

Στο τσέλο ο **Σταύρος Παργινός**

Μαρία: Η φωνή της **Τζένης Καζάκου**

ΣΑΒΒΑΤΟ 20 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

ΚΗΠΟΣ ΣΕΦ

9:00 – 10:30

Strong me

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΒΡΟΧΗΣ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΕΙ ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ MOMENTUM

« Γυναικείος κύκλος ενδυνάμωσης & εξισορρόπησης»

Με την Μία Αδαμίδου – Ψυχοθεραπεύτρια, Θεραπεύτρια Ομάδας, Ζεύγους, Οικογένειας, Μέλος του Strong me

Ένα βήμα για την εξισορρόπηση του νου, σώματος και συναισθήματος, με φροντίδα και αυθεντική παρουσία στο παρόν, με στόχο την απελευθέρωση από δεσμά.

“Yoga empowerment flow and sound bath”

Ενδυναμώνοντας το σώμα με επίγνωση και ενσυναίσθηση, ενδυναμώνουμε τον νου και την ψυχο-σωματική μας υγεία. Στο τέλος αφηνόμαστε σε βαθιά χαλάρωση, με τη συνοδεία των δονήσεων ηχοθεραπευτικών οργάνων.

Με την Ελισάβετ Κανάκη - Yoga Instructor, Sound healer, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

ΑΙΘΟΥΣΑ MOMENTUM

11:00 – 12:30

ΔΥΝΑΜΕ, ΑΣΠΙΔΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΒΙΑΣ

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

«Υγιείς σχέσεις , μάθε και αναγνώρισε τα σημάδια»

Η αναγνώριση των σημαδιών που χαρακτηρίζουν υγιείς και μη υγιείς σχέσεις είναι καθοριστική τόσο για την ατομική μας ασφάλεια όσο και για τη συλλογική μας ευημερία.

Αναγνωρίζετε τα χαρακτηριστικά των μη υγιών σχέσεων, και μάθετε τρόπους και εργαλεία για την καλλιέργεια υγιών συμπεριφορών.

Κοινό: 15 ετών και άνω

Εισηγήτρια : Εμμανουέλα Μουσαμά, Ιδρύτρια της ΔΥΝΑΜΕ, ΑΣΠΙΔΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΒΙΑΣ

13:00 – 14:00

Cool Crips

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Πως θα ήταν ένας χώρος που δεν θα ήταν φτιαγμένος για σας;;; Οι Cool Crips σας περιμένουν για ένα μικρό ταξίδι στον κόσμο της αναπηρίας μέσα από μια ιστορία παλιά αλλά διαχρονική πάντα με χιούμορ, δροσιά και λίγη γνώση.
Θα υπάρξει χρόνος για συζήτηση και ερωτήσεις.

15:00 – 16:00

Super Heroes .gr

ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΟΜΙΛΙΑ

«Ενδοοικογενειακή βία και ο πόλος της εκπαίδευσης»

Εισηγήτριες/ες : Μαμαλάκης Περικλής – Ιδρυτής AMKE Super Heroes.gr
Παππά Ελένη – Αντιπρόεδρος AMKE Super Heroes
Ηλιού Γεωργία, Θεολόγος & ειδική Παιδαγωγός

18:30 – 19:30

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

«Η κίτρινη ταπετσαρία» της Σάρлот Πέρκινς Γκίλμαν

Στο επίκεντρο της παράστασης βρίσκεται η περίπτωση της χειριστικής συμπεριφοράς στην συντροφική σχέση, εκεί όπου η εξουσία καλύπτεται από το προσωπείο της στοργής και η φροντίδα μετατρέπεται σε εργαλείο ελέγχου. Η «*Κίτρινη Ταπετσαρία*» είναι ένας θεατρικός μονόλογος-καταβύθιση στην γυναικεία υπόσταση. Μια καταγραφή της γυναικείας θέσης και της καταπίεσης που της ασκείται μέσα στις πατριαρχικές κοινωνίες. Φωτίζει τη σκοτεινή σιωπή που περιβάλλει τις πατριαρχικές πρακτικές, την ενδοοικογενειακή βία, την ψυχική υγεία των γυναικών και τη δύναμη που γεννιέται εκεί όπου όλα μοιάζουν χαμένα.

Σκηνοθετεί : η **Francesca Minutoli**

Πρωταγωνιστεί : η **Μαρία Μαλταμπέ**

ΑΙΘΟΥΣΑ VIDCAST

12:30 – 13:30

Χαμόγελο του παιδιού

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

«Συναίνεση: Το μήνυμα εστάλη»

Το εν λόγω εργαστήριο οργανώνεται στη βάση βιωματικών ασκήσεων που σχετίζονται με τα ασφαλή όρια του σώματος. Αποσαφηνίζεται η έννοια της συναίνεσης αλλά και η επιλογή του «όχι» σε συνθήκες που κάνουν το άτομο να αισθάνεται άβολα. Εν κατακλείδι, γίνεται επεξεργασία των ερεθισμάτων με αφορμή τη δυναμική της ομάδας και με τη βοήθεια της κινησιολογίας αποτυπώνονται τα βασικά μηνύματα πρόληψης.

Στόχος του εργαστηρίου είναι η κατανόηση της συναίνεσης και της σπουδαιότητάς της σε διάφορες εκφάνσεις της καθημερινότητας, εστιάζοντας στους τρόπους με τους οποίους μπορεί να εκφραστεί και στην αποδοχή των προσωπικών ορίων των άλλων. Οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες μαθαίνουν να διεκδικούν και να διασφαλίζουν την οριοθέτηση στη μεταξύ τους αλληλεπίδραση καθώς και να διαχειρίζονται τα συναισθήματα απόρριψης, όταν γίνονται αποδέκτες τους. Επιπλέον, ενισχύεται η ενσυναίσθηση, η ενεργητική ακρόαση και η λειτουργική επικοινωνία.

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ / ΟΥΣΕΣ: 6 και πάνω άτομα

ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ “ΜΕΛΙΝΑ ΜΕΡΚΟΥΡΗ”

12:00 – 13:30

«Με λένε Σάιρα , Μελέκ, Καλλίνα . Με λένε Γεωργία και είμαι ρομά.

Με λένε Αλεξάνδρα και είμαι ΑμεΑ. Με λένε Άννα και είμαι τρανς γυναίκα.”

Κακοποίηση και ευάλωτες ομάδες γυναικών και θυληκοτήτων.

ΟΙ ΟΜΙΛΗΤΡΙΕΣ/ΤΕΣ ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

15:00 – 18:30

Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά της βίας & Strong me

«Σεξουαλική βία ανηλίκων»

Ανάλυση υποθέσεων. “Υπάρχει προστασία;»

Τι συμβαίνει μετά την καταγγελία;

16:45 – 17:00

“Γυναικεία Φύση»

ΤΑΙΝΙΑ ΜΙΚΡΟΥ ΜΗΚΟΥΣ

Μια ταινία της **Αλεξάνδρας Σακιζλή** για την σεξουαλική βία

Πρωταγωνιστεί η Αθανασία Κουρκάκη

17:00 – 18:30

«Σεξουαλική βία ενηλίκων»

Ενδοοικογενειακή σεξουαλική κακοποίηση

Υπόθεση Φιλιππίδη

Κέντρα υποδοχής θυμάτων σεξουαλικής κακοποίησης

ΟΙ ΟΜΙΛΗΤΡΙΕΣ/ΤΕΣ ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

19:00 – 20:30

ΔΙΟΤΙΜΑ

Το ντοκιμαντέρ σκιαγραφεί το οδοιπορικό των φεμινιστικών αγώνων στη χώρα μας, από την πρώτη φεμινιστική αφύπνιση στα τέλη του 19ου αιώνα έως τους πολύμορφους φεμινισμούς του σήμερα...**Δείτε περισσότερα στην ενότητα του Φεστιβάλ Art revolution**

Credits

Μια παραγωγή του Eteron – Ινστιτούτο για την Έρευνα και την Κοινωνική αλλαγή σε συνεργασία με το Κέντρο Διοτίμα Σενάριο

- Σκηνοθετική Επιμέλεια: **Μαρία Λούκα, Νατάσα Κεφαλληνού, Νιόβη Αναζίκου**

Αφήγηση: **Αμαλία Καβάλη**

Διεύθυνση Φωτογραφίας: **Αλέξανδρος Κατσής**

Μοντάζ: **Αλεξάνδρα Βερυκόκκου**

Ηχοληψία: **Άγης Βουγάς Υπεύθυνος Επικοινωνίας**

Eteron: **Βασίλης Πανάγου**

Οργάνωση Παραγωγής: **Ελένη Κατωμερή** Visual Designer: **Χαρά Μπαλάκα**

ΠΕΡΙΣΤΥΛΙΟ ΕΚΘΕΣΙΑΚΟΥ ΧΩΡΟΥ

11:00 – 13:00

Ελληνικό Δίκτυο Γυναικών Ευρώπης ΕΔΓΕ

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

«Παιχνίδι και ενσυναίσθηση»

Τρεις καλλιτεχνικές δράσεις για παιδιά

Ηλικίες: 8 – 13 ετών

11:00 – 19:00

“I am not a doll” της Ιωάννας Παρασκευά

Step in to my shoes and give me voice

6 Γλυπτά φιγούρες του σήμερα, σου ζητούν να σταθείς δίπλα τους, να τα γνωρίσεις και να τα βοηθήσεις να επικοινωνήσουν.

Μια διαδραστική καλλιτεχνική έκθεση 6 γλυπτών, της εικαστικού **Ιωάννας Παρασκευά**, με ενεργή συμμετοχή του κόσμου.

Ηλικίες : 5 έως 105

11:00 – 19:00

The Red Boat Project

ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

«13 Κόκκινες Σημαίες»

Δεκατρείς κόκκινες σημαίες υψώνονται ως σύμβολα-προειδοποιήσεις: κάθε μία αντιστοιχεί σε ένα γράμμα της λέξης «γυναικοκτονία», την πιο ακραία μορφή έμφυλης βίας, φωτίζοντας τα **"red flags"** των τοξικών σχέσεων που συχνά προηγούνται της έμφυλης κακοποίησης  13 Red Flags

1. Υπερβολική ζήλια & έλεγχος
2. Απομόνωση από φίλους και οικογένεια
3. Υποτιμητικά σχόλια και προσβολές
4. Συνεχής κριτική για την εμφάνιση ή τις επιλογές σου
5. Ξεσπάσματα θυμού ή βία σε αντικείμενα
6. Ενοχοποίηση: «φταις εσύ για όλα»
7. Έλεγχος στα οικονομικά σου
8. Πίεση ή παραβίαση στη σεξουαλική ζωή
9. Απειλές προς εσένα ή τους δικούς σου
10. Ασταθείς μεταπτώσεις: από τρυφερότητα σε βία
11. Αδιαφορία για τα όριά σου
12. Υποτίμηση των επιτυχιών και των ονείρων σου
13. Άρνηση ευθύνης: πάντα «φταίνε οι άλλοι»

11:00 – 19:00

Παίξε μαζί μας

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (ΔΙΑΡΚΕΙΑ 60')

«ΜΕΛΗ, Η ΜΕΛΙΣΣΑ»

Τα παιδιά συμμετέχουν διαδραστικά στο παιχνίδι, μαθαίνουν για την πλούσια καθημερινή ζωή της μέλισσας. Μεταμφιεζόμαστε σε εργάτριες μέλισσες και σε λουλούδια, σε κηφήνες και βασίλισσες. Μαθαίνουμε τι δουλειές κάνει μια μέλισσα μέσα σε μια κυψέλη, πως επικοινωνούν μεταξύ τους και τι τρώνε τον χειμώνα όταν κάνει κρύο. Το τέλος μας βρίσκει να δοκιμάζουμε το πολύτιμο προϊόν της μέλισσας, το μέλι! Επισημαίνεται η θέση της μέλισσας στη φύση, ο τρόπος ζωής της και πόσο άρρηκτη είναι η σχέση μέλισσας και ανθρώπου.

Ηλικία : 4 – 7

11:00 – 19:00

Παίξε μαζί μας

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (ΔΙΑΡΚΕΙΑ 60')

«ΕΛΙΑ ΜΕ ΛΕΝΕ»

Ένα βιωματικό θεατρικό παιχνίδι για την καλλιέργεια της ελιάς και το ελαιόλαδο

Ένα διαδραστικό θεατρικό παιχνίδι με έντονο εκπαιδευτικό χαρακτήρα. Μέσα από το παιχνίδι, το παραδοσιακό τραγούδι και τον χορό και με εικόνες παλαιού ελαιοτριβείου, τα παιδιά γνωρίζουν για την ελιά, την βιολογική καλλιέργεια και την παραγωγή ελαιολάδου. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην αξία της φύσης και στη συμβολή της στην καθημερινότητά μας. Γλεντάμε και χορεύουμε για την νέα σοδειά!

Ηλικία: 5-12 ετών

11:00 – 19:00

Strong me

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

«Η ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ»

Μια διαδραστική πόλη, όπου είμαστε ίσοι, παίζουμε, συνεργαζόμαστε, εκφραζόμαστε ελεύθερα, σεβόμαστε και αγαπάμε

Ηλικία : 3 – 103

11:00 – 19:00

H3RS - Red Spot

ΔΡΑΣΗ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

Βρες το red spot στο 4^ο Φεστιβάλ strong me

Φέρε κι εσύ ένα προϊόν περιόδου και γίνε κρίκος της αλυσίδας

Ο οργανισμός **H3RS** με έδρα την Θεσσαλονίκη, που στοχεύει στην ισότητα των φύλων και στην προώθηση της ευαισθητοποίησης γύρω από την έμμηνο ρύση και την πρόσβαση σε προϊόντα περιόδου για άτομα που τα έχουν ανάγκη.

Από το 2024 έχουν ξεκινήσει το **Red Spots Initiative**, μια δράση συλλογής προϊόντων περιόδου μέσω κουτιών-σταθμών σε διάφορα σημεία της Ελλάδας. Αυτή τη στιγμή έχουν 9 ενεργά Red Spots σε Θεσσαλονίκη, Αθήνα, Ιωάννινα, Λάρισα και Τρίκαλα – μπορείτε να δείτε όλα τα σημεία στον χάρτη εδώ:



[Red Spots Map](#)

CENTRAL STAGE**ΠΕΡΙΣΤΗΛΙΟ ΕΚΘΕΣΙΑΚΟΥ ΧΩΡΟΥ ΣΕΦ**

11:30 – 12:30

Kmp Krav Maga international

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ

“Kids Krav Maga”

Το “**Kids Krav Maga**” είναι πολύ περισσότερα από ένα σεμινάριο αυτοάμυνας. Είναι ένα επιστημονικό πρόγραμμα εκπαίδευσης της **Krav Maga Protection International**, το οποίο αφορά παιδιά και εφήβους. Χωρίζεται σε δύο κατηγορίες εκ των οποίων η πρώτη για παιδιά ηλικίας 6 έως 11 ετών και η δεύτερη για ηλικίες 12 έως 15 ετών.

Το πρόγραμμα αυτό έχει δημιουργηθεί μέσα από εμπειρία πολλών ετών και σε συνεργασία με υψηλόβαθμους εκπαιδευτές του **Krav Maga**, με παιδαγωγό, ψυχίατρο και εγκληματολόγο.

Ηλικίες : 6 ετών και άνω

13:00 – 14:00

W.I.N HELLAS

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

“STAND UP – Ενάντια στην παρενόχληση σε δημόσιο χώρο &**Abuse is not love – Ενάντια στην συντροφική βία»**

Εισηγήτρια: Βασιλική Λιάφου, Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια, επικεφαλής τμήματος ψυχολόγων W.I.N HELLAS

20:15

ΕΝΑΡΞΗ ART EVENT

ΤΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΕΙ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ

ΒΟΗΘΗΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ 6

17:00 – 18:30

ΤΖΑΜΠΟΛ ΑΓΑΠΗΣ

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ

Το «Τζάμπολ Αγάπης» γιορτάζει δέκα χρόνια εκπαιδευτικής πορείας και αποτελεί το πρώτο πιστοποιημένο πρόγραμμα Ειδικής Καλαθοσφαιρικής Αγωγής στην Ελλάδα. Μέσα από την Καλαθοσφαίριση, περισσότερα από 2.000 παιδιά και νέοι με αναπηρίες έχουν συμμετάσχει σε προπονήσεις και εκπαιδευτικές δράσεις ΣυνΕκπαίδευσης σε όλη τη χώρα, μαζί με χιλιάδες συνομήλικούς τους από σχολεία, συλλόγους και τοπικές κοινωνίες.

Η διδασκαλία της Ειδικής Καλαθοσφαιρικής Αγωγής για την εκπαιδευτική περίοδο 2025 - 2026 τελεί υπό την αιγίδα:

- Του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού
- Του Υπουργείου Οικογένειας και Κοινωνικής Συνοχής
- Του Υπουργείου Ναυτιλίας και Νησιωτικής Πολιτικής
- Του ομίλου UNESCO Πειραιά
- Του FIBA Foundation

ΚΥΡΙΑΚΗ 21 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

ΚΗΠΟΣ ΣΕΦ

9:30 – 10:30

ΑΠΑΝΕΜΗ ΣΤΕΓΗ

ΜΑΘΗΜΑ PILATES ΔΙΑΡΚΕΙΑ 45'

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΒΡΟΧΗΣ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΕΙ ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ MOMENTUM

Μάθημα pilates με τη **Μαρία Αμπράζη** . Χρειάζεται το κάθε άτομο που συμμετέχει να έχει το στρώμα του.

Ηλικία : 16 ετών και άνω

18:15 – 19:00

Gong Sound Bath

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΒΡΟΧΗΣ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΕΙ ΣΤΟ ΦΟΥΑΓΙΕ ΤΟΥ ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ

Μια πρακτική φροντίδας του σώματος και της ψυχής. Σε αυτό το ηχολουτρό θα ζητήσουμε από τον ήχο να μας δείξει τι μπλοκάρει το δρόμο της ψυχής μας και θα μας βοηθήσει να το αφαιρέσουμε. Καιρός να πάρουμε τη δύναμή μας πίσω!!

Η Ηχοθεραπεία- Ηχολουτρο είναι μια πανάρχαια τεχνική δονήσεων και ήχων, που παράγονται με πληθώρα οργάνων, με πολλαπλά οφέλη σε σώμα, νου, ψυχή.

Τα Gong είναι ένα πανίσχυρο εργαλείο στη σφαίρα της θεραπείας ήχου και θα το απολαύσουμε μαζί με άλλα ιδιαίτερα όργανα.

Το μόνο που χρειάζεται είναι να ξαπλώσεις άνετα στο στρωματάκι σου.

Καθοδηγεί η Ελισάβετ Κανάκη

Συνοδεύει ο Βαγγέλης Μπαλάφας

ΑΙΘΟΥΣΑ MOMENTUM

11:00 – 12:00

ΩΣ ΑΙΔΩ

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Όχι, δεν είναι νωρίς: Μιλώντας στα παιδιά για το σώμα και τις σχέσεις

Το σεξ παραμένει ένα από τα πιο «καυτά», και ταυτόχρονα πιο δύσκολα, θέματα συζήτησης, ειδικά όταν το κοινό μας είναι τα ίδια μας τα παιδιά. Πότε είναι η «σωστή» στιγμή να μιλήσουμε για το σώμα, τις σχέσεις, το σεξ, τη συναίνεση; Πόσα είναι "αρκετά"; Και ποια είναι τα σωστά λόγια; Και πάνω απ' όλα: πώς μπορούμε να μιλήσουμε στα παιδιά μας για τη σεξουαλικότητα, όταν κανείς δεν μίλησε ποτέ σε εμάς;

Αυτό το βιωματικό εργαστήριο απευθύνεται σε γονείς, κηδεμόνες και εκπαιδευτικούς που νιώθουν αμηχανία, που ίσως έχουν αναβάλει αυτές τις «δύσκολες» κουβέντες ή που δεν είναι βέβαιοι/ες για το πώς να τις ξεκινήσουν. Μαζί, θα αποδομήσουμε τον μύθο ότι «δεν είναι η ώρα ακόμα» και θα αναδείξουμε γιατί η σεξουαλική εκπαίδευση δεν είναι απλώς ενημέρωση, αλλά και εργαλείο προστασίας από τη βία, τις παραβιάσεις, το στίγμα και την παραπληροφόρηση.

Εισηγήτρια : Δρ Νιόβη Μιχαλοπούλου, κλινική ψυχολόγος, συνιδρύτρια **ΩΣ ΑΙΔΩ**

Κοινό: Γονείς, εκπαιδευτικοί, κηδεμόνες.

Ανώτατο Όριο Συμμετοχής: 20 ενήλικες

12:30 – 13:30

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

«Στη σκιά της βίας»

Εμπνευσμένο από το αφήγημα της Αντιγόνης Πανταζή, "Ταξίδια στον Τοίχο".

"Μέσα από το δικό μας ταξίδι, με παρέα μια φωτογραφία, φωτίζουμε τις σκιές της βίας."

Θεραπεύτριες:

Σιγανάκη Ευαγγελία, Ψυχολόγος/ψυχοθεραπεύτρια, ΣΚΓ Γυναικών Χαλανδρίου.
Κολλιοπούλου Ζωή, Κοινωνική Λειτουργός/ Ψυχοθεραπεύτρια.

Κοινό: Ενήλικες όλων των ηλικιών και φύλων.

14:00 – 14:30

KEAN – ΚΥΤΤΑΡΟ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΩΝ ΝΕΩΝ – DIVERSITY CHARTER GREECE

ΟΜΙΛΙΑ

“ SPEEDFEM – Γυναικεία ενδυνάμωση στον εργασιακό χώρο”

Εισηγήτρια: Άννα Απέργη Κωνσταντινίδη

15:00 – 16:00

Cool Crips

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Πως θα ήταν ένας χώρος που δεν θα ήταν φτιαγμένος για σας;;; Οι Cool Crips σας περιμένουν για ένα μικρό ταξίδι στον κόσμο της αναπηρίας μέσα από μια ιστορία παλιά αλλά διαχρονική πάντα με χιούμορ, δροσιά και λίγη γνώση.
Θα υπάρξει χρόνος για συζήτηση και ερωτήσεις.

18:30 – 19:30

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

“Η Ανθρώπινη Φωνή” του Jean Cocteau

Με την **Κατερίνα Φελλά**

Μία γυναίκα εγκαταλείπεται από τον σύντροφό της λόγω διάγνωσης της με καρκίνο του μαστού. Η προσέγγιση αυτή του κειμένου επιχειρεί να προβάλει πέρα από την σπουδαιότητα της πρόληψης και της ενημέρωσης το πώς ο περίγυρος και ιδίως ο σύντροφος αντιμετωπίζει έναν άνθρωπο που μπαίνει σε αυτή την αγωνιώδη διαδικασία.

Για πρώτη φορά, με αφορμή την πραγματική περιπέτεια υγείας της ηθοποιού που ερμηνεύει το ρόλο, το αριστοτεχνικό κείμενο προσεγγίζεται με χαρακτήρα λυτρωτικό.

Συγγραφέας: Jean Cocteau

Μετάφραση: Μάριος Πλωρίτης

Δραματουργική Επεξεργασία / Σκηνοθεσία: Μανώλης Ιωνάς

Σκηνογραφία/Ενδυματολογία: Νίκος Κασαπάκης

Κινησιολογία: Ρούλα Κουτρομπέλη/Συνεργάτης: Παναγιώτης Αργυρόπουλος

Σχεδιασμός φωτισμών: Μανώλης Μπράτσης

Φωτογραφίες-Trailer: Thanos Angelis / Στάθης Σταθαράς

Παραγωγή: Εταιρεία Αλκμήνη

Ερμηνεύει η Κατερίνα Φελλά

ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ “ΜΕΛΙΝΑ ΜΕΡΚΟΥΡΗ”

11:00 – 12:30

Ελληνικό Δίκτυο Γυναικών Ευρώπης ΕΔΓΕ

ΕΙΣΗΓΗΣΗ ΔΙΑΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

«Ένα δίκτυ προστάσίας από τη σχολική κακοποίηση»

Κοινό: Εκπαιδευτική κοινότητα, γονείς προπονητές

12:30 – 14:30

Ευρωπαϊκό δίκτυο κατά της βίας & Strong me

ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ -ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΟΙΝΟΥ

«Κακοποίηση παιδιού. Υπάρχουν διέξοδοι?»

- Συνεπιμέλεια: Περιμένοντας το ποινικό «χαρίζουμε το αστικό»
- Εισαγγελικά παιδιά
- Ενημέρωση γονέων

ΟΙ ΟΜΙΛΗΤΡΙΕΣ/ΤΕΣ ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

16:00 – 18:00

Strong me

«Γυναίκα και αθλητισμός. Ας ειπωθούν τα πράγματα με το όνομά τους»

ΟΙ ΟΜΙΛΗΤΡΙΕΣ/ΤΕΣ ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΦΟΥΑΓΙΕ ΕΚΘΕΣΙΑΚΟΥ ΧΩΡΟΥ ΣΕΦ

16:00 - 20:00

Παρέα της Αγάπης & Strong me

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

Η Παρέα της Αγάπης – φιланθρωπικός σύλλογος που στηρίζει σε κάθε δυνατό επίπεδο τα παιδιά και τις οικογένειες που νοσηλεύονται στην παιδοογκολογική κλινική Πε.Πα.Γ.Ν.Η Κρήτης – ,διοργανώνει στα πλαίσια του Φεστιβάλ Strong me, Εθελοντική Αιμοδοσία σε συνεργασία με το Τζάνειο Γενικό Νοσοκομείο Πειραιά:

Υπάρχουν πράξεις που δεν φωνάζουν, αλλά αγγίζουν καρδιές και σώζουν ζωές. Μια τέτοια σημαντική πράξη είναι να δίνεις αίμα.

Γίνε κι εσύ εθελοντής δότης αίματος!

Με λίγα λεπτά από τον χρόνο σας χαρίζετε ζωή, ελπίδα και αισιοδοξία στα παιδιά που μας θέλουν καθημερινά δίπλα τους – και κατ' επέκταση σε κάθε συνάνθρωπό μας. Σας καλούμε να σταθείτε δίπλα στα παιδιά που δίνουν καθημερινά τον δικό τους αγώνα.

ΔΙΑΔΩΣΤΕ ΤΟ

ΓΗΠΕΔΑ 5Χ5 ΣΕΦ

11:00 – 14:00

Strong me

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

«Goal στον Σεξισμό»

Ενα εκπαιδευτικό πρόγραμμα σύμφωνα με τις αρχές της Ισότητας , με σκοπό την αποδοχή και την συνεργασία μέσα από την χαρά του πιο δημοφιλούς , αλλά και πιο στερεοτυπικού αθλήματος, του ποδοσφαίρου.

Ραντεβού στο γήπεδο λοιπόν για να «ΣΠΑΣΟΥΜΕ ΤΑ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΑ»

Ηλικία : 5 ετών και άνω

ΠΕΡΙΣΤΥΛΙΟ ΕΚΘΕΣΙΑΚΟΥ ΧΩΡΟΥ

11:00 – 19:00

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΗΛΟΥ

Είμαι η **Αθηνά** και διδάσκω κεραμική. Στο εργαστήριό μου δεν μαθαίνουμε μόνο τεχνικές· μαθαίνουμε να συναντάμε τον εαυτό μας μέσα από τον πηλό. Ο πηλός έχει τη δική του φωνή. Άλλοτε υπακούει, άλλοτε αντιστέκεται, άλλοτε σπάει χωρίς προειδοποίηση.

Αυτό το εργαστήριο είναι ένας χώρος πειραματισμού και αποδοχής. Ένας τόπος όπου η δημιουργία και η απώλεια γίνονται μέρος της ίδιας διαδρομής. Εκεί όπου η ματαίωση δεν είναι τέλος, αλλά αφετηρία για κάτι καινούργιο. Μέσα από τον πηλό μπορούμε να μιλήσουμε σιωπηλά για όσα μας πονάνε, αλλά και να αφήσουμε χώρο για όσα μας δυναμώνουν.

Ηλικία: 4 ετών και άνω

11:00 – 19:00

“I am not a doll” της Ιωάννας Παρασκευά

Step in to my shoes and give me voice

6 Γλυπτά φιγούρες του σήμερα, σου ζητούν να σταθείς δίπλα τους, να τα γνωρίσεις και να τα βοηθήσεις να επικοινωνήσουν.

Μια διαδραστική καλλιτεχνική έκθεση 6 γλυπτών, της εικαστικού **Ιωάννας Παρασκευά**, με ενεργή συμμετοχή του κόσμου.

Ηλικίες : 5 έως 105

11:00 – 19:00

H3RS - Red Spot

ΔΡΑΣΗ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

Βρες το red spot στο 4^ο Φεστιβάλ strong me

Φέρε κι εσύ ένα προϊόν περιόδου και γίνε κρίκος της αλυσίδας

Ο οργανισμός **H3RS** με έδρα την Θεσσαλονίκη, που στοχεύει στην ισότητα των φύλων και στην προώθηση της ευαισθητοποίησης γύρω από την έμμηνο ρύση και την πρόσβαση σε προϊόντα περιόδου για άτομα που τα έχουν ανάγκη.

Από το 2024 έχουν ξεκινήσει το **Red Spots Initiative**, μια δράση συλλογής προϊόντων περιόδου μέσω κουτιών-σταθμών σε διάφορα σημεία της Ελλάδας. Αυτή τη στιγμή έχουν 9 ενεργά Red Spots σε Θεσσαλονίκη, Αθήνα, Ιωάννινα, Λάρισα και Τρίκαλα – μπορείτε να δείτε όλα τα σημεία στον χάρτη εδώ:



[Red Spots Map](#)

11:00 – 19:00

The Red Boat Project

ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

«13 Κόκκινες Σημαίες»

Δεκατρείς κόκκινες σημαίες υψώνονται ως σύμβολα-προειδοποιήσεις: κάθε μία αντιστοιχεί σε ένα γράμμα της λέξης «γυναικοκτονία», την πιο ακραία μορφή έμφυλης βίας, φωτίζοντας τα **"red flags"** των τοξικών σχέσεων που συχνά προηγούνται της έμφυλης κακοποίησης 🚩 13 Red Flags

1. Υπερβολική ζήλια & έλεγχος
2. Απομόνωση από φίλους και οικογένεια
3. Υποτιμητικά σχόλια και προσβολές
4. Συνεχής κριτική για την εμφάνιση ή τις επιλογές σου
5. Ξεσπάσματα θυμού ή βία σε αντικείμενα
6. Ενοχοποίηση: «φταις εσύ για όλα»
7. Έλεγχος στα οικονομικά σου
8. Πίεση ή παραβίαση στη σεξουαλική ζωή
9. Απειλές προς εσένα ή τους δικούς σου
10. Ασταθείς μεταπτώσεις: από τρυφερότητα σε βία
11. Αδιαφορία για τα όριά σου
12. Υποτίμηση των επιτυχιών και των ονείρων σου
13. Άρνηση ευθύνης: πάντα «φταίνε οι άλλοι»

11:00 – 19:00

Παίξε μαζί μας

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (ΔΙΑΡΚΕΙΑ 60')

«ΜΕΛΗ, Η ΜΕΛΙΣΣΑ»

Τα παιδιά συμμετέχουν διαδραστικά στο παιχνίδι, μαθαίνουν για την πλούσια καθημερινή ζωή της μέλισσας. Μεταμφιεζόμαστε σε εργάτριες μέλισσες και σε λουλούδια, σε κηφήνες και βασίλισσες. Μαθαίνουμε τι δουλειές κάνει μια μέλισσα μέσα σε μια κυψέλη, πως επικοινωνούν μεταξύ τους και τι τρώνε τον χειμώνα όταν κάνει κρύο. Το τέλος μας βρίσκει να δοκιμάζουμε το πολύτιμο προϊόν της μέλισσας, το μέλι!

Επισημαίνεται η θέση της μέλισσας στη φύση, ο τρόπος ζωής της και πόσο άρρηκτη είναι η σχέση μέλισσας και ανθρώπου.

Ηλικία : 4 – 7

11:00 – 19:00

Παίξε μαζί μας

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (ΔΙΑΡΚΕΙΑ 60')

«ΕΛΙΑ ΜΕ ΛΕΝΕ»

Ένα βιωματικό θεατρικό παιχνίδι για την καλλιέργεια της ελιάς και το ελαιόλαδο με έντονο εκπαιδευτικό χαρακτήρα. Μέσα από το παιχνίδι, το παραδοσιακό τραγούδι και τον χορό και με εικόνες παλαιού ελαιοτριβείου, τα παιδιά γνωρίζουν για την ελιά, την βιολογική καλλιέργεια και την παραγωγή ελαιολάδου. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην αξία της φύσης και στη συμβολή της στην καθημερινότητά μας. Γλεντάμε και χορεύουμε για την νέα σοδειά!

Ηλικία: 5-12 ετών

11:00 – 19:00

Strong me

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

«Η ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ»

Μια διαδραστική πόλη, όπου είμαστε ίσοι, παίζουμε, συνεργαζόμαστε, εκφραζόμαστε ελεύθερα, σεβόμαστε και αγαπάμε

Ηλικία : 3 – 103

15:30 – 16:30

Απάνεμη Στέγη

«Yoga kids»

Με την Ενκελέντα Κολέτση. Μπορούν να συμμετάσχουν παιδιά με ένα στρωματάκι το κάθε ένα.

Ηλικία: 6 ετών και πάνω

CENTRAL STAGE

ΠΕΡΙΣΤΗΛΙΟ ΕΚΘΕΣΙΑΚΟΥ ΧΩΡΟΥ ΣΕΦ

11:30 – 12:30

Kmp Krav Maga international

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

19:30

ΤΕΛΕΤΗ ΛΗΞΗΣ

ΤΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΕΙ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΣΚ