



Ελληνική Εταιρία για την  
Σκλήρυνση Κατά Πλάκας  
είμαστε κοντά σας, μπορούμε να βοηθήσουμε

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

— Μαζί,  
Ξεπερνάμε  
τα Όρια



25 Μαΐου 2024  
Λιτόχωρο - Όλυμπος



**myMS**  
Diagnosis

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

25 • 05 • 2024



## Διαδρομή στο Λιτόχωρο με Ηλεκτρικό Ποδήλατο

12:30

Μια διαδρομή 20 λεπτών στο Λιτόχωρο με ηλεκτρικό ποδήλατο, μια εξαιρετική ευκαιρία για να εξερευνήσουμε την όμορφη περιοχή γρήγορα και ευχάριστα. Ξεκινώντας από το κέντρο της πόλης, θα περιηγηθούμε στους μικρούς δρόμους και τα στενά διαμερίσματα του παραδοσιακού χωριού. Η διαδρομή 20 λεπτών με ηλεκτρικό ποδήλατο στο Λιτόχωρο θα είναι μια αξέχαστη εμπειρία που θα μας επιτρέψει να ασκηθούμε και παράλληλα να εξερευνήσουμε της φύση και το πολιτισμό της περιοχής.

Θα χρειαστεί να γίνει κράτηση - [Κάντε κράτηση](#)

---

## Εργαστήριο Κεραμικής

11:30 - 12:30

### [Pottery Lab by Stagkidis](#)

Η εργασία με πηλό ενισχύει την πνευματική μας κατάσταση. Μας δίνει την δυνατότητα προσήλωσης και εστίασης σε ένα μόνο αντικείμενο ενώ, μπορεί να μας παρασύρει ακόμα και σε καταστάσεις διαλογισμού κατά την διαμόρφωση του πηλού. Η αίσθηση της αφής, η πρώτη μορφή επικοινωνίας που μαθαίνουμε ως βρέφη, αρχίζει και αποκτά μεγαλύτερη σημασία. Η ικανότητά μας να διαμορφώνουμε αυτό το υλικό μας δίνει μια αίσθηση ικανοποίησης, δημιουργικότητας και ολοκλήρωσης.

Θα χρειαστεί να γίνει κράτηση - [Κάντε κράτηση](#)

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

25 • 05 • 2024



**Εργαστήριο Δημιουργικής Απασχόλησης - Χειροτεχνίας 12:00 - 15:00**

**[Happy Elephant](#)**

Θα χρειαστεί να γίνει κράτηση - [Κάντε κράτηση](#)

---

**Επίδειξη Παραγωγής Κεραμικών Αντικειμένων  
στον Τροχό.**

**13:00 - 13:30**

**[Pottery Lab by Stagkidis](#)**

Με την συγκεκριμένη δράση, θα έχετε την δυνατότητα να παρακολουθήσετε, πως μπορεί να κατασκευαστεί ένα κεραμικό αντικείμενο με την βοήθεια του τροχού. Επίσης, θα παρακολουθήσετε τεχνικές κατασκευής διαφόρων χρηστικών μικρών και μεγάλων αντικειμένων ενώ συγχρόνως, θα ενημερωθείτε για ιστορικά δεδομένα κατασκευής κεραμικών αντικειμένων από την Νεολιθική μέχρι τη σύγχρονη εποχή.

Θα χρειαστεί να γίνει κράτηση - [Κάντε κράτηση](#)

---

**Zip Line  
[Extreme Paths](#)**

**14:00 - 16:00**

Ζήστε μια συναρπαστική εμπειρία με zip line (εναέρια τροχαλία), κατάλληλη για παιδιά πάνω από 12 ετών και ενήλικες! Το zip line είναι μια δημοφιλής υπαίθρια δραστηριότητα, που συνήθως τοποθετείται ψηλά πάνω από το έδαφος και εκτείνεται από το ένα σημείο στο άλλο. Αυτή η συναρπαστική περιπέτεια σάς επιτρέπει να απολαύσετε μία έκρηξη της αδρεναλίνης. Μια διασκεδαστική εμπειρία.

Θα χρειαστεί να γίνει κράτηση - [Κάντε κράτηση](#)

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

25 • 05 • 2024



## Τα Οφέλη της Μέλισσας, Εξοπλισμός και Κυψέλες

12:00 - 13:00

Μελισσοκομικός Σύλλογος Ν. Πιερίας "Ο Αγ. Φιλάρετος ο Ελεήμων"

Σε αυτό το εργαστήριο, θα εξερευνήσουμε τα ανεκτίμητα οφέλη που παρέχουν οι μέλισσες στον άνθρωπο, από το πολύτιμο μέλι μέχρι την απαραίτητη επικονίαση των φυτών. Επιπλέον, θα αναλύσουμε τον κατάλληλο εξοπλισμό που απαιτείται για τη φροντίδα των μελισσών και τον τρόπο χρήσης του. Τέλος, θα εξετάσουμε τη ζωτική σημασία των κυψελών για την ευημερία και την ανάπτυξη υγιών κοινοτήτων μελισσών, προσφέροντας ένα ασφαλές και φιλόξενο περιβάλλον για την εξέλιξή τους και την παραγωγή του εκλεκτού προϊόντος τους.

---

## Μονοπάτια και Σήμανση Εθνικού Δρυμού Ολύμπου

13:00 - 14:00

Φυσιολατρικός Σύλλογος Λιτοχώρου "Όλυμπος"

Τα μονοπάτια και η σήμανση του εθνικού δρυμού του Ολύμπου αποτελούν έναν σημαντικό πυλώνα για την εμπειρία των επισκεπτών στην περιοχή. Οι επισκέπτες θα ενημερωθούν για το εθνικό μητρώο, όπου παρουσιάζονται οι πινακίδες και η σήμανση που χρησιμοποιούνται. Ο "Φυσιολατρικός Σύλλογος Λιτοχώρου ΟΛΥΜΠΟΣ", συνεισφέρει στη συντήρηση και τη βελτίωση των μονοπατιών, καθώς και στην ανάδειξη της περιοχής. Οι επισκέπτες θα μάθουν για τις πινακίδες και τη σήμανση των μονοπατιών ώστε να μπορούν να απολαύσουν με ασφάλεια την εξερεύνηση του μοναδικού οικοσυστήματος του εθνικού δρυμού του Ολύμπου.

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

25 • 05 • 2024



## First Aid - Κίνδυνοι Βουνού

14:00 - 15:00

Ελληνική Ομάδα Διάσωσης - Hellenic Rescue Team

Η Ελληνική Ομάδα Διάσωσης προσφέρει πολύτιμες γνώσεις και εκπαίδευση σχετικά με τις πρώτες βοήθειες και τους κινδύνους που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν οι επισκέπτες κατά την περιήγησή τους στα βουνά. Με την εμπειρία της, η ομάδα αυτή προωθεί την ασφαλή πρακτική της ορειβασίας και παρέχει στους συμμετέχοντες τα εφόδια για την αντιμετώπιση πιθανών κινδύνων, όπως τραυματισμούς ή απρόσμενες καταστάσεις υγείας. Η προσφορά της Ελληνικής Ομάδας Διάσωσης είναι κρίσιμη για την προαγωγή μιας ασφαλούς και υπεύθυνης συμπεριφοράς στα βουνά, ενισχύοντας την εμπειρία και την ασφάλεια των ορειβατών και των επισκεπτών.

## Σακίδιο Ημέρας και Σακίδιο Πολυήμερης Εξόρμησης στο Βουνό

15:00 - 15:30

Enjoy Travel and Tourism

Σακίδιο ημέρας και Σακίδιο πολυήμερης εξόρμησης στο Βουνό -Τι πρέπει να περιέχει.

Οι παραπάνω δράσεις είναι προαιρετικές σε κάποιες θα πρέπει να γίνει απευθείας κράτηση (με το ανάλογο link).

Τριγύρω υπάρχουν πολλά καφέ και εστιατόρια που μπορείτε να ξαποστάσετε και να καθίσετε για φαγητό.

Επιστροφή στη Θεσσαλονίκη γύρω στις 16.30 με 17.00, όπου θα πραγματοποιηθούν στάσεις σε όλα τα σημεία αναχωρήσεων.

Παρακαλείσθε να είστε 10 λεπτά νωρίτερα στα σημεία συνάντησης, ώστε να μην υπάρχουν καθυστερήσεις στις αναχωρήσεις μας. Το λεωφορείο θα αναχωρήσει την προγραμματισμένη ώρα.