

«Είσαι γυναίκα. Είσαι δύναμη!» Δωρεάν διαδικτυακά βιωματικά εργαστήρια σε όλη την Ελλάδα.

Το επιτυχημένο πρόγραμμα της Novartis Hellas, για την ολιστική υποστήριξη των γυναικών με καρκίνο του μαστού, επανέρχεται ανανεωμένο και διαδικτυακό, δίνοντας δυνατότητα συμμετοχής σε γυναίκες από κάθε γωνιά της Ελλάδας.

*7 Δεκεμβρίου 2020 έως 28 Φεβρουαρίου 2021
Εγγραφές στο www.eventora.gr/dynami*

Αθήνα, 20 Νοεμβρίου 2020 –Στην εποχή που διανύουμε οι ισορροπίες έχουν αλλάξει και ενώ νιώθουμε την ανάγκη να είμαστε δίπλα ο ένας στον άλλον περισσότερο από κάθε άλλη φορά, είναι απαραίτητο να είμαστε σε απόσταση **για να παραμείνουμε ασφαλείς**. Το πρόγραμμα **«Είσαι γυναίκα. Είσαι δύναμη!»** συνεχίζει και φέτος να αντλεί έμπνευση από τις γυναίκες που νοσούν ή έχουν νοσήσει από καρκίνο του μαστού, **προσαρμόζεται στα νέα δεδομένα και επανασχεδιάζεται**, ώστε οι συμμετέχουσες να μπορέσουν να το παρακολουθήσουν διαδικτυακά, όπου κι αν βρίσκονται, από την ασφάλεια του σπιτιού τους. Στόχος είναι, μέσα από τα **δωρεάν διαδικτυακά βιωματικά εργαστήρια, με βασικό άξονα την τέχνη και την έκφραση**, καμία γυναίκα να μη νιώσει μόνη και απομονωμένη σε αυτήν τη δύσκολη περίοδο.

Το πρόγραμμα πραγματοποιείται υπό την αιγίδα της Εταιρείας Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδος και με την υποστήριξη του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού, του Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο του Μαστού Ν. Θεσσαλονίκης και του Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο του Μαστού Ν. Αχαΐας «Άλμα Ζωής».

Οι εγγραφές έχουν ξεκινήσει και οι ενδιαφερόμενες έχουν τη δυνατότητα να δηλώσουν ηλεκτρονικά συμμετοχή στο πρόγραμμα από τις **20 Νοεμβρίου**.

Η κυρία **Άννα Μουρίκη, Υπεύθυνη Επικοινωνίας στο τμήμα Ογκολογίας της Novartis Hellas** ανέφερε σχετικά: *«Μόνο το 2019, η πρωτοβουλία της Novartis Hellas «Είσαι γυναίκα. Είσαι δύναμη!» προσέφερε 300 ώρες σεμιναρίων και είχε για ακόμα μια φορά μεγάλη αποδοχή, με περισσότερες από 150 συμμετέχουσες μόνο από την Αθήνα. Ήδη οι συνολικές συμμετοχές, από τότε που ξεκίνησε το πρόγραμμα, ξεπερνούν τις 550 σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Πάτρα. Μπροστά στα εμπόδια που μας βάζει η πανδημία εμείς αποφασίσαμε να δυναμώσουμε ακόμα περισσότερο και χάρη στη θερμή υποστήριξη και ευελιξία των συνεργατών μας, να ανοίξουμε τα φτερά του προγράμματος και να γίνει πανελλαδικό. Τα ενθαρρυντικά σχόλια των γυναικών που συμμετείχαν πέρσι στο πρόγραμμα μάς επιβεβαίωσαν ότι όχι απλά δεν πρέπει να σταματήσουμε, αλλά να συνεχίσουμε με ακόμα μεγαλύτερη «φόρα». Πλέον, μπορούν να παρακολουθήσουν τα σεμινάρια γυναίκες που, λόγω απόστασης, δε θα είχαν τη δυνατότητα να συμμετέχουν και αυτό είναι μια μεγάλη ευκαιρία ώστε να διευρυνθεί η δυναμική του προγράμματος».*

«Η πανδημία μάς έχει επηρεάσει όλους τόσο στην καθημερινότητα μας όσο και στην ψυχολογία μας. Για τις ευπαθείς ομάδες, στις οποίες ανήκουν και όσοι έχουν νοσήσει ή νοσούν από καρκίνο, το social distancing είναι απαραίτητο για να θωρακιστούν όσο μπορούν από τον ιό – κάτι που μπορεί να επιφέρει ακόμα μεγαλύτερη επίπτωση σε ψυχολογικό

επίπεδο. Με τα digital βιωματικά εργαστήρια κάθε γυναίκα αποκτά το δικό της ηλεκτρονικό "παράθυρο" στον κόσμο: μοιράζεται τις εμπειρίες της, ανακουφίζεται και αποκτά την αίσθηση του ανήκειν, η οποία τώρα είναι πιο σημαντική από ποτέ. Τα εργαστήρια αυτά λειτουργούν υποστηρικτικά για την κάθε γυναίκα, που νοσεί ή έχει νοσήσει από καρκίνο του μαστού και με εργαλεία την τέχνη και την αυτοέκφραση προσφέρουν μια ψυχική ανάταση, μια ασπίδα αισιοδοξίας στη μάχη με τον καρκίνο του μαστού» ανέφερε ο **κ. Ιωάννης Μπουκοβίνας, Παθολόγος-Ογκολόγος, πρόεδρος της Εταιρείας Ογκολόγων Παθολόγων Ελλάδος.**

Η κυρία **Κλεοπάτρα Γαβριηλίδου Πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών Μαστού «Άλμα Ζωής» και εκπρόσωπος των 3 συλλογών «Άλμα Ζωής»** υπογράμμισε ότι «σε περιόδους δύσκολες, όπως αυτή που όλοι βιώνουμε, έννοιες όπως η συντροφιά, η συναισθηματική υποστήριξη καθώς και το ακμαίο ηθικό αποκτούν άλλη αξία. Φέτος, το πρόγραμμα "Είσαι γυναίκα. Είσαι δύναμη!" κάνει το δικό του "άλμα", ανεβάζει ταχύτητα και δίνει μια ανάσα αισιοδοξίας σε ασθενείς από όλη την Ελλάδα που, λόγω των συνθηκών, βιώνουν αυτή την δυνατή εμπειρία πιο μοναχικά. Τα διαδικτυακά βιωματικά σεμινάρια έρχονται για να δώσουν τη δυνατότητα έκφρασης και ενδυνάμωσης σε κάθε γυναίκα που το έχει ανάγκη».

Όπως και τα προηγούμενα χρόνια, η Λίντα Καπετανέα, χορογράφος, performing artist και Καλλιτεχνική Διευθύντρια του Φεστιβάλ Χορού Καλαμάτας, δίνει «πρόσωπο» στο πρόγραμμα, αναδεικνύοντας τη δύναμη της γυναίκας μέσω της χορευτικής έκφρασης.

Το πρόγραμμα «Είσαι γυναίκα. Είσαι δύναμη!» επανέρχεται, λοιπόν, με έναν **ολοκληρωμένο κύκλο εργαστηρίων διάρκειας δέκα εβδομάδων**, τα οποία περιλαμβάνουν ποικίλες δραστηριότητες με βασικό άξονα τους την τέχνη και την έκφραση.

Οι συμμετέχουσες μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα σε:

- **Μουσικοθεραπεία**
- **Δραματοθεραπεία**
- **Εικαστική θεραπεία**
- **Χοροκινητική θεραπεία και yoga - therapy**

Οι ενδιαφερόμενες θα έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθούν ηλεκτρονικά, μια φορά την εβδομάδα και για διάστημα δέκα εβδομάδων το εργαστήριο της επιλογής τους. Είναι πολύ σημαντικό η κάθε συμμετέχουσα να δεσμευτεί για την διαδικτυακή παρουσία της καθόλη τη διάρκεια του κύκλου του εργαστηρίου που θα επιλέξει.

Παράλληλα, υπάρχει η δυνατότητα δήλωσης συμμετοχής σε σεμινάρια:

- **Μαγειρικής και Υγιεινής διατροφής**
- **Make Up**

Φέτος, η οικογένεια του «Είσαι γυναίκα. Είσαι δύναμη!» μεγαλώνει. Τα βιωματικά εργαστήρια πραγματοποιούνται **υπό την ψυχοθεραπευτική προσέγγιση της Gestalt από έμπειρους Συμβούλους Ψυχικής Υγείας.** Ο αγαπητός **σεφ Βαγγέλης Δρίσκας** θα συνεχίσει να δείχνει συνταγές για υγιεινά πιάτα και γεύματα σε συνεργασία με τους **διατροφολόγους – διαιτολόγους Ευάγγελο Ζουμπανέα και Βασίλη Κατσίλα** ενώ ο **Παντελής Τουτουτζής, επίσημος make up expert της L'Oréal Paris,** θα δώσει συμβουλές και ιδέες μακιγιάζ. Επιπλέον, ο γνωστός **σεφ Πάνος Ιωαννίδης** θα παρουσιάσει ένα διαδικτυακό σεμινάριο μαγειρικής, βασισμένο στις ανάγκες των γυναικών που θα λάβουν μέρος.

Το πρόγραμμα αναλυτικά :

Μουσικοθεραπεία:

- Κάθε Δευτέρα 17:00 – 19:00
- Κάθε Τετάρτη 19:00 – 21:00
- Κάθε Παρασκευή 17:00 – 19:00

Δραματοθεραπεία:

- Κάθε Δευτέρα 19:00 – 21:00
- Κάθε Τρίτη 19:00 – 21:00
- Κάθε Πέμπτη 19:00 - 21:00

Εικαστική Θεραπεία:

- Κάθε Δευτέρα 19:00 – 21:00
- Κάθε Παρασκευή 19:00 – 21:00
- Κάθε Σάββατο 10:30 – 12:00

***Χοροκινητική Θεραπεία – yoga therapy:**

- Κάθε Παρασκευή 17:00 – 19:00
- Κάθε Παρασκευή 19:30 – 21:30
- Κάθε Σάββατο 10:30 – 12:30

[* Τα σεμινάρια Χοροκινητικής Θεραπείας – yoga therapy κατ' εξαίρεση θα ξεκινήσουν το Σαββατοκύριακο 19 - 20 Δεκεμβρίου 2020 και θα λήξουν το Σαββατοκύριακο 6 - 7 Μαρτίου 2021]

Σεμινάρια Μαγειρικής και Υγιεινής διατροφής με τον Βαγγέλη Δρίσκα και τον Ευάγγελο Ζουμπανέα:

- Πέμπτη 3/12 | 17:00 – 19:00
- Πέμπτη 17/12 | 17:00 – 19:00
- Τρίτη 12/1 | 17:00 – 19:00
- Τρίτη 26/1 | 17:00 – 19:00
- Τρίτη 9/2 | 17:00 – 19:00

Σεμινάρια Make Up με τον Παντελή Τουτουτζή – Official Beauty Expert L'Oreal Paris Greece:

- Τρίτη 2/12 | 18:00 – 20:00
- Τρίτη 16/12 | 18:00 – 20:00
- Τρίτη 13/1 | 18:00 – 20:00
- Τρίτη 27/1 | 18:00 – 20:00
- Τρίτη 10/2 | 18:00 – 20:00

Σεμινάριο Μαγειρικής με τον Πάνο Ιωαννίδη:

- Τρίτη 15/12 | 17:00 – 19:00

Η συμμετοχή στα σεμινάρια πραγματοποιείται μέσω ηλεκτρονικής εγγραφής στο eventora.gr/dynami. Η παρακολούθηση των σεμιναρίων είναι ΔΩΡΕΑΝ, ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ και ΑΝΩΝΥΜΗ. Οι ενδιαφερόμενες μπορούν να καλούν για οποιαδήποτε πληροφορία σχετικά με τη συμμετοχή τους στο 210-9287411.

###

Σχετικά με τη Novartis

Η Novartis εξελίσσει την ιατρική πρακτική με στόχο τη βελτίωση και την επέκταση της ζωής των ανθρώπων. Ως μια κορυφαία παγκόσμια φαρμακευτική εταιρεία, χρησιμοποιούμε καινοτόμα επιστημονικά δεδομένα και ψηφιακές τεχνολογίες για τη δημιουργία θεραπειών που κάνουν τη διαφορά σε τομείς όπου υπάρχει μεγάλη ιατρική ανάγκη. Στην προσπάθεια για ανακάλυψη νέων φαρμάκων, κατατασσόμαστε σταθερά μεταξύ των εταιρειών με τη μεγαλύτερη επένδυση σε έρευνα και ανάπτυξη στον κόσμο. Τα προϊόντα μας αγγίζουν περισσότερους από 750 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως ενώ ανακαλύπτουμε καινοτόμους τρόπους για τη διεύρυνση της πρόσβασης στις πιο πρόσφατες θεραπείες μας. Περίπου 108.000 άνθρωποι, πάνω από 140 εθνικότητες, εργάζονται στη Novartis ανά τον κόσμο. Για περισσότερες πληροφορίες: <https://www.novartis.com>.

Στην Ελλάδα, η Novartis (Hellas) A.E.B.E. δραστηριοποιείται στα συνταγογραφούμενα φαρμακευτικά ιδιοσκευάσματα. Τα κεντρικά γραφεία βρίσκονται στη Μεταμόρφωση Αττικής και η εταιρεία απασχολεί 400 περίπου άτομα σε όλη την Ελλάδα.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη Novartis Hellas:

Website: www.novartis.gr

Facebook page: <https://www.facebook.com/NovartisHellas/>

LinkedIn page: <https://www.linkedin.com/company/novartis-hellas/>

YouTube channel: [Novartis Hellas](#)

###

Για περισσότερες πληροφορίες:

Άννα Μουρίκη
anna.mouriki@novartis.com