ΑΡΣΙΣ Κοζάνης
Αγίου Χριστοφόρου 6, 50132
2461049799
infokoz@arsis.gr
www.arsiskozani.blogspot.gr
www.facebook.com/Arsis.Kozanis
www.instagram.com/arsiskozanis
www.youtube.com/ArsisKozanis

Κοζάνη, 09/11/2026

ΠΡΟΣ: ΜΜΕ

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΑΡΣΙΣ Κοζάνης: «Η Πρώτη Μου Άνοιξη»: Βιωματικό εργαστήριο για την πρώτη περίοδο και τις αλλαγές του σώματος

Ένα βιωματικό εργαστήριο αφιερωμένο στην εμμηναρχή, στην πρώτη έμμηνο ρύση και στις αλλαγές που συνοδεύουν την εφηβεία, με τίτλο: «Η Πρώτη Μου Άνοιξη», διοργανώνει η ΑΡΣΙΣ Κοζάνης το Σάββατο 14 Νοεμβρίου 2026, στις 17:00, στο σπίτι της, στην οδό Αγίου Χριστοφόρου 6, στην Κοζάνη.
Μια ανοιχτή συνάντηση για κορίτσια, μητέρες και συγγενικά πρόσωπα, με στόχο την ενημέρωση, την εξοικείωση με την εμμηναρχή και την αποδόμηση της ντροπής και των στερεοτύπων γύρω από την έμμηνο ρύση, που θα συντονίσει η παιδαγωγός και δημιουργός του εγχειρήματος «Φτερόεσσα», Αλεξία Νταλούκα.

Λίγα λόγια για το εργαστήριο

Η πρώτη περίοδος αποτελεί μια σημαντική στιγμή στη σωματική ανάπτυξη των κοριτσιών, η οποία συχνά συνοδεύεται από ερωτήματα, αβεβαιότητα και συναισθήματα που δεν είναι πάντα εύκολο να εκφραστούν. Παρά το γεγονός ότι η εμμηνόρροια αποτελεί μια φυσιολογική βιολογική διαδικασία, εξακολουθεί πολλές φορές να περιβάλλεται από αμηχανία, παρανοήσεις και κοινωνικά στερεότυπα, που δυσκολεύουν την ανοιχτή συζήτηση γύρω από το σώμα και τις αλλαγές του.
Μέσα από συζήτηση, ερωτήσεις και παραδείγματα από την καθημερινότητα, οι συμμετέχουσες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν καλύτερα τι συμβαίνει στο σώμα κατά την εμμηναρχή, να ενημερωθούν για τα διαθέσιμα προϊόντα περιόδου, την προσωπική υγιεινή και τη διαχείριση του πόνου, αλλά και να εκφράσουν απορίες που συχνά παραμένουν αναπάντητες.
Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στον τρόπο με τον οποίο οι ενήλικες μπορούν να υποστηρίζουν τα κορίτσια σε αυτή τη μετάβαση, δημιουργώντας ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και αποδοχής, όπου η συζήτηση για το σώμα, την περίοδο και την

ΑΡΣΙΣ Κοζάνης
Αγίου Χριστοφόρου 6, 50132
2461049799
infokoz@arsis.gr
www.arsiskozani.blogspot.gr
www.facebook.com/Arsis.Kozanis
www.instagram.com/arsiskozanis
www.youtube.com/ArsisKozanis

εφηβεία γίνεται με απλότητα, γνώση και χωρίς φόβο ή ντροπή.
Το εργαστήριο απευθύνεται κυρίως σε κορίτσια ηλικίας περίπου 8 έως 15 ετών, είτε έχουν ήδη βιώσει την πρώτη τους περίοδο είτε προετοιμάζονται για αυτήν, καθώς και σε μητέρες και άλλα συγγενικά πρόσωπα που επιθυμούν να ενημερωθούν και να συμβάλουν υποστηρικτικά σε αυτή τη διαδικασία.

Λίγα λόγια για τη συντονίστρια

Η Αλεξία Νταλούκα είναι παιδαγωγός, δημοσιογράφος, απόφοιτη του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, και δασκάλα γιόγκα. Έχει ολοκληρώσει μεταπτυχιακές σπουδές στο αντικείμενο «Παιδικό Βιβλίο και Παιδαγωγικό Υλικό» στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου και έχει παρακολουθήσει ετήσιο επιμορφωτικό πρόγραμμα στην Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων στο Πανεπιστήμιο Πατρών.
Μέσα από το προσωπικό της εγχείρημα «Φτερόεσσα», σχεδιάζει και συντονίζει βιωματικά εργαστήρια με επίκεντρο την επίγνωση του σώματος, την εμμηνορροϊκή υγεία και τη δημιουργική έκφραση. Παράλληλα, εργάζεται στη συγγραφή ψηφιακού οδηγού για τον εμμηνορροϊκό κύκλο και την εμμηναρχή, με στόχο την παροχή γνώσεων και πρακτικών εργαλείων σε γυναίκες, γονείς και κορίτσια.

Δηλώσεις συμμετοχής

Οι ενδιαφερόμενες και οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή συμπληρώνοντας την ηλεκτρονική φόρμα:
https://forms.gle/XoDRMcWk7F9XyU8o8

Για την ΑΡΣΙΣ Κοζάνης, η ενημέρωση γύρω από το σώμα και την εμμηνορροϊκή υγεία αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης προσπάθειας ενδυνάμωσης των παιδιών και των νέων, καλλιέργειας σχέσεων εμπιστοσύνης και αμφισβήτησης των στερεοτύπων που εξακολουθούν να επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και συζητάμε ζητήματα φύλου και σωματικότητας.

Δωρεάν Συμμετοχή