



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ 53 / 2020

ΠΡΟΣ: Αρχηγούς Συστημάτων Π.Ε Σαρωνικού

ΚΟΙΝ : Αρχηγούς Κοινοτήτων Π.Ε Σαρωνικού

ΘΕΜΑ: Η σωστή διατροφή στις δραστηριότητες υπαίθρου της Κοινότητας Ανιχνευτών

Αγαπητοί Αρχηγοί

Ο Κλάδος Ανιχνευτών της Περιφέρειας μας σε συνεργασία με τον καθηγητή **Γεώργιο Μπόσκου** του **Χαροκόπειου πανεπιστημίου**, διοργανώνει εργαστήριο με θέμα τη σωστή διατροφή των ανιχνευτών μας σε δράσης υπαίθρου (Χειμερινές και θερινές).

Το εργαστήριο θα πραγματοποιηθεί το **Σάββατο 8 Φεβρουαρίου 2020** και από ώρα 1:30 μ.μ. έως τις 8:00 μ.μ. στο 2^ο Σύστημα Προσκόπων Καλλιθέας Σαπφούς 21 τ.κ. 176 76.

Πώς θα μας βρεις : Με το τρένο κατεβαίνουμε στην στάση Ταύρος – Βενιζέλος και προχωράμε την οδό Αγ. Πάντων μέχρι να βρούμε την Σαπφούς . Με το λεωφορείο 040 στην στάση Άγιοι Πάντες, περνάμε στην πλευρά που είναι η εκκλησία επί της οδού Αγίων Πάντων και η δεύτερη κάθετος είναι η Σαπφούς.

Τι θα πληρώσεις : Η τιμή συμμετοχής ανέρχεται στο ποσό των **5 ευρώ** κατά άτομο για τα υλικά που θα αγοραστούν.

Τι θα φορέσεις: Στολή ή μπλουζα δράσεων με μαντήλι και ένα πρόχειρο μπλουζάκι για να μην λερωθείτε.

Τι θα έχεις σαν Κοινότητα: **Ιδιαίτερη Προσοχή παρακαλώ πολύ**

Κάθε κοινότητα που θα έρθει θα πρέπει να έχει μαζί της τα απαραίτητα μαγειρικά σκεύη ώστε να μπορέσουν να μαγειρέψουν ανά τρία άτομα και μετά να φάνε (π.χ συσκευή γκαζιού με μπουκάλα, κατσαρόλα ενωμοτιακή τριών ατόμων ή μαγείρεμα σε καραβάνες) ότι ακριβώς παίρνουμε μαζί μας στις εκδρομές για να μαγειρέψουμε.

Τι θα φάμε : Στο εργαστήριο θα μαγειρευτούν δύο φαγητά και γλυκό, με υλικά τα οποία μπορούμε να τα έχουμε μαζί μας στο σακίδιο από μία απλή διήμερη εκδρομή έως και μία πολυήμερη εκδρομή.

Ο καθηγητής ήταν παλιός πρόσκοπος από τη Θεσσαλονίκη και έχει διατελέσει βαθμοφόρος, θα εστιάσει σε ελαφριά στη μεταφορά τους υλικά και σε φαγητά με την καλύτερη θερμιδική απόδοση σε συνδυασμό με τις δραστηριότητες μας. Θα δοθεί διαιπολόγιο που θα αφορά κατασκήνωση 12 ημερών στατική αλλά και μεγάλης δράσης με έντονο το στοιχείο της δραστηριότητας στην ύπαιθρο.

Δηλώσεις συμμετοχής :

Οι δηλώσεις συμμετοχής στο ανιχνευτικό εργαστήριο, πραγματοποιούνται αποκλειστικά και ατομικά (Ξεχωριστά για τον κάθε ανιχνευτή/ανιχνεύτρια) μέσω της ηλεκτρονικής φόρμας στον σύνδεσμο : <https://bit.ly/2uJ3Dne>, έως και την Τετάρτη **5 Φεβρουαρίου 2020**



Παρακαλώ όπως ο **τρόπος δήλωσης συμμετοχής, τηρηθεί απαρέγκλιτα** για την διευκόλυνση της διαδικασίας έκδοσης βεβαιωτικών του ανιχνευτικού εργαστηρίου.

Τυχόν πληροφορίες, μπορούν να απαντηθούν μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου του κλάδου : anixnpes@sep.org.gr

Με Προσκοπικούς χαιρετισμούς
Δημήτρης Α. Δεουδές



Περιφερειακός Έφορος
Προσκόπων Σαρωνικού



🏠 ΜΑΡΙΝΑΣ ΖΕΑΣ, ΕΝΑΝΤΙ ΑΚΤΗΣ ΜΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΥ 52, 18536 ΠΕΙΡΑΙΑΣ
☎ 210-7290046, 📠 210-7236561, ✉ pesaronikou@sep.org.gr, 🌐 <https://www.saronikos-scouts.org/>

Το ΣΕΠ έχει πιστοποιηθεί σύμφωνα με το πρότυπο ISO 9001:2015