



Πολιτιστικός & Επιστημονικός Σύλλογος Ξάνθης Π.Ε.Σ. 'Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΖΗΝ Κέντρο Τάι Τσι Τσουάν Ξάνθης

Πρόγραμμα Αυτοάμυνας για Φοιτήτριες «Μαθαίνω να είμαι δυνατή και ασφαλής»

Ο Σύλλογός μας υλοποιεί ένα τριμηνιαίο πιλοτικό ΔΩΡΕΑΝ εβδομαδιαίο πρόγραμμα αυτοάμυνας για φοιτήτριες των τμημάτων της Πολυτεχνικής σχολής του Δ.Π.Θ. , διάρκειας μίας (1) ώρας ανά εβδομάδα με έναρξη τον Μάρτιο του 2026 έως τέλος Μαΐου.

Περιγραφή και Στόχος του Προγράμματος

Το πρόγραμμα έχει προληπτικό, εκπαιδευτικό και υποστηρικτικό χαρακτήρα και στοχεύει στην ενίσχυση της σωματικής ενδυνάμωσης και ψυχολογικής αυτοπεποίθησης των συμμετεχουσών φοιτητριών.

Τα μαθήματα θα παρέχονται ΔΩΡΕΑΝ και υπεύθυνη υλοποίησης είναι η καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής Δρ. Χατζηπαναγιώτη Βηθλεέμ, διδάκτωρ του Εργαστηρίου Θεραπευτικής Άσκησης & Αποκατάστασης του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. και πιστοποιημένη προπονήτρια της πολεμικής τέχνης του Τάι Τσι Τσουάν του Κέντρου μας η οποία είναι ορισμένη Διευθύντρια του ελληνικού Παραρτήματος της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Τάι Τσι Τσουάν Ταϊβάν (WTCC Federation Taiwan).

Αιτιολόγηση της δράσης

Η υλοποίηση ενός τέτοιου προγράμματος μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην προαγωγή της σωματικής και ψυχικής ευεξίας των φοιτητριών, ενισχύοντας παράλληλα το αίσθημα ασφάλειας και αυτοπεποίθησης στον πανεπιστημιακό χώρο. Παράλληλα, δράσεις αυτού του χαρακτήρα εντάσσονται στο ευρύτερο πλαίσιο πρωτοβουλιών που προωθούν την ισότητα των φύλων, την πρόληψη της βίας και την ενδυνάμωση των γυναικών μέσα στην ακαδημαϊκή κοινότητα.

Περιεχόμενο

Μέσα από ειδικά σχεδιασμένες ασκήσεις και τεχνικές αυτοάμυνας δίνεται έμφαση:

- στη σωστή στάση σώματος
- στη σταθερότητα και την ισορροπία
- στη βελτίωση της σωματικής επίγνωσης και του κινητικού ελέγχου
- στην ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και ψυχραιμίας σε πιθανές απειλητικές καταστάσεις
- στην εκπαίδευση των βασικών αρχών προστασίας από συνθήκες απειλής της ασφάλειας και μεθόδων αποφυγής με τεχνικές αυτοάμυνας.

Περιβάλλον προγράμματος

Το προτεινόμενο πρόγραμμα:

- Θα υλοποιείται σε ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον στο Κέντρο Τάι Τσι Τσουάν Ξάνθης του Πολιτιστικού & Επιστημονικού Συλλόγου Π.Ε.Σ. 'Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΖΗΝ', 28^{ης} Οκτωβρίου 311 κάθε Παρασκευή και ώρα 19.15-20.15.
- προσαρμόζεται στο επίπεδο και τις ανάγκες των συμμετεχουσών και δεν απαιτεί προηγούμενη εμπειρία

Μέσω των κατάλληλων τεχνικών ενδυναμώνει την αυτοπεποίθηση πρωτίστως των φοιτητριών Δίνει έμφαση στη σωστή στάση σώματος, στην σωστή διαχείριση μίας απειλής, στην πρόληψη, και στην αποφυγή κινδύνου αλλά και τη διαχείριση του άγχους και όχι στη βία. Καλλιεργεί δεξιότητες, ενισχύει την ισορροπία, την ετοιμότητα μέσω της σταθερότητας της στάσης του σώματος ενώ επιπλέον βελτιώνει τον κινητικό έλεγχο και την κιναισθητική ικανότητα.

Η συγκεκριμένη πρωτοβουλία εντάσσεται στο ευρύτερο κοινωνικό έργο του Συλλόγου μας και φιλοδοξεί να αποτελέσει μία σταθερή, επαναλαμβανόμενη δράση κοινωνικής προσφοράς, με θετικό αποτύπωμα στην τοπική κοινωνία της Ξάνθης.

Με εκτίμηση

Η Πρόεδρος

Δρ. Βηθλεέμ Χατζηπαναγιώτη, καθ. Φυσικής Αγωγής

Διευθύντρια του Ελληνικού Παραρτήματος της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Τάι Τσι Τσουάν

World Tai Chi Chuan Federation Taiwan

τηλ.: +30 6977560795, email: info@lifearts.org.gr, <https://www.lifearts.org.gr>