



ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΟ  
ΜΟΥΣΕΙΟ ΦΩΤΑΕΡΙΟΥ

## Εργασία και... χαρά (;)

*Το Βιομηχανικό Μουσείο Φωταερίου γιορτάζει για ακόμη μια χρονιά τη Διεθνή  
Ημέρα Μουσείων!*

Στο πλαίσιο του εορτασμού της [Διεθνούς Ημέρας Μουσείων 2017](#) που διοργανώνει το [ICOM](#), με θέμα «Μουσεία και αμφιλεγόμενες ιστορίες: τα μουσεία μιλούν για εκείνα που δεν λέγονται», την **Κυριακή 14 Μαΐου 2017**, το [Βιομηχανικό Μουσείο Φωταερίου](#) παρουσιάζει μια σειρά δράσεων με τίτλο «**Εργασία και... χαρά(!)**».

Με αφετηρία τη «δύσκολη κληρονομιά» του παλιού εργοστασίου φωταερίου και τις σκληρές εργασιακές συνθήκες του τότε, επιχειρούμε να προσεγγίσουμε το ευαίσθητο θέμα του σύγχρονου εργασιακού stress αλλά και τους τρόπους αντιμετώπισής του, μέσα από μια διαφορετική **ιστορική ξενάγηση**, ένα **βιωματικό workshop** αλλά κι ένα **χαλαρωτικό μάθημα... yoga** με θέα σε όλη την πόλη.

**Αναλυτικά το πρόγραμμα:**

### Κυριακή 14 Μαΐου

- **11.00-12.00**

#### **Ιστορική ξενάγηση**

από τον ιστορικό-ερευνητή Γιάννη Στογιαννίδη  
*Κεντρική καμινάδα (Σημείο εκκίνησης)*

*Σε ποια ηλικία μπορούσες ξεκινήσεις να δουλεύεις στο παλιό εργοστάσιο φωταερίου; Πόσο κουραστική ήταν η δουλειά; Γιατί οι εργαζόμενοι έπρεπε να πίνουν κάθε μέρα ένα μπουκάλι γάλα; Ποιοι και γιατί πρότειναν στα παιδιά να εισπνέουν φωταέριο; Γιατί τα εργοστάσια φωταερίου κατατάσσονταν στα «βαναουσουργεία»;*

Ο ιστορικός-ερευνητής Γιάννης Στογιαννίδης μας καλεί σε ένα ταξίδι στο χρόνο και σε συνθήκες εργασίας άλλων εποχών...

- **12.00-14.00**

**Βιωματικό workshop**

για το σύγχρονο εργασιακό stress και τους τρόπους διαχείρισής του από την Όλγα Παπατριανταφύλλου, ψυχοθεραπεύτρια & mindfulness-based stress reduction (MBSR) teacher.

*Κτίριο Νέο Υδαταέριο, ισόγειο*

Σήμερα, το αβέβαιο περιβάλλον που ζούμε, η ύφεση, η εργασιακή ανασφάλεια, ο μεγάλος φόρτος εργασίας, ο ανταγωνισμός και οι συνεχόμενες αλλαγές αποτελούν κύριες πηγές stress που επηρεάζουν τη ζωή μας. Μέσα από το βιωματικό workshop της Όλγας Παπατριανταφύλλου, γνωρίζουμε τί είναι το stress, με ποιους τρόπους επηρεάζει τον οργανισμό, τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας, ενώ μαθαίνουμε tips και εύκολες πρακτικές για να το αντιμετωπίσουμε (π.χ. mindful breathing).

\*Με την υποστήριξη του [Οργανισμού Γυναικών Επιχειρηματιών και Επαγγελματιών Αθήνας \(BPW Athens\)](#).

- **19.00-20.30**

**Stress yoga workshop**

από τη Βάσω Κολοβού, yoga teacher

*Κτίριο Νέο Υδαταέριο, Παρατηρητήριο*

Ανεβαίνουμε στο ψηλότερο κτίριο του παλιού εργοστασίου φωταερίου και απολαμβάνουμε μια μοναδική εμπειρία χαλάρωσης από τα... 30 μέτρα ύψος! Μέσα από την πρακτική της yoga, με συγκεκριμένες στάσεις (asanas) και αναπνευστικές ασκήσεις (pranayamas), συγκεντρωνόμαστε στο εδώ και το τώρα, αποβάλλουμε το καθημερινό άγχος και απελευθερώνουμε το σώμα μας από μυϊκές εντάσεις.

*Το stress yoga workshop απευθύνεται και σε αρχάριους. Δεν ξεχνάμε να φέρουμε μαζί το στρωματάκι γυμναστικής μας!*

*Οι θέσεις είναι περιορισμένες. Κρατήσεις στο 2130109325.*

\*Σε συνεργασία με το Εργαστήριο Παραστατικών Τεχνών [Artfygio-Τεχνών το Καταφύγιο](#).

---

## Κρατήσεις & Πληροφορίες:

Τηλ.: **2130109325**, 2130109300

E-mail: [gasmuseum@athens-technopolis.gr](mailto:gasmuseum@athens-technopolis.gr)

Facebook page: [Βιομηχανικό Μουσείο Φωταερίου/Industrial Gas Museum](#)



**ICOM** international  
council  
of museums

## Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων

Πειραιώς 100, Γκάζι, 213 0109300, 213 0109324

[press@athens-technopolis.gr](mailto:press@athens-technopolis.gr)

technopolis-athens.com



#KatheMeraTexnopoli

**Πρόσβαση:** Μετρό: Σταθμός «Κεραμεικός», Τρόλεϊ: Νο. 21 (από Ομόνοια), Στάση «Φωταέριο», Λεωφορεία: 049, 815, 838, 914, Β18, Γ18, Στάση «Φωταέριο»