

ΧΕΝ Αθηνών πρόγραμμα 2017-2018



Η ΧΕΝ Αθηνών με έδρα την Αθήνα, Αμερικής 11,
αναπτύσσει τις δραστηριότητές της και στις περιοχές:

ΓΛΥΦΑΔΑΣ

ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

Π. ΦΑΛΗΡΟΥ

ΠΑΠΑΓΟΥ

ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ

ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ

**Η ΧΕΝ είναι Γυναικεία, Εθελοντική, Παγκόσμια,
Οικουμενική, Μη Κυβερνητική Οργάνωση.**







Η ΧΕΝ Αθηνών ιδρύθηκε το 1923,
από γυναίκες πρόσφυγες της Μικράς Ασίας.
Ως εθελοντική γυναικεία οργάνωση
είναι ανοιχτή σε κάθε γυναίκα,
ανεξάρτητα από φυλή, θρησκεία, εθνικότητα
και ιδεολογία.

Οι προτεραιότητες της είναι:

- τα Ανθρώπινα Δικαιώματα,
- η Ισοτιμία,
- η δια Βίου Εκπαίδευση,
- το Περιβάλλον,
- ο Πολιτισμός,
- ο Εθελοντισμός.

Για το 2017-2018,
η ΧΕΝ Αθηνών ανταποκρινόμενη στις σημερινές
ανάγκες της γυναίκας και υπηρετώντας
τους σκοπούς της οργάνωσης, έχει καταρτίσει
ένα πρόγραμμα από εθελοντικές δράσεις,
επιμορφωτικά προγράμματα, προγράμματα
ανάπτυξης δεξιοτήτων, άσκησης, διαλέξεις
και πολιτιστικές εκδηλώσεις.

Πίνακας περιεχομένων

	Διακεντρικά Προγράμματα.....	4
	Ομάδα Αμερικής 11	8
	ΧΕΝ Γλυφάδας.....	15
	ΧΕΝ Νέας Σμύρνης.....	18
	ΧΕΝ Παλαιού Φαλήρου	20
	ΧΕΝ Παπάγου	24

Διακεντρικά Προγράμματα

Η ΧΕΝ Αθηνών, με εθελόντριες απ' όλα τα Κέντρα, ανταποκρινόμενη σε αιτήματα φορέων, που ασχολούνται με ευπαθείς κοινωνικές ομάδες (παιδιά, ανέργους, μετανάστες, άτομα με ειδικές ανάγκες, κρατούμενες) θα υλοποιήσει και αυτή τη χρονιά, τις παρακάτω δράσεις:



Χαρά της Ανάγνωσης

Στηρίζουμε παιδιά σχολικής ηλικίας ώστε να πλησιάσουν περισσότερο και καλύτερα το βιβλίο, να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους, να οργανώσουν δραστηριότητες με βάση το θέμα του βιβλίου και να εκφραστούν δημιουργικά.

Εκπαιδευτικά Σεμινάρια Εθελοντριών

Η ΧΕΝ, από τις παλαιότερες και πιο έμπειρες γυναικείες εθελοντικές οργανώσεις στην Ελλάδα και παγκοσμίως, δημιουργεί ευκαιρίες αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου, με σκοπό την ενδυνάμωση της γυναίκας και την υποστήριξη των ευάλωτων συνανθρώπων μας, που πλήττονται από την κρίση.

Η εκπαίδευση των εθελοντριών είναι απαραίτητη προϋπόθεση, για τη μελλοντική συμμετοχή σε εθελοντικά προγράμματα και δράσεις της Οργάνωσης.

Ημερομηνίες: 4 και 11 Νοεμβρίου 2017



Πρόγραμμα στήριξης κρατουμένων γυναικών στο Κατάστημα Κράτησης Κορυδαλλού

Στηρίζουμε, σε εβδομαδιαία βάση, κρατούμενες στο Τμήμα Κράτησης Γυναικών του Κ.Κ. Κορυδαλλού με προγράμματα Δημιουργικής Απασχόλησης και Ελληνικής γλώσσας.

Πρόγραμμα στήριξης μονογονεϊκών οικογενειών στο Δίκτυο για τα Δικαιώματα του Παιδιού.

Στηρίζουμε κοινωνικά ευπαθείς οικογένειες, με προγράμματα Δημιουργικής Απασχόλησης μητέρων και εκμάθη-

σης της Ελληνικής γλώσσας.

Επίσης, οργανώνουμε και μοιραζόμαστε «Κυριακάτικο Τραπέζι» με μονογονεϊκές οικογένειες.

Πρόγραμμα στήριξης γυναικών σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης σε συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης

Στηρίζουμε γυναίκες που βρίσκονται σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης ανταποκρινόμενες σε αιτήματα του Ε.Κ.Κ.Α.

Υποτροφίες σε άνεργες γυναίκες

Υποστηρίζουμε έμπρακτα τις άνεργες γυναίκες, προσφέροντας την ευκαιρία υποτροφιών και ελεύθερης συμμετοχής στις δράσεις της ΧΕΝ Αθηνών, σε προγράμματα επιμόρφωσης και ανάπτυξης δεξιοτήτων, πολιτιστικές εκδηλώσεις, διαλέξεις, ομιλίες, εκπαιδεύσεις και λοιπές δράσεις.



Κανένα παιδί χωρίς γάλα

Δίκτυο εθελοντριών σε κάθε Τοπικό Κέντρο συγκεντρώνει γάλα σε συνεργασία με σχολεία, ιδρύματα, Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης και Κοινωνικές Δομές για την υποστήριξη οικογενειών που βρίσκονται σε δυσχερή οικονομική κατάσταση.

Δανειστική Βιβλιοθήκη

Με αφορμή την ανακήρυξη της Αθήνας για το 2018, ως Παγκόσμιας Πρωτεύουσας Βιβλίου από την UNESCO, προγραμματίζουμε να λειτουργήσουμε δανειστική βιβλιοθήκη με βιβλία από προσφορές εκδοτικών οίκων και μελών μας.

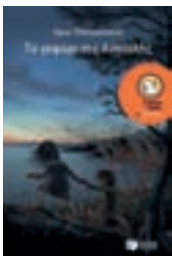
Έναρξη: Ιανουάριος 2018.

Ομάδες Βιβλίου

Τα μέλη των ομάδων βιβλίου διαβάζουν επιλεγμένα βιβλία κάθε χρονιά. Μέσω αυτών δίδεται η ευκαιρία, να αναλύ-

σουν και να συζητήσουν θέματα προτεραιοτήτων της οργάνωσης, που αφορούν κυρίως τη γυναίκα και τη νεότητα. Η θεματολογία των βιβλίων, η επεξεργασία, η ανάλυση τους με τη συζήτηση στις ομάδες, μας οδηγεί στην ανάδειξη σύγχρονων και επίκαιρων κοινών θεμάτων και καταστάσεων. Έτσι αποκτούμε άποψη, γινόμαστε περισσότεροι ενήμερες και ενεργές ως πολίτες της χώρας μας αλλά και του κόσμου.

Βιβλίο 1ου εξαμήνου:



«Το γεφύρι της Ανατολής»

της Ηρώς Παπαμόσχου. Εκδόσεις Πατάκη.

Η γεωγραφική θέση της Ελλάδας αποτελεί ένα γεφύρι μεταξύ Ανατολής και Δύσης από αρχαιοτάτων χρόνων. Είναι ένα φυσικό άυλο πέρασμα με θετικά και αρνητικά στοιχεία. Στην εποχή μας το προσφυγικό είναι το μεγαλύτερο

και πλέον επίκαιρο κοινωνικό ζήτημα. Στο πέρασμα από την Ανατολή προς την Δύση, σώζονται ή χάνονται χιλιάδες ανθρώπινες ζωές.

Με τη βιωματική περιγραφή της που εκτυλίσσεται στον Β' Παγκόσμιο πόλεμο, η συγγραφέας μας διηγείται την αντίθετη διαδρομή. Από την Σάμο η οικογένειά της μεταναστεύει αναγκαστικά στα βόρεια της Ανατολής. Μια διαδρομή που θα μας συγκινήσει και θα μας θυμίσει το παρελθόν μας. Οι άνθρωποι τελικά με κίνδυνο της ζωής τους και τραγικό τρόπο θα προσπαθούν πάντοτε για το καλύτερο.

Το βιβλίο που θα διαβάσουν οι Ομάδες Βιβλίου το 2ο εξάμηνο θα ανακοινωθεί το Σεπτέμβριο 2017.

Διακεντρικά Προγράμματα

Ομάδες Βιβλίου θα λειτουργήσουν:

Κέντρο XEN	Τόπος	Έναρξη
Αθήνα	-Αμερικής 11	1ο 10ήμερο Οκτωβρίου 2017: - Τρίτη 11.00 - 13.00 - Τρίτη 17.00 - 19.00 (2 ομάδες εναλλάξ κάθε 15ήμερο) - Τετάρτη 11.00 - 13.00
Γλυφάδα	-ΚΑΠΗ Δήμου Βούλας Άλσους 2 -Κ.Α.Π.Π.Α Δήμου Γλυφάδας (οδός Σοφίας Βέμπο) -Κέντρο XEN Βορ. Ηπείρου 131 & Κριμαίας, Άνω Γλυφάδα -Δημοτική Βιβλιοθήκη Ελληνικού (οδός Χαλδείας)	-Πέμπτη 12/10/2017, 17.00-18.30 -Τετάρτη 11/10/2017, 11.00-12.30 -Τετάρτη 11/10/2017, 17.00-18.30 -Τρίτη 10/10/2017, 10.30-12.00
Ν. Σμύρνη	Προδρόμου Αϊδινίου & 40 Εκκλησιών 61	1ο 15ήμερο Οκτωβρίου 2017 - Κάθε Τρίτη 18.00 - 20.00 (2 ομάδες εναλλάξ κάθε 15ήμερο)
Π. Φάληρο	-Ήβης Αθασιαίδου 6 -Πνευματικό κέντρο Δήμου Παλ. Φαλήρου Αγ. Βαρβάρας 24 -ΚΑΠΗ Αγ. Βαρβάρας Παλ. Φαλήρου	-Δευτέρα 9/10/2017, 17.00-18.30 -Τρίτη 10/10/2017, 18.00-19.30 -Τρίτη 17/10/2017, 11.00-12.30
Παπάγος	Αγαμέμνονος 4 Χολαργός	Οκτώβριος 2017 Ημέρα: Τρίτη
Αργυρούπολη		1ο 15ήμερο Οκτωβρίου 2017
Ηλιούπολη	- Πνευματικό Κέντρο Δήμου Ηλιούπολης, Νικομάχου 18	1ο 15ήμερο Οκτωβρίου 2017

Ομάδα Αμερικής 11

Εθελοντικές Δράσεις

Η Ομάδα Αμερικής 11, συμμετέχει ενεργά σε όλες τις Διακεντρικές Δράσεις του Σωματείου (σελ. 4)

Ομάδες Βιβλίου

Τα μέλη των Ομάδων διαβάζουν και συζητούν επιλεγμένα βιβλία.

Λειτουργούν τέσσερις ομάδες. (Πίνακας σελ. 7)

Έναρξη: 1ο δεκαπενθήμερο Οκτωβρίου 2017

Επιμόρφωση

Προγράμματα που δίνουν ευκαιρίες εκπαίδευσης και στήριξης της γυναίκας και της οικογένειας:

Αγγλικά

Τμήματα επικοινωνίας για γυναίκες που έχουν γνώσεις στην Αγγλική γλώσσα και επιθυμούν να τις διατηρήσουν, να τις ανανεώσουν και να τις ενισχύσουν.

Α. Διάρκεια: 30 συναντήσεις, 45 ώρες

Ημέρες και ώρες: Τρίτη 10.00 – 11.30 & Πέμπτη 11.00 – 13.30

Β. Διάρκεια : 15 συναντήσεις, 22.30´ ώρες

Ημέρα και ώρα: Τρίτη 11.30 – 13.00

Γ. Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 22.30´ ώρες

Ημέρα και ώρα: Πέμπτη 10.30 – 11.30

Έναρξη: Οκτώβριος 2017

Προγράμματα Ηλεκτρονικών Υπολογιστών

• Εισαγωγή στη χρήση Η/Υ

Μια πρόταση για γυναίκες που μέχρι σήμερα δεν είχαν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με τις νέες τεχνολογίες, ή έχουν μικρή εμπειρία στη χρήση Η/Υ και επιθυμούν να βελτιώσουν τις γνώσεις τους .

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει :

- Βασικές αρχές λειτουργίας Η/Υ

- Χρήση Λειτουργικού Συστήματος (MS Windows)
- Βασικές γνώσεις κειμενογράφου (MS Word)
- Περιήγηση στον Παγκόσμιο Ιστό (Internet)
- Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (Web E-Mail)

Διάρκεια : 15 εβδομαδιαίες συναντήσεις, 30 ώρες

Ημέρα και ώρα : Δευτέρα 10.00 - 12.00

Έναρξη : Οκτώβριος 2017



• Εισαγωγή στα Social Media

Ένα νέο πρόγραμμα της ΧΕΝ Αθηνών, για όσους έχουν γνώσεις Η/Υ ή και για όσους έχουν παρακολουθήσει τον πρώτο κύκλο μαθημάτων και επιθυμούν την απόκτηση γνώσεων στη χρήση των Social Media (Facebook, Twitter, Youtube κ.λπ.), καθώς και του Internet.

Διάρκεια: 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρα και ώρα: Δευτέρα 12.00 - 14.00

Έναρξη: Οκτώβριος 2017

• Χρήση Η/Υ για προχωρημένους

Για όσους έχουν παρακολουθήσει τον πρώτο κύκλο μαθημάτων και επιθυμούν την απόκτηση περισσότερων γνώσεων.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει :

- Χρήση Λειτουργικού Συστήματος και Τοπικά Δίκτυα (MS Windows)
- Προχωρημένες γνώσεις στη χρήση Κειμενογράφου (MS Word)
- Σχεδίαση και προβολή Παρουσιάσεων (MS PowerPoint)
- Βελτιωμένες γνώσεις και τεχνικές Πλοήγησης στο Διαδίκτυο (Internet)
- Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (MS Outlook)

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Ημέρα και ώρα : Δευτέρα 14.00 - 16.00

Έναρξη : Οκτώβριος 2017

Ομάδα Αμερικής 11

• «Fashion computer design»

Ένα ακόμη νέο πρόγραμμα της ΧΕΝ Αθηνών, για όσους έχουν γνώσεις Η/Υ και επιθυμούν να εκπαιδευτούν στον ηλεκτρονικό σχεδιασμό πατρών και στο σύγχρονο σχέδιο μόδας.

Ημέρα και ώρα: Πέμπτη 14.00 - 16.00

Έναρξη: Οκτώβριος 2017

Δεξιότητες – Δημιουργική Απασχόληση

Κοπτική- Ραπτική

Στα τμήματα Κοπτικής Ραπτικής μαθαίνουμε να σχεδιάζουμε και να ράβουμε γυναικεία μοντέλα (φούστα, παντελόνι) διαφόρων μεγεθών, με εύκολο και πρακτικό τρόπο και αξι-οποιοίμε παλιά μας ενδύματα.

Έναρξη εγγραφών: Οκτώβριος 2017

Τμήματα αρχαρίων: Περιλαμβάνουν εκμάθηση ραφής, οδηγίες κοπής, εκμάθηση ραπτομηχανής και βελονιάς, σχεδιασμό πατρών με εύκολο τρόπο.

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Ημέρες και ώρες: Δευτέρα: 16.00 - 18.00

Πέμπτη: 10.00 - 12.00 & 12.00 - 14.00

Παρασκευή: 15.30 - 17.30 & 17.30 - 19.30

Τμήματα προχωρημένων: Μπορούν να το παρακολουθήσουν, όσες έχουν ολοκληρώσει το τμήμα αρχαρίων ή διαθέτουν τις γνώσεις που παρέχει αυτό το τμήμα, για να μάθουν να δημιουργούν ενδύματα με περισσότερες απαιτήσεις όπως: φούστες, παντελόνια, μπλούζες, πουκάμισα, γιλέκα, φορέματα, ζακέτες, κάπες, παλτό κ.λπ.

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Ημέρες και ώρες: Δευτέρα: 18.00 - 20.00

Πέμπτη: 11.30 - 13.30

Ραπτομηχανή: Μαθαίνουμε σε 6 ώρες, να χρησιμοποιούμε τη ραπτομηχανή, σταθερές-ελαστικές ραφές, να ενώνουμε κομμάτια και να φτιάχνουμε δημιουργίες με ύφασμα, στενέματα, μπαλώματα, παπλώματα, εύκολα

ελαστικά υφάσματα και μεταποιήσεις.

Διάρκεια: 3 συναντήσεις, 6 ώρες

Εικαστικό Κόσμημα

Ένα δημιουργικό εργαστήρι, για την κατασκευή χειροποίητων faux bijoux με στυλ και φαντασία. Συνοπτικές γνώσεις, για τη χρήση των συρμάτων και τις τεχνικές επεξεργασίας των μετάλλων, καθώς και τη γνωριμία με νέα υλικά, για να μπορούμε να συνθέσουμε ένα μοναδικό και ιδιαίτερο κόσμημα.

Διάρκεια: 10 συναντήσεις, 20 ώρες (το κάθε τμήμα)

Τμήμα αρχαρίων:

Ημέρα και ώρα: Τρίτη 17.30 - 19.30

Έναρξη: Οκτώβριος 2017

Τμήμα προχωρημένων:

Ημέρα και ώρα: Τρίτη 17.30 - 19.30

Έναρξη: Ιανουάριος 2018

Αρχές Αργυροχοΐας

Για όσες έχουν παρακολουθήσει το τμήμα Εικαστικού Κοσμημάτων ή θέλουν να τελειοποιήσουν τις γνώσεις τους στην κατασκευή κοσμημάτων, μπορούν σε αυτό το πρόγραμμα να αποκτήσουν παραπάνω γνώσεις, στη χρήση πιο σκληρών μετάλλων και πιο σύνθετων τεχνικών.

Διάρκεια: 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρα και ώρα: Τρίτη 15.30 - 17.30

Έναρξη: Οκτώβριος 2017

Πλέξιμο

Το πλεκτό, όταν είναι χειροποίητο, είναι μια δημιουργία. Με γούστο και φαντασία μπορεί η καθεμία να πλέξει με βελόνες, για τον εαυτό της και τους άλλους, κομψοτεχνήματα.

Διάρκεια : 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρα και ώρα: Τετάρτη 17.30 - 19.30

Έναρξη : Οκτώβριος 2017

Ομάδα Αμερικής 11



Πλέξιμο με βελονάκι

Έχετε σκεφτεί ποτέ τι μπορούμε να δημιουργήσουμε με ένα βελονάκι και νήμα; Αρκεί να έχουμε φαντασία, μεράκι και σωστή καθοδήγηση!

Διάρκεια : 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρα και ώρα: Τετάρτη 17.30 - 19.30

Έναρξη: Φεβρουάριος 2018

Βασικές απλές χειροτεχνικές κατασκευές

Αυτό το νέο πρόγραμμα της ΧΕΝ Αθηνών θα δώσει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να αποκτήσουν τις βασικές γνώσεις τεχνικών κατασκευής για Decoupage, κερί, βραχιολάκια μακραμέ, φώ μπιζού με κλωστές και ύφασμα, Χριστουγεννιάτικες κατασκευές και σαπούνια.

Διάρκεια : 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρα και ώρα : Τετάρτη 15.30 - 17.30

Έναρξη : Οκτώβριος 2017

Διαλέξεις

Διάλεξη από την κ. Μ. Γκασούκα, Συγγραφέα - Κοινωνική Λαογράφο, Επίκουρη Καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Αιγαίου.

Οκτώβριος 2017

«Γνωριμία με τα ρευματικά νοσήματα: Η έγκαιρη και έγκυρη διάγνωση» και ο θεσμός του οικογενειακού ιατρού»

Σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρία Αντιρευματικού Αγώνα (ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α).

16 Νοεμβρίου

«Οι ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι στην εργασία και οι επιπτώσεις στην ψυχική μας ευεξία»

Ομιλία από την κ. Βασιλική Πλαρινού, ψυχολόγο/ψυχοθεραπεύτρια, Σύμβουλο Επαγγελματικού Προσανατολισμού.

5 Φεβρουαρίου 2018

«Ψυχή και Σώμα»

Διάλεξη από την κ. Α. Καλατζοπούλου, ψυχολόγο - ψυχοθεραπεύτρια.

26 Φεβρουαρίου 2018

«Τα δικαιώματα και η προστασία του παιδιού»

Διάλεξη από τον κ. Α. Μποζώνη, ψυχολόγο.

14 Μάρτιος 2018

Εκδηλώσεις - Περιηγήσεις

Ημερήσια εκδρομή στην Ερέτρια και στη Χαλκίδα

31 Οκτωβρίου 2017

Επίσκεψη στον Πειραιά και συνάντηση με τις φίλες της ΧΕΝ Πειραιά

8 Νοεμβρίου

Ξεμάγνηση στο Μουσείο Τηλεπικοινωνιών

και επίσκεψη στον Άγιο Μερκούριο, στη δασωμένη ανατολική πλευρά της Πάρνηθας.

20 Νοεμβρίου 2017

Χριστουγεννιάτικη αγορά

1 & 2 Δεκεμβρίου 2017

Ημερήσια εκδρομή στις Αχαρνές

Επίσκεψη στον Μυκηνναϊκό Θολωτό τάφο και στο Αρχαιολογικό Μουσείο Αχαρνών.

18 Δεκεμβρίου 2017

Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας

22 Ιανουαρίου 2018

Αποκριάτικος χορός

10 Φεβρουαρίου 2018

Ομάδα Αμερικής 11

Επίσκεψη και ξενάγηση στην Εθνική Γλυπτοθήκη

21 Φεβρουαρίου 2018

Παρακολούθηση Β' Χαιρετισμών

9 Μαρτίου 2018

Διήμερη εκδρομή στην Επίδαυρο - Ερμιόνη - Πόρτο

Χέλι - Σπήλαιο Φράγχθι - Οικισμός Αλιέων

19 - 20 Μαρτίου 2018

Επίσκεψη και ξενάγηση στο Λύκειο Αριστοτέλη και στον Εθνικό κήπο

18 Απριλίου 2018

Ημερήσια εκδρομή Κιάτο - Μουσείο και Αρχαιολογικός χώρος Σικυώνας - Στυμφαλία και Μουσείο Περιβάλλοντος - Καστανιά

9 Μαΐου 2018

Ημερήσια εκδρομή στο Μεταλλευτικό Πάρκο Παρνασσού (Βαγονέτο)

16 Μαΐου 2018

Τριήμερη εκδρομή στη Σαντορίνη

4 - 5 - 6 Ιουνίου 2018

Ξεναγήσεις – περίπατοι σε αρχαιολογικούς χώρους και μουσεία.

Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.

Παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων

Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.

Εθελοντικές Δράσεις

Η ΧΕΝ Γλυφάδας, συμμετέχει ενεργά σε όλες τις Διακεντρικές Δράσεις του Σωματείου (σελ. 4)

Ομάδες Βιβλίου

Τα μέλη των Ομάδων διαβάζουν και συζητούν επιλεγμένα βιβλία.

Λειτουργούν τέσσερις ομάδες βιβλίου.

(Πίνακας σελ. 7)

Ημέρες και ώρες:

Τρίτη 10.30 -12.00 ή Τετάρτη 11.00 -12.30 & 17.00 - 18.30

ή Πέμπτη 17.00 - 18.30

Έναρξη: 10 - 11 - 12 Οκτωβρίου 2017

Χριστουγεννιάτικες δημιουργίες

Το πρόγραμμα αυτό προσφέρεται από εθελόντρια και απευθύνεται σε παιδιά, που θα απασχοληθούν με την κατασκευή χριστουγεννιάτικων στολιδιών.

Διάρκεια: 2 συναντήσεις, 4 ώρες

Ημέρα: Σάββατο

Έναρξη: 2 Δεκεμβρίου 2017

Δεξιότητες – Δημιουργική Απασχόληση

Κοπτική – Ραπτική – Πατρόν

Μαθαίνουμε να σχεδιάζουμε και να ράβουμε γυναικεία μοντέλα σε όποιο νούμερο θέλουμε, με εύκολο και πρακτικό τρόπο.

Τα μαθήματα περιλαμβάνουν:

- Εκμάθηση ραφής
- Οδηγίες κοπής
- Εκμάθηση ραπτομηχανής και βελονιάς
- Σχεδιασμό ατομικού πατρόν

Τμήματα αρχαρίων:

Διάρκεια: 13 συναντήσεις, 32 ώρες

Ημέρα και ώρες: Δευτέρα 10.00 - 12.30 & 18.00 -20.30

Έναρξη: 16 Οκτωβρίου 2017

Τμήματα προχωρημένων:

Διάρκεια: 13 συναντήσεις, 32 ώρες

Ημέρα και ώρες: Δευτέρα 10.00 - 12.30 & 18.00 - 20.30

Έναρξη: Μάρτιος 2018

Δημιουργίες με Κοπτική - Ραπτική

Πρόγραμμα που απευθύνεται σε γυναίκες, που δεν έχουν γνώσεις ραπτικής και εκπαιδεύονται στη χρήση ραπτομηχανής, στρίφωμα, φερμουάρ, μετατροπή παλαιών ρούχων και χρήση έτοιμου πατρόν.

Διάρκεια: 12 συναντήσεις, 24 ώρες

Ημέρα και ώρα: Τρίτη 16.00 - 18.00

Έναρξη: 17 Οκτωβρίου 2017

Πλέξιμο

Μαθαίνουμε να πλέκουμε με βελόνες, απλές πλέξεις, κοψίματα, μασχάλες, τελείωμα πλεκτού, για μοντέρνα πλεκτά.

Διάρκεια : 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρα και ώρα: Πέμπτη 18.00 - 20.00

Έναρξη: 16 Νοεμβρίου 2017



Σαπούνια

Μαθαίνουμε να παρασκευάζουμε σαπούνια με την ψυχρή μέθοδο, για ατομική και οικιακή χρήση, με πρώτες ύλες που προτιμούμε.

Διάρκεια: 2 συναντήσεις, 4 ώρες

Ημέρα: Πέμπτη

Έναρξη: 2 Νοεμβρίου 2017



Κόσμημα

Φτιάχνουμε όμορφα πλεκτά κοσμήματα με την ευχάριστη και διασκεδαστική ιαπωνική μέθοδο «Kumihimo», για μας και τους φίλους μας.

Διάρκεια: 4 συναντήσεις, 8 ώρες

Έναρξη: Φεβρουάριος 2018

Διαλέξεις

«Διαχείριση του πένθους και της αρρώστιας σε παιδιά και στις οικογένειές τους»

από εξειδικευμένη ψυχολόγο.

Ημερομηνία: θα ανακοινωθεί έγκαιρα

«Διαταραχές της μνήμης και κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία»

από ιατρό Νευρολόγο του ΙΑΣΙΣ ΑΜΚΕ.

Ημερομηνία: θα ανακοινωθεί έγκαιρα

Εκδηλώσεις - Περιηγήσεις

Μονοήμερη εκδρομή στη Θήβα και επίσκεψη στο Αρχαιολογικό Μουσείο

Ημερομηνία: Οκτώβριος 2017

Επίσκεψη με ξενάγηση στον Κεραμικό

Ημερομηνία: Νοέμβριος 2017

Κοπή πρωτοχρονιάτικης πίτας

Ημερομηνία: Ιανουάριος 2018

Μονοήμερη εκδρομή στα Βασιλικά Χαλκίδας και στη Μονή Αρμά

Ημερομηνία: Μάιος 2018

Ξεναγήσεις – περίπατοι σε αρχαιολογικούς χώρους και μουσεία.

Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.

Παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων

Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.

Εθελοντικές δράσεις

Η ΧΕΝ Ν. Σμύρνης, συμμετέχει ενεργά σε όλες τις Διακεντρικές Δράσεις του Σωματείου (σελ. 4)

Ομάδα Βιβλίου

Τα μέλη των Ομάδων διαβάζουν και συζητούν επιλεγμένα βιβλία.

Λειτουργούν δύο ομάδες. (Πίνακας σελ. 7)

Έναρξη: Οκτώβριος 2017



Εργαστήρι Ανακύκλωσης «Μη το πετάς άλλαξε το και χάρισε το»

Διάφορες ιδέες για να αλλάξουμε ότι άχρηστο ή περιττό έχουμε.

Διάρκεια: 2 συναντήσεις το μήνα, 2 ώρες

Έναρξη: Νοέμβριος 2017

Μάθημα Γερμανικών για αρχάριους και προχωρημένους

Εβδομαδιαία τμήματα γερμανικών σε δύο ομάδες, αρχάριων και προχωρημένων, που πραγματοποιούνται από Εθελόντρια του Κέντρου μας.

Διάρκεια: 1 συνάντηση το μήνα, 1 ώρα

Έναρξη: Νοέμβριος 2017



Δανειστική Βιβλιοθήκη - ένα βιβλίο που διάβασα...

Ένα μέλος του κέντρου μας εισηγείται ένα βιβλίο που διάβασε, ευρύτερου ενδιαφέροντος, ακολουθεί συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων.

Διάρκεια: 1 συνάντηση το δίμηνο, 2 ώρες

Έναρξη: 2ο δεκαπενθήμερο Νοεμβρίου 2017

Μουσικές Διαδρομές

Δύο απογευματινά ταξίδια μουσικής από μέλος του κέντρου μας.

Διάρκεια: 2 ώρες

Έναρξη: Δεκέμβριος 2017

Άσκηση

Πιλάτες

Διάρκεια: 2 ωριαίες συναντήσεις την εβδομάδα

Έναρξη: Νοέμβριος 2017

Χορευτική Γυμναστική

Διάρκεια: 2 ωριαίες συναντήσεις την εβδομάδα

Έναρξη: Νοέμβριος 2017

Διαλέξεις

Πράσινες ιδέες

Ομιλίες - συζητήσεις, για θέματα που αφορούν το περιβάλλον, την ανακύκλωση, τη διατροφή (παραδοσιακή διατροφή - προϊόντα και πολιτισμός).

Διάρκεια: 1 συνάντηση το μήνα, 2 ώρες

Έναρξη: Ιανουάριος 2018

Μέλη του Κέντρου μας αναπτύσσουν θέματα κοινού ενδιαφέροντος και συζητούν με αφορμή θέματα επικαιρότητας.

Διάρκεια: 1 συνάντηση το μήνα, 2 ώρες

Έναρξη: Νοέμβριος 2017

Εκδηλώσεις - Περιηγήσεις

Ξεναγήσεις - περίπατοι σε αρχαιολογικούς χώρους και μουσεία.

Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.

Παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων

Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.

Εθελοντικές Δράσεις

Η ΧΕΝ Παλ. Φαλήρου, συμμετέχει ενεργά σε όλες τις Διακεντρικές Δράσεις του Σωματίου. (σελ. 4)

Ομάδες Βιβλίου

Τα μέλη των Ομάδων διαβάζουν και συζητούν επιλεγμένα βιβλία.

Λειτουργούν τρεις ομάδες. (Πίνακας σελ. 7)

Ημέρες και ώρες:

Δευτέρα 17.00 -18.30, Τρίτη 11.00 -12.30 & 18.00 - 19.30

Έναρξη: 9, 10 & 17 Οκτωβρίου 2017

Ομάδα Ψυχολογίας

Η ομάδα θα λειτουργήσει σε συνεργασία με το Δήμο Π. Φαλήρου, στο Πολιτιστικό Κέντρο, Αγίας Βαρβάρας 24

Διάρκεια: μία φορά το μήνα

Έναρξη: θα ανακοινωθεί εγκαίρως

Πλέξιμο - Βελονάκι

Μαθαίνουμε να πλέκουμε με βελόνες (απλές πλέξεις για μοντέρνες μπλούζες, κοψίματα, μασχάλες, ντεκολτέ κ.λπ.), από εθελόντρια της ΧΕΝ Π. Φαλήρου.

Ημέρα και ώρα: Δευτέρα 17.00

Έναρξη: 13 Νοεμβρίου 2017

Συνεργασία με τη στέγη Θηλέων «Αγ. Αλέξανδρος»

Παλ. Φαλήρου

Δημιουργική απασχόληση κατασκευής κεριών, κοσμημάτων, μακραμέ και διαφόρων ειδών κατασκευές.

Κηροπλαστική, για κρατούμενες του Καταστήματος Κράτησης Γυναικών Ελαιώνα Θηβών

Η ΧΕΝ Παλ. Φαλήρου, σε συνεργασία με την κοινωνική υπηρεσία του Καταστήματος Κράτησης Γυναικών Ελαιώνας Θηβών, θα προσφέρει στις τρόφιμες του Καταστήματος, τη δυνατότητα να εκπαιδευτούν στην παρασκευή αρωματι-

κών κεριών και να απασχοληθούν δημιουργικά με κατασκευή κοσμημάτων, μακραμέ κ.λπ.



Συλλογή πλαστικών καπακιών

Στηρίζουμε το έργο του Πανελληνίου Συλλόγου Πρόληψης Τροχαίων Ατυχημάτων Ανηλίκων «Αγάπη για ζωή», συλλέγοντας καπάκια για την αγορά αμαξιδίων για παιδιά.

Δεξιότητες – Δημιουργική Απασχόληση



Ραπτική - Επιδιορθώσεις ρούχων

Τμήματα (δύο) αρχαρίων, όπου μαθαίνουμε να σχεδιάζουμε και να ράβουμε γυναικεία ενδύματα όλων των μεγεθών, με απλό και πρακτικό τρόπο.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε γυναίκες που δεν έχουν γνώσεις ραπτικής, εκπαιδεύονται στη χρήση ραπτομηχανής, στρίφωμα, φερμουάρ, μετατροπή παλαιού ρούχου και χρήση έτοιμου πατρών.

Διάρκεια: 16 συναντήσεις, 40 ώρες

Ημέρες και ώρες: Παρασκευή 16.00 - 18.30 & 18.30 - 21.00

Έναρξη: 20 Οκτωβρίου 2017

Άσκηση

Γενική Γυμναστική

Ημέρα και ώρα:

Δευτέρα & Πέμπτη 9.00 - 10.00 & 10.00 - 11.00

Έναρξη: 2 Οκτωβρίου 2017

Ειδική Γυμναστική

Ημέρα και ώρα:

Τρίτη & Παρασκευή 11.00 - 12.00 & 12.00 - 13.00

Έναρξη: 3 Οκτωβρίου 2017

Πιλάτες

Ειδική γυμναστική για αρθρώσεις, σπονδυλική στήλη και τεχνική αναπνοής

Ημέρα και ώρα: Τρίτη & Πέμπτη 17.30 - 18.30

Έναρξη: 31 Οκτωβρίου 2017

Χορευτική Γυμναστική - Stretching

Ημέρα και ώρα: Δευτέρα 11.30 - 12.30

Έναρξη: 30 Οκτωβρίου 2017

Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί

Ημέρα και ώρα: Πέμπτη 11.00 - 12.30

Έναρξη: 12 Οκτωβρίου 2017

Διαλέξεις

«Ο Εθελοντισμός σήμερα: Από τη θεωρία στην πράξη»

Θα ακολουθήσει συζήτηση

Επιμέλεια - Ομιλία: κ. Μ. Καρούμπαλη, Κοινωνική Λειτουργός ΧΕΝ Αθηνών

15 Νοεμβρίου 2017, 17.30

Συνάντηση - συζήτηση με θέμα «Χάσμα ή μήπως

Διάλογος Γενεών»

Επιμέλεια - Ομιλία: κ. Μ. Κατσικαλή, φιλόλογος

1 Φεβρουαρίου 2018, 17.30

Εκδηλώσεις - Περιηγήσεις

Ημερήσια εκδρομή Δίστομο - Όσιος Λουκάς - Αντίκυρα

18 Οκτωβρίου 2017

Διήμερη εκδρομή Μεσολόγγι - Τουρλίδα - Αιτωλικό -

Λίμνη Τριχωνίδα - Θέρμο, Αρχαιολογικός χώρος και

Μουσείο - Ιτέα

27 & 28 Νοεμβρίου 2017

Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας

24 Ιανουαρίου 2018

Ημερήσια εκδρομή Υπάτη - Λουτρά Υπάτης - Καμένα

Βούρλα

7 Φεβρουαρίου 2018

Αποκριάτικος χορός

14 Φεβρουαρίου 2018

**Ημερήσια εκδρομή για να παρακολουθήσουμε τους
Δ' Χαιρετισμούς Μονή Όσιου Ιερόθεου - Μέγαρα και
Αρχαιολογικό Μουσείο - Πάχη**

16 Μαρτίου 2018

**Πενθήμερη εκδρομή Πρέβεζα - Νικόπολη -
Κορωνοσία - Νεκρομαντείο - Αχέρωντας - Πηγές -
Σύβοτα - Πάργα - Παξοί**

14 - 18 Μαΐου 2018

**Ξεναγήσεις - περίπατοι σε αρχαιολογικούς χώρους
και μουσεία.**

Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.

Παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων

Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.

Εθελοντικές Δράσεις

Η ΧΕΝ Παπάγου - Χολαργού, συμμετέχει ενεργά σε όλες τις Διακεντρικές Δράσεις του Σωματείου (σελ. 4)

Ομάδα Βιβλίου

Τα μέλη των Ομάδων διαβάζουν και συζητούν επιλεγμένα βιβλία.

Λειτουργεί μία ομάδα. (Πίνακας σελ. 7)

Έναρξη: Οκτώβριος 2017

Δημιουργικό εργαστήρι

Συνεργαζόμαστε με το τμήμα πρόνοιας του Δήμου μας και διοργανώνουμε δημιουργικό εργαστήρι, μια φορά το μήνα, για γυναίκες που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες. Το εργαστήρι περιλαμβάνει κόσμημα, ντεκουπάζ, χριστουγεννιάτικες και πασχαλιάτικες κατασκευές, ζωγραφική, χαρτοκοπτική, κατασκευή λουλουδιών, πηλός, βελονάκι.

Ημέρα: Τρίτη

Έναρξη: Οκτώβριος 2017

Κανόνες κυκλοφοριακής αγωγής για παιδιά

Συνεργασία με το ινστιτούτο οδικής ασφάλειας Πάνος Μυλωνάς. Η Βάσω Μυλωνά παρουσιάζει με τον δικό της μοναδικό τρόπο τον Νοέμβριο σε παιδιά σχολικής ηλικίας τους κανόνες κυκλοφοριακής αγωγής.

Χριστουγεννιάτικη γιορτή για παιδιά ευπαθών οικογενειών

Χριστουγεννιάτικη γιορτή για τα παιδιά του κοινωνικού παντοπωλείου, σε συνεργασία με το Τμήμα Πρόνοιας του Δήμου μας.

Δεκέμβριος 2017

«Μονοπάτια της νιότης»

Στην εκδήλωση του Δήμου μας «Μονοπάτια της νιότης» παίζουμε με τα παιδιά που συμμετέχουν, παιχνίδια που αναδεικνύουν τον εθελοντισμό και την αλληλεγγύη.

Μάιος 2018

Δεξιότητες - Δημιουργική Απασχόληση



Δημιουργικό εργαστήρι

Το εργαστήρι μας θα περιλαμβάνει: κόσμημα, ντεκουπάζ, χριστουγεννιάτικες και πασχαλιάτικες κατασκευές, ζωγραφική, χαρτοκοπτική, κατασκευή λουλουδιών, πηλός, βελονάκι.

Ημέρα: Τρίτη

Έναρξη: Οκτώβριος 2017

Διαλέξεις



«Εθελοντισμός»

Η κοινωνική λειτουργός Μαρία Καρούμπαλη θα μιλήσει για τον εθελοντισμό. Τρεις από τις παλαιότερες εθελόντριες του Κέντρου, οι κ. Λιλή Τζιμέα, Άννα Τάκη και Βάσια Οικονόμου θα μοιραστούν μαζί μας προσωπικές στιγμές από την εθελοντική τους δράση. Προσκεκλημένη η εθελόντρια της «Κιβωτού του Κόσμου» κ. Νικολέτα Καρταζούλη - Μαυρέα, η οποία επίσης θα μοιραστεί μαζί μας τις εμπειρίες της Οκτώβριος 2017

Παρουσίαση βιβλίου

Παρουσίαση από την κ. Ελένη Λάππα - Οικονόμου, του βιβλίου της «Εντολή Άνωθεν».

Νοέμβριος 2017

«Οι Οδύσσειες των ελλήνων ποιητών»

Ομάδα γυναικών του κέντρου μας συνεργάζεται, παρουσιάζει και σχολιάζει έλληνες ποιητές που ασχολήθηκαν με τις Οδύσσειες.

Φεβρουάριος 2018

Εκδήλωση για την ημέρα της γυναίκας

Με αφορμή την ημέρα της γυναίκας φιλοξενούμε τη Σοφία Κωνσταντοπούλου ιδρύτρια της γυναικείας οργάνωσης Greek International Women Awards (GIWA), η οποία

ΧΕΝ Παπάγου - Χολαργού

μας μιλά για σύγχρονες γυναίκες που διακρίνονται και αριστεύουν ως επαγγελματίες, επιστήμονες, καλλιτέχνες στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Μάρτιος 2018

Εκδήλωση για την ημέρα κατά του ρατσισμού

Με αφορμή την 21η Μαρτίου, ημέρα κατά του ρατσισμού, και το βιβλίο του Γιώργου Ρωμανού «Γιουντίθ», συνομιλούμε μαζί του για την αποδοχή του διαφορετικού. Στο βιβλίο του ο συγγραφέας ασχολείται με τις εβραίες γυναίκες της Θεσσαλονίκης κατά τον Β παγκόσμιο πόλεμο.

Απρίλιος 2018

Εκδηλώσεις - Περιηγήσεις

Επίσκεψη στο Μουσείο Φιλιάς Χαϊδεμένου

Οκτώβριος 2017

Επίσκεψη στο μουσείο της πόλεως των Αθηνών

Νοέμβριος 2017

Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας

Με σκοπό την αγορά ειδών πρώτης ανάγκης για ευπαθείς ομάδες.

Ιανουάριος 2018

Ημερήσια εκδρομή για την παρακολούθηση των Α' Χαιρετισμών

23 Φεβρουαρίου 2018

Ημερήσια εκδρομή στη λουτρόπολη του Λουτρακίου - λίμνη Βουλιαγμένης -Ηραίων

Μάιος 2018

Ξεναγήσεις - περίπατοι σε αρχαιολογικούς χώρους και μουσεία.

Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.

Παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων

Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.

Όροι συμμετοχής

- Οι συμμετέχουσες στις Ομάδες Βιβλίου και στα προγράμματα επιμόρφωσης, δεξιοτήτων, δημιουργικής απασχόλησης και άσκησης, γίνονται μέλη της ΧΕΝ.
- Ετήσια συνδρομή μέλους 20 ευρώ.

Η ΧΕΝ Αθηνών με έδρα την Αθήνα:

Αμερικής 11 Σύνταγμα

Τηλ. : 210 3616 962

FAX: 210 3616 962

E-mail: xenathinon@xen-athinon.gr

 Site: www.xen-athinon.gr

 Facebook: ΧΕΝ Αθηνών

αναπτύσσει τις δραστηριότητές της και στα Τοπικά της Κέντρα:

Κέντρο ΧΕΝ Γλυφάδας

Β. Ηπείρου 131 & Κριμαίας, Άνω Γλυφάδα

Τηλ. : 210 9613 877 - 697 9306 091

E-mail : xenglyfadas@xen-athinon.gr, xen_glyfadas@yahoo.gr

Κέντρο ΧΕΝ Ν. Σμύρνης

Πρ. Αϊδινίου & 40 Εκκλησιών 61, Ν. Σμύρνη

Τηλ. : 210 9706 103

E-mail: xensmyrnis@xen-athinon.gr

Κέντρο ΧΕΝ Π. Φαλήρου

Ήβης Αθανασιάδου 6, Π. Φάληρο

Τηλ. : 210 9835 114

E-mail: xenpfalirou@xen-athinon.gr

Κέντρο ΧΕΝ Παπάγου - Χολαργού

Αγαμέμνωνος 4, Χολαργός

Τηλ.: 210 3616 962

E-mail: xenparagou@xen-athinon.gr

Ομάδα ΧΕΝ Ηλιούπολης

E-mail: xenilioupolis@xen-athinon.gr

Ομάδα ΧΕΝ Αργυρούπολης

E-mail: xenargyroupolis@xen-athinon.gr

**Είμαστε κοντά σας για να δημιουργήσουμε
μαζί έναν κόσμο με ασφάλεια!**