



ΧΕΝ Αθηνών

πρόγραμμα

2015-2016

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,
ιδεολογία και έχει ως προτεραιότητες:

τα Ανθρώπινα Δικαιώματα

την Ισοτιμία

τη δια Βίου Εκπαίδευση

το Περιβάλλον,

τον Πολιτισμό,

τον Εθελοντισμό.

Για το 2015-2016,
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

	Εθελοντικές Δράσεις	4
	Επιμόρφωση	11
	Δεξιότητες - Δημιουργική Απασχόληση	14
	Άσκηση	18
	Διαλέξεις - Ομιλίες - Εκδηλώσεις	19
	Πολιτιστικά	23

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

XEN Αθηνών Αμερικής 11

Σεμινάρια εκπαίδευσης εθελοντριών

Η XEN, μια από τις εμπειρότερες γυναικείες εθελοντικές οργανώσεις στην Ελλάδα και παγκόσμια, δημιουργεί ευκαιρίες αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου, σε όσες επιθυμούν να ασχοληθούν με ομάδες γυναικών και παιδιών, που χρήζουν κοινωνικής στήριξης.

Το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει δύο φάσεις:

1. Θεωρία εθελοντισμού (αρχές, χαρακτηριστικά, βιωματική προσέγγιση).
2. Την ένταξη των εθελοντριών σε πρόγραμμα κοινωνικής δράσης, διάρκειας δύο μηνών, με συμβουλευτική υποστήριξη και εποπτεία, σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.

Διάρκεια: 4 συναντήσεις

Έναρξη: Νοέμβριος 2015

Ταχύρρυθμο σεμινάριο «Βοηθοί Μπτέρων»

Στα πλαίσια της ενεργοποίησης και του επαναπροσανατολισμού γυναικών που αναζητούν εργασία, η XEN δίνει τη δυνατότητα σε γυναίκες να απασχοληθούν ως βοηθοί μπτέρων.

Η εκπαίδευση περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων:

- ενημέρωση από νομικό σε ζητήματα εργασιακά, ασφαλιστικά και νομικά,
- εκπαίδευση σε Πρώτες Βοήθειες,
- ενημέρωση από βρεφοκόμο και παιδαγωγό, για τις ιδιαίτερες ανάγκες των βρεφών και των παιδιών,
- ενημέρωση από ψυχολόγο, για τις σχέσεις γονέων- παιδιών, τους ρόλους στην οικογένεια και τη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών.

Το σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί με περιορισμένο αριθμό συμμετεχόντων, σε συνεργασία με την Κοινωνική Υπηρεσία της XEN Ελλάδος, η οποία τηρεί αρχείο οικογενειών

(εργοδοτών), που αναζητούν κατάλληλο άτομο για τη φροντίδα των παιδιών τους.

Διάρκεια: 30 ώρες

Έναρξη: Νοέμβριος 2015

Μονοπάτια Επιχειρηματικότητας

Πρόγραμμα του Skywalker.gr για όσους ενδιαφέρονται να διερευνήσουν τις δυνατότητες επιχειρηματικής δράσης, ως εναλλακτικό δρόμο επαγγελματικής δραστηριότητας και δημιουργικότητας. Οι εκπαιδευόμενοι θα προσεγγίσουν τις βασικές αρχές, μεθόδους και εργαλεία του «επιχειρείν» και θα κατανοήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες του επιχειρηματία.

Διάρκεια: 25 ώρες

20 - 23 Οκτωβρίου 2015, 9.00 – 16.00

Συμβουλευτική υποστήριξη γονέων

- Νέοι γονείς: αγωνίες και προβληματισμοί
- Σχέση μητέρας – παιδιού, οικογένειας – παιδιού
- Το παιδί στο σπίτι και την κοινωνία

Διάρκεια: Τρεις δίωρες συναντήσεις

Έναρξη: Νοέμβριος 2015

Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων, θα υπάρχουν δράσεις απασχόλησης των παιδιών όσων συμμετέχουν στο πρόγραμμα.

Συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης- ΕΚΚΑ

Ομάδα εθελοντριών στηρίζει, με δράσεις, γυναίκες που βρίσκονται σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Οι δράσεις αυτές αφορούν τη διδασκαλία της Ελληνικής και Αγγλικής γλώσσας, την εκμάθηση κατασκευής κοσμημάτων και άλλων χειροτεχνιών, τη διευκόλυνση τους στην επικοινωνία με φορείς και υπηρεσίες δημοσίου, την εξασφάλιση οικιακού εξοπλισμού καθώς και ενισχυτική διδασκαλία και δημιουργική απασχόληση των παιδιών τους, προσχολικής και σχολικής ηλικίας.

ΧΕΝ Π. Φαλήρου

Κηροπλαστική για κρατούμενες του Καταστήματος Κράτησης Γυναικών Ελαιώνα Θηβών

Η ΧΕΝ Π. Φαλήρου, σε συνεργασία με την κοινωνική υπηρεσία του Καταστήματος Κράτησης Γυναικών Ελαιώνα Θηβών, θα προσφέρει στις τρόφιμες του Καταστήματος, τη δυνατότητα να εκπαιδευτούν στη παρασκευή αρωματικών κεριών.

Διάρκεια: Τρεις δίωρες εκπαιδεύσεις

Έναρξη: Νοέμβριος 2015

Σεμινάριο στην Αγγλική γλώσσα

Με θέμα « Αποτελεσματική επικοινωνία στο χώρο των επιχειρήσεων»

Πρόγραμμα για άνεργες γυναίκες που θα τους δώσει τη δυνατότητα. με προφορική εξάσκηση στην αγγλική γλώσσα, να μάθουν και να μπορούν να χρησιμοποιήσουν, την απαιτούμενη στους εργασιακούς χώρους, ορολογία.

Απαιτούμενο επίπεδο Αγγλικών, τουλάχιστο LOWER

Διάρκεια: Τρεις συναντήσεις, 20 ώρες

Έναρξη: 17/10/2015

Συνεργασία με την στέγη θηλέων

«Αγ. Αλέξανδρος» Π. Φαλήρου

Θα διδαχθούν μαθήματα παρασκευής αρωματικών κεριών και θα πραγματοποιηθούν μαθήματα ενισχυτικής διδασκαλίας.

Ομάδα Ψυχολογίας

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

Πλέξιμο

Μαθαίνουμε να πλέκουμε με βελόνες (απλές πλέξεις για μοντέρνες μπλούζες, κοψίματα, μασχάλες, ντεκολτέ κ.λπ.)

από εθελόντρια της ΧΕΝ, που προσφέρει δωρεάν τις γνώσεις της σε νέα μέλη.

Ημέρα και ώρα: Τετάρτη 16.00 – 17.30

Έναρξη: 2 Νοεμβρίου 2015

ΧΕΝ Παπάγου

**Συνεργασία με τον ξενώνα
κακοποιημένων γυναικών «Φοίβη».**

Ενδυνάμωση ανέργων γυναικών

Από εθελόντρια ψυχοδραματίστρια σε συνεργασία με το
Δήμο Παπάγου - Χολαργού.

ΧΕΝ Ν. Σμύρνης

Γερμανικά

Μαθήματα Γερμανικών για αρχάριους και προχωρημένους.

Έναρξη: Νοέμβριος 2015

Ένα βιβλίο που διάβασα...»

Δανειστική βιβλιοθήκη.

Έναρξη: 2^ο 15ήμερο Οκτωβρίου 2015

ΔΙΑΚΕΝΤΡΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Η ΧΕΝ Αθηνών, ανταποκρινόμενη σε αιτήματα φορέων που ασχολούνται με ευπαθείς κοινωνικές ομάδες (παιδί, άνεργοι, μετανάστες, άτομα με ειδικές ανάγκες, κρατούμενες) θα υλοποιήσει με εθελοντικά στελέχη από όλα τα Κέντρα και τις Ομάδες του Σωματείου, προγράμματα στους φορείς:

**Α. «Κοινωνικές δομές υποστήριξης της φτώχειας στο
Δήμο Αθηναίων»**

Υποστήριξη του προγράμματος «ΝΟΣΤΟΣ», που στόχο έχει την κάλυψη βασικών αναγκών, καθώς και την παροχή σω-

ματικής και ψυχικής υγιεινής σε αστέγους, που βρίσκονται στην κατάσταση φτώχειας ή απειλούνται από φτώχεια.

Β. Δίκτυο για τα δικαιώματα του παιδιού

- Πρόγραμμα «Χαρά της Ανάγνωσης»
- Δημιουργική απασχόληση παιδιών προσχολικής ηλικίας
- Εκμάθηση ελληνικών ή αγγλικών σε μετανάστριες
- Χορός
- Κυριακάτικο τραπέζι

Γ. Πανελλήνια Ένωση Σπανίων Παθήσεων

- Πρόγραμμα δημιουργικής απασχόλησης για παιδιά
- Πρόγραμμα χειροτεχνικών κατασκευών για ενήλικες

Δ. Κατάστημα Κράτησης Κορυδαλλού

- Πρόγραμμα δημιουργικής απασχόλησης κρατουμένων στο τμήμα κράτησης γυναικών του Κ. Κ. Κορυδαλλού
- Παροχή ειδών υγιεινής

Ε. Δενδροφύτευση στην Πεντέλη

- Συμμετοχή σε δράση δενδροφύτευσης

Νοέμβριος 2015

ΣΤ. Κανένα παιδί χωρίς γάλα

Δίκτυο εθελοντριών συγκεντρώνει γάλα εβαπορέ και σε συνεργασία με σχολεία, ιδρύματα και Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης, το διαθέτει για τα παιδιά οικογενειών που βρίσκονται σε δυσχερή οικονομική κατάσταση.

 **ΧΕΝ Αθηνών, Αμερικής 11**

 **ΧΕΝ Γλυφάδας**

 **ΧΕΝ Ν. Σμύρνης**

 **ΧΕΝ Παπάγου**

 **ΧΕΝ Π. Φαλήρου**

Ομάδες Βιβλίου

Τα μέλη των ομάδων βιβλίου διαβάζουν επιλεγμένα βιβλία κάθε χρονιά. Μέσω αυτών των βιβλίων δίδεται η ευκαιρία να προσεγγίσουν και να συζητήσουν σύγχρονα κοινωνικά θέματα που αφορούν την γυναίκα, την υγεία, την ιστορία, το περιβάλλον, τον πολιτισμό κ.ά.

Το 1^ο εξάμηνο της φετινής χρονιάς (Οκτ.- Ιαν.) θα αναλυθεί στις ομάδες μας το βιβλίο της Βάσας Σολωμού- Ξανθάκη «Το επίθετο της Εύας» . Η συγγραφέας μας εκπλήσσει με την ευρηματικότητά της, την στερεότητα και την ευλυγισία της γραφής της, τη δύναμη της ψυχής και την βαθιά ανθρωπινή αντίληψή της για τη ζωή, που αναδεικνύεται μέσα από τους ήρωες της. Η ιστορία ξεκινά γύρω στο 1940 και τελειώνει περίπου με το τέλος του αιώνα. Επικεντρώνει το ενδιαφέρον του όχι στα ιστορικά γεγονότα και στοιχεία, αλλά στις βαθιές κοινωνικές διεργασίες που έχουν αντίκτυπο στη ζωή και συμπεριφορά των ηρώων της και παραμένουν οι κυρίαρχοι παράγοντες που ορίζουν τη μοίρα και την πορεία της ζωής των ανθρώπων. Στο επίκεντρο βρίσκονται τρεις γυναίκες, τρεις γενιές μέσα στις ραγδαίες μεταπολεμικές αλλαγές της κοινωνίας, την επικράτηση του άναρχου αστικού τοπίου, την εμφάνιση της μονογονεϊκής οικογένειας, αναδύεται ένας νέος τύπος γυναίκας που μπορεί να σταθεί μόνη της χωρίς τα παραδοσιακά ερείσματα. Το βιβλίο μας δίνει την ευκαιρία να ανατρέξουμε στην πρόσφατη κοινωνική πραγματικότητα και μας προκαλεί για ενδιαφέρουσες και χρήσιμες συζητήσεις στις ομάδες μας.

Το βιβλίο του δευτέρου εξαμήνου θα ανακοινωθεί στα μέλη μας με την έναρξη των ομάδων τον Οκτώβριο. Υπάρχει δυσκολία (λόγω κρίσης) γιατί τα βιβλία εκδίδονται σε μικρό αριθμό αντιτύπων και εξαντλούνται σύντομα. Θα πρέπει να εξασφαλίσουμε βιβλίο που κυκλοφορεί στα βιβλιοπωλεία.

Ομάδες Βιβλίου θα λειτουργήσουν:

Κέντρο ΧΕΝ	Τόπος	Έναρξη
Αθήνα	Αμερικής 11	Έναρξη τριών Ο.Β.: 1ο Δεκαήμερο Οκτωβρίου 2015
Γλυφάδα	ΚΑΠΗ Δήμου Βούλας "Άλσους 2 Κ.Α.Π.Π.Α Δήμου Γλυφάδας (Σοφίας Βέμπο) Κέντρο ΧΕΝ Βορ. Ηπείρου 131 & Κριμαίας, Άνω Γλυφάδα Δημοτική Βιβλιοθήκη Ελληνικού (οδός Χαλδείας)	Πέμπτη 15/10/2015, 17.00-18.30 Τετάρτη 14/10/2015, 11.00-12.30 Τετάρτη 14/10/2015, 17.00-18.30 Τρίτη 13/10/2015, 10.30-12.00
Ν. Σμύρνη	Προδρόμου Αϊδινίου & 40 Εκκλησιών	2ο 15ήμερο Οκτωβρίου 2015
Π. Φάληρο	Ήβης 6, Πνευματικό κέντρο Δήμου Παλ. Φαλήρου Αγ. Βαρβάρας 24 ΚΑΠΗ Αγ. Βαρβάρας Παλ. Φαλήρου	Δευτέρα 5/10/2015, 17.00-18.30 Τρίτη 6/10/2015, 18.00-19.30 Τρίτη 13/10/2015, 11.00-12.30
Παπάγος	Βιβλιοθήκη Δήμου Παπάγου- Χολαργού, Αγαμέμνωνος 4	1ο 15ήμερο Οκτωβρίου 2015, 18.00-20.00
Αργυρούπολη		1ο 15ήμερο Οκτωβρίου 2015
Ηλιούπολη		

Αγγλικά

■ ΧΕΝ Αθηνών, Αμερικής 11

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

A. Διάρκεια: 30 συναντήσεις, 45 ώρες

Τρίτη 10.00 – 11.30 & Πέμπτη 11.00 – 13.30

Έναρξη: Τρίτη 6 Οκτωβρίου 2015

B. Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 22.30 ' ώρες

Τρίτη 11.30 – 13.00

Έναρξη: Τρίτη 6 Οκτωβρίου 2015

Γ. Διάρκεια 15 συναντήσεις, 22.30 ' ώρες

Πέμπτη 10.30 – 11.30

Έναρξη: Πέμπτη 8 Οκτωβρίου 2015

- Τμήμα αρχαρίων για γυναίκες που επιθυμούν να αποκτήσουν βασικές γνώσεις επικοινωνίας στην Αγγλική γλώσσα.

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 22.30 ' ώρες

Πέμπτη 17.00 – 18.30

Έναρξη: Πέμπτη 8 Οκτωβρίου 2015

Μετά τη συμπλήρωση των 15 συναντήσεων τα τμήματα συνεχίζουν τη λειτουργία τους μέχρι τέλος Μαΐου 2016.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ

■ ΧΕΝ Αθηνών Αμερικής 11

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

Δευτέρα: 10.00 – 12.00

Έναρξη: Οκτώβριος 2015

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

Δευτέρα 12.00 – 14.00

Έναρξη: Οκτώβριος 2015

Εισαγωγή στη χρήση Λογιστικών Φύλλων

Για αρχαίους χρήστες Η/Υ που θέλουν να αυτοματοποιήσουν απλές καθημερινές διαδικασίες και υπολογισμούς και για όσους έχουν βασικές γνώσεις χρήσης Η/Υ και επιθυμούν να εμβαθύνουν στη χρήση των λογιστικών φύλλων.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει:

- Επεξεργασία δεδομένων: Το περιβάλλον εργασίας, τύπος δεδομένων, μορφοποιήσεις, πίνακες δεδομένων, κτλ.
- Έλεγχος και Επικύρωση Δεδομένων: Απόλυτες & σχετικές αναφορές, επικύρωση δεδομένων, εύρεση ορθογραφικός έλεγχος κτλ.
- Ανάλυση προβολή και εκτύπωση δεδομένων: Αριθ-

μητικές πράξεις, δημοφιλείς συναρτήσεις, αυτόματα αθροίσματα, συγκεντρωτικοί πίνακες κτλ.

- Προβολή & Εκτύπωση δεδομένων: Ταξινομήσεις, αυτόματα φίλτρα, αναμόρφωση σελίδας & εκτύπωση κτλ.
- Γραφήματα: Δημιουργία & επεξεργασία γραφημάτων, μορφοποιήσεις & επιλογές γραφημάτων)

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Πέμπτη 18.00 – 20.00

Εναρξη: Οκτώβριος 2015

Κατασκευή Δικτυακών τόπων με χρήση του CMS Wordpress

Για όσους επιθυμούν να έχουν μια προσωπική ή επαγγελματική ιστοσελίδα ή blog στο διαδίκτυο και να τη διαχειρίζονται μόνοι τους.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει:

- Εγκατάσταση wordPress και επιλογή διακομιστή φιλοξενίας (hosting). Το περιβάλλον διαχείρισης WordPress. Βασική παραμετροποίηση wordpress (Γενικές ρυθμίσεις, ρυθμίσεις σύνταξης ανάγνωσης και συζήτησης Μόνιμοι σύνδεσμοι εργαλεία κλπ). Εγκατάσταση και παραμετροποίηση θέματος/προτύπου. Δημιουργία κατηγοριών και ετικετών, Διαχείριση μενού και υπομενού. Δημιουργία και διαχείριση άρθρων και σελίδων περιεχομένου. Διαχείριση μελών ιστοτόπου. Στατιστικά διαχείρισης wordpress. Εγκατάσταση και προσαρμογή μονάδων.

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Πέμπτη: 16.00 – 18.00

Εναρξη: Οκτώβριος 2015

ΧΕΝ Γλυφάδας

Εισαγωγή στη χρήση Η/Υ

Διάρκεια: 12 συναντήσεις, 30 ώρες

Πέμπτη 17.00-19.00

Εναρξη: 12 Νοεμβρίου

Κοπτική- Ραπτική

Στα τμήματα Κοπτικής Ραπτικής μαθαίνουμε να σχεδιάζουμε και να ράβουμε γυναικεία μοντέλα στα μέτρα του σώματός μας, αλλά και σε οποιοδήποτε άλλο νούμερο, με εύκολο και πρακτικό τρόπο και να αξιοποιούμε δημιουργικά παλιά μας ενδύματα.

ΧΕΝ Αθηνών Αμερικής 11

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

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Ημέρες: Δευτέρα 16.00 – 18.00, ή Τρίτη 18.00 – 20.00, ή Πέμπτη 10.00 – 12.00

Έναρξη: Οκτώβριος, Νοέμβριος 2015

- **Τμήματα προχωρημένων,** που μπορούν να 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: Τρίτη 16.00 – 18.00, ή Παρασκευή 18.00 – 20.00

Έναρξη: Οκτώβριος, Νοέμβριος 2015

- **Ραπτομηχανή:** Μαθαίνουμε σε 6 ώρες, να δουλεύουμε τη ραπτομηχανή μας, σταθερές-ελαστικές ραφές, να ενώνουμε κομμάτια και να φτιάχνουμε κατασκευές με ύφασμα – στενέματα – μπαλώματα, παπλώματα, καλλιτεχνικές δημιουργίες με Patchwork, εύκολα ελαστικά και ανακυκλώσεις.

Διάρκεια: 3 συναντήσεις, 6 ώρες

Ημέρες: Δευτέρα 18.00 – 20.00 ή Πέμπτη 12.00 – 14.00

Έναρξη: Οκτώβριος 2015

ΧΕΝ Γλυφάδας

- **Τμήματα αρχαρίων**

Διάρκεια 16 συναντήσεις, 40 ώρες

Ημέρες: Δευτέρα, 10.30-13.00 ή Δευτέρα, 16.00-18.30

Έναρξη: 12 Οκτωβρίου 2015

- **Τμήματα προχωρημένων**

Διάρκεια 16 συναντήσεις, 40 ώρες

Ημέρες: Δευτέρα, 18.30 - 19.00

Έναρξη: 12 Οκτωβρίου 2015, ή

- Παρασκευή, 10.30 - 13.00,

Έναρξη: 16 Οκτωβρίου 2015

- **Δημιουργίες με κοπτική ραπτική**

Απευθύνεται σε γυναίκες, που δεν ξέρουν καθόλου ράψιμο και εκπαιδεύονται στη χρήση ραπτομηχανής, στρίφωμα, φερμουάρ, μετατροπή παλιού ρούχου σε κάτι άλλο.

Διάρκεια: 12 συναντήσεις, 24 ώρες.

Ημέρες - ώρες: Τρίτη 16.00 -18.00,

Έναρξη: 13 Οκτωβρίου 2015

ΧΕΝ Π. Φαλήρου

- **Τμήμα αρχαρίων**

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Ημέρα - ώρα: Δευτέρα 19.00 - 21.00

Έναρξη: 2 Νοεμβρίου 2015

Origami

Μοναδική ευκαιρία για τους συμμετέχοντες να γνωρίσουν την Ιαπωνική εικαστική τέχνη της χαρτοδιπλωτικής, να ξεδιπλώσουν τα μυστικά της και να δημιουργήσουν μοναδικά καλλιτεχνήματα από χαρτί.

XEN Αθηνών, Αμερικής 11

5 αυτοτελείς και ανεξάρτητες τρίωρες συναντήσεις

Ημέρα: Δευτέρα, 17.00 – 20.00

Μακραμέ (κομποδετική)

Χωρίς ειδικά εργαλεία, ή ακριβές δυσεύρετες πρώτες ύλες, αλλά με απλές κινήσεις χεριών, ελάτε να φτιάξετε μοναδικά κοσμήματα, διακοσμητικά για το σπίτι, τσάντες κ.λπ.

XEN Αθηνών, Αμερικής 11.

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Ημέρα – ώρα: Τετάρτη 11.00-13.00

Έναρξη: Οκτώβριος 2015

XEN Π. Φαλήρου

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Ημέρα – ώρα: Σάββατο 11.30-13.30

Έναρξη: Οκτώβριος 2015

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 επεξεργασίες των μετάλλων, καθώς και τη γνωριμία με νέα υλικά, για να μπορούμε να συνθέσουμε ένα μοναδικό και ιδιαίτερο κόσμημα.

XEN Αθηνών, Αμερικής 11

Διάρκεια: 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρα και ώρα: Τετάρτη 18.00 - 20.00

Έναρξη: 2 Νοεμβρίου 2015

Κατασκευή χειροποίητων σαπουνιών

Παρασκευή χειροποίητων αρωματικών και ευεργετικών σαπουνιών, με αιθέρια έλαια, βότανα, ελαιόλαδο, άλατα κ.λπ. (κατασκευή, σχέδια, διακόσμηση και συσκευασία). Συνταγές παραδοσιακών σαπουνιών με θερμή και κρύα μέθοδο.

XEN Γλυφάδας

Διάρκεια: 2 δίωρες συναντήσεις

Έναρξη: Φεβρουάριος 2016

Πλέξιμο

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

XEN Αθηνών, Αμερικής 11

Διάρκεια: 15 δίωρες συναντήσεις

Ημέρα και ώρα: Πέμπτη 17.30 – 19.30

Έναρξη: Οκτώβριος 2015

Εργαστήρι Ανακύκλωσης- Μην το πετάς, άλλαξέ το και χάρισέ το

Απλοί τρόποι να αλλάξουμε τη μορφή και τη χρήση σε ό,τι άχρηστο, αδιάφορο ή περιττό έχουμε.

Έναρξη: Νοέμβριος 2015

Οικιακή Οικονομία

Πράσινες ιδέες και πρακτικές εφαρμογές.

Έναρξη: Ιανουάριος 2016

XEN Ν. Σμύρνης

■ ΧΕΝ Π. ΦΑΛΗΡΟΥ

Γενική Γυμναστική

Δευτέρα & Πέμπτη,

Ώρες: 9.00-10.00, 10.00-11.00

Έναρξη: Πέμπτη 1 Οκτωβρίου 2015

Ειδική Γυμναστική

Τρίτη & Παρασκευή,

Ώρες: 11.30-12.30, 12.30-13.30

Έναρξη: Παρασκευή 2 Οκτωβρίου 2015

Πιλάτες

Ειδική γυμναστική για αρθρώσεις, σπονδυλική στήλη και τεχνική αναπνοής.

Κάθε Τρίτη & Πέμπτη,

Ώρες: 17.30-18.30, 18.30-19.30

Έναρξη: Πέμπτη 1 Οκτωβρίου 2015

Χορευτική γυμναστική – Stretching

Δευτέρα: 11.30- 12.30

Έναρξη: Δευτέρα 2 Νοεμβρίου 2015

Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί

Πέμπτη: 11.00-12.30

Έναρξη: Πέμπτη 8 Οκτωβρίου

■ ΧΕΝ Ν. ΣΜΥΡΝΗΣ

Πρόγραμμα γυμναστικής

Έναρξη: Νοέμβριος 2015

ΧΕΝ Αθηνών, Αμερικής 11.

«Η Βαλκανική συνεννόηση και η Βαλκανική εποποιία 1912 - 1913»

Σαράντος Καργάκος, Ιστορικός, Φιλολόγος, Συγγραφέας
12 και 14 Οκτωβρίου 2015

«Τι σημαίνει πατρίδα»

Μερόπη Σπυροπούλου, Ομότιμη Καθηγήτρια Πανεπιστημίου Αθηνών
29 Οκτωβρίου 2015

«Βία κατά των γυναικών- trafficking»

Θεοδώρα Γιαννή, Κοινωνική Λειτουργός ΕΚΚΑ
25 Νοεμβρίου 2015 Παγκόσμια ημέρα εξάλειψης της βίας κατά των γυναικών.

«Οδηγώντας το άλογο της ψυχής»

Νίκη Μακρογιάννη, Νευρολόγος - Ψυχίατρος
Δεκέμβριος 2015

«Μνημεία και τοπογραφία Αθήνας & Αττικής»

Νικόλαος Μοσχονάς, Ιστορικός, Ομότιμος Διευθυντής Ερευνών, Ινστιτούτου Βυζαντινών Ερευνών, ΕΙΕ
27 Ιανουαρίου 2016
10 Φεβρουαρίου 2016

ΚΥΚΛΟΣ ΠΕΝΤΕ ΔΙΑΛΕΞΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ ΑΝΑ ΤΟΥΣ ΑΙΩΝΕΣ:

Α. «Η Αρχαία Κύπρος στην Ιστορία, τη Γραμματεία και την Τέχνη»

Ανδρέας Βοσκός, Ομότιμος Καθηγητής Κλασσικής Φιλολογίας ΕΚΠΑ
24 Φεβρουαρίου 2016

Β « Η Βυζαντινή Κύπρος»

Ευάγγελος Χρυσός, Ομότιμος Καθηγητής Βυζαντινής
Ιστορίας ΕΚΠΑ
2 Μαρτίου 2016

Γ. « Η Κύπρος στους Αγώνες του Ελληνισμού για την Ελευθερία»

Πέτρος Παπαπολυβίου, Καθηγητής Νεώτερης Ιστορίας
Πανεπιστημίου Κύπρου
16 Μαρτίου 2016

Δ. « Η Κύπρος στην ελληνική λογοτεχνία και τη μουσική»

Γιώργος Παναγιώτου, Συγγραφέας
23 Μαρτίου 2016

Ε. « Το Κυπριακό Ζήτημα»

Ευάνθης Χατζηβασιλείου, Καθηγητής Σύγχρονης Ιστορίας
ΕΚΠΑ.
30 Μαρτίου 2016

XEN Π. Φαλήρου

«Συμπόσιο του Πλάτωνα και η θέση της γυναίκας»
Εκδήλωση στον Πολυχώρο του Δημαρχείου Π. Φαλήρου.
Επιμέλεια από το μέλος μας,
Ευαγγελία Βασιλούλη – Γλεντή, Φιλόλογο
«Ομιλία για το διαβήτη»
Από ειδικό ιατρό διαβητολόγο- ειδικό παθολόγο.
Η ημερομηνία θα ανακοινωθεί έγκαιρα.

XEN Ν. Σμύρνης

Έναρξη διαλέξεων Νοέμβριος 2015

ΧΕΝ Παπάγου

«Υγεία και πρόληψη»

Με αφορμή την παγκόσμια ημέρα υγιεινής διατροφής στις 16/10, προσεγγίζουμε το θέμα διατροφή. Η επιστήμη μας δείχνει τον τρόπο για να γίνουμε πιο υγιείς και ευτυχισμένοι μέσα από το φαγητό.

Οκτώβριος 2015

«Αρχέτυπες γυναίκες»

Γιατί το θηλυκό βαρύνεται με διαφορετική μοίρα – και σίγουρα πιο σκληρή- από το αρσενικό, στην κοινωνία; Συνεχίζουμε τον κύκλο δράσεων & συζητήσεων που άνοιξε την περασμένη χρονιά με επιτυχία, προσεγγίζοντας την Κασσάνδρα ή καλύτερα «Κληρονομώντας την Κασσάνδρα»

Νοέμβριος 2015

«Να σου πω μια ιστορία...»

Με αφορμή τα Χριστούγεννα, τρεις γενιές γυναικών μας διηγούνται το αγαπημένο τους παραμύθι.

Δεκέμβριος 2015

«Η παράδοση στην ελληνική κουζίνα»

Η ιστορία και ο χαρακτήρας του Έλληνα, αδιάσπαστα δεμένα με το ελληνικό τραπέζι. Στη γέννηση, στο γάμο, στο θάνατο αλλά και σε κάθε μεγάλη γιορτή, Χριστούγεννα, Ευαγγελισμός, Πάσχα, καθώς και σύμφωνα με τις εποχές του χρόνου, ανάλογα με τα αγαθά που παρέχει η ελληνική γη, καθιερώνονται τα εδέσματα για το ελληνικό τραπέζι.

Φεβρουάριος 2016

«Συνάντηση – κουβέντα με τον συγγραφέα- ποιητή Γ. Κιουρτίδη»

Φεβρουάριος 2016

«Γυναίκες του 20^{ου} αιώνα»

Προσεγγίζουμε επώνυμες και ανώνυμες γυναίκες, που άφησαν το αποτύπωμά τους στον 20 αιώνα.

Μάρτιος 2016

«Ταξίδι στο χρόνο και την ιστορία»

Περιήγηση σε δέκα πόλεις που δεν βρίσκονται στην Ελλάδα αλλά υπήρξαν στην αρχαιότητα ελληνικές: Αλεξάνδρεια- Αίγυπτος, Βυζάντιο- Κωνσταντινούπολη- Τουρκία, Μασσαλία- Γαλλία, Εμπόριον- Ισπανία, Σύβαρη- Ιταλία, Αλεξάνδρεια- Καύκασος, Πακιστάν, Ινδία, Αφγανιστάν, Αντιόχεια- Ισραήλ, Βουθρωτό- Αλβανία, Ηλιούπολη- Λίβανος, Μυρμήκιο- Ουκρανία.

Απρίλιος 2016

«Ο δικός μου κήπος»

Γεωπόνος κηπουρός μας ενημερώνει με ποιο τρόπο μπορούμε να καλλιεργήσουμε λαχανικά και αρωματικά φυτά στο μπαλκόνι ή στον κήπο μας.

Μάιος 2016

Οι ημερομηνίες των διαλέξεων και εκδηλώσεων που δεν αναφέρονται, θα ανακοινώνονται εγκαίρως.

 **ΧΕΝ Αθηνών, Αμερικής 11.**

Ξενάγηση στο Ολυμπείο

Οκτώβριος 2015

Τριήμερη εκδρομή στη Δ. Μακεδονία (Κοζάνη – Σιάτιστα- Καστοριά)

Νοέμβριος 2015

Επίσκεψη στο Αρχαιολογικό Μουσείο Πειραιά

Νοέμβριος 2015

Παρακολούθηση ταινίας: «Πόλεμος & Ειρήνη στα Βαλκάνια» στο Ινστιτούτο Γκαίτε.

Δεκέμβριος 2015

Επίσκεψη στο Αρχαιολογικό Μουσείο Αθηνών

Περιοδική Έκθεση για τα 150 χρόνια λειτουργίας του Μουσείου

Φεβρουάριος 2016

Θεατρικό δρώμενο, για την ημέρα της γυναίκας, «Κλυταιμνήστρα, μια πολύ ιδιαίτερη γυναίκα» από την Τένια Τζιμέα.

8 Μαρτίου 2016

Εκδρομή στην Κύπρο

8 -12 Απριλίου 2016

Εκδρομή στους Δελφούς- Γαλαξίδι

Απρίλιος 2016

Εκδρομή στα Καλάβρυτα με τον Οδοντωτό

Μάιος 2016

Διάπλους του Ισθμού της Κορίνθου

Μάιος 2016

Ταξιδεύοντας στο Αιγαίο

Ιούνιος 2016

XEN Γλυφάδας

Μια ταινία μια συζήτηση

Θα συνεχιστεί και τη νέα χρονιά το πρόγραμμα αυτό της προβολής μιας ταινίας με σχετική συζήτηση, μια φορά το μήνα.

Ξεναγήσεις σε μουσεία & αρχαιολογικούς χώρους.

XEN Ν. Σμύρνης

Επισκέψεις σε Μουσεία, εκδρομές σε ιστορικούς χώρους και μνημεία, θεατρικές παραστάσεις κ.λπ.

Έναρξη: Νοέμβριος 2015

«Μουσικές Διαδρομές»

Έναρξη: Δεκέμβριος 2015

XEN Π. Φαλήρου

Ξεναγήσεις

Σε αρχαιολογικούς χώρους, μουσεία. Οι ημερομηνίες θα ανακοινωθούν έγκαιρα στο κέντρο μας και στο site της XEN.

Ημερήσια εκδρομή στη Λίμνη Δόξα- Ευρωστίνα.

Τετάρτη 21 Οκτωβρίου 2015

Διήμερη εκδρομή στην Ορεινή Ναυπακτία.

24 & 25 Νοεμβρίου 2015

Ημερήσια εκδρομή Άνω Δολιανά – Επισκοπή

10 Φεβρουαρίου 2016

Ημερήσια εκδρομή για να παρακολουθήσουμε τους Χαιρετισμούς.

Η ακριβής ημερομηνία θα ανακοινωθεί έγκαιρα στο Κέντρο μας και στο site XEN.

Τετράημερη εκδρομή στις Σέρρες

(Λίμνη Κερκίνη- Οχυρά Ρούπελ- Πορόια- Σπήλαιο Αλιστράτης- Σπήλαιο πηγών Αγγίτη- Αμφίπολη)

30 Μαρτίου - 2 Ιουνίου 2016

XEN Παπάγου

Κινηματογραφική Βραδιά

Πρόκειται για ένα νέο πρόγραμμα του κέντρου. Κάθε πρώτη Δευτέρα του μήνα συγκεντρωνόμαστε στην αίθουσα σεμιναρίων της βιβλιοθήκης του Δήμου και παρακολουθούμε ταινίες με σύγχρονα θέματα. Ακολουθεί συζήτηση. Έναρξη: Δευτέρα 2 Νοεμβρίου 2015, με τη βραβευμένη ταινία « Χίλιες φορές καληνύχτα». Μία ταινία που συνδυάζει το φεμινισμό με την εξύμνηση μια ζωής που ακολουθεί υψηλά ιδεώδη.

Ώρες: 18.00 - 21.00

Χριστουγεννιάτικο παζάρι

Δεκέμβριος 2015

Διακεντρικό πρόγραμμα

Καθ όλη τη διάρκεια του έτους τα κέντρα και οι ομάδες της XEN, οργανώνουν παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων.

Η ΧΕΝ Αθηνών με έδρα την Αθήνα,
Αμερικής 11 Σύνταγμα
Τηλ.: 210 3616 962, 210 3624 291, FAX: 210 3622 400
e-mail: xenathinon@xen-athinon.gr, xenathinon@gmail.com
site: www.xen-athinon.gr
αναπτύσσει τις δραστηριότητές της και στις περιοχές:

ΧΕΝ Γλυφάδας

Β. Ηπείρου 131 & Κριμαίας, Άνω Γλυφάδα
Τηλ.: 210 9613877 - 697 9306091
Ώρες: 10.00 – 13.00 & 17.00 – 20.00
e-mail: xenglyfadas@xen-athinon.gr,
xen_glyfadas@yahoo.gr

ΧΕΝ Ν. Σμύρνης

Πρ. Αϊδινίου & 40 Εκκλησιών 61, Τηλ.: 210 9706 103
e-mail: xensmyrnis@xen-athinon.gr

ΧΕΝ Παπάγου

Αγαμέμνονος 4, Χολαργός, Τηλ.: 210 3616 962
e-mail: xenpapagou@xen-athinon.gr

ΧΕΝ Π. Φαλήρου

Ήβης 6, Π. Φάληρο, Τηλ.: 210 9835 114
e-mail: xenpfalirou@xen-athinon.gr

ΧΕΝ Ηλιούπολης

e-mail: xenilioupolis@xen-athinon.gr

ΧΕΝ Αργυρούπολης

e-mail: xenargyroupolis@xen-athinon.gr

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

www.xen-athinon.gr