



X.E.N. ΑΘΗΝΩΝ  
Y.W.C.A. OF ATHENS

πρόγραμμα

2018-2019



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 ανοι-  
χτή 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 2018-2019,  
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

Η ΧΕΝ Αθηνών, με συμμετοχή εθελοντριών απ' όλα τα Τοπικά Κέντρα, συνεχίζει να υλοποιεί δράσεις που απευθύνονται σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, στοχεύοντας στη συνηγορία, στην ανακούφιση και στη στήριξη κυρίως γυναικών και παιδιών, που βρίσκονται σε κατάσταση ανάγκης. Βασισμένη στις διαχρονικές και πανανθρώπινες ΧΕΝικές αρχές, του σεβασμού και της αξιοπρέπειας, η ΧΕΝ Αθηνών εκφράζει την έμπρακτη κοινωνική αλληλεγγύη της μέσα από προγράμματα, που αφενός καλύπτουν στοιχειώδεις ζωτικές ανάγκες και αφετέρου προάγουν τον πολιτισμό και τα ανθρώπινα δικαιώματα. Ειδικότερα, τα προγράμματα που υλοποιούνται από το Σωματείο της ΧΕΝ Αθηνών είναι:

### Χαρά της Ανάγνωσης



Ένα από τα παλαιότερα προγράμματα της ΧΕΝ, που αποσκοπεί στο να εμπνεύσει στα παιδιά την αγάπη για το βιβλίο, να τα βοηθήσει να μιλήσουν και να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους, να οργανώσουν δραστηριότητες με βάση το θέμα του βιβλίου, να εκφραστούν δημιουργικά, να γνωρίσουν από κοντά τους δημιουργούς του και να συζητήσουν μαζί τους εμπλουτίζοντας τις γνώσεις τους.

### Πρόγραμμα στήριξης κρατουμένων γυναικών στο Κατάστημα Κράτησης Κορυδαλλού



Εθελόντριες της ΧΕΝ Αθηνών μοιράζονται τις γνώσεις τους και δημιουργούν μαζί με ομάδα κρατουμένων στο Κατάστημα Κράτησης Κορυδαλλού, χειροτεχνήματα που ομορφαίνουν την καθημερινότητα της φυλακής. Το πρόγραμμα συμβάλλει στην εκπαίδευση και απόκτηση δεξιοτήτων των κρατουμένων, τις βοηθάει ψυχολογικά μέσα από την επαφή και συνεργασία τόσο με τις εκπαιδευτριες, όσο και μεταξύ τους και συμβάλλει στην εποικοδομητική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους.

### Προγράμματα που υλοποιούνται σε συνεργασία με το Δίκτυο για τα Δικαιώματα του Παιδιού:

- **Κυριακάτικο Τραπέζι:** Εθελόντριες της ΧΕΝ Αθηνών μαγειρεύουν και στρώνουν το Κυριακάτικο

Τραπέζι σε μονογονεϊκές οικογένειες μεταναστών και όχι μόνο. Στόχος του προγράμματος είναι η επικοινωνία, η γνωριμία με την ελληνική κουλτούρα και τα έθιμά της και η γόνιμη διαπολιτισμική επαφή.

- **ΧρυσοΧΕΝρες:** Οι ΧρυσοΧΕΝρες οργανώνουν και υλοποιούν προγράμματα Δημιουργικών Εργαστηρίων και ζαχαροπλαστικής, που απευθύνονται σε γυναίκες/μητέρες ευπαθών οικογενειών, με σκοπό την επικοινωνία, την εκπαίδευση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων.
- **Μαθήματα εκμάθησης ξένων γλωσσών:** Εθελόντριες της ΧΕΝ Αθηνών διδάσκουν ομάδες παιδιών και γυναικών, με σκοπό την ανάπτυξη των επικοινωνιακών τους δεξιοτήτων και την ομαλότερη κοινωνική τους ένταξη.

### Κανένα παιδί χωρίς γάλα



Από το 2012, δίκτυο εθελοντριών της ΧΕΝ Αθηνών 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.

### Προγράμματα που υλοποιούνται σε συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης

Η ΧΕΝ Αθηνών σε συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΕΚΚΑ) στηρίζει τις γυναίκες που βρίσκονται σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης.

### Εκπαιδευτικά Σεμινάρια Εθελοντριών

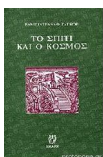
Η ΧΕΝ, από τις παλαιότερες και πιο έμπειρες γυναικείες εθελοντικές οργανώσεις στην Ελλάδα και παγκοσμίως, δημιουργεί ευκαιρίες αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου, με σκοπό την ενδυνάμωση της γυναίκας και την υποστήριξη των ευάλωτων συνανθρώπων μας, που πλήττονται από την κρίση. Η εκπαίδευση των εθελοντριών είναι απαραίτητη προϋπόθεση, για τη μελλοντική συμμετοχή σε εθε-

λοντικά προγράμματα και δράσεις της Οργάνωσης.  
*Ημερομηνία: Νοέμβριος 2018*

### **Ομάδες Βιβλίου**

Τα μέλη των ομάδων βιβλίου διαβάζουν επιλεγμένα βιβλία κάθε χρονιά. Μέσω αυτών δίδεται η ευκαιρία, να αναλύσουν 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 περισσότερο ενήμερες και ενεργές ως πολίτες της χώρας μας αλλά και του κόσμου.

### **Βιβλίο 1ου κύκλου (Οκτώβριος - Δεκέμβριος 2018): «Το σπίτι και ο κόσμος» του Ραμπιντρανάθ Ταγκόρ**



Ένα κλασσικό έργο του Ρ. Ταγκόρ, Ινδού ποιητή και συγγραφέα παγκόσμιας εμβέλειας, που τιμήθηκε με Νόμπελ Φιλολογίας το 1913.

Αναφέρεται στη ζωή της γυναίκας της υψηλής αστικής τάξης στη χώρα του και την εποχή του. Διεισδύει στο κοινωνικό σύστημα, αλλά και στους κινδύνους, που διατρέχουμε όλοι μας, όταν ο έρωτας τυφλώσει το μυαλό και τη σκέψη και μας οδηγεί σε καταστροφικά μονοπάτια. Είναι γραμμένο σε ποιητική γλώσσα και γραφή.

### **Βιβλίο 2ου κύκλου (Ιανουάριος - Μάιος 2019):**

#### **«Ταξιδεύοντας Ιαπωνία - Κίνα» του Νίκου Καζαντζάκη**



Ο οικουμενικός μας συγγραφέας Ν. Καζαντζάκης περιδιαβαίνοντας τον κόσμο αποτύπωσε με το δικό του μοναδικό τρόπο τις εντυπώσεις και τις εμπειρίες του από αυτά τα ταξίδια. Ταξίδεψε στην Ιαπωνία - Κίνα 2 φορές, την 1η το 1935 ως δημοσιογράφος, τη 2η το 1957 με τη σύντροφό του, Ελένη και δύο φίλους.

Ένα ιστορικό - λογοτεχνικό έργο με τη διεισδυτική ματιά του Ν. Καζαντζάκη, που θα ταξιδέψει κι εμάς και θα μας γνωρίσει τις χώρες της Άπω Ανατολής.

### Ομάδες Βιβλίου θα λειτουργήσουν:

Κέντρο ΧΕΝ	Τόπος	Έναρξη
<b>Αθήνα</b>	-Αμερικής 11	1ο 10ήμερο Οκτωβρίου 2018: - Τρίτη 12.00 - 14.00 - Τρίτη 17.00 - 19.00 - Τετάρτη 10.30 - 12.30 - Παρασκευή 17.00 - 19.00
<b>Γλυφάδα</b>	-ΚΑΠΗ Δήμου Βούλας Άλσους 2 -Κ.Α.Π.Π.Α Δήμου Γλυφάδας (οδός Σοφίας Βέμπο) -Κέντρο ΧΕΝ Βορ. Ηπείρου 131 & Κριμαίας, Άνω Γλυφάδα -Δημοτική Βιβλιοθήκη Ελληνικού (οδός Χαλδείας)	-Πέμπτη 11/10/2018, 17.00-18.30 -Τετάρτη 10/10/2018, 11.00-12.30 -Τετάρτη 10/10/2018, 17.00-18.30 -Τρίτη 16/10/2018, 10.30-12.00
<b>Ν. Σμύρνη</b>	Προδρόμου Αϊδινίου & 40 Εκκλησιών 61	1ο 15ήμερο Οκτωβρίου 2018 - Κάθε Τρίτη 18.00 - 20.00 (2 ομάδες εναλλάξ κάθε 15ήμερο)
<b>Π. Φαλήρο</b>	-Ήβης Αθανασιάδου 6 -Πνευματικό κέντρο Δήμου Παλ. Φαλήρου Αγ. Βαρβάρας 24 -ΚΑΠΗ Αγ. Βαρβάρας Παλ. Φαλήρου	-Δευτέρα 8/10/2018, 17.00-18.30 -Τρίτη 9/10/2018, 18.00-19.30 -Τρίτη 16/10/2018, 11.00-12.30
<b>Παπάγος</b>	-ΚΑΠΗ Χολαργού Αγαμέμνωνος 4 Χολαργός	-Τρίτη 16/10/2018, 18.15-20.00
<b>Αργυρούπολη</b>	- Κτίριο «ΑΘΗΝΑ» ΧΕΝ Ελλάδος, Μ. Αντύπα 81, Ηλιούπολη	-Πέμπτη 18/10/2018, 18.00-20.00
<b>Ηλιούπολη</b>	- Πνευματικό Κέντρο Δήμου Ηλιούπολης, Νικομάχου 18	1ο 15ήμερο Οκτωβρίου 2018

## Ομάδα Αμερικής 11

### Εθελοντικές Δράσεις

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

#### 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.

#### Ομάδες Βιβλίου

Τα μέλη των Ομάδων διαβάζουν και συζητούν επιλεγμένα βιβλία.

Λειτουργούν τέσσερις ομάδες. (Πίνακας σελ. 7)

Έναρξη: 1ο 10ήμερο Οκτωβρίου 2018

#### 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 10.30 – 12.00
- Β. Διάρκεια :** 15 συναντήσεις, 22.5 ώρες  
Ημέρα και ώρα: Τρίτη 11.30 – 13.00
- Γ. Διάρκεια:** 15 συναντήσεις, 22.5 ώρες  
Ημέρα και ώρα: Πέμπτη 10.30 – 12.00  
Έναρξη: Οκτώβριος 2018



### **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 συναντήσεις, 30 ώρες*

*Ημέρα και ώρα: Δευτέρα 11.00 - 13.00*

*Έναρξη: Οκτώβριος 2018*

### **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 13.00 - 15.00*

*Έναρξη: Οκτώβριος 2018*

### **Εισαγωγή στο Internet και στα Social Media**



Ένα νέο πρόγραμμα της ΧΕΝ Αθηνών, για όσους έχουν γνώσεις Η/Υ ή και για όσους έχουν παρακολουθήσει το πρόγραμμα «Ει-

σαγωγή στη χρήση Η/Υ» και επιθυμούν την απόκτηση γνώσεων στη χρήση του Internet – Email – Social Media.

*Διάρκεια: 10 συναντήσεις, 15 ώρες*

*Ημέρα και ώρα: Τετάρτη 14.30 - 16.00*

*Έναρξη: Οκτώβριος 2018*

### «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: Παρασκευή 13.30 - 15.30*

*Έναρξη: Οκτώβριος 2018*

### 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 αξιοποιούμε παλιά μας ενδύματα.

*Εγγραφές: 3 - 28 Σεπτεμβρίου 2018*

*Έναρξη: Οκτώβριος 2018*

**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: 15.30 - 17.30 & 17.30 - 19.30*

*Πέμπτη: 09.30 - 11.30 & 11.30 - 13.30*

*Παρασκευή: 15.30 - 17.30*

**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, γι-

λέκα, φορέματα, ζακέτες, κάπες, παλτό κ.λπ.

*Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες*

*Ημέρες και ώρες:*

*Παρασκευή: 11.30 - 13.00 & 17.30 - 19.30*

### **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)*

*Έναρξη: Οκτώβριος 2018*

### **Τμήμα αρχαρίων:**

*Ημέρα και ώρα: Τρίτη 17.30 - 19.30*

### **Τμήμα προχωρημένων:**

*Ημέρα και ώρα: Τρίτη 15.30 - 17.30*

### **Κέντημα Χειρός**

Σε 20 ώρες μπορούμε να μάθουμε να δημιουργούμε υπέροχα κεντητά εργόχειρα. Ελάτε να μάθουμε τις αγαπημένες σας βελονιές!

*Διάρκεια : 10 συναντήσεις, 20 ώρες*

*Ημέρα και ώρα: Τετάρτη 15.00 - 17.00*

*Έναρξη : Οκτώβριος 2018*

### **Δημιουργικό εργαστήρι κούκλας**

Το νέο αυτό εργαστήρι της ΧΕΝ Αθηνών θα δώσει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να μάθουν να κατασκευάζουν κούκλες, γαντόκουκλες, εποχιακά στολίδια για το σπίτι τους από ύφασμα και πολλά άλλα.

*Διάρκεια : 10 συναντήσεις, 20 ώρες*

*Ημέρα και ώρα : Τετάρτη 17.00 - 18.300*

*Έναρξη : Οκτώβριος 2018*

### **Θεατρικό παιχνίδι**

Ελάτε να γνωριστούμε, να γνωρίσουμε, να θυμηθούμε, να μοιραστούμε τη χαρά της έκφρασης και της δημιουργικότητας μέσω τεχνικών θεάτρου και αυτοέκφρασης, όπως μίμηση, παντομίμα, αυτοσχεδιασμό, δραματοποίηση, μουσικοκινητική. Στόχος είναι, μέσα από τη συνεργασία και το μοίρασμα, η ανάπτυξη της αυτοέκφρασης, ως όχημα, που μπορεί να οδηγήσει τον καθένα ξεχωριστά μα και μαζί στην αυτογνωσία και στην απελευθέρωση.

Απευθύνεται σε ηλικίες από 18 μέχρι και 118 ετών.

*Διάρκεια: Οκτώβριος - Μάιος*

*Ημέρες και ώρες: Τετάρτη 18.30 - 20.00*

*Έναρξη: 17 Οκτωβρίου 2018*

### **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: Πέμπτη 17.30 - 19.30*

*Έναρξη : Οκτώβριος 2018*

### **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: Πέμπτη 17.30 - 19.30*

*Έναρξη: Φεβρουάριος 2019*

### **Διαλέξεις – Ομιλίες**

**Εκδήλωση με αφορμή το Έτος Βιβλίου**

*Οκτώβριος 2018*

**Εκπαιδευτικό σεμινάριο από την Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικού Αγώνα ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α, με τίτλο «Σχολή Αγωγής Υγείας»**

*Δεκέμβριος 2018*

### **Κύκλος θεματικών διαλέξεων-παρουσιάσεων με θέμα το παιδί.**



Νέοι και εν ενεργεία επιστήμονες, διακεκριμένοι στον επιστημονικό τους κλάδο, με ιδιαίτερα και εξειδικευμένα γνωστικά αντικείμενα θα εστιάσουν στις πολλαπλές πτυχές της ψυχосυναισθηματικής ανάπτυξης του παιδιού, των σχέσεων του με τους γονείς, των σχέσεων με τα διαφορετικά περιβάλλοντα, κ.α. Στόχος είναι η πολύπλευρη ενημέρωση γονέων, αλλά και εκπαιδευτικών όλων των βαθμίδων, επαγγελματιών υγείας, κοινωνικών επαγγελματιών, σπουδαστών και φοιτητών.

*Φεβρουάριος 2019*

### **Εκδήλωση για την Ημέρα της Γυναίκας σε συνεργασία με τη ΧΕΝ Παπάγου**

*7 Μαρτίου 2019*

### **Διάλεξη από την Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικού Αγώνα ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.**

*Μάρτιος 2019*

### **Γιορτή Βιβλίου**

*Μάρτιος 2019*

### **Εκδηλώσεις - Περιηγήσεις**

**Διήμερη εκδρομή στην αναβαθμισμένη Λάρισα - Αμπελάκια - Αγ. Παντελεήμονα**

*Νοέμβριος 2018*

### **Χριστουγεννιάτικη αγορά**

*30 Νοεμβρίου & 1 - 2 Δεκεμβρίου 2018*

### **Κοπή πίτας Σωματείου στον Άγιο Μερκούριο - Μουσείο Τηλεπικοινωνιών**

*16 Ιανουαρίου 2019*

### **Αποκριάτικος Χορός**

*22 Φεβρουαρίου 2019*

**Παρακολούθηση της ακολουθίας των Δ' Χαιρετισμών  
σε συνεργασία με τη ΧΕΝ Παπάγου**

*5 Απριλίου 2019*

**Διήμερη εκδρομή Πάτρα - Κάστρα Πριγκιπάτου Αχαΐας  
(Χλεμούτσι)**

*Απρίλιος 2019*

**Επίσκεψη στο Τατόι σε συνεργασία με τη ΧΕΝ Παπάγου**

*10 Μαΐου 2019*

**Τριήμερη εκδρομή στη Σαντορίνη**

*Μάιος 2019*

**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)**

### **Συγκέντρωση πλαστικών πωμάτων**

Συνεχίζουμε το πρόγραμμα της συγκέντρωσης πλαστικών πωμάτων και συνεργαζόμαστε με τον Πανελλήνιο Σύλλογο Πρόληψης Τροχαίων Ατυχημάτων Ανηλίκων «Αγάπη για Ζωή» καθώς και το Σύλλογο «Ένα παιδί μετράει τ' άστρα».

### **Μια ταινία - μια συζήτηση**



Το πρόγραμμα αυτό είναι βασισμένο στο Πανελλήνιο Πρόγραμμα της ΧΕΝ Ελλάδος «Οικογένεια – Γυναίκα – Παιδί». Η επιλογή των ταινιών γίνεται με κριτήριο τις ενδοοικογενειακές σχέσεις και κυρίως τις σχέσεις γονέων και παιδιών. Η προβολή της ταινίας θα γίνεται το πρώτο δεκαπενθήμερο κάθε μήνα και μετά την προβολή θα ακολουθεί συζήτηση.

### **Συζητώντας το σήμερα**

Στόχος του Προγράμματος είναι η συνειδητοποίηση της ευθύνης μας ως πολίτες απέναντι στα κοινωνικά προβλήματα. Η μέθοδος του προγράμματος είναι ότι με αφορμή επιλεγμένα άρθρα της επικαιρότητας συζητάμε τα θέματα που προκύπτουν. Η συζήτηση θα γίνεται το δεύτερο δεκαπενθήμερο κάθε μήνα.

### **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 - 16 Οκτωβρίου 2018*

### 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 περιληπτικά περιλαμβάνουν:

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

#### Τμήματα αρχαρίων:

Διάρκεια: 13 συναντήσεις, 32,5 ώρες

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

Έναρξη: 22 Οκτωβρίου 2018

#### Τμήματα προχωρημένων:

Διάρκεια: 13 συναντήσεις, 32,5 ώρες

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

Έναρξη: Μάρτιος 2019

#### Δημιουργίες με Κοπτική – Ραπτική

Πρόγραμμα που απευθύνεται σε γυναίκες οι οποίες δεν ξέρουν καθόλου ράψιμο. Εκπαιδεύονται στη χρήση ραπτομηχανής, στρίφωμα, φερμουάρ, μετατροπή παλαιού ρούχου σε κάτι άλλο, έτοιμο πατρόν.

Διάρκεια: 12 συναντήσεις, 24 ώρες

Ημέρα και ώρα: Τρίτη 16.00 - 18.00

Έναρξη: 16 Οκτωβρίου 2018

#### Κατασκευή Κοσμημάτων με τη μέθοδο Kumihimo



Ελάτε να πειραματιστούμε και να φτιάξουμε με διαφορετικά υλικά όμορφα πλεκτά κοσμήματα (βραχιόλια και κολιέ) με την ευχάριστη και διασκεδαστική ιαπωνική μέθοδο «Kumihimo» για εσάς, τους φίλους σας και τα δώρα σας.

Διάρκεια: 4 συναντήσεις, 8 ώρες

Ημέρα και ώρα: Πέμπτη 17.30 - 19.30

Έναρξη: 8 Νοεμβρίου 2018



### **Διαλέξεις - Ομιλίες**

**«Διαταραχές Μνήμης και Συναισθήματος στην ώριμη ηλικία: Χαρά, Θλίψη, Οργή, Απώλεια»**

Ομιλία, σε συνεργασία με το ΙΑΣΙΣ ΑΜΚΕ.

Ομιλητής: *Ι. Παπατριανταφύλλου, Ψυχίατρος - Επιστημονικός Υπεύθυνος του Κέντρου ΙΑΣΙΣ.*

Ημερομηνία: *θα ανακοινωθεί έγκαιρα*

### **Εκδηλώσεις - Περιηγήσεις**

**Μονοήμερη εκδρομή στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας και Γεωλογίας Λυγουριού**

Ημερομηνία: *Οκτώβριος 2018*

**Πρωινή επίσκεψη στο Λύκειο των Ελληνίδων για την έκθεση «Κατάγομαι από την παιδική μου ηλικία...»**

Ημερομηνία: *Νοέμβριος 2018*

**Πρωινή επίσκεψη στο Μουσείο Μπενάκη Παιχνιδιών**

Ημερομηνία: *Ιανουάριος 2019*

**Ξεναγήση στο Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο για την περιοδική έκθεση «Οι αμέτρητες όψεις του Ωραίου»**

Ημερομηνία: *Φεβρουάριος 2019*

**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 2018

#### 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 2018

#### 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 2018

#### 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 2018

#### Μουσικές Διαδρομές

Δύο απογευματινά ταξίδια μουσικής από μέλος του κέντρου μας.

Διάρκεια: 2 ώρες

Έναρξη: Δεκέμβριος 2018

## Άσκηση

### Πιλάτες

Διάρκεια: 2 ωριαίες συναντήσεις την εβδομάδα

Έναρξη: Νοέμβριος 2018

### Χορευτική Γυμναστική

Διάρκεια: 2 ωριαίες συναντήσεις την εβδομάδα

Έναρξη: Νοέμβριος 2018

## Διαλέξεις - Ομιλίες

### 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 2019

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

Διάρκεια: 1 συνάντηση το μήνα, 2 ώρες

Έναρξη: Νοέμβριος 2018

## 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 Σωματείου (σελ. 4)**

#### Συλλογή πλαστικών καπακιών

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

#### Συνεργασία με τη στέγη θηλέων «Αγ. Αλέξανδρος», Παλ. Φαλήρου

Δημιουργική απασχόληση με τα παιδιά όποτε υπάρχει ανάγκη.

#### Σεμινάριο στην Αγγλική γλώσσα με θέμα: «Αποτελεσματική επικοινωνία στον χώρο των επιχειρήσεων»

Στόχος του σεμιναρίου είναι η ανάπτυξη δραστηριοτήτων επικοινωνίας, απαραίτητη στον επιχειρησιακό χώρο. Το σεμινάριο απευθύνεται σε άνεργους (άνδρες και γυναίκες) άνω των 18 ετών. Το πρόγραμμα προσφέρεται δωρεάν.  
*Έναρξη: Οκτώβριος 2018*

#### Γνωρίζοντας τον εαυτό μας (Life coaching)



Βιωματικά σεμινάρια με την κ. Ε. Αύφανη, Σύμβουλο Προσωπικής Ανάπτυξης. Το πρόγραμμα θα πραγματοποιείται στο Πνευματικό Κέντρο Παλ. Φαλήρου, Αγ. Βαρβάρας 24.

*Ημέρες και ώρες: Τρίτη 18.00  
Έναρξη: 16 Οκτωβρίου 2018*

#### 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: 8, 9 & 16 Οκτωβρίου 2018*

#### Δεξιότητες – Δημιουργική Απασχόληση Ραπτική – Επιδιορθώσεις ρούχων

*Διάρκεια: 16 συναντήσεις, 40 ώρες*

*Ημέρες και ώρες:*

*Τμήμα αρχαρίων: Παρασκευή 16.00 - 18.30 ή 18.30 - 21.00*

*Τμήμα προχωρημένων: Πέμπτη 18.30 - 21.00*

*Έναρξη:*

*Αρχάριοι: 19 Οκτωβρίου 2018*

*Προχωρημένοι: 25 Οκτωβρίου 2018*

### **Θεατρικό Παιχνίδι**



Ελάτε να γνωριστούμε, να γνωρίσουμε, να θυμηθούμε, να μοιραστούμε τη χαρά της έκφρασης και της δημιουργικότητας μέσω τεχνικών θεάτρου και αυτοέκφρασης, όπως μίμηση, παντομίμα, αυτοσχεδιασμό, δραματοποίηση, μουσικοκινητική. Στόχος είναι, μέσα από τη συνεργασία και το μοίρασμα, η ανάπτυξη της αυτοέκφρασης, ως όχημα, που μπορεί να οδηγήσει τον καθένα ξεχωριστά μα και μαζί στην αυτογνωσία και στην απελευθέρωση.

Απευθύνεται σε ηλικίες από 18 μέχρι και 118 ετών.

*Διάρκεια: Οκτώβριος - Μάιος*

*Ημέρες και ώρες: Τρίτη 19.00 - 20.30*

*Έναρξη: 16 Οκτωβρίου 2018*

### **Άσκηση**

#### **Γενική Γυμναστική**

*Ημέρα και ώρα:*

*Δευτέρα & Πέμπτη 9.00 - 10.00 & 10.00 - 11.00*

*Έναρξη: 1 Οκτωβρίου 2018*

#### **Ειδική Γυμναστική**

*Ημέρα και ώρα:*

*Τρίτη & Παρασκευή 11.00 - 12.00 & 12.00 - 13.00*

*Έναρξη: 2 Οκτωβρίου 2018*

#### **Πιλάτες**

*Ημέρα και ώρα: Τρίτη & Πέμπτη 17.30 - 18.30*

*Έναρξη: 30 Οκτωβρίου 2018*

#### **Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί**

*Ημέρα και ώρα: Πέμπτη 11.00 - 12.30*

*Έναρξη: 18 Οκτωβρίου 2018*

### **Εκδηλώσεις - Περιηγήσεις**

**Ημερήσια εκδρομή: Αρχαία Τίρυνθα - Κτήμα Σκούρα - Βιβάρι - Ναύπλιο**

*17 Οκτωβρίου 2018*

**Ξεναγήση: Ναός Ηφαίστου - Στοά Αττάλλου**

*7 Νοεμβρίου 2018*

**Διήμερη εκδρομή: Γύρος Μετεώρων - Μονή Αγ. Στεφάνου - Μονή Βαρλαάμ - Μουσείο Φυσικής Ιστορίας και μανιταριών - Τρίκαλα-μια πόλη, πολλές ιστορίες στο πέρασμα των χρόνων- Μουσείο Τσιτσάνη - Κουρσούμ Τζαμί - Κάστρο Τρικάλων**

*26 & 27 Νοεμβρίου 2018*

**Κοπή πίτας**

*23 Ιανουαρίου 2019*

**Ημερήσια εκδρομή: Αρχαία Μαντινεία - Αρχαίος Ορχομενός Αρκαδίας - Λεβίδι**

*6 Φεβρουαρίου 2019*

**Αποκριάτικος χορός**

*6 Μαρτίου 2019*

**Ημερήσια εκδρομή: Δ' Χαιρετισμοί Αστεροσκοπείο Πεντέλης - Νέα Μάκρη - Μονή Παντοκράτορος Νταού Πεντέλης**

*5 Απριλίου 2019*

**Τετραήμερη εκδρομή: Ιωάννινα - Μέτσοβο - Ανατολικό Ζαγόρι (Τρίστενο, Γρεβενίτι, Φλαμπουράρι, Βοβούσα) - Λίμνη πηγών Αωού - Χωριά Ασπροποτάμου (Καστανιά, Κρανιά, Δόλιανη, Καλλιρρόη) - Αρχαιολογικός χώρος Δωδώνης**

*27 - 30 Μαΐου 2019*

**Ξεναγήσεις: 5 Δεκεμβρίου 2018, 30 Ιανουαρίου 2019, 27 Φεβρουαρίου 2019, 15 Μαΐου 2019.**

*Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.*

**Παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων**

*Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.*

### Εθελοντικές Δράσεις

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

#### **Παιδικό Δημιουργικό Εργαστήρι «Παίζω και εκφράζομαι...»**



Το πρόγραμμα υλοποιείται από εθελόντριες της ΧΕΝ Παπάγου, στο χώρο του κοινωνικού παντοπωλείου του Δήμου Παπάγου-Χολαργού και απευθύνεται σε παιδιά ευπαθών ομάδων, ηλικίας 8-11 ετών.

*Διάρκεια: 13 συναντήσεις*

*Έναρξη: 5 Οκτωβρίου 2018*

#### **Εργαστήρι γυναικών**

Το εργαστήρι περιλαμβάνει εύκολες, αυτοτελείς, πρωτότυπες, χειροτεχνικές κατασκευές με απλά υλικά (κοσμήματα, εποχιακά είδη, αξεσουάρ, decoupage κ.λπ.) και υλοποιείται από εθελόντριες του Κέντρου.

*Διάρκεια: 8 συναντήσεις*

*Έναρξη: 23 Οκτωβρίου 2018*

#### **Εργαστήρι γυναικών ευπαθών ομάδων**

Το πρόγραμμα υλοποιείται από εθελόντριες της ΧΕΝ Παπάγου, σε συνεργασία με τον Δήμο Παπάγου-Χολαργού, στο χώρο του κοινωνικού παντοπωλείου και έχει σκοπό την επιμόρφωση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων των γυναικών που το παρακολουθούν.

*Διάρκεια: 8 συναντήσεις*

*Έναρξη: 23 Οκτωβρίου 2018*

#### **Παίζοντας με τα παιδιά στα σχολεία της πόλης μας**

Ομάδα εθελοντριών της ΧΕΝ Παπάγου συμμετέχει στην καλοκαιρινή απασχόληση παιδιών από τον Δήμο, με δράσεις και παιχνίδια για τα παιδιά.

*Διάρκεια: 3 συναντήσεις*

*Έναρξη: Ιούνιος 2019*

### Ομάδες Βιβλίου

Τα μέλη των Ομάδων διαβάζουν και συζητούν επιλεγμένα βιβλία.

Λειτουργεί μία ομάδα. (Πίνακας σελ. 7)

Ημέρα: Τρίτη

Έναρξη: 16 Οκτωβρίου 2018

### Δεξιότητες – Δημιουργική Απασχόληση

#### Δημιουργικά ταξίδια, μέσω Art Therapy



Απευθύνεται σε νέες γυναίκες που θέλουν να διευρύνουν το υγιές δημιουργικό δυναμικό τους, το οποίο έχει χαθεί μέσα στις δυσκολίες της καθημερινότητας.

Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί σε δύο κύκλους.

Διάρκεια κύκλου: 8 συναντήσεις, 12 ώρες

Ημέρες και ώρες: Τετάρτη 19.00 - 20.30

Τόπος διεξαγωγής: Λήρειον πολυχώρος (Σαρανταπόρου 25, Χολαργός)

Επιμέλεια: Λένα Πεπονή, Παιγιοθεραπεύτρια - Δραματοθεραπεύτρια

Έναρξη: 31 Οκτωβρίου 2018

### Οι αλλαγές στη ζωή και πώς τις αντιμετωπίζω



Από τη γέννηση και την υποδοχή ενός νέου μέλους στην οικογένεια, στον αποχωρισμό λόγω αλλαγής δουλειάς, διαζυγίου ή αλλαγής τόπου διαμονής μέχρι την απώλεια λόγω θανάτου ή μιας κατάστασης που έχει οριστικά τελειώσει.

Διάρκεια: Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί σε τρεις κύκλους, δυο συναντήσεις ανά κύκλο.

Ημέρες και ώρες: Δευτέρα 19.00 - 20.30

Τόπος διεξαγωγής: Λήρειον πολυχώρος (Σαρανταπόρου 25 Χολαργός)

Επιμέλεια: Εριφύλη Πασπάτη, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

Έναρξη: 15 Οκτωβρίου 2019

### Διαλέξεις - Ομιλίες

Προάγοντας τη νοτική ευεξία και διατηρώντας την υγεία του εγκεφάλου. Προβλήματα μνήμης. Νοτική



### **ενδυνάμωση**

*Ομιλήτρια: Όλγα Λυμπεροπούλου, Γνωστική Νευροψυχολόγος.  
Ημερομηνία: 12 Οκτωβρίου 2018*

### **Παιχνίδι «Ερευντές του παρελθόντος»**

Σας αρέσουν τα παιχνίδια; Σας αρέσουν τα μυστήρια; Αν η απάντηση είναι καταφατική, δηλώστε συμμετοχή στο παιχνίδι.

Επιλύοντας το πρόβλημα θα ψυχαγωγηθούμε και θα γνωρίσουμε άγνωστες στο ευρύ κοινό πτυχές της Ιστορίας και της Αρχαιολογίας.

*Σχεδιασμός και επιμέλεια: Ειρήνη Μαλεγιαννάκη, Αρχαιολόγος, Καθηγήτρια Β/θμιας εκπαίδευσης.*

*Ημερομηνία: 11 Δεκεμβρίου 2018*

### **«Βιβλιοδρομίες»**

Με αφορμή το παγκόσμιο έτος βιβλίου, σε τρεις δίωρες συναντήσεις διαβάζουμε και μοιραζόμαστε γραμμές από αγαπημένα μας βιβλία ανταλλάσσοντας απόψεις, σκέψεις και συναισθήματα.

*Ημερομηνίες: 11 Νοεμβρίου 2018, 5 Φεβρουαρίου 2018 & 2 Απριλίου 2019*

### **Θεατρικό μονόπρακτο**

Γύρισα σπίτι των Ντάριο Φο & Φράνκα Ράμε. (Διάρκεια:70')  
Η ιστορία μιας γυναίκας, που δείχνει αλλά δεν είναι η γυναίκα της διπλανής πόρτας. Αφηγείται όλα εκείνα που απασχολούν τις γυναίκες και όλα εκείνα που οι άντρες πρέπει να μάθουν.

*Ερμηνεία: Τένια Τζιμέα*

*Ημερομηνία: 9 Φεβρουαρίου 2019*

### **Γυναικείες μορφές στην ελληνική τραγωδία.**

Μέλισσα του Ν. Καζαντζάκη

Γνωρίζουμε μια σύγχρονη τραγωδία και προσεγγίζουμε ηρωίδες, που μέσα από το δράμα τους μας ψιθυρίζουν την ιστορία της γυναίκας.

*Επιμέλεια: Αγγελίνα Βαρβάκη - Μαλεγιαννάκη, Αρχαιολόγος - Φιλολόγος*  
*Απαγγελία: Ομάδα γυναικών του Κέντρου μας.*  
*Ημερομηνίες: 7 Μαρτίου 2019*

**Ο τόπος διεξαγωγής των ομιλιών και λοιπών εκδηλώσεων θα ανακοινώνεται έγκαιρα.**

### **Εκδηλώσεις - Περιηγήσεις**

**Επίσκεψη στη βιβλιοθήκη του ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος**  
*30 Οκτωβρίου 2018*

**Συμμετέχουμε στην διήμερη εκδρομή της ΧΕΝ Αθηνών με προορισμό την Λάρισα και τα ιστορικά Αμπελάκια**  
*2 & 3 Νοεμβρίου 2018*

**Παρακολούθηση της ακολουθίας των Δ' Χαιρετισμών**  
*(ο προορισμός θα ανακοινωθεί έγκαιρα)*  
*5 Απριλίου 2019*

**Επίσκεψη στο Τατόι**  
*10 Μαΐου 2019*

**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**

Αγαμέμνονος 4, Χολαργός  
Τηλ.: 210 3616 962  
E-mail: xenpapagou@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!**