

# **ΧΕΝ Αθηνών**

## **Πρόγραμμα**

### **2019 - 2020**



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

ΓΛΥΦΑΔΑΣ  
ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ  
ΠΑΛ. 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 Ιστοιμία,
- η δια Βίου Εκπαίδευση,
- το Περιβάλλον,
- ο Πολιτισμός,
- ο Εθελοντισμός.

Η ΧΕΝ Αθηνών ανταποκρινόμενη στις σύγχρονες ανάγκες της γυναίκας και υπηρετώντας τους σκοπούς της Οργάνωσης, έχει καταρτίσει για το 2019 - 2020 ένα πρόγραμμα με εθελοντικές δράσεις, προγράμματα επιμόρφωσης, ανάπτυξης δεξιοτήτων, άσκησης, διαλέξεις και πολιτιστικές εκδηλώσεις.

## Πίνακας περιεχομένων

	Διακεντρικά Προγράμματα.....	4
	Ομάδα Αμερικής 11.....	7
	ΧΕΝ Γλυφάδας.....	11
	ΧΕΝ Νέας Σμύρνης.....	13
	ΧΕΝ Παλαιού Φαλήρου.....	15
	ΧΕΝ Παπάγου.....	17

## Διακεντρικά Εθελοντικά Προγράμματα

Η ΧΕΝ Αθηνών, με συμμετοχή εθελοντριών απ' όλα τα Κέντρα, συνεχίζει να υλοποιεί δράσεις που απευθύνονται σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, στοχεύοντας στη συνηγορία, στην ανακούφιση και στην στήριξη κυρίως γυναικών και παιδιών, βασιζόμενη 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 ζωτικές ανάγκες και αφετέρου προάγουν τον πολιτισμό και τα ανθρώπινα δικαιώματα.

Ειδικότερα, τα προγράμματα που σχεδιάζονται και υλοποιούνται από το Σωματείο της ΧΕΝ Αθηνών είναι:

### Α' ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΑΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

#### Χαρά της Ανάγνωσης

Ένα από τα παλαιότερα προγράμματα της ΧΕΝ. 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, διευρύνοντας τις γνώσεις τους.



#### Πρόγραμμα στήριξης κρατουμένων γυναικών στο Κατάστημα Κράτησης Κορυδαλλού

Πρόκειται για ένα στιβαρό και εδραιωμένο πρόγραμμα, όπου 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 ενισχύει ψυχολογικά μέσα από την επαφή και συνεργασία, τόσο με τις εκπαιδευτριες, όσο και μεταξύ τους και βοηθάει στην επικοινωνιακή αξιοποίηση του χρόνου τους. Υλοποιείται σε εβδομαδιαία βάση, με την αυξανόμενη συμμετοχή και των κρατουμένων, αλλά και νέων εθελοντριών.

#### 40+1 Ταξίδια

«Παιδί: Άτομο κάτω των 18 χρονών, ανεξάρτητα από τη φυλή, το χρώμα, το φύλο, τη γλώσσα, τη θρησκεία, τις πολιτικές και πολιτισμικές του πεποιθήσεις ή αυτές των γονέων του, την κρατική, την εθνική ή την κοινωνική καταγωγή του και την περιουσιακή του κατάσταση» (Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού, 1989).

Το 40+1 Ταξίδια είναι ένα πρόγραμμα που απευθύνεται σε παιδιά. Μέσα από διαδραστικές δραστηριότητες, κινητικά παιχνίδια, οπτικοακουστικό υλικό, ζωγραφική, κολάζ και άλλες τεχνικές, τα παιδιά μαθαίνουν τα Δικαιώματά τους, όπως αυτά ορίζονται από τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού. Στόχος του Προγράμματος είναι η γνώση, η ενδυνάμωση, η ανάπτυξη του αυτοσεβασμού και του σεβασμού του Άλλου, αλλά και της ευθύνης.



#### 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. Το Κυριακάτικο Τραπέζι ολοκληρώνεται με θεματικές ανά εποχή δημιουργικές δραστηριότητες, που απευθύνονται τόσο στους γονείς, όσο και στα παιδιά.

✚ ΧρυσοΧΕΝρες: Οι ΧρυσοΧΕΝρες οργανώνουν και υλοποιούν προγράμματα Δημιουργικών Εργαστηρίων, που απευθύνονται σε γυναίκες/μητέρες ή σε παιδιά μονογονεϊκών οικογενειών και όχι μόνο, με σκοπό την επικοινωνία, την εκπαίδευση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Το πρόγραμμα υλοποιείται σε κύκλους τεσσάρων συναντήσεων.

✚ Μαθήματα εκμάθησης ξένων γλωσσών: Δεδομένης της πολυπολιτισμικότητας, πλέον, η ανάγκη για μαθήματα Ελληνικών και άλλων γλωσσών είναι αυξημένη. Σε αυτό το πλαίσιο, εθελόντριες της ΧΕΝ Αθηνών διδάσκουν ομάδες παιδιών και γυναικών, με σκοπό την ανάπτυξη των επικοινωνιακών τους δεξιοτήτων και την ομαλότερη κοινωνική τους ένταξη. Τα μαθήματα πραγματοποιούνται σε εβδομαδιαία βάση.

### Κανένα παιδί χωρίς γάλα



Από το 2012 σημαντική ποσότητα γάλακτος και ειδών πρώτης ανάγκης έχουν συγκεντρωθεί και διανεμηθεί σε σχολεία, φορείς και οικογένειες. Συνεχίζοντας το πρόγραμμα και το 2019, 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.

### Ομάδα Επικοινωνίας

Στόχος της Ομάδας είναι η επικοινωνία του έργου, των αρχών και των αξιών της ΧΕΝ στην ευρύτερη κοινωνία. Με πολυδιάστατη παρουσία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στην ιστοσελίδα της ΧΕΝ Αθηνών, η Ομάδα ενημερώνει, θέτει προβληματισμούς και ευαισθητοποιεί πάνω σε σύγχρονες, αλλά και διαχρονικές θεματικές, που αφορούν τη γυναίκα, τόσο σε παγκόσμιο, όσο και σε τοπικό επίπεδο.

## Β' ΕΝΟΤΗΤΑ: ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ, ΔΡΑΣΕΙΣ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΙΣ ΚΛΠ.

### Βιωματικό Εργαστήριο ενδυνάμωσης και αυτογνωσίας

Η ΧΕΝ Αθηνών σε συνεργασία με την ομάδα CRIKOS υλοποιούν Βιωματικό Εργαστήριο ενδυνάμωσης και αυτογνωσίας. Μέσω της πρακτική L.A.U.G.H.E. (*Listening. Affection. Unity. Giving. Honesty. Empathy*). Ακρόαση – Καλοσύνη – Ενότητα – Μοίρασμα – Ειλικρίνεια - Ενσυναίσθηση. Οι συμμετέχουσες/οντες ενθαρρύνονται να καλλιεργήσουν σε ένα βαθύτερο επίπεδο την επαφή με τον εαυτό και τους άλλους.

**Παρασκευή 18 Οκτωβρίου 2019**

### Μήνας Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης για τη Βία κατά των Γυναικών



Η Έμφυλη Βία σε όλες τις μορφές και εκφάνσεις της, αποτελεί βασική θεματική για τη ΧΕΝ Αθηνών και η εξάλειψή της στρατηγική στόχευση. Με αφορμή την 25η Νοεμβρίου, Παγκόσμια Ημέρα κατά της Βίας των Γυναικών και στο πλαίσιο του διετούς προγράμματος της ΧΕΝ Ελλάδος για την Έμφυλη Βία, η ΧΕΝ Αθηνών με τα Κέντρα της, Παπάγου, Γλυφάδας, Ν. Σμύρνης και Π. Φαλήρου διοργανώνουν εκδηλώσεις και συζητήσεις με σκοπό την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση.

**Νοέμβριος 2019**

**Εκπαιδευτικό Σεμινάριο Εθελοντριών**



Ο εθελοντισμός διέπεται από αρχές, αξίες και ορθές πρακτικές που αποσκοπούν στην υποστήριξη, προστασία και ενδυνάμωση τόσο του ίδιου του εθελοντή, όσο και του ωφελούμενου. Σε αυτό το πλαίσιο η ΧΕΝ Αθηνών διοργανώνει σεμινάριο εκπαίδευσης εθελοντριών, προκειμένου να μεταλαμπαδεύσει την πολύχρονη εμπειρία της σε γυναίκες που ενδιαφέρονται να πλαισιώσουν τις δράσεις της.

**Σάββατο 16/11/2019**

**Κύκλος Βιωματικών Εργαστηρίων**

Η ΧΕΝ Αθηνών σε συνεργασία με την Ομάδα «Η Συμμαχία των Φύλων» - Gender Alliance Initiative σχεδιάζουν να υλοποιήσουν Κύκλο 5 Βιωματικών Εργαστηρίων Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης για την Ισότητα των Φύλων με γενικό τίτλο: «Σπάζοντας τον Κύκλο».

**Ιανουάριος - Φεβρουάριος 2020**

**Μήνας αφιερωμένος στη Γυναίκα**

Με αφορμή την 8η Μαρτίου, Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας, η ΧΕΝ Αθηνών με τα Κέντρα της, Παπάγου, Γλυφάδας, Ν. Σμύρνης και Π. Φαλήρου διοργανώνουν εκδηλώσεις που αφορούν τη γυναίκα, εστιάζοντας στις πολλαπλές πτυχές του φύλου, του ρόλου και των κοινωνικών τους διαστάσεων.

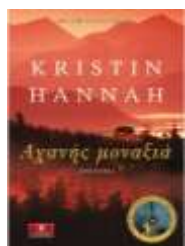
**Μάρτιος 2020**

**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 στη γυναίκα και στη 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 1<sup>ο</sup> κύκλου (Οκτώβριος - Δεκέμβριος 2019):**

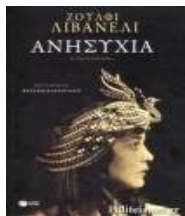
**«Αχανής μοναξιά» της Kristin Hannah**



Η συγγραφέας μας μεταφέρει νοερά στην Αλάσκα. Με πολύ ζωντανό και λεπτομερή τρόπο μας περιγράφει τη φύση στην ακραία της μορφή, το μεγαλείο, αλλά και τη δύναμή της. Παρουσιάζει ενδιαφέρον η ζωή των ανθρώπων και των ζώων στις συνθήκες αυτές. Έτσι μαθαίνουμε γενικότερα για τη ζωή και τη διαβίωση σε ακραίες καιρικές συνθήκες. Παράλληλα θίγονται θέματα ενδοοικογενειακής βίας, που γιγαντώνονται σε τέτοιες ακραίες καιρικές συνθήκες και από διαταραγμένες προσωπικότητες. Ένα βιβλίο που μας μεταφέρει στο «εκεί», μας προκαλεί συναισθηματική αγωνία και γι' αυτό είναι ευανάγνωστο.

**Βιβλίο 2<sup>ο</sup> κύκλου (Ιανουάριος - Μάιος 2020):**

**«Ανησυχία» του Ζουλφί Λιβανελί**



Η Τουρκία σήμερα: Στρατόπεδο χιλιάδων προσφύγων. Ο αγώνας των ανθρώπων να φύγουν από τη δίνη του πολέμου. Η μετακίνησή τους πολύ δύσκολη, έως ακατόρθωτη. Όσοι επιβιώνουν ζουν στα στρατόπεδα προσφύγων, με άλλου τύπου αδιέξοδα. Η σημερινή πραγματικότητα που λίγο – πολύ όλοι

γνωρίζουμε και βιώνουμε στη χώρα μας . Παράλληλα εξελίσσεται μια ανθρώπινη ιστορία μεγάλου έρωτα. Μέσα από αυτή μαθαίνουμε ιδιαιτερότητες, ήθη και έθιμα του Τούρκικου λαού, αλλά και των προσφύγων. Βιβλίο χωρίς περιττές λεπτομέρειες και με πολύ ενδιαφέρον περιεχόμενο, που πραγματικά μας συναρπάζει και θέλουμε να φτάσουμε στο τέλος του πολύ γρήγορα.

#### Ομάδες Βιβλίου θα λειτουργήσουν:

Κέντρο ΧΕΝ	Τόπος	Έναρξη
Αθήνα	-Αμερικής 11	1 <sup>ο</sup> 10ήμερο Οκτωβρίου 2019 - Τρίτη 12.00 - 14.00 (2 ομάδες, εναλλάξ κάθε 15ήμερο)  - Τρίτη 17.00 - 19.00  - Παρασκευή 17.00 - 19.00
Γλυφάδα	-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 Χαλδειάς)	-Πέμπτη 10/10/2019, 17.00 - 18.30  -Τετάρτη 9/10/2019, 11.00 - 12.30  -Τετάρτη 9/10/2019, 17.00 - 18.30  -Τρίτη 15/10/2019, 10.30 - 12.00
Ν. Σμύρνη	Πρ. Αϊδινίου & 40 Εκκλησιών 61	2 <sup>ο</sup> 15ήμερο Οκτωβρίου 2019  - Κάθε Τρίτη 18.00 - 20.00 (2 ομάδες, εναλλάξ κάθε 15ήμερο)
Π. Φάληρο	-Ήβης Αθανασιάδου 6  -Πνευματικό κέντρο Δήμου Παλ. Φαλήρου Αγ. Βαρβάρας 24  -ΚΑΠΗ Αγ. Βαρβάρας Παλ. Φαλήρου	-Δευτέρα 7/10/2019, 17.00 - 18.30  -Τρίτη 8/10/2019, 18.00 - 19.30  -Πέμπτη 17/10/2019, 11.00 - 12.30
Παπάγος	ΚΑΠΗ Χολαργού, Αγαμέμνωνος 4 Χολαργός	Τρίτη 15/10/2019, 18.15 - 20.00
Αργυρούπολη	-Κτίριο «ΑΘΗΝΑ» ΧΕΝ Ελλάδος, Μ. Αντύπα 81, Ηλιούπολη	- Πέμπτη 17 Οκτωβρίου 2019 18.00 - 20.00
Ηλιούπολη	- Πνευματικό Κέντρο Δήμου Ηλιούπολης, Νικομάχου 18	1 <sup>ο</sup> 15ήμερο Οκτωβρίου 2019



# 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: 1<sup>ο</sup> 10ήμερο Οκτωβρίου 2019

## Προγράμματα στο Σύνταγμα

### Αμερικής 11

## Επιμόρφωση

Εγγραφές: 3 - 28 Σεπτεμβρίου 2019

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.

#### ○ Τμήμα προχωρημένων:

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 22,5 ώρες

Ημέρα και ώρα: Τρίτη 10.30 – 12.00

#### ○ Τμήμα αρχαρίων:

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 22,5 ώρες

Ημέρα και ώρα: Πέμπτη 10.30 – 12.00

#### ○ Τμήμα ανάλυσης Αγγλικών κειμένων:

Ανάγνωση επιλεγμένων κειμένων και συζήτηση – ανάπτυξη των σχετικών θεμάτων στα Αγγλικά.

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 22,5 ώρες

Ημέρα και ώρα: Τετάρτη 10.30 – 12.00

Έναρξη: Οκτώβριος 2019

## 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 10.00 - 12.00



### • 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 «Εισαγωγή στη χρήση Η/Υ» και επιθυμούν την απόκτηση γνώσεων στη χρήση

του Internet – Email – Social Media.

Διάρκεια: 10 συναντήσεις, 15 ώρες

Ημέρα και ώρα: Δευτέρα 12.00 - 13.30

Έναρξη: Δευτέρα 7 Οκτωβρίου 2019

### • «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: Δευτέρα 13.30 - 15.30

Έναρξη: Δευτέρα 7 Οκτωβρίου 2019

## Δεξιότητες – Δημιουργική Απασχόληση

Εγγραφές: 3 - 28 Σεπτεμβρίου 2019

### 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.

- ✚ **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: 15.45 - 17.45

Πέμπτη: 11.30 - 13.30

Παρασκευή: 11.30 - 13.30, 15.45 - 17.45 & 17.45 - 19.45

Έναρξη: 30 Σεπτεμβρίου 2019

- ✚ **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: 17.45 - 19.45

Πέμπτη 09.30 - 11.30

Έναρξη: 3 Οκτωβρίου 2019

### Πατρόν – Βελόνα & Σχέδιο

#### Γεωμετρικό Πατρόν



Στο τμήμα Πατρόν & Σχέδιο ξεκινάμε από το μηδέν και μαθαίνουμε γυναικείο γεωμετρικό πατρόν, τοποθετούμε το πατρόν μας στο ύφασμα & διδασκόμαστε τη σωστή τεχντροπία κοψίματος για να μπορέσουμε να ράψουμε το πρώτο μας ρούχο. (Διάφορα σχέδια φούστας)

#### ✚ Α' Κύκλος:

Κατασκευή Γεωμετρικού πατρόν, Κατασκευή Βιοτεχνικού Πατρόν, Χρήση ραπτομηχανής, Τοποθέτηση πατρών στο ύφασμα, Κόψιμο υφάσματος & Ράψιμο.

Διάρκεια: 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρες και ώρες: Τρίτη 16.00 – 18.00

Έναρξη: Τρίτη 1 Οκτωβρίου 2019

## Σχέδιο

Στο δεύτερο εξάμηνο έχοντας κατασκευάσει το πρώτο μας ρούχο μαθαίνουμε να σχεδιάζουμε από το μηδέν με γεωμετρικά σχήματα γυναικείες πόζες και ρούχα φτιάχνοντας την πρώτη μας mini συλλογή .

### **Β' Κύκλος:**

Σχεδιασμός γυναικείων σωμάτων, Χρωματολογία, Βασικοί Σκελετοί, Moodboard, Τεχνικό Σχέδιο, mini Συλλογή.

Διάρκεια: 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρες και ώρες: Τρίτη 16.00 – 18.00

Έναρξη: Ιανουάριος 2020

## 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 2019

### **Τμήμα αρχαρίων:**

Ημέρα και ώρα: Πέμπτη 18.00 - 20.00

### **Τμήμα Αργυροχοΐας:**

Ημέρα και ώρα: Πέμπτη 16.00 - 18.00

Έναρξη: Πέμπτη 3 Οκτωβρίου 2019

## Κέντημα Χειρός

Μαθαίνουμε να δημιουργούμε υπέροχα κεντητά εργόχειρα. Ελάτε να μάθουμε τις αγαπημένες σας βελονιές!

### **Τμήμα αρχαρίων:**

Διάρκεια : 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρα και ώρα: Τετάρτη 13.30 - 15.30

### **Τμήμα προχωρημένων:**

Διάρκεια : 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρα και ώρα: Τετάρτη 15.30 - 17.30

Έναρξη: Τετάρτη 2 Οκτωβρίου 2019

## Πλέξιμο με βελόνες



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.

### **Τμήμα αρχαρίων:**

Διάρκεια : 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρα και ώρα: Τετάρτη 17.30 - 19.30

Έναρξη: Τετάρτη 2 Οκτωβρίου 2019

### **Τμήμα προχωρημένων:**

Διάρκεια : 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρα και ώρα: Τετάρτη 17.30 - 19.30

Έναρξη: Φεβρουάριος 2020

## Πλέξιμο με βελονάκι

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

### **Τμήμα αρχαρίων:**

Διάρκεια : 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρα και ώρα: Πέμπτη 13.30 - 15.30

Έναρξη: Πέμπτη 3 Οκτωβρίου 2019

#### **✚ Τμήμα προχωρημένων:**

Διάρκεια : 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρα και ώρα: Πέμπτη 13.30 - 15.30

Έναρξη: Φεβρουάριος 2020

#### **Υφαντική σε τελάρο**

Δουλεύουμε τεχνικές ταπεσερί στο τελάρο, γεωμετρικά σχέδια και ανάγλυφα, κέντημα, αζούρι, ανάγλυφα σχέδια, σατέ, διαγωνάλ κ.α.

Πρωτότυπες ιδέες εφαρμογής της υφαντικής τέχνης πάνω σε αντικείμενα ή άλλα υλικά, αφήνοντας την φαντασία να δουλέψει περισσότερο, παρά την τεχνική.

Διάρκεια : 15 συναντήσεις, 22,5 ώρες

Ημέρα και ώρα: Τρίτη 18.00 - 19.30

Έναρξη: Τρίτη 1 Οκτωβρίου 2019

#### **Εργαστήριο «Βελόνα & Κλωστή»**

Θα γνωρίσουμε κλασικές τεχνικές που βασίζονται στο ράψιμο στο χέρι, ράψιμο με ραπτομηχανή, πλέξιμο με βελόνες και βελονάκι, κέντημα και μεταποιήσεις παλιών ρούχων. Οι κατασκευές που θα δημιουργήσουμε μπορούν να είναι χρηστικές, όπως μια τσάντα ή μια ποδιά κουζίνας ή διακοσμητικές. Το μάθημα αυτό έχει μια πιο ελεύθερη δομή αφού ο κάθε μαθητής θα μπορεί να επιλέξει την κατασκευή που θα θέλει. Η ομάδα συνυπάρχει στον χώρο δημιουργικά.

Διάρκεια : 15 συναντήσεις, 22,5 ώρες

Ημέρα και ώρα: Παρασκευή 10.00 – 11.30

Έναρξη: Παρασκευή 4 Οκτωβρίου 2019

#### **Ραπτομηχανή**



Μαθαίνουμε σε 6 ώρες, να δουλεύουμε τη ραπτομηχανή μας, σταθερές-ελαστικές ραφές, να ενώνουμε κομμάτια, να χρησιμοποιούμε τα ποδαράκια της και να φτιάχνουμε κατασκευές με ύφασμα – στενέματα – μπαλώματα, εύκολα ελαστικά και ανακυκλώσεις.

Διάρκεια: 3 συναντήσεις, 6 ώρες

Ημέρα και ώρα: Παρασκευή 13.30 – 15.30

Έναρξη: Παρασκευή 13 Σεπτεμβρίου 2019

### **Προγράμματα στο κτίριο «Αθηνά» στην Ηλιούπολη**

**Λεωφ. Μ. Αντίπα 81, Ηλιούπολη**

#### **Δεξιότητες – Δημιουργική Απασχόληση**

Εγγραφές 3 – 28 Σεπτεμβρίου 2019

#### **Κοπτική - Ραπτική - Πατρόν**

**Τμήμα αρχαρίων:** Σε αυτό το πρόγραμμα μαθαίνουμε να ράβουμε τις δικές μας φούστες και παντελόνια, σε διάφορες παραλλαγές με τη χρήση της ραπτομηχανής.

Διάρκεια : 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Ημέρες και ώρες: Τετάρτη 10.30 - 12.30 & Παρασκευή 17.30 - 19.30

Έναρξη: Τετάρτη 2 Οκτωβρίου 2019

#### **Υφαντική**

Δουλεύουμε τεχνικές ταπεσερί στο τελάρο, γεωμετρικά σχέδια και ανάγλυφα, ενώ στο ξύλινο αργαλειό διαστάσεων 1m\*0.80m θα κάθεται ένας μαθητής σε κάθε μάθημα για να δουλέψει τεχνικές απλής ύφανσης, κέντημα, αζούρι, ανάγλυφα σχέδια, σατέν, διαγωνάλ κ.α.

Πρωτότυπες ιδέες εφαρμογής της υφαντικής τέχνης πάνω σε αντικείμενα ή άλλα υλικά αφήνοντας την φαντασία να δουλέψει περισσότερο παρά την τεχνική.

*Διάρκεια : 15 συναντήσεις, 22,5 ώρες*

*Ημέρες και ώρες: Δευτέρα 10.30 - 12.00 & Τετάρτη 17.30 - 19.00*

*Έναρξη: Τετάρτη 2 Οκτωβρίου 2019*

### **Πλέξιμο με βελονάκι**

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

#### **Τμήμα αρχαρίων**

*Διάρκεια : 10 συναντήσεις, 20 ώρες*

*Ημέρα και ώρα: Πέμπτη 16.30 - 18.30*

*Έναρξη: Πέμπτη 3 Οκτωβρίου 2019*

### **Εργαστήριο «Βελόνα & Κλωστή»**



Θα γνωρίσουμε κλασικές τεχνικές που βασίζονται στο ράψιμο στο χέρι, ράψιμο με ραπτομηχανή, πλέξιμο με βελόνες και βελονάκι, κέντημα και μεταποιήσεις παλιών ρούχων. Οι κατασκευές που θα δημιουργήσουμε μπορούν να είναι χρηστικές, όπως μια τσάντα ή μια ποδιά κουζίνας ή διακοσμητικές. Το μάθημα αυτό έχει μια πιο ελεύθερη δομή αφού ο κάθε μαθητής θα μπορεί να επιλέξει την κατασκευή που θα θέλει. Η ομάδα συνυπάρχει στον χώρο δημιουργικά.

*Διάρκεια : 15 συναντήσεις. 22,5 ώρες*

*Ημέρα και ώρα: Τετάρτη 16.00 - 17.30 & Πέμπτη 10.30 - 12.00*

*Έναρξη: Τετάρτη 2 Οκτωβρίου 2019*

### **Διαλέξεις – Ομιλίες**

Στην αίθουσα διαλέξεων της Αμερικής 11 θα πραγματοποιηθούν εκπαιδεύσεις, βιωματικά εργαστήρια και παρουσιάσεις, οι οποίες θα ανακοινώνονται εγκαίρως.

### **Εκδηλώσεις - Περιηγήσεις**

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

*12 Οκτωβρίου 2019*

**Ημερήσια εκδρομή στη Ραμνούντα**

*30 Οκτωβρίου 2019*

**Ημερήσια εκδρομή Φενεός - Στυμφαλία σε συνεργασία με τη ΧΕΝ Παπάγου**

*7 Νοεμβρίου 2019*

**Χριστουγεννιάτικη αγορά**

*5, 6 & 7 Δεκεμβρίου 2019*

**Κοπή πίτας Σωματείου**

*16 Ιανουαρίου 2020*

**Αποκριάτικος Χορός**

*15 Φεβρουαρίου 2020*

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

*27 Μαρτίου 2020*

**Διήμερη εκδρομή Επίδαυρος - Σπέτσες**

3 & 4 Απριλίου 2020

**Τριήμερη εκδρομή Μύκονος - Δήλος**

5, 6 & 7 Μαΐου 2020

**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**

Οι ταινίες επιλέγονται 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.

### **Ομάδα Περιβάλλοντος**

Η Ομάδα περιβάλλοντος εργάζεται πάνω στο θέμα της μόλυνσης της Μεσογείου, με σκοπό την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των πολιτών της Γλυφάδας και των όμορων δήμων.

### **Ομάδες Βιβλίου**

Τα μέλη των Ομάδων διαβάζουν και συζητούν επιλεγμένα βιβλία. Λειτουργούν τέσσερις ομάδες βιβλίου. (Πίνακας σελ. 7)  
Έναρξη: 15 - 16 - 17 Οκτωβρίου 2019

## 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 ή 18.00 - 20.30

Έναρξη: Δευτέρα 21 Οκτωβρίου 2019

### **Τμήματα προχωρημένων:**

Διάρκεια: 13 συναντήσεις, 32,5 ώρες

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

Έναρξη: Μάρτιος 2020

### **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: Τρίτη 15 Οκτωβρίου 2019

### **Άσκηση**

#### **Γυμναστική στις καρέκλες**

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα ήπιας γυμναστικής σε καρέκλες με την συνοδεία μουσικής, που απευθύνεται κυρίως σε γυναίκες άνω των 60 ετών για να διατηρούν την καλή λειτουργία των μυών και των αρθρώσεων του σώματος.

Έναρξη: Οκτώβριος 2019

### **Διαλέξεις - Ομιλίες**

#### **«Σύγχρονη οικογένεια και σχέσεις γονέων – παιδιών»**

Ψυχολόγοι και κοινωνιολόγοι θα μιλήσουν, θα αναλύσουν και θα εστιάσουν στα προβλήματα της σύγχρονης οικογένειας, καθώς και τις σχέσεις γονέων και παιδιών.

Στόχος του προγράμματος είναι η ενημέρωση γονέων, κηδεμόνων και νέων.

Ημερομηνία: Νοέμβριος 2019

#### **«Η μόλυνση της Μεσογείου»**

Εκδήλωση από την Ομάδα Περιβάλλοντος, με σκοπό την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των πολιτών.

Νοέμβριος 2019

#### **«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**

#### **Ημερήσια εκδρομή στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας και Γεωλογίας Λυγουριού**

Ημερομηνία: Οκτώβριος 2019

#### **Γ΄ Χαιρετισμοί στον Άγιο Παντελεήμονα Γλυφάδας**

Ημερομηνία: Μάρτιος 2020

#### **Εκδήλωση για τη λήξη της χρονιάς**

Ιούνιος 2020

**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 2019

### **Συνεργασία με την κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου Ν. Σμύρνης**

Στηρίζουμε το έργο της Κοινωνικής Υπηρεσίας του Δήμου, σε περιπτώσεις που χρειαστεί.

### **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 2019

### **Μουσικές Διαδρομές**

Δύο απογευματινά ταξίδια μουσικής από μέλος του κέντρου μας.  
Διάρκεια: 2 ώρες  
Έναρξη: Δεκέμβριος 2019

## Δεξιότητες - Δημιουργική Απασχόληση

### **Εργαστήρι κατασκευών**

Κατασκευή ψευδοκοσμημάτων, ντεκουπάζ, πλέξιμο, χριστουγεννιάτικες και πασχαλινές κατασκευές, δύο φορές/μήνα.  
Ημέρα: Δευτέρα  
Έναρξη Νοέμβριος 2019

### **Κοπτική – Ραπτική**

**Τμήμα αρχαρίων:** Σε αυτό το πρόγραμμα μαθαίνουμε να ράβουμε και να βγάζουμε πατρόν για τις δικές μας φούστες και παντελόνια.  
Διάρκεια : 15 συναντήσεις, 30 ώρες  
Ημέρα και ώρα: Δευτέρα  
Έναρξη: Οκτώβριος 2019

## Άσκηση

### **Πιλάτες**

Διάρκεια: 2 ωριαίες συναντήσεις την εβδομάδα  
Έναρξη: Νοέμβριος 2019

### **Χορευτική Γυμναστική**

Διάρκεια: 2 ωριαίες συναντήσεις την εβδομάδα  
Έναρξη: Νοέμβριος 2019

## 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 2020

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

*Διάρκεια: 1 συνάντηση το δίμηνο, 2 ώρες*

Έναρξη: Νοέμβριος 2019

### **Εκδηλώσεις - Περιηγήσεις**

**Διήμερη εκδρομή Πάτρα - Ναύπακτος**

*24 & 25 Οκτωβρίου 2019*

**Γ' χαιρετισμοί σε Μοναστήρι της Αττικής**

*Μάρτιος 2020*

**Ημερήσια εκδρομή.** Το πρόγραμμα θα ανακοινωθεί έγκαιρα.

*13 Μαΐου 2020 .*

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

*Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.*

**Παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων**

*Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.*

**Το ακριβές πρόγραμμα του Κέντρου μας  
θα ανακοινώνεται ανά δίμηνο.**

### 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.

Διάρκεια: 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρα και ώρα: Σάββατο 11.00 – 13.00

Έναρξη: Φεβρουάριος 2020

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



Βιωματικά σεμινάρια με την κ. Ε. Αύφαντή, Σύμβουλο Προσωπικής Ανάπτυξης.

Το πρόγραμμα θα πραγματοποιείται στο Πνευματικό Κέντρο Παλ. Φαλήρου, Αγ. Βαρβάρας 24.

Ημέρα και ώρα: Τρίτη 18.00 – 19.30

Έναρξη: 15 Οκτωβρίου 2019

#### **Ομάδες Βιβλίου**

Τα μέλη των Ομάδων διαβάζουν και συζητούν επιλεγμένα βιβλία.

Λειτουργούν τρεις ομάδες. (Πίνακας σελ. 7)

Έναρξη: 7, 8 & 17 Οκτωβρίου 2019

### Δεξιότητες – Δημιουργική Απασχόληση

#### **Ραπτική – Επιδιορθώσεις ρούχων**

Μαθαίνουμε να σχεδιάζουμε και να ράβουμε γυναικεία ρούχα στα μέτρα μας, αλλά και σε όποιο άλλο νούμερο θέλουμε, με εύκολο 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 πατρόν.

##### **✚ Τμήμα αρχαρίων**

Διάρκεια: 16 συναντήσεις, 40 ώρες

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

Έναρξη: 18 Οκτωβρίου 2019

##### **✚ Τμήμα προχωρημένων**

Διάρκεια: 16 συναντήσεις, 40 ώρες

Ημέρα και ώρα: Πέμπτη 18.30 - 21.00

Έναρξη: 24 Οκτωβρίου 2019

### Άσκηση

#### **Γενική Γυμναστική**

Ημέρα και ώρα: Δευτέρα & Πέμπτη 9.00 - 10.00 & 10.00 - 11.00

Έναρξη: 3 Οκτωβρίου 2019

### **Ειδική Γυμναστική**

Ημέρα και ώρα: Τρίτη & Παρασκευή 11.00 - 12.00 & 12.00 - 13.00

Έναρξη: 4 Οκτωβρίου 2019

### **Εκδηλώσεις - Περιηγήσεις**

**Ημερήσια εκδρομή: Στενή - Μονάδα παραγωγής μανιταριών - Δίρφυς -**

**Αγ. Κυριακή Καμπιάς**

23 Οκτωβρίου 2019

**Ξεναγήση: Ναυτικό Μουσείο Πειραιά**

6 Νοεμβρίου 2019

**Διήμερη εκδρομή: Πάτρα - Αρχ. Χώρος Βούντενης - Αρχ. Μουσείο Πάτρας - Αγ.**

**Ανδρέας - Κάστρο Χλεμούτσι - Μουσείο Φραγκοκρατίας - Δάσος Φολόης -**

**Λαμπεία**

27 & 28 Νοεμβρίου 2019

**Κοπή πίτας**

22 Ιανουαρίου 2020

**Ημερήσια εκδρομή: Αμφίκλεια - Αγόριανη - Αράχωβα**

12 Φεβρουαρίου 2020

**Αποκριάτικος χορός**

26 Φεβρουαρίου 2020

**Ημερήσια εκδρομή: Δ' Χαιρετισμοί Μονή Καλαμίου Ν. Επίδαυρος – Π.**

**Επίδαυρος – Μύλος Καπερώνη**

20 Μαρτίου 2020

**Τετραήμερη εκδρομή: Χαλκιδική – Σιθωνία – Κασσάνδρα – Ουρανούπολη –**

**Αγ. Όρος – Πολύγυρος – Αρναία – Αρχ. Όλυθος – Σπήλαιο Πετραλώνων**

25, 26, 27 &- 28 Μαΐου 2020

**Ξεναγήσεις: 4 Δεκεμβρίου 2019, 29 Ιανουαρίου 2020, 8 Απριλίου 2020, 6**

**Μαΐου 2020. Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.**

**Παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων**

Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.

## **Εθελοντικές Δράσεις**

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

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



Το πρόγραμμα υλοποιείται από παιγνιοθεραπεύτρια και ομάδα εθελοντριών στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του 1ου Δημοτικού σχολείου Χολαργού και απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 8-11 ετών.

*Διάρκεια:* 8 συναντήσεις

*Έναρξη:* 18 Οκτωβρίου 2019

### **Εργαστήρι γυναικών**

Με απλά υλικά και εύκολες χειροτεχνικές κατασκευές, μοιραζόμαστε την χαρά της δημιουργίας σε αυτοτελείς συναντήσεις με θέμα decoupage, πλέξιμο, κατασκευή εποχιακών ειδών (Χριστούγεννα, Πάσχα), κοσμήματα, πηλός.

*Διάρκεια:* 8 συναντήσεις

*Έναρξη:* 22 Οκτωβρίου 2019

### **Εργαστήρι για γυναίκες-εξυπηρετούμενες του Δήμου Παπάγου-Χολαργού**

Γυναίκες οικογενειών που εξυπηρετούνται από το κοινωνικό παντοπωλείο του Δήμου, έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν δημιουργικό εργαστήρι χειροτεχνικών κατασκευών με σκοπό την ενδυνάμωση, την επιμόρφωση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων.

*Διάρκεια:* 8 συναντήσεις

*Έναρξη:* 22 Οκτωβρίου 2019

### **Μαθήματα υφαντικής σε παιδιά και μητέρες**

#### **«Ας πιάσουμε το νήμα απ' την αρχή»**

Τα μαθήματα πραγματοποιούνται στο 1ο Δημοτικό σχολείο Χολαργού, στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων, όπου είναι εγκατεστημένος αργαλειός.

*Διάρκεια:* 12 συναντήσεις

*Έναρξη:* 19 Οκτωβρίου 2019

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

Ομάδα εθελοντριών, σε συνεργασία με το Δήμο, συμμετέχει στην καλοκαιρινή απασχόληση των παιδιών της πόλης, με δράσεις και παιχνίδια.

*Διάρκεια:* 2 συναντήσεις

*Έναρξη:* Ιούνιος 2020

### **Ομάδες Βιβλίου**

Τα μέλη των Ομάδων διαβάζουν και συζητούν επιλεγμένα βιβλία.

Λειτουργεί μία ομάδα. (Πίνακας σελ. 7)

*Ημέρα:* Τρίτη

*Έναρξη:* 15 Οκτωβρίου 2019

## **Δεξιότητες – Δημιουργική Απασχόληση**

### **Η σιωπή δεν είναι πάντα χρυσός.....**

Μέσα από δραματοθεραπευτικές - παιγνιοθεραπευτικές τεχνικές, θα εξερευνήσουμε τις δυσκολίες μας στην έκφραση αναγκών και την υγιή εκφόρτωση συναισθηματικών πιέσεων, βγαίνοντας από τη θέση του θύτη ή του θύματος και σταματώντας να λειτουργούμε καταστροφικά για τον εαυτό μας.

*Διάρκεια κύκλου:* 10 συναντήσεις

Τόπος διεξαγωγής: *Shantom (Τριπόλεως 35<sup>Α</sup> & Ευβοίας, Χαλάνδρι)*  
Επιμέλεια: *Λένα Πεπονή, Παιγνιοθεραπεύτρια - Δραματοθεραπεύτρια*  
Έναρξη: *6 Νοεμβρίου 2019*  
Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί σε δύο κύκλους

### **Θεραπεύοντας το άγχος**



Το άγχος είναι κάτι που όλοι ζούμε καθημερινά. Συχνά αναρωτιόμαστε: «Θα μπορούσα άραγε να ξυπνώ χωρίς άγχος;»  
Στις συναντήσεις μας θα συζητήσουμε: για το άγχος στη ζωή μας σε εργασιακό, κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον, για το τί ασυνείδητα κρύβεται από κάτω και για τους τρόπους που μπορούμε να το ελέγξουμε.

Διάρκεια: 5 συναντήσεις  
Τόπος διεξαγωγής: *Shantom (Τριπόλεως 35Α & Ευβοίας, Χαλάνδρι)*  
Επιμέλεια: *Εριφύλη Πασπάτη, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας*  
Έναρξη: *24 Οκτωβρίου 2019*

### **Πόσες γλώσσες μιλάει η αγάπη?**

Λέμε σ' αγαπώ και κάνουμε πράγματα για να δείξουμε την αγάπη μας, όμως αυτά δεν είναι πάντα αποδεκτά από τους άλλους κι αυτό γιατί κατανοούμε την αγάπη με διαφορετικούς τρόπους.

Στο εργαστήριο αυτό θα μιλήσουμε για τους διαφορετικούς κώδικες που έχουμε και πώς αυτοί μας δημιουργούν παρεξηγήσεις. Θα δοθούν εργαλεία, για το πώς μπορούμε να εργαστούμε στην δική μου έκφραση αγάπης.

Διάρκεια: 5 συναντήσεις  
Τόπος διεξαγωγής: *Shantom (Τριπόλεως 35Α & Ευβοίας, Χαλάνδρι)*  
Επιμέλεια: *Εριφύλη Πασπάτη, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας*  
Έναρξη: *30 Ιανουαρίου 2020*

## **Διαλέξεις – Ομιλίες - Εκδηλώσεις**

### **Μαζί ξανά**

Γιορτή έναρξης της νέας ΧΕΝικής χρονιάς. Επιμορφωτές, εθελόντριες και μέλη συναντιούνται και συζητούν για όλα τα προγράμματα που πρόκειται να υλοποιηθούν στο Κέντρο.

Ημερομηνία: *8 Οκτωβρίου 2019*

### **Νοέμβριος, μήνας ευαισθητοποίησης για τη βία κατά των γυναικών**

Έκθεση φωτογραφίας με θέμα «Βία κατά των γυναικών, μορφές και ορισμοί».

Ημερομηνία: *26 Νοεμβρίου 2019*

### **Κύκλος διαλέξεων δημιουργικής γραφής «Η δύναμη των λέξεων»**

Η ποίηση, η λογοτεχνία και η συγγραφή σε τέσσερις συναντήσεις διάρκειας 90 λεπτών κάθε μια.

Παρουσίαση: *Γ. Κιουρτίδης λογοτέχνης - ποιητής.*

Έναρξη: *Οκτώβριος 2019*

*Οι ακριβείς ημερομηνίες και ο χώρος θα ανακοινωθούν έγκαιρα.*

### **«Βιβλιοδρομίες»**

Σε τρεις δίωρες συναντήσεις διαβάζουμε και μοιραζόμαστε γραμμές από αγαπημένα μας κείμενα, ποιήματα και βιβλία, ανταλλάσσοντας απόψεις σκέψεις και συναισθήματα.

Ημερομηνίες: *10 Δεκεμβρίου, 24 Φεβρουαρίου & 12 Μαΐου*

### **Μάρτιος, Μήνας αφιερωμένος στη γυναίκα**

Ημέρα της γυναίκας με θέμα γυναίκα και αριστεία:

Προσεγγίζουμε την έννοια της αριστείας και εξετάζουμε πώς η γυναίκα μπορεί να είναι «Άριστη».

Ημερομηνία: 10 Μαρτίου 2020

**Βιωματικό εργαστήριο γυναικών**

**Στα πλαίσια της τελευταίας «Βιβλιοδρομίας» θα ακολουθήσει βιωματικό εργαστήριο ελεύθερης έκφρασης με ζωγραφική.**

Επιμέλεια: Εριφύλη Πασπάτη, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

Ημερομηνία: 12 Μαΐου 2020

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

**Εκδηλώσεις - Περιηγήσεις**

**Επίσκεψη στο Τατόι με την Ομάδα Αμερικής 11**

12 Οκτωβρίου 2019

**Ημερήσια εκδρομή Φενεός - Στυμφαλία με την Ομάδα Αμερικής 11**

7 Νοεμβρίου 2019

**Παρακολούθηση της ακολουθίας των Δ' Χαιρετισμών**

(ο προορισμός θα ανακοινωθεί έγκαιρα)

27 Μαρτίου 2020

**Μονοήμερη κρουαζιέρα Ύδρα, Πόρος, Αίγινα**

1 Ιουνίου 2020

**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.

*Τα προσωπικά δεδομένα των μελών μας παραμένουν στο αρχείο μας και δεν δημοσιοποιούνται σε τρίτους.*

## Η ΧΕΝ Αθηνών με έδρα την Αθήνα:

Αμερικής 11 Σύνταγμα  
Τηλ./Fax : 210 3616 962  
E-mail: xenathinon@xen-athinon.gr  
social@xen-athinon.gr

 Site: [www.xen-athinon.gr](http://www.xen-athinon.gr)

 Facebook: Χ.Ε.Ν Αθηνών – YWCA of Athens

αναπτύσσει τις δραστηριότητές της και στα Τοπικά της Κέντρα:

### Κέντρο ΧΕΝ Γλυφάδας

Β. Ηπείρου 131 & Κριμαίας, Άνω Γλυφάδα  
Τηλ. : 210 9613 877  
E-mail : [xenglyfadas@xen-athinon.gr](mailto:xenglyfadas@xen-athinon.gr)  
[xen\\_glyfadas@yahoo.gr](mailto:xen_glyfadas@yahoo.gr)

### Κέντρο ΧΕΝ Ν. Σμύρνης

Πρ. Αϊδινίου & 40 Εκκλησιών 61,  
Ν. Σμύρνη  
Τηλ.: 210 3616 962  
E-mail: [xensmyrnis@xen-athinon.gr](mailto:xensmyrnis@xen-athinon.gr)

### Κέντρο ΧΕΝ Π. Φαλήρου

Ήβης Αθανασιάδου 6, Π. Φάληρο  
Τηλ. : 210 9835 114  
E-mail: [xenpfalirou@xen-athinon.gr](mailto:xenpfalirou@xen-athinon.gr)

### Κέντρο ΧΕΝ Παπάγου - Χολαργού

Αγαμέμνονος 4, Χολαργός  
Τηλ.: 210 3616 962  
E-mail: [xenparagou@xen-athinon.gr](mailto:xenparagou@xen-athinon.gr)

### Ομάδα ΧΕΝ Ηλιούπολης

E-mail: [xenilioupolis@xen-athinon.gr](mailto:xenilioupolis@xen-athinon.gr)

### Ομάδα ΧΕΝ Αργυρούπολης

E-mail: [xenargyroupolis@xen-athinon.gr](mailto:xenargyroupolis@xen-athinon.gr)

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