

Πρόγραμμα 2020 -2021



Η ΧΕΝ Αθηνών με έδρα την Αμερικής 11 στην Αθήνα 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 γυναικεία εθελοντική οργάνωση είναι ανοιχτή σε κάθε γυναίκα, ανεξάρτητα από φυλή, θρησκεία, εθνικότητα και ιδεολογία.

Οι προτεραιότητες της είναι:

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

Η ΧΕΝ Αθηνών ανταποκρινόμενη στις σύγχρονες ανάγκες της γυναίκας και υπηρετώντας τους σκοπούς της Οργάνωσης, έχει καταρτίσει για το 2020 - 2021 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 Τοπικά Κέντρα της, 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 με τη συμμετοχή και των τεσσάρων Τοπικών Κέντρων, είναι:

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.

Εκδηλώσεις – διαλέξεις

Εκδηλώσεις και διαλέξεις **εκτός των άλλων και με βασική θεματική το ζήτημα της Έμφυλης βίας**, που αποτελεί και τον κεντρικό άξονα του αντίστοιχου Διετούς Προγράμματος της ΧΕΝ Ελλάδος, για τη **διετία 2019-2021, θα ανακοινώνονται έγκαιρα.**

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.

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 1ου κύκλου (Οκτώβριος - Δεκέμβριος 2020) «**Κάτι κρυφό μυστήριο**» της Καρολίνας Μέρμηγκα



Ομάδες Βιβλίου θα λειτουργήσουν:

Κέντρο ΧΕΝ	Τόπος	Έναρξη
Αθήνα	-Αμερικής 11	<i>Από 28 Σεπτεμβρίου 2020</i> <i>- Τρίτη 12.00 - 14.00</i> <i>(2 ομάδες, εναλλάξ κάθε 15ήμερο)</i> <i>- Τρίτη 17.00 - 19.00</i> <i>- Παρασκευή 17.00 - 19.00</i>
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 Χαλδεΐας)	<i>-Πέμπτη 1/10/2020, 17.00 - 18.30</i> <i>-Τετάρτη 30/9/2020, 11.00 - 12.30</i> <i>-Τετάρτη 30/9/2020, 17.00 - 18.30</i> <i>-Τρίτη 29/9/2020, 10.30 - 12.00</i>
Ν. Σμύρνη	Πρ. Αϊδινίου & 40 Εκκλησιών 61	<i>29 Σεπτεμβρίου 2020</i> <i>- Κάθε Τρίτη 18.00 - 20.00</i> <i>(2 ομάδες, εναλλάξ κάθε 15ήμερο)</i>
Π. Φάληρο	Ήβης Αθανασιάδου 6 -Πνευματικό κέντρο Δήμου Παλ. Φαλήρου Αγ. Βαρβάρας 24 -ΚΑΠΗ Αγ. Βαρβάρας Παλ. Φαλήρου	<i>-Δευτέρα 5/10/2020, 17.00 - 18.30</i> <i>-Τρίτη 6/10/2020, 18.00 - 19.30</i> <i>-Πέμπτη 15/10/2020, 11.00 - 12.30</i>
Παπάγος	Διαδικτυακή Ομάδα Βιβλίου ΚΑΠΗ Χολαργού, Αγαμέμνωνος 4 Χολαργός	<i>Δευτέρα 28/9/2020</i> <i>Τρίτη 29/9/2020, 18.15 - 20.00</i>
Αργυρούπολη	-Κτίριο «ΑΘΗΝΑ» ΧΕΝ Ελλάδος, Μ. Αντύπα 81, Ηλιούπολη	<i>- Πέμπτη 1 Οκτωβρίου 2020 18.00 - 20.00</i>
Ηλιούπολη	- Πνευματικό Κέντρο Δήμου Ηλιούπολης, Νικομάχου 18	<i>Από 28 Σεπτεμβρίου 2020</i>

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. 6)

Έναρξη: Από 28/9/2020

Εκδηλώσεις – διαλέξεις

Εκδηλώσεις και διαλέξεις, για διάφορα θέματα θα ανακοινώνονται έγκαιρα.

Προγράμματα στο Σύνταγμα Αμερικής 11

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.

○ 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: 22 Σεπτεμβρίου 2020

Προγράμματα Ηλεκτρονικών Υπολογιστών

• Εισαγωγή στη χρήση Η/Υ στο internet και στα social media

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)

- Internet
- Social Media

Διάρκεια : 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Ημέρα και ώρα: Δευτέρα 13.30 – 15.30

Έναρξη: Δευτέρα 28 Σεπτεμβρίου 2020

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.

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

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Τμήματα (επιλογή):

- Δευτέρα: 17.45 - 19.45 ή
- Πέμπτη: 09.30 -11.30 ή 11.30 – 13.30 ή
- Παρασκευή: 11.30 – 13.30 ή 15.45 - 17.45

Έναρξη: 14 Σεπτεμβρίου 2020

- ✚ **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, φορέματα.

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Τμήματα (επιλογή): Δευτέρα: 15 .45 – 17.45 ή

Πέμπτη 18.00 – 20.00 ή

Παρασκευή 17.45 – 19.45

Έναρξη: 14 Σεπτεμβρίου 2020

- ✚ **Επαγγελματικό τμήμα:** Μπορούν να το παρακολουθήσουν, όσες έχουν ολοκληρώσει τα τμήματα αρχαρίων και προχωρημένων ή διαθέτουν τις γνώσεις του παρέχονται στα παραπάνω τμήματα και ενδιαφέρονται να απασχοληθούν επαγγελματικά με το αντικείμενο.

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 52,5 ώρες

Ημέρα και ώρα: Θα ανακοινωθούν

Έναρξη: 14 Σεπτεμβρίου 2020

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)

Περιλαμβάνει: Κατασκευή Γεωμετρικού πατρών, Κατασκευή Βιοτεχνικού Πατρών, Χρήση ραπτομηχανής, Τοποθέτηση πατρών στο ύφασμα, Κόψιμο υφάσματος & Ράψιμο.

Διάρκεια: 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρες και ώρες: Τρίτη 14.00 – 16.00

Έναρξη: Τρίτη 22 Σεπτεμβρίου 2020

Σχέδιο Μόδας

Μαθαίνουμε να σχεδιάζουμε από το μηδέν με γεωμετρικά σχήματα γυναικείες πόζες και ρούχα φτιάχνοντας την πρώτη μας mini συλλογή .

Περιλαμβάνει: Σχεδιασμό γυναικείων σωμάτων, Χρωματολογία, Βασικούς Σκελετούς, Moodboard, Τεχνικό Σχέδιο, mini Συλλογή.

Διάρκεια: 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρες και ώρα: Τρίτη 16.00 – 18.00

Έναρξη: Τρίτη 22 Σεπτεμβρίου 2020

Εικαστικό Κόσμημα

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

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

+ Τμήμα αρχαρίων:

Ημέρα και ώρα: Πέμπτη 18.00 – 20.00

Έναρξη: Πέμπτη 15 Οκτωβρίου 2020

+ Τμήμα Αργυροχοΐας:

Ημέρα και ώρα: Πέμπτη 16.00 - 18.00

Έναρξη: Πέμπτη 24 Σεπτεμβρίου 2020

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 16 Σεπτεμβρίου 2020

+ Τμήμα προχωρημένων:

Διάρκεια : 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρα και ώρα: Τετάρτη 17.30 - 19.30

Έναρξη: Νοέμβριος 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: Θα ανακοινωθούν

Έναρξη: Πέμπτη 17 Σεπτεμβρίου 2020

✚ Τμήμα προχωρημένων:

Διάρκεια : 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρα και ώρα: Θα ανακοινωθούν

Έναρξη: Νοέμβριος 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, 30 ώρες

Ημέρα και ώρα: Παρασκευή 13.30 - 15.30

Έναρξη: Παρασκευή 18 Σεπτεμβρίου 2020

Μικρό Εργαστήριο Ραπτικής

Θα γνωρίσουμε κλασικές τεχνικές που βασίζονται στο ράψιμο στο χέρι.

Διάρκεια : 6 συναντήσεις, 9 ώρες

Ημέρα και ώρα: Παρασκευή 10.00 – 11.30

Έναρξη: Παρασκευή 18 Σεπτεμβρίου 2020

Καλάθι πλεκτό με βελονάκι

Το τμήμα αυτό απευθύνεται σε γυναίκες που έχουν εξασκηθεί στην **τεχνική crochet** (βελονάκι). Στο εργαστήριο αυτό θα δουλέψουμε την κυκλική πλέξη και τέλος το φοδράρισμα στο χέρι. Το τελικό αποτέλεσμα θα είναι ένα χρηστικό καλάθι για το σπίτι σε μέγεθος, σχήμα και χρώμα προσωπικής επιλογής.

Διάρκεια κύκλου: 7 συναντήσεις, 14 ώρες

Ημέρα και ώρα: Τρίτη 18.00 – 20.00

Έναρξη: Τρίτη 22 Σεπτεμβρίου 2020

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 4 Σεπτεμβρίου 2020

Προγράμματα στο κτίριο «Αθηνά» στην Ηλιούπολη

Λεωφ. Μ. Αντίπα 81, Ηλιούπολη

Δεξιότητες – Δημιουργική Απασχόληση

Κοπτική - Ραπτική - Πατρών

- ✚ **Τμήματα 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

Ημέρα & ώρα: Τετάρτη 18.00 – 20.00

Έναρξη: 22 Σεπτεμβρίου 2020

- ✚ **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.

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Τμήματα (επιλογή): Τετάρτη 10.30 – 12.30 ή Παρασκευή 17.30 – 19.30
Έναρξη: 25 Σεπτεμβρίου 2020

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: Πέμπτη 16.00 – 18.00

Προγράμματα εξ' αποστάσεως

Ιταλικά για όλους! (τμήμα αρχαρίων)



Τα μαθήματα των ιταλικών περιλαμβάνουν, κατανόηση γραπτού λόγου, έκθεση, ακουστικό και προφορικά, αλλά και πολλά άλλα. Γνωριμία με τη χώρα, την τέχνη και τον πολιτισμό της, για την ιστορία της και τη σχέση της με την Ελλάδα.

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Ημέρα και ώρα: Θα ανακοινωθούν

Έναρξη: Σεπτέμβριος 2020

Ισπανικά για όλους! (τμήμα αρχαρίων)



Η ώρα ενός μαθήματος καλύπτεται με την ανάγνωση κειμένων, το λεξιλόγιο, την εξήγηση των γραμματικών φαινομένων και το ακουστικό. Από το 5ο περίπου μάθημα και μετά οι μαθήτριες θα είναι σε θέση να γράψουν μικρά κείμενα. Κατανόηση κειμένων με σχετικές ερωτήσεις, υπάρχουν μικροί προφορικοί θεματικοί διάλογοι.

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Ημέρα και ώρα: Θα ανακοινωθούν

Έναρξη: Σεπτέμβριος 2020

Γαλλικά για όλους!



✚ **Τμήματα αρχαρίων:** Η ΧΕΝ ενσωματώνει την εκμάθηση των γαλλικών στο πρόγραμμά της. Στόχος της συγκεκριμένης πρωτοβουλίας είναι ένας: Η Επικοινωνία.

Οι συμμετέχοντες εκπαιδεύονται ώστε να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες σχετικά με την παραγωγή του γραπτού αλλά κυρίως προφορικού λόγου και να ενισχύσουν τις επικοινωνιακές τους ικανότητες ώστε να γίνουν κοινωνοί της συμμετοχικής μάθησης και δράσης διεγείροντας παράλληλα τη περιέργειά τους να γνωρίσουν μία νέα κουλτούρα και έναν νέο πολιτισμό.

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Ημέρα και ώρα: Θα ανακοινωθούν

Έναρξη: Σεπτέμβριος 2020

✚ **Τμήματα προχωρημένων:** Τι γίνεται όμως όταν έχουμε ήδη κατακτήσει γνώσεις αλλά μη κατοικώντας σε γαλλόφωνη χώρα δε τα εξασκούμε συχνά ώστε να τα συντηρήσουμε; Με πολλή χαρά, η ΧΕΝ ενσωματώνει την εκμάθηση των γαλλικών στο πρόγραμμά της με τη βοήθεια της τεχνολογίας μέσω online μαθημάτων.

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Ημέρα και ώρα: Θα ανακοινωθούν

Έναρξη: Σεπτέμβριος 2020

Άγχος & Stress



Σε μια εποχή που τα πάντα αλλάζουν ραγδαία, ερχόμαστε μπροστά σε καταστάσεις που δεν είχαμε ξαναζήσει με αποτέλεσμα το άγχος

μας να πολλαπλασιάζεται. Έτσι, κατανοώντας τις δυσκολίες που ο καθένας μας αντιμετωπίζει οργανώσαμε 4 συναντήσεις 90 λεπτών, όπου θα συζητήσουμε το θέμα με τη Σύμβουλο Ψυχικής Υγείας Εριφύλη-Μαρία Πασπάτη

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Ημέρα και ώρα: Θα ανακοινωθούν

Έναρξη: Σεπτέμβριος 2020

Πλέξιμο με βελονάκι

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε γυναίκες που γνωρίζουν ήδη να πλέκουν σε καλή και ανάποδη πλευρά.

Διάρκεια : 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρα και ώρα: Θα ανακοινωθούν

Κατά τη διάρκεια της χρονιάς θα ανακοινωθούν επιπλέον προγράμματα μικρής

και μεγάλης διάρκειας σε διάφορα Ηλιοτόπια και εξοχές.

Εκδηλώσεις - Περιηγήσεις

Ημερήσια εκδρομή στη Νεμέα σε συνεργασία με τη ΧΕΝ Νέας Σμύρνης

22 Σεπτεμβρίου 2020

Διήμερη εκδρομή Μεσολόγγι – Θέρμο – Τριχωνίδα

15 & 16 Οκτωβρίου 2020

Ημερήσια εκδρομή Κιάτο – Συκιώνα - Στυμφαλία

11 Νοεμβρίου 2020

Χριστουγεννιάτικη αγορά

25, 26 & 27 Νοεμβρίου 2020

Ημερήσια Μύλοι Αγίου Γεωργίου - Κερασίνοι

13 Δεκεμβρίου 2020

Κοπή πίτας Σωματείου

18 Ιανουαρίου 2021

Ημερήσια εκδρομή Εύβοια: Μονή Γαλατάκι - Μουσείο μανιταριών - Στενή

8 Φεβρουαρίου 2021

Αποκριάτικος Χορός Σωματείου

27 Φεβρουαρίου 2021

Διήμερη εκδρομή Πύλος – Μεθώνη – Μουσείο Εναλίων Αρχαιοτήτων

9 & 10 Απριλίου 2021

Τριήμερη εκδρομή Μύκονος - Δήλος

9 & 10 Απριλίου 2021

Ξεναγήσεις - περίπατοι σε αρχαιολογικούς χώρους και μουσεία.

Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.

Παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων

Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.

ΧΕΝ Γλυφάδας

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. 6)
Έναρξη: 29, 30 Σεπτεμβρίου, 1η Οκτωβρίου 2020

Δεξιότητες – Δημιουργική Απασχόληση

Κοπτική – Ραπτική – Πατρών

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 πατρών

Τμήματα αρχαρίων:

Θα ανακοινωθούν έγκαιρα

Τμήματα προχωρημένων:

Θα ανακοινωθούν έγκαιρα

Εκδηλώσεις - Περιηγήσεις

Ξεναγήσεις – περίπατοι σε αρχαιολογικούς χώρους και μουσεία & εκδρομές.

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. 6)

Έναρξη: 29 Σεπτεμβρίου 2020

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 2020

Μουσικές Διαδρομές

Δύο απογευματινά ταξίδια μουσικής από μέλος του κέντρου μας.

Διάρκεια: 2 ώρες

Έναρξη: Δεκέμβριος 2020

Δεξιότητες - Δημιουργική Απασχόληση

Εργαστήρι κατασκευών

Κατασκευή ψευδοκοσμημάτων, ντεκουπάζ, πλέξιμο, χριστουγεννιάτικες και πασχαλινές κατασκευές, δύο φορές/μήνα.

Ημέρα: Δευτέρα

Έναρξη: Νοέμβριος 2020

Άσκηση

Πιλάτες

Διάρκεια: 2 ωριαίες συναντήσεις την εβδομάδα

Έναρξη: Οκτώβριος 2020

Χορευτική Γυμναστική

Διάρκεια: 2 ωριαίες συναντήσεις την εβδομάδα

Έναρξη: Οκτώβριος 2020

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 2021

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

Διάρκεια: 1 συνάντηση το δίμηνο, 2 ώρες

Έναρξη: Νοέμβριος 2020

Εκδηλώσεις - Περιηγήσεις

Ημερήσια εκδρομή στη Νεμέα σε συνεργασία με την Ομάδα Αμερικής 11

22 Σεπτεμβρίου 2020

Ξεναγήσεις - περίπατοι σε αρχαιολογικούς χώρους και μουσεία & εκδρομές.
Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.

Παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων
Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.

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

ΧΕΝ Παλαιού Φαλήρου

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: Θα ανακοινωθούν

Ομάδες Βιβλίου

Τα μέλη των Ομάδων διαβάζουν και συζητούν επιλεγμένα βιβλία.

Λειτουργούν τρεις ομάδες. (Πίνακας σελ. 6)

Έναρξη: 5, 6 & 15 Οκτωβρίου 2020

Δεξιότητες – Δημιουργική Απασχόληση

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)

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

Διάρκεια: 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρες και ώρες: 18.00 – 20.00, η ημέρα θα ανακοινωθεί

Έναρξη: Σεπτέμβριος 2020

Σχέδιο Μόδας

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 .

Περιλαμβάνει: Σχεδιασμό γυναικείων σωμάτων, Χρωματολογία, Βασικούς Σκελετούς, Moodboard, Τεχνικό Σχέδιο, mini Συλλογή.

Διάρκεια: 10 συναντήσεις, 20 ώρες

Ημέρες και ώρες: 16.00 – 18.00, η ημέρα θα ανακοινωθεί

Έναρξη: Σεπτέμβριος 2020

Μικρά προγράμματα χειροτεχνικών κατασκευών

Διάρκειας 4 – 5 συναντήσεων θα προγραμματίζονται σύντομα προγράμματα χειροτεχνικών, εποχικών και μη κατασκευών.

Ημέρες και ώρες: Θα ανακοινώνονται συνεχώς
Έναρξη: Σεπτέμβριος 2020

Άσκηση

Γενική Γυμναστική

Ημέρες και ώρες: Δευτέρα & Πέμπτη 9.00 - 10.00 & 10.00 - 11.00

Έναρξη: 1 Οκτωβρίου 2020

Ειδική Γυμναστική

Ημέρες και ώρες: Τρίτη & Παρασκευή 11.00 - 12.00 & 12.00 - 13.00

Έναρξη: 2 Οκτωβρίου 2020

Εκδηλώσεις - Περιηγήσεις

Ημερήσια εκδρομή: Μουσείο οίνου, αμπέλου και λαογραφίας Τζιβάνη – Ριτσώνα – Αγ. Ιωάννης Θεολόγος

21 Οκτωβρίου 2020

Διήμερη εκδρομή: Γύρος Λακωνικής Μάνης – Σπήλαια Δυρού – Γύθειο – Αρεόπολη

23 & 24 Νοεμβρίου 2020

Κοπή πίτας

27 Ιανουαρίου 2021

Ημερήσια εκδρομή: Καστόρι – Μονάδα Ιχθυοκαλλιέργειας G-Fish - Γεωργίτσα

10 Φεβρουαρίου 2021

Αποκριάτικος χορός

8 Μαρτίου 2021

Ημερήσια εκδρομή: Γ' Χαιρετισμοί Μονή Καλαμίου – Π. Επίδαυρος – Μύλος Καπερώνη

2 Απριλίου 2021

Τετραήμερη εκδρομή: Θεσσαλονίκη – Χαλκιδική – Αγ. Όρος – Ουρανούπολη – Αρναία – Σιθωνία - Κασσάνδρα

31 Μαΐου, 1, 2 & 3 Ιουνίου 2021

Ξεναγήσεις: 4 Νοεμβρίου 2020, 3 Δεκεμβρίου 2020, 24 Φεβρουαρίου 2021, 21 Απριλίου 2021, 19 Μαΐου 2021. Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.

Παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων: 16 Δεκεμβρίου 2020, 17 Μαρτίου 2021. Θα ανακοινώνονται έγκαιρα.

Εθελοντικές Δράσεις

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

Μαθήματα υφαντικής σε παιδιά και μητέρες «Ας πιάσουμε το νήμα απ' την αρχή»

Τα μαθήματα πραγματοποιούνται από την επιμορφώτρια του τ. ΕΟΜΕΧ Μαρία Σγουρού στο 1ο δημοτικό σχολείο Χολαργού και απευθύνονται σε παιδιά 8 - 11 ετών και τις μητέρες τους.

Διάρκεια κύκλου: 8 συναντήσεις

Έναρξη: Σάββατο 24/10/2020

2 Κύκλοι

Σχολή γονέων σε συνεργασία με τον Δημοτικό Οργανισμό Κοινωνικής Μέριμνας και Προσχολικής Αγωγής του Δήμου Παπάγου – Χολαργού
Σεμιναριακός διαδικτυακός κύκλος συναντήσεων με θέμα την ενδυνάμωση του γονεϊκού ρόλου, την αποκωδικοποίηση και κατανόηση των συμπεριφορών και των αναγκών των παιδιών μας, ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξής τους καθώς και την ανάπτυξη δεξιοτήτων για την βελτίωση της σχέσης με τα παιδιά μας και την επίλυση προβλημάτων.

Διάρκεια: 10 συναντήσεις

Έναρξη: Πέμπτη 15/10/2020, 17.30-19.00

Θεματικές γιορτές

Με τα παιδιά των κοινωνικά ευπαθών οικογενειών και προσφορά ειδών Χριστούγεννα, Απόκριες και Πάσχα.

Υποτροφίες σε άνεργες γυναίκες

ευπαθών οικογενειών του Δήμου Παπάγου Χολαργού σε προγράμματα επιμόρφωσης του Σωματείου της ΧΕΝ Αθηνών.

Ομάδες Βιβλίου

Φέτος για πρώτη φορά θα λειτουργήσουν δύο ομάδες βιβλίου.

Μια σε χώρο που μας παραχωρεί ο Δήμος Παπάγου Χολαργού, στο εντευκτήριο του ΚΑΠΗ (Αγαμέμνωνος 4 Χολαργός) κάθε δεύτερη Τρίτη και η άλλη διαδικτυακά κάθε δεύτερη Δευτέρα. (Πίνακας σελ. 6)

Έναρξη: 28 Σεπτεμβρίου 2020

Διαδικτυακά Προγράμματα Ψυχολογίας

Τα όρια μας...η δύναμή μας

Τα όρια στις σχέσεις μας είναι οι αόρατες συμβολικές, διαχωριστικές γραμμές που καθορίζουν και προστατεύουν τον προσωπικό και συναισθηματικό μας χώρο. Πολλοί από μας δυσκολευόμαστε να θέσουμε τα σωστά όρια, με αποτέλεσμα να καταπιέζουμε τα συναισθήματά μας, να τα λογικοποιούμε ή να φτάνουμε σε ατέρμονες συγκρούσεις με άκαμπτα όρια, έχοντας την αίσθηση ότι κανείς δεν μας καταλαβαίνει. Μέσα από παραμύθια, ζωγραφιές, ιστορίες και συζήτηση, θα επανεξετάσουμε τα όρια μας τα οποία χρειάζονται, όπως ένας φράκτης, συντήρηση και συχνά επαναπροσδιορισμό.

Διάρκεια : 10 συνεδρίες

Έναρξη : Τρίτη 13/10/2020 , 18.00 – 19.15

Συντονίστρια: Λένα Πεπονή Ψυχοθεραπεύτρια, Δραματοθεραπεύτρια.

«Θετική ψυχολογία σε καιρούς κρίσεων»

Βλέπω την ζωή με κέρδη, αυξάνω τις δυνατότητές μου ενισχύοντας την ψυχολογική μου ανθεκτικότητα και πολλαπλασιάζοντας τα θετικά μου συναισθήματα.

Ένα σύντομο πρόγραμμα τεσσάρων συναντήσεων με ασκήσεις και εμβάθυνση.

Διάρκεια : 4 συνεδρίες

Έναρξη: Τετάρτη 6/10/2020, 18.00 – 19.30

Συντονίστρια: Εριφύλη Πασπάτη, Σύμβουλος ψυχικής υγείας.

"Αναγνωρίζοντας τα επαναλαμβανόμενα μοτίβα της ζωής μου... Μα τι με κρατάει πίσω;"

Ομάδα αυτογνωσίας.

Έναρξη: Τετάρτη 4/11/2020, 18.00 – 19.30

Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί σε κύκλους ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας.

Συντονίστρια: Εριφύλη Πασπάτη Σύμβουλος ψυχικής υγείας.

Διαδικτυακά Προγράμματα Επιμόρφωσης

«Στα ίχνη των μύθων και της ιστορίας»

Οκτώ μηνιαίες συναντήσεις - συζητήσεις με εικόνες και video από σημαντικές πόλεις και χώρους της πατρίδας μας την πρώτη Παρασκευή κάθε μήνα από Οκτώβριο 2020 μέχρι και Μάιο 2021.

Έναρξη: 2/10/2020

Επιμέλεια: Αγγελίνα Βαρβάκη Μαλεγιαννάκη ιστορικός.

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: 25 Σεπτεμβρίου 2020

«Τοξικότητα των τροφίμων και βιολογικά προϊόντα»

Ημερομηνία: 23 Οκτωβρίου 2020

Νοέμβριος, μήνας ευαισθητοποίησης για τη βία κατά των γυναικών

Γυναίκες ασκούν ή υφίστανται αμυντική ή επιθετική βία;

Συζητάμε με αφορμή επίκαιρα περιστατικά έμφυλης βίας.

Ημερομηνία: 27 Νοεμβρίου 2020

«Βιβλιοδρομίες»

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

Ημερομηνίες: 18 Δεκεμβρίου, 29 Ιανουαρίου, 26 Φεβρουαρίου & 28 Μαΐου

Μάρτιος, Μήνας αφιερωμένος στη γυναίκα

«Γυναίκες σε θέση ευθύνης».

Επιμέλεια: Ειρήνη Πανταζή Μελίστα, Νομικός, Πρόεδρος του Εθνικού Συμβουλίου Γυναικών.

Ημερομηνία: 19 Μαρτίου 2021

«Η ζωή στην 5η πράξη, ήντα κάνεις;» (Διαδικτυακό)

Η ηλικία 50,60,70 μια νέα πρόκληση.

Επιμέλεια: Εριφύλη Πασπάτη Σύμβουλος ψυχικής υγείας

Ημερομηνία: 14 Μαΐου 2021

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

Εκδηλώσεις - Περιηγήσεις

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 25 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

 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
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

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!*