

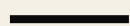


X.E.N. ΑΘΗΝΩΝ
Y.W.C.A. OF ATHENS

20
26



Πρόγραμμα
XEN Αθηνων



xen-athinon.gr

20
27

Στήριξη κρατουμένων γυναικών στο Κατάστημα Κράτησης Κορυδαλλού

Εθελόντριες της ΧΕΝ Αθηνών μοιράζονται τις γνώσεις τους και δημιουργούν μαζί με ομάδα κρατουμένων χειροτεχνήματα, βελτιώνοντας την καθημερινότητά τους.

Το πρόγραμμα παρέχει εκπαίδευση, δεξιότητες και ψυχολογική στήριξη στις κρατούμενες, βοηθώντας τις να αξιοποιούν εποικοδομητικά τον χρόνο τους. Υλοποιείται εβδομαδιαία με αυξανόμενη συμμετοχή.

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

- **ΧρυσοΧΕΝρες:** Διοργανώνονται δημιουργικά εργαστήρια για γυναίκες/μητέρες και παιδιά μονογονεϊκών οικογενειών, με στόχο την επικοινωνία, την εκπαίδευση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων.
- **Μαθήματα εκμάθησης γλωσσών:** Εθελόντριες της ΧΕΝ Αθηνών διδάσκουν εβδομαδιαία Ελληνικά και άλλες γλώσσες σε παιδιά και γυναίκες, ενισχύοντας τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες και την κοινωνική τους ένταξη.
- **Συμμετοχή σε παιδικές γιορτές.**

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026

Δράσεις σε Σχολεία

Η ΧΕΝ Αθηνών, με την υποστήριξη των εθελοντριών της **ΧΕΝ Παπάγου** και σε συνεργασία με τα επιστημονικά στελέχη της ΧΕΝ Ελλάδος, θα πραγματοποιήσει στο 2ο Λύκειο Χολαργού το δεύτερο εργαστήριο με τίτλο «Έχουν Φύλο τα Στερεότυπα ; ». 1ος κύκλος: Απρίλιος 2026 / 2ος κύκλος: Οκτώβριος 2026

ΧΕΝ Γλυφάδας

- Προμήθεια του κοινωνικού παντοπωλείου του Δήμου Γλυφάδας με είδη υγιεινής για γυναίκες

ΧΕΝ Παπάγου

- Στήριξη ευάλωτων οικογενειών: Προσφορά ειδών με την έναρξη της σχολικής χρονιάς, τα Χριστούγεννα και το Πάσχα, και θεματικές γιορτές για παιδιά.

«Άδειες Καρέκλες» – Δράση για στις γυναικοκτονίες

Οι «**Άδειες Καρέκλες**» είναι μια συμβολική δράση ευαισθητοποίησης για στις γυναικοκτονίες και την έμφυλη βία. Κάθε άδεια καρέκλα συμβολίζει μια γυναίκα που δολοφονήθηκε λόγω φύλου, υπενθυμίζοντας με έναν λιτό αλλά ηχηρό τρόπο τις ζωές που χάθηκαν.

Η δράση πραγματοποιήθηκε τον Νοέμβριο του 2025 στο κέντρο της Αθήνας και τον Μάιο του 2026 στη Νέα Σμύρνη.

Στις 25 Νοεμβρίου 2026, Παγκόσμια Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών, θα παρουσιαστεί στο **Δήμο Παπάγου-Χολαργού, με τη συμμετοχή του Τοπικού Κέντρου ΧΕΝ Παπάγου.**

Κατά τη διάρκεια της χρονιάς 2026-2027, προγραμματίζεται η παρουσίαση της δράσης και σε δημόσιους χώρους της Γλυφάδας και του Παλαιού Φαλήρου.



ΧΕΝ Γλυφάδας

- Συμμετοχή σε επικείμενες τοπικές δράσεις του Δήμου Γλυφάδας
- Ομιλίες - εκδηλώσεις - παρουσιάσεις

Περισσότερα σελ.16

ΧΕΝ Νέας Σμύρνης

- Ομιλίες - εκδηλώσεις - παρουσιάσεις
- Μουσικές Διαδρομές: Αφιερώματα στην ιστορία της μουσικής, σε σημαντικούς συνθέτες, στιχουργούς και ερμηνευτές

Περισσότερα σελ.17

ΧΕΝ Παλαιού Φαλήρου

- Πρώτες Βοήθειες – «Οικιακά Ατυχήματα»
- Ομιλίες - εκδηλώσεις - παρουσιάσεις
- Σεμινάρια κοσμήματος

Περισσότερα σελ.18 - 20

ΧΕΝ Παπάγου

- Βιβλιοδρομίες
- Μια ταινία και συζήτηση
- Ομιλίες - εκδηλώσεις - παρουσιάσεις
- Έκθεση φωτογραφίας στο Δημαρχείο, σε συνεργασία με τον Δήμο και τη ΧΕΝ Αθηνών

Περισσότερα σελ. 21 -23

Α' Εξάμηνο - Οκτώβριος 2026

«Η ΩΡΑ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ»

Εκδ. ΔΩΜΑ συγγραφέας: Νάιιαλ Ουίλλιαμς (Niall Williams)

Σε ένα μικρό χωριό της Ιρλανδίας, λίγο πριν τα Χριστούγεννα, η ανακάλυψη ενός βρέφους στο κατώφλι της εκκλησίας ανατρέπει την ήρεμη καθημερινότητα των κατοίκων.

Ένα ατμοσφαιρικό μυθιστόρημα για τον κύκλο της ζωής, την οικογένεια, την αγάπη, τη συγχώρεση και την απώλεια, με φόντο την ιρλανδική επαρχία της δεκαετίας του 1960. Με ζωντανούς χαρακτήρες, χιούμορ και συγκίνηση, φωτίζει τις ανθρώπινες σχέσεις και την πίστη ότι ακόμη και στις πιο σκοτεινές στιγμές μπορούν να συμβούν θαύματα.



Β' Εξάμηνο - Φεβρουάριος 2027

«Ο ΖΗΤΙΑΝΟΣ», του Ανδρέα Καρκαβίτσα

Πρόσφατη επανέκδοση - με επίμετρο - από τις Εκδ. ΑΝΤΙΠΟΔΕΣ.



Σε ένα χωριό του Θεσσαλικού κάμπου, ένας επαγγελματίας ζητιάνος εκμεταλλεύεται την ευπιστία, τη δεισιδαιμονία και τις συγκρούσεις των κατοίκων. Ο «Ζητιάνος» του Ανδρέα Καρκαβίτσα αποτελεί μια σκληρή σάτιρα της ελληνικής κοινωνίας της εποχής.

Ιδιαίτερη θέση στο έργο κατέχουν οι γυναίκες της υπαίθρου, εγκλωβισμένες στη φτώχεια, στις προκαταλήψεις και σε μια αυστηρά πατριαρχική κοινωνία που τις αποκλείει από τη δημόσια ζωή και τη λήψη αποφάσεων. Μέσα από τη ρεαλιστική απεικόνισή τους αναδεικνύονται οι έμφυλες ανισότητες και οι κοινωνικές συνθήκες της εποχής.

Λειτουργούν 13 Ομάδες βιβλίου δια ζώσης σε Αθήνα, Αργυρούπολη, Ηλιούπολη, Παπάγο – Χολαργό, Ν. Σμύρνη, Π. Φάληρο, Γλυφάδα και στην Ιτέα Φωκίδας.

A/A	Κέντρο ΧΕΝ	Τόπος Συνάντησης	Ημέρα Συνάντησης
1	Αθηνών	Αμερικής 11, Σύνταγμα	Τρίτη 17.00 - 19.00 (ανά 15ήμερο)
2		Αμερικής 11, Σύνταγμα	Τρίτη 17.00 - 19.00 (ανά 15ήμερο)
3		Αμερικής 11, Σύνταγμα	Τρίτη 11.00 - 13.00 (ανά 15 ήμερο)
4	Γλυφάδας	Αργοναυτών 21, Ελληνικό	Τετάρτη πρωί
5		Ξενοδοχείο ΟΑΣΙΣ Ποσειδώνος 27, Γλυφάδα	Τετάρτη πρωί
6		ΚΑΠΗ Τερψιθέας Γλυφάδας, Β. Ηπείρου 107	Πέμπτη απόγευμα
7	Νέας Σμύρνης	Προσκόπων Αϊδινίου & Σαράντα Εκκλησιών 61, Ν. Σμύρνη	Τετάρτη 11.00 - 13.00
8	Παλαιού Φαλήρου	Ήβης Αθανασιάδου 6, Π. Φάληρο	Δευτέρα 17.00 - 18.30 Έναρξη: 5 Οκτωβρίου 2026
9		2ο ΚΑΠΗ Π. Φαλήρου, Αγ. Βαρβάρας 24	Τρίτη 18.00 - 19.30 Έναρξη: 7 Οκτωβρίου 2026
10	Παπάγου - Χολαργού	ΚΑΠΗ Χολαργού, Αγαμέμνωνος 4	Δευτέρα 17.30 - 19.30
12	Αργυρούπολης	Πολυκέντρο “Αθηνά”, Μαρ. Αντύπα 81, Ηλιούπολη	Πέμπτη 18.00 - 20.00 (ανά 15ήμερο)
13	Ηλιούπολης	Πνευματικό Κέντρο Ηλιούπολης	Τετάρτη πρωί
14	Νέα ομάδα! Ιτέα Φωκίδας	Αίθουσα Δημοτικής Βιβλιοθήκης Κυριακοπούλειο – Ηλιόπουλειο Πολιτιστικό Κέντρο Ιτέας	Τετάρτη 17.30 – 19.30 Έναρξη: Τετάρτη 7 Οκτωβρίου

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026

Κυριακή 4 Οκτωβρίου

Η ΧΕΝ Αθηνών συμμετέχει στον αγώνα δρόμου **Greece Race for the Cure 2026**, σε συνεργασία με το Άλμα Ζωής.

Γίνετε κι εσείς μέλος της ομάδας ΧΕΝ ΑΘΗΝΩΝ.

<https://www.raceforthe cure.eu/el/Teams/Team/Id/706>

Κωδικός ομάδας: 23921E32

Δευτέρα 12 Οκτωβρίου

Ολομέλεια ΧΕΝ Παπάγου & Παρουσίαση Προγράμματος

Πέμπτη 15 Οκτωβρίου

Η Φύση της Γυναίκας & Η Γυναίκα της Φύσης

Ένας αφηγηματικός περίπατος στις γυναικείες μορφές του μύθου, του θρύλου και της λογοτεχνίας και στη συνδεσή τους με τη φύση.

Κύκλος 5 συναντήσεων στη ΧΕΝ Αθηνών, με λογοτεχνικές ηρωίδες και γυναικείες μορφές που διασώθηκαν μέσα από τη γραφή. Στις συναντήσεις συμμετέχουν **γυναίκες διαφορετικών γενεών, με ή χωρίς συγγενική σχέση** (π.χ. μητέρες και κόρες), δημιουργώντας έναν χώρο διαγενεακής συνάντησης και ανταλλαγής.

Η συμμετοχή προσφέρεται δωρεάν. Έως 16 συμμετέχουσες – θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Επιμέλεια: Χάρις Κουδούνη, Εισηγήτρια Εργαστηρίων Δημιουργικής Γραφής – Λογοτεχνικής Ανάγνωσης & Αφήγησης. ΕΚΠΑ, Γαλλικές Σπουδές, Φιλοσοφική Σχολή. Μεταπτυχιακές σπουδές στη Δημιουργική Γραφή και τη Μετάφραση.

Σάββατο 17 Οκτωβρίου

Ξεναγήση στη Βυζαντινή Αθήνα, από τη ΧΕΝ Παπάγου

Δευτέρα 19 Οκτωβρίου

17.00 Έκτακτη Γενική Συνέλευση Τακτικών Μελών Σωματείου ΧΕΝ Αθηνών - Μόνο για Τακτικά Μέλη

18.00 Παρουσίαση Προγράμματος

18.30 Εκδήλωση για την έναρξη της χρονιάς με θέμα “Τα χέρια”

Τετάρτη 21 Οκτωβρίου

Ημερήσια εκδρομή Αρχαία Μαντίνεια, Αγία Φωτεινή, Σπήλαιο Κάψια, Αρτεμίσιο, από τη ΧΕΝ Παλ. Φαλήρου

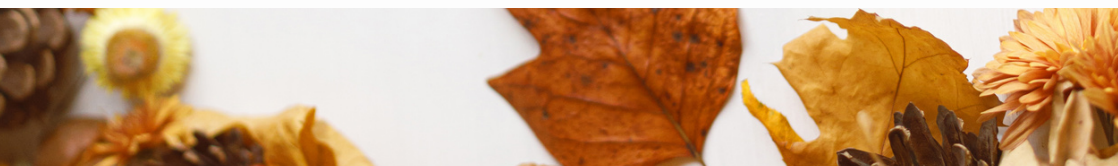
Πέμπτη 22 & Παρασκευή 23 Οκτωβρίου

Διήμερη εκδρομή Μονεμβασιά, Σπάρτη, Μυστράς, από την Ομάδα Αμερικής 11

Εκδήλωση: «Γυναίκα και Παράδοση»

Από τη ΧΕΝ Γλυφάδας

Η ημερομηνία θα ανακοινωθεί στο xen-athinon.gr



ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2026

Δευτέρα 2 Νοεμβρίου

Ομιλία με θέμα την Έξοδο του Μεσολογγίου, από τον κ. Χρήστο Δήμητσιο, Υπ. Διδάκτωρ Νεότερης Ελληνικής Ιστορίας στη ΧΕΝ Αθηνών, Αμερικής 11, Σύνταγμα

Τετάρτη 4 Νοεμβρίου

Ημερήσια εκδρομή στον Μαραθώνα από τη ΧΕΝ Παλ. Φαλήρου

Πέμπτη 12 Νοεμβρίου

Επίσκεψη στη Μονή Δαφνίου, από την Ομάδα Αμερικής 11

Τετάρτη 18 & Πέμπτη 19 Νοεμβρίου

Δήμερη εκδρομή Ναύπακτος, Οινιάδες, Μακύνεια, Γαλαξίδι, από τη ΧΕΝ Παλ. Φαλήρου

Παρασκευή 20 Νοεμβρίου, 11.00 π.μ.

Πορτάζουμε στο εκκλησάκι της ΧΕΝ τα Εισόδια της Θεοτόκου και ενώνουμε τη σκέψη και την προσευχή μας για όλες τις γυναίκες και τις νέες γυναίκες που δοκιμάζονται καθημερινά και στερούνται θεμελιώδη δικαιώματα, αξιοπρέπεια και ασφάλεια.

Αμερικής 11, Σύνταγμα

Τετάρτη 25 Νοεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα για την εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών

Εικαστικό δρώμενο με τίτλο οι **«Άδειες καρέκλες»** στον υπαίθριο χώρο του Δημαρχείου Παπάγου - Χολαργού

και παράλληλα εντός του Δημαρχείου θα παρουσιαστεί έκθεση φωτογραφίας.

Από τη ΧΕΝ Παπάγου

Τετάρτη 25 έως Σάββατο 28 Νοεμβρίου

Χριστουγεννιάτικη Αγορά της ΧΕΝ Αθηνών

Αμερικής 11, Σύνταγμα



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2026

Τετάρτη 2 Δεκεμβρίου

Ξεναγηση από τη ΧΕΝ Παλ. Φαλήρου
θα ανακοινωθεί

Παρασκευή 4 Δεκεμβρίου

Μουσείο Φασιανού & Μουσείο Μινιατούρας από τη ΧΕΝ Παπάγου

Σάββατο 12 Δεκεμβρίου

Παρακολούθηση θεατρικής παράστασης, με την Ομάδα Αμερικής 11

Τετάρτη 16 Δεκεμβρίου

Ο Εθελοντισμός στη ΧΕΝ - Παρουσίαση εθελοντικών δράσεων, Αμερικής 11, Σύνταγμα

Πέμπτη 17 & Παρασκευή 18 Δεκεμβρίου

Διήμερη εκδρομή Τρίκαλα, Μετέωρα, από την Ομάδα Αμερικής 11

Βιβλιοδρομία

Από τη ΧΕΝ Παπάγου στο χώρο του ΚΑΠΗ Χολαργού, Αγαμέμνωνος 4
Η ημερομηνία θα ανακοινωθεί στο xen-athinon.gr



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2027

Σάββατο 9 Ιανουαρίου

Ξεναγηση στο Σπίτι του Καβάφη, από τη ΧΕΝ Παπάγου

Παρασκευή 15 Ιανουαρίου

Κοπή Πρωτοχρονιάτικης Πίτας Σωματείου & ημερήσια εκδρομή στην Πάρνηθα

Τετάρτη 27 Ιανουαρίου

Έναρξη Κύκλου Ομιλιών για τη Γυναίκα στη ΧΕΝ Αθηνών, Αμερικής 11, Σύνταγμα

1η ενότητα: Γυναίκα και Ιστορία

Στην ενότητα η ομιλήτρια, κ. Ευγενία Καπούφα, δημοσιογράφος, κοινωνική επιστήμων και ερευνήτρια ιστορίας, θα αναπτύξει το θέμα “Οι γυναίκες στην Επανάσταση”



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2027

Τετάρτη 3 Φεβρουαρίου

Ημερήσια εκδρομή & κοπή πίτας στην Τεγέα, από τη ΧΕΝ Παλ. Φαλήρου

Παρασκευή 5 Φεβρουαρίου

Ξεναγηση στο Μουσείο Αρχαίας Ελληνικής Τεχνολογίας & στη Δεξαμενή, από τη ΧΕΝ Παπάγου

Τετάρτη 10 Φεβρουαρίου

2η ενότητα Κύκλου Ομιλιών για τη Γυναίκα στη ΧΕΝ Αθηνών, Αμερικής 11, Σύνταγμα

Πέμπτη 11 Φεβρουαρίου

Ξεναγηση στο Γκαζοχώρι, από την Ομάδα Αμερικής 11

Τετάρτη 17 Φεβρουαρίου

Γενική Συνέλευση Σωματείου ΧΕΝ Αθηνών, ώρα 17:00 - Μονο για Τακτικά Μέλη

Παρασκευή 19 Φεβρουαρίου

Περιήγηση στη Νέα Σμύρνη, από την Ομάδα Αμερικής 11

Τετάρτη 24 Φεβρουαρίου

Ξεναγηση στη Μονή Κλειστών, Χασιά, από τη ΧΕΝ Παλ. Φαλήρου

Τετάρτη 24 Φεβρουαρίου

Αποκριάτικο πάρτι, από τη ΧΕΝ Γλυφάδας

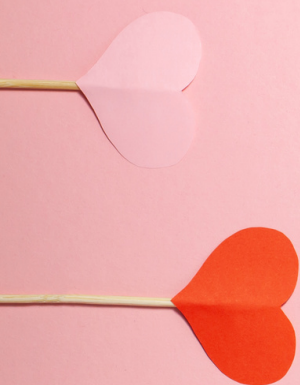
Σάββατο 27 Φεβρουαρίου

Παρακολούθηση θεατρικής παράστασης, από την Ομάδα Αμερικής 11

Βιβλιοδρομία

Από τη ΧΕΝ Παπάγου στο χώρο του ΚΑΠΗ Χολαργού, Αγαμέμνωνος 4

Η ημερομηνία θα ανακοινωθεί στο xen-athinon.gr



ΜΑΡΤΙΟΣ 2027

Τετάρτη 3 Μαρτίου

3η ενότητα Κύκλου Ομιλιών για τη Γυναίκα στη ΧΕΝ Αθηνών, Αμερικής 11, Σύνταγμα

Παρασκευή 5 Μαρτίου

Ξεναγηση στο Λόφο Νυμφών, από τη ΧΕΝ Παπάγου

Σάββατο 6 Μαρτίου

Παρακολούθηση θεατρικής παράστασης, από την Ομάδα Αμερικής 11

Παρασκευή 12 Μαρτίου

Εκδήλωση για το Περιβάλλον, από τη ΧΕΝ Γλυφάδας

Τετάρτη 17 Μαρτίου

Ξεναγηση στο Μουσείο Λοβέρδου, από τη ΧΕΝ Παλ. Φαλήρου

Παρασκευή 19 Μαρτίου

Ξεναγηση στο Μουσείο Λαϊκών Οργάνων & Χαμάμ, από την Ομάδα Αμερικής 11

Βιβλιοδρομία

Από τη ΧΕΝ Παπάγου στο χώρο του ΚΑΠΗ Χολαργού, Αγαμέμνωνος 4
Η ημερομηνία θα ανακοινωθεί στο xen-athinon.gr



ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2027

Παρασκευή 2 Απριλίου

Ημερήσια εκδρομή για τους Γ Χαιρετισμούς, από τη ΧΕΝ Γλυφάδας

Παρασκευή 2 Απριλίου

Ξεναγηση στην Ακρόπολη, από τη ΧΕΝ Παπάγου

Τετάρτη 7 & Πέμπτη 8 Απριλίου

Διήμερη εκδρομή Ιτέα – Δελφοί, από τη ΧΕΝ Αθηνών

Παρασκευή 9 Απριλίου

Ημερήσια εκδρομή στον Κόρφο Κορινθίας για τους Δ' Χαιρετισμούς, από τη ΧΕΝ Παλ. Φαλήρου

Σάββατο 17 Απριλίου

Παρακολούθηση θεατρικής παράστασης, από την Ομάδα Αμερικής 11

Τετάρτη 21 Απριλίου

4η ενότητα Κύκλου Ομιλιών για τη Γυναίκα στη ΧΕΝ Αθηνών, Αμερικής 11, Σύνταγμα

Βιβλιοδρομία

Από τη ΧΕΝ Παπάγου στο χώρο του ΚΑΠΗ Χολαργού, Αγαμέμνωνος 4
Η ημερομηνία θα ανακοινωθεί στο xen-athinon.gr



ΜΑΪΟΣ 2027

Δευτέρα 10 Μαΐου

Επίσκεψη στην Ανθοκομική Έκθεση Κηφισιάς & στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας, από την Ομάδα Αμερικής 11

Τετάρτη 19 Μαΐου

Ξεναγήση στον Κήπο Διομήδη, από τη ΧΕΝ Παλ. Φαλήρου

Δευτέρα 17 έως Πέμπτη 20 Μαΐου

Τετραήμερη εκδρομή στη Ρουμανία, από την Ομάδα Αμερικής 11

Δευτέρα 31 Μαΐου – Παρασκευή 4 Ιουνίου

Πενθήμερη εκδρομή στην Κέρκυρα, από τη ΧΕΝ Παλ. Φαλήρου



ΙΟΥΝΙΟΣ 2027

Δευτέρα 7 Ιουνίου

Κλείσιμο ΧΕΝικής Χρονιάς, από τη ΧΕΝ Παλ. Φαλήρου

Πέμπτη 10 Ιουνίου

Ημερήσια εκδρομή στο Παράλιο Άστρος, από την Ομάδα Αμερικής 11

Κλείσιμο Ομάδων Βιβλίου

Η ημερομηνία θα ανακοινωθεί στο xen-athinon.gr

Ετήσια Έκθεση Χειροτεχνημάτων

Στη ΧΕΝ Αθηνών, Αμερικής 11

Η ημερομηνία θα ανακοινωθεί στο xen-athinon.gr



Εθελοντικές & Κοινωνικές δράσεις:

- Προσφορά ειδών γυναικείας υγιεινής στο Κοινωνικό Παντοπωλείο του Δήμου Γλυφάδας.
- Συμμετοχή σε τοπικές δράσεις του Δήμου Γλυφάδας.

Ομάδες:

- Ομάδες Βιβλίου

Εκδηλώσεις - Ομιλίες - Παρουσιάσεις:

Οκτώβριος 2026: «Γυναίκα και Παράδοση»

Εκδήλωση με θέμα τη σύνδεση της γυναίκας με την παράδοση, σε συνεργασία με τοπικό φορέα, πιθανώς την Ένωση Γυναικών Γλυφάδας «Εμείς – Λένα Μαυρακάκη». Η εκδήλωση θα περιλαμβάνει ομιλίες ή/και παρουσίαση παραδοσιακών δραστηριοτήτων.

Ο χώρος και το ακριβές περιεχόμενο θα ανακοινωθούν.

Παρασκευή 12 Μαρτίου 2027: Εκδήλωση για το Περιβάλλον

Σε συνεργασία με τη MEDASSET, με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση γύρω από περιβαλλοντικά ζητήματα. Η δράση ενδέχεται να περιλαμβάνει ομιλία, προβολή υλικού ή/και διαδραστική συμμετοχή.

Ξεναγήσεις:

Ιανουάριος 2027

Θεατρική έξοδος. Η ημερομηνία και η παράσταση θα ανακοινωθούν.

Τετάρτη 24 Φεβρουαρίου 2027

Αποκριάτικο Πάρτι για τα μέλη και τις/τους φίλες/ους της ΧΕΝ Γλυφάδας.

Μάιος 2027

Θεατρική έξοδος. Η ημερομηνία και η παράσταση θα ανακοινωθούν.

Εκδρομές:

Παρασκευή 2 Απριλίου 2027

Ημερήσια εκδρομή για τους 7 Χαιρετισμούς στην Ιερά Μονή Τιμίου Σταυρού Μαψίου.

Εθελοντικές & Κοινωνικές δράσεις:

- Συνεργασία με τον Δήμο Νέας Σμύρνης, με στόχο τη συμβολή στην αντιμετώπιση θεμάτων και προβλημάτων της πόλης

Ομάδες:

- Ομάδες Βιβλίου

Εκδηλώσεις - Ομιλίες - Παρουσιάσεις:

- Διαλέξεις

Από εξωτερικούς συνεργάτες, με θέματα γενικού ενδιαφέροντος.

- Λογοτεχνία & Ποίηση

Παρουσιάσεις θεμάτων λογοτεχνίας και ποίησης από μέλη του Κέντρου.

- Μουσικές Διαδρομές

Πρόγραμμα με θέματα σχετικά με την ιστορία της μουσικής, μεγάλους συνθέτες και στιχουργούς και καταξιωμένους ερμηνευτές.

Ξεναγήσεις & Εκδρομές:

Επισκέψεις - Ξεναγήσεις - Εκδρομές

Οι ημερομηνίες και οι προορισμοί θα ανακοινώνονται κατά τη διάρκεια της χρονιάς.

Εθελοντικές & Κοινωνικές δράσεις

- «Άδειες Καρέκλες» – Δράση για τις γυναικοκτονίες
- Παρουσίαση της δράσης στην Πλατεία Φλοίσβου, στο Παλαιό Φάληρο.
Η ημερομηνία θα ανακοινωθεί.

Ομάδες:

- Ομάδα Βιβλίου – Ήβης Αθανασιάδου 6
- Ομάδα Βιβλίου – Αγ. Βαρβάρας, 2ο ΚΑΠΗ Παλαιού Φαλήρου

Προγράμματα:

Γενική Γυμναστική

Δευτέρα & Πέμπτη, 09:30–10:30 - Έναρξη: 1/10/26

Pilates

Δευτέρα & Παρασκευή, 12:00–13:00 - Έναρξη: 2/10/26

Latin Χοροί

Πέμπτη, 17:00–18:00 - Έναρξη: 1/10/26

Λαϊκοί Χοροί

Πέμπτη, 18:00–19:00 - Έναρξη: 1/10/26

Παραδοσιακοί Χοροί

Παρασκευή, 10:30–11:30 - Έναρξη: 2/10/26

Κοπτική – Ραπτική

- Τμήμα Αρχαρίων

Τρίτη 18:30 - 20:30 - Έναρξη: 6/10/26

- Τμήμα Προχωρημένων

Τρίτη 16:00 - 18:00 - Έναρξη: 6/10/26

Σεμινάριο Χειροποίητου Κοσμήματος Αρχαρίων

Τετάρτη 18:00 - 20:00 - Έναρξη: 7/10/26

Κατασκευή Κοσμημάτων με χάντρες από πολυμερικό πηλό και χαρτορολό.

Μάρτιος 2027

ΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΜΑΣ:

ΧΕΝ Παλ. Φαλήρου

Εκδηλώσεις - Ομιλίες - Παρουσιάσεις:

Πρώτες Βοήθειες – «Οικιακά Ατυχήματα»

Σε συνεργασία με τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό

Ομιλία για τη νόσο Alzheimer

Με τον κ. Σάκκα, Νευρολόγο – Ψυχίατρο

«Πρόληψη – Γήρανση του Δέρματος»

Με την κ. Κεράλα, Κοσμήτορα του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής.

«Δεν είμαι κούκλα»

Εκδήλωση με την καλλιτέχνη κ. Παρασκευά.

Παρουσίαση βιβλίου

Στη Βιβλιοθήκη Παλαιού Φαλήρου.

Δευτέρα 7 Ιουνίου 2027

Κλείσιμο ΧΕΝικής Χρονιάς

Οι ημερομηνίες θα ανακοινωθούν.

Ξεναγήσεις:

Τετάρτη 4 Νοεμβρίου 2026

Ημερήσια εκδρομή στον Μαραθώνα

Τετάρτη 2 Δεκεμβρίου 2026

Ξεναγήση

Θα ανακοινωθεί

Τετάρτη 24 Φεβρουαρίου 2027

Μονή Κλειστών Φυλής – Χασιά

Τετάρτη 17 Μαρτίου 2027

Μουσείο Λοβέρδου – Μέγαρο Τσίλλερ

Τετάρτη 19 Μαΐου 2027

Βοτανικός Κήπος Διομήδη – Χαϊδάρι – Πάχη Μεγάρων

Θεατρική έξοδος

Η ημερομηνία και η παράσταση θα ανακοινωθούν

ΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΜΑΣ:

ΧΕΝ Παλ. Φαλήρου

Εκδρομές:

Τετάρτη 21 Οκτωβρίου 2026

Ημερήσια εκδρομή: Αρχαία Μαντίνεια – Εκκλησία Αγίας Φωτεινής – Σπήλαιο Κάψια – Αρτεμίσιο

Τετάρτη 18 & Πέμπτη 19 Νοεμβρίου 2026

Διήμερη εκδρομή: Ναύπακτος – Οινιάδες – Μακύνεια – Γαλαξίδι

Τετάρτη 3 Φεβρουαρίου 2027

Ημερήσια εκδρομή & κοπή πίτας: Τεγέα – Αρχαιολογικό Μουσείο – Άνω Δολιανά

Παρασκευή 9 Απριλίου 2027

Ημερήσια εκδρομή για τους Δ' Χαιρετισμούς: Κόρφος Κορινθίας – Μουσείο Ισθμίας – Μονή Αγνούντος

31 Μαΐου – 4 Ιουνίου 2027

Πενθήμερη εκδρομή στην Κέρκυρα

Εθελοντικές & Κοινωνικές δράσεις:

- **Δράση για τα έμφυλα στερεότυπα**

Συμμετοχή εθελοντριών του Κέντρου στη δράση της ΧΕΝ Αθηνών και της ΧΕΝ Ελλάδος στο 2ο Λύκειο Χολαργού με θέμα τα έμφυλα στερεότυπα.

1ος κύκλος: Απρίλιος 2026 / 2ος κύκλος: Οκτώβριος 2026

- **Στήριξη παιδιών ευάλωτων οικογενειών**

Με την έναρξη της σχολικής χρονιάς, καθώς και τα Χριστούγεννα και το Πάσχα, προσφορά ειδών και διοργάνωση γιορτινών εργαστηρίων.

- **Τετάρτη 25 Νοεμβρίου 2026 - Παγκόσμια Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών**

Σε συνεργασία με τον Δήμο Παπάγου-Χολαργού, παρουσίαση του εικαστικού δρώμενου «**Άδειες Καρέκλες**» στον υπαίθριο χώρο του Δημαρχείου, με τη συμμετοχή εθελοντριών της ΧΕΝ Αθηνών. Παράλληλα, στον εσωτερικό χώρο του Δημαρχείου θα παρουσιαστεί έκθεση φωτογραφίας.

Ομάδες:

- Ομάδες Βιβλίου

Επιμορφωτικά Προγράμματα:

Κοπτική – Ραπτική

- **Τμήμα Αρχαρίων**

Δευτέρα 15.30 - 17.15 - Έναρξη: 5/10/26

- **Τμήμα Προχωρημένων**

Δευτέρα 17.30 - 19.15 - Έναρξη: 5/10/26

Ιστορία Τέχνης

Τρίτη 18.00 - 20.00 - Έναρξη: 13/10/26

Υφαντική σε τελάρο

Τετάρτη 15.30 - 17.15 - Έναρξη: 7/10/26

Παραδοσιακό Κέντημα & Ασπροκέντημα

Πέμπτη 16.00 - 17.45 - Έναρξη: 8/10/26

Εκδηλώσεις - Ομιλίες - Παρουσιάσεις:

Βιβλιοδρομίες

Δεκέμβριος 2026, Φεβρουάριος, Μάρτιος & Απρίλιος 2027

«Μια ταινία και συζήτηση»

«Είμαι γυναίκα και εκφράζω τα συναισθήματά μου»

Συνεχία της θεματικής για τον θυμό, με θέματα τον φόβο, τον πόνο, την ψυχική ανθεκτικότητα, τη χαρά και την αγάπη.

Ξεναγήσεις:

Σάββατο 17 Οκτωβρίου 2026

Βυζαντινή Αθήνα

Παρασκευή 4 Δεκεμβρίου 2026

Μουσείο Φασιανού & Μουσείο Μινιατούρας

Σάββατο 9 Ιανουαρίου 2027

Το Σπίτι του Καβάφη

Παρασκευή 5 Φεβρουαρίου 2027

Μουσείο Αρχαίας Ελληνικής Τεχνολογίας

Παρασκευή 5 Μαρτίου 2027

Λόφος Νυμφών – Άρειος Πάγος – Φιλοπάππου

Παρασκευή 2 Απριλίου 2027

Κλιτύες Ακρόπολης

Ομιλίες - Εκδηλώσεις**Δευτέρα 2 Νοεμβρίου 2026**

Ομιλία

Τετάρτη 25 έως Σάββατο 28 Νοεμβρίου

Χριστουγεννιάτικη Αγορά της ΧΕΝ Αθηνών

Παρασκευή 15 Ιανουαρίου 2027

Κοπή Πρωτοχρονιάτικης Πίτας της ΧΕΝ Αθηνών & ημερήσια εκδρομή στην Πάρνηθα.

Τετάρτη 27 Ιανουαρίου 2027

Κύκλος Ομιλιών για τη Γυναίκα

Τετάρτη 10 Φεβρουαρίου 2027

Κύκλος Ομιλιών για τη Γυναίκα

Τετάρτη 17 Φεβρουαρίου 2027Γενική Συνέλευση της ΧΕΝ Αθηνών, ώρα 17:00 - Μόνο για Τακτικά Μέλη**Τετάρτη 3 Μαρτίου 2027**

Κύκλος Ομιλιών για τη Γυναίκα

Τετάρτη 21 Απριλίου 2027

Κύκλος Ομιλιών για τη Γυναίκα

Κλείσιμο Ομάδων Βιβλίου**Ετήσια Έκθεση Χειροτεχνημάτων****Εκδρομές:****Τετάρτη 7 & Πέμπτη 8 Απριλίου 2027**

Διήμερη εκδρομή: Ιτέα – Δελφοί

Επιμέλεια - οργάνωση: Ομάδα Αμερικής 11

Δευτέρα 17 έως Πέμπτη 20 Μαΐου

Τετραήμερη εκδρομή στη Ρουμανία

Επιμέλεια - οργάνωση: Ομάδα Αμερικής 11

Προγράμματα:**Η Δύναμη της Επιρροής & τα Εργαλεία της Πειθούς**

Γνώρισε τους μηχανισμούς και τις τεχνικές της πειθούς, ώστε να επικοινωνείς αποτελεσματικότερα και να αναγνωρίζεις πότε και πώς επηρεάζονται οι δικές σου επιλογές και αποφάσεις.

Διαπραγμάτευση: Τέχνη & Πράξη

Μάθε να διεκδικείς όσα δικαιούσαι χωρίς συγκρούσεις, μέσα από αποτελεσματικές τεχνικές διαπραγμάτευσης που βασίζονται στην αμοιβαία ωφέλεια, προστατεύοντας παράλληλα τις σχέσεις και την ψυχική σου ενέργεια.

Οι ημερομηνίες θα ανακοινωθούν στο xen-athinon.gr

Ομάδα Αμερικής 11

Ξεναγήσεις:

Πέμπτη 12 Νοεμβρίου 2026

Επίσκεψη και ξενάγηση στη Μονή Δαφνίου

Πέμπτη 11 Φεβρουαρίου 2027

Ξενάγηση στο Γκαζοχώρι

Παρασκευή 19 Φεβρουαρίου 2027

Περιήγηση στη Νέα Σμύρνη

Παρασκευή 19 Μαρτίου 2027

Επίσκεψη στο Μουσείο Λαϊκών Οργάνων & Χαμάμ

Δευτέρα 10 Μαΐου 2027

Επίσκεψη στην Ανθοκομική Έκθεση και στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας

Θέατρο:

Ιανουάριος 2027

Σάββατο 27 Φεβρουαρίου 2027

Σάββατο 6 Μαρτίου 2027

Σάββατο 17 Απριλίου 2027

Εκδρομές:

Πέμπτη 22 & Παρασκευή 23 Οκτωβρίου 2026

Διήμερη εκδρομή: Μυστράς – Μονεμβασιά – Σπάρτη

Πέμπτη 17 & Παρασκευή 18 Δεκεμβρίου 2026

Διήμερη εκδρομή: Τρίκαλα – Μετέωρα

Πέμπτη 10 Ιουνίου 2027

Ημερήσια εκδρομή στο Παράλιο Άστρος