

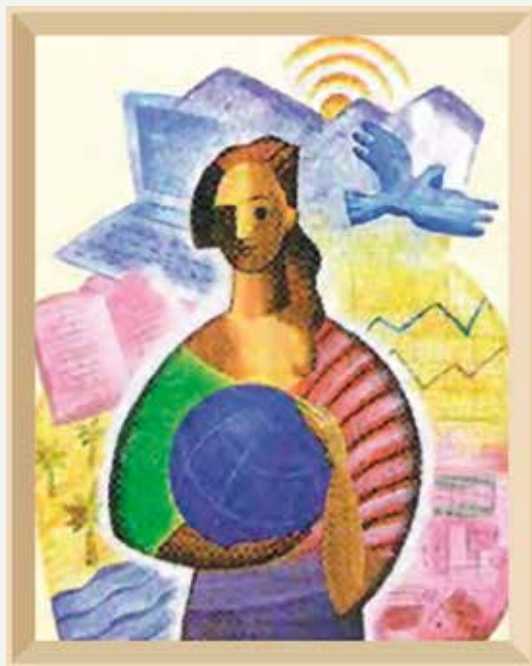


**ΔΗΜΟΣ ΙΛΙΟΥ**  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ



*«Εν Ιλίω η γνώση ...  
σε Θεματικούς Κύκλους»  
Εναλλακτική Επιμόρφωση Ενηλίκων*

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ  
2019



**ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΙΛΙΟΥ**  
ΑΘΗΝΑΣ ΚΑΙ ΝΕΣΤΟΡΟΣ 107

Καλάβρυτα - Σπήλαια των Λιμνών 14-10-2018



**Το τσάι της Αγάπης**  
Εκδήλωση για φιλανθρωπικούς σκοπούς



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Γυναικών Ιλίου συνεχίζει τις δραστηριότητες του επί των οδών Αθηνάς και Νέστορος 107.. Εκεί σας περιμένουμε με χαρά και αγάπη να διαμορφώσουμε όλοι μαζί μια γωνιά γεμάτη θαλπωρή, αποδοχή, προσφορά και δράση. Να συνικοδομήσουμε ένα φιλόξενο και ζεστό περιβάλλον γνώσης, συναισθηματικών – ψυχολογικών προσεγγίσεων, καλλιτεχνικών δημιουργημάτων, καθώς και επισκέψεων και εκδρομών ώστε να γνωρίσουμε καλύτερα τον τόπο και τον πολιτισμό μας.

Η δυναμική της συντροφιάς, αλλά και η μοναδικότητα της κάθε προσωπικότητας, με την πολύτιμη εθελοντική συμβολή των επιμορφωτών, δομούν ένα πρωτόγνωρο επικοινωνιακό περιβάλλον ανεξάντλητο σε κατάθεση ψυχής.

Γνώση και δεξιότητες θα εμπλουτιστούν με τους παρακάτω θεματικούς Κύκλους:

### **Ένατος Θεματικός Κύκλος**

**Πρόληψη – ενίσχυση και φροντίδα της ψυχικής και σωματικής υγείας για αξιοβίωτη ζωή, με θέματα ψυχολογίας και ιατρικής.**

που θα συμβάλουν στην αποτελεσματική αντιμετώπιση προβλημάτων της καθημερινότητας.

### **Δέκατος Θεματικός Κύκλος**

**Προσεγγίζοντας τις ομορφιές της  
Ηπειρωτικής και Νησιωτικής Ελλάδας**

Η ταξιδιωτική περιήγηση σε κάθε γωνιά της πατρίδας μας θα ενισχύσει την πολιτισμική κληρονομιά μας, θα διευρύνει τις γνώσεις μας και θα δραστηριοποιήσει την επιθυμία προσέγγισής της .

### **Ενδέκατος Θεματικός Κύκλος**

Γνωριμία με ποιητές, οι οποίοι συνέβαλαν στην διαμόρφωση της καθημερινότητάς μας με κυρίαρχα συναισθήματα την ελπίδα, την αγωνιστικότητα, την αισιοδοξία και την προσφορά.

Παράλληλα θα πραγματοποιούνται σεμινάρια Οικιακής Οικονομίας και Χειροτεχνίας

***Ευχαριστούμε τον Δήμαρχο της πόλης μας κ. Νίκο Ζενέτο και το Δημοτικό Συμβούλιο για τη συνεχή υποστήριξη και συμπαράστασή τους.***

## Παγκόσμια ημέρα Γυναίκας

Τιμητική βράβευση της κυρίας Μαρίας Τρυφωνίδη (προέδρος)  
του Συλλόγου «Φλόγα»



## ΑΛΛΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Κατά τη διάρκεια της φετινής χρονιάς 2019-2020 θα πραγματοποιηθούν στο Κέντρο Γυναικών, με την συμμετοχή και την υποστήριξη σας, εκτός των Θεματικών Κύκλων και οι παρακάτω δράσεις:

- Επισκέψεις σε Αρχαιολογικούς χώρους και Μουσεία
- Παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων
- Περίπατοι - Εκδρομές
- Επικοινωνία με ευαίσθητους κοινωνικούς χώρους για συναισθηματική και υλική υποστήριξη.
- Εκδηλώσεις - Άλλες δράσεις αλληλεγγύης

Η ενημέρωση θα γίνεται έγκαιρα με ανακοίνωση από το Κέντρο Γυναικών.

Τηλ: επικοινωνίας 2102693617

Δευτέρα, Τετάρτη και Πέμπτη 5.30 - 7.00 μ.μ.

Κινητό τηλέφωνο: 6945910778 καθημερινά.

## Υπολογιστές - Χορωδία - Αγγλικά

### Υπολογιστές

Κάθε Τρίτη 4.15 μ.μ

Επιμορφώτρια:

η κ. Αναστασία

Ρόρρη

(εκπαιδευτικός)

### Χορωδία

Κάθε Τρίτη 6:00 μμ

Υπεύθυνη χορωδίας:

η κ. Σιμέλα

Εμμανουηλίδου

### Αγγλικά

Καθηγήτρια Αγγλικών

η κ. Αργυρώ

Καράμπελα

## ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

### **ΤΕΤΑΡΤΗ 02/10 5:30 μ.μ**

Περιδιάβαση του λευκώματος

«ΙΛΙΟΝ - ΤΟΠΟΣ ΙΣΤΟΡΙΚΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ»

Εισηγητές: ο κ. Ανδρέας Μηλιώνης και η κ. Ηρα Μανάρα από την συγγραφική ομάδα.

### **ΠΕΜΠΤΗ 03/10 5:30 μ.μ.**

**Ιατρικό θέμα**

Ποδολογία (Παθήσεις πέλματος)

Εισηγήτριες: η κ. Βαρβάρα Μάρκου και η κ. Ιουλία Ρεπούση (Ποδολόγοι)

### **ΔΕΥΤΕΡΑ 07/10 6:30 μ.μ.**

**Κινηματογραφική Λέσχη**

«Το μαντολίνο του λοχαγού Κορέλι»

Ρομαντικό δράμα 127'

Παίζουν: Νικόλας Κέιτζ- Πενελόπε Κρουζ -Ειρήνη Παπά

Επιμέλεια: η κ. Μαρία Γαργαρόνη (μέλος Κ.Γ.)

### **ΤΕΤΑΡΤΗ 09/10 5:30 μ.μ.**

**Βιολογία**

Η άμυνα του οργανισμού και τα αντισώματα

Εισηγήτρια: η κ. Αμαλία Λαδοβρέχη (Βιολόγος).

### **ΠΕΜΠΤΗ 10/10 5:30 μ.μ.**

Με καφέ και κουβεντούλα Δραστηριότητες ενδυνάμωσης της μνήμης.

Επιμέλεια: Η κ. Αγγέλα Δαμανάκη και η κ. Σωτηρία Σαμπάνη (μέλη Κ.Γ)

### **ΔΕΥΤΕΡΑ 14/10 5:30 μ.μ.**

**ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ**

Λέσχη Ανάγνωσης

Συζητάμε για το βιβλίο: «Κι οι θάλασσες σωπαίνουν» με τον συγγραφέα του κ.

Νίκο Ψιλάκη

Εισηγήτρια: η κ. Νάγια Κωστοπούλου (ποιήτρια)

### **ΤΕΤΑΡΤΗ 16/10 5:30 μ.μ.**

**ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**

Κρίσεις άγχους

Εισηγήτρια: η κ. Κωνσταντίνα Κιρκιλέση (Ψυχολόγος)

### **ΠΕΜΠΤΗ 17/10 5:30 μ.μ.**

**Διατροφή**

Διατροφική ισορροπία και Αποτοξίνωση

Εισηγήτρια: η κ.Σελάλμα Μελίνα (Διατροφολόγος)

**ΔΕΥΤΕΡΑ 21/10 5:30 μ.μ.**

**Αρχές Γεωπονικής**

*Είδη ελαιόλαδου και παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητά του  
Εισηγητής: ο κ. Γεώργιος Τάσος (τ. καθηγητής Γεωπονικής)*

**ΤΕΤΑΡΤΗ 23/10 5:30 μ.μ.**

**ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**

*Πώς θα αναγνωρίσεις την κατάθλιψη*

*Εισηγήτριες: η κ. Ηλιάνα Ζόνγκα, και η κ. Αθηνά Τάτση  
(Συνθετικές Ψυχοθεραπεύτριες, Σύμβουλοι Ψυχικής υγείας)*

**ΠΕΜΠΤΗ 24/10 5:30 μ.μ.**

**ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

*Κατασκευή εικαστικού κοσμήματος*

*Εισηγήτρια: η κ. Μαρία Λιανού (Εικαστικές δημιουργίες)*

**ΤΕΤΑΡΤΗ 30 /10 5:30 μ.μ.**

**Ιατρικό θέμα**

*Εμβολιασμοί – μύθοι και αλήθειες*

*Εισηγητής: ο κ. Γεώργιος Βλάσης (Παθολόγος)*

**ΠΕΜΠΤΗ 31/10 5:30 μ.μ.**

**Μουσικό αφιέρωμα στον Λαυρέντη Μαχαιρίτσα**

*Εισηγήτρια: η κ. Ηλιάνα Μπιλάλη (Εκπαιδευτικός)*



Χορωδία του Κέντρου Γυναικών Δήμου Ιλίου

## ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

**ΔΕΥΤΕΡΑ 4/11 5:30 μ.μ.**

### ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Λέσχη Ανάγνωσης.

Εισηγήτρια: η κ. Νάγια Κωστοπούλου (ποιήτρια)

**ΤΕΤΑΡΤΗ 6/11 5:30 μ.μ.**

### Προσεγγίζοντας τις ομορφιές της Ελλάδας (Α' μέρος)

Οδοιπορικό με εικόνα – λόγο – ήχο στην Αττική – Βοιωτία – Εύβοια

Εισηγήτριες: η κ. Ελένη Λιόση, η κ. Σωτηρία Σαμπάνη και η κ. Μαρία Χαλκιά (μέλη του Κέντρου Γυναικιών)

**ΠΕΜΠΤΗ 7/11 5:30 μ.μ.**

### ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Κατασκευή κάρτας

Εισηγήτρια: η κ. Μαρία Λιανού (Εικαστικές δημιουργίες)

**ΔΕΥΤΕΡΑ 11/11 5:30 μ.μ.**

Με καφέ και κουβεντούλα - Δραστηριότητες ενδυνάμωσης της μνήμης.

Επιμέλεια: Η κ. Αγγέλα Δαμιανάκη και η κ. Σωτηρία Σαμπάνη (μέλη Κ.Γ)

**ΤΕΤΑΡΤΗ 13/11 5:30 μ.μ.**

### Προσεγγίζοντας τις ομορφιές της Ελλάδας (Β' μέρος)

Οδοιπορικό με εικόνα-λόγο- ήχο στην Αιτωλοακαρνανία- Ευρυτανία

Εισηγήτριες η κ. Ευδοκία Φελώνη και η κ. Φωτεινή Θεοδοσοπούλου (μέλη του Κέντρου Γυναικιών)

**ΠΕΜΠΤΗ 14/11 5:30 μ.μ.**

### ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

α) Χριστουγεννιάτικες κατασκευές με ανακυκλώσιμα υλικά

β) Χριστουγεννιάτικα δέντρα με ύφασμα ραμμένα στο χέρι

Εισηγήτριες: η κ. Τούλα Νίκα (μέλος του Κ.Γ) και η κ. Μαρία Λιανού (Εικαστικές δημιουργίες)

**ΔΕΥΤΕΡΑ 18 /11 5:30 μ.μ.**

### ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Υποδεχόμαστε τον Συγγραφέα Μιχάλη Σπέγγο και συζητάμε για το βιβλίο του «Η τελευταία Συγνώμη»

Εισηγήτρια: η κ. Νάγια Κωστοπούλου (ποιήτρια)

**ΤΕΤΑΡΤΗ 20/11 5:30 μ.μ.**

Ταξιδεύοντας στο NURISTAN γνωρίζουμε τους Kalasha του Αφγανιστάν .

Ένα οδοιπορικό στον Ινδικό Καύκασο στην καρδιά του Νουριστάν σε ένα τόπο παρθένο, απάτητο από ξένους, όπου οι άνθρωποι πιστεύουν ότι έχουν σχέση με τους Έλληνες από τα αρχαία χρόνια.

Εισηγητής: ο κ Γιάννης Μανωλιδάκης



**ΠΕΜΠΤΗ 21/11 5:30 μ.μ**

*Με καφέ και κουβεντούλα σχολιάζουμε την επικαιρότητα*

**ΔΕΥΤΕΡΑ 25/11 5:30 μ.μ**

**Κινηματογραφική Λέσχη**

«Jam Sam»

Δραματική ταινία 132’

Παίζουν: Σον Πεν , Μισέλ Φάιφερ

Επιμέλεια: η κ. Μαρία Γαργαρώνη (μέλος Κ.Γ.)

**ΤΕΤΑΡΤΗ 27/ 11 5:30 μ.μ.**

**Προσεγγίζοντας τις ομορφιές της Νησιωτικής Ελλάδας (Α’ μέρος)**

Οδοιπορικό με εικόνα-λόγο-ήχο στα νησιά του Σαρωνικού

Εισηγήτρια: η κ. Σωτηρία Σαμπάνη (Εκπαιδευτικός)

**ΠΕΜΠΤΗ 28/11 5 30 μ.μ.**

Η μέλισσα στο σταυροδρόμι των αιώνων

Μετά τη μέλισσα τι; Γνωρίζουμε τα είδη μελιού και γευόμαστε τα προϊόντα της μέλισσας.

Εισηγητής: ο κ Μανόλης Ηλιάκης (μελισσοκόμος)



**Το Πάσχα της Αγάπης**  
Εκδήλωση για φιλανθρωπικούς σκοπούς

## ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

### **ΔΕΥΤΕΡΑ 2/12 5:30 μ.μ.**

#### **Αρχές Γεωπονικής**

Φυτοφάρμακα και πως επηρεάζουν την υγεία μας.

Εισηγητής: ο κ. Γεώργιος Τάσος (τ. καθηγητής Γεωπονικής)

### **ΤΕΤΑΡΤΗ 4/12 5:30 μ.μ.**

#### **ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ**

Γνωρίζουμε τον ποιητή και θεατρογράφο Φεντερίκο Γκαρθία Λόρκα

Εισηγήτρια: η κ. Πηνελόπη Πουλή (φιλόλογος)

### **ΠΕΜΠΤΗ 5/12 5 30 μ.μ.**

#### **ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Χριστουγεννιάτικες διακοσμητικές κατασκευές

Εισηγήτρια: η κ. Τζένη Βουργίδου (Εικαστικός Καλλιτέχνης)

### **ΔΕΥΤΕΡΑ 9/12 5:30 μ.μ.**

#### **ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ**

Λέσχη Ανάγνωσης

Συζητάμε για το βιβλίο: « Η Εβραία νύφη» με τον συγγραφέα του κ. Νίκο Δαβέτα

Εισηγήτρια: η κ. Νάγια Κωστοπούλου (ποιήτρια)

### **ΤΕΤΑΡΤΗ 11/12 5:30 μ.μ.**

#### **ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ**

Αφιέρωμα στον Βιτσέντζο Κορνάρο

Εισηγήτρια: η κ. Βάνα Πασούλη (φιλόλογος)

### **ΠΕΜΠΤΗ 12/12 5 30 μ.μ.**

Με καφέ και κουβεντούλα -Δραστηριότητες ενδυνάμωσης της μνήμης.

Επιμέλεια: Η κ Αγγέλα Δαμιανάκη και η κ. Σωτηρία Σαμπάνη (μέλη Κ.Γ)

### **ΔΕΥΤΕΡΑ 16/12 5:30 μ.μ.**

#### **Κινηματογραφική Λέσχη**

«Καλά Χριστούγεννα» Αντιπολεμικό δράμα 115΄

Παίζουν: Ντανιέ Μπρου , Κριστιάν Κάριον, Νταϊαν Κρούγκερ

Επιμέλεια: Η κ. Μαρία Γαργαρόνη μέλος Κ.Γ

### **ΤΕΤΑΡΤΗ 18/12 5:30 μ.μ.**

#### **ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ**

Ένα μικρό αφιέρωμα στην ποιήτρια κ. Κική Δημουλά

Εισηγητής: η κ. Ελένη Ζαχαράκη (Φιλόλογος)

### **ΠΕΜΠΤΗ 19/12 5 30 μ.μ.**

Χριστούγεννα: Μια γιορτή «υπό κατάργησιν»

Εισηγητής: ο κ. Γεώργιος Ασημακόπουλος (Θεολόγος-Μαθηματικός)

**ΣΑΒΒΑΤΟ 21/12 5:30 μ.μ.**

**Χριστουγεννιάτικη εκδήλωση**

Μια εκδήλωση για παιδιά που θα ακούσουν Χριστουγεννιάτικες ιστορίες και παραμύθια και θα φτιάξουν με τα μικρά χεράκια τους υπέροχα μπισκοτάκια.  
Εισηγήτριες: η κ. Μαρία Γκούβρα ,η κ. Σοφία Στρίκου και η κ. Έφη Κολοκούρη  
(Εκπαιδευτικοί - μέλη- του Κέντρου Γυναικών)

**Χριστούγεννα  
Γιορτή αλληλεγγύης και Αγάπης.  
Το Κέντρο Γυναικών Δήμου Ιλίου**

**Θα διοργανώσει,  
για φιλανθρωπικούς σκοπούς εκδήλωση  
με πολλές εκπλήξεις**

**Το πλήρες πρόγραμμα  
θα ανακοινωθεί εγκαίρως**

**Το Κέντρο Γυναικών Ιλίου σας εύχεται ολόψυχα  
χαρούμενα Χριστούγεννα  
και ευτυχισμένο το 2020**



Τιμητική βράβευση της κυρίας Νάγιας Κωστοπούλου  
Υπεύθυνης της Λέσχης Ανάγνωσης



**ΔΗΜΟΣ ΙΛΙΟΥ**  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ



**ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΙΛΙΟΥ**  
**ΑΘΗΝΑΣ ΚΑΙ ΝΕΣΤΟΡΟΣ 107**

**ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

*Ευχαριστούμε τους εισηγητές για  
την ευγενική τους προσφορά*

**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

**Τηλ. 210 2693617**

**Κάθε Δευτέρα, Τετάρτη και Πέμπτη: 17.00 - 19:00**

**Κιν. 6945 910778, καθημερινά**

