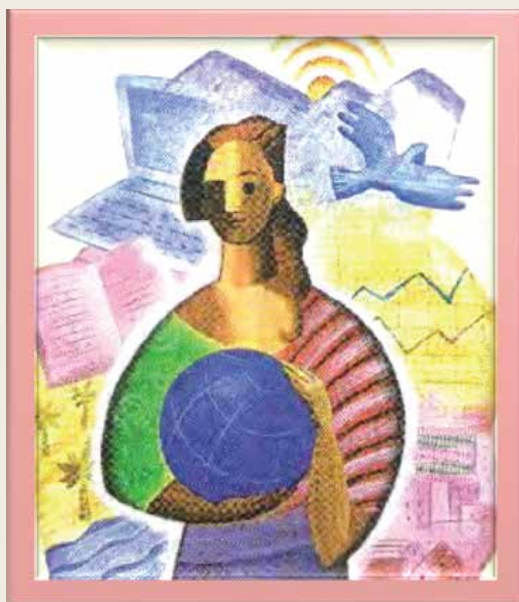




«*Εν Ιχίω η γνώση ...  
σε θεματικούς κύκλους*»  
Εναλλακτική Επιμόρφωση Ενηλίκων

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ- ΜΑΡΤΙΟΥ- ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2023



ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΙΛΙΟΥ  
ΑΘΗΝΑΣ ΚΑΙ ΝΕΣΤΟΡΟΣ 107

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Γυναικών Ιλίου συνεχίζει δειλά–δειλά, μετά την πανδημία του κορωνοϊού και εφαρμόζοντας τους προβλεπόμενους κανόνες προστασίας, τις δραστηριότητές του επί των οδών Αθηνάς και Νέστορος 107. Εκεί σας περιμένουμε με χαρά και αγάπη να διαμορφώσουμε όλες μαζί μια γωνιά γεμάτη θαλπωρή, αποδοχή, προσφορά και δράση. Να συνοικοδομήσουμε ένα φιλόξενο, ζεστό περιβάλλον γνώσης, συναισθηματικών–ψυχολογικών προσεγγίσεων, καλλιτεχνικών δημιουργιών καθώς και επισκέψεων και εκδρομών, γνωρίζοντας 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.

Εισηγήσεις θεμάτων με στόχο τη γνώση, την ψυχικο-συναισθηματική ενίσχυση για την αποτελεσματική αντιμετώπιση προβλημάτων της καθημερινότητας, συγκροτούν έναν ευρύτερο κύκλο μαθημάτων, επιδιώκοντας να εμψυχήσουν θετική αύρα στην κάθε μια από εμάς.

*Χαριστούμε τον Δήμαρχο της πόλης μας κ. Νίκο Ζενέλο και το Δημοτικό Συμβούλιο για τη συνεχή υποστήριξη και συμπαράδοσή τους.*

## ΆΛΛΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Κατά τη διάρκεια της φετινής χρονιάς 2022-2023 θα πραγματοποιηθούν στο Κέντρο Γυναικών, με την συμμετοχή και την υποστήριξή σας, 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. :2102693617 Δευτέρα, Τρίτη, Τετάρτη και Πέμπτη 5.30 - 7.00 μ.μ.

Κινητό τηλέφωνο: 6945910778 καθημερινά.

## Χορωδία -Χορός

*Χορωδία*

*Κάθε Πέμπτη 6:00 μμ*

*Υπεύδουνη χορωδίας:*

*η κ. Σιμέλα Σμψανουηγίδου*

*Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί*

*Κάθε Πέμπτη 7:30μ.μ*

*Χοροδιδάσκαλος ο κ. Χρήστος*

*Μαυρόπουλος*

# ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2023

## ΤΕΤΑΡΤΗ 1/02 5:30 μ.μ.

### Ψυχολογία

Η πυρηνική οικογένεια

Ο ρόλος του παππού και της γιαγιάς - τα δυναμικά και οι ισορροπίες  
Εισηγητής: ο κ. Γιάννης Κουτσανδρέας ( Παιδοψυχίατρος)

## ΚΥΡΙΑΚΗ 5/02 9:30 π.μ.

Επίσκεψη στο Βυζαντινό Μουσείο

Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής (Τρίτη, Τετάρτη, Πέμπτη  
και ώρες 5.30 έως 7.00μ.μ στο τηλέφωνο 2102693617)

## ΤΡΙΤΗ 7/02 5:30 μ.μ.

### ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Διακοσμητικές αποκριάτικες μάσκες

Πρώτο μέρος. Υλικά που θα χρειαστούμε πηλό και χάντρες.

Επιμέλεια: η Πρεσβυτέρα κ. Δέσποινα Παναγακοπούλου.

## ΤΕΤΑΡΤΗ 8/02 5:30 μ.μ.

### Αφιέρωμα στην παγκόσμια ημέρα Ελληνικής γλώσσας. «Τη γλώσσα μου έδωσαν Ελληνική»

Εισηγήτρια: η κ. Χριστίνα Ορλάνδου. Συμμετέχουν η κ. Πόπη Μυλωνά,  
η κ. Γεωργία Παπαπέτρου, η κ. Δήμητρα Φωτοπούλου και  
η κ. Μαρία Χαλκιά ( μέλη του Κέντρου Γυναικών)

## ΣΑΒΒΑΤΟ 11/02 5:30 μ.μ.

### Παρουσίαση του βιβλίου

«Δακρυσμένα χαμόγελα» της κ. Ευδοκίας Φελώνη

## ΔΕΥΤΕΡΑ 13/02 5:30 μ.μ.

### Κινηματογραφική Λέσχη

Προβολή της Δραματικής ταινίας του 2012 «Αν»  
του Χριστόφορου Παπακαλιάτη.

Παίζουν: Θέμις Μπαζάκα, Μαρίνα Καλογήρου, Μάρω Κοντού,  
Γιώργος Κωνσταντίνου.

Επιμέλεια: κ. Μαρία Γαργαρώνη.

**ΤΡΙΤΗ 14/02 5:30 μ.μ.**

### **ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Κατασκευή διακοσμητικής μάσκας.

Δεύτερο μέρος. Θα χρειαστούμε τρέσες, κορδέλες, φτερά.

Επιμέλεια: η Πρεσβυτέρα κ. Δέσποινα Παναγακοπούλου.

**ΤΕΤΑΡΤΗ 15/02 6:00 μ.μ.**

### **Προληπτική ιατρική**

Ο καρκίνος του παχέως εντέρου και η αξία του προσυμπτωματικού ελέγχου.

Εισηγήτρια : η κ .Σοφία Φελώνη, ιατρός γαστρεντερολόγος- ηπατολόγος.

**ΚΥΡΙΑΚΗ 19/02**

### **ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ**

Οι Λέσχες Ανάγνωσης Δυτικής Αττικής

(του Κέντρου Γυναικών του Δήμου Ιλίου και Πετρούπολης)

θα υποδεχτούν στο Καλλιτεχνικό καφενείο

(θέατρο ΜΕΛΙΝΑ ΜΕΡΚΟΥΡΗ- Αγίου Φανουρίου 99)

τη συγγραφέα κ. Ιωάννα Καρυστιάνη και θα συζητήσουμε

για τα μυθιστορήματά της «Χίλιες ανάσες» και «Ψιλά γράμματα».

Υπεύθυνη Λεσχών η κ. Νάγια Κωστοπούλου

**ΤΡΙΤΗ 21/02 5:30 μ.μ.**

α) Αφήγηση βιωμάτων από αποκριάτικα έθιμα

β) Παρασκευή χειροποίητων ζυμαρικών (έθιμο της Τυρινής εβδομάδας)

**ΤΕΤΑΡΤΗ 22/02 5:30 μ.μ.**

Δραστηριότητες με ασκήσεις και παιχνίδια ενδυνάμωσης της μνήμης

**ΤΡΙΤΗ 28/02 5:30 μ.μ.**

### **ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Πιστές στην παράδοση φτιάχνουμε

α) την κυρά Σαρακοστή με ζυμάρι και

β) τα βραχιολάκια του Μάρτη.

Επιμέλεια: η Πρεσβυτέρα κ. Δέσποινα Παναγακοπούλου.

# ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

**ΤΕΤΑΡΤΗ 1/3 5.30 μ.μ.**

## **ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΘΕΜΑ**

Ρύπανση της πόλης και ανακύκλωση

Εισηγήτρια: Η κ. Φιλιώ Πετρίδου. Υποψήφια Διδάκτωρ Παντείου Πανεπιστημίου

**ΣΑΒΒΑΤΟ 4/3 Θέατρο ΙΛΙΣΙΑ**

ΙΛΙΣΙΑ “DA” του συγγραφέα Hugh Leonard με πρωταγωνιστή τον Γρηγόρη Βαλτινό.

**ΤΡΙΤΗ 7/3 5.30 μ.μ.**

## **ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Μαθαίνουμε την τεχνική «απομίμησης δέρματος» σε μπουκάλια και κουτιά.

Επιμέλεια: η κ. Φιλιώ Μπελαχούρη

**ΤΕΤΑΡΤΗ 8/3 7.00 μ.μ.**

## **ΕΚΔΗΛΩΣΗ**

Αφιέρωμα στην παγκόσμια ημέρα της γυναίκας.

Συμμετέχει η χορωδία του κ.γ. υπό τη διεύθυνση της μαέστρου

κ. Σιμέλας Εμμανουηλίδου. Πολυδύναμο κέντρο Μίκης Θεοδωράκης.

**ΔΕΥΤΕΡΑ 13/3 5.30 μ.μ.**

## **Λογοτεχνία**

Λέσχη Ανάγνωσης.

Μιλάμε για το βιβλίο «Λεύκες» με τη συγγραφέα του κ. Βίκυ Κλεφτογιάννη

Υπεύθυνη: η κ. Νάγια Κωστοπούλου, ποιήτρια

**ΤΡΙΤΗ 14/3 5.30 μ.μ.**

## **ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Γνωρίζουμε παραδοσιακές βελονιές, ξεκινάμε το δικό μας εργόχειρο

Επιμέλεια: η κ. Ζωή Καρκούλια- Πατερέλη

**ΤΕΤΑΡΤΗ 15/3 5.30 μ.μ.**

### **Προληπτική Ιατρική**

Κανόνες στοματικής Υγιεινής, τρόπος βουρτσίσματος δοντιών, ουλίτιδα, περιοδοντίτιδα

Εισηγήτρια: η κ. Πένυ Σακελλαρίου, οδοντίατρος.

**ΔΕΥΤΕΡΑ 20/3 5.30 μ.μ.**

### **ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΛΕΣΧΗ**

«Το θαύμα της Άννυ Σάλιβαν». Διάρκεια 106´

Παίζουν : Πάτι Ντιουκ, Αν Μπράνκροφτ, Βίκτορ Τζόρι, Ίνγκα Σβένσον

Επιμέλεια : η κ. Μαρία Γαργαρώνη

**ΤΡΙΤΗ 21/3 5.30 μ.μ.**

### **ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Κατασκευάζουμε κατακόκκινες παπαρούνες με φύλλο αλουμινίου.

Επιμέλεια: η Πρεσβυτέρα κ. Δέσποινα Παναγακοπούλου.

**ΤΕΤΑΡΤΗ 22/3 5.30 μ.μ.**

### **ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΘΕΜΑ**

Το 1821 μέσα από τις συναρπαστικές αφηγήσεις δύο κορυφαίων αγωνιστών, του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη και του Ιωάννη Μακρυγιάννη.

Εισηγήτρια: η κ. Δήμητρα Φωτοπούλου, εκπαιδευτικός.

**ΤΡΙΤΗ 28/3 5.30 μ.μ.**

### **ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Φτιάχνουμε χρηστικά αντικείμενα με μικρά ρετάλια υφασμάτων.

**ΤΕΤΑΡΤΗ 29/3 5.30 μ.μ.**

### **ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**

Συναισθήματα: Αναγνώριση και διαχείριση.

Εισηγήτρια η κ. Μαρία Κοκκίνου, Διδάκτωρ Παντείου Παν/ου

# ΑΠΡΕΛΙΟΣ 2023

**ΤΡΙΤΗ 4/4 5.30 μ.μ.**

## **ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

- α) Μαθαίνουμε να διακοσμούμε σοκολατένια αυγά με ζαχαρόπαστα
  - β) φτιάχνουμε υπέροχα πασχαλινά μπισκοτάκια
- Επιμέλεια : η κ. Μαριλένα Δημητροπούλου, Ζαχαροτέχνις

**ΤΕΤΑΡΤΗ 5/4 5.30 μ.μ.**

## **ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟ- ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΘΕΜΑ**

- α) Ανάγνωση και ανάλυση του διηγήματος «Η επίσκεψη του Χριστού» Εισηγητής: ο κ. Γεώργιος Πατερέλης, Δάσκαλος.
- β) Μοιρολόγια της Παναγίας από τα μέλη του Κέντρου μας.

*Το Κέντρο Γυναικών σας εύχεται ολόψυχα **ο Αναστάς Χριστός**  
να σας προσφέρει υγεία,  
ευτυχία, χαρά, επιτυχία και  
μια λαμπερή Ανάσταση με πλήρεια **Αγάπη***



**ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΙΛΙΟΥ**  
ΑΘΗΝΑΣ ΚΑΙ ΝΕΣΤΟΡΟΣ 107

**ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

*Ευχαριστούμε τους εισηγητές για  
την ευγενική τους προσφορά*

**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

**Κάθε Δευτέρα, Τρίτη, Τετάρτη και Πέμπτη: 17.30 - 19:00**  
**Τηλ. 2102693617 Κιν. 6945910778**

