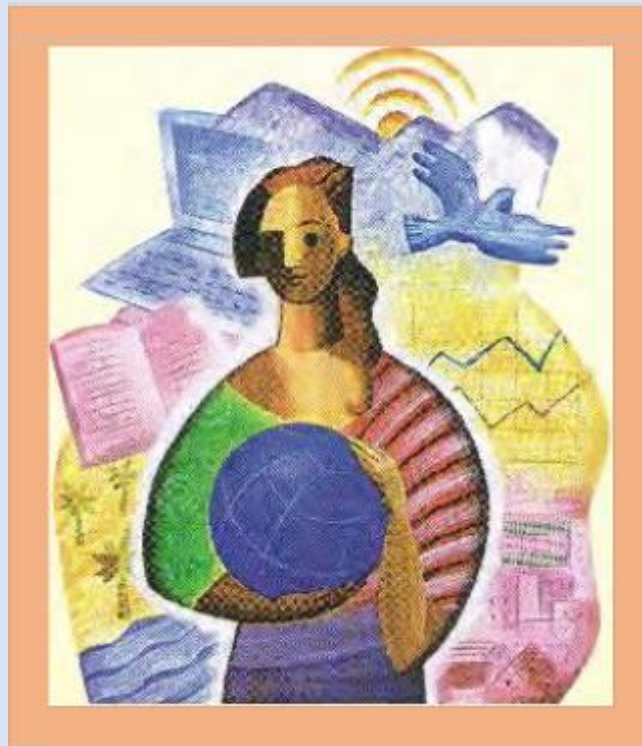




*«Εν Ιλίω η γνώση ...  
σε Θεματικούς Κύκλους»  
Εναλλακτική Επιμόρφωση Ενηλίκων*

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ-ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ- ΜΑΡΤΙΟΥ- ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2025**



**ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΙΛΙΟΥ  
ΑΘΗΝΑΣ ΚΑΙ ΝΕΣΤΟΡΟΣ 107**

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Γυναικών Ιλίου συνεχίζει τις δραστηριότητές του επί των οδών Αθηνάς και Νέστορος 107. Εκεί, σε μια γωνιά γεμάτη θαλπωρή, αποδοχή, προσφορά και δράση, σας περιμένουμε με χαρά και αγάπη για να συνοικοδομήσουμε ένα φιλόξενο και ζεστό περιβάλλον γνώσης, συναισθηματικών και ψυχολογικών προσεγγίσεων, καλλιτεχνικών δημιουργημάτων, ψυχαγωγικών δράσεων, 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 ξεχωριστό επικοινωνιακό περιβάλλον ανεξάντλητο σε κατάθεση ψυχής.

***Ευχαριστούμε την Δήμαρχο της πόλης μας κ. Αδριάνα Αλεβίζου-Κουκουβίνου και το Δημοτικό Συμβούλιο για τη συνεχή υποστήριξη και συμπαράστασή τους.***

## ΑΛΛΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Κατά τη διάρκεια της φετινής χρονιάς 2024-2025 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: επικοινωνίας 2102693617 Δευτέρα, Τρίτη, Τετάρτη και Πέμπτη 5.30 - 7.00 μ.μ.

Κινητό τηλέφωνο: 6945910778 καθημερινά.

## Χορωδία -Χορός

### Χορωδία

Κάθε Πέμπτη 5:00 μμ

Υπεύθυνη χορωδίας:  
η κ. Σιμέλα Εμμανουηλίδου

### Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί

Κάθε Πέμπτη 6:45μ.μ  
Χοροδιδάσκαλος ο κ.  
Χρήστος Μαυρόπουλος

## ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2025

**ΤΡΙΤΗ 14/01 5:30 μ.μ.**

### **ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Εύκολη ζωγραφική

Θα χρειαστούμε καμβά 18X24 ή φύλλα καμβά (όχι ακουαρέλας) διάφορα ακρυλικά χρώματα ,πινέλα μικρά , μεγάλα, πλατιά, στρογγυλά και μπατονέτες.

Επιμέλεια :η κ. Τζένη Βουργίδου (Εικαστικός)

**ΤΕΤΑΡΤΗ 15/01 5:30 μ.μ.**

**Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας** Μεταξύ των παρευρισκομένων μελών και φίλων του Κέντρου Γυναικών θα κοπεί η Βασιλόπιτα απλά- λιτά, για να ευχηθούμε καλή χρονιά.

**ΔΕΥΤΕΡΑ 20/01 5:30 μ.μ.**

**Κινηματογραφική Λέσχη**

Ο μικρός κολυμβητής

Γαλλική κωμωδία του 1968 διάρκειας 1ώρας και 35 λεπτών. Με τον Λουί Ντε Φινές

Επιμέλεια: η κ. Μαρία Γαργαρόνη (μέλος του Κέντρου Γυναϊκών)

**ΤΡΙΤΗ 21/01 5:30 μ.μ.**

**ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Τεχνική ντεκουπάς σε καμβά, ξύλο και κεραμίδι .Θα χρειαστούμε ατλακόλ- χαρτοπετσέτα ή ριζόχαρτο για ντεκουπάς ή εικόνα σε φωτοτυπία. Επιμέλεια: η κ. Φιλιώ Μελιχούρτη (μέλος του Κέντρου Γυναϊκών)

**ΤΕΤΑΡΤΗ 22/01 5:30 μ.μ.**

**Ασκήσεις Ενδυνάμωσης Μνήμης**

Επιμέλεια : η κ. Αγγέλα Δαμιανάκη και η κ. Σοφία Στρίκου.

**ΔΕΥΤΕΡΑ 27/01 5:30 μ.μ.**

**ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ**

Λέσχη Ανάγνωσης

Θα υποδεχθούμε την συγγραφέα κ. Ιφιγένεια Θεοδώρου και θα μιλήσουμε για το βιβλίο της «ΤΟ ΛΙΓΟ ΠΟΥ ΤΕΛΕΙΩΝΕΙ» Εκδόσεις Πατάκη.

Εισηγήτρια: η κ. Νάγια Κωστοπούλου (ποιήτρια)

**ΤΡΙΤΗ 28/01 5:30 μ.μ.**

**ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Παρασκευάζουμε πρόσφορο (με τους κανόνες της εκκλησίας).

Επιμέλεια: η κ. Σοφία Παυλίδου και η Πρεσβυτέρα Μαρίζα Παυλίδου.

**ΤΕΤΑΡΤΗ 29/01 5:30 μ.μ.**

**Ιστορικό θέμα –Παρουσίαση βιβλίου**

α)μέρος: Μνημεία, ατομικές και συλλογικές δημιουργίες.

Έκφραση της ιστορίας και των παραδόσεων του Ελληνικού λαού.

Εισηγητής: ο κ. Ανδρέας Κοντοδημόπουλος (Δρ. Φιλοσοφίας)

β)μέρος: Παρουσίαση βιβλίου «ΑΤΕΛΕΙΩΤΗ ΖΩΓΡΑΦΙΑ» θα παρουσιάσει η Φιλολόγος κ. Ντία Σπηλιωτοπούλου, αποσπάσματα θα διαβάσει ο συγγραφέας του κ. Ανδρέας Κοντοδημόπουλος .

**ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2025**

**ΤΡΙΤΗ 04 /02 5:30 μ.μ.**

**ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Εύκολη Ζωγραφική.

Υλικά που θα χρειαστούμε: καμβά 18Χ24 ή φύλλα καμβά (όχι ακουαρέλας), διάφορα ακρυλικά χρώματα, πινέλα: μικρά, μεγάλα πλατιά, στρογγυλά και μπατονέτες.

Επιμέλεια: η κ. Τζένη Βουργίδου (Εικαστικός)

**ΤΕΤΑΡΤΗ 05/02 5:30 μ.μ.**

**ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**

Η ευτυχία σε έναν κόσμο που αλλάζει.

Εισηγητής: ο κ. Γιάννης Κουτσανδρέας (Παιδοψυχίατρος)

**ΤΡΙΤΗ 11/02 5:30 μ.μ.**

**ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

α)μέρος: Διακόσμηση σε βάζο ή μπουκάλια με την τεχνική του υφάσματος ή καλσόν.

Θα χρειαστούμε: βάζο ή μπουκάλι, ατλακόλ, κομμάτια ύφασμα ή καλσόν και ένα μπολ.

Επιμέλεια: η κ. Φιλιώ Μελιχούρτη (μέλος του Κέντρου Γυναϊκών).

**ΤΕΤΑΡΤΗ 12/02 5:30 μ.μ.**

**«Έθιμα και παραδόσεις της αποκριάς και της Καθαράς Δευτέρας στην Ελλάδα ».**

Εισηγήτρια: η κ. Αγγελική Κούκουρα (Δημοσιογράφος)

**ΣΑΒΒΑΤΟ 15/02 7:00 μ.μ.**

**Ερωτόκριτος «Έρωσ ος εν κτήμασι πίπτεις»**

Με ένα θεματικό αναλόγιο αφιερωμένο στον έρωτα και τους καημούς του θα τιμήσουμε φέτος το φερωτό παιδί της Αφροδίτης. Θα ακουστούν αποσπάσματα από τον “Ερωτόκριτο” του Βιτσέντζου Κορνάρου πλαισιωμένα από τη μουσική και τα τραγούδια του Ισίδωρου Πάτερου.

Επιμέλεια Εκδήλωσης: η κ. Χριστίνα Ορλάνδου (μέλος του Κέντρου Γυναϊκών).

Καλλιτεχνικό Καφενείο «Θεόδωρος Αγγελόπουλος».  
Πολιτιστικό Κέντρο ΜΕΛΙΝΑ ΜΕΡΚΟΥΡΗ Αγίου Φανουρίου 99, 2ος όροφος.

**ΔΕΥΤΕΡΑ 17/02 5:30 μ.μ.**

**Κινηματογραφική Λέσχη**

«Καλύτερα δε γίνεται»

Αισθηματική κωμωδία του 1998. Διάρκεια 2 ώρες και 19 λεπτά, με τους Τζάκ Νίκολσον και Έλεν Χάντ.  
Επιμέλεια: η κ. Μαρία Γαργαρώνη (μέλος του Κέντρου Γυναικών).

**ΤΡΙΤΗ 18/02 5:30 μ.μ.**

**ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

β)μέρος: Ολοκληρώνουμε τα διακοσμητικά βάζα ή μπουκάλια.

Θα χρειαστούμε ακρυλικά χρώματα και πινέλα.

Επιμέλεια: η κ. Φιλώ Μελιχούρη (μέλος του Κέντρου Γυναικών).

**ΤΕΤΑΡΤΗ 19/02 5:30 μ.μ.**

**ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΘΕΜΑ**

«100 χρόνια Ν. Λιόσια – Ίλιον»

Εισηγήτρια : η κ. Ήρα Μανάρα (μέλος της συγγραφικής ομάδας του βιβλίου «Ίλιον, τόπος ιστορικής μνήμης και δημιουργίας»).

**ΔΕΥΤΕΡΑ 24/02 5:30 μ.μ.**

**ΛΕΣΧΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ**

Συζητάμε για το βιβλίο « Ο κήπος της Αμαλίας» με τη συγγραφέα του κ. Καρολίνα Μέρμηγκα.

Εισηγήτρια η κ. Νάγια Κωστοπούλου (Ποιήτρια).

**ΤΡΙΤΗ 25/02 5:30 μ.μ.**

**ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Μαθαίνουμε να φτιάχνουμε γιαούρτι με τον παραδοσιακό τρόπο.

Επιμέλεια: η κ. Αλεξάνδρα Κονδυλάκη, (παρασκευάστρια πρόβιου γιαουρτιού)

**ΤΕΤΑΡΤΗ 26/02 5:30 μ.μ.**

**ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ**

Γνωρίζουμε την ποιήτρια Μάγια-Μαρία Ρούσου.

Εισηγήτρια: η κ. Μαντώ Μαλάμου (Δρ. Φιλολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών),

**ΜΑΡΤΙΟΣ 2025**

**ΤΡΙΤΗ 04/03 5:30 μ.μ.**

**ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Εύκολη ζωγραφική.

Θα χρειαστούμε καμβά 18X24 ή φύλλα καμβά, διάφορα πινέλα, ακρυλικά χρώματα και μπατονέτες.

Εισηγήτρια: η κ. Τζένη Βουργίδου (εικαστικός).

**ΤΕΤΑΡΤΗ 05/03 5:30 μ.μ.**

**ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΘΕΜΑ**

«Η Δύναμη της συγχώρεσης»

Εισηγήτρια: Η κ. Μαρία Γκούβρα (εκπαιδευτικός Ειδικής Αγωγής).

**ΚΥΡΙΑΚΗ 09/03 6:30 μ.μ**

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ**

Αφιέρωμα στην Παγκόσμια ημέρα Γυναίκας

Θεατρική παράσταση: «Γυναικείες αλήθειες»

Τρία μονόπρακτα από την θεατρική ομάδα του Κέντρου Γυναικών Ιλίου.

Σκηνοθεσία: Πεντζεχρή Διονυσοπούλου

Θέατρο ΜΕΛΙΝΑ ΜΕΡΚΟΥΡΗ, Αγίου Φανουρίου 99 ΙΛΙΟΝ

**ΔΕΥΤΕΡΑ 10/03 5:30 μ.μ.**

**Κινηματογραφική Λέσχη**

«Ένας υπέροχος άνθρωπος» Δραματική βιογραφική ταινία του 2001. Διάρκεια 1 ώρα και 35λεπτά, με τους Ράσελ Κρόου και Τζένιφερ Κόνελι. Εισηγήτρια: η κ. Μαρία Γαργαρώνη (μέλος του Κέντρου Γυναικών).

**ΤΡΙΤΗ 11/03 5:30 μ.μ.**

**ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Κατασκευάζουμε κορνίζα για καδράκια με γυψόγαζα.

Θα χρειαστούμε μικρό καμβά ή καρτολίνο, γυψόγαζα, ατλακόλ, ακρυλικά χρώματα, πινέλα.

Επιμέλεια: η κ. Ελένη Λεούση (μέλος του Κέντρου Γυναικών).

**ΤΕΤΑΡΤΗ 12/03 5:30 μ.μ.**

Σήμερα γελάμε και μιλάμε για τις θεραπευτικές ιδιότητες του γέλιου.

Εισηγήτρια: η κ. Μαρία Γκούβρα (εκπαιδευτικός Ειδικής Αγωγής).

**ΚΥΡΙΑΚΗ 16/03 7:00 μ.μ**

Παρουσίαση του βιβλίου «Διαμάντια στους κάκτους» της Ευδοκίας Φελώνη.

Καλλιτεχνικό Καφενείο «Θεόδωρος Αγγελόπουλος». Αγίου Φανουρίου 99, 2ος όροφος.

**ΔΕΥΤΕΡΑ 17/03 5:30 μ.μ.**

**ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Κατασκευάζουμε διακοσμητικά κεριά με ανακύκλωση.

Θα φέρετε χρησιμοποιημένα κεριά, καλούπια (πήλινα κεσεδάκια ή μικρά χάρτινα κουτάκια από συσκευασίες μικρές).

Επιμέλεια: η κ. Φιλιώ Μελιχούρτη (μέλος Κέντρου Γυναικών).

**ΤΡΙΤΗ 18/03 5:30 μ.μ.**

**ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

A) Διακόσμηση κεριών με διάφορα υλικά.

B) Διακόσμηση αυγού από φελιζόλ. Θα χρειαστούμε αυγά από φελιζόλ, στόκο, ατλακόλ, χαρτοπετσέτα του ντεκουπάζ.

Επιμέλεια: η κ. Φιλιώ Μελιχούρτη (μέλος του Κέντρου Γυναικών).

**ΤΕΤΑΡΤΗ 19/03 6:30 μ.μ.**

**ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ**

**Αφιέρωμα στον Άγγελο Σικελιανό**

Ο Άγγελος Σικελιανός και ο Λυρικός του βίος. Πώς η αυτοβιογραφία γίνεται ποίηση.

Εισηγήτρια: η κ. Μαντώ Μαλάμου (Δρ. Φιλολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών)

Καλλιτεχνικό Καφενείο «Θεόδωρος Αγγελόπουλος».

Πολιτιστικό Κέντρο ΜΕΛΙΝΑ ΜΕΡΚΟΥΡΗ Αγίου Φανουρίου 99, 2ος όροφος.

**ΤΕΤΑΡΤΗ 26/03 5:30 μ.μ.**

**ΑΦΙΕΡΩΜΑ**

**Το Δημοτικό τραγούδι στην ιστορική συνέχεια.**

Εισηγητής: ο κ. Γεώργιος Φραγκάκης (PhD Λαογραφίας ΕΚΠΑ, MSC Λαογραφίας ΕΚΠΑ).

**ΔΕΥΤΕΡΑ 31/03 5:30 μ.μ.**

**ΛΕΣΧΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ**

Μιλάμε για το βιβλίο «Τρύπα στο ταβάνι», με τη συγγραφέα του Αλέκα Πλακονούρη. Εκδόσεις Κέδρος

Εισηγήτρια: Νάγια Κωστοπούλου (ποιήτρια)

**ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2025**

**ΤΡΙΤΗ 01/04 5:30 μ.μ.**

**ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Εύκολη ζωγραφική.

Υλικά που θα χρειαστούμε: καμβά 18X24, διάφορα ακρυλικά χρώματα, πινέλα, μπατονέτες.

Επιμέλεια : η κ. Τζένη Βουργίδου (Εικαστικός) .

**ΤΕΤΑΡΤΗ 02/04 5:30μ.μ.**

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ ( super foods).

Ωφελούν πραγματικά την υγεία μας;

Εισηγητής: ο κ. Στέφανος Μαρκόπουλος (Κλινικός Διαιτολόγος).

**ΔΕΥΤΕΡΑ 07/04 5:30 μ.μ.**

**ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΛΕΣΧΗ**

Θα παρακολουθήσουμε την ταινία «Γαλάζια Λίμνη».  
Ρομαντική παραγωγή του 1980, διάρκεια 1 ώρα και 44 λεπτά.  
Με τους Μπρουκ Σιλντς, Κρίστοφερ Άτκινς και Λίο Μακ Κέρν.  
Επιμέλεια: η κ. Μαρία Γαργαρόνη (μέλος του Κέντρου Γυναικών).

**ΤΡΙΤΗ 08/04 5:30 μ.μ.**

#### **ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Κατασκευάζουμε κάδρο ή φωτιστικό με αποξηραμένα λουλούδια.  
Θα χρειαστούμε ατλακόλ, χαρτί με ίνες. Για την αποξήρανση των λουλουδιών πληροφορίες στο τηλέφωνο 6979276175.  
Επιμέλεια: η κ. Μαίρη Νάκου (μέλος του Κέντρου Γυναικών).

**ΤΕΤΑΡΤΗ 09/04 7.00 μ.μ**

#### **ΕΚΔΗΛΩΣΗ**

Έξοδος Μεσολογγίου...

«Δόξα 'χ' η μαύρη πέτρα του και το ξερό χορτάρι»

**Μεσολόγγι, Ιερή Πόλη και Δόξα της Ελλάδας**

Εισηγήτρια: η κ. Βάννα Πασούλη (Εκπαιδευτικός, Συγγραφέας)

Καλλιτεχνικό Καφενείο «Θεόδωρος Αγγελόπουλος». Αγίου Φανουρίου 99, 2ος όροφος.

*Το Κέντρο Γυναικών σας εύχεται ολόψυχα μια λαμπερή  
Ανάσταση με υγεία, ευτυχία, χαρά, πλέρια **Αγάπη**  
επιτυχία όλων των προσδοκιών σας.*



**ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΙΔΙΟΥ**  
**ΑΘΗΝΑΣ ΚΑΙ ΝΕΣΤΟΡΟΣ 107**

**ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

*Ευχαριστούμε τους εισηγητές για  
την ευγενική τους προσφορά*

**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

**Κάθε Τρίτη, Τετάρτη και Πέμπτη: 17.30 - 19:00**

**Τηλ. 2102693617 Κιν. 6945910778**