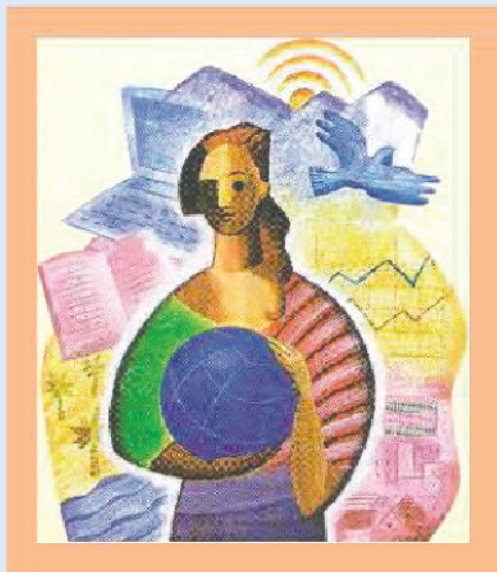




*«Εν Ιλίω η γνώση ...  
σε Θεματικούς Κύκλους»  
Εναλλακτική Επιμόρφωση Ενηλίκων*

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΜΑΪΟΥ - ΙΟΥΝΙΟΥ 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. Ανδριάντα Αλεβίζου και το Δημοτικό Συμβούλιο για τη συνεχή υποστήριξη και συμπαράστασή τους.*

## ΆΛΛΕΣ 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.

### ΧΟΡΩΔΙΑ

Κάθε Πέμπτη 5:00 μ.μ.

Υπεύθυνη χορωδίας

η κ. Σιμέλα Εμμανουηλίδου

### ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Κάθε Πέμπτη 6:45 μ.μ.

Χοροδιδάσκαλος

ο κ. Χρήστος Μαυρόπουλος

## ΜΑΪΟΣ 2025

### **ΚΥΡΙΑΚΗ 4/05**

Ημερήσια εκδρομή στο Λαύριο και το Σούνιο

### **ΤΡΙΤΗ 06/05 6:00 μ.μ. | ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Εύκολη ζωγραφική  
Θα χρειαστούμε: καμβά 18X24, ακρυλικά χρώματα και διάφορα πινέλα.  
Επιμέλεια: η κ. Τζένη Βουργίδου (Εικαστικός, μέλος του Κέντρου Γυναικών)

### **ΤΕΤΑΡΤΗ 07/05 6:00 μ.μ.**

Διαταραχές μνήμης. Πρόληψη και αντιμετώπιση  
Εισηγητής: ο κ. Ανδρέας Σόλιας (Κοινωνικός Λειτουργός)

### **ΚΥΡΙΑΚΗ 11/05**

Παγκόσμια ημέρα Μητέρας

Το Κέντρο θα παραμείνει ανοικτό από τις 11π.μ. έως την 1μ.μ. και μπορείτε να προμηθευτείτε μικρά δωράκια για τις μητέρες σας.  
Επίσης θα συμμετέχουμε στις δράσεις του Δήμου μας για την ημέρα της μητέρας.

### **ΔΕΥΤΕΡΑ 12/05 6:00 μ.μ. | ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ**

Παρουσίαση βιβλίου  
«Ο νους μου τα βουνά κρατεί» Δοκίμιο στην προφορική παράδοση.  
Συγγραφέας: Γιάννης Ματθαίουδάκης.

**ΤΡΙΤΗ 13/05 6:00 μ.μ.** | ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ  
Παλαιώση βιβλίου.  
Θα χρειαστούμε ατλακόλ και ένα βιβλίο περίπου 20 εκατοστά  
Επιμέλεια: η κ. Μαίρη Νάκου (μέλος του Κέντρου Γυναικών)

**ΤΕΤΑΡΤΗ 14/05 6:00 μ.μ.** | ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ  
α) μέρος: Άνθισε λίγο ακόμα ...μπορείς.  
Αυτοεκτίμηση – αυτοαγάπη  
Εισηγήτρια: η κ. Δώρα Γκούνα (Συμβουλευτική Ψυχολόγος)

**ΤΡΙΤΗ 20/05 6:00 μ.μ.** | ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ  
Ολοκλήρωση της Παλαιώσης βιβλίου.  
Θα χρειαστούμε χαρτοπετσέτα Ντεκουπάζ και ατλακόλ.  
Επιμέλεια: η κ. Μαίρη Νάκου (μέλος του Κέντρου Γυναικών)

**ΤΕΤΑΡΤΗ 21/05 6:00 μ.μ.**  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΘΕΜΑ  
α) Ενημέρωση για το πρόγραμμα βοήθεια στο σπίτι.  
β) Φροντίδα ηλικιωμένων.  
Εισηγήτρια: η κ. Φωτεινή Αβραμοπούλου (Κοινωνική Λειτουργός)

**ΔΕΥΤΕΡΑ 26/05 6:00μ.μ.** | ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ  
Λέσχη Ανάγνωσης.  
Θα μιλήσουμε για το βιβλίο «στην άγνωστη νήσο» με την συγγραφέα του κ. Μαίρη Βασάλου.  
Εισηγήτρια: η κ. Νάνια Κωστοπούλου (ποιήτρια)

**ΤΡΙΤΗ 27/05 6:00 μ.μ.** | ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
Για ένα καλοκαίρι γεμάτο υγεία και ευεξία  
Εισηγητής: ο κ. Στέφανος Μαρκόπουλος (Κλινικός Διατροφολόγος)

**ΤΕΤΑΡΤΗ 28/05 6:00 μ.μ.**  
Παράκληση με αρτοκλασσία για την προστάτιδα του Κέντρου Αγία Υπομονή  
Ιερά μονή Αγίου Παντελεήμονα Πετρούπολη – Μάρκου Μπότσαρη 144

**ΠΕΜΠΤΗ 29/05 7:00 μ.μ.** | ΑΦΙΕΡΩΜΑ  
«Εάλω η Πόλις». 29 Μαΐου 1453  
Αφήγηση των γεγονότων που συνέβησαν πριν και κατά την διάρκεια της άλωσης.  
Συμμετέχει η χορωδία του Κέντρου Γυναικών.  
Εισηγήτρια: η κ. Ελένη Καλαθά (Εκπαιδευτικός-Ιστορικός)  
Αίθουσα πολλαπλών χρήσεων Δημαρχείου Ιλίου  
«Βασίλη Κουκουβίνος»

## ΙΟΥΝΙΟΣ 2025

**ΔΕΥΤΕΡΑ 2/06 6:00μ.μ.** | ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ  
β) μέρος: Άνθισε λίγο ακόμα ...μπορείς.  
Αυτοεκτίμηση – αυτοαγάπη  
Εισηγήτρια: η κ. Δώρα Γκούνα (Συμβουλευτική Ψυχολόγος)

**ΤΡΙΤΗ 3/06 6:00 μ.μ.** | ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ  
Κατασκευάζουμε λουλούδια από πηλό. Θα χρειαστούμε πηλό DAS  
Επιμέλεια: η κ. Μαίρη Νάκου (μέλος του Κέντρου Γυναικών)

**ΤΕΤΑΡΤΗ 4/06 6:00 μ.μ.** | ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ  
Εργασία –Τρίτη ηλικία και διακοπές. Η διαχείριση του χρόνου.  
Εισηγητής: ο κ Γιάννης Κουτσανδρέας (Παιδοψυχίατρος)

**ΤΡΙΤΗ 10/06 6:00 μ.μ.** | ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ  
Ολοκληρώνουμε τα λουλούδια από πηλό.  
Κατασκευάζουμε στεφάνι. Θα χρειαστούμε ένα στεφάνι από βέργες (όχι φελιζόλ)  
Επιμέλεια : η κ Μαίρη Νάκου (μέλος του Κέντρου Γυναικών)

**ΤΕΤΑΡΤΗ 11/06 6:00 μ.μ.**  
α) Απολογισμός έργου  
Από Οκτώβριο 2024 έως Ιούνιο 2025  
β) Προτάσεις για το νέο πρόγραμμα

**ΔΕΥΤΕΡΑ 16/06 6:00μ.μ.** | ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ  
Λέσχη Ανάγνωσης  
Υποδεχόμαστε τη συγγραφέα κ. Τίνα Κουτσουμπού και θα μιλήσουμε για το βιβλίο της «Χλωμά βουνά»  
στ' αχνάρια του Χρηστομάνου.  
Εισηγήτρια: η κ. Νάνια Κωστοπούλου (ποιήτρια)

**ΤΡΙΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ**  
Ιωάννινα – Ζαγοροχώρια – Μέτσοβο  
Από Παρασκευή 20 Ιουνίου έως Κυριακή 22 Ιουνίου

*Το Κέντρο Γυναικών  
σας εύχεται ολόψυχα  
χαρούμενες, ξένοιαστες  
καλοκαιρινές διακοπές  
με υγεία και αισιόδοξη  
θετική σκέψη.*



**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**