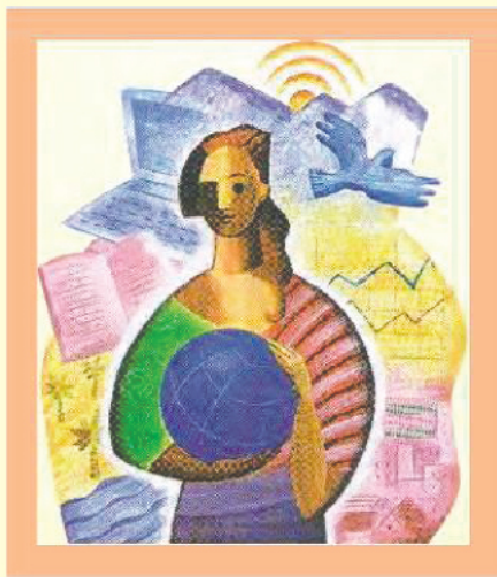




*«Εν Ιλίω η γνώση ...
σε Θεματικούς Κύκλους»
Εναλλακτική Επιμόρφωση Ενηλίκων*

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 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. Ανδριάνα Αλεβίζου και το Δημοτικό Συμβούλιο για τη συνεχή υποστήριξη και συμπαράστασή τους.

ΆΛΛΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Κατά τη διάρκεια της φετινής χρονιάς 2025-2026 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 ευαίσθητες κοινωνικές ομάδες για συναισθηματική και υλική υποστήριξη.
- Εκδηλώσεις - Άλλες δράσεις αλληλεγγύης.

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

Τηλ: επικοινωνίας 2102693617 Τρίτη, Τετάρτη 5.30 - 7.00 μ.μ.

Κινητό τηλέφωνο: 6945910778 καθημερινά.

ΧΟΡΩΔΙΑ

Κάθε Δευτέρα 5:00 μ.μ.

Υπεύθυνη χορωδίας

η κ. Σιμέλα Εμμανουηλίδου

ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Κάθε Πέμπτη 7:00 μ.μ.

Χοροδιδάσκαλος

ο κ. Χρήστος Μαυρόπουλος

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ 1/10 5:00 μ.μ.

Αγιασμός - Έναρξη δραστηριοτήτων

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΘΕΜΑ

Αφιέρωμα στην παγκόσμια ημέρα ηλικιωμένων.

Προσεγγίζοντας την Τρίτη ηλικία: φυσική, συναισθηματική, ψυχική κατάσταση.

Όνειρα –προσδοκίες.

Εισηγήτρια: η κ. Σωτηρία Σαμπάνη

(Εκπαιδευτικός)

ΣΑΒΒΑΤΟ 4/10

Εκδρομή στον Γαλατά- Πόρο- Ιερά Μονή

Ζωδόχου Πηγής

ΤΡΙΤΗ 7/10 5:30 μ.μ.

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Εύκολη Ζωγραφική

Εισαγωγή στην ακουαρέλα

Θα χρειαστούμε μπλοκ ακουαρέλας 220-230

γραμμάρια, νερομπογιές, διάφορα χρώματα,

πινέλα, πλακέ και στρογγυλά, μικρά – μεγάλα.

Επιμέλεια: η κ. Τζένη Βουργίδου (Εικαστικός,

Μέλος του Κέντρου Γυναικών)

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ 8/10 5:30 μ.μ.

ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΑ

Α) Φάρμακα και παρενέργειες σε άτομα μέσης ηλικίας
Β) Η ένταση του πόνου
Εισηγήτρια: η κ. Ιωάννα Καρυτινού.
(Φαρμακοποιός- Αντιδήμαρχος Δημόσιας υγείας)

ΔΕΥΤΕΡΑ 13/10 5:30 μ.μ.

«Αέι Ο Θεός ο Μέγας Γεωμετρεί...»

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

ΤΡΙΤΗ 14/10 5:30 μ.μ.

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Κατασκευάζουμε πάπυρο με πηλό. Θα χρειαστούμε πηλό DAS, πλάστη μικρό και σουπλά.
Επιμέλεια: η κ. Μαίρη Νάκου (Μέλος του Κέντρου Γυναικών)

ΤΕΤΑΡΤΗ 15/10 5:30 μ.μ.

ΒΙΟΛΟΓΙΑ

DNA- Καθορισμός κληρονομικών γνωρισμάτων
Εισηγήτρια: η κ. Αμαλία Λαδοβρέχη (Βιολόγος)

ΔΕΥΤΕΡΑ 20/10 5:30 μ.μ.

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Λέσχη Ανάγνωσης

Υποδεχόμαστε την συγγραφέα κ. Όλγα Κοζάκου και συζητάμε για το βιβλίο της **«Οι Ξένες»**
Εκδόσεις Περίσπωμένη Εισηγήτρια: η κ. Νάγια Κωστοπούλου (ποιήτρια)

ΤΡΙΤΗ 21/10 5:30 μ.μ.

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Ολοκληρώνουμε την κατασκευή του πάπυρου. Θα χρειαστούμε χαρτοπετσέτα ντεκουπάζ, κόλα ντεκουπάζ και λούστρο νερού.
Επιμέλεια: η κ. Μαίρη Νάκου (Μέλος του Κέντρου Γυναικών)

ΤΕΤΑΡΤΗ 22/10 5:30 μ.μ.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΘΕΜΑ

«Απ' τα κόκαλα βγαλμένη των Ελλήνων τα ιερά...»

Το έπος του 1940 - οι ήρωες -το τίμημα της Λευτεριάς μας.
Έκθεση αντικειμένων του πολέμου από την ιδιωτική συλλογή του Αντωνίου Αγγελου Δημάκη
Εισηγήτρια: η κ. Ελένη Ζαχαράκη
(Φιλολόγος- Μέλος του Κέντρου Γυναικών)

ΤΕΤΑΡΤΗ 29/10 5:30 μ.μ.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Οικονομική κρίση και ψυχική υγεία
Εισηγητής: ο κ. Γιάννης Κουτσανδρέας
(Παιδοψυχίατρος).

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ 2/11

Επίσκεψη στο Αρχαιολογικό Μουσείο Πειραιά

ΤΡΙΤΗ 4/11 5:30 μ.μ.

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Εύκολη Ζωγραφική
Θα χρειαστούμε μπλοκ ακουαρέλας, νερομπογιές, πινέλα πλακέ και στρογγυλά, μικρά – μεγάλα.
Επιμέλεια: η κ. Τζένη Βουργίδου
(Εικαστικός, Μέλος του Κέντρου Γυναικών)

ΤΕΤΑΡΤΗ 5/11 5:30 μ.μ.

Θεματικός κύκλος - Αρχαία μνημεία της Αθήνας

Α) Ακρόπολη
Εισηγήτριες: η κ. Μαρία Χαλκιά και η κ. Σωτηρία Σαμπάνη (τ. Εκπαιδευτικοί – μέλη του Κέντρου Γυναικών)

ΤΡΙΤΗ 11/11 5:30 μ.μ.

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Κατασκευάζουμε στολίδια με πηλό. Θα χρειαστούμε πηλό DAS, πλάστη μικρό και σουπλά.
Επιμέλεια: η κ. Μαίρη Νάκου (Μέλος του Κέντρου Γυναικών)

ΤΕΤΑΡΤΗ 12/11 5:30 μ.μ.

Αρχαία μνημεία της Αθήνας

Β) Αρχαία Αγορά – Κεραμεικός
Εισηγητής: ο κ. Φώτης Μαρκόπουλος
(Φιλολόγος – Ανεξ. Δημοτικός Σύμβουλος)

ΤΡΙΤΗ 18/11 5:30 μ.μ.

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Ολοκληρώνουμε την κατασκευή στολιδιών με πηλό, θα χρειαστούμε ατλακόλ, χαρτοπετσέτες με χριστουγεννιάτικες παραστάσεις, χρυσόσκονη και σπάγγο.
Επιμέλεια: η κ. Μαίρη Νάκου (Μέλος του Κέντρου Γυναικών)

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ 19/11 5:30 μ.μ.

Τρεις φωνές – μία τέχνη
Η Αρχαία Ελληνική τραγωδία
Εισηγήτρια: η κ. Ζαχαρούλα Λυκούδη-
Κυριακοπούλου (Φιλολόγος,)

ΔΕΥΤΕΡΑ 24/11 5:30 μ.μ.

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Λέσχη Ανάγνωσης

«Καράβια με ξένη σημαία» Εκδόσεις Ιωλκός
Για το βιβλίο θα μιλήσουμε με τον συγγραφέα
του κ. Αλέκο Κατσιούρη.
Εισηγήτρια: η κ. Νάγια Κωστοπούλου
(ποιήτρια)

ΤΡΙΤΗ 25/11 5:30 μ.μ.

Περνάμε ένα όμορφο απόγευμα με καφέ και
κουβεντούλα.

ΤΕΤΑΡΤΗ 26/11 5:30 μ.μ.

Αρχαία μνημεία

Γ) Αρχαία θέατρα της Αττικής
Εισηγήτριες: η κ. Μαρία Χαλκιά και η κ.
Σωτηρία Σαμπάνη (τ. Εκπαιδευτικοί – μέλη του
Κέντρου Γυναίκων)

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

ΤΡΙΤΗ 2/12 5:30 μ.μ.

Μαθαίνουμε πώς να φτιάχνουμε Συμιακά
ακούμια (ιστορία, προέλευση, συμβολισμός
συνταγή)
Εισηγητές: ο κ. Ηλίας Τσάβαρης
(επιχειρηματίας) και η κ. Μελίνα Σελάμα
(Οικιακή Σύμβουλος διατροφής)

ΤΕΤΑΡΤΗ 3/12 5:30 μ.μ.

Η σπουδαιότητα της πρόληψης για την υγεία
μας.
Εισηγήτρια: η κ. Ιωάννα Καρυτινού.
(Φαρμακοποιός - Αντιδήμαρχος Δημόσιας
υγείας)

ΤΡΙΤΗ 9/12 5:30 μ.μ.

Φτιάχνουμε παραδοσιακά λαλάγγια Μάνης
Επιμέλεια: η κ. Τούλα Νίκα (Μέλος του
Κέντρου Γυναίκων)

ΤΕΤΑΡΤΗ 10/12 5:30 μ.μ.

Η Άγνοστη Παιδική και Νεανική ηλικία Του
Χριστού
Εισηγητής: ο κ. Γεώργιος Πατερέλης (τ.
Εκπαιδευτικός)

ΣΑΒΒΑΤΟ 13 και ΚΥΡΙΑΚΗ 14/12

"Με τη μουσική, με την αυλαία και τ' άστρα!"
Χριστουγεννιάτικη γιορτή για μικρούς και
μεγάλους!

Μέρος α'

Φώτη Κόντογλου, **ΤΟ ΒΛΟΓΗΜΕΝΟ**
ΜΑΝΤΡΙ, δραματοποίηση.

Θεατρική ομάδα **ΟΝΕΙΡΟΒΑΤΕΣ**

Μέρος β'

Χριστουγεννιάτικα τραγούδια και κάλαντα
Χορωδία του Κέντρου Γυναίκων Δήμου Ιλίου
Θέατρο Άννα Συνοδινού

ΔΕΥΤΕΡΑ 15/12 5:30 μ.μ.

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Λέσχη Ανάγνωσης

Συζητάμε για το βιβλίο «Ο Άγιος Γυμνός»
με την συγγραφέα του κ. Σοφία Μαντουβάλου.
Εκδόσεις Σοκόλη
Εισηγήτρια: η κ. Νάγια Κωστοπούλου
(ποιήτρια)

ΤΡΙΤΗ 16/12 5:30 μ.μ.

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Μαθαίνουμε πλέξεις για εσάρπες και κασκόλ
Θα χρειαστούμε μαλλί και ανάλογο βελονάκι
Επιμέλεια: η κ. Θεοδώρα Λιακοπούλου
(Εκπαιδευτικός)

ΤΕΤΑΡΤΗ 17/12 5:30 μ.μ.

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Η μαγεία του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη
Διαβάζοντας Χριστουγεννιάτικα διηγήματα
Επιμέλεια: η κ. Ζαχαρούλα Λυκούδη-
Κυριακοπούλου (τ. Εκπαιδευτικός - Φιλολόγος,)

Το Κέντρο Γυναίκων
Ιλίου σας εύχεται
ολόφυχα χαρούμενα
Χριστούγεννα και
ευτυχισμένο το 2026



ΔΗΜΟΣ
ΙΛΙΟΥ



ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΙΛΙΟΥ
ΑΘΗΝΑΣ ΚΑΙ ΝΕΣΤΟΡΟΣ 107

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

*Ευχαριστούμε τους εισηγητές για
την ευγενική τους προσφορά*

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

2102693617 Τρίτη, Τετάρτη 5.30 - 7.00 μ.μ.

Κινητό τηλέφωνο: 6945910778