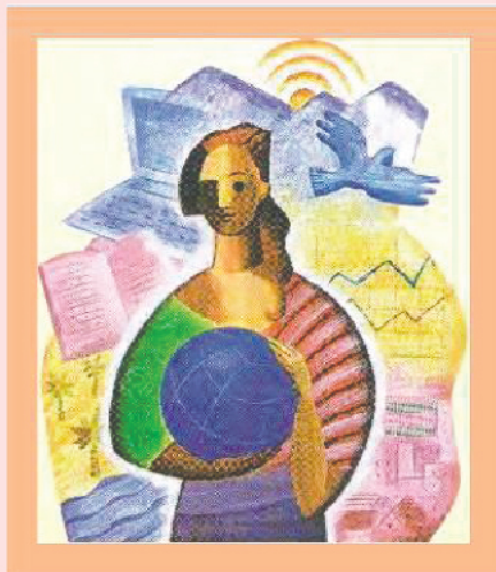




*«Εν Ιλίο η γνώση ...
σε Θεματικούς Κύκλους»
Εναλλακτική Επιμόρφωση Ενηλίκων*

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ-ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ- ΜΑΡΤΙΟΥ 2026



ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΙΛΙΟΥ
ΑΘΗΝΑΣ ΚΑΙ ΝΕΣΤΟΡΟΣ 107

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Γυναικών Ιλίου σας εύχεται ολόψυχα όμορφη, δημιουργική νέα χρονιά με υγεία, χαρά, αγάπη, ευτυχία, προσφορά.

Με το νέο έτος 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. Ανδριάννα 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 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 & Πέμπτη 5.30 - 7.00 μ.μ.

Κινητό τηλέφωνο: 6945910778 καθημερινά.

ΧΩΡΩΔΙΑ

Κάθε Πέμπτη 5:00 μ.μ.

Υπεύθυνη χορωδίας

η κ. Σμέλα Εμμανουηλίδου

ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Κάθε Πέμπτη 6:45 μ.μ.

Χοροδιδάσκαλος

ο κ. Χρήστος Μαυρόπουλος

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

ΤΡΙΤΗ 13/01 5:30 μ.μ.

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Εύκολη Ζωγραφική
Θα χρειαστούμε μπλοκ ακουαρέλας (220 – 240 γρ), νερομπογιές, διάφορα χρώματα, πινέλα, πλακέ και στρογγυλά, μικρά – μεγάλα.
Επιμέλεια: η κ. Τζένη Βουργίδου
(Εικαστικός, Μέλος του Κέντρου Γυναικών)

ΤΕΤΑΡΤΗ 14/01 5:30 μ.μ.

Περνάμε ένα όμορφο απόγευμα με συζήτηση, διατύπωση προσδοκιών και ευχών για το νέο έτος.

ΤΡΙΤΗ 20/01 5:30 μ.μ.

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Φτιάχνουμε σουβέρ με βελονάκι
Θα χρειαστούμε νήμα για τσάντες και ανάλογο βελονάκι.
Επιμέλεια: η κ. Θεοδώρα Λιακοπούλου
(τ. Εκπαιδευτικός)

ΤΕΤΑΡΤΗ 21/01 5:30 μ.μ.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΓΚΑΛΙΑΣ

Βιωματικό σεμινάριο

Αγκαλιά-ζω, αλλά-ζω τον κόσμο.

Η αγκαλιά και η επίδρασή της στην ψυχική υγεία.

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

ΔΕΥΤΕΡΑ 26/01 5:30 μ.μ.

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Λέσχη Ανάγνωσης

Υποδεχόμαστε την συγγραφέα κ. Χριστίνα Μιχαλίδου και συζητάμε για το βιβλίο της «ΓΑΛΟΤΣΕΣ ΝΟΥΜΕΡΟ 44». Εκδόσεις Ιωλκός
Εισηγήτρια: η κ. Νάγια Κωστοπούλου (ποιητριά)

ΤΡΙΤΗ 27/01 5:30 μ.μ.

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Διακοσμούμε μπουκάλια, βάζα, χαρτόκουτα με χρησιμοποιημένα φίλτρα καφέ. Θα χρειαστούμε ατλακόλ και φίλτρα καφέ.
Επιμέλεια: η κ. Φιλίω Μελιχούρη
(Μέλος του Κέντρου Γυναικών)

ΤΕΤΑΡΤΗ 28/01 5:30 μ.μ.

Τρεις Ιεράρχες. Το πνευματικό έργο τους – Αστεϊρευτή, επίκαιρη, διαχρονική πηγή αξιών μέχρι σήμερα.
Εισηγήτρια: η κ. Σωτηρία Σαμπάνη
(τ. Εκπαιδευτικός – μέλος του Κέντρου Γυναικών)

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

ΤΡΙΤΗ 03/02 5:30 μ.μ.

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Εύκολη Ζωγραφική
Θα χρειαστούμε μπλοκ ακουαρέλας (220 – 240 γρ), νερομπογιές, διάφορα χρώματα, πινέλα, πλακέ και στρογγυλά, μικρά – μεγάλα.
Επιμέλεια: η κ. Τζένη Βουργίδου
(Εικαστικός)

ΤΕΤΑΡΤΗ 04/02 5:30 μ.μ.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Αφιέρωμα στην παγκόσμια ημέρα κατά του καρκίνου.
Γυναικολογικές παθήσεις και πρόληψη γυναικολογικού καρκίνου.
Εισηγητής: ο κ. Γεώργιος Λάμπρος
(Γυναικολόγος, Δρ. Ιατρικής σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, DV υπογονιμότητας και ενδοκρινολογίας, Αναπαραγωγής Paris-Sachay)

ΔΕΥΤΕΡΑ 09/02 5:30 μ.μ.

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Λέσχη Ανάγνωσης

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ. ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΑ
ΕΘΙΜΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ.

Εισηγήτρια: η κ. Νάγια Κωστοπούλου
(ποιήτρια)

ΤΡΙΤΗ 10/02 5:30 μ.μ.

Δημιουργώ, συνδέομαι, φροντίζω τον
εαυτό μου. Η Χειροτεχνία ως δρόμος
για το **ευ ζην**.

Εισηγήτρια: η κ Νικολέτα Χαβαλέ
(Κοινωνική Λειτουργός,
Ψυχοθεραπεύτρια)

ΤΕΤΑΡΤΗ 11/02 5:30 μ.μ.

Ο Έρωτας είναι Θεός.

Εισηγήτρια: η κ. Μαρία Γαργαρώνη
(μέλος του Κέντρου Γυναικών).

ΔΕΥΤΕΡΑ 16/02 5:30 μ.μ.

ΑΡΧΕΣ ΓΕΩΠΟΝΙΚΗΣ

Καλλιεργητικές φροντίδες σε
καλλωπιστικά φυτά στη βεράντα και
στον κήπο, για την Άνοιξη.

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

ΤΡΙΤΗ 17/02 5:30 μ.μ.

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Κατασκευή Βενετσιάνικης Μάσκας.
Επιμέλεια: ο κ. Βασίλης Λάππας
(Εκπαιδευτικός – Εικαστικός)

ΤΕΤΑΡΤΗ 18/02 5:30 μ.μ.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η σημασία της διατροφής στον έλεγχο
του Σακχάρου.

Εισηγητής: ο κ. Στέφανος
Μαρκόπουλος (Κλινικός Διαιτολόγος)

ΤΡΙΤΗ 24/2 5:30 μ.μ.

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Κρεμάστρα για κοσμήματα (κολιέ)
Θα χρειαστούμε 1 κρεμάστρα ξύλινη
βαμμένη άσπρη με ακρυλικό χρώμα,
σουπλά, πινέλο μέτριο, 6 γαντζάκια,
υλικά για τη διακόσμησή της.
Χαρτοπετσέτα για ντεκουπάζ,
δαντελίτσες, κόλα ντεκουπάζ.
Επιμέλεια: η κ. Μαίρη Νάκου (μέλος
του Κέντρου Γυναικών).

ΤΕΤΑΡΤΗ 25/02 5:30 μ.μ.

Αυτοάμυνα και γυμναστική γυναικών.

Εισηγητής: ο κ. Νικήτας
Δημητρακόπουλος (Προπονητής)

ΜΑΡΤΙΟΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ 01/03 5:30 μ.μ.

Επίσκεψη στην Αρχαία αγορά.

ΤΡΙΤΗ 03/03 5:30 μ.μ.

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Εύκολη ζωγραφική.

Θα χρειαστούμε μπλοκ ακουαρέλας
(220 – 240 γρ), νερομπογιές, διάφορα
χρώματα, πινέλα, πλακέ και στρογγυλά,
μικρά – μεγάλα.

Επιμέλεια: η κ. Τζένη Βουργίδου
(Εικαστικός)

ΤΕΤΑΡΤΗ 04/03 5:30 μ.μ.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΘΕΜΑ

Οικογενειακές σχέσεις και ρόλοι.

Διαφορές γενεών και διαχείριση
προβλημάτων και συγκρούσεων στη
σύγχρονη πραγματικότητα.

Εισηγητής: ο κ. Βασίλειος Σακκάς
(Δρ. Ψυχολογίας, Δάσκαλος ειδικής
αγωγής, Κοινωνιολόγος)

ΚΥΡΙΑΚΗ 08/03 5:30 μ. μ.

Εκδήλωση για την Παγκόσμια
ημέρα Γυναίκας.

**ΤΡΙΤΗ 10/03 5:30 μ.μ.
ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Πασχαλινές διακοσμητικές κατασκευές. Θα χρειαστούμε πηλίνα κεσεδάκια και γυάλινα βάζα βαμμένα λευκά με ακρυλικό χρώμα, πηλό DAS και ατλακόλ.

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

**ΤΕΤΑΡΤΗ 11/03 5:30 μ.μ.
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΘΕΜΑ**

Τα πουλιά οδοδείκτες στη ζωή μας. Εισηγητής: ο κ. Γεώργιος Ασημακόπουλος (τ. Εκπαιδευτικός, Μαθηματικός- Θεολόγος)

**ΔΕΥΤΕΡΑ 16/03 5:30 μ.μ.
ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ
Λέσχη Ανάγνωσης**

Υποδεχόμαστε τη συγγραφέα Μιλένα Ζαφειροπούλου και συζητάμε για το βιβλίο της «Θυσανοσωρείτες και άλλα φαινόμενα» - Εκδόσεις Ιωλκός
Εισηγήτρια: η κ. Νάγια Κωστοπούλου (ποιήτρια)

**ΤΡΙΤΗ 17/03 5:30 μ.μ.
ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Ολοκληρώνουμε τις Πασχαλινές κατασκευές. Θα χρειαστούμε χαρτοπετσέτα για ντεκουπάζ, δαντέλες και κορδέλες, ακρυλικά χρώματα και πινέλα.

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

ΤΕΤΑΡΤΗ 18/03 5:30 μ.μ.

«Τεχνητή Νοημοσύνη & τέχνη του βίου»
Εισηγητής: ο κ. Γιάννης Ματθαίουδάκης (Οικονομολόγος – Ερευνητής)

**ΔΕΥΤΕΡΑ 23/03 5:30 μ.μ.
ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Διακοσμητικά Πασχαλινά αυγά με την τεχνική Αμιγκουρούμι (ιαπωνική τέχνη πλεξίματος).

Θα χρειαστούμε νήμα 1-2 χρώματα έντονα και βελονάκι Νο3.

Εισηγήτρια: η κ. Θεοδώρα Λιακοπούλου (τ. Εκπαιδευτικός)

**ΤΡΙΤΗ 31/03 5:30 μ.μ.
ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ**

Διακοσμητικά αυγά με σπάγκο. Θα χρειαστούμε σπάγκο, ατλακόλ και ένα μπαλόνι.

Επιμέλεια: η κ. Μαίρη Νάκου (μέλος του Κέντρου Γυναικών).

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

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ 01/04 5:30 μ.μ.

Το Πρωταπριλιάτικο ψέμα και γενικά το ψέμα στη ζωή μας.
Εισηγήτρια: Η κ. Μαρία Γκούβρα (εκπαιδευτικός Ειδικής Αγωγής).



ΔΗΜΟΣ
ΙΛΙΟΥ



**ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΙΛΙΟΥ
ΑΘΗΝΑΣ ΚΑΙ ΝΕΣΤΟΡΟΣ 107**

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

*Ευχαριστούμε τους εισηγητές για
την ευγενική τους προσφορά*

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Τρίτη, Τετάρτη & Πέμπτη 17.30 - 19.00 μ.μ.