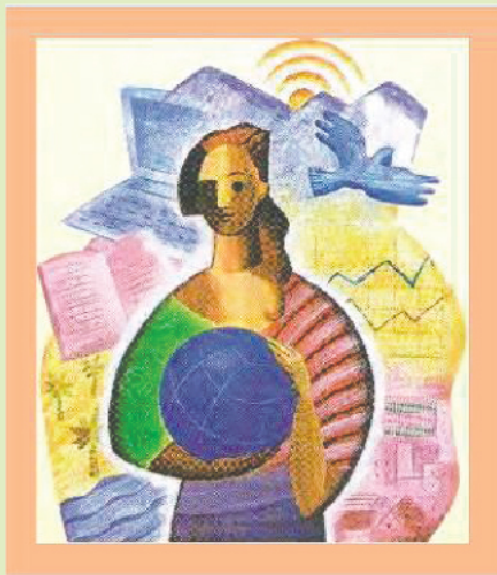




*«Εν Ιλίω η γνώση ...
σε Θεματικούς Κύκλους»
Εναλλακτική Επιμόρφωση Ενηλίκων*

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΠΡΙΛΙΟΥ - ΜΑΪΟΥ - ΙΟΥΝΙΟΥ 2026



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 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.

ΧΟΡΩΔΙΑ

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

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

ΤΡΙΤΗ 21/04 6:00 μ.μ.

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Κατασκευάζουμε στεφάνια με λουλούδια από πηλό. Θα χρειαστούμε πηλό DAS,1 σουπλά, μια σπογκοπετσέτα & ακρυλικά χρώματα.

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

ΤΕΤΑΡΤΗ 22/04 6:00 μ.μ.

Παγκόσμια ημέρα βιβλίου (23/04)

«Το βιβλίο, ένας πολύτιμος φίλος»

Εισηγήτρια: η κ. Βάννα Πασούλη

(Φιλολόγος – συγγραφέας).

ΔΕΥΤΕΡΑ 27/04 6:00 μ.μ.

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Λέσχη Ανάγνωσης

Υποδεχόμαστε τον συγγραφέα Θεόδωρο Εσπίριτου & μιλάμε για το βιβλίο του «Το παιχνίδι της Άγρας».

Εκδόσεις ΚΙΧΛΗ

Εισηγήτρια: η κ. Νάγια Κωστοπούλου (ποιήτρια).

ΤΡΙΤΗ 28/04 6:00 μ.μ.

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Βιοματικό σεμινάριο

Ολοκληρώνουμε το στεφάνι με λουλούδια από πηλό. Θα χρειαστούμε ένα στεφάνι από λυγαριά (όχι φελιζόλ) & πιστολάκι σιλικόνης.

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

ΤΕΤΑΡΤΗ 28/04 6:00 μ.μ.

Ταξιδεύοντας στις Κυκλάδες

Επιμέλεια: η κ. Μαρία Γαργαρόνη,

η κ. Ρούλα Φρέρη, η κ. Ελπίδα Θάνου

(μέλη του Κέντρου Γυναικών).

ΜΑΙΟΣ

ΤΡΙΤΗ 05/05 6:00 μ.μ.

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Εύκολη Ζωγραφική.
Θα χρειαστούμε: Μπλοκ ακουαρέλας (220-240γρ.) νερομπογιές διάφορα χρώματα, πινέλα πλακέ & στρογγυλά μικρά - μεγάλα.

Επιμέλεια: η κ. Τζένη Βουργίδου (Εικαστικός, μέλος του Κέντρου Γυναικών).

ΤΕΤΑΡΤΗ 06/05 6:00 μ.μ.

Πατρίδα είναι η γλώσσα:

από τον μύθο στον σύγχρονο κόσμο.

Θεατρικό δρώμενο βασισμένο στον

μύθο της Αθηνάς & της Αράχνης.

Βιοματική προσέγγιση από το κοινό.

Εισηγήτρια: η κ. Αγγελική Κούκουρα (Δημοσιογράφος - Εκπαιδευτικός).

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08/05 6:00 μ.μ.

Αφιέρωμα στην Παγκόσμια ημέρα Μητέρας (10/05).
Μητέρα: Η ρίζα & το φως της ζωής.
Διαδραστική Βιωματική προσέγγιση
Εισηγήτρια: η κ. Σωτηρία Σαμπάνη
(τ. Εκπαιδευτικός).

ΔΕΥΤΕΡΑ 11/05 6:00 μ.μ.

Αρχές Γεωπονικής.
Τα Ελληνικά βότανα & οι ευεργετικές τους ιδιότητες.
Εισηγητής: ο κ. Γεώργιος Τάσος
(τ. καθηγητής Γεωπονικής).

ΤΡΙΤΗ 12/05 6:00 μ.μ.

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Κατασκευάζουμε σφυρήλατη κοπέλα.
Θα χρειαστούμε ή φύλλο χαλκού ή φύλλο αλουμινίου χρυσό ή ασημί, εργαλεία χάραξης πηλού, ψαλίδι ένα καμβά(26x30).
Επιμέλεια: η κ. Μαίρη Νάκου
(μέλος του Κέντρου Γυναικών).

ΤΕΤΑΡΤΗ 13/05 6:00 μ.μ.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Μεταβολισμός & διατροφή.
Μύθοι, αλήθειες & πρακτικές για ένα υγιές σώμα.
Εισηγητής:
ο κ. Στέφανος Μαρκόπουλος
(Κλινικός Διατροφολόγος).

ΚΥΡΙΑΚΗ 17/05 9:30 π.μ.

Συμμετέχουμε στις εκδηλώσεις του Δήμου Ιλίου Pion Run & Fitness Festival. Πάρκο Αντώνης Τρίτσης. Έναρξη 9.30 π.μ.
Πληροφορίες & δηλώσεις συμμετοχής στα τηλ. 6977264702 & 6932581618

ΔΕΥΤΕΡΑ 18/05 6:00 μ.μ.

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Λέσχη Ανάγνωσης

Θα μιλήσουμε για το βιβλίο «Καταραμένες πολιτείες» με την συγγραφέα του κ. Έλενα Χουσινή, εκδόσεις ΚΥΦΑΝΤΑ.
Εισηγήτρια: η κ. Νάγια Κωστοπούλου (ποιήτρια).

ΤΡΙΤΗ 19/05 6:00 μ.μ.

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Ολοκληρώνουμε τη σφυρήλατη κοπέλα.
Θα χρειαστούμε ακρυλικά χρώματα & πινέλα.

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

ΤΕΤΑΡΤΗ 20/05 6:00 μ.μ.

Αφιέρωμα στην Παγκόσμια ημέρα Μουσείων (18/05).
Η δύναμη των Μουσείων:
Γέφυρα από το παρελθόν στο μέλλον.
Εισηγήτρια: η κ. Σωτηρία Σαμπάνη
(τ. Εκπαιδευτικός).

ΤΡΙΤΗ 26/05 6:00 μ.μ.

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

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

ΤΕΤΑΡΤΗ 27/05 6:00 μ.μ.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Στρες και Άγχος.
Εισηγήτρια: η κ. Μαρία Κοκκίνου
(Ψυχοθεραπεύτρια Δρ. Παντείου Πανεπιστημίου).

**Για τη γιορτή της προστάτιδας
του Κέντρου Γυναικών Αγίας Υπομονής (29/5)
θα υπάρξει ανακοίνωση και αναλυτικό πρόγραμμα έγκαιρα.**

ΤΡΙΤΗ 02/06 6:00 μ.μ. ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Εύκολη Ζωγραφική.

Θα χρειαστούμε: Μπλοκ ακουαρέλας (220-240 γρ.) νερομπογιές διάφορα χρώματα, πινέλα πλακέ & στρογγυλά μικρά - μεγάλα.

Επιμέλεια η κ. Τζένη Βουργίδου (Εικαστικός, μέλος του Κέντρου Γυναικών).

ΤΕΤΑΡΤΗ 03/06 6:00 μ.μ. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΘΕΜΑ

Αφιέρωμα στην Παγκόσμια ημέρα Περιβάλλοντος (5/6).

Μέτρα προστασίας – Ανακύκλωση.

ΚΥΡΙΑΚΗ 07/06 7:30 μ.μ.

Εκδήλωση - Συνάντηση χορωδιών.

Αφιέρωμα στο Διονύση Σαββόπουλο.

Συμμετέχουν:

- Χορωδία Κέντρου Γυναικών Ιλίου
- Μαέστρος: Σιμέλα Εμμανουηλίδου
- Χορωδία «Μελίφωνο»

Δήμου Κορινθίων

Μαέστρος: Γλυκερία Μωραϊτάκη

- Μικτή χορωδία του Μουσικού & καλλιτεχνικού συλλόγου

«Μουσικό Όραμα»

Μαέστρος: Ρούλα Λεβαντή

ΤΕΤΑΡΤΗ 09/06 6:00 μ.μ. ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Κατασκευάζουμε πίνακα με φυσικά υλικά. Θα χρειαστούμε: καμβά περίπου 40 εκ., άμμο θαλάσσης, πηλό, βότσαλα, ξύλα θαλάσσης, κοχύλια, ακρυλικά χρώματα.

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

ΤΕΤΑΡΤΗ 10/06 6:00 μ.μ.

Ο Αίσωπος & οι μύθοι του.

Εισηγήτρια: η κ. Μαίρη Γκούβρα (Δασκάλα ειδικής αγωγής).

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

Ι Λ Ι Ο Ν



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.