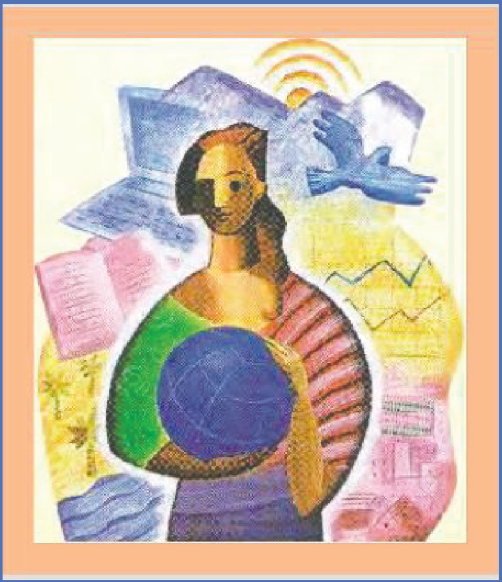
ΔΗΜΟΣ ΙΛΙΟΥ

ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΔΗΜΟΥ ΙΛΙΟΥ

«Εν Ιλίω η γνώση …
σε Θεματικούς Κύκλους»

Εναλλακτική Επιμόρφωση Ενηλίκων

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ- ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2026



ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΙΛΙΟΥ
ΑΘΗΝΑΣ ΚΑΙ ΝΕΣΤΟΡΟΣ 107

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Με αφορμή την έναρξη του νέου κύκλου δραστηριοτήτων του προγράμματος, του Κέντρου Γυναικών, η Διοικούσα Επιτροπή και τα μέλη του Κέντρου Γυναικών Δήμου Ιλίου αισθάνονται την εσωτερική ανάγκη να εκφράσουν τις θερμές και ειλικρινείς τους ευχαριστίες στην κυρία ***Αγγέλα Δαμιανάκη***, Επίτιμη Πρόεδρο του Κέντρου μας. Επί 24 ολόκληρα χρόνια, με αγάπη, κατάθεση ψυχής και υψηλή ποιότητα προσφοράς, κράτησε ανοιχτή και διεύρυνε την αγκαλιά του Κέντρου μας. Μια εξέχουσα, αγέρωχη και πολυτάλαντη προσωπικότητα, στην οποία ευχόμαστε ολόψυχα υγεία και αστείρευτη διάθεση για προσφορά.

Παράλληλα, καλωσορίζουμε θερμά την Εντεταλμένη Σύμβουλο και Αντιδήμαρχο Υποδομών & Τεχνικών Έργων, κυρία ***Αλεξάνδρα Μπαρμπαγιάννη***, καθώς και τη νέα Πρόεδρο της Διοικούσας Επιτροπής του Κέντρου μας, κυρία Τ***ούλα (Ευστρατία) Νίκα***. Ευχόμαστε ολόψυχα μια δημιουργική και καρποφόρα περίοδο, γεμάτη δράση, αλληλεγγύη και έμπνευση!

Το Κέντρο Γυναικών Ιλίου θα συνεχίσει 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.

ΑΛΛΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Κατά τη διάρκεια της φετινής χρονιάς 2026-2027 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 Πέμπτη
Υπεύθυνη χορωδίας
η κ. Σιμέλα Εμμανουηλίδου

ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ
Κάθε Πέμπτη
Χοροδιδάσκαλος
ο κ. Χρήστος Μαυρόπουλος

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

ΠΕΜΠΤΗ 1/10 5:30 μ.μ.
ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ
«Σπίτι σε τάξη» με τις ιδέες της μεθόδου KonMari
Εισηγήτρια: η κ. Σιμέλα Εμμανουηλίδου (Μουσικός, Μέλος του Κέντρου Γυναικών)

ΤΡΙΤΗ 6/10 5:30 μ.μ.
ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ
Εύκολη Ζωγραφική
Θα χρειαστούμε καμβά 2x20 ή 18x24 cm (όχι μεγαλύτερο) ακρυλικά χρώματα, άσπρο, μαύρο, κόκκινο, κίτρινο, μπλε.
Πινέλα: τουλάχιστον ένα πλακέ, ένα στρογγυλό και ένα Νο μηδέν καλής ποιότητας και ένα πιατάκι για τη μείξη των χρωμάτων.
Επιμέλεια: η κ. Τζένη Βουργίδου (Εικαστικός, Μέλος του Κέντρου Γυναικών)

ΤΕΤΑΡΤΗ 7/10 5:30 μ.μ.
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ
Επαναπροσδιορίζοντας τον εαυτό μας και τις ανάγκες μας.
Αλλαγές, απώλειες και σχέσεις.
Εισηγήτρια: η κ.Νικολέτα Χαβελέ (Κοινωνική Λειτουργός MSC, Συστηματική Ψυχοθεραπεύτρια)

ΤΡΙΤΗ 13/10 5:30 μ.μ.
ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Κατασκευάζουμε βραχιολάκια με την τεχνική «μακραμέ».
Θα χρειαστούμε κορδόνι δύο χρωμάτων της αρέσκειας σας περίπου 200 cm μήκος και πάχος 0,8 ή1,2 cm (για κάθε βραχιόλι) και προαιρετικά: διακοσμητικές χάντρες με άνοιγμα διέλευσης τουλάχιστον 1 έως 1,5 mm, ώστε να χωράει να περνά το κορδόνι.
Απαραίτητα εργαλεία για την κατασκευή (ψαλίδι, αναπτήρας, μεζούρα, κολλητική ταινία)
Επιμέλεια: η κ. Ελένη Λιόση (Μέλος του Κέντρου Γυναικών)

ΤΕΤΑΡΤΗ 14/10 5:3 μ.μ.
ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Από το αρχαίο τραπέζι στο σύγχρονο πιάτο (λαογραφία, διατροφικές συνήθειες και επιστημονικές αλήθειες μέσα από τους αιώνες)
Εισηγητές: η κ. Αγγελική Κούκουρα (Δημοσιογράφος) & ο κ. Στέφανος Μαρκόπουλος (Κλινικός Διατροφολόγος)

ΔΕΥΤΕΡΑ 19/10 5:30 μ.μ.
ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΛΕΣΧΗ

Θα παρακολουθήσουμε την ταινία «Ηλιοτρόπιο». Ρομαντική πολεμική παραγωγή του 1970, σκηνοθετεί ο Βιττόριο Ντε Σίκα. Με τους Σοφία Λόρεν, Μαρτσέλο Μαστρογιάννη .
Επιμέλεια: η κ. Μαρία Γαργαρώνη (μέλος του Κέντρου Γυναικών).

ΤΡΙΤΗ 20/10 5:30 μ.μ.
ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Διακόσμηση σε μπουκάλια και βάζα με την τεχνική του Ντεκουπάζ.
Επιμέλεια: η κ. Μαίρη Νάκου (Μέλος του Κέντρου Γυναικών)

ΤΕΤΑΡΤΗ 21/10 5:30 μ.μ.
ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Κοινωνικό Πανεπιστήμιο (καρκίνος μαστού). Το θέμα θα δοθεί από το Δήμο Ιλίου καθώς και ο εισηγητής. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στο Δημαρχείο Ιλίου, στην Αίθουσα 100.

ΠΕΜΠΤΗ 22/10 5:30 μ.μ.
ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΘΕΜΑ

«Υπέρμαχος Στρατηγός, έπος του 40».
Πίστη και Ελευθερία στη συνείδηση του Γένους. Εισηγητής: ο κ. Ιωάννης Αντ. Παναγιωτόπουλος (Καθηγητής εκκλησιαστικής ιστορίας, πρόεδρος τμήματος Θεολογίας στο Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών).
Συμμετέχει η Χορωδία του Κέντρου Γυναικών.
Η εκδήλωση θα γίνει στο Καλλιτεχνικό Καφενείο «Θεόδωρος Αγγελόπουλος».
(Οδός Αγ. Φανουρίου 99 ΙΛΙΟΝ)

ΚΥΡΙΑΚΗ 25/10 6:00 μ.μ.
ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Λέσχη Ανάγνωσης
«Υπουργείο Μοναξιάς»
Συγγραφέας η κ. Έλενα Καρακούλη.
Εκδόσεις Καστανιώτη
Εισηγήτρια: η κ. Νάγια Κωστοπούλου (ποιήτρια)

ΤΡΙΤΗ 27/10 5:30 μ.μ.
ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Ολοκληρώνουμε την κατασκευή του ντεκουπάζ.
Επιμέλεια: η κ. Μαίρη Νάκου (Μέλος του Κέντρου Γυναικών)

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

ΤΡΙΤΗ 03/11 5:30 μ.μ.
ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ
Εύκολη Ζωγραφική
Θα χρειαστούμε καμβά 20x 20 ή 18x24 cm (όχι μεγαλύτερο) ακρυλικά χρώματα, άσπρο, μαύρο, κόκκινο, κίτρινο, μπλε.
Πινέλα: τουλάχιστον ένα πλακέ, ένα στρογγυλό και ένα Νο μηδέν καλής ποιότητας και ένα πιατάκι για τη μείξη των χρωμάτων
Επιμέλεια: η κ. Τζένη Βουργίδου (Εικαστικός)

ΤΕΤΑΡΤΗ 04/11 5:30 μ.μ.
Βιωματικό Εργαστήρι Δημιουργικής Γραφής «Ανήσυχες Λέξεις»
Με τις αισθήσεις, τις τέχνες και τη μνήμη ένας κύκλος συναντήσεων όπου οι προσωπικές μας εμπειρίες, οι εικόνες και τα ερεθίσματα γίνονται αφετηρία για να ζωντανέψουμε τις δικές μας ιστορίες.
Επιμέλεια: η κ. Αργυρώ Αγέρη (Εισηγήτρια Δημιουργικής Γραφής)

ΤΡΙΤΗ 10/11 5:30 μ.μ.
ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ
Γνωρίζοντας τους πολύτιμους και ημιπολύτιμους λίθους.
Ιδιότητες- ζώδια- τρόπος κατασκευής Γεμολογία.
Εισηγήτρια: Αικατερίνη Κρινή (Σχεδιαστρια κοσμημάτων αργυροχρυσοχοΐας- Εικαστικός)

ΤΕΤΑΡΤΗ 11/11 5:30 μ.μ.
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ
Βασικές ενότητες πρώτων βοηθειών.
Εισηγήτρια: η κ. Αλεξάνδρα Κωτούλια (Πιστοποιημένη Διασώστρια, μέλος του Κέντρου Γυναικών)

ΔΕΥΤΕΡΑ 16/11 5:30 μ.μ.
ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΛΕΣΧΗ
«Λουλούδι της Ερήμου»
Δραματική Αγγλογερμανική ταινία του 2009.
Επιμέλεια: η κ. Μαρία Γαργαρώνη (μέλος του Κέντρου Γυναικών)

ΤΡΙΤΗ 17/11 5:30 μ.μ.
Αφιέρωμα στο Πολυτεχνείο.
Ημέρες Πολυτεχνείου.
Εισηγήτριες: η κ. Δήμητρα Φωτοπούλου και η κ. Βιβή Πλατά (Εκπαιδευτικοί, μέλη του Κέντρου Γυναικών)

ΤΕΤΑΡΤΗ 18/11 5:30 μ.μ.
Μαθαίνω να ακούω το σώμα μου.
Επιμέλεια: η κ. Αλεξάνδρα Μπαρμπαγιάννη, Αντιδήμαρχος Υποδομών & Τεχνικών Έργων.

ΚΥΡΙΑΚΗ 22/11 5:30μ.μ.
ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ
Λέσχη Ανάγνωσης
Πόνημα: Προσοχή, μαμά στο λάμδα
Συγγραφέας: Τηλέμαχος Κώτσιας
Εισηγήτρια: η κ. Νάγια Κωστοπούλου

ΤΡΙΤΗ 24/11 5:30 μ.μ.
Πώς φτιάχνουμε το προσωπικό μας στυλ και τι εκφράζουμε με αυτό.
Η κατάλληλη εμφάνιση για κάθε περίσταση της ζωής μας.
Η ενδυμασία από τα Αρχαία Χρόνια μέχρι σήμερα .
Επιμέλεια : η κ. Αλεξάνδρα Χατσέβα (Μοντελίστ-Στυλίστρια)

ΤΕΤΑΡΤΗ 25/11 5:30 μ.μ.
Που; Πότε; πόσο; γιατί; Θα το βρεις;
Διασκεδάζουμε με έξυπνες ασκήσεις ενδυνάμωσης μνήμης.
Επιμέλεια: η κ. Αγγέλα Δαμιανάκη και η κ. Σοφία Στρίκου
(μέλη του Κέντρου Γυναικών)

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

ΤΡΙΤΗ 01/12 5:30 μ.μ.
ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Διάφορες κατασκευές για Χριστουγεννιάτικη διακόσμηση (κεριά, ποτήρια, βάζα κ.α.)
Εισηγήτρια: η κ. Αικατερίνη Κρινή (Εικαστικός)

ΤΕΤΑΡΤΗ 02/12 5:30 μ.μ.
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

«Χτίζοντας υγιή σχέση με τα ενήλικα παιδιά και εγγόνια μας»
(πόσο κοντά, πόσο μακριά)
Εισηγήτρια: η κ.Νικολέτα Χαβελέ (Κοινωνική Λειτουργός –MSC Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια)

ΤΡΙΤΗ 08/12 5:30 μ.μ.
ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ

Κατασκευάζουμε μπρούτζινα γούρια , το καθένα με το δικό του συμβολισμό.
Δηλώνουμε συμμετοχή.
Εισηγήτρια: η κ. Αικατερίνη Κρινή (Σχεδιάστρια κοσμημάτων – Αργυροχρυσοχόος Εικαστικός)

ΤΕΤΑΡΤΗ 09/12 5:30 μ.μ.
Γυναικεία Ευεξία

Επιμέλεια: η κ. Αλεξάνδρα Μπαρμπαγιάννη, Αντιδήμαρχος Υποδομών και Τεχνικών Έργων.

ΣΑΒΒΑΤΟ 12/12 & ΚΥΡΙΑΚΗ 13/12
5:00 μ.μ. έως 8.00 μ.μ.

Το **«Τσάι της Αγάπης»**
Στο ζεστό φιλόξενο χώρο του Κέντρου Γυναικών μέσα στη θαλπωρή της γεμάτης αγάπη γωνιάς μας, θα δοθεί φέτος το καθιερωμένο «Τσάι της Αγάπης».
Η παρουσία σας θα ενισχύσει την κοινωνική προσφορά μας και θα περάσουμε όμορφες, ξένοιαστες στιγμές.

ΔΕΥΤΕΡΑ 14/12 5:30 μ.μ.
ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΛΕΣΧΗ

«Χριστούγεννα με τους Κρανς»
Αμερικάνικη κομεντί βασισμένη στη νουβέλα του Τζον Γκρίσχαμ του 2001
Επιμέλεια: η κ. Μαρία Γαργαρώνη (μέλος του Κέντρου Γυναικών)

ΤΡΙΤΗ 15/12 5:30 μ.μ.
ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Ανταλλάσσουμε παραδοσιακές συνταγές γλυκού και φαγητού από τις ιδιαίτερες πατρίδες μας.
Επιμέλεια: (μέλη του Κέντρου Γυναικών)

ΤΕΤΑΡΤΗ 16/12 5:30 μ.μ.
ΛΑΟΓΡΑΦΙΑ

Έθιμα και παραδόσεις του Δωδεκαήμερου απ' όλη την Ελλάδα
Εισηγήτρια: η κ. Αγγελική Κούκουρα (Δημοσιογράφος, Ερευνήτρια Λαογραφίας)

ΚΥΡΙΑΚΗ 20/12 5:30Μ.Μ.
ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Λέσχη Ανάγνωσης
Πόνημα: Φονικό στους Κορφούς
Συγγραφέας: Σωτήρης Τριβιζάς
Εισηγήτρια: η κ. Νάγια Κωστοπούλου

Κέντρο Γυναικών Ιλίου σας εύχεται ολόψυχα χαρούμενα Χριστούγεννα και ευτυχισμένο το 2027

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.