

ΧΕΝ Αθηνών πρόγραμμα 2016 - 2017



Η ΧΕΝ Αθηνών με έδρα την Αθήνα, Αμερικής 11, αναπτύσσει τις δραστηριότητές της και στις περιοχές:

ΓΛΥΦΑΔΑΣ
ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ
ΠΑΛ. ΦΑΛΗΡΟΥ
ΠΑΠΑΓΟΥ
ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ
ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ

**Η ΧΕΝ είναι Γυναικεία, Εθελοντική, Παγκόσμια,
Οικουμενική, Μη Κυβερνητική Οργάνωση.**




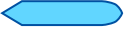


Η ΧΕΝ Αθηνών ιδρύθηκε το 1923,
από γυναίκες πρόσφυγες της Μικράς Ασίας.
Ως εθελοντική γυναικεία οργάνωση
είναι ανοιχτή σε κάθε γυναίκα,
ανεξάρτητα από φυλή, θρησκεία, εθνικότητα και
ιδεολογία.

Οι προτεραιότητες της είναι:

- τα Ανθρώπινα Δικαιώματα,
- η Ισοτιμία,
- η δια Βίου Εκπαίδευση,
- το Περιβάλλον,
- ο Πολιτισμός,
- ο Εθελοντισμός.

Για το 2016-2017, η ΧΕΝ Αθηνών ανταποκρινόμενη στις σημερινές ανάγκες της γυναίκας και υπηρετώντας τους σκοπούς της οργάνωσης, έχει καταρτίσει ένα πρόγραμμα από εθελοντικές δράσεις, επιμορφωτικά προγράμματα, προγράμματα ανάπτυξης δεξιοτήτων, άσκησης, διαλέξεις και πολιτιστικές εκδηλώσεις.

Πίνακας περιεχομένων

	Εθελοντικές Δράσεις	4
	Επιμόρφωση	10
	Δεξιότητες - Δημιουργική Απασχόληση ...	11
	Άσκηση	14
	Διαλέξεις – Ομιλίες – Εκδηλώσεις	15
	Πολιτιστικά	17

Προγράμματα που δίνουν ευκαιρίες εκπαίδευσης και στήριξης της γυναίκας και της οικογένειας.

Ομάδα Προγράμματος, Αμερικής 11

Ενημέρωση εθελοντριών

Η ΧΕΝ, μια από τις εμπειρότερες γυναικείες εθελοντικές οργανώσεις στην Ελλάδα και παγκόσμια, δημιουργεί ευκαιρίες αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου, σε όσες επιθυμούν να ασχοληθούν με ομάδες γυναικών και παιδιών, που χρήζουν κοινωνικής στήριξης.

Συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης- ΕΚΚΑ

Ομάδα εθελοντριών στηρίζει, με δράσεις, γυναίκες που βρίσκονται σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Οι δράσεις αυτές αφορούν τη διδασκαλία της Ελληνικής και Αγγλικής γλώσσας, την εκμάθηση κατασκευής κοσμημάτων και άλλων χειροτεχνιών, τη διευκόλυνση τους στην επικοινωνία με φορείς και υπηρεσίες δημοσίου, την εξασφάλιση οικιακού εξοπλισμού καθώς και ενισχυτική διδασκαλία και δημιουργική απασχόληση των παιδιών τους, προσχολικής και σχολικής ηλικίας.

Πρόγραμμα Κοπτικής – Ραπτικής για άνεργες γυναίκες

Η ΧΕΝ δίνει τη δυνατότητα σε άνεργες γυναίκες να αποκτήσουν γνώσεις Κοπτικής - Ραπτικής στην προσπάθειά τους για εξεύρεση εργασίας.

Έναρξη: Οκτώβριος 2016

Ημέρα και ώρα: Παρασκευή 12.00 – 14.00

ΧΕΝ Γλυφάδας

Χριστουγεννιάτικες Δημιουργίες

Κατασκευή χριστουγεννιάτικων στολιδιών για το σπίτι και το χριστουγεννιάτικό δέντρο.

Διάρκεια: 2 συναντήσεις, 3 ώρες

Ημέρες και ώρα: Τετάρτη 9 Νοεμβρίου 2016 11.00 - 12.30

Πέμπτη 24 Νοεμβρίου 2016 11.00 - 12.30

ΧΕΝ Ν. Σμύρνης

Γερμανικά

Μαθήματα Γερμανικών για αρχαρίους και προχωρημένους.

Έναρξη: Νοέμβριος 2016

«Ένα βιβλίο που διάβασα...»

Δανειστική βιβλιοθήκη.

Έναρξη: 2^ο 15ήμερο Οκτωβρίου 2016

ΧΕΝ Παλ. Φαλήρου

Ομάδα Ψυχολογίας

Η ομάδα θα λειτουργήσει σε συνεργασία με το Δήμο Π. Φαλήρου, στο Πολιτιστικό Κέντρο, Αγίας Βαρβάρας 24

Διάρκεια: μία φορά το μήνα

Έναρξη: θα ανακοινωθεί εγκαίρως

Σεμινάριο στην Αγγλική γλώσσα

Με θέμα « Αποτελεσματική επικοινωνία στο χώρο των επιχειρήσεων»

Προφορική εξάσκηση στη γλώσσα με στόχο τον εφοδιασμό ανέργων γυναικών με την κατάλληλη ορολογία, απαραίτητη στους εργασιακούς χώρους.

Απαιτείται το επίπεδο των Αγγλικών να είναι τουλάχιστον Lower.

Διάρκεια : 2,5 μήνες, 20 ώρες

Έναρξη : Η ακριβής ημερομηνία θα ανακοινωθεί έγκαιρα.

Πλέξιμο

Μαθαίνουμε να πλέκουμε με βελόνες (απλές πλέξεις για μοντέρνες μπλούζες, κοψίματα, μασχάλες, ντεκολτέ κ.λπ.)

Ημέρα και ώρα : Τετάρτη 17.00

Έναρξη: Νοέμβριος 2016

Κηροπλαστική για κρατούμενες του Καταστήματος Κράτησης Γυναικών Ελαιώνα Θηβών

Η ΧΕΝ Παλ. Φαλήρου, σε συνεργασία με την κοινωνική υπηρεσία του Καταστήματος Κράτησης Γυναικών Ελαιώνα Θηβών, θα προσφέρει στις τρόφιμες του Καταστήματος, τη δυνατότητα να εκπαιδευτούν στην παρασκευή αρωματικών κεριών και να απασχοληθούν δημιουργικά με κατασκευή κοσμημάτων, μακραμέ κ.λπ.

Συνεργασία με τη στέγη θηλέων «Αγ. Αλέξανδρος» Παλ. Φαλήρου

Μαθήματα παρασκευής αρωματικών κεριών, δημιουργική απασχόληση κατασκευής κοσμημάτων και μακραμέ.

ΧΕΝ Παπάγου

Συνεργασία με τον ξενώνα κακοποιημένων γυναικών «Φοίβη»

Ομάδα εθελοντριών ασχολείται με την εκμάθηση ελληνικών σε αλλοδαπές γυναίκες που φιλοξενούνται στον ξενώνα.

Συγκέντρωση ειδών για ανθρώπους που βρίσκονται σε κατάσταση ανάγκης

Ομάδα εθελοντριών ασχολείται με τη συγκέντρωση τροφίμων, παιχνιδιών και ρούχων και τα διαθέτει σε δομές που υποστηρίζουν συνανθρώπους μας.

Δημιουργικό Εργαστήρι

Χωρίς ειδικά εργαλεία ή ακριβές δυσεύρετες πρώτες ύλες κατασκευάζουμε χρηστικά αντικείμενα, αλλάζοντας μορφή σε ότι άχρηστο ή αδιάφορο έχουμε όλοι στα σπίτια μας.

Η ομάδα συγκεντρώνεται στην αίθουσα σεμιναρίων της βιβλιοθήκης του Δήμου Παπάγου – Χολαργού, επί της οδού Αγαμέμνωνος 4 στο Χολαργό.

Συναντήσεις:

- *18 Οκτωβρίου 2016: Κατασκευάζουμε, με εύκολο και φθηνό τρόπο, τα δικά μας κοσμήματα (βραχιόλια – κολιέ)*
- *13 Δεκεμβρίου 2016: Χριστουγεννιάτικα παιχνίδια*
- *21 Φεβρουαρίου 2017: Αποκριάτικη μάσκα*
- *28 Μαρτίου 2017: Πασχαλιάτικα δώρα*

ΔΙΑΚΕΝΤΡΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

**Ομάδα Προγράμματος, Αμερικής 11, ΧΕΝ Γλυφάδας, ΧΕΝ Ν. Σμύρνης,
ΧΕΝ Π. Φαλήρου, ΧΕΝ Παπάγου**

Η ΧΕΝ Αθηνών, ανταποκρινόμενη σε αιτήματα φορέων που ασχολούνται με ευπαθείς κοινωνικές ομάδες (παιδιά, άνεργοι, μετανάστες, άτομα με ειδικές ανάγκες, κρατούμενες) θα υλοποιήσει με εθελοντικά στελέχη από όλα τα Κέντρα και τις Ομάδες του Σωματείου, προγράμματα στους φορείς :

Α. «Κοινωνικές δομές υποστήριξης της φτώχειας στο Δήμο Αθηναίων»

Υποστήριξη του προγράμματος «Νόστος», που στόχο έχει την κάλυψη βασικών αναγκών, καθώς και την παροχή σωματικής και ψυχικής υγιεινής σε αστέγους που βρίσκονται στην κατάσταση φτώχειας ή απειλούνται από τη φτώχεια.

Β. Δίκτυο για τα δικαιώματα του παιδιού

- Δημιουργική απασχόληση μητέρων των παιδιών που στηρίζονται από το Δίκτυο
- Εκμάθηση ελληνικών σε μετανάστριες
- Κυριακάτικο Τραπέζι

Γ. Κατάστημα Κράτησης Κορυδαλλού

Πρόγραμμα δημιουργικής απασχόλησης κρατουμένων στο Τμήμα Κράτησης Γυναικών του Κ. Κ. Κορυδαλλού.

Δ. Συνεργασία με τους «Γιατρούς του Κόσμου»

Ενίσχυση των δράσεων και προγραμμάτων των Γιατρών του Κόσμου, για την ανακούφιση ευπαθών ομάδων.

Ε. Κανένα παιδί χωρίς γάλα

Δίκτυο εθελοντριών συγκεντρώνει γάλα εβαπορέ και σε συνεργασία με σχολεία, ιδρύματα και Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης, το διαθέτει για τα παιδιά οικογενειών που βρίσκονται σε δυσχερή οικονομική κατάσταση.

ΣΤ. Η Χαρά της Ανάγνωσης

Πρόγραμμα που σχεδιάστηκε για να βοηθήσει τα παιδιά να πλησιάσουν περισσότερο και καλύτερα το βιβλίο, να μιλήσουν και να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους, να οργανώσουν δραστηριότητες, με βάση το θέμα του βιβλίου και να εκφραστούν δημιουργικά.

Το πρόγραμμα πραγματοποιείται στο 51^ο Δημοτικό Σχολείο του Δήμου Αθηναίων.

ΣΤ. Συλλογή πλαστικών καπακιών

Στηρίζουμε το έργο του Πανελληνίου Συλλόγου Πρόληψης Τροχαίων Ατυχημάτων Ανηλίκων «Αγάπη για ζωή», συλλέγοντας καπάκια για την αγορά αμαξιδίων για παιδιά.

Ομάδες Βιβλίου

Τα μέλη των ομάδων βιβλίου διαβάζουν επιλεγμένα βιβλία κάθε χρονιά. Μέσω αυτών δίδεται η ευκαιρία, να αναλύσουν και να συζητήσουν θέματα προτεραιοτήτων της οργάνωσης, που αφορούν κυρίως τη γυναίκα και τη νεότητα. Στα βιβλία μας γίνεται αναφορά σε κοινωνικά ζητήματα και καταστάσεις που αφορούν το παρελθόν, αλλά κυρίως την εξέλιξή και διαφοροποίησή τους στην εποχή μας.

Στα δύο εξάμηνα Οκτωβρίου - Δεκεμβρίου 2016 και Ιανουαρίου - Μαΐου 2017 θα διαβαστούν τα εξής βιβλία:

1^ο εξάμηνο (Οκτώβριος - Δεκέμβριος.):

«Η Αηδονόπιτα» του Ισίδωρου Ζούργου. Εκδόσεις Πατάκη

Ο συγγραφέας στο ιστορικό αυτό μυθιστόρημα, μας παρουσιάζει την κοινωνία και την καθημερινότητα των ανθρώπων στην περίοδο της Ελληνικής Επανάστασης.

Παράλληλα με την τεκμηριωμένη και έγκυρη ιστορική αφήγηση για τον αγώνα των ξεσηκωμένων Ελλήνων και των αρχηγών τους, ξετυλίγεται με πολύ λογοτεχνικό, γλαφυρό τρόπο, η ζωή των ανθρώπων. Ο φόβος, η αγωνία, η συνεχής καταστροφή ιερών και εστιών, των υπόδουλων και κυρίως των αδύναμων μελών γυναικών και παιδιών, φωτίζονται με την ταλαντούχα πένα του συγγραφέα, που μας μεταφέρει στην εποχή. Είναι μοναδικές οι περιγραφές για τις περιπέτειες στα λιμάνια της Μεσογείου, ενός από τους χιλιάδες ρομαντικούς νεαρούς φιλέλληνες, που για την ιδέα της ελευθερίας, ταξιδεύοντας με κίνδυνο της ζωής του έφτασε στην Ελλάδα. Ο ρόλος και η περιγραφή των Ελλήνων της διασποράς είναι συναρπαστική. Ένα βιβλίο που θα μας ταξιδέψει στο παρελθόν της πατρίδας μας με την συναισθηματική του γραφή, τις γνώσεις που θα μας προσφέρει, αλλά και την μοναδική συντροφιά και απόλαυση που θα μας χαρίσει.

2^ο εξάμηνο (Ιανουάριος - Μάιος):

α) «Το παράπονο της Βρισηίδας» του Δημήτρη Κυρτάτα. Εκδόσεις 21^{ος}

Η γυναίκα στην αρχαία Ελλάδα, έως τους πρώτους χριστιανικούς αιώνες. Ο θεσμός του γάμου, ερωτικές σχέσεις, γυναίκες στον πόλεμο, ο ρόλος, οι αρμοδιότητες και άλλα πολλά, θα ερευνήσουμε στο έγκυρο και με απλό, κατανοητό τρόπο γραμμένο δοκίμιο, για την ζωή και τις αρμοδιότητες των γυναικών.

Μια ενδιαφέρουσα ιστορική διαδρομή που αφορά τη γυναίκα, μια ιστορική έρευνα από τον καθηγητή του πανεπιστημίου Αθηνών που θα μας συγκινήσει.

β) «Το γεφύρι της Ανατολής» της Ηρώς Παπαμόσχου. Εκδόσεις Πατάκη.

Η γεωγραφική θέση της Ελλάδας αποτελεί ένα γεφύρι μεταξύ Ανατολής και Δύσης από αρχαιοτάτων χρόνων. Είναι ένα φυσικό άυλο πέρασμα, με όλα τα θετικά και αρνητικά στοιχεία κάθε φορά. Στην εποχή μας το προσφυγικό είναι το μεγαλύτερο και πλέον επίκαιρο κοινωνικό ζήτημα. Στο πέρασμα από την Ανατολή προς την Δύση, σώζονται ή χάνονται χιλιάδες ανθρώπινες ζωές.

Με τη βιωματική περιγραφή της η συγγραφέας που εκτυλίσσεται στον 2^ο παγκόσμιο πόλεμο, μας διηγείται την αντίθετη διαδρομή. Από την Σάμο η οικογένειά της μεταναστεύει αναγκαστικά στα βάρη της Ανατολής. Μια διαδρομή που θα μας συγκινήσει και θα μας θυμίσει το παρελθόν μας. Οι άνθρωποι τελικά με κίνδυνο της ζωής τους και τραγικό τρόπο θα προσπαθούν πάντοτε για το καλύτερο.

Ομάδες Βιβλίου θα λειτουργήσουν:

Κέντρο ΧΕΝ	Τόπος	Έναρξη
Αθήνα	-Αμερικής 11	<i>Έναρξη τεσσάρων Ο.Β. : 1^ο Δεκαήμερο Οκτωβρίου 2016</i>
Γλυφάδα	-ΚΑΠΗ Δήμου Βούλας Άλσους 2 -Κ.Α.Π.Π.Α Δήμου Γλυφάδας (οδός Σοφίας Βέμπο) -Κέντρο ΧΕΝ Βορ. Ηπείρου 131 & Κριμαίας, Άνω Γλυφάδα -Δημοτική Βιβλιοθήκη Ελληνικού (οδός Χαλδείας)	<i>-Πέμπτη 13/10/2016, 17.00-18.30 -Τετάρτη 12/10/2016, 11.00-12.30 -Τετάρτη 12/10/2016, 17.00-18.30 -Τρίτη 11/10/2016, 10.30-12.00</i>
Ν. Σμύρνη	Προδρόμου Αϊδινίου & 40 Εκκλησιών	<i>2^ο 15ήμερο Οκτωβρίου 2016</i>
Π. Φάληρο	-Ήβης Αθανασιάδου 6 -Πνευματικό κέντρο Δήμου Παλ. Φαλήρου Αγ. Βαρβάρας 24 -ΚΑΠΗ Αγ. Βαρβάρας Παλ. Φαλήρου	<i>-Δευτέρα 10/10/2016, 17.00-18.30 -Τρίτη 11/10/2016, 18.00-19.30 -Τρίτη 18/10/2016, 11.00-12.30</i>
Παπάγος	-Βιβλιοθήκη Δήμου Παπάγου- Χολαργού (αίθουσα σεμιναρίων), Αγαμέμνονος 4 Χολαργός	<i>Τρίτη 11/10/2016, 18.15-20.00</i>
Αργυρούπολη		<i>1^ο 15ήμερο Οκτωβρίου 2016</i>
Ηλιούπολη	- Πνευματικό Κέντρο Δήμου Ηλιούπολης, Νικομάχου 18	<i>1^ο 15ήμερο Οκτωβρίου 2016</i>

Ομάδα Προγράμματος, Αμερικής 11

Αγγλικά

- Τμήματα επικοινωνίας για γυναίκες που έχουν γνώσεις στην Αγγλική γλώσσα και επιθυμούν να τις διατηρήσουν, να τις ανανεώσουν και να τις ενισχύσουν.

A. Διάρκεια: 30 συναντήσεις, 45 ώρες

Ημέρες και ώρες: Τρίτη 10.00 – 11.30 & Πέμπτη 11.00 – 13.30

B. Διάρκεια : 15 συναντήσεις, 22.30' ώρες

Ημέρα και ώρα: Τρίτη 11.30 – 13.00

Γ. Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 22.30' ώρες

Ημέρα και ώρα: Πέμπτη 10.30 – 11.30

- Τμήμα αρχαρίων για γυναίκες που επιθυμούν να αποκτήσουν βασικές γνώσεις επικοινωνίας στην Αγγλική γλώσσα.

Διάρκεια : 15 συναντήσεις, 22.30' ώρες

Ημέρα και ώρα:

Έναρξη :

Μετά τη συμπλήρωση των 15 συναντήσεων τα τμήματα συνεχίζουν τη λειτουργία τους μέχρι τέλος Μαΐου 2017.

Προγράμματα Ηλεκτρονικών Υπολογιστών

• Εισαγωγή στη χρήση Η/Υ

Μια πρόταση για γυναίκες που μέχρι σήμερα δεν είχαν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με τις νέες τεχνολογίες, ή έχουν μικρή εμπειρία στη χρήση Η/Υ και επιθυμούν να βελτιώσουν τις γνώσεις τους . Το πρόγραμμα περιλαμβάνει :

- Βασικές αρχές λειτουργίας Η/Υ
- Χρήση Λειτουργικού Συστήματος (MS Windows)
- Βασικές γνώσεις κειμενογράφου (MS Word).
- Περιήγηση στον Παγκόσμιο Ιστό (Internet)
- Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (Web E-Mail)

Διάρκεια : 15 εβδομαδιαίες συναντήσεις, 30 ώρες

Ημέρα και ώρα : Δευτέρα 10.00 - 12.00

Έναρξη : Οκτώβριος 2016

• Χρήση Η/Υ για προχωρημένους

Για όσους έχουν παρακολουθήσει τον πρώτο κύκλο μαθημάτων και επιθυμούν την απόκτηση περισσότερων γνώσεων. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει :

- Χρήση Λειτουργικού Συστήματος και Τοπικά Δίκτυα (MS Windows)
- Προχωρημένες γνώσεις στη χρήση Κειμενογράφου (MS Word)
- Σχεδίαση και προβολή Παρουσιάσεων (MS PowerPoint)
- Βελτιωμένες γνώσεις και τεχνικές Πλοήγησης στο Διαδίκτυο (Internet)
- Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (MS Outlook)

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Ημέρα και ώρα : Δευτέρα 12.00 - 14.00

Έναρξη : Οκτώβριος 2016

Ομάδα Προγράμματος, Αμερικής 11

Κοπτική- Ραπτική

Στα τμήματα Κοπτικής Ραπτικής μαθαίνουμε να σχεδιάζουμε και να ράβουμε γυναικεία μοντέλα στα μέτρα του σώματός μας, αλλά και σε οποιοδήποτε άλλο νούμερο, με εύκολο και πρακτικό τρόπο και να αξιοποιούμε δημιουργικά παλιά μας ενδύματα.

- **Τμήματα αρχαρίων:** Περιλαμβάνουν εκμάθηση ραφής, οδηγίες κοπής, εκμάθηση ραπτομηχανής και βελονιάς, σχεδιασμό πατρών με εύκολο τρόπο.

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Ημέρες και ώρες : Δευτέρα : 15.30 - 17.30

Τρίτη : 15.30 - 17.30

Πέμπτη : 10.00 - 12.00

Παρασκευή : 17.30 - 19.30

- **Τμήματα προχωρημένων:** Μπορούν να παρακολουθήσουν όσες έχουν ολοκληρώσει το τμήμα αρχαρίων ή διαθέτουν τις γνώσεις που παρέχει αυτό το τμήμα, για να μάθουν να δημιουργούν ενδύματα με περισσότερες απαιτήσεις όπως: φούστες, παντελόνια, μπλούζες, πουκάμισα, γιλέκα, φορέματα, ζακέτες, κάπες, παλτό κ.λπ.

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Ημέρες και ώρες : Δευτέρα : 17.30 - 19.30

Πέμπτη : 12.00 - 14.00

- **Ραπτομηχανή:** Μαθαίνουμε σε 6 ώρες, να δουλεύουμε τη ραπτομηχανή μας, σταθερές-ελαστικές ραφές, να ενώνουμε κομμάτια και να φτιάχνουμε κατασκευές με ύφασμα – στενέματα – μπαλώματα, παπλώματα, καλλιτεχνικές δημιουργίες με Patchwork, εύκολα ελαστικά και ανακυκλώσεις.

Διάρκεια: 3 συναντήσεις, 6 ώρες

Εικαστικό Κόσμημα

Ένα δημιουργικό εργαστήριο για την κατασκευή χειροποίητων faux bijoux με στυλ και φαντασία. Συνοπτικές γνώσεις για τη χρήση των συρμάτων και τις τεχνικές επεξεργασίες των μετάλλων, καθώς και τη γνωριμία με νέα υλικά, για να μπορούμε να συνθέσουμε ένα μοναδικό και ιδιαίτερο κόσμημα.

Διάρκεια: 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Τμήμα αρχαρίων:

Ημέρα και ώρα: Τετάρτη 17.30 - 19.30

Έναρξη: Οκτώβριος 2016

Τμήμα προχωρημένων :

Ημέρα και ώρα: Τετάρτη 17.30 - 19.30

Έναρξη: Ιανουάριος 2017

Πλέξιμο

Το πλεκτό, όταν είναι χειροποίητο, είναι μια δημιουργία. Με γούστο και φαντασία μπορεί η καθεμία να πλέξει με βελόνες, για τον εαυτό της και τους άλλους, κομψοτεχνήματα.

Διάρκεια : 15 συναντήσεις, 30 ώρες

Ημέρα και ώρα : Παρασκευή 15.30 - 17.30

Έναρξη : Οκτώβριος 2016

ΧΕΝ Γλυφάδας

Κοπτική – Ραπτική – Πατρών

Μαθαίνουμε να σχεδιάζουμε και να ράβουμε γυναικεία μοντέλα σε όποιο νούμερο θέλουμε, με εύκολο και πρακτικό τρόπο.

Τα μαθήματα περιληπτικά περιλαμβάνουν:

- Εκμάθηση ραφής
- Οδηγίες κοπής
- Εκμάθηση ραπτομηχανής και βελονιάς
- Σχεδιασμό ατομικού πατρών

Τμήματα αρχαρίων: (Δύο τμήματα)

Διάρκεια: 16 συναντήσεις, 32 ώρες.

Ημέρες και ώρες: Δευτέρα 10.00 - 12.00 και 18.00 μμ - 20.00 μμ

Έναρξη: 10 Οκτωβρίου 2016

Τμήματα προχωρημένων:

Για τις αρχάριες που επιθυμούν να παρακολουθήσουν τον επόμενο κύκλο μαθημάτων την ίδια ημέρα και τις ίδιες ώρες.

Έναρξη : Μάρτιος 2017

Δημιουργίες με Κοπτική - Ραπτική

Πρόγραμμα που απευθύνεται σε γυναίκες που δεν ξέρουν καθόλου ράψιμο και εκπαιδεύονται στη χρήση ραπτομηχανής, στρίφωμα, φερμουάρ, μετατροπή παλαιού ρούχου σε κάτι άλλο και έτοιμο πατρών.

Διάρκεια: 12 συναντήσεις, 24 ώρες

Ημέρα και ώρα: Τρίτη 16.00 - 18.00

Έναρξη: 11 Οκτωβρίου 2016

Πλέξιμο

Μαθαίνουμε να πλέκουμε με βελόνες, απλές πλέξεις, κοψίματα, μασχάλες, τελείωμα πλεκτού, για μοντέρνα πλεκτά.

Διάρκεια : 8 συναντήσεις, 16 ώρες

Ημέρα και ώρα: Παρασκευή, 18.00 – 20.00

Έναρξη: 4 Νοεμβρίου 2016

Αισθητική

Διπλωματούχος αισθητικός σας ενημερώνει για την περιποίηση του προσώπου σας, για τον τύπο του δέρματός σας και τα καλλυντικά που ταιριάζουν, ώστε να διατηρείται νεανικό, για αξιοποίηση υλικών που έχουμε στο σπίτι, για παρασκευή καλλυντικών και επίδειξη μακιγιάζ που ταιριάζει στον τύπο σας.

Διάρκεια: 6 συναντήσεις, 12 ώρες

Έναρξη: Μάρτιος 2017

Κεριά

Δώστε στον εαυτό σας τη χαρά να πειραματιστεί, να κατασκευάσει και να διακοσμήσει αρωματικά κεριά με διαφορετικά υλικά, όπως αποξηραμένα λουλούδια και φρούτα, λουλούδια από ύφασμα, κοχύλια, σπάγκο, κανέλλες και λοιπά υλικά, για να διακοσμήσετε το σπίτι σας και να χαρίσετε στους φίλους σας.

Διάρκεια : 5 συναντήσεις, 10 ώρες - Έναρξη: Φεβρουάριος 2017

ΧΕΝ Ν. Σμύρνης

Οικιακή Οικονομία

Πράσινες ιδέες και πρακτικές εφαρμογές.

Έναρξη: Ιανουάριος 2017

Εργαστήρι Ανακύκλωσης – «Μην το πετάς, άλλαξέ το και χάρισέ το»

Απλοί τρόποι να αλλάξουμε τη μορφή και τη χρήση σε ό,τι άχρηστο, αδιάφορο ή περιττό έχουμε.

Έναρξη: Νοέμβριος 2016

ΧΕΝ Παλ. Φαλήρου

Κοπτική – Ραπτική – Πατρόν

Τμήματα (δύο) αρχαρίων, όπου μαθαίνουμε να σχεδιάζουμε και να ράβουμε γυναικεία ρούχα στα μέτρα του σώματός μας, αλλά και σε όποιο άλλο θέλουμε, με εύκολο και πρακτικό τρόπο.

Πρόγραμμα που απευθύνεται σε γυναίκες που δε ξέρουν καθόλου ράψιμο και εκπαιδεύονται στη χρήση ραπτομηχανής, στρίφωμα, φερμουάρ, μετατροπή παλαιού ρούχου σε κάτι άλλο και έτοιμο πατρόν.

Διάρκεια: 16 συναντήσεις των 2,5 ωρών, 40 ώρες

Ημέρα και ώρα: Παρασκευή, 16.00 - 18.30 (Α΄ τμήμα) και 18.30 - 21.00 (Β΄ τμήμα)

Έναρξη: 21 Οκτωβρίου 2016

ΧΕΝ Ν. Σμύρνης

Πρόγραμμα Γυμναστικής

Έναρξη: Νοέμβριος 2016

ΧΕΝ Παλ. Φαλήρου

Γενική Γυμναστική

Ημέρες και ώρες: Δευτέρα 9.00-10.00 & Πέμπτη 10.00-11.00

Έναρξη: Δευτέρα 3 Οκτωβρίου 2016

Ειδική Γυμναστική

Ημέρες και ώρες: Τρίτη 11.00-12.00 & Παρασκευή 12.00-13.00

Έναρξη: Τρίτη 4 Οκτωβρίου 2016

Πιλάτες

Ειδική γυμναστική για αρθρώσεις, σπονδυλική στήλη και τεχνική αναπνοής.

Ημέρες και ώρες: Δευτέρα & Τετάρτη, 16.00 – 17.00

Τρίτη 17.30-18.30, & Πέμπτη, 18.30-19.30

Έναρξη: Τρίτη 1 Νοεμβρίου 2016

Χορευτική γυμναστική – Stretching

Ημέρα και ώρα: Δευτέρα, 11.30 - 12.30

Έναρξη: Δευτέρα 31 Οκτωβρίου 2016

Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί

Ημέρα και ώρα: Πέμπτη, 11.00 - 12.30

Έναρξη: Πέμπτη 13 Οκτωβρίου 2016

Ομάδα Προγράμματος, Αμερικής 11

Η συγγραφέας – καθηγήτρια του Παντείου Πανεπιστημίου, κ. Φ. Τσαλίκογλου θα μοιραστεί μαζί μας ένα χρήσιμο μάθημα ψυχολογίας γύρω από την ευτυχία και τις δυσκολίες της.
23 Νοεμβρίου 2016

Κατά τη διάρκεια του έτους θα ανακοινώνονται διαλέξεις.

ΧΕΝ Γλυφάδας

- Ομιλία για το «βρεφικό θηλασμό», από διπλωματούχο μαία
- Ομιλία για το περιβάλλον, από ειδική επιστήμονα.

Οι ημερομηνίες θα ανακοινωθούν εγκαίρως, μόλις οριστικοποιηθούν.

ΧΕΝ Ν. Σμύρνης

Έναρξη διαλέξεων: Νοέμβριος 2016.

ΧΕΝ Παλ. Φαλήρου

«Χάσμα ή μήπως Διάλογος Γενεών»

Συνάντηση – Συζήτηση, την οποία θα επιμεληθεί η κ. Μ. Κατσικαλή, φιλόλογος
16 Νοεμβρίου 2016, 17.30

«Το Συμπόσιο του Πλάτωνα και η θέση της γυναίκας σε αυτό»

Εκδήλωση στον Πολυχώρο του Δημαρχείου Παλ. Φαλήρου. Την εκδήλωση θα επιμεληθεί η κ. Ε. Βασιλούλη – Γλεντή, φιλόλογος.
Κυριακή 11 Δεκεμβρίου 2016, 18.00

Κόψιμο Πρωτοχρονιάτικης Πίτας

Τετάρτη 18 Ιανουαρίου 2017, 18.00

Αποκριάτικος Χορός

Τετάρτη 22 Φεβρουαρίου 2017

ΧΕΝ Παπάγου

«Η σημασία του επαγγελματικού προσανατολισμού και ο ρόλος της οικογένειας»

Παρουσιάζουμε τη σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού κ. Χ. Αριστοβουλίδου και απευθυνόμαστε σε οικογένειες με παιδιά στην ευαίσθητη ηλικία της εφηβείας.

21 Οκτωβρίου 2016

«Συζήτηση για το παιδικό βιβλίο και το παιχνίδι με τη συγγραφέα παιδικών βιβλίων Σ. Μαντούβαλου»

Συγκεντρώνουμε παιχνίδια και βιβλία και τα προσφέρουμε στο κοινωνικό παντοπωλείο της πόλης μας για παιδιά που βρίσκονται σε κατάσταση ανάγκης.

16 Δεκεμβρίου 2016

«Ουίλιαμ Σαίξπηρ 400 χρόνια από το θάνατό του»

Η ΧΕΝ Παπάγου σε συνεργασία με την Ομάδα Προγράμματος, Αμερικής 11 παρουσιάζουν αφιέρωμα στο μεγάλο δραματουργό και συνομιλούμε με κάποιες από τις ηρωίδες του Ιουλιέτα, Οφηλία, Κατερίνα, Λαίδη Μάκμπεθ, Ελισάβετ, Πορσία.

7 Φεβρουαρίου 2017

«Άνδρας, ο αγαπημένος άγνωστος»

Επανεξετάζουμε τους ρόλους και τα στερεότυπα των δύο φύλων για να οδηγηθούμε στην αυτογνωσία και σε μια καλύτερη σχέση με το άλλο φύλο (πατέρας, σύντροφος, γιος).

Επιμέλεια – παρουσίαση: κ. Λ. Καλλιέρου, κλινική ψυχολόγος - ψυχοθεραπεύτρια.

3 Μαρτίου 2017

«Η Οδύσσεια των Ελλήνων ποιητών»

Τιμώντας την ελληνική γλώσσα και τον πολιτισμό, διαβάζουμε αποσπάσματα από την Οδύσσεια του Ομήρου και του Καζαντζάκη και συζητάμε για το βαθύτερο μήνυμά τους.

23 Μαΐου 2017

Ομάδα Προγράμματος, Αμερικής 11

Ημερήσια εκδρομή και ξεναγήσεις στο Λαύριο.

Οκτώβριος 2016

**Διήμερη εκδρομή στο Ναό του Επικούρειου Απόλλωνα,
Δημητσάνα, Ανδρίτσαινα, Καρύταινα.**

10 – 11 Νοεμβρίου 2016

Ξενάγηση στη Βυζαντινή Πλάκα,

από τον κ. Νικόλαο Μοσχονά, Ιστορικό, Ομότιμο Διευθυντή Ερευνών, Ινστιτούτου
Βυζαντινών Ερευνών ΕΙΕ.

30 Νοεμβρίου 2016

**Ξενάγηση στο Αρχαιολογικό Μουσείο Θήβας και
συνάντηση με τις φίλες της ΧΕΝ Θήβας.**

7 Δεκεμβρίου 2016

Επίσκεψη στο Νομισματικό Μουσείο.

13 Ιανουαρίου 2017

**Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας στη Βάργιανη, επίσκεψη στο Μεταλλευτικό Πάρκο
Φωκίδας – Vagonetto , Χάνι Γραβιάς.**

25 Ιανουαρίου 2017

Επίσκεψη στο Ναυτικό Μουσείο Πειραιά.

4 Φεβρουαρίου 2017

Επίσκεψη στο Αμφιαράειο.

Γιορτάζουμε την Ημέρα της Γυναίκας στον αρχαιολογικό χώρο του Αμφιαραείου

8 Μαρτίου 2017

Εκδρομή στους Δελφούς.

29 Μαρτίου 2017

Τριήμερη εκδρομή στην Καστοριά, Πρέσπες.

Σε συνεργασία με το Τοπικό Κέντρο Παπάγου – Χολαργού

10 - 13 Μαΐου 2017

Ημερήσια καλοκαιρινή εξόρμηση.

Ιούνιος 2017

ΧΕΝ Γλυφάδας

Μονοήμερη εκδρομή στο Δίστομο

και επίσκεψη στον Ιερό Ναό του Οσίου Λουκά.

20 Οκτωβρίου 2016

Επίσκεψη και ξενάγηση στο ιερό των μεγάλων Θεαινών στην Ελευσίνα.

20 Νοεμβρίου 2016

Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας.

Ιανουάριος 2017

Εκδρομή στο Ίδρυμα Δαμιανού στο Σχίνο,

όπου θα απολαύσουμε τον περίφημο ροδόκηπο, που καλλιεργείται η ποικιλία τριανταφυλλιάς «ήβη».

4 Απριλίου 2017

Μονοήμερη εκδρομή στην Τεγέα,

με ξενάγηση στο βραβευμένο αρχαιολογικό Μουσείο της.

Μάιος 2017

Περιήγηση του ιστορικού κέντρου της Αθήνας με το τραινάκι

Ιούνιος 2017

ΧΕΝ Ν. Σμύρνης

Επισκέψεις σε Μουσεία, εκδρομές σε ιστορικούς χώρους και μνημεία, θεατρικές παραστάσεις κ.λπ.

Έναρξη: Νοέμβριος 2016

«Μουσικές Διαδρομές»

Έναρξη : Δεκέμβριος 2016

ΧΕΝ Π. Φαλήρου

Ξεναγήσεις και περίπατοι.

Σε αρχαιολογικούς χώρους, μουσεία.

Οι ημερομηνίες θα ανακοινωθούν έγκαιρα στο κέντρο μας και στο site της ΧΕΝ.

Ημερήσια εκδρομή Τεγέα - Αρχαιολ. Μουσείο και Αρχαιολ. Χώρος Αλέας Αθηνάς – Άνω Δολιανά.

19 Οκτωβρίου 2016

Διήμερη εκδρομή Αρχαία Μεσσήνη - Κυπαρισσία.

28 - 29 Νοεμβρίου 2016

Ημερήσια εκδρομή Αίγιο – Αρχαιολ. Μουσείο – Φτέρη.

8 Φεβρουαρίου 2017

**Ημερήσια εκδρομή για να παρακολουθήσουμε τους Γ' Χαιρετισμούς
Αρχαία Συκιώνα – Βραχάτι – Μοναστήρι.
17 Μαρτίου 2017**

Τετραήμερη εκδρομή.

(Λουτρά Πόζαρ - Αγ. Αθανάσιος - Καϊμάκτσαλαν - Νάουσα - Έδεσσα - Υδροβιότοπος Άγρα - Άρνισσα - Λίμνη Βεγορίτιδα και Πετρών - Αρχαία Πέλλα)
22 - 25 Μαΐου 2017

ΧΕΝ Παπάγου

Επίσκεψη στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Γουλανδρή

και ειδικότερα στο κέντρο *Γαία* για να παρακολουθήσουμε την εξέλιξη του πλανήτη, από τη γέννησή του έως σήμερα. Ειδικός επιστήμονας αναλύει την έννοια της βιοποικιλότητας, της αλληλεπίδρασής της με το φυσικό περιβάλλον και τη δημιουργία οικοσυστημάτων.
1 Νοεμβρίου 2016

Κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας.

10 Ιανουαρίου 2017

«Στο Λουτρό των Αέρηδων, ένα ταξίδι στο σώμα και τη ψυχή».

Επισκεπτόμαστε τη βιωματική έκθεση για την καθαριότητα και τον καλλωπισμό του σώματος, στο Λουτρό των Αέρηδων και συζητάμε για την ανάγκη και την τελετουργία της κάθαρσης.
7 Απριλίου 2016

Τριήμερη εκδρομή στην Καστοριά, Πρέσπες.

Συμμετέχουμε στη διακεντρική εκδρομή που θα πραγματοποιήσει η Ομάδα Προγράμματος, Αμερικής 11.
10 - 13 Μαΐου 2017

Καθ' όλη τη διάρκεια του έτους τα κέντρα και οι ομάδες της ΧΕΝ, οργανώνουν παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων, οι οποίες θα ανακοινώνονται εγκαίρως.

Όροι συμμετοχής

- Οι συμμετέχουσες στις Ομάδες Βιβλίου και στα προγράμματα επιμόρφωσης, δεξιοτήτων, δημιουργικής απασχόλησης και άσκησης, γίνονται μέλη της ΧΕΝ.
- Ετήσια συνδρομή μέλους 20 ευρώ.

Η ΧΕΝ Αθηνών με έδρα την Αθήνα,

Αμερικής 11 Σύνταγμα

Τηλ. : 210 3616 962, 210 3624 291

FAX : 210 3622 400

e-mail: xenathinon@xen-athinon.gr

site : xen-athinon.gr

αναπτύσσει τις δραστηριότητές της και στις περιοχές :

ΧΕΝ Γλυφάδας

Β. Ηπείρου 131 & Κριμαίας, Άνω Γλυφάδα

Τηλ. :210 9613877 - 697 9306091

Ώρες : 10.00 – 13.00 & 17.00 – 20.00

e-mail : xenglyfadas@xen-athinon.gr, xen_glyfadas@yahoo.gr

ΧΕΝ Ν. Σμύρνης

Πρ. Αϊδινίου & 40 Εκκλησιών 61

Τηλ. : 210 9706 103

e-mail: xensmyrnis@xen-athinon.gr

ΧΕΝ Παπάγου

Αγαμέμνονος 4, Χολαργός

Τηλ.: 210 3616 962

e-mail: xenparagou@xen-athinon.gr

ΧΕΝ Π. Φαλήρου

Ήβης Αθανασιάδου 6, Π. Φάληρο

Τηλ. : 210 9835 114

e-mail: xenpfalirou@xen-athinon.gr

ΧΕΝ Ηλιούπολης

e-mail: xenilioupolis@xen-athinon.gr

ΧΕΝ Αργυρούπολης

e-mail: xenargyroupolis@xen-athinon.gr

2016 - 2017
xen-athinon.gr