



## Πρόγραμμα 2009-2010

Η Χ.Ε.Ν είναι Γυναικεία, Εθελοντική, Παγκόσμια, Οικουμενική και Μη Κυβερνητική Οργάνωση. Δραστηριοποιείται σε 100 χώρες στον κόσμο και έχει 25 εκατομμύρια γυναίκες μέλη.

Ως εθελοντική γυναικεία οργάνωση είναι ανοιχτή σε κάθε γυναίκα ανεξάρτητα από φυλή, εθνικότητα, θρησκεία, και ιδεολογία.

ΧΕΝ Αθηνών  
Ιούλιος 2009

**Οι προτεραιότητες της  
Χ.Ε.Ν παγκόσμια είναι:**

Υγεία και HIV/aids

Παγκόσμια ειρήνη –  
δικαιοσύνη

Βιώσιμη Ανάπτυξη

Ανθρώπινα δικαιώματα  
γυναικών & κοριτσιών

Ανάπτυξη της  
γυναικείας ηγεσίας

«...Το όραμα της ΧΕΝ παγκόσμια προσβλέπει σε έναν κόσμο, όπου θα υπάρχει θέση για όλους, όπου η δικαιοσύνη, η ειρήνη, η υγεία, η ανθρώπινη αξιοπρέπεια, η ελευθερία και η μέριμνα για το περιβάλλον θα προωθούνται και θα υποστηρίζονται από γυναικεία ηγεσία.

Για να πραγματοποιηθεί αυτό το όραμα η ΧΕΝ παγκόσμια εργάζεται για την αυτοδιάθεση των γυναικών και των κοριτσιών σε όλους τους τομείς της ζωής, για την ανάπτυξη των ηγετικών τους ικανοτήτων και για την ενίσχυση της συλλογικής τους δύναμης σ' ολόκληρο τον κόσμο.

Τα μέλη της είναι εθελόντριες, αποδέχονται τις Χριστιανικές αρχές, σέβονται την διαφορετικότητα, μεριμνούν για το περιβάλλον και ενεργούν με εντιμότητα και υπεύθυνη διαχείριση.»

*Αποφάσεις της Παγκόσμιας Γενικής Συνέλευσης της ΧΕΝ που πραγματοποιήθηκε το 2007 στο Ναϊρόμπι της Κένυα με θέμα «Αλλάζοντας τις ζωές, Αλλάζοντας τις κοινότητες» και με τη συμμετοχή 2000 γυναικών από όλον τον κόσμο.*

*Μπορείς να διαθέσεις, εθελοντικά, λίγες ώρες από τον χρόνο σου;*

### 🌐 **Εθελοντριών Δράσεις**

Η ΧΕΝ μια από τις εμπειρότερες γυναικείες εθελοντικές οργανώσεις στην Ελλάδα και παγκόσμια, δημιουργεί ευκαιρίες αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου για όσες επιθυμούν να ασχοληθούν με ομάδες γυναικών και παιδιών με ιδιαίτερα κοινωνικά χαρακτηριστικά. Με την στήριξη ειδικών, όσες συμμετέχουν, θα έχουν την ευκαιρία να αναδείξουν τις ιδιαίτερες ικανότητές τους.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει δύο φάσεις :

1. Τη θεωρία του εθελοντισμού (αρχές, χαρακτηριστικά, βιωματική προσέγγιση)

*Εναρξη: Τρίτη 6 Οκτωβρίου 2009*

*Τόπος: Αμερικής 11 - Σύνταγμα*

*Διάρκεια: 5 δίωρες συναντήσεις Ώρες : 17:00-19:00*

2. Την ένταξη των εθελοντριών σε προγράμματα κοινωνικής δράσης διάρκειας δύο μηνών με συμβουλευτική υποστήριξη σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο-εποπτεία.

**Το ίδιο πρόγραμμα θα επαναληφθεί τον Φεβρουάριο του 2010.**

## εθελοντικές δράσεις

## εθελοντικές δράσεις

### Ⓢ «Αιθιοπία, τα παιδιά της Αιθιοπίας»

Παρουσίαση και ενημέρωση από τον Πρόεδρο του Συλλόγου κ.Νίκο Βουτσίνο

*Ημερομηνία: Δευτέρα 19 Οκτωβρίου 2009*

*Τόπος: Αμερικής 11 – Σύνταγμα*

### Ⓢ Κοινότητα & Περιβάλλον

Σπονδυλωτές δράσεις με στόχο την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση της κοινότητας σε θέματα εξοικονόμησης νερού και ενέργειας .

- Καλλιέργεια φυτών με μικρή ανάγκη νερού
- Πράσινα μπαλκόνια
- Πράσινη ενέργεια – φωτοβολταϊκά συστήματα στις ταράτσες των σπιτιών

*Έναρξη: Οκτώβριος 2009*

*Τόπος: ΧΕΝ Γλυφάδας*

### 🌱 **Νέες Γυναίκες & Περιβάλλον.**

Εμπυχώνοντας δραστηριότητες γύρω από το φυσικό περιβάλλον, προσεγγίζουμε τη φύση ως μέρος του εαυτού μας. Τα σκηνικά δρώμενα, οι ασκήσεις, τα παιχνίδια και οι στιγμές που η ομάδα θα ζήσει στη διάρκεια των εργαστηρίων αποτελούν το υλικό για την οργάνωση δρώμενων που θα παρουσιάσει σε χώρους με παιδιά.

Απευθύνεται σε νέες 18-30 χρονών με περιβαλλοντική συνείδηση και διάθεση για δράση.

*Έναρξη: Φεβρουάριος 2010*

*Τόπος: Αμερικής 11 - Σύνταγμα*

*Διάρκεια: 8 τρίωρες συναντήσεις*

**εθελοντικές  
δράσεις**

## εθελοντικές δράσεις



### «Η Χαρά της Ανάγνωσης»

Είναι ένα πρόγραμμα που σχεδιάστηκε με σκοπό να βοηθήσει τα παιδιά να πλησιάσουν περισσότερο το βιβλίο, να μιλήσουν και να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους, να οργανώσουν δραστηριότητες με βάση το θέμα του, να εκφραστούν δημιουργικά, να γνωρίσουν από κοντά τους δημιουργούς του (συγγραφείς, εικονογράφους, βιβλιοδέτες, τυπογράφους) και να συζητήσουν μαζί τους εμπλουτίζοντας τις γνώσεις τους.

Σε ένα περιβάλλον που δεν θυμίζει σχολείο οι εθελόντριες του προγράμματος μαζί με τα παιδιά δημιουργούν μια παρέα από «μικρούς» και «μεγάλους», που αξιοποιούν δημιουργικά και ευχάριστα τον χρόνο τους.

Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί στο 1<sup>ο</sup> & 6<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο του Δήμου Αγ. Βαρβάρας.

*Έναρξη: Οκτώβριος 2009*

*Τόπος: Δήμος Αγ.Βαρβάρας*

*Διάρκεια: Οκτώβριος 2009-Μάιος 2010*

## εθελοντικές δράσεις

### © «Πλοήγηση γυναικών»

Ένα πρόγραμμα για νέες γυναίκες οι οποίες μέσα από την εκπαίδευσή τους στις νέες τεχνολογίες (κατασκευή ιστοσελίδας, ασφαλής πλοήγηση στο διαδίκτυο, χρήση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου) θα ασχοληθούν με γυναικεία θέματα, με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινωνικού τους περιβάλλοντος σε παγκόσμια γυναικεία επίκαιρα θέματα

*Έναρξη: 3 Νοεμβρίου 2009*

*Τόπος: Αμερικής 11- Σύνταγμα*

*Διάρκεια: 10 δίωρες συναντήσεις Ωρες: 17:00-19:00*

### © «Έμφυλοι Μύθοι»

Ένα πρόγραμμα για νέες γυναίκες. Μέσα από την οργάνωση<sup>1</sup> παραστάσεων κουκλοθέατρου για παιδιά σχολικής ηλικίας θα εκπαιδευτούν σε μεθόδους και εργαλεία με στόχο την ευαισθητοποίηση των παιδιών και του κοινωνικού τους περιβάλλοντος (γονείς και δάσκαλοι) σε θέματα φύλου.

*Έναρξη: Φεβρουάριος 2010*

*Τόπος: Αμερικής 11- Σύνταγμα*

*Διάρκεια: 10 δίωρες συναντήσεις*

---

<sup>1</sup> (συγγραφή σεναρίου, κατασκευή σκηνικών κ.λ.π.)

## εθελοντικές δράσεις



### Ομάδες βιβλίου

Τα μέλη των ομάδων διαβάζουν επιλεγμένα βιβλία με στόχο να τους δοθεί η ευκαιρία να προσεγγίσουν και να συζητήσουν κοινωνικά θέματα που αφορούν τη γυναίκα .

Τα βιβλία που θα διαβασθούν τη φετινή χρονιά είναι :

- «*Σοφία Παλαιολογίνα*» του Γιώργου Λεονάρδου από τις εκδόσεις Λιβάνη.
- «*Όλα σου τα 'μαθα μα ξέχασα μια λέξη*» του Δημήτρη Μπουραντά από τις εκδόσεις Παττάκη.

Ομάδες Βιβλίου θα λειτουργήσουν

Κέντρο XEN	Τόπος	Έναρξη	Ωρα
Αμερικής 11	Αμερικής 11	14 Οκτωβρίου 2009	17:00-19:00
Γλυφάδα	Μαρίνιο Μορφωτικό Κέντρο Α.Ελληνικού	20 Οκτωβρίου 2009	10:00-12:00
	Μαρίνιο Μορφωτικό Κέντρο Κ.Ελληνικού	21 Οκτωβρίου 2009	11:00-12:30
	Β.Ηπείρου 131 Ανω Γλυφάδα	21 Οκτωβρίου 2009	17:00-18:30
	Πνευματική Εστία Δήμου Βούλας	22 Οκτωβρίου 2009	17:00-18:30
Ν.Σμύρνη	Πρ.Αϊδινίου & 40 Εκκλησιών 61	Οκτώβριος 2009	18:30-20:30
	Πρ.Αϊδινίου & 40 Εκκλησιών 61	Οκτώβριος 2009	18:30-20:30
Π.Φαλήρο	Ηβης 6	Οκτώβριος 2009	17:30-19:00
	Πνευματικό Κέντρο Δ.Π.Φαλήρου	Οκτώβριος 2009	17:30-19:00
	ΚΑΠΗ Αγ.Βαρβάρας	Οκτώβριος 2009	17:30-19:00
Παπάγου		Οκτώβριος 2009	11:00-13:00
		Οκτώβριος 2009	17:00-19:00
Αργυρούπολη		Οκτώβριος 2009	18:00-20:00
Ηλιούπολη		Οκτώβριος 2009	18:00-20:00



⊕ **Γυναικείοι Συνεταιρισμοί από την Αρχαιότητα μέχρι σήμερα**

*Έναρξη: Νοέμβριος 2009*

*Τόπος: ΧΕΝ Ν.Σμύρνης*

⊕ **Δανειστική Βιβλιοθήκη**

Ελληνική και ξένη λογοτεχνία, παιδικά βιβλία.

*Έναρξη: Οκτώβριος 2009*

*Τόπος: ΧΕΝ Ν.Σμύρνης*

Η συμμετοχή στα ανωτέρω προγράμματα  
δεν έχει οικονομική επιβάρυνση- τηρείται σειρά προτεραιότητας.

**εθελοντικές  
δράσεις**

## επιμόρφωση

*Το Θεατρικό Παιχνίδι αποτελεί δυναμικό μέσο τόσο ως προς την τέχνη του «Διδάσκειν» όσο και ως προς την τέχνη του να ζεις... Είναι μία ολοκληρωμένη μέθοδος με ποικίλες διαστάσεις κινούμενη σε πολλαπλά επίπεδα: Κοινωνικό- Παιδευτικό- Ψυχολογικό-Θεατρικό. Δανείζεται τις τεχνικές του από το Θέατρο το οποίο αποτελεί την κοίτη συνάντησης όλων των τεχνών. Δημιουργός και εισηγητής του Θεατρικού Παιχνιδιού στην Ελλάδα είναι ο Λάκης Κουρετζής, παιδαγωγός – σκηνοθέτης – συγγραφέας.*

### Το Θεατρικό Παιχνίδι στην Εκπαιδευτική Διαδικασία

Απευθύνεται σε Εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων. Σε μια εποχή που η Εκπαίδευση έχει ανάγκη ανανέωσης, έμπνευσης και επινοητικότητας, το Θεατρικό Παιχνίδι αποτελεί ένα εργαλείο στα χέρια του Δασκάλου-Εμφυχωτή. Ο Δάσκαλος πέρα από τη Γνώση μέσω της βιωματικής μάθησης που καλείται να προσφέρει, απαιτείται να συμβάλλει και στην αποτροπή όχι μόνο του γλωσσικού αλλά του ψυχικού και αισθητικού αναλφαριθμισμού, έχοντας ως γνώμονα τη φύση του παιδιού και όχι την ιδιότητα του μαθητή.

*Εναρξη: Σαββατοκύριακα: 6&7 - 13&14 Φεβρουαρίου & 6&7 Μαρτίου 2010*

*Τόπος: Αμερικής 11- Σύνταγμα*

*Διάρκεια: 6 τετράωρες συναντήσεις*

*Ωρες: 10:30-14:30*

## Ⓢ Αγγλικά

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

*Έναρξη: Τρίτη 20 Οκτωβρίου 2009*

*Τόπος: Αμερικής 11- Σύνταγμα*

*Διάρκεια: 15 εβδομαδιαίες συναντήσεις (σύνολο ωρών 22 ½)*

*Ώρες : 10:00 -11.30 & 11.30-13.00*

*Έναρξη: Πέμπτη 22 Οκτωβρίου 2009*

*Τόπος: Αμερικής 11- Σύνταγμα*

*Διάρκεια: 15 εβδομαδιαίες συναντήσεις (σύνολο ωρών 22 ½)*

*Ώρες : 17:00 – 18:30*

*Έναρξη: Παρασκευή 23 Οκτωβρίου 2009*

*Τόπος: Αμερικής 11- Σύνταγμα*

*Διάρκεια: 15 εβδομαδιαίες συναντήσεις (σύνολο ωρών 22 ½)*

*Ώρες : 10:00 -11.30*

επιμόρφωση

## επιμόρφωση

### 🌐 Βυζαντινή Τέχνη

Σειρά τεσσάρων συναντήσεων με θέμα τη Βυζαντινή Τέχνη από τον Καθηγητή του Πανεπιστημίου Κύπρου κ. Δημήτρη Τριανταφυλλόπουλο.

*Έναρξη :* Δευτέρα 18 Ιανουαρίου 2010

*Τόπος :* Αμερικής 11 – Σύνταγμα

*Διάρκεια :* 18 Ιανουαρίου – 15 Φεβρουαρίου 2010

### 🌐 Ψυχολογία

**A. Ομάδα αυτογνωσίας «Διεκδικώντας μια χαρούμενη ζωή».**

Πώς να επιστρατεύσουμε ικανότητες και ιδιότητες, είμαστε μοναδικοί και πολύτιμοι. Γέφυρες επικοινωνίας: Αποφασιστικότητα και κατανόηση των άλλων

*Έναρξη:* Δευτέρα 12 Οκτωβρίου 2009

*Τόπος :* ΧΕΝ Γλυφάδας

*Διάρκεια :* 16 δίωρες συναντήσεις

*Ωρες :* 18:30 – 20:30

*Εισηγήτρια :* Μ Λασιθιωτάκη, Ψυχολόγος-Σύμβουλος Οικογένειας.

**B. Συμβουλευτική για νέες μητέρες με παιδιά σχολικής και εφηβικής ηλικίας με στόχο να διερευνηθούν προβληματισμοί όπως :**

- Πόσο δύσκολο είναι να είσαι μητέρα

- Η υπερβολική αυτοθυσία
- Η σκοπιά του γονιού και η σκοπιά του παιδιού
- Γαντζωμένα στην τηλεόραση και τον υπολογιστή
- Καυγάδες-ζήλιες, φόβοι και επιθετικότητα

*Έναρξη: Δευτέρα 19 Οκτωβρίου 2009*

*Τόπος: ΧΕΝ Γλυφάδας*

*Διάρκεια: 16 δίωρες συναντήσεις*

*Ωρες: 16:30 –18:30*

*Εισηγήτρια: Μ Λασιθιωτάκη, Ψυχολόγος-Σύμβουλος Οικογένειας.*

### **Γ. «Αναζητώντας το ευ ζην»**

Επικοινωνία στην οικογένεια και στο γύρω περιβάλλον.

Άγχος, κατάθλιψη - θέματα που απασχολούν όλους μας.

*Έναρξη: Νοέμβριος 2009*

*Τόπος: ΧΕΝ Π.Φαλήρου*



**επιμόρφωση**

## Δεξιότητες

### 🕒 Κηροπλαστική

Κατασκευή αρωματικών κεριών, διακοσμημένα με αποξηραμένα λουλούδια, κογγύλια, φρούτα, αρωματικά φυτά, σε πολλά σχήματα και χρώματα .

*Έναρξη: Τρίτη 3 Νοεμβρίου 2009*

*Τόπος: ΧΕΝ Γλυφάδας*

*Διάρκεια: 5 δίωρες συναντήσεις*

*Ωρες: 10:00 –12:00*

*Έναρξη: Νοέμβριος 2009*

*Τόπος: ΧΕΝ Π.Φαλήρου*

*Διάρκεια: 4 δίωρες συναντήσεις*

### 🕒 Εργαστήρι χειροποίητου κοσμήματος - τμήμα Αρχαρίων

Κατασκευή χειροποίητου κοσμήματος με πρώτη ύλη μέταλλο, σύρμα, χάντρες και ημιπολύτιμες πέτρες. Επεξεργασία με διάφορες τεχνικές.

*Έναρξη: Πέμπτη 22 Οκτωβρίου 2009*

*Τόπος: ΧΕΝ Γλυφάδας*

*Διάρκεια: 12 δίωρες συναντήσεις*

*Ωρες: 18:00- 20:00*

## δεξιότητες

### 🕒 Εργαστήρι κατάρτισης στο κόσμημα

Ένα δημιουργικό και αποτελεσματικό εργαστήρι για την κατασκευή χειροποίητων faux bijoux με στυλ και φαντασία, χρησιμοποιώντας ως πρώτη ύλη το μέταλλο (χαλκό, μπρούντζο, αλπακά, ασήμι).

Διδάσκονται η επεξεργασία του μετάλλου και η σύνθεσή του με άλλα υλικά, όπως βότσαλα και ημιπολύτιμες πέτρες.

*Έναρξη: Τετάρτη 4 Νοεμβρίου 2009*

*Τόπος: Αμερικής 11- Σύνταγμα*

*Διάρκεια: 15 εβδομαδιαίες τρίωρες συναντήσεις*

*Ώρες: 17:00- 20:00*

### 🕒 Μοντέλο κοσμήματος σε κερί

#### (για γνώστες κατασκευής κοσμήματος)

Στο σεμινάριο διδάσκεται η χύτευση κεριού ώστε να δίνει το ίδιο κόσμημα σε ασήμι. Περιλαμβάνονται :

- Δημιουργία κέρινων μοντέλων σε μαλακό κερί που πλάθεται, υλικό που δίνει τη δυνατότητα δημιουργίας πολλών και διαφορετικών μορφών σε δύο και τρεις διαστάσεις.
- Δημιουργία κέρινων μοντέλων σε ροζ κερί (φύλλα), υλικό που δίνει τη δυνατότητα κοπής σε πολλά διαφορετικά σχήματα καθώς επίσης

## Δεξιότητες

και αποτύπωσης διαφόρων υφών από το φυσικό περιβάλλον και από άλλες επιφάνειες.

Με τις γνώσεις αυτές όσες συμμετέχουν θα μπορούν να κατασκευάσουν αληθινά κοσμήματα όπως καρφίτσες, σκουλαρίκια, βέρες, δαχτυλίδια με ή χωρίς πέτρες, βραχιόλια.

*Εναρξη: Πέμπτη 5 Νοεμβρίου 2009*

*Τόπος: Αμερικής 11- Σύνταγμα*

*Διάρκεια: 12 εβδομαδιαίες τρίωρες συναντήσεις*

*Ωρες: 17:00- 20:00*

### **Ραπτική – Επιδιορθώσεις Ρούχων**

*Εναρξη: Νοέμβριος 2009*

*Τόπος: ΧΕΝ Π.Φαλήρου*

### **Παλαίωση Εικόνας**

*Εναρξη: Νοέμβριος 2009*

*Τόπος: ΧΕΝ Π.Φαλήρου*



## Ⓢ Σεμινάριο για την τέχνη της Φωτογραφίας

Ιστορία τέχνης της φωτογραφίας - είδη φωτογραφικών μηχανών- εξαρτήματα φωτογραφικών μηχανών - Αναλυτικός τρόπος λειτουργίας τους - Εστίαση - Φακοί - Διάφραγμα - Ταχύτητες - Φιλμς - Χρώματα - Φίλτρα - Αξεσουάρ - Φωτόμετρα – Φωτομέτρηση Φλας - Φλασομέτρηση – Φωτισμοί- Στοιχεία ψηφιακής φωτογραφίας - Στοιχεία εμφάνισης φιλμ- Στοιχεία σκοτεινού θαλάμου.

*Έναρξη: Τετάρτη 4 Νοεμβρίου 2009*

*Τόπος: Αμερικής 11- Σύνταγμα*

*Διάρκεια: 12 εβδομαδιαίες συναντήσεις*

*Ωρες: 17:30- 20:00*



Δεξιότητες

## Δεξιότητες

### Ⓢ Σεμινάρια εκμάθησης Η/Υ

Μια πρόταση για γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας που δεν είχαν την ευκαιρία να προσεγγίσουν ως τώρα τη νέα τεχνολογία. Επεξεργασία κειμένου, internet και e-mail.

- **Εισαγωγικές έννοιες χρήσης Ηλεκτρονικών Υπολογιστών**

*Έναρξη: Δευτέρα 12 Οκτωβρίου 2009*

*Τόπος: Αμερικής 11- Σύνταγμα*

*Διάρκεια: 12 εβδομαδιαίες συναντήσεις (σύνολο ωρών 30)*

*Ώρες: 16:00 - 18:30*

*Έναρξη: Τρίτη 13 Οκτωβρίου 2009*

*Τόπος: Αμερικής 11- Σύνταγμα*

*Διάρκεια: 12 εβδομαδιαίες συναντήσεις (σύνολο ωρών 30)*

*Ώρες: 11:00 - 13:30*

*Έναρξη: Παρασκευή 16 Οκτωβρίου 2009*

*Τόπος: Αμερικής 11- Σύνταγμα*

*Διάρκεια: 12 εβδομαδιαίες συναντήσεις (σύνολο ωρών 30)*

*Ώρες: 10:00 - 12:30*

*Έναρξη: Πέμπτη 22 Οκτωβρίου 2009*

*Τόπος: Αμερικής 11- Σύνταγμα*

*Διάρκεια: 12 εβδομαδιαίες συναντήσεις (σύνολο ωρών 30)*

*Ώρες: 10:00 - 12:30*

*Έναρξη: Τρίτη 20 Οκτωβρίου 2009*

*Τόπος: ΧΕΝ Γλυφάδας*

*Διάρκεια: 16 εβδομαδιαίες συναντήσεις (σύνολο ωρών 32)*

*Ώρες: 17:00- 19:00*

### **Τμήματα Προχωρημένων**

Για όσες έχουν τις βασικές γνώσεις στη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών και επιθυμούν να εξασκηθούν περισσότερο.

*Έναρξη: Παρασκευή 16 Οκτωβρίου 2009*

*Τόπος: Αμερικής 11- Σύνταγμα*

*Διάρκεια: 6 εβδομαδιαίες συναντήσεις (σύνολο ωρών 12)*

*Ώρες: 12:30- 14:30*

*Έναρξη: Παρασκευή 16 Οκτωβρίου 2009*

*Τόπος: Αμερικής 11- Σύνταγμα*

*Διάρκεια: 8 εβδομαδιαίες συναντήσεις (σύνολο ωρών 20)*

*Ώρες: 16:00- 18:30*

*Έναρξη: Τρίτη 27 Οκτωβρίου 2009*

*Τόπος: ΧΕΝ Γλυφάδας*

*Διάρκεια: 16 εβδομαδιαίες συναντήσεις (σύνολο ωρών 32)*

*Ώρες: 19:00- 21:00*



# δεξιότητες

## Διαλέξεις

### Σειρά δέκα διαλέξεων στην Αμερικής 11

#### Ⓢ «Ο γλυπτός διάκοσμος του Παρθενώνα»

Από την Καθ. Κλασικής Αρχαιολογίας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων κ. Λίλα Μαραγκού

*Ημερομηνία: Οκτώβριος 2009*

*Τόπος: Αμερικής 11 - Σύνταγμα*

#### Ⓢ **Ιστορία των Πόλεων - Νεοκλασική Αθήνα**

Από την Καθηγήτρια Εθνικού Μετσοβείου Πολυτεχνείου κ. Μάρω Καρδαμίτση – Αδάμη

*Ημερομηνία: Θα ανακοινωθεί έγκαιρα*

*Τόπος: Αμερικής 11 - Σύνταγμα*

#### Ⓢ **Ιστορία των πόλεων - Νεοκλασική Θεσσαλονίκη**

Αρχιτεκτονική και Οικιστική εξέλιξη

Από την Καθηγήτρια της Πολυτεχνικής Σχολής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης κ.Αλέκα Γερολύμπου

*Ημερομηνία: Τετάρτη 4 Νοεμβρίου 2009*

*Τόπος: Αμερικής 11 – Σύνταγμα*

## διαλέξεις

### 🕒 **Η έκθεση «Byzantium» στην Royal Academy του Λονδίνου**

Ομιλία και παρουσίαση από την Καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και Επιμελήτρια της έκθεσης κ. Μαρία Βασιλάκη.

*Ημερομηνία: Δευτέρα 30 Νοεμβρίου 2009*

*Τόπος: Αμερικής 11 – Σύνταγμα*

### 🕒 **Η Βεργίνα και οι θησαυροί της**

Από την Καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και Ευρωβουλευτή κ. Χρυσούλα Σαατσόγλου - Παλιαδέλη.

*Ημερομηνία: Δεκέμβριος 2009*

*Τόπος: Αμερικής 11 – Σύνταγμα*

### 🕒 **Το Βιβλίο στο Βυζάντιο – Μορφή και περιεχόμενο**

Από την Ερευνήτρια του Εθνικού Ιδρύματος Ερευνών κ. Νίκη Τσιρώνη.

*Ημερομηνία: Δευτέρα 11 Ιανουαρίου 2010*

*Τόπος: Αμερικής 11 – Σύνταγμα*

### 🕒 **Οι γυναίκες στην Παλαιστίνη**

Από την Παλαιστίνια Ιστορικό κ. Kaufar Serhan.

*Ημερομηνία: Δευτέρα 25 Ιανουαρίου 2010*

*Τόπος: Αμερικής 11 – Σύνταγμα*

## Διαλέξεις

### © Η Γυναίκα στο Δίκαιο

Από τον Καθηγητή της Νομ. Σχολής Πανεπιστημίου Κομοτηνής κ. Κωνσταντίνο Πιτσάκη

*Ημερομηνία: Δευτέρα 1 Μαρτίου 2010*

*Τόπος: Αμερικής 11 – Σύνταγμα*

### © «Άρωμα Γυναίκας στην ελληνική ζωγραφική»

Από την Καθηγήτρια και Διευθύντρια της Εθνικής Πινακοθήκης κ. Μαρίνα Λαμπράκη-Πλάκα

*Ημερομηνία: Απρίλιος 2010*

*Τόπος: Αμερικής 11 – Σύνταγμα*

### © «Ειδήσεις και Αλήθεια»

Από την Δημοσιογράφο και Καθ. του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης κ. Άννα Παναγιωταρέα

*Ημερομηνία: Απρίλιος 2010*

*Τόπος: Αμερικής 11 – Σύνταγμα*

Στη διάρκεια της χρονιάς θα πραγματοποιηθούν ομιλίες με θέματα κοινωνικά, υγείας κ.λ.π. Οι ημερομηνίες θα ανακοινώνονται έγκαιρα με δελτία τύπου. Ενδεικτικά αναφέρουμε:

- ④ **Η νόσος του Αλτσχάϊμερ** Από τις κ. Σακκά και Μαργέτη μέλη της εταιρίας ALZH.

*Ημερομηνία: Νοέμβριος 2009*

*Τόπος: ΧΕΝ Π.Φαλήρου*

- ④ **Δερματοπάθειες από τον ήλιο – Συμπτωματολογία και Πρόληψη**

*Τόπος: ΧΕΝ Γλυφάδας*

- ④ **Το Εμβόλιο τραχήλου της μήτρας** από γυναικολόγους του «Αρεταίειου»

*Τόπος: ΧΕΝ Π.Φαλήρου*

- ④ **Οστεοπόρωση** από συνεργάτη ιατρό του Συλλόγου Ασθενών με Οστεοπόρωση

*Τόπος: ΧΕΝ Π.Φαλήρου*

## ομιλίες

## ομιλίες

- Ⓢ **Υγιεινή Διατροφή** από ομάδα του Συλλόγου Διαιτολόγων Ελλάδος, 2-4 συναντήσεις  
*Τόπος: ΧΕΝ Π.Φαλήρου*
- Ⓢ **Ενδο-οικογενειακή βία**  
*Τόπος: ΧΕΝ Γλυφάδας*
- Ⓢ **«Μοναξιά»** από την Κοινωνιολόγο κ. Κλειώ Κυριακάκη  
*Τόπος: ΧΕΝ Π.Φαλήρου*
- Ⓢ **«Εξουσία πίσω από κάθε σχέση»** από την Κοινωνιολόγο κ. Κλειώ Κυριακάκη  
*Τόπος: ΧΕΝ Π.Φαλήρου*
- Ⓢ **Αλβανοί και Αρβανίτες – ποιες οι διαφορές** από τον κ. Κασελίμη  
*Τόπος: ΧΕΝ Γλυφάδας*



- ⊕ **Ξενάγηση στο Αρχαιολογικό Μουσείο** με αφορμή την έκθεση που οργάνωσε το Ωνάσειο Ίδρυμα στην Ν.Υόρκη με θέμα « Η Γυναίκα στις λατρείες και τις γιορτές της κλασικής Αθήνας».

Αριθμός περιορισμένος – θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

- ⊕ **Ξενάγηση στο Νομισματικό Μουσείο** από την Αρχαιολόγο κ.Γιόρκα Νικολάου

Αριθμός περιορισμένος – θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Θα πραγματοποιηθούν και άλλες ξεναγήσεις σε αρχαιολογικούς χώρους και Μουσεία, παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων κ.λ.π.

Οι ημερομηνίες θα ανακοινώνονται έγκαιρα με δελτία τύπου.

- ⊕ **Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί.**

*Ημερομηνία:* Πέμπτη 15 Οκτωβρίου 2009

*Τόπος:* ΧΕΝ Π.Φαλήρου

*Διάρκεια:* Ετήσια

*Ωρες:* 11:00 –12:30

- ⊕ **Μοντέρνοι Χοροί (Latin).**

*Ημερομηνία:* Τετάρτη 21 Οκτωβρίου 2009

*Τόπος:* ΧΕΝ Π.Φαλήρου

*Διάρκεια:* Ετήσια

*Ωρες:* 17:00 –18:30

## πολιτιστικά

### 🕒 Μουσικές Διαδρομές

Με αφορμή την ακρόαση επιλεγμένων μουσικών έργων θα επιχειρείται η σκιαγράφηση της εποχής που έγινε η σύνθεση.

*Ημερομηνία: Δεκέμβριος 2009*

*Τόπος: ΧΕΝ Ν.Σμύρνης*

*Διάρκεια: Ετήσια*

### 🕒 Εκδηλώσεις

Προβολή slides απ' όλο τον Κόσμο σ' ένα «Ταξιδιωτικό Πανόραμα». Ταξίδι με την φαντασία μέσω της φωτογραφίας σε χώρες και τόπους μακρινούς.

*Ημερομηνία: Θα ανακοινωθεί έγκαιρα*

*Τόπος: ΧΕΝ Π.Φάληρο*

*Διάρκεια: Ετήσια*

### 🕒 Μπαζάρ Βιβλίου

*Ημερομηνία: Τετάρτη 2 Δεκεμβρίου 2009*

*Τόπος: ΧΕΝ Π.Φάληρο*

### Ⓢ Γενική Γυμναστική

Ημερομηνία: Πέμπτη 1 Οκτωβρίου 2009

Τόπος: ΧΕΝ Π.Φαλήρου

Διάρκεια: Ετήσια

Ωρες: Δευτέρα 08:00–09:00, 09:00–10:00, 10:00–11:00

Ωρες: Πέμπτη 08:00–09:00, 09:00–10:00, 10:00–11:00

### Ⓢ Ειδική Γυμναστική

Ημερομηνία: Παρασκευή 2 Οκτωβρίου 2009

Τόπος: ΧΕΝ Π.Φαλήρου

Διάρκεια: Ετήσια

Ωρες: Τρίτη 11:00–12:00, 12:00–13:00, 13:00–14:00

Ωρες: Παρασκευή 11:00–12:00, 12:00–13:00, 13:00–14:00

### Ⓢ Πιλάτες-Ειδική γυμναστική για αρθρώσεις, σπονδυλική στήλη.

Τεχνική αναπνοής.

Ημερομηνία: Τρίτη 6 Οκτωβρίου 2009

Τόπος: ΧΕΝ Π.Φαλήρου

Διάρκεια: Ετήσια

Ωρες: Τρίτη 17:30–18:30

Ωρες: Πέμπτη 17:30–18:30

άσκηση

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



### **Χ.Ε.Ν Αθηνών**

Αμερικής 11 • Τηλ. 2103616962-3624291 • fax 210-3622400 • email: xene1@xen.gr



### **ΧΕΝ Γλυφάδας**

Β.Ηπείρου 131 & Κριμαίας  
Τηλ. 210 961 8252 & 210 894 8431, ώρες 10:00-13:00 & 17:00-20:00



### **Χ.Ε.Ν Ν. Σμύρνης**

Πρ. Αϊδινίου & 40 Εκκλησιών 61  
Τηλ. 210 9353035 & 210 9706103 & 210 9338966



### **Χ.Ε.Ν Παπάγου**

Πολιτιστικό Κέντρο Παπάγου • Τηλ. 210-3616962



### **ΧΕΝ Π.Φαλήρου**

Ήβης 6 • Τηλ. 210-9835114



### **Ηλιούπολη**

Τηλ. 210-3616962&210-3624291



### **Αργυρούπολη**

Τηλ. 210-3616962&210-3624291

Αγ. Βικέντιο	Δανία	Κονγκό Μπραζαβίλ	Μπουρούντι	Ρωσία
Αγ. Μαυρίκιο	Ελ Σαλβαδόρ	Κορέα	Μιανμάρ	Σαμόα
Αγγλία και Ουαλία	Ελβετία	Κόστα Ρίκα	Ν.Αφρική	Σιγκαπούρη
Αγκόλα	Ελλάδα	Λάτβια	Ν.Ζηλανδία	Σιέρα Λεόνε
Αίγυπτο	Εσθονία	Λεσότο	Ν.Σολομώντος	Σκωτία
Αιθιοπία	Ευρωπαϊκές ΧΕΝ	Λευκορωσία	Ναμίμπια	Σουδάν
Αλβανία	Ζάμπια	Λίβανο	Νεπάλ	Σουηδία
Αμερικανική Σαμόα	Ζιμπάμπουε	Λιβερία	Νησιά Κέϊμαν	Σουρινάμ
Αντίγκουα	Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής	Λιθουανία	Νιγηρία	Σρι Λάνκα
Αουτερόα/Ν.Ζηλανδία	Ιαπωνία	Μαδαγασκάρη	Νορβηγία	Ταϊβάν
Αργεντινή	Ιαπωνία	Μαλαισία	Ολλανδία	Τανζανία
Αυστραλία	Ινδία	Μαλάουι	Ονδούρα	Ταϊλάνδη
Βέλγιο	Ινδονησία	Μεγάλη Βρετανία	Ουγκάντα	Τζαμάικα
Βολιβία	Ιορδανία	Μεξικό	Ουκρανία	Τόγκο
Βουλγαρία	Ιρλανδία	Μοζαμβίκη	Ουρουγουάη	Τόνγκα
Βραζιλία	Ισλανδία	Μονσεράτ	Πακιστάν	Τρινιτάτ & Τομπάγκο
Γαλλία	Ιταλία	Μπαγκλαντές	Παλαιστίνη	Τσεχία
Γερμανία	Καμερούν	Μπαρμπάντος	Παπούα Ν.Γουινέα	Φιλιππίνες
Γεωργία	Καναδά	Μπαχάμας	Περού	Φινλανδία
Γκάμπια	Κένυα	Μπελαρούς	Πολωνία	Φίτζι
Γκάνα	Κίνα	Μπελίζ	Πουέρτο Ρίκο	Χιλή
Γουιάνα	Κολομβία	Μπενίν	Ρουάντα	Χονγκ - Κονγκ
Γρενάδα	Κονγκό	Μποτσουάνα	Ρουμανία	

## Η ΧΕΝ στον κόσμο



## Η ΧΕΝ στην Ελλάδα

εργάζεται σε 27 οργανωμένα τοπικά Κέντρα .

Παράλληλα έχουν αναπτυχθεί και δράσεις, εκτός τοπικών ΧΕΝ, σε περιοχές που έχει διαπιστωθεί η ανάγκη παρουσίας ευέλικτων εθελοντικών σχημάτων.

Εται στην Αθήνα αναπτύσσεται πρόγραμμα και στις περιοχές Αργυρούπολης, Αγ.Βαρβάρας, Ηλιούπολης, Αγ. Βαρβάρας Π.Φαλήρου, Βούλας, Ελληνικού.

Στην περιοχή των Ιωαννίνων αναπτύσσεται πρόγραμμα και στην περιοχή της Μπάφρας ενώ αναπτύσσεται πρόγραμμα και στις Σάπες Κομοτηνής.



# Εκδόσεις ΧΕΝ Ελλάδος

Σχέδιο Δράσης Πλοήγηση Γυναικών Παιανία 2008

Συμβουλευτική Σταδιοδρομία Νέων (Δια)Λογος Γονέων

Σχέδιο Δράσης Παίζοντας με τους Μύθους Αθήνα 2008

Σχέδιο Δράσης Εμφύλιοι Μύθοι Αθήνα 2008

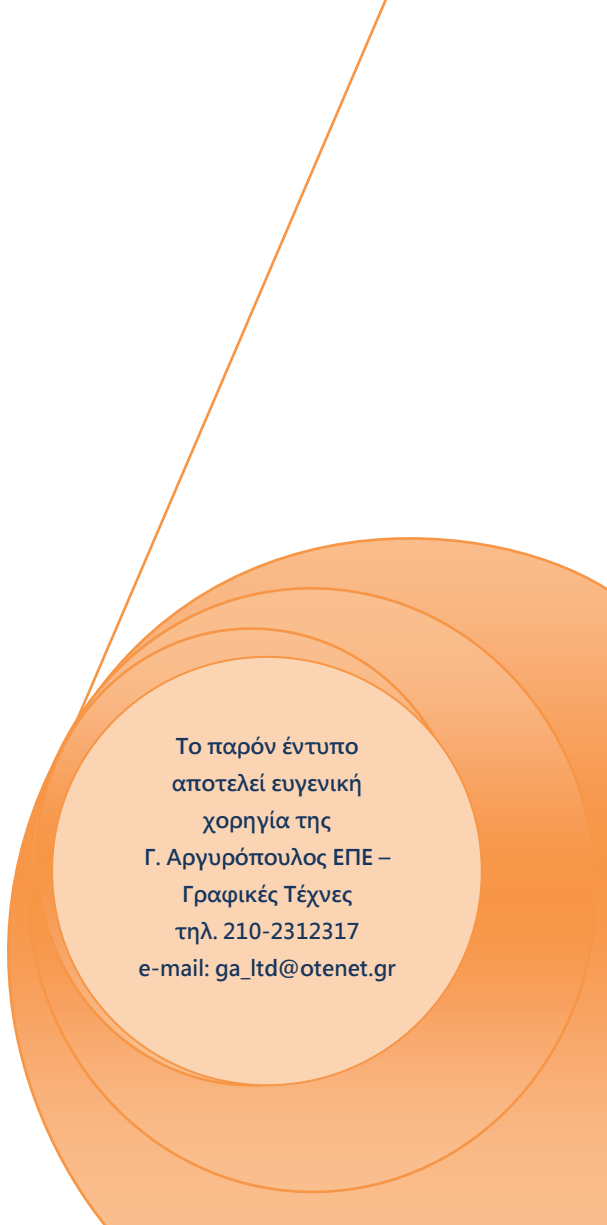
Οδηγός εμπύχωσης ομάδας Οδηγίες για τις συντονίστριες ολιγομελών ομάδων (αλληλοδιδασκτική μέθοδος)

Οδηγός πρακτικών αναζήτησης εργασίας Πρακτικές συμβουλές προς άνεργες γυναίκες που επιθυμούν να ενταχθούν ή να επανενταχθούν στην αγορά εργασίας.

Γυναίκα και ένταξη στην αγορά εργασίας Καταγραφή των εμπειριών Γυναικών που συμμετείχαν σε πρόγραμμα καταπολέμησης του αποκλεισμού από την αγορά εργασίας.

Φάκελλοι Τεχνογνωσίας της ΧΕΝ

Τα έντυπα αποτελούν προϊόν εμπειρίας από προγράμματα και δράσεις, που έχουν υλοποιηθεί με τη συνεργασία κοινωνικών επιστημόνων και εθελοντριών, διατίθενται δωρεάν από τα Γραφεία της ΧΕΝ Ελλάδος, Αμερικής 11, Σύνταγμα – Αθήνα.



Το παρόν έντυπο  
αποτελεί ευγενική  
χορηγία της  
Γ. Αργυρόπουλος ΕΠΕ –  
Γραφικές Τέχνες  
τηλ. 210-2312317  
e-mail: [ga\\_ltd@otenet.gr](mailto:ga_ltd@otenet.gr)