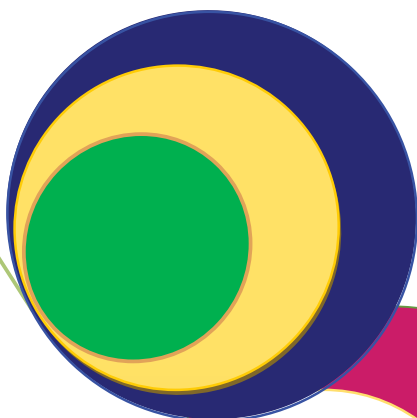




*Κέντρο Ηλεκτρονικών Σπουδών*

**Πρόγραμμα 2013 - 2014**



**Σεπτέμβριος 2013**

Ευχαριστούμε για την πολύτιμη βοήθειά τους όλους εκείνους οι οποίοι εθελοντικά προσέφεραν το χρόνο, τις γνώσεις, και την εμπειρία τους, συμβάλλοντας έτσι στην υλοποίηση του προγράμματός μας.

Επίσης ευχαριστούμε τη ΧΕΝ ΕΛΛΑΔΟΣ για την πολύτιμη βοήθειά της και για τη στήριξη που παρέχει στο Κέντρο μας.

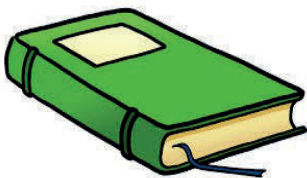
Ευχαριστούμε ιδιαιτέρως την εταιρεία «**Inform Π. Λύκος Α.Ε.**» για τη χορηγία της έκδοσης του ετήσιου προγράμματός μας.

# Πίνακας περιεχομένων

<b>ΟΜΑΔΕΣ ΧΕΝ.....</b>	<b>5</b>
Ομάδα Βιβλίου.....	5
Ομάδα Θεάτρου.....	5
Ομάδα Επικοινωνίας.....	5
Κοινωνική Δράση.....	6
Ομάδα Κήπου.....	6
Χριστουγεννιάτικη Αγορά.....	6
<b>ΧΕΝ και Παιδί.....</b>	<b>7</b>
Θεατρικό Παιχνίδι, Παραμυθοπαιχνιδίσματα.....	7
Μαθήματα Η/Υ για παιδιά.....	7
Ζωγραφική για παιδιά.....	8
Αγγλικά για παιδιά.....	8
Κηπουρική για παιδιά.....	8
Παιδική φωλιά.....	9
<b>Επιμορφωτικά προγράμματα.....</b>	<b>10</b>
Εργαστήρια Συμβουλευτικής σταδιοδρομίας.....	10
Η Γυναίκα Επιχειρηματίας – Από την Ιδέα στην Πράξη.....	10
Αγγλικά.....	11
Συνομιλία στα Αγγλικά.....	11
Γαλλική Λογοτεχνία.....	11
Πληροφορική.....	12
Τμήμα αρχαρίων.....	12
Τμήμα Προχωρημένων.....	12
<b>Έκφραση και δημιουργία.....</b>	<b>13</b>
Εισαγωγή στο Θεατρικό Παιχνίδι.....	13
Δημιουργική γραφή.....	13
Ζωγραφική.....	14
<b>Προγράμματα δεξιοτήτων.....</b>	<b>15</b>
Κοπτική — Ραπτική.....	15
Ραπτική, τα πρώτα βήματα!.....	15
Μαγειρική — Ζαχαροπλαστική.....	15
Σεμινάριο πλεκτής κούκλας για αρχάριους.....	16

Σεμινάριο σχεδιασμού πλεκτής κούκλας.....	16
Πλέξιμο με βελόνες.....	16
Εργαστήρια Χειροποίητου Κοσμήματος.....	17
Κατασκευή Αντικειμένων.....	17
Χριστουγεννιάτικα στολίδια και γούρια.....	17
Κηροπλαστική.....	17
<b>Φυσική Αγωγή.....</b>	<b>18</b>
Γενική - Ειδική Γυμναστική.....	18
Angelic Yoga.....	18
<b>Βιβλιοθήκη «Κ. ΤΣΙΡΟΠΟΥΛΟΣ».....</b>	<b>19</b>
<b>Όροι Συμμετοχής.....</b>	<b>20</b>
<b>Ποιες είμαστε.....</b>	<b>21</b>
Η ΧΕΝ στον κόσμο.....	21
Η ΧΕΝ στην Ελλάδα.....	21
Η ΧΕΝ στην Κηφισιά.....	21

2013 - 2014



### **Ομάδα Βιβλίου**

Το πρόγραμμα αποτελεί μια ανοιχτή πρόσκληση για επικοινωνία, προβληματισμό, εμπλουτισμό γνώσεων και εξάσκηση των κανόνων υγιούς διαλόγου.

### **Ομάδα Θεάτρου**

Η Ομάδα Θεάτρου ασχολείται με την ανάγνωση και σε βάθος ανάλυση αξιολογών θεατρικών έργων. Είναι το μέσο για συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων πάνω σε επίκαιρα κοινωνικά θέματα.

Η Ομάδα επίσης παρακολουθεί αξιολογές θεατρικές παραστάσεις και ασχολείται με την κριτική τους.

**Δευτέρα απόγευμα**

### **Ομάδα Επικοινωνίας**

Την πρώτη Τρίτη κάθε μήνα θέματα που απασχολούν τη σύγχρονη κοινωνία, γίνονται αντικείμενο ομαδικής επεξεργασίας. Κάθε γυναίκα/συνειδητή πολίτις, ξεφεύγοντας λίγο από το οικογενειακό ή επαγγελματικό της περιβάλλον, μπορεί:

- Να διευρύνει την πληροφόρησή της
- Να ακούσει τις απόψεις των άλλων
- Να καταθέσει τις εμπειρίες της
- Να μοιρασθεί τους προβληματισμούς της
- Να εξασκηθεί στο δημιουργικό διάλογο

## ***Κοινωνική Δράση***

Η Ομάδα Κοινωνικής Δράσης επισκέπτεται ιδρύματα με παιδιά και υπερήλικες, και τους απασχολεί με διάβασμα και φιλική κουβέντα.

Διατηρεί επικοινωνία επί σειρά ετών με τη «Στέγη Ειδικής Αγωγής Λαγονησίου» καθώς και με άλλα ιδρύματα με επισκέψεις στο χώρο τους και διοργάνωση εκδηλώσεων στο Κέντρο μας.

Επίσης ομάδα εθελοντριών θα συνεχίσει την υλοποίηση του προγράμματος της Ομάδας Βιβλίου σε ξενώνα φιλοξενίας γυναικών.

Η ΧΕΝ Κηφισιάς, δίνοντας μεγάλη βαρύτητα και στις δύο αυτές δράσεις, αναζητά καινούργιες εθελόντριες για να ανανεώσει και να εμπλουτίσει τις Ομάδες της.

## ***Ομάδα Κήπου***

Η Ομάδα επιμελείται τον κήπο και δίνει συμβουλές κηπουρικής.

## ***Χριστουγεννιάτικη Αγορά***

Η ΧΕΝ Κηφισιάς, με τη στήριξη εθελοντριών, διοργανώνει κάθε χρόνο παζάρι για τις χριστουγεννιάτικες αγορές σας.

## Θεατρικό Παιχνίδι, Παραμυθοπαιχνιδίσματα

Μέσα από το θεατρικό παιχνίδι, προτρέπουμε το παιδί να εκφραστεί συνολικά, να διοχετεύσει δημιουργικά την ενέργειά του, να ευαισθητοποιηθεί και να επικοινωνήσει. Με εργαλεία τη φαντασία, τα ερεθίσματα και την ελεύθερη δημιουργία, τα παιδιά εκφράζονται ομαδικά.

Παιδιά 6-9 ετών

1,5 ώρα ανά 15νθήμερο

## Μαθήματα Η/Υ για παιδιά

Μαθαίνουμε τα πρώτα βήματα στη χρήση Ηλεκτρονικών Υπολογιστών και ξεκινάμε ασφαλείς περιηγήσεις στο διαδίκτυο.

Για παιδιά ηλικίας 7-9 ετών



## Ζωγραφική για παιδιά

Μπέτυ Καρούση, Εικαστικός

Τα παιδιά θα έχουν τη δυνατότητα να μάθουν τις βασικές αρχές της ζωγραφικής με τη χρήση διαφόρων υλικών και τεχνικών (λαδοπαστέλ, τέμπερες, κολάζ, κ.λ.π.)

1,5 ώρα την εβδομάδα



## Αγγλικά για παιδιά

Μαθαίνουμε Αγγλικά εύκολα, γρήγορα, διασκεδαστικά, με παιχνίδι, τραγούδι και συνομιλία.

Για παιδιά ηλικίας 7 - 9 ετών

Τετάρτη 5 - 6:30 μ.μ.

## Κηπουρική για παιδιά

Καλούμε τους μικρούς μας φίλους σ'ένα ταξίδι γνωριμίας και προσέγγισης της φύσης.

Θα καλλιεργήσουμε λαχανικά, θα παρατηρήσουμε τον κύκλο της ζωής, θα γνωρίσουμε τα βότανα και μυρωδικά της κουζίνας.

Ελάτε να φτιάξουμε μαζί το δικό μας λαχανόκηπο.

2ωρες συναντήσεις ανά 15νήμερο



## Παιδική φωλιά

Με χαρά θα απασχολήσουμε δημιουργικά τους μικρούς μας φίλους δίνοντας ταυτόχρονα τη δυνατότητα στους γονείς να ανταποκριθούν σε κάποια έκτακτη ανάγκη ή υποχρέωση!

Μία φορά την εβδομάδα, για 2 ώρες

Η συμμετοχή είναι ελεύθερη και αφορά παιδιά ηλικίας 5-8 ετών



## Επιμορφωτικά προγράμματα

### **Εργαστήρια Συμβουλευτικής σταδιοδρομίας**

Μαρία Γεωργαλά, Επικοινωνιολόγος, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας

Το εργαστήριο στοχεύει στο να βοηθήσει τη γυναίκα να σχεδιάσει, να προγραμματίσει και να θέσει τις βάσεις για την επαγγελματική και εκπαιδευτική της εξέλιξη.

- Πώς θέτουμε στόχους
- Βελτίωση επαγγελματικού προφίλ
- Αξιοποίηση ευκαιριών και δημιουργία νέων

**Διάρκεια: 4 τρίωρες συναντήσεις**

**Νοέμβριος 2013**

### **Η Γυναίκα Επιχειρηματίας - Από την Ιδέα στην Πράξη**

Μαρία Γεωργαλά, Επικοινωνιολόγος, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας

Ενα βιωματικό εργαστήριο επαγγελματικής ανάπτυξης με διαδικασίες mentoring.

- Βασικές αρχές επιχειρηματικότητας
- Πώς θέτουμε στόχους
- Τα βήματα για την υλοποίηση ενός επιχειρηματικού σχεδίου (business plan)
- Επικοινωνιακά εργαλεία, απαραίτητα για την προβολή της επιχείρησης και την αύξηση των πωλήσεων.

**Διάρκεια : 4 τρίωρες συναντήσεις**

**Δεκέμβριος 2013**

## Αγγλικά

Θεοδοσία Σοφιάδου

Τμήματα αρχαρίων, μεσαίων, προχωρημένων. Η κατάταξη σε τμήματα γίνεται μετά από αξιολόγηση από την καθηγήτρια.

## Συνομιλία στα Αγγλικά

Λίλιαν Βαζαίου

Τμήματα όλων των επιπέδων γι' αυτούς που θέλουν να φρεσκάρουν και βελτιώσουν τις προφορικές τους δεξιότητες στην Αγγλική γλώσσα. Αρχάριοι και προχωρημένοι Δευτέρα ή Τρίτη πρωί.

## Γαλλική Λογοτεχνία

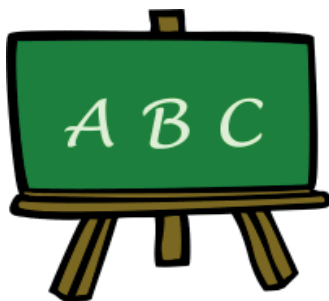
Τασία Αλισανδράτου - Ευθυμιάτου, φιλόλογος

Η νεωτερικότητα στη γαλλική ποίηση κατά το δεύτερο μισό του 19ου αιώνα: Baudelaire, οι σύγχρονοί του Voltaire, Mallarme, και ο νεώτερός τους Arthur Rimbaud.

Εναλλάξ ανάγνωση και συζήτηση πάνω σε άρθρα από τον έγκυρο γαλλικό Τύπο (Monde, Monde diplomatique, κ.λ.π.)

20 συναντήσεις σε δύο ενότητες

Τετάρτη : 11:30 -13:00



# Πληροφορική

Γιώργος Βλαχόπουλος



## Τμήμα αρχαρίων

### Θεωρία - Πρακτική

- Εισαγωγή στους Η/Υ- Windows (12 ώρες)
- Κειμενογράφος Office 2007 (Word) (8 ώρες)
- Internet & E-mail (10 ώρες)
- Διαδίκτυο και παιδί (2 ώρες)

## Τμήμα Προχωρημένων

- Χρήση εφαρμογών των Windows 7 (4 ώρες)
- Office 2007 (Word) (6 ώρες)
- Excel (Λογιστικό) (2 ώρες)
- Internet (18 ώρες):
  - Αποστολή & λήψη e-mail
  - Περιήγηση στο διαδίκτυο για αναζήτηση πληροφοριών, video, εικόνων, ειδήσεων
  - Κοινωνικά δίκτυα (Facebook, Twitter)
  - Κανόνες ασφαλούς χρήσης του διαδικτύου για ηλεκτρονικές συναλλαγές και αγορές
- Διαδίκτυο και παιδί (2 ώρες)

16 δώρες συναντήσεις

Τμήματα πρωινά & απογευματινά

# Έκφραση και δημιουργία

## *Εισαγωγή στο Θεατρικό Παιχνίδι*

Αννα - Μαρία Πανοπούλου, Θεατρολόγος -  
εμπυχώτρια θεατρικού παιχνιδιού

Μάρθα Ακάσογλου, ηθοποιός - εμπυχώτρια  
θεατρικού παιχνιδιού

Ελάτε να ανοίξουμε τον “κύκλο του Θεατρικού Παιχνιδιού” με εμπειρίες και βιώματα γεμάτα πλούσια ερεθίσματα και ιδέες.

Απευθύνεται σε όσους θέλουν να γνωρίσουν με έναν διαφορετικό τρόπο το θεατρικό φαινόμενο, σε όσους επιχειρούν να διευρύνουν τους επικοινωνιακούς κώδικες, σε όσους αναζητούν ευκαιρίες για δημιουργική έκφραση.

**Εβδομαδιαίες συναντήσεις 1,5 ώρας**

## *Δημιουργική γραφή*

Πόλυ Μηλιώρη , συγγραφέας, κριτικός λογοτεχνίας

Σεμινάριο δημιουργικής γραφής με ασκήσεις και βασικές προσανατολιστικές συμβουλές για κάθε είδος συγγραφικής δραστηριότητας.

**8 δίωρες συναντήσεις**

**Τρίτη 5 - 7 μ.μ.**

## Ζωγραφική

Μπέτυ Καρούση, Εικαστικός

Τα μαθήματα επικεντρώνονται κατ' αρχήν στο σχέδιο με χρήση διάφορων σχεδιαστικών μέσων ( μολύβι, κάρβουνο, γραφίτης & μελάνι), και έπειτα, στο χρώμα και τις βασικές αρχές του, με χρήση των υλικών λαδοπαστέλ και ακρυλικά.

Τρίωρες εβδομαδιαίες συναντήσεις

Τετάρτη 17:00 - 20:00



# Προγράμματα δεξιοτήτων

## **Κοπτική – Ραπτική**

**Αννα Γρώππα**

Ελάτε να μάθουμε να κόβουμε πατρόν στα μέτρα μας και να ράβουμε φούστες, παντελόνια, φορέματα.

Δευτέρα πρωί

Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη, Παρασκευή, απόγευμα

## **Ραπτική, τα πρώτα βήματα!**

**Παρασκευή Ρουχίτσα**

Ξεκινάμε τα πρώτα βήματα στη ραπτική, μαθαίνοντας τους βασικούς κανόνες και τεχνικές.

Τετάρτη πρωί

## **Μαγειρική – Ζαχαροπλαστική**

**Ελίνα Γεωργίου**

Για νέες γυναίκες, με περιορισμένο χρόνο, που θέλουν να μάθουν να μαγειρεύουν γρήγορα, υγιεινά, ολοκληρωμένα γεύματα, για το καθημερινό τραπέζι και όχι μόνο!



## **Σεμινάριο πλεκτής κούκλας για αρχάριους**

**Ρόζα Ανδριοπούλου**

Πλέκουμε κουκλάκια με βελονάκι (amigurumi)

Μαθαίνουμε όλες τις απαραίτητες τεχνικές πλεξίματος με το βελονάκι, να διαβάζουμε πατρόν και τελικά, ακολουθώντας τις οδηγίες, να πλέκουμε χαριτωμένα κουκλάκια.

**5 τρίωρες συναντήσεις (προηγείται μια ωριαία ενημερωτική συνάντηση)**

## **Σεμινάριο σχεδιασμού πλεκτής κούκλας**

**Ρόζα Ανδριοπούλου**

Σχεδιάζουμε και κατασκευάζουμε τις δικές μας κούκλες πλεγμένες με το βελονάκι (amigurumi).

Με οδηγό τη φαντασία και απαραίτητα εργαλεία τις βασικές τεχνικές πλεξίματος με το βελονάκι, μαθαίνουμε τις βασικές αρχές δημιουργίας όγκων με το βελονάκι, ειδικές τεχνικές, μικτές τεχνικές, βασικές αρχές χρωματολογίας, design πλεκτής κούκλας και γράψιμο πατρόν.

**6 τρίωρες συναντήσεις**

## **Πλέξιμο με βελόνες**

**Ανδρη Βαγενά**

Μαθαίνουμε τα βασικά βήματα του πλεξίματος, και πλέκουμε χρήσιμα αντικείμενα όπως κασκόλ, εσάρπες, κ.λ.π.

Τμήμα αρχαρίων

**8 συναντήσεις από 1.5 ώρα**

Δευτέρα 5 - 6:30 μ.μ.



## **Εργαστήρια Χειροποίητου Κοσμήματος**

**Μαίρη Τυράκη**

Δημιουργούμε πρωτότυπα και ευφάνταστα χειροποίητα κοσμήματα με μαλλιά, κλωστές, υφάσματα, νήματα και τσόχα.

12 συναντήσεις των 2,5 ωρών

Πέμπτη 10 - 12:30μ.μ.



## **Κατασκευή Αντικειμένων**

Μαθαίνουμε την τεχνική του papier mache, του πιούτερ (κασσίτερου), του ψυχρού πηλού, και κατασκευάζουμε διακοσμητικά και χρηστικά αντικείμενα.

12 συναντήσεις

## **Χριστουγεννιάτικα στολίδια και γούρια**

4 συναντήσεις

## **Κηροπλαστική**

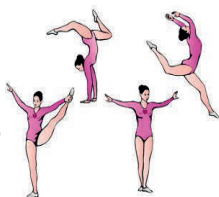
**Δέσποινα Καλλιγά**

10 ώρες - 5 συναντήσεις

# Φυσική Αγωγή

## Γενική - Ειδική Γυμναστική

Ελένη Τσακίρη, Γυμνάστρια



Κίνηση και χορός, ασκήσεις ειδικά μελετημένες για αποφυγή τραυματισμών και εκγύμναση όλων των μυϊκών ομάδων. Αποθεραπεία χαλάρωσης των μυών και του νευρικού συστήματος. Αποτέλεσμα: ΥΓΕΙΑ & ΕΥΕΞΙΑ.

Επίσης, ασκήσεις γυμναστικής με το σύστημα PILATES με μπάλες.

Τμήματα Εξειδικευμένης Γυμναστικής Δευτέρα & Πέμπτη ή Τρίτη & Παρασκευή πρωί

## Angelic Yoga

Έφη Χατζηγεωργάκη

Γυμνάστρια - Ενεργειακή θεραπεύτρια

Ένα σύστημα Yoga που συνδιάζει μια ισορροπημένη γυμναστική για το σώμα, αλλά και για την ψυχή. Μηθείτε στον κόσμο της αυτοθεραπείας και της αυτοβελτίωσης και δείτε το σώμα και τη ζωή σας να αλλάζουν αγγελικά!

Τετάρτη πρωί και Παρασκευή απόγευμα

Διάρκεια 1,5 ώρα

Ελάτε να γνωρίσετε τη βιβλιοθήκη μας. 12.500 τόμοι λογοτεχνικού, εικαστικού, ιστορικού, φιλοσοφικού, θρησκευτικού και κοινωνιολογικού περιεχομένου.

Εγκυκλοπαίδειες, λογοτεχνικά και επιστημονικά περιοδικά είναι στη διάθεσή σας.

Εθελόντριες εργάζονται για την ταξινόμηση των βιβλίων και την καλή λειτουργία της δανειστικής βιβλιοθήκης. Στόχος της ομάδας είναι η οργάνωση δραστηριοτήτων για το βιβλίο.

Η βιβλιοθήκη μας λειτουργεί:

Δευτέρα, Τρίτη & Πέμπτη 10:00 -12:00

Τετάρτη 17:30 -19:30



*Κατά τη διάρκεια της χρονιάς θα πραγματοποιηθούν ξεναγήσεις και εκδρομές. Θα επισκεφθούμε τις σπουδαιότερες εκθέσεις εικαστικών έργων και θα παρακολουθήσουμε θεατρικές παραστάσεις. Οι ακριβείς ημερομηνίες θα ανακοινωθούν έγκαιρα στο δίμηνο πρόγραμμά μας.*

## Όροι Συμμετοχής

*Οι εγγραφές για το έτος 2013 - 2014 αρχίζουν τη Δευτέρα 16 Σεπτεμβρίου 2013.*

- Για τη συμμετοχή σε όλες τις δραστηριότητες και τα σεμινάρια της ΧΕΝ, απαραίτητη προϋπόθεση είναι η εγγραφή ως μέλος.
- Στις ξεναγήσεις, τα ταξίδια, τις εκδρομές τηρείται σειρά προτεραιότητας για τα μέλη μας.
- Η ΧΕΝ δεν δεσμεύεται για αλλαγές στο πρόγραμμα (π.χ. αύξηση, περιορισμό τμημάτων ή και κατάργηση τμήματος όταν η συμμετοχή δεν είναι ικανοποιητική καθώς και για την αλλαγή των εκπαιδευτών.
- Υπάρχει δυνατότητα συμμετοχής χωρίς συνδρομή, για γυναίκες που προέρχονται από ευάλωτες κοινωνικά ομάδες.



# Ποιες είμαστε

## **Η ΧΕΝ στον κόσμο**

Η ΧΕΝ είναι μία Παγκόσμια, Γυναικεία, Εθελοντική, ΜΚΟ, με παρουσία σε 122 χώρες τον κόσμο. Ιδρύθηκε το 1884 και εδρεύει στη Γενεύη. Έχει 25 εκατομμύρια μέλη, μιλάει 120 γλώσσες και διαλέκτους και δρα σε περισσότερες από 22.725 κοινότητες. Είναι από τις παλαιότερες διεθνείς, γυναικείες οργανώσεις και έχει συμβουλευτική ιδιότητα στο Κοινωνικό & Οικονομικό Συμβούλιο του ΟΗΕ και στην Επιτροπή του για τη θέση της Γυναίκας.

## **Η ΧΕΝ στην Ελλάδα**

Η ΧΕΝ Ελλάδος είναι όργανο

- συνεργασίας
- πληροφόρησης
- επικοινωνίας & συντονισμού

Έγινε πλήρες μέλος της Π/ΧΕΝ το 1955.

Εκπροσωπεί την οργάνωση σε Εθνικό, Ευρωπαϊκό & Παγκόσμιο επίπεδο.

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της ΧΕΝ Ελλάδος: [www.xen.gr](http://www.xen.gr)

## **Η ΧΕΝ στην Κηφισιά**

Η ΧΕΝ στην Κηφισιά ιδρύθηκε το 1945. Εκτός από το πλούσιο πρόγραμμα επιμόρφωσης και δεξιοτήτων, την επόμενη χρονιά, προετοιμάζει την υλοποίηση δράσεων και προγραμμάτων που αφορούν:

- Δράσεις συνηγορίας για τα γυναικεία θέματα όπως η βία αλλά και η σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία ως ανθρώπινο δικαίωμα για τις γυναίκες και τα κορίτσια
- Παιδικές δράσεις για την ευαισθητοποίηση των παιδιών πάνω στη Σύμβαση των δικαιωμάτων του Παιδιού
- Εφηβικές δράσεις για την προώθηση της ισότητας των φύλων μέσα από την καλλιτεχνική δημιουργία

Η εθελοντική συμμετοχή σας στην προετοιμασία και υλοποίηση αυτών των προγραμμάτων είναι πολύ σημαντική. Όσες από εσάς ενδιαφέρονται μπορούν να συμπληρώσουν το σχετικό Δελτίο Ενδιαφέροντος που υπάρχει στη Γραμματεία του Κέντρου.







Γρ. Λαμπράκη 19  
Τ.Κ. 145 61 ΚΗΦΙΣΙΑ

Τηλέφωνο: 210 80 82 630 & 80 12 114

Φαξ: 210 8012114

E-mail : [xenkif@yahoo.gr](mailto:xenkif@yahoo.gr)

URL: [www.xen.gr](http://www.xen.gr)