

**Η Κοινωνική Υπηρεσία της Χ.Ε.Ν.**  
απευθύνεται στην ευάλωτη γυναίκα,  
την άνεργη, την αλλοδαπή,  
την κακοποιημένη,  
σε εκείνη που βιώνει κάθε είδους  
κοινωνικό αποκλεισμό

**και της παρέχει**

- κοινωνική και ψυχολογική υποστήριξη
- Νομική πληροφόρηση
- Παραπομπή σε φορείς ψυχικής υγείας & κοινωνικής πολιτικής
- Προγράμματα κατάρτισης που διευκολύνουν την ένταξή της στην αγορά εργασίας
- Μαθήματα ελληνικής γλώσσας σε αλλοδαπούς και βοήθεια για την ένταξή τους στην ελληνική κοινωνία

Όλα αυτά σε ένα περιβάλλον αποδοχής, ευαισθησίας και σεβασμού της προσωπικότητας του ατόμου



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ  
ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΜΗ ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΗ  
ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
2014-2015**

**Τηλέφωνο Κοινωνικής Υπηρεσίας:**

**2310 279792**

**Η Χ.Ε.Ν. αγωνίζεται για:**

- την ισότητα όλων των ανθρώπων, ανεξάρτητα από φυλή, φύλο, θρησκεία, πολιτικές αντιλήψεις
- την ανάπτυξη και την ειρήνη με δικαιοσύνη
- το δικαίωμα στη μόρφωση και την υγεία
- την προστασία του περιβάλλοντος

**ΧΕΝ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ**

ΚΑΝΑΡΗ 3, 552 36

τηλ/φαξ: 2310 341641

xen.panoramatos@hotmail.gr

www.xen.gr

www.xen-thessalonikis.gr

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΩΝ

### 1 ΟΜΑΔΑ ΥΓΕΙΑΣ

Κάθε 1η & 3η ΔΕΥΤΕΡΑ του μήνα 11:30 π.μ.

Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας.

Πρόγραμμα προσφερόμενο χωρίς οικονομική συμμετοχή.

### 2 ΟΜΑΔΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Κάθε 2η & 4η ΤΡΙΤΗ του μήνα 11:30 π.μ.

Πληροφόρηση πάνω σε περιβαλλοντικά θέματα, συνέχιση του προγράμματος «Κάνω το άχρηστο χρήσιμο και το παλιό καινούργιο» σύμφωνα με το «Ελαττώνω, επαναχρησιμοποιώ, ανακυκλώνω».

Πρόγραμμα προσφερόμενο χωρίς οικονομική συμμετοχή.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

### 1 ΟΜΑΔΑ ΒΙΒΛΙΟΥ

Κάθε 1η & 3η ΠΕΜΠΤΗ του μήνα 11:00

Προσέγγιση στο έργο διαφόρων συγγραφέων έχοντας σαν βάση την διαβίωση παιδεία και απευθύνεται σε γυναίκες όλων των μορφωτικών επιπέδων που αγαπούν το βιβλίο.

Πρόγραμμα προσφερόμενο χωρίς οικονομική συμμετοχή.

### 2 ΟΜΑΔΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

Κάθε 4η ΠΕΜΠΤΗ του μήνα

Κατά την διάρκεια όλης της χρονιάς πραγματοποιούνται επισκέψεις - ξεναγήσεις σε μουσεία, αρχαιολογικούς χώρους, εκδρομές πολιτιστικού περιεχομένου και διάφορες εκδηλώσεις.

## ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

### 1 ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ 10:00-13:00

Ο δάσκαλος είναι γνωστός ζωγράφος, απόφοιτος της Σχολής Καλών Τεχνών και με διδακτική εμπειρία ετών.

### 2 ΑΣΚΗΣΗ ΜΝΗΜΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ 17:30-18:30

Τεχνικές για την βελτίωση της μνήμης, της προσοχής και της συγκέντρωσης.

### 3 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ 19:00-20:00

Μελέτη πάνω στον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε και ερμηνεύουμε τα έργα τέχνης. Εισηγείται Ιστορικός Τέχνης.

### 4 ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΝΕΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ 21:00-22:30

Ανάλυση θεμάτων επικοινωνίας και αυτογνωσίας, σε ομάδα την οποία συντονίζει έμπειρη ψυχολόγος.

### 5 YOGA

ΤΡΙΤΗ 10:00-11:30

Ασκήσεις ενδυνάμωσης μυών τεχνικές αναπνοής και διαλογιστικές ασκήσεις.

### 6 ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΤΡΙΤΗ 19:00-20:30

Ανάλυση θεμάτων επικοινωνίας και αυτογνωσίας, σε ομάδες τις οποίες συντονίζουν έμπειροι ψυχολόγοι.

### 7 ΑΓΓΛΙΚΑ

ΤΕΤΑΡΤΗ 10:30-12:00

Εξυπηρέτηση μελών για πρακτική άσκηση αγγλικής γλώσσας.

### 8 ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΤΕΤΑΡΤΗ 19:00-20:30

Ανάλυση θεμάτων επικοινωνίας και αυτογνωσίας, σε ομάδες τις οποίες συντονίζουν έμπειροι ψυχολόγοι.

### 9 YOGA

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 09:30-11:00

Ασκήσεις ενδυνάμωσης μυών, τεχνικές αναπνοής και διαλογιστικές ασκήσεις.

### 10 ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11:30-13:00

Ανάλυση θεμάτων επικοινωνίας και αυτογνωσίας, σε ομάδες τις οποίες συντονίζουν έμπειροι ψυχολόγοι.

### 11 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ & ΛΑΤΙΝ ΧΟΡΟΙ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19:00-20:00

Με ειδικευμένη δασκάλα χορού.

## ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

ΚΑΘΕ 2η ΠΕΜΠΤΗ του μήνα 11:00-13:00

Ολομέλεια στελεχών για ενημέρωση και εκπαίδευση των μελών σε θέματα Χ.Ε.Ν.

## ΝΕΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

### 1 ΘΕΑΤΡΟΛΟΓΙΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ 17:00-18:00

Θεωρία θεάτρου και πρακτική των συμμετεχουσών.

### 2 ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ

ΤΡΙΤΗ: 17:30-18:30

Απευθύνεται σε όλους, γιατί δίνει ιδιαίτερη σημασία σε προβλήματα δομής και λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος.

### 3 ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ 17:00-18:30

Εκμάθηση ηλεκτρονικού υπολογιστή για ενήλικες με δικό τους laptop.

## ΣΥΝΤΟΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΡΙΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

♣ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΣΕ ΜΕΤΑΞΙ

♣ DECOUPAGE

♣ ΣΥΝΘΕΣΕΙΣ ΜΕ ΑΝΘΗ ΚΑΙ ΦΥΤΑ

**ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΚΑΙ ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΑΠΟ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΑ ΥΛΙΚΑ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ΤΩΝ ΕΟΡΤΩΝ**