

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ-ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ-ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2019

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ Έκφραση

ΤΕΥΧΟΣ 173

ΤΡΙΜΗΝΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ
ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΟΤΕ ΝΟΜΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

EDITORIAL

ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΜΑΣ

ΑΓΓΛΙΚΑ

ΑΡΓΥΡΟΧΡΥΣΟΧΟΪΑ - ΚΟΣΜΗΜΑ

ΒΙΒΛΙΟ & ΔΑΝΕΙΣΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, PILATES

ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

ΕΙΡΗΝΗ & ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ

ΕΝΤΕΧΝΗ ΟΡΧΗΣΤΡΑ

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

ΘΕΑΤΡΟ

ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΛΕΣΧΗ

ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ

ΠΑΙΔΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ
ΑΓΩΓΗ ORFF

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΟΡΧΗΣΤΡΑ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 5X5

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 11X11

ΡΕΜΠΕΤΙΚΗ ΛΑΪΚΗ ΟΡΧΗΣΤΡΑ

ΣΚΑΚΙ

ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ

ΤΑΙ ΤΣΙ ΣΟΥΑΝ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

ΧΟΡΩΔΙΑ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ Έκφραση

Τρίμηνη Έκδοση του Πολιτιστικού Κέντρου
Εργαζομένων ΟΤΕ Νομού Αττικής
Διεύθυνση: Γ' Σεπτεμβρίου 110, 104 34 Αθήνα
Τηλ.: 210-8253303, Φαξ: 210-8253511

www.pkeote.gr

pkeotena@otenet.gr

Τεύχος 173 - Έτος 31ο

Σεπτέμβριος-Οκτώβριος-Δεκέμβριος 2019

Κωδικός: 014308

Εκδότης - Διευθύντρια: **Αντωνέλου Εβίτα**

Διεύθυνση Ύλης: Άρθρα, συνεργασίες, φωτογραφίες, σκίτσα κλπ, μπορούν να αποστέλλουν όλοι οι υπάλληλοι του ομίλου ΟΤΕ. Η δημοσίευσή τους δεν είναι υποχρεωτική. Τα χειρόγραφα δεν επιστρέφονται στους ενδιαφερόμενους. Τα ενυπόγραφα άρθρα δεν εκφράζουν αναγκαστικά τις θέσεις και τις απόψεις του Περιοδικού και του Δ.Σ. του Πολιτιστικού Κέντρου.

Παραγωγή: Zedaxis, Τηλ.: 210 6010758

e-mail: zedaxis3@gmail.com

ΜΙΑ ΕΙΚΟΝΑ ΧΙΛΙΕΣ ΛΕΞΕΙΣ



Μέρες Πολιτισμού, Μάιος 2018



Τα τμήματά μας ξεκινούν τη λειτουργία τους με δύναμη, ενέργεια, νέες ιδέες και προτάσεις. Παρ' όλες τις δύσκολες οικονομικές συνθήκες καθώς και τη μείωση της επιδότησης από τον Όμιλο, συνεχίζουμε προσανατολισμένοι στο σκοπό μας, που είναι ο πολιτισμός, σε ένα ολιστικό όσο και πολυδιάστατο πλαίσιο. Μέσα από ένα ευρύ φάσμα πολιτιστικών προτάσεων, κάθε συνάδελφος μπορεί να επιλέξει (για τον ίδιο ή/και την οικογένειά του) ανάμεσα στα τμήματα, τις εκδηλώσεις, τις δράσεις και τις προτάσεις μας, αυτή που τον αντιπροσωπεύει και θα προσδώσει δημιουργικότητα και περιεχόμενο στον ελεύθερο χρόνο του.

Μέσο επικοινωνίας και πληροφόρησης, ένα περιοδικό μπορεί να γίνει η γέφυρα μεταξύ ανθρώπων σε όποιο μέρος κι αν βρίσκονται. Το περιοδικό του Πολιτιστικού μας κέντρου αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του και τώρα μπαίνει πλέον σε μια νέα εποχή. Επιθυμία και σκοπός μας είναι να γνωρίσουν όσο το δυνατόν περισσότεροι συνάδελφοι τις δράσεις, τις εκδηλώσεις αλλά και τους ανθρώπους του Πολιτιστικού μας και φυσικά να αποκτήσουν και οι ίδιοι ένα μέσο έκφρασης. Ευχόμαστε καλή αρχή σ' αυτό το καινούργιο μέσο επικοινωνίας και σας καλούμε να αγκαλιάσετε αυτή τη νέα προσπάθεια δίνοντας λίγο χρόνο για τον πολιτισμό!

Εβίτα Αντωνέλου

Πρόεδρος Πολιτιστικού Κέντρου Εργαζομένων ΟΤΕ Ν. Αττικής



Ξεκινάμε τη φετινή χρονιά καλώντας όλους τους συναδέλφους να συμμετέχουν στα τμήματα και τις δράσεις μας. Πιστεύουμε στη δύναμη της επαφής και της επικοινωνίας γι' αυτό και θα επενδύσουμε σε αυτή μας την προσπάθεια.

Η έναρξη λειτουργίας των τμημάτων κάθε χρόνο, μας δίνει τη δυνατότητα να αναδείξουμε και να ενισχύσουμε το έργο των μελών μας.

Αυτός είναι και ένας από τους σκοπούς του Π.Κ. Ενεργοποιηθείτε και στοιχηθείτε γύρω από το πολιτιστικό μας και από τα τμήματά του βοηθώντας το έργο του με ότι και με όποιον τρόπο ο καθένας μπορεί αποκομίζοντας έτσι και ο ίδιος τη χαρά και τα οφέλη της προσωπικής ερασιτεχνικής δημιουργίας.

Κλείνοντας, θα ήθελα να ευχηθώ καλή αρχή στο καινούργιο ηλεκτρονικό περιοδικό που ετοιμάσαμε.

Σοφία Ασιακίδου

Γεν. Γραμματέας του Π.Κ. εργαζομένων ΟΤΕ Νομού Αττικής

ΑΓΓΛΙΚΑ

Η σύγχρονη αγγλική γλώσσα χαρακτηρίζεται ως πρώτη παγκόσμια επειδή είναι αυτή που χρησιμοποιείται κυρίως στις επικοινωνίες, στο εμπόριο, στις συναλλαγές κ.α.

Στο πολιτιστικό κέντρο γίνεται εκμάθηση αγγλικών απο το συνάδελφο και καθηγητή αγγλικών Παναγιώτη Διαμαντόπουλο με ειδίκευση στην εκμάθηση της Αγγλικής ενηλίκων σε Οξφόρδη και Λονδίνο.

Προεδρείο

Υπεύθυνοι Τμήματος

Κάθε Τετάρτη 18:00-21:00

Τμήμα αρχαρίων (18:00-19:00)

Τμήμα μεσαίων (19:00-20:00)

Τμήμα προχωρημένων (20:00-21:00)

Οι συνάδελφοι μαθαίνουν μέσα από έναν διαδραστικό τρόπο και αναπτύσσοντας τις δεξιότητες τους στον προφορικό, γραπτό και ακουστικό λόγο.

MY NAME IS... BABIS

Big Ben is the nickname for the Great Bell of the clock at the north end of the Palace of Westminster in London and is usually extended to refer to both the clock and the clock tower. The official name of the tower in which Big Ben is located was originally the Clock Tower, but it was renamed Elizabeth Tower in 2012 to mark the Diamond Jubilee of Elizabeth II.

ΑΓΓΛΙΚΑ
MY NAME IS... BABIS

ΑΡΓΥΡΟΧΡΥΣΟΧΟΪΑ ΚΟΣΜΗΜΑ

Το μάθημα της αργυροχρυσοχοΐας διδάσκεται στο πολιτιστικό μας κέντρο, με την παράλληλη λειτουργία δύο τμημάτων, κάθε **Τρίτη 16:30-20:30**.

Το πρώτο τμήμα απευθύνεται σε αρχάριους και δεν απαιτεί καμία προηγούμενη εμπειρία καθώς οι συμμετέχοντες διδάσκονται τις βασικές τεχνικές επεξεργασίας του μετάλλου για την κατασκευή κοσμήματος. Το δεύτερο τμήμα απευθύνεται σε προχωρημένους, οι οποίοι φέτος μαθαίνουν την μικρογλυπτική, δηλαδή τη δημιουργία μοντέλου σε σκληρό και μαλακό κερί για την κατασκευή χυτού κοσμήματος.

Σοφία Ασιακίδου
Υπεύθυνη Τμήματος

- ❶ Κοσμήματα της Χρύσας Μάνεση και του Γιώργου Παυλόπουλου
❷ Αφροδίτη Μίχου
❸ Δεύτερο ράφι: Χαρά Τζούμη.



Κάθε Τρίτη

16:30-20:30

DIAMONDS ARE FOR EVER

ΑΡΓΥΡΟΧΡΥΣΟΧΟΪΑ - ΚΟΣΜΗΜΑ
DIAMONDS ARE FOR EVER



ΒΙΒΛΙΟ & ΔΑΝΕΙΣΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Το Τμήμα Βιβλίου - Δανειστικής Βιβλιοθήκης συνεχίζει δυναμικά να προσφέρει στα μέλη και τους φίλους του ΠΚ πνευματική τροφή.

Πολλοί συνάδελφοι και φίλοι ήταν εκείνοι που επισκέφτηκαν την βιβλιοθήκη του ΠΚ η οποία φιλοξενεί βιβλία με έργα Ελλήνων και ξένων συγγραφέων.

Δανείστηκαν διάφορα βιβλία, κάποιος δώρισαν μερικά από την συλλογή τους ως ευγενική χορηγία προς το ΠΚ ενώ μερικοί επέλεξαν να διαβάζουν στο χώρο που δημιουργήθηκε (ως αναγνωστήριο).

Η οργάνωση της βιβλιοθήκης λειτουργεί σύμφωνα με τα πρότυπα των σύγχρονων βιβλιοθηκών. Απευθύνεται στα μέλη μας και μη για να καλύψει τις πνευματικές ανάγκες που έμελλε να υπηρετήσει.

Τούλα Μπελίτση
Υπεύθυνη Τμήματος

❶ & ❷ Στιγμιότυπα από την εκδήλωση αφιερωμένη στον φίλο και πεζογράφο Πέτρο Κουτσιαμπασάκο.



ΜΕ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΤΑΞΙΔΕΥΕΙΣ ΠΑΝΤΟΥ



Το υλικό της βιβλιοθήκης καταχωρείται συνέχεια σε καταλόγους με ηλεκτρονικό σύστημα και από το site της Δανειστικής Βιβλιοθήκης, έχουν την δυνατότητα οι βιβλιόφιλοι να γνωρίζουν ποια βιβλία διαθέτουμε και να κάνουν την επιλογή τους. Επιπλέον καλύπτει ευρύ πεδίο γνωστικών αντικειμένων, πολλών Ελλήνων και ξένων συγγραφέων. Στεγάζεται στο κτίριο του ΠΚ στον 1ο όροφο. Η πύλη ebooks (Ηλεκτρονικού Βιβλίου) που έχουμε δημιουργήσει έχει μεγάλη επισκεψιμότητα. Τα μέλη και οι φίλοι επισκέπτονται ιστοσελίδες που διαθέτουν ηλεκτρονικά βιβλία, με δυνατότητα OnLine ανάγνωσης και download.

Το Τμήμα Βιβλίου πραγματοποίησε έξι παρουσιάσεις βιβλίων οι οποίες στέφθηκαν με επιτυχία.

Η πρώτη παρουσίαση αφορούσε το βιβλίο *Η σκιά* του **Γιάννη Δριμή** που πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 6 Οκτωβρίου 2018.

Η δεύτερη παρουσίαση αφορούσε το βιβλίο *Πορφυρός Ηγέτης* του νέου βιβλίου της **Κωνσταντίνας Κοντομάρη** και έλαβε χώρα την Τρίτη 23 Οκτωβρίου 2018.

Η τρίτη παρουσίαση ήταν το βιβλίο της συγγραφέως **Ρούσας Κακολύρη** *Ένα ατελείωτο ταξίδι* που πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 11 Νοεμβρίου 2018.

Η τέταρτη παρουσίαση αφορούσε το βιβλίο της **Αγγελικής - Χριστίνας Κρίμπαλη** *Pr8ject (Η Αφύπνιση)* που πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 23 Νοεμβρίου 2018.

Η πέμπτη παρουσίαση ήταν το βιβλίο *Από τον Παγασητικό έως τον Αμβρακικό* του συνάδελφου **Στέφανου Σταμέλου** που πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 26 Φεβρουαρίου 2019.

Η έκτη παρουσίαση ήταν το νέο βιβλίο ποίησης του συνάδελφου **Χρήστου Τεγόπουλου** *Πέρα απ' την ομίχλη λάμπουν τ' αστέρια* που πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 20 Μαρτίου 2019.

Θα συνεχίσουμε με τον ίδιο ζήλο και μεράκι, με σκληρή δουλειά ώστε να πραγματοποιήσουμε και άλλες παρουσιάσεις αξιόλογων συγγραφέων φίλων αλλά και συναδέλφων.

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ PILATES

Φέτος το Τμήμα Αερόμπικ-Γυμναστικής εμπλουτίστηκε με νέα προγράμματα. Η κατάλληλη στιγμή για να ασχοληθείς με τον εαυτό σου είναι Τώρα. Μην το καθυστερείς άλλο... Πάρε τηλέφωνο και δήλωσε συμμετοχή στη Γραμματεία του Πολιτιστικού. Σε περιμένουμε... Τα μαθήματα παραδίδει ο Αλέξανδρος Ντούσης στο Πολιτιστικό Κέντρο εργαζομένων ΟΤΕ.

Προεδρείο
Υπεύθυνοι Τμήματος

1 Μάθημα
με λάστιχα στο Π.Κ.



Pilates

Δευτέρα 17:30-18:30
Πέμπτη 16:30-17:30



Το Pilates είναι μία μέθοδος εκγύμνασης που κρατά το σώμα σε άριστη φυσική κατάσταση, βασιζόμενη σε ένα σύστημα ασκήσεων διάταξης και ενδυνάμωσης, την οποία εμπνεύστηκε και σχεδίασε ο Ελληνογερμανικής καταγωγής Joseph Hubertus Pilates (1880-1967).

Το πρόγραμμα είναι διαβαθμισμένο σε επίπεδα και μπορούν να το παρακολουθήσουν όλοι οι ασκούμενοι ανεξάρτητα από την φυσική τους κατάσταση και την ηλικία τους. Είναι αποτελεσματικό από εντελώς αγύμναστους ανθρώπους και υπερήλικες, μέχρι επαγγελματίες αθλητές. Επικεντρώνεται στη συμμετρική στάση του σώματος, στον έλεγχο της αναπνοής, στην ενδυνάμωση των κοιλιακών, στη σταθεροποίηση της σπονδυλικής στήλης, της λεκάνης και της ωμοπλάτης. Αντιμετωπίζει το σώμα σαν σύνολο για αυτό και δεν προκαλεί τραυματισμούς. Κάτι που καθιστά την μέθοδο και σαν άριστο μέσο αποκατάστασης τραυματισμών και χρόνιων παθήσεων.

Ποια είναι τα οφέλη λοιπόν που θα αποκομίσετε από το pilates?

- αύξηση της αναπνευστικής ικανότητας και της κυκλοφορίας του αίματος
- ενδυνάμωση των μυών όλου του σώματος και κυρίως του κορμού
- ευλυγισία
- συντονισμός σώματος και πνεύματος
- σωστή στάση
- ισορροπία
- μυϊκή συναρμογή
- οστική πυκνότητα και υγιείς αρθρώσεις
- αύξηση κινητικότητας
- θετική επίγνωση του σώματος
- μείωση του στρες
- λειτουργική εφαρμογή της τεχνικής στην καθημερινότητα (functional exercise)

ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

Για τέταρτη χρονιά το τμήμα
εικαστικής ανακύκλωσης
δημιουργεί και αυτοσχεδιάζει!
Κάθε Παρασκευή 16:30-18:30
ακολουθούμε τα βήματα της
καθηγήτριας **Πένυς Γκαβού**
και μεταμορφώνουμε τα
ανακυκλώσιμα υλικά σε
έργα τέχνης! Αφήνουμε τη
φαντασία μας ελεύθερη
και συνδυάζουμε υλικά,
χρώματα και τεχνικές
φτάνοντας στο αποτέλεσμα
που μας ικανοποιεί. Τέλος,
στο κλείσιμο των τμημάτων
τον Μάιο, στο χώρο του
πολιτιστικού, θα λάβει χώρα
η καθιερωμένη εικαστική
έκθεση. Εκεί θα μπορέσετε
να συζητήσετε με τη δασκάλα
αλλά και με τις δημιουργούς
μας για οτιδήποτε θελήσετε
να μάθετε ώστε να
καταφέρουμε να σας κάνουμε
να αγαπήσετε την εικαστική
ανακύκλωση τόσο όσο την
αγαπάμε και εμείς!

Σοφία Ασιακίδου
Υπεύθυνη Τμήματος

Δεξιά: δημιουργίες των μελών του
τμήματος στο τέλος της χρονιάς.
Αθηνά Βαμβακίδου, Χαρά Τσούμη,
Πόπη Ζεμπερίδου, Γιωργία
Σαμαρά, Μαριάννα Τσενέκου,
Χαρούλα Βεργιώτου, Λίνα
Δημητρίου, Στέλλα Κόφινα.

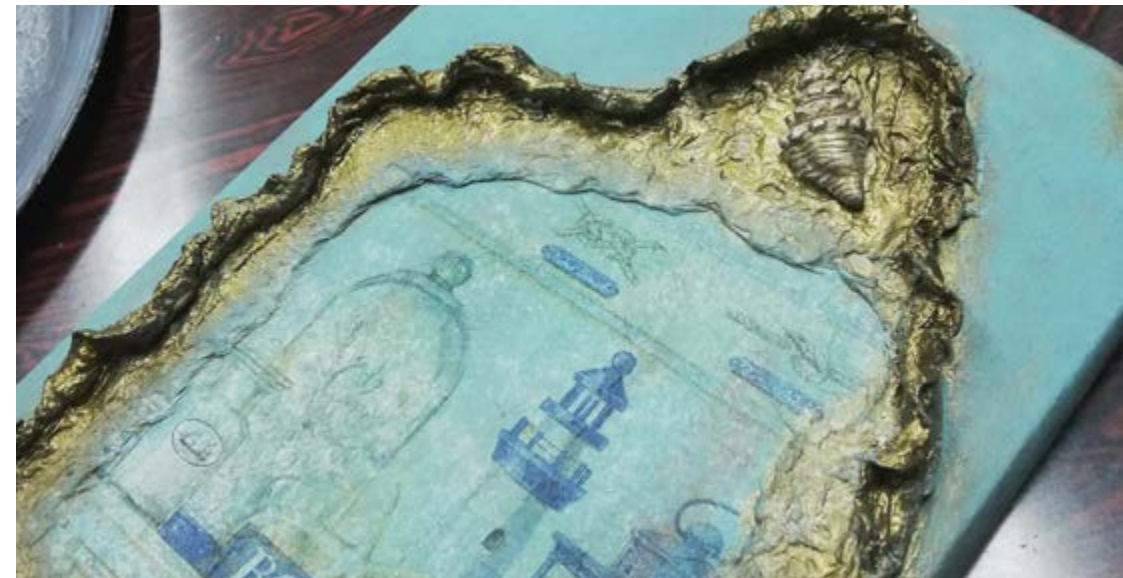


Κάθε Παρασκευή

16:30-18:30

ΜΗΝ ΠΕΤΑΞΕΙΣ ΤΙΠΟΤΑ

ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ
ΜΗΝ ΠΕΤΑΞΕΙΣ ΤΙΠΟΤΑ



ΕΚΔΡΟΜΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

Αναπόσπαστο κομμάτι του ΠΚ Εργαζομένων ΟΤΕ αποτελεί εκτός των άλλων τμημάτων και το εκδρομικό τμήμα. Αποτελεί έναν ακόμη κρίκο σε μια αλυσίδα εξέλιξης και επιτυχίας. Κι αυτή τη χρονιά καταφέραμε να ανταποκριθούμε στις δεσμεύσεις μας.

Τούλα Μπελίτση
Υπεύθυνη Τμήματος

Κάθε 1η Τετάρτη

Κάθε πρώτη Τετάρτη του μήνα και έκτακτα οπότε θεωρείται αναγκαίο, ανταλλάσσουμε απόψεις συζητάμε τους προβληματισμούς αλλά και τις υποδείξεις των εκδρομέων και συναδέλφων.

ΜΕ ΑΕΡΟΠΛΑΝΑ & ΒΑΠΟΡΙΑ

❶ Κωνσταντινούπολη,
Απρίλιος 2019.



Από το φθινόπωρο που ξεκίνησε το νέο πρόγραμμα του Εκδρομικού Τμήματος, πραγματοποιήθηκαν εκδρομές όχι μόνο τουριστικού αλλά και πολιτιστικού ενδιαφέροντος (σε αρχαιολογικούς χώρους, ιστορικούς, Μουσεία κ.λπ.) ώστε τα μέλη και οι φίλοι του ΠΚ να γνωρίσουν ενδιαφέροντες προορισμούς να δουν από κοντά τα αξιοθέατά τους, να μάθουν την ιστορία τους και να γνωρίσουν τον πολιτισμό τους, τα ήθη και τα έθιμα του κάθε τόπου στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Παρόλο την δύσκολη οικονομική κατάσταση που διανύουμε υπήρξαν πολλές συμμετοχές.

Είχε προηγηθεί προγραμματισμός των εκδρομών του έτους 2018-2019 ο οποίος είχε εκτυπωθεί σε φυλλάδιο αλλά και είχε αναρτηθεί στο site του ΠΚ. Το εκδρομικό τμήμα έχοντας την εμπειρία προσπαθεί να προσφέρει ποιοτικές και οικονομικές εκδρομές. Κάνοντας εξορμήσεις σε μαγευτικές τοποθεσίες της πατρίδας μας με μονοήμερες εκδρομές σε νέους πρωτόγνωρους προορισμούς ώστε να θαυμάσουμε και να δούμε τους μοναδικούς και ανεκτίμητους αρχαιολογικούς θησαυρούς, παραδοσιακούς οικισμούς, χιονοδρομικά κέντρα, δαντελωτές ακρογιαλιές, άγρια δάση, καταπράσινα βουνά κ. ά. Ενδεικτικά θα αναφέρω τις πολυήμερες εκδρομές που πραγματοποιήθηκαν στην Ελλάδα:

στα **Τρίκαλα** (Μύλος των Ξωτικών), στην **Κομοτηνή – Ξάνθη – Αλεξανδρούπολη – Σουφλί** (Απόκριες, Ξανθιώτικο Καρναβάλι), στην **Καστοριά – Πρέσπες – Σιάτιστα** (τριήμερο της 25ης Μαρτίου). Δεν λείπουν βέβαια και οι εκδρομές του εξωτερικού που ολοκληρώνουν την εικόνα του «ανήσυχου» αυτού τμήματος. Στο εξωτερικό πραγματοποιήθηκαν οι παρακάτω εκδρομές:

- **ΡΩΜΗ** 4 ΗΜΕΡΕΣ ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΩΣ
- **ΒΙΕΝΝΗ** - ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ - ΒΕΛΙΓΡΑΔΙ
- **ΒΕΝΕΤΙΑ** - ΒΕΡΟΝΑ - ΠΑΝΤΟΒΑ (ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ)

Υπάρχει ερωτηματολόγιο που δίνεται σε κάθε μέλος μας που συμμετέχει σε κάποια από τις εκδρομές μας με ερωτήσεις ώστε να υπάρχει η δυνατότητα αξιολόγησης από τις εντυπώσεις των εκδρομέων.

Στο τμήμα συμμετέχουν 21 Αρχηγοί συνταξιούχοι συνάδελφοι που συνοδεύουν τις εκδρομές.

❷ Ιούνιος 2019, Έφεσος.

❸ Ιανουάριος 2019, Βουδαπέστη.

❹ Τροία, Ιούνιος 2019.



Με την καθορισμένη συνάντηση κάθε πρώτη Τετάρτη του μήνα και έκτακτα οπότε θεωρείται αναγκαίο όπου ανταλλάσσουμε απόψεις συζητάμε τους προβληματισμούς αλλά και τις υποδείξεις των εκδρομών που αποτυπώνονται στο έντυπο του ερωτηματολογίου.

Γιατί για εμάς η γνώμη και η άποψη του κάθε εκδρομέα συνάδελφου ή μη αποτελεί έναν πολύτιμο οδηγό για την επιτυχία και την αξιολόγηση των εκδρομών μας, ώστε μέσα από τα λάθη μας, τις αδυναμίες μας ή τις παραλείψεις μας να βελτιωνόμαστε και να προσφέρουμε καλύτερες υπηρεσίες.

Με γνώμονα τις προσπάθειες όλων μας φροντίζουμε για την εξασφάλιση της καλύτερης ποιότητας με το χαμηλότερο δυνατό κόστος.

Θέλει δημιουργία, γνώσεις, κέφι, τόλμη, περιπέτεια και μεράκι με γνώμονα πάντα τις αρχές και τις αξίες προς όφελος όλων αυτών που εκπροσωπούμε.

«Άλλωστε θέλει ιδεολογία, στόχο & όραμα ο Πολιτισμός»

4



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ-ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2019

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Κυριακή 6/10/2019

ΚΑΡΥΑ (ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΙΤΣΙ)-ΚΕΦΑΛΑΡΙ-ΝΑΥΠΛΙΟ

Παρασκευή-Κυριακή 11-13/10/2019

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ-ΣΟΥΡΩΤΗ (ΑΓ.ΠΑΙΣΙΟΣ)

Σάββατο 19/10/2019

ΑΓ. ΘΕΟΔΩΡΑ ΒΑΣΤΑ - ΚΑΡΥΤΑΙΝΑ

Σάββατο-Δευτέρα 26-28/10/2019

ΑΡΤΑ-ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ-ΚΟΡΩΝΗΣΙΑ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Σάββατο 2/11/2019

ΜΟΝΗ ΙΕΡΟΥΣΑΛΗΜ-ΛΙΒΑΔΕΙΑ

Κυριακή 10/11/2019

ΚΤΗΜΑ ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΛΗ-ΑΤΑΛΑΝΤΗ

Σάββατο-Κυριακή 23-24/11/2018

ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ (ΠΑΝΑΓΙΑ ΠΡΟΥΣΙΩΤΙΣΣΑ)

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Σάββατο-Κυριακή 7-8/12/2018

ΚΑΤΕΡΙΝΗ-ΑΓ. ΠΑΝΤΕΛΗΜΟΝΑΣ

Σάββατο 14/12/2019

ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΠΑΡΚΟ ΣΥΝΕΒΡΟΥ (ΑΙΓΕΙΡΑ ΑΚΡΑΤΑΣ)

Δευτέρα-Πέμπτη 23-26/12/2019

ΟΝΕΙΡΟΥΠΟΛΗ ΔΡΑΜΑΣ (ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ)

* Για τις εκδρομές εξωτερικού θα ενημερώνεστε από το site του Π.Κ.

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΣΗΜΕΡΑ

Βασιλική Μπέη
Υπεύθυνη Τμήματος



Σήμερα διανύουμε μια περίοδο που χαρακτηρίζεται από την κλιμάκωση της επιθετικότητας των ΗΠΑ, του NATO και της ΕΕ και την όξυνση των ανταγωνισμών με τη Ρωσία και την Κίνα, με την εμπλοκή μεγάλου αριθμού κρατών. Θερμές εστίες πολέμου καίνε σε όλη την υδρόγειο. Ο πόλεμος στη Συρία συνεχίζεται. Η κατάσταση στην περιοχή μας, τη Μέση Ανατολή, τη Βόρεια Αφρική, τα Βαλκάνια, την Ανατολική Μεσόγειο είναι πολύ ανησυχητική. Στο Αιγαίο κλιμακώνεται η τουρκική επιθετικότητα σε βάρος της χώρας μας, με αμφισβήτηση των κυριαρχικών δικαιωμάτων, με συνεχείς παραβιάσεις του θαλάσσιου και εναέριου χώρου, στο φόντο των ανταγωνισμών για τους υδρογονάνθρακες στην ευρύτερη περιοχή της Νοτιοανατολικής Μεσογείου.

Η κυβέρνηση εμπλέκει τη χώρα μας ολοένα και βαθύτερα στους ιμπεριαλιστικούς σχεδιασμούς και πολέμους. Γίνεται σημαιοφόρος για λογαριασμό των ΗΠΑ – NATO – ΕΕ στην ευρύτερη περιοχή, αναλαμβάνοντας επικίνδυνες πρωτοβουλίες. Αναβαθμίζει το ήδη υπάρχον ευρωατλαντικό δίκτυο βάσεων – στρατηγείων – υποδομών και δημιουργεί ακόμη και νέες (Αλεξανδρούπολη, Λάρισα, Βόλο, Σύρο, Κάρπαθο, Τυμπάκι, κ.α.). Ξεπλένει τον αμερικάνικο ιμπεριαλισμό. Μετατρέπει τη χώρα μας σε πολεμικό ορμητήριο ενάντια σε άλλους λαούς, γίνεται μαγνήτης επιθέσεων σε περίπτωση τοπικού ή γενικευμένου πολέμου. Γίνεται ένα απέραντο πεδίο βολής για στρατιωτικές ασκήσεις και συνεκπαιδεύσεις -πρόβες πολέμου- στο πλαίσιο του NATO, με κάθε λογής έωλα προσχήματα, με τη συμμετοχή των Ενόπλων Δυνάμεων και των Σωμάτων Ασφαλείας, που έχουν πια οργανική σχέση με όλους αυτούς τους σχεδιασμούς, μέσα από το σύνολο των υποδομών της χώρας. Συμμετέχει ενεργά σε 12 στρατιωτικές αποστολές στο εξωτερικό. Παραχωρεί όχι μόνο στρατιωτικές, αλλά ακόμη και πολιτικές υποδομές για τις ανάγκες των εγκληματικών σχεδιασμών των ΗΠΑ – NATO – ΕΕ. Αναβαθμίζει και συνάπτει ακόμη και νέες συμφωνίες με κράτη-δολοφόνους στην περιοχή, όπως το Ισραήλ.



Οι εξελίξεις, όπως γίνεται αντιληπτό, είναι πυκνές και σύνθετες. Έχουν κοινή συνισταμένη την εξυπηρέτηση των συμφερόντων των μονοπωλιακών ομίλων, που επιδιώκουν να πάρουν μέρος στον έλεγχο νέων αγορών, στο μοίρασμα της πίτας των πλουτοπαραγωγικών πηγών, της Ενέργειας και των ενεργειακών πόρων. Το τμήμα Ειρήνης και Οικολογίας με γνώμονα την ενημέρωση και την αφύπνιση των εργαζομένων προχώρησε το προηγούμενο διάστημα σε εκδηλώσεις με ομιλητές από την ΕΕΔΥΕ με θέμα:

Α) «οι εξελίξεις με τους ιμπεριαλιστικούς σχεδιασμούς και ανταγωνισμούς στην περιοχή (Μ. Ανατολή – Αν. Μεσόγειος – Βαλκάνια), η εμπλοκή της χώρας μας – η απάντηση του αντιπολεμικού – αντιιμπεριαλιστικού κινήματος.»

Β) «εξελίξεις και σχεδιασμοί: Μεσόγειος Αιγαίο Βαλκάνια – Η εμπλοκή της χώρας μας.

Εξάλλου με απόφασή μας συμμετέχουμε σ όλες τις Μαραθώνιες Πορείες Ειρήνης που διοργανώνονται κάθε χρόνο από την ΕΕΔΥΕ καθώς και με ψήφισμά μας που εγκρίθηκε από το ΔΣ του ΠΚ, ανταποκριθήκαμε στο κάλεσμα της ΕΕΔΥΕ για συγκέντρωση ρουχισμού για τους πρόσφυγες που είναι εγκλωβισμένοι στη Σάμο.

Η Ανησυχία μας είναι μεγάλη και δικαιολογημένη- βλέποντας πως θυσιάζεται η προστασία της ανθρώπινης ζωής και του περιβάλλοντος στο όνομα του κέρδους.. Όλοι γνωρίζουμε ότι εκτός από τις ανθρώπινες ζωές που χάνονται με τους πολέμους η καταστροφή του περιβάλλοντος είναι ολέθρια με την μόλυνση που υφίστανται οι υπόγειοι και υδάτινοι πόροι.

Λόγω της έλλειψης αντιπλημμυρικής και αντιπυρικής προστασίας με σχεδιασμένα έργα και όχι αποσπασματικά γίναμε μάρτυρες τεράστιων καταστροφών το προηγούμενο διάστημα και μάλιστα με ανθρώπινα θύματα, τόσο στην Μάνδρα όσο και με την φονική πυρκαγιά στο Μάτι. Πίσω από την κλιματική αλλαγή που χρησιμοποιείται σαν φερετζές κρύβεται η οδηγία της ΕΕ ότι τα έργα που είναι επιλέξιμα να χρηματοδοτούνται θα πρέπει να αποφέρουν οφέλη και να μην έχουν απλά κόστος. Να γιατί χρηματοδοτούνται τα έργα κατασκευής αυτοκινητόδρομων μετά την ιδιωτικοποίησή τους και όχι έργα υποδομής με κεντρικό σχεδιασμό για αντιπυρική και αντιπλημμυρική προστασία.

Στον τομέα της διαχείρισης των απορριμμάτων αντί να προχωρήσουν στο κλείσιμο των ΧΥΤΑ Φυλής ετοιμάζονται να τον επεκτείνουν προς τα Λατομεία Μουσαμά στην Πετρούπολη, γνωρίζοντας με έρευνες που έχουν γίνει ότι έχουν αυξηθεί οι καρκίνοι και οι νεοπλασίες στους κατοίκους της Δ. Αττικής συγκριτικά με άλλες περιοχές.

Το επόμενο διάστημα θα προχωρήσουμε σε εκδήλωση που θα έχει ως θέμα την διαχείριση των απορριμμάτων προς όφελος του λαού.

Στα σχέδιά μας είναι να πάρουμε περισσότερες πρωτοβουλίες σε σχέση με τις επενδύσεις που κάνουν προσπαθώντας να γεμίσουν αιολικά πάρκα από τη Μονεμβάσια μέχρι το Μαρμάρι- Κεφαλονιά- και η επιλογή των εγκαταστάσεων δίπλα σε οικισμούς πρώτα γιατί είναι επικίνδυνες για την ασφάλεια των κατοίκων και παράλληλα καταστρέφουν το περιβάλλον και άλλες παραγωγικές δραστηριότητες όπως γεωργία και κτηνοτροφία - όπου από αυτές ζουν οι κάτοικοι των περιοχών αυτών. Σαν τμήμα συμπαρασταθήκαμε στον αγώνα που διεξάγει η Πρωτοβουλία Κατοίκων Αθήνας για την υπεράσπιση των Αγράφων που κινδυνεύουν με ισοπέδωση από την εγκατάσταση εκατοντάδων ανεμογεννητριών. Εξάλλου η δράση μας και η συνολική μας στάση δεν είναι μονοσήμαντες, έχουν και θα συνεχίσουν πολύπλευρες δράσεις τόσο σε θέματα που προασπίζουν την ΕΙΡΗΝΗ όσο και σε θέματα ιστορικής και οικολογικής σημασίας που αφορούν και είναι δεμένες με το περιβάλλον.



ΕΝΤΕΧΝΗ ΟΡΧΗΣΤΡΑ

Συνεχίζοντας το μακροχρόνιο έργο της η δυναμική αυτή ορχήστρα αποτελείται από ξεχωριστούς μουσικούς που με επαγγελματισμό και αφοσίωση προβάλλουν το ελληνικό τραγούδι παλαιότερο αλλά και νεότερο.

Με συχνές εκδηλώσεις και συναυλίες δίνουν το παρόν κάθε φορά που τους ζητείται να συμμετέχουν. Τα αφιερώματα στους συνθέτες Ηλία Ανδριόπουλο και Άκη Πάνου όχι μόνο διασκέδασαν τα μέλη αλλά ανέδειξαν και τη μουσική των συνθετών. Οι συναυλίες της ορχήστρας στους Δήμους Αγίων Αναργύρων και Πεύκης έκανε εκεί γνωστό το πολιτιστικό και τη δράση του.

Για τη φετινή χρονιά η ορχήστρα θα εμπλουτίσει το ρεπερτόριό της με νέα τραγούδια ακολουθώντας το μουσικό ρεύμα της εποχής. Οι πρόβες γίνονται κάθε Δευτέρα 19:00-22:00. Μαέστρος ο συνάδελφος, Γκαβογιάννης Γιώργος.

Τζίνα Καλομοίρη

Υπεύθυνη Τμήματος

- ❶ Από αριστερά: Γιάννης Κουκουσέλης, Χάρης Θάνου, Βασίλης Μαντόγλου, Κώστας Πολίτης, Τζίνα Καλομοίρη, Θάνος Θάνου.
❷ Αφιέρωμα στο Μάνο Ελευθερίου στο δήμο Καλλιθέας.
❸ Πρόβες με τον Μίμη Πλέσσα.



ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

Το τμήμα ζωγραφικής απευθύνεται σε όλους εκείνους που αγαπούν την ζωγραφική και θέλουν να ξεκινήσουν να εκφράζονται μέσα από αυτήν την τέχνη.

Το τμήμα κάθε χρόνο πραγματοποιεί εκθέσεις στο πολιτιστικό κέντρο Μελίνα Μερκούρη του Δήμου Αθηναίων καθώς και στο χώρο του πολιτιστικού.

Εβίτα Αντωνέλου
Υπεύθυνη Τμήματος

1

Κάθε Τετάρτη

15:00-21:00

ΖΩΓΡΑΦΙΖΩ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΜΟΥ

❶ **Ίλια Αποστολοπούλου.**

❷ **Τζοβάννα Σπήλιου.**



2

Οι συμμετέχοντες δεν χρειάζεται να έχουν εμπειρία, ξεκινούν μαθαίνοντας τις βασικές αρχές σχεδίασης και τονικότητας και έπειτα τις αναμίξεις του χρώματος, αναπαριστώντας συνθέσεις εκ του φυσικού και μοντέλο. Οι δημιουργοί ξεκινούν με σχέδια με μολύβι και κάρβουνο και έπειτα συνεχίζουν με μελάνια, λάδι, ακρυλικό, ακουαρέλες κ.α. Κατά την διάρκεια της χρονιάς πραγματοποιούνται επισκέψεις σε μουσεία και εξετάζεται μέσα από τα έργα μεγάλων ζωγράφων ο τρόπος που άλλαξε η ζωγραφική φόρμα και οι δημιουργοί πειραματίζονται με νέα υλικά και τεχνικές.

Η γνώση και η σχεδιαστική ενδυνάμωση δίνουν την σκυτάλη στην ελευθερία έκφρασης και ο κάθε δημιουργός θα αποτυπώσει με την δική του προσωπική πινελιά στο τελάρο τις εμπειρίες και τα συναισθήματά του. Το τμήμα λειτουργεί κάθε Τετάρτη στον χώρο του Π.Κ. που βρίσκεται Καρόλου 2, ώρες: 15:00-21:00 με καθηγήτρια την ζωγράφο **Αφροδίτη Κροντήρη.**

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

Αποκτήστε όλες τις απαραίτητες γνώσεις που θα σας επιτρέψουν να αντιμετωπίσει όλες εκείνες τις προκλήσεις που θα του παρουσιαστούν τόσο στην εργασία σας, όσο και γενικότερα στην καθημερινή σας ζωή, ύστερα από την ένταξη των νέων τεχνολογιών και της ραγδαίας εξέλιξης τους, στον επαγγελματικό και κοινωνικό σας βίο.

Μαρία Σκαφίδα
Υπεύθυνη Τμήματος

IT... ΚΑΙ ΞΕΡΟ ΨΩΜΙ

Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής είναι μια μηχανή κατασκευασμένη κυρίως από ψηφιακά ηλεκτρονικά κυκλώματα και δευτερευόντως από ηλεκτρικά και μηχανικά συστήματα, και έχει ως σκοπό να επεξεργάζεται πληροφορίες. Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής είναι ένα αυτοματοποιημένο, ηλεκτρονικό, ψηφιακό επαναπρογραμματιζόμενο σύστημα γενικής χρήσης το οποίο μπορεί να επεξεργάζεται δεδομένα βάσει ενός συνόλου προκαθορισμένων οδηγιών, των εντολών που συνολικά ονομάζονται πρόγραμμα. Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής είναι μία συσκευή, η οποία είναι ικανή να αποθηκεύσει και να επεξεργαστεί πληροφορίες που έχουν τη μορφή αριθμών. Κείμενα, εικόνες, ήχοι και οποιαδήποτε άλλη πληροφορία θέλουμε να επεξεργαστούμε με υπολογιστή πρέπει να βρίσκεται σε μορφή αριθμών ή "ψηφίων". Η μορφή αυτή ονομάζεται ψηφιακή (digital).

Όπως όλοι έχουμε καταλάβει, οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές στις μέρες μας δεν είναι πλέον μόνο για τους λίγους. Δε χρειάζεται να είσαι εξειδικευμένος

επιστήμονας για να τους χρησιμοποιείς, γιατί απλούστατα βρίσκονται παντού. Εκτός από τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, με υπολογιστή κάποιας μορφής λειτουργεί το κινητό μας τηλέφωνο, η επίπεδη τηλεόρασή μας, το αυτοκίνητό μας, το μηχάνημα ανάληψης χρημάτων της τράπεζας.

Τι μπορώ να κάνω με έναν υπολογιστή;

- Εύκολη συγγραφή κειμένων με ευπαρουσίαστη και σύνθετη μορφή.
- Καταγραφή και οργάνωση αριθμητικών στοιχείων σε πίνακες.
- Αποθήκευση και αναπαραγωγή μουσικής και ταινιών.
- Αποθήκευση και προβολή ψηφιακών φωτογραφιών.
- Επικοινωνία και πληροφόρηση μέσω του Διαδικτύου (Internet).
- Ανάγνωση ψηφιακών βιβλίων (e-books).

Λειτουργεί τμήμα υπολογιστών στο πολιτιστικό κέντρο του ΟΤΕ κάθε Τετάρτη και Πέμπτη με δασκάλους τον κ. **Κώστα Μαρκάκη** και τον κ. **Γιάννη Κωνσταντινίδη** (συνταξιούχοι ΟΤΕ).

Κάθε Τετάρτη

14:30-17:30

Κάθε Πέμπτη

10:00-13:00

ΘΕΑΤΡΟ

Το θεατρικό τμήμα λειτουργεί κάθε Δευτέρα και Πέμπτη 18:00-20:00. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν ιστορία θεάτρου, έκφραση, κίνηση, ορθοφωνία, διαφραγματική αναπνοή και άλλες τεχνικές θεάτρου. Η ενασχόληση με αυτό το είδος της τέχνης αποτελεί ένα μέσο αυτογνωσίας και προσωπικής εσωτερικής αναζήτησης.

Προεδρείο
Υπεύθυνοι Τμήματος



ΠΡΟΒΑ, ΠΡΟΒΑ, ΠΡΟΒΑ



Κάθε Δευτέρα & Πέμπτη

18:00-20:00

❶ Από αριστερά: Χρύσα Καρατζή, Κωνσταντίνα Σακέρογλου, Αντώνης Τζαμαλούκας, Ελένη Σιδηροπούλου.

❷ Η Νταιζυ Κομνηνού.

❸ «The Final Touch» 1949, Ο Ζαν Κοκτώ φωτογραφημένος από τον Philippe Halsman.



Στο πλαίσιο της φετινής ενότητας εκδηλώσεων του Πολιτιστικού Κέντρου ΟΤΕ νομού Αττικής, το θεατρικό μας τμήμα παρουσίασε την παράσταση «**Βραδιά Κοκτώ**» με τρία μονόπρακτα του γνωστού θεατρικού συγγραφέα, σε σκηνοθετική επιμέλεια του σκηνοθέτη – ηθοποιού και συναδέλφου Αντώνη Τζαμαλούκα. Τα έργα: *Η ψεύτρα* (Μαρία Μαρνιέρου), *Στο πανηγύρι* (Χρύσα Καρατζή) και το *Φάντασμα της Μασσαλίας*. (Πριν την παράσταση διάβασε ένα μικρό βιογραφικό σημείωμα του συγγραφέα η Νταιζυ Κομνηνού.)

Ο Ζαν Κοκτώ ήταν Γάλλος ποιητής, μυθιστοριογράφος, θεατρικός συγγραφέας και ζωγράφος, δραματουργός, σχεδιαστής, σκηνοθέτης ακόμα και μάνατζερ πυγμαχίας... Γεννήθηκε στο Μαιζόν Λαφίτ, κοντά στο Παρίσι, το 1889 από πατέρα δικηγόρο και μητέρα ζωγράφο και πέθανε στο Μιζύ-λα-Φορέ, κοντά στο Παρίσι, το 1963 σε ηλικία 74 ετών λίγες ώρες αφότου έμαθε το θάνατο της φίλης του Έντιθ Πιάφ. Σε ηλικία 10 χρονών έγραψε τους πρώτους του στίχους μετά από την αυτοκτονία του πατέρα του ενώ μόλις στα 17 του εκδίδει την πρώτη του ποιητική συλλογή. Ποτέ δεν έκρυψε ότι ήταν ομοφυλόφιλος. Εξελέγη μέλος της Βασιλικής Ακαδημίας. Υπήρξε διδάκτωρ του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης και Πρόεδρος της Ακαδημίας Τζαζ. Το όνομά του ήταν συνώνυμο με την αντίδραση και την επανάσταση. Ήταν ελεύθερο πνεύμα και αυτή η ελευθερία χαρακτήριζε όλη του τη ζωή.

ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΛΕΣΧΗ

Η λέσχη μας υφίσταται για όσους αγαπούν την έβδομη τέχνη και όσους επιθυμούν να συζητήσουν τις ανησυχίες τους, να συνδιαμορφώσουν τη λειτουργία της με προβολές, αφιερώματα και κινηματογραφικούς περιπάτους. Για την ανάπτυξη των καλλιτεχνικών και κινηματογραφικών ανησυχιών των μελών σχεδιάζεται η λειτουργία σειράς μαθημάτων με τίτλο «υποκριτική στην κάμερα» ώστε να συνδεθεί στην πράξη υποκριτική, φωτογραφία και κινηματογραφική προσέγγιση. Με ψυχαναλυτική διάσταση τα μαθήματα θα δέσουν τα μέλη της ομάδας και θα παρουσιαστεί στο τέλος της χρονιάς μια ταινία με το αποτέλεσμα τους.

Γιώργος Μιχαλόπουλος
Υπεύθυνος Τμήματος

- ❶ Ο Μάνος Κατράκης στην ταινία του Θόδωρου Αγγελόπουλου *Ταξίδι στα Κύθηρα* (1984).
- ❷ Ο σκηνοθέτης χρόνια αργότερα, (2004) στο σκηνικό της ταινίας του, *Τριλογία 1: Το λιβάδι που δακρύζει*.

1



Κάθε Παρασκευή

18:00-20:00

ΣΙΝΕΜΑ Ο ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ

2



Η Κινηματογραφική Λέσχη λειτούργησε με προβολές ταινιών, συζητήσεις και αφιερώματα στο χώρο του Πολιτιστικού μας Κέντρου ενώ δεν έλειψαν οι στιγμές που «περπάτησε στην πόλη» για μια ταινία ή ένα ντοκιμαντέρ. Ενδεικτικά συμμετείχε στον εορτασμό της επετείου της απελευθέρωσης της Αθήνας από τις κατοχικές δυνάμεις το 1944, προσκάλεσε τα μέλη του Πολιτιστικού να παρακολουθήσουν εξαιρετικά ντοκιμαντέρ, αλλά και διοργάνωσε προβολή-αφιέρωμα στην εξέγερση του Πολυτεχνείου για τον εορτασμό της επετείου.

ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ

Τα μαθήματα μοντέρνου χορευτικού γίνονται κάθε Τετάρτη 16:00-19:00 από τη δασκάλα χορού **Μαρία Μπελεφάντη**. Χωρίζεται σε τρία τμήματα αρχαρίων (16:00-17:00), μεσαίων (17:00-18:00) και προχωρημένων (18:00-19:00). Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν τα βήματα και την κίνηση από λάτιν χορούς (ρούμπα-σάμπα-ματσάτα κ.α.) καθώς και ελληνικούς κλασσικούς χορούς όπως το χασαποσέρβικο και το ζειμπέκικο. Το τμήμα διοργανώνει κάθε χρόνο χριστουγεννιάτικο και αποκριάτικο πάρτι και στο τέλος του έτους ένα μεγάλο ανοιχτό χορό-επίδειξη που παρουσιάζει το έργο του.

Ελένη Καζάκου
Υπεύθυνη Τμήματος

❶ Isadora Duncan, 1918.

❷ Πόζα της ομάδας του χορού.

❸ Η δασκάλα του χορευτικού, Μαρία Μπελεφάντη (δεξιά) σε δράση.

1

Κάθε Τετάρτη

16:00-19:00

LATIN, MAMBO, CHA-CHA

2



3



ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ
LATIN, MAMBO, CHA-CHA

Η ιστορία του σύγχρονου χορού ξεκίνησε στην Αμερική στα τέλη του 1920 ως μία μορφή αντίδρασης στις αυστηρές δομές του μπαλέτου. Η γυναίκα που έθεσε τα θεμέλια του σύγχρονου χορού θεωρείται από πολλούς ότι ήταν η **Isadora Duncan**. Η Duncan απέρριψε τους κανόνες που επέβαλλε το μπαλέτο στην τεχνική εκτέλεση των βημάτων, στην ενδυμασία και στο στήσιμο των χορευτών, θεωρώντας ότι έρχονταν σε αντίθεση με την ανθρώπινη φύση. Έχοντας αρκετούς υποστηρικτές, ίδρυσε την δική της σχολή χορού στην οποία δίδασκε η ίδια ενθαρρύνοντας τους μαθητές της να χρησιμοποιούν τον χορό ως μέσο έκφρασης και ελευθερίας. Ο μοντέρνος χορός δεν αποτελεί μόνο μια μέθοδο άσκησης του σώματος αλλά παράλληλα εκφράζει την επιθυμία και τη χαρά για κίνηση. Με τη χρήση της μοντέρνας μουσικής δίνει την ευκαιρία στον καθένα να εξωτερικεύσει τα οποιαδήποτε συναισθήματα και εντάσεις και να γίνουν χορός! Με το μοντέρνο χορό η κίνηση αποκτά συνέχεια, αρμονία, το σώμα γυμνάζεται συμμετρικά και γίνεται ευλύγιστο. Ο χορός είναι ένα μέσο που αγγίζει τα ξεχασμένα μέρη της ψυχής.

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

Τα τμήματα των ξένων γλωσσών συνεχίζουν και φέτος την λειτουργία τους στην Ιταλική, Ισπανική και Γερμανική. Αρχής γενομένης από τον Οκτώβριο η συμμετοχή συναδέλφων και μη που εργάζονται στον ΟΤΕ και στις θυγατρικές υπήρξε αξιοσημείωτη.

Διονύσης Πέττας
Υπεύθυνος Τμήματος



ΣΤΑ ΞΕΝΑ

❶ Οι τάξεις των Ιταλικών, Ισπανικών και Γερμανικών με τις καθηγήτριά τους στο κήπο του Π.Κ.



Δημιουργήσαμε τμήματα στην **Ιταλική** στη **Γερμανική** καθώς επίσης και στην **Ισπανική** γλώσσα για όλους τους μαθητές. Η αθρόα προσέλευση ενδιαφερομένων και η μεγάλη συμμετοχή επιβεβαίωσε το δόγμα του ότι όλοι έχουν δικαίωμα στη γνώση και στη μόρφωση. Ως υπεύθυνοι στο Π.Κ. και έχοντας πάντα ως γνώμονα την ομαλή λειτουργία των τμημάτων δημιουργήσαμε τις κατάλληλες υποδομές για μέλη μας και μη, ώστε οι μαθητές να εμπλουτίζουν τις γνώσεις τους προσεγγίζοντας κουλτούρες ευρωπαϊκών χωρών μέσω εκμάθησης των γλωσσών.

Οι διδάσκοντες καθηγητές οι οποίοι συνεργάστηκαν διεκπεραιώνοντας επιτυχώς το έργο τους είναι οι:

ΙΤΑΛΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Η κ. Μαρίνου Ειρήνη συνάδελφος η οποία διδάσκει σε όλα τα τμήματα των προχωρημένων κάθε **Δευτέρα 18:00-20:00**.

ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Η κ. Πολέμη Σοφία διδάσκει κάθε **Τρίτη 18:00-20:00**, στα τμήματα των προχωρημένων συναδέλφων μας και μη όπου συνεχίζουν από πέρσι την εκμάθηση της Ισπανικής γλώσσας.

ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Η κ. Νταΐζη Κομνηνού συνταξιούχος συνάδελφος διδάσκει κάθε **Πέμπτη 17:30-20:30** σε δύο τμήματα.

Με τη λήξη του ακαδημαϊκού έτους 8/μηνες διάρκειας απονέμονται ανάλογοι τίτλοι συμμετοχής όπου αναφέρονται οι θεματικές ενότητες που διδαχθήκαν ενώ απώτερος στόχος μας είναι η πραγματοποίηση εκπαιδευτικών επισκέψεων σε αντίστοιχα Πανεπιστήμια (Ιταλία - Ισπανία - Γερμανία) ή ακόμη και στην Ελλάδα.

Ταυτοχρόνως υπάρχουν σκέψεις και προτάσεις για εισαγωγή και άλλων ξένων γλωσσών υπό την προϋπόθεση πλήρωσης συγκεκριμένου αριθμού ενδιαφερομένων.

Βασική επιδίωξή μας είναι η αναβάθμιση και ανάδειξη της λειτουργίας των τμημάτων ξένων γλωσσών συμβάλλοντας καθοριστικά στο πολιτιστικό γίνεσθαι μέσω της γνώσης.

ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ

Το Ορειβατικό Τμήμα
ξεκίνησε και αυτή τη
σαιζόν τις δραστηριότητες
του και σε περιμένει...
Ανεπανάληπτες εικόνες,
μυθικοί προορισμοί,
αποδράσεις στη φύση,
καταπληκτική παρέα...
Είναι στο χέρι σου να
μπορέσεις να πάρεις μερικές
«ανάσες» από την δύσκολη
καθημερινότητα και να
φορτώσεις ξανά τις
«μπαταρίες σου».
Μην το καθυστερείς άλλο...
Βάλε την Ορειβασία
στο πρόγραμμά σου και
«ταξίδεψε» μαζί μας...

Μαρία Σκαφίδα
Υπεύθυνη Τμήματος

❶ Από την εκδρομή του
ορειβατικού στο Dubronnik,
Μάρτιος 2019.

❷ Από αριστερά: Δημήτρης
Λεοντόπουλος, Χρήστος
Ράπτης, Μαρία Σκαφίδα,
Αλέκος Μαστοράκης, Κώστας
Κωνσταντάκης, Γιάννης
Κωνσταντινίδης.



ΘΑ ΠΑΡΩ ΤΑ ΒΟΥΝΑ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ 14/9/2019 **ΑΡΑΚΥΝΘΟΣ - ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑ**

ΣΑΒΒΑΤΟ – ΚΥΡΙΑΚΗ 28 - 29/ 9/2019 **ΤΑΪΓΕΤΟΣ – ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ**

ΚΥΡΙΑΚΗ 13/10/2019 **ΠΥΞΑΡΙΑΣ (ΕΥΒΟΙΑ)**

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ – ΔΕΥΤΕΡΑ 25 – 28/10/2019 **ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ**

ΣΑΒΒΑΤΟ 2/11/2019 **ΛΑΥΡΕΩΤΙΚΗ**

ΚΥΡΙΑΚΗ 17/11/2019 **ΔΙΡΦΥ**

ΣΑΒΒΑΤΟ 30/11/2019 **ΛΙΜΠΟΒΙΤΣΙ (ΑΡΚΑΔΙΑ)**

ΚΥΡΙΑΚΗ 15/12/2019 **ΠΑΡΝΗΘΑ**

ΣΑΒΒΑΤΟ 4/1/2020 **ΥΜΗΤΤΟΣ**

ΚΥΡΙΑΚΗ 19/1/2020 **ΔΑΣΟΣ ΜΟΓΓΟΣΤΟΥ (ΚΟΡΙΝΘΙΑ)**

ΣΑΒΒΑΤΟ 1/2/2020 **ΚΑΝΤΗΛΙ (ΕΥΒΟΙΑ)**

ΚΥΡΙΑΚΗ 16/2/2020 **ΠΑΤΕΡΑΣ**

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ – ΚΑΘ. ΔΕΥΤΕΡΑ 28/2 - 2/3/2020 **ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟ**

ΣΑΒΒΑΤΟ 14/3/2020 **ΑΡΤΕΜΙΣΙΟ**

ΣΑΒΒΑΤΟ – ΚΥΡΙΑΚΗ 28 - 29/3/2020 **ΕΡΥΜΑΝΘΟΣ - ΧΕΛΜΟΣ**

ΚΥΡΙΑΚΗ 12/4/2020 **ΡΟΪΝΟ (ΑΡΚΑΔΙΑ)**

ΤΡΙΤΗ - ΔΕΥΤΕΡΑ 28/4 – 4/5/2020 **ΡΟΥΜΑΝΙΑ**

ΣΑΒΒΑΤΟ 16/5/2020 **ΜΙΚΡΗ ΖΗΡΙΑ**

ΚΥΡΙΑΚΗ 31/5/2020 **ΧΙΛΙΑΔΟΥ**

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ – ΤΡΙΤΗ 5 - 9/6/2020 **ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ (ΑΓ. ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ)**

ΣΑΒΒΑΤΟ – ΚΥΡΙΑΚΗ 20 - 21/6/2020 **ΚΕΑ (ΤΖΙΑ)**

Το πρόγραμμα ενδέχεται να αλλάξει. Το αναλυτικό πρόγραμμα κάθε εξόρμησης
θα δημοσιεύεται στο site του Π.Κ. www.pkeote.gr.



ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΑΠΛΕΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

Σακίδιο πλάτης, παπούτσια ορειβατικά, παπούτσια πόλης, αδιάβροχο αντιανεμικό μπουφάν, κάλτσες (2 ζεύγη), ισοθερμική μπλούζα, μπουφάν φлис, καπέλο, γυαλιά ηλίου, αντηλιακό, σφυρίχτρα, φακός κεφαλής με εφεδρικές μπαταρίες, ατομικό φαρμακείο (compeed για φουσκάλες στα πόδια, αποστειρωμένες γάζες 36εκ X 40εκ για κάλυψη μεγαλύτερων πληγών, αποστειρωμένη γάζα μεγάλη για πίεση περιοχής με μεγάλη αιμορραγία, fucidin γάζες για κάλυψη κρυοπαγημάτων και εγκαυμάτων, betadine sol αντισηπτικό, αυτοκόλλητη ταινία για συγκράτηση γαζών και επιδέσμων, τριγωνικός επίδεσμος για ανάρτηση άνω άκρων, ελαστικός επίδεσμος 10εκ X 15 εκ για επίδεση σκέλους, θερμόμετρο για μέτρηση θερμοκρασίας σώματος ή νερού, αντηλιακή κρέμα, γλυκόζη ή δεξτρόζη για περιπτώσεις υπογλυκαιμίας, παραμόνες, ψαλίδι, πλαστική σακούλα, deron ή ponstan, betnovate για τσιμπήματα και εγκαύματα).

Για χειμερινό βουνό, επιπροσθέτως: γκέτες, αδιάβροχο παντελόνι, σκούφο, γάντια.

Δηλώσεις – ακυρώσεις στη γραμματεία του ΠΚ στα τηλ: **210 8253303-406-800**.

Οι εξορμήσεις προεξοφλούνται.

Σε περίπτωση που κάποιος ακυρώσει εκπρόθεσμα, υποχρεούται στην επόμενη να πληρώσει το πλήρες αντίτιμο της εξόρμησης που δεν έλαβε μέρος.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Ο Αρχηγός της εκδρομής δύναται να αλλάξει το πρόγραμμα ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες ή κάποια άλλη αιτία. Αν κάποιος από τους συμμετέχοντες απομακρυνθεί από τους υπόλοιπους οφείλει να ενημερώσει παίρνοντας την άδεια του Αρχηγού. Σε αντίθετη περίπτωση το ορειβατικό τμήμα δε θα τον κάνει δεκτό στις επόμενες δραστηριότητες του. Στην ορειβασία δεν ρυπαίνουμε το περιβάλλον, λειτουργούμε συλλογικά και ως ομάδα βοηθούμε όσους το έχουν ανάγκη. Οι συμμετέχοντες φέρουν την ευθύνη της ατομικής τους ασφάλειας γνωρίζοντας εκ των προτέρων τον βαθμό δυσκολίας και την επικινδυνότητα της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχουν. Κάθε συμμετέχων στις αναβάσεις – πεζοπορίες του ορειβατικού τμήματος του ΠΚ αποδέχεται ανεπιφύλακτα ότι φέρει όλη την ευθύνη σε περίπτωση ατυχήματος που οφείλεται σε υπαιτιότητα του όπως άλλωστε προβλέπεται από την «Διακήρυξη του Τυρόλο της 8/9/2003» παράρτημα 1 – άρθρο 1 περί ατομικής ευθύνης. Απαραίτητη προϋπόθεση για να μπορεί να συμμετέχει κάποιος στο ορειβατικό τμήμα του ΠΚ είναι να έχει προβεί σε προληπτικό ιατρικό έλεγχο από παθολόγο – καρδιολόγο κατά την έναρξη της σεζόν, εξασφαλίζοντας την συναίνεση του γιατρού. Πρέπει επίσης να λαμβάνει υπόψη ότι πάντα υπάρχει η πιθανότητα αντίξωων καιρικών συνθηκών και πρέπει να διαθέτει εξοπλισμό που θα τον προφυλάξει από τυχόν απρόοπτα καιρικά φαινόμενα.



ΠΑΙΔΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Τα παιδικά τμήματα του πολιτιστικού γίνονται κάθε Σάββατο πρωί 10:30-13:30 στον χώρο του Π.Κ. Μουσικοκινητική, χορός, ζωγραφική και κατασκευές είναι οι δραστηριότητες με τις οποίες καταπιάνονται τα παιδιά. Οι καθηγήτριες **Πένυ Γκαβού** (εικαστικά) και **Διονυσία Εφεντάκη** (χορός) δίνουν πάντα τον καλύτερό τους εαυτό ώστε τα παιδιά να διασκεδάσουν, να γνωρίσουν τις τέχνες και να μάθουν μέσα από το παιχνίδι. Τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από πειραματισμούς και παιχνίδι βασικές αρχές χρώματος και μέσα από τις χειροτεχνίες εξοικειώνονται με εργαλεία όπως κόλες ψαλίδια κ.α. οπότε αναπτύσσουν τη δημιουργικότητά τους. Το τμήμα όπως κάθε χρόνο διοργάνωσε παιδική χριστουγεννιάτικη γιορτή, έκανε με μεγάλη επιτυχία παιδικό αποκριάτικο πάρτι, πραγματοποίησε ένα μάθημα σε εξωτερικό χώρο, επισκέφθηκε το μουσείο ελληνικής παιδικής τέχνης και φυσικά στο κλείσιμο των τμημάτων τα παιδιά σε μια όμορφη γιορτή παρουσίασαν όλα όσα ζωγράρισαν, κατασκεύασαν και δημιούργησαν όλη τη χρονιά.

Διονύσης Πέττας
Υπεύθυνος Τμήματος



Κάθε Σάββατο

10:30-13:30

ΟΤΑΝ ΠΑΙΖΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ...

ΠΑΙΔΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ
ΟΤΑΝ ΠΑΙΖΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ...



Τα παιδιά φέτος κατασκεύασαν ένα Λούνα Παρκ που έγινε και σκηνικό για τη θεατρική παράσταση, *Τα μονόπρακτα του Κοκτώ*.

ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ORFF

Η Μουσικοκινητική Αγωγή Carl Orff είναι μια ολιστική παιδαγωγική προσέγγιση με στόχο την ολόπλευρη ανάπτυξη και την αισθητική αγωγή. Μέσα από παιγνιώδεις δραστηριότητες εισάγει τα παιδιά στη γνώση της μουσικής, του λόγου και της κίνησης – χορού. Δίνει προτεραιότητα, όχι τόσο στο αποτέλεσμα όσο στη διαδικασία. Μέσα από την πράξη, την εξερεύνηση και τη συμμετοχή το παιδί μελετά, βιώνει και κατανοεί τα τρία βασικά στοιχεία στις απλές τους μορφές και σταδιακά στις πιο σύνθετες. Το μάθημα γίνεται ομαδικά ανά ηλικία (3,5 -5ετών και 6 -8ετών) μία φορά την εβδομάδα και η διάρκειά του είναι 50 λεπτά. Υπεύθυνη διδασκαλίας είναι η Νίκη Αράπη, Καθηγήτρια Μουσικοκινητικής Αγωγής.

Διονύσης Πέττας
Υπεύθυνος Τμήματος



ΜΑΖΙ ΜΕΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΟΥ



Κάθε Σάββατο

10:30-13:30

ΑΓΩΓΗ ORFF
ΜΑΖΙ ΜΕΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΟΥ

ΤΟΜΕΙΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

ΜΟΥΣΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ: Γνωριμία και επαφή με τα όργανα της ορχήστρας Orff (ξυλόφωνα, μεταλλόφωνα, φλογέρες, τύμπανα, ξύστρες, μαράκες και άλλα κρουστά), με τον τρόπο κατασκευής και παιξίματος.

ΛΟΓΟΣ, ΦΩΝΗ: Μια από τις πιο ευχάριστες ενασχολήσεις των παιδιών είναι το τραγούδι. Αποτελεί ίσως την πιο άμεση εκφραστική ικανότητα. Η πρώτη επαφή με τη μελωδία ξεκινά με πράγματα που ήδη γνωρίζουν: ρίμες, παροιμίες, παιχνιδιοτράγουδα, παιδικά και παραδοσιακά τραγούδια.

ΚΙΝΗΣΗ: Η έννοια της κίνησης είναι ταυτόσημη με τα παιδιά. Πρόκειται για μια έμφυτη ανάγκη τους. Μέσω της κίνησης και σε συνδυασμό με τη μέθοδο Orff, το παιδί μπορεί να αντιληφθεί τις ιδιότητες του ήχου (διάρκεια, ένταση, τονικό ύψος, ηχόχρωμα) και μέσω αυτών την έννοια του χώρου, του χρόνου, του βάρους και της ροής.

ΑΚΟΗ: Χαρακτηριστικά του ήχου, Ήχοι – Θόρυβοι, Ακρόαση μουσικών έργων.

ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ: Το παιχνίδι είναι μια φυσική ανάγκη για τα παιδιά και αποτελεί ουσιαστικό κίνητρο για μάθηση. Μέσα από αυτό διασκεδάζουν, μαθαίνουν, κοινωνικοποιούνται και δημιουργούν.

ΟΙ ΚΥΡΙΟΤΕΡΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Το παιδί να αποκτήσει και να κατανοήσει την αίσθηση του ρυθμού.
- Να αναπτύξει τη φαντασία και τη δημιουργικότητά του.
- Να μάθει να συνεργάζεται και να μοιράζεται τις εμπειρίες του με τα άλλα παιδιά.
- Να εμπλουτίσει το λεξιλόγιό του, μέσω της διδασκαλίας ενός τραγουδιού και να καλλιεργήσει τις εκφραστικές του δυνατότητες.
- Να αποκτήσει την αίσθηση του χώρου μέσω της κίνησης.
- Να αναπτύξει την ικανότητα νοητικής και συναισθηματικής αντίληψης.
- Να βιώσει χαρά και ικανοποίηση μέσα από τη δημιουργία.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΟΡΧΗΣΤΡΑ

Το Τμήμα Παραδοσιακής Μουσικής του Π.Κ. εδώ και χρόνια προσπαθεί να συμβάλλει με τον τρόπο του στην ανάδειξη και προβολή του ελληνικού παραδοσιακού τραγουδιού και μουσικής. Η διοργάνωση σχετικών εκδηλώσεων στην αίθουσά μας αλλά και η συμμετοχή σε εκδηλώσεις Δήμων, σωματείων κλπ. συγκεντρώνουν μεγάλο αριθμό θεατών, δίνοντάς μας κουράγιο και δύναμη να συνεχίσουμε το έργο μας. Η ορχήστρα συμμετέχει στις επετειακές εκδηλώσεις και δημιουργεί και δικές της διαφορετικές βραδιές με αφιερώματα σε μουσικούς κύκλους από διάφορα μέρη της Ελλάδας. Φέτος η ορχήστρα έχει μεγαλώσει σε αριθμό ατόμων και ρεπερτόριο. Οι πρόβες γίνονται κάθε Τρίτη 18:30-21:30. Μαέστρος, ο Κώστας Μήτσιος.

Τζίνα Καλομοίρη
Υπεύθυνη Τμήματος

1

ΤΡΑΓΟΥΔΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Κάθε Τρίτη
18:30-21:30

2



- ❶ Ο Μαέστρος της Ορχήστρας μας, Κώστας Μήτσιος.
- ❷ Η Ορχήστρα μας. Τραγουδούν: Δόμνα Παρασκευοπούλου, Βάσω Βρατίστα, Αθηνά, Παναγιώτης Τσιαπάρας. Παίζουν: κλαρίνο - Νώντας Τσαμαρδός, Βασίλης Σκιαδάς, λαούτο - Βαγγέλης Αλεξόπουλος, Γιάννης Ρεφενές, βιολί - Παναγιώτης Πετρόπουλος.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΟΡΧΗΣΤΡΑ
ΤΡΑΓΟΥΔΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ

Το παραδοσιακό χορευτικό τμήμα του Πολιτιστικού μας Κέντρου συνέχισε και τη χρονιά που μας πέρασε την επιτυχημένη πορεία του. Εξακολουθεί να είναι ένα από τα πιο δημοφιλή τμήματα με μεγάλο αριθμό συμμετεχόντων και με δυναμική παρουσία σε πολλές εκδηλώσεις.

Δημήτρης Ζαχαρίου
Υπεύθυνος Τμήματος

1



Κάθε Τρίτη

19:00-21:00

Κάθε Πέμπτη

17:30-19:30

ΔΩΣΕ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΝΑ ΠΑΕΙ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ
ΔΩΣΕ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΝΑ ΠΑΕΙ

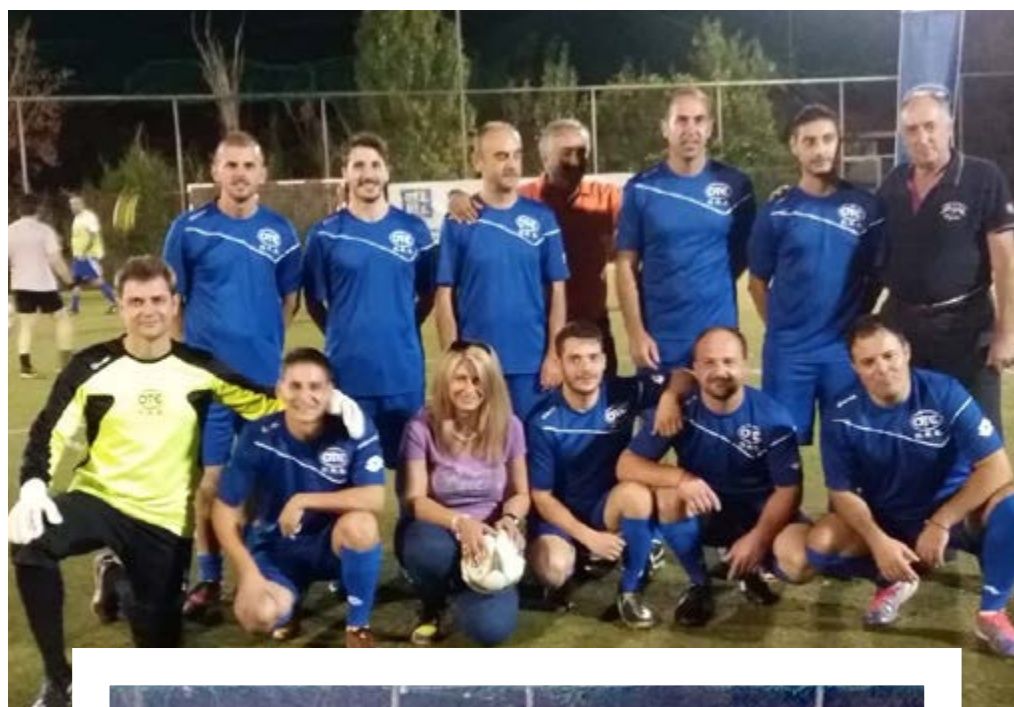
Στο τμήμα παραδοσιακών χορών υπάρχει ιματιοθήκη με γυναικείες και ανδρικές ενδυμασίες από διάφορες περιοχές της Ελλάδος και στον 1ο όροφο λειτουργεί μια μικρή έκθεση παραδοσιακών ενδυμασιών. Τα μαθήματα γίνονται κάθε **Τρίτη 19:00-21:00** για τους προχωρημένους και κάθε **Πέμπτη 17:30-19:30** για τους αρχάριους. Δάσκαλοι είναι ο **Βασίλης Δημητρόπουλος** και ο **Γιώργος Γιαννόπουλος** αντίστοιχα. Τη χρονιά που πέρασε το παραδοσιακό χορευτικό, συμμετείχε σε πολλές εκδηλώσεις προβάλλοντας το έργο του και το πολιτιστικό. Η παρουσία του ήταν καθοριστική σε όλες τις εορτές και εθνικές επετείους. Για τη χρονιά που διανύουμε το τμήμα πρόκειται να συμμετάσχει σε ένα φεστιβάλ παραδοσιακών χορών που θα διοργανωθεί σε συνεργασία με άλλα Πολιτιστικά Κέντρα σε ανοιχτό χώρο. Επίσης στοχεύουμε στον εμπλουτισμό της ήδη υπάρχουσας πλούσιας παραδοσιακής δισκοθήκης με νέο υλικό και στη δημιουργία τμήματος με βιβλία που αφορούν θέματα της παράδοσης.

1 Βραδιά με χορούς από τα Ελληνικά νησιά, τους χορούς της Μικράς Ασίας και της Αρκαδίας.

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 5X5

Το ποδόσφαιρο είναι σήμερα ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα. χρειάζεται ομαδικότητα, οργάνωση και διέπεται από αυστηρούς κανόνες. Η ιστορία του είναι πολύ παλιά και η αρχή του βρίσκεται στην αρχαία Ελλάδα ενώ οι πρώτοι κανόνες εμφανίστηκαν το 1848 στο πανεπιστήμιο του Κέμπριτζ. Το 5X5 είναι μια μικρότερη μορφή του κλασικού ποδοσφαίρου που παίζεται σε μικρότερο γήπεδο και με λιγότερους παίκτες. Οι ομάδες του Π.Κ. πραγματοποιούν εσωτερικό πρωτάθλημα παίζοντας μία φορά την εβδομάδα στα αντίστοιχα γήπεδα. Η ψυχαγωγία μαζί με την κοινωνικοποίηση είναι ένα σημαντικό στοιχείο καθώς και η αθλητική συμμετοχή. Η ομάδα του 5X5 συμμετείχε στην αθλητική συνάντηση που έγινε στο παραθεριστικό κέντρο του ΟΤΕ στην Τέμενη το 2018 από την ΠΕΕ κατακτώντας για ακόμη μία χρονιά την πρώτη θέση.

Προεδρείο
Υπεύθυνοι Τμήματος



Φωτογραφίες απο τις ομάδες του 5X5, στα γήπεδα και στις αθλητικές συναντήσεις στην Τέμενη.

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 11X11

Ένα ανενεργό τμήμα για κάποια χρόνια, το ξεκινήσαμε φέτος με τη συμμετοχή μας στο πρωτάθλημα και κύπελλο ΕΚΑ της ΓΣΣΕ. Την ομάδα την αγκάλιασαν από την αρχή οι συνάδελφοι και αυτή τη στιγμή αποτελείται από 40 άτομα. Μέχρι να συντονιστούμε είχαμε κάποια ατυχή αποτελέσματα, γρήγορα όμως βρήκαμε τη συνοχή μας και οι νίκες δεν άργησαν να έρθουν. Το ταλέντο, η όρεξη και η καλή παρέα που δημιουργήθηκε, έχει φέρει την ομάδα να διεκδικεί την πρόκριση στον τελικό του κυπέλλου ΕΚΑ και την πέμπτη θέση στο πρωτάθλημα, το οποίο συνεχίζεται, ελπίζοντας με τις νίκες μας σε κάτι καλύτερο. Απευθυνόμαστε σε όλους όσους αγαπούν το ποδόσφαιρο και θέλουν να συμμετέχουν. Αυτό όμως που έχουμε πετύχει και είμαστε πολύ περήφανοι είναι το μεταξύ μας δέσιμο, όπου στα τόσα παιχνίδια δεν έχουμε την παραμικρή παρεξήγηση, πράγμα δύσκολο όταν μιλάμε για ομάδα με διαφορετικούς χαρακτήρες. Ελάτε να αθληθείτε και να διασκεδάσετε παίζοντας ποδόσφαιρο.

Ιωάννης Γκίκας
Υπεύθυνος Τμήματος



**ΘΑ ΒΓΩ ΝΑ ΠΑΙΞΩ
ΜΠΑΛΑ Χ11**

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 5Χ5
ΘΑ ΒΓΩ ΝΑ ΠΑΙΞΩ ΜΠΑΛΑ



Η ομάδα του 11X11 του 2018-2019 από τους Αγώνες της στο πρωτάθλημα του Εργατικού Κέντρου Αθηνών. Φόρτσα ομαδάρα...

ΡΕΜΠΕΤΙΚΗ ΛΑΪΚΗ ΟΡΧΗΣΤΡΑ

Η λαϊκή ορχήστρα του Π.Κ. είναι πολυπληθής συνεχίζει τη λειτουργία της συμμετέχει με συναυλίες στο κλείσιμο των τμημάτων και σε οποιαδήποτε εκδήλωση κριθεί ότι μπορεί να προσφέρει. Με αφιερώματα σε γνωστούς καλλιτέχνες προβάλλουν όχι μόνο τη λαϊκή μουσική αλλά και την ιστορία της. Στο πολυπληθές τμήμα της λαϊκής ορχήστρας οι συνάδελφοι μαθαίνουν το ύφος, και τη μουσική της λαϊκής μας κληρονομιάς ζειμπέκικα, απτάλικά, χασαποσέρβικα αλλά και ταξίμια είναι μερικά μόνο από όσα ακούγονται σε αυτό το ξεχωριστό τμήμα. Τα αφιερώματα (Μητσάκης-Τσιτσάνης) που έκαναν φέτος διανθίστηκαν με ένα διαφορετικό ύφος εκείνο της αφήγησης αφού ανάμεσα στα τραγούδια υπήρχαν πληροφορίες για τη ζωή των συνθετών. Με αυτό τον τρόπο ο ακροατής όχι μόνο ακούει τα αγαπημένα τραγούδια αλλά μαθαίνει και στοιχεία της εποχής που γράφτηκαν. Οι πρόβες γίνονται κάθε Τετάρτη 17:30-20:30. Μαέστρος, ο Κώστας Μήτσιος.

Προεδρείο
Υπεύθυνοι Τμήματος

- ❶ Από αριστερά:
Δέσποινα Χατζαρά, Χριστίνα
Μεσσαριτάκη, Ελένη Ζαμπέλη.
❷ Ο Κώστας Τσιάμαλος εν δράση.



ΤΑ ΠΙΟ ΩΡΑΙΑ ΛΑΪΚΑ



ΡΕΜΠΕΤΙΚΗ-ΛΑΪΚΗ ΟΡΧΗΣΤΡΑ
ΤΑ ΠΙΟ ΩΡΑΙΑ ΛΑΪΚΑ

ΣΚΑΚΙ

Το σκάκι είναι ένα επιτραπέζιο παιχνίδι στρατηγικής, που παίζεται ανάμεσα σε δύο παίκτες. Η ιστορία αυτού χάνεται στα βάθη των αιώνων.

Παιχνίδια σχετιζόμενα με το σκάκι παίζονταν ήδη από την μακρινή αρχαιότητα, στην περιοχή από την Ελλάδα και την Αίγυπτο ως και την Κίνα. Όλες οι χώρες που βρίσκονται σε αυτήν την περιοχή διεκδικούν την καταγωγή του παιχνιδιού. Ένα τέτοιο παιχνίδι είχε φτάσει και στους Κέλτες ήδη πριν την Ρωμαϊκή κατάκτηση.

Ένα «παιγνίδι» που καλλιεργεί την σκέψη, γι' αυτό άλλωστε και κανένα άλλο «παιγνίδι» δεν έχει επηρεάσει τόσο πολύ τη λογοτεχνία. Ο εύλογος παραλληλισμός του με την ίδια τη ζωή, οι φιλοσοφικοί συνειρμοί που προκαλεί, λειτουργούν ως ερέθισμα τουλάχιστον για μια εγκωμιαστική αναφορά και, πολύ συχνά, ακόμα και για την ίδια τη λογοτεχνική δημιουργία.

Ελένη Καζάκου
Υπεύθυνη Τμήματος

ΣΑΧ ΕΞ ΑΠΟΚΑΛΥΨΕΩΣ

Κάθε Πέμπτη

18:00-20:00

Το τμήμα σκάκι συνεχίζει τη λειτουργία του, πραγματοποιεί όλο το χρόνο μαθήματα στο χώρο του Π.Κ. τα τμήματα χωρίζονται σε αρχαρίων και προχωρημένων. Οι νέοι μαθητές γνωρίζουν την ιστορία, τους βασικές αρχές που διέπουν το άθλημα, τις πρώτες κινήσεις των κομματιών, βασικά είδη ματ, ανοιχτά ανοίγματα (ιταλική παρτίδα, ισπανική κ.α.) ενώ οι προχωρημένοι μαθαίνουν τη στρατηγική και τακτική του αθλήματος καθώς και τη συνέχεια από τα ανοιχτά ανοίγματα, σικελική άμυνα, κλειστά ανοίγματα, φινάλε διάφορα είδη κ.α.

Στόχος του αθλήματος είναι να φέρουμε τους παίκτες σε ένα καλό επίπεδο ώστε να μπορούν να παίζουν ακόμη και σε αγώνες γ' κατηγορίας. Εκτός των ανωτέρω στόχος είναι να μάθουν να διέπονται από τους κανόνες που διέπουν το σκάκι δηλαδή προγραμματισμός, υπομονή, επιμονή, συναδελφικότητα, σεβασμό στον αντίπαλο. Τα μαθήματα γίνονται κάθε **Πέμπτη, 18:00-20:00**. Δάσκαλος ο συνάδελφος **Γιώργος Γκανιάτσος**.

ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ

Ταε κβο ντο, ένα τμήμα του πολιτιστικού μας κέντρου με πολλά χρόνια παρουσίας. Δάσκαλος του τμήματος ο πολύ καλός συνάδελφος και φίλος Φάνης Γουλές. Συνάδελφοι-ισσες όλων των ηλικιών [και τα παιδιά τους] συμμετέχουν στις προπονήσεις αυτοάμυνας κάθε Τετάρτη και Παρασκευή από τις 19:30-21:30, στην αίθουσα του πρώτου ορόφου του πολιτιστικού. Όποιο από τα μέλη μας ενδιαφέρεται για τον συγκεκριμένο τρόπο άθλησης μπορεί να πάρει πληροφορίες από τη γραμματεία του Π.Κ. Είναι ένας ωραίος τρόπος να διοχετεύεις την ενέργεια σου και ταυτόχρονα να μπορείς να ανταποκριθείς σε όποια κακόβουλη ενέργεια κάποιου συνανθρώπου μας. Σας περιμένουμε να γνωρίσετε το τμήμα και τον τρόπο λειτουργίας του.

Ιωάννης Γκίκας
Υπεύθυνος Τμήματος



Τετάρτη & Παρασκευή

19:00-21:00

ΑΚΑΤΑΒΛΗΤΟ ΠΝΕΥΜΑ



1



3



2

1 Ο Χρήστος Γουλές (αριστερά) και ο Απόστολος Νάτσης σε δράση.

2 Δυναμική άσκηση από την Ιόλη Κουκούναρη (αριστερά) και Κατερίνα Παπαδάτου (δεξιά).

3 Επίδειξη της ομάδας του Π.Κ.

ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ
ΑΚΑΤΑΒΛΗΤΟ ΠΝΕΥΜΑ

ΤΑΙ ΤΣΙ ΣΟΥΑΝ

Το Τάι Τσι θεωρείται ως μια εναλλακτική μέθοδος άσκησης που προάγει την υγεία, ευεξία, πνευματική ισορροπία, πνευματική διαύγεια και έρχεται από την Κίνα.. Ταυτόχρονα είναι και μια πολεμική τέχνη, όταν εξασκείται ως Ται Τσι Τσουάν (Τσουάν σημαίνει γροθιά). Σήμερα, στα περισσότερα μέρη του κόσμου οι άνθρωποι ασκούνται στο Τάι Τσι. Η εξάσκηση στο Ται Τσι απευθύνεται σε άτομα όλων των ηλικιών και δεν απαιτεί ιδιαίτερες ικανότητες εκτός από μια απλή φυσική κατάσταση. Άτομα μεγαλύτερης ηλικίας μπορούν εύκολα να ασκηθούν λόγω των αργών κινήσεων και να νιώσουν ευεξία και ικανοποίηση.

Προεδρείο
Υπεύθυνοι Τμήματος

❷ Ο δάσκαλος Γιάννης Λαμπριανίδης στο κέντρο με τους μαθητές του τμήματος στην καλοκαιρινή επίδειξη.

ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΑΝΕΜΟ ΚΑΙ ΤΟ ΝΕΡΟ



Κάθε Πέμπτη

19:30-21:00

ΤΑΙ ΤΣΙ ΣΟΥΑΝ
ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΑΝΕΜΟ ΚΑΙ ΤΟ ΝΕΡΟ



Στο Πολιτιστικό κέντρο διδάσκεται: το Τάι Τσι που περιλαμβάνει τη φόρμα που αποτελείται από μια σειρά απαλών και αργών κινήσεων, σαν χορός, διάφορες ασκήσεις που έχουν σαν σκοπό τους την ευλυγισία και ισορροπία του σώματος, Τσι Κουνγκ μέσα από αναπνευστικές ασκήσεις για την καλύτερη ροή της ενέργειας στο σώμα και τεχνικές αυτοάμυνας (Ται Τσι Τσουάν).

Ο συνάδελφος **Γιάννης Λαμπριανίδης** είναι αναγνωρισμένος δάσκαλος του *European School of Tai Chi Ch'uan* έχοντας ως δάσκαλό του τον Ταϊλανδό Tew Bunpag.

Κατά τη διάρκεια των ετών έχει παρακολουθήσει σεμινάρια σε διάφορες χώρες όπως Ελλάδα, Αγγλία, Ισπανία, Ελβετία και Ταϊλάνδη.

Είναι πτυχιούχος του *European Shiatsu School* και ταυτόχρονα έχει κάνει σπουδές στο *Thai Massage*. Από το 2007 έχει παρακολουθήσει ολοκληρωμένα σεμινάρια της ισπανικής οργάνωσης *Vinyana* (εξοικείωση με τα στάδια των ανιάτων ασθενειών) σε Ελλάδα και Ισπανία. Στα πλαίσια της ενασχόλησής του με τον άνθρωπο και την παροχή βοήθειας για ανακούφιση του, είναι μέλος των Γιατρών του Κόσμου έχοντας λάβει μέρος σε αποστολή (καταστροφικός σεισμός Gujarat, Ινδία) και είναι σε επαφή με το *Mercy Center*(ίδρυμα για παιδιά με Aids) στην Μπανγκόκ. Το μάθημα πραγματοποιείται κάθε **Πέμπτη 19:30-21:00**.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

Ένα ταξίδι στον μαγικό κόσμο της φωτογραφίας μέσα από ένα σύνολο μαθημάτων που καλύπτουν όλες τις βασικές αρχές θεωρίας, τεχνικής και αισθητικής. Τα μαθήματα διατρέχουν όλη την ιστορία και εξέλιξη της φωτογραφίας από την αναλογική ως την σύγχρονη ψηφιακή. Μέσα από διάφορες παρουσιάσεις και προβολές του φωτογραφικού έργου σημαντικών φωτογράφων διερευνάται η φωτογραφία ως μέσο καλλιτεχνικής έκφρασης και δημιουργίας και παράλληλα καλλιεργείται η οπτική παιδεία των μαθητών. Σε συνεργασία με το τμήμα Ζωγραφικής είναι και για φέτος έτοιμη η έκθεση που θα γίνει στο Πολιτιστικό Κέντρο «Μελίνα» στα μέσα Απρίλη. Ένας υπέροχος χώρος που στεγάζεται στο παλαιό πιλοποιείο του Ηλία Πουλόπουλου στο Θησείο και θα αναδείξει το ταλέντο και το μεράκι των μαθητών πάνω στην τέχνη της φωτογραφίας. Με την ολοκλήρωση των μαθημάτων τα καλύτερα έργα του τμήματος θα παρουσιαστούν στο ευρύ κοινό μέσω μιας ομαδικής έκθεσης φωτογραφίας στο ισόγειο του Πολιτιστικού Κέντρου. Οι συναντήσεις πραγματοποιούνται κάθε Δευτέρα 17:00-21:00 σε δυο δίωρα τμήματα αρχάριων και προχωρημένων.

Δημήτρης Ζαχαρίου
Υπεύθυνος Τμήματος

- ❶ Κώστας Τσιαγάς, «Πάρκο Τρίτση».
❷ Δημήτρη Ζαχαρίου, «Πρωινό στο Λαύριο». ❸ Δήμητρα Ευθυμίου, «Μουσική».

1



ΜΕ ΑΛΛΗ ΜΑΤΙΑ

2



3



ΧΟΡΩΔΙΑ

Η χορωδία του Πολιτιστικού Κέντρου Εργαζομένων Ο.Τ.Ε τελεί υπό την διεύθυνση του μαέστρου Αθανάσιου Θάνου. Ξεκίνησε ως δίφωνη τον πρώτο ενάμιση χρόνο και στην συνέχεια εξελίχτηκε σε τετράφωνη μεικτή χορωδία. Σήμερα αριθμεί 55 μέλη, άντρες και γυναίκες, συνταξιούχους κατά κύριο λόγο αλλά και εργαζόμενους του ΟΤΕ. Στο ρεπερτόριο της περιλαμβάνονται αγαπημένα μεγάλων συνθετών καθώς και χριστιανικούς ύμνους, παραδοσιακά τραγούδια και κάλαντα. Πέρυσι τον Μάιο πραγματοποιήθηκε στο χώρο του Π.Κ. και στα πλαίσια του κλεισίματος των τμημάτων με συμμετοχή και άλλων χορωδιακών σχημάτων μεγάλη συναυλία ενώ συμμετείχε και στο φεστιβάλ χορωδιών του Δ. Χαλανδρίου. Συμμετείχε στο αφιέρωμα για τον Μάριο Τόκα μαζί με την έντεχνη ορχήστρα χαρίζοντας ευχάριστες στιγμές στους παρευρισκόμενους. Στα άμεσα σχέδια είναι η πραγματοποίηση φεστιβάλ στο χώρο του Π.Κ. με τη συμμετοχή και άλλων χορωδιών που στις προθέσεις είναι η καθιέρωσή του, ενώ ετοιμάζονται δύο αφιερώματα στον ποιητή Ν. Γκάτσο και στον ποιητή – στιχουργό Άκο Δασκαλόπουλο.

Βασιλική Μπέη
Υπεύθυνη Τμήματος

1



Κάθε Δευτέρα

15:30-18:30

ΧΟΡΩΔΙΑ
MAESTRO DA CAPO

MAESTRO DA CAPO

2



❶ Από την παράσταση της Χορωδίας στο Δήμο Χαϊδαρίου.

❷ Φεστιβάλ χορωδιών στο Π.Κ. Μάιος 2018. Συμμετείχαν οι χορωδίες: ΟΠΑΝ Δήμου Νέας Ιωνίας, Μικτή χορωδία τρίτης ηλικίας Δήμου Χαλανδρίου, μεικτή χορωδία Δήμου Αταλάντης, μεικτή χορωδία Π.Κ.Ε. ΟΤΕ Νομού Αττικής.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

Νέα σεμινάρια για να γνωρίσουμε καινούργιες τεχνικές, να ολοκληρώνονται οι ασκήσεις και οι συμμετέχοντες να φεύγουν σε κάθε σεμινάριο με το αντικείμενο που έχουν δημιουργήσει. Υπάρχει η δυνατότητα ο αριθμός των συμμετεχόντων να αλλάζει κάθε φορά, έπειτα από συνεννόηση με τη καθηγήτρια, ανάλογα τη δυσκολία ή το μέγεθος της κατασκευής.

Αναπαλαίωση επίπλου

Ντεκουπάζ δίσκου

Ανάποδο ντεκουπάζ
γυάλινου μπουκαλιού

Διακόσμηση
με ανάγλυφα στοιχεία

Δημιουργία τσάντας
σε μορφή φακέλου

Πολιτισμός
και κοσμητολογία

Δημιουργία μέσα από τη
ραπτική χειροτεχνία.

Ελένη Καζάκου

Υπεύθυνη Τμήματος



Κάθε Παρασκευή

18:30-20:30

**NEW
entries**

ΦΤΙΑΞΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ
ΦΤΙΑΞΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ

2019 2020

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΤΜΗΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΑΓΓΛΙΚΑ			18:00-21:00			
ΑΡΓΥΡΟΧΡΥΣΟΧΟΪΑ		16:30-20:30				
ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ				17:30-20:30		
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - PILATES	17:30-18:30			16:30-17:30		
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ					18:30-20:30	
ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ					16:30-18:30	
ΕΙΡΗΝΗ & ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ	19:00-21:00					
ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ			15:00-21:00			
ΘΕΑΤΡΙΚΟ	18:00-20:00			18:00-20:00		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ			14:30-17:30	10:00-13:00		
ΙΣΠΑΝΙΚΑ		18:00-20:00				
ΙΤΑΛΙΚΑ	18:00-20:00					
ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΛΕΣΧΗ					18:00-20:00	
ΟΡΧΗΣΤΡΑ ΕΝΤΕΧΝΗ	19:00-22:00					
ΟΡΧΗΣΤΡΑ ΛΑΪΚΗ-ΡΕΜΠΕΤΙΚΗ			17:30-20:30			
ΟΡΧΗΣΤΡΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ		18:30-21:30				
ΤΑΪ-ΤΣΙ-ΤΣΟΥΑΝ				19:30-21:00		
ΤΑΕ-ΚΒΟ-ΝΤΟ			19:00-21:00		19:00-21:00	
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ	17:00-21:00					
ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ			16:00-19:00			
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		19:00-21:00		17:30-19:30		
ΧΟΡΩΔΙΑ	15:30-18:30					
ΣΚΑΚΙ				18:00-20:00		
ΠΑΙΔΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ	ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ / ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ					10:30-13:30
	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ					10:30-13:30
	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ORF ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ					10:30-13:30