



ΕΝ
δήμω
ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΗΣΣ - ΨΥΧΙΚΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Οκτώβριος 2015

24/09 Πέμπτη, 19:30

2ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΠΟΙΗΣΗΣ ΑΘΗΝΩΝ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΠΕΝΕΤΑΤΟΥ
Δρόση 2 & Δροσίνη, Ψυχικό, τηλ.: 210 6745 135

Συνδιοργάνωση με τον Κύκλο Ποιτών με τη συμμετοχή ξένων και Ελλήνων ποιητών. Στο πιάνο η Νεφέλη Μουσούρα.

27/09 Κυριακή, 09:00-17:00

ΚΙΝΗΤΗ ΜΟΝΑΔΑ ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΟΥ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ
Ρήγα Φεραίου & Μπουμπουλίνας, τηλ.: 210 6728 043

Οργάνωση: **ΟΚΑΠΑ**



Ο ΟΚΑΠΑ Δήμου ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ, στο πλαίσιο της κοινωνικής αλληλεγγύης και της προσφοράς, εξασφάλισε σε συνεργασία με την Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρία την επίσκεψη στο Δήμο μας της κινητής μονάδας μαστογράφου για γυναίκες-δημότες που λόγω οικονομικής στενότητας αδυνατούν να υποβληθούν τακτικά στην τό-

σο σημαντική εξέταση για την υγεία τους. Θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας, ενώ οι απαραίτητες προϋποθέσεις για τον μαστογραφικό έλεγχο είναι οι ακόλουθες: ηλικίες γυναικών 40-70 ετών, να μην έχει γίνει μαστογραφία τους τελευταίους 12 μήνες, να μην έχουν ιστορικό καρκίνου μαστού, βιοψίας ή αισθητικής επέμβασης στο μαστό, να μην είναι σε έμμηνο ρύση (3 ημέρες πριν την περίοδο και 5 ημέρες μετά). «**Η πρόληψη σώζει ζωές**». Πληροφορίες-δηλώσεις συμμετοχής: κα Νατάσα Αγγελάκη, Αντιπρόεδρος ΟΚΑΠΑ, τηλ.: 210 6748 761 & 6937 475 107.

01/10 Πέμπτη, 19:00

ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΕΚΘΕΣΗΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ: «IN THE LIGHT»

ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
Αγ. Σοφίας 1, Νέο Ψυχικό, τηλ.: 210 6749 137

Οργάνωση: **ΟΚΑΠΑ**



©Efi Roufagala 2014

Το Chios Photo Festival 2015 μεταφέρει την έκθεση φωτογραφίας «IN THE LIGHT» της ομάδας ΣΥΜΠΛΗΓΑΔΑ, από την Χίο στο Ψυχικό. Οι εικόνες της έκθεσης εμπνέονται από το αλληγορικό φως της πνευματικότητας, που συναντάμε στην ρομαντική τοπιογραφία και στη

ζωγραφική του Μπαρόκ και προσπαθούν να αποτυπώσουν το μαγευτικό αιώ-νιο φως, το οποίο σήμερα -παρά τη μελαγχολία των καιρών μας- εξακολουθεί να φωτίζει το Ελληνικό Τοπίο. Οι 33 εικόνες της έκθεσης που επιμελήθηκε ο Δημήτρης Κουλαούς, δημιουργήθηκαν στο πλαίσιο των μαθημάτων τοπίου της φωτογραφικής ομάδας Συμπληγάδας το 2014. Η Συμπληγάδα δημιουργήθηκε από τον ίδιο και τους μαθητές του το 2005.

Επικοινωνία: Δ. Κοιλαούς, τηλ.: 6944 545 347, www.chiosphotofestival.gr
Διάρκεια έκθεσης: από 01 έως 11 Οκτωβρίου. Ωράριο λειτουργίας: Δευτέρα-Παρασκευή, 18:00-21:00, Σάββατο & Κυριακή, 12:00-17:00.

Σημείωση: η έκθεση ΔΕΝ θα είναι επισκέψιμη την Τρίτη 6/10 & την Πέμπτη 8/10 λόγω προγραμματισμένων εκδηλώσεων στον ίδιο χώρο.

03/10 Σάββατο, 14:30

ΛΥΚΕΙΟ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΠΕΝΕΤΑΤΟΥ
Δρόση 2 & Δροσίνη, Ψυχικό, τηλ. 210 6745 135



Έναρξη της διδασκαλίας ελληνικών χορών από το περιφερειακό τμήμα του Λυκείου των Ελληνίδων. Πληροφορίες: κα Σόνια Αναστασιάδου, τηλ.: 210 3607 171 & 6945 462297.

04/10 Κυριακή, 12:00

ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΓΛΥΠΤΟΘΗΚΗ & ΤΟ ΑΤΕΛΙΕ ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΖΟΓΓΟΛΟΠΟΥΛΟΥ

ΟΚΑΠΑ
Βεκιάρελη 11, Φιλοθέη, τηλ. 210 6834 550

Οργάνωση: **ΟΚΑΠΑ**
ΤΑΞΥΜΑ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΖΟΓΓΟΛΟΠΟΥΛΟΥ



Μην ξεχνάτε την καθιερωμένη ξενάγηση της πρώτης Κυριακής κάθε μήνα στην υπαίθρια Γλυπτοθήκη Ψυχικού, Πλατεία Γ. Ζογγολόπουλου (δίπλα στον Ιερό Ναό Αγίου Δημητρίου, Λ. Δημοκρατίας).

Θα ακολουθήσει ξενάγηση στην κατοικία και το εργαστήριο του γλύπτη Γ. Ζογγολόπουλου (Λ. Δημοκρατίας 49).



05/10 Δευτέρα, 17:30

ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΨΥΧΙΚΟΥ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΠΕΝΕΤΑΤΟΥ
Δρόση 2 & Δροσίνη, Ψυχικό, τηλ.: 210 6745 135

Έναρξη των συναντήσεων της νέας περιόδου 2015-2016 των μελών του Σοροπτιμιστικού Ομίλου. Οι συναντήσεις πραγματοποιούνται την πρώτη Δευτέρα του κάθε μήνα.

06/10 Τρίτη, 19:00

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ/ΟΜΙΛΙΑ: ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ

ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
Αγ. Σοφίας 1, Νέο Ψυχικό, τηλ.: 210 6749 137

Οργάνωση: **ΟΚΑΠΑ**



Με αφορμή την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς, ο ΟΚΑΠΑ καλεί το British Council να μοιραστεί με κάθε ενδιαφερόμενο, επαγγελματία, εκπαιδευτικό ή γονέα, την τεχνογνωσία του στη διασφάλιση της προστασίας των παιδιών στο πλαίσιο εκδηλώσεων, χώρων κ.ο.κ. Το British Council, κορυφαίος οργανωτής και εκπαιδευτής

παιδιών στην Ελλάδα, μοιράζεται με κάθε ενδιαφερόμενο φορέα και ιδιώτη την τεχνογνωσία του σε θέματα Πολιτικής Παιδικής Προστασίας. Μέσα σε 2 μόλις ώρες θα ενημερωθείτε για τις βασικές αρχές, τις προεγγυσεις, τον κώδικα συμπεριφοράς και τους τρόπους επικοινωνίας που θα καταστήσουν ασφαλή κάθε ενασχόλησή σας με τα παιδιά. Μέσα από τη θεωρία αλλά και τα πρακτικά παραδείγματα θα κατανοήσετε πως η προστασία κάθε παιδιού που έρχεται σε επαφή μαζί μας είναι πρωτεύουσα αξία για το British Council. Αξία, η οποία δεσμεύει παγκοσμίως τον Οργανισμό κατά τρόπο εμφαντικό. Ομιλήτρια: **Μαρία Νομικού, Διευθύντρια Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων British Council Hellas.**

07/10 Τετάρτη, 19:00

ΓΙΟΡΤΗ: ΗΜΕΡΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΛΕΣΧΗ ΦΙΛΙΑΣ & ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑΣ (ΚΑΠΗ)
Ρήγα Φεραίου & Μπουμπουλίνας, Νέο Ψυχικό

Οργάνωση: **ΟΚΑΠΑ**

Καλούμε τα μέλη μας στη Λέσχη Φιλίας στο Νέο Ψυχικό για να γιορτάσουμε παρέα την Ημέρα της Τρίτης Ηλικίας, με ζωντανή μουσική, τραγούδι, χορό, μεζέδες, κρασί και πολύ κέφι. Μαζί μας θα είναι η Αναστασία Καπάντα στο τραγούδι, ο Σπύρος Γεωργίου στην κιθάρα και ο Νίκος Μπέκος στο μπουζούκι.

Πληροφορίες στα Γραφεία της Λέσχης και στην κα Νατάσα Αγγελάκη, αντιπρόεδρο ΟΚΑΠΑ στα τηλέφωνα: 210 6748 761 & 6937 475 107.

08/10 Πέμπτη, 17:30

ΔΙΑΛΕΚΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΠΕΝΕΤΑΤΟΥ
Δρόση 2 & Δροσίνη, Ψυχικό, τηλ. 210 6745 135
Πρώτη τακτική συνάντηση των μελών του Ομίλου.

Πληροφορίες: κα Κλεοπάτρα Μαγγιώρου, τηλ.: 210 6719 615 & 6938 388 874.

08/10 Πέμπτη, 19:00

ΟΜΙΛΙΑ ΕΘΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
Αγ. Σοφίας 1, Νέο Ψυχικό, τηλ.: 210 6749 137

www.ismellados.gr & ismellados.blogspot.gr

10/10 Σάββατο, 09:00

ΜΟΝΟΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΣΤΕΝΗ ΕΥΒΟΙΑΣ

ΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΦΙΛΟΘΕΗΣ
Βασ. Γεωργίου Β' αριθ. 11, Φιλοθέη, τηλ.: 210 6745 284



Στη Χαλκίδα θα επισκεφτούμε το Κτήμα Avantis, όπου θα ξεναγηθούμε στο οινοποιείο. Στη συνέχεια θα μεταβούμε στο γραφικό χωριό Στενή, στις παρυφές της Δίρφυς, με την πλούσια βλά-

στηση και τα τρεχούμενα νερά. Προηγουμένως, αν υπάρχει χρόνος, θα περάσουμε από την Αγία Κυριακή, εκκλησιά κτισμένο σ' ένα μαγευτικό τοπίο. Μετά το φαγητό (έξοδα ατομικά) σε ταβέρνα του χωριού θα επιστρέψουμε στη Χαλκίδα για καφέ και μετά στη Φιλοθέη.

Δηλώσεις συμμετοχής στην κ. Μιρέλλα Σαχπέρογλου, τηλ.: 210 6892 686 & 6979 755 256. Αναχώρηση από τη Λέσχη στις 09:00. Τιμή συμμετοχής 25€.

11/10 Κυριακή

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗ: ΓΑΛΑΤΑΣ - ΜΕΘΑΝΑ - ΠΟΡΟΣ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΡΗΤΩΝ Ν. ΨΥΧΙΚΟΥ-ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ «Ο ΜΙΝΩΣ»
Θεμιστοκλέους 59, Ν. Ψυχικό, τηλ.: 210 6748761



Οδική ημερήσια εκδρομή. Πρώτη στάση στον Ισθμό και συνεχίζοντας τη διαδρομή από Φανάρι, θα φθάσουμε στο Γαλατά, την καταπράσινη κωμόπολη στην πελοποννησιακή ακτή, απέναντι ακριβώς από

το νησί του Πόρου, όπου και θα γευματίσουμε. Προαιρετικά, μπορούμε να πάρουμε το καϊκάκι και να επισκεφθούμε τον Πόρο, την πρωτεύουσα του νησιού, με τα όμορφα νεοκλασικά κτίρια και τα γραφικά καλύτεριμα. Στην επιστροφή, θα κάνουμε μια στάση για καφέ στα Μέθανα, τη λουτρόπολη με τις γνωστές από την αρχαιότητα ιαματικές πηγές. Τελευταία στάση, στον Ισθμό.

Κόστος συμμετοχής: 14€ το άτομο. Πληροφορίες: κα Νατάσα Αγγελάκη, τηλ.: 210 6748 761 & 6937 475 107.

13/10 Τρίτη, 19:00

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΟΜΙΛΙΑ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
Αγ. Σοφίας 1, Νέο Ψυχικό, τηλ.: 210 6749 137

Οργάνωση: ΟΚΑΠΑ

θα μιλήσει ο Πρόεδρος της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας Ευάγγελος Φιλόπουλος με θέμα «Ο καρκίνος του μαστού- πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση»

14/10 Τετάρτη, 17:00-18:00

ΕΝΑΡΞΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΗΑΘΑ YOGA,

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΣΥΛΛΟΓΟ ΧΑΘΑ ΓΙΟΓΚΑ

ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
Αγ. Σοφίας 1, Νέο Ψυχικό, τηλ.: 210 6749 137

Οργάνωση: ΟΚΑΠΑ



«Το Γιόγκα καλλιέργει και προστατεύει τις δυνάμεις του ανθρώπου. Η μεγαλύτερη δύναμη στον Άνθρωπο είναι η Συνείδησή του. Σήμερα ζούμε σε μια τεχνοκρατική εποχή, όπου η οργανωμένη κοινωνία με τις θαυμαστές τεχνολογικές και επιστημονικές επιτυχίες της, αντί να μας ησυχάζει, μας γεμίζει φόβο και αγωνία. Το Γιόγκα είναι αντίθετο του Ανθρώπου-Μηχανή. Αποβλέπει στην πραγματική Ατομικότητα, στην καλλιέργεια και στην διέγερση της συνειδητής προσωπικότητας.. Το Γιόγκα είναι μια έννοια, μια κατάσταση του νου, που έρχεται μετά την πρακτική εφαρμογή των ασκήσεων μαζί με την αναπνοή. Η αναπνοή είναι το κλειδί της Ζωής.» [κείμενο της Τούλας Μαυρίδου, Ιδρύτριας του Ελληνικού Συλλόγου Χαθα Γιόγκα].



Ο Ελληνικός Σύλλογος Χαθα Γιόγκα αντιπροσωπεύει στην Ελλάδα, από το 1972, την σχολή της Εύας Ρουσιπώλ στο Παρίσι. Η γνωστή και καταξιωμένη μέθοδος Χαθα Γιόγκα "Bien Tempere" της Εύας Ρουσιπώλ ασκεί το σώμα μυοσκελετικά με ασκήσεις και αναπνοές, που σκοπό έχουν να προσφέρουν στον σύγχρονο άνθρωπο ψυχοσωματική ισορροπία. Το ωριαίο σεμινάριο/ομάδα άσκησης Hatha Yoga, θα γίνεται κάθε Τετάρτη, με την κα Νίκη Γεωργοπούλου, εκπαιδευμένη δασκάλα του Ελληνικού Συλλόγου Χαθα Γιόγκα. Περιορισμένος αριθμός θέσεων. Δηλώσεις συμμετοχής: έως την Παρασκευή 8/10, κα Έφη Κουτσάκου, τηλ.: 210 6740 239, 6944 411 389 & κα Γ. Χριστούλα, τηλ.: 6944 763 477.

14/10 Τετάρτη, 17:30

ΟΜΙΛΙΑ: «ΠΑΙΔΙ & ΥΓΕΙΑ»

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΠΕΝΕΤΑΤΟΥ
Δρόση 2 & Δροσίνη, Ψυχικό, τηλ. 210 6745 135

Οργάνωση: ΟΚΑΠΑ



Ο Τάσος Χατζής είναι παιδίατρος, εντατικολόγος, Διευθυντής ΜΕΘ Παιδιών «Μπτέρα», με 30ετή θητεία στα Νοσοκομεία Παίδων Αθηνών. Στη σημερινή του διάλεξη με τίτλο «Παιδί και Υγεία» θα αναφερθεί στα όσα σημαντικά πρέπει να γνωρίζουμε -γονείς και όχι μόνον- για το παιδί και τον κύκλο της ζωής του από την... εμβρυϊκή ηλικία έως την ενηλικίωσή του. Μετά τη διάλεξη θα ακολουθήσει συζήτηση και θα δοθούν απαντήσεις στα ερωτήματα που θα τεθούν από το ακροατήριο. Είσοδος ελεύθερη.

15/10 Πέμπτη, 08:45

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΔΡΙΜΟΤΗΤΑ: ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΠΕΝΕΤΑΤΟΥ
Δρόση 2 & Δροσίνη, Ψυχικό, τηλ.: 210 6745 135



Με χαρά θα συναντήσουμε φίλες και φίλους στην πρώτη φθινοπωρινή εξδρομηση που θα γίνει στην όμορφη και πάντα ενδιαφέρουσα Αίγινα. Το πούλμαν θα είναι στη διάθεσή μας για να επισκεφθούμε τα πιο σημαντικά αξιοθέατα του νησιού. Το μεσημέρι θα φάμε σε εξοχικό ταβερνάκι (έξοδα ατομικά) και αργά το απόγευμα θα επιστρέψουμε στο Ψυχικό. Θα είναι μια ιδιαίτερα ευχάριστη φθινοπωρινή μέρα. Έξοδα συμμετοχής: 20€ (μεταφορικά & εισιτήριο πλοίου). Δηλώσεις συμμετοχής: έως την Παρασκευή 9 Οκτωβρίου, στη Γραμματεία του Πολιτιστικού Κέντρου.

15/10 Πέμπτη, 19:00

ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΕΚΘΕΣΗΣ: «PEOPLE & CULTURE»

ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΚΑΣΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ «Γ. ΚΑΡΥΔΗΣ» Οργάνωση: **ΟΚΑΠΑ**
Αριάδνης 13 & Νιόβης, Φιλοθέη, τηλ.: 210 6749 860 & 6971 970 055



Το Κέντρο Εικαστικών Τεχνών «Γεώργιος Καρύδης» φιλοξενεί την έκθεση ζωγραφικής της εικαστικού Βάνιας Στέφου, με τίτλο «People & Culture». Η Βάνια Στέφου γεννήθηκε στην Ελλάδα και πλέον ζει και εργάζεται στη Νέα Υόρκη. Εκτός από τη ζωγραφική, ασχολείται με την φωτογραφία, την εσωτερική διακόσμηση και την αναπαλαίωση αντικών. <http://vaniastefou.com>
Επιμέλεια έκθεσης: Έλενα Πάτσπ. Διάρκεια έκθεσης: έως Σάββατο 17 Οκτωβρίου. Ώρες λειτουργίας: 18:00-21:00.

15/10 Πέμπτη, 20:00

ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΕΚΘΕΣΗΣ: ΧΡΗΣΤΟΣ ΡΗΓΑΝΑΣ - ΓΛΥΠΤΙΚΗ

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ ΛΕΦΑ - ΨΥΧΙΚΟ Οργάνωση: **ΟΚΑΠΑ**
Κοκκώνη 15, Ψυχικό, τηλ.: 210 6717 097



Η Δημοτική Πινακοθήκη Λέφα στο Ψυχικό υποδέχεται στους χώρους της τον σπουδαίο Έλληνα γλύπτη Χρήστο Ρηγανά. Απόφοιτος της ΑΣΚΤ από το εργαστήριο του Γιάννη Παππά, ο καλλιτέχνης αντιλεί σχήματα και φόρμες από τη φύση και φιλοτεχνεί περίοπτα γλυπτά μνημειακού χαρακτήρα αλλά και μικρότερων διαστάσεων, από μάρμαρο, γρανίτη, μπρούτζο και ξύλο με κυβιστικές και μετά-κυβιστικές επιδράσεις και αναμνήσεις από την κυκλαδική τέχνη. Με το έργο του που διακρίνεται για τη λιτότητα, καθώς και την εκφραστική του πυκνότητα, προσπαθεί να ασκήσει έμμεση κοινωνική κριτική και να διατυπώσει τον οικολογικό προβληματισμό του. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά ο Γ. Παπαγιάννης: «...Ο Χρήστος Ρηγανάς κάνει μια τέχνη μεγάλων εποχών και τα έργα του ξεπερνούν το εφήμερο, θα έλεγα πως αντέχουν την αιωνιότητα και διδάσκουν για πάντα...». Σας περιμένουμε!

Διάρκεια έκθεσης: έως Παρασκευή 6 Νοεμβρίου. Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα-Τρίτη-Πέμπτη-Παρασκευή 10:00-16:00 / Τετάρτη 13:00-18:00.

16/10 Παρασκευή, 19:00

ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΕΚΘΕΣΗΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ

ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ Οργάνωση: **ΟΚΑΠΑ**
Αγ. Σοφίας 1, Νέο Ψυχικό, τηλ.: 210 6749 137



Γιάννης Αργυρός



Μανώλης Πουλάκης

Η Λέσχη Φωτογραφίας Κωνσταντινουπολιτών διοργανώνει την έκθεση φωτογραφίας των μελών της με τίτλο «FORMA, Μια Φωτογραφική Αναζήτηση σε έναν Κόσμο Αντανακλάσεων, Σκιάς και Φωτός». Εδώ αποκαλύπτεται σταδιακά ο κόσμος γύρω μας μέσα από τη φωτογραφική του εκδοχή και το προσοφθαλμιο της φωτογραφικής μηχανής, γεμάτος αντανακλάσεις της πραγματικότητας που ανταγωνίζονται αφηρημένες έννοιες και οξύνουν την φαντασία, χωρίς ορισμούς που καταπιέζουν την προσωπική οπτική, γεμάτη ακιές και φόρμες που στροβιλίζονται σε παράλληλους χρόνους. Τα μέλη της Λέσχης του συλλόγου της Οικουμενικής Ομοσπονδίας Κωνσταντινουπολιτών (ΟΙΟΜΚΩ), η οποία δραστηριοποιείται από το 2006 υπό την καθοδήγηση του φωτογράφου Χρήστου Κανάκη, συνθέτουν ένα ζωντανό, πολύχρωμο παζλ μιας δημιουργικής ομάδας που προσεγγίζει με φρέσκια ματιά, γεμάτη ενθουσιασμό, τη φωτογραφία.

Διάρκεια έκθεσης: έως Τρίτη 20 Οκτωβρίου. Ώρες λειτουργίας: Σάβ., Κυρ. 14:00-22:00, Δευτέρα-Τρίτη 17:00-21:00. Επικοινωνία: Χ. Κανάκης, τηλ.: 6944 584 670, photo.lesxi.konpol@gmail.com, http://k-photo-lesxi.blogspot.gr

17/10 Σάββατο, 11:00-16:00

ΒΑΖΑΡ ΣΠΙΤΙΚΩΝ ΓΕΥΣΩΝ

ΖΩ.ΦΙ.ΨΥ.
Πρώην BLUE BELL, Α πλατεία Ψυχικού
«Μαγειρεύουμε σπιτικά, βοηθάμε τα αδέσποτα»
Όπως κάθε φορά, μαγειρεύουμε για σας με μεράκι σπιτικά φαγητά, και λαχταριστά γλυκά. Διαλέξτε τα εδέσματα της προτίμησής σας και ενισχύστε το έργο της προστασίας των αδέσποτων της πόλης μας

17/10 Σάββατο, 10:30

WORKOUT FITNESS EVENT

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ
Μαραθωνοδρόμου 95, Ψυχικό, 213 2014725
Η Επιτροπή Εθελοντισμού του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού σας προσκαλεί σε ένα WORKOUT FITNESS EVENT το Σάββατο 17 Οκτωβρίου, στις 10:30, στο Άλσος Ψυχικού. Έμπειροι trainers σας προσφέρουν δωρεάν κυκλική προπόνηση, Pilates & Yoga με μουσική για μεγάλους και παιδιά!!

18/10 Κυριακή, 18:00

ΘΕΑΤΡΟ

ΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΦΙΛΟΘΕΗΣ
Βασ. Γεωργίου Β' αριθ. 11, Φιλοθέη, τηλ.: 210 6745 284
Θα παρακολουθήσουμε στο θέατρο «Μουσούρη» το έργο των Δημήτρη Κεχαΐδη και Ελένης Χαβιαρά «Δάφνες και Πικροδάφνες», με τους Γ. Κιμούλη, Π. Φιλιππίδη, Θ. Παπαγεωργίου, Π. Δελακαρίδη, σε σκηνοθεσία Πέτρου Φιλιππίδη. **Πληροφορίες και συμμετοχές στην κ. Λένα Δρομάζου, τηλ.: 210 6712 501 & 6936 712 501.**
Μέχρι τη σύνταξη του παρόντος κείμενου δεν έχει ανακοινωθεί η τιμή του εισιτηρίου. Το πούλμαν θα χρηματοδοτηθεί από τον Δήμο.

18/10 Κυριακή, 18:00

ΔΙΑΛΕΞΗ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ ΣΤΟΝ ΦΩΤΟΓΡΑΦΟ ΚΩΣΤΑ ΜΠΑΛΑΦΑ

ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ Οργάνωση: **ΟΚΑΠΑ**
Αγ. Σοφίας 1, Νέο Ψυχικό, τηλ.: 210 6749 137
Στο πλαίσιο της έκθεσης της Λέσχης Φωτογραφίας Κωνσταντινουπολιτών, θα δοθεί διάλεξη αφιερωμένη στο Έργο και την Τεχνική του **σημαντικού Έλληνα φωτογράφου Κώστα Μπαλάφα**. Ασπρόμαυρες εικόνες των «πέτρινων» χρόνων της Ελλάδας, που εστιάζουν στα άγρια ορεινά τοπία και τα σκαμμένα πρόσωπα των ανθρωπων μιας υπαίθρου που δεν υπάρχει πια, παρά μόνο στις φωτογραφίες του. Θα προβληθεί σπάνιο οπτικοακουστικό υλικό, με εισηγητή τον φωτογράφο Χρήστο Κανάκη (Laurea in Fotografia).

19/10 Δευτέρα, 19:30

ΟΜΙΛΙΑ & ΠΡΟΒΟΛΗ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΠΕΝΕΤΑΤΟΥ Οργάνωση: **ΟΚΑΠΑ**
Δρόση 2 & Δροσίνη, Ψυχικό, τηλ.: 210 6745 135
Το Ίδρυμα Ιστορικών Μελετών (ΙΔ.ΙΣ.ΜΕ.) έχει ως στόχο τη διάσωση και καταγραφή της νεώτερης ιστορίας του ελληνισμού και την αξιοποίηση ιστορικών κειμηλίων και πρωτογενών πηγών. Θα προβληθεί το **ιστορικό ντοκιμαντέρ «Στην Εξορία»** (Α' Βραβείο Καλύτερης Ταινίας στο Διεθνές Κινημικό Φεστιβάλ Δράμας 2010 & Α' Βραβείο Καλύτερης Μουσικής στο 5ο Διεθνές Κινημικό Φεστιβάλ του Λονδίνου 2012), το οποίο αναφέρεται στο χειρόγραφο ημερολόγιο του Ρωμιού Κωνσταντίνου Κιουρκτσόγλου «Στην Εξορία Ερζουρούμ / Άσκαλε 1943» και περιγράφει με άμεσο και λιτό τρόπο τις συνθήκες διαβίωσης στα εργατικά τάγματα των υπόχρεων του φόρου περιουσίας (1942) στην Τουρκία. **Σκηνοθεσία: Καλλιόπη Λεγάκη / Μουσική: Ελένη Καραϊνδρου.** Θα προηγηθεί σχετική ομιλία της **Ειρήνης Σαριόγλου**, επίκουρης καθηγήτριας-ερευνήτριας του Τμήματος Νεοελληνικών Σπουδών του Πανεπιστημίου της Πόλης και συν-ιδρύτριας του Ελληνικού Ιδρύματος Ιστορικών. **Είσοδος ελεύθερη.**

21/10 Τετάρτη, 20:00

ΣΥΝΑΥΛΙΑ: ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΠΑΡΟΚ ΚΑΘΟΛΙΚΗ ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΨΥΧΙΚΟΥ

Οργάνωση: **ΟΚΑΠΑ**

ΜΟΥΣΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΨΥΧΙΚΟΥ «Η ΕΥΤΕΡΗ»
Γράμμου 2, Ψυχικό, τηλ.: 210 6723 429



Στην συναυλία θα ακουστούν έργα Γάλλων συνθετών της εποχής Μπαρόκ, με σολίστ την **Κατερίνα Κτώνα** (τσέμπαλο) και τον **Άγγελο Ρεπαπή** (βιόλα ντα Γκάμπα). Επίσης, στο πλαίσιο του επιμορφωτικού χαρακτήρα που επιδιώκει πάντα ο σύλλογος μας, θα γίνει ιστορική αναφορά στις ιδιαιτερότητες του Γαλλικού Μπαρόκ, καθώς και στα μουσικά όργανα που θα ακουστούν.

Καθολικός Ναός, Παπαναστασίου 11, Π. Ψυχικό.
Καλλιτεχνικός υπεύθυνος: Τάσος Ξηράκης.

22/10 Πέμπτη, 10:30

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ: ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΠΕΝΕΤΑΤΟΥ
Δρόση 2 & Δροσίνη, Ψυχικό, τηλ.: 210 6745 135



Ξεναγήση στον αρχαιολογικό χώρο του Κεραμεικού και στη συνέχεια... ουζάκι σ' ένα από τα γραφικά κοντινά μεζεδοπωλεία (έξοδα ατομικά). **Κόστος συμμετοχής: 10€** (μεταφορικά, είσοδος και ξεναγήση στο χώρο). **Δηλώσεις συμμετοχής: έως την Τρίτη 20 Οκτωβρίου, στη Γραμματεία του Πολιτιστικού Κέντρου.**

22/10 Πέμπτη, 19:00

ΟΜΙΛΙΑ ΕΘΝΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
Αγ. Σοφίας 1, Νέο Ψυχικό, τηλ.: 210 6749 137

www.ismellados.gr & ismellados.blogspot.gr

24/10 Σάββατο, 19:30

14ο ΧΩΡΩΔΙΑΚΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ - ΨΥΧΙΚΟΥ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ ΧΩΡΩΔΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ ΦΙΛΟΘΕΗΣ

ΛΥΚΕΙΟ ΦΙΛΟΘΕΗΣ, Παπαφλέσσα 15

Συμμετέχουν: Χωρωδία Επιστημόνων Φιλοθέης • Νεανική Χωρωδία, Πολυφωνική Χωρωδία Πάτρας • Φωνητικό Σύνολο Voice Box.
Καλλιτεχνική Διεύθυνση: Μασέτρος Θωμάς Λουζιώτης.

25/10 Κυριακή

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗ: ΑΛΙΑΡΤΟΣ, ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΕΣ ΠΕΤΡΑΣ, ΟΡΧΟΜΕΝΟΣ ΒΟΙΩΤΙΑΣ

Οργάνωση: **ΟΚΑΠΑ**

ΛΕΣΧΗ ΦΙΛΙΑΣ & ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑΣ (ΚΑΠΗ)
Ρήγα Φεραίου & Μπουμπουλίνας, Ν. Ψυχικό, 210 6778 166



Ημερήσια οδική εκδρομή. Πρώτη στάση στον Αλιάρτο και ξεναγήση στον αρχαιολογικό χώρο, όπου βρισκόταν η ομώνυμη αρχαία βοιωτική πόλη, την οποία σύμφωνα με την μυθολογία ίδρυσε ο Αλιάρτος, απόγονος του Σίσυφου. Συνεχίζουμε για το ιστορικό χωριό Πέτρα, στους πρόποδες του Ελικώνα. Επίσκεψη στους καταρράκτες της Πέτρας, όπου το νερό πέφτει από ύψος 100 μέτρων σε ένα ειδυλλιακό καταπράσινο τοπίο. Περίπατος και μεσημεριανό γεύμα στον Ορχομενό. Επιστροφή στο Ψυχικό. **Μεταφορά δωρεάν για τα μέλη της Λέσχης. Πληροφορίες στα γραφεία της Λέσχης και στην κα Νατάσα Αγγελάκη, αντιπρόεδρο ΟΚΑΠΑ, τηλ.: 210 6748 761 & 6937 475 107.**

28/10 Τετάρτη, 12:00



ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΕΤΕΙΟΣ 28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 1940 ΣΧΟΛΙΚΗ ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ & ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

Παρέλαση Σχολείων & Φορέων στη ΦΙΛΟΘΕΗ
(οδός Ελ. Βενιζέλου & Αγίας Φιλοθέης).

29/10 Πέμπτη, 19:30

ΤΟ ΚΑΦΕΝΕΙΟ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΑΣ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΠΕΝΕΤΑΤΟΥ
Δρόση 2 & Δροσίνη, Ψυχικό, τηλ.: 210 6745 135

Το καφενείο ανοίγει και πάλι και σας προσκαλεί για φιλική συζήτηση γύρω από τα θέματα που μας προβληματίζουν, ταλαιπωρούν, φοβίζουν, στενοχωρούν, απελπίζουν και μας θυμώνουν. Μαζί αναζητούμε το αληθινό πρόσωπο της πραγματικότητας και τη δική μας θέση και στάση μέσα σ' αυτήν. Συντονίζουν η Τερέλλα Γεννηματά, ψυχολόγος-σύμβουλος οικογένειας και ο Χρήστος Σούπος. **Ανέξοδη... είσοδος και συμμετοχή, αλλά με κράτηση θέσης έως την Παρασκευή 23 Οκτωβρίου.**



31/10 Σάββατο, 10:00

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΕΘΝΙΚΟ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ

ΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΦΙΛΟΘΕΗΣ
Βασ. Γεωργίου Β' αριθ. 11, Φιλοθέη, τηλ.: 210 6745 284



Η Μορφωτική και Πολιτιστική Λέσχη θα επισκεφθεί στο Μουσείο την έκθεση «Ένα Όνειρο Ανάμεσα σε Υπέροχα Ερείπια». Περίπατος στην Αθήνα των περιηγητών, 17ος - 19ος αιώνας. Μέσα από 76 εκθέματα, οι συμμετέχοντες θα έχουν μία εικόνα από την καθημερινή ζωή της πόλης κατά τον 17ο - 19ο αιώνα. Μετά την ξεναγήση θα ακολουθήσει φαγητό (έξοδα ατομικά) στη Ραφήνα. **Δηλώσεις στην κ. Λένα Δρομάζου, τηλ.: 210 6712 501 & 6936 712 501 Τιμή συμμετοχής: € 13** (εισιτήριο - ξεναγήση - πούλμαν). **Αναχώρηση από τη Λέσχη στις 10:00.**

31/10 Σάββατο 17:00-21:00

ΝΕΟ ΔΕΚΑΩΡΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΔΗ.Κ.Ε.ΦΙ.Ψ.
Βεκιάρελλη 11, Φιλοθέη, τηλ.: 210 6822 217, 210 6834 550



Για 14η συνεχή χρονιά στα πλαίσια της Συμβουλευτικής διοργανώνεται ένα βιωματικό εργαστήριο διάρκειας 10 ωρών. Το θέμα του είναι εισαγωγή στην επικοινωνία και περιέχει, πολλή γνώση με αρκετό γέλιο και βαθύτερη κατανόηση. Ο αριθμός των θέσεων είναι περιορισμένος. Η παρακολούθηση του εργαστηρίου είναι απαραίτητη για συμμετοχή στη νέα Ομάδα Γονέων και στην Ομάδα Προσωπικής ανάπτυξης. **Συμμετοχή Δωρεάν. Απαραίτητη Προεγγραφή. Πληροφορίες: τηλ. 210 6834 550 & 211 7506 514.**

12/11 Πέμπτη, 09:00

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ: ΕΚΔΡΟΜΗ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΠΕΝΕΤΑΤΟΥ
Δρόση 2 & Δροσίνη, Ψυχικό, τηλ.: 210 6745 135

Οργάνωση: **ΟΚΑΠΑ**



Διήμερη εκδρομή (12 & 13/11) με μία διανυκτέρευση στο ξενοδοχείο Costa Navarino και επίσκεψη με ξεναγήση στην αρχαία Μεσσήνη. Έξοδα συμμετοχής: 160€ σε μονόκλινο δωμάτιο & 95€ κατ' άτομο σε δίκλινο. **Δηλώσεις συμμετοχής στη Γραμματεία του Πολιτιστικού Κέντρου, με άμεση προκαταβολή 50€, λόγω των περιορισμένων θέσεων.**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ



Ο Δήμος Φιλοθέης-Ψυχικού, σε συνεργασία με τη Δημοτική Κοινωνική Επιχείρηση Φιλοθέης-Ψυχικού (ΔΗ.Κ.Ε.ΦΙ.Ψ.), και το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, συνεχίζουν επιτυχώς τη λειτουργία του Κ.Δ.Β.Μ του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού στο οποίο θα υλοποιηθούν εκπαιδευτικά προγράμματα Γενικής Εκπαίδευσης Ενηλίκων. Τα προσφερόμενα προγράμματα μπορούν να παρακολουθήσουν ενήλικες -κάθε εθνικής προέλευσης, ηλικίας και μόρφωσης- δωρεάν.*

Θεματικές Ενότητες

Οικονομία - Επιχειρηματικότητα
Ποιότητα Ζωής - Περιβάλλον
Νέες Τεχνολογίες
Γλώσσα και Επικοινωνία
Κοινωνικές Δεξιότητες και Δράσεις
Πολιτισμός και Τέχνη

ΔΗΜΟΣ
ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ | ΔΗ.Κ.Ε.ΦΙ.Ψ.
www.philothei-psycho.gr

ΕΝΑΡΞΗ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΑΙΤΗΣΕΩΝ
8 Σεπτεμβρίου 2015
(Κάθε Τρίτη, Τετάρτη, Πέμπτη, 12:00-14:00)

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΕΧΡΙ
8 Οκτωβρίου 2015

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ & ΕΓΓΡΑΦΕΣ
ΔΗ.Κ.Ε.ΦΙ.Ψ.

Βεκιάρελλη 11, Φιλοθέη 152 37
Τηλ.: 210 6834422, 210 6822217, 210 6834550
(κο Η. Ρεντίφη, κο Α. Σαλαμούρα, κα Ρ. Καραβά)



*Το εν λόγω έργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων με τίτλο Προξεν «Κέντρα Διά Βίου Μάθησης-Προγράμματα Τοπικής Εμβέλειας» ΑΠ7 και «Κέντρα Διά Βίου Μάθησης-Προγράμματα Τοπικής Εμβέλειας» ΑΠ8 και συγχρηματοδοτείται από το Ε.Κ.Τ. (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και το Ελληνικό Δημόσιο.

ΟΚΑΠΑ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΟΡΕΪΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ - ΠΟΡΕΥΣΗΣ - ΣΩΜΑΤΟΣ

Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού
Τμήμα Άθλησης Νέου Ψυχικού

Ρ. Φεραίου & Μπουμπουλίνας, Νέο Ψυχικό, τηλ.: 210 6728 043
www.okapa.gr, email: okapasport1@0177.syzefxis.gov.gr

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ-ΕΦΗΒΙΚΑ

➔ Ρυθμική Γυμναστική,
κορίτσια από 5 ετών

Δευ-Παρ.: 15:00-21:00,
Σάβ.: 09:30-17:00

➔ Ενόργανη Γυμναστική -
Τραμπολίνο, αγόρια και
κορίτσια από 6 ετών

Δευ-Τετ.: 17:00-22:00

➔ Μοντέρνος Χορός - Jazz
κορίτσια από 9 ετών

Τετ-Παρ.: 18:00-22:30

➔ Τένις, αγόρια-κορίτσια
από 6 ετών

Δευ-Παρ.: 16:00-19:00

Χώροι γύμνασης: Ανοικτά
γήπεδα οδού Καλαβρύτων &
Αγ. Γεωργίου

➔ Κολύμβηση, μικρή πισίνα
αγόρια-κορίτσια από 4 ετών

Δευ-Παρ.: 15:00-20:00

➔ Κολύμβηση, μεγάλη πισίνα
σε τμήμα αγόρια-κορίτσια
μέχρι 15 ετών

Δευ-Παρ.: 16:00-20:00

➔ Κολύμβηση, προετοιμασία
για ΤΕΦΑΑ & Στρατιωτικές
σχολές αγόρια-κορίτσια
από 16-18 ετών

Δευ-Παρ.: 14:30-15:30

➔ Κολύμβηση, μεγάλη πισίνα
ελεύθερο αγόρια-κορίτσια
από 16-18 ετών

Δευ-Παρ.: 08:00-22:00

Σάβ.: 08:00-14:00



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ (ΝΕΟ ΤΜΗΜΑ)

Σύστημα ΚΑΡΑΡ Israeli Academy

Αθλητικό Κέντρο Ν. Ψυχικού, Αίθουσα Ενόργανης Γυμναστικής
Κάθε Τρίτη και Πέμπτη, 20:00-22:00 & κάθε Σάββατο 18:00-20:00



ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ



Χώροι γύμνασης: Ανοικτά
γήπεδα οδού Καλαβρύτων &
Αγ. Γεωργίου

➔ Κολύμβηση, μεγάλη πισί-
να (κοινό) γυναίκες & άνδρες

Δευ-Παρ.: 08:00-22:00

Σάβ.: 08:00-14:00

➔ Κολύμβηση, προετοιμασία
για ΤΕΦΑΑ & Στρατιωτικές
σχολές γυναίκες & άνδρες

Δευ-Παρ.: 14:30-15:30

➔ Fitness & Υγεία,
γυμναστική γυναικών

Δευ-Τετ-Παρ.: 11:00-12:00

➔ Γιόγκα, γυναίκες & άνδρες

Δευ-Πέμ.: 20:00-22:00

➔ Τένις, γυναίκες & άνδρες

Δευ-Παρ.: 19:00-21:30

Όλα τα ωράρια των τμημάτων μπορεί ν' αλλάζουν ανάλογα με τις εγγραφές.

Πληροφορίες:

στη γραμματεία του Τμήματος Άθλησης Νέου Ψυχικού
Δευ-Παρ.: 08:00-22:00 και Σάββατο από 08:00-14:00

Τηλ.: 210 6728 043, Φαξ: 210 6728 073

Ώρες εγγραφών & πληρωμών καθημερινά:

08:00-13:00 & 16:00-20:00

Η Δημοτική Βιβλιοθήκη Φιλοθέης-Ψυχικού είναι δανειστική και διαθέτει αναγνώστη, 2 θέσεις με πρόσβαση στο διαδίκτυο και τις εφημερίδες «Καθημερινή» και «Εστία» για ανάγνωση. Κατάλογος Βιβλιοθήκης: <http://79.129.63.115>

ΛΕΣΧΕΣ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ

30/09 Τετάρτη, 18:00

ΛΕΣΧΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ

Συντονίστρια: Αλεξάνδρα Παπάζογλου



Το βιβλίο που θα συζητήσουμε είναι: **Σερενάτα / Ζουλιφί Λιβανελί**. Μετάφραση Θάνος Ζαράγκαλης. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη, 2012.

«Εάν το βραβείο Νόμπελ δινόταν σε ένα βιβλίο μονάχα, σίγουρα θα άξιζε να το κερδίσει με ομοφωνία το τελευταίο βιβλίο του Λιβανελί. Είναι συγκινητικό όπως το «Σινεμά ο Παράδεισος» και συγκλονιστικό όπως η «Λίστα του Σίντλερ». (Σελαχατίν Ντουμάν, εφημ. «Βατάν»).

14/10 Τετάρτη, 18:00

THE ENGLISH BOOK CLUB

Coordinator: Alexandra Pel

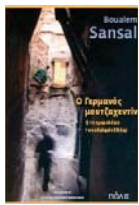
The book that we will discuss is:
Robert Harris - An Officer & a Spy.



21/10 Τετάρτη, 18:00

ΛΕΣΧΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ

Συντονίστρια: Αλεξάνδρα Παπάζογλου



Το βιβλίο που θα συζητήσουμε είναι: **Ο Γερμανός μπουτσακέντι ή Το ημερολόγιο των αδελφών Σίλλερ / Μπουαλέμ Σανσάλ**. Μετάφραση Ευγενία Γραμματικοπούλου. Αθήνα: Πόλις, 2010.

Μέσα από τα ημερολόγια των αδελφών Σίλλερ, ο Σανσάλ αναπτύσσει την ιστορία του, που βασίζεται σ' ένα πραγματικό γεγονός, σε τρία επίπεδα.

ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

17/10 & 31/10 Σάββατο, 12.00-13.30

ΠΑΙΔΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ

Από 4 - 9 ετών

«Μικροί Βιβλιοφάγοι»



Αν τα παιδιά σας αγαπούν την παρέα, τη συζήτηση, τη ζωγραφική, τις χειροτεχνίες και εσείς επιθυμείτε να αγαπήσουν και το βιβλίο, η συγγραφέας Ζέφη Συρίβλη τα περιμένει στην Παιδική Λέσχη Ανάγνωσης «Μικροί Βιβλιοφάγοι», στο φιλόξενο χώρο της Δημοτικής Βιβλιοθήκης Ψυχικού.

Η είσοδος είναι ελεύθερη. Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στο τηλέφωνο 210 6724 307 ή στο e-mail: vivliops@otenet.gr.

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΨΥΧΙΚΟΥ

Στρ. Καλλάρη 13, Ψυχικό, τηλ.: 210 6724 307

Νέο ωράριο λειτουργίας:

Δευτ.: 08.00-16.00, Τρ.-Πέμ.-Παρ.: 08.00-17.00, Τετ.: 08.00-18.00, Σάβ.: 10.00 - 15.00

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ

25ης Μαρτίου 19, Νέο Ψυχικό, τηλ.: 210 6725 690

Ώρες λειτουργίας:

Δευτ.-Τρ.-Πέμ.-Παρ.: 14.00 - 18.00, Τετ.: 17.00 - 20.00

Αναγνωρισμένο από το Κράτος (ΦΕΚ 2575/24-09-2012 τ. Β')
Ευρώτα 12Α, Ν. Ψυχικό, 154 51.
Τηλ. 210 67 52 550. E-mail: dim-odeio@0177.syzefxis.gov.gr

Το Δημοτικό Ωδείο Φιλοθέης-Ψυχικού δημιουργήθηκε με σκοπό την προαγωγή της Μουσικής Παιδείας στους κατοίκους και ιδιαίτερα στη νέα γενιά. Καλλιτεχνικός Διευθυντής: Θεμιστοκλής Μακταντάσης

ΤΟΜΕΙΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΚΛΑΣΙΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

⇒ Πιάνο ⇒ Έγχορδα: Βιολί, Βιόλα, Βιολοντσέλο, Κοντραμπάσο ⇒ Νυκτά Έγχορδα: Κιθάρα, Λαούτο ⇒ Χάλκινα Πνευστά: Κόρνο, Τρομπέτα, Τρομπόνι, Τούμπα ⇒ Ξύλινα Πνευστά: Φλάουτο, Φλάουτο με Ράμφος, Όμποε, Κλαρινέτο, Σαξόφωνο, Φαγκότο ⇒ Μονωδία ⇒ Κρουστά ⇒ Βυζαντινή Μουσική ⇒ Ανώτερα Θεωρητικά: Αρμονία, Αντίστιξη, Φούγκα ⇒ Σύνθεση ⇒ Υποχρεωτικά Θεωρητικά & Ειδικά μαθήματα: Θεωρία, Αρμονία, Σολφέζ, Ανάλυση, Μουσική Δωματίου, Ορχήστρα, Ιστορία της μουσικής, Μορφολογία, Οργανογνωσία, Παιδική Χορωδία.

ΜΟΝΤΕΡΝΑΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

⇒ Jazz Πιάνο ⇒ Αρμόνιο ⇒ Jazz Σαξόφωνο ⇒ Ηλεκτρική Κιθάρα ⇒ Ηλεκτρικό & Ακουστικό Μπάσο ⇒ Drums ⇒ Τραγουδι ⇒ Θεωρητικά Μαθήματα και Μουσικά Σύνολα: Εργαστήρι Σύγχρονης Μουσικής (γνωριμία με σημαντικά μουσικά ιδιώματα της εποχής μας όπως Jazz, Latin, Funk, Blues κ.α. καθώς και τους ρυθμούς και τα styles όπως Salsa, Samba, Cha cha, Bossa nova, Son, Bolero κ.α.)

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

⇒ Κέντρο έρευνας Μικρασιατικής Μουσικής ⇒ Κλαρίνο ⇒ Βιολί ⇒ Καβάλι ⇒ Κανονάκι ⇒ Λαούτο ⇒ Σαντούρι ⇒ Κρουστά: τουμπελέκι, ντέφι, νταϊρές, νταούλι.

ΛΑΪΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

⇒ Μπουζούκι ⇒ Μπαγλαμάς ⇒ Τζουράς

ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΠΑΙΔΕΙΑΣ (Ομαδικό Μάθημα)

⇒ Μουσική Προπαιδεία (από 2 έως 4 χρονών)
⇒ Μουσικό Νηπιαγωγείο (από 4 έως 6 χρονών)
⇒ Προπαρασκευαστικό Οργάνων (από 6 έως 7 χρονών)

ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ (Ατομικό ή Ομαδικό Μάθημα)

⇒ Τμήμα Μουσικοθεραπείας για ενήλικες
⇒ Τμήμα Μουσικοθεραπείας για παιδιά με ειδικές ανάγκες

ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ (Ομαδικό Μάθημα)

⇒ Εκπαίδευση μουσικών στην διδασκαλία της Μουσικοθεραπείας
⇒ Μαθήματα Τραγουδιού-Ορθοφωνίας σε εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Πληροφορίες και εγγραφές:

γραμματεία του Ωδείου, κα Ρούλα Νακοπούλου, τηλ.: 210 6752 550

«ΣΤΕΚΙ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ» Παίζω-Μαθαίνω-Δημιουργώ-Εκφράζομαι



Το «Στέκι του Παιδιού» είναι ένα καινοτόμο ολοκληρωμένο πρόγραμμα συντονισμένων δράσεων και δραστηριοτήτων, το οποίο απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 3-13 ετών. Πραγματοποιείται υπό την επιμέλεια ειδικών παιδαγωγών, θεατρολόγων, εκπαιδευτικών, καλλιτεχνών και ειδικευμένων εμψυχωτών, με την υποστήριξη του ΟΚΑΠΑ.

Οι δράσεις που υλοποιεί (μουσικο-κινητικά παιχνίδια, εργαστήρια κατασκευής, θεατρικό παιχνίδι, κλπ) παρέχονται δωρεάν στα παιδιά και λαμβάνουν χώρα κάθε Σάββατο και Κυριακή, πρωί και απόγευμα, στην Αίθουσα Πολλαπλών Χρήσεων του Αθλητικού Κέντρου Νέου Ψυχικού (Ρήγα Φεραίου & Μπουμπουλίνας). Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα αποστέλλεται ηλεκτρονικά κάθε Τρίτη σε 1.500 γονείς, και είναι απαραίτητη η κράτηση θέσης μέσω email. **Στοιχεία επικοινωνίας:** 210 6850 020, 6945 297 974, email: stekitoupaidiou@gmail.com. **Επισκεφθείτε το blog μας:** www.tostekitoupaidiou.blogspot.com και τη σελίδα μας στο Facebook / ΣΤΕΚΙ Του Παιδιού.

Πληροφορίες: 210 6834 550, 210 6822 217
Υπεύθυνη κα Ρ. Καραβά. www.dikefips.weebly.com,
Email: parathyro@0177.syzefxis.gov.gr

ΦΙΛΟΘΕΗ

Κτίριο πρώην Κ.Ε.Π.

Βεκιάρηλη 11, Φιλοθέη, τηλ.: 6989 403 208, 210 6822 217, 210 6834 550



➔ **Μαθήματα Ηλεκτρονικών Υπολογιστών**
(Διάρκεια 4 μήνες)
Αρχάριοι, Προχωρημένοι, Πολύ προχωρημένοι, Αναπληρώσεις μαθημάτων
Έναρξη νέου κύκλου μαθημάτων από 15/10/15.

Κέντρο Νεότητας Φιλοθέης

Καλλιγιά 74, Φιλοθέη, τηλ.: 210 6839 882, 6989 403 208

ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ & ΕΦΗΒΙΚΑ

➔ **Ζωγραφική**

Τμήματα για παιδιά και εφήβους

- Α' τμ. 6-9 ετών, *Σάβ, 10:00-11:30*
- Β' τμ. 9-12 ετών, *Σάβ, 11:30-13:00*
- Γ' τμ. 12-17 ετών, *Σάβ, 13:00-14:30*

➔ **Μπαλέτο**

Τμήμα 1: 4-5 ετών, *Τρ. & Παρ.: 16:00-17:00*

Τμήμα 2: 6-7 ετών, *Τρ. & Παρ 17:00-18:00*

Τμήμα 3: 8-9 ετών, *Τρ. & Παρ.: 18:00-19:00*

Τμήμα 4: 10-12 ετών, *Δευτ. & Παρ.: 19:00-20:00*

Τμήμα νηπίων: 4-6 ετών, *Πέμ.: 17:00-18:00 & Σάβ.: 10:30-11:30*

➔ **Musical Dance**

Για παιδιά 5-7 ετών, *Δευτ. & Τετ.: 16:15-17:15*

Για παιδιά 8-12 ετών, *Δευτ. & Τετ.: 17:15-18:15*

➔ **Σύγχρονος Χορός**

Για παιδιά 6-9 ετών, *Πέμ.: 18:00-19:00 & Σάβ.: 11:30-12:30*

➔ **Δημιουργικό Παιχνίδι στα Αγγλικά**

Για παιδιά 5-7 ετών, *Τετ.: 17:00-19:00*

ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

➔ **Ζωγραφική**

Δευτ. & Πέμ.: 18:00-20:30

(ΝΕΟ ΤΜΗΜΑ)

➔ **Εργαστήρι χειροποίητου κοσμήματος**

Τμήμα 1: *Τρ.: 18:00-19:00*

Τμήμα 2: *Τρ.: 19:00-20:00*



➔ **Pilates**

Δευτ. έως & Παρ.: 09:30-10:30

Δευτ., Τετ. & Παρ.: 10:30-11:30

Δευτ. & Τετ.: 18:30-19:30,

Τρ.: 19:00-20:00 (pilates ball)

Τρ. & Πέμ.: 20:00-21:00

Τα τμήματα είναι μικτά.

➔ **Χορευτική Γυμναστική**

Δευτ. & Τετ.: 20:30-21:30

Τρ. & Πέμ.: 10:30-11:30

➔ **Barre à Terre**

Δευτ. & Τετ.: 19:30-20:30

➔ **YOGA**

Τμήμα 1: *Δευτ & Τετ 09:30-11:00*

Τμήμα 2: *Τρ. & Πέμ.: 10:00-11:30*

(ΝΕΟ ΤΜΗΜΑ)

➔ **Κίνηση, Χαλάρωση, Εκτόνωση (Wake me up)**

Παρ.: 17:00-18:30

ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ

Αθλητικό Κέντρο Νέου Ψυχικού

Ρήγα Φεραίου και Μπουμπουλιάνας,
Τηλ.: 210 6834 550, 210 6822 217, 210 6753 797

➔ **Μαθήματα Υδρογυμναστικής - aqua aerobic**

Δευτ., Τετ. & Πέμ.: 12:30- 13:30 (μετά από τηλεφωνική συνεννόηση)



ΨΥΧΙΚΟ

Δημοτική Πινακοθήκη Λέφα Ψυχικού

Κοκκώνη 15, Ψυχικό, τηλ.: 210 6717 097

➔ **Μαθήματα Ζωγραφικής & Γλυπτικής, Τμήμα Ενηλίκων**

Τρ & Τετ. 17:30-20:30

Τμήματα για παιδιά

Α' τμήμα 6-8 ετών, *Παρ.: 17:00-19:00*

Β' τμήμα 9-12 ετών, *Σάβ.: 10:00-12:00*

Γ' τμήμα 6-8 ετών *Σάβ.: 12:00-14:00*

➔ **Δημιουργική Απασχόληση Νηπίων 4-6 ετών, Παρ.: 17:00-19:00**

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ

Εργαστήρια Συμβουλευτικής

- ➔ Ομάδα Προσωπικής Ανάπτυξης
- ➔ Ομάδες Γονέων
- ➔ Ομάδα Αλληλεγγύης
- ➔ Εργαστήρι εισαγωγής στις δεξιότητες επικοινωνίας
- ➔ Εργαστήρι θυμού, ψυχικής Έντασης και Συγκρούσεων
- ➔ Εργαστήρι «Όρια στα παιδιά και στις σχέσεις μας»
- ➔ Θεραπεία Ζευγαριών
- ➔ Νέα Ομάδα Προσωπικής Ανάπτυξης, *Δευτέρα, 20:00*
- ➔ Ομάδα Γονέων, *Τετάρτη, 18:00*
- ➔ Νέο δεκάωρο εργαστήριο επικοινωνίας, *Σάββατο, 17:00-21:00*

Τα εργαστήρια συμβουλευτικής πραγματοποιούνται στο Οικολογικό Πάρκο του Ν. Ψυχικού & στο Παλαιό Δημαρχείο Ψυχικού.
Πληροφορίες: 210 68 34 550.

Όλα τα ωράρια των τμημάτων μπορεί ν' αλλάζουν ανάλογα με τις εγγραφές.



Η Α.Ε.Ψ. κοντά σε εσάς και τα παιδιά σας με προτάσεις αθλητισμού

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΨΥΧΙΚΟΥ



➤ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΠΑΣΚΕΤ

(έναρξη 5/9/2015 - 12/6/2016)
Αγόρια-Κορίτσια 5-14 ετών
Προπονήσεις 3-5 φορές την εβδομάδα.

Τμήματα ανά επίπεδο.

Πληροφορίες:

Σάβ. & Κυρ., από 09:30-13:30 στο κλειστό γυμναστήριο, στη γραμματεία τένις στα τηλ.: 210 6743 911, 210 6714 694, (Σαββατοκύριακα πρωί) ή στο 6937 556 928

➤ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΙΝΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (5x5)

(έναρξη 12/9/15 - 17/6/16)
Αγόρια-Κορίτσια 6-16 ετών
Τετ. απόγευμα, Σάβ. & Κυρ. πρωί

Πληροφορίες:

Τηλ.: 210 6743 911, 210 6718 229, 6944 818 335
Σάβ. & Κυρ. πρωί

➤ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΤΕΝΙΣ

(έναρξη 14/9/15 - 17/6/2016)
Παιδιά 4 -16 ετών
Απογευματινές ώρες Δευτ.-Παρ. και πρωινές ώρες Σάβ.

Πληροφορίες:

στα γήπεδα τένις του Ψυχικού (πλησίον του Αρσακείου) ή στο



τηλ.: 210 6743 911

➤ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΤΑΕ KWON DO

(έναρξη 14/9/15 - 10/6/2016)
Αγόρια-Κορίτσια 5-105! ετών
Δευτ.-Παρ.: 16:00-18:00

Πληροφορίες:

στο κλειστό γυμναστήριο Ψυχικού τις ώρες των προπονήσεων ή στο τηλ.: 210 6743 911

➤ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

(έναρξη 14/9/15 - 17/6/2016)
Δημότες όλων των ηλικιών
Δευτ.-Τετ.-Παρ.: 09:00-10:00

Πληροφορίες, εγγραφές: στην γραμματεία του Τένις (πλησίον του Αρσακείου) τηλ.: 210 6743 911



ΝΕΑ ΔΡΑΣΗ

➤ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΣΤΙΒΟ

(έναρξη 14/9/15 - 17/6/2016)
Καθοδήγηση σε αθλήματα στίβου από πρώην πρωταθλήτη στίβου/καθηγητή ΤΕΦΑΑ, στις αθλητικές εγκαταστάσεις Γυμνασίου-Λυκείου Ψυχικού, εφόσον εκδηλωθεί ενδιαφέρον.

Παιδιά άνω των 7 ετών καθώς και ενήλικες δημότες όλων των ηλικιών

Τρ.-Πέμ.: 18:30-19:30
Σάβ.: 10:00 -11:00

Πληροφορίες, εγγραφές: στην γραμματεία του Τένις (πλησίον του Αρσακείου) τηλ.: 210 6743 911

Σας περιμένουμε!

Ακολουθήστε την ομάδα μπάσκετ στο Facebook (psychiboc) και στο Twitter (@psychiboc)



Α.Ο.Φ.Ψ. ΙΡΙΔΑ - ΞΙΦΑΣΚΙΑ

Στον Αθλητικό Όμιλο Φιλοθέης-Ψυχικού «ΙΡΙΔΑ» τα μαθήματα γίνονται Δευτέρα έως Τετάρτη στην αίθουσα ΚΑΠΗ του αθλητικού κέντρου Ν. Ψυχικού.

- **Μini Ξιφασκία για αγόρια & κορίτσια 4-6 χρ.:** Γνωρίζουμε την Ξιφασκία παίζοντας, καλλιεργούμε κινητικές δεξιότητες, μαθαίνουμε να λειτουργούμε μέσα στην ομάδα.
 - **Τμήματα αρχαρίων-προ αγωνιστικά:** για αγόρια και κορίτσια
 - **Αγωνιστικά & Ενηλίκων**
- Πληροφορίες:** 6947 629 010



ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ

Ο Α.Ο. Φιλοθέης δραστηριοποιείται στον ελληνικό αθλητισμό από το 1956. Σήμερα διατηρεί με επιτυχία:

- **Τμήματα Ακαδημιών Στίβου παιδιά ηλικίας 5 έως 12 ετών**
- **Τμήματα Μπάσκετ, Προμίνι, Μίνι, Παμπαίδες, Παίδες, Έφηβοι**
- **Τμήματα Καράτε**

Τα τμήματα λειτουργούν καθημερινά απογευματινές ώρες, στο Δημοτικό Στάδιο Φιλοθέης «Στέλιος Κυριακίδης».
Πληροφορίες: 210 6841 218



ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΨΥΧΙΚΟΥ

Ιδρύεται το 1926 και είναι ένα από τα ιστορικότερα σωματεία της Αθήνας διαθέτοντας:

➤ **Ακαδημίες Ποδοσφαίρου για παιδιά από 4 ετών**

Τα μαθήματα γίνονται στο γήπεδο 5x5 του 1ου Γυμνασίου στην οδό Τζαβέλλα, στο Νέο Ψυχικό, κάθε Δευτέρα και Τετάρτη 16:30 - 21:00 & Παρασκευή 16:30 - 19:00. Αγώνες κάθε Κυριακή πρωί.

➤ **Ακαδημίες Κολύμβησης για παιδιά από 4 ετών** (και ενήλικες)

Τα μαθήματα γίνονται στο Αθλητικό Κέντρο Ν. Ψυχικού.
Δευτέρα - Παρασκευή 15:00 - 18:00, Σάββατο 09:00 - 12:00

➤ **Γυμναστική Ενηλίκων** (γυναίκες και άντρες)

Τα μαθήματα γίνονται στις αίθουσες γυμναστικής του Αθλητικού Κέντρου του Ν. Ψυχικού.

Προγράμματα πρωινά & απογευματινά (09:00-12:00 και 18:00-20:00).
Pilates - Σουηδική Γυμναστική - Fitness - Total Body - Αεροβική Γυμναστική - Βαράκια.

Πληροφορίες: 18:00-21:00,

τηλ.: 6974 973 253, Πρόεδρος Θ. Χανακούλας, τηλ.: 6937 003 182, Αντιπρόεδρος Λ. Παπανδρέου

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΣΚΑΚΙ ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ

Ρήγα Φεραίου 38, Ν. Ψυχικό (έναντι Αθλητικού Κέντρου)

Τα μαθήματα γίνονται από τον Ομοσπονδιακό Μαιτρ και Πρωταθλήτη Ελλάδος Εφήβων Κώστα Τσιάμη κάθε Παρασκευή και Σάββατο απογευματινές ώρες. Κάθε Κυριακή στις 10.30 διεξάγονται τα Διασυλλογικά Πρωταθλήματα και εσωτερικοί αγώνες. Λειτουργεί ειδικό τμήμα για παιδιά νηπιαγωγείου και Α΄ Δημοτικού.

Περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα μας www.psychikochess.gr και στο τηλ. 6977 220 309.

ΟΜΙΛΟΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ

Κηφισίας 132 & Βασιλέως Γεωργίου Β΄

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΣΚΑΚΙ

Πληροφορίες: στον έφορο του ομίλου στο 6974 262 106 (18:00-21:00) www.skakiopaf.blogspot.com

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΠΕΝΕΤΑΤΟΥ

Δρόση 2 & Δροσίνη, Πλ. Σολωμού, Ψυχικό, τηλ. 210 6745 135

ΛΥΚΕΙΟΝ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ ΨΥΧΙΚΟΥ

Κάθε Σάββατο: Μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού για αρχάριους και προχωρημένους και παραδοσιακά εργαστήρια για νήπια.

Τμήμα νηπίων 3-5 ετών: 14:30-15:30. **Τμήμα παιδιών:** 15:30-16:30

Τμήμα Εφήβων: 16:30-17:30. **Τμήματα Ενηλίκων:** 14:30-17:30

Πληροφορίες: Μαρία Νασσοπούλου, 6974 602 556 & Σόνια Αναστασιάδου-Γεωργίου, 6945 462 297.

ΔΙΑΛΕΚΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ

Καλλιγά 31 & Ρενιέρη, Φιλοθέη (Δημαρχείο Φιλοθέης), τηλ.: 210 2918 822, 210 2911 256.

1ο ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ ΦΙΛΟΘΕΗΣ



Συγκεντρώσεις στη λέσχη μας: Αγίας Φιλοθέης και Καλλιγά έναντι στίβου Φιλοθέης. Τα τμήματά μας είναι: **Αγέλη:** ηλικία 7-11 (δημοτικό), **Σάββατο 15:30-17:00**, τηλ. επικ.: Αλίντα Παπασίνου 6976 412 555.

Ομάδα: ηλικία 11-15 (γυμνάσιο), **Σάββατο 13:00-15:00**, τηλ. επικ.: Αντιγόνη Τσουκαλά 6975 776 511. **Ανιχνευτές:** ηλικία 15-18 (λύκειο) ανάλογα τη δράση, τηλ. επικ.: Λαγός Φώτης 6973 692 995. Για οποιαδήποτε άλλη πληροφορία επικοινωνήστε με τον Αρχηγό Συστήματος Θοδωρή Αλεξούδη στο 6938 303 903.

2ο ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ ΨΥΧΙΚΟΥ



(Βασ. Παύλου & Χλόης)

Αγέλη (παιδιά 7-11 ετών), **Σάββατο 12:30-14:00**, τηλ. επικ.: Βαλιώτης Αντώνης 6988 615 820. **Ομάδα** (παιδιά 11-15 ετών), **Σάββατο 09:30-11:30**, τηλ. επικ.: Δημήτρης Καρυδιάς 6947 296 764. **Ανιχνευτές** (παιδιά 15-18 ετών), ώρες συγκεντρώσεως ανάλογα τη δράση, τηλ. επικ.: Κλίτσας Κώστας 6972 276 577. **Αρχηγός Συστήματος:** Νάντια Σκληβάγκου 6945 056 365.

2ο ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΕΡΟΠΡΟΣΚΟΠΩΝ ΦΙΛΟΘΕΗΣ



Πελοποννήσου 1, Φιλοθέη (Διαγωνίως απέναντι από την κεντρική είσοδο του Ι.Ν. Αγ. Φιλοθέης)

Τηλέφωνα επικοινωνίας:

Αρχηγός Συστήματος: Ηλίας Κουφαλάκος, 6974 662 099

Αρχηγός Αγέλης: Νίκος-Πάρις Δημητρίου, 6979 243 647

Αρχηγός Ομάδας: Μαρία Λαΐου, 6947 914 773

Αρχηγός Κοινότητας: Αχιλλέας Παπαδόπουλος, 6942 615 060

Ώρες συγκεντρώσεως:

Αγέλη (παιδιά 7-11 ετών), **Σάββατο 16:00 - 17:30**

Ομάδα (παιδιά 12-15 ετών), **Σάββατο 16:00 - 18:30**

Κοινότητα (παιδιά 16-18 ετών), **κατόπιν συνεννόησης.**

ΣΩΜΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΟΔΗΓΙΣΜΟΥ ΤΤ ΨΥΧΙΚΟΥ



Οι συγκεντρώσεις του Σμήνου πραγματοποιούνται στην φιλόξενη εστία μας (πίσω από το Μπάσκετ στην παιδική χαρά Μεταλληνού) στο Ψυχικό. Τα στελέχη του Τ. Τ. Ψυχικού: Β. Χαρλαύτη, Φ. Κωτσομπτόπουλος, Χ. Τσιγκούνη. Η Τοπική Έφορος Μ. Παπαλεονάρδου, email: seo.psychikou@gmail.com, warmhands.vh@gmail.com.

ΣΩΜΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΟΔΗΓΙΣΜΟΥ ΤΤ ΦΙΛΟΘΕΗΣ



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ - ΖΩΗ ΣΤΗ ΦΥΣΗ - ΟΜΑΔΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Ελάτε να γνωριστούμε από κοντά στην Εστία

μας τις εξής ώρες: **Αστέρια** (παιδιά 5-7 ετών), **Παρασκευή 16:30-18:00**, **Πουλιά** (παιδιά 7-11 ετών), **Σάββατο 11:30-13:30**, **Οδηγοί** (παιδιά 11-14 ετών), **Σάββατο 15:00-17:00**, **Μεγάλοι Οδηγοί** (παιδιά 14-18 ετών), **Σάββατο 17:00-19:00.**

Πληροφορίες: τηλ.: 6992 333 606, email: ttfilotheis@seo.gr, www.facebook.com/ttfilotheis.

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ
ΓΙΑ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΜΝΗΜΗΣ, ΑΝΟΙΑΣ
ΚΑΙ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER**



Τρίτη & Πέμπτη Λέσχη Δημιουργικής Ωριμότητας και Φιλίας
9:00 -14:00 ΚΑΠΗ, Νέου Ψυχικού, οδός Ρήγα Φεραίου

ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ - ΨΥΧΙΚΟΥ | ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Ραντεβού: τηλ. 210 7563 580, Δευτ., Τετ., Πέμ. 10:00-14:00
Πληροφορίες: Κοινωνικοί Λειτουργοί Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού
τηλ.: 213 2014 641, 213 2014 635

Σε συνεργασία με την Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθήνας



ΔΗΜΟΣ
ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

Μέριμνα Δημότη

Στηρίζουμε
Όσους μας έχουν ανάγκη



Συλλογή Τροφίμων

ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ: ΚΙΟΣΚΙ έμπροσθεν super market (25ης Μαρτίου 48)

ΦΙΛΟΘΗΗ: ΚΕΠ ΦΙΛΟΘΕΗΣ (Κύπρου 48)

ΨΥΧΙΚΟ: ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΙΑΤΡΕΙΑ (Στρ. Καλλάρη 13)



Διεύθυνση Κοινωνικής Προστασίας

e-mail : k.petritsi@0177.syzefxis.gov.gr - τηλέφωνο επικοινωνίας : 213 20 14 625
www.philothei-psychiko.gr

Επιμέλεια εντύπου Σόφη Ζαφρακοπούλου-Δανιήλ. Αντιπρόεδρος ΔΗ.Κ.Ε.ΦΙ.Ψ. Δημιουργικός σχεδιασμός & επιμέλεια έκδοσης: "think"-Παναγιώτης Κουρής



Ο Δήμαρχος Παντελής Ξυριδάκης,
η Πρόεδρος
και τα μέλη του Δημοτικού Συμβουλίου
έχουν την τιμή να σας
προσκαλέσουν
στη μαθητική παρέλαση Δημοσίων
και Ιδιωτικών σχολείων, Προσκόπων,
Οδηγών και Φορέων
του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού
η οποία θα γίνει στη Φιλοθέη
επί της οδού Ελευθερίου Βενιζέλου
την Τετάρτη 28 Οκτωβρίου 2015
και ώρα 12:00