



Μάρτιος 2020

ΚΤΙΡΙΑ & ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥΜαραθωνοδρόμου 95, 213 2014 700

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥΤερτσέτη 44, 213 2014 600
 Δημοτικά ΙατρείαΤερτσέτη 51, 210 6744 122
 Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών (ΚΕΠ)Τερτσέτη 41, 212 2055 900
 Συμπροούλειο Πνευματικό ΚέντροΑγ. Σοφίας 1 και Ολυμπιονικών, 210 6749 137
 Αθλητικό Κέντρο Νέου ΨυχικούΡήγα Φεραίου & Μπουμπουλίνας, 210 6728 043
 Ακαδημία Σκάκι Νέου ΨυχικούΡήγα Φεραίου 38, 6977 220 309
 Δημοτικά ΚολυμβητήριαΡήγα Φεραίου & Μπουμπουλίνας, 210 6728 043
 Τένις Νέου ΨυχικούΚαλαβρύτων & Αγ. Γεωργίου, 210 6743 911
 Βρεφονηπιακός Σταθμός (Ωνάσειο)Αγίας Σοφίας 23, 210 6718 414
 Βρεφονηπιακός ΣταθμόςΕυρώτα 12, 210 6741 670
 Βρεφονηπιακός ΣταθμόςΤζαβέλλα 62 & Μπουμπουλίνας, 210 6749565
 Δημοτική Βιβλιοθήκη Νέου Ψυχικού25ης Μαρτίου 19, 210 6725 690
 ΚΑΠΗΡήγα Φεραίου 38, 210 6748 761
 Δ.Ο.Υ. ΨυχικούΚηφισίας 160, 213 1614 301
 Ε.Λ.Τ.Α. Νέου ΨυχικούΤζαβέλλα 42Γ, 210 6747 316
 Εκκλησία Αγίου ΓεωργίουΧρυσσοτόμου Σμύρνης 22, 210 6714 673
 Εκκλησία Αγίας ΣοφίαςΑγίας Σοφίας 34, 210 6776 868

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΦΙΛΟΘΕΗΣΠαύλου Καλλιγά 31, 213 2014 500
 Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών (ΚΕΠ)Κύπρου 48, 210 6897 117
 Ο.Κ.Α.Π.Α.Βεκιάρη 11, 210 6834 448
 Δημοτική Κοινωνική Επιχείρηση ΔΗ.Κ.Ε.ΦΙ.ΨΒεκιάρη 11, 210 6822 217
 Κέντρο Εικαστικών Τεχνών «Γ. Καρύδης»Αριάδνης & Νιόβης 13, 210 6749 860
 Κέντρο Νεότητας ΦιλοθέηςΚαλλιγά 74, 210 6839 882
 Παιδικός Σταθμός ΦιλοθέηςΝαρκίσσου 17, 210 6813 267
 Εκκλησία Αγίας ΦιλοθέηςΒορείου Ηπείρου 2, 210 6812 300

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΨΥΧΙΚΟΥΣτρ. Καλλάρη 13, (παλ. Δημαρχείο), 210 6773 474
 Δημοτικά ΙατρείαΣτρατηγού Καλλάρη 13, 210 6773 484
 Δημοτική ΒιβλιοθήκηΣτρατηγού Καλλάρη 13, 210 6724 307
 Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών (ΚΕΠ)Γράμμου 2, 210 6753 466
 Δημοτική Πινακοθήκη ΛέφαΚοκκώνη 15, 210 6717 097
 Πολιτιστικό Κέντρο ΜπενετατούΔροσίνη & Δρόση, 210 6745 135
 Αθλητική Ένωση Ψυχικού (Α.Ε.Ψ.)Παπαναστασίου 47, 210 6743 911
 Ανοιχτό Γήπεδο ΨυχικούΠαπαναστασίου 36, 210 6719 720
 Γήπεδο Ποδοσφαίρου ΨυχικούΡοϊδη & Θεοτόκη, 210 6718 229
 Κλειστό Γήπεδο ΨυχικούΚοντολέοντας 20, 210 6714 694
 Τένις ΨυχικούΠριγκ. Ελένης & Εθνάρχου Μακαρίου, 210 6743 911
 Παιδικός Σταθμός ΨυχικούΔιαμαντίδου 4, 210 6746 435
 Παιδικός Σταθμός ΨυχικούΧλόης 9, 210 6725 992
 Πρακτορείο Ε.Λ.Τ.Α. Α' Πλατείας ΨυχικούΠλατ. Βασιλέως Γεωργίου Β', 210 6747 109
 Α.Τ. Φιλοθέης-ΨυχικούΠασχαλίδης 14, 210 6754 240
 Ε.Λ.Τ.Α. ΨυχικούΜαραθωνοδρόμων 63, 210 6712 701
 Καθολική ΕκκλησίαΑλ. Παπαναστασίου 11, 210 6711 410
 Εκκλησία Αγίου ΔημητρίουΛεωφόρος Δημοκρατίας 23, 210 6712 678

03/03 Τρίτη, 17:30-20:30

ΣΟΡΟΠΤΙΜΙΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΨΥΧΙΚΟΥ

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

Συνάντηση της Ολομέλειας των μελών του ομίλου.

03/03 Τρίτη, 19:00

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ «ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΕΝΔΙΑΜΕΣΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ»

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

Ο ρεφλεξολόγος κος Νίκος Βασμουλάκης θα παρουσιάσει τη «ρεφλεξολογία των ενδιάμεσων σημείων» και στο τέλος της παρουσίασης θα διαπιστώσουμε στην πράξη την αποτελεσματικότητα της μεθόδου, μέσα από ολιγόλεπτες συνεδρίες που θα προσφερθούν δωρεάν, σε όποιον ζητήσει βοήθεια σε κάποιο μυοσκελετικό ζήτημα που τον απασχολεί. Πληροφορίες κος Βασμουλάκης, τηλ. 6932 765 977.



05/03 Πέμπτη, 17:00

«ΝΥΧΤΕΡΙΔΑ», ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑΣ

Πολιτιστικό Κέντρο Μπενετατού, Δρόση 2 & Δροσίνη, Ψυχικό, τηλ.: 210 6745 135

Θα παρακολουθήσουμε την οπερέτα «Νυχτερίδα» του Γιόχαν Στράους του νεότερου αφού πρώτα κάνουμε ένα μικρό περίπατο στον χώρο του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος. Η «Νυχτερίδα» είναι έργο με το οποίο θα εορταστεί η επέτειος της συμπλήρωσης των 80 χρόνων λειτουργίας της Ε.Λ.Σ. καθώς η διάσημη οπερέτα είναι το έργο με το οποίο ξεκίνησε τις δραστηριότητες της η Λυρική Σκηνή, στην σκηνή του Εθνικού θεάτρου στις 5 Μαρτίου του 1940.

05/03, 12/03, 19/03, 26/03 Πέμπτη, 17:30-19:00

ΟΜΑΔΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

Πολιτιστικό Κέντρο Μπενετατού, Δρόση 2 & Δροσίνη, Ψυχικό, τηλ.: 210 6745 135

Η Διεύθυνση Κοινωνικής Προστασίας του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού διοργανώνει ομάδες ψυχολογικής υποστήριξης. Η κρίση της εποχής σε θεσμούς και αξίες έχει επηρεάσει την ελληνική οικογένεια και κατ'επέκταση την κοινότητα. Γι' αυτό τον λόγο η ειδική ομαδική & οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια αναλυτικής προσέγγισης, Σάντρα Τσιλιγγερίδου και η οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια προσωποκεντρικής & γνωσιακής προσέγγισης, Μαρία-Χριστίνα Χρηστίδου παρέχουν εθελοντικά ομαδικές συνεδρίες σε εβδομαδιαία βάση για τους δημότες Φιλοθέης-Ψυχικού. Σκοπός της ομάδας είναι η ενδυνάμωση του εαυτού, η επίτευξη των προσωπικών στόχων, η διαχείριση άγχους και η αυτογνωσία. Δήλωση Συμμετοχής/ Πληροφορίες: Πολιτιστικό Κέντρο Μπενετατού, Δρόση 2 & Δροσίνη Ψυχικό Τηλ. 210 6745 135, benetatos@okapa.gr.

05/03 & 19/03 Πέμπτη, 18:00

ΔΙΑΛΕΚΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΠΕΝΕΤΑΤΟΥ

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

Κάθε 15 ημέρες στις 18:00 στο Πολιτιστικό Κέντρο Μπενετατού, ο Διαλεκτικός όμιλος Ψυχικού διοργανώνει, ομιλίες, επικαιρότητα και μικρά θέματα. Πληροφορίες κα Αντωνακοπούλου, τηλ. 210 6980 982.

05/03 Πέμπτη, 18:00

«Μ' ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΣΥΖΗΤΩ»

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΒΙΒΛΙΟΥ

Αδριανού 3, Νέο Ψυχικό, τηλ.: 210 6463 888



Βιβλίο: «Τσέρνομπιλ», Συγγραφέας Αλεξίεβιτς Σβετλάνα. Εκδόσεις «Πατάκη». Βιογραφικές Διηγήσεις. Εισαγείται η λιλή Μαυροκεφάλου, συγγραφέας. Λογοτεχνία της μαρτυρίας! Ένας νέος όρος που επισμαίνει στην Εισαγωγή του βιβλίου, ο Θανάσης Τριαρίδης. Τι να πει κανείς; Πού βαδίζουμε; Ποιός δε θα προβληματιζόταν, διαβάζοντας σελίδες που περιγράφουν ζωντανές μαρτυρίες ανθρώπων μετά το Τσέρνομπιλ. Βιβλίο ζωντανό γιατί αποτυπώνει μια αλήθεια πραγματική και αδυσώπητη, απ' όπου όμως αναδύεται η αγάπη μεταξύ των ανθρώπων. www.elbi.gr - info@elbi.gr

07/03 Σάββατο, 17:00

ΑΓΩΝΑΣ ΜΠΑΣΚΕΤ: Α.Ε. ΨΥΧΙΚΟ - Γ.Σ. ΔΑΦΝΗΣ ΔΑΦΝΙΟΥ

Κλειστό Γήπεδο Μπάσκετ Ψυχικού, Κοντολέοντας 20, Ψυχικό, τηλ.: 210 6714 694



Η ομάδα μας υποδέχεται τον Γ.Σ. Δάφνης Δαφνίου. Ελάτε να την ενισχύσουμε! Σας περιμένουμε όλους στο γήπεδο!

08/03 Κυριακή, 12:00

ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΓΛΥΠΤΟΘΗΚΗ & ΤΟ ΑΤΕΛΙΕ ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΖΟΓΓΟΛΟΠΟΥΛΟΥ

Πλατεία Γ. Ζογγολόπουλου (δίπλα στον Ι. Ν. Αγ. Δημητρίου)
 -Ίδρυμα (Λ. Δημοκρατίας 49, Ψυχικό), τηλ.: 210 6712 210



Η καθιερωμένη δωρεάν ξενάγηση στην Υπαιθρια Γλυπτοθήκη Ψυχικού, στην Πλ. Γιώργου Ζογγολόπουλου. Το Ίδρυμα, ύστερα από την ξενάγηση στην πλατεία, σας προσκαλεί να γνωρίσετε το σπίτι, στο οποίο έζησαν και δημιούργησαν ο γλύπτης Γιώργος Ζογγολόπουλος και η ζωγράφος Ελένη Πασχαλίδου-Ζογγολοπούλου, να δείτε έργα των δύο καλλιτεχνών και να περιηγηθείτε στο εργαστήριο του καλλιτέχνη. Επόμενη προγραμματισμένη ξενάγηση: Κυριακή 05/04/2020. www.zogolopoulos.gr.

08/03 Κυριακή, 18:00

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΤΩΝ ΘΕΩΝ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΡΜΕΝ ΡΟΥΓΓΕΡΗ

ΠαίΖΩ στο ΠΡΟΑΣΤΙΟ μου

Αθλητικό Κέντρο Ν. Ψυχικού, Αίθουσα Θεάτρου / Κτήριο Πολλαπλών Χρήσεων Ρήγα Φεραίου & Μπουμπουλίνας, τηλ.: 210 6728 043



Η Κάρμεν Ρουγγέρη και συνεργάτες της, θα αφηγηθούν στα παιδιά και όχι μόνο, ιστορίες των θεών του Ολύμπου και ακόμη τι πίστευαν οι Αρχαίοι Έλληνες για την γέννηση του κόσμου. Η αφήγηση με συνοδεία κιθάρας θα ταξιδέψει τα παιδιά στην μυθολογία μας και θα τα ξεσηκώνει σε μία διαδραστική αφήγηση, όπως μοναδικά ξέρε να κάνει τόσο χρόνια, η αγαπημένη των παιδιών Κάρμεν Ρουγγέρη. Κράτηση θέσεων στο email: paizwstorproastiomou@okapa.gr. Πληροφορίες καθημερινά 09:00-12:00, Πολιτιστικό Κέντρο Μπενετάτου τηλ. 210 6745 135.

08/03 Κυριακή, 19:00

ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΜΕ ΤΙΤΛΟ «ΓΥΝΑΙΚΑ»

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΣ ΕΞΩΡΑΪΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ (Μ.Ε.Ο.) ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ

25ης Μαρτίου 19, Νέο Ψυκικό



Στην αίθουσα του ΜΕΟ, αφιέρωμα στην Γυναίκα: «Μύθος, Φαντασία, Πραγματικότητα». Καλλιτεχνική επιμέλεια, Πιάνο: Βασιλική Τσιμπούκη, Τραγούδι-Αφήγηση: Δώρα Σοπασουδάκη, Φλόαυτο: Έλενα Αντωνοπούλου.

09/03, Δευτέρα, 19:00-21:00

ΟΜΙΛΙΑ: «ΑΓΓΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ: ΕΛΙΞΗΡΙΟ ΝΕΟΤΗΤΑΣ & ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ»

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ)

Θεμιστοκλέους 59, Νέο Ψυκικό, τηλ.: 210 6748 761 & 6937 475 107



Το Παράρτημα Φιλοθέης-Ψυχικού της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας σε συνεργασία με τον ΟΚΑΠΑ, διοργανώνει μια εξαιρετική ομιλία από τον κ. Χρήστο Παπασιδέρη, Αγγειοχειρουργό, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αλεξανδρούπολης με Μεταπτυχιακό στις Ενδαγγειακές Τεχνικές του Παν. Αθηνών, για το πως η φροντίδα των αγγείων είναι βασική προϋπόθεση για την καλή υγεία, την νεότητα και την μακροζωία του οργανισμού. Η ομιλία θα πραγματοποιηθεί στο Πολιτιστικό Κέντρο Μπενετάτου (Δρόση 2 & Δροσίνη, Ψυκικό, τηλ. 210 6745 135).



10/03 & 24/03 Τρίτη, 19:00-20:30

ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ - 4ος ΚΥΚΛΟΣ

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

Συρουπούλειο Πολιτιστικό Κέντρο, Αγ. Σοφίας 1, Νέο Ψυκικό, τηλ.: 210 6749 137



Ιστορία & Πολιτισμός με τον κο Γιάννη Αντωνόπουλο, καθηγητή στο Paris I Sorbonne, στο Πάντειο Πανεπιστήμιο, στο Κολέγιο κ.α. Τουρκική ιστορία και ελληνοτουρκικές σχέσεις, από τον 13ο έως τον 20ο αιώνα. Ελληνικός και Ευρωπαϊκός πολιτισμός από τον 16ο έως τον 20ο αιώνα. Υπεύθυνη προγράμματος: Έλση Δημουλά. Πληρ.: Δημοτική Βιβλιοθήκη Φιλοθέης Ψυχικού, Στρ. Καλλάρη 13, Ψυκικό τηλ. 210 6724 307, 210 6773 485.

11/03 Τετάρτη, 10:45

«ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΜΟΡΦΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΤΟΥ 20ου ΑΙΩΝΑ» ΣΤΟ ΙΔΡΥΜΑ Β. & Μ. ΘΕΟΧΑΡΑΚΗ

ΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΦΙΛΟΘΕΗΣ

Βασ. Γεωργίου Β' 11, Φιλοθέη. τηλ.: 210 6745 284



Εβδομήντα τρία έργα ελλήνων ζωγράφων του 20ου αιώνα. Παρθένος, Παπαλουκάς, Μπουζιάνης, Θάλεια Φλωρά Καραβία κ.α. Μετά την ξενάγηση θα ακολουθήσει ένα ελαφρύ γεύμα στο καφέ-εστιατόριο του Hondos Center, στην οδό Μέρλιν. Δηλώσεις στην κα Μαρίνα Ζακυνθινάκη, τηλ. 210 6777 562 & 6945 892 474. Τιμή συμμετοχής: 28€ (είσοδος-ξενάγηση-πούλμαν-γεύμα). Αναχώρηση από τη Λέσχη: 10:45.

11/03 Τετάρτη, 17:30-19:00

ΜΟΥΣΙΚΟ ΚΑΛΕΙΔΟΣΚΟΠΙΟ

ΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΦΙΛΟΘΕΗΣ

Βασ. Γεωργίου Β' 11, Φιλοθέη. τηλ.: 210 6745 284



Γνωριμία με την Τέχνη των Ήχων. Έλατε να μοιραστούμε τις άγνωστες ιστορίες που συνοδεύουν τη δημιουργία των μεγάλων μουσικών έργων, αλλά και τα μυστικά της εμπνευσμένης δόμησης τους. Ένα ταξίδι στην ιστορία της μουσικής με τον κο Παναγιώτη Θεοδοσίου, καλλιτεχνικό Διευθυντή του Καλογεροπούλειου Ιδρύματος και Αντιπρόεδρο του Μουσικού και Πολιτιστικού Συλλόγου «Ευτέρπη». Επικοινωνία: κα Λένα Δρομάζου, τηλ. 210 6712 501 & 6936 712 501. Ο Α' Κύκλος μαθημάτων-διαλέξεων θα πραγματοποιηθεί Τετάρτη 11/3, 18/3, 1/4 και 8/4, στο Εντευκτήριο της Μορφωτικής και Πολιτιστικής Λέσχης Φιλοθέης. Θα ακολουθήσουν και άλλοι 2 κύκλοι. Το κόστος θα είναι συνολικά 100€. Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων 8. Εγγραφές στο Δημοτικό Ωδείο Φιλοθέης-Ψυχικού, Ευρώτα 12 Νέο Ψυκικό. Τηλ. 210 6752 550. Έναρξη μαθημάτων: Τετάρτη 11 Μαρτίου.

12/03 Πέμπτη, 19:30

«ΙΣΤΟΡΙΑ ΧΩΡΙΣ ΟΝΟΜΑ», ΙΔΡΥΜΑ ΜΙΧΑΗΛ ΚΑΚΟΓΙΑΝΝΗΣ

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑΣ

Πολιτιστικό Κέντρο Μπενετάτου, Δρόση 2 & Δροσίνη, Ψυκικό, τηλ.: 210 6745 135

Ένας Δραγούμης, Πηνελόπη Δέλτα ένας ανεκπλήρωτος έρωτας, μία ιστορία πόνου και οδύνης, με κοινά όνειρα και υψηλούς στόχους. Δηλώσεις συμμετοχής έως 5/3 με καταβολή 22€ για εισιτήρια και μεταφορικά στο 210 6745 135 από 9-12 π.μ.

13/03 Παρασκευή

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΗΣ ΕΣΤΙΑΣ ΣΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

ΕΣΤΙΑ-ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

Σόνιας Νικολακοπούλου 13, Ν. Ψυκικό, τηλ.: 210 6713 149



Συνεχίζεται ο κύκλος των επισκέψεων ομάδας παιδιών της Εστίας με σκοπό την γνωριμία με την λειτουργία της Βιβλιοθήκης και μέσα από ειδική βιβλιογραφία, την επεξεργασία των συναισθημάτων φόβου, θυμού, αυτοεκτίμησης, αυτοπεποίθησης κ.α.

13/03 Παρ., 17:00-20:00, 14/03 Σαβ. & 15/03 Κυρ., 11:00-16:00

VINTAGE BAZAAR

ΖΩ.ΦΙ.ΨΥ.

Α' Πλατεία Ψυχικού (πρώην Blue Bell)



Παζάρι παιδιών, αγαπημένων ρούχων για την ενίσχυση του έργου της Ζω.Φι.Ψυ. στην Α' Πλατεία Ψυχικού (πρώην Blue Bell). Συγκεντρώνουμε αγαπημένα ανοιξιάτικα και καλοκαιρινά vintage ρούχα & αξεσουάρ και χρειαζόμαστε τη βοήθειά σας. Ανοίξτε ντουλάπες, ψάξτε πατάκια, γιατί σίγουρα θα βρείτε ρούχα που δεν φοράτε πια αλλά κάποιος άλλος θα αγαπήσει. Οτιδήποτε σκέφτεστε να προσφέρετε θα θέλαμε να είναι σε άριστη κατάσταση και να έχει ενδιαφέρον για να μπορεί να πουληθεί πιο εύκολα. Τις προσφορές σας παραλαμβάνουμε καθημερινά (10-2) στο Οικολογικό Πάρκο του Νέου Ψυχικού.

15/03 Κυριακή, 08:00

ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΣΤΗΝ ΓΟΗΤΕΥΤΙΚΗ ΝΑΥΠΑΚΤΟ

ΛΕΣΧΗ ΦΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ρήγα Φεραίου 38, Ν. Ψυκικό (έναντι Αθλητικού Κέντρου), τηλ.: 210 6778 166



Ένα υπέροχο μονοήμερο για τα μέλη. Πρώτος προορισμός η Ιερά Μονή Αγίου Νεκταρίου στο Τρίκορφο Φωκίδας, το νεόδμητο γυναικείο μοναστήρι των Αγίων Νεκταρίου και Φανουρίου. Δεύτερος προορισμός, η Αρχοντική Ναύπακτος όπου θα έχουμε ελεύθερο χρόνο για περιήγηση και φαγητό. Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής στην Λέσχη, κάθε Τρίτη και Πέμπτη από 12:00-14:00 στο τηλ. 210 6778 166. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας. Δωρεάν μετακίνηση από τον ΟΚΑΠΑ. Αναχώρηση στις 08:00 από τη Δημοτική Βιβλιοθήκη, 25ης Μαρτίου 19, Νέο Ψυκικό.

16/03 Δευτέρα, 17:00

ΣΑΡΑΚΟΣΤΙΑΝΟΣ ΜΕΖΕΣ

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑΣ

Πολιτιστικό Κέντρο Μπενετάτου, Δρόση 2 & Δροσίνη, Ψυκικό, τηλ.: 210 6745 135

Μετά μουσικής και φέτος ο επιτυχημένος «Σαρακοστιανός μεζές» μας περιμένει στο Πολιτιστικό κέντρο Μπενετάτου. Επιστρατεύστε την φαντασία σας και ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ το δικό σας νηστίσιμο φαγητό ή γλυκό και διεκδικήστε ένα από τα δώρα μας. Δηλώσεις έως 17/3 στο 210 6745 135.

16/03 Δευτέρα, 18:30

ΟΜΙΛΙΑ ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΓΛΥΚΑΤΖΗ ΑΡΒΕΛΕΡ

ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΗ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ν. ΨΥΧΙΚΟΥ

Ελληνογαλλική Σχολή Ουρσουλινών, Ψυχάρη 10, Ν. Ψυκικό

Η πρύτανης και Πρόεδρος του Ευρωπαϊκού Πολιτιστικού Κέντρου Δελφών θα ομιλήσει σε εκδήλωση αφιερωμένη στο Ζωγράφο Λύκειο Κωνσταντινούπολης.

17/03 Τρίτη, 11:00

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΣΤΡΑΤΟΥ (Δ.Ι.Σ.)

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΨΥΧΙΚΟΥ

Επίσκεψη στη Διεύθυνση Ιστορίας Στρατού (Θαλού και Πιττακού 10, Αθήνα) και ενημέρωση για την αποστολή και τις δραστηριότητές της. Αναχώρηση με λεωφορείο από τη 2η Πλατεία Ψυχικού στις 11:00. Τιμή: μεταφορά με λεωφορείο 5€. Πληροφορίες-Δηλώσεις συμμετοχής: κα Μαίρη Σαμουελιάν, τηλ. 210 6710 611 και κα Βασιλική Βλουτόγλου, τηλ. 6972 015 208.

17/03 Τρίτη, 11:00

ΜΟΥΣΕΙΟ ΓΑΙΟ-ΟΡΑΜΑ ΕΘΝΙΚΟΥ ΜΕΤΣΟΒΙΟΥ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑΣ

Πολιτιστικό Κέντρο Μπενετάτου, Δρόση 2 & Δροσίνη, Ψυχικό, τηλ.: 210 6745 135



Ένα μουσείο ανοικτό στην κοινωνία από το 2010. Οι επισκέπτες έχουν να γνωρίσουν πρώτες ύλες για την παραγωγή μετάλλων και να ενημερωθούν για σύγχρονες εφαρμογές των ορυκτών. Ένα ταξίδι χρωμάτων μέσω ορυκτών χρωστικών από την αρχαιότητα έως και σήμερα. Θα δούμε ζωικά και φυτικά είδη που έχουν εξαφανιστεί από τη γη εδώ και εκατομμύρια χρόνια, καθώς και απολιθώματα 540 εκ. χρόνων. Στην συνέχεια θα πάμε για φαγητό στον Σύνδεσμο Αιγυπτιακών με τις ιδιαίτερες γεύσεις. Δηλώσεις συμμετοχής στο 210 6745 135 έως 13/3. Έξοδα 5€ (μεταφορικά).

19/03 Πέμπτη, 18:30

ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ ΣΤΗ ΛΕΣΧΗ ΜΑΣ
ΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΦΙΛΟΘΕΗΣ

Βασ. Γεωργίου Β΄ 11, Φιλοθέη, τηλ.: 210 6745 284



Κινηματογράφος στη Λέσχη μας με τον παραγωγό Δημήτρη Ποντίκα και την ηθοποιό Κατερίνα Αποστόλου. Θα προβληθούν αποσπάσματα από την ταινία «Πράσινες τηγανιές ντομάτες» η οποία είχε προταθεί για αρκετά Όσκαρ. Θα ακολουθήσει συζήτηση καθώς και ένα μικρό κέρασμα. Προσέλευση: 18:30. Έναρξη προβολής: 19:00.

20/03 Παρασκευή, 15:15

ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΑΝΤΟΚΡΑΤΟΡΟΣ ΝΤΑΟΥ ΠΕΝΤΕΛΗΣ, ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΩΝ Γ' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΒΟΛΤΑ ΣΤΗΝ ΡΑΦΗΝΑ

ΛΕΣΧΗ ΦΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ρήγα Φεραίου 38, Ν. Ψυχικό (έναντι Αθλητικού Κέντρου), τηλ.: 210 6778 166



Τα μέλη της Λέσχης Φιλίας & Δημιουργικής Ωριμότητας του ΟΚΑΠΑ θα ξεναγηθούν στην Ιερά και Σεβάσμια Μονή του Παντοκράτορα «Τάω» (Νταού) Πεντέλης που ιδρύθηκε τον 9ο αιώνα ως ανδρικό κοινόβιο. Στην συνέχεια θα παρακολουθήσουν τους Γ' Χαιρετισμούς. Μετά το πέρας της Ιεράς Ακολουθίας, τα μέλη θα μεταβούν στην Ραφήνα για περίπατο. Πληροφορίες και Δηλώσεις συμμετοχής στην Λέσχη Φιλίας και Δημιουργικής Ωριμότητας, κάθε Τρίτη και Πέμπτη από 12:00-14:00 στο τηλ. 210 6778 166. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας. Δωρεάν μετακίνηση από τον ΟΚΑΠΑ. Αναχώρηση στις 15:15 από τη Δημοτική Βιβλιοθήκη, 25ης Μαρτίου 19, Νέο Ψυχικό.

21/03 Σάββατο, 17:00

ΑΓΩΝΑΣ ΜΠΑΣΚΕΤ: Α.Ε. ΨΥΧΙΚΟ - Γ.Σ. ΧΑΡΙΛΑΟΣ ΤΡΙΚΟΥΠΗΣ

Κλειστό Γήπεδο Μπάσκετ Ψυχικού, Κοντολέοντας 20, Ψυχικό, τηλ.: 210 6714 694



Η ομάδα μας υποδέχεται τον Γ.Σ. Χαρίλαος Τρικούπης. Ελάτε να την ενισχύσουμε! Σας περιμένουμε όλους στο γήπεδο!

22/03 Κυριακή

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗ
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΣ ΕΞΗΡΑΪΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ (Μ.Ε.Ο.) ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ

25ης Μαρτίου 19, Νέο Ψυχικό



Ημερήσια εκδρομή στο Χιονοδρομικό κέντρο Μαινάλου, Λεβίδι, Βόλτα στο χιονισμένο βουνό της Αρκαδίας.

22/03 Κυριακή, 18:30

ΘΕΑΤΡΟ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΜΑΣ, «ΚΥΡΙΕ ΑΤΤΙΚ...ΤΕΛΕΙΩΣΑΜΕ»
ΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΦΙΛΟΘΕΗΣ

Βασ. Γεωργίου Β΄ 11, Φιλοθέη, τηλ.: 210 6745 284



Ένας Αττικ αλλιώτικος, ανθρώπινος, ζεστός, ποιητής, αληθινός. Ένας Αττικ που από παιδί προσπαθεί να γνωρίσει τον εαυτό του. Με τις θύμισες να τον καταδιώκουν άλλοτε Βασιαντικά, άλλοτε σαγηνευτικά. Με τον Πέτρο Αποστολόπουλο στο ρόλο του Αττικ. Μελωδίες του Αττικ, που θα παιχτούν στο πιάνο, «ντύνουν» μουσικά το έργο. Προσέλευση: 18.30. Έναρξη: 19.00. Είσοδος: 10€.

22/03 Κυριακή, 19:00

ΠΡΟΒΟΛΗ ΝΤΟΚΙΜΑΝΤΕΡ: «ΦΙΛΟΘΗ, Η ΑΓΙΑ ΤΩΝ ΑΘΗΝΩΝ»
ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΛΗ-ΠΑΠΑΛΙΟΥ

ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

Θέατρο Κολλεγίου Αθηνών, Στεφάνου Δέλτα 15, Π. Ψυχικό

Πρόκειται για το αναγνωρισμένο ντοκιμαντέρ «Φιλοθέη η Αγία των Αθηνών», με παρουσία σε πολυάριθμα διεθνή φεστιβάλ. Ο Δήμος Φιλοθέης Ψυχικού τιμά την Φιλοθεάτιστα σκηνοθέτη Μαρία Παπαλιού Χατζημιχάλη, με σκοπό την προβολή του έργου της, καθώς και την ανάδειξη της ιστορίας πίσω από την ταυτότητα του Προαστίου μας. Σε αυτόν τον τόπο έδρασε και τελικά μαρτύρησε η Αγία Φιλοθέη, μια γυναίκα που στους σκοτεινούς καιρούς της τουρκοκρατίας επιτέλεσε αξιοθαύμαστο ανθρωπιστικό και παιδαγωγικό έργο. Βοήθησε τους έχοντες ανάγκη με την περιουσία της, κάνοντας «ψυχικό» όπως η λαϊκή παράδοση το ονόμασε, ίδρυσε σχολεία για να μορφώσει τις κοπέλες σε μια εποχή που αυτό ήταν αδιανόητο και τέλος στάθηκε αρωγός των φτωχών και των κατατρεγμένων. Το πλήρωσε δε με τη ζωή της. Με την παρουσίαση του ντοκιμαντέρ, ο Δήμος Φιλοθέης Ψυχικού επιθυμεί να αναδείξει το σπουδαίο παράδειγμα ανθρωπιστικής και παιδαγωγικής δράσης της Αγίας Φιλοθέης, σε όλους τους δημότες του.

25/03 Δευτέρα, 12:00

ΕΘΝΙΚΟΣ ΕΟΡΤΑΣΜΟΣ 25ης ΜΑΡΤΙΟΥ - ΣΧΟΛΙΚΗ ΠΑΡΕΛΑΣΗ

Την Δευτέρα 25/3/2020 ανήμερα του εορτασμού της εθνικής επετείου της 25ης Μαρτίου 1821, θα πραγματοποιηθεί μαθητική παρέλαση με την συμμετοχή δημοσίων και ιδιωτικών σχολείων, προσκόπων, οδηγών και φορέων του Δήμου επί της οδού Ελευθερίου Βενιζέλου στην Δημοτική Κοινότητα Φιλοθέης.

26/03 Πέμπτη, 19:30-21:00

ΝΕΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ ΡΗΤΟΡΙΚΗΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΟΚΑΠΑ, ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΡΗΤΟΡΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Πολιτιστικό Κέντρο Μπενετάτου,

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



Ο ΟΚΑΠΑ σε συνεργασία με την Ελληνική Ένωση για την Προώθηση της Ρητορικής στην Εκπαίδευση, εγκαινιάζει κύκλο εργαστηρίων ενήλικων με στόχο την βιωματική γνωριμία με τα μυστικά της δημοσίας ομιλίας και της επιχειρηματολογίας. Ομάδες έως 30 ατόμων. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας. Συμμετοχή Δωρεάν. Δηλώσεις συμμετοχής τηλ. 210 6834 448.

27/03 Παρασκευή, 09:00-13:00

ΤΕΣΤ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ)

Δημοτικό Ιατρείο Νέου Ψυχικού, Τερτσέτη 51, Νέο Ψυχικό



Το παράρτημα της Ε.Α.Ε. σε συνεργασία με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία και τη Δ/ση Κοινωνικής προστασίας του Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού θα πραγματοποιήσει δωρεάν εξέταση της αναπνευστικής λειτουργίας. Οι εξετάσεις θα διενεργηθούν στο Δημοτικό Ιατρείο Νέου Ψυχικού, Τερτσέτη 51 και απαιτείται προηγούμενη δήλωση συμμετοχής. Πληροφορίες: κα Νατάσα Αγγελάκη, τηλ. 210 6748 761 & 6937 475 107 και κα Αλίκη Γκιζελή, τηλ. 213 2014 650.

28/03 Σάββατο, 18:30

10οι ΑΓΩΝΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ

ΕΛΛΗΝΟΓΑΛΛΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΟΥΡΣΟΥΛΙΝΩΝ, ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ,

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ,

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΡΗΤΩΝ «Ο ΜΙΝΩΣ»

Θέατρο Ελληνογαλλικής Σχολής Ουρσουλινών, Ψυχάρη 10, Ν. Ψυχικό, τηλ.: 210 6712 274

Μουσικό θεατρικό δρώμενο με πυρήνα την Ασκητική του Νίκου Καζαντζάκη, σε καλλιτεχνική επιμέλεια Βασιλικής Τσιμπούκη. Παίζουν οι ηθοποιοί: Βασίλης Κυριακού, Δώρα Σωπασουδάκη. Κρητική λύρα: Νίκος Περγιδάκης. Λαούτο: Νεκτάριος Χατζηδάκης. Πιάνο: Βασιλική Τσιμπούκη. Για τον μεγάλο Έλληνα συγγραφέα, θα μιλήσει ο πρόεδρος της Διεθνούς εταιρείας Φίλων Νίκου Καζαντζάκη κος Γ. Σταϊνάνης. Θα ακολουθήσουν βραβεύσεις των μαθητών που διακρίθηκαν στους 10ους αγώνες δημιουργικής έκφρασης, από διακεκριμένους ανθρώπους του πνεύματος. Η παρουσία σας θα είναι ιδιαίτερη τιμή και χαρά για τα παιδιά μας και εμάς.

31/03 Τρίτη, 18:00

ΟΜΙΛΙΑ: «ΠΟΡΕΙΑ ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΑΣΧΑ»
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΨΥΧΙΚΟΥ

Ομιλία του Αιδεσιμολογώτατου Πρωτοπρεσβύτερου π. Ιωάννη Παπαγγελόπουλου, Θεολόγου, εφημερίου του Ι.Ν. Αγ. Δημητρίου Ψυχικού. Αίθουσα πρώην «Blue Bell», Πλ. Βασιλέως Γεωργίου Β΄ (1η Πλατεία) Ψυχικό.

05/04 Κυριακή, 08:00

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗ ΜΥΣΤΡΑ-ΣΠΑΡΤΗ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΡΗΤΩΝ «Ο ΜΙΝΩΣ»

Με μία στάση κατά τη διαδρομή θα φθάσουμε στην Καστροπολιτεία του ΜΥΣΤΡΑ με τα Βυζαντινά αναστηλωμένα κτίρια, όπως παλάτια και εκκλησίες που αναδεικνύουν την τέχνη και τον πολιτισμό των 2 τελευταίων αιώνων της Βυζαντινής αυτοκρατορίας. Επόμενος σταθμός ο Νέος Μυστράς όπου και θα έχουμε το μεσημεριανό μας γεύμα. Συνέχεια στη Σπάρτη για καφέ ή περίπατο. Η πόλη επανιδρύθηκε το 1834 με απόφαση του Βασιλιά Όθωνα και είναι η πρώτη στην Ελλάδα με πολεοδομικό σχέδιο, με ωραίες πλατείες και πλατύς δενδροφυτεμένους δρόμους. Το απόγευμα επιστροφή με ενδιάμεση στάση. Πληροφορίες - δηλώσεις συμμετοχής: Νατ. Αγγελάκη, Πρόεδρο Δ.Σ. Συλλόγου, τηλ. 210 6748761 & 6937 475 107. Αναχώρηση από το Μ.Ε.Ο. (25ης Μαρτίου 19) Νέο Ψυχικό στις 08.00.

7/4 Τρίτη και 8/4 Τετάρτη, 08:30

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΑ ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑΣ

Πολιτιστικό Κέντρο Μπενεττάτου, Δρόση 2 & Δροσίνη, Ψυχικό, τηλ.: 210 6745 135

2ήμερη ανοιξιάτικη εκδρομή στα Καλάβρυτα με οδοντωτό και επίσκεψη στη Ζαχλωρού. Ένας προορισμός που όσες φορές και αν πάμε πάντα θα μας καταπλήσσει. Τιμές το μονόκλινο 110€ το δίκλινο 90€ το άτομο, στην τιμή συμπεριλαμβάνονται τα μεταφορικά το ξενοδοχείο με πρωινό τα εισιτήρια του οδοντωτού και φιλοδωρήματα. Δηλώσεις συμμετοχής στο 210 6745 135 έως 26/3 με καταβολή των εξόδων.

Δευτέρα, Τετάρτη & Παρασκευή, 10:00-12:00

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΚΑΙ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Τα μαθήματα ενίσχυσης της μνήμης και νοητικής ενδυνάμωσης για το Alzheimer θα ξεκινήσουν τον Μάρτιο. Πότε: Δευτέρα: 10:00-12:00, Φιλοθέη, Τετάρτη & Παρασκευή: 10:00-12:00, Κ.Α.Π.Η. Ν. Ψυχικό. Πληροφορίες: Δ/νση Κοινωνικής Προστασίας Δήμου Φιλοθέης-Ψυχικού, 213 2014 650.



ΛΥΚΕΙΟΝ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΜΗΜΑ ΧΟΡΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

Το περιφερειακό τμήμα χορού του Λύκειου των Ελληνίδων Φιλοθέης-Ψυχικού, υπηρετώντας έναν από τους κύριους στόχους του, αυτόν της διατήρησης και της διάδοσης της ελληνικής πολιτιστικής κληρονομιάς, οργανώνει μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού για όλες τις ηλικίες. Τμήματα Παιδικά-Εφηβικά και Ενηλίκων. Τα μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών, πραγματοποιούνται στο κτήριο Μπενεττάτου (Δρόση και Δροσίνη), κάθε Σάββατο 14:00-18:00. Τηλ.: 210 6745 135.



ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΣ ΕΞΩΡΑΪΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ (Μ.Ε.Ο.) ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ

• Μαθήματα ΠΙΑΝΟΥ: Δευτέρα 14:30-17:30, Τρίτη 14:30-16:30, Τετάρτη 14:30-16:30. Κατόπιν συνεννόησης με την καθηγήτρια κα Βασιλική Τσιμπούκη, τηλ.: 6932 211 441. • Μαθήματα ΙΤΑΛΙΚΩΝ: Τρίτη (Προχωρημένο) 19:00-21:00, Τετάρτη (Αρχάριο) 19:00-21:00, Παρασκευή (Μεσαίο) 19:00-21:00. • Μαθήματα ΠΛΕΞΙΜΑΤΟΣ: Τρίτη: 17:30-19:00. • Μαθήματα ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ, (αναπαλαιώσεις επίπλων, κατασκευές): Παρασκευή 17:00-19:00. • Μαθήματα ΓΙΟΓΚΑ: Πέμπτη 19:00-20:30.

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ

Ρ. Φεραίου & Μπουμπουλίνας, Νέο Ψυχικό, τηλ. 210 6728 043, email: okara@okara.gr



ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ-ΕΦΗΒΙΚΑ



Δευτ. - Παρ.: 15:00-20:00
➔ **Κολύμβηση, μεγάλη πισίνα σε τμήμα, αγόρια-κορίτσια μέχρι 15 ετών**

➔ **Ρυθμική Γυμναστική,**

κορίτσια από 5 ετών
Δευτ. - Παρ.: 15:00-21:30,
Σάβ.: 09:30-17:00

Δευτ. - Παρ.: 15:00-20:00

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

➔ **Ενόργανη Γυμναστική -**

Τραμπολίνο, αγόρια και κορίτσια από 6 ετών
Δευτ. - Τετ.: 17:00-20:00

Δευτ. - Τρ. - Πεμ.: 14:00-15:00

➔ **Κολύμβηση, μεγάλη πισίνα ελεύθερο, αγόρια-κορίτσια από 15-18 ετών**

➔ **Τένις,**

αγόρια-κορίτσια από 6 ετών
Δευτ. - Παρ.: 15:30-19:30

Δευτ.-Παρ.: 08:00-22:00

Σάβ.: 08:00-14:00

Χώροι γύμνασης: Ανοικτά γήπεδα οδού Καλαβρύτων & Αγ. Γεωργίου

➔ **Κολύμβηση, μικρή πισίνα** αγόρια-κορίτσια από 4 ετών



ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ



Δευτ. - Παρ.: 08:00-21:30
Σαβ.: 08:00-14:00

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

➔ **Γιόγκα, γυναίκες & άνδρες**
Δευτ. - Τετ.: 20:00-21:30

Δευτ. - Τρ. - Πεμ.: 20:00-21:00

➔ **Τένις, γυναίκες & άνδρες**
Δευτ. - Παρ.: 19:30-21:30
Ανοικτά γήπεδα οδού Καλαβρύτων & Αγ. Γεωργίου

➔ **Aqua aerobic**

(υδρογυμναστική)
Δευτ. - Τετ. - Παρ.: 10:30-11:30

➔ **Εκμάθηση Κολύμβησης Ενηλίκων σε τμήμα, γυναίκες & άνδρες**
Δευτ. - Παρ.: 20:00-21:00

➔ **Γυμναστική Τρίτης Ηλικίας, γυναίκες & άνδρες**
Τρ. - Πέμπτη 11:00-13:00

➔ **Κολύμβηση, μεγάλη πισίνα (κοινό), γυναίκες & άνδρες**



Σημείωση: ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΚΑΝΟΝΙΚΑ ΑΠΟ 24 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2020.

Όλα τα ωράρια των τμημάτων μπορεί να αλλάζουν ανάλογα με τις εγγραφές. Πληροφορίες στη γραμματεία του Αθλητικού Κέντρου Ν. Ψυχικού Τηλ.: 210 6728 043, Φαξ: 210 6728 073

www.okara.gr και email: okara@okara.gr

Ώρες λειτουργίας κολυμβητηρίου: Δευτ.-Παρ.: 08:00-16:00 και Σάββατο από 08:00-15:00

Ώρες εγγραφών & πληρωμών: καθημερινά 08:00-21:00

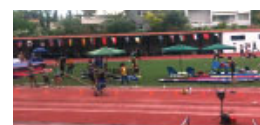
ΦΙΛΟΘΗ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΦΙΛΟΘΕΗΣ «ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ»

Παύλου Καλλιγιά 74, τηλ.: 210 6812 406

Μαθήματα Γυμναστικής για ενήλικες

Δευτ., Τετ, Παρ. 18:00-19:00
Τρ., Πεμ. 09:00 -10:00



Ώρες λειτουργίας του Στίβου το Σαββατοκύριακο για τα μέλη: Σαβ. 13:00-20:00, Κυρ. 08:00-15:00

ΔΑΝΕΙΣΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Η Δημοτική Βιβλιοθήκη Φιλοθέης-Ψυχικού είναι μέλος του Δικτύου Ελληνικών Βιβλιοθηκών της Εθνικής Βιβλιοθήκης της Ελλάδας, διαθέτει αναγνωστήριο. 3 θέσεις με πρόσβαση στο διαδίκτυο, ασύρματο internet και την εφημερίδα «Καθημερινή» για ανάγνωση. Νέα Ηλεκτρονική Διεύθυνση Καταλόγου Βιβλιοθήκης: <https://psychikolib.openabekt.gr/>.



Σε όλες τις εκδηλώσεις, η είσοδος είναι ελεύθερη. Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στα τηλ. 210 6724 307, 210 6773 485 ή στο e-mail vinliops@otenet.gr.

ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

07/03 & 21/03 Σάββατο, 12:00-13:30

ΠΑΙΔΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ «ΜΙΚΡΟΙ ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΟΙ»

Για παιδιά 5-9 ετών / Συντονίστρια: Ζέφη Συρίβλη



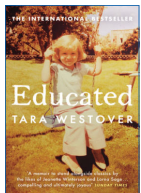
Στην εποχή της τεχνολογίας, που απομακρύνει ολοένα και περισσότερο τα παιδιά από το διάβασμα εξωσχολικών βιβλίων, η Παιδική Λέσχη Ανάγνωσης «Μικροί Βιβλιοφάγοι» ενθαρρύνει τα παιδιά να ενδιαφερθούν για τα βιβλία. Τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να μπουν στον μαγικό κόσμο του βιβλίου, να συναντήσουν διάφορους ήρωες και να ταυτιστούν μαζί τους, να αναγνωρίσουν δικά τους συναισθήματα και να μιλήσουν γι' αυτά, να συμμετέχουν σε ευχάριστες δραστηριότητες και χειροτεχνίες. Αν τα παιδιά σας αγαπούν την παρέα, τη συζήτηση, τη ζωγραφική, τις χειροτεχνίες η συγγραφέας Ζέφη Συρίβλη τα περιμένει στην Παιδική Λέσχη Ανάγνωσης «Μικροί Βιβλιοφάγοι», στο φιλόξενο χώρο της Δημοτικής Βιβλιοθήκης Ψυχικού.

ΛΕΣΧΕΣ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ

11/03 Τετάρτη, 18:00

THE ENGLISH BOOK CLUB

Coordinator: Alexandra Pel



The book that we will discuss is «**Educated**» by **Tara Westover**. Tara Westover turns her isolated childhood into the gripping memoir *Educated*. *Educated* is an account of the struggle for self-invention. It is a tale of fierce family loyalty, and of the grief that comes of severing one's closest of ties. From her singular experience Westover has crafted a universal coming-of-age story that gets to the heart of what an education is and what it offers: the perspective to see one's life through new eyes and the will to change it.

18/03 Τετάρτη, 18:00

ΛΕΣΧΗ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ

Συντονίστρια: Αλεξάνδρα Παπάζογλου



Το βιβλίο που θα συζητήσουμε είναι το «**Η Έλενον Όλιφαντ είναι απολύτως καλά**» της **Gail Honeyman**. Η Έλενον Όλιφαντ είναι τριάντα χρονών, ζει στη Γλασκώβη και δουλεύει ως λογίστρια σε μια εταιρεία γραφιστικής. Κάθε μέρα πηγαίνει στη δουλειά της, τα βράδια λύνει σταυρόλεξα και ακούει ραδιοφωνικές σαπουνόπερες. τις Τετάρτες μιλάει τηλεφωνικά με τη μητέρα της και περιμένει να έρθει η Παρασκευή για να φάει πίτσα και να μεθύσει με βότκα μέχρι το πρωί της Δευτέρας. Είναι τελείως μόνη, αλλά δηλώνει απολύτως καλά.

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

Στρ. Καλλάρη 13, Ψυχικό, τηλ.: 210 6724 307, 210 6773 485

Ωράριο λειτουργίας: Δευτ. & Σάβ.: 10:00-15:00,

Τρ. - Παρ.: 09:00-19:00

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ

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

Ωράριο λειτουργίας: Δευτ. - Παρ.: 08:00-16:00,

Σάβ. & Κυρ.: κλειστά

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΩΔΕΙΟ



Αναγνωρισμένο από το Κράτος (ΦΕΚ 2575/24-09-2012 τ. Β')
Ευρώτα 12Α, Ν. Ψυχικό, 154 51.
Τηλ. 210 6752 550. E-mail: dim-odeio@okapa.gr

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

ΤΟΜΕΙΣ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΚΛΑΣΙΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

- ➔ Πιάνο
- ➔ Έγχορδα: Βιολί, βιόλα, βιολοντσέλο, Κοντραμπάσο.
- ➔ Νυκτά Έγχορδα: Κιθάρα.
- ➔ 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, Οργανολογία, Παιδική Χορωδία.

ΜΟΝΤΕΡΝΑΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

- ➔ Jazz Πιάνο
- ➔ Αρμόνιο
- ➔ Jazz Σαξόφωνο
- ➔ Ηλεκτρική Κιθάρα
- ➔ Ηλεκτρικό & Ακουστικό Μπάσο
- ➔ Drums
- ➔ Τραγούδι
- ➔ 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.).

ΛΑΪΚΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

- ➔ Μπουζούκι
- ➔ Μπαγλαμάς
- ➔ Τζουράς

ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΠΑΙΔΕΙΑΣ

(Ομαδικό Μάθημα)

- ➔ Μουσική Προπαιδεία (από 3 έως 4 χρονών)
- ➔ Μουσικό Νηπιαγωγείο (από 4 έως 5 χρονών)
- ➔ Προπαρασκευαστικό Οργάνων (από 5 έως 6 χρ.)



Πληροφορίες/εγγραφές: Γραμματεία Ωδείου, τηλ.: 210 6752 550

ΛΕΣΧΗ ΦΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΟΡΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ρήγα Φεραίου 38, Ν. Ψυχικό (έναντι Αθλητικού Κέντρου), τηλ.: 210 6778 166



ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ & ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

- ➔ Μαθήματα Ζωγραφικής, Δευτέρα & Τετάρτη: 10:00-12:00
- ➔ Μαθήματα Γυμναστικής, Τρίτη & Πέμπτη: 11:00-12:00

ΔΩΡΕΑΝ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΛΕΞΙΜΑΤΟΣ & ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑΣ

Ξεκινάμε και σας θέλουμε πάλι κοντά μας να περνάμε ένα όμορφο πρωινό με καφεδάκι κουβεντούλα και να μαθαίνουμε ωραία πράγματα. Πληρ. & δηλ. συμ.: κα Ξαγοράρη Μαρία, τηλ. 210 6710 474 και στα γραφεία της Λέσχης 210 6778 166.



Ένα εργαλείο
στην Υπηρεσία των Δημοτών

Πληροφορίες: 210 6822 217, 210 6753 797

Email: info@dikefips.gr

www.dikefips.gr

ΦΙΛΟΘΗ

Κτίριο πρώην Κ.Ε.Π.

Βεκιαρέλλη 11, Φιλοθέη, τηλ.: 210 6822 217

➔ **Μαθήματα Ηλεκτρονικών Υπολογιστών, Tablet, Android**

Δευτέρα & Τετάρτη (Προχωρημένοι - ομάδες των 5)

10:00-12:00, 12:00-14:00 & 17:00-19:00 (Υπολογιστές)

15:00-17:00 (Κινητά/Tablet)

Τρίτη & Παρασκευή (Αρχάριοι - ομάδες των 5)

10:00-12:00 & 17:00-19:00 (Υπολογιστές)

12:00-14:00 & 15:00-17:00 (Κινητά/Tablet)

Πέμπτη (Μάθημα αναπλήρωσης)

10:00-14:00



Κέντρο Νεότητας Φιλοθέης

Καλλιγιά 74, Φιλοθέη, τηλ.: 210 6839 882.

ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

➔ **Ζωγραφική**

Δευτ. & Πέμ.: 18:00-21:00,

Παρ.: 10:00-13:00

➔ **Κίνηση και Ευεξία (Pilates)**

Δευτ. έως & Παρ.: 09:30-10:30,

Δευτ., Τετ. & Παρ.: 10:30-11:30,

Δευτ. Τετ. & Πέμ.: 19:00-20:00,

Τα τμήματα είναι μεικτά.

➔ **Μπάλα**

Δευτ.: 20:00-21:00

➔ **Barre à Terre**

Τρ. & Πέμ.: 10:30-11:30

Τετ.: 20:00-21:00

➔ **Σωματική Αρμονία (Yoga)**

Τμήμα 1: Δευτ. & Τετ.: 09:30-11:30

Τμήμα 2: Τρ. & Πέμ.: 09:30-11:30



ΦΙΛΟΘΗ

Κέντρο Νεότητας Φιλοθέης

Καλλιγιά 74, Φιλοθέη, τηλ.: 210 6839 882.

ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ & ΕΦΗΒΙΚΑ

➔ **Ζωγραφική**

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



➔ **Αυτοσχέδιο Musical**

Για παιδιά 5-7 ετών, Δευτ. & Τετ.: 16:15-17:00

Για παιδιά 8-12 ετών, Τετ.: 17:00-18:00



ΨΥΧΙΚΟ

Δημοτική Πινακοθήκη Λέφα Ψυχικού

Κοκκώνη 15, Ψυχικό, τηλ.: 210 6717 097

➔ **Μαθήματα Ζωγραφικής**

Τμήμα ενηλίκων: Δευτ. & Πέμ.: 17:30-20:30

Τμήματα για παιδιά:

Α΄ τμήμα: 4-6 ετών, Τετ.: 17:00-19:00

Β΄ τμήμα: 6-8 ετών, Παρ.: 17:00-19:00

Γ΄ τμήμα: 9-12 ετών, Σάβ.: 10:00-12:00

Δ΄ τμήμα: 6-8 ετών Σάβ.: 12:00-14:00

➔ **Εργαστήρι Ζωγραφικής για νήπια και γονείς**

Παρ.: 19:00-20:30

Δια μέσου της τέχνης το παιδί στηρίζεται για να κάνει τα πρώτα του βήματα στην γέφυρα της επικοινωνίας, της έκφρασης και της ζωής. Ελευθερώνοντας την δημιουργική ενέργεια του ο γονέας συναντάει την αυθόρμητη δημιουργία του παιδιού του, χρησιμοποιώντας από χρώματα, πλαστελίνες, κολλάζ μέχρι μουσικοκινητική και κατασκευές. Κάθε Παρασκευή στις 19:00-20:30 περιμένουμε το παιδί μαζί με τον γονέα του να ενωθούμε σε μία καλλιτεχνική οικογένεια. Ηλικίες από 2,5 έως 5 ετών. Η ομάδα μας θα κλείσει στους οχτώ συμμετέχοντες γι' αυτό θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.



Τα ωράρια όλων των τμημάτων μπορεί ν' αλλάζουν ανάλογα με τις εγγραφές. Περιορισμένος αριθμός θέσεων.



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

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΨΥΧΙΚΟΥ

➔ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΠΑΣΚΕΤ

(έναρξη 7/9/2019 - 15/6/2020)

Αγόρια-Κορίτσια 5-14 ετών

Προπονήσεις, 3-5 φορές την εβδομάδα (εξαρτάται από το εκάστοτε αγωνιστικό τμήμα), στο κλειστό γυμναστήριο Ψυχικού και στο ανοιχτό γήπεδο Γυμνασίου-Λυκείου Ψυχικού.

Τμήματα ανά επίπεδο (κατάταξη κατά κρίση προπονητών).

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

➔ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΤΕΝΙΣ

(έναρξη 16/9/2019 - 15/6/2020)

Παιδιά 4 -16 ετών

Προπονήσεις διάρκειας 50 λεπτών, στα ανοιχτά γήπεδα τένις του Ψυχικού (ηλικιών του Αρσακείου), Δευτ.-Παρ. απόγευμα και Σάβ. πρωί. Τμήματα κατά επίπεδο.

Πληροφορίες: γήπεδα τένις του Ψυχικού ή στο τηλ.: 210 6743 911.

➔ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΙΝΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (5x5)

(έναρξη 14/9/2019 - 15/6/2020)

Αγόρια-Κορίτσια 6-16 ετών

Προπονήσεις διάρκειας 1 ώρας, 3 φορές την εβδομάδα, στο γήπεδο 5x5 στο χώρο Γυμνασίου-Λυκείου Ψυχικού, Σάβ. & Κυρ. πρωί & Τετ. απόγευμα. Τμήματα κατά επίπεδο.

Πληροφορίες: Σάβ. & Κυρ. πρωί, στο γήπεδο 5x5 Γυμνασίου Λυκείου (210 6718 229), στη γραμματεία του τένις στο τηλ.: 210 6743 911, ή στο τηλ.: 6944 818 335.

Ακολουθήστε την ομάδα μπάσκετ στο Facebook (psychikobc) και στο Twitter (@psychikoBC)

➔ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΤΑΕ KWON DO

(έναρξη 14/9/2019 - 15/6/2020)

Αγόρια-Κορίτσια 5-105(!) ετών

Δευτ.-Παρ.: 16:00-18:00.

Πληροφορίες: κλειστό γυμναστήριο Ψυχικού, ώρες των προπονήσεων ή στο 210 6743 911.

➔ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

(έναρξη 16/9/2019 - 19/6/2020)

Δημότες όλων των ηλικιών

Γυμναστική τύπου «aerobic», στο κλειστό γυμναστήριο Ψυχικού, Δευτ., Τετ., Παρ., 09:00-10:00.

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

➔ BEACH RACKETS

(έναρξη 1/10/2019 - 15/6/2020)

Αγόρια-Κορίτσια 18-105(!) ετών

Εκμάθηση στο μοντέρνο άθλημα Beach Rackets (εφόσον εκδηλωθεί ενδιαφέρον). Δευτ.-Τετ. 19:00-21:00. **Πληροφορίες:** τηλ.: 210 6743 911.

➔ ΒΟΛΕΪ

(έναρξη 1/10/2019 - 15/6/2020)

Αγόρια-Κορίτσια 18-105(!) ετών

Εκμάθηση στο άθλημα Βόλεϊ (εφόσον εκδηλωθεί ενδιαφέρον). 2 φορές την εβδομάδα. **Πληροφορίες:** τηλ.: 210 6718 229.

➔ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΑΘΛΗΣΗ

Στο Στίβο Γυμνασίου-Λυκείου & στο ανοιχτό γήπεδο Παπαναστασίου με κάρτα αθλούμενου (20€/χρ ενήλικες, 10€/χρ παιδιά).

[Υπάρχει έκπτωση για το 2ο-3ο παιδί στο ίδιο άθλημα]

Σας περιμένουμε!



Α.Ο.Φ.Ψ. ΙΡΙΔΑ - ΞΙΦΑΣΚΙΑ

Τα μαθήματα ξιφασκίας γίνονται στο Αθλητικό κέντρο του Ν. Ψυχικού. Τμήματα: Μίνι ξιφασκία από 5 ετών, προ αγωνιστικό 7-10 ετών, αγωνιστικό και ενήλικων. Τηλ. επικοινωνίας: 6988 125 325, κα Ζάχου Δήμητρα.

ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

Δ/ΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ, Τηλ. 213 2014 600

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ, Συλλογή τροφίμων: Κιόσκι στον Σκλαβενίτη Νέου Ψυχικού, ΚΕΠ Φιλοθέης και Παλιό Δημαρχείο Ψυχικού. **Πληροφορίες:** τηλ. 210 6724 137, pantopoleio@0177.syzefxis.gov.gr.

ΔΩΡΕΑΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ, Ν. Ψυχικό: 2ο Δημοτικό Σχολείο, 25ης Μαρτίου & Νικ. Παρίση, κάθε Δευτέρα 17:00-20:00. **Φιλοθέη:** Λύκειο Φιλοθέης, Παπαφλέσσα 15 & Λουκή Ακρίτα, κάθε Τετάρτη 17:00-22:30

ΔΗΜΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

ΦΟΡΕΙΣ, ΣΥΛΛΟΓΟΙ & ΟΜΙΛΟΙ ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

Α.Ε.Ψ. (ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΨΥΧΙΚΟΥ), Πληρ.: τηλ. 210 6743 911

BEACH RACKETS, Πληρ., εγγραφές: τηλ. 210 6743 911.

Α.Ο.Φ. (ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ), Δημοτικό Στάδιο Φιλοθέης «Στέλιος Κυριακίδης». Πληρ.: 210 6841 218.

Π.Ο.Ψ. (ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΨΥΧΙΚΟΥ), Πληρ.: 18:00-20:00, Γιάννης Πετρίδης, Πρόεδρος, τηλ.: 6948 202 514.

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΣΚΑΚΙ ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ, Ρήγα Φεραίου 38, Ν. Ψυχικό. Πληρ.: www.psychikochess.gr και στο τηλ. 6977 220 309.

ΟΜΙΛΟΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ, Κηφισίας 132 & Βασιλέως Γεωργίου Β'. **ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΣΚΑΚΙ.** Πληρ. στον έφορο του ομίλου στο 6972 252 954, 18:00-21:00. www.skakiopaf.blogspot.com.

Μ.Ε.Ο. - ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΣ ΕΞΩΡΑΙΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ, 25ης Μαρτίου 19, Νέο Ψυχικό, <https://meoneopsychiko.blogspot.gr>. Πληρ.: 210 6714 603 (17:00-21:00), e-mail meoneopsychiko@gmail.com.

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΡΗΤΩΝ Ν. ΨΥΧΙΚΟΥ-ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ «Ο ΜΙΝΩΣ», Θεμιστοκλέους 59, Νέο Ψυχικό τηλ. 210 6748 761. **ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΩΝ ΧΟΡΩΝ** κάθε Δευτέρα στις 20:00, στο ενιαίο λύκειο Νέου Ψυχικού. Πληροφορίες τηλ. 6936 999 692. **ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΙΑΝΟΥ - ΑΡΜΟΝΙΟΥ:** Διδασκαλία Βασιλική Τσιμπούκη, τηλ. 6932 211 441. **ΙΔΡΥΣΗ ΧΟΡΩΔΙΑΣ:** Μαθήματα ορθοφωνίας με παραδοσιακό και έντεχνο ρεπερτόριο. Διδασκαλία Νεκτάριος Χατζηδάκης, τηλ. 6972 002 607.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΨΥΧΙΚΟΥ, Επικ.: 210 6710 280 & 210 6710 611.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΗ & ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΦΙΛΟΘΕΗΣ, Επικ.: κα Λένα Δρομάζου, Πρόεδρος, τηλ. 6936 712 501.

ΔΙΑΛΕΚΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΨΥΧΙΚΟΥ, Επικ.: κα Αντωνάτου, 210 6980 982.

ΠΟΣΕΙΔΩΝ-ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ, Ρήγα Φεραίου, Νέο Ψυχικό, τηλ. 210 6728 930, <https://posidonao.wordpress.com>.

ΛΥΚΕΙΟΝ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ, ΠΕΡΙΦ. ΤΜΗΜΑ ΧΟΡΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ, Δρόση 2 & Δροσίνη, Πλ. Σολωμού, Ψυχικό, τηλ.: 210 6745 135. Από τις 5/10/19 έως την 6/6/20, κάθε Σάββατο 14:00-18:00. Πληρ.: Μαρία Νασσπούλου, 6974 602 556 & Σόνια Αναστασιάδου-Γεωργίου, 6945 462 297.

ΔΙΑΛΕΚΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΟΘΕΗΣ, Καλλιγιά 31 & Ρενιέρη, Φιλοθέη (Δημαρχείο Φιλοθέης), τηλ. 210 2918 822, 210 2911 256.

ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ «ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΗ», Νέο Ψυχικό, τηλ. 210 6715 064 - Παλαιό Ψυχικό, τηλ. 210 7210 919 - Φιλοθέη, τηλ. 210 6800 454, 210 6800 553.

ΑΗΕΡΑ ΨΥΧΙΚΟΥ, Επικ.: Παναγιώτης Ριζόπουλος, Πρόεδρος 6980 310 162.

1ο ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ ΦΙΛΟΘΕΗΣ, Αγίας Φιλοθέης & Καλλιγιά (έναντι στίβου Φιλοθέης). Πληρ.: Τσουκαλά, Αρχηγός Συστήματος, 6975 776 511.

2ο ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ ΨΥΧΙΚΟΥ, Βασ. Παύλου & Χλόης. Πληρ.: Λαΐου Μαρία, Αρχηγός Συστήματος, στο 6947 914 773.

2ο ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΕΡΟΠΡΟΣΚΟΠΩΝ ΦΙΛΟΘΕΗΣ, Πελοποννήσου 1, Φιλοθέη. Πληρ.: Ηλίας Κουφαλάκος, Αρχηγός Συστήματος, στο 6974 662 099.

ΣΩΜΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΟΔΗΓΗΣΜΟΥ ΤΤ ΨΥΧΙΚΟΥ, Πληρ.: email: tpsychikou@seo.gr.

ΣΩΜΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΟΔΗΓΗΣΜΟΥ ΤΤ ΦΙΛΟΘΕΗΣ, Πληρ.: τηλ. 210 6833 144, email: ttfilotheis@seo.gr, www.facebook.com/ttfilotheis.

Α.Ο.Μ.Ψ. (ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΜΠΡΙΤΖ ΨΥΧΙΚΟΥ), Πληρ.: τηλ. 210 6712 609.

ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ ΔΗΜΟΥ ΦΙΛΟΘΕΗΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ

1. Ρήγα Φεραίου & Υψηλάντου στο Νέο Ψυχικό
2. Στρατηγού Καλλάρη & Πριγκιπίσης Ελένης, Άλλος Ψυχικού στο Ψυχικό
3. 28ης Οκτωβρίου & Δάφνης στο Ψυχικό
4. Ελευθερίου Βενιζέλου & Ζαρίφη, Άλλος Πουλάκη στη Φιλοθέη

ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΓΟΡΕΣ

1. Κάθε Τρίτη στο Ψυχικό, Πριγκιπίσης Ελένης, ώρα 14:30-17:30
2. Κάθε Τετάρτη στη Φιλοθέη, Στρατ. Βενιέρη & Αγ. Φιλοθέης, ώρα 14:30-17:30

ΛΑΪΚΕΣ ΑΓΟΡΕΣ

Ψυχικό: Λεωφ. Δημοκρατίας (στον Άγιο Δημήτριο). Κάθε Παρασκευή.
Νέο Ψυχικό: Οδός Ξάνθου από 2 Μαρτίου και για 3 μήνες.

Παίζω στο ΠΡΟΑΣΤΙΟ μου

NEO ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ο Δήμος Φιλοθέης-Ψυχικού ξεκινά το νέο του πρόγραμμα για παιδιά ηλικίας 4-12 ετών. Με εργαστήρια θεάτρου, εικαστικών, stop motion και παραστάσεις που στόχο έχουν να εισάγουν τα παιδιά στον μαγικό κόσμο της τέχνης με όχημα αυτό που τα παιδιά αγαπούν περισσότερο: Το παιχνίδι. Έναρξη προγραμμάτων Σάββατο 15 Φεβρουαρίου. Δηλώσεις συμμετοχής στο email: raizwstorproastioumu@okara.gr. Πληροφορίες καθημερινά 9:00-12:00 στο Πολιτιστικό Κέντρο Μπενετάτου τηλ. 210 6745135.

ΣΑΒΒΑΤΟ

➔ Εικαστικά

11:30-12:30 (4-7 ετών) & 13:00-14:00 (7-10 ετών)



Το εργαστήριο επικεντρώνεται στην ανάπτυξη της εικαστικής αντίληψης, την καλλιτεχνική εκπαίδευση και την ενίσχυση της δημιουργικής έκφρασης. Τα παιδιά θα πειραματιστούν με διάφορες καλλιτεχνικές τεχνικές όπως η χαρακτηριστική, η γλυπτική, το κολλάζ, η φωτογραφία κ.α. και μέσα από κινητικά και εικαστικά παιχνίδια θα ταξιδέψουν μέσα στον ατελείωτο κόσμο της Τέχνης.

➔ Θέατρο

17:00-18:00 (5-7 ετών) & 18:30-19:30 (8-12 ετών)

Μέσα από θεατρικές ασκήσεις, αυτοσχεδιασμούς, παιχνίδια ρόλων, τα παιδιά θα έχουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα, την κοινωνικότητα και να καλλιεργήσουν τη φαντασία και τα συναισθήματά τους. Θα εξερευνήσουν θεματικές ενότητες όπως περιβάλλον, μυθολογία, διατροφή, παραδοσιακά έθιμα και θα έχουν την επιλογή να δημιουργήσουν και να παρουσιάσουν στο κοινό μία θεατρική παράσταση.



ΚΥΡΙΑΚΗ

➔ Ψηφιακές Ιστορίες - Βίντεο

11:30-12:30 (Α'-Γ' Δημοτικού) & 12:45-13:45 (Δ'-Στ' Δημοτικού)



Ένα μείγμα ψηφιακών εικόνων, κειμένου, ηχογραφημένης ακουστικής αφήγησης, και μουσικής θα αποτελέσουν το υλικό για τη δημιουργία μοναδικών βίντεο με αποκλειστικούς δημιουργούς τα ίδια τα παιδιά. Χρησιμοποιώντας την μέθοδο digital story telling και stop motion animation, τα παιδιά θα δημιουργήσουν τις δικές τους προσωπικές ψηφιακές ιστορίες.