



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Η Διεύθυνση Κοινωνικής Πολιτικής του Δήμου Σπάτων – Αρτέμιδος και το Διευρυμένο Κέντρο Κοινότητας προσκαλεί τις γυναίκες του Δήμου να συμμετάσχουν στο «Πρόγραμμα Ενδυνάμωσης Γυναικών».

Το πρόγραμμα θα διεξαχθεί στην Αίθουσα Συνεδριάσεων του Παλαιού Δημαρχείου, επί της οδού Β. Παύλου 108 & Φλέμινγκ, Σπάτα, Τ.Κ. 19004.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε γυναίκες του Δήμου μας ηλικίας 25 έως 50 ετών και θα ολοκληρωθεί σε 10 συναντήσεις διάρκειας 2 ωρών κάθε **Πέμπτη** από τις **17:00** έως τις **19:00**. Ημερομηνία έναρξης **06/03/2025**.

Οι ενδιαφερόμενες καλούνται να συμπληρώσουν το επισυναπτόμενο έντυπο αίτησης έως την **04/03/2025** και να την αποστείλουν ηλεκτρονικά στο **dk_yp@yahoo.gr**.

Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Η συμμετοχή στο πρόγραμμα είναι δωρεάν.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Οι Στόχοι του Προγράμματος είναι:

- Η Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης των γυναικών.
- Η Αντιμετώπιση καθημερινών προκλήσεων, όπως διαχείριση στρες, εργασιακή ανάπτυξη, και κοινωνική ένταξη.
- Η Ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής υγείας.
- Η Ενδυνάμωση μέσω δικτύωσης και αλληλοϋποστήριξης.

1. Θεματική: Ψυχική Υγεία και Συναισθηματική Ενδυνάμωση

1^η συνάντηση 06/03/2025:

Γνωριμία και συμβόλαιο ομάδας.

Γνωριμία με τις ειδικότητες και την ομάδα.

Παρουσίαση του Κέντρου Κοινότητας.

Σκοπός και στόχοι, συμβόλαιο και όροι της ομάδας.

Σύνδεση με τις ανάγκες, τα συναισθήματα και τις επιθυμίες μας

Όλγα Καφαταρίδου, Κοινωνική Λειτουργός -Ψυχοθεραπεύτρια & Μαρία Δράκου

Κοινωνική Λειτουργός -Ψυχοθεραπεύτρια.

2^η συνάντηση 13/03/2025:

Δεξιότητες επικοινωνίας – Σύνδεση της επικοινωνίας με την ευεξία.

Αθηνά Αδαμίδου Ψυχολόγος & Μάρκου Κατερίνα Εκπαιδευτικός MEd Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης.

3^η συνάντηση 20/03/2025:

Διαχείριση άγχους και συναισθημάτων

Αθηνά Αδαμίδου Ψυχολόγος & Μάρκου Κατερίνα Εκπαιδευτικός MEd Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης.

2. Θεματική: Κοινωνική Ενδυνάμωση

4^η συνάντηση 27/03/2025:

Ο ρόλος της γυναίκας στο πλαίσιο της οικογένειας στην σύγχρονη εποχή.

Μαρία Δράκου Κοινωνική Λειτουργός - Ψυχοθεραπεύτρια & Όλγα Καφαταρίδου, Κοινωνική Λειτουργός- Ψυχοθεραπεύτρια.

5^η συνάντηση 03/04/2025:

Αναγνώριση των τοξικών συμπεριφορών και δημιουργία ισότιμων σχέσεων.

Όλγα Καφαταρίδου, Κοινωνική Λειτουργός - Ψυχοθεραπεύτρια , Γεωργία Χρυσοβιτσάνου, Κοινωνική Λειτουργός.

3. Θεματική: Επαγγελματικός Προσανατολισμός

6^η συνάντηση 10/04/2025: Τρόποι και εργαλεία αναζήτησης εργασίας.

Γιώργος Βασιλακόπουλος, ΠΕ Οικονομικού & Αργύρη Ελένη, Κοινωνική Λειτουργός MSc.

7^η συνάντηση 08/05/2025:

Προετοιμασία συνέντευξης. Σύνταξη βιογραφικού και συνοδευτικής επιστολής.

Γιώργος Βασιλακόπουλος, ΠΕ Οικονομικού & Αργύρη Ελένη, Κοινωνική Λειτουργός MSc.

4. Θεματική: Φυσική Ευεξία και Αυτοφροντίδα

8^η συνάντηση 15/05/2025:

Ο ρόλος της σωματικής άσκησης στην ψυχική υγεία.

Δραστηριότητες για σωματική ευεξία.

Νίκος Μέμος, Γυμναστής – Προπονητής αυτοάμυνας.

5. Θεματική: Προαγωγή Υγείας και Ευεξίας

9^η συνάντηση 22/05/2025:

Διατροφή και ψυχική υγεία, μια αμφίδρομη σχέση.

Έφη Παπανικολάου, Ψυχολόγος & Γεωργία Χρυσοβιτισάνου, Κοινωνική Λειτουργός.

10^η συνάντηση 29/05/2025:

Τεχνικές ενσυνειδητότητας (mindfulness) και χαλάρωσης

*Έφη Παπανικολάου, Ψυχολόγος & Μαρία Δράκου, Κοινωνική Λειτουργός –
Ψυχοθεραπεύτρια.*

Κλείσιμο της ομάδας - ερωτηματολόγια – ανατροφοδότηση.

Ο Αρμόδιος Αντιδήμαρχος

Χρήστος Σερέτης



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

