



**ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ**

Ελληνο-Αμερικανικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα

1925

# Προγράμματα Ενηλίκων

- Ξένες Γλώσσες και Πολιτισμός
- Προσωπική Ανάπτυξη
- Ανθρωπιστικές Επιστήμες
- Δημιουργικά Εργαστήρια
- Μουσική - Ωδείο Κολλεγίου
- Άσκηση - Άθληση

**2023-24**

**Α' ΠΕΡΙΟΔΟΣ**



# Προγράμματα Ενηλίκων

Τα Προγράμματα Ενηλίκων του Κολλεγίου Αθηνών, από την έναρξή τους το 1984 έως σήμερα, εστιάζουν στην ιδέα ότι η μάθηση είναι πολύπλευρη και συνεχίζεται σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Ποτέ δεν είναι αργά να αποκτήσουμε καινούργιες γνώσεις, να δημιουργήσουμε νέα ενδιαφέροντα και να καλλιεργήσουμε πολύπλευρες δεξιότητες. Σας καλωσορίζουμε στο σύγχρονο και άριστα εξοπλισμένο campus του Σχολείου στο Ψυχικό, όπου οι επιλεγμένοι καθηγητές μας θα σας παρουσιάσουν τα θέματά τους σε ένα φιλικό και προσιτό περιβάλλον. Στα προγράμματά μας δίνουμε έμφαση στην ποιοτική εκπαίδευση μέσα από μία συντροφική και ενθαρρυντική ατμόσφαιρα.

**Τα προγράμματα παρουσιάζονται σε πέντε ενότητες:**

- Ξένες Γλώσσες και Πολιτισμός
- Προσωπική Ανάπτυξη
- Ανθρωπιστικές Επιστήμες
- Δημιουργικά Εργαστήρια
- Μουσική - Ωδείο Κολλεγίου
- Άσκηση - Άθληση

## Έναρξη Μαθημάτων

9 Οκτωβρίου 2023 (εκτός αν αναφέρεται συγκεκριμένη ημερομηνία έναρξης)

**Εγγραφές:** 11 Σεπτεμβρίου 2023 – 5 Οκτωβρίου 2023

## Ηλεκτρονική Εγγραφή

<https://www.athenscollege.edu.gr/lifelonglearning/online-registration>

## Επικοινωνία

Στεφάνου Δέλτα 15, 154 52 Ψυχικό  
[pee@athenscollege.edu.gr](mailto:pee@athenscollege.edu.gr)

T: 210 6748160, 210 6748153, 210 6798191

Γυμναστήριο - Κολυμβητήριο  
T: 210 6798321 (17:30 – 22:30)



# Ξένες Γλώσσες και Πολιτισμός



Το πρόγραμμα εκμάθησης ξένων γλωσσών εξοικειώνει τους σπουδαστές όχι μόνο με το λεξιλόγιο και την γραμματική της γλώσσας της επιλογής τους, αλλά και με τον πολιτισμό, την ιστορία και την τέχνη της χώρας όπου ομιλείται η κάθε γλώσσα. Μέσα σε ένα ευχάριστο, ομαδικό περιβάλλον, τα μαθήματα βελτιώνουν τις ικανότητες των σπουδαστών στον προφορικό και γραπτό λόγο, διευρύνοντας τις γνώσεις που απαιτούνται στην καθημερινή ζωή. Τα μαθήματα στηρίζονται στη χρήση της Βιβλιοθήκης του Κολλεγίου, μια από τις αρτιότερες στην Ελλάδα, με ηλεκτρονική αναζήτηση και υλικό σε όλες τις γλώσσες. Εάν υπάρχει ενδιαφέρον, τα τμήματα οργανώνουν επισκέψεις σε μέρη πολιτιστικού ενδιαφέροντος για την εξάσκηση της ξένης γλώσσας σε ένα περιβάλλον έξω από την τάξη.

## Εκπτώσεις

- Στους σπουδαστές που παρακολουθούν περισσότερα από δύο μαθήματα 20%
- Σε ομαδικές εγγραφές (5 άτομα 10%, 10 άτομα 20%, από 20 άτομα και πάνω ειδικός διακανονισμός)
- Στους αποφοίτους του Κολλεγίου Αθηνών-Κολλεγίου Ψυχικού 20%
- Στο προσωπικό του ΕΕΙ 20%
- Στους κατόχους της Ευρωπαϊκής Κάρτας Νέων 20%

Ξένες Γλώσσες και Πολιτισμός			Δε	Τρ	Τε	Πε	ΔΙΑΡΚΕΙΑ-ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ	ΔΙΔΑΚΤΡΑ
<b>ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ</b>								
103.4	ΕΠΙΠΕΔΟ III(d)	Ευγενία Καραντώνη	17:30-19:30				14	220 €
104.5	ΕΠΙΠΕΔΟ IV(e)	Ανθή Αυγερινάκου			19:15-21:15		14	220 €
105.6	ΕΠΙΠΕΔΟ V(f)	Ευγενία Καραντώνη				17:30-19:30	14	220 €
110.1	ENGLISH CONVERSATION	Ανθή Αυγερινάκου		19:15-20:45			14	180 €
<b>ΓΑΛΛΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ</b> Ειρήνη Σκλήρη								
131.1	ΕΠΙΠΕΔΟ I(a): Αρχάριοι		17:30-19:00				14	180 €
132.1	ΕΠΙΠΕΔΟ II(a)					17:00-18:30	14	180 €
136.1	COURS DE CONVERSATION					19:00-20:30	14	180 €
<b>ΙΤΑΛΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ</b>								
151.1	ΕΠΙΠΕΔΟ I(a): Αρχάριοι	Daniele Ciolfi			19:00-21:00		14	220 €
152.1	ΕΠΙΠΕΔΟ II(a)	Daniele Ciolfi				17:00-19:00	14	220 €
152.2	ΕΠΙΠΕΔΟ II(a)	Daniele Ciolfi		17:00-19:00			14	220 €
153.1	ΕΠΙΠΕΔΟ III(a)	Daniele Ciolfi		19:00-21:00			14	220 €
155.1	ΕΠΙΠΕΔΟ V(a)	Daniele Ciolfi				19:00-21:00	14	220 €
158.1	LETTURE E CONVERSAZIONI ITALIANE	Σιμονέττα Περιτόρε		17:00-18:30			14	180 €
<b>ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ</b> Λυδία Στούπη								
161.1	ΕΠΙΠΕΔΟ I(a): Αρχάριοι				18:00-20:00		14	220 €
161.2	ΕΠΙΠΕΔΟ I(b)		18:00-20:00				14	220 €
163.1	ΕΠΙΠΕΔΟ III(a)			18:30-20:30			14	220 €
<b>ΤΟΥΡΚΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ</b> Ανθούλα Φιλιππίδου								
171.1	ΕΠΙΠΕΔΟ I(a): Αρχάριοι				19:00-21:00		14	220 €
172.1	ΕΠΙΠΕΔΟ II(a)		19:00-21:00				14	220 €
174.1	ΕΠΙΠΕΔΟ IV(a)				17:00-19:00		14	220 €
176.1	ΕΠΙΠΕΔΟ VI(a)		17:00-19:00				14	220 €
<b>ΑΡΑΒΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ</b> Shaker Moussa								
<b>ΝΕΟ</b> 181.1	ΕΠΙΠΕΔΟ I(a): Αρχάριοι		17:30-19:30				14	220 €

# Προσωπική Ανάπτυξη



**Η Προσωπική Ανάπτυξη είναι ένα ταξίδι που διαρκεί μια ζωή. Καθώς εξελισσόμαστε, ανακαλύπτουμε νέες ανάγκες και νέες αδυναμίες, επιθυμούμε να αναπτύξουμε τον χαρακτήρα μας σε νέες κατευθύνσεις και να χτίσουμε πάνω στα δυνατά μας σημεία ή, πιο απλά, ψάχνουμε καινούργια ερεθίσματα. Η ενότητα της Προσωπικής Ανάπτυξης συγκεντρώνει επιλογές μαθημάτων που υποστηρίζουν όλους μας στο προσωπικό μας ταξίδι ενδυνάμωσης χαρακτήρα –διαλέξτε το μάθημα που σας ταιριάζει!**



## Εκπτώσεις

- Στους σπουδαστές που παρακολουθούν περισσότερα από δύο μαθήματα 20%
- Σε ομαδικές εγγραφές (5 άτομα 10%, 10 άτομα 20%, από 20 άτομα και πάνω ειδικός διακανονισμός)
- Στους αποφοίτους του Κολλεγίου Αθηνών-Κολλεγίου Ψυχικού 20%
- Στο προσωπικό του ΕΕΙ 20%
- Στους κατόχους της Ευρωπαϊκής Κάρτας Νέων 20%

Προσωπική Ανάπτυξη		Δε	Τρ	Τε	Πε	ΔΙΑΡΚΕΙΑ-ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	ΔΙΔΑΚΤΡΑ
NEO 501.1	<b>ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ:</b> Τα Παιδιά μας, οι Καθρέφτες μας! Τρόποι Υποστήριξης και Αποτελεσματικής Διαπαιδαγώγησης των Παιδιών στην Εφηβεία στην Εποχή μας με Έντονες Προκλήσεις Τζίνα Θανοπούλου		18:00-19:30			14	280 €
NEO 502.1	<b>ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΓΥΝΑΙΚΑ ΝΙΚΗΤΡΙΑ ΖΩΗΣ:</b> Εξισορρόπηση Πολλαπλών Ρόλων της Γυναίκας Μητέρας, Συντρόφου, Εργαζόμενης, Ενεργού Πολίτη με Αξίες και Ιδανικά Τζίνα Θανοπούλου				18:00-19:30	14	280 €
NEO 510.1	<b>ΣΤΑΣΟΥ ΔΙΠΛΑ ΜΟΥ!</b> Η «ΥΠΕΡΔΥΝΑΜΗ» ΤΗΣ ΑΥΤΟΣΥΜΠΟΝΙΑΣ Ιάναη Σταυροπούλου			17:30-19:00		4	90 €
NEO 515.1	<b>ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ</b> Άννα Τάταρη		19:15-20:45			6	130 €
532.1	<b>PERSONAL BRANDING</b> Δημοσθένης Παπακωνσταντίνου	18:00-21:00				2	110 €
533.1	<b>Η ΠΕΙΘΩ:</b> Μια Δεξιότητα Ζωής που Διδάσκεται Δημοσθένης Παπακωνσταντίνου ▶ <b>έναρξη 13/11/2023</b>	18:00-21:00				3	160 €
538.1	<b>ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΕΙΣ I</b> Δημοσθένης Παπακωνσταντίνου ▶ <b>έναρξη 23/10/2023</b>	18:00-21:00				3	160 €
538.2	<b>ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΕΙΣ II</b> Δημοσθένης Παπακωνσταντίνου ▶ <b>έναρξη 4/12/2023</b>	18:00-21:00				3	160 €
NEO 540.1	<b>ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ:</b> Βελτιώνοντας τον Τρόπο που Ακούω (Ενεργητική Ακρόαση) Ντέμη Μωραΐτου			18:00-21:00		4	220 €
546.1	<b>ΚΛΕΙΔΩΣΤΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ! ΞΕΚΛΕΙΔΩΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ!</b> Πρωτοποριακό Πρόγραμμα Στοχοθεσίας Ντέμη Μωραΐτου	18:00-21:00				4	220 €
548.1	<b>ΜΑΘΕ ΝΑ ΛΕΣ ΟΧΙ ΕΞΥΠΝΑ:</b> Πώς να Προστατεύσεις τον Εαυτό σου - Οριοθέτηση και Αυτοπεποίθηση Ντέμη Μωραΐτου ▶ <b>έναρξη 15/11/2023</b>			18:00-21:00		4	220 €
NEO 550.1	<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΕ ΕΠΕΝΔΥΤΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ</b> Αλέξανδρος Μωραϊτάκης	19:15-20:45				8	220 €



**501.1** Το σεμινάριο δίνει τα εργαλεία στους γονείς να μεγαλώσουν τα παιδιά τους με «αγάπη με όρια» για να κτίσουν μια υγιή προσωπική και κοινωνική ταυτότητα, ασφάλεια και ισορροπία.

**502.1** Θα αναλύσουμε τρόπους και πρακτικές μέσω των οποίων μπορεί να ενδυναμωθεί και να ισορροπήσει η σύγχρονη γυναίκα με τους πολλαπλούς ρόλους της, μέσα από τη θετική ψυχολογία.

**510.1** Θα αναγνωρίσουμε τη σημαντική επίδραση της Αυτοσυμπόνιας στον τρόπο που φερόμαστε στον εαυτό μας, αναγνωρίζοντας τον «εσωτερικό μας κριτή» και κάνοντας τη ζωή μας πιο εύκολη.

**515.1** Θα εξερευνήσουμε τη συμβολική διάσταση της σχέσης μας με το φαγητό, θεωρώντας τον τρόπο που τρώμε, τις συνήθειες, τις επιθυμίες και τις απαγορεύσεις μας, ως καθρέπτη αφενός κοινωνικών ρευμάτων και αφετέρου βαθύτερων ψυχολογικών αναγκών.

**532.1** Personal Branding είναι το συνολικό σχέδιο Marketing για να προβάλεις και να εκμεταλλευτείς στο έπακρο τα δυνατά σου σημεία, όχι μόνο στα social media αλλά και σε κάθε επαφή με άλλους.

**533.1** Η Πειθώ είναι η ικανότητα να χειρίζεται κανείς επιδέξια τις διάφορες στρατηγικές λόγου. Η κατανόησή της είναι αποτέλεσμα διδασκαλίας και η αποτελεσματική χρήση της καθορίζει την επιτυχία των στόχων και των έργων μας.

**538.1** Μέσα από πρακτικές, ρεαλιστικές και εφαρμόσιμες ασκήσεις διαπραγματεύσεων, διαγνωστικό ερωτηματολόγιο διαπραγμάτευσης και εκπαιδευτικό DVD, θα ενισχύσουμε τη διαπραγματευτική ικανότητά μας.

**538.2** Οι σπουδαστές εξοικειώνονται με μεθοδολογίες επιλογής στρατηγικών, με δεκάδες ήπιες και σκληρές τακτικές, και άλλες προχωρημένες τεχνικές διαπραγμάτευσης, ενώ συγχρόνως καλλιεργούν το προσωπικό τους διαπραγματευτικό στυλ.

**540.1** Το πρόγραμμα έχει στόχο να βελτιώσει τις δεξιότητες της προφορικής και τηλεφωνικής επικοινωνίας, της ενεργητικής ακρόασης, και της ανθεκτικότητας στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε καθημερινά.

**546.1** Σκοπός του σεμιναρίου είναι η θετική ενδυνάμωση των συμμετεχόντων ώστε να προγραμματίσουν όσα φαντάζονται και επιθυμούν, είτε αυτά σχετίζονται με τις σπουδές τους, την καριέρα τους, τον τρόπο ζωής τους είτε με την οικογενειακή τους κατάσταση.

**548.1** Μαθαίνοντας να βάζουμε όρια, να λέμε όχι και να υπερασπιζόμαστε τον εαυτό μας μέσα από ασκήσεις ενδυνάμωσης και οριοθέτησης, μπορεί να αυξηθεί δραματικά η αυτοπεποίθησή μας.

**550.1** Θα εξετάσουμε επενδυτικές έννοιες σε ποικίλα θέματα, όπως τα ομόλογα, οι μετοχές, τα παράγωγα, η εισαγωγή εταιρειών στο Χρηματιστήριο και οι επενδύσεις σε ακίνητα.



# Ανθρωπιστικές Επιστήμες



**Προκαλέστε τον εαυτό σας να μάθει κάτι καινούργιο. Διευρύνετε τους ορίζοντές σας με νέες ιδέες και επιχειρήματα που θα σας προκαλέσουν νοητικά. Μάθετε να σκέφτεστε από διαφορετική οπτική γωνία και απολαύστε προκλητικές ομαδικές συζητήσεις. Διαλέξτε ένα ή περισσότερα από τα μαθήματα αυτής της ενότητας, που επικεντρώνονται σε κοινωνικά και πολιτισμικά θέματα.**



## Εκπτώσεις

- Στους σπουδαστές που παρακολουθούν περισσότερα από δύο μαθήματα 20%
- Σε ομαδικές εγγραφές (5 άτομα 10%, 10 άτομα 20%, από 20 άτομα και πάνω ειδικός διακανονισμός)
- Στους αποφοίτους του Κολλεγίου Αθηνών-Κολλεγίου Ψυχικού 20%
- Στο προσωπικό του ΕΕΙ 20%
- Στους κατόχους της Ευρωπαϊκής Κάρτας Νέων 20%

Ανθρωπιστικές Επιστήμες		Δε	Τρ	Τε	Πε	ΔΙΑΡΚΕΙΑ-ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	ΔΙΔΑΚΤΡΑ
<b>NEO</b> 204.1	Η ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ ΤΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ ΚΑΙ ΟΙ ΙΔΕΕΣ ΠΟΥ ΑΛΛΑΞΑΝ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ Ιορδάνης Παπαδόπουλος			19:15-20:45		14	210 €
<b>NEO</b> 205.1	ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΕΝΑΝΤΙ ΨΥΧΑΝΑΛΥΣΗΣ; Αναζητώντας στην Ελληνιστική Φιλοσοφία Ηθική Βακτηρία για τον Ανθρώπινο Βίο Ιορδάνης Παπαδόπουλος	19:15-20:45				14	210 €
<b>NEO</b> 207.1	Η ΚΑΛΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗ Ναυσικά Αθανασούλη		17:30-19:00			7	120 €
	ανά 15 ημέρες ► <b>έναρξη 17/10/2023</b>						
<b>NEO</b> 209.1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ Ιωάννης Οικονομίδης				17:30-19:00	14	210 €
<b>NEO</b> 215.1	ΕΛΛΗΝΟΤΟΥΡΚΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ 19 <sup>ος</sup> - 20 <sup>ος</sup> Αιώνας Ιωάννης Αντωνόπουλος			18:00-19:30		14	210 €
<b>NEO</b> 215.2	ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ 1945-1985 Ιωάννης Αντωνόπουλος			19:30-21:00		14	210 €
<b>NEO</b> 218.1	ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΙΓΥΠΤΟ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΗΣ ΠΗΝΕΛΟΠΗΣ ΔΕΛΤΑ Shaker Moussa	19:30-21:00				14	210 €
<b>NEO</b> 220.1	ΒΙΩΜΑΤΑ ΤΕΧΝΗΣ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ Γεώργιος Ταξιάρχopoulos	19:15-20:45				14	210 €
<b>NEO</b> 222.1	ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΙΝΕΜΑ Λαζαράς Ζαούσης	19:15-20:45				8	150 €
<b>NEO</b> 246.1	ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΗΓΗΜΑ: Διαβάζουμε, Σχολιάζουμε, Γράφουμε Χρύσα Σπυροπούλου				17:30-19:30	11	220 €
<b>NEO</b> 250.1	ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΣΑΝ ΠΑΡΑΜΥΘΙ, ΣΤΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ! Λήδα Βαρβαρούση			17:30-19:00		14	210 €



**204.1** Ένα περιπετειώδες ταξίδι μέσα από τις 50 «μεγάλες ιδέες» που άλλαξαν την ανθρώπινη ιστορία που θα μας γνωρίσει την πνευματική ιστορία της δυτικής σκέψης.

**205.1** Θα ξαναανακαλύψουμε τη φιλοσοφία ως ένα είδος τέχνης του βίου που αποσκοπεί να δώσει στους μαθητές της τα διανοητικά και ηθικά εφόδια να κατακτήσουν την αυτογνωσία και την ευδαιμονία.

**207.1** Η ηθική φιλοσοφία του Αριστοτέλη απαντάει σε πρακτικές ερωτήσεις όπως: Πώς πρέπει να ζω την ζωή μου και τι χαρακτήρα πρέπει να αναπτύξω, μέσα από την εκπαίδευση του ηθικού χαρακτήρα;

**209.1** Μία αναδρομή στην ιστορία της επιστήμης, η οποία ανανεώνει τις εγκυκλοπαιδικές γνώσεις, εκσυγχρονίζει τις ακαδημαϊκές έννοιες και απαντά σε θεμελιώδη ερωτήματα της φιλοσοφίας της γνώσης.

**215.1** Το μάθημα προσφέρει μια ανάλυση των βαθύτερων χαρακτηριστικών του θέματος μέσα στο πλαίσιο των ευρύτερων γεωπολιτικών, γεωστρατηγικών, γεωοικονομικών, πολιτιστικών και κοινωνικών διαστάσεών του.

**215.2** Η ελληνική πραγματικότητα όπως διαμορφώθηκε στη δικτατορία του Μεταξά, τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, την τριπλή κατοχή, τον εμφύλιο, το Κυπριακό, τη Δικτατορία και τις νέες μορφές πολιτικής διαχείρισης.



**218.1** Μέσα από τα λογοτεχνικά έργα της Πηνελόπης Δέλτα θα εξερευνήσουμε την παρουσία των Ελλήνων στην Αίγυπτο, την επιρροή της ελληνικής φιλοσοφίας στην αραβική και τις αραβοελληνικές σχέσεις στη σύγχρονη εποχή.

**220.1** Μία δρομολογημένη περιήγηση στην Ιστορία της Τέχνης, μέσα από βιωματικές εμπειρίες με έργα τέχνης, επισκέψεις σε χώρους τέχνης και συζητήσεις με διακεκριμένους, σύγχρονους Έλληνες καλλιτέχνες.

**222.1** Συνεχίζουμε τα ταξίδια της αρχιτεκτονικής εκφρασμένης μέσα από την «έβδομη τέχνη» με έργα μεγάλων σκηνοθετών, αυτή τη φορά και από την τηλεόραση και τα musicals.

**246.1** Θα εξετάσουμε τα κεντρικά στοιχεία του διγνήματος μέσα από τα έργα μεγάλων συγγραφέων όπως οι: Γκυ ντε Μωπασσάν, Άντον Τσέχωφ, Σόμερσετ Μομ, Έρνεστ Χέμινγουει, Αργύρης Εφταλιώτης και Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης.

**250.1** Θα γράψουμε και θα εικονογραφήσουμε το δικό μας παραμύθι/βιβλίο, εκφράζοντας τα ταλέντα μας και τη διάθεσή μας. «Φορέστε» το παιδί που υπάρχει μέσα σας και φύγαμε!

# Δημιουργικά Εργαστήρια



Πειραματιστείτε καλλιτεχνικά, δημιουργήστε κάτι καινούργιο, ανακυκλώστε και μεταποιήστε κάτι που χρειάζεται μια νέα ζωή, και μην αμελήσετε να τραγουδήσετε και να μπείτε σε ένα καινούργιο θεατρικό ρόλο. Καθοδηγούμενοι από γνωστούς καλλιτέχνες θα εκφράσετε μία άλλη πλευρά του εαυτού σας σε ένα υποστηρικτικό, ομαδικό περιβάλλον. Στο τέλος της χρονιάς θα εκθέσετε τα δημιουργήματά σας και θα παρουσιάσετε τα έργα σας στην ετήσια έκθεση έργων στο Θέατρο του Κολλεγίου.

## Μουσική - Ωδείο Κολλεγίου

Ειδικοί καθηγητές του Ωδείου του Κολλεγίου με πλούσια διδακτική εμπειρία, με πλήρη ενημέρωση και γνώση του αντικειμένου, διδάσκουν: μονωδία, σύγχρονο τραγούδι και όργανα (πίانو, βιολί, βιολοντσέλο, βιόλα, φλάουτο, σαξόφωνο, κιθάρα, μπουζούκι, αρμόνιο, ηλεκτρική κιθάρα, ηλεκτρικό μπάσο, ντραμς).

### Εκπτώσεις

- Στους σπουδαστές που παρακολουθούν περισσότερα από δύο μαθήματα 20%
- Σε ομαδικές εγγραφές (5 άτομα 10%, 10 άτομα 20%, από 20 άτομα και πάνω ειδικός διακανονισμός)
- Στους αποφοίτους του Κολλεγίου Αθηνών-Κολλεγίου Ψυχικού 20%
- Στο προσωπικό του ΕΕΙ 20%
- Στους κατόχους της Ευρωπαϊκής Κάρτας Νέων 20%

Δημιουργικά Εργαστήρια		Δε	Τρ	Τε	Πε	ΔΙΑΡΚΕΙΑ-ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	ΔΙΔΑΚΤΡΑ
302.1	ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ Ι: Ομάδα Σύγχρονου Θεάτρου Θανάσης Ακοκκαλίδης				17:30-20:30	14	330 €
302.2	ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΙΙ: Ομάδα Σύγχρονου Θεάτρου Θανάσης Ακοκκαλίδης	17:30-20:30				14	330 €
302.3	ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΙΙΙ: Ομάδα Σύγχρονου Θεάτρου Θανάσης Ακοκκαλίδης		17:30-20:30			14	330 €
308.1	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ Ι Νίκη Κούρτη, Ιάσων Ντούνης				19:15-20:45	8	130 €
<b>ΝΕΟ</b> 309.1	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΒΥΖΑΝΤΙΝΗΣ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ - ΑΓΙΟΓΡΑΦΙΑΣ Γρηγόρης Μάρκου			18:00-20:30		14	360 €
310.1	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ: Σχέδιο - Χρώμα - Τοπίο - Κεφάλι Δανιήλ Σπυροπούλου		17:30-20:00			14	360 €
311.1	ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΗ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ Ράνια Καπελιάρη				18:00-20:30	14	360 €
312.1	Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ Ράνια Καπελιάρη	19:00-21:00				14	290 €
<b>ΝΕΟ</b> 313.1	EASY PAINTING - ΜΕΙΚΤΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ Ιφιγένεια Κυπραίου			18:00-20:30		10	250 €
317.1	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΧΑΡΑΚΤΙΚΗΣ Ι: Ξυλογραφία Αριστέα Χαρωνίτη				18:00-21:00	4	130 €
317.2	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΧΑΡΑΚΤΙΚΗΣ ΙΙ: Λινόλεουμ με Διχρωμία Αριστέα Χαρωνίτη				18:00-21:00	4	130 €
335.1	ART JOURNAL / SCRAPBOOKING: Έργο Τέχνης της Ζωής μου Κατερίνα Πλειώνη			19:00-21:00		8	160 €
340.1	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΓΛΥΠΤΙΚΗΣ Πωλίνα Κασιμάτη		18:00-20:00			14	290 €
350.1	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΗΦΙΔΩΤΟΥ Ράνια Καπελιάρη	17:00-19:00				12	250 €
351.1	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΓΥΑΛΙΟΥ Λέα Ρουσοπούλου		17:30-20:30			14	320 €
353.1	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΗΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ Δώρα Θεοδώρου			18:00-20:30		5	130 €
357.1	ΜΕΤΑΠΟΙΗΣΗ - ΑΝΑΠΑΛΑΙΩΣΗ ΕΠΙΠΛΩΝ Ι Ιφιγένεια Κυπραίου				17:00-19:00	12	250 €
<b>ΝΕΟ</b> 357.2	ΜΕΤΑΠΟΙΗΣΗ - ΑΝΑΠΑΛΑΙΩΣΗ ΕΠΙΠΛΩΝ ΙΙ Ιφιγένεια Κυπραίου				19:15-21:15	10	200 €



Δημιουργικά Εργαστήρια		Δε	Τρ	Τε	Πε	ΔΙΑΡΚΕΙΑ-ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	ΔΙΔΑΚΤΡΑ
360.1	<b>ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΑΠΟ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΑ ΥΛΙΚΑ (TRASH ART) ΚΑΙ ΧΑΡΤΟΠΟΛΤΟ (PAPIER-MÂCHÉ)</b> Σάββας-Αλέξανδρος Κορμανός			18:00-20:00		10	200 €
364.1	<b>ΖΩΓΡΑΦΙΣΩ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΦΟΡΩ</b> Κατερίνα Πλειώνη			17:00-19:00		8	160 €
<b>ΝΕΟ</b> 366.1	<b>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΛΕΚΤΙΚΗΣ:</b> Μικρές Δημιουργίες για να Φορέσω και να Δωρίσω Αμαλία Χατζηγευγιάδου		17:30-19:00			14	210 €
368.1	<b>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΟΣΜΗΜΑΤΟΣ I</b> Δημήτρης Νικολαΐδης				17:00-21:00	6	260 €
<b>ΝΕΟ</b> 369.1	<b>ΜΑΚΡΑΜΕ (ΚΟΣΜΗΜΑ)</b> Ελένη Λαζαράκη			19:15-20:45		14	210 €
380.1	<b>ΟΙΝΟΛΟΓΙΑ - ΟΙΝΟΓΝΩΣΙΑ:</b> Εισαγωγή στην Παραγωγή και Γευσιγνωσία Κρασιών Γιάννης Φλεριανός	18:30-20:30				8	280 €
384.1	<b>ΤΕΧΝΗ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ - ART DE LA TABLE</b> Αθηνά Αρώνη-Καντά			18:00-19:30		3	50 €
<b>ΝΕΟ</b> 386.1	<b>ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ: Mini Menu</b> Ελένη Κανάρη	18:30-20:30				6	190 €

Μουσική - Ωδείο Κολλεγίου		Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	ΔΙΑΡΚΕΙΑ-ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	ΔΙΔΑΚΤΡΑ
401.1	<b>ΧΟΡΩΔΙΑ</b> Έλια Ηλιοπούλου			19:00-20:30			14	210 €
<b>ΝΕΟ</b> 405.1	<b>ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΑΡΤΙΤΟΥΡΑ:</b> Ρυθμική και Μελωδική Ανάγνωση Έλια Ηλιοπούλου				19:00-20:30		14	210 €
<b>ΝΕΟ</b> 413.1	<b>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΚΙΘΑΡΑΣ</b> Αλέξανδρος Κάλκος			20:00-21:30			28	500 €
<b>ΝΕΟ</b> 414.1	<b>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΣΑΞΟΦΩΝΟΥ</b> Δημήτρης Παπαγγελόπουλος					18:00-19:30	28	500 €
<b>ΝΕΟ</b> 420.1	<b>ΙΔΙΑΙΤΕΡΟ ΜΑΘΗΜΑ</b> (Μονωδία, Σύγχρονο Τραγούδι, Πιάνο, Βιολί, Βιολοντσέλο, Βιόλα, Φλάουτο, Σαξόφωνο, Κιθάρα, Μπουζούκι, Αρμόνιο, Ηλεκτρική Κιθάρα, Ηλεκτρικό Μπάσο, Ντραμς)	1 ώρα/εβδομάδα κατόπιν συνεννοήσεως με τη Γραμματεία					28	1.190 €



# Άσκηση - Άθληση

- Κλειστό Κολυμβητικό Κέντρο • Fitness Studio με εξειδικευμένα μηχανήματα • Αίθουσες για προγράμματα γυμναστικής • Εσωτερικά και εξωτερικά γήπεδα basketball και volleyball • Γήπεδα ποδοσφαίρου • Γήπεδο beach volley
- Γήπεδα τέννις • Γήπεδο squash • Στίβος

 **Ημέρες και Ώρες Λειτουργίας**  
**1/9/2023 - 17/7/2024**

**ΔΕΥΤ. - ΠΑΡ.: 17:30 - 22:30 (Γυμναστήριο)**

**17:30 - 21:30 (Κολυμβητήριο)**

**ΣΑΒΒΑΤΟ: 14:00 - 19:00 (Γυμναστήριο - Κολυμβητήριο)**




## Χρήση Εγκαταστάσεων

Γήπεδα για Ατομικά Αθλήματα		Μηνιαία	Τριμηνιαία	Εξαμηνιαία	Ετήσια
	<b>Εγγραφή Γυμναστήριο - Κολυμβητήριο</b> (Κολύμβηση, Fitness Studio, Υδρογυμναστική. Χρήση των γηπέδων τένις, squash και του στίβου, κατόπιν συνεννοήσεως με τη Γραμματεία)	€ 100	€ 270	€ 480	€ 700
	<b>Εγγραφή μελών ομάδων Γυμναστήριο - Κολυμβητήριο</b> (Κολύμβηση, Fitness Studio, Υδρογυμναστική. Χρήση των γηπέδων τένις, squash και του στίβου, κατόπιν συνεννοήσεως με τη Γραμματεία)	€ 60	€ 155	€ 270	€ 400
	<b>Squash (2 φορές/εβδομάδα)</b> (Κατόπιν συνεννοήσεως με τη Γραμματεία)	€ 50	€ 140	€ 240	€ 360
	<b>Τένις (2 φορές/εβδομάδα)</b> (Κατόπιν συνεννοήσεως με τη Γραμματεία)	€ 50	€ 140	€ 240	€ 360
	<b>Στίβος (Καθημερινά)</b>	€ 50	€ 140	€ 240	€ 360
Γήπεδα για Ομάδες (2 ώρες/εβδομάδα)		Τριμηνιαία	Εξαμηνιαία	Ετήσια	
Εσωτερικά γήπεδα και γήπεδο ποδοσφαίρου 5x5		€ 1.150	€ 2.000	€ 3.100	
Γήπεδα ποδοσφαίρου 7x7		€ 1.300	€ 2.200	€ 3.200	
Εξωτερικά γήπεδα basketball και volleyball		€ 570	€ 1.100	€ 1.700	
Εξωτερικό γήπεδο beach volley		€ 400	€ 750	€ 1.000	

### Εκπτώσεις για ατομικές εγγραφές ισχύουν:

- στα μέλη των οικογενειών των εγγεγραμμένων στο πρόγραμμα «Άσκηση-Άθληση» 15%
- στους αποφοίτους του Κολλεγίου Αθηνών - Κολλεγίου Ψυχικού 20%
- στους σπουδαστές του Προγράμματος Επιμόρφωσης Ενηλίκων 20%
- στο προσωπικό του Ελληνοαμερικανικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος 50%

## Μαθήματα

	Μηνιαία	Τριμηνιαία	Εξαμηνιαία	Ετήσια
 <b>Υδρογυμναστική</b> (Τρίτη & Πέμπτη 19:30-20:30) ▲ έναρξη 12/9/2023	€ 50	€ 140	€ 240	€ 360
 <b>Τμήματα Κολύμβησης</b> (3 έως 6 άτομα, 1 ώρα/εβδομάδα) (από 11/9/2023 μέχρι 8/06/2024)	€ 70	€ 190	€ 340	€ 510
 <b>Προπονήσεις Δρόμων Αντοχής με τη Μαρία Πολύζου</b> (Τρίτη & Πέμπτη 19:00-20:30) ▲ έναρξη 12/9/2023	€ 40			
 <b>Hatha Yoga με τη Λένα Αμοιρίδου</b> ▲ έναρξη 12/10/2023	Πέμπτη 17:30-19:00, 14 εβδομάδες, € 210			
 <b>Taichi με τον Πάτρικ Καραντινό</b> ▲ έναρξη 9/10/2023	<b>NEO</b>	Δευτέρα 20:00-21:00, 14 εβδομάδες, € 140		
 <b>Αυτοάμυνα για Γυναίκες με τον Πάτρικ Καραντινό</b> ▲ έναρξη 12/10/2023	<b>NEO</b>	Πέμπτη 19:00-20:30, 14 εβδομάδες, € 210		
 <b>Pilates με τη Ζωή Σπανού</b> ▲ έναρξη 9/10/2023	Δευτέρα 17:30-18:30, 14 εβδομάδες, € 140			
 <b>Μπαλέτο με τη Ζωή Σπανού</b> ▲ έναρξη 9/10/2023	Δευτέρα 18:30-20:00, 14 εβδομάδες, € 210			
 <b>Ελληνικοί Χοροί με την Άννα Μαρούλη</b> ▲ έναρξη 10/10/2023	Τρίτη 17:30-18:30, 14 εβδομάδες, € 140			



1925

**ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ**  
Ελληνο- Αμερικανικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα

# Προγράμματα Ενηλίκων

 /Athens.College.Lifelong.Learning

 /athenscollegelifelonglearning

 [www.athenscollege.edu.gr/lifelonglearning](http://www.athenscollege.edu.gr/lifelonglearning)



## Επικοινωνία

Στεφάνου Δέλτα 15, 154 52 Ψυχικό  
pee@athenscollege.edu.gr

T: 210 6748160, 210 6748153, 210 6798191

Γυμναστήριο - Κολυμβητήριο  
T: 210 6798321 (17:30 – 22:30)

