

Έτος Ιδρύσεως 1955



**ΦΙΛΟΠΡΟΟΔΟΣ ΟΜΙΛΟΣ  
ΥΜΗΤΤΟΥ**

**70 ΧΡΟΝΙΑ**

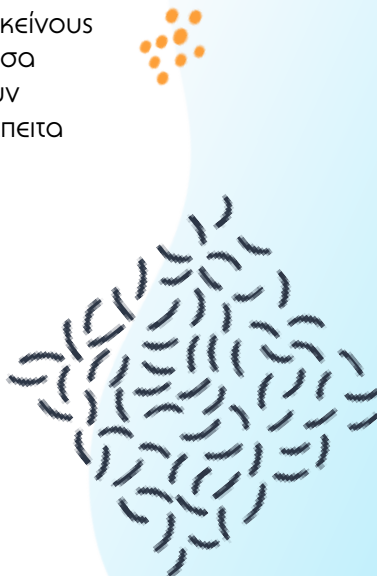
2025-2026

εργαστήρια  
δημιουργικής  
απασχόλησης

## ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

Το τμήμα ζωγραφικής απευθύνεται σε όλους εκείνους που θέλουν να ξεκινήσουν να εκφράζονται μέσα από αυτήν την τέχνη. Οι συμμετέχοντες ξεκινούν μαθαίνοντας τις βασικές αρχές σχεδίασης και έπειτα τις αναμίξεις του χρώματος, αναπαριστώντας συνθέσεις εκ του φυσικού. Κατά την διάρκεια των μαθημάτων εξετάζεται μέσα από τα έργα μεγάλων ζωγράφων ο τρόπος που άλλαξε η ζωγραφική φόρμα και οι Δημιουργοί πειραματίζονται με νέα υλικά και τεχνικές. Η γνώση και η σχεδιαστική ενδυνάμωση δίνουν την σκυτάλη στην ελευθερία έκφρασης και ο κάθε δημιουργός θα αρχίσει να ζωγραφίζει έργα που έχουν την δική του προσωπική πινελιά και ταυτότητα.

Με την εικαστικό Αφροδίτη Κροντήρη  
Τρίτη 19:00-22:00 ή Πέμπτη 18:00-21:00,  
Μηνιαία Συνδρομή 35€



## ΨΗΦΙΔΩΤΟ

Το ψηφιδωτό είναι ένα πανάρχαιο εκφραστικό μέσο, που προσφέρει έργα μεγάλης καλλιτεχνικής αξίας. Στο εργαστήριο ψηφιδωτού θα έχουμε την ευκαιρία με διάφορες τεχνικές να διδαχτούμε την τέχνη αυτή μέσω της πιστής αναπαραγωγής ενός έργου ανατρέχοντας στην ιστορία του ψηφιδωτού. Ενδιαφέρον κομμάτι στην τέχνη του σύγχρονου ψηφιδωτού είναι ότι μπορούμε να βρούμε τις ψηφίδες μας παντού. Πέτρες από την θάλασσα, σε διάφορα χρώματα, κεραμικά, πλακάκια, χρωματιστά γυαλιά κτλ. Ελάτε και με την δημιουργική φαντασία σας, θα ταξιδέψουμε στον μαγικό κόσμο του ψηφιδωτού.

Με την εικαστικό Καίτη Παπαδοπούλου  
Τετάρτη 18:00-21:00, Μηνιαία Συνδρομή 35€

## ΥΦΑΝΤΙΚΗ

Στο μάθημα της υφαντικής περνάμε στημόνι στον αργαλειό/τετάρο μας και μαθαίνουμε να υφαίνουμε με τις τεχνικές κιλημίσιας ύφανσης, τεχνικές κεντήματος (σουμάκ, τσιτσίμ, τριαδούσα) και τεχνικές με πέλος (κουσκουσέ, φλοκοτά, κόμποι). Τα έργα μας είναι επιτοίχια διακοσμητικά, μαξιλάρια, τσαντάκια, σουπλά, χαλάκια και ότι άλλο φανταστούμε. Στον αργαλειό φτιάχνουμε ύφασμα και μπορούμε να πειραματιστούμε και να δημιουργήσουμε με διαφορετικά υλικά, υφές και χρώματα. Τα παλιά χρόνια οι γυναίκες ύφαιναν τα απαραίτητα για το σπίτι και την οικογένεια, χαλιά, κουρτίνες, κουβέρτες, σεντόνια, μαξιλάρια, τραπεζομάντηλα, ρούχα. Σήμερα υφαίνουμε τσάντες, ρούχα, χρηστικά αλλήλα και διακοσμητικά είδη για το σπίτι αντλώντας έμπνευση από την παράδοση αλλήλα με μια πιο σύγχρονη ματιά.

Με την Καθηγήτρια Υφαντικής Τίνα Τσουκαλά

Τρίτη 18:00-21:00, Μηνιαία Συνδρομή 35€

## ΚΕΡΑΜΙΚΗ

Η φύση μας έδωσε απλόχερα το χώμα και το νερό! Ο άνθρωπος τα έκανε πηλό και έφτιαξε όμορφα αντικείμενα χρηστικά και διακοσμητικά! Ελάτε λοιπόν και εσείς να μάθετε την τέχνη της κεραμικής δίνοντας χαρά στην δημιουργία.

Με την Καθηγήτρια Φανή Στούμπη

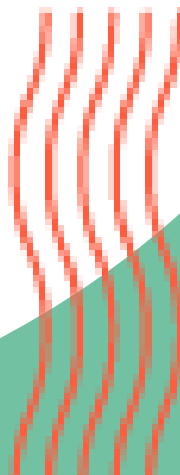
Τετάρτη 18:00-20:00, Μηνιαία Συνδρομή 35€

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ

5 λόγοι για γράψιμο: Η τέχνη της γραφής είναι και τέχνη ζωής, αφήνουμε την φαντασία μας ελεύθερη, επινοούμε τον εαυτό μας ξανά, μοτίβο ζωής/μοτίβο γραφής, αγαπημένη ήρωας της ζωής μας. Και εάν δεν μπορούμε να είμαστε πρωτότυποι, ας είμαστε αυθεντικοί. Πρωτότυπο είναι και αυτό.

Με την Καθηγήτρια Κατερίνα Μίντζηρα

Τετάρτη 18:00-20:00, Μηνιαία Συνδρομή 35€



## ΚΟΜΙΚΣ

Ανακαλύψτε τη μαγεία της τέχνης των κόμικς! Μικροί και μεγάλοι, ελάτε να μάθετε τα μυστικά της αφήγησης μέσα από εικόνες και λόγια, να σχεδιάσετε τους δικούς σας ήρωες και να ζωντανέψετε τις ιστορίες σας. Σας προσκαλούμε να γνωρίσετε την ιστορία της 9ης Τέχνης και να εξερευνήσετε τεχνικές σχεδίου, σεναρίου και χρωματισμού, σε ένα δημιουργικό και διασκεδαστικό περιβάλλον. Το εργαστήρι μας σας περιμένει για να εκφράσετε τη φαντασία σας και να δημιουργήσετε τα δικά σας μοναδικά κόμικς!

Με την Καθηγήτρια Όλγα Ντακογιάννη

Παρασκευή 18:00-20:00, Μηνιαία Συνδρομή 30€

## ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ «ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΣ»

Σας καλωσορίζουμε στο Θεατρικό εργαστήρι που πραγματοποιείται στο θέατρο του Φίλοπρόδου Ομίλου Υμηττού. Απευθύνονται σε όλους εκείνους που επιθυμούν μια άλλη προσέγγιση του θεατρικού φαινομένου. Με βασική μέθοδο το ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ και μέσα από την τεχνική της σωματικής έκφρασης, της διαδικασίας της αναπαράστασης και το παιχνίδι των ρόλων, οι συμμετέχοντες εμπλέκονται σε μια καθαρά βιωματική διαδικασία όπου αναπτύσσουν και καλλιεργούν τα εκφραστικά τους μέσα - ΚΙΝΗΣΗ - ΕΚΦΡΑΣΗ και ΛΟΓΟΣ.

Διδασκαλία: Σκηνοθέτης Γιάννης Θεοδωρακόπουλο

Κυριακή 17:00-18:30, Μηνιαία συνδρομή: 25€

## ΧΟΡΩΔΙΑ

Η χορωδία "Μουσικά Κύματα" του Φ.Ο.Υ ιδρύθηκε το Σεπτέμβριο του 1999. Τα μέλη της είναι ερασιτέχνες χορωδοί με αγάπη στο πολυφωνικό τραγούδι. Έχει συμμετάσχει σε πλήθος εκδηλώσεων, χορωδιακών συναντήσεων και συναυλιών με δυναμική παρουσία και στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών με ποικίλο ρεπερτόριο. Την καλλιτεχνική επιμέλεια, διδασκαλία και διεύθυνση της χορωδίας έχει η καθηγήτρια μονωδίας, πιάνου και ανωτέρων θεωρητικών Σταματία Χωρεψιμά.

Με την Καθηγήτρια μουσικής Σταματία Χωρεψιμά

Τρίτη 21:00-22:30, Μηνιαία Συνδρομή 12€



## LIFE INSPIRATIONAL COACHING

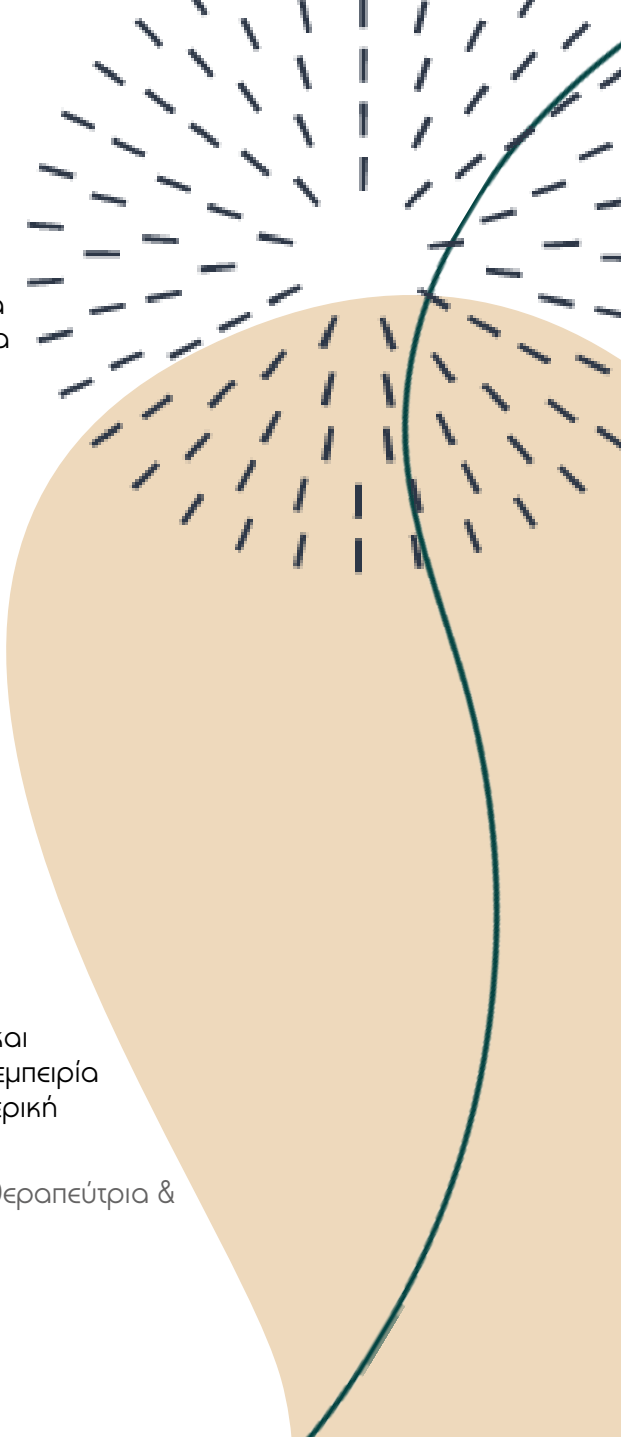
Το Coaching ήρθε στη ζωή μας για να μας εμπνεύσει να ανακαλύψουμε τον εαυτό μας, τα θέλω μας και τα όνειρά μας! Μαζί, θα βρούμε τον τρόπο να τα κάνουμε πραγματικότητα και να αλλιάξουμε όλα όσα μας κρατάνε πίσω... Κάθε εβδομάδα και νέο θέμα για την ομάδα που θα φτιάξουμε! Για τα προσωπικά μας, τα επαγγελματικά μας, τα καθημερινά μας, τα πάντα μας... Με αγάπη!

Με την Καθηγήτρια Τερέζα Κόνιαρη  
Δευτέρα 20:00-21:30, Μηνιαία Συνδρομή 30€

## ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

Όλοι μας μπορεί να έχουμε ακούσει εκφράσεις όπως η συναισθηματική νοημοσύνη, η ψυχική ανθεκτικότητα και το ψυχολογικό τραύμα. Στο νέο αυτό εργαστήρι θα παρουσιάζονται ψυχολογικές έννοιες με απλό, κατανοητό και δημιουργικό τρόπο μέσα από βιωματικές ασκήσεις και εργαλεία που χρησιμοποιεί ο κλάδος της Ψυχολογίας. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, θα έχουμε την ευκαιρία να εξερευνήσουμε σημαντικά ζητήματα που μας απασχολούν στην καθημερινότητα μας. Σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, ενθαρρύνουμε την ελεύθερη έκφραση, τη σύνδεση και την ενεργή συμμετοχή. Δεν χρειάζεται προηγούμενη εμπειρία μόνο η διάθεση για μοίρασμα, δημιουργία και εσωτερική αναζήτηση.

Συντονίστριες: Βασιλική Συρίγου, Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπεύτρια & Θάλεια Ρούσσου Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπεύτρια  
Τετάρτη 18:00-19:30, Μηνιαία Συνδρομή 40€



## ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ: ΨΥΧΗ - ΕΚΦΡΑΣΗ - ΛΟΓΟΣ

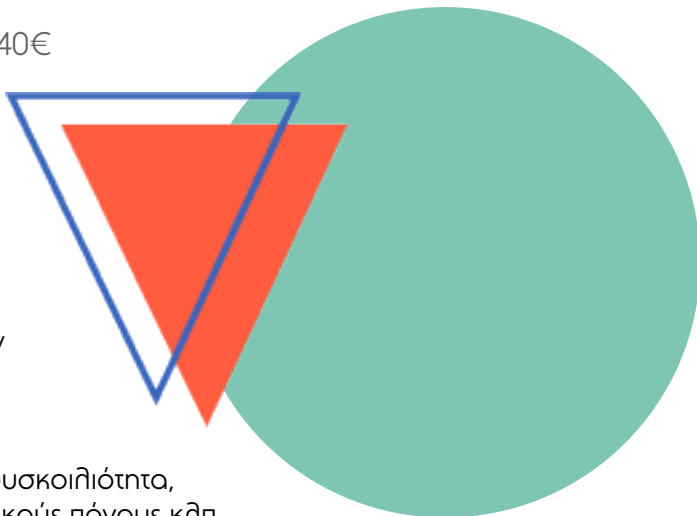
Ένα βιωματικό ταξίδι αυτογνωσίας, έκφρασης και προσωπικής ανάπτυξης ξεκινά! Μέσα από τα δυναμικά εργαλεία του Ψυχόδραματος, της Δραματοθεραπείας, του Θεατρικού Παιχνιδιού και της Κινησιολογίας θα εμβαθύνουμε στη σχέση με τον εαυτό και τους άλλους. Μέσα σε ένα ασφαλές και δημιουργικό περιβάλλον θα εκφράσουμε συναισθήματα, θα δώσουμε «ρόλο» στις εσωτερικές φωνές, θα ανακαλύψουμε νέες προοπτικές, και θα ενισχύσουμε τη σύνδεση με τον αυθεντικό μας εαυτό. Δεν χρειάζεται προηγούμενη εμπειρία. Αρκεί η επιθυμία για ανακάλυψη και εξέλιξη.

Συντονιστές: Θάλεια Ρούσσου Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπεύτρια &  
Στάθης Κιουλαφής Ηθοποιός, Σκηνοθέτης  
Δευτέρα 18:00-20:30, Μηνιαία Συνδρομή 40€

## ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

Η ρεφλεξολογία είναι μία από τις δημοφιλέστερες συμπληρωματικές θεραπείες, χάρη στα οφέλη της για την υγεία, τη χαλάρωση που προσφέρει καθώς και την ασφάλειά της. Εφαρμόζεται στα πόδια και τις παλάμες, με πιέσεις των αντανakλαστικών σημείων των οργάνων που αντιστοιχούν σε όλα τα όργανα του σώματος. Μπορεί να προσφέρει ανακούφιση σε απλά προβλήματα όπως δυσκοιλιότητα, πονοκέφαλοι έως και χρόνιους μυοσκελετικούς πόνους κλπ. Στο σεμινάριο θα μάθουμε βασικές αρχές ανατομίας, φυσιολογίας, τους μηχανισμούς δράσης της ρεφλεξολογίας και της ζωοθεραπείας και φυσικά θα εξασκηθούμε!! Ένα χρήσιμο εργαλείο στα χέρια των αγαπημένων προσώπων μας! "Η ρεφλεξολογία απαλύνει τους πόνους της ανθρωπότητας."  
Γιούνις Ν. Ίνγκαμ

Με την Καθηγήτρια Ειρήνη Τόλια  
Δευτέρα 18:00-19:00, Μηνιαία Συνδρομή 30€



## ΠΙΛΑΤΕΣ

Οι ασκήσεις του Πιλάτες βασίζονται στις πολλές εναλλαγές με λίγες επαναλήψεις που έχουν σκοπό την τόνωση των μυών και όχι την διόγκωσή τους. Τα σημεία του σώματος που γυμνάζονται πρώτα είναι η κοιλιά, η μέση και οι γλουτοί καθώς βοηθούν πάρα πολύ στη στήριξη του σώματός μας κατά τη διάρκεια της εκάστοτε "ρουτίνας" που ακολουθούμε. Το Πιλάτες σε συνδυασμό με μια καλή διατροφή ή κάποια άλλη αερόβια άσκηση (ακόμα και το περπάτημα) μας βοηθάει στην απώλεια βάρους και την αποβολή του λίπους ενώ όταν οι ασκήσεις γίνονται με έντονο ρυθμό και σε σταθερό πρόγραμμα αυτό βοηθάει στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού μας. Έτσι το σώμα μας φαίνεται πιο λεπτό, γραμμωμένο χωρίς ίχνος λίπους.

Με την Καθηγήτρια Χορού Λίλα Γερολυμάτου

Τετάρτη 18:00-19:30 ή Σάββατο 09:30-11:00, Μηνιαία Συνδρομή 30€



## SOCIAL & STREET LATIN

Αγαπάς τη μουσική, την κίνηση και τη διασκέδαση; Ήρθε η ώρα να ξεκινήσεις κάτι ξεχωριστό! Ο χορός είναι ένα μοναδικό μέσο επικοινωνίας, έκφρασης, διασκέδασης, χαράς, και εκτόνωσης. Προσφέρει εκγύμναση του σώματος, μείωση του άγχους, κοινωνικότητα και πολλά άλλα! Μαθήματα για όλα τα επίπεδα και όλες τις ηλικίες.

Είτε είσαι αρχάριος, είτε έχεις ήδη εμπειρία, υπάρχει μία θέση για σένα στην παρέα μας! Τι θα μάθεις: Rumba, ρομαντική, εκφραστική, γεμάτη συναίσθημα.

Cha-cha-cha, ζωντανός ρυθμός και παιχνιδιάρικες κινήσεις. Rock & Roll, ενέργεια, ρυθμός και ...στροβιλισμοί! Disco-70s vibes και λαμπερή διάθεση. Salsa & Bachata, οι πιο δημοφιλείς λατινοαμερικάνικοι χοροί! Rueda de Casino, Ομαδικός κύκλος Salsa με εναλλαγές και κέφι. Tango, αισθησιακός, θεατρικός και γεμάτος ένταση, ο χορός του πάθους! & πολλά άλλα που θα σου πούμε από κοντά!

Τα μαθήματα θα πραγματοποιούνται από δύο δασκάλους ώστε να υπάρχει πιο ολοκληρωμένη διαδικασία.

Έλα να χορέψουμε, να εκφραστούμε και να διασκεδάσουμε παρέα!

Ο χορός δεν έχει ηλικία παρά μόνο πάθος!!!

Με τους Δασκάλους χορού Στάθη Νικολακόπουλο & Αγγελική Ξυπολιτάκη

Παρασκευή 18:00-19:30, Μηνιαία Συνδρομή 35€



## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί είναι κίνηση, βήματα, γυμναστική διασκέδαση! Περισσότερο από όλα όμως είναι συνδυασμός από γνώσεις για την κάθε περιοχή, την ενδυμασία της, την μουσική της, τα μουσικά όργανα, τα ήθη και τα έθιμα της Λαϊκής μας Παράδοσης.

Με τους Δάσκαλους χορού Ρούλα Καλδή - Βασίλη Ράγκο

Τρίτη 18:00-19:30, 19:30-21:00 (Προχωρημένοι) ή Πέμπτη 18:30-20:00, Μηνιαία συνδρομή: 15€

## DANCE «ΘΕΛΜΑ»

Χορεύεις γιατί όταν χορεύεις, ξεχνάς τα πάντα. Γιατί κάθε φορά που παύεις να πιστεύεις στον εαυτό σου, ο χορός σε κάνει να πιστέψεις ξανά. Γιατί όταν νιώθεις αδύναμη, ο χορός σε κάνει πιο δυνατή. Γιατί όσο λιπημένη κι αν αισθάνεσαι, όταν χορεύεις, τα μάτια σου και η ψυχή σου χαμογελάνε πλατιά. Γιατί χάνεσαι σε ένα κόσμο μαγικό, που πιστεύεις ότι έχεις υπερδυνάμεις. Κάθε φορά που χορεύεις ανακαλύπτεις ένα νέο κομμάτι του εαυτού σου. Ένα κομμάτι πιο όμορφο, πιο δυνατό, πιο ελεύθερο. Είναι απίστευτη η ελευθερία που σου χαρίζει ο χορός. Ελευθερία να εκφραστείς, να γίνεις αυτός που πραγματικά είσαι. Μέχρι να σας γνωρίσω από κοντά, να χαμογελάτε, να αγαπάτε, να περνάτε καλά, και να κυνηγάτε τα όνειρά σας!

Με την καθηγήτρια χορού Λίλα Γερολυμάτου

Σάββατο 11:00-12:00, Μηνιαία Συνδρομή 30€

## ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Γίνε expert στο καθημερινό σου μακιγιάζ παρακολουθώντας το εργαστήρι προσωπικού μακιγιάζ! Θα μάθεις να αγοράζεις τα σωστά καλλυντικά για σένα, να κάνεις τέλεια βάση με φωτοσκιάσεις και να μακιγιάρεις τα μάτια σου με τις ιδανικές τεχνικές για σένα! Ωραίες γωνίες που θα δείξουν τα μάτια σου μεγάλα και αμυγδαλωτά, smokey eyes και το αγαπημένο eyeliner! Θα ανακαλύψεις πως το μακιγιάζ είναι πολύ πιο εύκολο από όσο φαντάζεσαι!

Με την Makeup Artist Δέσποινα Γαβαλά

Δευτέρα 18:30-20:30, Μηνιαία συνδρομή: 40€





## ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΛΥΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΣΑΠΟΥΝΙΑ

Το ταξίδι της αντιγήρανσης αρχίζει όταν αντιλαμβανόμαστε ότι ανήκουμε σε ένα περιβάλλον το οποίο φροντίζει από μόνο του για αυτό. Φυτά και βότανα, εκχυλίσματα, λιάδια και ενεργά συστατικά, συνδυάζονται, ώστε να προσφέρουν ευεξία και νεανικότητα. Στο σεμινάριο θα διδαχθείτε πώς να δημιουργείτε πρώτες ύλες και ενεργά συστατικά από το μηδέν. Βασικά βότανα, ιδιότητες και χρήσεις σε καλλυντικά προϊόντα, έλαια, ανθόνερα, εγχύματα, ρητίνες, δέντρα, φυσικά κεριά, φυτικά κεριά, μέλι και ιδιότητες, φυτικό μέλι και χρήση σε καλλυντικά, γαλακτοματοποιητές και χρήσεις, φυσικές πρώτες ύλες κ.α. Θα φτιάξουμε κρέμες προσώπου, κρέμα ματιών, κρέμα σώματος και χεριών, κρέμες λευκαντικές, ορούς, απολεπιστικά, αντηλιακά, γέλες προϊόντα κατά της κυτταρίτιδας κ.α.

Με την Καθηγήτρια Μαρία Δρίτσα Λαογράφος, Βοτανολόγος, εναλλακτική θεραπεύτρια  
Πέμπτη 18:00-20:00, Μηνιαία Συνδρομή 35€

## ΚΗΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

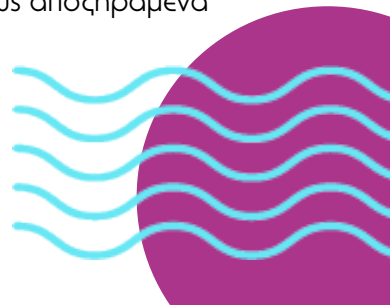
Τα μαθήματα κηροπλαστικής παραδίδονται σε θεματικές ενότητες, μέσα από τις οποίες μαθαίνουμε τη διαχείριση του υλικού και την αισθητική. Δουλεύουμε σχηματοποιώντας εσωτερικά, όπως μαρμαρογραφίες και εξωτερικά, όπως βαθυτυπίες και πολλαπλές άλλες τεχνικές, σταδιακά ώστε να αποκτήσετε μια πλήρη συλλογή. Θα φτιάξετε κεριά για εσάς και τους φίλους σας.

Με την Εικαστικό Πτυχιούχο του τμήματος Εικαστικών και Εφαρμοσμένων Τεχνών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης Σοφία Μπόμπολη  
Πέμπτη 18:00-20:00, Μηνιαία Συνδρομή 30€

## ΜΙΚΤΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Το εργαστήρι εκφράζει τις αρχές των εικαστικών τεχνών δουλεύοντας διάφορα υλικά και τεχνικές όπως πυρογραφία, χαλκοτεχνία, αναπαλαίωση επίπλων, decoupage, σύρματα, γυψόγαζα πηλό, δέρμα, ύφασμα, γυαλί, ξύλο, χαρτί, φυσικά υλικά όπως αποξηραμένα λουλούδια και φύλλα καθώς και ανακυκλώσιμα υλικά. Σε σχεδόν κάθε μάθημα οι κατασκευές ολοκληρώνονται

Με την Καθηγήτρια Άννα Λώντου  
Δευτέρα 18:00-21:00, Μηνιαία Συνδρομή 40€



## ΒΙΤΡΩ ...ΣΤΟ ΓΥΑΛΙΝΟ ΦΩΣ ΤΩΝ ΧΡΩΜΑΤΩΝ

Πρόκειται για την πανάρχαια τέχνη του "Βιτρώ" StainedGlass (γαλλικά: vitrail/vitraux) η οποία ξεχωρίζει από σχεδόν όλες τις άλλες μορφές τέχνης σε δύο διαστάσεις.

Με χρωματιστά γυαλιά (Οπαλίβες), διάφανα και αδιαφανή, Κατασκευάζουμε διακοσμητικά και πρακτικά είδη με την μέθοδο "Tiffany's" και "Cathedral". Κόβουμε, τροχίζουμε, ρελιάζουμε τα κομμάτια γυαλιού, τα κολλάμε για να δώσουμε το σχέδιο και σχήμα που έχουμε επιλέξει.

Με την Καθηγήτρια Αγγελική Μητσοκάπα

Δευτέρα 18:00-20:00, Μηνιαία Συνδρομή 35€

## ΚΑΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΟΥΚΛΕΣ

Στο μάθημα της καλλιτεχνικής κουκούλας οι ενδιαφερόμενοι θα έχουν την δυνατότητα να κατασκευάσουν

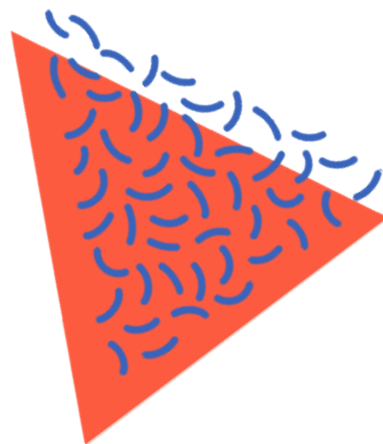
διακοσμητικές κούκλες, κούκλες φωτιστικά, πάνινες κούκλες με απλά υλικά όπως το σύρμα, το ύφασμα, το Papier Mashe, κρύα πορσελάνη, ρυζόχαρτο κ.α.

Θα ασχοληθούμε με τις αναλογίες του ανθρώπινου σώματος, θα δουλέψουμε πάνω στο πλάσιμο της φόρμας και το χρώμα.

Θα είναι μια ευχάριστη ασχολία με ωραίο αισθητικό αποτέλεσμα.

Με την ζωγράφο Κυβεντίδου Θεοδώρα

Πέμπτη 18:00-20:00, Μηνιαία Συνδρομή 30€



## ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΑ ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ

Στο μάθημα αυτό θα δημιουργήσουμε από απλά υλικά όπως ύφασμα, δέρμα, πλαστικό, κρύα πορσελάνη κ.α. πρωτότυπα κοσμήματα με φαντασία και μεράκι έτοιμα να στολίσουν κάθε σύγχρονη γυναίκα.

Με την ζωγράφο Κυβεντίδου Θεοδώρα

Πέμπτη 20:00-22:00, Μηνιαία Συνδρομή 30€

## ΣΟΥΤΑΤΣΕ (ΣΟΥΤΑΣ)

Η τέχνη του κεντήματος με βελόνα. Το soutache είναι μια τεχνική δημιουργίας καλλιτεχνικών κοσμημάτων με τη χρήση διακοσμητικών κορδονιών, πετρών, χαντρών και βελόνας με κλωστή. Χαρακτηρίζεται από κομψές, ρευστές γραμμές και περίτεχνα μοτίβα. Κάθε κομμάτι φτιάχνεται στο χέρι, με προσοχή στη λεπτομέρεια και ακρίβεια. Είναι η ιδανική μορφή έκφρασης για όσους θέλουν να απελευθερώσουν τη δημιουργικότητά τους και να κατασκευάσουν μοναδικά, εντυπωσιακά κοσμήματα.

Με Καθηγήτρια την Αγκνες Νταμπρόφσκα  
Τετάρτη 18:00-20:00, Μηνιαία Συνδρομή 30€

## ΠΛΕΞΙΜΟ ΜΕ ΒΕΛΟΝΕΣ ΚΑΙ ΒΕΛΟΝΑΚΙ

Βελόνες, βελονάκι, βελονιές!!

Πόσα πράγματα μπορούμε να φτιάξουμε με αυτές τις τεχνικές; Ελάτε να δημιουργήσουμε μαζί, ζεστά πλεκτά για τον χειμώνα, δροσερά ρούχα για το καλοκαίρι και ότι άλλο θέλουμε για την καθημερινότητά μας! Σας περιμένουμε..

Με την Καθηγήτρια Φανή Στούμπη  
Δευτέρα 18:00-20:00, Μηνιαία Συνδρομή 30€

## ΜΑΚΡΑΜΕ ΚΟΣΜΗΜΑ - ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ

Στο εργαστήρι μας θα έχετε την ευκαιρία να μάθετε και να εφαρμόσετε στην πράξη την τεχνική του μακραμέ (κομποδετική). Με τα χέρια σας για εργασία και την φαντασία σας για οδηγό θα μάθετε, συνδυάζοντας απλούς κόμπους, να δημιουργείτε όμορφα και ιδιαίτερα κοσμήματα, αξεσουάρ μόδας και είδη διακόσμησης.

Με την Καθηγήτρια Κατερίνα Κουρτέση  
Παρασκευή 18:30-20:30, Μηνιαία συνδρομή 30€





## ΒΑΤΙΣ (ΜΠΑΤΙΚ)

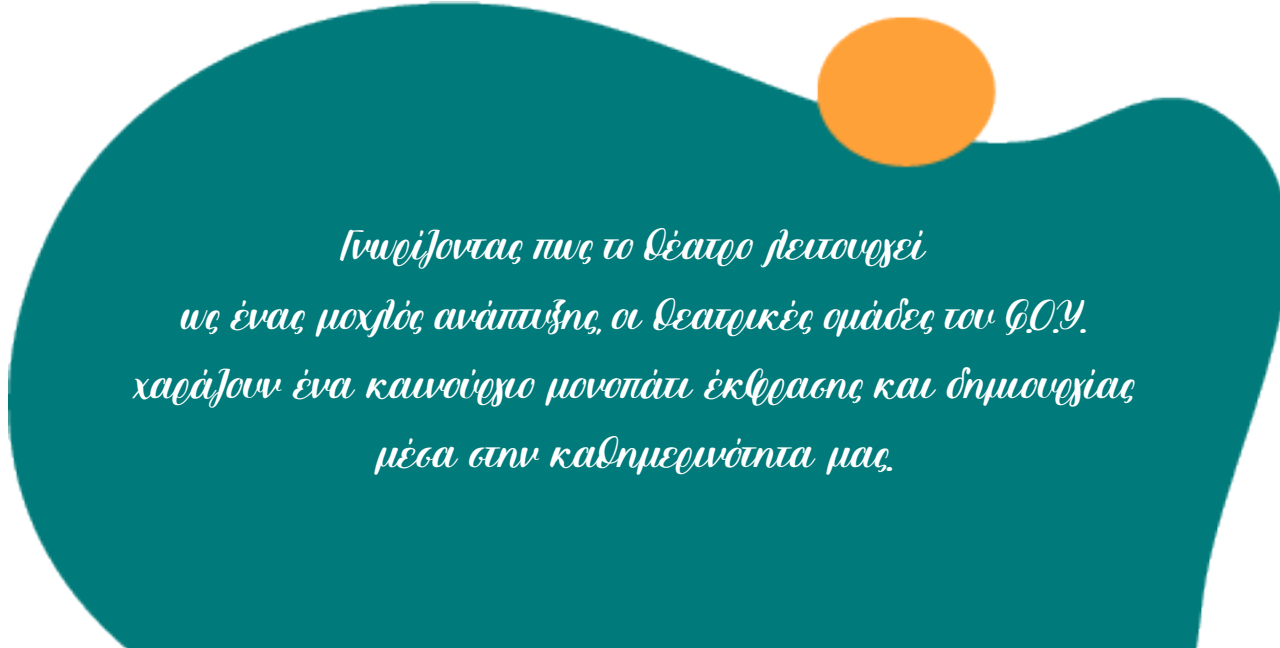
Τα μαθήματα μπατίκ σκοπό έχουν τις δημιουργίες σε μετάξι. Με μια σπάνια τεχνοτροπία, ινδονησιακής προέλευσης που όμως διαδόθηκε στην Ευρώπη και αγαπήθηκε από καλλιτέχνες. Θα εργαστούμε σε ελεύθερη γραφή με κερί, σε μοτίβα κ.α. και θα εκφράσουμε την δημιουργικότητά μας.

Με την Εικαστικό Πτυχιούχο του τμήματος Εικαστικών και Εφαρμοσμένων Τεχνών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης Σοφία Μπόμπολη  
Πέμπτη 20:00-22:00, Μηνιαία Συνδρομή 30€

## ΠΑΤΡΟΝ ΚΟΠΤΙΚΗ ΡΑΠΤΙΚΗ

Στο μάθημα ΠΑΤΡΟΝ-ΚΟΠΤΙΚΗΣ-ΡΑΠΤΙΚΗΣ, θα μάθουμε να σχεδιάζουμε εξ αρχής τα ρούχα μας και τα διάφορα αξεσουάρ. Μαθαίνουμε να δίνουμε το σχέδιο και τη γραμμή που θέλουμε, να κόβουμε το ύφασμα, να συναρμολογούμε, να ράβουμε και να προσπαθούμε να έχουμε ως αποτέλεσμα αυτό που έχουμε φανταστεί.

Με την Καθηγήτρια Ναταλί Παυλοπούλου  
Τετάρτη 18:00-20:00 ή 20:00-22:00, Μηνιαία Συνδρομή 35€



*Γνωρίζοντας πως το θέατρο λειτουργεί  
ως ένας μοχλός ανάπτυξης, οι θεατρικές ομάδες του Γ.Ο.Υ.  
χαράζουν ένα καινούριο μονοπάτι έκφρασης και δημιουργίας  
μέσα στην καθημερινότητά μας.*

## ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ «ΑΝΩ ΠΟΤΑΜΩΝ»

Η Υποκριτική είναι μια θεραπεία από μόνη της, λένε όσοι έχουν ασχοληθεί, έστω και ερασιτεχνικά, με τον μαγικό κόσμο του θεάτρου. Η ενασχόληση με την ανθρώπινη συμπεριφορά μέσα από τα μαθήματα σου δίνει την αυτοπεποίθηση να πάρεις τη ζωή σου στα χέρια σου, ενώ παράλληλα «δουλεύεις» τον εαυτό σου και αναγνωρίζεις πτυχές του που πιθανώς να κρατούσες καλά κρυμμένες. Η θεατρική ομάδα "Άνω Ποταμών" δημιουργήθηκε το 2014 από μια ομάδα ανθρώπων με πολύ μεράκι, φαντασία και αγάπη για το θέατρο. Από τότε και με οδηγό τα λόγια του μεγάλου δασκάλου Καρόλου Κουν "Κάνουμε θέατρο με την ψυχή μας και για την ψυχή μας", έχει ανεβάσει ένα πολύ σημαντικό θεατρικό ρεπερτόριο. Τον Μάιο του 2023 εντάχθηκε στο δυναμικό του Φ.Ο.Υ. Από το 2017 τη θεατρική διδασκαλία της ομάδας έχει αναλάβει ο σκηνοθέτης Γιάννης Θεοδωρακόπουλος.

Διδασκαλία: Σκηνοθέτης Γιάννης Θεοδωρακόπουλος  
Κυριακή 18:30-21:00

## ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ «ACALACUMPAS»

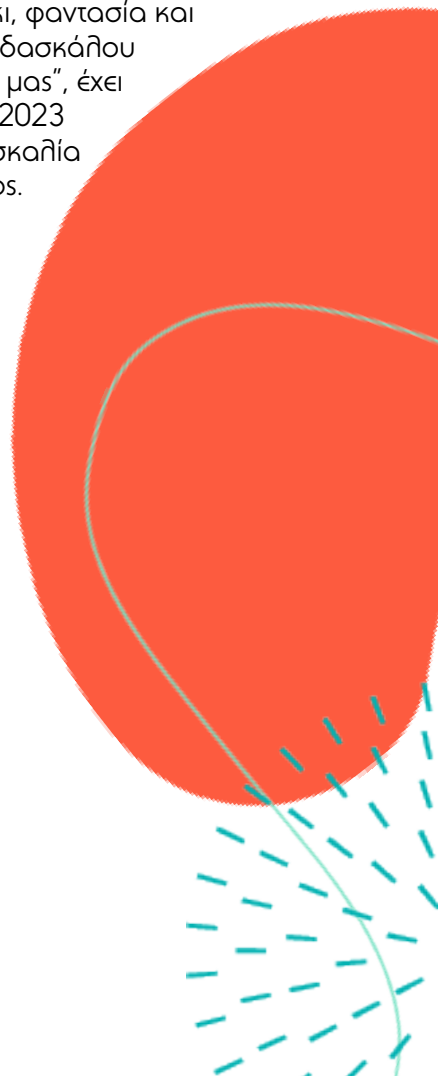
Το Θέατρο είναι μια συνάντηση, όχι μόνο ανθρώπων, αλλά και τεχνών, για την ακρίβεια όλων των τεχνών.

Η τέχνη είναι απαραίτητη στη ζωή μας.

Όπως είπε και ο Γκροτόφσκι, «Η τέχνη μας βοηθά να παραβιάσουμε τα σύνορά μας, να επεκτείνουμε τα όριά μας, να γεμίσουμε το κενό μας, να ολοκληρωθούμε».

Οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τις απεριόριστες δυνατότητες του σώματος αλλά και της φαντασίας τους, μέσα από μια τεράστια δεξαμενή θεατρικών ασκήσεων όπως αυτοσχεδιασμούς, κινησιολογία, ορθοφωνία και δραματοποίηση. Θα προσεγγίσουμε τη τέχνη του Θεάτρου και ίσως να γνωρίσουμε λίγο καλύτερα τον εαυτό μας και τους γύρω μας.

Διδασκαλία: Σκηνοθέτης Γιάννης Θεοδωρακόπουλος  
Παρασκευή 21:00-23:30



## ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ «ΜΕΛΙΣΣΕΣ»

Τα μέλη των "Μελισσών", η οποία συμμετέχει στα θεατρικά δρώμενα τα τελευταία πέντε χρόνια ως νεοσύστατη ομάδα, προέρχονται από προηγούμενες ομάδες, συλλόγους ή θεατρικές σχολές. Η ομάδα μπορεί να φαίνεται καινούργια όμως τα μέλη της ασχολούνται πολλά χρόνια με το θέατρο, ενώ οι περισσότεροι από αυτούς γνωρίστηκαν μεταξύ τους από την συμμετοχή τους στην ομάδα των "Ταξιδευτών" η οποία ήταν αρκετά γνωστή. Μια ενδιαφέρουσα ομάδα καθώς τα άτομα της διαφέρουν σε ηλικία, σε επαγγελματική ή οικογενειακή κατάσταση, άλλοι επαγγελματίες και άλλοι ερασιτέχνες ηθοποιοί, αλλά όλοι με την ίδια μεγάλη αγάπη στο θέατρο και ισχυρό πνεύμα ομαδικότητας. Από το 2017 και για ενόμισι χρόνο βρίσκονταν κάτω από την στέγη του Συλλόγου Κρητών Ηλιούπολης και σκηνοθέτη τον Κωνσταντίνο Ραβινιώτοπουλο, έναν από τους παλαιότερους εκπροσώπους της standup comedy σκηνής, με πλούσια σκηνική και τηλεοπτική παρουσία. Ενώ από τα μέσα του 2018 μέχρι και σήμερα βρίσκονται υπό την αιγίδα του Πολιτιστικού στεκιού "Ανω Ποταμών" μέχρι το 2023 είχε σκηνοθέτη τον Μανώλη Κονταξάκη. Από τον Σεπτέμβριο του 2023 τους ακούτε να βομβίζουν στη Θεατρική σκηνή του Φ.Ο.Υ. με σκηνοθέτη τον Γιάννη Θεοδωρακόπουλο.

Διδασκαλία: Σκηνοθέτης Γιάννης Θεοδωρακόπουλος

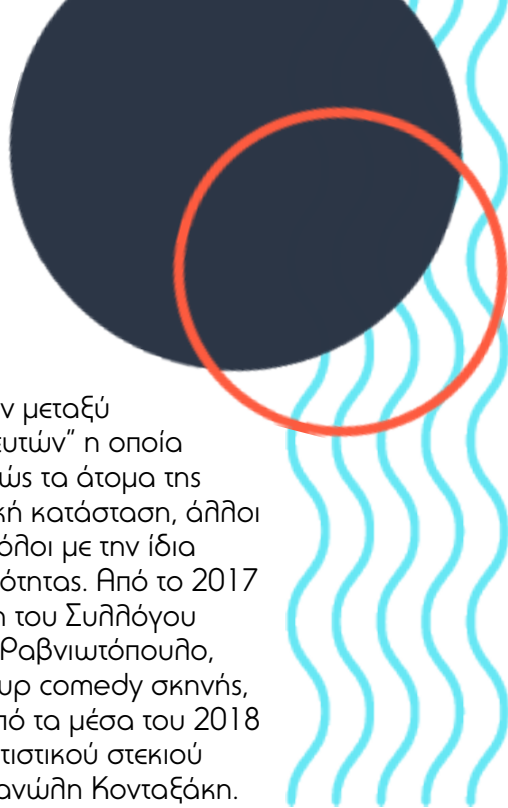
Δευτέρα 20:30-23:00

## ΟΜΑΔΑ ΧΟΡΟΥ «LOUISE»

Η LOUISE είναι η χορευτική ομάδα του Φ.Ο.Υ, που παρουσιάζει το ετήσιο έργο της μέσα από ιδιαίτερες παραστάσεις στην υπέροχη σκηνή του! Αποτελείται από μέλη που χορεύουν χρόνια στην ομάδα και διακρίνεται από τον Φιλανθρωπικό της χαρακτήρα και την πρωτοτυπία της!

Με την καθηγήτρια χορού Λίλα Γερολυμάτου

Τετάρτη 19:30-21:00, Σάββατο 12:00-13:30



## ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΛΕΣΧΗ

Κάθε Δευτέρα στις 20:00 στην Βιβλιοθήκη του Φ.Ο.Υ θα λειτουργεί η ιστορική από δημιουργίας του Φ.Ο.Υ «ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΛΕΣΧΗ» προβάλλοντας ταινίες ΣΙΝΕΦΙΛ ξένες, Ελληνικές καθώς και αφιερώματα σε μεγάλους διεθνώς σκηνοθέτες. Τους Θερινούς μήνες η «ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΛΕΣΧΗ» λειτουργεί στην ταράτσα του Φ.Ο.Υ.

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

## ΔΑΝΕΙΣΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Όπως είναι γνωστό η ΔΑΝΕΙΣΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ του Φ.Ο.Υ λειτουργεί καθημερινά από τις 18:00 έως τις 22:00 προσφέροντας στους φίλους του βιβλίου την χαρά να επιλέξουν από τους 4.000 τίτλους βιβλίων που διαθέτει.



Έτος Ιδρύσεως 1955



**ΦΙΛΟΠΡΟΟΔΟΣ ΟΜΙΛΟΣ  
ΥΜΗΤΤΟΥ**

**70 ΧΡΟΝΙΑ**

## **Εργαστήρια, μαθήματα και σεμινάρια του Φ.Ο.Υ. 2025-2026**

Ο Φιλοπρόοδος Όμιλος Υμηττού, παράλληλα με τις άλλες δραστηριότητές του, συνεχίζει για δέκατη τρίτη χρονιά την λειτουργία των εργαστηρίων και την διοργάνωση μαθημάτων και σεμιναρίων με στόχο την μύηση στις τέχνες, την ανάπτυξη της δημιουργικής φαντασίας και της κινητικής έκφρασης.

Τα εργαστήρια απευθύνονται σε όλους όσους θέλουν να αξιοποιήσουν τον ελεύθερο χρόνο τους και να ασχοληθούν δημιουργικά με την απόκτηση ευρύτερων γνώσεων που προάγουν τον Πολιτισμό και διατηρούν την Πολιτιστική μας κληρονομιά.

Το Δ.Σ. του Φ.Ο.Υ.

### **ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΕΓΓΡΑΦΕΣ**

Καθημερινά στα γραφεία του Φ.Ο.Υ (18:00-22:00) ή στα τηλέφωνα  
210 7625856, 697 3815264

### **ΦΙΛΟΠΡΟΟΔΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΥΜΗΤΤΟΥ (Φ.Ο.Υ)**

Α. Λεντάκη-Αμισσού-Σμύρνης, Πλησίον Πλατείας Υμηττού  
e-mail: [info@foy.gr](mailto:info@foy.gr) [www.foy.gr](http://www.foy.gr)

 Φιλοπρόοδος Όμιλος Υμηττού, Φιλοπρόοδος Όμιλος Υμηττού Β,  
Φιλοπρόοδος Όμιλος Υμηττού Γ