



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ
Μ Ε Σ Ο Γ Α Ι Α Σ**

Μαρκόπουλο, 2/3/2026

**Εβδομάδα Δράσεων του Δήμου Μαρκοπούλου Μεσογαίας
για την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας**

Ο Δήμος Μαρκοπούλου, μέσω της Κοινωνικής Υπηρεσίας και της Δημοτικής Επιτροπής Ισότητας, με αφορμή τη Διεθνή Ημέρα Γυναικών της 8^{ης} Μαρτίου, διοργανώνει μια σειρά δράσεων αφιερωμένων στη Γυναίκα, από την **Τρίτη 3 Μαρτίου** έως και την **Κυριακή 8 Μαρτίου 2026**.

Οι εκδηλώσεις έχουν στόχο την πρόληψη, την ενημέρωση, την ενδυνάμωση, την πολιτιστική συμμετοχή και την ανάδειξη του πολυδιάστατου ρόλου της γυναίκας στη σύγχρονη κοινωνία.

«Η Διεθνής Ημέρα Γυναικών αποτελεί μια σημαντική υπενθύμιση των αγώνων, των κατακτήσεων αλλά και των προκλήσεων που εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στη σύγχρονη κοινωνία. Ως Δημοτική Αρχή, στεκόμαστε έμπρακτα δίπλα σε κάθε γυναίκα, ενισχύοντας δράσεις πρόληψης, ενημέρωσης, υγείας, πολιτισμού και άθλησης. Στόχος μας είναι ένας Δήμος ισότητας, σεβασμού και ίσων ευκαιριών για όλες και όλους.», δήλωσε ο Δήμαρχος Μαρκοπούλου Κωνσταντίνος Δ. Αλλαγιάννης για τη συμβολική αυτή μέρα.

«Οι δράσεις αυτής της εβδομάδας είναι αφιερωμένες στις γυναίκες του Δήμου μας, στις μητέρες, στις εργαζόμενες, στις νέες, στις ηλικιωμένες, σε κάθε γυναίκα που καθημερινά δίνει τον δικό της αγώνα» δήλωσε η Αντιδήμαρχος Παιδείας, Κοινωνικής Πολιτικής και Αλληλεγγύης, Παιδικής Μέριμνας & Οικογένειας, Αθλητισμού και Νεολαίας Μένη Βαμποράκη, για να συμπληρώσει, ότι: «Ως γυναίκα, αντιλαμβάνομαι βαθιά τις πολλαπλές ευθύνες και προκλήσεις που καλούμαστε να διαχειριστούμε σε κάθε στάδιο της ζωής μας. Μέσα από την ενημέρωση, τη γνώση, την πρόληψη, τον πολιτισμό και την ευεξία, επιδιώκουμε να δημιουργήσουμε έναν χώρο ουσιαστικής στήριξης, διαλόγου και ενδυνάμωσης».

Το πρόγραμμα των δράσεων έχει διαμορφωθεί ως εξής:

Τρίτη 3 Μαρτίου 2026

Σεμινάριο Ψηφιακού Εγγραμματισμού στις Ψηφιακές Δεξιότητες

12:00 – 14:00

Αίθουσα Εκδηλώσεων Κοινωνικής Υπηρεσίας(Παπαδημητρίου 33, 4ος Όροφος, Μαρκόπουλο)

Στο συγκεκριμένο σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί εκπαίδευση, μέσω των κινητών τηλεφώνων, στη χρήση ψηφιακών πλατφορμών, ώστε να μπορεί να αξιοποιηθεί το διαδίκτυο με ασφάλεια και αυτονομία.

Για την παρακολούθηση του σεμιναρίου δεν απαιτείται καμία προηγούμενη γνώση.

Δρώμενα με τον Χορευτικό Λαογραφικό Σύλλογο «Ρόδακα»

18:30 -20:30

Αίθουσα Πολιτιστικού Συλλόγου Ρόδακας (Ερμού 16, Μαρκόπουλο)

Στο πλαίσιο των εκδηλώσεων, η Κοινωνική Υπηρεσία σε συνεργασία με τον Χορευτικό Λαογραφικό Σύλλογο «Ρόδακα» προτείνουν:

Ξεναγήση στον χώρο του Συλλόγου, ώστε οι δημότες του τόπου μας να γνωρίσουν τις δράσεις του και να ενημερωθούν για το πώς η σύγχρονη γυναίκα και μητέρα, μπορεί να αξιοποιήσει δημιουργικά τον χρόνο της, μέσα από δραστηριότητες που προσφέρουν χαρά και δημιουργικότητα, όπως η ενασχόληση με τους παραδοσιακούς χορούς, η τέχνη του μακραμέ και του παραδοσιακού κεντητού ψωμιού.

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης, η κυρία Γιώτα Δράκου θα πραγματοποιήσει σύντομη παρουσίαση σχετικά με τη θέση της Μεσογείτισσας γυναίκας στην τοπική κοινωνία, αναδεικνύοντας τη συμβολή της, στη διατήρηση της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.

Η παρουσία σας θα προσδώσει ξεχωριστή αξία στις εκδηλώσεις του Συλλόγου, ως ζωντανή υπενθύμιση – δήλωση του σημαντικού ρόλου της γυναίκας, γνωρίζοντας παράλληλα την Τέχνη, τη Μνήμη και την Παράδοση του τόπου μας!

Τηλέφωνο Επικοινωνίας: 6953021871

Τετάρτη 4 Μαρτίου 2026

Προβολή Ντοκιμαντέρ & Ανοιχτή Συζήτηση

13:00 – 15:00

[Αίθουσα Εκδηλώσεων Κοινωνικής Υπηρεσίας \(Παπαδημητρίου 33, 4^{ος} Όροφος, Μαρκόπουλο\)](#)

Θα προβληθεί το ντοκιμαντέρ: «Στη βουή του κόσμου: Το φεμινιστικό κίνημα στην Ελλάδα 19ος-21ος αιώνας», σε σενάριο - σκηνοθετική επιμέλεια της Μαρίας Λούκα, Νατάσας Κεφαλληνού και Νιόβης Αναζίκου.

Μετά την προβολή, θα ακολουθήσει ελεύθερη συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων, δημιουργώντας έναν ζωντανό χώρο διαλόγου και προβληματισμού, γύρω από την πορεία και τους αγώνες των γυναικών.

Παρασκευή 6 Μαρτίου 2026

Δωρεάν Προληπτικές Εξετάσεις

10:30 – 13:00

Aegli Medical Clinic, (Λεωφ. Πόρτο Ράφτη 4, Μαρκόπουλο)

Σε συνεργασία με το Ιατρικό Κέντρο «Αίγλη» στο Μαρκόπουλο, θα πραγματοποιηθεί δωρεάν παθολογική εκτίμηση, συζήτηση και συμβουλευτική σχετικά με τον προληπτικό έλεγχο.

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ ΔΗΜΟΥ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ: Ταχ. Δ/ση: Δημαρχιακό Μέγαρο (2ος όρ.) – Πλ. Δημοσθένους Σωτηρίου 1, 19003 Μαρκόπουλο Μεσογαίας Αττικής, Τηλ. 22990-20-104, 22990-20-105, Email: press@markopoulo.gr, Διαδίκτυο: www.markopoulo.gr,
Twitter: twitter.com/dimosmarkopoulo, Facebook: <https://www.facebook.com/dimosmarkopoulou/>,
Instagram: <https://www.instagram.com/dimosmarkopoulou/>

Σημαντικό: Οι ενδιαφερόμενες θα πρέπει να κλείσουν ραντεβού μέσω της γραμματείας στο τηλέφωνο 22990-25815 για έγκαιρο προγραμματισμό.

Σάββατο 7 Μαρτίου 2026

Ημέρα Ευεξίας & Άθλησης

10:00 – 14:00

Δημοτικό Γυμναστήριο Μαρκοπούλου (Λεωφ. Σουνίου 61, Μαρκόπουλο)

Όλες οι γυναίκες του Δήμου Μαρκοπούλου μπορούν να συμμετέχουν στα ακόλουθα ωριαία προγράμματα άθλησης και ευεξίας:

10:00-11:00 Power Pilates

11:00-12:00 Clinical Pilates

12:00-13:00 Functional

13:00-14:00 Happy Dance Work Out

Παράλληλα, θα υπάρχει η δυνατότητα χρήσης της αίθουσας μυϊκής ενδυνάμωσης, με εξατομικευμένο πρόγραμμα που θα καταρτίσει ο γυμναστής του Δήμου.

Σημαντικό: Δηλώσεις συμμετοχής στο τηλέφωνο 22990-22815 στην κα Ορφανού Αιμιλία, μέχρι την Πέμπτη, 5/3/2026.

«**Σεμινάριο Αυτοάμυνας αποκλειστικά για γυναίκες**», το οποίο θα διεξαχθεί από τον Ομοσπονδιακό Προπονητή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ζίου Ζίτσου κ. Γεώργιο Ζαντιώτη.
13:15 – 14:15

Δημοτικό Γυμναστήριο Μαρκοπούλου, Λεωφ. Σουνίου 61 (Αίθουσα Αυτοάμυνας)

Το σεμινάριο απευθύνεται σε γυναίκες ηλικίας 10 ετών και άνω, ανεξαρτήτως προηγούμενης εμπειρίας. Στόχος είναι η εκμάθηση βασικών τεχνικών αυτοάμυνας, η σωστή διαχείριση επικίνδυνων καταστάσεων και η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης μέσα από πρακτική και καθοδηγούμενη εξάσκηση.

Δίνεται η δυνατότητα συμμετοχής σε μητέρα και κόρη, αδελφές, θεία και ανιψιά, φίλες, γυναίκες τρίτης ηλικίας. Οποιοδήποτε γυναικείο συνδυασμό επιθυμεί να συμμετάσχει μαζί.

Η γνώση βασικών τεχνικών και η σωστή αντίδραση μπορούν να κάνουν τη διαφορά σε μια απρόβλεπτη στιγμή. Πάνω από όλα, η αυτοάμυνα ενισχύει το αίσθημα ασφάλειας και την αυτονομία κάθε γυναίκας, ανεξαρτήτως ηλικίας.

Σημαντικό: Δηλώσεις συμμετοχής στο τηλέφωνο 22990-22815 στην κα Ορφανού Αιμιλία, μέχρι την Πέμπτη, 5/3/2026.

Κυριακή 8 Μαρτίου 2026

«Ο Λόγος στις Γυναίκες...»

11:00 – 13:00

[Αίθουσα Εκδηλώσεων Κοινωνικής Υπηρεσίας](#)

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ ΔΗΜΟΥ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ: Ταχ. Δ/ση: Δημαρχιακό Μέγαρο (2ος όρ.) – Πλ. Δημοσθένους Σωτηρίου 1, 19003 Μαρκόπουλο Μεσογαίας Αττικής, Τηλ. 22990-20-104, 22990-20-105, Email: press@markopoulo.gr, Διαδίκτυο: www.markopoulo.gr,
Twitter: twitter.com/dimosmarkopoulo, Facebook: <https://www.facebook.com/dimosmarkopoulou/>,
Instagram: <https://www.instagram.com/dimosmarkopoulou/>

Το εβδομαδιαίο αφιέρωμα ολοκληρώνεται με μια ζεστή και ουσιαστική συνάντηση αφιερωμένη στις γυναίκες του Δήμου μας.

Με τη συμμετοχή μελών του Διαλεκτικού Συλλόγου Μαρκοπούλου, θα μοιραστούμε ιστορίες, βιωματικές εμπειρίες και σκέψεις για τους πολλαπλούς ρόλους της γυναίκας στη ζωή, στην οικογένεια, στην εργασία και στην κοινωνία. Μια συνάντηση διαλόγου, ενσυναίσθησης και αλληλοϋποστήριξης.

Όλες οι δράσεις για την Παγκόσμια μέρα της γυναίκας είναι δωρεάν.

Σας περιμένουμε για να τιμήσουμε μαζί τη Γυναίκα, τον ρόλο και την προσφορά της στην κοινωνία μας.

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ ΔΗΜΟΥ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕΣΣΟΓΑΙΑΣ.