

ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 2019 - '20



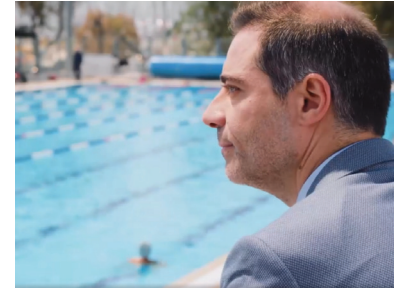
θέατρο
χορός
άσκηση & ευεξία
μουσική
καλλιτεχνικά εργαστήρια
κολύμβηση



ΔΗΜΟΣ ΑΛΙΜΟΥ



Αφήνοντας πίσω τη θερινή ραστώνη και καλωσορίζοντας την ευλογημένη δροσιά του Φθινοπώρου, ο Θουκυδίδειος Οργανισμός Πολιτισμού και Αθλητισμού Αλίμου πανέτοιμος μας περιμένει κι εφέτος για το ευεργετικό ταξίδι στη δημιουργία, τη γνώση και την άσκηση.



Δεύτερη θητεία, μεγαλύτερη ευθύνη κι ακόμη περισσότερη προσπάθεια στην αναζήτηση δραστηριοτήτων που θα κάνουν τους πολίτες να νιώθουν καλύτερα.

Μέλημά μας η «ψυχαγωγία», η ενασχόληση με το ωραίο, το δημιουργικό, το αναζωογονητικό, που παρηγορεί κι ενισχύει τον άνθρωπο σε μια ζωή όπου περισσεύει η ανασφάλεια.

Να νιώσουμε, λοιπόν, καλύτερα, να βρούμε τη χαρά που ο πιστός μας φίλος, η τέχνη, μπορεί να δίνει.

Όπως έλεγε ο Βασίλης Ραφαηλίδης: *« Ο τσοπάνος κάθεται και σκαλίζει την γκλίτσα του, όχι για να την κάνει σταθερότερη, αλλά ομορφότερη. Τούτο το «περιττό» που προστίθεται στο αναγκαίο, είναι η τέχνη. Όλοι, ακόμα κι οι πρωτόγονοι, θα 'θελαν τα πράγματα που χρησιμοποιούν, εκτός από χρήσιμα, να είναι και ωραία».*

Τα μαθήματα του Θ.Ο.Π.Α.Α. αρχίζουν.
Ας ξεκινήσουμε την περιπέτεια για τη χαρά του «περιττού»!

Καλό χειμώνα!

ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΟΝΔΥΛΗΣ
ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΑΛΙΜΟΥ

ΘΕΑΤΡΟ

| Ομάδες Θεάτρου

Οι θεατρικές μας ομάδες, απευθύνονται σε όσους θέλουν να γνωρίσουν ή να μυηθούν στην τέχνη της υποκριτικής, να διευρύνουν τα όρια της αντίληψης και της ενεργητικής φαντασίας τους. Με πολλαπλές τεχνικές και παιχνίδια ρόλων, παιδιά και ενήλικες εκφράζονται, δημιουργούν, νιώθουν, δραστηριοποιούνται, αλληλοεπιδρούν, συνεργάζονται, αναπτύσσουν πρωτοβουλίες, επινοούν, μαθαίνουν, συνθέτουν! Σε ένα κλίμα αποδοχής και ενθάρρυνσης, ανακαλύπτουν τον εαυτό τους και τους άλλους και αναπτύσσουν δεξιότητες ζωής!

Επικεντρωνόμαστε στην καλλιέργεια των εκφραστικών μας μέσων (σώμα-φωνή) και τέλος ορμώμενοι από γνωστά έργα ή ιστορίες που δημιουργήθηκαν από εμάς τους ίδιους "ερμηνεύουμε" χαρακτήρες, ιδέες και συναισθήματα. Κατά τη διάρκεια της χρονιάς οι ομάδες συμμετέχουν σε παραστάσεις, φεστιβάλ και δρώμενα.

Ομάδες: *Ενηλίκων, Εφηβική & Παιδική*

| Θεατρικό Παιχνίδι

Μέσα από ένα ταξίδι στον μαγικό κόσμο του σωματικού θεάτρου και του παιχνιδιού, μαθαίνουμε να συνυπάρχουμε και να συνδημιουργούμε. Εκφραζόμαστε!

Σκοπός του εργαστηρίου είναι η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της συναισθηματικής νοημοσύνης, η αποδοχή του εαυτού μας και του διαφορετικού, καθώς και η ανακάλυψη της χαράς της δημιουργίας.

Τμήματα: *Παιδικά (4-7 ετών)*

ΧΟΡΟΣ & ΑΣΚΗΣΗ

| Δημιουργικός Χορός Γονείς-Παιδιά

Ρυθμός! Κίνηση! Μουσική! Όλα αυτά μαζί στο πιο όμορφο, στο πιο μελωδικό, στο πιο μαγικό μάθημα πολιτισμού και τέχνης για μικρά παιδιά που έχουν την ευκαιρία να κοινωνικοποιηθούν σε μια ομάδα που απαρτίζεται τόσο από παιδάκια όσο και από ενήλικες. Μαθαίνουν να περιμένουν, να μοιράζονται, να κινούνται με τον ρυθμό.

Τμήματα: *Γονείς-Παιδιά (2,5-4 ετών)*

| Σύγχρονος Χορός

Ο σύγχρονος χορός είναι μια υπόσχεση για την εξερεύνηση κάθε πτυχής της κίνησης. Το μάθημα θα είναι μια γνωριμία με βασικές τεχνικές σύγχρονου χορού που θα τις αναζητήσουμε μέσα από δομημένους συνδυασμούς αλλά και αυτοσχεδιασμό. Θα είναι, όμως, και μια απόπειρα να καταλάβουμε τις βασικές λειτουργίες και ευκολίες του σώματος, να παίξουμε με τον ρυθμό και με τον χώρο. Θα γνωρίσουμε τα συστήματα Limon, Graham, Hawkins καθώς και τις τεχνικές release.

Τμήμα: *Εφήβων*

| Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί

Διδάσκονται οι πιο διαδεδομένοι χοροί από όλες τις περιοχές της Ελλάδας. Οι παραδοσιακοί χοροί με την ποικιλία και τις παραλλαγές τους είναι μια πολύ καλή ευκαιρία να γυμνάσει κανείς ολόκληρο το σώμα του. Μέσα από τα μαθήματα, θα μπορέσουμε να κατανοήσουμε πιο άμεσα την ελληνική κουλτούρα και την ιστορία μας.

Τμήματα: *Ενηλίκων & Παιδικό*



| Μοντέρνος Χορός

Σε ένα μάθημα με στοιχεία από Zumba, Latin, Hip Hop, RnB κ.ά., τα παιδιά γυμνάζονται, ενώ συγχρόνως εκφράζονται μέσα από τις μοντέρνες χορογραφίες, οι οποίες ποικίλουν σε ρυθμό και δυναμική.

Τμήματα: Παιδικά (6-13 ετών)

| Προπαιδεία Μπαλέτου

Τα παιδιά, μέσω της Μουσικοκινητικής Αγωγής (Σύστημα Dalcroze) και της τεχνικής του Κλασικού Μπαλέτου, αναπτύσσουν τις βασικές επιδεξιότητες κίνησης, μουσικής ευαισθητοποίησης, έκφρασης και δημιουργικότητας.

Τμήματα: Παιδικά (3,5-5 ετών)

| Κλασικό Μπαλέτο

Το μπαλέτο αποτελεί τη βάση όλων των ειδών του χορού και είναι μια τέχνη που εμπεριέχει την ομορφιά, την εκφραστικότητα και τη δραματικότητα. Τα παιδιά γυμνάζονται και εκτονώνονται, ενώ παράλληλα μαθαίνουν την πειθαρχία μέσα από την τεχνική του μπαλέτου. Διδάσκεται Αγγλικό και Ρωσικό σύστημα.

Τμήματα: Παιδικά (5-10 ετών)

| Ρυθμική Γυμναστική

Η ρυθμική γυμναστική είναι ένα πολυδιάστατο άθλημα το οποίο συνδυάζει την κίνηση-χορό με τον χειρισμό οργάνων (μπάλα, κορδέλα κ.λπ.). Μέσα από αυτό το άθλημα τα παιδιά γυμνάζονται με ασκήσεις προσαρμοσμένες στην ηλικία και τις ανάγκες τους με στόχο την σωστή ανάπτυξη.

Τμήματα: Παιδικά (4,5-12 ετών)

| Bollywood Dance

Με στοιχεία ινδικών και ανατολίτικων χορών, jazz, hip-hop και musical dance, αυτός ο χορός μας γεμίζει ρυθμό, χαρά κι εκφραστικότητα και οδηγεί σε έκρηξη θετικής ενέργειας!

Τμήμα: Παιδικό (8-12 ετών)

| Bellydance

Ήχοι και μελωδίες της Ανατολής που προσφέρουν σωματική αρμονία και εσωτερική ομορφιά.

Τμήματα: Ενηλίκων-Εφήβων Αρχαρίων & Προχωρημένων

| Latin

Με συστηματικό τρόπο που μετατρέπει την κάθε ώρα σε διασκέδαση, μαθαίνουμε τη μουσική, τον χορό και την ιστορία της αφροκουβανέζικης κουλτούρας. Στο μάθημα διδάσκονται φιγούρες και τεχνική, man's/lady's styling, των χορών Salsa, Bachata, Merengue, Reggaeton. Μάθε τη γλώσσα της λάτιν μουσικής και μίλα με τον δικό σου τρόπο.

Τμήμα: Εφήβων-Ενηλίκων

| Salsa

Με τον γρήγορο ρυθμό της και κινήσεις που ζαλίζουν η Salsa έχει γίνει συνώνυμο της διασκέδασης με Latin μουσική σ' όλο τον κόσμο. Στο μάθημα θα χορέψουμε κυρίως κουβανέζικη Salsa, τον παιχνιδιάρικο και κοφτό χορό του Cha-cha-cha και την αισθησιακή και αργή Rumba. Σκοπός μας είναι να διασκεδάσουμε και ν' ανακαλύψουμε το παιχνίδι της λεκάνης μας και του ερωτισμού, όπως μας έρχεται από την Λατινική Αμερική.

Τμήματα: Ενηλίκων Αρχαρίων & Προχωρημένων

| Tango

Το αργεντίνικο Tango είναι ένας από τους πρώτους αστικούς χορούς, κομψός κι αισθησιακός με μια τρυφερή αγκαλιά αλλά και κοφτές κινήσεις. Σε γυμνάζει σε μια χορευτική γλώσσα απaráμιλλης ομορφιάς, σε μια σχέση χωρίς λόγια, στην πανανθρώπινη ιδέα του έρωτα και της επαφής.

Τμήματα: Ενηλίκων Αρχαρίων & Προχωρημένων

| Aerobic - Fitness Dance

Με τη βοήθεια της μουσικής και των χορευτικών κινήσεων, καθώς και με τις γυμναστικές ασκήσεις που βοηθούν στη βελτίωση της υγείας, δημιουργείται μια ευχάριστη ατμόσφαιρα που επιφέρει ψυχική και σωματική διέγερση.

Τμήματα: Ενηλίκων Πρωινά & Απογευματινά, Υπερηλίκων Πρωινά



**Σελίδα: Θουκυδίδειος Οργανισμός
Πολιτισμού & Αθλητισμού Αλίμου**

| Piloxing

Ένα δυναμικό πρόγραμμα που σφίγγει τους μυς σε χέρια, πόδια και κοιλιά. Προσφέρει δυνατό κορμί, αδυνατίζει, χαρίζει σωστή στάση σώματος, απαλλάσσει από την ένταση της ημέρας και τονώνει το καρδιοαναπνευστικό. Το μάθημα περιλαμβάνει ασκήσεις τόνωσης και ενδυνάμωσης από το pilates, αλλά και ασκήσεις ευκινησίας, δύναμης και ταχύτητας από το μποξ.

Τμήμα: Ενηλίκων

| Capoeira

Η αφροβραζιλιάνικη Πολεμική Τέχνη που συνδυάζει αρμονικά τον χορό, τα ακροβατικά και τη μουσική.

Τμήματα: Παιδικό & Ενηλίκων

| Pilates

Η βασική αρχή της μεθόδου είναι ο έλεγχος και η σταθερότητα του κέντρου του σώματος, δηλαδή της ζώνης της κοιλιακής χώρας. Οι μύες ενεργοποιούνται και εξισορροπούνται μεταξύ τους, η σπονδυλική στήλη και ο κορμός σταθεροποιούνται, το σώμα ευθυγραμμίζεται και όλο το ανθρώπινο σύστημα εκπαιδεύεται να κινείται σωστά και πιο αποτελεσματικά.

Τμήματα: Ενηλίκων Πρωινά & Απογευματινά

| Stretching

Το μάθημα αποτελείται από ασκήσεις διατάσεων κι ενδυνάμωσης των μυών. Σκοπός του μαθήματος είναι η απόκτηση σωστής στάσης του σώματος αυξάνοντας την ελαστικότητα των μυών και το εύρος κίνησης των αρθρώσεων. Το stretching χαλαρώνει τους σφιχτούς μυς και αυξάνει τη ροή του αίματος.

Τμήμα: Ενηλίκων

| Yoga

Συνδυάζοντας απόλυτα την αναπνοή με την κίνησή μας το σώμα δυναμώνει, ευθυγραμμίζεται και αποκτά ευλυγισία, ο νους συγκεντρώνεται και η σκέψη γίνεται διαυγής, ενώ αποκτούμε ένα συνολικό αίσθημα ευεξίας και ηρεμίας. Βοηθάει στην ενίσχυση του μεταβολισμού και του ανοσοποιητικού.

Τμήματα: Ενηλίκων Πρωινά & Απογευματινά

| Beach Volley

Η προπόνηση beach volley, συνδυάζοντας το παιχνίδι με τη σωματική άσκηση, αποτελεί έναν άριστο και διασκεδαστικό τρόπο εκγύμνασης όλου του σώματος. Ελάτε να γνωρίσετε ένα από τα ωραιότερα αθλήματα και να διασκεδάσετε.

Τμήματα: Ενηλίκων

| Ασκήσεις Ηρεμίας & Ψυχικής Ενδυνάμωσης

Σ' αυτό το πρόγραμμα θα μάθουμε να επιλέγουμε ξανά μian αρμονική σχέση με τον εαυτό μας αλλά και με τους γύρω μας. Μαθαίνω: να καταπολεμώ το άγχος, να ισορροπώ τον νου και τα συναισθήματά μου, ν' ακούω το σώμα μου, να διατηρώ την ευεξία μου, να συνδέομαι με τη χαρά, να ενισχύω τη μνήμη και την προσοχή, να ενδυναμώνω τον εαυτό μου, να διατηρώ θετική στάση και τρόπο ζωής και, τέλος, να σχετίζομαι με αρμονία.

Τμήματα: Ενηλίκων-Εφήβων Πρωινά & Απογευματινά

| Διαλογισμός

Ο διαλογισμός φέρνει εξισορρόπηση του εξωτερικού και εσωτερικού κόσμου και βγάζει τα λαμπερά χρώματα της φύσης μας.

Τμήμα: Ενηλίκων

ΓΗΠΕΔΑ

| Κλειστό Γυμναστήριο

1. Α΄ Κλειστό Γυμναστήριο:
Ελ.Βενιζέλου και Θεσσαλίας

*Ανακαινισμένο

| Ποδόσφαιρο

1. Α΄ Γυμναστήριο:
Λ.Ιωνίας και Ήρωος Μάτση
2. Β΄ Γυμναστήριο:
Λ. Γερουλάνου (Παλαιός Άλιμος)

* Ανακαινισμένα

3. Πανί

| Μπάσκετ

1. Λυσικράτους 82 και Κονδύλη
2. Κουμουνδούρου 93
3. Πλ.Καραϊσκάκη (Κλούβα)

*Ανακαινισμένα

| Τένις

1. Λόφος Πανί
2. Εθνικής Αντιστάσεως
3. Πευκόφυτο Θράκης
4. Κυβέλης & Μυρτιδιωτίσσης

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΑΛΙΜΟΥ

Το Δημοτικό Κολυμβητήριο Αλίμου διαθέτει θερμαινόμενη πισίνα Ολυμπιακών διαστάσεων, πενήντάρια (50μ. x 25μ.), με οκτώ διαδρομές.

Επιπλέον, διαθέτει μικρότερη πισίνα, θερμαινόμενη.

Υπάρχει επίβλεψη από ναυαγοσώστες και γίνεται καθημερινά αυστηρός έλεγχος καταλληλότητας του νερού.

| Ελεύθερη Κολύμβηση

Η κολύμβηση είναι από τις πιο δημιουργικές κι ευχάριστες αθλητικές δραστηριότητες. Εξυψώνει τη συναισθηματική ισορροπία του ατόμου και έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία.

| Βρεφική Κολύμβηση

Οι μικροί κολυμβητές, μαζί με τους γονείς τους, αναπτύσσουν τις κολυμβητικές τους ικανότητες, με ευχάριστο και δημιουργικό τρόπο.

Τμήματα: Γονείς-Παιδιά (από 8 μηνών-3,5 ετών)

| Εκμάθηση Μεγάλης Πισίνας

Με ομαδικά μαθήματα γυμνάζουμε όλους τους μυς ισορροπημένα, χωρίς να καταπονούνται οι αρθρώσεις, τονώνεται το αναπνευστικό μας σύστημα και μαθαίνουμε όλα τα στυλ κολύμβησης: Ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο και πεταλούδα.

Τμήματα: Ενηλίκων-Εφήβων

| Προετοιμασία για ΤΕΦΑΑ και Στρατιωτικές Σχολές

Η κολύμβηση αποτελεί βασικό παράγοντα επιτυχίας για τις εξετάσεις των ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ και ΤΕΦΑΑ.



ΟΡΓΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

1. Παραλία στην παιδική χαρά
2. Πλατεία Καρατζά
3. Πλατεία Καραϊσκάκη
4. Αγίου Δημητρίου στον πεζόδρομο
5. Ο.Τ 351 Κνωσσού και Αμμοχώστου
6. Έλλησ
7. Λόφος Πανί
8. Λόφος Πολιτισμού
9. Ταξιαρχών
10. Σόλωνος
11. Πλατεία Ανεξαρτησίας
12. Πλατεία Εκτελωνιστών
13. Πλατεία Άρη Βελουχιώτη
14. Παιδική Χαρά Κεφαλληνίας
15. Κουμουνδούρου



| Εκμάθηση Μικρής Πισίνας

Η κολύμβηση είναι ένα από τα αγαπημένα αθλήματα μικρών και μεγάλων. Ευχάριστη και δημιουργική προπόνηση με ποικιλία ασκήσεων και παιχνίδια.

Τμήματα: Παιδικά (από 3,5 ετών)

| Aqua Aerobic

Πρόγραμμα αεροβίωσης στη μεγάλη πισίνα με μουσική και όργανα (λάστιχα, βαράκια, σωσίβια).

Τμήματα: Πρωινά & Απογευματινά

| Υδροθεραπεία

Βοηθά στην ομαλοποίηση του μυϊκού τόνου, στον έλεγχο των περιστροφών, στην διευκόλυνση της κίνησης και στην ρύθμιση και οργάνωση της συγκέντρωσης.

| Μασάζ

Το μασάζ προσφέρει χαλάρωση, τόνωση και ευεξία. Τα ραντεβού πραγματοποιούνται σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο από έμπειρο προσωπικό.

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

* Για τα παιδιά: Βεβαίωση από τον παιδίατρο, 2 φωτογραφίες και υπεύθυνη δήλωση του Ν. 1599/86 υπογεγραμμένη και από τους δύο γονείς.

* Για τους ενήλικες: 2 φωτογραφίες, γνωμάτευση καρδιολόγου και δερματολόγου.

Οι Δημότες-Κάτοικοι Αλίμου πρέπει να προσκομίσουν Πιστοποιητικό Οικογενειακής Κατάστασης ή έναν λογαριασμό ΔΕΚΟ ή Κάρτα Δημότη.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ & ΕΚΦΡΑΣΗΣ

| Φωτογραφία

Η Φωτογραφική ομάδα του Θ.Ο.Π.Α.Α. είναι μια ομάδα που τα μέλη της τα ενώνει η αγάπη για τη φωτογραφία αλλά και τα χωρίζει ο διαφορετικός τρόπος έκφρασής τους! Τα μέλη έχουν τη διάθεση να μάθουν τα μυστικά και την τεχνική της φωτογράφισης, τόσο από τα μαθήματα και τις συζητήσεις, όσο και μέσα από τις φωτογραφικές εξορμήσεις. Ο σχολιασμός και η αξιολόγηση της δουλειάς τους, με αφορμή τις εκθέσεις που πραγματοποιούν, είναι πάντοτε ευπρόσδεκτα και τους βοηθά να συνεχίσουν με το ίδιο πάθος.

Τμήματα: Αρχαρίων & Προχωρημένων

| Εικαστικό Εργαστήρι

Εκμάθηση των βασικών αρχών του σχεδίου, της προοπτικής και των χρωμάτων με τη χρήση διαφόρων υλικών και τεχνικών που αποτελούν εργαλεία της Ζωγραφικής και Εικαστικής Τέχνης (Βίντεο, Φωτογραφία, Κίνηση, Αυτο-σχεδιασμός, Μουσική). Βασικός σκοπός των μαθημάτων είναι να μεταδώσουν στους μαθητές την εικαστική σκέψη και αντίληψη με δημιουργικό τρόπο και ενισχύοντας τη φαντασία τους.

Τμήματα: Παιδικά (4-10 ετών)

| Ζωγραφική

Οι μαθητές μαθαίνουν τις τεχνικές της Ζωγραφικής, μυούνται στην αισθητική και τη σύνθεση. Προσεγγίζοντας την κλασική ζωγραφική εμβαθύνουμε σε έννοιες, όπως σχέδιο, αναλογία, χρώμα και τοπίο.
«Η ζωγραφική είναι ένα μέσο επικοινωνίας πρώτα με τον εαυτό μας και έπειτα με τους άλλους. Ένα μέσο έκφρασης ιδεών και συναισθημάτων.»

Τμήματα: Ενηλίκων & Εφήβων

| Ας Παίξουμε

Σε ένα περιβάλλον ασφαλές και χαρούμενο, τα παιδιά θα μπορούν να παίξουν, να μάθουν, να δημιουργήσουν και να εξερευνηθούν.

Τμήματα: Γονείς-Παιδιά (1-3 ετών)

| Παιχνιδογυμνάσματα

Τα παιδιά μαθαίνουν το σώμα τους, αποκτούν αντίληψη του χώρου και μέσα από το παιχνίδι εξοικειώνονται με τα διάφορα αθλήματα.

Τμήματα: Γονείς-Παιδιά (από 18 μηνών)

| Εργαστήριο Θεάτρου Σκιών

Στο εργαστήρι αυτό θα μάθουμε πώς να κατασκευάζουμε φιγούρες από τον κόσμο του Καραγκιόζη, σκηνικά και πώς να παίζουμε στον μπερντέ.

Τμήματα: Παιδικά (5-12 ετών)

| Πρώτες Πράξεις Στην Αρχιτεκτονική

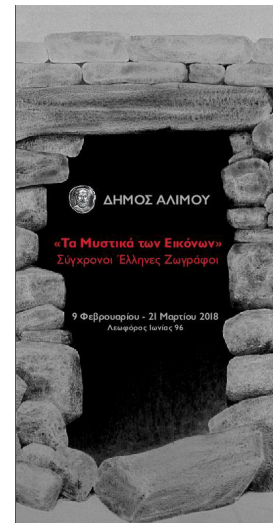
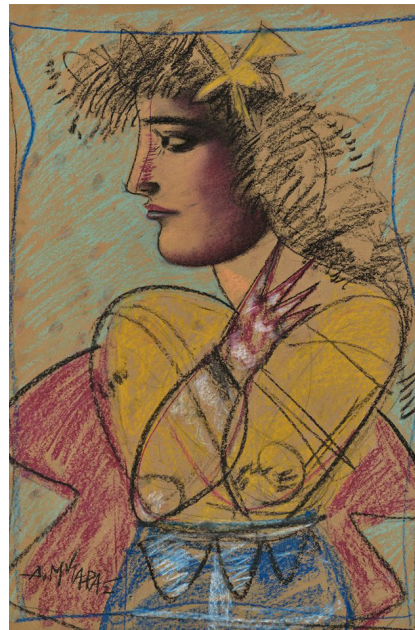
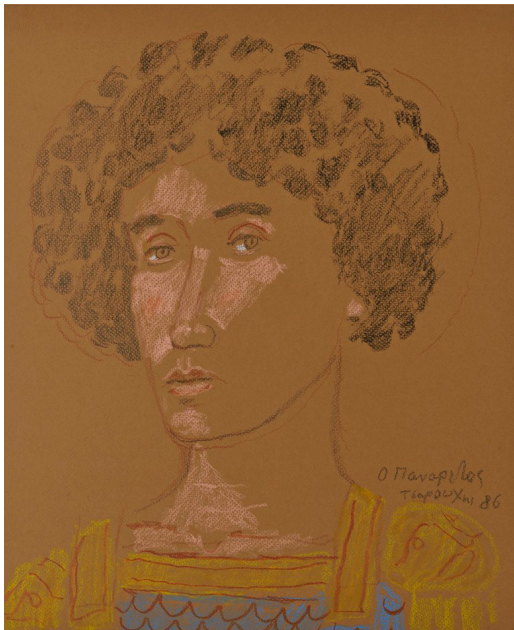
Σκέφτομαι και πράττω, δοκιμάζω, λανθάνω, χτίζω, σχεδιάζω, κατεδαφίζω και ανασυνθέτω. Τα παιδιά θα έρθουν σε επαφή με την αρχιτεκτονική σκέψη, μέσα από τη διαδικασία του παιχνιδιού.

Τμήμα: Παιδικό (8-11 ετών)

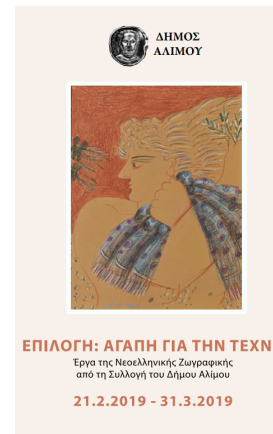
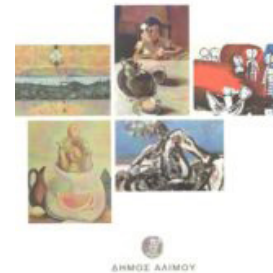
| Χειροποίητο Κόσμημα

Τα μαθήματα περιλαμβάνουν την εκμάθηση χρήσης των εργαλείων, των υλικών και των τεχνικών κατασκευής. Θα δημιουργήσουμε διαφορετικά κοσμήματα ανάλογα με την εποχή και τις εκάστοτε τάσεις.

Τμήματα: Εφήβων-Ενηλίκων Αρχαρίων & Προχωρημένων



Από τον Άλιμο με θέα
Η Νεοκλήνη κή Δωροδοξία από τον Γιάννη Μπαλάκη
ΜΑΝΟΣ ΣΤΕΦΑΝΙΔΗΣ



ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ

Με πείσμα και όνειρο...

Μετά τη δημιουργία του Δημοτικού θερινού κινηματογράφου στην παραλία, η Δημοτική αρχή ξεκίνησε από το 2017 την προσπάθεια για την δημιουργία της Δημοτικής Πινακοθήκης Αλίμου.

Άρχισε η συλλογή έργων Τέχνης και μέχρι σήμερα 70 σπουδαίοι πίνακες κορυφαίων Ελλήνων ζωγράφων έχουν συγκεντρωθεί και αποτελούν τον αρχικό πυρήνα της εικαστικής συλλογής που ανήκει στον Δήμο και που φιλοδοξούμε να είναι μια πρώτης τάξεως «μαγιά» για την Πινακοθήκη του Αλίμου με μόνιμη συλλογή και κτήριο που θα καλύπτει τις ανάγκες μιας μοντέρνας πινακοθήκης.

Οραματιζόμαστε μια μόνιμη στέγη Τέχνης και Πολιτισμού, όπου οι μαθήτριες και οι μαθητές των σχολείων μας θα μπορούν δωρεάν να επισκέπτονται και να ξεναγούνται. Είναι δικαίωμα για τα παιδιά η επαφή με την τέχνη και η αληθινή ψυχαγωγία, που δυστυχώς μόνο κάποιοι προνομιούχοι μπορούν να απολαμβάνουν.

Στον Δήμο μας έχουν ήδη πραγματοποιηθεί πέντε εικαστικές εκθέσεις στον χώρο του Πολιτιστικού Κέντρου με την πολύτιμη βοήθεια του ιστορικού Τέχνης και καθηγητή του ΕΚΠΑ, κυρίου Μάνου Στεφανίδη.

Πολιτιστικό Κέντρο Αλίμου
(Λεωφ. Ιωνίας 96, Άλιμος 174 56)

Πληροφορίες:

τηλ. 698 6312131, info@alimos.gr, www.alimos.gr

*Διαδραστικές Ξεναγήσεις Σχολείων (ΔΩΡΕΑΝ)

ΜΟΥΣΙΚΗ

| Χορωδία

Το τραγούδι είναι τρόπος έκφρασης, καλλιεργεί το αυτί και τη φωνή, προσφέρει ψυχική ανάταση... Το τμήμα χορωδίας ενηλίκων, με επιτυχημένες εμφανίσεις στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, αποτελεί επί 25ετία ένα ζωντανό κύτταρο του Θ.Ο.Π.Α.Α.

Τμήματα: Ενηλίκων & Παιδικό (5-15 ετών)

| Μουσικοκινητική Αγωγή

Στο εργαστήρι μουσικοκινητικής αγωγής θα παίξουμε μουσική, θα τραγουδήσουμε, θα χορέψουμε κι όλ' αυτά μέσα από το παιχνίδι. Με ποιο ζώο μοιάζει ο ήχος της μαράκας; Πόσο εύκολο, τελικά, είναι να είναι κανείς μαέστρος; Ελάτε να διασκεδάσουμε με μουσικοπαιχνίδια!

Τμήματα: Παιδικά (18 μηνών-6 ετών)

| Ατομικές Συνεδρίες Μουσικοθεραπείας

Η Μουσικοθεραπεία (Music Therapy) συγκαταλέγεται στις Θεραπείες μέσω της Τέχνης. Είναι μία επιστημονικά τεκμηριωμένη θεραπευτική παρέμβαση που αξιοποιεί το δημιουργικό δυναμικό του ανθρώπου και την έμφυτη ικανότητά του για μουσική έκφραση, αλληλεπίδραση και επικοινωνία με σκοπό τη βελτίωση της συναισθηματικής, κοινωνικής, σωματικής και πνευματικής υγείας. Ο τομέας Μουσικοθεραπείας του Θ.Ο.Π.Α.Α. απευθύνεται σε παιδιά και νέους με ήπιες ή σοβαρότερες δυσκολίες και αναπηρίες όπως: Μαθησιακές δυσκολίες, Διάσπαση Προσοχής/Υπερκινητικότητα, Συναισθηματικές/Αγχώδεις διαταραχές, Αυτισμός, Σύνδρομο Asperger, Νοητική ή Κινητική αναπηρία κ.λπ..

| Εκμάθηση Μουσικών Οργάνων & Θεωρία-Solfege

Το μουσικό ταξίδι που ξεκινά ο μαθητής είναι γεμάτο με πολλές όμορφες εμπειρίες. Οι δυνατότητες που του δίνει η ενασχόληση με τη μουσική είναι πολλές: να αναπτύξει την αυτοσυγκέντρωση, να καλλιεργήσει την ψυχή και την προσωπικότητά του, να αποκτήσει πειθαρχία, να μοιραστεί με άλλους ανθρώπους όμορφες καλλιτεχνικές εμπειρίες και κυρίως να γνωρίσει τον εαυτό του και να νιώσει τη χαρά της δημιουργίας. Μαζί με το μουσικό όργανο ο μαθητής παρακολουθεί μαθήματα Θεωρίας-Solfege όπου διδάσκεται και τη μουσική αλφάβητο, εξηγεί τα μουσικά σύμβολα με σκοπό να μάθει να γράφει μουσική. Παράλληλα, εξασκείται στη ρυθμική και μελωδική ανάγνωση.

Πιάνο & Προπαιδεία στο πιάνο
Κιθάρα
Μπουζούκι & Λαϊκή κιθάρα
Ντράμς
Κρουστά
Ακορντεόν

Τμήματα: Για όλες τις ηλικίες, Ατομικά και Ομαδικά.

| Ραδιοφωνική Παραγωγή

Στα μαθήματα οι συμμετέχοντες θα γνωρίσουν τα μυστικά μιας επιτυχημένης ραδιοφωνικής εκπομπής και, με οδηγό την αγάπη για τη μουσική και την επικοινωνία, θα εξερευνήσουν τον καινούργιο δυναμικό χώρο του διαδικτυακού ραδιοφώνου.

Τμήμα: Εφήβων-Ενηλίκων Αρχαρίων

ALIMOS web radio
ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΙΤΕ: www.alimos.gr
radioalimos@gmail.com
ΔΗΜΟΣ ΑΛΙΜΟΥ
ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Ανοιχτό Πανεπιστήμιο

Το 2017 ο Δήμος Αλίμου ξεκίνησε το Ανοιχτό του Πανεπιστήμιο, το οποίο μπορούν να παρακολουθήσουν οι πολίτες κάθε ηλικίας, ανεξάρτητα από τίτλους σπουδών.

Οι δάσκαλοί μας, πρόθυμοι, καταξιωμένοι, έμπειροι και κυρίως ειδήμονες, μας βοηθάνε με απλό και κατανοητό τρόπο να βγούμε από τη σύγχυση και τη μοναξιά της όποιας οθόνης.

Το φετινό ακαδημαϊκό έτος (2019-2020) θα φιλοξενήσουμε εισηγητές από τους τομείς: Ιστορίας, Φιλοσοφίας, Ψυχολογίας, Ιστορίας Τέχνης, Αστροφυσικής, Γεωπολιτικής, Λαογραφίας.

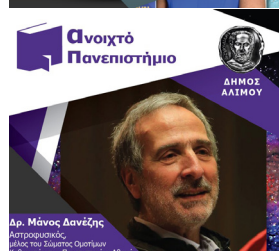
Η συμμετοχή είναι πάντοτε ΔΩΡΕΑΝ.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ & ΑΙΤΗΣΕΙΣ

anoiktopanepistimioalimou@gmail.com
και στην Δημοτική Βιβλιοθήκη Αλίμου
(Καθημερινά 15:00-20:00)



ΑΝΟΙΧΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΗΜΟΥ ΑΛΙΜΟΥ



ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

| Λέσχη Γραφής Και Ανάγνωσης

Μια συνάντηση με σκοπό την καλλιέργεια της σχέσης μας με το διάβασμα και την κριτική προσέγγιση κειμένων, βιβλίων και θεμάτων. Τα παιδιά θα εξερευνήσουν την κλίση τους γράφοντας διηγήματα σε διάφορα λογοτεχνικά είδη έτσι ώστε να καταλάβουν κι εκείνα ποιο τους ταιριάζει καλύτερα και ποιο τους ενθουσιάζει. Οι ενήλικες θα ανακαλύψουν νέα μονοπάτια στις λογοτεχνικές αναζητήσεις τους, με ποίηση και πρόζα, μυθιστόρημα και δοκίμιο, γνωστά και λιγότερο γνωστά έργα, αναδεικνύοντας έτσι την καθοριστική συμβολή της ανάγνωσης στην ψυχική υγεία, την κοινωνική ευαισθητοποίηση, τη δημιουργικότητα, την ψυχαγωγία και την αυτογνωσία. Πότε λοιπόν έρχεται η έμπνευση; Πώς μπορούμε να τη μετουσιώσουμε σε ιστορία;

Τμήμα: Εφήβων-Ενηλίκων Αρχαρίων

| Δημιουργία Παραμυθιού Και Αφήγηση

Η ομάδα δημιουργεί το δικό της παραμύθι. Το ζωγραφίζει, το πλάθει, του δίνει ζωή. Όλοι μπορούν να πουν μια ιστορία που άκουσαν, σκέφθηκαν ή ονειρεύτηκαν και, με λίγη φαντασία, μπορούν να συνδυάσουν τη δική τους με των άλλων.

Τμήμα: Παιδικό (4-7 ετών)

ΕΓΓΡΑΦΗ ΜΕΛΟΥΣ

Μέλοι-χρήστες της Βιβλιοθήκης μπορούν να γίνουν μόνο κάτοικοι Αλίμου ή δημότες Αλίμου, με αντίγραφο αστυνομικής ταυτότητας ή άλλου επίσημου έγγραφου, μια φωτογραφία και την προσκόμιση ενός λογαριασμού του ΟΤΕ ή της ΔΕΗ, στον οποίο αναγράφεται η μόνιμη διεύθυνσή τους στον Άλιμο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΑΝΕΙΣΜΟΥ

Δικαίωμα δανεισμού έχουν μόνο τα εγγεγραμμένα μέλη στη Βιβλιοθήκη. Το κάθε μέλος μπορεί να δανειστεί μέχρι 3 βιβλία για 20 ημέρες με δυνατότητα παράτασης 10 ημερών. Οι χρήστες μπορούν να κάνουν αίτηση κράτησης κάποιου βιβλίου που είναι ήδη δανεισμένο.

Από τον Μάιο του 2017 η Βιβλιοθήκη μας αναβαθμίστηκε και προσφέρει ανοικτή πρόσβαση στον κατάλόγό της, σε όλους τους χρήστες του Διαδικτύου από τη διεύθυνση www.vivliothiki.gr.

ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Από τον Νοέμβρη του 2018, στην Βιβλιοθήκη μας υπάρχει ειδικός χώρος Ανταλλακτικής Βιβλιοθήκης με βιβλία ενηλίκων και παιδικά, αφιερωμένη στο Κοινωνικό Παντοπωλείο & και στο Κοινωνικό Φαρμακείο του Δήμου μας. Με μια σακούλα τρόφιμα ή φάρμακα μπορείτε να αποκτήσετε 5 βιβλία της επιλογής σας.



Πληροφορίες του Προγράμματος "Η ζωή είναι ωραία", στο τηλέφωνο 213 2008044, από Δευτέρα έως Παρασκευή, 12:00 π.μ. – 17:00. Κάθε μήνα θα γίνεται ενημέρωση για τις δράσεις του επόμενου μηνός.

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΡΩΜΕΝΑ

| Σεμινάρια

| Θεατρικές Παραστάσεις

| Συναυλίες

| Φεστιβάλ Πολιτισμού

| Παιδικά Δρώμενα

| Κάμπ

| Αθλητικά γεγονότα

| Δελφινομαχίες

| Διαδημοτικό Φεστιβάλ Ερασιτεχνικού Θεάτρου

| Παρουσιάσεις Βιβλίων

| Εκπαιδευτικά Προγράμματα Για Μαθητές

| Χορωδιακή Συνάντηση

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ & ΕΓΓΡΑΦΕΣ

ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΚΤΙΡΙΟ Θ.Ο.Π.Α.Α.:

Λεωφ. Ιωνίας 24, Άλιμος, 2ος όροφος

Τηλ.: 210 99 42 500 & 210 98 52 251

Καθημερινά 10:00 - 18:00

www.thopaa.gr | info@thopaa.gr

Εγγραφές: 16-30 Σεπτεμβρίου | **Έναρξη Μαθημάτων:** Τρίτη 1 Οκτωβρίου

** Δηλώστε εγκαίρως τη συμμετοχή σας, διότι υπάρχει περιορισμένος αριθμός θέσεων.*

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΑΛΙΜΟΥ:

Μαρίνα Αλίμου

Τηλ: 210 98 13 192, 210 98 43 247

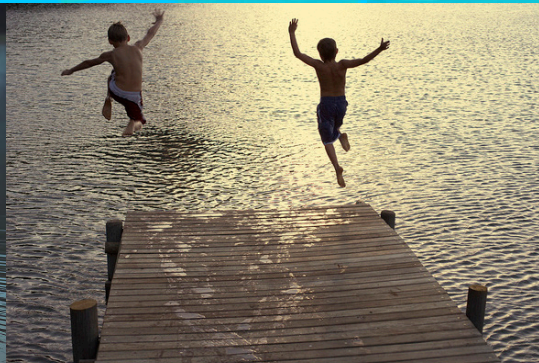
Καθημερινά 8:00 - 20:00 & Σάββατο 9:00 - 15:00

** Η Εγγραφή στα τμήματα Κολύμβησης γίνεται μόνο στην γραμματεία του Δημοτικού Κολυμβητηρίου.*

ΧΩΡΟΙ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ:

- * Λεωφόρος Ιωνίας 24 (Κεντρικό Κτίριο Θ.Ο.Π.Α.Α.)
- * Λεωφόρος Ιωνίας 96 (Πολιτιστικό Κέντρο Αλίμου)
- * Κυθηρίων 69 & Δήμητρος 17 (Μουσικό Σχολείο Αλίμου)
- * Κρήτης 20 (Αίθουσα Θ.Ο.Π.Α.Α.)
- * Λυσικράτους και Άρεως (Αίθουσα Θ.Ο.Π.Α.Α.)
- * Πεζόδρομος Αγ. Δημητρίου 68 (Αίθουσα Θ.Ο.Π.Α.Α.)
- * Φαν Βάικ 2 (1^ο Δημοτικό Σχολείο)
- * Μυρογιάννη & Κυβέλης (4^ο Δημοτικό Σχολείο)
- * Πάτμου 1 ("Ευπαλίειο" ΕΠΑΛ Αλίμου)
- * Λεωφόρος Ιωνίας 172 (3^ο Δημοτικό Σχολείο)
- * Αλαμάνας και Μανδηλαρά (6^ο Δημοτικό Σχολείο)
- * Έλευθερίου Βενιζέλου 4 (4^ο Γυμνάσιο & 2^ο Λύκειο)
- * Υψηλάντου & Θησείου (Θεατρική Σκηνή Αλίμου "Κάρολος Κουν")





ΘΟΥΚΥΔΙΔΕΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΛΙΜΟΥ