

# ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί σε τρεις περιόδους διάρκειας δύο εβδομάδων η κάθε μια (10 εργάσιμες ημέρες):

Α΄ ΠΕΡΙΟΔΟΣ: 16 Ιουνίου – 27 Ιουνίου

Β΄ ΠΕΡΙΟΔΟΣ: 30 Ιουνίου – 11 Ιουλίου

Γ΄ ΠΕΡΙΟΔΟΣ: 14 Ιουλίου – 25 Ιουλίου

**Κόστος συμμετοχής για κάθε παιδί:**

Δημότες κάτοικοι Ηλιούπολης 80 € ανά περίοδο

Ετεροδημότες 90 € ανά περίοδο

Για πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε με την γραμματεία στα τηλέφωνα 210 9922899 και 210 9944001 ή στην ιστοσελίδα [athlitismos.dimosilioupolis.gr](http://athlitismos.dimosilioupolis.gr)

**ΕΓΓΡΑΦΕΣ:** Στο Δημοτικό Κολλυμβητήριο Ηλιούπολης (Μεσσηνίας και Δαμασκηνού 1)

2 - 13 Ιουνίου και ώρες 08.30 - 14.30 και

Για το ίδιο διάστημα κάθε Τρίτη και Τετάρτη το απόγευμα 18.00 - 20.00

**ΗΛΙΚΙΕΣ ΕΓΓΡΑΦΗΣ:** από 6 έως 13 ετών.

**ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ:**

- Ιατρική Βεβαίωση από Παιδίατρο
- Αποδεικτικό κατοικίας (λογαριασμός Δ.Ε.Κ.Ο.) για κατοίκους Ηλιούπολης

**Ημερήσιο Πρόγραμμα**

07.30 - 08.30 Προσέλευση (Δημοτικό Κολλυμβητήριο)

09.00 - 11.00 Αθλητικές δραστηριότητες σε ανοιχτούς χώρους

11.00 - 11.30 Δεκατιανό

11.30 - 14.00 Δραστηριότητες σε κλειστούς χώρους

14.00 - 15.30 Αποχώρηση (Sports – café Δ/ση Έβερτ και Κεφαλληνίας)

**Δραστηριότητες**

Κολύμβηση  
Υδατοσφαίριση  
Συγχρονισμένη κολύμβηση  
Παιδικό aqua aerobic  
Παιχνίδια στο νερό  
Τένις  
Ποδόσφαιρο  
Μπάσκετ  
Εκπαιδευτική απασχόληση

Παιδική αεροβική  
Παιδικό yoga-pilates  
Παραδοσιακοί χοροί  
Μοντέρνοι χοροί  
Τae-kwon-do  
Θεατρικό παιχνίδι  
Παιδικά παιχνίδια  
Προβολή ταινιών



**Εκπαιδευτικές δραστηριότητες**

- Από το σιτάρι στο ψωμί (τα παιδιά ζυμώνουν το δικό τους φραντζολάκι)
- Εργαστήρι σοκολάτας (κατασκευές υπέροχων σοκολατοπικουδιών)
- Μικροί μελισσοκόμοι
- Μάθημα Α΄ Βοηθειών
- Η μαγεία της Μεσογειακής Διατροφής κ.α.

Στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα θα υπάρχει τουλάχιστον μία προαιρετική εκδρομή. Ενδεικτικές επιλογές για αυτή την προαιρετική εκδρομή:

- Απόδραση στη θάλασσα για κολύμπι και πολύ παιχνίδι με το νερό
- Επίσκεψη στο θωρηκτό Αβέρωφ (Π. Φάληρο) ή στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας στο Μαρούσι ή στο Μουσείο Λαϊκών και Παραδοσιακών Οργάνων στην Πλάκα κλπ
- Επίσκεψη σε αθλητικό πολυχώρο

# ΚΑΜΠ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ

Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί το διάστημα από 16 Ιουνίου έως 25 Ιουλίου:

**Κόστος συμμετοχής για κάθε παιδί:**

Δημότες κάτοικοι Ηλιούπολης

120 € όλη την περίοδο

(20 €/εβδομάδα)

Ετεροδημότες

150 € όλη την περίοδο

(25 €/εβδομάδα)

Για πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε με την γραμματεία στα τηλέφωνα 6977 273499, 6973 337984, και 210 9956806 ή στην ιστοσελίδα [athlitismos.dimosilioupolis.gr](http://athlitismos.dimosilioupolis.gr)

**ΕΓΓΡΑΦΕΣ:** Στο Α΄ Κλειστό Γυμναστήριο Ηλιούπολης (Εθν. Μακαρίου & Ηρ. Κων/νου)

Για το διάστημα 3 - 14 Ιουνίου, ημέρες Δευτέρα - Τετάρτη - Παρασκευή και ώρες 17.00 - 21.00

**ΗΛΙΚΙΕΣ ΕΓΓΡΑΦΗΣ:** από 5 έως 13 ετών.

**ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ:**

Ιατρική Βεβαίωση από Παιδίατρο

Αποδεικτικό κατοικίας (λογαριασμός Δ.Ε.Κ.Ο.) για κατοίκους Ηλιούπολης

**Ημερήσιο Πρόγραμμα**

07.30 - 08.30 Προσέλευση (Α΄ Κλειστό Γυμναστήριο Ηλιούπολης)

08.30 - 08.45 Ανακοίνωση ημερήσιου προγράμματος, χωρισμός σε ομάδες

08.45 - 11.00 Αθλητικές Δραστηριότητες

11.00 - 11.30 Δεκατιανό

11.30 - 14.00 Αθλητικές και Πολιτιστικές Δραστηριότητες,

κατασκηνωτικά παιχνίδια, εκπαιδευτικά προγράμματα

14.00 - 16.00 Δυνατότητα αποχώρησης ή Δημιουργική απασχόληση

**Δραστηριότητες**

Τένις  
Ποδόσφαιρο  
Μπάσκετ  
Χάντμπωλ  
Βόλley  
Μουσική  
Μπάντμιντον

Χόκεϊ  
Πολεμικές τέχνες  
Τοξοβολία  
Ζωγραφική  
Κατασκευές με ανακυκλώσιμα υλικά  
Ζωγραφική







**Αγαπητοί συμπολίτες και συμπολίτισσες,**

Ο «Πολιτιστικός Αθλητικός Οργανισμός (Π.Α.Ο.Δ.Ηλ.)-Γρ. Γρηγορίου» του Δήμου μας συνεχίζει και φέτος την προσφορά προγραμμάτων δημιουργικής απασχόλησης για τα παιδιά της πόλης μας, κατά τη διάρκεια των θερινών τους διακοπών.

Στα δύο προγράμματα που ετοιμάσαμε σταθερή μας επιδίωξη είναι να προσφέρουμε στα παιδιά, που θα παραμείνουν στην πόλη μας κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, ευχάριστη και δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους, μέσα από το παιχνίδι, την άθληση και ποικίλες καλλιτεχνικές και παιδαγωγικές δραστηριότητες, που θα οξύνουν τις ικανότητές τους, θα διευρύνουν τις γνώσεις τους, και θα συμβάλουν στην κοινωνικοποίησή τους και στην ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος. Τα παιδιά μας μέσα από τα προγράμματα αυτά θέλουμε να γίνουν πιο ολοκληρωμένοι και ευτυχισμένοι άνθρωποι. Να τους δημιουργήσουμε ευχάριστες και δημιουργικές αναμνήσεις.

Παράλληλα τα προγράμματα αυτά θα προσφέρουν σημαντική διευκόλυνση στους γονείς των παιδιών που εργάζονται, παρέχοντας δημιουργική και ασφαλή απασχόληση στα παιδιά, πάντα υπό την επίβλεψη και την καθοδήγηση έμπειρων προπονητών και παιδαγωγών.

Προσωπικά και εκ μέρους όλης της Δημοτικής Αρχής, εύχομαι σε όλους, μικρούς και μεγάλους, Καλό Καλοκαίρι!

Ο Δήμαρχος Ηλιούπολης  
Βασίλης Βαλασόπουλος



**Αγαπημένοι μας γονείς και παιδιά**

Έχουμε τη χαρά να σας ανακοινώσουμε ότι και φέτος θα λειτουργήσουν τα θερινά προγράμματα δημιουργικής απασχόλησης, για τα παιδιά που θα παραμείνουν στην πόλη μας κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

Τα συγκεκριμένα καλοκαιρινά προγράμματα έχουν ψυχαγωγική και επιμορφωτική σημασία, δίνοντας τη δυνατότητα στα παιδιά μας να περάσουν ευχάριστες ώρες, να ασχοληθούν με αθλητικές και πολιτιστικές δραστηριότητες, να βιώσουν τη χαρά της συμμετοχής, της ομαδικότητας, της δημιουργίας και να αποκτήσουν καινούργιους φίλους.

Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί με την επίβλεψη εξειδικευμένων προπονητών - καθηγητών φυσικής αγωγής, με εμπειρία στην παιδαγωγική, στις σύγχρονες εγκαταστάσεις του Δήμου Ηλιούπολης.

Εύχομαι από καρδιάς  
Καλό καλοκαίρι και καλές διακοπές

Η Πρόεδρος Π.Α.Ο.Δ.ΗΛ.  
Λευκή Βασιλείου



**Δεν ξεχνώ  
να έχω  
μαζί μου:**

Καπέλο,  
αθλητικά παπούτσια,  
νερό, μια αλλαξιά ρούχα,  
ιατρική βεβαίωση από παιδίατρο  
και.....το χαμόγελο μου!



**Χορηγοί:**



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ



**ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ  
ΔΙΑΚΟΠΕΣ**

**Το πρόγραμμα πραγματοποιείται  
στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Ηλιούπολης  
(Μεσσηνίας και Δαμασκηνού 1)**

**ΚΑΜΠ  
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ  
ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ  
ΠΑΙΔΙΩΝ**

**Το πρόγραμμα πραγματοποιείται  
στο Α΄ Κλειστό Γυμναστήριο Ηλιούπολης  
(Εθν. Μακαρίου & Ηρ. Κωνσταντοπούλου)**

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΥ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ  
(ΠΑΟΔΗΛ)-ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ