

Τμήματα Ποδητισμού & Αθλητισμού 2016 - '17



Νούς

Σώμα

Πνεύμα

Χαρά

Δημιουργία

Ανάταση

Δήμος Αρίμου

θέατρο
χορός & άσκηση
μουσική
καλλιτεχνικά εργαστήρια



ΒΟΥΚΥΔΙΔΕΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΠΡΑΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΛΙΜΟΥ



.....

Από συνέντευξη του αρχιτέκτονα Ρέντσο Πιάνο:
«Πολλοί άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν την αξία της ομορφιάς και ότι η τέχνη μπορεί να αλλάξει τον κόσμο. Η ζωγραφική, η λογοτεχνία, ο κινηματογράφος μπορούν να εισχωρήσουν στη συνείδηση, έχουν τη δυνατότητα να μεταμορφώνουν τους ανθρώπους, να τους κάνουν καλύτερους. Δεν δημιουργούν υποχρεωτικά καλλιτέχνες αλλά ανθρώπους. Καλύτερους δικηγόρους, καλύτερους επιστήμονες, καλύτερους πολιτικούς. Η τέχνη προσθέτει ένα μικρό φως στα μάτια των ανθρώπων που μπορείς να το αναγνωρίσεις».

«Καθημερινή», 12/12/2010

Με αγάπη και φροντίδα ο Δήμος Αλίμου ετοίμασε κι εφέτος τα τμήματα του Θ.Ο.Π.Α.Α. Και που ξέρετε; Ίσως τελικά και τα δικά μας μάτια αποκτήσουν εκείνο το μικρό φως...

Σας ευχαριστώ
ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΟΝΔΥΛΗΣ
ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΑΛΙΜΟΥ



Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά δημιουργήσαμε και υλοποιούμε τα τμήματα πολιτισμού και αθλητισμού του ΘΟΠΑΑ, με την προσδοκία να ομορφύνουμε την καθημερινότητά μας. Φέτος, εμπλουτίσαμε το ετήσιο πρόγραμμά μας με νέα τμήματα και περισσότερες δραστηριότητες για μικρούς και μεγάλους.

Σας ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη που μας δείχνετε!

Ο Πρόεδρος του ΘΟΠΑΑ
Στέφανος Διαμαντής

Θέατρο

Θεατρική Ομάδα ενηλίκων

με τον Δημήτρη Ζωγραφάκη

Το θέατρο ή “Θείο Ιατρείο” προσφέρεται στη ζωή σαν ένα ιδιαίτερο εργαλείο θέασης, οφείλει να προηγείται της ζωής και το απόσταγμα της τριβής μας με αυτό να μπαίνει στη φαρέτρα της γνώσης μας για να μαλακώσει και να κάνει πιο ενδιαφέρουσα την ύπαρξη μας. Πολύ απλά εξερεύνηση λοιπόν!

* Θεατρική Σκηνή “Κάρολος Κουν”, Κάτω Καλαμάκι

Σωματικό θέατρο, παραμύθι και πολύ παιχνίδι «Τώρα Παίζουμε»

με τη Μάρω Μάνθου και τη Μαίρη Λογοθέτη

Ένα ταξίδι στο μαγικό κόσμο του σωματικού θεάτρου και του παιχνιδιού. Μαθαίνουμε να συνυπάρχουμε και να συνδημιουργούμε. Σκοπός του εργαστηρίου είναι η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της συναισθηματικής νοημοσύνης, η αποδοχή του εαυτού μας και του διαφορετικού και η ανακάλυψη της χαράς της δημιουργίας.

Τμήμα Παιδικό 4-6 ετών / Τμήμα Παιδικό 6-7 ετών

* Ιωνίας 24, Άνω Καλαμάκι * 4ο Δημοτικό Αλίμου

Παιδική Θεατρική ομάδα «Τώρα Παίζουμε»

με τη Μάρω Μάνθου και τη Μαίρη Λογοθέτη

Με εργαλεία το σωματικό-αυτοσχεδιαστικό θέατρο, την μέθοδο του devised theater (θέατρο της επινόησης) την φαντασία μας και την βαθιά μας επιθυμία να κατανοήσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους, δοκιμάζουμε να αφηγηθούμε μία ιστορία, να δημιουργήσουμε την δική μας παράσταση. Φέτος μας περιμένει πολύ παιχνίδι, χαρά, αυτοσχεδιασμοί και μία υπεροχη ομάδα!

Τμήμα Παιδικό 8-12 ετών

* Ιωνίας 24, Άνω Καλαμάκι

Ομάδα Θεατρικής Δημιουργίας Εφήβων «Τώρα Παίζουμε»

με τη Μάρω Μάνθου

Με εργαλεία το σωματικό-αυτοσχεδιαστικό θέατρο, την μέθοδο του devised theater (θέατρο της επινόησης) την φαντασία μας και την βαθιά μας επιθυμία να κατανοήσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους, δοκιμάζουμε να αφηγηθούμε μία ιστορία, να δημιουργήσουμε την δική μας παράσταση. Αυτοσχεδιασμοί, πολύ παιχνίδι, στίχοι στο χαρτί, επιθυμίες και αναζητήσεις που δεν τελειώνουν ποτέ μας περιμένουν και φέτος. Ένα ταξίδι στην έκφραση, την ελευθερία, την χαρά, τον προβληματισμό, και την επιθυμία για βαθιά επικοινωνία.

* Ιωνίας 24, Άνω Καλαμάκι

Χορός & Άσκηση

Μπαλέτο

με τις: Μελίνα Τασούλη, Ευαγγελία Κοραντζοπούλου, Όλγα Βερβάτη

Με το μπαλέτο τα παιδιά έρχονται σε επαφή με τον χορό, την κίνηση, τη μουσική, τον ρυθμό και συνυπάρχουν δημιουργικά με τα άλλα παιδιά της ηλικίας τους. Είναι τρόπος έκφρασης, εκγύμνασης, εκτόνωσης αλλά και πειθαρχίας.

Τμήματα παιδικά 4-16 ετών

Σύγχρονος Χορός / Contemporary dance

με τον Γιάννη Σταυρόπουλο

Ο σύγχρονος χορός είναι μια υπόσχεση για την εξερεύνηση κάθε πτυχής της κίνησης από το καθημερινό μέχρι το εξεζητημένο, από το αστικό μέχρι το πρωτόγονο ή το ζώδες, από το κλασικό μέχρι το ριζοσπαστικό. Το μάθημα θα είναι μια γνωριμία με βασικές τεχνικές σύγχρονου που θα τις αναζητήσουμε μέσα από δομημένους συνδυασμούς αλλά και αυτοσχεδιασμό. Θα είναι όμως και μια απόπειρα να καταλάβουμε βασικές λειτουργίες και ευκολίες του σώματος, να παίξουμε με τον ρυθμό και με τον χώρο.

Τμήμα ενηλίκων

Tribal Fusion Bellydance

με τη Γιασεμή Καλαθάκη

Ένας χορός εμπνευσμένος από τους χορούς του κόσμου. Ένα μείγμα oriental, ινδικού, flamenco και σύγχρονων στοιχείων, που ενώνει τις παραδόσεις και τα στυλ και ελευθερώνει τον νου, το σώμα και τη θηλυκή μας ενέργεια.

Τμήμα μικτό άνω των 9 ετών

* Ιωνίας 24, Άνω Καλαμάκι

Bollywood dance

με τη Σύλβια Σοφianού

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

Τμήμα παιδικό 6-12 ετών

* Ιωνίας 24, Άνω Καλαμάκι

Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί

με τους: Άρη Κατσινέλη, Ντίνο Ηλία

Σας προσκαλούμε σ' ένα ταξίδι στην ελληνική μουσική και τη χορευτική παράδοση.

Τμήμα ενηλίκων

* Ιωνίας 96, Άνω Καλαμάκι * 1ο Δημοτικό, Αλίμου* Αγ, Δημητρίου 68, Αμπελάκια

Street Latin (Salsa/ Bachata /Merengue /Reggaeton)

με τον Αναστάσιο Χριστοφιλόπουλο

Με συστηματικό και μεθοδικό τρόπο, που μετατρέπει την κάθε ώρα σε διασκέδαση, μεταδίδουμε γνώσεις για τη μουσική, τον χορό και την ιστορία της αφροκουβανέζικης κουλτούρας, που αποτελεί τη βάση για τον πιο διαδεδομένο κοινωνικό χορό στον κόσμο. Στο τμήμα διδάσκονται και άλλοι λατινοαμερικάνικοι χοροί όπως Bachata, Merengue, reggaeton κ.ά. Η διδασκαλία γίνεται σε ζευγάρια ή σε μονάδες και κατά τη διάρκεια του μαθήματος διδάσκονται φιγούρες, τεχνική, man's/lady's styling.

.....
Στο παιδικό τμήμα, καλλιεργούμε την ομαδικότητα, την σωστή σωματική ανάπτυξη, την καλή φυσική κατάσταση, τον σεβασμό, τον συντονισμό, την ισορροπία μας, την αυτοπεποίθησή μας, ανακαλύπτουμε την μουσικότητα και τον ρυθμό μας, αναπτύσσουμε την εκφραστικότητά μας, δημιουργούμε και πετυχαίνουμε τους στόχους μας.

Τμήμα παιδικό 8-12 ετών / Τμήμα Εφήβων / Τμήμα Ενηλίκων

* Ιωνίας 24, Άνω Καλαμάκι

Tango

με τον Γιάννη Σταυρόπουλο

Το Αργεντινικό Tango είναι ένας από τους πρώτους αστικούς χορούς, κομψός κι αισθησιακός με μια τρυφερή αγκαλιά αλλά και κοφτές κινήσεις. Γυμνάζει σε μια χορευτική γλώσσα απaráμιλλης ομορφιάς, σε μια σχέση χωρίς λόγια, σε μια ιδέα του έρωτα και της επαφής πανανθρώπινη. Στο μάθημα θα δούμε την τεχνική αυτής της γλώσσας, θα την συνταιριάζουμε με την μουσική της και, φυσικά, θα αφεθούμε να μας ταξιδέψει.

Τμήμα Ενηλίκων Αρχάριο / Τμήμα Ενηλίκων Μεσαίο

* Ιωνίας 24, Άνω Καλαμάκι

Salsa

με τον Γιάννη Σταυρόπουλο

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.

Τμήμα Ενηλίκων Αρχάριο / Τμήμα Ενηλίκων Μεσαίο

* Ιωνίας 24, Άνω Καλαμάκι

Yoga

.....
με την Αγνή Παπαδέλη, την Αναστασία Σημαντήρα
και τον Βασίλη Γεωργοσόπουλο

Πρόκειται για ένα είδος σωματικής, πνευματικής και διανοητικής άσκησης. 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.

Τμήματα ενηλίκων πρωινά / Τμήματα ενηλίκων απογευματινά

* Ιωνίας 24, Άνω Καλαμάκι * Αγ. Δημητρίου 68, Αμπελάκια

Pilates

με τις Έλενα Κοντογόνη, Βαρβάρα Χουρδάκη, Αναστασία Σημαντήρα, Αικατερίνη Προδρομίδου

Η βασική αρχή της μεθόδου είναι ο έλεγχος και η σταθερότητα του κέντρου του σώματος, δηλαδή της ζώνης της κοιλιακής χώρας. Όλη η δύναμη που πηγάζει από το κέντρο διοχετεύεται στα άκρα, με τέτοιο τρόπο ώστε αυτά να μπορούν να κινηθούν χαλαρά, απαλλαγμένα από εντάσεις. 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 / Τμήματα ενηλίκων απογευματινά

* Ιωνίας 24, Άνω Καλαμάκι * Αγ. Δημητρίου 68, Αμπελάκια

* Λυσικράτους και Άρεως, Κάτω Καλαμάκι

Aerobic

με τη Νταίζη Τσακίρη

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 / Τμήματα ενηλίκων απογευματινά /
Τμήμα υπερηλίκων

* Κρήτης 20, Άνω Καλαμάκι * 9ο Δημοτικό, Κάτω Καλαμάκι

Χορός Γονείς - Παιδιά

με την Όλγα Βερβάτη

Οι γονείς έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν δημιουργικό χρόνο με τα παιδιά τους, να χορέψουν και να γυμναστούν μέσα από το παιχνίδι.

Τμήματα για παιδιά 1-3 ετών

* Λυσικράτους και Άρεως, Κάτω Καλαμάκι

Γυμναστική για ανθρώπους μεγάλης ηλικίας

με την Ξένια Παπαζιάν

Πρόκειται για ένα μάθημα που απευθύνεται σε μεγάλες ηλικίες και στοχεύει στην υγεία και την ευεξία των ασκουμένων. Με ήπιες ασκήσεις ενδυνάμωσης και ευλυγισίας ενεργοποιούμε και αναπτύσσουμε το μυοσκελετικό σύστημα, ενώ μέσω της ροής και του ρυθμού του μαθήματος και της εναλλαγής των κινήσεων ενισχύουμε την αναπνοή μας και βελτιώνουμε τις αντοχές μας. Το μάθημα γίνεται με συνοδεία μουσικής.

Καλλιτεχνικά Εργαστήρια και άλλα

Εργαστήρι Ζωγραφικής και Εικαστικής Τέχνης

με τη Χρυσάνθη Σιέμπου

Εκμάθηση βασικών αρχών του σχεδίου, της προοπτικής και των χρωμάτων με τη χρήση διαφόρων υλικών και τεχνικών που αποτελούν εργαλεία της Εικαστικής Τέχνης (Βίντεο, Φωτογραφία, Κίνηση, Αυτοσχεδιασμός, Μουσική).

Τμήμα γονείς - παιδιά (1 - 3.5 ετών) / Τμήμα παιδικό 4-6 ετών /
Τμήμα παιδικό 7-12 ετών / Τμήμα Εφηβικό 12-17 ετών

* Λυσικράτους και Άρεως, Κάτω Καλαμάκι * Ιωνίας 24, Άνω Καλαμάκι

Ζωγραφική / Painting

με τους Θεμιστοκλή Βασκονσέλο και Χάρη Δημητριάδη

Τέχνη ίσον γέννηση. Θα προσεγγίσουμε την κλασική ζωγραφική, εμβαθύνοντας σε έννοιες όπως σχέδιο, αναλογία, χρώμα και τοπίο.

Τμήμα ενηλίκων

* 3ο Λύκειο Αλίμου

Εργαστήριο Κούκλας

με την Εύη Εκμεκτσίογλου

Η κούκλα αποτελεί την σύνδεση του πραγματικού με τον φανταστικό κόσμο. Μέσω αυτής, οι συμμετέχοντες εκφράζονται και απενεχοποιούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Μέσω της κατασκευής θα έρθουν σε επαφή με διάφορα υλικά και θα δημιουργήσουν διαφόρων ειδών κούκλες (γαντόκουκλα, δαχτυλόκουκλα, μαριονέτα κ.α). Στην συνέχεια μέσω της εμπύχωσης θα δημιουργήσουν τον δικό τους κόσμο.

Τμήμα παιδικό / Τμήμα ενηλίκων

* Λυσικράτους και Άρεως, Κάτω Καλαμάκι

Life coaching

Αυτογνωσία, Αυτοβελτίωση, Προσωπική Ανάπτυξη

με την Αναστασία Σημαντήρα

Το life coaching είναι μία πρακτική μέθοδος αυτογνωσίας, αυτοβελτίωσης, προσωπικής ανάπτυξης και σωστής στοχοθέτησης. Βοηθάει στην αναγνώριση των πραγματικών στόχων του ατόμου, σύμφωνα με τα ουσιαστικά του «θέλω» και στην επίτευξη αυτών. Ως εργαλεία χρησιμοποιεί την ενεργή ακρόαση και τις ερωτήσεις (μαιευτική του Σωκράτη). Δεν είναι συμβουλευτική, δεν παρεμβαίνει ούτε καθοδηγεί, δεν προσφέρει «έτοιμες λύσεις» και απευθύνεται σε ψυχικά υγιείς ανθρώπους. Βοηθά τον coachee να ανακαλύψει τον εαυτό του, να αναγνωρίσει τους διαθέσιμους πόρους του και να μάθει να αναπτύσσεται και να εξελίσσεται μόνος του στηριζόμενος στις δυνάμεις του. Τα οφέλη που αποκομίζει τα κρατάει ως όπλα στη φαρέτρα του εφ' όρου ζωής.

Φωτογραφική ομάδα / Photography

με τον Γιάννη Γιαννακόπουλο

Πρόκειται για μια ομάδα που τα μέλη της ενώνει η αγάπη για τη φωτογραφία αλλά 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 εξομήσεις. Ο σχολιασμός και η αξιολόγηση της δουλειάς τους, με αφορμή τις εκθέσεις που πραγματοποιούν, είναι πάντοτε ευπρόσδεκτος και τους βοηθά να συνεχίσουν με το ίδιο πάθος.

Τμήμα Ενηλίκων

* Ιωνίας 24, Άνω Καλαμάκι

The Cine Look / Εργαστήριο Κινηματογράφου

με τον Τάσο Αλεξανδρόπουλο

«Αν ένα εκατομμύριο άνθρωποι δουν την ταινία μου, ελπίζω να δουν ένα εκατομμύριο διαφορετικές ταινίες» Quentin Tarantino. Η ομάδα του κινηματογραφικού εργαστηρίου βλέπει, ακούει, πειραματίζεται και δημιουργεί μέσα από τη μαγική τέχνη του σινεμά. Κινείται μέσα από την ιστορία του μέσου στη θεωρία και την πρακτική, σε εικόνες και ήχους που σχηματίζουν την πανδαισία της κινούμενης εικόνας. Στο εργαστήριο «The Cine Look» μαθαίνουμε, συζητούμε, βγαίνουμε έξω και φιλμάρουμε, παίζουμε...ανοίγουμε όλη τη βεντάλια της παραγωγής ενός film project με δομή και αισθητική.

Τμήμα Ενηλίκων

* Ιωνίας 96, Άνω Καλαμάκι

Ομάδα γραφής και ανάγνωσης

με την Παυλίνα Μάρβιν

Ενήλικες κάθε ηλικίας, βιβλιοφάγοι και βιβλιολόγοι, σας προσκαλούμε στην οκτάμηνη δημιουργική λέσχη ανάγνωσης και φιλολογικών πειραμάτων στη Δημοτική Βιβλιοθήκη Αλίμου: μια δίωρη συνάντηση, ανά εβδομάδα, με σκοπό την καλλιέργεια της σχέσης μας με το διάβασμα και την κριτική προσέγγιση κειμένων, βιβλίων και θεμάτων, τα οποία αποφασίζει να μελετήσει η ομάδα. Ποίηση και πρόζα, μυθιστόρημα και δοκίμιο, γνωστά και λιγότερο γνωστά έργα, θα σηματοδοτήσουν νέα μονοπάτια στις λογοτεχνικές αναζητήσεις μας, αναδεικνύοντας αφενός τον ενεργό και πολυσήμαντο ρόλο του αναγνώστη στην απόδοση πολλαπλών νοημάτων των κειμένων, αφετέρου την καθοριστική συμβολή της ανάγνωσης στην ψυχική υγεία, την κοινωνική ευαισθητοποίηση, την δημιουργικότητα, την ψυχαγωγία και την αυτογνωσία μας. Εκτός από την ανάγνωση η ομάδα πρόκειται να ευχαριστηθεί και το γράψιμο, μέσα από ποικιλία ερεθισμάτων και τεχνικών με βάση, όμως, το παιχνίδι. Με αυτόν τον τρόπο, εκτός από τα κείμενα των άλλων θα μελετήσουμε και τα δικά μας.

Ενήλικες κάθε ηλικίας

* Δημοτική Βιβλιοθήκη, Ιωνίας 24, Άνω Καλαμάκι

Σκάκι

με τον Νίκο Μενδρινό

Σίγουρα το σκάκι δεν χρειάζεται ιδιαίτερες συστάσεις. Το δημοφιλέστερο πνευματικό παιχνίδι συνδυάζοντας αγωνιστικά, επιστημονικά και καλλιτεχνικά στοιχεία, έχει αποδεδειγμένα ποικίλα διανοητικά (συγκέντρωση, δημιουργικότητα, ικανότητα μελέτης) και ψυχολογικά οφέλη.

Τμήμα παιδικό (7-12 ετών) / Τμήμα εφηβικό / Τμήμα ενηλίκων

Ψηφιδωτό

με τον Νίκο Στεργίου

Ελάτε να γνωρίσετε την πανάρχαια τέχνη του ψηφιδωτού μέσα από άπειρα χρώματα, σχέδια και ασφαλή υλικά! Πολύχρωμες ψηφίδες από χαρτί και πλαστικό μέχρι μάρμαρο και γρανίτη, θα είναι η παλέτα για τα δικά σας έργα, που θα δημιουργήσετε στη διάρκεια των μαθημάτων! Γίνετε μέλη στην τέχνη που άνθισε στην Ελλάδα για περισσότερο από 2.000 χρόνια και έφτασε σε όλο τον κόσμο!

Τμήμα Παιδικό (7-12 ετών) / Τμήμα ενηλίκων

* Λυσικράτους και Άρεως, Κάτω Καλαμάκι

Δεν πετάμε τίποτα, Δημιουργούμε!

με την Αποστολία Σκλάβου

Παλιά υφάσματα, κλαριά, κομμάτια ξυλου, χαρτοπετσέτες, αντικείμενα που δεν χρησιμοποιούμε πια... μαζί θα τα μεταμορφώσουμε σε μικρά έργα τέχνης! Θα ανακαλύψουμε νέες τεχνικές και με οδηγό τη φαντασία και το μεράκι μας θα εκφράσουμε το πιο πολύτιμο κομμάτι του εαυτού μας, «το δημιουργικό». Δεν απαιτείται καμία γνώση, μόνο διάθεση, κέφι και όρεξη. Θα διδαχτούμε: Μικτές τεχνικές, τεχνική παλαίωσης ξύλων, Decourage, κατασκευή αργαλειού και ύφανση, σφυριλάτισμα λαμαρίνας, κατασκευή στεφανιών, power tex, κατασκευή καπέλων και μπούστων με κόλλα και γάζες, χρήση φύλλων χρυσού και πατίνων στη διακόσμηση

Τμήμα ενηλίκων

* Λυσικράτους και Άρεως, Κάτω Καλαμάκι

Μουσική

Εργαστήριο μουσικοκινητικής αγωγής

με τη Γιώτα Καραμούτσιου

Στο εργαστήριο μουσικοκινητικής αγωγής θα παίξουμε μουσική, θα τραγουδήσουμε, θα χορέψουμε και όλα αυτά μέσα από το παιχνίδι. Με ποιό ζώο μοιάζει ο ήχος της μαράκας; Πόσο εύκολο τελικά είναι να είναι κανείς μαέστρος; Ελάτε να διασκεδάσουμε με μουσικοπαιχνίδια!

Τμήμα γονείς - παιδιά (1 - 3.5 ετών) / Τμήμα παιδικό 3,5-5 ετών / Τμήμα παιδικό 5-6 ετών

* Μουσικό Σχολείο Αλίμου

Παιδική χορωδία

με την Κασσιανή Λάζαρη

Είσαι 5 έως 15 ετών; Θέλεις να τραγουδήσουμε μαζί; Το τραγούδι είναι τρόπος έκφρασης, καλλιεργεί το αυτί και τη φωνή, προσφέρει ψυχική ανάταση... Η Παιδική Χορωδία του Δήμου Αλίμου ξεκινάει πρόβες και σε περιμένει. Είτε σου αρέσει να τραγουδάς στο μπάνιο σου, είτε με παρέα, έλα να γνωρίσεις από κοντά τον μαγικό κόσμο της πολυφωνικής μουσικής!

* Μουσικό Σχολείο Αλίμου

Χορωδία ενηλίκων

με τον Γιώργο Μπακόπουλο

Το τμήμα χορωδίας ενηλίκων με επιτυχημένες εμφανίσεις στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, αποτελεί επί 25ετία ένα ζωντανό κύτταρο του ΘΟΠΑΑ. Προσκαλεί καλλιφώνους σε ένα ιδιαίτερα φιλικό περιβάλλον με μουσική καλλιέργεια.

Εισαγωγικά μαθήματα solfège

με τη Ζωζέτα Μετζιδιέ

Ο μαθητής διδάσκεται τη μουσική αλφάβητο, εξηγεί τα μουσικά σύμβολα με σκοπό να μάθει να γράφει μουσική. Παράλληλα, εξασκείται στη ρυθμική και μελωδική ανάγνωση.

Τμήματα Παιδικά 8-14 ετών

* Μουσικό Σχολείο Αλίμου



Κρουστά

με τον Γιώργο Φασόλη

Βασική μας επιδίωξη είναι να έρθουμε σε επαφή με το ρυθμό και την έννοια της ορχήστρας-μουσικού συνόλου, μέσα από μια σειρά ομαδικών ασκήσεων-παιχνιδιών. Χρησιμοποιούμε αρχικά την φωνή και το σώμα μας και μετά, αφού βιώσουμε σωματικά τον ρυθμό τον περνάμε στα κρουστά που δεν είναι κάτι άλλο παρά η προέκταση των χεριών μας. Στο παιδικό τμήμα συνοδεύουμε με τα κρουστά μας τραγούδια από διάφορες χώρες. Τα κρουστά που χρησιμοποιούμε είναι αφρικανικά τζέμπε, τουμπελέκια, μπεντίρ, καχόν, πλαστικοί σωλήνες boomwackers και διάφορα άλλα μικροκρουστά (ιδιόφωνα). Η κρούση των τυμπάνων έχουν θεραπευτική επίδραση στο φυσικό, γνωστικό και συναισθηματικό πεδίο.

Τμήμα παιδικό 7-13 ετών / Τμήμα εφήβων-ενηλίκων

* Μουσικό Σχολείο Αλίμου

Ατομικές Συνεδρίες Μουσικοθεραπείας

με την μουσικοθεραπεύτρια Πελίνα Ευαγγέλου

Η Μουσικοθεραπεία (Music Therapy) συγκαταλέγεται στις Θεραπείες μέσω Τέχνης. Είναι μία επιστημονικά τεκμηριωμένη θεραπευτική παρέμβαση που αξιοποιεί το δημιουργικό δυναμικό του ανθρώπου και την έμφυτη ικανότητα του για μουσική έκφραση, αλληλεπίδραση και επικοινωνία, με σκοπό τη βελτίωση της συναισθηματικής, κοινωνικής, σωματικής και πνευματικής του κατάστασης και υγείας και την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής του. Ο Τομέας Μουσικοθεραπείας 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.α.

Αθλητισμός

Μαμάδες και παιδιά σε δράση

με τη Νταίζη Τσακίρη

Δεν υπάρχει καμία δικαιολογία για τις νέες μαμάδες να μην προσέξουν το σώμα τους, μετά από μία εγκυμοσύνη. Πόσο μάλλον, όταν υπάρχουν τέτοια τμήματα στο Δήμο μας, στα οποία παρέα με το μωράκι τους μπορούν να γυμναστούν και να κάνουν μία φυσική άσκηση, μέσα από την οποία, θα έρθουν ακόμα πιο κοντά στα παιδιά τους και θα διασκεδάσουν. Με το σύστημα ασκήσεων που ακολουθούμε πετυχαίνουμε την ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος σε ολόκληρο το σώμα μας που έχει χαλαρώσει μετά από μία εγκυμοσύνη. Είναι διασκεδαστικό και αξίζει να το δοκιμάσετε

Τμήμα γονείς-παιδιά (1 - 3.5 ετών)

Ρυθμική γυμναστική

με τη Νότα Σαΐνη

Η ρυθμική γυμναστική είναι ένα πολυδιάστατο άθλημα το οποίο συνδυάζει την κίνηση-χορό με το χειρισμό οργάνων (μπάλα, κορδέλα κ.λπ). Μέσα από αυτό το άθλημα τα παιδιά γυμνάζονται με ασκήσεις προσαρμοσμένες στην ηλικία και στις ανάγκες τους, για σωστή ανάπτυξη. Θα γνωρίσουν τις βασικές αρχές του μοντέρνου χορού, του μπαλέτου και της ενόργανης γυμναστικής, καθώς όλα αυτά μαζί συνθέτουν το άθλημα της ρυθμικής.

Τμήμα παιδικό 4.5 - 6 ετών / Τμήμα παιδικό 6 - 8 ετών /

Τμήμα παιδικό 9-12 ετών

Beach Volley

Η προπόνηση στο Beach Volley είναι ένας άριστος τρόπος εκγύμνασης ολόκληρου του σώματος. Επίσης, είναι διασκεδαστική καθώς συνδυάζει το παιχνίδι με τη σωματική άσκηση.

* Γήπεδο οδού Θράκης, Άνω Καλαμάκι

Δημοτικό Κολυμβητήριο Αλίμου - Μαρίνα Αλίμου

Ελεύθερη Κολύμβηση

Σε θερμαινόμενη πισίνα Ολυμπιακών διαστάσεων, πενήντάρα, (50μ. x 25μ.) με οκτώ διαδρομές.

Προπόνηση ενηλίκων /

Προπόνηση ενηλίκων σε γκρουπ με ειδικευμένο προπονητή.

Aqua Aerobic για εγκύους

Ένας απ' τους πιο ασφαλείς και διασκεδαστικούς τρόπους εξάσκησης που μπορεί να επιλέξει η έγκυος. Ενδείκνυται για όλες τις γυναίκες, ανεξαρτήτως του τριμήνου κύησης που διανύουν. Θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε τον τρόπο ζωή σας, το σώμα σας και κυρίως τη διάθεση. Τα οφέλη της άσκησης έχουν θετικό αντίκτυπο στο μωρό αλλά και στη μετά εγκυμοσύνης περίοδο.

Aqua Aerobic

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

Συγχρονισμένη Κολύμβηση

Ένα από τα πιο όμορφα, αλλά συνάμα και θεαματικά αθλήματα του υγρού στίβου, συνδυάζει την αρμονία του χορού και της ρυθμικής με την κλασική κολύμβηση.

Προετοιμασία Υποψηφίων ΤΕΦΑΑ και ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ

Η κολύμβηση αποτελεί βασικό παράγοντα επιτυχίας για τις εξετάσεις των ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ και ΤΕΦΑΑ, μιας και η βαθμολογία των υποψηφίων στο αγώνισμα αυτό, 50m ελεύθερο, είναι υψηλότερη σε σχέση με τα υπόλοιπα αγωνίσματα. Τα τμήματα είναι ολιγομελή, κάθε υποψήφιος ακολουθεί ατομικό πρόγραμμα με έμφαση στη λεπτομέρεια και στη τεχνική του αγώνα και γίνεται συχνή ενημέρωση των επιδόσεων του.

Βρεφική Κολύμβηση

Πρόγραμμα εκμάθησης και ανάπτυξης ικανοτήτων στο νερό, με μορφή παιχνιδιού! Για γονείς και βρέφη από 8 μηνών έως 3,5 ετών.

Εκμάθηση Μικρής Πισίνας

Για παιδιά 3,5 έως 7 ετών. Μαθήματα σε γκρουπ (έως 15 παιδιά), όπου δυο προπονητές αναλαμβάνουν με υπευθυνότητα την εκμάθηση κολύμβησης.

Εκμάθηση Μεγάλης Πισίνας

Για παιδιά 7 έως 14 ετών. Εκμάθηση όλων των στυλ κολύμβησης: Ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο και πεταλούδα.

Δικαιολογητικά εγγραφής

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 αντίγραφο Κάρτας Δημότη.


.....


Για περισσότερες πληροφορίες:

Ιωνίας 24 Άνω Καλαμάκι, στα γραφεία του ΘΟΠΑΑ
και στα τηλέφωνα:

210-99 42 500 -550 -551, από τις 08.30 έως τις 20.00

 www.thopaa.gr

 info@thopaa.gr

 Θουκυδίδειος Οργανισμός Πολιτισμού & Αθλητισμού Αλίμου

Εγγραφές 5-25 Σεπτέμβρη

Έναρξη μαθημάτων Δευτέρα 3 Οκτώβρη 2016

Δηλώστε εγκαίρως τη συμμετοχή σας γιατί σε ορισμένα τμήματα υπάρχει περιορισμένος αριθμός θέσεων.

Μείνετε σε επικοινωνία με την γραμματεία του ΘΟΠΑΑ για έκτακτους κύκλους σεμιναρίων, εργαστηρίων καθώς και βραδιές προβολών και κύκλους εξειδικευμένων διαλέξεων.

Χώροι μαθημάτων:

* Ιωνίας 24 Άνω Καλαμάκι * Ιωνίας 96 Άνω Καλαμάκι

* Κρήτης 20 Άνω Καλαμάκι

* Λυσικράτους και Άρεως Κάτω Καλαμάκι,

* Αγ. Δημητρίου 68, Αμπελάκια

* 1ο Δημοτικό Αλίμου * 4ο Δημοτικό Αλίμου * 9ο Δημοτικό Αλίμου

* Μουσικό Σχολείο Αλίμου * 1ο Λύκειο Αλίμου

* Θεατρική Σκηνή "Κάρολος Κουν"



με την ευγενική χορηγία



ο Πρόεδρος

ΣΟΥΒΛΑΚΙ - ΚΕΜΠΑΠ

ε... ε... έρχεται!!!
από 12:30μ.μ. έως 0:30π.μ.

Τηλ.: 210 98 88 023 - 210 98 82 109
Cll: 694 06 98 539 - What's up: 698 05 20 289

Άλιμος, Λεωφ. Καλομαγίου 26