



ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

2024–2025



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΔΗΜΑΡΧΟΥ



Αγαπητές συνδημότισσες, αγαπητοί συνδημότες,

Το «Ανοικτό Σχολείο» του Δήμου Κ. Πολεμιδιών, που ξεκίνησε τη λειτουργία του τον Οκτώβριο του 2007, έχει πλέον καταξιωθεί ως θεσμός στη συνείδηση της τοπικής κοινωνίας. Με τη θερμή στήριξη και την ενεργή συμμετοχή σας, το Ανοικτό Σχολείο προσφέρει εδώ και χρόνια μια εναλλακτική μορφή εκπαίδευσης και επιμόρφωσης, καθώς και αξιόλογες πολιτιστικές δράσεις, που αγκαλιάστηκαν με θέρμη από τους δημότες και την ευρύτερη περιοχή της Λεμεσού.

Η σταθερή και μαζική συμμετοχή εκατοντάδων πολιτών όλων των ηλικιών στα προγράμματα του Ανοικτού Σχολείου αποτελεί αδιάψευστο μάρτυρα των τεράστιων δυνατοτήτων που έχει αυτός ο θεσμός για την ενεργοποίηση της τοπικής κοινωνίας, ιδίως των νέων.

Το μεγάλο ενδιαφέρον σας, η εξαιρετική δουλειά που επιτελείται από τους συντελεστές και η αγάπη και εμπιστοσύνη που μας δείχνετε όλα αυτά τα χρόνια, έχουν ανεβάσει τον πήχη της επιτυχίας πολύ ψηλά. Με τη μεταρρύθμιση της τοπικής αυτοδιοίκησης και την ένωση του δήμου μας με το κοινοτικό διαμέρισμα των Πάνω Πολεμιδιών, συνεχίζουμε δυναμικά να ενισχύουμε και να επεκτείνουμε το πρόγραμμα του Ανοικτού Σχολείου και στην εκεί περιοχή.

Η ενδυνάμωση της προσπάθειας για παροχή ποιοτικής εκπαίδευσης και ψυχαγωγίας αποτελεί προτεραιότητα για όλους εμάς στο Ανοικτό Σχολείο του Δήμου Πολεμιδιών. Από όποια σκοπιά και να το δει κανείς, το Ανοικτό Σχολείο είναι το πλέον ζωντανό κύτταρο της τοπικής κοινωνίας, προσφέροντας ποιοτική επιμόρφωση και ψυχαγωγία σε όλους, χωρίς εξαιρέσεις. Παράλληλα, επιτρέπει στα άτομα να είναι δεκτικά σε νέες ιδέες, που προάγουν την ενεργό συμμετοχή, και να μετατρέπονται σε δημιουργούς της γνώσης του μέλλοντος.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες απευθύνω στο Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας, στην Επιτροπή του Ανοικτού Σχολείου, στη Σχολική Εφορεία Πολεμιδιών και στις Διευθύνσεις των σχολείων του Δήμου μας, για την πολύτιμη συνεισφορά τους στη λειτουργία του Ανοικτού Σχολείου.

Εύχομαι να συνεχίσετε να στηρίζετε και να ενισχύετε με τη συμμετοχή σας τον θεσμό του Ανοικτού Σχολείου, με στόχο ένα καλύτερο και πιο ποιοτικό αύριο, για εμάς και τα παιδιά μας.

Άντρος Θεοδώρου
Δήμαρχος Πολεμιδιών

ΤΟ ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

Το «Ανοικτό Σχολείο» του Δήμου Πολεμιδιών ξεκίνησε τη λειτουργία του τον Οκτώβριο του 2007.

Έκτοτε, λειτουργεί με επιτυχία και με μεγάλη συμμετοχή των δημοτών, αλλά και ατόμων της ευρύτερης περιοχής Λεμεσού, δείχνοντας ότι ο θεσμός έχει αγκαλιαστεί θερμά και καθιερώθηκε στις συνειδήσεις τους.

Κύριος χορηγός και υποστηρικτής του θεσμού είναι το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού αλλά και ο Δήμος Πολεμιδιών και η Εφορεία Κάτω Πολεμιδιών.

Στα προγράμματα του Ανοικτού Σχολείου, συμμετέχουν σε τακτική βάση εκατοντάδες πολίτες όλων των ηλικιών, γεγονός που αποδεικνύει ότι το Ανοικτό Σχολείο έχει τεράστιες δυνατότητες ενεργοποίησης των πολιτών κάθε ηλικίας και

ιδιαίτερα των νέων μας.

Η αγάπη και η στήριξη του κόσμου μας οδηγεί στη συνεχή ποιοτική αναβάθμιση των

προγραμμάτων μας, ώστε να ανταποκρίνονται στις δικές σας ανάγκες και προτιμήσεις, προσφέροντας επιμόρφωση, ψυχαγωγία, άθληση, πολιτισμό και νέες ευκαιρίες εκπαίδευσης.

Στόχος του «Ανοικτού Σχολείου» είναι η ενεργοποίηση των μελών του για συμμετοχή στο κοινωνικό γίγνεσθαι και για βελτίωση της ποιότητας της ζωής, βασισμένη στις αρχές της «Δια Βίου Μάθησης» στην υπηρεσία της τοπικής κοινωνίας των Πολεμιδιών και όχι μόνο.

Μέσα από την αξιοποίηση των σχολικών χώρων ως Κέντρων Πολιτισμού, Αθλητισμού

και Δημιουργίας κατά τον απογευματινό χρόνο αλλά και τα Σάββατα όταν δεν χρησιμοποιούνται για τους σκοπούς του αναλυτικού προγράμματος επιτυγχάνεται

η ανάπτυξη του πολιτιστικού και αθλητικού επιπέδου της κοινωνίας μας καθώς και η

σύσφιξη σχέσεων μεταξύ των κατοίκων του Δήμου τα οποία αποτελούν κυρίους στόχους του Ανοικτού Σχολείου.

Όλα τα μαθήματα που παρέχει ο θεσμός του «Ανοικτού Σχολείου» στους δημότες λειτουργούν με βάση πρόγραμμα χρονιάς με στόχους, ύλη και προγράμματα και σε πολλά μαθήματα οι εκπαιδευόμενοι έχουν τη δυνατότητα να παρακαθίσουν σε

εγκεκριμένες εξετάσεις.



ΕΓΓΡΑΦΕΣ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Οι εγγραφές μαθημάτων γίνονται ηλεκτρονικά στο πιο κάτω σύνδεσμο ,είτε στο γραφείο του Ανοικτού Σχολείου (Πάρκο επι της Αθηνas Ταρσούλη) τηλ.99804005

ΕΝΑΡΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ 26 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2024.



[KANE TΗN ΑΙΤΗΣΗ ΣΟΥ ΕΔΩ](#)

ΕΝΑΡΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Τα μαθήματα αρχίζουν 7 Οκτωβρίου 2024.

Εξαιρούνται τα μαθήματα Μουσικής ,Λογοθεραπείας που αρχίζουν 11 Σεπτεμβρίου.

Τα δίδακτρα είναι για όλη τη χρονιά ,εκτός σε εκείνα που διευκρινίζεται (μουσικη κ.α).

Η διάρκεια των μαθημάτων είναι ανάλογα με τη φύση του κάθε μαθήματος. Κάποια μαθήματα δύναται να ολοκληρωθούν νωρίτερα από κάποια άλλα.





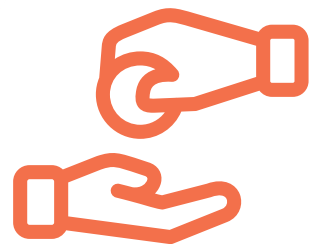
ΟΡΟΙ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Τα τμήματα θα λειτουργήσουν εφόσον ο αριθμός των συμμετεχόντων ανέλθει στον ελάχιστο απαιτούμενο. Εάν σε κάποια μαθήματα δεν συμπληρωθεί ο ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων τότε δεν θα μπορούν να λειτουργήσουν εκτός αν οι συμμετέχοντες καλύψουν τη διαφορά . Η δήλωση συμμετοχής, γίνεται ηλεκτρονικά είτε θα παραδίδεται στο γραφείο του Ανοικτού Σχολείου Δήμου Πολεμιδιών. Δηλώσεις συμμετοχής ατόμων που δεν έχουν εξοφλήσει οφειλές προηγούμενων χρόνων θα απορρίπτονται αυτόματα. Οι συμμετέχοντες φέρουν οι ίδιοι ευθύνη για την προσωπική τους ασφάλεια κατά τον χρόνο παρουσίας τους στις δραστηριότητες του Ανοικτού Σχολείου. Οι γονείς/κηδεμόνες φέρουν την ευθύνη παράδοσης και παραλαβής των παιδιών τους από τον χώρο των δραστηριοτήτων. Παιδιά 15 ετών και άνω μπορούν να εγγραφούν στα τμήματα ενηλίκων. Τα τμήματα θα διαμορφωθούν ανάλογα με τις ηλικίες ,το επίπεδο και τη ζήτηση. Σε περίπτωση όπου ο συμμετέχων αδυνατεί να παρακολουθήσει μαθήματα με δική του ευθύνη το Ανοικτό Σχολείο δεν υποχρεούται να τα αναπληρώσει.

Κατά τη διάρκεια της χρονιάς το Ανοικτό Σχολείο διατηρεί το δικαίωμα να πραγματοποιεί αλλαγές στο πρόγραμμα για την ομαλή λειτουργία των ομάδων και να ειδοποιεί τους συμμετέχοντες με SMS.

Σε περίπτωση που οι συνθήκες επιβάλουν τη διακοπή της φυσικής παρουσίας του συμμετέχοντα στο χώρο διεξαγωγής , τα μαθήματα εκεί όπου προσφέρεται θα πραγματοποιούνται διαδικτυακά είτε θα αναπληρωθούν αργότερα μέσα στην υφιστάμενη σχολική χρονιά .

ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΗΡΩΜΗΣ:



Η καταβολή των διδάκτρων γίνεται είτε απευθείας με μετρητά/επιταγή στο γραφείο του Ανοικτού Σχολείου (στις προκαθορισμένες ημερομηνίες που αναγράφονται παραπάνω), είτε με άμεση κατάθεση στο λογαριασμό του Ανοικτού Σχολείου Δήμου Πολεμιδιών στην Ελληνική τράπεζα.

Παρακαλούμε αναφέρετε το όνομα του συμμετέχοντα και τη δραστηριότητα/ τις δραστηριότητες στο πεδίο «Αιτιολογία» της απόδειξης κατάθεσης (π.χ. Άννα Ανδρέου, Ζωγραφική).

Για την ολοκλήρωση της πληρωμής, στείλτε μας μέσω email αντίγραφο της απόδειξης κατάθεσης, μαζί με τη συμπληρωμένη δήλωση εγγραφής στα προγράμματα.

Επιστροφή χρημάτων:

Επιστροφή των χρημάτων σας μπορεί να γίνει δεκτή, εάν για οποιοδήποτε λόγο επιθυμείτε την ακύρωση της αίτησης σας πριν την έναρξη των μαθημάτων.

Μετά την έναρξη των μαθημάτων, το ποσό δεν είναι επιστρεπτέο.

Επίσης, σε περίπτωση που δεν υπάρχει ικανοποιητικός αριθμός συμμετεχόντων και κατά συνέπεια δεν θα λειτουργήσει το εν λόγω τμήμα, τότε τα χρήματα επιστρέφονται στους δημότες που δήλωσαν συμμετοχή στο πρόγραμμα.

Μεταφορά χρημάτων από μια δραστηριότητα σε άλλη:

Άτομα που έχουν πληρώσει για συμμετοχή σε μια δραστηριότητα και για οποιοδήποτε λόγο επιθυμούν να μεταφερθούν σε άλλη δραστηριότητα, τότε θα πρέπει να ενημερώσουν τη Διευθύντρια πριν την πάροδο 2 εβδομάδων από την έναρξη των δραστηριοτήτων (πριν τις 26/10/24).

Σε αντίθετη περίπτωση το ποσό δεν είναι επιστρεπτέο, ούτε μπορεί να μεταφερθεί.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΜΟΥΣΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΑΚΙ

KRAV
MAGA
KIDS

ΦΩΝΗΤΙΚΗ

ZUMBA
KIDS

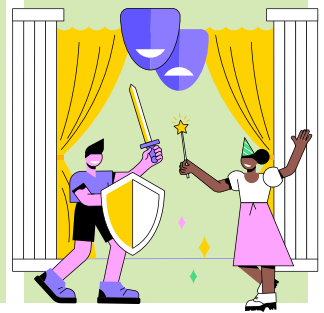
BELLY
DANCE

ΜΟΥΣΙΚΟ
ΚΙΝΗΤΙΚΗ

HIP HOP

ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΘΕΑΤΡΟ



ΚΕΡΑΜΙΚΗ

ΠΙΑΝΟ

ΜΠΑΛΕΤΟ

ΜΙΚΡΟΙ
ΣΕΦ

ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ
ΚΥΠΡΙΑΚΟΙ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ
ΧΟΡΟΙ

ΚΙΘΑΡΑ

KIDS YOGA



ΤΑΕΚWODO

ΑΓΓΛΙΚΑ

Εργαστήρι
ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ

ΓΑΛΛΙΚΑ

KANGOO
JUMPS
DISCOVERY

ΖΟΓΡΑΦΙΚΗ

Ιδανικό για τους νεότερους θαυμαστές μας Zumba[®]!

Τα μαθήματα Zumba[®] Kids περιλαμβάνουν ρουτίνες φιλικές προς τα παιδιά. Αναλύουμε τα βήματα, προσθέτουμε παιχνίδια και δραστηριότητες. Βοηθά στην ανάπτυξη ενός υγιεινού τρόπου ζωής και στην ενσωμάτωση της φυσικής κατάστασης στη ζωή των παιδιών, κάνοντας τη γυμναστική διασκεδαστική. Τα μαθήματα ενσωματώνουν βασικά στοιχεία ανάπτυξης της παιδικής ηλικίας όπως ηγεσία, σεβασμός, ομαδική εργασία, αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, μνήμη, δημιουργικότητα, συντονισμός, πολιτισμική επίγνωση.

Για παιδιά από 4 χρονών

Μέρα	Ώρα	Χώρος διεξαγωγής
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	Α ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:00-18:00	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	Α ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ ΦΙΛΙΠΠΑ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 60€ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ/90 2 ΦΟΡΕΣ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 15 ΑΤΟΜΑ

KIDS YOGA



Η Γιόγκα για παιδιά περιλαμβάνει τα ίδια βασικά στοιχεία και φιλοσοφία με την κλασική γιόγκα, αλλά είναι προσαρμοσμένη ώστε να προσφέρει περισσότερη διασκέδαση και παιχνίδι, ανάλογα με την ηλικία της κάθε ομάδας παιδιών. Τα παιδιά συνήθως χωρίζονται σε ηλικιακές ομάδες 5-7 χρονών, 8-10 και 11-13, βασισμένα στη γενική ανάπτυξη κάθε ηλικιακής κατηγορίας.

Οι κλασικές στάσεις της Γιόγκα διδάσκονται στα παιδιά, καθώς και ασκήσεις αναπνοής και συγκέντρωσης, μέσα από αφήγηση ιστοριών, παιχνίδι, χορό και τραγούδι.

Τα οφέλη της Γιόγκα για Παιδιά είναι πάρα πολλά:

- Ενισχύει την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση
- Βελτιώνει τη συγκέντρωση
- Αυξάνει τη μυϊκή δύναμη, την ελαστικότητα, την αντοχή καθώς και το συντονισμό
- Ενισχύει τη λεπτή και αδρή κινητικότητα
- Ενισχύει τη σύνδεση μυαλού - σώματος
- Μαθαίνουν να αναπνέουν σωστά από τόσο μικρές ηλικίες

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΦΙΛΙΠΠΑ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

60 € 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 15 ΑΤΟΜΑ

Μέρα	Ωρα	Χώρος διεξαγωγής
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	Α ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:00-17:00	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

KANGOO JUMPS DISCOVERY (ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ)



Το Kangoo Discovery είναι ένα βασικό πρόγραμμα που εξασκεί τη δημιουργικότητα των παιδιών και εφήβων συμπεριλαμβάνοντας προγράμματα αεροβικής, χορευτικά, αθλητικές δραστηριότητες, ασκήσεις και διασκεδαστικά παιχνίδια που κάνουν το μάθημα ενδιαφέρον από την αρχή μέχρι το τέλος.

Το Kangoo Discovery είναι μια διασκεδαστική και απολαυστική προπόνηση και σκοπό έχει να διατηρεί σε φόρμα τα παιδιά!

Πρόσθετα οφέλη: • Βελτιώνει το συντονισμό

- Βελτιώνει τη χωρική επίγνωση
- Βελτιώνει την αντοχή
- Βελτιώνει τη στάση του σώματος
- Βελτιώνει την αυτοεικόνα
- Προωθεί το ομαδικό παιχνίδι
- Εύκολο στη χρήση και στην εκμάθηση
- Κατάλληλο για ηλικίες 7 και άνω και 20 kg και άνω
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους
- Αναπτύσσει κινητικές δεξιότητες και βασικές τεχνικές κίνησης
- Αναπτύσσει θετική στάση απέναντι στις αθλητικές δραστηριότητες
- Ενθαρρύνει την ανάπτυξη ενός υγιεινού τρόπου ζωής .
- Τονώνει την αυτοπεποίθηση και την ατομική πρωτοβουλία

Μέρα

Ωρα

Χώρος διεξαγωγής

ΣΑΒΒΑΤΟ

10:00-11:00

Α ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΦΙΛΙΠΠΑ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 30€ ΜΗΝΙΑΙΟΣ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 15 ΑΤΟΜΑ



Ο χορός hip hop είναι μια δημοφιλής και δυναμική μορφή χορού που προσφέρει πολλά οφέλη στους συμμετέχοντες.

Οι χορευτές μαθαίνουν μια ποικιλία βασικών κινήσεων, όπως το popping, το locking, το breaking και το waving.

Ο χορός hip hop ενθαρρύνει την αυτοέκφραση και τον αυτοσχεδιασμό, επιτρέποντας στους χορευτές να προσθέσουν τη δική τους προσωπική πινελιά στις κινήσεις.

Ο χορός hip hop είναι μια έντονη μορφή άσκησης που βοηθά στην ενίσχυση της φυσικής κατάστασης, της δύναμης και της ευλυγισίας.

Τα μαθήματα χορού hip hop προσφέρουν μια ολοκληρωμένη εμπειρία που συνδυάζει τη σωματική άσκηση, τη δημιουργικότητα και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Είναι ένας διασκεδαστικός και ενθουσιώδης τρόπος για τα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να συνεργαστούν με άλλους, δημιουργώντας θετικές αναμνήσεις και ενισχύοντας τη συνολική τους ευεξία.

Μέρα	Ωρα	Χώρος διεξαγωγής
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:00-16:00	ΚΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	ΚΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΑΛΕΞΙΑ ΚΛΕΟΒΟΥΛΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 60 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 12 ΑΤΟΜΑ

TAE KWON DO



Το Tae Kwon Do είναι μια κορεάτικη πολεμική τέχνη αυτοάμυνας, η οποία περιλαμβάνει τεχνικές που εφαρμόζονται με τα πόδια (Tae), με τα χέρια (Kwon) και με την πνευματική, ηθική και ψυχική δύναμη του ανθρώπου (Do). Είναι μια από τις πιο δημοφιλείς πολεμικές τέχνες παγκοσμίως και από το 2000 αποτελεί ολυμπιακό άθλημα.

Η συγκεκριμένη πολεμική τέχνη βοηθάει το πνεύμα, εμπνέει σεβασμό και ευγένεια, στηρίζεται στη μετριοφροσύνη και την αυτοκυριαρχία, και προάγει τον συγχρονισμό, τη συγκέντρωση και την αντίδραση. Επίσης, ενισχύει την υπομονή και την επιμονή, στοιχεία που είναι πολύ σημαντικά για την ψυχική υγεία και την υγιή ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου.

Μέρα	Ωρα	Χώρος διεξαγωγής
ΤΡΙΤΗ	14:00-15:00	ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
	15:00-16:00	
ΠΕΜΠΤΗ	14:00-15:00	
	15:00-16:00	

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΑΝΔΡΕΑΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 120 € ΕΤΗΣΙΩΣ 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ

ΗΛΙΚΙΕΣ ΑΠΟ 4 ΕΤΩΝ

ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



Η μουσικοκινητική αγωγή προσφέρει μια πλούσια και ενσωματωμένη προσέγγιση για την ανάπτυξη των παιδιών, συνδυάζοντας τη διασκέδαση με τη μάθηση και ενισχύοντας τη συνολική ανάπτυξη τους μέσω της μουσικής και της κίνησης.

Ενισχύει την κατανόηση και τη διαχείριση συναισθημάτων μέσω της σωματικής έκφρασης Υποστηρίζει την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και τη γενική φυσική ευεξία.

Ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση και τη συνεργασία σε ομαδικές δραστηριότητες. Βελτιώνει τη συγκέντρωση, την προσοχή και την ικανότητα μάθησης μέσω της συνδυασμένης χρήσης μουσικής και κίνησης.

Μέρα

Ωρα

Χώρος διεξαγωγής

ΠΕΜΠΤΗ

16:00-17:00

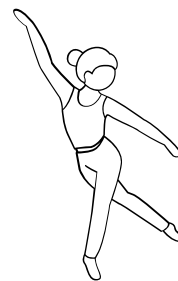
ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΔΡΟΥΣΙΩΤΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 60€ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ

ΗΛΙΚΙΕΣ ΑΠΟ 4 ΕΤΩΝ



Ο συνδυασμός μπαλέτου με σύγχρονο χορό είναι μια δημιουργική και συναρπαστική προσέγγιση που συνδυάζει τις τεχνικές και την αισθητική των δύο διαφορετικών χορευτικών ειδών. Ο στόχος είναι να συνδυαστούν οι δομές, η πειθαρχία και η τεχνική ακρίβεια του κλασικού μπαλέτου με την ελευθερία κινήσεων και την έκφραση του σύγχρονου χορού. Χορογραφίες που συνδυάζουν τακτικές και τεχνικές του μπαλέτου με τις σύγχρονες κινητικές τεχνικές.

Ο συνδυασμός μπαλέτου και σύγχρονου χορού είναι μια δυναμική προσέγγιση που επιτρέπει στους χορευτές να εξερευνήσουν νέες κατευθύνσεις και να επεκτείνουν τις τεχνικές τους δυνατότητες, δημιουργώντας ενδιαφέροντα και πολυδιάστατα χορευτικά έργα.

Μέρα	Ωρα	Χώρος διεξαγωγής
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:00-17:00	ΚΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:00-16:00	ΚΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

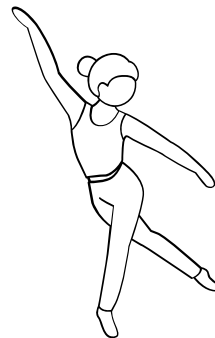
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΑΛΕΞΙΑ ΚΛΕΟΒΟΥΛΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 60 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 12 ΑΤΟΜΑ



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ



Ο δημιουργικός χορός για μικρά παιδιά είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα που προάγει τη σωματική ανάπτυξη, την ψυχική ευεξία και την κοινωνική αλληλεπίδραση μέσω της κίνησης και της δημιουργικότητας. Είναι προσαρμοσμένος στις ανάγκες και τις ικανότητες των παιδιών, με στόχο να ενθαρρύνει τη φαντασία τους και να αναπτύξει τις κινητικές και συναισθηματικές τους δεξιότητες.

Οι δραστηριότητες είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε να είναι ευχάριστες και διασκεδαστικές, με στόχο την ενεργή συμμετοχή των παιδιών και την ενθάρρυνση της δημιουργικότητας.

Μέρα	Ώρα	Χώρος διεξαγωγής
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:00-18:00	ΚΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	ΚΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΑΛΕΞΙΑ ΚΛΕΟΒΟΥΛΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 60 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 12 ΑΤΟΜΑ

ΗΛΙΚΙΕΣ 3- 5 ΕΤΩΝ

ΜΠΑΛΕΤΟ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ



Το πρόγραμμα αναφέρεται σε ένα συνδυασμό μπαλέτου και ενδυναμωσης. Στον χορό, η ενδυνάμωση είναι απαραίτητη για την υποστήριξη της τεχνικής, τη βελτίωση της στάσης του σώματος και την αύξηση της αντοχής. Η συνδυασμένη προσέγγιση ευλυγισίας και ενδυνάμωσης είναι κρίσιμη για τη βελτίωση της τεχνικής και της αντοχής στον χορό. Αυτή η ισορροπία βοηθά τους χορευτές να εκτελούν κινήσεις με μεγαλύτερη ευκολία, μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμών και ενισχύει την συνολική απόδοση.

Μέρα

Ωρα

Χώρος διεξαγωγής

ΔΕΥΤΕΡΑ

15:00-16:00

ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΠΕΡΙΚΛΕΟΥΣ ΜΑΡΙΑ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 60 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 12 ΑΤΟΜΑ

ΗΛΙΚΙΕΣ ΑΠΟ 3 ΕΤΩΝ



ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ



Το πρόγραμμα που περιλαμβάνει freestyle και μοντέρνες κινήσεις με στόχο τη δημιουργία χορογραφίας συνδυάζει την ελευθερία της αυτοσχεδίασης με την τεχνική και τις καινοτόμες κινήσεις του μοντέρνου χορού. Αυτός ο συνδυασμός επιτρέπει στους χορευτές να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους ενώ αναπτύσσουν τεχνικές δεξιότητες. Ακολουθεί ένα ενδεικτικό σχέδιο προγράμματος:

Μέρα

Ωρα

Χώρος διεξαγωγής

ΔΕΥΤΕΡΑ

16:00-17:00

ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΠΕΡΙΚΛΕΟΥΣ ΜΑΡΙΑ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 60 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

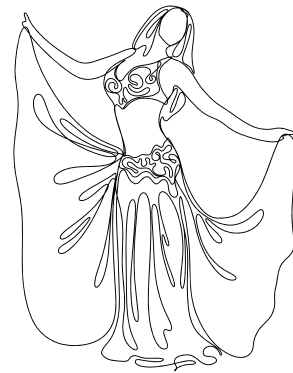
ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 12 ΑΤΟΜΑ

ΗΛΙΚΙΕΣ ΑΠΟ 3 ΕΤΩΝ





BELLY DANCE ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



Ο όρος belly dance αναφέρεται σε ένα είδος χορού που είναι γνωστό για τις λυγισμένες κινήσεις της κοιλιάς και του γοφού. Ο χορός αυτός έχει μακρά παράδοση στην Μέση Ανατολή και την Βόρεια Αφρική, αλλά έχει επηρεάσει και άλλες περιοχές, όπως η Ευρώπη και η Αμερική. το πρόγραμμα ενδείκνυτε για αρχαριους.

KRAV MAGA

Μέρα

Ωρα

Χώρος διεξαγωγής

ΔΕΥΤΕΡΑ

17:00-18:00

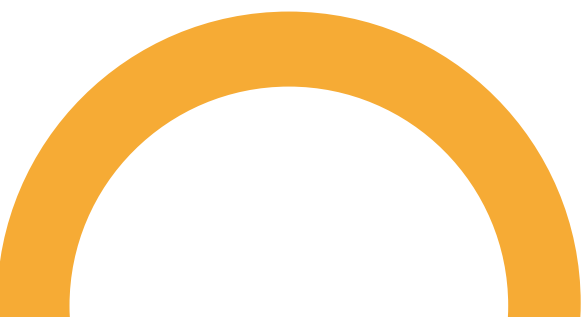
ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΠΕΡΙΚΛΕΟΥΣ ΜΑΡΙΑ

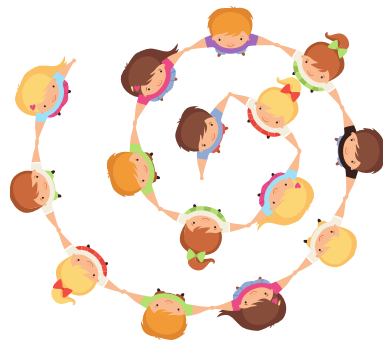
ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 60 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 12 ΑΤΟΜΑ

ΗΛΙΚΙΕΣ ΑΠΟ 6 ΕΤΩΝ



ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΚΥΠΡΙΑΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



Οι παραδοσιακοί χοροί είναι μια πολύτιμη κληρονομιά που συνδέει τις τρέχουσες γενιές με την ιστορία και τον πολιτισμό του τόπου μας.

Αυτά τα προγράμματα χορού προσφέρουν μια ευρεία γκάμα από παραδοσιακούς χορούς που αντικατοπτρίζουν την πλούσια πολιτιστική κληρονομιά της Ελλάδας και της Κύπρου, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν και να διατηρήσουν την πολιτιστική τους ταυτότητα.

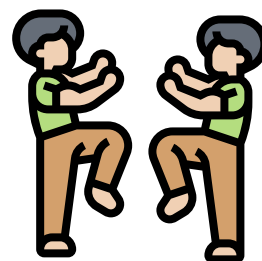
Μέρα	Ωρα	Χώρος διεξαγωγής
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:00-16:00	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ
ΠΕΜΠΤΗ	16:00 - 17:00	ΚΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΠΕΜΠΤΗ	17:00-18:00	ΚΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΣΑΒΒΑΤΟ	12:00-13:30	Α ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΘΩΜΑ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 70€

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 12 ΑΤΟΜΑ

KRAV MAGA KIDS



Το Κραβ Μαγκά για Παιδιά (συνήθως αναφέρεται ως Kid Krav) εξελίχτηκε από την IKMF ως τμήμα των λύσεων αυτοάμυνας.

Η παιδική αυτοάμυνα καθιστά ικανά τα παιδιά, σε ένα σύντομο χρονικό διάστημα, να μάθουν τεχνικές αυτοάμυνας προσεκτικά προσαρμοσμένες ώστε να ταιριάζουν με την ηλικία, καθώς και τις φυσικές και πνευματικές τους ικανότητες.

Τα παιδιά τα οποία εξασκούνται στο Κραβ Μαγκά διδάσκονται πώς να δεσμεύονται σε έναν στόχο και αποκτούν υπομονή, επιμονή και αντοχή. Διδάσκονται πώς να εκτιμούν και να είναι υπερήφανα για τις κατακτήσεις τους όταν μαθαίνουν μία καινούργια τεχνική ή περνούν τις εξετάσεις επιπέδων τους. Τα εκπαιδευτικά παιχνίδια βοηθούν τα παιδιά να αναπτύσσουν τον συντονισμό των μελών του σώματός τους, να ακολουθούν οδηγίες και να βελτιώνουν την αυτοπεποίθησή τους.

Μέσω των παιχνιδιών αυτών τα παιδιά μαθαίνουν πώς να αποφεύγουν τις επιθέσεις και πώς να αμύνονται όταν αυτό είναι απαραίτητο, με τελικό σκοπό τη διαφυγή.

Μέρα	Ωρα	Χώρος διεξαγωγής
ΤΡΙΤΗ	17:30-18:30	ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΕΜΠΤΗ	17:30-18:30	

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΑΝΔΡΕΑΣ ΙΑΚΩΒΙΔΗΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 120 € ΕΤΗΣΙΩΣ 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ

ΗΛΙΚΙΕΣ 6-12 ΕΤΩΝ

ΚΕΡΑΜΙΚΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



Η ενασχόληση των παιδιών με τον πηλό προσφέρει πολλά οφέλη και είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα για την ανάπτυξή τους. Ο πηλός, ως φυσικό υλικό, προσφέρει στα παιδιά μια ευχάριστη και απτική εμπειρία, που είναι ιδανική για τα μικρά χέρια τους.

Τα παιδιά μαθαίνουν τις ιδιότητες του πηλού και πώς να τον διαμορφώνουν, κάτι που ενισχύει τη γνώση τους για τα υλικά και τις τεχνικές της κεραμικής.

Η ενασχόληση με τον πηλό αποτελεί μια δραστηριότητα που συνδυάζει την ψυχαγωγία με την εκπαίδευση, παρέχοντας στα παιδιά μια ολοκληρωμένη εμπειρία ανάπτυξης και δημιουργικότητας.

Μέρα

Ώρα

Χώρος διεξαγωγής

ΔΕΥΤΕΡΑ

16:30-18:00

ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΦΡΟΣΩ ΚΑΠΠΑ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 90 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 10 ΑΤΟΜΑ

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



Μέσω της ζωγραφικής, τα παιδιά έρχονται σε επαφή με έναν σημαντικό κόσμο της τέχνης, όπου γνωρίζουν διάφορες τεχνικές και υλικά, επιτρέποντάς τους να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους, ενώ ταυτόχρονα καλλιεργούν τη φαντασία και τις δεξιότητές τους. Παράλληλα, γνωρίζοντας ζωγράφους και τα έργα τους, διευρύνουν την καλλιτεχνική τους αντίληψη και εκτίμηση για την ποικιλομορφία της τέχνης. Αυτή η δημιουργική διαδικασία ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους και τους βοηθά να ανακαλύψουν τις δυνατότητές τους, προσφέροντάς τους έναν τρόπο να εκφράσουν όσα δυσκολεύονται να πουν με λόγια.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΜΥΟΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 60 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 10 ΑΤΟΜΑ

Μέρα	Ωρα	Χώρος διεξαγωγής
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:30-16:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
	16:30-17:30	
	17:30-18:30	
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:30-17:30	
	17:30-18:30	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-16:30	
	16:30-17:30	
	17:30-18:30	

ΜΙΚΡΟΙ ΣΕΦ



Οι μικροί μας φίλοι θα μάθουν να φτιάχνουν φαγητά και γλυκά.

Θα εξοικειωθούν με τα διάφορα υλικά και σκεύη της κουζίνας, μαθαίνοντας πώς να τα ξεχωρίζουν και να τα χρησιμοποιούν σωστά. Θα διδαχθούν πώς να κόβουν, να ψήνουν, να ανακατεύουν και να ζυμώνουν τα υλικά, αναπτύσσοντας έτσι τις βασικές δεξιότητες της μαγειρικής. Και πάνω απ' όλα, θα έχουν την ευκαιρία να δοκιμάζουν τις παρασκευές τους, απολαμβάνοντας τα αποτελέσματα της δουλειάς τους.

Μέρα	Ώρα	Χώρος διεξαγωγής
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:30-18:00	Α' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΤΡΙΤΗ	16:00-17:30	
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:00-10:30	
	10:30-12:00	

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΚΥΡΙΑΚΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 80 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 8 ΑΤΟΜΑ

ΘΕΑΤΡΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



Το θεατρικό παιχνίδι και οι άλλες πρακτικές του θεάτρου προσφέρουν στα παιδιά ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων και οφελών, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και των κοινωνικών τους ικανοτήτων. Μέσα από το θεατρικό παιχνίδι, την παντομίμα, τον αυτοσχεδιασμό και άλλες δραστηριότητες, τα παιδιά μαθαίνουν να εκφράζονται, να ανακαλύπτουν τις κλίσεις τους και να λειτουργούν σε ομάδα.

Μέρα	Ώρα	Χώρος διεξαγωγής
ΤΡΙΤΗ	17:30-18:30	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΠΕΜΠΤΗ	17:30-18:30	ΚΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΕΛΕΝΗ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 60 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 10 ΑΤΟΜΑ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ ΜΙΚΡΟΥΣ ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΟΥΣ



Οι Μικροί Βιβλιοφάγοι σου κάνουν παρέα με όλους τους ήρωες των παραμυθιών!

Διασκεδάζουμε, μαθαίνουμε, γράφουμε, εικονογραφούμε, σχεδιάζουμε, παίζουμε και απολαμβάνουμε!

- Αφήγηση κλασικών και νέων παραμυθιών
- Βιβλία γνώσεων
- Δραστηριότητες κατανόησης
- Δραστηριότητες ενίσχυσης της φιλιαναγνωσίας
- Διαδικτυακή ή δια ζώσης συνάντηση με τους συγγραφείς
- Ελεύθερη έκφραση της δημιουργικότητας των παιδιών
- Ανάπτυξη της φαντασίας, της αυτοπεποίθησης
- Ενίσχυση του λόγου και της κριτικής σκέψης
- Ασκήσεις δημιουργικής γραφής
- Μιλάμε για την εικονογράφηση
- Βιωματική μάθηση

Μέρα

Ωρα

Χώρος διεξαγωγής

ΤΕΤΑΡΤΗ

16:30-17:30

ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

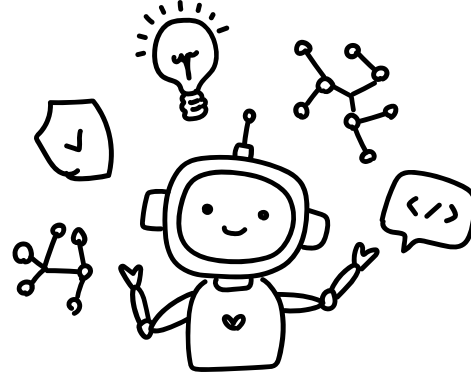
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΛΙΑΡΑΚΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 60 € ΕΤΗΣΙΩΣ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ



ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ



Η εκπαιδευτική ρομποτική είναι η δραστηριότητα στην οποία τα παιδιά μπορούν να προγραμματίζουν μια ρομποτική κατασκευή, που είναι απαραίτητη για να πετύχει η αποστολή που τους έχει ανατεθεί. Με αποτέλεσμα να βελτιωθούν οι δεξιότητες τους αλλά και να αναπτύσσει την κριτική σκέψη .

Σκοπός είναι τα παιδιά να αναπτύξουν τις ικανότητες τους στην ανάλυση, σχεδίαση, υλοποίηση, δοκιμή και στην αξιολόγηση.

Μέσα και Υλικά Κατάρτισης: Στο πρόγραμμα αυτό θα χρησιμοποιούνται ρομποτάκια και υπολογιστές για να προγραμματίζουν.

Μέρα

Ωρα

Χώρος διεξαγωγής

ΣΑΒΒΑΤΟ

9:00-10:30

ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΑΝΔΡΕΑΣ ΙΑΚΩΒΙΔΗΣ
ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 90 ΕΤΗΣΙΩΣ
ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 8 ΑΤΟΜΑ

- Αναλογα με τη ζήτηση δύναται να δημιουργηθούν περισσότερα τμήματα.

ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΡΟΠΑΙΔΕΙΑ



Τα παιδιά θα έρθουν σε επαφή με τον μαγικό κόσμο της μουσικής μέσω βιωματικής προσέγγισης. Μέσω διάφορων δραστηριοτήτων, τα παιδιά θα καλλιεργήσουν τις ακουστικές τους ικανότητες, θα μάθουν να τραγουδούν με μελωδική ακρίβεια και θα αναπτύξουν την αίσθηση του παλμού και του ρυθμού. Θα έρθουν σε επαφή με τη μουσική διαφόρων λαών και θα γνωρίσουν από κοντά τα μουσικά όργανα. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά θα προετοιμαστούν σωστά για μελλοντική εκμάθηση μουσικών οργάνων.

Μέρα	Ώρα	Χώρος διεξαγωγής
ΤΡΙΤΗ	15:30-16:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:30-16:30	ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ
ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 60 ΕΤΗΣΙΩΣ
ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ

ΟΡΧΗΣΤΡΑ ΜΕ BOOMAWACKERS ΚΑΙ BUCKETS



Μια ορχήστρα με Boomwhackers και buckets είναι μια μοναδική και διασκεδαστική μουσική εμπειρία που συνδυάζει τα παραδοσιακά μουσικά όργανα με σύγχρονα στοιχεία. Οι μουσικοί κρατούν τα Boomwhackers και τα χτυπούν σε συγκεκριμένες στιγμές για να δημιουργήσουν μια μελωδία. Τα buckets χρησιμοποιούνται για να δημιουργήσουν τον ρυθμό και να προσθέσουν βάθος στον ήχο.

Ακόμα και άτομα που δεν έχουν καμία μουσική εμπειρία μπορούν να μάθουν να παίζουν Boomwhackers και buckets.

Μέρα

Ώρα

Χώρος διεξαγωγής

ΤΕΤΑΡΤΗ

16:30-17:30

ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ

ΗΛΙΚΙΕΣ 9-15 ΕΤΩΝ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 70 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ

ΠΙΑΝΟ



Τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να μάθουν να παίζουν πιάνο από τα πρώτα κιόλας μαθήματα όπως επίσης και τη βασική μουσική θεωρία!

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ

ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΗΣ

ΚΙΘΑΡΑ



Μαθαίνοντας κιθάρα ξεκλειδώνεις και απελευθερώνεις την έκφραση σου. Στόχος της εκμάθησης της κιθάρας είναι όπως ο μαθητής περιηγηθεί με ευχάριστο και εποικοδομητικό τρόπο στον μαγικό κόσμο της μουσικής, αποκτώντας μια ευρύτερη μουσική παιδεία και ταυτόχρονα τις τεχνικές και θεωρητικές βάσεις πάνω στο όργανο, που θα του επιτρέψουν μια πιο ώριμη προσέγγιση τόσο της κιθάρας, όσο και της μουσικής ως τέχνης.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΗΡΑΚΛΕΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΗΣ με τον εκπαιδευτή

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΦΩΝΗΤΙΚΗΣ

Τα εργαστήρια φωνητικής καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, ανάλογα με τους στόχους και το επίπεδο των συμμετεχόντων

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ

ΗΛΙΚΙΕΣ 7-12 ΕΤΩΝ

ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΗΣ με τον εκπαιδευτή



ΠΝΕΥΣΤΑ

Φλάουτο ,Κλαρίνο ,Σαξόφωνο.



Η διδασκαλία ξύλινων πνευστών αφορά την εκμάθηση και την εξάσκηση μουσικών οργάνων που ανήκουν στην οικογένεια των ξύλινων πνευστών.

Αυτά τα όργανα παράγουν ήχο μέσω της διέλευσης αέρα και της δόνησης είτε ενός καλαμιού (όπως το κλαρινέτο και το σαξόφωνο) είτε μιας στήλης αέρα (όπως το φλάουτο).

ΚΙΘΑΡΑ

ΤΡΟΜΠΕΤΑ, ΤΡΟΜΠΟΝΙ, ΕΥΦΩΝΙΟ ΚΑΙ ΤΟΥΜΠΑ

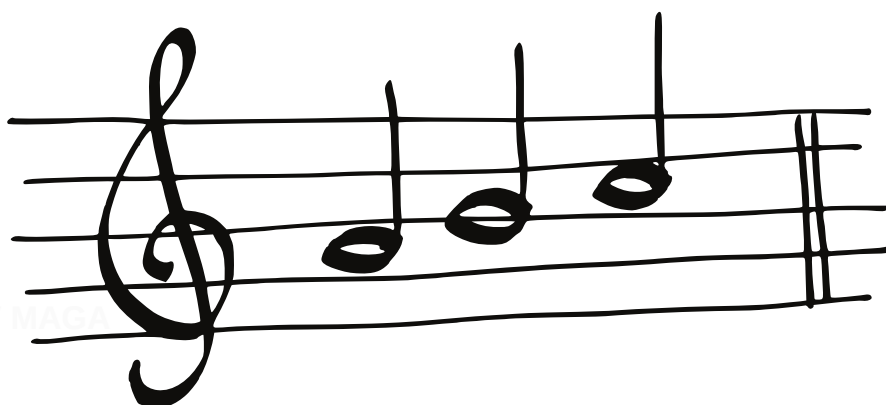
Η διδασκαλία των χάλκινων πνευστών επικεντρώνεται στην εκμάθηση της σωστής τεχνικής, της ανάπτυξης της ακουστικής ικανότητας και της μουσικής ερμηνείας. Αυτά τα όργανα απαιτούν ειδικές δεξιότητες, όπως ο έλεγχος της αναπνοής, η σωστή τοποθέτηση των χειλιών και η κατανόηση της μουσικής θεωρίας.

Τα μαθήματα γίνονται σε ομάδες 2 ατόμων και άνω .

Τα όργανα θα διατεθούν/χρεώθουν στους μαθητές από τον Δήμο για εκμάθηση .

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΖΟΡΜΠΑΣ

ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΗΣ με τον εκπαιδευτή



ΜΟΥΣΙΚΗ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ



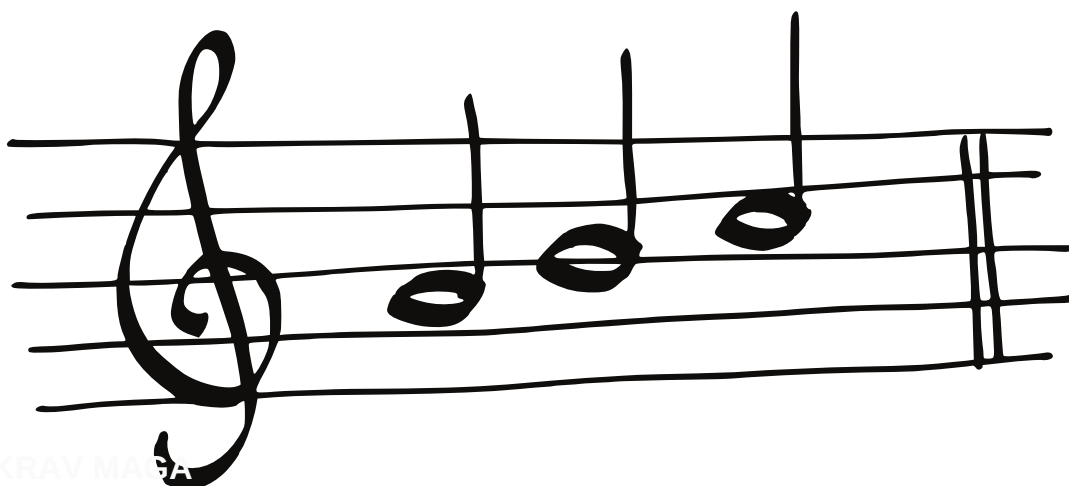
Κόστος συμμετοχής για τα μαθήματα μουσικής:

Μαθήματα 30 λεπτών 30 € το μήνα 1 φορά τη βδομάδα

Μαθήματα 45 λεπτών 40 € το μήνα 1 φορά τη βδομάδα

Μαθήματα 60 λεπτών 50 € το μήνα 1 φορά τη βδομάδα

**Για τα μαθήματα μουσικής όταν συμπληρωθεί ο κύκλος μαθημάτων εφόσον το επιθυμεί ο συμμετέχοντας θα μπορεί να παρακαθίσει σε εξετάσεις (Ελληνικών και Αγγλικών ωδείων) με κόμιστρο που επιβαρύνει το συμμετέχοντα .



ΓΑΛΛΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

bonjour

Για το Επίπεδο 1 της γαλλικής γλώσσας, οι μαθητές συνήθως αρχίζουν με βασικά στοιχεία της γλώσσας και επικεντρώνονται στην οικοδόμηση ενός θεμέλιου λεξιλογίου και γραμματικής. Ο στόχος είναι να αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να μπορούν να κατανοούν και να χρησιμοποιούν καθημερινές εκφράσεις και απλές προτάσεις.

Βασικά Στοιχεία του Επίπεδο 1

Χαιρετισμοί και Παρουσιάσεις, Αριθμοί και Χρόνος, Βασικές Ερωτήσεις και Απαντήσεις, Επαγγέλματα και Οικογένεια, Βασικά Ρήματα και Γραμματική, Χρήσιμα Λεξιλόγια και Φράσεις, Διαχείριση Καθημερινών Καταστάσεων, Βασικές Φράσεις για Καθημερινές Καταστάσεις

Αυτό το επίπεδο επιτρέπει στους μαθητές να αρχίσουν να επικοινωνούν με απλές προτάσεις, να κατανοούν καθημερινές συνομιλίες και να συμμετέχουν σε βασικές αλληλεπιδράσεις στη γαλλική γλώσσα.

Μέρα

Ώρα

Χώρος διεξαγωγής

ΤΕΤΑΡΤΗ

16:00-18:00

ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 150 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΑΝΤΡΙΑ ΜΕΛΙΝΙΩΤΗ

BONJOUR



ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ



Η πρώτη γνωριμία με την αγγλική γλώσσα πρέπει να είναι ευχάριστη και ενθαρρυντική για να δημιουργήσει θετική στάση απέναντι στη μάθηση. Χρησιμοποιώντας μια ποικιλία δραστηριοτήτων και προσεγγίσεων, μπορείτε να κάνετε την εκμάθηση της αγγλικής γλώσσας μια διασκεδαστική και ενδιαφέρουσα εμπειρία για τα παιδιά.

Απευθύνεται σε παιδιά που πηγαίνουν στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού και αντιστοιχεί στο επίπεδο Junior A. Στόχος της προκαταρκτικής τάξης Junior είναι η εξοικείωση των μαθητών με τη αγγλική γλώσσα, η ανάπτυξη των ακουστικών και των προφορικών τους δεξιοτήτων και η απόκτηση των βάσεων για την εκμάθηση της γλώσσας στα επόμενα επίπεδα.

Μέρα

Ώρα

Χώρος διεξαγωγής

ΔΕΥΤΕΡΑ

17:30-18:30

ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΠΕΜΠΤΗ

17:30-18:30

ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΕΛΕΝΑ ΓΕΩΡΓΙΤΣΗ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ :150 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ
ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ :8 ΑΤΟΜΑ



ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



Η λογοθεραπεία είναι μια επιστημονική προσέγγιση που ασχολείται με την αξιολόγηση, διάγνωση και θεραπεία διαταραχών λόγου, φωνής, ομιλίας, και επικοινωνίας. Απευθύνεται σε άτομα όλων των ηλικιών, από παιδιά έως ενήλικες, που αντιμετωπίζουν δυσκολίες σε αυτούς τους τομείς.

Στόχοι της Λογοθεραπείας:

Ανάπτυξη Ομιλίας και Λόγου:

Παιδιά: Βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν την ικανότητα να μιλούν καθαρά, να κατανοούν και να χρησιμοποιούν λέξεις και προτάσεις κατάλληλα.

Ενήλικες: Ενισχύει τις δεξιότητες επικοινωνίας σε ενήλικες που μπορεί να έχουν υποστεί εγκεφαλικά επεισόδια, τραυματισμούς ή άλλες ιατρικές καταστάσεις.

Διόρθωση Διαταραχών Ομιλίας:

Τραυλισμός: Αντιμετώπιση προβλημάτων ροής της ομιλίας, όπως ο τραυλισμός.

Δυσλεξία και Δυσαρθρία: Παρέχει υποστήριξη σε άτομα με δυσλεξία ή δυσκολίες στην άρθρωση.

Ανάπτυξη Επικοινωνιακών Δεξιοτήτων:

Κοινωνικές Δεξιότητες: Ενίσχυση των δεξιοτήτων κοινωνικής επικοινωνίας, όπως η κατανόηση και η χρήση μη λεκτικής επικοινωνίας.

Εναλλακτική Επικοινωνία: Υποστήριξη ατόμων που χρησιμοποιούν εναλλακτικές μεθόδους επικοινωνίας, όπως συσκευές επικοινωνίας ή νοηματική γλώσσα.

Θεραπεία Διαταραχών Κατάποσης:

Δυσφαγία: Βοήθεια σε άτομα που έχουν δυσκολία στην κατάποση, ένα σύνηθες πρόβλημα μετά από εγκεφαλικά επεισόδια ή τραυματισμούς.

Ραντεβού κατόπιν συνεννόησης με το λογοθεραπευτή

Χώρος : ΣΚΕ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 15€ Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ

body tone
PILATES

YOGA

ΛΑΤΙΝ

LIFE COACHING

ΘΕΑΤΡΟ

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ
ΚΥΠΡΙΑΚΟΙ
ΧΟΡΟΙ

ΝΟΗΜΑΤΙΚΗ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ
ΓΡΑΦΗ

KANGOO
JUMPS

ZUMBA

KRAV MAGA

DYNAMIC
DANCE

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

ΚΟΠΤΙΚΗ
ΡΑΠΤΙΚΗ

ΚΕΡΑΜΙΚΗ

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ
DECOUPAGE

ZUMBA



Η Zumba είναι ένα πρόγραμμα με καρδιοαναπνευστική λάτιν και διεθνή μουσική με χορευτικές κινήσεις .

Οι χορογραφίες της Zumba περιλαμβάνουν εναλλασσόμενους γρήγορους και αργούς ρυθμούς - που βοηθούν έτσι στην αύξηση της αντοχής.

- Οι κεφάτοι Latin ρυθμοί και η ζωντάνια της δασκάλας κάνουν το μάθημα διασκεδαστικό και συναρπαστικό. Όσο περισσότερο απολαμβάνετε τη ρουτίνα
- της άσκησης τόσο πιο πιθανό είναι να κολλήσετε με αυτό.
- Είναι ιδανικό για απώλεια βάρους μιας και είναι μια έντονα αερόβια άσκηση
- Με καύση 600 έως 1000 θερμίδων μέσα σε μια ώρα .
- Τονώνει ολόκληρο το σώμα μας .
- Ενισχύει την υγεία της καρδιάς μας .
- Μας βοηθά να αποβάλουμε το στρες .
- Βελτιώνει το συντονισμό .
- Μας κάνει ευτυχισμένους .
- Μαζί συμμετέχουμε σε πολλές εκδηλώσεις και κοινωνικές δραστηριότητες.



Μέρα	Ώρα	Χώρος διεξαγωγής
ΔΕΥΤΕΡΑ	19:15-20:15	Α ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:00-20:00	Α ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:00-19:00	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΦΙΛΙΠΠΑ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 70€/ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

90€/ ΕΤΗΣΙΩΣ 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ, 140€/ 3 ΦΟΡΕΣ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ 20 ΑΤΟΜΑ

Είναι ένα εκρηκτικό, με μεγάλο κίνητρο πρόγραμμα ειδικά σχεδιασμένο για να προκαλέσει ολόκληρο το σώμα δημιουργώντας μυϊκή ενδυνάμωση και καρδιοαναπνευστική αντοχή ταυτόχρονα.

Κάθε κίνηση είναι σχεδιασμένη για να συγκεντρωθεί στη σταθερότητα του κορμού, διασφαλίζοντας μια ισορροπημένη προπόνηση προκαλώντας και τον πιο γυμνασμένο!

Οι βασικές κινήσεις είναι εύκολες να ακολουθηθούν και μπορούν να πραγματοποιηθούν με αυξανόμενη και προοδευτική πολυπλοκότητα και ένταση.

Αυτό το πρόγραμμα είναι για όλους τους ασκούμενους ανεξαρτήτου επιπέδου, είναι επίσης κατάλληλο για αθλητές λόγω των εκρηκτικών πλυομετρικών τους τεχνικών.

Τα Kangoo Jumps rebound shoes μεγιστοποιήσουν την προσπάθεια, καθώς προστατεύουν τη φθορά των αρθρώσεων λόγω του εξειδικευμένου IPS συστήματος που έχει το κάθε παπούτσι.

Οφέλη kangoo Jumps:

- Βελτίωση της φυσικής κατάστασης .
- Ενισχύει τη μυϊκή μάζα συμβάλει στη μείωση σωματικού λίπους .
- Ενδυναμώνει τον κορμό όλο το σώμα καθώς και τα γόνατα και τις αρθρώσεις .
- Βελτιώνει την ισορροπία και αποβάλλει το στρες προκαλώντας ευεξία και καλή διάθεση ενώ ταυτόχρονα καταναλώνονται μέχρι 1000 θερμίδες ανα μάθημα.

Μέρα	Ώρα	Χώρος διεξαγωγής
ΔΕΥΤΕΡΑ	20:00-21:00	Α' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:00	
ΠΕΜΠΤΗ	19:00-20:00	
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:00-10:00	

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΦΙΛΙΠΠΑ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ απο 30 ευρώ το μήνα - ειδικές τιμές για πακέτα

YOGA



Βασική τεχνική της yoga είναι ο συντονισμός της κίνησης με την αναπνοή του ασκούμενου.

Αυτό τον βοηθά να φτάσει συντομότερα στην αυτογνωσία, που αποτελεί την προϋπόθεση για την αλλαγή του εσωτερικά και εξωτερικά.

Οι ασκήσεις κίνησης και αναπνοής βοηθούν στην ισορροπία του σώματος.

Οι μύες δυναμώνουν και χαλαρώνουν.

Μέρα

Ώρα

Χώρος διεξαγωγής

ΤΡΙΤΗ

19:00-20:00

Α ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 80 € ετησίως 1 φορά τη βδομάδα

BODY TONE – PILATES



Το μάθημα αποτελείται από έναν συνδυασμό προθέρμανσης αεροβικής, μέτριας γυμναστικής και στοιχεία από Πιλάτες. Η μέθοδος Pilates βοηθά στη βελτίωση της ισορροπίας, της δύναμης του κορμού, της κινητικότητας, της ευελιξίας και ακόμη και της διάθεσής σας. Απαιτούμενος εξοπλισμός περιλαμβάνει λάστιχα, βαράκια και μικρή μπάλα.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: NATALYA AIMETOVA

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 60€ ετησίως 1 φορά τη βδομάδα/90€ 2 φορές

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 15 ΑΤΟΜΑ

Μέρα

Ώρα

Χώρος διεξαγωγής

ΔΕΥΤΕΡΑ

18:00-19:00/19:00-20:00

ΚΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΠΕΜΠΤΗ

18:00-19:00/19:00-20:00

ΚΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

DYNAMIC DANCE



Μια ευχάριστη ώρα αφιερωμένη στο χορό με εναλλασσόμενες χορογραφίες. Μέσα από το πρόγραμμα σας δίνεται η ευκαιρία να γνωρίσετε βηματισμούς διεθνών χορών όπως jazz ,λάτιν ,belly dance , bollywood κ.α

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΠΕΡΙΚΛΕΟΥΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 70€

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 15 ΑΤΟΜΑ

Μέρα

Ώρα

Χώρος διεξαγωγής

ΔΕΥΤΕΡΑ

19:00-20:00

ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

KRAV MAGA



Κραβ Μαγκά πρόκειται για πολεμική τέχνη που επικεντρώνεται αποκλειστικά στην απενεργοποίηση όπλων και ένοπλων απειλών και κινδύνων με τη χρήση όπλων ή ένοπλων τεχνικών μάχης. Σκοπός του είναι η ατομική προστασία αλλά και η προστασία τρίτων.

Μέρα

Ώρα

Χώρος διεξαγωγής

ΤΡΙΤΗ
ΠΕΜΠΤΗ

18:30-19:30

ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΑΝΔΡΕΑΣ ΙΑΚΩΒΙΔΗΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 120 € ΕΤΗΣΙΩΣ 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΚΥΠΡΙΑΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Οι παραδοσιακοί χοροί είναι μια ζωντανή μορφή έκφρασης της ελληνικής πολιτιστικής κληρονομιάς και συνεχίζουν να παίζουν σημαντικό ρόλο στις κοινωνικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις της χώρας.

Κάθε περιοχή της Ελλάδας έχει τους δικούς της χαρακτηριστικούς χορούς, οι οποίοι συνήθως συνοδεύονται από μουσική με παραδοσιακά όργανα. Ακολουθούν κάποιες βασικές κατηγορίες και παραδείγματα ελληνικών παραδοσιακών χορών όπου θα διδαχθούν:

Συρτός, Ζεϊμπέκικος, Καλαματιανός, Τσάμικος, Μισιρής, Συρτός Κρητικός, Χοροί από τα Νησιά, Μπάλος, Χοροί από τη Θράκη, Χασαποσέρβικος, Πεντοζάλης, Χοροί από τα Δωδεκάνησα, Μακεδονίτικος, Κυπριακοί χοροί κ.α.

Μέρα	Ώρα	Χώρος διεξαγωγής
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:30-19:00	ΚΔ ΔΗΜΟΤΙΚΟ
ΠΕΜΠΤΗ	18:30-20:00	ΚΔ ΔΗΜΟΤΙΚΟ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:00-19:30	Α ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΘΩΜΑ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 70€
ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 12 ΑΤΟΜΑ



BELLY DANCE



Ο χορός γνωστός ως belly dance η οριεντάλ είναι ο σημερινός αποκαλούμενος χορός της Ανατολής. Ενας ελευθερος σε κινήσεις χορός αλλά συναμα και αυστηρός μεσα από το εργαστήρι θα διδαχθούν φιγούρες και κινήσεις του χορού αυτού.

Μέρα

Ώρα

Χώρος διεξαγωγής

ΔΕΥΤΕΡΑ

18:00-19:00

ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΠΕΡΙΚΛΕΟΥΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 70€

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ



ΛΑΤΙΝ



Οι χοροί Λάτιν έχουν την καταγωγή τους στη Λατινική Αμερική. Τυπικοί χοροί λάτιν είναι οι τσα τσα τσα, ρούμπα, σάλσα, μάμπο, πατσιάτο, μερεγκε. Αυτοί οι χοροί, με τις διαφορετικές τους προελεύσεις και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, συνθέτουν τον πολύχρωμο κόσμο των λάτιν χορών που συνεχίζει να γοητεύει και να ενθουσιάζει χορευτές και κοινό παγκοσμίως.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΑΛΕΞΙΑ ΚΛΕΟΒΟΥΛΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 70€

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ

Μέρα

Ώρα

Χώρος διεξαγωγής

ΤΕΤΑΡΤΗ

19:00-20:00

ΚΗ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΧΟΡΟΣ ΤΗΣ ΠΑΡΕΑΣ

Ενα ιδιαίτερο εργαστήρι χορού δημιουργείται κατόπιν της δικής σας προτροπής. Μία ώρα γεμάτη χορό και διασκέδαση με χορούς της δεκαετίας του 80 και του 90 καθώς και ζειμπέκικο και χασάπικο.

Μέρα

Ώρα

Χώρος διεξαγωγής

ΤΕΤΑΡΤΗ

18:00-19:00

ΚΗ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΑΛΕΞΙΑ ΚΛΕΟΒΟΥΛΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 70€

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ

ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ ΔΕΝΤΡΟΚΟΜΕΙΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΙΕΣ



Σχεδιασμός συντήρηση κήπου ,λαχανόκηπος, λουλούδια
Εσωτερικοί & εξωτερικοί χώροι
Εμβολιασμοί και κλαδέματα εφαρμογές ,φύτευση ,συντήρηση, παραγωγή φρούτων
Ασθένειες ,καταπολέμηση φυτοφάρμακα ,θρέψη φυτών λιπάσματα, συστατικά λιπασμάτων.

Μέρα

Ωρα

Χώρος διεξαγωγής

ΤΕΤΑΡΤΗ

18:00-19:30

ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΗ ΜΥΛΩΝΑ
ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 60 €
ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 12 ΑΤΟΜΑ

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Ο σκοπός του μαθήματος είναι να μάθουμε κάποιες τεχνικές στη μαγειρική αλλά και στη ζαχαροπλαστική, να βάζουμε φαντασία και να την υλοποιούμε. Θα ασχοληθούμε με διάφορες κουζίνες, θα δούμε πώς η ακρίβεια στη ζαχαροπλαστική μας δίνει το τελικό αποτέλεσμα, αλλά θα μάθουμε επίσης να φτιάχνουμε και ζύμες.

Αυτές οι δραστηριότητες θα μας βοηθήσουν να αναπτύξουμε τις δεξιότητες και τη δημιουργικότητα μας στη μαγειρική και στη ζαχαροπλαστική, επιτρέποντάς μας να φτιάχνουμε νόστιμα και καλαίσθητα πιάτα.

Μέρα

Ωρα

Χώρος διεξαγωγής

ΔΕΥΤΕΡΑ

18:00-20:00

Α ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΚΥΡΙΑΚΟΥ
ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 90 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ
ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 10 ΑΤΟΜΑ

Το θεατρικό παιχνίδι δεν δημιουργεί ηθοποιούς, αλλά αναπτύσσει τα υφιστάμενα ταλέντα. Εκπαιδεύει τα παιδιά μέσα σε ένα πειθαρχημένο περιβάλλον που σέβεται τη μοναδικότητα και τις ιδιαιτερότητες του κάθε παιδιού. Τους δίνει την ευκαιρία να:

- κατανοήσουν τον κόσμο που τα περιβάλλει
- εκφραστούν δημιουργικά
- αναπτύξουν τη φαντασία τους ενώ παράλληλα συνειδητοποιούν τα όρια της φαντασίας και της πραγματικότητας.
- αναγνωρίσουν την αξία της συνεργασίας και της αρμονικής λειτουργίας μέσα στην ομάδα
- αναπτύξουν το λεξιλόγιο και τα εκφραστικά τους μέσα (προφορικός λόγος, γλώσσα του σώματος)
- βιώσουν τα μεγάλα ιστορικά γεγονότα
- γνωρίσουν πολιτισμούς και παραδόσεις
- αναγνωρίσουν την αξία και τη θέση της επιστήμης
- ευαισθητοποιηθούν για διάφορα κοινωνικά θέματα
- αφομοιώσουν καλύτερα τη σχολική γνώση, αφού κατακτούν τη γνώση μέσα από τις αισθήσεις, βιωματικά και ενεργητικά, χωρίς να χρειάζεται να την αποστηθίσουν μηχανικά
- εκτιμήσουν για πάντα την καταλυτική τέχνη του θεάτρου και να αναπτύξουν κριτική ικανότητα μέσα από αυτή, που θα τα βοηθήσει στην μετέπειτα στάση, πορεία και εξέλιξή τους.
- ξεπεράσουν μαθησιακές δυσκολίες (δυσλεξία, έλλειψη συγκέντρωσης, κ.λπ.).

ΘΕΑΤΡΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ



BACKSTAGE
ΘΕΑΤΡΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Θέατρο Ατάκας (11-17 ετών)

Το θέατρο Ατάκας στοχεύει σε μια διασκεδαστική, εναλλακτική και πάνω από όλα επιμορφωτική θεατρική εμπειρία. Κατά τα εφηβικά χρόνια η διαχείριση του άγχους γίνεται ένας συνεχής εσωτερικός αγώνας, η θεατρική αγωγή είναι ένας ενδιαφέρων τρόπος για αντιμετώπιση αλλά και ανάπτυξη των στρατηγικών δυνατοτήτων. Θα εστιάσουμε:

- Οργάνωση σκέψης
-
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων παραγωγής λόγου
-
- Καλλιέργεια στρατηγικών δεξιοτήτων
-
- Ανάπτυξη στρατηγικών διαχείρισης και αντιμετώπισης εφηβικού άγχους



Μέρα

Ώρα

Χώρος διεξαγωγής

ΤΕΤΑΡΤΗ

18:00-19:30

ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Πότε δεν είναι Αργά (18-98 ετών)

Ανήκετε στην ηλικιακή ομάδα 18-98 ετών;
Νιώθετε παραγκωνισμένοι; Νιώθετε κουρασμένοι;

Νιώθετε βυθισμένοι στη ρουτίνα σας (παιδιά, σκυλιά, ψώνια, φροντιστήρια, πανεπιστήμια, καθήκοντα σοφέρ, υποχρεώσεις οικιακής βοήθου, καθήκοντα chef κλπ.) ;

Σας περιμένουμε γιατί...

Ποτέ δεν είναι αργά



Μέρα

Ώρα

Χώρος διεξαγωγής

ΤΕΤΑΡΤΗ

19:30-21:00

ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΕΣ: ΜΑΡΙΝΑ ΣΥΜΕΟΥ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ - ΓΕΩΡΓΙΑ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΖΕΒΕΔΑΙΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 30 € ΜΗΝΙΑΙΩΣ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ



Εργαστήρια Δημιουργικής Γραφής

Τεχνικές γραφής προς επίδοξους συγγραφείς:

«Στόχος του εργαστηρίου είναι η εξοικείωση με όλες εκείνες τις προϋποθέσεις και τις τεχνικές που απαιτεί η συγγραφή ενός λογοτεχνικού έργου. Με άξονα τα κείμενα των συμμετεχόντων αναλύεται βήμα - βήμα η πορεία από την αρχική σύλληψη ως την πλήρη ανάπτυξή της» / Μυθιστόρημα – Διήγημα.

• ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ:

ΔΙΗΓΗΜΑ ,ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ ,ΠΑΡΑΜΥΘΙ,ΠΟΙΗΣΗ,ΣΕΝΑΡΙΟ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΡΑΦΗΣ, ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΔΙΟΡΘΩΣΗ,ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ ,ΕΚΔΟΣΗ ΠΡΟΩΘΗΣΗ.

Μέρα	Ώρα	Χώρος διεξαγωγής
ΔΕΥΤΕΡΑ	18:00-19:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΕΜΠΤΗ	18:00-19:30	

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 90 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 8 ΑΤΟΜΑ

ΝΟΗΜΑΤΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

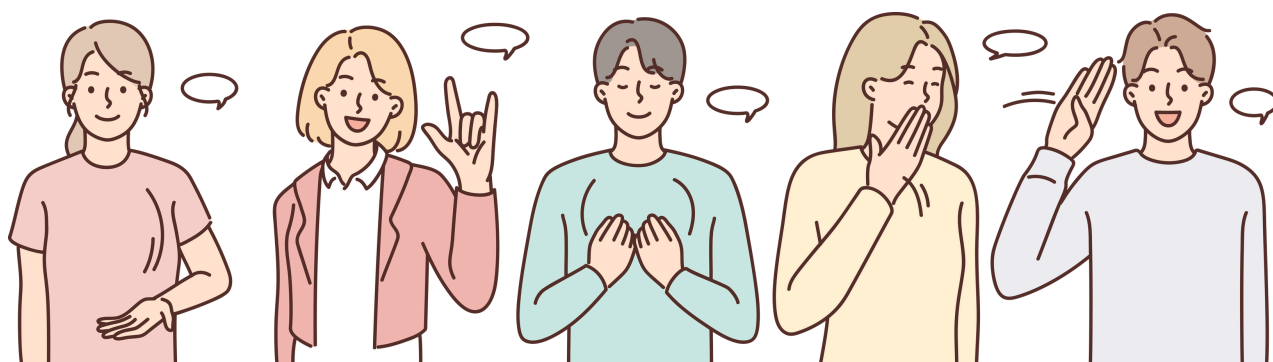
Η Νοηματική Γλώσσα είναι η γλώσσα επικοινωνίας των κωφών και βαρήκων ανθρώπων. Πρόκειται για μια κωδικοποιημένη γλώσσα που εκφράζεται με κινήσεις των χεριών, καθώς και με εκφράσεις του προσώπου και στάσεις του σώματος.

Στο πλαίσιο της διδασκαλίας της Νοηματικής Γλώσσας, η εκμάθηση συνήθως ξεκινάει με το αλφάβητο, ώστε οι μαθητές να εξοικειωθούν με τις βασικές χειρομορφές για κάθε γράμμα. Ακολουθεί η εκμάθηση λεξιλογίου, όπου οι μαθητές μαθαίνουν τις χειρονομίες για βασικές λέξεις και φράσεις. Τέλος, η εκμάθηση προχωρά στη σύνθεση προτάσεων, δίνοντας έτσι τη δυνατότητα στους μαθητές να επικοινωνούν με πλήρεις και νοηματικά σωστές προτάσεις.

Μέρα	Ώρα	Χώρος διεξαγωγής
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:00-18:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:30-19:00	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΦΑΝΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ : 90 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ



ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ



Στο μάθημα ζωγραφικής για ενήλικες προσφέρεται καθοδήγηση που βοηθά τους μαθητευόμενους να αναπτύξουν τη δική τους καλλιτεχνική γλώσσα και να βρουν τον προσωπικό τους τρόπο έκφρασης. Παράλληλα, βελτιώνουν τις τεχνικές τους δεξιότητες μέσα από την εξοικείωση με διάφορα υλικά και τεχνικές. Το πρόγραμμα ζωγραφικής απευθύνεται και σε αρχάριους και σε έμπειρους που επιθυμούν να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους και να εξασκηθούν στη ζωγραφική.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΜΥΟΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 90 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 8 ΑΤΟΜΑ

Μέρα	Ώρα	Χώρος διεξαγωγής
ΠΕΜΠΤΗ	9:00-10:30	ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ
ΠΕΜΠΤΗ	18:30-20:00	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ



ΚΕΡΑΜΙΚΗ



Τα μαθήματα κεραμικής προσφέρουν μια ολοκληρωμένη εκπαίδευση στις βασικές και προχωρημένες τεχνικές της τέχνης της κεραμικής. Ακολουθούν οι βασικές τεχνικές που διδάσκονται, ανάλογα με την πρόοδο των μαθητών:

Μακαρόνι (Coiling):

Η τεχνική μακαρόνι περιλαμβάνει τη δημιουργία δοχείων και άλλων αντικειμένων με τη χρήση κυλίνδρων πηλού που στρίβονται και στρώνονται ο ένας πάνω στον άλλο.

Κατασκευές: Δοχεία, χρηστικά αντικείμενα, βάζα.

Τσιμπητό (Pinching):

Στην τεχνική τσιμπητό, οι δημιουργοί ξεκινούν με μια μπάλα πηλού και τσιμπώντας με τα δάχτυλά τους, διαμορφώνουν το πηλό σε επιθυμητά σχήματα.

Κατασκευές: Σφαίρες, δοχεία, χρηστικά αντικείμενα.

Εκτός από αυτές τις τεχνικές, τα μαθήματα περιλαμβάνουν και τις εξής διαδικασίες:

Διακόσμηση: Διαφορετικές τεχνικές για τη διακόσμηση των κεραμικών, όπως ζωγραφική, χάραξη και ενσωμάτωση άλλων υλικών.

Εφυάλωση: Η εφαρμογή γυαλίσματος στα κεραμικά για να αποκτήσουν λάμψη και ανθεκτικότητα.

Ψήσιμο: Η διαδικασία ψησίματος των κεραμικών σε κλίβανο για να σκληρύνουν και να σταθεροποιηθούν τα αντικείμενα.

Αυτή η εκπαίδευση προσφέρει στους μαθητές την ευκαιρία να κατανοήσουν βαθύτερα την τέχνη της κεραμικής και να εξελιχθούν σε ικανούς κεραμίστες

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΦΡΟΣΩ ΚΑΠΠΑ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 90 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 8 ΑΤΟΜΑ

Μέρα

Ώρα

Χώρος διεξαγωγής

ΔΕΥΤΕΡΑ

18:00-19:30

ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ DECOUPAGE



Το decoupage είναι μια ιδιαίτερα δημοφιλής και όμορφη διακοσμητική τεχνική που μεταμορφώνει αντικείμενα με τη χρήση χάρτινων μοτίβων. Αυτή η τεχνική μπορεί να εφαρμοστεί σε διάφορα υλικά, όπως ξύλο, κεριά, γυαλί, πέτρα, πηλό, μεταλλικές και πλαστικές επιφάνειες.

Τι είναι το Decoupage

Το decoupage (ντεκουπάζ) προέρχεται από τη γαλλική λέξη "decouper", που σημαίνει "κόβω". Είναι μια διακοσμητική τέχνη που χρησιμοποιεί χάρτινα μοτίβα για να αλλάξει την όψη των αντικειμένων, δημιουργώντας ένα εντυπωσιακό και καλλιτεχνικό αποτέλεσμα. Το decoupage συνδυάζει στοιχεία του κολλάζ με τη ζωγραφική, κάνοντάς το δύσκολο να ξεχωρίσεις που τελειώνει το χαρτί και αρχίζει το χρώμα.

Η τέχνη του decoupage είναι γνωστή από τον 12ο αιώνα, όπου χρησιμοποιήθηκε αρχικά στην Ανατολική Ασία και αργότερα διαδόθηκε στην Ευρώπη τον 17ο αιώνα. Αρχικά χρησιμοποιούνταν για τη διακόσμηση επίπλων και άλλων αντικειμένων πολυτελείας.

Το decoupage μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διακόσμηση διαφόρων αντικειμένων.

Οι χειροποίητες δημιουργίες με την τεχνική του decoupage είναι μοναδικές και μπορούν να γίνουν υπέροχα δώρα ή διακοσμητικά στοιχεία για το σπίτι. Με την προσθήκη προσωπικής πινελιάς, κάθε αντικείμενο αποκτά ξεχωριστό χαρακτήρα και καλλιτεχνική αξία.

Το decoupage συνδυάζει τη φαντασία, την υπομονή και την τεχνική δεξιότητα, καθιστώντας το μια αγαπημένη δραστηριότητα για πολλούς καλλιτέχνες και λάτρεις της χειροποίητης τέχνης.

Μέρα

Ώρα

Χώρος διεξαγωγής

ΤΕΤΑΡΤΗ

18:00-19:30

ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΒΕΡΑ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 90 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 8 ΑΤΟΜΑ

ΚΟΠΤΙΚΗ ΡΑΠΤΙΚΗ ΠΑΤΡΟΝ



Αυτό το τμήμα είναι ιδανικό για αρχάριους που θέλουν να μάθουν πώς να διαχειρίζονται τη ραπτομηχανή τους, να δημιουργούν πατρόν, να κόβουν υφάσματα και να ράβουν τα δικά τους ρούχα από την αρχή.

Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν βασικές γνώσεις που απαιτούνται για να ξεκινήσουν με αυτοπεποίθηση τη δημιουργία ρούχων, ακόμα κι αν δεν έχουν προηγούμενη εμπειρία.

Μέρα

Ώρα

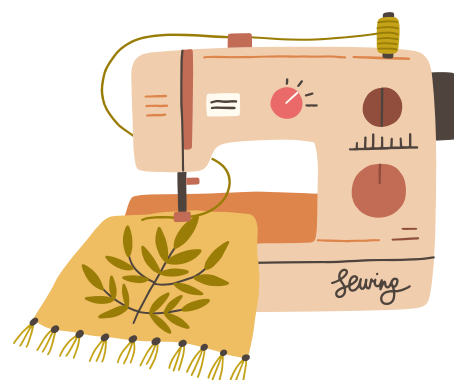
Χώρος διεξαγωγής

ΤΡΙΤΗ

17:00-18:30

ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΗΣ ΜΟΔΑΣ



Αυτό το μάθημα εστιάζει στις μεταποιήσεις και επιδιορθώσεις ρούχων. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να προσαρμόζουν και να βελτιώνουν τα αγαπημένα τους ρούχα, καθώς και πώς να επιδιορθώνουν μικρές ζημιές. Το μάθημα αυτό θα διδάξει όλες τις απαραίτητες γνώσεις για τη δημιουργία νέων ρούχων από παλιά, προωθώντας την ανακύκλωση και τη βιωσιμότητα της μόδας.

Μέρα

Ώρα

Χώρος διεξαγωγής

ΤΡΙΤΗ

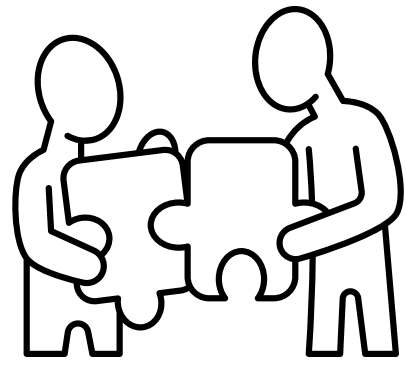
18:30-20:00

ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΙΩΑΝΝΑ ΑΧΙΛΛΕΩΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 90 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 8 ΑΤΟΜΑ



Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Life Coaching» έχει ως στόχο την προσφορά επαγγελματικής γνώσης άμεσα εφαρμόσιμης στον ιδιαίτερα αναπτυσσόμενο χώρο του Coaching, με επικέντρωση στο Life Coaching. Με ακαδημαϊκή βάση (επιστημονικές θεωρίες) και πρακτική προσέγγιση, το πρόγραμμα προσφέρει δεξιότητες, τεχνικές, εργαλεία, μοντέλα Coaching και πρακτική για τη δημιουργία επαγγελματιών Life Coaching βάσει διεθνών προτύπων και εφαρμογών. Παράλληλα, για τους ήδη εκπαιδευμένους-επαγγελματίες Coaches, παρέχει ειδίκευση στον τομέα του Life Coaching. Με πρακτικά μοντέλα άμεσα εφαρμόσιμα, το πρόγραμμα στο Life Coaching παρέχει επιπλέον εργαλεία σε όσους επιθυμούν να εξειδικεύσουν ή να επεκτείνουν την εργασία τους στο Life Coaching. Η εκπαίδευση ακολουθεί τις πλέον σύγχρονες μεθόδους στον χώρο. Είναι πρακτική, βιωματική και με ενεργητική συμμετοχή του κάθε εκπαιδευόμενου. Το υλικό συνοδεύεται από υποχρεωτικές live συναντήσεις, αλλά και ασκήσεις πρακτικής. - Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν: → απόφοιτοι Πανεπιστημίου/ΤΕΙ → απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με εργασιακή εμπειρία

Μέρα	Ώρα	Χώρος διεξαγωγής
ΤΡΙΤΗ	18:00 - 19:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΝΑΓΗ
ΚΟΣΤΟΣ: 90 € ΕΤΗΣΙΩΣ



ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ – ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Το πρόγραμμα αυτό απευθύνεται σε όλους όσους επιθυμούν να βρουν τρόπους να ‘σπάσουν’ το φράγμα της καθημερινότητας, το οποίο τους στερεί τη χαρά της επικοινωνίας και της δημιουργικότητας. Το πρόγραμμα αυτό υπόσχεται την ανακάλυψη νέων γόνιμων τρόπων να υπάρχουμε ως αυτόνομες προσωπικότητες και, ταυτόχρονα, την προσέγγιση με αρμονικό τρόπο του ‘άλλου’, αυτού που πάντα θέλουμε να πλησιάσουμε αλλά πάντα φοβόμαστε την ετερότητά του. Αυτό ισχύει πρακτικά για κάθε άλλη ανθρώπινη προσωπικότητα και άρα αυτό το πρόγραμμα σκοπεύει επίσης να διευκολύνει την επικοινωνία μας με τους συνανθρώπους μας είτε είναι φίλοι μας, γνωστοί μας ή απλά επαγγελματικοί μας συνεργάτες. Η αυτογνωσία, η αυτό-βελτίωση και η χαρά της επικοινωνίας και της δημιουργικότητας είναι τα προσδοκώμενα αποτελέσματα αυτού του σεμιναρίου.

Μέρα

Ωρα

Χώρος διεξαγωγής

ΠΕΜΠΤΗ

18:00 - 19:30

ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΝΑΓΗ

ΚΟΣΤΟΣ: 90 € ΕΤΗΣΙΩΣ

Εργαστήριο Copywriting/ Κειμενογραφίας



Το Copywriting είναι η επιστήμη και τέχνη του να μπορείς να "πείσεις" τους σωστούς ανθρώπους να κάνουν κάτι συγκεκριμένο (πχ. να εκδηλώσουν το ενδιαφέρον τους για κάτι, να αγοράσουν κάτι κλπ.) ΧΩΡΙΣ "πιεστικές ή άβολες καταστάσεις" Το Elite Copywriting Workshop είναι το μοναδικό εκπαιδευτικό εργαστήριο στην ελληνική γλώσσα που σε μαθαίνει στην ΠΡΑΞΗ πώς να μεταφερθείς από "αρχάριος ή μέτριος" σε ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ και ΗΔΗ ΕΜΠΕΙΡΟ COPYWRITER. Αν θέλεις :

1. Να κάνεις κάθε είδους διαφήμιση να αποδίδει το μέγιστο δυνατό με το χαμηλότερο δυνατό κόστος ...
2. Να μειώσεις έως και να εξαλείψεις τα διαφημιστικά και marketing κόστη ...
3. Να μπορείς να "πείσεις" οποιονδήποτε να κάνει οτιδήποτε χωρίς να είσαι "πωλησιακός" (ηθική χρήση αυτής της δύναμης)
4. Να μπορείς να κάνεις οποιοδήποτε προϊόν, υπηρεσία ή σεμινάριο που μέχρι πρόσφατα δεν απέδιδε καλά, να "πουλάει" ασταμάτητα σαν τρελό από μόνο του
5. Να μπορείς να δημιουργήσεις από το μηδέν πανίσχυρα εκπαιδευτικά, συμβουλευτικά, coaching ή consulting προϊόντα, υπηρεσίες, σεμινάρια ή πακέτα
6. Να μπορείς να δημιουργείς εύκολα και γρήγορα αξεπέραστες και ακαταμάχητες προσφορές που ο κόσμος περιμένει στην ουρά και με ανυπομονησία να αγοράσει επειδή ΘΕΛΕΙ να το κάνει ...
7. Να θέλουν οι άνθρωποι να επενδύσουν περισσότερα χρήματα σε ΕΣΕΝΑ και στην ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ σου ακόμα και αν είσαι πολύ πιο "ακριβός" από όλη την υπόλοιπη αγορά ...
8. Να κερδίζεις πολλά περισσότερα κάνοντας λιγότερα πράγματα ...

Αν θέλεις να επενδύσεις στις δεξιότητες της εταιρικής, επιχειρηματικής και διαφημιστικής κειμενογραφίας, αποκτώντας διαχρονικές γνώσεις, γλιτώνοντας πολύ σκληρή δουλειά, γλιτώνοντας πολύτιμο χρόνο και αποκτώντας άμεση πρόσβαση σε μυστικά, έτοιμες τεχνικές και στρατηγικές που μπορούν να εκτοξεύσουν εκθετικά τα καθαρά σου έσοδα... Το Elite Copywriting Workshop είναι το ιδανικό όχημα για να πετύχεις όλα τα παραπάνω ταυτόχρονα.

Μέρα

Ωρα

Χώρος διεξαγωγής

ΤΡΙΤΗ

20:00 - 21:00

ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΝΑΓΗ

ΚΟΣΤΟΣ: 70 € ΕΤΗΣΙΩΣ

Πρακτικό Σεμινάριο Επαγγελματικής Δραστηριοποίησης



Το Σεμινάριο είναι το μοναδικό 100% πρακτικό ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟ σεμινάριο στην ελληνική γλώσσα που βοηθάει τους επαγγελματίες παροχής υπηρεσιών : - Πώς να διαφοροποιηθούν από το 95% των επαγγελματιών σήμερα - Πώς να χτίσουν τα θεμέλια της επιχείρησής τους - Πώς να ξεκινήσουν άμεσα τη δική τους επιχείρηση στο χώρο των υπηρεσιών και της εκπαίδευσης, από την προϋπηρεσία που έχουν μέχρι τώρα - Πώς να σχεδιάσουν και να πουλήσουν τις υπηρεσίες τους... ξεκινώντας από το μηδέν, ακόμα κι αν δεν έχουν καλή σχέση με την τεχνολογία - Πώς να χαράξουν μια ξεκάθαρη επαγγελματική πορεία, βήμα προς βήμα από το Α στο Ω Αυτό είναι ένα σεμινάριο που δίνει στους επαγγελματίες παροχής υπηρεσιών, τη δυνατότητα να βρίσκουν νέους πελάτες, τόσο με δωρεάν μεθόδους όσο και με πληρωμένες διαφημίσεις, αποτελεσματικά και με ασφάλεια. - Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν: → απόφοιτοι Πανεπιστημίου/ΤΕΙ → απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με εργασιακή εμπειρία

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΝΑΓΗ

ΚΟΣΤΟΣ: 70 € ΕΤΗΣΙΩΣ

Το σεμινάριο πραγματοποιείται Σάββατο στις 10:00π.μ, δύο φορές το μήνα, διαδικτυακά, μέσω της πλατφόρμας Zoom



ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



99804005 / ώρες γραφείου 8:00-15:00



anoiktosxoleiopol@gmail.com



polemidiaopenschool.com



Ανοικτό Σχολείο Κάτω Πολεμιδιών