



**ΔΗΜΟΣ ΙΛΙΟΥ**

**ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**Νέας Γενιάς, Παιδείας & δια Βίου Μάθησης**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
2018**



## Φίλες και φίλοι,

Για εμάς, ο Αθλητισμός αποτελεί κοινωνικό αγαθό και υιοθετώντας τη φιλοσοφία «Ο Αθλητισμός είναι Ζωή», υλοποιούμε αθλητικές δράσεις, που στοχεύουν στην προώθηση του αθλητικού πνεύματος. Ο Αθλητισμός έχει μια μακρόχρονη πορεία στον Δήμο μας και η μεγάλη συμμετοχή στα προγράμματά μας αποδεικνύει ότι πέτυχαμε τον στόχο μας.

Συνεχίζουμε την προσπάθεια, βελτιώνουμε και επεκτείνουμε τις αθλητικές μας υποδομές, εμπλουτίζοντας, παράλληλα, τις δραστηριότητές μας. Παρά τη δύσκολη συγκυρία που βιώνουμε, υλοποιούμε πλήθος προγραμμάτων, τα οποία σε συνεργασία με τους Αθλητικούς Συλλόγους και Σωματεία της πόλης μας, προσφέρουν υγεία και δημιουργική διέξοδο, απομακρύνοντας τους νέους από τον καθιστικό τρόπο ζωής, την αποξένωση και τους πολλούς κινδύνους που ελλοχεύουν στην σύγχρονη κοινωνία.

Κάνε κι εσύ τον αθλητισμό μέρος της ζωής σου και απόλαυσε τα πολλαπλά οφέλη που προσφέρει.

Εύχομαι ολόψυχα καλή αθλητική χρονιά, με υγεία και δημιουργικότητα.

Με εγκάρδιους χαιρετισμούς,

Ο Δήμαρχος Ιλίου

**Νίκος Ζενέτος**



Το Τμήμα Αθλητισμού Νέας Γενιάς Παιδείας και δια Βίου μάθησης του Δήμου Ιλίου για την χρονιά που διανύουμε υλοποιεί προγράμματα που καλύπτουν όλα τα ενδιαφέροντα των δημοτών μας. Προγράμματα που πραγματοποιούνται σε όλες τις περιοχές του Δήμου μας και για όλες τις ηλικίες.

Συνοπτικά υλοποιούνται τα παρακάτω προγράμματα:

### Πρόγραμμα Κολύμβησης

**Χώρος υλοποίησης:** Το πρόγραμμα κολύμβησης υλοποιείται στο Κολυμβητήριο του Δήμου Φυλής.

**Πρόγραμμα:** Το πρόγραμμα περιλαμβάνει εκμάθηση των τεσσάρων στυλ και των τεχνικών της Κολύμβησης.

**Συμμετοχή:** Στο πρόγραμμα μπορούν να συμμετέχουν παιδιά από 4,5 ετών και ενήλικες. Στο πρόγραμμα κολύμβησης γίνεται επίσης προετοιμασία σε υποψήφιους για τα Τμήματα Φυσικής Αγωγής καθώς και για τις Στρατιωτικές Σχολές. **Ώρες λειτουργίας:** Το κολυμβητήριο λειτουργεί για τα παιδιά από τις 16:30 έως τις 19:30 και για τους ενήλικες υπάρχουν πρωινά τμήματα από τις 10:00 έως τις 13:00 και απογευματινά από τις 15:30 έως τις 16:30 και από τις 21:30 έως και τις 22:30.



### Ρυθμική Γυμναστική

Το πρόγραμμα ρυθμικής γυμναστικής θα υλοποιηθεί σε όλες τις συνοικίες του Δήμου μας σε ειδικά διαμορφωμένες αίθουσες. **Πρόγραμμα:** Το πρόγραμμα περιλαμβάνει εκμάθηση βασικών ασκήσεων Ρυθμικής Γυμναστικής σε επίπεδο Αθλητισμού για Όλους σε πρώτη φάση και σε δεύτερη φάση σε προαγωνιστικό επίπεδο με όργανα (στεφάνια κορδέλες, μπάλες, κορίνες). **Χώρος υλοποίησης:** Το πρόγραμμα υλοποιείται στις παρακάτω περιοχές: Παλατιανή, Αίθουσα Γυμναστικής Παλατιανής (Αγ Γεωργίου & Θεοφίλου) • Αγ. Νικόλαος, Αίθουσα Γυμναστικής Αγ. Νικολάου (Αίθουσα οδού Ζαγορίου) • Αγ. Φανούριος, Αίθουσα Πολλαπλών Χρήσεων 7ου Δημοτικού Σχολείου (Λ. Παπανδρέου 55-57) • Ρίμινη Ραδιοφωνία, Αθλητικό Πολυκέντρο Ραδιοφωνίας (Πριάμου 166) • Ζωοδόχο Πηγή, Αίθουσα Πολλαπλών Χρήσεων 4ου Δημοτικού Σχολείου (Πολυτέκνων 20) • Μιχελή: Αίθουσα Γυμναστικής Μιχελή (Σίνα & Ιωαννίνων). **Συμμετοχή:** Παίρνουν μέρος κορίτσια από 4,5 ετών. Όπως κάθε χρόνο έχει προγραμματιστεί σειρά εκδηλώσεων στην Ρυθμική Γυμναστική με αποκορύφωμα την «Γιορτή της Ρυθμικής». Το πρόγραμμα της ρυθμικής συμμετέχει επίσης σε εκδηλώσεις άλλων δήμων.



### Πρόγραμμα Καλαθοσφαίριση (Μπάσκετ)

**Χώρος υλοποίησης:** Το πρόγραμμα υλοποιείται στις παρακάτω περιοχές: Στο κλειστό Γυμναστήριο του 10ου Δημοτικού • στο κλειστό Γυμναστήριο του 2ου Δημοτικού. **Πρόγραμμα:** Το πρόγραμμα περιλαμβάνει βασικές τεχνικές καλαθοσφαίρισης (προκαταρκτικές και προχωρημένες). και τα παιδιά συμμετέχουν σε τουρνουά και εκδηλώσεις ανάδειξης του αθλήματος. **Συμμετοχή:** Συμμετέχουν αγόρια και κορίτσια από 6 ετών



## Πρόγραμμα Αντισφαίρισης (Τένις)

Το Πρόγραμμα αντισφαίρισης και φέτος ξεκινά για να μυήσει τους μικρούς και μεγάλους φίλους του τένις στα μυστικά του. **Χώρος υλοποίησης:** • Στο Αθλητικό Κέντρο Παλατιανής (Α. Παπανδρέου & Λιόση) • Στο Αθλητικό Κέντρο Αλαμάνας (Α. Παπανδρέου & Αλαμάνας) • Στο Αθλητικό Κέντρο Ραδιοφωνίας (Πριάμου 166).

**Πρόγραμμα:** Το πρόγραμμα περιλαμβάνει την βασική τεχνική του Αθλήματος σε αρχικό και προχωρημένο στάδιο. **Συμμετοχή:** Στο πρόγραμμα παίρνουν μέρος παιδιά από 7 ετών καθώς επίσης και ενήλικες.



## Πρόγραμμα Ενόργανης Γυμναστικής

Το πρόγραμμα της Ενόργανης Γυμναστικής για την φετινή χρονιά ξεκινά προσφέροντας στα παιδιά που θα συμμετέχουν την δυνατότητα της άσκησης με τον πλέον ολοκληρωμένο τρόπο. **Χώρος υλοποίησης:** στο Αθλητικό Κέντρο Ραδιοφωνίας. **Πρόγραμμα:** Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ασκήσεις εδάφους και βαθμιαία εξοικείωση με τα όργανα (δοκό, μονόζυγο, ίππο). **Συμμετοχή:** Στο πρόγραμμα παίρνουν μέρος παιδιά από 5 ετών.



## Πρόγραμμα Άσκησης στην Προσχολική Ηλικία

Το Πρόγραμμα της Άσκησης στην Προσχολική Ηλικία θα υλοποιηθεί σε 6 επιλεγμένες αίθουσες γυμναστικής του Δήμου μας. **Χώρος υλοποίησης:** Παλατιανή, Αίθουσα Γυμναστικής Παλατιανής

• **Αγ. Νικόλαος**, Αίθουσα Γυμναστικής Αγίου Νικολάου • **Αγ. Φανούριος**, Αίθουσα Γυμναστικής Αγίου Φανουρίου • **Ρίμινη Ραδιοφωνία**, Αθλητικό Κέντρο Ραδιοφωνίας • **Ζωοδόχο Πηγή**, Αίθουσα Γυμναστικής Ζωοδόχου Πηγής • **Μιχελή**, Αίθουσα Γυμναστικής Σίνα & Ιωαννίνων. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ασκήσεις βασικής Γυμναστικής, παιχνίδια και μουσικοκινητική αγωγή, και παίρνουν μέρος τα παιδιά 3 έως 5 ετών.



## Πρόγραμμα Αεροβικής Γυμναστικής

Το πρόγραμμα Αεροβικής Γυμναστικής υλοποιείται σε όλες τις συνοικίες του Δήμου μας **Χώρος υλοποίησης:** Κέντρο, Αίθουσα Πολλαπλών χρήσεων Δημαρχείου

• **Παλατιανή**, Αίθουσα Γυμναστικής Παλατιανής • **Αγ. Νικόλαος**, Αίθουσα Γυμναστικής Αγίου Νικολάου • **Αγ. Φανούριος**, Αίθουσα Γυμναστικής Αγίου Φανουρίου • **Ρίμινη Ραδιοφωνία**, Αθλητικό Κέντρο Ραδιοφωνίας • **Ζωοδόχο Πηγή**, Αίθουσα Γυμναστικής Ζωοδόχου Πηγής.

**Πρόγραμμα:** Το πρόγραμμα περιλαμβάνει την εκγύμναση με ασκήσεις Αεροβικής Γυμναστικής σε επίπεδο αθλητισμού για όλους.

**Συμμετοχή:** Συμμετέχουν δημότισσες από 16 ετών



## Δημοτικά Γυμναστήρια

Τα Δημοτικά Γυμναστήρια λειτουργούν στον Αγ. Φανούριο (Πλατεία Φοινίκων) και στην Παλατιανή (Λ. Παλατιανής & Ν. Ξυλούρη). Τα Γυμναστήρια περιλαμβάνουν Τμήματα Εκγύμνασης με σύγχρονα μηχανήματα, σε κλιματιζόμενες αίθουσες.



## Πρόγραμμα Κλασσικού Αθλητισμού (Στίβος)

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε όλα τα παιδιά. **Χώρος υλοποίησης:** Το πρόγραμμα του Κλασσικού Αθλητισμού θα υλοποιείται στο Δημοτικό Στάδιο Ιλίου. **Πρόγραμμα:** Περιλαμβάνει όλα τα αθλήματα του Κλασσικού Αθλητισμού (δρόμους, ρίψεις, άλματα). **Συμμετοχή:** Παίρνουν μέρος παιδιά από 7 ετών.



## Πρόγραμμα Προετοιμασίας για Στρατιωτικές Σχολές και Αθλητικά Τμήματα

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε Δημότες που είναι υποψήφιοι για εισαγωγή σε **Στρατιωτικές Σχολές, Αστυνομία και Τμήματα Φυσικής Αγωγής πανεπιστημίων**. **Χώρος υλοποίησης:** Το πρόγραμμα υλοποιείται στο Δημοτικό Στάδιο Ιλίου. **Πρόγραμμα:** Περιλαμβάνει όλα τα αθλήματα του Κλασσικού Αθλητισμού (δρόμους, ρίψεις, άλματα, κολύμβηση) προσαρμοσμένα για την εισαγωγή στις αντίστοιχες σχολές. **Συμμετοχή:** Παίρνουν μέρος παιδιά Τάξεων του Λυκείου.

## Πρόγραμμα Πολεμικών Τεχνών

Οι πολεμικές τέχνες αποτελούν πολύ καλή άσκηση για το σώμα και το πνεύμα. **Χώρος υλοποίησης:** Το πρόγραμμα των Πολεμικών Τεχνών υλοποιείται σε 3 χώρους του Δήμου μας: στην Παλατιανή, Αίθουσα Γυμναστικής Παλατιανής • στον Άγιο Φανούριο, Αίθουσα Γυμναστικής Αγίου Φανουρίου • στον Άγιο Νικόλαο, Αίθουσα Γυμναστικής Αγίου Νικολάου. **Πρόγραμμα:** Περιλαμβάνει τεχνικές παραδοσιακού καράτε και εκμάθηση λαβών. **Συμμετοχή:** Απευθύνεται σε αγόρια και κορίτσια από 7 ετών.



## Πρόγραμμα Ποδοσφαίρου

**Χώρος υλοποίησης:** Το πρόγραμμα του Ποδοσφαίρου θα υλοποιηθεί στο γήπεδο Ποδοσφαίρου 5X5 του Δήμου μας στην Λεωφόρο Χασιάς. **Πρόγραμμα:** Περιλαμβάνει τεχνικές και τακτική Ποδοσφαίρου. Τα παιδιά του συγκεκριμένου Προγράμματος θα πάρουν μέρος σε τουρνουά και Διαδημοτικές Εκδηλώσεις. **Συμμετοχή:** Συμμετέχουν αγόρια και κορίτσια από 6 ετών.



## Πρόγραμμα Πετοσφαίρισης (Βόλεϊ)

**Χώρος υλοποίησης:** Το πρόγραμμα του Βόλεϊ θα υλοποιηθεί στο Α' Κλειστό Ιλίου στην Πεταλούδα. **Πρόγραμμα:** Το πρόγραμμα του βόλεϊ περιλαμβάνει εκμάθηση τεχνικής κανονισμών καθώς επίσης και παιχνίδι ενώ τα παιδιά που θα συμμετέχουν θα πάρουν μέρος και σε τουρνουά που θα διοργανωθεί στα πλαίσια του προγράμματος. **Συμμετοχή:** Συμμετέχουν αγόρια και κορίτσια από 6 ετών.



## Πρόγραμμα Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης (Πινγκ- Πονγκ)

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε όλους τους Δημότες.

**Χώρος υλοποίησης:** Το πρόγραμμα του Πινγκ Πόνγκ υλοποιείται στο **Αθλητικό Κέντρο Ραδιοφωνίας** και απευθύνεται σε παιδιά από 7 ετών και ενήλικες.



## Πρόγραμμα Αθλοχώροι Γειτονιάς

Το πρόγραμμα αυτό έχει σκοπό να αυξήσει τις προσφερόμενες εναλλακτικές δυνατότητες στα παιδιά των μεγάλων αστικών κέντρων να αθληθούν στους πιο κοντινούς αθλητικούς χώρους. Να δώσει ώθηση ώστε οι αθλητικοί χώροι στη γειτονιά να αξιοποιηθούν και να αποτελέσουν ένα πόλο έλξης της νεολαίας για δημιουργική και υγιεινή δραστηριότητα στα πλαίσια του περιορισμένου ελεύθερου χρόνου. **Συμμετοχή:** Απευθύνεται σε όλα τα αγόρια και κορίτσια δημοτικού σχολείου. **Περιλαμβάνει:** Την οργάνωση και υλοποίηση αθλητικών προγραμμάτων και εκδηλώσεων στις πιο διαδεδομένες αθλητικές δραστηριότητες (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ κτλ). Υλοποιείται καθημερινές, μετά την λήξη του σχολικού ωραρίου και το Σάββατο, σε επιλεγμένους «αθλοχώρους» αξιοποιώντας τις αθλητικές εγκαταστάσεις σχολικών συγκροτημάτων (γήπεδα αθλοπαιδιών, κτλ).

## Πρόγραμμα Πεζοπορίας

Η πεζοπορία θα υλοποιηθεί και αυτή την χρονιά, με εξορμήσεις στα ομορφότερα μονοπάτια του τόπου μας. **Δίρφυ, Κιθαιρώνας, Λούσιος, Πάρνηθα,** διαδρομές σε καταπράσινα τοπία στο φυσικό περιβάλλον. **Συμμετοχή:** Μπορούν να συμμετέχουν όλοι (τα παιδιά με συνοδεία γονέων) και απαιτείται προεγγραφή. Για την συμμετοχή είναι απαραίτητη η προεγγραφή στο πρόγραμμα.



## Πρόγραμμα Χιονοδρομίας

Η χιονοδρομία δεν αποτελεί πλέον σπορ που απευθύνεται σε λίγους. Το βουνό είναι για όλους και αυτό το πρόγραμμα φέρνει όλους τους δημότες μας σε επαφή με την φύση. **Χώρος υλοποίησης:** Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί την χειμερινή περίοδο τις Κυριακές στα Καλάβρυτα με συνοδεία από εκπαιδευτές του Δήμου μας. **Πρόγραμμα:** Το πρόγραμμα περιλαμβάνει βασικές τεχνικές χιονοδρομίας. **Συμμετοχή:** Μπορούν να πάρουν μέρος παιδιά από 7 ετών με συνοδεία γονέα και ενήλικες. Για την συμμετοχή είναι απαραίτητη η προεγγραφή στο πρόγραμμα.



## Πρόγραμμα Άσκηση στους Βρεφονηπιακούς Σταθμούς

Το Πρόγραμμα της Άσκησης στην Προσχολική Ηλικία θα υλοποιηθεί στους **12 Βρεφονηπιακούς Σταθμούς του Δήμου μας** και παίρνουν μέρος τα παιδιά των Σταθμών. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ασκήσεις βασικής Γυμναστικής και μουσικοκινητική αγωγή.



## Πρόγραμμα Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία

Το Πρόγραμμα Άσκησης στην Τρίτη Ηλικία θα υλοποιηθεί και φέτος στα **8 ΚΑΠΗ (Κέντρα Ανοικτής Προστασίας Ηλικιωμένων)** του Δήμου μας. Η Τρίτη Ηλικία έχει δικαίωμα στην άθληση και στην ζωή.



## Πρόγραμμα Κολύμβησης Ατόμων με Αναπηρία

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα υλοποιείται στο Κολυμβητήριο της Φυλής, με συμμετοχή ενηλίκων και παιδιών με αναπηρία.



## Πρόγραμμα Άσκησης Ατόμων με Αναπηρία

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα υλοποιείται στο Αθλητικό Κέντρο Ραδιοφωνίας με συμμετοχή παιδιών με αναπηρία.



## Καλοκαιρινά Προγράμματα

### Πρόγραμμα Παιδί και Θάλασσα

Η επαφή των παιδιών με την φύση είναι βασικό στοιχείο διαμόρφωσης του χαρακτήρα τους. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι ο καλύτερος τρόπος να έρθουν τα παιδιά σε επαφή με το υγρό στοιχείο, με πολύ παιχνίδι, εκμάθηση κολύμβησης και διασκέδαση. **Χώρος υλοποίησης:** Η υλοποίηση του προγράμματος θα γίνει στην παραλία του Σχινιά ή σε άλλη παραλία κατάλληλη για εκμάθηση Κολύμβησης με την επίβλεψη γυμναστών και προπονητών. **Πρόγραμμα:** Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί σε 2 περιόδους το καλοκαίρι του 2018. Η πρώτη περίοδος από Δευτέρα 18 Ιουνίου έως Παρασκευή 29 Ιουνίου και η δεύτερη περίοδος από 2 Ιουλίου έως και 13 Ιουλίου. Θα περιλαμβάνει εκμάθηση κολύμβησης και ελεύθερο κολύμπι των παιδιών. Η αναχώρηση θα γίνεται στις 8:00 π.μ με επιστροφή στις 14:00 μ.μ. **Συμμετοχή:** Μπορούν να πάρουν μέρος παιδιά από 6 έως 12 ετών.



### Πρόγραμμα Θερινού Αθλητικού Καμπ


Το Πρόγραμμα του Θερινού Αθλητικού Κάμπ θα υλοποιηθεί στο Αθλητικό Κέντρο Ραδιοφωνίας το καλοκαίρι του 2018 σε τρεις περιόδους των 15 ημερών. Η πρώτη περίοδος από Δευτέρα 18 Ιουνίου έως Παρασκευή 29 Ιουνίου, η δεύτερη περίοδος από 2 Ιουλίου έως και 13 Ιουλίου και η τρίτη περίοδος από 16 Ιουλίου έως και 27 Ιουλίου. Σκοπό θα έχει την επαφή των παιδιών με πλήθος Αθλημάτων, πολύ παιχνίδι και δημιουργική απασχόληση. Το Πρόγραμμα θα περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως: Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ, Τένις, Στίβο, Γυμναστική, Χορό, Σκάκι, βιωματικά παιχνίδια, Ζωγραφική Επιτραπέζια, Κινηματογράφο. Παράλληλα με το πρόγραμμα αυτό ο Δήμος στηρίζει τους εργαζόμενους γονείς της πόλης μας, προσφέροντας ασφαλή και ποιοτική απασχόληση στα παιδιά κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.



### Θερινό Πρόγραμμα ημερήσιας δημιουργικής απασχόλησης

Ο Δήμος Ιλίου το καλοκαίρι του 2018 θα υλοποιήσει θερινό πρόγραμμα ημερήσιας δημιουργικής απασχόλησης για παιδιά 6 έως 12 ετών. Το πρόγραμμα θα έχει διάρκεια τεσσάρων εβδομάδων τις καθημερινές από Δευτέρα 18 Ιουνίου έως και Παρασκευή 13 Ιουλίου. Μέσω του επιτυχημένου αυτού προγράμματος, επιδιώκουμε την ποιοτική ψυχαγωγία και χαλάρωση των παιδιών. Με γνώση ότι το καλύτερο μέσο επικοινωνίας των παιδιών είναι το ομαδικό παιχνίδι, στοχεύουμε στην κοινωνικοποίηση, την ποιοτική διασκέδαση, αλλά και γνώση, μέσα από τη συνεύρεση των μικρών μας φίλων σε ένα ασφαλές και οικείο χώρο, γεμάτο ομαδικά παιχνίδια, πρωτότυπες και ενδιαφέρουσες δραστηριότητες και εκπαιδευτικές εξορμήσεις, μετά τη λήξη του σχολικού έτους.





**Τμήμα Αθλητισμού, Νέας Γενιάς, Παιδείας  
και δια Βίου Μάθησης Δήμου Ιλίου**

**Καπετάν Βέρα & Γ' Ορεινής Ταξιαρχίας,  
Ίλιον 13122  
τηλ.: 210 2691 502 • fax: 210 2615 545  
email: sports@ilion.gr**

**Πληροφορίες - Εγγραφές:  
210 2691 625**

