



# Χ ΤΥΠΟΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ • [www.xtypos.gr](http://www.xtypos.gr)

ΣΑΒΒΑΤΟ **24.08.2019**  
 ΕΤΟΣ **24<sup>ο</sup>**  
 ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ **1118**  
 ΤΙΜΗ: 0.10 ευρώ



## ΑΦΙΕΡΩΜΑ - Β' ΜΕΡΟΣ

# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΕΛ. 2-9



ΤΜΗΜΑ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ – ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΕΠΙΤΡΟΠΩΝ



**Ο.Φ.Ν.Ι.**  
**ΑΦΙΕΡΩΜΑ**

## Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ ΚΑΙ Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ ΤΟΥ

Γνωρίστε τα τμήματα κολύμβησής του ΟΦΝΙ

ΣΕΛ. 10-22



## Τμήμα Handball του ΟΦΝΙ

ΣΕΛ. 23

**#Αποκτήστε τώρα**

**το Χ-τύπο του Σαββάτου σε PDF**

**γίνε συνδρομητής**



**Χ ΤΥΠΟΣ.gr**  
[www.xtypos.gr](http://www.xtypos.gr)





ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ  
ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

ΕΚΔΟΤΗΣ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ:  
ΑΝΤΩΝΙΟΣ ΚΩΝ. ΚΑΤΩΠΟΔΗΣ

**ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ:** ΑΝΤΩΝΙΟΣ ΚΩΝ. ΚΑΤΩΠΟΔΗΣ  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ - ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ - ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1996- ΚΩΔΙΚΟΣ: 4820  
ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΗΜΑΤΟΣ: 160008

**ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:** Πωλίνα Βερούκη

Ατελιέ: **AK advertising** / Διαφημίσεις: τηλ.: **210-2710769**  
Εκτύπωση: **NEWSPRESSHOLD**

**ΕΔΡΑ:** Αγνώστων Ηρώων 101 - 103, Ν. Ιωνία Τ.Κ. 142-31  
• 3ος όροφος Τηλ.: **210 27.10.769, 210 27.19.132 210**  
**27.94.785** Fax: 210 27.94.687 e-mail: **xtypos@otenet.gr**

• Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή ολική ή μερική ή περιληπτική ή κατά παράφραση ή διασκευή απόδοση περιεχομένου της εφημερίδας με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης, ή άλλο, χωρίς την γραπτή άδεια του εκδότη. Νόμος 2121/1993 και κανόνες Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.  
• Υλικό που προμηθεύεται στην εφημερίδα για κείμενα, ρεπορτάζ ή κατασκευή μακέτας δεν επιστρέφεται.

Δημιουργικό μακετών - συνεντεύξεων - λογότυπων - φωτογραφικών που υλοποιούνται από το επιτελείο της εταιρείας για δημοσίευση στην εφημερίδα, απαγορεύεται να χρησιμοποιηθεί χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη.  
• Οι απόψεις των συντακτών, άρθρα, συνεντεύξεις, καταγγελίες που φιλοξενούνται από τρίτους, δεν σημαίνει ότι συμβαδίζουν πάντα με τις απόψεις του εκδότη και της εφημερίδας.

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ - Β' ΜΕΡΟΣ



# ΤΜΗΜΑ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ - ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΕΠΙΤΡΟΠΩΝ

Μεριμνά για την εξασφάλιση των κατάλληλων υλικοτεχνικών υποδομών για την προσχολική εκπαίδευση και για τα σχολεία της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

**Σ**το πλαίσιο αυτό και σύμφωνα με τις δικαιοδοσίες που δίδονται στο Δήμο με τις ισχύουσες διατάξεις:

• Μεριμνά για τη συντήρηση, τη βελτίωση, την καθαριότητα των υλικοτεχνικών υποδομών του Εθνικού Συστήματος της Πρωτοβάθμιας και της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, με την επιφύλαξη των αρμοδιοτήτων των Σχολικών Επιτροπών. Παρέχει κάθε αναγκαία γραμματειακή και διοικητική υποστήριξη στις Σχολικές Επιτροπές για τη λειτουργία τους και για την άσκηση των αρμοδιοτήτων τους (Άρθρο 243 του ΔΚΚ).

• Μεριμνά για τη συγκρότηση επιτροπής καταλληλότητας, επιλογής και εκτίμησης της αξίας οικοπέδου για την ανέγερση διδακτηρίου, καθώς και επιλογής οικοπέδου μετά κτιρίου κατάλληλου να χαρακτηριστεί ως διδακτήριο. Συνεργάζεται με τη Διεύθυνση Τεχνικών Υπηρεσιών, για την απαλλοτρίωση οικοπέδων για τις ανάγκες της σχολικής στέγης, καθώς και την ανέγερση σχολικών κτιρίων.

• Μεριμνά για τη μίσθωση ακινήτων για τη στέγαση δημόσιων σχολικών μονάδων, τη στέγαση και συστέγαση αυτών. Σε περίπτωση συστέγασης καθορίζει την απο-

κλειστική χρήση ορισμένων χώρων του διδακτηρίου, από κάθε σχολική μονάδα, καθώς και την κοινή χρήση των υπολοίπων χώρων και τις ώρες λειτουργίας της κάθε συστεγαζόμενης σχολικής μονάδας. Συνεργάζεται με την Δημοτική Επιτροπή Παιδείας, την ενημερώνει για θέματα της αρμοδιότητάς της και της παρέχει κάθε αναγκαία διοικητική υποστήριξη για τη λειτουργία της.

Συνεργάζεται με τη Διοίκηση των σχολικών επιτροπών για την επίτευξη του σκοπού τους. Τηρεί ειδικό αρχείο με ό,τι αφορά τη σύσταση και τα όργανα της διοίκησης των επιτροπών. Επιμελείται την εισαγωγή στο Δημοτικό Συμβούλιο των θεμάτων τους που υποβάλλονται σε αυτό λόγω αρμοδιότητας (ορισμός διοίκησης, μελών, αντικατάσταση μελών κ.λπ.).

• Σχεδιάζει και μεριμνά για την εφαρμογή πολιτικών, προγραμμάτων και δράσεων για την υποστήριξη των μαθητών της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, αλλά και την γενική παιδεία των κατοίκων.

**Περιλαμβάνονται αρμοδιότητες όπως:**

- Η ίδρυση και η λειτουργία βιβλιοθηκών.
- Η ίδρυση και η λειτουργία κέντρων δημιουργικής απασχόλησης παιδιών.
- Η ίδρυση και η λειτουργία πάρκων κυ-

κλοφοριακής αγωγής.

• Μεριμνά για το σχεδιασμό και την εκτέλεση προγραμμάτων δια βίου μάθησης στο πλαίσιο του αντίστοιχου Εθνικού και Περιφερειακού προγραμματισμού, σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία. Στο πλαίσιο αυτό και σύμφωνα με τις δικαιοδοσίες που δίδονται στο Δήμο με τις ισχύουσες διατάξεις:

• Καταρτίζει και μεριμνά για την εφαρμογή στο πλαίσιο του τοπικού αναπτυξιακού προγράμματός του, το τοπικό πρόγραμμα δια βίου μάθησης, με βάση το Εθνικό Πρόγραμμα δια βίου μάθησης και το αντίστοιχο περιφερειακό πρόγραμμα δια βίου μάθησης. Το τοπικό πρόγραμμα περιλαμβάνει ιδίως επενδύσεις, προγράμματα ή επί μέρους δράσεις γενικής εκπαίδευσης ενηλίκων και γενικότερα δράσεις εφαρμογής της δημόσιας πολιτικής δια βίου μάθησης σε τοπικό επίπεδο.

**Εισηγείται την ίδρυση και μεριμνά για τη λειτουργία:**

α) κέντρων δια βίου μάθησης, β) τοπικών δομών για την εφαρμογή προγραμμάτων της Γενικής Γραμματείας δια βίου μάθησης στο πλαίσιο προγραμματικών συμβάσεων που συνάπτει ο Δήμος με τη Γενική Γραμματεία δια βίου μάθησης.

• Μεριμνά για την εφαρμογή των προ-





γραμμάτων των Κέντρων Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης (Κ.Π.Ε.) του Υπουργείου Παιδείας, δια βίου μάθησης και Θρησκευμάτων, στο πλαίσιο προγραμματικών συμβάσεων που συνάπτει ο Δήμος με το Υπουργείο.

Ασκή τις αρμοδιότητες λαϊκής επιμόρφωσης ή γενικής εκπαίδευσης ενηλίκων που μεταφέρονται από τη Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση μαζί με την αντίστοιχη επιχειρησιακή μονάδα ή αποκεντρωμένη δομή υπηρεσιακής μονάδας κατά τις διατάξεις του άρθρου 23 του Ν.3879/2010.

- Μελετά και εισηγείται για τη ρύθμιση ζητημάτων εύρυθμης λειτουργίας της προσχολικής εκπαίδευσης και αγωγής, των σχολείων της πρωτοβάθμιας και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Στο πλαίσιο και σύμφωνα με τις δικαιοδοσίες που δίδονται στο Δήμο με τις ισχύουσες διατάξεις:

- Εισηγείται η διάθεση διδακτηρίου για άλλες χρήσεις κοινής ωφέλειας ή για την πραγματοποίηση εκδηλώσεων κοινού

ενδιαφέροντος, σε συνεργασία με τη Σχολική Επιτροπή.

- Εποπτεύει και ελέγχει τους συλλόγους γονέων και κηδεμόνων.

- Εγκρίνει την εγκατάσταση, μεταφορά ή επισκευή τηλεφωνικών συνδέσεων (κύριων, δευτερευουσών, πρόσθετων και παράλληλων) στα σχολεία.

- Οργανώνει συναυλίες ή άλλες πολιτιστικές εκδηλώσεις για τους μαθητές, κατόπιν έγκρισης της Σχολικής Επιτροπής.

- Μεριμνά για το διορισμό και την αντικατάσταση διοικητών των ιδρυμάτων που χορηγούν υποτροφίες εφόσον έχουν τοπική σημασία.

- Εγκρίνει οποιαδήποτε μίσθωση ιδιωτικού αυτοκινήτου δημόσιας χρήσης για μεταφορά προσώπων και υλικών προς κάλυψη σχολικών αναγκών.

- Εισηγείται τον καθορισμό κοινωφελούς χρήσης των σχολείων σε περίπτωση πάυσης της λειτουργίας τους.

- Εισηγείται την κατανομή πιστώσεων στις Σχολικές Επιτροπές και την επισκευή και συντήρηση των σχολικών κτιρίων.

- Εισηγείται την επιβολή κυρώσεων κατά τις ισχύουσες διατάξεις, στους γονείς και κηδεμόνες που δεν εγγράφουν τα παιδιά τους στο σχολείο και αμελούν για την τακτική φοίτησής τους.

- Εισηγείται την διακοπή μαθημάτων λόγω έκτακτων συνθηκών ή επιδημικής νόσου, εντός των διοικητικών ορίων του Δήμου.

#### **Αρμοδιότητες Πολιτισμού, Αθλητισμού, Νέας Γενιάς**

- Παρακολουθεί τη λειτουργία και τη δράση δημοτικών δομών και νομικών προσώπων που εφαρμόζουν προγράμματα και δράσεις στους τομείς του πολιτισμού, του αθλητισμού και της νέας γενιάς.

- Υλοποιεί δράσεις και προγράμματα πολιτισμού, αθλητισμού και νέας γενιάς συμπληρωματικά και συνεπικουρεί τα προγράμματα που υλοποιούνται από τα νομικά πρόσωπα του Δήμου.

- Μεριμνά για το σχεδιασμό και την εκτέλεση προγραμμάτων δια βίου μά-

θησης στο πλαίσιο του αντίστοιχου εθνικού και περιφερειακού προγραμματισμού, σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία.

- Σχεδιάζει, εισηγείται και μεριμνά για την εφαρμογή πολιτικών, προγραμμάτων και δράσεων στον τομέα του πολιτισμού, την προβολή των πολιτιστικών αγαθών και έργων που παράγονται σε τοπικό επίπεδο που αφορούν:

- Δημιουργία πολιτιστικών και πνευματικών κέντρων, μουσείων, πινακοθηκών, κινηματογράφων, θεάτρων, κ.λπ.

- Διοργάνωση πολιτιστικών προγραμμάτων (θεατρικές παραστάσεις, συναυλίες και άλλες εκδηλώσεις),

- Προστασία μουσείων, μνημείων, αρχαιολογικών και ιστορικών χώρων,

- Επισκευή, συντήρηση και αξιοποίηση παραδοσιακών και ιστορικών σχολικών κτιρίων ή κτιρίων που παραχωρούνται στο Δήμο από τρίτους,

- Προώθηση πολιτιστικών ανταλλαγών σε Εθνικό, Ευρωπαϊκό και Διεθνές επίπεδο.



# ΤΜΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Εφαρμόζει προγράμματα κοινωνικού σχεδιασμού και ερευνών, που αφορούν στα άτομα Τρίτης Ηλικίας του Δήμου.

**Λ**ειτουργεί τα Κέντρα Ανοικτής Προστασίας Ηλικιωμένων (Κ.Α.Π.Η.) και εφαρμόζει τον Εσωτερικό κανονισμό λειτουργίας αυτών.

Φροντίζει για την προάσπιση των δικαιωμάτων των μελών των Κ.Α.Π.Η. ανεξάρτητα από Κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

Συμβάλλει ενεργά, στη διαρκή κοινωνικοποίηση των μελών των Κ.Α.Π.Η., φροντίζοντας για τη συμμετοχή των μελών σε Κοινωνικές δραστηριότητες, αποφεύγοντας έτσι την απομόνωση και τον Κοινωνικό αποκλεισμό.

Φροντίζει για την ενημέρωση και τη συνεργασία του κοινωνικού συνόλου και των ειδικών φορέων σχετικά με τα προβλήματα και τις ανάγκες των ηλικιωμένων.

**Εξειδικευμένες παροχές στα μέλη των κέντρων:**

- Λέσχη συντροφιάς και επικοινωνίας με άλλα άτομα,
- Καντίνα που προσφέρει ροφήματα, αναψυκτικά κ.λπ.,
- Πρωτοβάθμια ιατρική περίθαλψη,
- Φυσικοθεραπευτική Αγωγή,
- Εργασιοθεραπεία,
- Κοινωνική Εργασία,
- Παροχή Φροντίδας στο σπίτι,
- Οργανωμένη Ψυχαγωγία και Επιμόρφωση, ημερήσιες ή πολυήμερες εκδρομές, θερινές κατασκηνώσεις, θαλάσσια μπάνια, συνεστιάσεις, περίπατοι, επισκέψεις επιμορφωτικού χαρακτήρα.

**Στο Δήμο Νέας Ιωνίας, λειτουργούν τέσσερα Κ.Α.Π.Η. σε τέσσερις συνοικίες του Δήμου.**

Από το 2011 και σε εφαρμογή του Ν. 3852/2010 «Καλλικράτης» τα τέσσερα Κ.Α.Π.Η. της πόλης μας, εντάχθηκαν διοικητικά στη λειτουργία της Διεύθυνσης Κοινωνικής Πολιτικής.

• **Α' ΚΑΠΗ:** ΦΙΛΕΛΛΗΝΩΝ & Δ. ΣΟΛΩΜΟΥ, 142 34 ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΠΟΛΗ  
ΤΗΛ - FAX.: 210 2794733

• **Β' ΚΑΠΗ:** ΓΡΕΒΕΝΩΝ 1 & ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ, 142 32 ΠΕΡΙΣΣΟΣ  
ΤΗΛ - FAX: 210 2585788, ΤΗΛ.: 210 2524096

• **Γ' ΚΑΠΗ:** ΒΟΣΠΟΡΟΥ 121, 142 34 ΚΑΛΟΓΡΕΖΑ





ΤΗΛ - FAX : 210 2799949 - ΤΗΛ: 210 2710996

• Δ' ΚΑΠΗ: ΙΚΑΡΙΑΣ 14, 142 31 Ν. ΙΩ-ΝΙΑ, ΤΗΛ.- FAX: 210 2770774

### Προϋποθέσεις εγγραφής στα ΚΑΠΗ:

Στα ΚΑΠΗ εγγράφονται μέλη:

Α) άνδρες και γυναίκες που κατοικούν στην περιοχή της Νέας Ιωνίας και έχουν συμπληρώσει το 60ο έτος της ηλικίας τους

Β) άτομα νεώτερης ηλικίας που είναι

σύζυγοι μελών

Γ) άτομα με ειδικές ανάγκες

### Διαδικασία ανανεώσεων και Εγγραφών στα ΚΑΠΗ

Τα απαραίτητα δικαιολογητικά για την εγγραφή ή ανανέωση, στα Κ.Α.Π.Η της πόλης μας, είναι τα παρακάτω:

- Αστυνομική Ταυτότητα
- Ταυτότητα μέλους του Κ.Α.Π.Η. (Για τα παλιά μέλη)
- Λογαριασμός Δ.Ε.Κ.Ο. ή οποιοδήποτε άλλο στοιχείο, από το οποίο φαίνεται

ο τόπος κατοικίας.

- Βιβλιάριο Υγείας
- ΑΜΚΑ
- Πιστοποίηση αναπηρίας
- Συμβολική Οικονομική συμμετοχή

### Η ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΩΝ ΚΑΠΗ

- Κοινωνικός λειτουργός
- Φυσικοθεραπευτής
- Νοσηλεύτρια ή Επισκέπτρια Υγείας
- Εργοθεραπευτής
- Γιατρός Γενικής Ιατρικής

### ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- Πρωτοβάθμια ιατροφαρμακευτική και νοσηλευτική φροντίδα
- Κοινωνική Εργασία - Εφαρμογή Προγραμμάτων Κοινωνικής Πρόνοιας
- Φυσικοθεραπευτική Αγωγή
- Εργοθεραπεία
- Παροχή φροντίδας στο σπίτι

### ΠΑΡΟΧΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Κοινωνική εργασία
- Νοσηλευτική φροντίδα
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων για την κάλυψη βασικών αναγκών
- Εκπαίδευση του οικείου περιβάλλοντος

### Η Φιλοσοφία της λειτουργίας των Κ.Α.Π.Η.

- Εμπιστοσύνη στο κάθε άτομο και στην ικανότητά του για ανάπτυξη και αξιοποίηση των γνώσεων.
- Ευθύνη του κάθε ατόμου να συμβάλει στην ανέλιξη της κοινωνίας γενικά.
- Αξιοποίηση της δημιουργικότητάς του με παράλληλη αποδοχή των δυνατοτήτων του.







# ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Σχεδιάζει, προγραμματίζει και μεριμνά για την εφαρμογή μέτρων για την προστασία της δημόσιας υγείας.

• Μεριμνά για την εφαρμογή προγραμμάτων εμβολιασμών.

α) Εφαρμόζει Προγράμματα δημόσιας υγιεινής που οργανώνονται από το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης ή από άλλα Υπουργεία, το κόστος των οποίων βαρύνει απευθείας τον προϋπολογισμό του αντίστοιχου Υπουργείου.

β) Εφαρμόζει έκτακτα προγράμματα δημόσιας υγείας, τα οποία εκτελούνται με έκτακτη χρηματοδότηση, αλλά και προγράμματα δημόσιας υγείας που χρηματοδοτούνται από πόρους της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

• Εκδίδει τοπικές υγειονομικές διατάξεις και λαμβάνει μέτρα σε θέματα δημόσιας υγιεινής.

• Μεριμνά για την πληροφόρηση των δημοτών για θέματα δημόσιας υγείας ή αγωγής υγείας (πρώτες βοήθειες, υγιεινή διατροφή κ.λπ.) μέσω ιατρικών ομιλιών.

• Οργανώνει αυτοτελώς ή σε συνεργασία με τις αντίστοιχες περιφερειακές υπηρεσίες ειδικά προγράμματα (π.χ. προληπτικής ιατρικής και οδοντιατρικής) για την προστασία και προαγωγή της Δημόσιας Υγείας στην περιοχή αρμοδιότητας του Δήμου, σύμφωνα με τις κείμενες διατάξεις.

• Οργανώνει την εθελοντική αιμοδοσία και διαχειρίζεται τη λειτουργία της δημοτικής τράπεζας αίματος.

• Σχεδιάζει, εισηγείται και μεριμνά για την εφαρμογή κοινωνικών πολιτικών ή συμμετέχει σε δράσεις που αποσκοπούν στην ίδρυση και λειτουργία δημοτικών ιατρείων ή κέντρων αγωγής υγείας.

• Έχει την ευθύνη λειτουργίας του ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΙΑΤΡΕΙΟΥ - ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ Κ.Ι.Φ.Α. που καλύπτει Α' βάρδια και Φαρμακευτικά τους Ανασφάλιστους πολίτες.

## ΙΑΤΡΟΙ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

### ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΜΕ ΤΟΝ ΕΟΠΥΥ

• **ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΙΑ:** ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ, 210 2710187, 6972931815, ΑΝΑΤΟΛΗΣ 9-15

• **ΓΕΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ:** ΚΟΛΛΙΝΤΖΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, 210 2723733, 6947333400, ΑΝΑΤΟΛΗΣ 9-15

• **ΓΕΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ:** ΝΕΣΤΟΡΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, 2102752377, 6932664646, ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ 4

• **ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΑ:** ΜΑΝΙΑΤΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ, 2102793881, 6944719626, Λ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 211

• **ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΑ - ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΙΑ:** ΤΣΙΡΩΝΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑ, 210 2710710, 210 2826102, 6934733300, ΒΥΖΑΝΤΙΟΥ 87

• **ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑ:** ΚΑΝΑΤΣΕΛΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, 2102755255, 6936068650, ΒΟΣΠΟΡΟΥ 111

• **ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑ:** ΚΟΥΖΑΝΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, 2102776569, 6976154699, ΙΦΙΓΕΝΕΙΑΣ 25 Α

• **ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑ:** ΞΑΝΘΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, 210-2773608, 210-2797185, Λ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 173

• **ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑ:** ΣΚΑΜΠΑΣ ΝΕΟΚΛΗΣ, 2102797459, ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 76

• **ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑ:** ΦΟΥΡΛΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, 2102724009, 6972-235943, ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 22

• **ΜΑΙΕΥΤΙΚΗ - ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΑ:** ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΙΔΗΣ ΛΑΖΑΡΟΣ, 210 2752296, 6946502518, ΔΙΟΝ.ΣΟΛΩΜΟΥ 16

• **ΓΕΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ:** (Αρ. 9 Π.Δ. 38/04) ΝΗΣΙΩΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, 2102755436, 2102778444, ΒΥΖΑΝΤΙΟΥ 64

• **ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗ:** ΚΟΡΜΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, 2102717435, 210 2717425, 6945953657, Λ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 314

• **ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗ:** ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, 210 2723541 ΛΑΧΑΝΑ 2-4 - ΑΛ.ΠΑΝΑΓΟΥΛΗ

• **ΟΥΡΟΛΟΓΙΑ:** ΚΟΥΡΟΥΠΑΚΗΣ ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ, 210-2718167, 210-6831090, Α.ΚΑΛΒΟΥ 3

• **ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΑ:** ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ, 2102773050, 6974764686, Λ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 201

• **ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΑ:** ΚΟΝΤΕΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ, 2130045170, 6948844884, ΑΝΘΕΩΝ 12

• **ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΑ:** ΠΑΝΤΕΛΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, 210-2792780, ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 2

• **ΠΑΘΟΛΟΓΙΑ:** ΔΑΦΝΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, 2102714916, Λ.ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 266

• **ΠΑΘΟΛΟΓΙΑ:** ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ, 2102772821, ΒΙΘΥΝΙΑΣ 17

• **ΠΑΘΟΛΟΓΙΑ:** ΚΑΒΑΣΑΚΑΛΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ, 2102752585, 6932211924, ΗΠΕΙΡΟΥ 1

• **ΠΑΘΟΛΟΓΙΑ:** ΛΑΜΠΡΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ, 2102752471, 6947273079, Λ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 189

• **ΠΑΘΟΛΟΓΙΑ:** ΠΑΝΤΑΖΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, 2102756060, 6944506011, ΝΟΤΑΡΑ 41

• **ΠΑΘΟΛΟΓΙΑ:** ΠΑΠΑΖΗΣΗΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ, 2102775589, 6932768367, ΒΑΙΝΔΗΡΙΟΥ 5

• **ΠΑΘΟΛΟΓΙΑ:** ΠΟΥΛΗΣ ΑΡΣΕΝΙΟΣ, 2108026780, 6977405240, ΡΟΥΜΕΛΗΣ 2 ΚΑΙ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΟΥ 10

• **ΠΑΘΟΛΟΓΙΑ:** ΦΟΥΡΛΑ ΕΛΕΝΗ, 2102724009, 6974754832, ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 22

• **ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΑ - ΦΥΜΑΤΟΛΟΓΙΑ:** ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ, 2102792696, 6937187974, ΒΥΖΑΝΤΙΟΥ 92 & ΑΚΡΙΤΩΝ 14Β

• **ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΑ - ΦΥΜΑΤΟΛΟΓΙΑ:** ΜΠΑΡΤΖΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, 2102702873, 6944655670, Λ. ΕΘΝ.ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 15

• **ΦΥΣΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:** ΖΗΚΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΣΤΑΣ, 2102702800, Λ. ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 15

• **ΩΡΛ:** ΑΡΤΟΠΟΥΛΟΣ ΜΗΝΑΣ, 2102717066, ΚΡΗΤΗΣ 72

• **ΩΡΛ:** ΑΡΧΟΝΤΑΚΗΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ, 210-2793403, ΑΓΙΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ 6

# ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΙΑΤΡΕΙΟΥ- ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ (Κ.Ι.Φ.Α.)



Από 23 Οκτωβρίου 2012 στο Α' ΚΑΠΗ Ν. Ιωνίας επί της Δ. Σολωμού και Φιλελλήνων 1 στην Ελευθερούπολη, πλησίον του σταθμού της Ν. Ιωνίας, λειτουργεί το Κοινωνικό Ιατρείο εντελώς δωρεάν για τους ανασφάλιστους συντοπίτες μας, καθώς και το Κοινωνικό Φαρμακείο για τη δωρεάν κάλυψη της φαρμακευτικής τους αγωγής, εφόσον χρειαστεί.

**Ο**ι εξυπηρετούμενοι πρέπει να διαθέτουν ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΝΑΣΦΑΛΙΣΤΟΥ η οποία εκδίδεται από τη Διεύθυνση Κοινωνικής πολιτικής του Δήμου Ν. Ιωνίας (Βοσπόρου 121, Καλογρέζα). Τα ιατρεία λειτουργούν κάθε Δευτέρα και Τετάρτη 15:00-17:00, και κάθε Τρίτη, Πέμπτη και Παρασκευή 17:00-19:00.

**Τηλέφωνα Επικοινωνίας :**  
Α' Κ.Α.Π.Η. Ν. ΙΩΝΙΑΣ: 210-2794950  
Δ/ΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ: 210-2793916, 210-2777198

## Κοινωνικό Ιατρείο Φαρμακείο (ΚΙΦΑ)

Κεντρικός άξονας προσανατολισμού των δραστηριοτήτων του Κ.Ι.Φ.Α. είναι η παροχή υπηρεσιών περίθαλψης στους ανασφάλιστους συμπολίτες μας, οι οποίοι στερούνται Πρωτο-

βάθμιας Ιατροφαρμακευτικής Περίθαλψης και οι οποίοι μετά από αίτηση τους στην Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου έχουν εφοδιασθεί με την ειδική κάρτα υγείας.

## Το Κοινωνικό Ιατρείο και Φαρμακείο στεγάζεται στο ΚΑΠΗ της Ελευθερούπολης.

Οι Ιατρικές υπηρεσίες, θα παρέχονται δωρεάν στο χώρο του Κ.Ι.Φ.Α. από τον Εθελοντή Ιατρό, όταν αυτός υπάρχει και φυσικά εάν καλύπτει την αντίστοιχη ειδικότητα, άλλως οι ασθενείς θα παραπέμπονται σε εθελοντές Ιατρούς ανάλογης Ειδικότητας, που θα τους δέχονται και θα τους εξετάζουν δωρεάν στα Ιατρεία τους.

Η Φαρμακευτική κάλυψη, θα παρέχεται δωρεάν αποκλειστικά από το Φαρμακείο του Κ.Ι.Φ.Α. και μόνο από τους Εθελοντές Φαρμακοποιούς και εφό-

σον τα σκευάσματα υπάρχουν. Οι Συνταγές θα εκτελούνται με βάση τη δραστησική ουσία, από τον Εθελοντή Φαρμακοποιό, εφόσον αυτή είναι διαθέσιμη και θα καταγράφονται στο Βιβλίο Εισερχομένων και Εξερχομένων Φαρμάκων που θα υπογράφεται και θα

ενημερώνεται από τον ίδιο και τον αρμόδιο υπάλληλο του Δήμου.

Τα Φαρμακευτικά σκευάσματα, που θα παρέχει το Κ.Ι.Φ.Α. θα προέρχονται από προσφορές των Δημοτών (Οικιακά υπόλοιπα) και από άλλους Φορείς εντός και εκτός του Δήμου.

## Απαιτούμενα δικαιολογητικά για την ένταξη στο πρόγραμμα του Κοινωνικού Ιατρείου Φαρμακείου Αλληλεγγύης Κ.Ι.Φ.Α.

1. Αίτηση ενδιαφερόμενου, (χορηγείται από την Υπηρεσία)
2. Υπεύθυνη δήλωση (χορηγείται από την Υπηρεσία)
3. Ταυτότητα ή Διαβατήριο
4. Πιστοποιητικό Οικογενειακής Κατάστασης, εάν πρόκειται για Δημότες
5. Βεβαίωση μόνιμης κατοικίας από τη Δημοτική Αστυνομία ή οποιοσδήποτε άλλο έγγραφο, που να πιστοποιεί τον τόπο μόνιμης κατοικίας (Λογαριασμός Δ.Ε.Κ.Ο. ή μισθωτήριο Συμβόλαιο κ.λ.π.) εάν δεν πρόκειται για Δημότες.
6. Βεβαίωση Ασφαλιστικών Ταμείων ότι είναι ανασφάλιστοι από Ι.Κ.Α. Ο.Α.Ε.Ε. (ΤΕΒΕ) Ο.Γ.Α. Πρόνοια.
7. Βεβαίωση Α.Μ.Κ.Α. από Κ.Ε.Π.
8. Μία (1) φωτογραφία που θα επικολλάται στην Κάρτα Υγείας



# ΤΡΑΠΕΖΑ ΑΙΜΑΤΟΣ

## ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΑΙΜΟΔΟΤΗΣ;

- Επειδή δεν υπάρχει ακόμη φάρμακο που να μπορεί να αντικαταστήσει το αίμα.
- Επειδή θέλει να βοηθήσει τους χιλιάδες συνάνθρωπών μας που έχουν ανάγκη από αίμα.
- Επειδή θεωρεί προσωπική του ευθύνη την κάλυψη της χώρας μας σε αίμα από την εθελοντική αιμοδοσία και μόνο. Δε μας τιμά ως χώρα η εισαγωγή αίματος από το εξωτερικό.
- Επειδή πρόκειται για μια ανώδυνη και ακίνδυνη διαδικασία, που διαρκεί λίγα λεπτά, αλλά από μια φιάλη μπορεί να σωθούν τρεις ανθρώπινες ζωές.
- Επειδή ο εθελοντής αιμοδότης βιώνει

ένα μοναδικό συναίσθημα κοινωνικής αλληλεγγύης και γιατί πέρα από τα κίνητρα που δίδονται (δυνατότητα να καλύψει τις ανάγκες σε αίμα για τον ίδιο ή την οικογένειά του, δωρεάν ιατρικές εξετάσεις, τιμητικές διακρίσεις, αιμοδοτική άδεια)

- Ο εθελοντής αιμοδότης νιώθει ότι προσφέρει ζωή στον άγνωστο πάσχοντα συνάνθρωπό του.
- Μετά την πρώτη αιμοδοσία ο αιμοδότης παραλαμβάνει ατομική κάρτα όπου αναγράφονται η ομάδα αίματος του και οι μονάδες που έχει δώσει και την οποία πρέπει να κρατά κάθε φορά που δίνει αίμα ή όταν χρειαστεί αίμα για τον ίδιο ή συγγενή πρώτου βαθμού.



## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑΣ

**Μ**ετά από τη λήψη σύντομου ιατρικού ιστορικού, τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης και του αιματοκρίτη ή της αιμοσφαιρίνης ο γιατρός της αιμοδοσίας κρίνει αν μπορείς να δώσεις αίμα τη δεδομένη στιγμή.

Πρόκειται για μια ανώδυνη διαδικασία. Το μοναδικό ενόχλημα είναι ένα μικρό τσίμπημα από τη βελόνα και μετά απλά ανοιγοκλείνεις τη γροθιά σου για να διευκολύνεις τη ροή του αίματος. Η αιμοδοσία είναι ακίνδυνη για τον αιμοδότη.

Δεν υπάρχει περίπτωση να μολυνθεί ο αιμοδότης από AIDS ή άλλο μεταδιδόμενο νόσημα αφού οι βελόνες που χρησιμοποιούνται είναι μιας χρήσεως και αποστειρωμένες.

## ΠΟΙΟΙ ΔΙΚΑΙΟΥΝΤΑΙ ΑΙΜΑ

**Η** πολιτική διαχείρισης των αποθεμάτων Αίματος, το Γενικού Κρατικού Νοσοκομείου Αθηνών, προβλέπει να χορηγείται Αίμα, μόνο στους Αιμοδότες και στους συγγενείς αυτών μέχρι Α' βαθμού.

Αυτή την Πολιτική ακολουθεί και η Υπηρεσία μας και μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις μπορεί παρακαμφθεί η διαδικασία και Μόνο αν υπάρχει επάρκεια, στο αποθεματικό της Τράπεζας του Δήμου. Για την χορήγηση Αίματος, η Υπηρεσία πρέπει να γνωρίζει τα παρακάτω στοιχεία τα οποία και είναι απαραίτητα για την κάλυψη των αναγκών των ασθενών.

- Επώνυμο, Όνομα, Πατρώνυμο, Τηλέ-

φωνο Ασθενή.

- Νοσοκομείο που νοσηλεύεται.
- Επώνυμο, Όνομα, κινητό τηλέφωνο, του ενδιαφερόμενου για την κάλυψη

**Προσοχή:** Η Τράπεζα Αίματος, του Δήμου, δεν μπορεί να καλύπτει ανάγκες σε σπάνιες ομάδες αίματος, ειδικά μάλιστα, όταν αυτές είναι εκτός Αθηνών.

**Προσοχή:** Σας ενημερώνουμε, ότι η κάλυψη του Ασθενή γίνεται την επόμενη ημέρα, από την λήψη του Αιτήματος, για αυτό καλό θα ήταν να ενημερώνετε την Υπηρεσία μας δύο ή τρεις ημέρες, πριν από την ημερομηνία που πρέπει να γίνει η κάλυψη.



## ΠΟΙΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΑΙΜΟΔΟΤΕΣ

Τα κριτήρια για να είναι κάποιος αιμοδότης είναι τα παρακάτω:

- **Ηλικία:** Ο αιμοδότης πρέπει να είναι από 17 έως 62 ετών
- **Βάρος σώματος:** Συνήθως απαιτείται το βάρος να είναι τουλάχιστο 50 κιλά
- **Ασθένειες:** Ο αιμοδότης πρέπει να είναι σε καλή υγεία και απαλλαγμένος από μεταδοτικές ασθένειες. Εάν ο αιμοδότης λαμβάνει φάρμακα, δεν σημαίνει ότι αναγκαστικά δεν μπορεί να προσφέρει αίμα. Σε τέτοια περίπτωση είναι ορθό να ενημερώνεται ο γιατρός και το προσωπικό που είναι υπεύθυνοι κατά την αιμοληψία.



# ΕΠΟΠΤΕΙΑ ΤΗΣ ΑΣΤΙΚΗΣ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ "ΙΡΙΔΑ"

Πριγκηποννήσων 4, Νέα Ιωνία, 142 31 Τηλ: 210 2715660, 210 2715379, 210 2798380. Φαξ: 210 2715855

**Τ**ο Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας «ΙΡΙΔΑ» Δήμου Νέας Ιωνίας, σε συνεργασία με τον Ο.ΚΑ.ΝΑ, για τη νέα περίοδο προχωρά στις καινούριες του δράσεις, σύμφωνα με τα όσα προβλέπονται στον πενταετή του σχεδιασμό και κατόπιν των αιτημάτων που εκφράστηκαν.

Συγκεκριμένα, ξεκινούν δυο ομάδες γονέων τρίμηνης διάρκειας σε 10 εβδομαδιαίες συναντήσεις. Οι ομάδες, μια πρωινή και μια απογευματινή, με τίτλο «Επικοινωνία στην Οικογένεια» στοχεύουν να παρέχουν ενημέρωση και στήριξη στους γονείς για θέματα όπως, όρια και κανόνες, τεχνικές βελτίωσης της επικοινωνίας, έκφραση συναισθημάτων.

Επίσης, ξεκινά ο τρίτος κύκλος συναντήσεων της ομάδας εφήβων που στόχο έχει την προσωπική ανάπτυξη των παιδιών και την ενίσχυση των ψυχοκοινωνικών τους δεξιοτήτων. Από το νέο έτος 2017, θα υπάρξει η δυνατότητα νέων συμμετοχών στη συγκεκριμένη ομάδα. Όσοι ενδιαφέρονται μπορούν να καλέσουν για πληροφορίες στα τηλέφωνα του Κέντρου Πρόληψης.

Σε σταθερή συνεργασία με τα τμήματα Αγωγής Υγείας Π.Ε. και Δ.Ε. Β Αθήνας, το

Κέντρο Πρόληψης, συνεχίζει τις παρεμβάσεις του εντός του σχολικού πλαισίου στους μαθητές. Συγκεκριμένα, θα υλοποιηθεί πρόγραμμα παρέμβασης στην Ε' Δημοτικού με τίτλο « Εκφραζόμαστε.. Δημιουργούμε.. Μέσα από Σκέψεις και Συναισθήματα». Σε επίπεδο δευτεροβάθμιας, θα πραγματοποιηθεί πρόγραμμα συναντήσεων στην Α' Γυμνασίου με τίτλο «Εφηβεία-Εξαρτήσεις- Ο Ρόλος των Φίλων».

Για τους εκπαιδευτικούς Α' και Β' Βαθμίδας, πάντα σε συνεργασία με τα αντίστοιχα τμήματα Αγωγής Υγείας, σχεδιάζονται σεμιναριακές εκπαιδεύσεις σε εγκεκριμένα υλικά πρόληψης που μπορούν να εφαρμοστούν στην τάξη με ανάλογες εποπτικές συναντήσεις.

Τέλος το Κέντρο Πρόληψης, παραμένει ανοιχτό σε έκφραση αιτημάτων για δράσεις στην Κοινότητα, όπως ομιλίες για ψυχοκοινωνικά θέματα καθώς και στη συμβουλευτική-στήριξη ατόμων και οικογενειών για δυσκολίες που τυχόν αντιμετωπίζουν.

Για περαιτέρω πληροφορίες και διευκρινήσεις μπορείτε να απευθύνεστε στα τηλέφωνα 2102715660 και 2102715379, καθημερινά. Οι υπηρεσίες του Κέντρου προσφέρονται δωρεάν.



## ΕΡΑΝΟΙ

Το Τμήμα, οργανώνει και συμμετέχει στους Εράνους του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού και της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας. Οι Έρανοι γίνονται δύο φορές το χρόνο και διεξάγονται στις συνοικίες του Κέντρου της Νέας Ιωνίας.






**O.F.N.I.**


Βρεφική Κολύμβηση: 6946 103236

Ακαδημίες Κολύμβησης: 6946 103236/7, 6956 208669

Αγωνιστικά Τμήματα: 6946 103237

Τμήματα Ενηλίκων: 210 2799200, 6946 103237

Μεσολογγίου 40, 14231 Νέα Ιωνία, Αθήνα

Τηλέφωνο: 210 2799200 | Email: niriides.swim@gmail.com

# Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ

Ο Ο.Φ.Ν.ΙΩΝΙΑΣ, ΙΔΡΥΘΗΚΕ ΤΟ 1926 ΑΠΟ ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΕΣ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΗΣΕ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ- ΜΠΑΣΚΕΤ- ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ- ΒΟΛΕΪ- ΣΤΙΒΟΥ ΚΑΙ ΤΕΝΝΙΣ



**Ο** Σύλλογος, τότε όπως και τώρα, ήταν ο πρώτος στον χώρο της Νέας Ιωνίας. Το 1940, λόγω του Β' Παγκοσμίου Πολέμου ανέστειλε τις δραστηριότητες του και επαναλειτούργησε το 1947 γνωρίζοντας από εκεί και έπειτα, μεγάλες επιτυχίες στο Ποδόσφαιρο (Β' Εθνική).

Κατά διαστήματα το όνομα του Συλλόγου άλλαξε (Αστέρας Νέας Ιωνίας- Α.Ε. Νέας Ιωνίας) ενώ το 1967 με απόφαση της Κυβέρνησης της Χούντας, συγχωνεύτηκε με την Α.Ε. Ελευθερούπολης και μετονομάστηκε σε Ελπίδα Νέας Ιωνίας. Το 1975 με την πτώση της Χούντας και τη διάλυση της Ελπίδας, επανήλθε στην ενεργό δράση με την πρώτη ονομασία του ως Ο.Φ.Ν.ΙΩΝΙΑΣ και έχοντας τμήματα Ποδοσφαίρου, Ποδηλασίας, Πιναγκ-Πονγκ ενώ αργότερα προστέθηκαν τα τμήματα Μπάσκετ - Βόλεϊ - Χάντμπολ - Σκάκι - Ενόργανη Γυμναστική και η Κολύμβηση.

## Αποκλειστικά


 Πιστοποιητικό  
Κολυμβητικής Ικανότητας

 Εκμάθηση της μεθόδου  
Mermaid Swimming






### Τμήματα Κολύμβησης

- Baby Swimming
- Ακαδημίες Κολύμβησης
- Αγωνιστικά Τμήματα
- Τμήματα Ενηλίκων
- Mermaid Swimming
- Καλοκαιρινό Πρόγραμμα

## Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

**Η** παράδοση του σωματείου μας, η εμπειρία μας, αλλά και η επιστημονική κατάρτιση των προπονητών, έχουν διαμορφώσει την φιλοσοφία καθώς και τους σκοπούς και στόχους της προπονητικής- εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Αναγνωρίζοντας την σημαντικότητα της άθλησης στις μικρές ηλικίες, έχουμε ορίσει ως βασικό προσανατολισμό

των προγραμμάτων εκπαίδευσης, τη μάθηση μέσα από το παιχνίδι και την ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων του παιδιού για την κολύμβηση. Η μεθοδολογία σε ό,τι αφορά τα σχέδια μαθήματος (για τις μικρότερες ηλικίες) και προπόνησης (για τα μεγαλύτερα παιδιά) διαφοροποιούνται ανάλογα με τη βιολογική ηλικία, τα ατομικά χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες του κάθε παιδιού.





# ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ

**Ο** Αθλητικός σύλλογος Ο.Φ.Ν.Ι. - Νηρηίδες φιλοξενείται στο κολυμβητήριο του Ο.Α.Κ.Α, το οποίο αποτελεί ένα από τα πιο σύγχρονα στην Ευρώπη. Τα πλεονεκτήματα τα οποία μας οδήγησαν στην επιλογή του συγκεκριμένου κολυμβητηρίου είναι τα εξής:

- Η Πισίνα είναι κλειστή και κλιματιζόμενη.
- Ιδανική θερμοκρασία νερού πισίνας και ντουζ (27ο-29οC)
- Σύγχρονα, άνετα και καθαρά αποδυτήρια
- Άνετο πάρκινγκ

## ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

### Πριν την προπόνηση

1. Δεν κολυμπάμε με άδαιο (χωρίς να έχουμε φάει τίποτα από το πρωί) ή με γεμάτο στομάχι.
2. Αν δεν προλάβουμε να φάμε τρώμε μία φέτα ψωμί με λίγο τυρί ή 1-2 φρυγανιές ή ένα κουλούρι με σουσάμι ή 2 κουταλιές ξερά δημητριακά κ.τ.λ. το νωρίτερο μιάμιση ώρα πριν το κολύμπι.
3. Αν το γεύμα έχει λιγότερο από 3 ώρες απόσταση από το κολύμπι δεν κολυμπάμε.
4. Δεν πηγαίνουμε στην πισίνα αν έχουμε πυρετό, ίωση, κάποιο λοιμώδες κολητικό νόσημα, ανοιχτό τραύμα, αν την ίδια μέρα χτυπήσαμε το κεφάλι μας ή οποιοδήποτε άλλο ιατρικό πρόβλημα αφού πρώτα δεν συμβουλευτούμε τον ιατρό μας.

### Για την Προπόνηση

Αν κατά την διάρκεια της προπόνησης αισθανόμαστε εξαντλημένοι ή φουσκωμένοι ενημερώνουμε αμέσως τον προπονητή μας.

### Μετά την Προπόνηση

1. Ποτέ δεν τρώμε στερεά τροφή για τουλάχιστον 45' αφού βγούμε από την πισίνα (ιδιαίτερα σοκολάτες, σνακς, πατατάκια, γαριδάκια κ.λ.π.).
2. Προτιμούμε υγρά όπως νερό, χυμούς φρούτων, ισοτονικά ποτά, τα οποία μπορούν να καταναλωθούν και αμέσως μετά την προπόνηση.
3. Ξεπλένουμε και σκουπίζουμε καλά τα αυτιά μας μετά από κάθε προπόνηση, στεγνώνουμε τα μαλλιά μας καλά και φο-



ράμε μάλλινο σκούφο όταν έχει κρύο έξω.

### Βάλτε αυτές τις συνήθειες στο τραπέζι σας

1. Κατά την διάρκεια της εβδομάδας δεν καταναλώνουμε "βαριά" και δύσπεπτα φαγητά.
2. Πρέπει να μάθουμε να τρώμε αργά και να μασάμε καλά το φαγητό μας. Το γεύμα πρέπει να κρατάει το λιγότερο 30', να καθόμαστε σε καρέκλα με το πιάτο μας στο τραπέζι, όχι στο κρεβάτι, όρθιοι ή στο πάτωμα.
3. Πρέπει να πίνουμε νερό 10-15' πριν και

μετά το φαγητό. Αποφεύγουμε να πίνουμε ροφήματα κατά την διάρκεια του φαγητού.

4. Προτιμούμε την σειρά φρούτο-σαλάτα-κυρίως πιάτο.
5. Πρέπει να πίνουμε τουλάχιστον 1-1.5 λίτρο την ημέρα υγρά.
6. Αποφεύγουμε να τρώμε κρέμες, παγωτά, ποπ-κορν, τσιπς, γαριδάκια, κρακεράκια, γλυκά, πολλή ζάχαρη, τηγανητά, πολύ ψημένα φαγητά, κονσέρβες, κατεψυγμένα προτηγανισμένα και να πίνουμε αναψυκτικά.
7. Αποφεύγουμε να κοιμόμαστε αμέσως

μετά το φαγητό.

Σε ό,τι αφορά τον ιό της γρίπης να τηρούνται τα προβλεπόμενα μέτρα (ατομική καθαριότητα και υγιεινή) Ειδικότερα σε περίπτωση που κάποιο παιδί έχει συμπτώματα ύποπτα γρίπης (πυρετός, συνάχι, πονόλαιμος, μυαλγίες, διάρροιες) δεν πρέπει να προσέρχεται στο κολυμβητήριο.

**Σύνταξη:** Αντωννάκης Δημήτρης (Ιατρός και πρώην πρωταθλητής Ελλάδος στην κολύμβηση)





## ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Η κολύμβηση χαρακτηρίζεται από πάρα πολλούς ιατρούς και παιδαγωγούς σαν το ιδανικότερο άθλημα που επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την κατάσταση της υγείας (ψυχικής και σωματικής) και τη σωματική ανάπτυξη των παιδιών και των νέων.

**Τ**α παιδιά γεννιούνται με φυσική προδιάθεση για το νερό. Όσο πιο γρήγορα έρθουν σε επαφή με το υγρό στοιχείο, τόσο πιο εύκολα θα μάθουν να κολυμπούν, να μην φοβούνται το νερό και να έχουν όλα τα οφέλη που δίνει η άσκηση σε αυτό. Μέσω της κολύμβησης γυμνάζονται όλες οι μυϊκές ομάδες και η καρδιοαναπνευστική λειτουργία. Οι ασκήσεις στο νερό αναπτύσσουν το συντονισμό των κινήσεων και την ισορροπία. Τα παιδιά μαθαίνουν να αυτοσυντηρούνται και να εντάσσονται σε οργανωμένη μορφή άσκησης, μέσω των παιχνιδιών και της ψυχαγωγίας.

### Οι στόχοι είναι:

1. Ήπια προσαρμογή στο υγρό στοιχείο
2. Εξάσκηση
3. Ψυχαγωγία
4. Εκμάθηση και βελτίωση της κολυμβητικής ικανότητας
5. Βελτίωση της ικανότητας επίπλευσης
6. Εκμάθηση των δύο από τα τέσσερα στυλ κολύμβησης του ελεύθερου και του υπτίου
7. Βελτίωση της ταχύτητας και της αντοχής τους μέσα στο νερό μέσα από μία διαδικασία άσκησης και παιχνιδιών
8. Εκμάθηση προσθίου και πεταλού-

δας και η βελτίωση της τεχνικής όλων των στυλ κολύμβησης.

Ο Αθλητικός Σύλλογος Ο.Φ.Ν.Ι.-Νηρηίδες προσπαθώντας πάντα να βελτιώνει

τις παροχές προς τα παιδιά που εντάσσονται στα κολυμβητικά προγράμματα εφαρμόζει για πρώτη φορά στην Ελλάδα τον θεσμό "Πιστοποίηση Κολυμβητικής Ικανότητας"

Σύμφωνα με τα πρότυπα κολυμβητικών σχολών και σωματείων από Η.Π.Α, Αυστραλία και Αγγλία με τις οποίες το σωματείο μας βρίσκεται σε επαφή.

Με την εγγραφή στα τμήματα εισαγωγής του σωματείου και με την ένταξη στο αντίστοιχο τμήμα θέτονται συγκεκριμένοι εκπαιδευτικοί - προπονητικοί στόχοι από το επίπεδο των αρχαρίων έως και το αγωνιστικό τμήμα. Με αυτόν τον τρόπο θα γνωρίζουν οι γονείς τα στάδια εξέλιξης του παιδιού αλλά θα υπάρχουν και συγκεκριμένοι αξιολογήσιμοι στόχοι τόσο για τους μικρούς αθλητές όσο και για και για τους εκπαιδευτές.

Ας μη ξεχνάμε ότι η κολύμβηση πέρα από μια ιδανική μορφή άσκησης είναι ένα ιδανικό μέσο πρόληψης. Αποτελεί θεμέλιο πρόληψης διαφόρων ασθενειών, δυναμώνει και θωρακίζει τον οργανισμό χωρίς να τον επιβαρύνει. Γυμνάζει το μυϊκό σύστημα ομοιόμορφα και λόγω της επαφής με το νερό προκαλεί ευεξία και χαλάρωση. Τέλος, τα παιδιά που ασχολούνται με την κολύμβηση έχουν το μικρότερο ποσοστό τραυματισμών και κακώσεων.





# ΤΜΗΜΑΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ



## Baby Swimming

### Τι είναι;

Τα μωρά από την στιγμή της γέννησής τους έχουν έμφυτες κάποιες ικανότητες λόγω του περιβάλλοντος στο οποίο αναπτύχθηκαν. Η κολύμβηση βρεφών προσφέρει τη δυνατότητα στο μωρό να κρατήσει την επαφή με το υγρό στοιχείο, να μετατρέψει τα αντανάκλαστικά αυτά σε συνειδητές αντιδράσεις και να εξελίξει σε βάθος χρόνου τις κολυμβητικές ικανότητές του.

### Οφέλη

- Ενδυνάμωση μυϊκού συστήματος
- Βελτίωση καρδιαγγειακού και αναπνευστικού συστήματος
- Ενίσχυση ανοσοποιητικού
- Πρόληψη και θεραπεία προβλημάτων στάσης και άλλων κινητικών προβλημάτων καθώς και ψυχολογικών προβλημάτων

## Επίπεδα

### ΕΠΙΠΕΔΟ 1 (6-12 μηνών)

#### Στόχος:

- Εξοικείωση με τον χώρο, με τον προπονητή, με το νερό, με τα παιχνίδια και τα άλλα παιδιά
- Εξοικείωση με άλλα στοιχεία όπως εύκολο – δύσκολο, απλό – σύνθετο
- Εξερεύνηση του σώματος, των κινήσεων και της επαφής τους με το νερό
- Αύξηση αυτοπεποίθησης γονέα και εκμάθηση ασκησιολογίου

### ΕΠΙΠΕΔΟ 2 (12-18 μηνών)

#### Στόχος:

- Εξοικείωση της ύπτιας θέσης
- Χτύπημα ποδιών (συνειδητά)
- Είσοδος στο νερό
- Απόλυτη εξοικείωση με βοηθητικά αντικείμενα (σανίδες – μακαρόνια)

### ΕΠΙΠΕΔΟ 3 (18-24 μηνών)

#### Στόχος:

- Απόλυτη εξοικείωση με βοηθητικά αντικείμενα
- Θετική ανταπόκριση στην άσκηση που πρόκειται να εκτελεστεί
- Εκμάθηση βασικών ασκήσεων
- Υποβρύχιο κολύμπι

### ΕΠΙΠΕΔΟ 4 (24 μηνών και άνω)

#### Στόχος:

- Προετοιμασία νηπίου για την αποχώρηση του γονέα του από το νερό και ανεξαρτητοποίηση
- Προετοιμασία για την μεγάλη πισίνα
- Εκμάθηση ορίων μέσα και έξω από το νερό
- Θετική ανταπόκριση της άσκησης που πρόκειται να εκτελεστεί
- Σταδιακή απομάκρυνση του γονέα από την πισίνα

#### Βασικοί στόχοι:

Στην βρεφική κολύμβηση εστιάζουμε στην προσαρμογή

των βρεφών μέσα στο νερό, στους κανόνες ασφαλείας και στον έλεγχο της αναπνοής. Επιπλέον μαθαίνουμε την σπουδαιότητα των ορίων για την ασφάλεια μέσα και έξω από το νερό.

#### Πρωταρχικός στόχος:

Βασική μας επιδίωξη είναι η προσαρμογή του βρέφους στο νερό με ασφαλείς δεξιότητες και πρακτικές.

#### Στόχος Γονέων:

Να εξοπλιστούν με τις απαραίτητες πληροφορίες για τις λαβές και την τεχνική που χρειάζεται ώστε να βοηθήσουν με ασφάλεια και σιγουριά στην προσαρμογή των βρεφών τους μέσα στο νερό.

#### Στόχος κολυμβητών:

Να προσαρμοστούν σε νέους ήχους και εμπειρίες. Προσδοκώμενοι στόχοι είναι η οριοθέτηση μέσα και έξω από το νερό, ο φυσικός έλεγχος της αναπνοής και η ασφαλής βύθιση.



## Το πρόγραμμα πραγματοποιείται στις σύγχρονες εγκαταστάσεις του Ολυμπιακού Κολυμβητηρίου

### Τα πλεονεκτήματά του είναι:

- Η πισίνα είναι κλειστή και κλιματιζόμενη. Ιδανική θερμοκρασία νερού πισίνας και ντους (31οC – 32 οC).
- Οι εκπαιδευτές είναι Καθηγητές Φυσικής Αγωγής με εξειδίκευση στη βρεφική κολύμβηση, ενώ διαθέτουν και δίπλωμα ναυαγοσωστικής. Επίσης έχουν συμμετάσχει και σε επιμορφωτικά σεμινάρια baby swimming στην Ισπανία.

### Απαραίτητα δικαιολογητικά

Για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα κολύμβησης βρεφών και νηπίων είναι απαραίτητο πριν την έναρξη των μαθημάτων να προσκομίσετε τα εξής:

- **Για τους γονείς:** Ιατρική γνωμάτευση δερματολόγου, παθολόγου ή καρδιολόγου και φωτογραφία.
- **Για το βρέφος-νήπιο:** Ιατρική γνωμάτευση παιδίατρου και φωτογραφία.



## Τι πρέπει να έχετε μαζί

### Για το μωρό

- Απαραίτητη προϋπόθεση είναι τα μωρά κάτω από το ειδικό μαγιό να φοράνε αδιάβροχη πάνα (Μαγιό ενισχυμένο, ειδικό για baby-swimming)
- Πετσέτα ή μπουρνούζι και σαγιονάρες για τα παιδιά.
- Ρούχα αλλαγής, μάλλινο σκουφάκι, λίγα παιχνίδια.

### Για τους γονείς

- Μαγιό και βαμβακερό μπλουζάκι πάνω από το μαγιό.
- Μπουρνούζι & σαγιονάρες.



### Πρόγραμμα προπονήσεων

#### Δευτέρα - Παρασκευή

Πρωί	Απόγευμα
09:30 - 10:00	16:00 - 16:30
10:00 - 10:30	16:30 - 17:00
10:30 - 11:00	17:00 - 17:30
11:00 - 11:30	17:30 - 18:00
11:30 - 12:00	18:00 - 18:30
12:00 - 12:30	18:30 - 19:00
12:30 - 13:00	19:00 - 19:30





# Ακαδημίες Κολύμβησης

## Τι είναι;

Η ιστορία της κολύμβησης είναι συνυφασμένη με την ίδια τη ζωή καθώς κάθε άνθρωπος περνάει τους πρώτους μήνες της ύπαρξης του στον αμνιακό σάκο. Φυσικό είναι το υδάτινο στοιχείο να ασκεί μεγάλη γοητεία στον άνθρωπο. Η κολύμβηση είναι η καλύτερη αθλητική δραστηριότητα για παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας καθώς προσφέρει ισορροπημένη μυϊκή ανάπτυξη και καλή φυσική κατάσταση.

## Οφέλη

- Ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος
- Βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας
- Ελαστικότητα
- Ήπια άσκηση (λόγω της άνωσης του νερού, αφαιρείται κάθε υπερβολική πίεση στις αρθρώσεις, τα οστά και τους μύες)
- Ψυχικά οφέλη (ενίσχυση της εμπιστοσύνης του παιδιού στο νερό και αύξηση της αυτοπεποίθησης)
- Μείωση άγχους
- Αύξηση της κοινωνικοποίησης

## Τμήματα

### ΠΑΠΑΚΙΑ (2,5 ετών και άνω)



#### ΤΜΗΜΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ

Στο τμήμα αρχαρίων εστιάζουμε στην εξοικείωση και στον έλεγχο των αρχικών βασικών κολυμβητικών κινήσεων ταυτόχρονα με τον έλεγχο της αναπνοής. Επιπλέον, γίνεται εκμάθηση της εισόδου των κολυμβητών στο νερό.

**Πρωταρχικός στόχος:** Σε αυτό το επίπεδο, οι κολυμβητές μας έρχονται σε επαφή με τις πρώτες και βασικές ασκήσεις της κολύμβησης έτσι ώστε να εξοικειωθούν με την επαφή τους με το νερό. Με την κατάκτηση των απαραίτητων δεξιοτήτων, οι κολυμβητές μας είναι έτοιμοι να επιπλεύσουν σε πρηνή και ύπτια θέση εκτελώντας τις βασικές κινήσεις ελεύθερου και υπτίου.

**Στόχος κολυμβητών:** Μέσα από την παιγνιώδη μάθηση, οι κολυμβητές μας εκπαιδεύονται στη διαχείριση τους άγχους της πρώτης επαφής με το υγρό στοιχείο στη μεγάλη πισίνα και γνωρίζουν τα βασικά στοιχεία της επίπλευσης σε πρηνή και ύπτια θέση και μετακινούνται μέσα στο νερό με την κίνηση των ποδιών τους.

**Διάρκεια μαθήματος:** 40'

**Πισίνα:** Καταδυτήριο (ιδανική θερμοκρασία νερού: 30-31 °C)

### ΧΑΡΟΥΜΕΝΟ ΠΑΠΑΚΙ

(2,5 ετών και άνω)

- Προσαρμογή με το χώρο
- Εξοικείωση με το νερό
- Βάπτισμα του προσώπου
- Εκμάθηση αναπνοής
- Εκμάθηση στην κίνηση των ποδιών ελευθέρου και υπτίου

### ΑΣΗΜΕΝΙΟ ΠΑΠΑΚΙ

(3 ετών και άνω)

- Κίνηση ποδιών ελευθέρου
- Μετακίνηση με βοηθητικό μέσο (σανίδα) και αναπνοές
- Κίνηση ποδιών υπτίου
- Είσοδος στο νερό (βουτιά από το επίπεδο του νερού)

### ΧΡΥΣΟ ΠΑΠΑΚΙ (4 ετών και άνω)

- Προασκήσεις ελευθέρου
- Προασκήσεις υπτίου
- Βελτίωση αναπνοής
- Είσοδος στο νερό (βουτιά)



## Τμήματα

### ΑΣΤΕΡΙΕΣ (5 ετών και άνω)

#### ΜΕΣΑΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Στο μεσαίο τμήμα εστιάζουμε στην σταθεροποίηση της επίπλευσης των κολυμβητών χωρίς βοηθητικό μέσο (σωσίβιο) σε πρηνή και ύπτια.

**Πρωταρχικός στόχος:** Βελτιώνουν τις βασικές δεξιότητες (κίνηση ποδιών, συντονισμός χεριών-ποδιών) σε πρηνή και ύπτια θέση.

**Στόχος κολυμβητών:** Η επίπλευση των αθλητών χωρίς βοηθητικό μέσο, η βελτίωση της αναπνοής και οι προασκήσεις ελεύθερου και υπτίου.

**Διάρκεια μαθήματος:** 40' - 45'

**Πισίνα:** 25 μέτρων



### ΑΣΗΜΕΝΙΟΣ ΑΣΤΕΡΙΑΣ

• Εξέλιξη στην κίνηση των ποδιών ελεύθερου και υπτίου • Εξέλιξη στην εκμάθηση της αναπνοής και της βουτιάς • Πλευστότητα και σωστή θέση του σώματος στο νερό

### ΧΡΥΣΟΣ ΑΣΤΕΡΙΑΣ

• “Ρολάρισμα” του σώματος • Εξέλιξη στην κίνηση των ποδιών ελεύθερου και υπτίου • Προασκήσεις ελεύθερου και υπτίου • Εξέλιξη στην εκμάθηση της βουτιάς

### ΔΕΛΦΙΝΑΚΙΑ (6 ετών και άνω)

#### ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

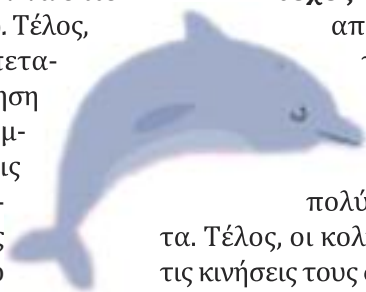
Στο προχωρημένο επίπεδο εστιάζουμε στην εξέλιξη και την τελειοποίηση του συντονισμού των άκρων του κολυμβητή διατηρώντας τη σωστή θέση του σώματος και του κεφαλιού του στο ελεύθερο και στο ύπτιο. Ταυτόχρονα, εστιάζουμε στον συγχρονισμό της αναπνοής ώστε οι κολυμβητές μας να μπορούν να εκτελούν τις ασκήσεις στον απαιτούμενο ρυθμό. Τέλος, ξεκινά η εκμάθηση του προσθίου και της πεταλούδας σε συνδυασμό με την υποβρύχια κίνηση που απαιτείται για τα δύο αυτά στυλ κολύμβησης. Οι κολυμβητές μας εξασκούνται στις στροφές για κάθε στυλ έτσι ώστε να μπορούν να διατηρούν την κολυμβητική τους ταχύτητα χωρίς διακοπή, με τελικό στόχο τη βελτίωση της αντοχής τους.

**Πρωταρχικός στόχος:** Σε αυτό το επίπεδο, οι κολυμβητές μας εμβαθύνουν στα δύο βασικά στυλ κολύμβησης, το ελεύθερο και το ύπτιο. Ο εμπλουτισμός των ασκήσεων με στοιχεία παιχνιδιού εξασφαλίζει την απόκτηση του αισθήματος της ασφάλειας και της ικανοποίησης από τα παιδιά για την κατάκτηση των βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων.

**Στόχος κολυμβητών:** Οι κολυμβητές, μέσα από ποικιλία ασκήσεων, τελειοποιούν τα δύο βασικά στυλ, το ελεύθερο και το ύπτιο. Η αναπνοή στο στυλ του ελεύθερου είναι ο βασικότερος στόχος, αφού πρόκειται για μία πολύ σημαντική κολυμβητική δεξιότητα. Τέλος, οι κολυμβητές μαθαίνουν να συντονίζουν τις κινήσεις τους σε συγχρονισμό με την αναπνοή τους, ενώ βαθμιαία γίνεται η εισαγωγή στο στυλ του προσθίου και της πεταλούδας. Με την εκμάθηση όλων των κολυμβητικών στυλ, οι κολυμβητές μας είναι πια σε θέση να εκτελούν σύνθετες ασκήσεις και σε αποστάσεις που τους βελτιώνουν την αντοχής τους και τους προετοιμάζουν για την είσοδό τους στις προαγωνιστικές και αγωνιστικές κατηγορίες.

**Διάρκεια μαθήματος:** 45'

**Πισίνα:** 50 μέτρων



### ΑΣΗΜΕΝΙΟ ΔΕΛΦΙΝΑΚΙ

• Τελειοποίηση αναπνοής • Εκμάθηση ελεύθερου • Εκμάθηση υπτίου • Είσοδος στο νερό με το κεφάλι από βατήρα

### ΧΡΥΣΟ ΔΕΛΦΙΝΑΚΙ

• Τελειοποίηση ελεύθερου και υπτίου • Τελειοποίηση εκκίνησης από βατήρα • Υποβρύχια κολύμβηση για 5μ. • Εισαγωγή στην εκμάθηση προσθίου και πεταλούδας

### ΚΑΡΧΑΡΙΕΣ (8 ετών και άνω)

**Η** κολύμβηση θεωρείται ένα από τα πιο δημοφιλή και αγαπητά αθλήματα των παιδιών της σχολικής ηλικίας. Είναι ένα άθλημα που χαρακτηρίζεται από τη διπλή του προσφορά, τόσο στην σωματική ανάπτυξη των παιδιών όσο και στην κοινωνικοποίηση και διασκέδαση τους μέσα από την καθημερινή σύμπραξη με συνομηλίκους τους.

Στο σύλλογο μας, θέλοντας να προσφέρουμε το καλύτερο και αρτιότερο παιδαγωγικό πρόγραμμα εκμάθησης κολύμβησης. Λειτουργούν τμήματα κολύμβησης. Το πρόγραμμα όπως ήδη αναφέραμε στηρίζεται στην ιδιαίτερη παιδαγωγική προσέγγιση του παιδιού μέσα από το παιχνίδι και τη χρησιμοποίηση ειδικών οργάνων και παιχνιδιών.

Η χαρούμενη ατμόσφαιρα που δημιουργείται, βοηθάει το παιδί να απελευθερώνεται, να εξοικειώνεται με το νερό και ταυτόχρονα να ασκεί ικανοποιητικά όλα τα μέλη του σώματός του. Έτσι το παιδί μαθαίνει να κολυμπάει σωστά, περνώντας μια πολύ ευχάριστη ώρα με τους φίλους του. Η ποικιλία των ασκήσεων, η οριοθέτηση εφικτών στόχων, το παιχνίδι, η πρόοδος κάνουν την προπόνηση να είναι ευχάριστη και δημιουργική και το παιδί να συμμετέχει με ενδιαφέρον.



με ενδιαφέρον.

Τι πρέπει να έχει το παιδί μαζί του

- ΜΑΓΙΩ
- ΜΠΟΥΡΝΟΥΖΙ
- ΣΚΟΥΦΑΚΙ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
- ΣΑΓΙΟΝΑΡΕΣ
- ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΣΚΟΥΦΟΣ ΓΙΑ ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΠΑΝΙΟ

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

### Δευτέρα - Παρασκευή

Παπάκια, Αστερίες, Δελφινάκια, Καρχαρίες

15:30 - 16:15

16:15 - 17:00

17:00 - 17:45

17:45 - 18:30

18:30 - 19:15

19:15 - 20:00

### Σάββατο

Παπάκια, Αστερίες, Δελφινάκια, Καρχαρίες

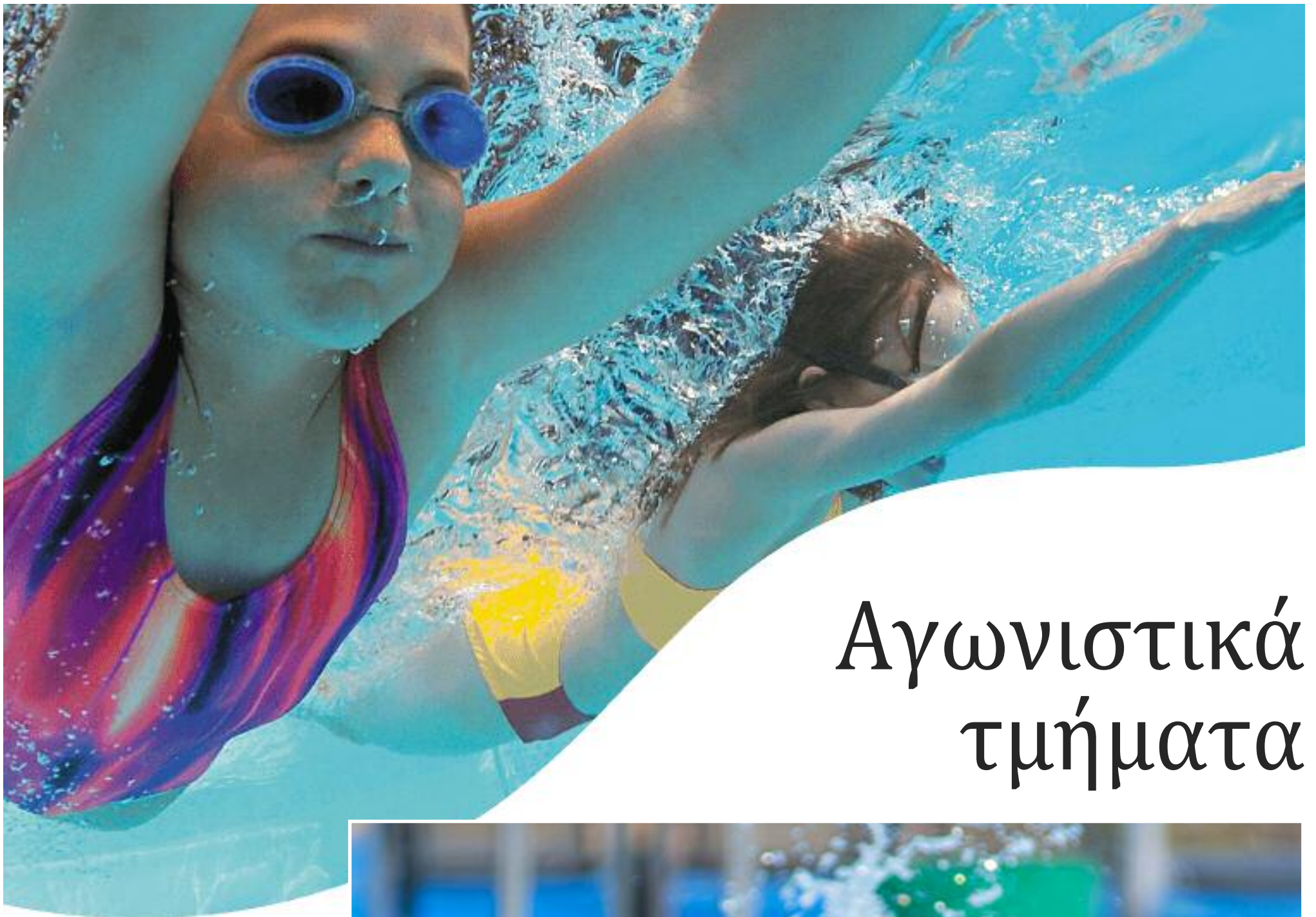
10:00 - 10:45

10:45 - 11:30

11:30 - 12:15

12:15 - 13:00





# Αγωνιστικά τμήματα

## Προαγωνιστικό

**Σ**ε αυτό το τμήμα το οποίο είναι η φυσική συνέχεια του τμήματος των επίλεκτων, οι αθλητές μπαίνουν πια σε πιο έντονη αγωνιστική δραστηριότητα αφού οι προπονήσεις είναι περισσότερες μέσα στην εβδομάδα και η χρονική τους διάρκεια σχεδόν διπλασιάζεται.

Οι αθλητές τελειοποιούν την τεχνική τους και συμμετέχουν σε αρκετές αγωνιστικές εκδηλώσεις εντός και εκτός της Αττικής. Είναι ο προθάλαμος για την αγωνιστική κατηγορία όπου εκεί αντιμετωπίζονται ως επαγγελματίες μελλοντικοί πρωταθλητές. Οι ηλικίες που συμμετέχουν στην προαγωνιστική κατηγορία είναι 10-11-12 ετών.





## Αγωνιστικό

Είναι το τελικό στάδιο για τους κολυμβητές στην ομάδα μας και συμπεριλαμβάνει παιδιά ηλικίας από 13 ετών και πάνω. Οι προπονήσεις είναι καθημερινές και περιλαμβάνουν και 2 πρωινές. Η αγωνιστική ομάδα του συλλό-

γου μας συμμετέχει σε όλες τις επίσημες εκδηλώσεις της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Ελλάδος με αξιοσημείωτες επιτυχίες.

Παράλληλα, διοργανώνονται και δραστηριότητες κοινωνικού περιεχομένου για τα παιδιά όπως και προ-

πονητικά camp στην επαρχία, δραστηριότητες που δένουν την ομάδα συναισθηματικά αλλά και δραστηριότητες που βοηθούν τα παιδιά να λειτουργούν αγωνιστικά και σε αθλητικά γεγονότα πέραν της Αττικής.



## Πρόγραμμα προπονήσεων αγωνιστικών τμημάτων

Το πρόγραμμα διαμορφώνεται με βάση την ηλικία

**Δευτέρα - Παρασκευή**  
Group 1 - Προαγωνιστικό  
18:30 - 19:30  
Group 2 - Προαγωνιστικό  
19:30 - 21:00  
Group 3 - Προαγωνιστικό  
20:00 - 21:30  
Αγωνιστικό  
20:00 - 22:00  
**Σάββατο**  
Προαγωνιστικό - Αγωνιστικό  
8:00 - 10:00



Α.Δ.Α.Μ. 19PROC005460107  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΗΜΟΣ ΑΓΙΩΝ ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ  
-ΚΑΜΑΤΕΡΟΥ  
Δ/ΝΣΗ Λ. ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ 61,  
ΑΓΙΟΙ ΑΝΑΡΓΥΡΟΙ  
ΤΜΗΜΑ: ΠΡΟΜΗΘΕΙΩΝ &  
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΥΛΙΚΟΥ ΑΠΟΘΗΚΗΣ

Α.Δ.Α. ΩΚΛ7062-789  
ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ  
ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΩΝ ΣΤΑΘΜΩΝ & ΕΙΔΩΝ  
ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ ΣΕ ΑΠΟΡΟΥΣ ΔΗΜΟΤΕΣ  
ΜΕΣΩ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ &  
ΕΙΔΩΝ ΚΑΝΤΙΝΑΣ ΚΑΠΗ & ΠΑΡΟΧΗ  
ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ  
& ΤΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΕΤΗ 2019-2020  
ΑΜ 101/2019  
Αρ.Πρωτ.: 18042/09-08-2019

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΔΙΑΚΗΡΥΞΗΣ

Ο Δήμαρχος Αγίων Αναργύρων - Καματερού

Διακηρύσσει ότι εκτίθεται σε ηλεκτρονικό ανοικτό διαγωνισμό με σφραγισμένες προσφορές και με κριτήριο κατακύρωσης την πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφορά μόνο βάσει τιμής, η προμήθεια με τίτλο «ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΩΝ ΣΤΑΘΜΩΝ & ΕΙΔΩΝ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ ΣΕ ΑΠΟΡΟΥΣ ΔΗΜΟΤΕΣ ΜΕΣΩ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ & ΕΙΔΩΝ ΚΑΝΤΙΝΑΣ ΚΑΠΗ & ΠΑΡΟΧΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ & ΤΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΕΤΗ 2019-2020», ενδεικτικού προϋπολογισμού 215.807,60 ΕΥΡΩ πλέον του Φ.Π.Α. 13% και 24%.

Ο Διαγωνισμός θα πραγματοποιηθεί με χρήση της πλατφόρμας του Εθνικού Συστήματος Ηλεκτρονικών Δημοσίων Συμβάσεων (Ε.Σ.Η.ΔΗ.Σ.) μέσω της διαδικτυακής πύλης [www.promitheus.gov.gr](http://www.promitheus.gov.gr) του συστήματος. Για τη συμμετοχή στον διαγωνισμό οι ενδιαφερόμενοι οικονομικοί φορείς απαιτείται να διαθέτουν ψηφιακή υπογραφή, χορηγούμενη από πιστοποιημένη αρχή παροχής ψηφιακής υπογραφής και να εγγραφούν στο ηλεκτρονικό σύστημα (Ε.Σ.Η.ΔΗ.Σ.) - Διαδικτυακή πύλη [www.promitheus.gov.gr](http://www.promitheus.gov.gr)). Α/Α ΕΣΗΔΗΣ: 78815.

Καταληκτική ημερομηνία υποβολής προσφορών: **Δευτέρα 09-09-2019 και ώρα 14:00.** Ηλεκτρονική αποσφράγιση των προσφορών: **Δευτέρα 16-09-2019 και ώρα 10:00.**

Η διενέργεια της δημοπρασίας και η εκτέλεση της προμήθειας διέπεται από τις παρακάτω διατάξεις:

1. Το Ν. 4412/16 (ΦΕΚ 147Α/08.08.2016) "Δημόσιες Συμβάσεις Έργων, Προμηθειών και Υπηρεσιών (προσαρμογή στις Οδη-

γίες 2014/24/ΕΕ και 2014/25/ΕΕ)".

2. Το Ν.3463/2006 «Κώδικας Δήμων και Κοινοτήτων».

3. Το Ν.3852/10 «Νέα Αρχιτεκτονική της Αυτοδιοίκησης και της Αποκεντρωμένης Διοίκησης - Πρόγραμμα Καλλικράτης» (ΦΕΚ 87/Α/2010).

4. Κάθε διάταξη (Νόμος, Π.Δ., Υ.Α.) και ερμηνευτική εγκύκλιος που διέπει την ανάθεση και εκτέλεση της προμήθειας.

Η εγγύηση για τη συμμετοχή στον διαγωνισμό δεν μπορεί να υπερβαίνει το 2% της συνολικής προϋπολογισθείσας δαπάνης προ Φ.Π.Α. για την ποσότητα που θα προσφερθεί (άρθρο 72, ν. 4412/16).

Η εγγύηση συμμετοχής, ανεξάρτητα από το όργανο το οποίο θα την εκδώσει, θα πρέπει να είναι απαραίτητα συντεταγμένη κατά τον ισχύοντα τύπο για το Δημόσιο (άρθρο 72 παρ. 4 του ν. 4412/16).

Προσφορές υποβάλλονται για μία ή και περισσότερες Ομάδες της μελέτης ή μπορεί να αφορούν το σύνολο των Ομάδων της μελέτης, όχι όμως και επιμέρους είδη από κάποια Ομάδα. Οι προσφορές

ισχύουν και δεσμεύουν τους προμηθευτές για 12 μήνες από την επόμενη της διενέργειας του διαγωνισμού.

Τα τεύχη δημοπράτησης είναι αναρτημένα στην ιστοσελίδα του Δήμου [www.agan.gov.gr](http://www.agan.gov.gr).

Πληροφορίες στα τηλέφωνα 213 2048812 (κ. Ελένη Σιέρρα) και 213 2023692 (κ. Ηλίας Τσακανίκας), email [epikoinonia@promithies@agankam.gov.gr](mailto:epikoinonia@promithies@agankam.gov.gr), στο Τμήμα Προμηθειών του Δήμου, τις εργάσιμες ημέρες και ώρες.

Άγιοι Ανάργυροι, 09-08-2019  
Ο Αντιδήμαρχος  
ΠΕΡΙΚΛΗΣ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΑΔΑ: 6ΒΗΥ7Λ7-365  
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ: «ΑΝΤΙΠΛΗΜΜΥΡΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΔΗΜΟΥ Ν. ΙΩΝΙΑΣ : ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΔΙΚΤΥΟΥ ΑΠΟΧΕΤΕΥΣΗΣ ΟΜΒΡΙΩΝ ΚΑΙ ΣΥΛΛΕΚΤΗΡΑ ΟΜΒΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΣΣΟΥ»  
ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ: ΙΔΙΟΙ ΠΟΡΟΙ ΠΕΡΙΦ. ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΚΑΕ 02.072.9775.02.066  
ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ 4.200.000,00 € (πλέον Φ.Π.Α.)

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΠΡΟΚΗΡΥΞΗΣ ΣΥΜΒΑΣΗΣ ΕΡΓΟΥ

Περίληψη προκήρυξης σύμβασης εκπόνησης έργου κατά το Ν. 4412/2016:

1. Αναθέτουσα Αρχή: Περιφέρεια Αττικής (Π.Α.).

Προϊστάμενη Αρχή: Οικονομική Επιτροπή της Π.Α. που έχει έδρα: Λ. Συγγρού 15-17, 117 43, Αθήνα) και η Δ/ση Τεχνικών Έργων της Περιφέρειας Αττικής (που έχει έδρα: Λ. Συγγρού 80-88, 117 41, Αθήνα), σύμφωνα με το Π.Δ 7/2013.

Διευθύνουσα Υπηρεσία: Τμήμα Υδραυλικών και Λιμενικών Έργων της Διεύθυνσης Τεχνικών Έργων Περιφέρειας Αττικής.

2. Οι προσφορές υποβάλλονται από τους ενδιαφερομένους ηλεκτρονικά, μέσω της διαδικτυακής πύλης [www.promitheus.gov.gr](http://www.promitheus.gov.gr) του ΕΣΗΔΗΣ, μέχρι την καταληκτική ημερομηνία και ώρα υποβολής προσφορών που ορίζεται στη διακήρυξη, σε ηλεκτρονικό φάκελο του υποσυστήματος.

Για τη συμμετοχή στην παρούσα διαδικασία οι ενδιαφερόμενοι οικονομικοί φορείς απαιτείται να διαθέτουν ψηφιακή υπογραφή, χορηγούμενη από πιστοποιημένη αρχή παροχής ψηφιακής υπογραφής και να εγγραφούν στο ηλεκτρονικό σύστημα (ΕΣΗΔΗΣ- Διαδικτυακή πύλη [www.promitheus.gov.gr](http://www.promitheus.gov.gr)) ακολουθώντας τη διαδικασία εγγραφής του άρθρου 5 παρ. 1.2 έως 1.4 της Κοινής Υπουργικής Απόφασης με αρ. 117384/26-10-2017 (3821 Β) «Ρυθμίσεις τεχνικών ζητημάτων που αφορούν την ανάθεση των Δημοσίων Συμβάσεων έργων, μελετών, και παροχής τεχνικών και λοιπών συναφών επιστημονικών υπηρεσιών με χρήση των επιμέρους εργαλείων και διαδικασιών του Εθνικού Συστήματος Ηλεκτρονικών Δημοσίων Συμβάσεων (Ε.Σ.Η.ΔΗ.Σ.)».

Η ένωση οικονομικών φορέων υποβάλλει κοινή προσφορά, η οποία υποχρεωτικά υπογράφεται ψηφιακά, είτε από όλους τους οικονομικούς φορείς που αποτελούν την ένωση, είτε από εκπρόσωπό τους, νομίμως εξουσιοδοτημένο. Στην προσφορά, επί ποινή απόρριψης της προσφοράς, προσδιορίζεται η έκταση και το είδος της συμμετοχής του κάθε μέλους της ένωσης, συμπεριλαμβανομένης της κατανομής αμοιβής μεταξύ τους, καθώς και ο εκπρόσωπος/συντονιστής αυτής.

3. Ημερομηνία και ώρα λήξης της προθεσμίας υποβολής των προσφορών: 13/9/2019, ημέρα Παρασκευή και ώρα 14.00.

Ημερομηνία και ώρα ηλεκτρονικής αποσφράγισης των προσφορών: 20/9/2019, ημέρα Παρασκευή και ώρα 10.00 π.μ.

4. Πληροφορίες στο τηλέφωνο 213 2065320, φαξ επικοινωνίας 213

2065003, αρμόδιος για επικοινωνία: κ. Μιλτ. Κύρκος, Προϊστάμενος Τμ. Μ.Κ.Π./Δ.Τ.Ε.Π.Α.

5. Αντικείμενο της Σύμβασης:

Τίτλος έργου: «ΑΝΤΙΠΛΗΜΜΥΡΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΔΗΜΟΥ Ν. ΙΩΝΙΑΣ : ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΔΙΚΤΥΟΥ ΑΠΟΧΕΤΕΥΣΗΣ ΟΜΒΡΙΩΝ ΚΑΙ ΣΥΛΛΕΚΤΗΡΑ ΟΜΒΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΣΣΟΥ»

CPV: 45232130-2

Προϋπολογισμός: 4.200.000,00 € (πλέον Φ.Π.Α.) και αναλύεται σε: Δαπάνη Εργασιών : 3.031.141,65€

Γενικά έξοδα και Όφελος εργολάβου (Γ.Ε.+Ο.Ε.): 545.605,50€

Απρόβλεπτα (ποσοστού 15% επί της δαπάνης εργασιών και του κωνδυλίου (Γ.Ε.+Ο.Ε.) 536.512,07 €, που αναλώνονται σύμφωνα με τους όρους του άρθρου 156 παρ. 3.(α) του ν. 4412/2016.

Αναθεώρηση 6.740,78 € σύμφωνα με το άρθρο 153 του ν. 4412/2016.

Απολογιστικά συνολικού ποσού 67.796,61 €.

Γενικά έξοδα και Όφελος εργολάβου για τα απολογιστικά (Γ.Ε.+Ο.Ε.): 12.203,39€

Τόπος αντικείμενου μελέτης: Το έργο περιλαμβάνει την κατασκευή αγωγών ομβρίων για την αντιπλημμυρική προστασία του Δήμου Νέας Ιωνίας, ΒΟΡΕΙΟΥ ΤΟΜΕΑ ΑΘΗΝΩΝ (κωδικός NUTS: EL301).

Δικαιώματα συμμετοχής έχουν φυσικά ή νομικά πρόσωπα, ή ενώσεις αυτών που δραστηριοποιούνται στην κατηγορία ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ και που είναι εγκατεστημένα σε:

α) σε κράτος-μέλος της Ένωσης, β) σε κράτος-μέλος του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (Ε.Ο.Χ.), γ) σε τρίτες χώρες που έχουν υπογράψει και κυρώσει τη ΣΔΣ, στο βαθμό που η υπό ανάθεση δημόσια σύμβαση καλύπτεται από τα Παραρτήματα 1, 2, 4 και 5 και τις γενικές σημειώσεις του σχετικού με την Ένωση Προσαρτήματος Ι της ως άνω Συμφωνίας, καθώς και δ) σε τρίτες χώρες που δεν εμπόνησαν στην περίπτωση γ' της παρούσας παραγράφου και έχουν συνάψει διμερείς ή πολυμερείς συμφωνίες με την Ένωση σε θέματα διαδικασιών ανάθεσης δημοσίων συμβάσεων.

Οικονομικός φορέας συμμετέχει είτε μεμονωμένα είτε ως μέλος ένωσης. Οι ενώσεις οικονομικών φορέων συμμετέχουν υπό τους όρους των παρ. 2, 3 και 4 του άρθρου 19 και των παρ. 1 (ε) και 3 (β) του άρθρου 76 του ν. 4412/2016.

Δεν απαιτείται από τις εν λόγω ενώσεις να περιβληθούν συγκεκριμένη νομική μορφή για την υποβολή προσφοράς. Σε περίπτωση που η ένωση αναδειχθεί ανάδοχος η νομική της μορφή πρέπει να είναι τέτοια

που να εξασφαλίζεται η ύπαρξη ενός και μοναδικού φορολογικού μητρώου για την ένωση (πχ κοινοπραξία).

8. Η συνολική προθεσμία για την περαίωση του αντικείμενου της σύμβασης ορίζεται σε είκοσι τέσσερις (24) μήνες από την ημέρα υπογραφής της σύμβασης.

9. Για την συμμετοχή στη διαδικασία απαιτείται η κατάθεση εγγύησης συμμετοχής ογδόντα τεσσάρων χιλιάδων (84.000,00 €) η οποία εκδίδεται από πιστωτικά ιδρύματα που λειτουργούν νόμιμα στα κράτη-μέλη της Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου ή στα κράτη-μέλη της ΣΔΣ και έχουν, σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις, το δικαίωμα αυτό. Μπορούν, επίσης, να εκδίδονται από το Ε.Τ.Α.Α. - Τ.Μ.Ε.Δ.Ε. ή να παρέχονται με γραμμάτιο του Ταμείου Παρακαταθηκών και Δανείων, με παρακατάθεση σε αυτό του αντίστοιχου χρηματικού ποσού. Αν συσταθεί παρακαταθήκη με γραμμάτιο παρακατάθεση χρεογράφων στο Ταμείο Παρακαταθηκών και Δανείων, τα τοκομερίδια ή μερίσματα που λήγουν κατά τη διάρκεια της εγγύησης επιστρέφονται μετά τη λήξη τους στον υπέρ ου η εγγύηση οικονομικό φορέα.

10. Οι διαγωνιζόμενοι για τη συμμετοχή τους υποβάλλουν το Τυποποιημένο Έντυπο Υπεύθυνης Δήλωσης (Τ.Ε.Υ.Δ) του άρθρου 79 παρ. 4 του ν. 4412/2016 (ΦΕΚ Β/3698/16-11-2016).

11. Χρόνος ισχύος προσφορών: 9 μήνες από την ημερομηνία λήξης της προθεσμίας υποβολής των προσφορών.

12. Κριτήριο ανάθεσης της σύμβασης είναι η πλέον συμφέρουσα από οικονομική άποψη προσφορά μόνο βάσει τιμής (χαμηλότερη τιμή).

13. Η Διακήρυξη και η Περίληψη Διακήρυξης συντάχθηκαν από τη Δ/ση Τεχνικών Έργων Περιφέρειας Αττικής και εγκρίθηκαν με την υπ. αρ. 2019/2019 Απόφαση της Οικονομικής Επιτροπής Περιφέρειας Αττικής.

14. Η σύμβαση χρηματοδοτείται από ΙΔΙΟΙ ΠΟΡΟΙ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ ΚΑΕ 02.072.9775.02.066

15. Το αποτέλεσμα της δημοπρασίας θα εγκριθεί από την Προϊστάμενη Αρχή, ήτοι την Οικονομική Επιτροπή της Περιφέρειας Αττικής.

Παρατήρηση: Το συνολικό κείμενο της διακήρυξης αναρτήθηκε στο ΚΗΜΔΗΣ στις 23/08/2019 (Κωδικός ΑΔΑΜ: 19PROC005466062 2019-08-23).

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΡΑΜΑΝΟΣ





## Τμήματα Ενηλίκων

Ο αθλητισμός είναι το ίδιο αναγκαίος τόσο για παιδιά όσο και για τους ενήλικες.

### Aqua aerobic

**Τ**ο aqua aerobic είναι ένα πρόγραμμα αεροβίωσης που αναζωογονεί και δεν καταπονεί, ενθουσιάζει και δεν εξαντλεί. Με το aqua aerobic βελτιώνεται η φυσική κατάσταση και η ελαστικότητα ενώ παράλληλα βοηθάει σημαντικά στον έλεγχο του σωματικού βάρους, βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και αυξάνει την αυτοπεποίθηση και την πνευματική διαύγεια.





## Aqua yoga

**Η** aqua yoga, χρησιμοποιεί το υδάτινο περιβάλλον της πισίνας. Με αυτόν τον τρόπο εκτελούνται όλες οι ασκήσεις yoga μέσα στο νερό, που λειτουργεί ως προστατευτική ασπίδα στις φορτίσεις στην σπονδυλική στήλη και στις αρθρώσεις. Η aqua yoga έχει άμεση αγγολυτική δράση, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, τη λειτουργία του αναπνευστικού και του πεπτικού συστήματος. Επίσης, αυξάνει τη δύναμη και την ευκαμψία, ενώ είναι ιδανική για όσους υποφέρουν από αυχενικούς πόνους (αυχενικό σύνδρομο), ημικρανίες, προβλήματα σε σπονδύλους και γόνατα.



### Πρόγραμμα προπονήσεων

**Δευτέρα - Παρασκευή**

Aqua Aerobic

09:30 - 10:30

(κλειστή πισίνα 25m)

16:30 - 17:30

(ανοιχτή θερμαινόμενη πισίνα)

Ελεύθερη Κολύμβηση

18:30 - 21:00

(ανοιχτή θερμαινόμενη πισίνα)

**Σάββατο**

Aqua Aerobic

14:00 - 15:00

(ανοιχτή θερμαινόμενη πισίνα)

## Ελεύθερη κολύμβηση

**Η** κολύμβηση είναι μία άριστη κινητική δραστηριότητα χωρίς περιορισμούς ηλικίας και φύλου. Είναι ιδανική για άτομα με περιττά κιλά καθώς και για άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα. Θεωρείτε κατεξοχήν αεροβική δραστηριότητα με θετική επίδραση στην καρδιοαναπνευστική λειτουργία αλλά και στην τόνωση και την σύσφιξη των μυών.



# Mermaid Swimming



Το Mermaid Swimming ή Aqua Fin είναι ένα νέος τρόπος εκγύμνασης που επιτρέπει σε παιδιά και γονείς να διασκεδάζουν μέσα στο νερό και να ευεργετούνται μαθαίνοντας κολύμβηση.

**Μ**ε τη βοήθεια ενός monofin και με την κίνηση δελφινιού και πεταλούδας γυμνάζουμε χέρια, πόδια, γλουτούς και κοιλιακούς με θεαματικά αποτελέσματα. Επίσης, προσφέρει αποτελεσματική εκγύμνα-

ση σε μισό χρόνο απ'ότι σε ένα γυμναστήριο, ενώ με τη βοήθεια της άνωσης οι μύες δεν καταπονούνται. Το Aqua Fin ιδρύθηκε στο Τορόντο του Καναδά το 2015 και είναι κατάλληλο και για παιδιά ηλικίας 6 ετών και άνω. Μέσω διασκεδαστικών ασκήσεων τα

παιδιά μαθαίνουν να κολυμπάνε χωρίς το φόβο του νερού.

Παράλληλα, η τεχνική κολύμβηση, που διδάσκεται, γυμνάζει όλο το σώμα με εμφανή τα θετικά αποτελέσματα στην ψυχική και σωματική τους υγεία.







Handball



Ο.Φ.Ν.Ι.



Το Τμήμα HandBall Γυναικών ιδρύθηκε το 1983 και γρήγορα κατέλαβε την πρώτη θέση από τα τμήματα του Συλλόγου.

**Π**ρωταγωνιστεί συνεχώς στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα, έχοντας μάλιστα συμμετοχή σε πέντε (5) τελικούς Κυπέλλου και εκπροσωπώντας την Ελλάδα σε πέντε (5) Κύπελλα Κυπελλούχων Ευρώπης καθώς και δέκα (10) φορές στο Challenge Cup Europe, φθάνοντας δύο(2) φορές στην ημιτελική φάση 1/8. Προσέφερε δε πολλές αθλήτριες στις Εθνικές μας ομάδες ( Ναϊσίδου/ Καζακίδου/ Βουκελάτου/ Λιώνη/ Γιάννου/ Σαββίδη/ Φωτιάδου/ Κοντογιάννη/ Αντωνίου/ Τζούδα/ Πέτση/ Χαλκίδου/ Λαφάρα/ Δωροθέου/ Γιούπη/ Μαυρογιώργη/ Παπανικολάου και άλλες).

**Οι στόχοι που επιτεύχθηκαν το διάστημα αυτό ήταν:**

- Δώσαμε την δυνατότητα σε ακόμα περισσότερα παιδιά να ασχοληθούν με το συγκεκριμένο άθλημα.



- Δημιουργήσαμε μια ομάδα η οποία πρωταγωνιστεί στην Ελλάδα (Πρωτάθλημα, Κύπελλο) με την καλή παρουσία και στα ευρωπαϊκά παιχνίδια με αποκορύφωμα την παρουσία της Νέας Ιωνίας στις οχτώ (8) καλύτερες ομάδες της Ευρώπης του Challenge Cup.

- Πετύχαμε την καλύτερη δυνατή και μαζικότερη εκπροσώπηση του Συλλόγου, με έμπυχο υλικό στις Εθνικές Ομάδες.

- Ξεκινήσαμε την λειτουργία ενός αθλητικού Club στην Νέα Ιωνία για το Γυναικείο HandBall, όπου οι αθλήτριες μας αλλά και όλες οι αθλήτριες που επιθυμούν, έχουν την δυνατότητα να βλέπουν αγώνες και άλλες εκπαιδευτικές προβολές, έχουν πρόσβαση στην αθλητική βιβλιοθήκη και το αναγνωστήριο και άλλες ενασχολήσεις που έχουν σαν στόχο, την δημιουργία καλύτερων σχέσεων μεταξύ των αθλητριών και επιπλέον την προβολή του HandBall καθώς και των χορηγών της σχολής μας.





**ΝΑΙ**

ΣΤΟ "ΑΔΕΙΑΣΜΑ"  
ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ ΜΑΣ...

**ΟΧΙ**

ΣΤΟ "ΓΕΜΙΣΜΑ"  
ΤΩΝ ΑΚΤΩΝ ΜΑΣ...

Φεύγοντας από την παραλία  
άφησε τα σκουπίδια σου  
στον κάδο... **ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΣΕΣ...**

**Χ**

ΜΙΑ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ  
ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

**ΤΥΠΟΣ**