



ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Δήμου Λεμεσού

Limassol's Municipality OPEN SCHOOL

Οδηγός Εκπαίδευσης 2022-2023

Education Guide 2022-2023

Ευχαριστίες προς την Εφορεία Ελληνικών Εκπαιδευτηρίων Λεμεσού
για την παραχώρηση των σχολικών χώρων.



ΕΦΟΡΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ ΛΕΜΕΣΟΥ

Πρόγραμμα εγκεκριμένο & επιχορηγημένο
από το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας

Χαιρετισμός Δημάρχου

Φίλες και Φίλοι,

Με ιδιαίτερη χαρά σας παρουσιάζουμε το νέο πρόγραμμα του Ανοικτού μας Σχολείου για τη σχολική χρονιά 2022-2023, ενός θεσμού που αξιοποιεί τις σχολικές αίθουσες τα απογεύματα και προσφέρει στο κοινό όλων των ηλικιών την ευκαιρία για δημιουργική απασχόληση.

Στη νέα σχολική χρονιά επιστρέφουμε με αισιοδοξία και κέφι για μια χρονιά με περισσότερη άθληση, ψυχαγωγία, γνώσεις και δημιουργία.

Το πρόγραμμα του Ανοικτού μας Σχολείου είναι εμπλουτισμένο, ανανεωμένο με νέες δραστηριότητες για όλους τους μικρούς και μεγάλους μας φίλους.

Με δεδομένη τη συμμετοχή σας, εύχομαι να έχετε μια ξεχωριστή και γεμάτη νέες εμπειρίες σχολική χρονιά !!!

Νίκος Νικολαΐδης
Δήμαρχος Λεμεσού



Ο θεσμός του «Ανοικτού Σχολείου»

Ο θεσμός του «Ανοικτού Σχολείου» λειτουργεί στο Δήμο Λεμεσού για 13η συνεχόμενη χρονιά. Στόχος του είναι η αξιοποίηση των υποδομών των σχολικών μονάδων ως κέντρων προώθησης του πολιτισμού, του αθλητισμού και της καλλιτεχνικής δημιουργίας μέσα από την υγιή και δημιουργική ενασχόληση των δημοτών.

Ενορίες και Σχολεία στα οποία λειτουργεί

Άγια Φύλα

Κ' Δημοτικό Σχολείο Αγ. Παντελεήμονα, ΚΕ' Δημοτικό Σχολείο Εκάλης

Άγιος Νικόλαος - Νεάπολη

Στ' Δημοτικό Αγ. Νικολάου

Άγιος Σπυρίδωνας - Ζακάκι

Η' Δημοτικό Ομονοίας, ΚΓ' Δημοτικό Αγ. Σπυρίδωνα

Απόστολος Ανδρέας - Άγιος Ιωάννης

Ζ' Δημοτικό Απ. Ανδρέα

Β' Δημοτικό Σχολείο (οδός Γλάδστωνος)

ΙΑ' Τσίρειο Δημοτικό Σχολείο (οδός Βασιλέως Κωνσταντίνου)

ΚΣΤ' Δημοτικό Σχολείο Παναγίας Τριχερούσας

Τμήματα θα λειτουργήσουν για όσα από τα προσφερόμενα προγράμματα υπάρξει ικανοποιητικός αριθμός εγγραφών.
Σε όσα προγράμματα δεν αναφέρεται η περιοχή ή/ και το σχολείο προτίμησής σας **να δηλωθεί στην “Αίτηση Εγγραφής.”**

ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΑΡΓΙΕΣ

01/10	Εθνική Εορτή
28/10	Εθνική Εορτή
23/12-06/01	Διακοπές Χριστουγέννων
16/02	Τσικνοπέμπτη
27/02	Καθαρά Δευτέρα
25/03	Εθνική Εορτή
01/04	Εθνική Εορτή
10/04 - 21/04	Διακοπές Πάσχα
01/05	Εργατική Πρωτομαγία
05/06	Γιορτή Αγίου Πνεύματος

SCHOOL HOLIDAYS

01/10	National Day
28/10	National Day
23/12-06/01	Christmas holidays
16/02	Tsiknopempti
27/02	Green Monday
25/03	National Day
01/04	National Day
10/04 - 21/04	Easter holidays
01/05	Labor Day
05/06	Celebration of Holy Spirit

* Το «Ανοικτό Σχολείο» διατηρεί το δικαίωμα να κάνει τις αναγκαίες αλλαγές στο πρόγραμμα για την ομαλή λειτουργία των προγραμμάτων.

* Οι συμμετέχοντες φέρουν οι ίδιοι την ευθύνη για την προσωπική τους ασφάλεια κατά τον χρόνο παρουσίας τους στα προγράμματα του «Ανοικτού Σχολείου».

Κόστος ετήσιας συμμετοχής:

- για προγράμματα παρακολούθησης 1 ώρας τη βδομάδα 60 ευρώ
- για προγράμματα παρακολούθησης 1.5 ώρας τη βδομάδα 70 ευρώ και
- προγράμματα παρακολούθησης 2 ωρών τη βδομάδα 80 ευρώ.



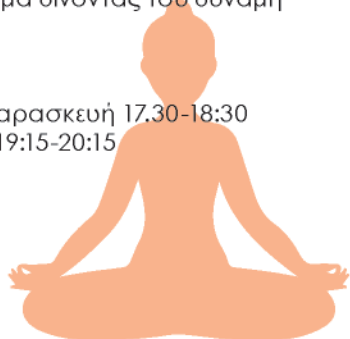
YOGA ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Ενέργεια σε ροή. Η Yoga είναι μια εξαιρετική προπόνηση για το σώμα γιατί εξισορροπεί τις ενέργειες, ενεργοποιεί το μεταβολισμό, τροφοδοτεί τα κύτταρα, προτρέπει το καρδιαγγειακό σύστημα και καθαρίζει το σώμα δίνοντας του δύναμη και ζωτικότητα.

Τμήματα

- Η' Δημοτικό Σχολείο Ομονοίας / Τρίτη 17:00-18:00 και Παρασκευή 17.30-18:30
- ΙΑ' Τσίρειο Δημοτικό Σχολείο / Τετάρτη και Παρασκευή 19:15-20:15

Εκπαιδευτρια κ. Έρμα Αλεξάνδρου
Τηλέφωνο Επικοινωνίας: **99-883574**



ΑΕΡΟΒΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Τμήματα

- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα / Δευτέρα 17:00-18:00
- ΚΕ' Δημοτικό Σχολείο Εκάλης / Τρίτη 18:30-19:30

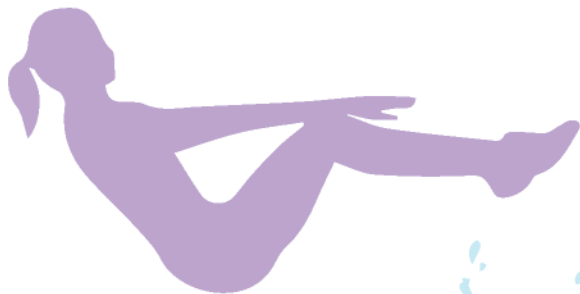
ΑΕΡΟΒΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (POUND FITNESS) ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ (DRUM DANCE AEROBIC)

Η νέα αερόβια μόδα της Αμερικής που ονομάζεται Pound είναι ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκγύμνασης για όλο το σώμα με Drums Sticks τις μπαγκέτες (ξυλάκια) που χρησιμοποιούν οι ντράμερ. Είναι ένα ευχάριστο μάθημα βασισμένο σε ασκήσεις Pilates και Yoga το οποίο συμβάλει στην απώλεια βάρους και στη σωστή στάση του σώματος.

Τμήματα

- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα / Δευτέρα 18:00-19:00

Εκπαιδευτρια κ. Έρμα Αλεξάνδρου
Τηλέφωνο Επικοινωνίας: **99-883574**



Κόστος ετήσιας συμμετοχής:

- για προγράμματα παρακολούθησης 1 ώρας τη βδομάδα 60 ευρώ
- για προγράμματα παρακολούθησης 1.5 ώρας τη βδομάδα 70 ευρώ και
- προγράμματα παρακολούθησης 2 ωρών τη βδομάδα 80 ευρώ.

ΜΗΤΑΛΕΤΟ (5 χρόνων και άνω)

Τμήματα

- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα / Δευτέρα 15:30 -16:30
- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα / Πέμπτη 15:00 – 16:00
- Κ' Δημοτικό Σχολείο Αγ. Παντελεήμονα / Πέμπτη 17:00-18:00
- ΚΕ' Δημοτικό Σχολείο Εκάλης / Τρίτη 15:30 – 16:30

Εκπαιδευτρια κ. Ματίνα Οικονομίδου
Τηλέφωνο Επικοινωνίας: **96-504002**

ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ

Τμήματα

- Κ' Δημοτικό Σχολείο Αγ. Παντελεήμονα / Παρασκευή 16:00 – 17:00

Εκπαιδευτρια κ. Ματίνα Οικονομίδου
Τηλέφωνο Επικοινωνίας: **96-504002**

PILATES

Το πρόγραμμα Pilates είναι μια μέθοδος με ορατά αποτελέσματα που επικεντρώνεται στην συμμετρική στάση του σώματος, στην σταθεροποίηση της σπονδυλικής στήλης, της λεκάνης και της ωμοπλάτης. Σε δέκα μαθήματα νιώθεις τη διαφορά.

Τμήματα

- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα / Τρίτη 17:30-18:30 & Παρασκευή 17:00-18:00
- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα / Παρασκευή 18:00-19:00
- Η' Δημοτικό Σχολείο Ομονοιίας / Δευτέρα και Πέμπτη 17:30 -18:30
- Η' Δημοτικό Σχολείο Ομονοιίας / Δευτέρα και Πέμπτη 18:30 -19:30
- ΚΕ' Δημοτικό Σχολείο Εκάλης / Τρίτη 20:00-21:00 και Τετάρτη 20:15-21:15

PILATES

- ΚΣτ' Δημοτικό Σχολείο Τριχερούσας / Τρίτη 17:00-18:30
- ΙΑ' Τσίρειο Δημοτικό Σχολείο / Δευτέρα 17:30-18:30 και Τετάρτη 20:00-21:00
- Β' Δημοτικό Σχολείο Γλάστωνος / Τετάρτη 16:00-17:00
- Β' Δημοτικό Σχολείο Γλάστωνος / Τετάρτη 17:00-18:00

Εκπαιδευτρια κ. Μαριάννα Στυλιανού
Τηλέφωνο Επικοινωνίας: **99-594710**



Κόστος ετήσιας συμμετοχής:

- για προγράμματα παρακολούθησης 1 ώρας τη βδομάδα 60 ευρώ
- για προγράμματα παρακολούθησης 1,5 ώρας τη βδομάδα 70 ευρώ και
- προγράμματα παρακολούθησης 2 ωρών τη βδομάδα 80 ευρώ.

ΘΕΑΤΡΟ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Μέσα από τα μαθήματα θα χρησιμοποιήσουμε τεχνικές από το θέατρο του καταπιεσμένου, την κίνηση, τη ζωγραφική και τη χρήση ή την δημιουργία ιστοριών. Στόχος είναι να έρθουν τα άτομα σε επαφή με τις πιο ασυνείδητες πλευρές τους και μέσω των εργαλείων που προαναφέρθηκαν, να έρθουν στην επιφάνεια, εντοπίζοντας κομμάτια που φέρνουν ανισορροπία στην ψυχική υγεία του και στις σχέσεις του. Απευθύνεται σε όσους/ες θέλουν να γνωρίσουν και να εκφραστούν μέσα από την τέχνη με σκοπό να ανακαλύψουν βαθύτερα κομμάτια του εαυτού τους.

Τμήματα

- Κ' Δημοτικό Σχολείο Αγ. Παντελεήμονα / Δευτέρα 17:00-18:00

Εκπαιδεύτρια κ. Έρμα Γεωργίου
Τηλέφωνο Επικοινωνίας: **96-069706**

ΘΕΑΤΡΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ (3 - 7 χρονών)

Τα μικρά παιδιά έρχονται σε επαφή με κάθε μορφής τέχνης κάτω από ένα ασφαλές περιβάλλον δημιουργίας. Γνωρίζουν τον εαυτό τους, το χώρο και το περιβάλλον γύρω τους, κατανοούν βασικές έννοιες του παιχνιδιού και δημιουργούν! Στηριζόμενοι στις βασικές αρχές της εκφραστικής κίνησης, του θεάτρου, του παραμυθιού, της μουσικής και της ζωγραφικής προσπαθούμε να δώσουμε στο παιδί περισσότερα ερεθίσματα ώστε να μπορέσει να αναπτυχθεί και να δημιουργήσει.

Τμήματα

- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα / Σάββατο 09:00 – 10:00 (3 – 7 χρονών)
- Κ' Δημοτικό Σχολείο Αγ. Παντελεήμονα / Δευτέρα 16:00-17:00

ΘΕΑΤΡΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ (8 - 12 χρονών)

Μέσα από τα μαθήματα θεατρικού παιχνιδιού τα παιδιά θα έχουν την δυνατότητα να οργανώσουν δημιουργικά και να εξωτερικεύσουν τις προσωπικές τους εμπειρίες, ιδέες και συναισθήματα. Με μέσο έκφρασης το σώμα, το μυαλό, τη φαντασία αλλά και τη σκέψη, τα παιδιά διασκεδάζουν, ενώ παράλληλα μαθαίνουν να ζουν σε ομάδα, να σέβονται τα μέλη που την αποτελούν και να βρίσκουν τον καλύτερο τρόπο να επικοινωνήσουν μεταξύ τους. Περιμένουμε με χαρά τους μικρούς μας φίλους για όμορφα και δημιουργικά ταξίδια!

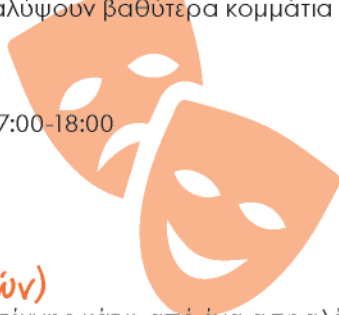
Τμήματα

- ΚΓ' Δημοτικό Αγ. Σπυριδώνα / Τετάρτη 16:30 – 18:00 (8-12 χρονών)

Εκπαιδεύτρια κ. Έρμα Γεωργίου
Τηλέφωνο Επικοινωνίας: **96-069706**

Κόστος ετήσιας συμμετοχής:

- για προγράμματα παρακολούθησης 1 ώρας τη βδομάδα 60 ευρώ
- για προγράμματα παρακολούθησης 1.5 ώρας τη βδομάδα 70 ευρώ και
- προγράμματα παρακολούθησης 2 ωρών τη βδομάδα 80 ευρώ.



ΛΑΪΚΟΙ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Στο πρόγραμμα διδάσκονται συρτός, ικαριώτικος, μπρατσέρα, κοφτός, караγκούνα, τσάμικος, χασάπικο, ζέϊμπέκικο, σουστά και πολλοί άλλοι.

Τμήματα

- Η' Δημοτικό Σχολείο Ομοιοίας / Τρίτη 18:00 – 19:30
- ΚΕ' Δημοτικό Σχολείο Εκάλης / Τετάρτη 18:30 – 20:00

Εκπαιδευτής κ. Σωφρόνης Λιμνάτης
Τηλ. Επικοινωνίας **99-638754**



ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ

1 Χ ΒΔΟΜΑΔΑ Χ 1 ΩΡΑ (ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΝΑ ΤΜΗΜΑ : 8 ΑΤΟΜΑ)

Τμήματα

- ΚΣΤ' Δημοτικό Σχολείο Τριχερούσας / Πέμπτη 19:30-20:30
- ΙΑ' Τσίρειο Δημοτικό / Δευτέρα 15:00-16:00
- ΙΑ' Τσίρειο Δημοτικό / Τετάρτη 16:00-17:00
- ΙΑ' Τσίρειο Δημοτικό / Τετάρτη 18:00-19:00

Εκπαιδευτρια κ. Χριστίανα Μανδριώτου
Τηλ Επικοινωνίας **97-879734**



ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Τμήματα

- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα
- ΚΕ' Δημοτικό Σχολείο Εκάλης
- ΚΓ' Δημοτικό Σχολείο Αγ. Σπυριδώνα
- Η' Δημοτικό Σχολείο Ομοιοίας

Οι ώρες θα καθοριστούν αργότερα σε συνεννόηση με την εκπαιδευτρια σε συνάρτηση με την περιοχή προτίμησης της πλειοψηφίας των ενδιαφερομένων, η οποία θα πρέπει να δηλωθεί στην αίτηση συμμετοχής.

Εκπαιδευτρια κ. Κλαίρη Αβραάμ
Τηλ Επικοινωνίας **99-051708**



Κόστος ετήσιας συμμετοχής:

- για προγράμματα παρακολούθησης 1 ώρας τη βδομάδα 60 ευρώ
- για προγράμματα παρακολούθησης 1,5 ώρας τη βδομάδα 70 ευρώ και
- προγράμματα παρακολούθησης 2 ωρών τη βδομάδα 80 ευρώ.

ΞΙΦΑΣΚΙΑ

1 Χ ΒΔΟΜΑΔΑ 1 ΩΡΑ

Η ξιφασκία βελτιώνει τις περισσότερες παραμέτρους της φυσικής κατάστασης, όπως είναι η ταχύτητα, η δύναμη, η εκρηκτικότητα και η συνεργασία χεριών και ποδιών. Ο συνδυασμός τεχνικής και τακτικής ασκεί το πνεύμα, αυξάνοντας την προσοχή και την ικανότητα συγκέντρωσης, τη γρήγορη σκέψη και μειώνει το χρόνο αντίδρασης.

Τμήματα

- ΙΑ' Τσίρειο Δημοτικό Σχολείο /
- Η' Δημοτικό Σχολείο Ομονοίας /
- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα / Τρίτη 18:00 – 19:00
- ΚΕ' Δημοτικό Σχολείο Εκάλης /

Εκπαιδευτρια κ. Μαρίνα Κωνσταντίνου
Τηλ Επικοινωνίας **99-827886**



Τμήματα θα λειτουργήσουν σε όσες περιοχές συμπληρωθεί ο ελάχιστος αριθμός συμμετοχών και κατόπιν θα καθοριστούν οι μέρες και οι ώρες (όπου δεν αναφέρονται) σε συνεννόηση με τον εκπαιδευτή.

ΚΑΡΑΤΕ

1 Χ ΒΔΟΜΑΔΑ Χ 1 ΩΡΑ

Τμήματα

- Δευτέρα 16:30 – 17:30
- Τετάρτη 16:00-17:00

Εκπαιδευτρια κ. Ιωάννα Βασιλείου, Κάτοχος 4DAN
Τηλ. Επικοινωνίας **96-494951**



Τμήματα θα λειτουργήσουν σε όσες περιοχές συμπληρωθεί ο ελάχιστος αριθμός συμμετοχών και κατόπιν θα καθοριστούν οι μέρες και οι ώρες (όπου δεν αναφέρονται) σε συνεννόηση με τον εκπαιδευτή.

Κόστος ετήσιας συμμετοχής:

- για προγράμματα παρακολούθησης 1 ώρας τη βδομάδα 60 ευρώ
- για προγράμματα παρακολούθησης 1.5 ώρας τη βδομάδα 70 ευρώ και
- προγράμματα παρακολούθησης 2 ωρών τη βδομάδα 80 ευρώ.

ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (ατομικά μαθήματα)

Το κόστος για τα μαθήματα Λογοθεραπείας είναι €15 το μάθημα, διάρκειας 45 λεπτών και το οποίο θα πραγματοποιείται δύο φορές τη βδομάδα.

Για έναρξη μαθημάτων παρακαλώ όπως επικοινωνείτε στο τηλέφωνο **99-789472**
Λογοθεραπεύτρια κ. Έλενα Πατσιάουρου



ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Στόχος των βιωματικών εργαστηρίων είναι η κοινωνικό-συναισθηματική ενδυνάμωση των παιδιών αλλά και η κατάκτηση δεξιοτήτων για διαχείριση δύσκολων συμπεριφορών. Τα εργαστήρια θα πραγματοποιούνται μέσω βιωματικών και παιγνιωδών δραστηριοτήτων (ηλικίες 7 – 11 χρονών και 12 – 16 χρονών)

Ενότητες:

- Αναγνωρίζω και εκφράζω τα συναισθήματα μου
- Τρόποι αντιμετώπισης δύσκολων συναισθημάτων
- Ενσυναίσθηση
- Μαθαίνω να ελέγχω τη συμπεριφορά και τις αντιδράσεις μου (αυτοέλεγχος)
- Μαθαίνω να συνεργάζομαι και να μοιράζομαι με τα άλλα παιδιά
- Βρίσκω τρόπους επίλυσης προβλημάτων
- Φιλία

Στα πλαίσια της συγκεκριμένης δράσης θα δημιουργηθεί ομάδα στήριξης των γονέων. Στόχος θα είναι η ανταλλαγή εμπειριών στα πλαίσια συζήτησης για ζητήματα που αφορούν το γονικό ρόλο και ενίσχυση των γονικών δεξιοτήτων.

Συντονίστρια: κ. Στυλιανή Σταύρου, Εγγεγραμμένη Σχολική/Εκπαιδευτική Ψυχολόγος
Τηλ επικοινωνίας : **99275080**

Τμήματα

- Τρίτη 18:00-19:30
- Τετάρτη 18:00-19:30

Κόστος ετήσιας συμμετοχής:

- για προγράμματα παρακολούθησης 1 ώρας τη βδομάδα 60 ευρώ
- για προγράμματα παρακολούθησης 1,5 ώρας τη βδομάδα 70 ευρώ και
- προγράμματα παρακολούθησης 2 ωρών τη βδομάδα 80 ευρώ.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ / ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗΣ (ηλικίες 16+)

Γενική περιγραφή:

Τα εργαστήρια θα έχουν στόχο να παρέχουν χρήσιμα εργαλεία και καλές πρακτικές προσαρμογής σε καθημερινές προκλήσεις και δυσκολίες που καλούνται οι άνθρωποι να αντιμετωπίσουν στην καθημερινότητά τους. Ο τρόπος που είναι σχεδιασμένα, δίνει τη δυνατότητα ενίσχυσης της αυτοπαρατήρησης, της αυτογνωσίας και της ανάπτυξης των δεξιοτήτων σε επαγγελματικό, κοινωνικό, οικογενειακό και προσωπικό επίπεδο.

Πληροφορίες:

Τα εργαστήρια βασίζονται σε μεταφορές, αυτογνωσιακές ασκήσεις, μεθόδους μη τυπικής μάθησης, ιστορίες, καταγισμό ιδεών, διάλεξη, συζήτηση, παιχνίδια ρόλων και ασκήσεις οραματισμού.

Συντονίστρια: κ. Μαρία Παναγιώτου, Γνωσιακή, Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεύτρια
Τηλ επικοινωνίας: **99-822929**

Τμήματα

- Τρίτη 18:00-19:30
- Παρασκευή 18:00-19:30

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

Η ζωγραφική για τα παιδιά είναι χόμπι, το οποίο είναι εξίσου επικοινωνιακό και ευχάριστο. Για τα παιδιά η ζωγραφική, εκτός από δημιουργική δραστηριότητα, είναι και κατάκτηση συγκεκριμένης δεξιότητας. Ενισχύει την ομαδικότητα και την συνεργασία, δίνοντας το κίνητρο να εκφράσουν το προσωπικό τους καλλιτεχνικό στυλ. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει διαφόρων ειδών τεχνικές ζωγραφικές όπως με κάρβουνο, παστέλ, χρωματιστά μολύβια και μπογιές. Επίσης κατασκευές με κολλάζ, χειροτεχνίες καθώς και ιστορία της τέχνης.

Τμήματα

- ΚΕ' Δημοτικό Σχολείο Εκάλης / Πέμπτη 17:30-18:30 (παιδιά)
- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα / Παρασκευή 17:30- 18:30 (παιδιά)
- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα / Παρασκευή 18:30- 19:30 (παιδιά)
- Η' Δημοτικό Σχολείο Ομονοίας / Δευτέρα 18:00-19:30 (ενήλικες)

Εκπαιδευτής κ. Πέτρος Αυγουστίνου
Τηλ. Επικοινωνίας **96-492159**



Κόστος ετήσιας συμμετοχής:

- για προγράμματα παρακολούθησης 1 ώρας τη βδομάδα 60 ευρώ
- για προγράμματα παρακολούθησης 1.5 ώρας τη βδομάδα 70 ευρώ και
- προγράμματα παρακολούθησης 2 ωρών τη βδομάδα 80 ευρώ.

DECOURPAGE (Χειροποίητες δημιουργίες σε ξύλο, κεριά και γυαλί)

1 x βδομάδα 1,5 ώρα

Από το Γαλλικό "decouper" = "κόβω".

Το Decourage (Ντεκουπάζ) η διακοσμητική τεχνική που χρησιμοποιεί χάρτινα μοτίβα για να αλλάξει την όψη αντικειμένων από ξύλο, χαρτί, γυαλί, πέτρα, πηλό, μεταλλικές ή πλαστικές επιφάνειες.

Στην πραγματικότητα και στις επαγγελματικές εφαρμογές της, αφού πρόκειται για μια πραγματική τέχνη γνωστή από τον 18ο αιώνα, το decourage συνδυάζει το κολλάζ με την ζωγραφική και είναι πραγματικά πολύ δύσκολο για έναν ερασιτέχνη να ξεχωρίσει που σταματά το χαρτί και αρχίζει το χρώμα.

Τμήματα

- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα / Τρίτη 17:30 – 19:00
- Β' Δημοτικό Σχολείο Γλάδστωνος / Παρασκευή 17:30 -19:00

Εκπαιδύτρια κ. Βέρα Γεωργίου
Τηλ Επικοινωνίας **99-668212**



ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Τμήματα

- Δευτέρα 16:00- 17:30 (παιδιά)
- Δευτέρα 17:30 – 19:00 (ενήλικες)

- Τετάρτη 16:00- 17:30 (παιδιά)
- Τετάρτη 17:30 – 19:00 (ενήλικες)



Οι μέρες και οι ώρες θα καθοριστούν αργότερα σε συνεννόηση με την εκπαιδύτρια σε συνάρτηση με την περιοχή προτίμησης της πλειοψηφίας των ενδιαφερομένων, η οποία θα πρέπει να δηλωθεί στην αίτηση συμμετοχής.

Εκπαιδύτρια κ. Ελένη Χρυσοστόμου
Τηλ Επικοινωνίας **99-055155**

Κόστος ετήσιας συμμετοχής:

- για προγράμματα παρακολούθησης 1 ώρας τη βδομάδα 60 ευρώ
- για προγράμματα παρακολούθησης 1,5 ώρας τη βδομάδα 70 ευρώ και
- προγράμματα παρακολούθησης 2 ωρών τη βδομάδα 80 ευρώ.

ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΑ ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ

Περιλαμβάνει χειροποίητα κοσμήματα με σύρμα, με διάφορα μεγέθη χαντρών, υγρό γυαλί σε κόσμημα, κόσμημα με πηλό κλπ. Κατασκευή χειροποίητων τσαντών σε καμβά, με δέρμα και πλεκτές σε διάφορα σχήματα, στόλισμα σαγιονάρων, διακοσμητική σε διάφορα αντικείμενα, ιδέες για μπομπονιέρες, μεταφορά εικόνων και άλλα.

Τμήματα

- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα
- ΚΕ' Δημοτικό Σχολείο Εκάλης
- Β' Δημοτικό Σχολείο Γλάδστωνος
- ΚΓ' Δημοτικό Σχολείο Αγ. Σπυρίδωνα
- Η' Δημοτικό Σχολείο Ομοιοίας



Οι μέρες και οι ώρες θα καθοριστούν αργότερα σε συνεννόηση με την εκπαιδευτριά σε συνάρτηση με την περιοχή προτίμησης της πλειοψηφίας των ενδιαφερομένων, η οποία θα πρέπει να δηλωθεί στην αίτηση συμμετοχής.

Εκπαιδευτριά κ. Γεωργία Καμπουρίδου
Τηλ Επικοινωνίας **99-884128**

ΣΚΑΚΙ

Τμήματα

- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα
- ΚΣΤ' Δημοτικό Τριχερούσας



Οι μέρες και οι ώρες θα καθοριστούν αργότερα σε συνεννόηση με την εκπαιδευτριά σε συνάρτηση με την περιοχή προτίμησης της πλειοψηφίας των ενδιαφερομένων, η οποία θα πρέπει να δηλωθεί στην αίτηση συμμετοχής.

Εκπαιδευτριά Ελένη Φιλίππου
Τηλ Επικοινωνίας **97-726978**

ΡΩΣΙΚΑ

1 Χ ΒΔΟΜΑΔΑ 1.5 ΩΡΑ



Τμήματα

- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα / Δευτέρα 18:30-20:00 (Β' Επίπεδο)
- Β' Δημοτικό Σχολείο Γλάδστωνος / Τρίτη 18:30 – 20:00 (Α' Επίπεδο)
- ΚΕ' Δημοτικό Σχολείο Εκάλης / Παρασκευή 18:30-20:00 (Α' Επίπεδο)

Εκπαιδευτριά κ. Λυζία Χειμωνίδου
Τηλ Επικοινωνίας **99-013486**

Κόστος ετήσιας συμμετοχής:

- για προγράμματα παρακολούθησης 1 ώρας τη βδομάδα 60 ευρώ
- για προγράμματα παρακολούθησης 1.5 ώρας τη βδομάδα 70 ευρώ και
- προγράμματα παρακολούθησης 2 ωρών τη βδομάδα 80 ευρώ.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΙΑ ΑΛΛΟΓΛΩΣΣΟΥΣ (τμήματα για ενήλικες και παιδιά)

Τα μαθήματα διδασκαλίας των ελληνικών σε αλλόγλωσσα παιδιά και ενήλικες στοχεύουν στην ανάπτυξη και καλλιέργεια των βασικών γλωσσικών δεξιοτήτων, της κατανόησης και παραγωγής του προφορικού και του γραπτού λόγου. Η διδακτική προσέγγιση του μαθήματος προσαρμόζεται αναλόγως του γλωσσικού επιπέδου και των ιδιαίτερων αναγκών και ενδιαφερόντων των μαθητών. Κυριότερος στόχος του εν λόγω προγράμματος είναι οι εκπαιδευόμενοι να αποκτήσουν την ικανότητα να επικοινωνούν άνετα στην καθημερινή τους ζωή, να έχουν δηλαδή ισότιμη συμμετοχή στην επικοινωνία με τον τοπικό πληθυσμό, με το επαγγελματικό τους περιβάλλον, τα πολιτικά, πολιτιστικά και κοινωνικά δρώμενα της χώρας.

Τμήματα

- Τετάρτη 15:30 -17:00
- Τετάρτη 17:30-19:00

Τα σχολεία στα οποία θα πραγματοποιούνται τα μαθήματα, θα καθοριστούν αργότερα με βάση την περιοχή προτίμησης των ενδιαφερομένων, η οποία θα πρέπει να δηλωθεί στην αίτηση συμμετοχής.

Εκπαιδεύτρια κ. κ. Άντρια Λουκαΐδου
Τηλ Επικοινωνίας **99-151523**



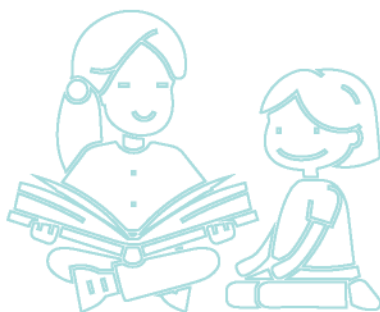
ΒΟΗΘΗΜΑ ΣΤΗΝ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Το πρόγραμμα της ενισχυτικής διδασκαλίας αποβλέπει στην κάλυψη και ενίσχυση κενών που έχουν δημιουργηθεί σε προγενέστερο χρόνο, καθώς και στην υποστήριξη της σχολικής διδασκαλίας. Η εφαρμογή ενός τέτοιου προγράμματος λαμβάνει το χαρακτήρα της αντισταθμιστικής αγωγής εφόσον στοχεύει στην ενίσχυση του εκπαιδευτικού-μορφωτικού επιπέδου των μαθητών που ενδεχομένως να αντιμετωπίζουν δυσκολίες ως προς την κατανόηση και αφομοίωση της σχολικής ύλης.

Τμήματα

- Τρίτη και Παρασκευή 16:00-17:00
- Τρίτη και Παρασκευή 17:00- 18:00

Εκπαιδεύτρια κ. Βασιλική Καλλίνου
Τηλ Επικοινωνίας **99-103800**



Κόστος ετήσιας συμμετοχής:

- για προγράμματα παρακολούθησης 1 ώρας τη βδομάδα 60 ευρώ
- για προγράμματα παρακολούθησης 1,5 ώρας τη βδομάδα 70 ευρώ και
- προγράμματα παρακολούθησης 2 ωρών τη βδομάδα 80 ευρώ.

ΞΥΛΟΓΛΥΠΤΙΚΗ

Τμήματα

- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα
- ΚΕ' Δημοτικό Σχολείο Εκάλης
- Β' Δημοτικό Σχολείο Γλάδστωνος
- ΚΓ' Δημοτικό Σχολείο Αγ. Σπυρίδωνα
- Η' Δημοτικό Σχολείο Ομονοίας



Οι μέρες και οι ώρες θα καθοριστούν αργότερα σε συνεννόηση με τον εκπαιδευτή σε συνάρτηση με την περιοχή προτίμησης της πλειοψηφίας των ενδιαφερομένων.

Εκπαιδευτής κ.Χαράλαμπος Γεωργίου
Τηλ Επικοινωνίας **99-401800**

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ *Healthy habits*

1 Χ ΒΔΟΜΑΔΑ 1,5 ΩΡΑ

Σκοπός του μαθήματος διατροφής και υγείας είναι να παρέχει στα άτομα που θα το παρακολουθήσουν τις απαραίτητες γνώσεις που θα τους τους επιτρέψει να προσεγγίσουν όλα τα θέματα που απασχολούν τον σύγχρονο άνθρωπο στον τομέα της διατροφής.

Μερικά από τα θέματα που θα αναπτυχθούν είναι:

- Γενικές αρχές διατροφής-διαιτολογίας
- Ομάδες τροφίμων / Ισοδύναμα τροφίμων/ Μακροθρεπτικά συστατικά
- Κανόνες σωστής διατροφής και οι ημερήσιες διατροφικές απαιτήσεις και πώς αυτές επηρεάζονται ανάλογα με την ηλικία
- Διατροφή για την πρόληψη διαφόρων ασθενειών (πχ καρκίνο, σακχαρώδη διαβήτη, υπέρταση κτλ)
- Διατροφικές συστάσεις για ασθένειες (πχ Σακχαρώδης διαβήτης, Καρδιαγγειακή νόσο κ.τ.λ.)
- Διατροφή για παιδιά
- Ανάλυση ετικετών τροφίμων (ποιοτικός / ποσοτικός προσδιορισμός θρεπτικών συστατικών, σήμανση, ισχυρισμοί υγείας, πρόσθετα, κατάλογος Ε)
- Τι είναι η ενσυνείδητη διατροφή
- Διατροφικοί μύθοι και πραγματικότητα
- Η Μεσογειακή Διατροφή ως διατροφικό πρότυπο και οφέλη στην υγεία

Τμήματα

- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα / Τρίτη 18:30- 20:00
- ΚΕ' Δημοτικό Σχολείο Εκάλης / Πέμπτη 18:30-20:00
- ΣΤ' Δημοτικό Σχολείο Αγ. Νικολάου / Τετάρτη 18:30-20:00
- Η' Δημοτικό Σχολείο Ομονοίας / Παρασκευή 18:30-20:00

κ. Μαρία Παυλίδου, Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
Τηλ Επικοινωνίας **99-057010**

Κόστος ετήσιας συμμετοχής:

- για προγράμματα παρακολούθησης 1 ώρας τη βδομάδα 60 ευρώ
- για προγράμματα παρακολούθησης 1.5 ώρας τη βδομάδα 70 ευρώ και
- προγράμματα παρακολούθησης 2 ωρών τη βδομάδα 80 ευρώ.



«Ανοικτό Σχολείο» - Αίτηση Εγγραφής “Open School” - Registration Form Σχολική χρονιά 2022-2023

*Όνοματεπώνυμο Ενδιαφερομένου (Name and Surname)

*Ημερομ. Γέννησης (Date of Birth) *Ηλικία (Age) *Επάγγελμα (Occupation)

*Διεύθυνση (Address) Περιοχή *Ταχ. Κωδ. (Postcode)

*Τηλ. Οικίας (Home Tel. No.) * Κινητό Τηλ. (Mobile No.) *Ηλεκτρ. Διεύθυνση (E-mail)

*Στοιχεία Κηδεμόνα για άτομα κάτω των 18 ετών
*(Contact details of guardian for persons under 18 years)

*Πρόγραμμα/τα στο οποίο/α επιθυμείτε να εγγραφείτε
(Programme/s in which you are interested to be registered)*

A/A No	Όνομα Προγράμματος Programme's name	Όνομα Σχολείου /ΠΕΡΙΟΧΗ Name of School / REGION	Ημέρα και ώρα προτίμησης Preferable day and time
1			
2			
3			

*Με την υπογραφή μου αποδέχομαι / With my signature I agree that

A. Να λαμβάνω ενημερωτικά δελτία ή / και μηνύματα που σχετίζονται με τις δραστηριότητες του Ανοικτού Σχολείου
I wish to receive updates regarding Limassol Municipality Open School activities and events

B. Να χρησιμοποιούνται δικές μου φωτογραφίες ή του παιδιού μου από τη/τις δραστηριότητα/τες του Ανοικτού Σχολείου του Δήμου Λεμεσού που συμμετέχω/ει για σκοπούς προώθησης και προβολής των Προγραμμάτων του Ανοικτού Σχολείου.
I agree on my photos or my child's photos from the activities that I or my child attends can be used for the purpose of promoting the Programme of Limassol Municipality Open School

Γ. Όπως το Ανοικτό Σχολείο διατηρεί σε ηλεκτρονική μορφή ή οποιαδήποτε άλλη μορφή, δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα, σύμφωνα με τον Περί Επεξεργασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα (Προστασία του Ατόμου) Νόμο, για σκοπούς ενημέρωσης σχετικά με το Πρόγραμμα.

I wish Open School to keep in electronic or any other form personal data, in accordance with the Personal Data Processing (Personal Protection) Law in order to inform us about its programmes.

*Υποχρεωτικά πεδία

Οι αιτήσεις που δεν είναι πλήρως συμπληρωμένες, δεν θα λαμβάνονται υπόψη
Applications that are not properly completed will not be taken into consideration

Υπογραφή/Signature _____

Να σταλεί μέσω φαξ ή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή να παραδοθεί στη Συντονίστρια στο Δημαρχ. Λεμεσού./
Sent it via fax or email or hand it to the Coordinator of “Open School” at Limassol's Town Hall.

Τηλ 96781350 - Φαξ 25365497 • email: anoikto.sxoleio@limassolmunicipal.com.cy
ΩΡΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ 08:00 π.μ - 14:30 μ.μ.



