

ΚΟΙΝΩΦΕΛΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ

ΔΗΜΟΥ ΡΕΘΥΜΝΗΣ

Κ.Ε.ΔΗ.Ρ.

Αρκαδίου 48-50

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Η Κοινοφελής Επιχείρηση του Δήμου Ρεθύμνης (Κ.Ε.ΔΗ.Ρ.) είναι στην ευχάριστη θέση να σας ανακοινώσει ότι πρόκειται να υλοποιηθούν στον Δήμο μας 3 προγράμματα με έξι τμήματα Μαζικού Αθλητισμού, ύστερα από πρόταση που κατέθεσε η Κοινοφελής Επιχείρηση και που μας εγκρίθηκε από το την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού του Υπουργείου Πολιτισμού - Αθλητισμού με την υπ' αριθ. Α.Π. ΥΠΠΟΑ/ΓΔΥΑ/ΔΑΟΠΑΔΕΥΔΣ/ΤΣΠΕΠΑΟ/444247/23485/2310/1586/27/10/2017.

Αθλητισμός σημαίνει κίνηση, παιχνίδι, άσκηση και μπορεί να πραγματοποιηθεί στην ύπαιθρο, στα πάρκα, στις παραλίες, στις πλατείες, στους δρόμους, στις πόλεις και στα χωριά. Συντελεί στην βελτίωση της υγείας των πολιτών, στην καλύτερη ποιότητα ζωής, στην κοινωνικοποίηση των ατόμων, αφορά όλους τους πολίτες και χρήζει δημόσιας αποδοχής.

Για όλους τους παραπάνω λόγους η Κοινοφελής Επιχείρηση του Δήμου αναλαμβάνει το βάρος της εκπόνησης των αθλητικών προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού με την πεποίθηση ότι , μαζί με τα κοινωνικά και πολιτιστικά προγράμματα που ήδη πραγματοποιούνται, συμπληρώνει με τον καλύτερο τρόπο την γκάμα των δραστηριοτήτων της, οι οποίες αφορούν τον ΑΝΘΡΩΠΟ.

Τα παρακάτω προγράμματα θα ξεκινήσουν άμεσα με την συμπλήρωση τμημάτων που θα λειτουργήσουν έως τέλος Ιουλίου 2018.

- **Αθλητισμός και Παιδιά:**

1 Τμήμα ποδοσφαίρου που θα υλοποιείται στο γήπεδο δίπλα στην ταβέρνα «ΑΙΟΛΟΣ» στην περιοχή της Σκαλέτας, κατά τις εξής ημέρες και ώρες:

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
	14:30-15:30		14:30-15:30		09:30-10:30

1 Τμήμα Μπάσκετ που θα υλοποιείται στο Αρσάνιο (5ο) Γυμνάσιο στο Σφακάκι, κατά τις εξής ημέρες και ώρες:

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
	15:45-16:45		15:45-16:45		10:45-11:45

Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας από 6 – 12 ετών με στόχο:

- * την μύηση σε αθλητικές δραστηριότητες και δεξιότητες
- * την αθλητική τους αγωγή

- * την σωστή κινητική και φυσική τους ανάπτυξη
- * την καλλιέργεια του «ευ αγωνίζεσθαι»
- * την πρόληψη εκφυλιστικών τάσεων και προώθηση ηθικών αξιών
- * την επικοινωνία-φιλία-συνεργασία

καθώς μέσω των προγραμμάτων τους δίνεται η ευκαιρία να ανακαλύψουν τις δυνατότητες τους και να προωθήσουν την πρωτοβουλία τους.

• Άσκηση ενηλίκων

Το πρόγραμμα θα υλοποιείται στην αίθουσα γυμναστηρίου του Δημοτικού Αθλητικού Κέντρου στο Γάλλο, με μηνιαία κατά τις εξής ημέρες και ώρες:

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
19:15-20:15		19:15-20:15		19:15-20:15	

Απευθύνεται σε άτομα ηλικίας από 19 – 65 ετών, ανεξαρτήτου φύλλου όπου δίνεται η δυνατότητα προγραμματισμού και εφαρμογής του προγράμματος φυσικών και αθλητικών δραστηριοτήτων με βάση το φύλλο ή λαμβάνοντας υπόψη άλλα κριτήρια, όπως η ηλικία το επίπεδο φυσικής κατάστασης κλπ, έτσι ώστε ο εκπαιδευτής του προγράμματος να μπορεί προσαρμόζει τέτοιου είδους δραστηριότητες που να προκαλούν το ενδιαφέρον του συμμετέχοντα.

Στόχος του προγράμματος είναι:

- * η βελτίωση της υγείας και της φυσικής τους ικανότητας
- * η αναψυχή τους
- * η απελευθέρωση από εντάσεις της καθημερινότητας
- * η κοινωνικότητα
- * η δημιουργία νέων ενδιαφερόντων

• Άθληση και Γυναίκα:

Το πρόγραμμα θα υλοποιείται στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων στο 3^ο Γυμνάσιο Ρεθύμνης (Λ. Κουντουριώτου Πάυλου 1), κατά τις εξής ημέρες και ώρες:

ΤΜΗ-ΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
1 ^ο	16:15-17:15		16:15-17:15		16:15-17:15	
2 ^ο		16:15-17:15		16:15-17:15		11:00-12:00
3 ^ο	17:30-18:30		17:30-18:30		17:30-18:30	

Απευθύνεται σε γυναίκες ηλικίας από 19 – 65 ετών και το περιεχόμενο του έχει εμπλουτιστεί με μεγάλη ποικιλία αθλητικών και κινητικών δραστηριοτήτων όπως αεροβική, χορός, αθλοπαιδιές, γυμναστική, ακόμα και με δραστηριότητες που πραγματοποιούνται στην ύπαιθρο. Έτσι με αυτό τον τρόπο δίνεται η δυνατότητα σε όλες τις γυναίκες να συμμετέχουν ανάλογα με τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντα τους.

Στόχος του προγράμματος είναι:

- * η βελτίωση της σωματικής και ψυχικής τους υγείας
- * η κινητική αναψυχή τους
- * η βελτίωση της αισθητικής τους εμφάνισης
- * η κοινωνικότητα
- * η μείωση του καθημερινού άγχους

Για πληροφορίες και εγγραφές στα παραπάνω τμήματα, παρακαλούμε όπως απευθύνεστε στην υπεύθυνη του προγράμματος κα Μαρή Καλλιόπη στο τηλέφωνο 28310.40156, Γραφείο Κ.Ε.ΔΗ.Ρ. Αρκαδίου 48-50, κατά τις εργάσιμες ημέρες και ώρες 09:00 – 14:30 ή στο e-mail gramatia@kedir.gr .