



ΔΗΜΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΣΤΗΝ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ 2020

 **YouTube:** Χριστούγεννα Ηλιουπολη 2020

ΔΗΜΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ www.ilioupoli.gr
Π.Α.Ο.Δ.ΗΛ. www.politismos-ilioupoli.gr



Δήμος Ηλιούπολης



[dimosilioupolis](https://www.instagram.com/dimosilioupolis)





Αγαπητοί συμπολίτες,

Οι φετινές γιορτινές μέρες, μας βρίσκουν σε μια ιδιαίτερη κατάσταση εξαιτίας των περιορισμών, αλλά με ισχυρή επιθυμία να τις βιώσουμε με αγάπη, ελπίδα και αισιοδοξία ότι ο καινούργιος χρόνος θα φέρει για όλους μας καλύτερες μέρες.

Η πόλη μας, καλύτερα φωτισμένη και στολισμένη, θα περάσει αυτή τη δύσκολη περίοδο, χωρίς τις παραδοσιακές πολιτιστικές, ψυχαγωγικές, μουσικές και εκκλησιαστικές εκδηλώσεις και με την τήρηση των μέτρων που θα μας κρατήσουν ασφαλείς και υγιείς.

As αξιοποιήσουμε την ευκαιρία να περάσουμε χρόνο μαζί με τους αγαπημένους μας, να τηρήσουμε μαζί τα ήθη και τα έθιμα της πατρίδας μας, να δείξουμε την αλληλεγγύη μας στους συνανθρώπους μας με πράξεις αγάπης και να ζεστάνουμε την ψυχή μας με το πνεύμα των Χριστουγέννων, για ένα καλύτερο αύριο, με ειρήνη και ευτυχία. Χρόνια πολλά, Καλά Χριστούγεννα και Καλή Χρονιά σε όλους!

Γιώργος Χατζιδάκης
Δήμαρχος Ηλιούπολης



Φίλες και φίλοι,

Στις πρωτόγνωρες αυτές συνθήκες κοινωνικού αποκλεισμού που μας έχουν επιβληθεί, η Τέχνη αλλά και η άθληση, παραμένουν τα ισχυρότερα αντίδοτα. Ομορφαίνουν την καθημερινότητά μας, μας κρατούν ενεργούς διανοητικά και σωματικά και το κυριότερο μας προσφέρουν στιγμές ψυχικής ευφορίας. Για αυτό το λόγο, ο Πολιτιστικός Αθλητικός Οργανισμός του Δήμου μας, εργάζεται εντατικά για να προσφέρει τις υπηρεσίες του προς όλους εσάς, έστω και εξ αποστάσεως και αξιοποιούμε αυτό το χρονικό διάστημα για τη βελτίωση των υποδομών μας. Έτσι, συνεχίζει όλο αυτόν τον καιρό τα μαθήματα Ζωγραφικής, Φωτογραφίας και Μουσικής διαδικτυακά, φέρνει τα βιβλία σπίτι σας, παρουσιάζει βιντεοσκοπημένες αφηγήσεις παραμυθιών και ιστοριών αλλά και προγραμμάτων γυμναστικής. Αντίστοιχα τώρα, τις ημέρες των εορτών, συμμετέχουμε με δικές μας εκπομπές στο κανάλι του Δήμου στο You Tube ενώ, αν μας επιτραπεί, θα έχουμε και ζωντανή παρουσία στους δρόμους της πόλης, με μικρά μουσικά σχήματα.

Εύχομαι, εκ μέρους του Δ.Σ. και των εργαζομένων του Π.Α.Ο.Δ.ΗΛ, να αφήσουμε γρήγορα πίσω μας αυτή τη δοκιμασία και να βρεθούμε το 2021 ξανά όλοι μαζί, χαρούμενοι και υγιείς, στους χώρους πολιτισμού και άθλησης της πόλης μας.

Ο Πρόεδρος
Θεμιστοκλής Γιαννόπουλος



**Σας προσκαλούμε
να περάσετε τέλεια
στις ξεχωριστές διαδικτυακές
εκδηλώσεις μας!**

Στο YouTube Χριστούγεννα Ηλιουπολη 2020
σας περιμένουν εκπομπές
με χριστουγεννιάτικες - ψυχαγωγικές εκδηλώσεις.

Για τους μικρούς μας φίλους: παραστάσεις Θεάτρου Σκιών
(ΚΑΡΑΓΚΙΟΖΗΣ), παιδικές ταινίες, παιχνίδια με τα Ξωτικά
και τον Άγιο Βασίλη και πολλές – πολλές άλλες εκπλήξεις.

Για τους μεγάλους μας φίλους, ψυχαγωγικές εκπομπές με
θέματα: μαγειρική, ζαχαροπλαστική, το χριστουγεννιάτικο τραπέζι,
προτάσεις για ομορφιά και ευεξία - συμβουλές για την διατροφή μας.

ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ!



Ο Πολιτιστικός & Αθλητικός Οργανισμός της πόλης μας συμμετέχει στον εορτασμό των Χριστουγέννων

Τα βιβλία ταξιδεύουν και ...μας ταξιδεύουν!

Οι Χριστουγεννιάτικες ιστορίες ξεφεύγουν από το χώρο της Βιβλιοθήκης και μεταφέρονται «μαγικά» στα σπίτια μας!

Οι ήρωες των Χριστουγέννων, καλικάντζαροι, ξωτικά, νάνοι, μάγοι, αγγελάκια και Αγιοβασίληδες, ταξιδεύουν στους μικρούς μας αναγνώστες και έρχονται να γεμίσουν με μαγεία την καθημερινότητά τους! Το πνεύμα των Χριστουγέννων, μεταφέρει μέσα από τις σελίδες των βιβλίων, μυρωδιές, αισθήσεις, αισθήματα και ατμόσφαιρα γιορτής. Γευόμαστε μελομακάρονα και κουραμπιέδες, ακούμε ήχους από κουδουνάκια, το γέλιο του Αι Βασίλη πάνω στο έλικητρο και αφήνουμε την φαντασία μας να τον ακολουθήσει έως τον Βόρειο Πόλο, ενώ τα μάτια μας θαμπώνει το άστρο της Βηθλεέμ και μέσα στη σιωπή της νύχτα ακούμε το κλάμα ενός μωρού... Επειδή, τα Χριστούγεννα και τα βιβλία είναι τόπο μαγικοί!

Η Δημοτική Βιβλιοθήκη Ηλιούπολης σε αυτές τις δύσκολες για όλους μας συνθήκες, προσφέρει στους αναγνώστες της τη δυνατότητα να βρουν καταφύγιο στις σελίδες ενός βιβλίου από τους 17.000 -διαθέσιμους για δανεισμό- τίτλους της.

Η υπηρεσία αυτή απευθύνεται αποκλειστικά στους κατοίκους της Ηλιούπολης και είναι δωρεάν.

Πληροφορίες: 210 9940699, www.politismos-ilioupoli.gr

Βόλτα στην πόλη με ήχους...jazz

Την παραμονή των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς, από τις 12 το μεσημέρι έως τις 2 μ.μ., κάνουμε την καθιερωμένη βόλτα και τις εορταστικές αγορές μας στην πόλη και πέντε ζευγάρια μουσικών μας περιμένουν σε κεντρικά σημεία της Ηλιούπολης για να μας συντροφεύσουν με χριστουγεννιάτικες-jazz μελωδίες:

1. Λεωφόρος Ειρήνης (Δημοτικός Κινηματογράφος «Μελίνα Μερκούρη»)
2. Λεωφόρος Ειρήνης (Εμπορικό Κέντρο Δεληλαπύρτα)
3. Πλατεία Κανάρια-Καραϊσκάκη (Εμπορικό Κέντρο απέναντι από την Εθνική Τράπεζα)
4. Λεωφόρος Πατριάρχου Γρηγορίου (Γεφυράκι)
5. Λεωφόρος Αντρέα Παπανδρέου (απέναντι από την Alpha Bank)

Η δράση θα πραγματοποιηθεί εφόσον αρθούν τα περιοριστικά μέτρα.



Το Εργαστήρι του Άι Βασίλη

Ο εικαστικός, Μανόλης Τσαμπουράκης, παρουσιάζει μέσα από αναλυτικά βίντεο πως να φτιάξουμε, όλη η οικογένεια μαζί, πρωτότυπες κατασκευές, εμπνευσμένες από την παράδοση των Χριστουγέννων αηλιά και από έργα μεγάλων ζωγράφων:

- Κάρτα με μοτίβο από έργο του ζωγράφου Gustav Klimt
- Γυάλινο κηροπήγιο με χριστουγεννιάτικο, χειμωνιάτικο τοπίο
- Φωτιστικό από μπαλόνι, με μοτίβο από έργο του ζωγράφου Friedensreich Hundertwasser
- Κεραμικά κηροπήγια σε χριστουγεννιάτικα σχέδια

Μικροί και μεγάλοι θα μπορούν να βρουν τα βίντεο, ελεύθερα, οποιαδήποτε ώρα της ημέρας, στο κανάλι του Δήμου Ηλιούπολης στο You Tube «Χριστούγεννα Ηλιούπολη 2020»

Γυμναστική στο σπίτι!

Το Αθλητικό Τμήμα φέτος τα Χριστούγεννα σας προτρέπει μέσα από video που ετοιμάσε, να βρείτε λίγο χρόνο, λίγη καλή διάθεση και να γυμναστείτε με ασφάλεια στη θαληπωρή του σπιτιού σας!!!

- Χριστουγεννιάτικη Χορογραφία με την Τσινιά Λία
- Αεροβική Γυμναστική & Διατάξεις με τις Πολύζου Σοφία – Τσινιά Λία
- Αερόβιες ασκήσεις σε μορφή χορογραφίας και ασκήσεις διατάσεων
- Ασκήσεις για εγκύους με την Μπαντέ Σπυριδούλα

Η γυμναστική κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, όχι μόνο δεν επηρεάζει αρνητικά την εγκυμοσύνη ή το έμβρυο, αλλά βοηθά τόσο στη διατήρηση του βάρους και των δύο όσο και στην ομαλή εγκυμοσύνη και τον τοκετό.

- Βασικά βήματα Ζεϊμπέκικου με τον Γιαννικόπουλο Διονύση

Θα παρουσιαστούν τα βασικά βήματα του Ζεϊμπέκικου, και από εκεί και πέρα ο καθένας βάζει την δική του χορευτική πινελιά!

- Ασκήσεις Πιλάτες με την Κατερίνα Παπασπύρου

Ασκήσεις με μπάλα πιλάτες και λάστιχα αντίστασης για ενδυνάμωση των μυών όλου του κορμού.

Θα μπορείτε να παρακολουθήσετε τα βίντεο γυμναστικής, ελεύθερα, οποιαδήποτε ώρα της ημέρας, στο κανάλι του Δήμου Ηλιούπολης στο You Tube «Χριστούγεννα Ηλιούπολη 2020»

Πρόγραμμα θεραπευτικής κολύμβησης

Έναρξη προγράμματος θεραπευτικής κολύμβησης στις 04/01/2021 σύμφωνα πάντα με τις οδηγίες και τα πρωτόκολλα ασφαλούς άσκησης της Ειδικής Υγειονομικής Επιτροπής της Γ.Γ.Α.

Εκμάθηση τένις με ατομικά μαθήματα ή ολιγομελή τμήματα

Έναρξη προγραμμάτων εκμάθησης τένις με ατομικά μαθήματα ή ολιγομελή τμήματα έως δύο (2) ατόμων. Τα μαθήματα θα υλοποιούνται από έμπειρο γυμναστή με την αντίστοιχη ειδικότητα στα γήπεδα τένις (α) Πανοράματος, (β) Αγ. Νικολάου, (γ) Α΄ Κλειστού Γυμναστηρίου, κατόπιν τηλεφωνικής επικοινωνίας και σύμφωνα με τις οδηγίες και τα πρωτόκολλα ασφαλούς άσκησης της Ειδικής Υγειονομικής Επιτροπής της Γ.Γ.Α.

Πληροφορίες: 210 9922899, <http://athlitisimos.dimosilioupolis.gr/>

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



Ο ΚΑΡΑΓΚΙΟΖΗΣ ΜΑΓΟΣ
του Θεάτρου Σκιών ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΥ
Τρίτη 22/12/2020

ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΤΟΥ ΚΑΡΑΓΚΙΟΖΗ
του Θεάτρου Σκιών ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΥ
Παρασκευή 25/12/2020



Ο ΚΑΡΑΓΚΙΟΖΗΣ ΣΤΗ ΜΑΓΑΔΑΣΚΑΡΗ
του Θεάτρου Σκιών ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΥ
Πέμπτη 31/12/2020

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Ο ΚΟΝΤΟΡΕΒΥΘΟΥΛΗΣ (Musical για παιδιά)

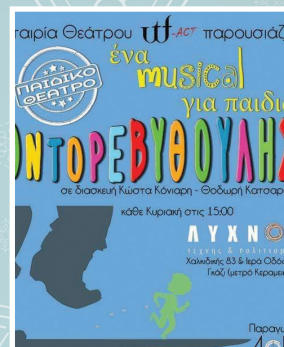
Σάββατο 26/12/2020

σε διασκευή Κώστα Κόνιαρη-Θοδωρή Κατσαρού

Η παράσταση μας ταξιδεύει στην Παραμυθοχώρα, όπου οι Δράκοι έχουν φυλακίσει την Ειρήνη.

Ο Κοντορεβυθούλης με τα αδέρφια του για να προστατευτούν από τον πόλεμο φυγαδεύονται

σε ένα μαγικό δάσος. Εκεί θα συναντήσουν ένα πουλί που κάνει show, μία πονηρή αλεπού και δύο νεράιδες. Με τη βοήθεια όλων αυτών προσπαθούν να γλιτώσουν από τους κακούς δράκους και αναλαμβάνουν να ελευθερώσουν την Ειρήνη και να γυρίσουν στους γονείς τους ...



ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΜΕ ΣΑΠΟΥΝΟΦΟΥΣΚΕΣ Κυριακή 27/12/2020



Ένας κόσμος από φυσαλίδες ξετυλίγεται από τους MR & MRS BUBBLE στην Ηλιούπολη

ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΤΑΙΝΙΕΣ

Ο ΠΙΝΚΙ ΚΑΙ ΟΙ ΠΕΙΡΑΤΕΣ Τετάρτη 23/12/2020

Ο ορφανός Πίνκι ακολουθεί τον θρυλικό Πειρατή Μαυροδόντη στην αναζήτηση του μυθικού θησαυρού του Λάμα Ράμα, ιδιοκτησία ενός εκκεντρικού σουλτάνου και στόχο πολλών αδίστακτων παρανόμων των Επτά Θαλασσών ...



Η ΑΠΙΘΑΝΗ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ Πέμπτη 24/12/2020

Ένα θαρραλλέο κοάλα ξεκινά ένα περιπετειώδες ταξίδι στην έρημο της Αυστραλίας ψάχνοντας τον χαμένο πατέρα του ...