

1ο Συμμετοχικό Πρόγραμμα Δραστηριοτήτων των ΚΕΝΤΡΩΝ ΦΙΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗΣ (ΚΑΠΗ) ΚΗΦΙΣΙΑΣ για ΜΑΡΤΙΟ - ΑΠΡΙΛΙΟ 2023

ΠΕΜΠΤΗ 2 ΜΑΡΤΙΟΥ

Επίσκεψη στο Ενωδρείο Oceans Golden Hall .

Τιμή συμμ.8 €(μετακίνηση κ' είσοδος) Έναρξη εγγραφών 22/02έως κ' 23/2/2023

Ώρες αναχώρησης στο εκάστοτε ΚΑΠΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ 8 - ΠΕΜΠΤΗ 9 - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10 ΜΑΡΤΙΟΥ

Τριήμερη Εκδρομή Λουτρά Πόζαρ- Καιματσαλάν-Αγ. Αθανάσιος-Εδεσσα-Παναγία Σουμελά (οι εγγραφές έχουν ολοκληρωθεί από 8 Φεβρουαρίου 2023)

ΤΕΤΑΡΤΗ 15 ΜΑΡΤΙΟΥ

Ημερήσια εκδρομή Χιλιόμοδι - Μ. Σαμψούς - Αρχαιολογικό μουσείο στα Ίσθμια

Τιμή συμμετοχής: 7€ (μετακίνηση-είσοδος μουσείου)

Έναρξη εγγραφών 3/3έως κ' 7/3

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17 ΜΑΡΤΙΟΥ

Παρακολούθηση Γ' Χαιρετισμών

Ιερά Μονή Μεταμόρφωσης Σωτήρος(Όσιος Πορφύριος) Μήλεσι

Τιμή συμμετοχής: 5€

Έναρξη εγγραφών 13/3 έως κ' 14/3

ΚΥΡΙΑΚΗ 19 ΜΑΡΤΙΟΥ

Θέατρο Αλίκη "Μπαμπάδες με ρούμι" Ρέππας-Παπαθανασίου

Παίζουν :Βίκυ Σταυροπούλου, Χατζηπαναγιωτης, Κοκλας κλπ

Τιμή συμμετοχής 25€(μετακίνηση-παράσταση)

Έναρξη εγγραφών 10-11/3 έως κ 13/3

Ώρες αναχώρησης στο εκάστοτε ΚΑΠΗ

ΠΕΜΠΤΗ 23 ΜΑΡΤΙΟΥ

Μουσείο Ακρόπολης καφέ – Έκθεση "Ένδυμα ψυχής "

Τιμή συμμετοχής 5€, Δωρεάν είσοδος στην έκθεση. Έναρξη εγγραφών 16/3 έως κ 17/3

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 24 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023

Κατάθεση Στεφάνου ενόψει Εθνικής Επετείου 25^{ης} ΜΑΡΤΙΟΥ.

ΠΕΜΠΤΗ 30 ΜΑΡΤΙΟΥ

Ημερήσια Εκδρομή Καλάβρυτα-Οδοντωτός

Τιμή συμμετοχής 13€ (μετακίνηση -εισιτήριο οδοντωτού) μέχρι 100 άτομα (χωρητικότητα οδοντωτού) Έναρξη εγγραφών 22/3εως κ' 23/3

ΤΡΙΤΗ 5 – ΤΕΤΑΡΤΗ 6 - ΠΕΜΠΤΗ 7/ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Τριήμερη εκδρομή Τρίκαλα-Πύλη -Μετέωρα- Καλαμπάκα.(πληροφορίες στα κατά τόπους Κέντρα) δηλώσεις συμμετοχής από 13, 14, 15/3/2023 κ' προκ Εξόφληση 27,28/3/2023

Μ. ΤΡΙΤΗ 11 & Μ. ΤΕΤΑΡΤΗ 12 /ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Ανταλλαγή πασχαλινών ευχών (πληροφορίες στα κατα τοπους Κέντρα)

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 21 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Ημερήσια Εκδρομή Λίμνη Δόξα-Στυμφαλία Τιμή συμμετοχής 5€

Έναρξη εγγραφών 19/4εως κ' 20/4

ΤΕΤΑΡΤΗ 26 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Θέατρο Άνεσις "Οικόπεδα με θέα" Παίζουν: Γ. Μπέζος, Παπαδημητρίου, Λεμπεσόπουλος

Τιμή συμμετοχής 20€ (μετακίνηση-παράσταση) Έναρξη εγγραφών 19/4εως κ' 20/4

Ώρες αναχώρησης στο εκάστοτε ΚΑΠΗ

ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Ομάδα Ενδυνάμωσης Μνήμης

Γ'ΚΑΠΗ (Κηφισού &Αγραυλής)

Τρίτη 10.30-11.30

Τετάρτη 10.30-11.30

Πεμπτη 11.15-12.15

➤ **Ομάδα Χορωδίας**

Πέμπτη Α'ΚΑΠΗ 12.00-13.00

Πέμπτη Β'ΚΑΠΗ 11:00-12:00

Τετάρτη ΚΑΠΗ Ν. Ερυθραίας 12:00-13:00

Τετάρτη Γ'ΚΑΠΗ 11:00-12:00

➤ **Ομάδα Μελέτης Αγίας Γραφής**

Γ' ΚΑΠΗ Τρίτη: 11:15 - 12:15

ΚΑΠΗ Ν. Ερυθραίας: Τρίτη: 10:00- 11:00

➤ **Ομάδα Αισθητικής και Ευεξίας**

Θα βγει ανακοίνωση για ημέρα κ'ώρα σε κάθε ΚΑΠΗ

Με την εθελόντρια καθηγήτρια αισθητικής και κοσμητολογίας ΠΑΔΑ Σουλιώτη Ειρήνη .

➤ **Ομάδα εκμάθησης Η/Υ**

Γ'ΚΑΠΗ (Κηφισού&Αγραυλης)

Δευτέρα 10.00-11.30 Δευτέρα-Παρασκευή

Εθελοντικά από την Διπλάρειο Σχολή

➤ **Ομάδα εκπαιδευτικής ψυχολογίας**

Ατομικές συνεδρίες ή μικρές ομάδες κατόπιν ραντεβού με τους κοινωνικούς λειτουργούς του κάθε ΚΑΠΗ

➤ **Ομάδα ψυχολογίας**

ΚΑΠΗ Νέας ΕρυθραίαςΤετάρτη (Ωρα: 9:30- 11:00)

Με την εθελόντρια ψυχολόγο Πρίγκου Μ.

➤ **Ομάδα Γυμναστικής**

• Τρίτη ΚΑΠΗ Ν. Ερυθραίας 08.30-09.30 & Πέμπτη 10.30-11.30

• Τρίτη Γ'ΚΑΠΗ 12.00-13.00 & Πέμπτη 08.30-09.30

• Τρίτη 10.30-1130 & Τετάρτη Α'ΚΑΠΗ 09.00-10.00

• Τετάρτη Β'ΚΑΠΗ 10.30-11.30 & Πέμπτη 12.00-13.00

➤ **Ομάδα κινησιοθεραπείας**

Β'ΚΑΠΗ Δευτέρα-Παρασκευή 10.00-10.45&11.00-11.45

Γ'ΚΑΠΗ Τετάρτη 9.30-10.30

➤ **Ομάδα Εκμάθησης Μουσικών Οργάνων & Δημιουργία Μπάντας**

Τρίτη & Παρασκευή 11:00-13:00 – Βίλλα Δροσίνη

➤ **Ομάδα Εικαστικών Εργαστηρίων**

Τρίτη Β' ΚΑΠΗ 11:00-12:00

Τρίτη ΚΑΠΗ Ν. Ερυθραίας 12:30-13:30

Πέμπτη Α' ΚΑΠΗ 9.30-10.30

Πέμπτη Γ' ΚΑΠΗ 11:00-12:00

Ομάδα Θεατρικής Αγωγής Γ'ΚΑΠΗ

Δευτέρα-Παρασκευή 12.00-13.00



Αγαπητά μέλη,

Το Πρόγραμμα που κρατάτε στα χέρια σας είναι το πρώτο που σχεδιάστηκε με **Συμμετοχικό Σχεδιασμό!**

Φτιάχτηκε από εσάς για εσάς !

Οι εκλεγμένες από εσάς πενταμελής επιτροπές των τεσσάρων ΚΑΠΗ συνέλλεξαν και κατέγραψαν τις προτάσεις σας.

Στην συνέχεια συνεδριάσαμε οι επιτροπές μαζί με την διοίκηση και ψηφίσαμε και επιλέξαμε τις καλύτερες από τις προτάσεις των μελών για εκδρομές, θέατρο, ταξίδια κλπ.

Παράλληλα με το Συμμετοχικό Πρόγραμμα για τους μήνες Μάρτιο και Απρίλιο, έχουμε και δύο προσθήκες στις Σταθερές Δράσεις.

Προστέθηκε το πρόγραμμα **“Ομάδα Εικαστικών Εργαστηρίων Διήγησης Παραμυθιών και Κατασκευής Κούκλας”** καθώς και νέες πρόσθετες ώρες γυμναστικής.

Ο Αντιδήμαρχος

Σταύρος Ζαπάντης

Α΄ Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ

Αγίας Παρασκευής 57,
Τηλέφωνο: 210 8080108
email: akapi@kifissia.gr

Γ΄ Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ

Κηφισού κ' Αγραύλης
Τηλέφωνο: 2108083570
email: kapi3@kifissia.gr

Β΄ Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ

Αγίου Τρύφωνος & Καρπάθου
Τηλέφωνο: 21062310191
email: bkapi@kifissia.gr

Κ.Α.Π.Η. ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ

Κώστα Βάρναλη 58
Τηλέφωνο: 210.8071263
email: kapinerithraias@kifissia.gr



ΔΗΜΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ,
ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ 3^{ΗΣ} ΗΛΙΚΙΑΣ**



ΜΑΡΤΙΟΣ – ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2023

- **ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ 2023**
- **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΑΡΤΙΟΥ – ΑΠΡΙΛΙΟΥ**

**Κέντρα Φιζίας
& Αγάης**
Κ.Α.Π.Η ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

