

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ
Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ / ΜΑΡΤΙΟΣ 2020

ΤΕΤΑΡΤΗ 4 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020

ΟΜΙΛΙΑ ΑΠΟ ΕΙΔΙΚΟ ΙΑΤΡΟ Ω.Ρ.Λ. ΜΕ ΘΕΜΑ: «ΑΚΟΗ & ΟΜΙΛΙΑ». ΘΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΙ ΤΕΣΤ ΑΚΟΗΣ. ΔΗΛΩΣΤΕ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ. ΩΡΑ 11:00Π.Μ.

ΠΕΜΠΤΗ 5 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020

ΕΠΙΣΚΕΦΗ ΣΤΟ ΠΥΡΓΟ ΒΑΣΙΛΙΣΣΗΣ ΑΜΑΛΙΑΣ – ΙΛΙΟΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΠΕΡΙΠΑΤΟΥ ΚΑΙ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗΣ
ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 14€ (5€ ΜΕΤΑΦΟΡΑ + 9€ ΕΙΣΟΔΟ & ΚΕΡΑΣΜΑ)
ΩΡΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗΣ: 8:00Π.Μ.
ΈΝΑΡΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ 26/2 -ΛΗΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ 27/2

ΔΕΥΤΕΡΑ 9 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020

ΟΜΑΔΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΕΥΞΕΙΑΣ
ΜΕ ΤΗΝ κ. ΕΙΡΗΝΗ ΣΟΥΛΙΩΤΗ – Καθηγήτρια ΤΕΙ Αισθητικής & Κοσμετολογίας, Εθελόντρια
ΩΡΑ: 10:30

ΤΡΙΤΗ 10 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020

ΗΜΕΡΑ ΓΥΝΑΙΚΑΣ (8 ΜΑΡΤΙΟΥ). ΟΜΙΛΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΛΟΣ ΜΑΣ κα ΈΦΗ ΚΑΒΑΛΙΕΡΟΥ ΜΕ ΘΕΜΑ: «ΣΤΑΘΜΟΙ ΣΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΩΝ». ΩΡΑ 10:00Π.Μ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020

Γ'ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ: ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΧΡΥΣΟΠΗΓΗΣ ΣΤΟ ΠΟΛΥΔΕΝΔΡΙ
ΤΙΜΗ: 5€
ΩΡΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗΣ: 15:30Μ.Μ.
ΈΝΑΡΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ 12/3 -ΛΗΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ 13/3

ΤΡΙΤΗ 24 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020

ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΕΝΟΨΕΙ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΕΠΕΤΕΙΟΥ ΤΗΣ 25ης ΜΑΡΤΙΟΥ 1821.

ΔΕΥΤΕΡΑ 30 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020

ΕΠΙΣΚΕΦΗ ΣΤΟ ΑΣΤΕΡΟΣΚΟΠΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ – ΘΗΣΕΙΟ, ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΠΕΡΙΠΑΤΟΥ & ΠΕΡΙΗΓΗΣΗΣ.
ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 8€ (5€ΜΕΤΑΦΟΡΑ + 3€ ΕΙΣΟΔΟ).
ΩΡΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗΣ: 10:15Μ.Μ.
ΈΝΑΡΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ 16/3 -ΛΗΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ 17/3

ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

● ΟΜΑΔΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΑΓΓΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

ΠΕΜΠΤΗ, Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 9:30 – 11:00 Π.Μ.
(κ. ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΚΑΛΟΥΤΖΗ, Καθηγήτρια Αγγλικών, Εθελόντρια)
ΔΕΥΤΕΡΑ & ΤΡΙΤΗ, Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ 11:30 Π.Μ. - 12:30 Μ.Μ.
(κ. ΛΙΛΗ ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΟΥ, Καθηγήτρια Αγγλικών, Εθελόντρια)
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Γ' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 14:00Μ.Μ. – 17:00Μ.Μ.
(Κα. ΘΕΟΦΙΛΟΥ, Κθηγήτρια Αγγλικών, Εθελόντρια)

● ΟΜΑΔΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΕΥΞΕΙΑΣ (ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ)

9/3, ΔΕΥΤΕΡΑ, Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 10:30-11:30Π.Μ.

5/3, ΠΕΜΠΤΗ, Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ 10:30 – 11:30 Π.Μ

3/3, ΤΡΙΤΗ, ΚΑΠΗ Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ 10:30 – 11:30 Π.Μ.

4/3, ΤΕΤΑΡΤΗ, Γ' ΚΑΠΗ Ν.ΚΗΦΙΣΙΑΣ 10:30 – 11:30 Π.Μ.

(κ. ΕΙΡΗΝΗ ΣΟΥΛΙΩΤΗ – Καθηγήτρια ΤΕΙ Αισθητικής & Κοσμετολογίας, Εθελόντρια)

● ΟΜΑΔΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ, Γ' ΚΑΠΗ Ν.ΚΗΦΙΣΙΑΣ 10:30-11:30Π.Μ.

● ΟΜΑΔΑ ΒΑΔΙΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ, Γ' ΚΑΠΗ Ν.ΚΗΦΙΣΙΑΣ 9:00Π.Μ. – 10:00 Π.Μ.

● ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΠΕΜΠΤΗ, Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, 11:30Π.Μ.-12:30Μ.Μ.

ΔΕΥΤΕΡΑ, Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ, 11:30Π.Μ.-12:30Μ.Μ.

Γ' ΚΑΠΗ Ν.ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΠΕΜΠΤΗ 9:00 – 10:00 Π.Μ. & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8:50-9:50Π.Μ.

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ-ΤΡΙΤΗ 9:30-10:30Π.Μ.-ΠΕΜΠΤΗ 9:00-10:00Π.Μ.,-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10:00-11:00Π.Μ.

● ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

ΠΕΜΠΤΗ, Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 12:45 – 13:45 Μ.Μ.

(κ. ΑΘΗΝΑ ΞΙΑΡΧΟΥ, Καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας & Οικολογίας, , Εθελόντρια)

● ΟΜΑΔΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ, Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 9:30-10:30 Π.Μ.

ΠΕΜΠΤΗ, ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ, 10:15-11:45Μ.Μ. (κ. ΚΟΚΚΑΛΗ, ΕΘΕΛΟΝΤΡΙΑ)

● ΟΜΑΔΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ, Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 11:30 Π.Μ. – 12:30 Μ.Μ.

ΤΡΙΤΗ, Γ' ΚΑΠΗ Ν.ΚΗΦΙΣΙΑΣ 9:30 – 10:30 Μ.Μ.

ΠΕΜΠΤΗ, Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ, 11:30Π.Μ.-12:30Μ.Μ.

ΤΕΤΑΡΤΗ, ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ, , 11:30Π.Μ.-12:30Μ.Μ

● ΟΜΑΔΑ ΜΙΚΤΗ ΘΕΑΤΡΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (κα Κ. ΑΥΓΟΥΣΤΑΤΟΥ -ΣΚΗΝΟΘΕΤΗΣ)

ΤΕΤΑΡΤΗ, Γ' ΚΑΠΗ Ν.ΚΗΦΙΣΙΑΣ 11:30 – 12:30 Π.Μ. (ΌΛΑ ΤΑ ΚΑΠΗ)

● ΟΜΑΔΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, 9:45Π.Μ. – 10:30 Π.Μ.

ΠΕΜΠΤΗ, ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, 10:00Π.Μ. – 11:00 Μ.Μ.

ΤΕΤΑΡΤΗ, Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ, 10:00Π.Μ. – 11:00 Π.Μ.

ΤΕΤΑΡΤΗ, ΚΑΠΗ Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ 11:30Π.Μ. – 12:30 Μ.Μ.

● ΟΜΑΔΑ ΜΕΛΕΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΓΡΑΦΗΣ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, 12:00Π.Μ.-13:00Μ.Μ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ, 10:30Π.Μ.-11:30Π.Μ.

ΤΕΤΑΡΤΗ, ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ, 10:00Π.Μ.- 11:00Μ.Μ.

ΤΕΤΑΡΤΗ, ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, 11:30Π.Μ.-12:30Μ.Μ.

● ΟΜΑΔΑ ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ...ΓΕΛΩΝΤΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ, ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ, 12:00-13:00 Μ.Μ.

ΤΡΙΤΗ, Β ΚΑΠΗ 11:30- 12:30

● ΟΜΑΔΑ ΠΕΡΙΠΑΤΟΥ ΚΑΙ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗΣ

ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

● ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ

Α΄ ΚΑΠΗ ΤΡΙΤΗ, 11:30-12:30 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, 10:00- 11:00

Γ ΚΑΠΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8:50-9:50

ΚΑΠΗ Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10:00-11

● ΟΜΑΔΑ ΧΟΡΩΔΙΑΣ (κ. Κ. ΣΤΕΦΑΝΟΥ-ΜΟΥΣΙΚΟΣΥΝΘΕΤΗΣ)

ΠΕΜΠΤΗ, ΚΑΠΗ Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ 12:00 - 13:00 Μ.Μ.

ΠΕΜΠΤΗ, Γ΄ ΚΑΠΗ Ν.ΚΗΦΙΣΙΑΣ 10:30 - 11:30 Π.Μ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Α΄ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 10:30 - 11:30 Π.Μ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Β΄ ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ 12:00 - 13:00 Μ.Μ.

● ΟΜΑΔΑ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ, 8:30-9:30Π.Μ. & ΤΕΤΑΡΤΗ 8:30Π.Μ.-10:00Π.Μ. -Γ΄ ΚΑΠΗ Ν. ΚΗΦΙΣΙΑΣ(κ.Α. Μ. ΚΑΝΟΥΛΑ-ΕΘΕΛ.)

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΕΓΓΡΑΦΕΣ
ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ ΣΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ ΚΕΝΤΡΑ

**ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ,
ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ, ΕΧΟΥΝ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΩΝ Κ.Α.Π.Η. ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΕΓΓΡΑΦΕΙ
Ή ΑΝΑΝΕΩΣΕΙ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΤΟΥΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΤΟΣ 2020.**

**ΟΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΛΗ ΜΑΣ ΕΠΙΘΥΜΟΥΝ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ
ΣΤΙΣ ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ**

(ΕΚΔΡΟΜΕΣ - ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - ΧΟΡΕΥΤΙΚΟ-ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ κ.α.)

**ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΚΟΜΙΣΟΥΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΕΒΑΙΩΣΗ
ΠΟΥ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΙ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ.**

**ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΥΜΕ ΟΤΙ ΟΙ ΑΝΑΝΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΚΑΡΤΩΝ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΓΙΑ ΤΟ
ΕΤΟΣ 2020 ΕΧΟΥΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ.**

ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ ΙΑΤΡΟΣ, κ. ΗΛΙΑΣ ΣΙΑΚΑΒΕΛΛΑΣ

Β΄ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ, ΩΡΑ: 14:30 Μ.Μ.

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ, ΩΡΑ 13:00Μ.Μ.

ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ ΙΑΤΡΟΣ, κ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΠΑΠΠΑΣ

Α΄ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ, ΩΡΑ: 12:30 Μ.Μ.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΕΠΙΚΑΙΡΑ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ 3 ΗΛΙΚΙΑ.

ΙΑΤΡΕΙΟ ΜΝΗΜΗΣ

ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ ΙΑΤΡΟΣ, κ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΒΑΓΕΝΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΤΗΣ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ Γ.Ο.Ν.Κ «ΑΓΙΟΙ ΑΝΑΡΓΥΡΟΙ»

Γ΄ ΚΑΠΗ Ν.ΚΗΦΙΣΙΑΣ, 2 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ ΤΕΤΑΡΤΗ ΩΡΑ: 14.00 Μ.Μ (ΚΑΤΟΠΙΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ ΚΕΝΤΡΑ)

◆ Α΄ Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ

Αγίας Παρασκευής 57,14561, Κηφισιά
Τηλέφωνο: 210 8080108 - FAX: 210 8018021
email: akapi@kifissia.gr

ΩΡΑΡΙΟ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΚΟΙΝΟΥ
ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:00 ΠΜ – 14:00 ΜΜ



ΔΗΜΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ,
ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ 3^{ης} ΗΛΙΚΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ & ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ



Ο άνεμος του Μάρτη -Phillip Richard Morris

*" Τον γνωρίζετε το Μάρτη,
τον τρελό και τον αντάρτη;
Ξημερώνει και βραδιάζει
κι εκατό γνώμες αλλάζει. "*
Ρ. Μπούμη- Παππά

ΜΑΡΤΙΟΣ/ 2020

Α' Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ