

## ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ / ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2019

#### ΤΡΙΤΗ 1 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2019

ΕΟΡΤΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΗΜΕΡΑΣ 3ης ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΟ ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ ΒΑΣ. ΓΚΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ (ΔΙΟΝΥΣΟΥ & ΜΥΡΣΙΝΗΣ).

ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΟΛΟΥΣ. ΏΡΑ 11:00Π.Μ

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ & ΣΑΒΒΑΤΟ 5 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2019

ΔΙΗΜΕΡΗ ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΤΗΝΟ.

#### ΤΡΙΤΗ 8 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2019

ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΕΟΡΤΑΣΜΟΥ ΤΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΗΜΕΡΑΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΡΥΘΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΕΙ ΣΤΟ Α' ΚΑΠΗ ΟΜΙΛΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ: "ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ". ΏΡΑ 11:00Π.Μ.

#### ΤΕΤΑΡΤΗ 9 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2019

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗ ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ (ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑ ΑΓ. ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ)- ΚΑΣΤΡΟ ΚΑΡΑΜΠΑΜΠΑ-ΧΑΛΚΙΔΑ

ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 5€

ΏΡΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗΣ: 9:15Π.Μ.

ΕΝΑΡΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ 2/10 - ΛΗΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ 3/10

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ ΚΕΝΤΡΑ.

#### ΚΥΡΙΑΚΗ 20 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2019

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΘΕΑΤΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ, "ΠΡΟΣΟΧΗ Ο ΦΙΛΟΣ ΔΑΓΚΩΝΕΙ" ΣΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΖΗΝΑ, ΜΕ ΤΟΥΣ: ΒΛ. ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ, ΚΡΑΤ. ΚΑΤΣΟΥΛΗΣ, ΝΑΤ. ΔΡΑΓΟΥΜΗ, ΕΥΑΓΓ. ΜΟΥΜΟΥΡΗ κ.α

ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 18€ (ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ - ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ)

ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΣΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ ΚΕΝΤΡΑ .

ΏΡΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗΣ: 15:45Μ.Μ.

ΕΝΑΡΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ 9/10 -ΛΗΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ 10/10

#### ΤΕΤΑΡΤΗ 23 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2019

ΟΜΙΛΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ κας Τ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, ΜΕ ΘΕΜΑ: "ΑΛΖΧΕΙΜΕΡ-ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΝΟΣΟΙ", ΜΕ ΑΦΟΡΜΗ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΝΟΙΑΣ (21η ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ). ΏΡΑ 10:00Π.Μ.

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2019

ΟΜΙΛΙΑ ΤΟΥ ΙΑΤΡΟΥ-ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΥ κ. Γ. ΜΙΧΑ, ΣΤΟ ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΜΕ ΘΕΜΑ: "ΟΙ ΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗ 3η ΗΛΙΚΙΑ-ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ". ΏΡΑ 10:00Π.Μ.

### ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΕΝ ΟΨΕΙ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΕΠΕΤΕΙΟΥ ΤΗΣ 28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 1940 - ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΕΙ Η ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΚΑΙ Η ΏΡΑ

#### ● ΟΜΑΔΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΑΓΓΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

ΠΕΜΠΤΗ, Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 9:30 - 11:00 Π.Μ. ΕΝΑΡΞΗ 3/10

(κ. ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΚΑΛΟΥΤΖΗ, Καθηγήτρια Αγγλικών, Εθελόντρια)

ΤΡΙΤΗ, Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ 11:30 Π.Μ. - 12:30 Μ.Μ. ΕΝΑΡΞΗ 15/10

(κ. ΛΙΑΝ ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΟΥ, Καθηγήτρια Αγγλικών, Εθελόντρια)

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Γ' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 15:00 Μ.Μ. - 16:30 Μ.Μ. -ΕΘΕΛΟΝΤΡΙΑ ΕΝΑΡΞΗ 11/10

#### ● ΟΜΑΔΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ (ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ)

7/10, ΔΕΥΤΕΡΑ, Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 10:30-11:30Π.Μ.

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

8/10, ΤΕΤΑΡΤΗ, ΚΑΠΗ Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ 10:30 - 11:30 Π.Μ.

9/10, 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. ΕΝΑΡΞΗ 14/10

#### ● ΟΜΑΔΑ ΒΑΔΙΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ, Γ' ΚΑΠΗ Ν.ΚΗΦΙΣΙΑΣ 9:00Π.Μ. - 10:00 Π.Μ. ΕΝΑΡΞΗ 14/10

#### ● ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

ΠΕΜΠΤΗ, Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 13:00 - 14:00 Μ.Μ. ΕΝΑΡΞΗ 3/10

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

#### ● ΟΜΑΔΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ, Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 9:30-10:30 Π.Μ. ΕΝΑΡΞΗ 16/10

ΠΕΜΠΤΗ, ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ, 10:315-11:45Μ.Μ. (κ. ΚΟΚΚΑΛΗ, ΕΘΕΛΟΝΤΡΙΑ) ΕΝΑΡΞΗ 3/10

#### ● ΟΜΑΔΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ, Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 11:30 Π.Μ. - 12:30 Μ.Μ. ΕΝΑΡΞΗ 7/10

ΤΡΙΤΗ, ΚΑΠΗ Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ 1ο γκρουπ 11:00-12:00Π.Μ. & 2ο γκρουπ 12:00-13:00Μ.Μ,

ΤΡΙΤΗ, Γ' ΚΑΠΗ Ν.ΚΗΦΙΣΙΑΣ 9:30 - 10:30 Μ.Μ. ΕΝΑΡΞΗ 15/10

Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ, ΠΕΜΠΤΗ 11:30Π.Μ.-12:30Μ.Μ. ΕΝΑΡΞΗ 24/10

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

ΤΡΙΤΗ, Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 9:30-11:00Π.Μ. ΕΝΑΡΞΗ 8/10

ΤΡΙΤΗ, Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ 11:30 - 13:30 Μ.Μ ΕΝΑΡΞΗ 8/10

ΤΕΤΑΡΤΗ, Γ' ΚΑΠΗ Ν.ΚΗΦΙΣΙΑΣ 9:30 - 11:30 Π.Μ. ΕΝΑΡΞΗ 9/10

ΤΕΤΑΡΤΗ, ΚΑΠΗ Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ 11:30 - 13:30 Μ.Μ. ΕΝΑΡΞΗ 9/10

#### ● ΟΜΑΔΑ ΜΕΛΕΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΓΡΑΦΗΣ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, 12:00Π.Μ.-13:00Μ.Μ. ΕΝΑΡΞΗ 4/10

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

ΤΕΤΑΡΤΗ, ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ, 10:00Π.Μ. - 11:00Μ.Μ. ΕΝΑΡΞΗ 3/10

ΤΕΤΑΡΤΗ, ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, 11:30Π.Μ.-12:30Μ.Μ. ΕΝΑΡΞΗ 9/10

#### ● ΟΜΑΔΑ ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ...ΓΕΛΩΝΤΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ, ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ, 12:00-13:00 Μ.Μ. ΕΝΑΡΞΗ 7/10

#### ● ΟΜΑΔΑ ΧΟΡΩΔΙΑΣ (κ. Κ. ΣΤΕΦΑΝΟΥ-ΜΟΥΣΙΚΟΣΥΝΘΕΤΗΣ) ΕΧΕΙ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ

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

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, 9:00-10:00Π.Μ. (κα ΑΘΗΝΑ ΧΑΤΖΗ,ΕΘΕΛΟΝΤΡΙΑ) ΕΝΑΡΞΗ 4/10

ΔΕΥΤΕΡΑ & ΤΕΤΑΡΤΗ , Γ' ΚΑΠΗ Ν. ΚΗΦΙΣΙΑΣ, 9:00-10:00Π.Μ.(κ.Α. Μ. ΚΑΝΟΥΛΑ-ΕΘΕΛ.) ΕΝΑΡΞΗ 14/10

## ΕΝΑΡΞΗ ΠΡΟΣΕΧΩΣ

- ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
- ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ
- ΟΜΑΔΑ Η/Υ

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 2019.**

**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.**

ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ ΙΑΤΡΟΣ, κ. ΗΛΙΑΣ ΣΙΑΚΑΒΕΛΛΑΣ  
Β' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ , ΩΡΑ: 14:30 Μ.Μ.  
ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ, ΩΡΑ 13:00Μ.Μ.

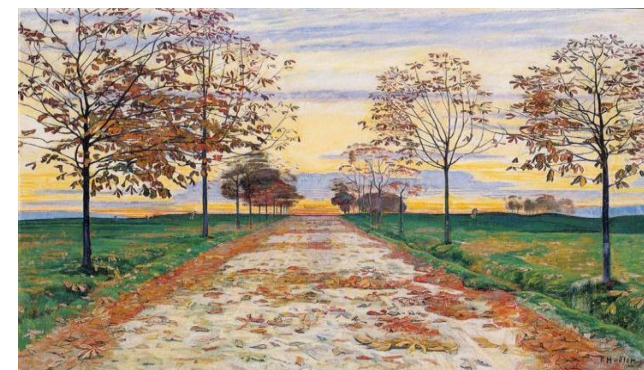
ΙΑΤΡΕΙΟ ΜΝΗΜΗΣ  
ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ ΙΑΤΡΟΣ, κ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΒΑΓΕΝΑΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΤΗΣ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ Γ.Ο.Ν.Κ «ΑΓΙΟΙ ΑΝΑΡΓΥΡΟΙ»  
Γ' ΚΑΠΗ Ν.ΚΗΦΙΣΙΑΣ, 2 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ ΤΕΤΑΡΤΗ ΩΡΑ: 14.00 Μ.Μ (ΚΑΤΟΠΙΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΤΑ ΚΑΤΑ  
ΤΟΠΟΥΣ ΚΕΝΤΡΑ)

### ◆ Α' Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ

Αγίας Παρασκευής 57, 14561, Κηφισιά  
Τηλέφωνο: 210 8080108 - FAX: 210 8018021  
email: [akapi@kifissia.gr](mailto: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<sup>ης</sup> ΗΛΙΚΙΑΣ



Φθινοπωρινή νύχτα Ferdinand Hodler 1892

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ  
&  
ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2019

**Α' Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ**