

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ
Γ' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΜΑΡΤΙΟΣ 2020

ΠΕΜΠΤΗ 5 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020

ΟΜΑΔΑ ΠΕΡΙΠΑΤΟΥ ΚΑΙ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗΣ
ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟΝ ΠΥΡΓΟ ΒΑΣΙΛΙΣΣΗΣ ΣΤΟΝ ΙΛΙΟΝ ΜΕ ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ
κ.ΡΑΥΤΟΠΟΥΛΟ (ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΑ-ΕΘΕΛΟΝΤΗ)
ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 14€ (ΞΕΝΑΓΗΣΗ- ΚΕΡΑΣΜΑ- ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ)
ΩΡΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗΣ: 8:45
ΕΝΑΡΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ: 26/2 ΛΗΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ: 27/2

ΤΕΤΑΡΤΗ 4 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020

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

ΔΕΥΤΕΡΑ 9 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020

ΓΙΟΡΤΑΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ
ΩΡΑ 11:00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ Γ' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΧΡΥΣΟΠΗΓΗΣ
ΠΟΛΥΔΕΝΔΡΙ
ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 5€
ΩΡΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗΣ: 16:15
ΕΝΑΡΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ –ΛΗΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ: 12/3-13/3

ΤΡΙΤΗ 24 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020

ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΓΙΟΡΤΗ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΕΠΕΤΕΙΟΥ 25^{ΗΣ} ΜΑΡΤΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ 30 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020

ΟΜΑΔΑ ΠΕΡΙΠΑΤΟΥ ΚΑΙ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗΣ
ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΑΣΤΕΡΟΣΚΟΠΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ- ΘΗΣΕΙΟ
ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 8€ (3€ΞΕΝΑΓΗΣΗ - 5€ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ)
ΩΡΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗΣ: 9:30
ΕΝΑΡΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ –ΛΗΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ: 16/3-17/3

ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

● ΟΜΑΔΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΑΓΓΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

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

● ΟΜΑΔΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ (ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ)

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

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

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

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

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

● ΟΜΑΔΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

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

● ΟΜΑΔΑ ΒΑΔΙΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

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

● ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

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

Γ' ΚΑΠΗ ΠΕΜΠΤΗ Ν.ΚΗΦΙΣΙΑΣ 9:00 – 10:00 και ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8.50-9.50 Π.Μ.

ΚΑΠΗ Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ-ΤΡΙΤΗ 9:30-10:30-ΠΕΜΠΤΗ 9:00-10:00,-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10:00-11:00

● ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

ΠΕΜΠΤΗ, Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 13:00 – 14:00 Μ.Μ.

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

● ΟΜΑΔΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ, Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 9:30-10:30

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

● ΟΜΑΔΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 11:30– 12:30

Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ ΤΡΙΤΗ 10:30-11:30 και ΠΕΜΠΤΗ 11:30-12:30

ΤΡΙΤΗ Γ' ΚΑΠΗ Ν.ΚΗΦΙΣΙΑΣ 9:30 – 10:30

ΚΑΠΗ Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ ΤΕΤΑΡΤΗ 11:30-12:30

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

ΤΕΤΑΡΤΗ, Γ' ΚΑΠΗ Ν.ΚΗΦΙΣΙΑΣ 11:30

● 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, 12:00-13:00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ, 10:30-11:30

ΤΕΤΑΡΤΗ, ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ, 10:00- 11:00

ΤΕΤΑΡΤΗ, ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, 11:30-12:30

● ΟΜΑΔΑ ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ....ΓΕΛΩΝΤΑΣ

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

ΤΡΙΤΗ Β ΚΑΠΗ 11:30- 12:30

● ΟΜΑΔΑ ΠΕΡΙΠΑΤΟΥ ΚΑΙ ΠΕΡΙΓΓΗΣΗΣ

ΠΕΜΠΤΗ 5/3/ 2020: ΠΥΡΓΟΣ ΒΑΣΙΛΙΣΣΗΣ ΙΛΙΟΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ 30/3/2020 : ΑΣΤΕΡΟΣΚΟΠΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ-ΘΗΣΕΙΟ

● 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 10:00-11:00

● 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

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

ΓΙΑΤΡΟΙ

ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ ΙΑΤΡΟΣ, κ. ΗΛΙΑΣ ΣΙΑΚΑΒΕΛΛΑΣ

Β΄ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ , ΩΡΑ: 14:00

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ, ΩΡΑ 13:00

ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ ΙΑΤΡΟΣ, κ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΠΑΠΠΑΣ

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

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 (ΚΑΤΟΠΙΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ 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

Γ΄ Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΚΗΦΙΣΟΥ ΚΑΙ ΑΓΡΑΥΛΗΣ, 14564 –ΚΗΦΙΣΙΑ

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2108083570

email: kapi3@kifissia.gr

ΩΡΑΡΙΟ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΚΟΙΝΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08:00 – 14:00



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. "**

P. Μπούμη- Παππά

ΜΑΡΤΙΟΣ 2020

Γ΄ Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ