

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ**  
**Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2019**

**ΤΕΤΑΡΤΗ 6 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2019**

ΠΡΟΒΟΛΗ DVD ΣΤΟ ΚΑΠΗ

ΜΕ ΘΕΜΑ «ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ, ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ» ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΑΤΡΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΟΣΧΟΒΑΚΗ

ΩΡΑ :11:00 Π.Μ.

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2019**

ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΗΣ ΤΑΙΝΙΑΣ ΤΟΥ Π. ΒΟΥΛΓΑΡΗ «ΜΙΚΡΑ ΑΓΓΛΙΑ» ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ ΟΔΕΟΝ ESCAPE ΣΤΟ ΙΛΙΟΝ  
ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 9€ (4 € ΠΡΟΒΟΛΗ -5 € ΠΟΥΛΜΑΝ)

ΩΡΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗΣ: 8:45 Π.Μ.

**ΤΡΙΤΗ 12 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2019**

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΝΑΥΠΛΙΟ- ΑΣΠΡΟΒΡΥΣΗ ΣΤΟΝ ΙΕΡΟ ΝΑΟ

ΑΓΙΟΥ ΛΟΥΚΑ ΤΟΥ ΙΑΤΡΟΥ ΚΑΙ ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΟΥ ΝΑΟΥ  
ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 5 € (ΕΠΙΔΟΤΟΥΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ ΔΗΜΟ)

ΕΓΓΡΑΦΕΣ 5 - 6 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2019

ΩΡΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗΣ: 08:45 Π.Μ.

**ΠΕΜΠΤΗ 14 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2019**

ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ « ΕΡΩΣ- ΑΓΑΠΗ -ΣΤΟΡΓΗ» ΩΡΑ: 10:30

ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΟΥΜΕ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΚΑΠΗ.ΦΕΡΝΟΥΜΕ ΤΑ ΜΕΖΕΔΑΚΙΑ ΜΑΣ,  
ΤΡΑΓΟΥΔΑΜΕ ΓΕΜΑΤΟΙ ΕΡΩΤΑ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗ

ΩΡΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ:11:30 Π.Μ

**ΣΑΒΒΑΤΟ 23 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2019**

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΘΕΑΤΡΙΚΗΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ « ΕΓΚΛΗΜΑ ΣΤΟ ΟΡΙΕΝΤ ΕΞΠΡΕΣ»

ΤΗΣ ΑΓΚΑΘΑ ΚΡΙΣΤΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΗΘΟΠΟΙΟΥΣ: Κ. ΔΑΝΔΟΥΛΑΚΗ,

Δ. ΚΑΤΡΑΝΙΔΗ Τ. ΧΑΛΚΙΑ, Α. ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟ

ΘΕΑΤΡΟ: Κ. ΔΑΝΔΟΥΛΑΚΗ

ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 20€ (ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ+ΠΟΥΛΜΑΝ)

ΩΡΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗΣ: 16:30

ΕΓΓΡΑΦΕΣ 11 - 12 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

**ΤΡΙΤΗ 26 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2019**

ΟΜΙΛΙΑ ΤΟΥ Θ. ΚΟΝΤΑΡΑ ΜΕ ΘΕΜΑ:

«ΣΜΥΡΝΙΑ: ΤΟ ΠΟΡΤΑΙΤΟ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΗΣ ΙΩΝΙΑΣ

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΜΟΥΣ ΣΤΑ ΓΛΩΣΣΙΚΑ ΙΔΙΩΜΑΤΑ

ΤΗΣ Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

ΧΩΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ: ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ

ΩΡΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ: 18:00

**ΠΕΜΠΤΗ 28 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2019**

ΕΛΑΤΕ ΝΑ ΓΙΟΡΤΑΣΟΥΜΕ ΤΟ ΕΘΙΜΟ ΤΗΣ ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ ΚΕΝΤΡΑ

**ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ**

**● ΟΜΑΔΑ ΑΓΓΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ**

Α' ΚΑΠΗ ΠΕΜΠΤΗ, 10:00 - 11:00 (κ. ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΚΑΛΟΥΤΖΗ, Εθελόντρια)

Β' ΚΑΠΗ ΤΡΙΤΗ, 11:30 - 12:30 (κ. ΛΙΛΗ ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΟΥ, Καθηγήτρια Αγγλικών, Εθελόντρια)

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

Α' ΚΑΠΗ : ΔΕΥΤΕΡΑ 11/2/2019 10:30

Β' ΚΑΠΗ : ΤΡΙΤΗ 19/2/ 2019 10:30

Γ' ΚΑΠΗ: ΠΕΜΠΤΗ 14/2/2019 10:30

ΚΑΠΗ Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: ΤΕΤΑΡΤΗ 20/2/2019 10:30

(κ. ΣΟΥΛΙΩΤΗ - Καθηγήτρια Τ.Ε.Ι. Αισθητικής & Κοσμετολογίας, Εθελόντρια)

**● ΟΜΑΔΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΝΗΜΗΣ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

Γ' ΚΑΠΗ 10:00 - 11:00

ΚΑΠΗ Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: 9.00 - 10.00

**● ΟΜΑΔΑ ΒΑΔΙΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ**

Γ ΚΑΠΗ ΤΕΤΑΡΤΗ: 09:00- 10:00

**● ΟΜΑΔΑ ΓΑΛΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ**

ΚΑΠΗ Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, 16:00 - 17:00 (κ.α.ΚΑΡΑΛΗ, Εκπαιδευτικός, Εθελόντρια)

**● ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Α ΚΑΠΗ ΠΕΜΠΤΗ 11:30 - 12:30

Β ΚΑΠΗ ΔΕΥΤΕΡΑ 11:30 - 12:30

Γ ΚΑΠΗ ΠΕΜΠΤΗ 09: 30 - 10:30

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ ΤΕΤΑΡΤΗ 09:00-10:00, ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10:00- 11:00

**● ΟΜΑΔΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

Α' ΚΑΠΗ ΤΡΙΤΗ 09:30 - 10:30

Β' ΚΑΠΗ ΔΕΥΤΕΡΑ 12:30 - 13:30

Γ' ΚΑΠΗ ΔΕΥΤΕΡΑ, 9:30-10:30

ΚΑΠΗ Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ ΠΕΜΠΤΗ, 10:30-12:00 (κ.ΚΟΚΚΑΛΗ, Ψυχολόγος, Εθελόντρια)

**● ΟΜΑΔΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Α' ΚΑΠΗ ΔΕΥΤΕΡΑ, 11:30 - 12:30 & ΤΡΙΤΗ 11:30 - 12:30

Β' ΚΑΠΗ ΤΡΙΤΗ 10:45 - 11:45, ΠΕΜΠΤΗ 11:00 - 12:00

Γ' ΚΑΠΗ ΔΕΥΤΕΡΑ, 10:30-11:30

ΚΑΠΗ Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ ΤΡΙΤΗ, 11:00-12:00 & 12:00- 13:00

**● ΟΜΑΔΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ**

Α ΚΑΠΗ ΤΡΙΤΗ 10:00-11:00

Β ΚΑΠΗ ΔΕΥΤΕΡΑ- ΤΕΤΑΡΤΗ- ΠΕΜΠΤΗ: 10:00- 11:00

ΚΑΠΗ Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ, ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17:00-18:00(κ. ΚΑΡΑΛΗ, Εκπαιδευτικός, Εθελόντρια)

**● ΟΜΑΔΑ ΜΕΛΕΤΗΣ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΑΓΙΑΣ ΓΡΑΦΗΣ**

Α ΚΑΠΗ: ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 11:45 - 12:45

Β ΚΑΠΗ: ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ :10:30 - 11:30

Γ ΚΑΠΗ: ΤΡΙΤΗ 10:30-11:30

ΝΕΑ ΕΡΥΘΡΑΙΑ: ΤΡΙΤΗ 12:00- 13:00

**● ΟΜΑΔΑ ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ...ΓΕΛΩΝΤΑΣ**

ΚΑΠΗ Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ ΔΕΥΤΕΡΑ, 11:30- 12:30 (κ. ΚΑΡΑΛΗ, Εκπαιδευτικός,

Εθελόντρια)

Β' ΚΑΠΗ: ΠΕΜΠΤΗ 12:00- 13:00

● **ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ ΓΙΑ ...ΜΕΓΑΛΟΥΣ**

ΔΕΥΤΕΡΑ 12:30 κ. Κ. ΚΑΡΑΛΗ (ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ, ΕΘΕΛΟΝΤΡΙΑ)

● **ΟΜΑΔΑ ΠΕΡΙΠΑΤΟΥ ΚΑΙ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗΣ**

Β ΚΑΠΗ :ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΕΙ

● **ΟΜΑΔΑ ΧΟΡΟΥ**

ΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ - ΛΑΤΙΝ:ΔΕΥΤΕΡΑ, ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ 10:00-11:30

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ: ΤΡΙΤΗ, Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, 11:30-12:30

ΠΕΜΠΤΗ, Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ, 12:00-13:00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Γ' ΚΑΠΗ, 9:00-10:00

● **ΟΜΑΔΑ ΧΟΡΩΔΙΑΣ**

Α' ΚΑΠΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, 10:30 - 11:30

Β' ΚΑΠΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, 12:00 - 13:00

Γ' ΚΑΠΗ ΠΕΜΠΤΗ, 10:30 - 11:30

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

● **ΟΜΑΔΑ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ** κ. Α-Μ ΚΑΝΟΥΛΑ(ΕΘΕΛΟΝΤΡΙΑ)

Γ' ΚΑΠΗ ΤΕΤΑΡΤΗ 10:00 - 11:00 & 11:00 - 12:00

### ΙΑΤΡΟΙ

● **ΒΑΣΙΛΗΣ ΒΑΓΕΝΑΣ- ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ:**(ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ Γ.Ο.Ν.Κ «ΑΓΙΟΙ ΑΝΑΡΓΥΡΟΙ»)Γ' ΚΑΠΗ, 2 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ ΤΕΤΑΡΤΗ ΩΡΑ: 14.00

(ΚΑΤΟΠΙΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ ΚΕΝΤΡΑ)

● **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΠΑΠΠΑΣ- ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ:**Α' ΚΑΠΗ, ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ , ΩΡΑ: 12:30  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΕΠΙΚΑΙΡΑ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ 3<sup>η</sup> ΗΛΙΚΙΑ

● **ΣΙΑΚΑΒΕΛΛΑΣ ΗΛΙΑΣ- ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ:** Β' ΚΑΠΗ:ΔΕΥΤΕΡΑ ΩΡΑ 14:30 - Γ' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ: ΠΕΜΠΤΗ ΩΡΑ: 13:00

**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) ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΚΟΜΙΣΟΥΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΠΟΥ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΙ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΠΟ 21 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2019**

**ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΕΓΓΡΑΦΕΣ - ΑΝΑΝΕΩΣΕΙΣ ΘΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ 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 -14:00



ΔΗΜΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ,  
ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ 3<sup>ης</sup> ΗΛΙΚΙΑΣ

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ & ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

ΧΑΡΤΑΕΤΟΙ-ΓΙΑΝΝΗ ΒΕΛΛΗ



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2019

Α Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ