

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ
Γ' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2019

ΤΕΤΑΡΤΗ 6 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2019

ΠΡΟΒΛΗ 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: 09:30 Π.Μ.

ΤΕΤΑΡΤΗ 13 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

ΓΙΟΡΤΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΚΑΠΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ, ΧΟΡΟ, ΜΕΖΕΔΑΚΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΛΗ ΜΑΣ

ΩΡΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ: 11:00 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: 15:45

ΕΓΓΡΑΦΕΣ: 11-12 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

ΤΡΙΤΗ 26 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2019

ΟΜΙΛΙΑ ΤΟΥ Θ. ΚΟΝΤΑΡΑ ΜΕ ΘΕΜΑ: «ΣΜΥΡΝΙΑ: ΤΟ ΠΟΡΤΑΙΤΟ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΗΣ ΙΟΝΙΑΣ

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^η 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.

Γ΄ Κ.Α.Π.Η.: ΚΗΦΙΣΟΥ ΚΑΙ ΑΓΡΑΥΛΗΣ, 14564 -ΚΗΦΙΣΙΑ

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2108083570 email: kapi3@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^η ΗΛΙΚΙΑΣ

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
&
ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ**

ΧΑΡΤΑΕΤΟΙ-ΓΙΑΝΝΗ ΒΕΛΛΗ



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2019

Γ Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ