

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ
ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟ 2023 – ΙΑΝΟΥΑΡΙΟ 2024**

• **“Μάθημα και Πρακτική για Πρώτες Βοήθειες, Βασική Υποστήριξη Ζωής, πνιγμονή”**

Β΄ΚΑΠΗ: Τρίτη 5/12, ώρα 10:30π.μ.

Γ΄ΚΑΠΗ: Πέμπτη, 7/12, ώρα 16:00μ.μ.

Α΄ ΚΗΦΙΣΙΑΣ: Παρασκευή, 8/12, ώρα 10:30π.μ.

Εισηγήτρια Ασημίνα Σωτηροπούλου, Εκπαιδευτρια Ενηλίκων, Υπεύθυνη ΚΕΠ Υγείας Δ. Κηφισιάς

• **ΤΡΙΤΗ 12 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023**

Χριστουγεννιάτικος στολισμός των χώρων των ΚΑΠΗ, ώρα 10:30π.μ..

• **ΠΕΜΠΤΗ 14 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023**

Ημερήσια εκδρομή στην **Δημητσάνα - Μουσείο Υδροκίνησης, Στεμνίτσα** για καφέ & φαγητό.

Τιμή συμμετοχής: 17 ευρώ (μεταφορικά +2 ευρώ Μουσείο)

Εγγραφές : Α΄ & Γ΄ ΚΑΠΗ 8/12 - Β΄ ΚΑΠΗ & Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑ 7/12

• **ΚΥΡΙΑΚΗ 17 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023**

Θεατρική παράσταση “**Θέλω να κρατώ το χέρι σου**” με τους Τάσο Ιορδανίδη , την Θάλεια Ματίκα, **Θέατρο ΑΛΦΑ.**

Τιμή συμμετοχής :18 ευρώ (εισιτήριο + μεταφορικά).

Εγγραφές : Α΄ & Γ΄ ΚΑΠΗ 8/12 - Β΄ ΚΑΠΗ & Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑ 7/12

• **ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ ΣΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ ΚΕΝΤΡΑ**

Γ΄ ΚΑΠΗ: Δευτέρα 18 Δεκεμβρίου 2023 & ώρα 10:30π.μ.

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Δευτέρα 18 Δεκεμβρίου 2023 & ώρα 12:00μ.μ.

Β΄ ΚΑΠΗ: Τρίτη 19 Δεκεμβρίου 2023 & ώρα 10:30π.μ

Α΄ ΚΑΠΗ: Τρίτη 19 Δεκεμβρίου 2023 & ώρα 12:00π.μ.

• **ΤΕΤΑΡΤΗ 20 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023**

Απογευματινός περίπατος στο στολισμένο **Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος**

Τιμή συμμετοχής : 7 ευρώ

Εγγραφές : Α΄ & Γ΄ ΚΑΠΗ 13/12 - Β΄ ΚΑΠΗ & Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑ 12/12

• **ΤΕΤΑΡΤΗ 10 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ & ΠΕΜΠΤΗ 11 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2024**

Διήμερη εκδρομή **ΤΣΑΓΚΑΡΑΔΑ-ΜΑΚΡΥΝΙΤΣΑ.**

Τιμή συμμετοχής : Θα βγει ανακοίνωση

Εγγραφές : Α΄ & Γ΄ ΚΑΠΗ 13/12 - Β΄ ΚΑΠΗ & Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑ 12/12

• **ΠΕΜΠΤΗ 18 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2024**

Μονοήμερη εκδρομή στο **ΓΑΛΑΞΙΔΙ - ΙΤΕΑ .**

Τιμή συμμετοχής : 17 ευρώ

Εγγραφές : Α΄ & Γ΄ ΚΑΠΗ 10/1 - Β΄ ΚΑΠΗ & Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑ 11/1

• **ΠΕΜΠΤΗ 25 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2024**

Πρωινός περίπατος στην **ΒΡΑΥΡΩΝΑ** (Αρχαιολογικός χώρος & Μουσείο)

Τιμή συμμετοχής : 15 ευρώ (μεταφορικά – Μουσείο – Ξεναγός)

Εγγραφές : Α΄ & Γ΄ ΚΑΠΗ 10/1 - Β΄ ΚΑΠΗ & Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑ 11/1

• **ΚΥΡΙΑΚΗ 28 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2024**

Θεατρική παράσταση “**Ο θάνατος του εμποράκου**” με τον Βλαδίμηρο Κυριακίδη, **Θέατρο ΖΗΝΑ.**

Τιμή συμμετοχής : 21 ευρώ (εισιτήριο + μεταφορικά)

Εγγραφές : Α΄ & Γ΄ ΚΑΠΗ 15/1 - Β΄ ΚΑΠΗ & Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑ 16/1

ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

➤ **Ομάδα Γυμναστικής**

Α΄ΚΑΠΗ: Δευτέρα, 11:15-12:15, Τετάρτη 11:15-12:15

Β΄ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Τετάρτη 11:30-12:30 -2η μέρα γυμναστικής θα ορισθεί σύντομα

Γ΄ΚΑΠΗ: Τρίτη 9:00-10:00 & Πέμπτη 9:00-10:00

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Δευτέρα 12:30-13:30 & Παρασκευή 12:30-13:30

➤ **Ομάδα Κινησιοθεραπείας**

Α΄ΚΑΠΗ: Πέμπτη, 10:00-11:00

Β΄ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Δευτέρα, (Α΄ομάδα) 10:00-11:00 & (Β΄ομάδα) 11:00-12:00

Γ΄ΚΑΠΗ: Τετάρτη 9:30-10:30

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Δευτέρα 9:30-10:30 & Πέμπτη 9:30-10:30

➤ **Ομάδα Χοροδίας**

Α΄ΚΑΠΗ: Πέμπτη, 12:15-13:15

Β΄ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Πέμπτη 10:45-11:45

Γ΄ΚΑΠΗ: Τετάρτη 11:00-12:00

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Τετάρτη 12:00-13:00

➤ **Ομάδα Ενδυνάμωσης Μνήμης**

Α΄ΚΑΠΗ: Τρίτη 11:00-12:00

Β΄ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Τετάρτη 10:00-11:00

Γ΄ΚΑΠΗ: Τρίτη, (Α΄ομάδα) 10:30-11:30-(Β΄ ομάδα) 11:30-12:30 & Παρασκευή 10:30-11:30

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Τρίτη 11:00-12:00

➤ **Ομάδα Ψυχο-Κοινωνικής Προσέγγισης**

Β΄ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Τρίτη 10:00-11:00 (από 16/01/2024)

Γ΄ΚΑΠΗ: Δευτέρα, 9:00-10:30

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

➤ **Ομάδα Ερμηνείας της Αγίας Γραφής**

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Τετάρτη, 9:30-10:30

➤ **Ομάδα Εκμάθησης Μουσικών Οργάνων & Δημιουργία μπάντας**

Τρίτη & Παρασκευή 11:00-13:00 στην Αίθουσα Δροσίνη

Για περισσότερες πληροφορίες – εγγραφές απευθυνθείτε στα κατά τόπους κέντρα.

ΘΑ ΘΕΛΑΜΕ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥΜΕ ΤΑ ΜΕΛΗ ΜΑΣ ΟΤΙ ΟΙ ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΔΕΝ

ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ 18/12/2023 ΜΕΧΡΙ 5/1/2024 ΕΝΩΦΕΙ ΤΩΝ

ΕΟΡΤΩΝ.

Ανακοίνωση:

- ✓ Από Ιανουάριο θα λειτουργήσει στα ΚΑΠΗ ομάδα Διατροφής-Διαιτολογίας στην 3η ηλικία, από διατροφολόγο. Δηλώστε συμμετοχή στα κατά τόπους κέντρα
- ✓ Για τις ομάδες που θα λειτουργήσουν στην συνέχεια θα ενημερώναστε με ανακοινώσεις στα κατά τόπους κέντρα, όπου θα γίνεται και η εγγραφή σας στην δράση-ομάδα.
- ✓ Οι ομιλίες σε θέματα Ψυχικής Υγείας, από την Ψυχολόγο (εθελόντρια), κα Φλώρα Μυρσαλιώτη, στο Α΄ ΚΑΠΗ, Τετάρτη 12:00-13:00 & Β΄ ΚΑΠΗ Αλωνίων, Τρίτη 10:30-11:30, θα συνεχίσουν να πραγματοποιούνται έως 20/12/2023.
- ✓ **ΑΝΑΝΕΩΣΕΙΣ ΕΓΓΡΑΦΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΕΤΟΣ 2024 ΑΠΟ 22 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ.**



Αγαπητά μέλη των Κέντρων Αγάπης & Φιλίας Κηφισιάς

Ο Δήμαρχος, οι εργαζόμενοι στα Κέντρα Φιλίας και Αγάπης και εγώ προσωπικά, σας ευχόμαστε Καλά Χριστούγεννα και Ευτυχισμένος ο Νέος Χρόνος, γεμάτος υγεία και αγάπη!!

Στο καινούργιο μας πρόγραμμα, στις Προγραμματισμένες για Δεκέμβριο και Ιανουάριο Δραστηριότητες, μαζί με τις εκδρομές, τους περιπάτους, το θέατρο κλπ, έχουμε βάλει και μια σειρά από βιωματικά μαθήματα πρώτων βοηθειών, υποστήριξης ζωής, πνιγμονής κλπ.

Στις Σταθερές μας Δράσεις για όλον τον χρόνο, εντάσσεται μια έμπειρη διατροφολόγος, που θα μας συμβουλεύει για την κατάλληλη διατροφή, για ενδυνάμωση μνήμης, για γερά οστά, για το ζάχαρο κλπ.

Όπως γνωρίζετε, από 1/1/2024 αλλάζει η διοίκηση του Δήμου. Κατόπιν τούτου, αυτό είναι το τελευταίο πρόγραμμα που διοργανώνουμε μαζί.

Εύχομαι τα Κέντρα Αγάπης και Φιλίας να είναι πάντα ένας ζωογόνος ήλιος που να μοιράζει ζεστασιά, αγάπη και φροντίδα.

Θέλω να σας πω ότι τα Κέντρα μας, και καθένας από εσάς ξεχωριστά, έχετε ένα μεγάλο κομμάτι της καρδιάς μου.
Θα είμαι πάντα δίπλα σας με πολύ αγάπη και νοιάξιμο.

Ο Αντιδήμαρχος
Σταύρος Ζαπάντης

**ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ,
ΕΧΟΥΝ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΩΝ Κ.Α.Π.Η. ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΕΓΓΡΑΦΕΙ Ή ΑΝΑΝΕΩΣΕΙ ΤΗΝ
ΕΓΓΡΑΦΗ ΤΟΥΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΤΟΣ 2024**

Α΄ Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ

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

Β΄ Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ

Αγίου Τρύφωνος και Καρπάθου
Τηλέφωνο: 2131301901 - 2108013820
email : bkapi@kifissia.gr

Γ΄ Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ

Κηφισού κ' Αγραύλης
Τηλ : 8083570
email: kapi3@kifissia.gr

Κ.Α.Π.Η. ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ

Κ. Βάρναλη 58
Τηλ.210.8071263
email: kapierythraias@kifissia.gr



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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2023 - ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2024



Η ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΑΣ ΕΥΧΟΝΤΑΙ
ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ ΤΟ ΝΕΟ ΕΤΟΣ

Κέντρα Φιλίας
& Αγάπης
Κ.Α.Π.Η. ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

