



**Κ.Α.Π.Η**

## **Δήμου Πεντέλης**

Πρόγραμμα ΜΑΡΤΙΟΣ 2023



### **Διεύθυνση Κοινωνικής πρόνοιας Δήμου Πεντέλης**

Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Μέριμνας  
Μητροπούλου Γεωργία

Εντετ. Σύμβουλος Νίκος Δροσάτος  
Κοιν. Λειτουργός Χρήστος Αυγουστής

#### **Α ΚΑΠΗ ΜΕΛΙΣΣΙΩΝ**

Αγ. Σαράντα 2 Μελίσσια  
Υπεύθυνη Ρένα Καντσού  
Τηλέφωνο: 210 8040994

#### **Γ ΚΑΠΗ ΜΕΛΙΣΣΙΩΝ**

Καποδιστρίου 14 Μελίσσια  
Υπεύθυνη Σοφία Ιορδανίδου  
Τηλέφωνο: 210 6136333

#### **Δ ΚΑΠΗ ΜΕΛΙΣΣΙΩΝ**

Νάξου 16, Μελίσσια  
Υπεύθυνη Κική Μπάρα  
Τηλέφωνο: 210 6138380

#### **ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΠΕΝΤΕΛΗΣ**

25ης Μαρτίου 44 Νέα Πεντέλη  
Υπεύθυνος Θόδωρος Βιγλατζής  
Τηλέφωνο: 210 6131690

#### **ΚΑΠΗ ΠΕΝΤΕΛΗΣ**

Ηγουμένου Μακρυγιάννη 2, Πεντέλη  
υπεύθυνος Γιάννης Ζώης  
Τηλέφωνο: 2132140631

# ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023

Παρακολούθηση την ακολουθία των Χαιρετισμών στη Ιερά Μονή Παντοκράτορος Νταού Πεντέλης  
Ώρα αναχώρησης 16:30

## ΣΑΒΒΑΤΟ 11 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023 ΚΑΠΗ Μελισσίων



Μονοήμερη εκδρομή στην Στενή Ευβοίας  
ώρα αναχώρησης 8:00  
εγγραφές έως 9-3

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΔΩΡΕΑΝ

## ΠΕΜΠΤΗ 16 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023

Τιμούμε την Ημέρα της Γυναίκας στο Α ΚΑΠΗ Μελισσίων  
Ομιλία- ενημέρωση από τον ιατρό μαιευτήρα Φάνη Κατερινάκη  
**Θεμα:** Πρόληψη του Καρκίνου του Μαστού και του Τραχήλου της Μήτρας,  
Ώρα έναρξης: 11:00

## 2ήμερη εκδρομή

### ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ 18-19 Μαρτίου 2023

**ΜΕΛΙΣΣΙΑ**

Εγγραφές ως 14 -3

### ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ 1-2 Απριλίου 2023

**ΝΕΑ ΠΕΝΤΕΛΗ**

Εγγραφές ως 27-3



**ΑΡΧΑΙΑ ΜΕΣΣΗΝΗ –  
ΠΥΛΟΣ – ΜΕΘΩΝΗ –  
ΆΛΣΟΣ ΑΓΙΟΥ  
ΓΕΩΡΓΙΟΥ-ΤΡΙΠΟΛΗ –  
ΚΑΛΑΜΑΤΑ**

τιμή κατ' άτομο  
63,00€ δίκλινο,  
59,00€ τρίκλινο  
83,00€ μονόκλινο  
στο ξεν/χείο «Galaxy» 3\*  
στην Καλαμάτα με πρωινό

ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΗ 50 ΕΥΡΩ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής 40 άτομα

## ΤΡΙΤΗ 21 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023

Πρωινός περίπατος στον Ναό του Ποσειδώνα στο Σούνιο, έναν από τους ομορφότερους αρχαιολογικούς χώρους στον κόσμο.

Ώρα αναχώρησης 10:00  
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΔΩΡΕΑΝ



## ΚΥΡΙΑΚΗ 26 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023

πάμε θέατρο

ΚΥΡΙΑΚΗ 26 ΜΑΡΤΙΟΥ 2023  
ΩΡΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ : 17:30  
Τιμή: 15 ευρώ



## ΛΟΙΠΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

**ΤΕΤΑΡΤΗ 15-3-2023** και ώρα 19:00 στην αίθουσα Ι. Καποδίστριας ΠΕΝΤΕΛΗ παλιό Δημαρχείο η Δημοτική Επιτροπή Ισότητας Δήμου Πεντέλης με αφορμή την Ημέρα της Γυναίκας θα πραγματοποιήσει εκδήλωση-συζήτηση με **Θέμα:** Στο Κατώφλι της Άρσης των Ανισοτήτων

**ΤΕΤΑΡΤΗ 22-3-2023** και ώρα 18.00μμ, στο Πολιτιστικό Κέντρο Δήμου Πεντέλης Ο Δήμος Πεντέλης σε συνεργασία με το Κέντρο Κοινωνικής Φροντίδας Ατόμων με Νοητική Υστέρηση «ΕΣΤΙΑ» στο πλαίσιο της υλοποίησης του Προγράμματος STOP\_MΟΥ ΑΝΗΚΕΙ θα πραγματοποιήσει εκπαίδευση απευθυνόμενη στους γονείς και στα υπόλοιπα μέλη των οικογενειών ατόμων με νοητική αναπηρία. Η εκπαίδευση θα γίνει από τις Ψυχολόγους της ΕΣΤΙΑ, κυρίες Ευαγγελία Ζαχαρή και Εύη Φαδάκη με θέμα: Σεξουαλική Κακοποίηση Ανθρώπων με Νοητική Αναπηρία- Εκπαίδευση

## ΠΡΟΣΕΧΩΣ 5ΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ 03-07 ΜΑΙΟΥ 2023

“ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ” ΟΧΡΙΔΑ ΟΣΙΟΣ ΝΑΟΥΜ-ΜΑΥΡΟΒΟ

ΦΑΡΑΓΓΙ ΡΑΝΤΙΤΣΑ-ΛΙΜΝΗ ΟΧΡΙΔΑΣ-ΜΠΙΤΟΛΑ



Η παλιά πόλη της Οχρίδας είναι γοητευτική, με τα σπίτια με τις κόκκινες οροφές κτισμένα πάνω στον λόφο της χερσονήσου που δεσπόζει πάνω από τη λίμνη, Με τη σφραγίδα της **UNESCO**, ως Πόλη Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς, είναι ένα από τα ομορφότερα σημεία στην Ευρώπη, το κόσμημα της Πρώην Γιουγκοσλαβικής Δημοκρατίας της Μακεδονίας (ΠΓΔΜ). Η «Ιερουσαλήμ των Βαλκανίων», όπως χαρακτηρίζεται λόγω της μεγάλης θρησκευτικής σημασίας της στην εξάπλωση της Χριστιανοσύνης, με τις 365 εκκλησίες.

**Αναλυτικό πρόγραμμα στα κατά τόπους ΚΑΤΗ**

Κατ' άτομο σε δίκλινο δωμάτιο με ημιδιατροφή	Μονόκλινο με ημιδιατροφή
270 €	340

ΔΕΥΤΕΡΑ	9.00-10.00 ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Α ΚΑΠΗ	10:30 ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ Δ ΚΑΠΗ				17-18 ΑΓΓΛΙΚΑ Α ΚΑΠΗ 18-19 ΑΓΓΛΙΚΑ Α ΚΑΠΗ			
ΤΡΙΤΗ	9.00-10.00 ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Α ΚΑΠΗ	10.00-11.00 ΠΛΕΞΙΜΟ 10.00-11.00 ΡΑΠΤΙΚΗ Α ΚΑΠΗ	10.00-11.00 DESCARAZ Δ ΚΑΠΗ			17-18.45 ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ Γ ΚΑΠΗ 19.00-21.00 ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ Γ ΚΑΠΗ 18.00-19.00 ΛΑΤΙΝ ΝΕΑ ΠΕΝΤΕΛΗ			
ΤΕΤΑΡΤΗ	9.00-10.00 ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Α ΚΑΠΗ		10:30 ΚΙΘΑΡΕΣ Δ ΚΑΠΗ	10.00-11.00 ΕΦΑΡΜΟΣΜ. ΤΕΧΝΕΣ Α ΚΑΠΗ		18.00-20.00 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ Α ΚΑΠΗ		19.00-22.00 ΧΟΡΩΔΙΑ ΛΑΛΗΤΑΔΩΝ Γ ΚΑΠΗ	
ΠΕΜΠΤΗ	9.00-10.00 ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Α ΚΑΠΗ	10.00-11.00 ΡΑΠΤΙΚΗ- ΠΛΕΞΙΜΟ Δ ΚΑΠΗ	ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ Α ΚΑΠΗ			ΧΟΡΩΔΙΑ ΝΕΑ ΠΕΝΤΕΛΗ			
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		10.00-11.00 ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ Δ ΚΑΠΗ						17-18.45 ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ Γ ΚΑΠΗ 19.00- 21.00 ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ Γ ΚΑΠΗ	

