

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΩΤΗΤΩΝ

Α' Κ.Α.Π.Η. ΜΕΛΙΣΣΙΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ: 9: 30 -10:30 π.μ. ΣΙΔΗΡΟΥΡΓΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ: 9: 30 -10:30 π.μ. ΣΙΔΗΡΟΥΡΓΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΠΛΕΞΙΜΟ: 11:00-12:00 π.μ. ΤΖΑΝΑΚΟΥ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ : 18:00-19:30 μ.μ. ΧΑΤΖΗΜΑΡΚΟΥ

ΙΩΑΝΝΗΣ

ΠΕΜΠΤΗ

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ: 10.00-12.00 π.μ. ΜΗΤΣΑΚΗ ΜΑΡΙΑ

ΣΚΑΚΙ: 10: 00 - 13:00 μ.μ. ΑΖΑΔΕΛΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ &

ΒΑΛΕΝΤΙΝΑ ΑΡΓΥΡΑΚΗ

ΑΓΓΛΙΚΑ : 17:00-19:00 μ.μ. ΛΑΖΟΥ ΜΑΙΡΗ

Γ Κ.Α.Π.Η.

ΔΕΥΤΕΡΑ: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥΣ ΧΟΡΟΥΣ 18:00—19.00 μ.μ

ΜΑΡΤΖΗ ΡΟΥΚΗ (ΔΩΡΑ ΣΤΡΑΤΟΥ)

ΤΕΤΑΡΤΗ : ΠΛΕΞΙΜΟ 11:00-12:00 π.μ. ΜΠΟΓΡΑΚΟΥ

ΑΝΤΩΝΙΑ

Δ Κ.Α.Π.Η.

ΔΕΥΤΕΡΑ: ΚΙΘΑΡΕΣ 10:00-12.30 π.μ. ΓΑΝΩΤΗΣ ΝΙΚΟΣ

ΤΡΙΤΗ : ΝΤΕΚΟΥΠΙΑΣ-ΜΑΚΡΑΜΕ 11.00-12.00 π.μ.

ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ

ΜΠΑΝΤΑ 12:00-14:00 μ.μ. ΓΑΝΩΤΗΣ ΝΙΚΟΣ

ΠΕΜΠΤΗ: ΠΛΕΞΙΜΟ- ΡΑΠΤΙΚΗ 10:00-12:00 π.μ. ΔΡΑΚΑΚΗ

ANNA

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ 10:00 -12:00 π.μ. ΠΕΤΡΙΔΟΥ

ΒΑΡΒΑΡΑ

Κ.Α.Π.Η. ΝΕΑΣ ΠΕΝΤΕΛΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ:

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ 17:00—19.00 ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΒΑΡΒΑΡΑ

ΤΡΙΤΗ:

9:00-10:00 π.μ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

18:00-19:00 μ.μ ΛΑΤΙΝ ΓΑΛΑΝΟΠΟΥΛΟΥ ANNA

ΤΕΤΑΡΤΗ:

10:00-12:00 π.μ. ΡΑΠΤΙΚΗ - ΠΛΕΚΤΙΚΗ ΜΟΥΤΑΦΙΔΟΥ

ΦΡΕΙΔΕΡΙΚΗ

ΠΕΜΠΤΗ:

9:00-10:00 π.μ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

18:00-19:00 μ.μ. ΧΟΡΩΔΙΑ ΖΙΑΓΚΑΣ

Κ.Α.Π.Η. ΠΕΝΤΕΛΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ:

9:00-10:00 π.μ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΦΡΑΓΚΟΥΛΗ ΝΤΙΝΑ

11:00-12:00 π.μ. ΒΕΛΟΝΑΚΙ ΝΟΥΛΗ ΡΕΝΑ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

1) Νοσηλεύτρια ΧΑΒΕΝΕΤΙΔΟΥ ΠΟΠΗ

Α Κ.Α.Π.Η. ΜΕΛΙΣΣΙΩΝ Καθημερινά 8.30 -13.00

2) Ψυχολόγος (σε συνεργασία με το ΕΠΑΦΥ)

Κάθε Τρίτη κατότιν ραντεβού

(Χαβενετίδου Πόπη 210 8040994)

3) Φυσικοθεραπευτής

Α Κ.Α.Π.Η. ΜΕΛΙΣΣΙΩΝ Καθημερινά

κατότιν ραντεβού (Χαβενετίδου Πόπη 210 8040994)

4) ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ: ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΤΙΜΗ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΜΑΣ

5) ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΛΕΣΧΗΣ 8.30-13.00

Καθημερινά καφές –τσάι δωρεάν για τα μέλη του Κ.Α.Π.Η.

*Για το πρόγραμμα των εκδρομών όπου απαιτείται

πούλμαν τα σημεία αναχώρησης είναι:

ΜΕΛΙΣΣΙΑ

Α. ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Β. ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΖΩΔΟΧΟΥ ΠΗΓΗΣ

Γ. 25^{ης} ΜΑΡΤΙΟΥ

ΝΕΑ ΠΕΝΤΕΛΗ

ΠΛΑΤΕΙΑ ΝΕΑΣ ΠΕΝΤΕΛΗΣ

ΠΕΝΤΕΛΗ

Δημαρχείο

ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΠΗ:

Α Κ.Α.Π.Η. ΜΕΛΙΣΣΙΩΝ

ΑΓ. ΣΑΡΑΝΤΑ αρ 2 ΤΗΛ 210 8040994

Γ Κ.Α.Π.Η. ΜΕΛΙΣΣΙΩΝ

ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΟΥ 14 ΤΗΛ 210 6136333

Δ Κ.Α.Π.Η. ΜΕΛΙΣΣΙΩΝ

ΝΑΞΟΥ 16 ΤΗΛ 210 6138380

Κ.Α.Π.Η. ΝΕΑΣ ΠΕΝΤΕΛΗΣ

25^{ης} ΜΑΡΤΙΟΥ 44 ΤΗΛ 210 61331690

Κ.Α.Π.Η. ΠΕΝΤΕΛΗΣ

ΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗ 2 ΤΗΛ 2132140631

ΔΗΜΟΣ ΠΕΝΤΕΛΗΣ



Κ.Α.Π.Η

ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΟΙΧΤΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2025

ΚΑΛΗ & ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΝΕΑ ΧΡΟΝΙΑ