

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 : ΝΤΕΚΟΥΠΑΣ-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 ΑΝΝΑ

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

Κ.Α.Π.Η. ΝΕΑΣ ΠΕΝΤΕΛΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ:

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ 17:00—19.00 ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΒΑΡΒΑΡΑ

ΝΤΕΚΟΥΠΑΣ 19:00-20:30 μ.μ. ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ

ΤΡΙΤΗ:

9:00-10:00 π.μ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΡΕΝΑ ΚΑΝΤΣΟΥ

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

ΤΕΤΑΡΤΗ:

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

ΠΕΜΠΤΗ:

9:00-10:00 π.μ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΡΕΝΑ ΚΑΝΤΣΟΥ

18:00-19:00 μ.μ. ΧΟΡΩΔΙΑ ΖΙΑΓΚΑΣ

Κ.Α.Π.Η. ΠΕΝΤΕΛΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ:

9:30-10:30 π.μ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΦΡΑΓΚΟΥΛΗ ΝΤΙΝΑ

18:00 - 20:00 μ.μ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ

ΡΕΒΕΚΑ

ΤΕΤΑΡΤΗ:

9:30-10:30 π.μ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΦΡΑΓΚΟΥΛΗ ΝΤΙΝΑ

11:00-12:00 π.μ. ΒΕΛΟΝΑΚΙ ΝΟΥΛΗ ΡΕΝΑ

11:00- 12:00 π.μ. ΝΤΕΚΟΥΠΑΣ ΝΤΟΥΡΗ ΣΙΣΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ:

11:00- 13:00 π.μ ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ

ΡΕΒΕΚΑ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

1) Νοσηλεύτρια ΧΑΒΕΝΕΤΙΔΟΥ ΠΟΠΗ

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

2) Ψυχολόγος (σε συνεργασία με το ΕΠΑΨΥ)

Κάθε Τρίτη κατόπιν ραντεβού

(Χαβενετίδου Πόπη 210 8040994)

3) Φυσικοθεραπευτής

Α Κ.Α.Π.Η. ΜΕΛΙΣΣΙΩΝ Καθημερινά

κατόπιν ραντεβού (Αθανασιάδου Αγγελική)

τηλ: 210 8040994)

4) ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ: ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΤΙΜΗ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΜΑΣ Η ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ

5) ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΛΕΣΧΗΣ Κ.Α.Π.Η. 8.30-13.00

Καθημερινά καφές –σαί δωρεάν για τα μέλη των 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

ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ

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 6131690

Κ.Α.Π.Η. ΠΕΝΤΕΛΗΣ

ΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗ 2 ΤΗΛ 2132140631

ΔΗΜΟΣ ΠΕΝΤΕΛΗΣ



Κ.Α.Π.Η

ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΟΙΧΤΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

ΜΑΡΤΙΟΣ- ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2025



ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ