

ΚΑΠΗ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΚΑΙ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

ΚΑΠΗ Κάτω Χαλάνδρι : Τετάρτη 21 ΜΑΙΟΥ ώρα 9.00-11.00

ΚΑΠΗ Τούφας : Τετάρτη 28 ΜΑΙΟΥ ώρα 9.00-11.00

ΚΑΠΗ Κεντρικό : Τετάρτη 16 ΜΑΙΟΥ ώρα 9.00-11.00

ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΚΑΠΗ

- **Ομάδα γυναικών** στο ΚΑΠΗ Τούφας κάθε Παρασκευή 10:00 - 11:30 με υπεύθυνη την κοινωνική λειτουργό του ΚΑΠΗ, κα Τριάδα Ευαγγελίου.
- **Ομάδα γυμναστικής** σε εσωτερικό χώρο στο ΚΑΠΗ Κάτω Χαλανδρίου κάθε Πέμπτη και ώρα 10:00 – 11:00 με τον φυσικοθεραπευτή Κώστα Καραγκούνη (τηλ. 2106778788).
- **Ομάδα κεντήματος και πλεξίματος:** στο Κεντρικό ΚΑΠΗ με την καθοδήγηση της κας Ασπασίας Οθωναίου κάθε Τετάρτη στις 11:00.
- **Ομάδα μικτής χορωδίας 60+:** Οι πρόβες της πραγματοποιούνται κάθε Τρίτη 11:00 -13:00 στην οδό Στρατάρχου Αλέξανδρου Παπάγου 7, Χαλάνδρι, 2ος όροφος, με την καθοδήγηση της μαέστρου κας Ρίας Θεοδώρου.
- **Θεατρική Ομάδα:** Κάθε Δευτέρα 10:00 – 13:00 στην αίθουσα εκδηλώσεων (Παπάγου 7) 2ος όροφος με την κα Ανατολή Αθανασιάδου.

ΑΝΑΝΕΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΝΕΕΣ ΕΓΓΡΑΦΕΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ : ΕΩΣ ΤΕΛΟΣ ΜΑΙΟΥ

ΑΝΑΝΕΩΣΕΙΣ :

Για την ανανέωση καρτών των μελών που έχουν κάνει ανανέωση από το έτος 2020 και μετά θα πρέπει να έχουν μαζί τους:



- ο Την κάρτα μέλους
- ο Αστυνομική ταυτότητα
- ο Υπεύθυνη δήλωση συμμετοχής στις εκδρομές του ΚΑΠΗ (μονοήμερες ή πολυήμερες) η οποία θα δίνεται από την υπηρεσία.

Οι **Ανανεώσεις** θα πραγματοποιούνται στα **κατά τόπους ΚΑΠΗ** κάθε **Δευτέρα 9:00 – 12:00**.

ΝΕΕΣ ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΚΑΙ ΜΕΛΗ ΕΩΣ ΤΟ 2019:

Για τις νέες εγγραφές και την ανανέωση μελών που έχουν ανανεώσει για τελευταία φορά μέχρι και το έτος 2019 θα πρέπει να έχουν μαζί τους :



- ο Την κάρτα μέλους (για τα παλιά μέλη)
- ο Αστυνομική ταυτότητα
- ο Επίδειξη του Ε1 του τελευταίου χρόνου για την επιβεβαίωση της κατοικίας
- ο Δύο (2) πρόσφατες φωτογραφίες
- ο Να γνωρίζουν την φαρμακευτική αγωγή που ακολουθούν
- ο Υπεύθυνη δήλωση συμμετοχής στις εκδρομές του ΚΑΠΗ (μονοήμερες ή πολυήμερες) η οποία θα δίνεται από την υπηρεσία.

Οι **Εγγραφές** θα πραγματοποιούνται **χωρίς ραντεβού** ως εξής:

-ΚΑΠΗ Κεντρικό : κάθε Τρίτη 8:00 – 13:00

-ΚΑΠΗ Κάτω Χαλανδρίου : κάθε Τετάρτη 8:00 – 13:00

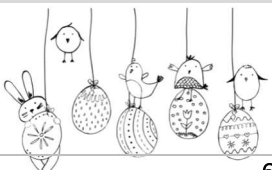
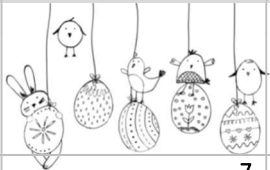

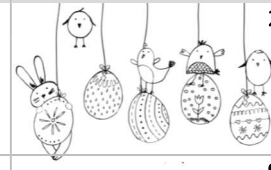













-ΚΑΠΗ Τούφας: κάθε Πέμπτη 8:00 – 13:00

Ο μήνας των λουλουδιών και της βλάστησης

Ο υπέροχος Μάιος, η νίκη του καλοκαιριού στο χειμώνα με Πανελλήνιο έθιμο το πλέξιμο στεφανιών με λουλούδια και στάχια («Μήδεις», «Μαγιοστέφανα») για την ευφορία της Γης.

Ελάτε να τσουγκρίσουμε αυγά, να πάμε περιπάτους και εκδρομές... γιατί μύρισε καλοκαίρι !!!



Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
 6	 7	 Ομιλία από την κα Αβραμίδη Νίκη στο Κεντρικό ΚΑΠΗ 1	 2	 3
				 10
 13 Εγγραφές για τον περίπατο στο Μουσείο-Σκοπευτ. Καισαριανής	 14 ΤΣΟΥΓΚΡΙΣΜΑΤΑ ΚΑΠΗ Κάτω Χαλανδρίου	 15 ΤΣΟΥΓΚΡΙΣΜΑΤΑ Κεντρικό ΚΑΠΗ Χαλανδρίου	 16 ΤΣΟΥΓΚΡΙΣΜΑΤΑ ΚΑΠΗ Τούφας Χαλανδρίου	 17 Περίπατος στο Μουσείο Καισαριανής Μελών ΚΑΠΗ: Κεντρικό & Τούφας
 20 Περίπατος στο Μουσείο Καισαριανής Μελών ΚΑΠΗ: Κάτω Χαλάνδρι & Μικτό	 21 Εγγραφές για ημερήσια εκδρομή στο Μουσείο Αρχ. Κορίνθου & Λουτράκι		 23 Δωρεάν προληπτικός έλεγχος Οστεοπόρωσης Κεντρικό ΚΑΠΗ 09:30-12:30	
			 30 - Εκδήλωση ενημέρωσης για τις νέες τεχνολογίες και την τρίτη ηλικία	
		 29 -Ημερήσια εκδρομή στο Μουσείο Αρχ. Κορίνθου/ Λουτράκι <u>ΚΑΤΩ ΧΑΛ. & ΜΙΚΤΟ</u>	 -Ημερήσια εκδρομή στο Μουσείο Αρχ. Κορίνθου/ Λουτράκι <u>ΚΕΝΤΡΙΚΟ & ΤΟΥΦΑΣ</u>	



ΚΑΠΗ Κεντρικό τηλ. 2106742340
ΚΑΠΗ Κάτω Χαλανδρίου τηλ. 2106778788
ΚΑΠΗ Τούφας τηλ. 2106800189

* ΜΕΤΡΗΣΗ ΣΑΚΧΑΡΟΥ 9-11πμ : -Κεντρικό Χαλανδρίου 16/5, -Κάτω Χαλάνδρι 21/5, Τούφας 28/5



- **Τετάρτη 1 Μαΐου ώρα 10.00πμ στο Κεντρικό ΚΑΠΗ**
Ομιλία με θέμα 'Βυζαντινές εικόνες - Αναστήλωση – Συμβολισμός – Τεχνοτροπία' από την κυρία Αβραμίδα Νίκη, μέλος του ΚΑΠΗ Χαλανδρίου.



- **Δευτέρα 13 Μαΐου ώρα 9:00 - 12:00**
Εγγραφές για τον περίπατο στο Μουσείο ΕΑΜικής Εθνικής Αντίστασης και ελεύθερη ώρα για καφέ στην Καισαριανή. **Είσοδος και ξενάγηση ΔΩΡΕΑΝ**



- **Τρίτη 14 Μαΐου ώρα 9:00 - 12:00**
Τσουγκρίσματα αυγών υπό την συνοδεία μουσικής στο ΚΑΠΗ Κάτω Χαλανδρίου.



- **Τετάρτη 15 Μαΐου ώρα 9:00 - 12:00**
Τσουγκρίσματα αυγών υπό την συνοδεία μουσικής στο Κεντρικό ΚΑΠΗ Χαλανδρίου.



- **Πέμπτη 16 Μαΐου ώρα 9:00 - 12:00**
Τσουγκρίσματα αυγών υπό την συνοδεία μουσικής στο ΚΑΠΗ Τούφας Χαλανδρίου



- **Παρασκευή 17 Μαΐου ώρα αναχώρησης 9:00πμ Μελών ΚΑΠΗ: Κεντρικό & Τούφας**
Περίπατος στο Μουσείο ΕΑΜικής Εθνικής Αντίστασης και ελεύθερη ώρα για καφέ στην Καισαριανή. **Είσοδος και ξενάγηση ΔΩΡΕΑΝ**



- **Δευτέρα 20 Μαΐου ώρα αναχώρησης 9:00πμ Μελών ΚΑΠΗ: Κάτω Χαλάνδρι & Μικτό**
Περίπατος στο Μουσείο ΕΑΜικής Εθνικής Αντίστασης και ελεύθερη ώρα για καφέ στην Καισαριανή. **Είσοδος και ξενάγηση ΔΩΡΕΑΝ**



- **Τρίτη 21 Μαΐου ώρα 9:00 - 12:00**
Εγγραφές για την ημερήσια εκδρομή στο Μουσείο Αρχαίας Κορίνθου και στο Λουτράκι. **Τιμή 8€ (Μουσείο & ξεναγός)**



- **Πέμπτη 23 Μαΐου ώρα 9:30 - 12:30**
Ενημέρωση και δωρεάν προληπτικός έλεγχος οστεοπόρωσης υπό την ιατρική επίβλεψη της κας Λάσπα Ελένης, Ενδοκρινολόγου. Για περισσότερες πληροφορίες **και ραντεβού** καλέστε από την Δευτέρα 13/05 έως την Παρασκευή 17/5 στο τηλέφωνο: 2106742340 ώρες: 9:00-12:00



- **Τετάρτη 29 Μαΐου ώρα αναχώρησης 9:00πμ μελών : ΚΑΠΗ του ΚΑΤΩ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ και Μικτό**
- **Πέμπτη 30 Μαΐου ώρα αναχώρησης 9:00πμ μελών : ΚΑΠΗ του ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ και ΤΟΥΦΑΣ**
Ημερήσια εκδρομή στο Αρχαιολογικό Μουσείο Αρχαίας Κορίνθου με ξεναγό και στην συνέχεια στο Λουτράκι για φαγητό με ελεύθερη επιλογή.
Τιμή 8€ (Μουσείο & ξεναγός)



- **Πέμπτη 30 Μαΐου ώρα 10.00πμ ΚΑΠΗ Κάτω Χαλανδρίου**
Εκδήλωση ενημέρωσης για τις νέες τεχνολογίες και την τρίτη ηλικία, όπου θα παρουσιαστούν προγράμματα παρέμβασης τα οποία, μέσω της χρήσης νέων τεχνολογιών, έχουν ως στόχο την ενδυνάμωση των ηλικιωμένων ώστε να ζουν πιο ενεργά και ανεξάρτητα.