

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026

Γιορτάζουμε με τραγούδια και κεράσματα την Παγκόσμια Ημέρα Τρίτης Ηλικίας και συνεχίζουμε να περνάμε καλά με εκδρομούλες!

Καλό Φθινόπωρο ...



Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
			Γιορτή για την Παγκόσμια ημέρα Τρίτης Ηλικίας	2 Τηλεφωνικές Εγγραφές για τις Εκτιμήσεις Ακοής
5 Δηλώσεις συμμετοχής για τον περίπατο και την 3ήμερη εκδρομή	6 <u>ΚΛΗΡΩΣΗ</u> για τον περίπατο και την 3ήμερη εκδρομή	7 Εγγραφές σε όλα τα ΚΑΠΗ για τον περίπατο	8 Εγγραφές σε όλα τα ΚΑΠΗ για την 3ήμερη εκδρομή	9 <i>ΜΕΤΡΗΣΗ ΣΑΚΧΑΡΟΥ 9-11πμ</i> <i>ΚΑΠΗ Τούφας</i>
12 <i>ΜΕΤΡΗΣΗ ΣΑΚΧΑΡΟΥ 9-11πμ</i> <i>Κεντρικό ΚΑΠΗ</i>	13 Ομιλία για την άνοια & δωρεάν Τεστ Μνήμης <u>Κεντρικό ΚΑΠΗ</u>	14 Τεστ Ακοής ΚΑΠΗ Τούφας Ομιλία ΚΑΠΗ Κάτω Χαλάνδρι	15 Τεστ Ακοής Κεντρικό ΚΑΠΗ	16 Τεστ Ακοής ΚΑΠΗ Κάτω Χαλάνδρι
19 <i>ΜΕΤΡΗΣΗ ΣΑΚΧΑΡΟΥ 9-11πμ</i> <i>ΚΑΠΗ Κάτω Χαλάνδρι</i>	20 Ομιλία για την άνοια & δωρεάν Τεστ Μνήμης <u>ΚΑΠΗ Κάτω Χαλάνδρι</u>	21 Περίπατος στο Αρχ. Μουσείο Βραυρώνας ΚΑΠΗ Τούφας	22 Περίπατος στο Αρχ. Μουσείο Βραυρώνας ΚΑΠΗ ΚΕΝΤΡΙΚΟ	23 Περίπατος στο Αρχ. Μουσείο Βραυρώνας ΚΑΠΗ Κάτω Χαλ.
26	27 Ομιλία για την άνοια & δωρεάν Τεστ Μνήμης <u>ΚΑΠΗ Τούφας</u>	28	29	30



ΚΑΠΗ Κεντρικό τηλ. 2106848380
 ΚΑΠΗ Κάτω Χαλανδρίου τηλ. 2106778788
 ΚΑΠΗ Τούφας τηλ. 2106800189



- **Πέμπτη 01/10, στις 11πμ**
Γιορτάζουμε την Παγκόσμια ημέρα Τρίτης Ηλικίας στην αίθουσα εκδηλώσεων Στρατάρχου Αλέξανδρου Παπάγου 7, Χαλάνδρι, 2ος όροφος



- **Παρασκευή 02 Οκτωβρίου, 9πμ- 12μ**
Ηλεκτρονικές Εγγραφές των μελών για τις Εκτιμήσεις Ακοής

Δευτέρα 05 Οκτωβρίου, 9πμ- 12μ

Δηλώσεις συμμετοχής για τον περίπατο και την 3μερη εκδρομή

- ➔ Επισυνάπτεται η αναλυτική διαδικασία Δήλωσης Συμμετοχής & Εγγραφών.



- **Ενημερωτική ομιλία και δωρεάν τεστ μνήμης για την άνοια με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Alzheimer**

ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΚΑΠΗ : 13 Οκτωβρίου 10πμ-2μμ

ΚΑΠΗ ΚΑΤΩ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ : 20 Οκτωβρίου 10πμ-2μμ

ΚΑΠΗ ΤΟΥΦΑΣ: 27 Οκτωβρίου 10πμ-2μμ

- **Ομιλία «Τρίτη ηλικία και κατάθλιψη» στο Κάτω Χαλάνδρι 14/10 στις 11πμ**
Από τον κ. Ιωάννη Παπατριανταφύλλου ψυχίατρο του ξενώνα «ΘΕΤΙΣ» -ΕΠΑΨΥ



- **Δωρεάν Test Ακοής / Εκτιμήσεις Ακοής 10πμ-2.30μμ**

-ΚΑΠΗ ΤΟΥΦΑΣ: 14/10

-ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΚΑΠΗ: 15/10

-ΚΑΠΗ ΚΑΤΩ ΧΑΛΑΝΔΡΙ: 16/10

- **Περίπατος στο Αρχ. Μουσείο Βραυρώνας**

Επίσκεψη στο Αρχαιολογικό Μουσείο Βραυρώνας και βόλτα/καφές στο Πόρτο Ράφτη. Τιμές εισόδου Μουσείου :



Άνω των 65 με επίδειξη αστυνομικής ταυτότητας 3€ ΚΑΤΑΒΑΛΛΕΤΑΙ ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ

Κάτω των 65, 5€ ΚΑΤΑΒΑΛΛΕΤΑΙ ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ

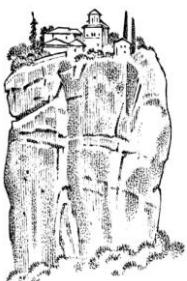
Υποχρεωτική ξενάγηση 4€ το άτομο ΚΑΤΑΒΑΛΛΕΤΑΙ ΣΤΙΣ ΕΓΓΡΑΦΕΣ

Περιορισμένος αριθμός (2 πούλμαν ανά ΚΑΠΗ)

-ΚΑΠΗ ΤΟΥΦΑΣ: Τετάρτη 21/10

-ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΚΑΠΗ: Πέμπτη 22/10

-ΚΑΠΗ ΚΑΤΩ ΧΑΛΑΝΔΡΙ: Παρασκευή 23/10



ΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΛΙΜΝΗ ΠΛΑΣΤΗΡΑ-ΜΕΤΕΩΡΑ-ΕΛΑΤΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗΣ: 11-13 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

- ➔ Επισυνάπτεται η αναλυτική διαδικασία Δήλωσης Συμμετοχής και περιληπτικό Πρόγραμμα εκδρομής .

(1 πούλμαν ανά ΚΑΠΗ)

1^η ημέρα 11/11/2026

08:00 Αναχώρηση από Χαλάνδρι προς λίμνη Πλαστήρα με ενδιάμεση στάση.

Περιήγηση στην λίμνη Πλαστήρα και φαγητό στην πλαζ Λαμπερό (μενού ελεύθερο).

Άφιξη Καλαμπάκα στο ξενοδοχείο «Ορφέας» και τακτοποίηση στα δωμάτια. Το βράδυ το πρόγραμμα θα είναι ελεύθερο.

- Κόστος διαμονής και για τις δύο διανυκτερεύσεις σε δίκλινο δωμάτιο με πρωινό 70€/άτομο

2^η ημέρα 12/11/2026

07:00 –09:30 Πρωινό στο ξενοδοχείο. Μετά το πρωινό αναχώρηση με πούλμαν και επίσκεψη στο μουσείο Ψηφιακής Απεικόνισης. Θα ακολουθήσει περιήγηση στους Ιερούς Βράχους των Μετεώρων και προσκύνημα στο Μοναστήρι Αγίου Στεφάνου. Συνεχίζουμε για φαγητό και χορό στο εστιατόριο Groupies. Επιστροφή στο ξενοδοχείο για ξεκούραση. Απογευματινή βόλτα στην πόλη των Τρικάλων με ελεύθερο πρόγραμμα.

21:00 Επιστροφή στο ξενοδοχείο

- Κόστος εισόδου στο μουσείο 2€ και φαγητό στο εστιατόριο Groupies 15€ (στην τιμή δεν περιλαμβάνονται τα ποτά και το κόστος θα καταβάλλετε στο εστιατόριο).

3^η ημέρα 13/11/2026

Μετά το πρωινό στο ξενοδοχείο, θα παραδώσουμε τα κλειδιά των δωματίων και 09:45 θα αναχωρήσουμε για το μουσείο Φυσικής Ιστορίας και Μανιταριών.

Επιβίβαση στα πούλμαν με προορισμό την Ελάτη. Θα περιηγηθούμε στο τοξωτό γεφύρι του Αγίου Βησσαρίωνος και εν συνεχεία της Παλαιοκαρυάς όπου εκεί βρίσκεται και ο τεχνητός καταρράκτης. Περίπατος μισής ώρας στην Ελάτη και φαγητό στο Άσπρο Λιθάρι.

- Κόστος εισόδου στο μουσείο 5€ και φαγητό 15€ (στην τιμή δεν περιλαμβάνονται τα ποτά και το κόστος θα καταβάλλετε στο εστιατόριο).

Επιστροφή στο Χαλάνδρι με ενδιάμεση στάση.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

- Η **ακύρωση συμμετοχής** για την εκδρομή και η επιστροφή του συνόλου του ποσού μπορεί να γίνει έως 25 Οκτωβρίου.
- Οι τιμές δεν περιλαμβάνουν τον φόρο διαμονής στο ξενοδοχείο 1,5€ ανά δωμάτιο/ανά διανυκτέρευση το οποίο θα καταβληθεί στη ρεσεψιόν.
- Το πρωινό περιλαμβάνεται στο κόστος διαμονής.
- Η εκδρομή απαιτεί κινητική ευχέρεια καθώς περιλαμβάνει περπάτημα και ορθοστασία.
- Η συμμετοχή στην εκδρομή προϋποθέτει την απόλυτη και απαρέγκλιτη συμμόρφωση με το πρόγραμμα, τους κανόνες ασφάλειας και τις οδηγίες των συνοδών.
- Το πρόγραμμα μπορεί να τροποποιηθεί ανάλογα με τις συνθήκες (καιρικές, κλπ.) που θα επικρατήσουν.

Κατά την εγγραφή σας θα πρέπει να έχετε μαζί σας το σύνολο των χρημάτων που προκύπτει από τα προαναφερόμενα κόστη, δηλαδή 77€ μετρητά. Το κόστος των γευμάτων καταβάλλεται στο εστιατόριο

ΚΑΠΗ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

Αναλυτική διαδικασία για την επιλογή συμμετεχόντων για τον Περίπατο στην Βραυρώνα και την 3ημερη Εκδρομή στην Λίμνη Πλαστήρα – Μετέωρα – Ελάτη, που θα πραγματοποιηθεί ΜΕ ΚΛΗΡΩΣΗ

➤ ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνουν **μόνο στις 05/10/26 για τον Περίπατο και την 3ημερη Εκδρομή**, με έναν από τους εξής τρόπους:

- Με φυσική παρουσία στα ΚΑΠΗ 9:00πμ - 12:00πμ
- Τηλεφωνικά 9:00πμ - 12:00πμ:
ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΚΑΠΗ 2106848380, ΚΑΠΗ Κ.ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ 2106778788, ΚΑΠΗ ΤΟΥΦΑΣ 2106800189
- Μέσω email 9:00πμ - 12:00πμ (παρακαλούμε να γράφετε **σε ποια δράση δηλώνετε συμμετοχή**, ον/μο και τηλέφωνο επικοινωνίας) :

ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΚΑΠΗ: kapi@halandri.gr

ΚΑΠΗ Κ.ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ: kapikatohalandri@halandri.gr

ΚΑΠΗ ΤΟΥΦΑΣ: kapitoufas@halandri.gr

➤ ΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΑΤΟΜΟ

Κάθε μέλος μπορεί να δηλώσει μόνο 1 επιπλέον άτομο (σύζυγο, σύντροφο ή φίλο) το οποίο πρέπει επίσης να είναι μέλος των ΚΑΠΗ. Το κάθε μέλος θα έχει ένα και μόνο νούμερο το οποίο θα μπει στην κληρωτίδα.

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗ: Η επίδειξη θεωρημένης κάρτας μέλους. Δηλώσεις που θα γίνουν άλλη ημερομηνία δεν θα γίνονται δεκτές.

✓ Η κλήρωση θα είναι ανοιχτή και θα γίνεται με την παρουσία των ενδιαφερομένων σε όλα τα ΚΑΠΗ

στις **06/10/26 για τον περίπατο ώρα 10.00πμ & για την 3ημερη εκδρομή ώρα 11.00πμ**

**Εάν δε παραβρεθείτε στην κλήρωση μπορείτε να καλέσετε στο ΚΑΠΗ που ανήκετε μετά την ώρα της κλήρωσης ώστε να ενημερωθείτε για τα αποτελέσματα.*

➤ ΑΚΥΡΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Μπορούν να πραγματοποιηθούν ακυρώσεις 2 ημέρες πριν την ημερομηνία της δράσης **εκτός από την 3ημερη εκδρομή στην Λίμνη Πλαστήρα – Μετέωρα – Ελάτη (αναγράφεται στο αναλυτικό πρόγραμμα της εκδρομής)**. Ακυρώσεις εκτός της ανωτέρω προθεσμίας δεν θα γίνονται δεκτές και το μέλος θα χάνει το δικαίωμα συμμετοχής για τον επόμενο μήνα. Εφόσον η ακύρωση γίνει έγκαιρα και διατεθεί το εισιτήριο σε άλλο μέλος, θα μπορεί να γίνει η επιστροφή χρημάτων. Ακυρώσεις γίνονται : Τηλεφωνικά, με e-mail (στο email του ΚΑΠΗ που ανήκετε) με φυσική παρουσία.