



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ

Κ.Α.Π.Η.
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΔΡΑΣΕΙΣ – ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ - ΕΚΔΡΟΜΕΣ
ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2025



Ο Δήμαρχος Αχαρνών Σπύρος Βρεττός, ο Εντεταλμένος Σύμβουλος Ρούσσας Κωνσταντίνος και το προσωπικό των Κ.Α.Π.Η. σας στέλνουν τις χριστουγεννιάτικες ευχές τους.

ΕΝΕΡΓΟΣ ΓΥΡΑΝΣΗ (ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗ ΔΡΑΣΗ)

Τα Κ.Α.Π.Η. του Δήμου Αχαρνών συνεχίζουν και υλοποιούν αντίστοιχο Ευρωπαϊκό πρόγραμμα Ενεργούς & Υγιούς Γήρανσης.

Τα άτομα της Τρίτης Ηλικίας μεγαλώνουν και δρουν στο σπίτι και στην κοινωνία.

Η ενεργός και υγιής γήρανση στοχεύει να βελτιώσει τις συνθήκες της συμμετοχής στους τομείς της κοινωνίας και της ενεργούς διαβίωσης.

Έτσι στο πλαίσιο της συνεργασίας του τμήματος Τρίτης Ηλικίας Βόρειου Τομέα και της Δ/σης Κοινωνικής Προστασίας & Παιδικής Φροντίδας υπό την αιγίδα του Εντεταλμένου Συμβούλου Ρούσσα Κωνσταντίνου υλοποιείται διαγενεακό σχέδιο με την συμμετοχή των μικρών μας φίλων από το 3^ο Νηπιαγωγείου Θρακομακεδόνων και μελών του Κ.Α.Π.Η. Θρακομακεδόνων

Τα παιδάκια του Νηπιαγωγείου επισκέπτονται χώρους Κ.Α.Π.Η. όπου δημιουργούν και ζωντανεύουν το χριστουγεννιάτικο παραμύθι, μέσα από ευχές και δώρα που ανταλλάσσουν με τα μέλη των Κ.Α.Π.Η. του Βόρειου Τομέα.

Συντονισμός και οργάνωση: Για το 3^ο Νηπιαγωγείου Θρακομακεδόνων Στέλλα Τούντα.

Από την Δ/ση Κοινωνικής Προστασίας και Παιδικής Φροντίδας:
Γεωργούλη Άννα.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

**Η Δ/ΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ & ΠΑΙΔΙΚΗΣ
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ**

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΝΕΙ ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΛΟΥΤΡΑΚΙ ΓΙΑ
ΤΑ ΚΑΠΗ ΒΟΡΕΙΟΥ ΤΟΜΕΑ** υπό την αιγίδα του Εντεταλμένου
Συμβούλου των ΚΑΠΗ Ρούσσα Κων/νο και την συμμετοχή του
Τμήματος Βόρειου Τομέα.

**Πέμπτη 13/11/2025 2^ο Κ.ΑΠ.Η., ΑΓ.ΚΩΝ/ΝΟΥ,
ΜΟΝΟΜΑΤΙΟΥ.**

Παρασκευή 14/11/2025 1^ο Κ.ΑΠ.Η. ΘΡΑΚ/ΝΩΝ, ΟΛ.ΧΩΡΙΟ

ΕΚΔΡΟΜΕΣ- ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ Κ.Α.Π.Η.

ΒΟΡΕΙΟΥ ΤΟΜΕΑ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2025:

Πέμπτη 13/11/2025 ΔΩΡΕΑΝ Περίπατος στο Λουτράκι 2^ο
Κ.Α.Π.Η. Αγ.Κων/νος , Μονομάτι

Παρασκευή 14/11/2025 ΔΩΡΕΑΝ Περίπατος στο Λουτράκι
1^ο Κ.Α.Π.Η. Θρακ/νες, Ολ.Χωριό.

ΤΡΙΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ:

Τρίτη 25 Νοεμβρίου 2025 έως Πέμπτη 27/11/2025 Τριήμερη
εκδρομή στα Πόζαο.

Κ.Α.Π.Η ΝΟΤΙΟΥ ΤΟΜΕΑ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2025

Παρασκευή 7/11/2025 Ημερήσια Εκδρομή στην Μονή
Οσίου Λουκά – Αράχοβα – Δίστομο 3^ο – 4^ο ΚΑΠΗ Προφ.
Ηλία και Αυλίζα.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ:

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ:

« Η ΛΗΣΤΕΙΑ ΤΗΣ ΣΥΜΦΟΡΑΣ» την Τετάρτη 10/12/2025
στο θέατρο ΛΑΜΠΕΤΗ.

Πληροφορίες- Εγγραφές στα κατά τόπους Κ.Α.Π.Η.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ – ΜΗΝΑΣ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ

Μύρισαν Χριστούγεννα στην γειτονιά των Κ.Α.Π.Η. θα
ζήσουμε την μαγεία των ημερών προσκαλώντας τα μέλη μας
σε μια συνάντηση θαλπωρής και αγάπης !!!! Για να στολίσουμε
τα δέντρα μας!!!! Με μουσική !!!! Κεράσματα & μικρές
γιορτούλες ανά Κ.Α.Π.Η.

3^ο Κ.Α.Π.Η. Τετάρτη 3/12/2025 10:00 π.μ.

4^ο Κ.Α.Π.Η. Δευτέρα 01/12/2025 10:30 π.μ.

Κ.Α.Π.Η. Προφήτη Ηλία Παρασκευή 05/12/2025 10:30π.μ.

Κ.Α.Π.Η. Αυλίζας σε συνεργασία με τον Σύλλογο Αυλίζας
Παρασκευή 12/12/2025 10:00 π.μ.

Δράσεις και ομάδες 2025

Με γνώση και έγνοια για τα Μέλη μας συνεχίζουμε:

1^ο Κ.Α.Π.Η.: Κάθε Τετάρτη Ομάδα Δημιουργικής Απασχόλησης
– Ατομική Συμβουλευτική

Υπεύθυνη Ομάδας: Ανδρεάδου Συμέλα

ΟΜΑΔΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΤΩΣΕΩΝ ΤΩΝ
ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

2^ο Κ.Α.Π.Η.:ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ –
και ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Υπεύθυνη ομάδας Δρόκαλου Αγγελική

1^ο Κ.Α.Π.Η.: ΟΜΑΔΑ ΧΟΡΩΔΙΑΣ

Κάθε Δευτέρα και ώρες 11:00 π.μ. έως 12:00 μ.μ.

Μαέστρος: Αθανασιάδης Κων/νος

Υπεύθυνος ομάδας: Το μέλος Κ.Α.Π.Η Καραπατάκης Πολύκαρπος

1° Κ.Α.Π.Η. : ΟΜΑΔΑ PILATES

Κάθε Δευτέρα – Τετάρτη και Παρασκευή
Συντονισμός: Σαχσανίδη Χρυσούλα

2° Κ.Α.Π.Η.: ΟΜΑΔΑ PILATES

Κάθε Δευτέρα – Τετάρτη και Παρασκευή

Κ.Α.Π.Η. ΘΡΑΚΟΜΑΚΕΔΟΝΩΝ:
ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΔΑΝΙΣΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Κ.Α.Π.Η. ΘΡΑΚΟΜΑΚΕΔΟΝΩΝ : ΟΜΑΔΑ PILATES- ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Κάθε Δευτέρα – Τετάρτη και Παρασκευή
Συντονισμός: Κρανίδου Σταλίνα

Κ.Α.Π.Η. ΜΟΝΟΜΑΤΙΟΥ : PILATES
Κάθε Τρίτη και Πέμπτη

Κ.Α.Π.Η. Αγίου Κων/νου: ΟΜΑΔΑ Θεραπευτικής Γυμναστικής
Κάθε Δευτέρα – Τετάρτη και Παρασκευή

Κ.Α.Π.Η. ΟΛ.ΧΩΡΙΟΥ ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ κάθε
Πέμπτη.

Υπεύθυνη Ομάδας: Καρακωνσταντοπούλου Λαμπρινή

Κ.Α.Π.Η. ΟΛ.ΧΩΡΙΟΥ: ΟΜΑΔΑ PILATES Θεραπευτική Γυμναστική

3° Κ.Α.Π.Η.: ΟΜΑΔΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΠΑΦΗΣ, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ &
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Κάθε Τετάρτη 10:00π.μ.

Υπεύθυνη λειτουργίας και εποπτείας Ομάδας : ΣΕΛΗΝΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ –
Προϊσταμένη Κ.Α.Π.Η Ν.Τομέα

3° Κ.Α.Π.Η.: ΟΜΑΔΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ PILATES

Υπεύθυνη Ομάδας – Ενημέρωσης & Εγγραφών

Παναγιώτα Σεληνά – Προϊσταμένη ΚΑΠΗ Ν.Τομέα

Δευτέρα έως Παρασκευή 10:00π.μ. – 11:00 π.μ.

4° Κ.Α.Π.Η.: ΟΜΑΔΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΠΑΦΗΣ – ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ &
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Κάθε Δευτέρα 10:30 πμ.

Υπεύθυνη λειτουργίας και εποπτείας ομάδας:

Παναγιώτα Σεληνά – Προϊσταμένη ΚΑΠΗ Ν.Τομέα

Συντονίστρια Ομάδας: Μαρία Πήττα

Κ.Α.Π.Η. ΠΡΟΦ.ΗΛΙΑ: ΟΜΑΔΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΠΑΦΗΣ,
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ & ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Κάθε Παρασκευή 10π.μ.

Υπεύθυνη λειτουργίας και εποπτείας ομάδας:

Παναγιώτα Σεληνά – Προϊσταμένη ΚΑΠΗ Ν.Τομέα

Συντονίστρια Ομάδας : Ματίνα Καγκελάρη

Κ.Α.Π.Η.ΑΥΛΙΖΑΣ: ΟΜΑΔΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΠΑΦΗΣ, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
& ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Κάθε Πέμπτη 10:30 π.μ.

Υπεύθυνη λειτουργίας και εποπτείας ομάδας:

Παναγιώτα Σεληνά- Προϊσταμένη ΚΑΠΗ Ν.Τομέα

Συντονίστρια Ομάδας : Μαρία Κονοφάου

Για τις ακριβείς ημερομηνίες δράσεων – εκδρομών καθώς και για
Δηλώσεις εγγραφών παρακαλούνται τα μέλη που επιθυμούν να
συμμετάσχουν να ενημερώνονται από τα κατά τόπους Κ.Α.Π.Η.
προσκομίζοντας την Κάρτα Μέλους.

Επιστροφές χρημάτων για ακύρωση συμμετοχών σε εκδρομές
γίνονται στην προβλεπόμενη εκ του νόμου προθεσμία.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Στο πλαίσιο της προσπάθειας μας για ποιοτικές ιατρικές υπηρεσίες προς τα Μέλη των Κ.Α.Π.Η., συνεχίζουμε και το 2025 την άρτια αυτοτελή στελέχωση των ιατρείων στα Κ.Α.Π.Η. αρμοδιότητας μας .

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΑΤΡΕΙΟΥ ΑΝΑ Κ.Α.Π.Η.
ΙΑΤΡΟΣ κ. ΧΑΣΑΝ ΑΜΠΙΝΤΑΛΛΑ - Νοσηλεύτριες : Πετεινάρη
Παναγιώτα & Παρασκευοπούλου Σοφία
ΙΑΤΡΟΣ κ. ΘΑΛΑΣΣΙΝΗ ΔΕΛΗΣΤΑΘΗ – Νοσηλεύτρια :
Παπουτσή Ευσταθία

- ΔΕΥΤΕΡΑ 1^ο Κ.Α.Π.Η. (08:30 π.μ. έως 12:00 μ.μ.)
- ΤΡΙΤΗ 4^ο Κ.Α.Π.Η. Αγ. Άννα (08:30 π.μ. έως 10:00 π.μ.)
3^ο Κ.Α.Π.Η. Κοκ. Μύλος (10:00 π.μ. έως 12:00 μ.μ.)
ΚΑΠΗ Θρακ/νες (08:30 π.μ. έως 09:30 π.μ.)
ΚΑΠΗ ΑΓ.ΚΩΝ/ΝΟΥ (09:30 π.μ. έως 10:30 π.μ.)
ΚΑΠΗ ΜΟΝΟΜΑΤΙΟΥ (10:30 π.μ. έως 12:30 π.μ.)
- ΤΕΤΑΡΤΗ Κ.Α.Π.Η. ΟΛ.ΧΩΡΙΟΥ (08:00 π.μ. έως 09:30 π.μ.)
2^ο Κ.Α.Π.Η. Αγ. Πέτρος (09:00 π.μ. έως 13:00 μ.μ.)
- ΠΕΜΠΤΗ Κ.Α.Π.Η. ΑΥΛΙΖΑΣ (08:00 π.μ. έως 09:00 π.μ.)
1^ο Κ.Α.Π.Η. (08:30 π.μ. έως 12:00 μ.μ.)
- ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Κ.Α.Π.Η. ΠΡ. ΗΛΙΑ (09:00 π.μ. έως 11:00 μ.μ.)
Κ.Α.Π.Η. Ολυμπιακού Χωριού (08:30 π.μ.)

Περισσότερες πληροφορίες :

1^ο Κ.Α.Π.Η. , Πλατεία Αγίου Νικολάου 1, τηλ.: 2102402122 (Κεντρικό Μενίδι)
2^ο Κ.Α.Π.Η., Κουρμούση & Ωρωπού 5, τηλ.: 2102449320 (Άγιος Πέτρος)
3^ο Κ.Α.Π.Η., Κεφαλληνίας 1 & Φιλαδελφείας , τηλ.: 2102387587 (Κόκκινος Μύλος)
4^ο Κ.Α.Π.Η., Νικ. Καζαντζάκη : Δ. Μυράτ, τηλ.: 2102320874 (Αγία Άννα)
Κ.Α.Π.Η. Θρακ/νων , Αριστοτέλους 51, τηλ.: 2111823115
Κ.Α.Π.Η. Μονοματίου , Ίριδος 1, Νέο Μονομάτι, τηλ.: 2167004345
Κ.Α.Π.Η. Αυλίζας , Πρέσπας & Ψαθά , Αυλίζα, τηλ.: 2102407703
Κ.Α.Π.Η. Προφ.Ηλία Αχαρναίων Ιππέων & Μεγ. Βασιλείου, τηλ.: 2102449322 (Εργ.Κατοικίες)
Κ.Α.Π.Η. Αγ. Κωνσταντίνου, Θάλειας 3 , τηλ. : 2168003150 (Αγ. Κωνσταντίνος)
Κ.Α.Π.Η. Ολυμπιακού Χωριού, Ιωάννου Μελισσανίδη 10, τηλ.: 2121212475

Ο ΕΝΤΕΤΑΛΜΕΝΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
ΚΕΝΤΡΩΝ ΑΝΟΙΧΤΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

ΡΟΥΣΣΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ