

ΔΗΜΟΣ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ
Δ/ΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ - ΚΑΠΗ
Διεύθυνση : Περικλέους 22, Μαρούσι
Τηλέφωνο: 210 – 6142248 & 210 – 6127703
Email: kapi@maroussi.gr

Κ.Α.Π.Η.
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ – ΕΚΔΡΟΜΩΝ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ – ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2025



Ο Δήμαρχος Αμαρουσίου Θεόδωρος Αμπατζόγλου,
Ο Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής Δημήτρης Σμυρνής
και το προσωπικό

Σας εύχονται ΚΑΛΟ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ – ΕΚΔΡΟΜΩΝ

ΣΑΒΒΑΤΟ 11 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025

Πρωινός περίπατος: Επίσκεψη & Ξενάγηση στον ΠΥΡΓΟ ΒΑΣΙΛΙΣΣΗΣ

Η ξενάγηση διαρκεί 3,5 ώρες και περιλαμβάνει: εισαγωγή στην ιστορία της νεότερης Ελλάδας, ξενάγηση στο οινοποιείο – εμφιαλωτήριο, επίσκεψη στον βιολογικό αμπελώνα του κτήματος, περιήγηση στον πύργο της βασίλισσας Αμαλίας και του Όθωνα (εξωτερικά και εσωτερικά), στάση τους στάβλους με τα άλογα. Η βόλτα θα ολοκληρωθεί με γευστική δοκιμή των βιολογικών κρασιών του κτήματος με συνοδεία τυριών, παξιμαδιών, αλλαντικών κλπ.

Τιμή συμμετοχής: 18€ (εισιτήριο) + 7€ (πούλμαν) (**ΕΞΟΦΛΗΣΗ ΕΩΣ 7/10/2025**)

Ωρα αναχώρησης: 09.00π.μ.

από ΚΛΕΙΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»

ΤΡΙΤΗ 14 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025

2ήμερη εκδρομή: ΤΗΝΟΣ

Τιμή συμμετοχής: 140€ (**ΕΞΟΦΛΗΣΗ ΕΩΣ 9/10/2025**)

Περιλαμβάνονται: Μεταφορά με πούλμαν, ακτοπλοϊκά εισιτήρια, διανυκτέρευση στο ξενοδοχείο OASIS με πρωινό (2^η μέρα) και εκδρομή στα χωριά της Τήνου (2^η μέρα).

Δεν περιλαμβάνονται: Φόρος διανυκτέρευσης ξενοδοχείου.

Ωρα αναχώρησης: 06.00π.μ.

από ΚΛΕΙΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»

ΣΑΒΒΑΤΟ 18 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025

Μονοήμερη εκδρομή: ΜΕΝΔΕΝΙΤΣΑ – ΚΑΜΜΕΝΑ ΒΟΥΡΛΑ

Τιμή συμμετοχής: 18€ (**ΕΞΟΦΛΗΣΗ ΕΩΣ 14/10/2025**)

Ωρα αναχώρησης: 08.30π.μ.

από ΚΛΕΙΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 24 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025

Εορταστική εκδήλωση για την Εθνική Επέτειο της 28ης Οκτωβρίου με απαγγελίες ποιημάτων, επετειακά τραγούδια από τη χορωδία, καθώς και παραδοσιακούς χορούς από τα τμήματα του Κ.Α.Π.Η.

Ωρα έναρξης εκδήλωσης: 10:30π.μ., Δημαρχείο Αμαρουσίου (Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου).

ΚΥΡΙΑΚΗ 26 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025

3ήμερη εκδρομή: ΒΟΛΟΣ – ΣΚΙΑΘΟΣ - ΠΗΛΙΟ

Τιμή συμμετοχής: 200€

Περιλαμβάνονται: Μεταφορά με πολυτελές κλιματιζόμενο πούλμαν, διαμονή στο ξενοδοχείο PARK 4* στον Βόλο, ημιδιατροφή (2 πρωινά σε μπουφέ και 2 δείπνα), αρχηγός/συνοδός εκδρομής, ΦΠΑ, ασφάλεια αστικής ευθύνης. **Δεν**

περιλαμβάνονται: Το εισιτήριο για το καραβάκι στη Σκιάθο, Δημοτικός Τουριστικός Φόρος.

Αναχώρηση από ΚΛΕΙΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»

ΤΕΤΑΡΤΗ 29 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025

Όπερα «ΤΖΟΚΟΝΤΑ» στην ΕΘΝΙΚΗ ΛΥΡΙΚΗ ΣΚΗΝΗ στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος

Τιμή συμμετοχής: 15€/Ζ' ζώνη-εξώστης(εισιτήριο παράστασης) + 6€ (πούλμαν)
(ΕΞΟΦΛΗΣΗ ΕΩΣ 20/10/2025)

Ωρα αναχώρησης: 17.00μ.μ.

από ΚΛΕΙΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»

Η έναρξη της ομάδας «ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ, ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ & ΕΥΖΩΪΑΣ» θα πραγματοποιηθεί την **Δευτέρα 20/10/2025**, 10:30 – 11:30 στο Κεντρικό Κ.Α.Π.Η. (2^{ος} όροφος) με την εθελόντρια καθηγήτρια Αισθητικής & Κοσμητολογίας ΠΑ.Δ.Α. κα. Σουλιώτη Ειρήνη.

ΟΜΑΔΕΣ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ Κ.Α.Π.Η. & ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

Οι ομάδες δραστηριοτήτων του Κ.Α.Π.Η. Αμαρουσίου απευθύνονται **αποκλειστικά στα εγγεγραμμένα μέλη** και θα ξεκινήσουν τη λειτουργία τους **τον Οκτώβριο**.

Τα μέλη που συμμετείχαν στις ομάδες την προηγούμενη χρονιά **θα ειδοποιηθούν από την υπηρεσία** για την ημερομηνία έναρξης.

Οι **νέοι συμμετέχοντες** μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή στις ομάδες που τους ενδιαφέρουν. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

- **Αγγλικών** (Αρχαρίων & Προχωρημένων)
- **Γαλλικών** (Αρχαρίων & Προχωρημένων)
- **Ζωγραφικής**
- **Ραπτικής**
- **Χορωδίας**
- **Παραδοσιακών Χορών** (Αρχαρίων & Προχωρημένων)
- **Μοντέρνων Χορών** (Αρχαρίων & Προχωρημένων)
- **Γυμναστικής**
- **Κουκλοθέατρου**
- **Αισθητικής & Ευζωίας**

Οι παραπάνω ομάδες **δεν λειτουργούν σε όλα τα Περιφερειακά Παραρτήματα**. Η διαθεσιμότητα των ομάδων **διαφέρει ανάλογα με το χώρο και τις δυνατότητες κάθε Παραρτήματος**.

Για πληροφορίες σχετικά με τις διαθέσιμες ομάδες στο Περιφερειακό Παράρτημά σας, παρακαλούμε επικοινωνήστε με το προσωπικό του Κ.Α.Π.Η. στο αντίστοιχο παράρτημα.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΚΑΡΤΑ ΜΕΛΟΥΣ ΑΝΑΝΕΩΜΕΝΗ ΓΙΑ ΤΟ 2025

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΕΝΑΡΞΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΜΝΗΜΗΣ

Ενημερώνουμε τα μέλη μας ότι ξεκινά ομαδικό πρόγραμμα πρόληψης διαταραχών μνήμης, στα πλαίσια της συνεργασίας του Δήμου Αμαρουσίου με την Εταιρία Νόσου Alzheimer Αθηνών, στο Κεντρικό ΚΑΠΗ (2 τμήματα), στο 2° Π.Π. Εργατικών (1 τμήμα) και στο 3° Π.Π. Κοκκινιάς (1 τμήμα). Για να ενταχθείτε στο πρόγραμμα μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή στο Κεντρικό ΚΑΠΗ και στα αντίστοιχα Περιφερειακά Παραρτήματα. Τα τμήματα θα είναι ολιγομελή και οι θέσεις περιορισμένες βάσει αξιολόγησης.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΔΩΡΕΑΝ check-up αίματος σε συνεργασία με το Ιατρικό Διαγνωστικό Κέντρο BIOMEDICIN (Δήμητρος 10-12) που περιλαμβάνει **σάκχαρο – ουρία – χοληστερίνη - κρεατινίνη** στα μέλη του ΚΑΠΗ που θα προσέλθουν στο Διαγνωστικό κέντρο **από 1 έως τις 31 Οκτωβρίου 2025..**

Όσα από τα μέλη αδυνατούν να προσέλθουν στο Διαγνωστικό Κέντρο θα υπάρχει αιμολήπτρια του Biomedicin, στους χώρους των Κ.Α.Π.Η. κατά τις ακόλουθες ημέρες και ώρες :

ΔΕΥΤΕΡΑ 13/10: ΚΕΝΤΡΙΚΟ Κ.Α.Π.Η., ώρα 08.00π.μ. – 10.00π.μ.

ΤΡΙΤΗ 14/10: 1° Π.Π. ΑΝΑΒΡΥΤΩΝ, ώρα 08.00π.μ. – 10.00π.μ.

ΤΕΤΑΡΤΗ 15/10: 2° Π.Π. ΕΡΓΑΤΙΚΕΣ, ώρα 08.00π.μ. – 10.00π.μ.

ΠΕΜΠΤΗ 16/10: 3° Π.Π. ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ, ώρα 08.00π.μ. – 10.00π.μ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17/10: 4° Π.Π. ΠΟΛΥΔΡΟΣΟ, ώρα 08.00π.μ. – 10.00π.μ.

ΔΕΥΤΕΡΑ 20/10: 5° Π.Π. Ν.ΦΙΛΟΘΕΗ, ώρα 08.00π.μ. – 10.00π.μ.

ΤΡΙΤΗ 21/10: 6° Π.Π. ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ, ώρα 08.00π.μ - 10.00π.μ.

**Τα ραντεβού κλείνονται κατόπιν τηλεφωνικής επικοινωνίας.
Για την Αιμοληψία απαραίτητη προϋπόθεση να προσέρχεστε νηστικοί**

Οι εγγραφές για **όλες τις δράσεις** που αναφέρονται στο μηνιαίο πρόγραμμα ξεκινούν την **Δευτέρα 29 Σεπτεμβρίου 2025, ώρα 09.00π.μ. στο Κεντρικό Κ.Α.Π.Η. και στα Περιφερειακά Παραρτήματα, είτε τηλεφωνικά είτε με φυσική παρουσία. Τηρείται αυστηρά σειρά προτεραιότητας.**

Παρακαλούμε, η **εξόφληση** για τις εκδρομές, θεατρικές παραστάσεις και λοιπές δραστηριότητες να πραγματοποιείται **έως την ημερομηνία που αναγράφεται στο μηνιαίο πρόγραμμα.** Σε περίπτωση μη έγκαιρης εξόφλησης η κράτηση **ακυρώνεται αυτόματα και η θέση παραχωρείται στο επόμενο άτομο από τη λίστα αναμονής.**

Σας ευχαριστούμε για την κατανόηση και τη συνεργασία σας.