

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

Κ.Α.Π.Η.
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ – ΕΚΔΡΟΜΩΝ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ – ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026



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

Σας εύχονται ΚΑΛΟ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ



ΤΟ 3^ο Π.Π. ΚΑΠΗ ΚΟΚΚΙΝΙΑΣ ΣΕ ΝΕΟ ΧΩΡΟ!

Το 3^ο Περιφερειακό Παράρτημα ΚΑΠΗ Κοκκινιάς μεταφέρθηκε στη νέα του στέγη, σε έναν ανανεωμένο και φιλόξενο χώρο για τα μέλη μας.

Σας περιμένουμε για να συνεχίσουμε μαζί τις δραστηριότητες, τις συναντήσεις και τις όμορφες στιγμές της καθημερινότητάς μας.

☎ Νέα διεύθυνση: Μελισσίων 18, τηλ. 2108023559

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**. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή στις ομάδες που τους ενδιαφέρουν και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Ομάδες: Αγγλικών (Αρχαρίων & Προχωρημένων), Γαλλικών (Αρχαρίων & Προχωρημένων), Ζωγραφικής, Ραπτικής, Χορωδίας, Μοντέρνων Χορών (Αρχαρίων & Προχωρημένων), Γυμναστικής, Κουκλοθέατρου και Αισθητικής & Ευζωίας (έναρξη από τον Νοέμβριο).

Παραδοσιακοί Χοροί (Αρχαρίων & Προχωρημένων): Λόγω αυξημένης ζήτησης, προτεραιότητα θα δοθεί στα μέλη που συμμετείχαν την περίοδο 2025–2026 και παρακολουθούσαν τα μαθήματα με συνέπεια. Εφόσον προκύψουν διαθέσιμες θέσεις, αυτές θα καλυφθούν με σειρά προτεραιότητας.

Οι παραπάνω ομάδες **δεν λειτουργούν σε όλα τα Περιφερειακά Παραρτήματα** και η διαθεσιμότητά τους διαφέρει ανάλογα με τον χώρο και τις δυνατότητες κάθε Παραρτήματος. Για πληροφορίες σχετικά με τις ομάδες που λειτουργούν στο Παράρτημά σας, απευθυνθείτε στο προσωπικό του αντίστοιχου Κ.Α.Π.Η.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΚΑΡΤΑ ΜΕΛΟΥΣ ΑΝΑΝΕΩΜΕΝΗ ΓΙΑ ΤΟ 2026

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ – ΕΚΔΡΟΜΩΝ

ΣΑΒΒΑΤΟ 10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

Μονοήμερη εκδρομή: ΔΙΑΠΛΟΥΣ ΙΣΘΜΟΥ – ΛΟΥΤΡΑΚΙ (φαγητό & καφέ)

Τιμή συμμετοχής: 35€ (**ΕΞΟΦΛΗΣΗ ΕΩΣ 8/10/2026**)

Περιλαμβάνονται: Μεταφορά με πούλμαν και εισιτήριο για την κρουαζιέρα στον Ισμό της Κορίνθου.

Ώρα αναχώρησης: 08.45π.μ.

από ΚΛΕΙΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»

ΤΡΙΤΗ 13 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

2ήμερη εκδρομή: ΤΗΝΟΣ

Τιμή συμμετοχής: 130€ (**ΕΞΟΦΛΗΣΗ ΕΩΣ 8/10/2026**)

Περιλαμβάνονται: Μεταφορά με πούλμαν, ακτοπλοϊκά εισιτήρια ,διανυκτέρευση στο ξενοδοχείο OASIS με πρωινό (2^η μέρα) και εκδρομή στα χωριά της Τήνου (1^η μέρα), φόρος διαμονής και φόρος ΤΑΚΚ

Ωρα αναχώρησης: 05.45π.μ.

από ΚΛΕΙΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»

ΣΑΒΒΑΤΟ 17 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

Μονοήμερη εκδρομή: ΤΡΙΚΑΛΑ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ – Ι.Μ. ΑΓ. ΒΛΑΣΙΟΥ

Τιμή συμμετοχής: 18€ (**ΕΞΟΦΛΗΣΗ ΕΩΣ 14/10/2026**)

Ωρα αναχώρησης: 08.30π.μ.

από ΚΛΕΙΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

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).

ΣΑΒΒΑΤΟ 24 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

4ήμερη εκδρομή: ΓΥΡΟΣ ΑΛΒΑΝΙΑΣ (ΑΡΓΥΡΟΚΑΣΤΡΟ – ΒΟΥΡΘΩΤΟΣ – ΑΓΙΟΙ ΣΑΡΑΝΤΑ – ΓΑΛΑΖΙΟ ΜΑΤΙ – ΤΕΠΕΛΕΝΙ – ΑΥΛΩΝΑ – ΦΙΕΡΙ – ΒΕΡΑΤΙ – ΤΙΡΑΝΑ – ΕΛΜΠΣΑΝ – ΚΟΡΥΤΣΑ)

Τιμή συμμετοχής: 290€ (**ΕΞΟΦΛΗΣΗ ΕΩΣ 19/10/2026**)

Περιλαμβάνονται: Μεταφορές με πολυτελές κλιματιζόμενο πούλμαν, διαμονή σε επιλεγμένα ξενοδοχεία 4*, πλούσιο πρωινό καθημερινά σε μπουφέ, ημιδιατροφή (3 πρωινά, 3 δείπνα) (υπάρχει αναλυτικό πρόγραμμα εκδρομής).

από ΚΛΕΙΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»

ΚΥΡΙΑΚΗ 25 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

4ήμερη εκδρομή: ΛΟΥΤΡΑ ΠΟΖΑΡ – ΝΑΟΥΣΑ – ΕΔΕΣΣΑ – ΑΓΙΟΣ ΠΑΪΣΙΟΣ - ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Τιμή συμμετοχής: 270€ (**ΕΞΟΦΛΗΣΗ ΕΩΣ 19/10/2026**)

Περιλαμβάνονται: Εκδρομές, περιηγήσεις με πολυτελές κλιματιζόμενο πούλμαν, διανυκτερεύσεις στο ξενοδοχείο PARADOSIAKON HOTEL 3* sup, στα Λουτρά Πόζαρ, πρωινά σε μπουφέ, πλούσια ημιδιατροφή (υπάρχει αναλυτικό πρόγραμμα εκδρομής).

από ΚΛΕΙΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 6 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026

Επίσκεψη στην τρισδιάστατη έκθεση “TITANIC, AN IMMERSIVE VOYAGE” στο Digital Theater, Γουδί

Τιμή συμμετοχής: 16€ (εισιτήριο εισόδου) + 6€ (πούλμαν)

(**ΕΞΟΦΛΗΣΗ ΕΩΣ 27/10/2026**)

Ωρα αναχώρησης: 12.15μ.μ.

από ΚΛΕΙΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»

ΠΕΜΠΤΗ 12 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026

Παράσταση «ANNA KAPENINA» του Λέοντος Τολστόι στο ΘΕΑΤΡΟΝ του Κέντρου Πολιτισμού «Ελληνικός Κόσμος»

Πρωταγωνιστούν: Λένα Παπαληγούρα, Γιάννης Τσορτέκης, Γιώργης Τσαμπουράκης, Γιώργος Ξούλος, Ιβάν Σβιτάιλο, Ελένη Καρακάση, Νεφέλη Κουρή, κ.α.

Σκηνοθεσία: Πέτρος Ζούλιας, **Μουσική:** Στέφανος Κορκολής

Τιμή συμμετοχής: 22€/Γ' ζώνη (εισιτήριο παράστασης) + 6€ (πούλμαν)

(ΕΞΟΦΛΗΣΗ ΕΩΣ 04/11/2026)

Ωρα αναχώρησης: 17.30μ.μ.

από ΚΛΕΙΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»

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 5^ο Π.Π. Αγίας Φιλοθέης (1 τμήμα) και στο 6^ο Π.Π. Παραδείσου (1 τμήμα).

Για να ενταχθείτε στο πρόγραμμα μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή 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 **15 Οκτωβρίου έως τις 15 Νοεμβρίου 2026**.

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 19/10: ΚΕΝΤΡΙΚΟ Κ.Α.Π.Η., ώρα 08.00π.μ. – 10.00π.μ.

ΤΡΙΤΗ 20/10: 1^ο Π.Π. ΑΝΑΒΡΥΤΩΝ, ώρα 08.00π.μ. – 10.00π.μ.

ΤΕΤΑΡΤΗ 21/10 2^ο Π.Π. ΕΡΓΑΤΙΚΩΝ, ώρα 08.00π.μ. – 10.00π.μ.

ΠΕΜΠΤΗ 22/10: 3^ο Π.Π. ΚΟΚΚΙΝΙΑΣ, ώρα 08.00π.μ. – 10.00π.μ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23/10: 4^ο Π.Π. ΠΟΛΥΔΡΟΣΟΥ, ώρα 08.00π.μ. – 10.00π.μ.

ΔΕΥΤΕΡΑ 26/10: 5^ο Π.Π. ΑΓ.ΦΙΛΟΘΕΗΣ, ώρα 08.00π.μ. – 10.00π.μ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30/10: 6^ο Π.Π. ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΥ, 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 πρόγραμμα ξεκινούν την **Τετάρτη 30 Σεπτεμβρίου 2026, ώρα 09.00π.μ. στο Κεντρικό Κ.Α.Π.Η. και στα Περιφερειακά Παραρτήματα, είτε τηλεφωνικά είτε με φυσική παρουσία.**
Τηρείται αυστηρά σειρά προτεραιότητας.