

ΔΗΜΟΣ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ
Ν.Π.Δ.Δ. Ο.ΚΟΙ.Π.Α.Δ.Α.
(Π.Σταθμοί-Κ.Α.Π.Η.-Πρόνοια)
Διεύθυνση : Παλαιολόγου 9, Μαρούσι
Τηλέφωνο: 213-2031947
Τηλέφωνο Κ.Α.Π.Η.: 210 – 6142248 & 210 – 6127703
Email: okoipada@maroussi.gr

Κ.Α.Π.Η.
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ – ΕΚΔΡΟΜΩΝ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2015

Διεύθυνση Κεντρικού Κ.Α.Π.Η.: Περικλέους 22, Μαρούσι



Ο Δήμαρχος Αμαρουσίου κ. Γιώργος Πατούλης,
η Πρόεδρος κα Λέκκα – Καλαντζάκη Ελένη, το Δ.Σ. και
το προσωπικό σας εύχονται

«ΚΑΛΟ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ»



ΔΗΜΟΣ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ – ΕΚΔΡΟΜΩΝ

ΣΑΒΒΑΤΟ 10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2015

Μονοήμερη εκδρομή: ΤΡΙΚΑΛΑ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ - ΞΥΛΟΚΑΣΤΡΟ

Τιμή συμμετοχής: 11€

Ωρα αναχώρησης: 08.30π.μ.

από το ΚΛΕΙΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»

ΤΕΤΑΡΤΗ 14 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2015

Ο Δήμος Αμαρουσίου σε συνεργασία με την Ιατρική Σχολή του Ε.Κ.Π.Α – Εργαστήριο Υγιεινής Επιδημιολογίας και Ιατρικής Στατιστικής & την Α΄ Πανεπιστημιακή Καρδιολογική Κλινική, στα πλαίσια του Προγράμματος ΕΓΚΑΡΔΙΑ σας προσκαλεί σε εκδήλωση με θέμα «Καρδιαγγειακά Νοσήματα σε περίοδο οικονομικής κρίσης» την Τετάρτη 14 Οκτωβρίου 2015 και ώρα 10.30π.μ. στο Κεντρικό Κ.Α.Π.Η. Βασική ομιλήτρια θα είναι η κα Θεοδώρα Ψαλτοπούλου, Παθολόγος, Επίκουρη Καθηγήτρια Υγιεινής, Επιδημιολογίας και Ιατρικής Στατιστικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Επιστημονική Υπεύθυνη του προγράμματος ΕΓΚΑΡΔΙΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ 17 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2015

2ήμερη εκδρομή: ΓΥΡΟΣ ΠΗΛΙΟΥ - ΒΟΛΟΣ

Τιμή συμμετοχής: 75€

ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

Μεταφορά με πολυτελές κλιματιζόμενο πούλμαν, διαμονή σε επιλεγμένο ξενοδοχείο 3* στα Χάνια Πηλίου, ημιδιατροφή (1^η μέρα δείπνο & 2^η μέρα πρωινό)

ΤΡΙΤΗ 20 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2015

Πρωινός περίπατος: ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΗΝ Ι. Μ. ΠΑΝΑΓΙΑΣ ΓΟΡΓΟΠΗΚΟΟΥ ΜΑΝΔΡΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ & ΚΑΦΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΕΥΣΙΝΑ

Τιμή συμμετοχής: 5€

Ωρα αναχώρησης: 08.30π.μ.

από το ΚΛΕΙΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2015

ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ – ΧΟΡΟΣ
για την Παγκόσμια Ημέρα 3^{ης} Ηλικίας
στην αίθουσα εκδηλώσεων Cavallari «Χρυσό Ελάφι»
19^ο χλμ. Λ. Πάρνηθος, Αχαρναί
Τιμή συμμετοχής: 10€
(Περιλαμβάνει ορεκτικά, κυρίως πιάτο & κρασί)
Ωρες αναχώρησης: 17.00μ.μ. & 18.00μ.μ.
από το ΚΛΕΙΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»
(ΠΡΟΣΚΛΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΙΘΕΝΤΑΙ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ Κ.Α.Π.Η.
ΚΑΙ ΣΤΑ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ)

ΣΑΒΒΑΤΟ 24 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2015

Θεατρική παράσταση «ΓΑΜΠΡΟΙ ΓΙΑ ΠΟΥΛΗΜΑ» στο Θέατρο ΑΚΡΟΠΟΛ

Σκηνοθεσία: Θανάσης Παπαθανασίου & Μιχάλης Ρέππας

Πρωταγωνιστούν: Κώστας Κόκλας, Γιάννης Τσιμισέλης, Αλέξανδρος Αντωνόπουλος, Νικολέτα Βλαβιανού, Σοφία Βογιατζάκη, Μάνος Ιωάννου κ.α.

Τιμή συμμετοχής: 12€ (εισιτήριο παράστασης) + 5€ (πούλμαν)

Ωρα αναχώρησης: 17.00μ.μ.

από το ΚΛΕΙΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»

ΤΡΙΤΗ 27 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2015

2ήμερη εκδρομή: ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ – ΠΑΝΑΓΙΑ ΠΡΟΥΣΙΩΤΙΣΣΑ

Τιμή συμμετοχής: 72€

ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

Μεταφορά με πολυτελές κλιματιζόμενο πούλμαν, διαμονή στο ξενοδοχείο AVARIS 5*, ημιδιατροφή (1^η μέρα δείπνο & 2^η μέρα πρωινό)

ΤΡΙΤΗ 27 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2015

Εκδήλωση για τον εορτασμό της 28^{ης} Οκτωβρίου.

Τον Πανηγυρικό της ημέρας θα απευθύνει η Αντιπρόεδρος του Ο.ΚΟΙ.Π.Α.Δ.Α. και Δημοτική Σύμβουλος κα Βλάχου-Σταματάκη Ελένη.

Την εκδήλωση θα πλαισιώσουν τα τμήματα Παραδοσιακών χορών, η χορωδία του Κ.Α.Π.Η. καθώς και απαγγελίες ποιημάτων από τα μέλη μας.

Κεντρικό Κ.Α.Π.Η. (Περικλέους 22), Ωρα ενάρξεως εκδήλωσης: 10.30π.μ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2015

3ήμερη εκδρομή: ΨΑΡΟΠΟΥΛΙ ΕΥΒΟΙΑΣ

Τιμή συμμετοχής: 65€

Ωρα αναχώρησης: 09.00π.μ.

από το ΚΛΕΙΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»

ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ: Μεταφορά με πούλμαν προς και από το Ψαροπούλι Ευβοίας, 2 διανυκτερεύσεις στο ξενοδοχείο ΑΚΡΟΠΟΛ (συγκρότημα 4κλινων μεζονετών).

ΣΑΒΒΑΤΟ 31 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2015

Μονοήμερη εκδρομή: Ι.Μ. ΑΓΙΑΣ ΜΑΡΙΝΑΣ ΣΟΦΙΚΟΥ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΡΑΝΤΣΟ

Σε απόσταση μόλις 97χλμ από την Αθήνα, το «The Ranch» είναι εκεί για να σας προσφέρει με ασφάλεια στιγμές δράσεις, άθλησης, ψυχαγωγίας, χαλάρωσης σε ένα χώρο που δίνει αρμονικά το φυσικό περιβάλλον με τις υπερσύγχρονες οικολογικές εγκαταστάσεις άθλησης & διαμονής.

Τιμή συμμετοχής: 12€ (περιλαμβάνει πλήρη διατροφή σε μπουφέ, δωρεάν κρασί & χρήση όλων των εγκαταστάσεων) + 11€ (μετακίνηση με πούλμαν προς και από το Σοφικό Κορινθίας)

Ωρα αναχώρησης: 08.30π.μ. από το ΚΛΕΙΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»

ΔΡΑΣΕΙΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

ΣΑΒΒΑΤΟ 7 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2015

Μονοήμερη εκδρομή: ΑΡΑΧΩΒΑ - ΑΓΟΡΓΙΑΝΗ

Τιμή συμμετοχής: 11€

Ωρα αναχώρησης: 08.30π.μ.

από το ΚΛΕΙΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»

ΤΕΤΑΡΤΗ 11 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2015

«ΜΑΜΜΑ ΜΙΑ!» το Νο1. μιούζικαλ στον κόσμο στο θέατρο BADMINTON

Τιμή συμμετοχής: 22€ (εισιτήριο παράστασης) + 5€ (πούλμαν)

Ωρα αναχώρησης: 19.30μ.μ.

από το ΚΛΕΙΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ»

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

1. Στα πλαίσια δραστηριοτήτων του Κ.Α.Π.Η. που αφορούν την ευαισθητοποίηση για θέματα υγείας, πρόληψης & θεραπείας παθήσεων μέσω διατροφής, διοργανώνονται κατά τον μήνα Οκτώβριο συναντήσεις με ΣΥΜΒΟΥΛΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ. Αυτές θα αφορούν διατροφικές συμβουλές σε θέματα όπως χοληστερίνη, διαβήτης, αναιμία, διαταραχές του ύπνου, διατροφή ενάντια στις εποχιακές ιώσεις, διατροφή για την ενίσχυση της μνήμης κ.α. Τα ραντεβού κλείνονται κατόπιν τηλεφωνικής επικοινωνίας στο Κεντρικό Κ.Α.Π.Η. και σε όλα τα Παραρτήματα.
2. Ενημερώνουμε τα μέλη μας ότι στο χώρο του Κεντρικού Κ.Α.Π.Η. θα πραγματοποιούνται ατομικές συνεδρίες με ΨΥΧΟΛΟΓΟ του Κέντρου Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης του Δήμου Αμαρουσίου κάθε Τετάρτη κατόπιν ραντεβού. Για περισσότερες πληροφορίες και ραντεβού στο Κεντρικό Κ.Α.Π.Η. (τηλ. 2106142248 & 2106127703)

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΤΑ ΜΕΛΗ ΟΠΩΣ ΠΡΟΣΕΛΘΟΥΝ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ Κ.Α.Π.Η. ΚΑΙ ΣΤΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΑ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΤΩΝ ΚΑΡΤΩΝ ΤΟΥΣ.

**ΟΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΞΕΚΙΝΟΥΝ ΤΗΝ ΔΕΥΤΕΡΑ 5 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2015
& ΩΡΑ 09:00π.μ.
ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ Κ.Α.Π.Η. & ΣΤΑ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ**



Αγαπητά μας μέλη,

Για άλλη μια χρονιά ξεκινάει στο Κ.Α.Π.Η. η λειτουργία των Ομάδων Δραστηριοτήτων, που υλοποιεί μεγάλη επιτυχία το γραφείο Εργοθεραπείας του.

Το Κέντρο Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων, έχοντας ως στόχο την υποστήριξη των ανθρώπων της 3ης Ηλικίας, ώστε να παραμείνουν αυτόνομα, ενεργά και ισότιμα μέλη του κοινωνικού συνόλου, προωθεί μέσα από την οργάνωση και υλοποίηση αυτών των δραστηριοτήτων, την ενθάρρυνση και ενίσχυση νέων δυνατοτήτων και επιδεξιοτήτων στη ζωή των ηλικιωμένων. Το γραφείο Εργοθεραπείας εξετάζοντας τα ενδιαφέροντα, τις ανάγκες, και τα προβλήματα, που παρουσιάζει κάθε μέλος, προωθεί τη συμμετοχή του στις ομάδες δραστηριοτήτων, με απώτερο στόχο την διατήρηση και βελτίωση της ψυχολογικής και σωματικής κατάστασης του.

Παράλληλα, στο πλαίσιο της συνεργασίας του Δήμου Αμαρουσίου με το Πανεπιστήμιο Αθηνών για τη πραγματοποίηση μελέτης με θέμα τη Μνήμη, θα υλοποιηθούν δωρεάν τεστ μνήμης, προληπτική νευρολογική εξέταση και αιματολογικός έλεγχος σε χώρους των Κ.Α.Π.Η.

Καλούμε τα μέλη μας να πλαισιώσουν τις παρακάτω δραστηριότητες δηλώνοντας στο Κ.Α.Π.Η. της περιοχής τους, τις ομάδες τους ενδιαφέρουν .

Πιστεύουμε στη συμμετοχή σας και ευελπιστούμε σε μια ακόμα δημιουργική χρονιά.

**Η Πρόεδρος
Ελένη Λέκκα - Καλαντζάκη
Δημοτική Σύμβουλος**

ΟΜΑΔΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

ΚΕΝΤΡΙΚΟ Κ.Α.Π.Η.:	
<ul style="list-style-type: none">• ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ• ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ• ΟΜΑΔΑ ΧΟΡΩΔΙΑΣ• ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ• ΟΜΑΔΑ ΑΓΓΛΙΚΩΝ• ΟΜΑΔΑ ΓΑΛΛΙΚΩΝ• ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ - ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΩΝ	<ul style="list-style-type: none">• ΟΜΑΔΑ ΡΑΠΤΙΚΗΣ• ΟΜΑΔΑ ΑΓΑΠΗΣ• ΟΜΑΔΑ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ• ΤΕΣΤ - ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΝΗΜΗΣ• ΟΜΑΔΑ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ• ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ
<u>ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΑ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ :</u>	
<u>1^ο Π.Π. (Σαπφούς 1) :</u> <ul style="list-style-type: none">• ΟΜΑΔΑ ΧΟΡΩΔΙΑΣ• ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ• ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ	<u>3^ο Π.Π. (Μεσογείων 82):</u> <ul style="list-style-type: none">• ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ• ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ
<u>4^ο Π.Π. (Ακακίων 52) :</u> <ul style="list-style-type: none">• ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ• ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ• ΟΜΑΔΑ ΧΟΡΩΔΙΑΣ• ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	<u>5^ο Π.Π. (Νεαπόλεως 55) :</u> <ul style="list-style-type: none">• ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ• ΟΜΑΔΑ ΧΟΡΩΔΙΑΣ• ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ• ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ• ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
<u>6^ο Π.Π. (Παραδείσου & Κεραμικού) :</u> <ul style="list-style-type: none">• ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ• ΟΜΑΔΑ ΧΟΡΩΔΙΑΣ• ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ• ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	

- **Δικαίωμα συμμετοχής στις ομάδες έχουν όλα τα εγγεγραμμένα μέλη του Κ.Α.Π.Η. με ανανεωμένη την κάρτα τους.**
- **Περισσότερες πληροφορίες, δηλώσεις συμμετοχής καθώς και τα απαιτούμενα δικαιολογητικά για τις Ομάδες Δραστηριοτήτων, μπορείτε να βρείτε στο Κεντρικό ΚΑΠΗ (Γραφείο Εργοθεραπείας) και στα Παραρτήματα.**