



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ

Κ.Α.Π.Η.
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΔΡΑΣΕΙΣ – ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ - ΕΚΔΡΟΜΕΣ
ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2025



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 των τμημάτων Τρίτης Ηλικίας και Προσχολικής Αγωγής υπό την αιγίδα του Εντεταλμένου Συμβούλου Ρούσσα Κωνσταντίνου υλοποιείται διαγενεακό σχέδιο με την συμμετοχή των μικρών μας φίλων από τους παιδικούς σταθμούς και μελών των Κ.Α.Π.Η.

Τα παιδάκια των Παιδικών Σταθμών επισκέπτονται χώρους Κ.Α.Π.Η. όπου δημιουργούν – πλάθουν – μυρίζουν και ζωντανεύουν την πασχαλιά, μέσα από τα παραμύθια της γιαγιάς για το πιο όμορφο παραδοσιακό

Μύρισε Πασχαλιά στα Κ.Α.Π.Η. του Δήμου μας...

Μικροί και μεγάλοι ζωντανεύουν το Πάσχα των παιδικών μας χρόνων μέσα από χρώματα και μυρωδιές, γεύσεις και αγκαλιές.

Τα παιδιά των Παιδικών Σταθμών τα μέλη των Κ.Α.Π.Η. συμμετέχουν σε ένα υπέροχο ανοιξιάτικο διαδραστικό παιχνίδι αναβίωσης πασχαλινών εθίμων.

Ενημερώνουμε τα Μέλη μας όπως προσέλθουν στα κατά τόπους Κ.Α.Π.Η. για την ανανέωση των καρτών τους για το έτος 2025. Η ανανέωση είναι υποχρεωτική.

Ο Δήμαρχος Αχαρνών Σπύρος Βρεττός, ο Εντεταλμένος Σύμβουλος Ρούσσας Κωνσταντίνος και το προσωπικό των Κ.Α.Π.Η. σας στέλνουν πολλές ανοιξιάτικες – πασχαλινές ευχές.

ΕΚΔΡΟΜΕΣ – ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ Κ.Α.Π.Η.

ΜΑΡΤΙΟΣ 2025:

Παρασκευή 28/03/2025 Ημερήσια εκδρομή στα Τρίκαλα
Κορινθίας 1^ο ΚΑΠΗ

Παρασκευή 28/03/2025 Ημερήσια εκδρομή στο Σούνιο
Ναό Ποσειδώνα τα ΚΑΠΗ του Νότιου Τομέα

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Την Τετάρτη 02/04/2025 Ημερήσια Εκδρομή στην Λίμνη
Δόξα – Φαινέο τα ΚΑΠΗ του Βόρειου Τομέα

Την Παρασκευή 04/04/2025 θα παρακολουθήσουμε τον
Ακάθιστο Ύμνο στον Άγιο Ιερόθεο στα Μέγαρα τα
ΚΑΠΗ του Βόρειου Τομέα

Την Παρασκευή 25/04/2025 Ημερίσια Εκδρομή Αίγιο –
Μονή Ταξιαρχών τα ΚΑΠΗ του Νοτίου Τομέα

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: Φλουρή Αναστασία

2^ο Κ.Α.Π.Η.:ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ
ΚΑΙ ΟΜΑΔΑ ΡΙΛΑΤΕΣ – ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ

1^ο Κ.Α.Π.Η.: ΟΜΑΔΑ ΧΟΡΩΔΙΑΣ
Κάθε Δευτέρα και ώρες 11:00 π.μ. έως 12:00 μ.μ.

1^ο Κ.Α.Π.Η. : ΟΜΑΔΑ ΡΙΛΑΤΕΣ- Παραδοσιακού Χορού
Κάθε Δευτέρα- Πέμπτη και Παρασκευή

Κ.Α.Π.Η. ΘΡΑΚΟΜΑΚΕΔΟΝΩΝ: ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ
ΑΠΑΣΧΟΛΙΣΗΣ (ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΚΕΡΑΜΙΚΩΝ – ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ Κ.Λ.Π.)
Κάθε Πέμπτη 11:00 π.μ. έως 12:00 μ.μ.
Υπεύθυνη Ομάδας: Θηβαίου Μαρία

Κ.Α.Π.Η. ΘΡΑΚΟΜΑΚΕΔΟΝΩΝ : ΟΜΑΔΑ ΡΙΛΑΤΕΣ
Κάθε Δευτέρα – Τετάρτη και Παρασκευή

Κ.Α.Π.Η. ΘΡΑΚΟΜΑΚΕΔΟΝΩΝ: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ
ΔΑΝΕΙΣΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ
ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ Κ.Α.Π.Η.

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

Κ.Α.Π.Η. Αγίου Κων/νου: ΟΜΑΔΑ ΑΓΑΠΗΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ
ΑΠΑΣΧΟΛΙΣΗΣ και ΡΙΛΑΤΕΣ
Κάθε Πέμπτη 10:00 π.μ. έως 12:00 μ.μ.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Κ.Α.Π.Η.: ΟΛ.ΧΩΡΙΟΥ : PILATES

Δευτέρα – Τετάρτη και Παρασκευή

3^ο Κ.Α.Π.Η.: ΟΜΑΔΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ – ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Κάθε Τετάρτη 10:30π.μ. έως 11:30π.μ.

Υπεύθυνη Ομάδας : ΣΕΛΗΝΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ – Κοινωνική Λειτουργός

3^ο Κ.Α.Π.Η.: ΟΜΑΔΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Κάθε Πέμπτη 10:00 π.μ. έως 11:00 π.μ.

Υπεύθυνη Ομάδας : ΣΕΛΗΝΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ – Κοινωνική Λειτουργός

3^ο Κ.Α.Π.Η.: ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Υπεύθυνη Ομάδας : ΣΕΛΗΝΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ – Κοινωνική Λειτουργός

3^ο Κ.Α.Π.Η.: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΔΑΝΕΙΣΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ Κ.Α.Π.Η.

4^ο Κ.Α.Π.Η.: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΔΑΝΕΙΣΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ Κ.Α.Π.Η.

4^ο Κ.Α.Π.Η.: ΟΜΑΔΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Κάθε Δευτέρα 10:30 π.μ. έως 11:30 π.μ.

Υπεύθυνη Ομάδας : ΠΗΤΤΑ ΜΑΡΙΑ – ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΒΟΗΘΟΣ

**Η συμμετοχή των μελών στις δράσεις, ομάδες και τις εκδρομές
Δηλώνεται στα κατά τόπους Κ.Α.Π.Η.**

**Επιστροφές χρημάτων για ακύρωση συμμετοχών σε εκδρομές
γίνονται 3 εργάσιμες ημέρες πριν από την πραγματοποίησή τους.**

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

- ΔΕΥΤΕΡΑ Κ.Α.Π.Η. Μονοματίου (08:30 π.μ. έως 10:00 π.μ.)
1^ο Κ.Α Π.Η. (10:00 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.)
- ΤΕΤΑΡΤΗ Κ.Α.Π.Η. Θρακ/νων (08:30 π.μ. έως 10:00 π.μ.)
2^ο Κ.Α.Π.Η. Αγ. Πέτρος (10:00 π.μ. έως 12:00 μ.μ.)
- ΠΕΜΠΤΗ Κ.Α.Π.Η. Αγ. Κων/νου (08:30 π.μ. έως 09:30 π.μ.)
1^ο Κ.Α Π.Η. (09:30 π.μ. έως 12:00 μ.μ.)
- ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Κ.Α.Π.Η. Αυλίζας (08:30 π.μ. έως 10:00 π.μ.)
Κ.Α.Π.Η. Πρ. Ηλία (10:00 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 & Φιλαδέλφειας , 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 , Τριδος 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