












# Νοέμβριος 2024

‘Όταν έρθει ο Νοέμβρης,  
σιγοπαίνει ο χειμώνας’  
Καλό μήνα!



Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
				1
4  Εγγραφές (τηλεφωνικές) για Δωρεάν Αιματολογικό Check up	5	6  Check up ΚΑΠΗ Κάτω Χαλανδρίου	7  Εγγραφές <u>ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΚΑΠΗ &amp; ΚΑΠΗ ΤΟΥΦΑΣ</u> για την Ημερήσια εκδρομή στο ΝΑΥΠΛΙΟ	8  Εγγραφές <u>ΚΑΠΗ ΚΑΤΩ ΧΑΛΑΝΔΡΙ</u> για την Ημερήσια εκδρομή στο ΝΑΥΠΛΙΟ
11	12	13  Check up ΚΑΠΗ Τούφας	14  ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΝΑΥΠΛΙΟ <u>ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΚΑΠΗ &amp; ΚΑΠΗ ΤΟΥΦΑΣ</u>	15  ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΝΑΥΠΛΙΟ ΚΑΠΗ <u>ΚΑΤΩ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ</u>
18  Εγγραφές <u>ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΚΑΠΗ &amp; ΚΑΠΗ ΤΟΥΦΑΣ</u> για το Πλανητάριο	19  Εγγραφές ΚΑΠΗ <u>Κάτω Χαλανδρίου</u> για το Πλανητάριο	20  Check up Κεντρικό ΚΑΠΗ	21	22
25	26	27  Check up ΚΑΠΗ Κάτω Χαλανδρίου	28 Επίσκεψη στο Πλανητάριο στην προβολή ‘Πέρα από την Γη’	29



ΚΑΠΗ Κεντρικό τηλ. 2106848380  
ΚΑΠΗ Κάτω Χαλανδρίου τηλ. 2106778788  
ΚΑΠΗ Τούφας τηλ. 2106800189

\* ΜΕΤΡΗΣΗ ΣΑΚΧΑΡΟΥ 9-11πμ : Κεντρικό Χαλανδρίου:21/11 , -Τούφας: 28/11, -Κάτω Χαλάνδρι:14/11

## ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2024



- Δευτέρα 4 Νοεμβρίου, 9:00- 12:00  
ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΕΣ Εγγραφές των μελών των ΚΑΠΗ για Δωρεάν Αιματολογικό Check up σε συνεργασία με τον Όμιλο Διαγνωστικών Κέντρων Βιότυπος. Η αιμοληψία θα λάβει χώρα στους χώρους των ΚΑΠΗ.  
\*Εάν δεν συμπληρωθεί επαρκής αριθμός ατόμων δεν θα πραγματοποιηθεί η δράση.

-ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΚΑΠΗ: Ημ/νια Αιμοληψίας 20/11, για τηλ. Ραντεβού 2106848380

-ΚΑΠΗ ΤΟΥΦΑΣ: Ημ/νια Αιμοληψίας 13/11, για τηλ. Ραντεβού 2106800189

-ΚΑΤΩ ΧΑΛΑΝΔΡΙ: Ημ/νια Αιμοληψίας 06/11 & 27/11, για τηλ. Ραντεβού 2106778788



- Πέμπτη 7 Νοεμβρίου , 9:00- 12:00 Εγγραφές ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΚΑΠΗ & ΚΑΠΗ ΤΟΥΦΑΣ
- Παρασκευή 8 Νοεμβρίου , 9:00- 12:00 Εγγραφές ΚΑΠΗ ΚΑΤΩ ΧΑΛΑΝΔΡΙ  
Εγγραφές για την ημερήσια εκδρομή στο Ναύπλιο και γεύμα στην ταβέρνα 'Κιτσομάνης' στο Κεφαλάρι.  
Το μενού περιλαμβάνει:  
Ορεκτικό και Σαλάτα ανά 4 άτομα, επιλογή κυρίως πιάτου Κρεατικών (κοτόπουλο ή χοιρινή μπιριζόλα ή μπιφτέκι ή πανσέτα), Κρασί.  
\*Κόστος Γεύματος 15€. (η πληρωμή θα γίνει την ημέρα των εγγραφών παρακαλούμε να έχετε το ακριβές ποσό)



- Ημερομηνίες Εκδρομής στο Ναύπλιο:  
ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΚΑΠΗ & ΚΑΠΗ ΤΟΥΦΑΣ: 14 Νοεμβρίου, ώρα αναχώρησης 9πμ  
ΚΑΠΗ ΚΑΤΩ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ : 15 Νοεμβρίου, ώρα αναχώρησης 9πμ



- Δευτέρα 18 Νοεμβρίου, 9:00- 12:00 ΚΕΝΤΡΙΚΟ & ΤΟΥΦΑΣ
- Τρίτη 19 Νοεμβρίου, 9:00- 12:00 ΚΑΤΩ ΧΑΛΑΝΔΡΙ  
Εγγραφές για την επίσκεψη στο Πλανητάριο στην προβολή 'Πέρα από την Γη' , Τιμή εισιτηρίου 5€  
\*Δεν συστήνεται σε άτομα με επιληψία



- Ημερομηνία Επίσκεψης στο Πλανητάριο :  
Πέμπτη 28 Νοεμβρίου στις 17.30μμ  
\*Δεν συστήνεται σε άτομα με επιληψία

# ΚΑΠΗ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

## ΟΜΑΔΕΣ



• Ομάδα γυναικών «Καραμέλες» στο ΚΑΠΗ Τούφας κάθε Παρασκευή 10:00 - 11:30 με υπεύθυνη την Κοινωνική Λειτουργό του ΚΑΠΗ, κα Τριάδα Ευαγγελίου.



• Ομάδα γυμναστικής: σε εσωτερικό χώρο στο ΚΑΠΗ Κάτω Χαλανδρίου κάθε Πέμπτη και ώρα 10:00 – 11:00πμ με τον Φυσικοθεραπευτή Κώστα Καραγκούνη.



• Ομάδα κεντήματος και πλεξίματος: στο Κεντρικό ΚΑΠΗ με την καθοδήγηση της κας Ασπασίας Οθωναίου κάθε Τετάρτη στις 11:00.



• Ομάδα μικτής χορωδίας 60+: Οι πρόβες της πραγματοποιούνται κάθε Τρίτη 11:00 -13:00 στην οδό Στρ. Παπάγου 7 Χαλάνδρι, 2ος όροφος, με την καθοδήγηση της Μαέστρου κας Ρίας Θεοδώρου.



• Θεατρική Ομάδα: Κάθε Δευτέρα 10:00 – 13:00 στην αίθουσα εκδηλώσεων (Στρ. Παπάγου 7) 2ος όροφος με την κα Ανατολή Αθανασιάδου.



• Ομάδα Καλλιτεχνικών: Κάθε Τρίτη 10:30 – 12:30 στο ΚΑΠΗ Τούφας με υπεύθυνη την καθηγήτρια εικαστικών κα Θεανώ Μιχαλόλια - Πηλιχού.