

**Κ.Α.Π.Η. ΔΗΜΟΥ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ  
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026**

**Α΄ Κ.Α.Π.Η.(ΚΕΝΤΡΙΚΟ)**

<b>ΤΡΙΤΗ 13/1/2026:</b>	Πρωϊνός καφές Ανταλλαγή ευχών για τον καινούργιο χρόνο ώρα 10:00 π.μ.
<b>ΠΕΜΠΤΗ 15/1/2026:</b>	Μέτρηση οστικής πυκνότητας
<b>ΤΡΙΤΗ 20/1/2026:</b>	Πρωϊνός καφές -Ομιλία με θέμα «Τα πιο ευτυχισμένα χρόνια της ζωής ξεκινούν στα 65» από την Κοιν.Λειτουργό του ΚΑΠΗ ώρα 10.00 π.μ
<b>ΤΡΙΤΗ 27/1/2026:</b>	Κοπή βασιλόπιττας ώρα 10.00 π.μ.
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ 28/1/2026:</b>	Παρακολούθηση θεατρικής παράστασης «Αυτή η νύχτα μένει» στο Βασιλικό θέατρο ώρα 19:00

**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΟΜΑΔΩΝ Κ.Α.Π.Η.:**

Ποντιακή χορωδία:	Δευτέρα 10.00 – 11.00
Ποντιακό θέατρο:	Παρασκευή 10.00-13.00
Χορωδία παραδοσιακής μουσικής:	Τρίτη 11.30-12.30
Χορωδία:	Τετάρτη 10:00 – 11:00
Πρωϊνός καφές:	Τρίτη 10:00 - 11:00
Δανειστική βιβλιοθήκη:	Τρίτη 10.00-11.00
Γυμναστική:	Δευτέρα 11.45-12.30 (Α) και 12.30-13.15 (Β) 13.15-13.45 Μοντέρνος χορός Τετάρτη 9.00-9.45 (Γ) Πέμπτη 9.00-9.45 (Γ) 10.00-10.45 (Α) &12.00-12.45 (Β)
Παραδοσιακοί χοροί:	Πέμπτη 11.00-11.40
Δημιουργική απασχόληση-κατασκευές	Δευτέρα και Τετάρτη 10.00-13.00
Ομάδα εκδρομών	Μηνιαίες συναντήσεις για την οργάνωση και πραγματοποίηση των εκδρομών του Κ.Α.Π.Η
LLM Care (Νοητική και Σωματική ενδυνάμωση Πρόγραμμα Ιατρικής Σχολής Α.Π.Θ.)	Κατόπιν ραντεβού ( ατομικές συνεδρίες)

**ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ :**

ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΙΑΤΡΟΣ:	Τρίτη 8.00-14.00
ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ:	Κάθε Τετάρτη

ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ:	Πέμπτη 7.30-15.30 κατόπιν ραντεβού
ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ:	Καθημερινά 7:30– 15:30
ΚΟΙΝ. ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ:	Καθημερινά 7:30 –15:30
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ:	Καθημερινά 7:30-15.30
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ :	Δευτέρα 7.00-15.00 κατόπιν ραντεβού
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΠΗ-ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ	Ψυχολόγος: Δευτέρα & Παρασκευή 8:30-14:30

### **Β'Κ.Α.Π.Η. (ΚΗΦΙΣΙΑΣ)**

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ 12/1/2026:</b>	Ξεναγηση στην Αρμένικη Εκκλησία από τον κο Κασσιανίδη Ν. στα πλαίσια των πολιτιστικών δράσεων
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ 14/1/2026:</b>	Μέτρηση οστικής πυκνότητας
<b>ΠΕΜΠΤΗ 15/1/2026:</b>	Πρωινός καφές Ομιλία με θέμα:« Καλωσορίζουμε τον νέο χρόνο » από την Κοιν.λειτουργό του Κ.Α.Π.Η ώρα 10:00 π.μ.
<b>ΠΕΜΠΤΗ 22/1/2026:</b>	Πρωινός καφές Ομιλία με θέμα: «Κλασσική μουσική.Πηγή χαράς,γνώσης και πολιτισμού» από τον μουσικό κο Κορωνάκη Γ. ώρα 10:00 π.μ.
<b>ΣΑΒΒΑΤΟ 24/1/2026:</b>	Ημερήσια εκδρομή Νεράϊδα - Βελβενδός
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ 28/1/2026:</b>	Παρακολούθηση Θεατρικής παράστασης «Αυτή η νύχτα μένει» στο Βασιλικό θέατρο ώρα 19:00
<b>ΠΕΜΠΤΗ 29/1/2026:</b>	Κοπή της πίτας στο Κ.Α.Π.Η με τη συμμετοχή των χορωδιακών και χορευτικών σχημάτων του ώρα 10:00 π.μ.

### **ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΟΜΑΔΩΝ Κ.Α.Π.Η.**

Ομάδα λαϊκών χορών ( συρτάκι – ζεμπέκικο- χασαποσέρβικο κ.ά.)	Δευτέρα 10.00 – 11.00
Ομάδα γυμναστικής	Τρίτη 9.30 – 10.15 & 10.15- 11.00 Παρασκευή 9.30 – 10.15 & 10.15- 11.00
Χορωδία παραδοσιακού τραγουδιού	Τετάρτη 10.00 – 11.00
Ομάδα παραδοσιακών χορών	Τετάρτη 11.00 – 12.00
Πρωινός καφές	Πέμπτη 10.00 - 11:00
Χορωδία	Πέμπτη 11.00 – 12.00

Ομάδα εκμάθησης αγγλικών	Πέμπτη 12.00 – 13.00
Ομάδα βιβλιοάσκησης	Τρίτη ( ανά δεκαπενθήμερο) 11.00
Ομάδα πολιτιστικών δράσεων	Μία φορά το μήνα
Δανειστική βιβλιοθήκη	Τρίτη 10.00 – 12.00 & Πέμπτη 11.00 – 13.00
Ομάδα εκδρομών	Μηνιαίες συναντήσεις για την οργάνωση και πραγματοποίηση των εκδρομών του Κ.Α.Π.Η

### ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ

ΓΕΝΙΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ	Πέμπτη 9.30 – 14.30 κατόπιν ραντεβού
ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ	Πέμπτη 8/1 και 22/1
ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ	Τρίτη 8.30 – 13.30 κατόπιν ραντεβού
ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΟΣ	Τρίτη 9.00 - 14.00 κατόπιν ραντεβού
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ	Τετάρτη 8.00 - 15.30 κατόπιν ραντεβού
ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ	Τετάρτη 9.00 - 14.00 κατόπιν ραντεβού
ΟΦΘΑΛΜΙΑΤΡΟΣ	Κατόπιν ραντεβού
ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ:	Καθημερινά 8.00– 16.00
ΚΟΙΝ. ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ:	Καθημερινά 7.30 –15.30
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ:	Καθημερινά 7.30 – 15.30
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ	Πέμπτη 7.00 – 15.00
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΠΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ	Ψυχολόγος Τρίτη-Τετάρτη -Πέμπτη 8.30 – 14.00
ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ	Κατόπιν ραντεβού

### Γ Κ.Α.Π.Η (Ν. ΚΡΗΝΗΣ)

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ 12/01/2026</b>	Πρωϊνός καφές- ανταλλαγή ευχών από τον κοινωνικό λειτουργό ώρα 11:00 π.μ.
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ 19/01/2026</b>	Πρωϊνός καφές Ομιλία- ενημέρωση από μέλη του Συλλόγου γυναικών Μαλβίνα ώρα 11:00 π.μ.
<b>ΚΥΡΙΑΚΗ 25/01/2026</b>	Παρακολούθηση Θεατρικής παράστασης στο Βασιλικό θέατρο «Αυτή η νύχτα μένει» ώρα 19:00
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ 26/01/2026</b>	Κοπή Βασιλόπιτας ώρα 11:00 π.μ

**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΟΜΑΔΩΝ Κ.Α.Π.Η.**

Πρωινός καφές	Δευτέρα 11:00 – 12:00
Ομάδα χορωδίας	Δευτέρα 10:00 – 11:00
Ομάδα εικαστικών	Τετάρτη 10:00 – 12:00
Ομάδα παραδοσιακής χορωδίας	Πέμπτη 11:00 – 12:00
Ομάδα ανάγνωσης Βιβλίου (λέσχη ανάγνωσης)	Τρίτη 13 Ιανουαρίου ώρα 10:00
Ομάδα γυμναστικής Α «ήπιος»	Τρίτη κ Παρασκευή 11:45 – 12:30
Χορευτικά	Τρίτη κ Παρασκευή 12:35 – 12:50
Ομάδα γυμναστικής Β «πιλάτες»	Τρίτη κ Παρασκευή 12:50 – 13:40
Ομάδα εκμάθησης Ισπανικών	Τετάρτη 12:00-12:45 κ Πέμπτη 10:00 –10:45

**ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ**

ΓΕΝΙΚΗ ΙΑΤΡΟΣ	Τετάρτη 08:00- 14:00
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ	Δευτέρα 12/01 και 26/01 κατόπιν ραντεβού
ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ	Τρίτη 20 και Πέμπτη 29 Ιανουαρίου κατόπιν ραντεβού
ΚΟΙΝ.ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ	Δευτέρα-Τρίτη- Παρασκευή 07.30-15.30
ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ	Τετάρτη-Πέμπτη 07:00-15:00
ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ	Καθημερινά 07:00-15:00

**Δ Κ.Α.Π.Η (ΦΟΙΝΙΚΑΣ)**

<b>ΤΕΤΑΡΤΗ 07/01/2026</b>	Πρωϊνός καφές ανταλλαγές ευχών από τον κοινωνικό λειτουργό ώρα 10:00 π.μ.
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ 14/01/2026</b>	Πρωϊνός καφές Ενημερωτική ομιλία για τον Συμβουλευτικό Σταθμό Άνοιας Δήμου Καλαμαριάς από την ψυχολόγο κα Ξηρού Βασιλική ώρα 10:00 π.μ
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16/1/2026:</b>	Μέτρηση οστικής πυκνότητας
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ 21/01/2026</b>	Πρωϊνός καφές ομιλία από την ψυχολόγο κα Κασκαμανίδου Αικατερίνη ώρα 10:00 π.μ.
<b>ΚΥΡΙΑΚΗ 25/01/2026</b>	Παρακολούθηση Θεατρικής παράστασης στο Βασιλικό θέατρο «Αυτή η νύχτα μένει» ώρα 19:00
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ 28/01/2026</b>	Κοπή Βασιλόπιτας ώρα 10:00 π.μ.

**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΟΜΑΔΩΝ Κ.Α.Π.Η.**

Πρωινός καφές	Τετάρτη 10-00 – 11:00
Ομάδα χορωδίας	Δευτέρα 11:30 – 12:30

Ομάδα Γυμναστικής	Τρίτη 10:00- 11:00 και Παρασκευή 11:30 –12:30
-------------------	--

#### ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ

ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ	Πέμπτη κατόπιν ραντεβού
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ	Τετάρτη 14 κ 28 Ιανουαρίου
ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ	Δευτέρα κατόπιν ραντεβού
ΚΟΙΝ.ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ	Τετάρτη- Πέμπτη 07.30-15.30
ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ	Καθημερινά
ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ	Καθημερινά 07:30-15:30

#### Ε΄ Κ.Α.Π.Η. (ΚΑΡΑΜΠΟΥΡΝΑΚΙ)

<b>ΤΕΤΑΡΤΗ 14/01/2026</b>	Πρωινός καφές – Ομιλία από την διατροφολόγο του Δήμου κα Παπαϊωάννου Έφη με θέμα: «Οι διατροφικοί μας στόχοι για τη νέα χρονιά». ώρα 11 π.μ.
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ 21/01/2026</b>	Πρωινός καφές – Ομιλία από την κα Αραμπατζή Κλεονίκη, μέλος του Ε΄ ΚΑΠΗ, με θέμα « Τι είναι αλήθεια η Γήρανση? » ώρα 11:00
<b>ΚΥΡΙΑΚΗ 25/01/2026</b>	Παρακολούθηση θεατρικής παράστασης «Αυτή η νύχτα μένει» στο Βασιλικό Θέατρο ώρα 19:00
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ 28/01/2026</b>	Πρωινός καφές – Κοπή Βασιλόπιτας ώρα 11:00

#### ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΟΜΑΔΩΝ Κ.Α.Π.Η.

Πρωινός καφές:	Τετάρτη 11:00 – 12:00
Ομάδα χορωδίας:	Τρίτη 12:00 – 13:00
Ομάδα χειροτεχνίας	Τρίτη 10:30-11:30
Ομάδα γυμναστικής	<u>Δευτέρα</u> Πρώτο Τμήμα: 09:30 – 10:15 Δεύτερο Τμήμα: 10:20 – 11:05
Ομάδα γυμναστικής	<u>Τετάρτη</u> Πρώτο Τμήμα: 12:00 – 12:45 Δεύτερο Τμήμα: 12:50- 13:35

Ομάδα Ανάγνωσης βιβλίου

Εκτάκτως δύο συναντήσεις 9 και 30  
Ιανουαρίου.

#### **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ**

ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ	Παρασκευή 08:00-14:00 κατόπιν ραντεβού
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ	Δευτέρα 19 Ιανουαρίου κατόπιν ραντεβού
ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ	Πέμπτη 15 Ιανουαρίου κατόπιν ραντεβού
ΚΟΙΝ.ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ	Καθημερινά 07:00-15:00
ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ	Τρίτη & Παρασκευή 07:00-15:00
ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ	Καθημερινά 07:00-15:00