

Κ.Α.Π.Η. ΔΗΜΟΥ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ
ΜΑΡΤΙΟΥ 2026

Α΄ Κ.Α.Π.Η.(ΚΕΝΤΡΙΚΟ)

ΤΡΙΤΗ 3/3/2026:	Πρωινός καφές -Ομιλία με θέμα «Αυτοδιαχείριση: Αναλάβετε την ευθύνη για την υγεία σας» από την νοσηλεύτρια του ΚΑΠΗ ώρα 10.00 π.μ.
ΤΡΙΤΗ 10/3/2026:	Πρωινός καφές -Ομιλία με θέμα «Γυναίκα ,η έμπνευση της ανθρωπότητας » από τον μουσικό κο Κορωνάκη ώρα 10.00 π.μ.
ΤΡΙΤΗ 17/3/2026:	Πρωινός καφές -Ομιλία με θέμα «Ενημέρωση για την εβδομάδα εγκεφάλου» από τον Συμβουλευτικό Σταθμό Άνοιας ώρα 10.00 π.μ.
ΣΑΒΒΑΤΟ 21/3/2026:	Παρακολούθηση θεατρικής παράστασης «Ζορμπάς» στη Μονή Λαζαριστών ώρα 6 μ.μ.
ΤΡΙΤΗ 24/3/2026:	Πρωινός καφές -Εκδήλωση για τον εορτασμό της 25 ^{ης} Μαρτίου με την χορωδία παραδοσιακής μουσικής και την ομάδα παραδοσιακών χορών ώρα 10:00 π.μ.
ΣΑΒΒΑΤΟ 28/3/2026:	Ημερήσια εκδρομή στη Ραψάνη-Αμπελάκια
ΤΡΙΤΗ 31/3/2026:	Πρωινός καφές -Ομιλία με θέμα «Φροντίζοντας την διατροφή για την Άνοια» από την διατροφολόγο κα Παπαϊωάννου Έφη ώρα 10.00 π.μ.

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
Πρωινός 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	Κατόπιν ραντεβού (ατομικές συνεδρίες)

Πρόγραμμα Ιατρικής Σχολής Α.Π.Θ.)	
-----------------------------------	--

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 Τετάρτη και Πέμπτη 8.00-15.00 κατόπιν ραντεβού
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΠΗ-ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ	Ψυχολόγος: Δευτέρα & Παρασκευή 8:30-14:30

Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ

ΤΡΙΤΗ 3/3/2026:	Συνάντηση της ομάδας βιβλιοανάγνωσης με την ψυχολόγο κα Ξηρού ώρα 11π.μ
ΠΕΜΠΤΗ 5/3/2026:	Πρωϊνός καφές -Ομιλία με θέμα: « Παρενέργειες των φαρμάκων» από τον φαρμακοποιό του Δημοτικού Φαρμακείου
ΠΕΜΠΤΗ 12/3/2026:	Εκδήλωση – αφιέρωμα στη γυναίκα με τη συμμετοχή της χορωδίας του Κ.Α.Π.Η . Θα προλογίσει ο μουσικός Κορωνάκης Γιώργος με θέμα : « Γυναίκα η έμπνευση της ανθρωπότητας»
ΣΑΒΒΑΤΟ 14/3/2026:	Ημερήσια εκδρομή στην πόλη του Κιλκίς με επίσκεψη στο σπήλαιο και σε άλλα τοπόσημα και στο χωριό Μεταλικό
ΚΥΡΙΑΚΗ 15/3/2026:	Παρακολούθηση της παράστασης «Ζορμπάς» στη Μονή Λαζαριστών από το ΚΘΒΕ ώρα 7μ.μ
ΤΡΙΤΗ 17 /3/2026:	Συνάντηση της ομάδας βιβλιοανάγνωσης με την ψυχολόγο κα Ξηρού ώρα 11π.μ
ΠΕΜΠΤΗ 19/3/2026:	Πρωϊνός καφές -Ομιλία με θέμα: «Γιατί θυμόμαστε επιλεκτικά;» από την ψυχολόγο Τιλκερίδου Μαριάννα
ΠΕΜΠΤΗ 26/3/2026:	Πρωϊνός καφές -Ομιλία με θέμα: « Τροχαντηρίτιδα , όσα πρέπει να γνωρίζουμε» από την φυσιοθεραπεύτρια του Κ.Α.Π.Η

ΣΑΒΒΑΤΟ 28/3/2026:	Ημερήσια εκδρομή στην Έδεσσα και στον Άγιο Αθανάσιο
ΔΕΥΤΕΡΑ 30/3/2026:	Ξενάγηση στην Φιλόπτωχο Αδελφότητα Ανδρών Θεσσαλονίκης από τον κο Κασσιανίδη Ν. στα πλαίσια των πολιτιστικών δράσεων. Ώρα 11π.μ Αγίας Σοφίας 38
ΤΡΙΤΗ 31/3/2026:	Συνάντηση της ομάδας βιβλιοανάγνωσης με την ψυχολόγο κα Ξηρού ώρα 11π.μ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΟΜΑΔΩΝ Κ.Α.Π.Η.

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 (μια φορά το μήνα) κατόπιν ραντεβού
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 7.30– 15.30
ΚΟΙΝ. ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ:	Καθημερινά 7.30 –15.30

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ:	Καθημερινά 7.30 – 15.30
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ	Δευτέρα 08:00 – 15:00 κατόπιν ραντεβού Παρασκευή 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. ΚΡΗΝΗ)

ΔΕΥΤΕΡΑ 02/03/2026	Πρωϊνός καφές- ομιλία με τίτλο «Ο κήπος της υγείας, ότι μένει ζωντανό σε κάθε ηλικία» από την Γενική ιατρό Νεμεσεγκίοβα Πετρονέλα ώρα 11:00 π.μ.
ΔΕΥΤΕΡΑ 09/03/2026	Πρωϊνός καφές ομιλία με θέμα «Η γυναίκα στην ποίηση και το Δημοτικό τραγούδι» από την κα. Καρκανιά-Στρίνγκου Δέσποινα μέλος του ΚΑΠΗ. ώρα 11:00 π.μ.
ΔΕΥΤΕΡΑ 16/03/2026	Πρωϊνός καφές- ομιλία με τίτλο «συζήτηση για τις παρενέργειες των φαρμάκων και ενημέρωση από το κοινωνικό φαρμακείο» από τα στελέχη του κοινωνικού φαρμακείου ώρα 11:00 π.μ.
ΤΕΤΑΡΤΗ 18/03/2026	Παρακολούθηση θεατρικής παράστασης του Κ.Θ.Β.Ε. στη Μονή Λαζαριστών «Ζορμπάς» ώρα 19:00
ΔΕΥΤΕΡΑ 23/03/2026	Επίσκεψη τάξεων του 12 ^{ου} Δημοτικού Σχολείου Καλαμαριάς τραγουδώντας τα «χελιδωνίσματα» , παρουσίαση του παραδοσιακού χορευτικού του Γ ΚΑΠΗ και αναφορά στον εορτασμό της 25 Μαρτίου από μέλος του ΚΑΠΗ κα Χριστοφίδου.
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27/03/2026	Επίσκεψη στο Μουσείο Μακεδονικού αγώνα Θεσσαλονίκη, ώρα 11:00 π.μ. με ξενάγηση στη μόνιμη έκθεση «χρυσά και μάλλινα γαϊτάνια με τα χρυσά στριφτά κορδόνια» και την περιοδική έκθεση με θέμα «γυναίκα και φώς».
ΔΕΥΤΕΡΑ 30/03/2026	Πρωϊνός καφές- ομιλία με τίτλο «Το πέρασμα στη μεγάλη εβδομάδα και το Πάσχα» από τον ιερέα της εκκλησίας του Αγίου Παύλου, Χατζόπουλο Λουκά ώρα 11:00 π.μ.

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΟΜΑΔΩΝ Κ.Α.Π.Η.

Πρωϊνός 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 17 Μαρτίου ώρα 09:45
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 κατόπιν ραντεβού
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ	Δευτέρα 10/03 και 24/03 , κατόπιν ραντεβού
ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ	Τρίτη 17 Μαρτίου κατόπιν ραντεβού
ΚΟΙΝ.ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ	Δευτέρα-Τρίτη- Παρασκευή 07.30-15.30
ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ	Τετάρτη-Πέμπτη 07:00-15:00
ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ	Καθημερινά 07:00-15:00
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ	Τρίτη 08:00-15:00

Δ Κ.Α.Π.Η (ΦΟΙΝΙΚΑΣ)

ΤΕΤΑΡΤΗ 04/03/2026	Πρωινός καφές επίσκεψη της χορωδίας του 8 ^{ου} Δημοτικού Σχολείου Καλαμαριάς με θέμα «Θηρανοίξια», ώρα 10:00 π.μ.
ΤΕΤΑΡΤΗ 11/03/2026	Πρωινός καφές ομιλία με θέμα «Η γυναίκα στην ποίηση και το δημοτικό τραγούδι» από την κα Καρκανιά Στρίνγκου Δέσποινα μέλος του ΚΑΠΗ, ώρα 10:00 π.μ.
ΤΕΤΑΡΤΗ 18/03/2026	Πρωινός καφές με θέμα «αμφιβληστροειδοπάθεια» από το Γ.Ι.-Κέντρο Υγείας 25 ^{ης} Μαρτίου ώρα 10:00
ΤΕΤΑΡΤΗ 18/03/2026	Παρακολούθηση θεατρικής παράστασης του Κ.Θ.Β.Ε. στη Μονή Λαζαριστών «Ζορμπάς» ώρα 19:00
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27/03/2026	Επίσκεψη στο Μουσείο Μακεδονικού αγώνα Θεσσαλονίκη, ώρα 11:00 π.μ. με ξενάγηση στη μόνιμη έκθεση «χρυσά και μάλλινα γαϊτάνια με τα χρυσά στριφτά κορδόνια» και την περιοδική έκθεση με θέμα «γυναίκα και φώς».

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
Ομάδα ενημερωτικών συναντήσεων σχετικά με θέμα την ψυχολογία	Τρίτη 03/03, 17/03/, 31/3 ώρα 11:30

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ

ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ	Πέμπτη κατόπιν ραντεβού
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ	Παρασκευή και Τετάρτη, 02/03 και 17/03 κατόπιν ραντεβού
ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ	Δευτέρα κατόπιν ραντεβού
ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ	24/03/2026 κατόπιν ραντεβού

ΚΟΙΝ.ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ	Τετάρτη- Πέμπτη 07.30-15.30
ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ	Καθημερινά
ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ	Καθημερινά 07:30-15:30

Ε΄ Κ.Α.Π.Η. (ΚΑΡΑΜΠΟΥΡΝΑΚΙ)

ΤΕΤΑΡΤΗ 04/03/2026	Πρωινός καφές – Ομιλία με θέμα «Η δύναμη της συγχώρεσης» από τον πατέρα Δημήτριο ώρα 11:00
ΤΕΤΑΡΤΗ 11/03/2026	Πρωινός καφές – Ομιλία για την παγκόσμια ημέρα της γυναίκας από την κα Παυλίδου Μαρία ώρα 11:00
ΤΕΤΑΡΤΗ 18/03/2026	Πρωινός καφές – Ομιλία με θέμα «Άσκηση και αγγειακή υγεία» από τον κο. Μποντίνη Ευάγγελο, αγγειοχειρουργό ώρα 11:00
ΤΕΤΑΡΤΗ 18/03/2026	Παρακολούθηση της θεατρικής παράστασης «Ζορμπάς» στη μονή Λαζαριστών.
Πέμπτη 19/03/2026	Ημερήσια εκδρομή στην Κοζάνη, Βελβεντός, λίμνη Πολυφύτου.

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΟΜΑΔΩΝ Κ.Α.Π.Η.

Πρωϊνός 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 Παρασκευές 6 & 27 Μαρτίου

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ

ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ	Παρασκευή 08:00-14:00 κατόπιν ραντεβού
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ	Δευτέρα 9 & 23 Μαρτίου κατόπιν ραντεβού
ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ	Πέμπτη 5 & 19 Μαρτίου κατόπιν ραντεβού
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ	Πέμπτη 07:00-15:00 Παρασκευή 08:00-15:00 κατόπιν ραντεβού
ΚΟΙΝ.ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ	Καθημερινά 07:00-15:00

ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ	Τρίτη, Πέμπτη & Παρασκευή 07:00-15:00
ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ	Καθημερινά 07:00-15:00