

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

Α΄ Κ.Α.Π.Η.(ΚΕΝΤΡΙΚΟ)

ΤΡΙΤΗ 5/5/2026:	Πρωινός καφές - Ομιλία με θέμα «Το απολυμαντήριο της Καλαμαριάς και η υποδοχή των προσφύγων» από την ιστορικό κα Ιωαννίδου Ελένη ώρα 10.00 π.μ
ΔΕΥΤΕΡΑ 11 /5/2026:	Παρακολούθηση θεατρικής παράστασης «Η Συνάντηση» στο Θέατρο Μελίνα Μερκούρη ώρα 9 μ.μ.
ΤΡΙΤΗ 12/5/2026:	Πρωινός καφές - Ομιλία με θέμα «Γιατί θυμόμαστε επιλεκτικά;» από την ψυχολόγο κα Τηλκερίδου Μαριάννα ώρα 10.00 π.μ
ΠΕΜΠΤΗ 14/5/2026	Εκδήλωση για την Γενοκτονία των Ποντίων με την ποντιακή θεατρική ομάδα και την ποντιακή χορωδία του ΚΑΠΗ στο Θέατρο «Σταύρος Κουγιουμτζής» ώρα 7 μ.μ.
ΤΡΙΤΗ 19/5/2026:	Πρωινός καφές - Ομιλία με θέμα «Η σχέση μας με τον εαυτό μας» από την ψυχολόγο του ΚΑΠΗ κα Έφη Δολαπτσή ώρα 10.00 π.μ..
ΣΑΒΒΑΤΟ 23/5/2026:	Ημερήσια εκδρομή στην Καστοριά
ΤΡΙΤΗ 26/5/2026:	Αγώνες τρίτης ηλικίας «Geris Olympics» στο ΔΑΚ (Κλειστό γήπεδο μπάσκετ Καλαμαριάς), ώρα 9:00

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
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	Κατόπιν ραντεβού (ατομικές συνεδρίες)

Σωματική ενδυνάμωση 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	Νευρολόγος: Δευτέρα 8.30-14.30 Ψυχολόγος: Δευτέρα & Παρασκευή 8:30-14:30

Κ.Α.Π.Η ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΪΟΥ

ΠΕΜΠΤΗ 7/5/2026:	Πρωϊνός καφές – Ομιλία με θέμα: « Φροντίζοντας τη διατροφή για την πρόληψη της άνοιας από την διαιτολόγο – διατροφολόγο Παπαϊωάννου Ευστρατία Ωρα 10.00 π.μ
ΣΑΒΒΑΤΟ 9/5/2026:	Ημερήσια εκδρομή Γουμένισσα – Σκρα
ΠΕΜΠΤΗ 14/5/2026:	Πρωϊνός καφές – Εκδήλωση για την Γενοκτονία των Ελλήνων του Πόντου. Το αφιέρωμα θα επιμεληθεί ο δημοσιογράφος κος Ασλανίδης Νίκος με προβολή του ντοκιμαντέρ « Η μπάντα» Ωρα 10.00 π.μ
ΠΕΜΠΤΗ 14/5/2026:	Θεατρικό δρώμενο – Αφιέρωμα στη Γενοκτονία των Ποντίων από την ομάδα ποντιακής παράδοσης στο δημοτικό θέατρο « Σταύρος Κουγιουμτζής» Ωρα 7.00 μ.μ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15/5/2026:	Παρακολούθηση της παράστασης « Συνάντηση» με τον Γιώργο Κιμούλη στο δημοτικό θέατρο « Μελίνα Μερκούρη » Ωρα 9.00 μ.μ
ΔΕΥΤΕΡΑ 18/5/2026:	Ξενάγηση στην Ιερά Μονή Αγίου Νικολάου του Ορφανού από τον κο Κασσιανίδη Ν. στα πλαίσια των πολιτιστικών δράσεων. Ωρα 11π.μ
ΠΕΜΠΤΗ	Πρωϊνός καφές – Εκδήλωση αφιερωμένη στη MANA

21/5/2026:	με απαγγελίες πεζών και ποιημάτων από μέλη της ομάδας θεατρικής αγωγής του ΚΑΠΗ. Ώρα 10.00 π.μ
ΣΑΒΒΑΤΟ 23/5/2026:	Ημερήσια εκδρομή στο Νυμφαίο της Φλώρινας
ΤΡΙΤΗ 26/5/2026:	Αθλητικές δραστηριότητες στα πλαίσια των GERI OLYMPICS στο Κλειστό Γυμναστήριο επί της οδού Τριπόλεως Ώρα 09.00 π.μ
ΠΕΜΠΤΗ 28/5/2026:	Πρωϊνος καφές – Ενημέρωση από τους Γιατρούς του Κόσμου και Δερματοσκοπική εξέταση σπύλων σε 20 μέλη του Κ.Α.Π.Η

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
Πρωϊνός 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
Ομάδα θεατρικής αγωγής	Παρασκευή 11.15'

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	Παρασκευή 7.00 – 15.00
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΠΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ	Ψυχολόγος Τρίτη-Τετάρτη -Πέμπτη 8.30 – 14.00
ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ	Δευτέρα κατόπιν ραντεβού

Γ Κ.Α.Π.Η (Ν. ΚΡΗΝΗΣ)

ΔΕΥΤΕΡΑ 04/05/2026	Πασχαλινή γιορτή -τσούγκρισμα αυγών ώρα 11:00 π.μ.
ΔΕΥΤΕΡΑ 11/05/2026	Πρωινός καφές ομιλία με θέμα «Τα απολυμαντήρια στη Καλαμαριά» από την κα. Ιωαννίδου Ελένη ιστορικό του ΙΑΠΕ Καλαμαριάς. ώρα 11:00 π.μ.
ΤΕΤΑΡΤΗ 13/05/2026	Παρακολούθηση θεατρικής παράστασης στο Δημοτικό Θέατρο Μελίνα Μερκούρη «Η συνάντηση» ώρα 21:00
ΠΕΜΠΤΗ 14/05/2026	Εκδήλωση για την γενοκτονία των Ποντίων στο θέατρο Σταύρος Κουγιουμτζής με την Ποντιακή θεατρική ομάδα και την ποντιακή χορωδία του ΚΑΠΗ στις 19:00
ΔΕΥΤΕΡΑ 18/05/2026	Πρωινός καφές ομιλία με θέμα «Φροντίζοντας την διατροφή για την Άνοια», διατροφικές οδηγίες πρόληψης και φροντίδας » από την Διαιτολόγο του Δήμου κα Παπαιωάννου Έφη. ώρα 11:00 π.μ.
ΣΑΒΒΑΤΟ 23/05/2026	Παρακολούθηση θεατρικής παράστασης στο φουαγιέ της εταιρίας Μακεδονικών σπουδών «Group therapy» ώρα 19:00
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 22/05/2026	Εκδρομή στον Άγιο Νικόλαο Νάουσα
ΔΕΥΤΕΡΑ 25/05/2026	Πρωινός καφές ομιλία με θέμα «Η σχέση με τον εαυτό μας» από την Ψυχολόγο του ΚΑΠΗ κα Δολαπτινή Έφη. ώρα 11:00 π.μ
ΤΡΙΤΗ 26/05/2026	Συμμετοχή στους Αγώνες Τρίτης ηλικίας Geri Olympics 2026 στο ΔΑΚ (κλειστό γήπεδο μπάσκετ Καλαμαριάς) ώρα 09:00 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 26 Μαΐου ώρα 09:30
Ομάδα γυμναστικής Α «ήπιο»	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 ψυχολόγου	Τρίτη 10:30
Ομάδα εκμάθησης Ισπανικών	Τετάρτη 12:00-12:45 κ Πέμπτη 10:00 –10:45
Ομάδα ανδρών «προληπτικές ασκήσεις»	Πέμπτη 7 Μαΐου (δοκιμαστική συνάντηση)

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ

ΓΕΝΙΚΗ ΙΑΤΡΟΣ	Τετάρτη 08:00- 14:00 κατόπιν ραντεβού
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ	Δευτέρα 12/05 και 26/05 , κατόπιν ραντεβού
ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ	Πέμπτη 19 Απριλίου 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 06/05/2026	Πρωϊνός καφές ομιλία με θέμα «Φάρμακα και οι παρενέργειες τους» από το Κοινωνικό Φαρμακείο Καλαμαριάς από τον Φαρμακοποιό κ.Αθάνατο Γεώργιο και την κοινωνική Λειτουργό Ζωγράφου Μαργαρίτα ώρα 10:00 π.μ.
ΤΕΤΑΡΤΗ 13/05/2026	Πρωϊνός καφές ομιλία με θέμα «Φροντίζοντας την διατροφή για την Άνοια", διατροφικές οδηγίες πρόληψης και φροντίδας από την Διαιτολόγο του Δήμου κα Παπαιωάννου Ευσταθία. ώρα 11:00 π.μ.
ΤΕΤΑΡΤΗ 13/05/2026	Παρακολούθηση θεατρικής παράστασης στο Δημοτικό Θέατρο Μελίνα Μερκούρη «Η συνάντηση». ώρα 21:00
ΠΕΜΠΤΗ 14/05/2026	Εκδήλωση για την γενοκτονία των Ποντίων στο θέατρο Σταύρος Κουγιουμτζής με την Ποντιακή θεατρική ομάδα και την ποντιακή χορωδία του ΚΑΠΗ στις 19:00
ΤΕΤΑΡΤΗ 20/05/2026	Πρωϊνός καφές ομιλία με θέμα «Νοητική ενδυνάμωση μέσω μουσικής» από την κοινωνική λειτουργό του Συμβουλευτικού Σταθμού Άνοιας Δήμου Καλαμαριάς κα Κακαλή Ελένη ώρα 10:00 π.μ.
ΣΑΒΒΑΤΟ 23/05/2026	Παρακολούθηση θεατρικής παράστασης στο φουαγιέ της εταιρίας Μακεδονικών σπουδών «Group therapy» ώρα 19:00
ΤΡΙΤΗ 26/05/2026	Συμμετοχή στους Αγώνες Τρίτης ηλικίας Geri Olympics 2026 στο ΔΑΚ (κλειστό γήπεδο μπάσκετ Καλαμαριάς) ώρα 09:00 π.μ
ΤΕΤΑΡΤΗ 27/04/2026	Παρακολούθηση ντοκιμαντέρ με τίτλο «Η μπάντα» το οποίο απέσπασε δυο βραβεία στο διεθνές φεστιβάλ ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης με παρουσιαστή τον δημοσιογράφο κ. Ασλανίδη Νίκο ώρα 10:00 π.μ.

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΟΜΑΔΩΝ Κ.Α.Π.Η.

Πρωινός καφές	Τετάρτη 11:00 – 12:00
Ομάδα χορωδίας	Δευτέρα 11:30 – 12:30
Ομάδα Ψυχολόγου	Τρίτη 21 κ 28 Απρίλιου 11:30
Ομάδα Γυμναστικής	Τρίτη 10:00- 11:00 και Παρασκευή 11:30 –12:30

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ

ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ	Πέμπτη κατόπιν ραντεβού
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ	Παρασκευή κατόπιν ραντεβού,
ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ	Δευτέρα κατόπιν ραντεβού
ΚΟΙΝ.ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ	Τετάρτη 07.30-15.30
ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ	Καθημερινά
ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ	Καθημερινά 07:30-15:30

Ε΄ Κ.Α.Π.Η. (ΚΑΡΑΜΠΟΥΡΝΑΚΙ)

ΤΕΤΑΡΤΗ 06/05/2026	Πρωινός καφές – Ομιλία από την κα Σαρδελλά Ευφροσύνη, μέλος του 5 ^{ου} ΚΑΠΗ για την «Παγκόσμια ημέρα της Μητέρας» ώρα 11:00.
ΔΕΥΤΕΡΑ 11/05/2026	Εκδρομή στην Έδεσσα και Άγιο Νικόλαο
ΤΡΙΤΗ 12/05/2026	Παρακολούθηση θεατρικής παράστασης « Η Συνάντηση» στο θέατρο Μελίνα Μερκούρη ώρα 21:00
ΤΕΤΑΡΤΗ 13/05/2026	Πρωινός καφές – Ομιλία με θέμα « Η Υγεία ως Κήπος: Πως ανθίζει το σώμα και η ψυχή σε κάθε ηλικία» από τη Δρ. Πετρονέλα Νεμεσέγκοβα γενική γιατρό ώρα 11:00
ΠΕΜΠΤΗ 14/05/2026	Εκδήλωση για την Γενοκτονία των Ποντίων με την ποντιακή θεατρική ομάδα και την ποντιακή χορωδία του ΚΑΠΗ στο Θέατρο «Σταύρος Κουγιουμτζής» ώρα 19:00 μ.μ.
ΤΕΤΑΡΤΗ 20/05/2026	Πρωινός καφές – Ομιλία με θέμα « Η Γενοκτονία των Ελλήνων του πόντου» από την κα Παυλίδου Μαρία ώρα 11:00
ΤΡΙΤΗ 26/05/2026	Αγώνες τρίτης ηλικίας «Geris Olympics» στο ΔΑΚ (Κλειστό γήπεδο μπάσκετ Καλαμαριάς), ώρα 9:30
ΤΕΤΑΡΤΗ 27/05/2026	Πρωινός καφές – Ομιλία με θέμα «Η σημασία της ψυχικής ευεξίας στην τρίτη ηλικία» από τους Γιατρούς του Κόσμου 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	Παρασκευή 8 Μαΐου ώρα 12:00

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ

ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ	Παρασκευή 08:00-14:00 κατόπιν ραντεβού
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ	Δευτέρα 11 & 25 Μαΐου κατόπιν ραντεβού
ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ	Πέμπτη 14 & 28 Μαΐου κατόπιν ραντεβού
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ	Πέμπτη 07:00-15:00 κατόπιν ραντεβού Παρασκευή 08:00-15:00 κατόπιν ραντεβού
ΚΟΙΝ.ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ	Καθημερινά 07:00-15:00
ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ	Δευτέρα, Πέμπτη & Παρασκευή 07:00-15:00
ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ	Καθημερινά 07:00-15:00