



# Κ.Α.Π.Η. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΪΟΥ

## ΕΤΗΣΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ - ΠΑΡΟΧΕΣ

### ΙΑΤΡΟΙ ΤΟΥ Κ.Α.Π.Η.

**ΓΕΝΙΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ ΣΙΑΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ**  
(ΕΙΔΙΚΟΣ ΣΤΗ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗ) Δευτέρα - Παρασκευή  
Ώρες: 08:00-10:00

Όσοι εκ των μελών του ΚΑΠΗ μας, αδυνατούν να προσέρχονται στο ιατρείο του ΚΑΠΗ για συνταγογράφηση (λόγω κινητικών ή άλλων προβλημάτων υγείας που να καθιστούν δύσκολη την πρόσβαση τους στο ιατρείο του ΚΑΠΗ), μπορούν να απευθύνονται στον ΟΚΠΑ προκειμένου να εξυπηρετούνται από το πρόγραμμα «Βοήθεια στο Σπίτι» 210 6135 611 Ώρες: 07:30 - 16:30 καθημερινά πλην Σ/Κ.

### ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΝΤΡΕΝΙΔΟΥ ΤΑΤΙΑΝΑ

Δευτέρα - Παρασκευή  
(Πρωινές ώρες κατόπιν ραντεβού, τηλ. 210-6856570)

### Σημειώσεις

#### ΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΥ ΠΟΥΛΜΑΝ ΚΑΠΗ:

##### ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ ΤΟ ΠΡΩΙ: Α' ΚΑΠΗ ΚΙΣΣΑΒΟΥ

- 1η ΣΤΑΣΗ: Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ & ΔΙΟΜΗΔΟΥΣ
- 2η ΣΤΑΣΗ: Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ & ΟΜΗΡΟΥ (ΠΛΑΤΕΙΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ)
- 3η ΣΤΑΣΗ: Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ (ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΑΠΟ ΠΡΩΗΝ Β' ΚΑΠΗ)

##### ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ: Α' ΚΑΠΗ ΚΙΣΣΑΒΟΥ

- 1η ΣΤΑΣΗ: ΑΤΤΙΚΗ ΟΔΟΣ (ΥΨΟΣ ΠΡΟΑΣΤΙΑΚΟΥ)
- 2η ΣΤΑΣΗ: Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ (ΠΡΩΗΝ Β' ΚΑΠΗ)
- 3η ΣΤΑΣΗ: Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ (ΥΨΟΣ ΤΗΣ ΟΜΗΡΟΥ ΕΝΑΝΤΙ ΠΛ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ)
- 4η ΣΤΑΣΗ: Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ (ΑΝΑΜΕΣΑ ΥΜΗΤΤΟΥ & ΜΠΑΚΟΓΙΑΝΝΗ)

### ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ 9:00 - 11:00: Κ.Α.Π.Η.

#### ΧΟΡΟΣ (ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ)

Κάθε ΔΕΥΤΕΡΑ 10:00 – 12:00: ΑΙΘΟΥΣΑ «ΜΟΥΣΩΝ»

#### ΧΟΡΟΣ (ΛΑΤΙΝ)

Κάθε ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10:30 - 12:30: ΑΙΘΟΥΣΑ «ΜΟΥΣΩΝ» ΠΡΟΣΟΧΗ!!! Όσοι συμμετάχετε στα προγράμματα γυμναστικής και χορού θα πρέπει να προσκομίσετε απευθείας στους γυμναστές, βεβαίωση από Παθολόγο ή οποιονδήποτε άλλο ιατρό (δικό σας) που να αναγράφει ότι ο ασκούμενος δύναται να παρακολουθήσει πρόγραμμα ήπιας αθλητικής δραστηριότητας και χορού.

#### ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Θεατρολόγος: ΤΣΑΜΑΔΙΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

Κάθε ΤΕΤΑΡΤΗ: 10:30: ΑΙΘΟΥΣΑ «ΜΟΥΣΩΝ»

#### ΧΟΡΩΔΙΑ Κάθε ΤΡΙΤΗ: 17:00-19:00: ΑΙΘΟΥΣΑ «ΜΟΥΣΩΝ»

#### ΟΜΑΔΕΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Κάθε Δευτέρα 10.30-13.30: ΚΑΠΗ  
Αφορά άτομα άνω των 55 ετών.  
Δηλώσεις συμμετοχής: 210 8045564

#### ΣΧΟΛΗ ΓΟΝΕΩΝ

ώρα 19.30 μ.μ. κάθε 2η Παρασκευή, ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΑΠΗ.  
Ενημερώστε τις οικογένειες σας για να δηλώσουν συμμετοχή: 2108045564

### ΠΡΩΪΝΑ ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΣΥΓΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΩΡΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΠΟΥ  
ΑΝΑΧΩΡΗΣΗΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΤΟ ΛΕΩΦΩΡΕΙΟ

Η μεταφορά είναι δωρεάν

Για την εξυπηρέτηση και των μελών του ΚΑΠΗ μας, ο Δήμος διέυρνε τα δρομολόγια της δημοτικής συγκοινωνίας ώστε να εξυπηρετούνται όλοι.

- 07:05 ΑΦΕΤΗΡΙΑ: ΝΑΥΤΙΚΗ ΒΑΣΗ** ΑΝΑΠΑΥΣΕΩΣ - ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ - ΚΙΣΣΑΒΟΥ - ΡΟΔΟΠΗΣ (2ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ - 2ο ΛΥΚΕΙΟ) ΟΛΥΜΠΟΥ - ΣΑΛΑΜΙΝΟΣ - ΥΜΗΤΤΟΥ - ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ (1ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ - 1ο ΛΥΚΕΙΟ) - 28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ - ΑΓΙΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΣΤΑΘΜΟΣ ΜΕΤΡΟ ΔΟΥΚΙΣΣΗΣ ΠΛΑΚΕΝΤΙΑΣ (ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ)
- 07:40 ΑΦΕΤΗΡΙΑ: ΣΤΑΘΜΟΣ ΜΕΤΡΟ ΔΟΥΚ. ΠΛΑΚΕΝΤΙΑΣ (ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗ)** ΑΤΤΙΚΗΣ - ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ - 25ης ΜΑΡΤΙΟΥ - ΠΗΛΕΩΣ ΤΡΟΙΑΣ - ΟΜΗΡΟΥ - ΣΠΑΡΤΗΣ - ΣΙΣΜΑΝΟΓΛΕΙΟΥ - ΠΑΤΡΟΚΛΟΥ - ΜΥΚΗΝΩΝ - Λ.ΠΕΝΤΕΛΗΣ - ΚΙΣΣΑΒΟΥ- ΘΕΡΜΟΠΥΛΩΝ ΟΛΥΜΠΟΥ - ΑΛΦΕΙΟΥ - ΚΑΛΑΒΡΥΤΩΝ - ΒΟΡΕΙΟΥ ΗΠΕΙΡΟΥ (3ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ) - ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ - ΚΙΣΣΑΒΟΥ - ΡΟΔΟΠΗΣ (2ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ-2ο ΛΥΚΕΙΟ) - ΟΛΥΜΠΟΥ - ΣΑΛΑΜΙΝΟΣ - ΥΜΗΤΤΟΥ - ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ (1ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ-1ο ΛΥΚΕΙΟ) 28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ - ΑΓΙΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ - ΣΤΑΘΜΟΣ ΜΕΤΡΟ ΔΟΥΚΙΣΣΗΣ ΠΛΑΚΕΝΤΙΑΣ (ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ)
- 08:30 ΑΦΕΤΗΡΙΑ: ΣΤΑΘΜΟΣ ΜΕΤΡΟ ΔΟΥΚ. ΠΛΑΚΕΝΤΙΑΣ (ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗ)** ΑΤΤΙΚΗΣ-ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ -25ης ΜΑΡΤΙΟΥ-Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ ΚΙΣΣΑΒΟΥ- ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ -ΚΑΛΙΑΝΙΟΥ - Λ.ΠΕΝΤΕΛΗΣ - ΑΝΑΠΑΥΣΕΩΣ - ΝΑΥΤΙΚΗ ΒΑΣΗ
- 12:15 ΑΦΕΤΗΡΙΑ: ΝΑΥΤΙΚΗ ΒΑΣΗ** ΑΝΑΠΑΥΣΕΩΣ - ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ- ΚΙΣΣΑΒΟΥ-Λ.ΠΕΝΤΕΛΗΣ-28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ-ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 25ΗΣ ΜΑΡΤΙΟΥ- ΑΓΙΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ - ΣΤΑΘΜΟΣ ΜΕΤΡΟ ΔΟΥΚΙΣΣΗΣ ΠΛΑΚΕΝΤΙΑΣ (ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ)
- 12:45 ΑΦΕΤΗΡΙΑ: ΣΤΑΘΜΟΣ ΜΕΤΡΟ ΔΟΥΚ. ΠΛΑΚΕΝΤΙΑΣ (ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ)** ΑΤΤΙΚΗ-ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ -25ης ΜΑΡΤΙΟΥ-Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ Β. ΗΠΕΙΡΟΥ (3ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ)
- 13:30 ΑΦΕΤΗΡΙΑ: Β. ΗΠΕΙΡΟΥ (3ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ)** ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ - ΚΙΣΣΑΒΟΥ - ΡΟΔΟΠΗΣ (2ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ-2ο ΛΥΚΕΙΟ) - ΟΛΥΜΠΟΥ ΣΑΛΑΜΙΝΟΣ - ΥΜΗΤΤΟΥ - ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ (1ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ-1ο ΛΥΚΕΙΟ) - ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ - ΣΑΛΑΜΙΝΟΣ - ΚΥΠΡΟΥ - Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ ΟΜΗΡΟΥ - ΣΠΑΡΤΗΣ - ΣΙΣΜΑΝΟΓΛΕΙΟΥ - Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ - 28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ-ΑΓΙΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ - ΜΕΤΡΟ (ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗ)