

Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα Δράσεων 20 – 24 Ιουλίου 2026

31 ΔΡΑΣΕΙΣ

4 Π.Ε.

10 ΔΗΜΟΙ

▪ ΠΕ ΓΡΕΒΕΝΩΝ ▪ ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ ▪ ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ ▪ ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ

Δευτέρα 20 Ιουλίου 2026

5 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
10:30 – 12:00	Ψυχοεκπαιδευτικά Εργαστήρια ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ	Κ.Η.Φ.Η. ΦΛΩΡΙΝΑΣ
11:00 – 13:00	Εργαστήριο Ψυχικής Ανθεκτικότητας ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ	Κ.Η.Φ.Η. ΤΣΟΤΥΛΙ
11:00 – 12:00	Ασκήσεις Ενεξίας και Ψυχαγωγίας ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΚΔΑΠ ΔΗΜΟΥ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
18:00 – 19:00	Ασκήσεις Ενεξίας και Ψυχαγωγίας ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΓΗΠΕΔΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΤΟΙΧΙΟΥ
19:30 – 20:30	Ασκήσεις Ενεξίας και Ψυχαγωγίας ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΟΡΗΣΟΥ

Τρίτη 21 Ιουλίου 2026

5 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
09:30 – 11:00	Δίκτυα Συνεργασίας Άνθρωποι και Τεχνολογία στο Πλαίσιο του Ενιαίου Κοινωνικού Δικτύου Δυτικής Μακεδονίας ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ZOOM
10:00 – 12:00	Healing Hearts Coaching Σε Μέντορες ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΜΒΟΥΝΙΩΝ 16Α
10:00 – 11:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ	Κ.Η.Φ.Η. ΦΛΩΡΙΝΑΣ
11:00 – 12:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ	Κ.Α.Π.Η. ΦΛΩΡΙΝΑΣ
13:00 – 14:30	Εποπτεία Στελεχών Πεδίου ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ	ZOOM

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
09:00 – 11:00	Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Κινητικότητας Ασθενή ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΜΒΟΥΝΙΩΝ 16Α
10:00 – 11:00	Εργαστήρια Μνήμης ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΑΜΥΝΤΑΙΟΥ	Κ.Α.Π.Η. ΑΜΥΝΤΑΙΟΥ
11:00 – 13:00	Δράσεις σε ΚΔΗΦ-«Φτιάχνω το καθημερινό μου πρόγραμμα» ΠΕ ΓΡΕΒΕΝΩΝ · ΔΗΜΟΣ ΓΡΕΒΕΝΩΝ	ΣΥΜΠΛΕΥΣΗ ΓΡΕΒΕΝΩΝ, ΕΟ ΓΡΕΒΕΝΩΝ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ 129
11:00 – 12:00	Εργαστήρια Μνήμης ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΑΜΥΝΤΑΙΟΥ	Κ.Α.Π.Η. ΑΜΥΝΤΑΙΟΥ
13:00 – 15:00	Coaching Σε Στελέχη των Δήμων ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ	ZOOM
17:00 – 18:00	Ασκήσεις Ευεξίας και Ψυχαγωγίας ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΓΗΠΕΔΑ ΣΤΟ 1Ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
18:00 – 19:00	Ασκήσεις Ευεξίας και Ψυχαγωγίας ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΓΗΠΕΔΑ ΣΤΟ 1Ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
18:00 – 20:00	Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Κινητικότητας Ασθενή ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΕΛΒΕΝΤΟΥ	ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΔΗΜΟΥ ΒΕΛΒΕΝΤΟΥ
18:00 – 19:30	Ψυχοεκπαιδευτικά Εργαστήρια ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	Κ.Α.Π.Η. ΑΙΑΝΗΣ
19:30 – 20:30	Ασκήσεις Ευεξίας και Ψυχαγωγίας ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΝΕΑ ΓΗΠΕΔΑΚΙΑ ΜΠΑΣΚΕΤ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
09:00 – 10:00	Μέτρηση Ζωτικών ενδείξεων ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ	Κ.Α.Π.Η ΓΑΛΑΤΙΝΗΣ
10:00 – 11:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ	Κ.Α.Π.Η. ΓΑΛΑΤΙΝΗΣ
10:15 – 11:15	Μέτρηση Ζωτικών ενδείξεων ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ	Κ.Η.Φ.Η. ΣΙΑΤΙΣΤΑΣ
10:30 – 12:00	Ψυχοεκπαιδευτικά Εργαστήρια ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ	Κ.Α.Π.Η. ΦΛΩΡΙΝΑΣ
11:30 – 12:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ	Κ.Η.Φ.Η. ΣΙΑΤΙΣΤΑΣ
17:00 – 19:00	Εργαστήριο Ψυχικής Ανθεκτικότητας ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ	Κ.Α.Π.Η ΕΡΑΤΥΡΑΣ
17:00 – 18:30	Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Νοσηλευτική Υποστήριξη ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΣΕΡΒΙΩΝ	ΙΠΕΤΡΙΝΟ ΚΤΗΡΙΟ ΣΕΡΒΙΩΝ
18:30 – 20:00	Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Νοσηλευτική Υποστήριξη ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΣΕΡΒΙΩΝ	ΙΠΕΤΡΙΝΟ ΚΤΗΡΙΟ ΣΕΡΒΙΩΝ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
11:00 – 12:00	Όταν Έγινε Γιαγιά ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ	Κ.Α.Π.Η. ΝΕΑΠΟΛΗΣ
12:00 – 14:00	Εποπτεία Στελεχών Πεδίου ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΕΟΡΔΑΙΑΣ	ZOOM
19:30 – 20:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΑΡΓΟΣ ΟΡΕΣΤΙΚΟ	ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΑΛΛΙΘΕΑ

insocialhub

Ενιαίο Κοινωνικό Δίκτυο · Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

E-MAIL info@insocialhub.gr

ΤΗΛΕΦΩΝΟ 24614 61465

Μπορείτε να μας συναντήσετε στα γραφεία μας τις παρακάτω ημέρες και ώρες:

In Social Hub · Κοζάνη Καμβουνίων 16Α, 50132, Κοζάνη Καθημερινά 09:00–17:00 · Δευτ., Τετ. & Παρ. έως 20:00	Δήμος Εορδαίας · Βαρβούτσιο Δημ. Ωδείο Δήμητρας 1, 50200, Πτολεμαΐδα Δευτέρα 09:00–13:00, Αίθουσα 6 Νέο Κτίριο · Τρίτη–Παρασκευή 09:00–13:00, Αίθουσα 4
Δήμος Εορδαίας · ΚΗΦΗ Πτολεμαΐδας Γαλιάνης 2, 50200, Πτολεμαΐδα Παρασκευή 09:00–13:00	Δήμος Γρεβενών · Διοικητήριο «Κ. Ταλιαδούρης» Τέρμα Κων. Ταλιαδούρη, 51100, Γρεβενά Δευτέρα & Τετάρτη 09:00–17:00, 2ος όροφος, Γραφείο 403
Δήμος Φλώρινας · Π.Ε. Φλώρινας Πτολεμαίων 1, 53100, Φλώρινα Δευτέρα, Τετάρτη–Παρασκευή 10:00–14:00, 4ος όροφος	Δήμος Αμυνταίου · Δημαρχείο Νικολαΐδη Γρηγορίου 2, 53200, Αμύνταιο Τετάρτη & Πέμπτη 09:30–15:00, Ισόγειο, Αίθουσα Συνεδριάσεων
Δήμος Καστοριάς · Βιβλιοθήκη Καστοριάς Καραβαγγέλη, 52100, Καστοριά Τρίτη & Πέμπτη 09:00–13:00	