

Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα Δράσεων

5 – 10 Οκτωβρίου 2026

36 ΔΡΑΣΕΙΣ 3 Π.Ε. 5 ΔΗΜΟΙ

· ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ

Δευτέρα 5 Οκτωβρίου 2026 7 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
09:30 – 10:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	Κ.Α.Π.Η. ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
10:00 – 11:00	Ομάδες Χορού ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	Κ.Α.Π.Η. ΛΕΥΚΟΠΗΓΗΣ
10:30 – 11:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	Κ.Α.Π.Η. ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
11:30 – 12:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	Κ.Α.Π.Η. ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
17:00 – 18:00	Ομάδες Χορού ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	Κ.Α.Π.Η. ΚΟΖΑΝΗΣ Γ' ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΓ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ
18:00 – 19:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	Κ.Α.Π.Η. ΚΟΖΑΝΗΣ Α
19:00 – 20:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	Κ.Α.Π.Η. ΚΟΖΑΝΗΣ Α

Τρίτη 6 Οκτωβρίου 2026 6 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
10:00 – 12:00	Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Νοσηλευτική Υποστήριξη ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	INSOCIALHUB
17:00 – 18:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	Κ.Α.Π.Η. ΚΟΖΑΝΗΣ Α
17:00 – 19:00	Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Κινητικότητας Ασθενή ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ	Κ.Α.Π.Η. ΓΑΛΑΤΙΝΗΣ
17:00 – 19:00	Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Ιατρικής Ενημέρωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ	ΤΡΑΠΑΝΤΖΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΣΙΑΤΙΣΤΑΣ, ΑΙΘΟΥΣΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ "ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ Δ'ΑΡΔΑΣ"
18:30 – 19:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	Δ.Α.Κ. ΑΙΑΝΗΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
19:00 – 21:00	Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Κινητικότητας Ασθενή <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ</i>	Κ.Α.Π.Η. ΓΑΛΑΤΙΝΗΣ

Τετάρτη 7 Οκτωβρίου 2026 10 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
13:00 – 14:30	Coaching Σε Στελέχη των Δήμων <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΕΟΡΔΑΙΑΣ</i>	ZOOM
14:00 – 15:00	Εποπτεία Στελεχών ΕΚΔ ΨΥΧΟΛΟΓΩΝ <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	INSOCIALHUB
16:00 – 17:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ</i>	Κ.Α.Π.Η. ΜΑΥΡΟΧΩΡΙΟΥ
17:00 – 18:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	ΚΡΟΚΟΣ
17:00 – 18:00	Ομάδες Χορού <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	Κ.Α.Π.Η. ΚΟΖΑΝΗΣ Α
18:00 – 19:00	Ομάδες Χορού <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	Κ.Α.Π.Η. ΚΟΖΑΝΗΣ Α
18:00 – 19:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	Δ.Α.Κ. ΑΝΩ ΚΩΜΗΣ
18:00 – 20:00	ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	Κ.Α.Π.Η. ΛΕΥΚΟΠΗΓΗΣ
19:00 – 20:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	Δ.Α.Κ. ΑΝΩ ΚΩΜΗΣ
20:00 – 21:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	Δ.Α.Κ. ΑΝΩ ΚΩΜΗΣ

Πέμπτη 8 Οκτωβρίου 2026 6 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
14:00 – 15:30	Coaching Σε Στελέχη των Δήμων <i>ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ</i>	ZOOM
17:00 – 18:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	Κ.Α.Π.Η. ΚΟΖΑΝΗΣ Α
17:00 – 19:00	Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Ψυχοκοινωνική Ενδυνάμωση <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	INSOCIALHUB
17:45 – 18:45	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	Κ.Α.Π.Η. ΚΟΖΑΝΗΣ Γ' ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΓ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ
18:00 – 19:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	Κ.Α.Π.Η. ΚΟΖΑΝΗΣ Α
19:15 – 20:15	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	ΚΑΙΣΑΡΕΙΑ

Παρασκευή 9 Οκτωβρίου 2026 6 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
09:30 – 10:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ</i>	Κ.Α.Π.Η. ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
10:00 – 11:00	Ασφαλές Σπίτι και Πρόληψη Πτώσεων στην Τρίτη Ηλικία <i>ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ</i>	Κ.Α.Π.Η. ΦΛΩΡΙΝΑΣ
10:00 – 13:00	Δημιουργική Απασχόληση Ωφελούμενων <<Καταφύγιο Αισθήσεων>> <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΕΟΡΔΑΙΑΣ</i>	Κ.Η.Φ.Η. ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑΣ
10:30 – 11:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ</i>	Κ.Α.Π.Η. ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
11:30 – 12:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ</i>	Κ.Α.Π.Η. ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
11:30 – 12:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	Δ.Α.Κ. ΑΙΑΝΗΣ

Σάββατο 10 Οκτωβρίου 2026 1 ΔΡΑΣΗ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
17:00 – 20:00	ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ ΣΗΜΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΣΤΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	ΔΑΒΑΚΗ 9 ΚΟΖΑΝΗ ΚΟΒΕΝΤΑΡΕΙΟΣ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

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

Δευτέρα, Τετάρτη 09:00–19:00 · Τρίτη, Πέμπτη έως 20:00 & Παρασκευή έως 18:00

Δήμος Εορδαίας · Βαρβούτσιο Δημ. Ωδείο

Δήμητρας 1, 50200, Πτολεμαΐδα Νέο Κτίριο

Δευτέρα–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, 2ος όροφος, Γραφείο 403

Δευτέρα & Τετάρτη 09:00–13:00

Δήμος Φλώρινας · Π.Ε. Φλώρινας

Πτολεμαίων 1, 53100, Φλώρινα, 4ος όροφος

Δευτέρα, Τετάρτη–Παρασκευή 10:00–14:00

Δήμος Αμυνταίου · Δημαρχείο

Νικολαΐδη Γρηγορίου 2, 53200, Αμύνταιο, Ισόγειο, Αίθουσα Συνεδριάσεων

Τετάρτη 10:00–14:00

Δήμος Καστοριάς · Βιβλιοθήκη Καστοριάς

Καραβαγγέλη, 52100, Καστοριά

Τρίτη & Πέμπτη 09:00–13:00