

Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα Δράσεων

12 – 16 Οκτωβρίου 2026

39 ΔΡΑΣΕΙΣ 3 Π.Ε. 7 ΔΗΜΟΙ

· ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ

Δευτέρα 12 Οκτωβρίου 2026 10 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
09:30 – 10:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΚΑΠΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
10:00 – 11:00	Ομάδες Χορού ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΑΪΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΛΕΥΚΟΠΗΓΗΣ
10:00 – 12:00	Εκδηλώσεις για την Πρόληψη του Καρκίνου του Μαστού ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ	ΚΗΦΗ ΤΣΟΤΥΛΙΟΥ
10:30 – 11:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΚΑΠΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
11:30 – 12:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΚΑΠΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
12:00 – 14:00	Εκδηλώσεις για την Πρόληψη του Καρκίνου του Μαστού ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ	ΑΪΘΟΥΣΑ ΛΗΞΙΑΡΧΕΪΟΥ, ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ ΤΣΟΤΥΛΙΟΥ
17:00 – 18:00	Ομάδες Χορού ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Γ΄ ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΓ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ
18:00 – 19:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α΄
18:00 – 20:00	Εκδηλώσεις για την Πρόληψη του Καρκίνου του Μαστού ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΑΝΩ ΚΩΜΗ - ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ
19:00 – 20:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α΄

Τρίτη 13 Οκτωβρίου 2026 7 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
13:00 – 15:00	Εποπτεία Στελεχών Πεδίου Δήμου Φλώρινας ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ	ZOOM
17:00 – 18:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α΄

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
17:00 – 19:00	Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Ιατρικής Ενημέρωση <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΛΕΥΚΟΠΗΓΗΣ
17:00 – 19:00	Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Ψυχοκοινωνική Ενδυνάμωση <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ</i>	ΚΑΠΗ ΓΑΛΑΤΙΝΗΣ
18:30 – 19:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΑΡΓΟΥΣ ΟΡΕΣΤΙΚΟΥ</i>	ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΡΓΟΥΣ ΟΡΕΣΤΙΚΟΥ «Η ΚΑΛΛΙΘΕΑ»
18:30 – 19:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	ΔΑΚ ΑΙΑΝΗΣ
19:00 – 21:00	Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Ψυχοκοινωνική Ενδυνάμωση <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ</i>	ΚΑΠΗ ΓΑΛΑΤΙΝΗΣ

Τετάρτη 14 Οκτωβρίου 2026 9 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
10:00 – 12:00	Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Κινητικότητας Ασθενή <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	INSOCIALHUB
14:00 – 15:00	Εποπτεία Στελεχών ΕΚΔ Ψυχολόγων <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	INSOCIALHUB
16:00 – 17:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ</i>	ΚΑΠΗ ΜΑΥΡΟΧΩΡΙΟΥ
17:00 – 18:00	Ομάδες Χορού <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α΄
17:00 – 18:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	ΚΑΠΗ ΚΡΟΚΟΥ
18:00 – 19:00	Ομάδες Χορού <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α΄
18:00 – 19:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	ΔΑΚ ΑΝΩ ΚΩΜΗΣ
19:00 – 20:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	ΔΑΚ ΑΝΩ ΚΩΜΗΣ
20:00 – 21:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	ΔΑΚ ΑΝΩ ΚΩΜΗΣ

Πέμπτη 15 Οκτωβρίου 2026 6 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
17:00 – 18:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α΄
17:00 – 19:00	Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Κινητικότητας Ασθενή <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	INSOCIALHUB

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
17:00 – 19:00	Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Ιατρικής Ενημέρωσης <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ</i>	ΤΡΑΠΑΝΤΖΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΣΙΑΤΙΣΤΑΣ, ΑΙΘΟΥΣΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ «ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΔΑΡΔΑΣ»
18:00 – 19:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α΄
18:45 – 19:45	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	ΚΑΙΣΑΡΕΙΑ
19:00 – 21:00	Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Κινητικότητας Ασθενή <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	INSOCIALHUB

Παρασκευή 16 Οκτωβρίου 2026 7 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
09:30 – 10:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ</i>	ΚΑΠΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
10:00 – 11:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	ΚΑΠΗ ΛΕΥΚΟΠΗΓΗΣ
10:00 – 13:00	Δημιουργική Απασχόληση Ωφελούμενων «Καταφύγιο Αισθήσεων» <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΕΟΡΔΑΙΑΣ</i>	ΚΗΦΗ ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑΣ
10:30 – 11:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ</i>	ΚΑΠΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
11:30 – 12:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ</i>	ΔΑΚ ΑΙΑΝΗΣ
11:30 – 12:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης <i>ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ</i>	ΚΑΠΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
12:00 – 13:30	Εκπαίδευση Πληροφοριακού Συστήματος <i>ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΕΛΒΕΝΤΟΥ</i>	ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΔΗΜΟΥ ΒΕΛΒΕΝΤΟΥ

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 09:30–14:00

Δήμος Καστοριάς · Βιβλιοθήκη Καστοριάς

Καραβαγγέλη, 52100, Καστοριά

Τρίτη & Πέμπτη 09:00–13:00