

Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα Δράσεων

19 – 25 Οκτωβρίου 2026

45 ΔΡΑΣΕΙΣ 4 Π.Ε. 10 ΔΗΜΟΙ

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

Δευτέρα 19 Οκτωβρίου 2026 8 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
09:00 – 10:00	Εκπαίδευση Πληροφοριακού Συστήματος ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΑΡΓΟΥΣ ΟΡΕΣΤΙΚΟΥ	ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΑΡΓΟΥΣ ΟΡΕΣΤΙΚΟΥ
10:00 – 11:00	Ομάδες Χορού ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΛΕΥΚΟΠΗΓΗΣ
10:00 – 11:00	Συνάντηση με Πρωτοβουλία της Περιφέρειας ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
10:00 – 11:32	Συναντήσεις με Κέντρα Κοινότητας και Δημόσιους Φορείς ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
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
19:00 – 20:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α
19:30 – 20:30	Πρόληψη Πτώσεων & Ασφαλές Σπίτι στην Τρίτη Ηλικία ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Τρίτη 20 Οκτωβρίου 2026 6 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
10:00 – 11:00	Εκδηλώσεις για την Πρόληψη του Καρκίνου του Μαστού ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ	ΚΗΦΗ ΔΗΜΟΥ ΦΛΩΡΙΝΑΣ
10:00 – 12:00	Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Ψυχοκοινωνική Ενδυνάμωση ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	INSOCIALHUB
17:00 – 18:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α
18:00 – 20:00	Ενημερωτικές Ομιλίες - Ανοιχτές Εκδηλώσεις ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΔΑΒΑΚΗ 9 ΚΟΖΑΝΗ ΚΟΒΕΝΤΑΡΕΙΟΣ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ
18:30 – 19:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΑΡΓΟΥΣ ΟΡΕΣΤΙΚΟΥ	ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΡΓΟΥΣ ΟΡΕΣΤΙΚΟΥ «Η ΚΑΛΛΙΘΕΑ»

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
18:30 – 19:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΔΑΚ ΑΙΑΝΗΣ

Τετάρτη 21 Οκτωβρίου 2026 12 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
09:30 – 10:30	Συναντήσεις με Κέντρα Κοινότητας και Δημόσιους Φορείς ΠΕ ΓΡΕΒΕΝΩΝ · ΔΗΜΟΣ ΔΕΣΚΑΤΗΣ	ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ ΔΕΣΚΑΤΗΣ
10:00 – 11:00	Συναντήσεις με Κέντρα Κοινότητας και Δημόσιους Φορείς ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΑΜΥΝΤΑΙΟΥ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΗΜΟΥ ΑΜΥΝΤΑΙΟΥ
14:00 – 15:00	Coaching σε Στελέχη των Δήμων Α Ομάδα ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ	ZOOM
14:00 – 15:00	Εποπτεία Στελεχών ΕΚΔ Ψυχολόγων ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	INSOCIALHUB
16:00 – 17:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΚΑΠΗ ΜΑΥΡΟΧΩΡΙΟΥ
17:00 – 18:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΡΟΚΟΥ
17:00 – 18:00	Ομάδες Χορού ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α
17:00 – 19:00	Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Νοσηλευτική Υποστήριξη ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ	ΤΡΑΠΑΝΤΖΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΣΙΑΤΙΣΤΑΣ, ΑΙΘΟΥΣΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ "ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ Δ'ΑΡΔΑΣ"
18:00 – 19:00	Ομάδες Χορού ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α
18:00 – 19:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΔΑΚ ΑΝΩ ΚΩΜΗΣ
19:00 – 20:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΔΑΚ ΑΝΩ ΚΩΜΗΣ
20:00 – 21:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΔΑΚ ΑΝΩ ΚΩΜΗΣ

Πέμπτη 22 Οκτωβρίου 2026 6 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
11:30 – 12:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΑΙΑΝΗΣ
17:00 – 18:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α
17:00 – 19:00	Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Ιατρικής Ενημέρωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΑΪΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΛΕΥΚΟΠΗΓΗΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
17:45 – 18:45	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Γ' (ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ)
18:00 – 19:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α
19:15 – 20:15	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΙΣΑΡΕΙΑ

Παρασκευή 23 Οκτωβρίου 2026 10 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
09:30 – 10:30	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΚΑΠΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
09:30 – 11:00	Με Φροντίζω ΠΕ ΓΡΕΒΕΝΩΝ · ΔΗΜΟΣ ΔΕΣΚΑΤΗΣ	ΚΑΠΗ ΔΕΣΚΑΤΗΣ
10:00 – 11:00	Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΛΕΥΚΟΠΗΓΗΣ
10:00 – 12:00	Συναντήσεις με Κέντρα Κοινότητας και Δημόσιους Φορείς ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΣΕΡΒΙΩΝ	ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ ΣΕΡΒΙΩΝ
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
11:30 – 13:00	Με Φροντίζω ΠΕ ΓΡΕΒΕΝΩΝ · ΔΗΜΟΣ ΔΕΣΚΑΤΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΑΡΠΕΡΟΥ
12:00 – 14:00	Εποπτεία Στελεχών Πεδίου ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΕΟΡΔΑΙΑΣ	ZOOM
14:00 – 15:30	Εποπτεία Στελεχών Πεδίου ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ	ZOOM
17:00 – 19:00	Προσαρμογή & Αποχωρισμός ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ	ΑΙΘΟΥΣΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ, ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΝΕΑΠΟΛΗΣ

Σάββατο 24 Οκτωβρίου 2026 1 ΔΡΑΣΗ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
18:00 – 20:00	Εκδηλώσεις για την Πρόληψη του Καρκίνου του Μαστού ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΑΜΥΝΤΑΙΟΥ	ΛΕΒΕΑ ΔΗΜΟΥ ΑΜΥΝΤΑΙΟΥ

Κυριακή 25 Οκτωβρίου 2026 2 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
-----	-----------------------------	------------------

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
11:30 – 14:30	Εκδηλώσεις για την Πρόληψη του Καρκίνου του Μαστού ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΕΛΒΕΝΤΟΥ	ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΔΗΜΟΥ ΒΕΛΒΕΝΤΟΥ
17:30 – 19:30	Εκδηλώσεις για την Πρόληψη του Καρκίνου του Μαστού ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΑΜΥΝΤΑΙΟΥ	ΚΕΝΤΡΟ ΝΕΟΤΗΤΑΣ ΑΓΙΟΥ ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΟΝΑ

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