insocialhub
Ενιαίο Κοινωνικό Δίκτυο · Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας

Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα Δράσεων

23 – 29 Νοεμβρίου 2026

42 ΔΡΑΣΕΙΣ 4 Π.Ε. 8 ΔΗΜΟΙ

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

Δευτέρα 23 Νοεμβρίου 2026 6 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
09:30 – 10:30	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΚΑΠΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
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
18:00 – 19:00	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α΄
18:00 – 19:00	**Σχηματίζω & Μοιράζομαι ~ Για Παιδιά** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	INSOCIALHUB
19:00 – 20:00	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α΄

Τρίτη 24 Νοεμβρίου 2026 5 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
10:30 – 11:30	**Δημιουργική Απασχόληση Ωφελούμενων «Σχηματίζω & Μοιράζομαι»** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	INSOCIALHUB
17:00 – 18:00	**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 ΕΟΡΔΑΙΑΣ	ΚΕΝΤΡΟ ΝΕΟΤΗΤΑΣ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑΣ
18:30 – 19:30	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΔΑΚ ΑΙΑΝΗΣ
18:30 – 19:30	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΑΡΓΟΥΣ ΟΡΕΣΤΙΚΟΥ	ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΡΓΟΥΣ ΟΡΕΣΤΙΚΟΥ «Η ΚΑΛΛΙΘΕΑ»

Τετάρτη 25 Νοεμβρίου 2026 12 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
10:00 – 12:00	**Βιωματικό Εργαστήριο. Διαχείριση Συναισθημάτων** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΕΟΡΔΑΙΑΣ	Β΄ ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΑΓΙΑ ΣΚΕΠΗ
10:00 – 11:00	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	Τ.Κ. ΚΑΡΥΔΙΤΣΑΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
10:00 – 12:00	**Θεατροπαιδαγωγικό Παιχνίδι** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	1ΟΣ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΔΗΜΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣ
12:00 – 13:00	**Εργαστήρια Μνήμης** ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΚΑΠΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
16:00 – 17:00	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΚΑΠΗ ΜΑΥΡΟΧΩΡΙΟΥ
17:00 – 18:00	**Ομάδες Χορού** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α΄
17:00 – 18:00	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΡΟΚΟΥ
17:30 – 19:30	**Του Παιδιού μου το Παιδί είναι Δύο Φορές Παιδί μου** ΠΕ ΓΡΕΒΕΝΩΝ · ΔΗΜΟΣ ΓΡΕΒΕΝΩΝ	ΚΑΦΕΝΕΙΟ «ΤΟ ΡΙΤΑΚΙ»
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 26 Νοεμβρίου 2026 10 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
12:00 – 13:00	**Εργαστήρια Ψηφιακών Δεξιοτήτων 55+** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΕΟΡΔΑΙΑΣ	ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ - ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ
12:15 – 13:15	**Εργαστήρια Μνήμης** ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΚΑΠΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
14:30 – 16:30	**Δράσεις σε Παιδικούς Σταθμούς** ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ	3ΟΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΣ ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ
17:00 – 18:00	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α΄
17:30 – 19:30	**Πρώτες Βοήθειες** ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΑΜΥΝΤΑΙΟΥ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΗΜΟΥ ΑΜΥΝΤΑΙΟΥ
17:45 – 18:45	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Γ΄ ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΓ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ
18:00 – 19:00	**Σχέση Σχολείου και Οικογένειας** ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
18:00 – 19:00	**Γιορτή του Αγ. Στυλιανού** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΣΤΕΓΗ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣ «Ο ΑΓΙΟΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ»
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	Τ.Κ. ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ

Παρασκευή 27 Νοεμβρίου 2026 6 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
09:30 – 10:30	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΚΑΠΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
10:00 – 12:00	**Θεατροπαιδαγωγικό Παιχνίδι** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	2ΟΣ ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΔΗΜΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣ
10:00 – 11:00	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΑΙΑΝΗΣ
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 – 12:30	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΛΕΥΚΟΠΗΓΗΣ

Κυριακή 29 Νοεμβρίου 2026 3 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
11:00 – 12:00	**Το Σώμα Μιλάει** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΔΑΒΑΚΗ 9 ΚΟΖΑΝΗ ΚΟΒΕΝΤΑΡΕΙΟΣ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ
17:00 – 19:00	**Ενημερωτική Εκδήλωση για την Άνοια** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΣΕΡΒΙΩΝ	ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΕΡΒΙΩΝ
17:30 – 19:30	**Καμία Γυναίκα Μόνη: Ενώνουμε Δυνάμεις, Σπάμε Σιωπές** ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΕΝΥΔΡΕΙΟ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ

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 · Βαρβούτειο 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 10:00–14:00, Ισόγειο, Αίθουσα Συνεδριάσεων

Δήμος Καστοριάς · Π.Ε. Καστοριάς
Μεγάλου Αλεξάνδρου και Διοικητηρίου
Τρίτη & Πέμπτη 10:00–14:00

Δήμος Άργους Ορεστικού · Κτήριο Διοίκησης Ραλλύ
Εμποροπανήγυρη
Δευτέρα & Τετάρτη 13:00–17:00