insocialhub
Ενιαίο Κοινωνικό Δίκτυο · Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας

Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα Δράσεων

9 – 15 Νοεμβρίου 2026

43 ΔΡΑΣΕΙΣ 3 Π.Ε. 8 ΔΗΜΟΙ

▪ ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ ▪ ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ ▪ ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ

Δευτέρα 9 Νοεμβρίου 2026 8 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	ΚΑΠΗ ΛΕΥΚΟΠΗΓΗΣ
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
17:00 – 18:00	**Ομάδες Χορού** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Γ΄ ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΓ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ
18:00 – 19:00	**Σχηματίζω & Μοιράζομαι ~ Για Παιδιά** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	INSOCIALHUB
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΄

Τρίτη 10 Νοεμβρίου 2026 7 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
10:00 – 12:00	**Εκδηλώσεις για την Πρόληψη του Καρκίνου του Μαστού** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΣΕΡΒΙΩΝ	ΕΛΑΤΗ
13:00 – 14:30	**Εποπτεία Στελεχών Πεδίου** ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ	ZOOM
17:00 – 18:00	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α΄
17:00 – 19:00	**Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Κινητικότητας Ασθενή** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΛΕΥΚΟΠΗΓΗΣ
17:30 – 19:30	**Εκδηλώσεις για την Πρόληψη του Καρκίνου του Μαστού** ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΝΕΑΣ ΛΕΥΚΗΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
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 11 Νοεμβρίου 2026 9 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
09:00 – 11:00	**Ψυχική υγεία και κοινωνική υποστήριξη** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	1Ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ (ΒΑΛΤΑΔΩΡΕΙΟ)
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 ΚΡΟΚΟΥ
17:00 – 18:00	**Ομάδες Χορού** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α΄
17:00 – 19:00	**Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Ψυχοκοινωνική Ενδυνάμωση** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ	ΤΡΑΜΠΑΝΤΖΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΣΙΑΤΙΣΤΑΣ
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 12 Νοεμβρίου 2026 7 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
10:30 – 12:00	**Πρόληψη Πτώσεων & Ασφαλές Σπίτι στην Τρίτη Ηλικία** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΕΟΡΔΑΙΑΣ	ΚΑΠΗ ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑΣ
12:15 – 13:15	**Εργαστήρια Μνήμης** ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΚΑΠΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
17:00 – 18:00	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α΄
17:45 – 18:45	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** 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 ΕΟΡΔΑΙΑΣ	ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΕΩΝ
19:15 – 20:15	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	Τ.Κ. ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ

Παρασκευή 13 Νοεμβρίου 2026 11 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
08:30 – 10:30	**Ενημερωτική Ημερίδα και Μετρήσεις Σακχάρου** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΕΛΒΕΝΤΟΥ	ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΔΗΜΟΥ ΒΕΛΒΕΝΤΟΥ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
09:00 – 11:00	**Ένα σχολείο, όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι** ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	1Ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΝΙΑΚΩΝ
09:30 – 11:30	**Ενημερωτικές Ομιλίες - Ανοιχτές Εκδηλώσεις** ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ	ΠΤΟΛΕΜΑΙΩΝ 1, ΔΙΟΙΚΗΤΗΡΙΟ ΦΛΩΡΙΝΑΣ
09:30 – 10:30	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΚΑΠΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
10:00 – 11:00	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΛΕΥΚΟΠΗΓΗΣ
10:30 – 11:30	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΚΑΠΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
11:00 – 12:00	**Ιστορίες Συναισθημάτων** ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	3Ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΜΑΝΙΑΚΩΝ
11:30 – 12:30	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΔΑΚ ΑΙΑΝΗΣ
11:30 – 12:30	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΚΑΠΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
14:00 – 15:00	**Εποπτεία Στελεχών Πεδίου** ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ	ZOOM
15:30 – 16:30	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΚΑΠΗ ΜΑΥΡΟΧΩΡΙΟΥ

Κυριακή 15 Νοεμβρίου 2026 1 ΔΡΑΣΗ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
11:00 – 13:00	**Εκδηλώσεις για την Πρόληψη του Καρκίνου του Μαστού** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ	ΠΕΝΤΑΛΟΦΟΣ

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 09:00-14:00 & Τετάρτη 13:00–17:00