insocialhub
Ενιαίο Κοινωνικό Δίκτυο · Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας

Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα Δράσεων

2 – 8 Νοεμβρίου 2026

37 ΔΡΑΣΕΙΣ 4 Π.Ε. 7 ΔΗΜΟΙ

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

Δευτέρα 2 Νοεμβρίου 2026 6 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
10:00 – 11:30	**Ομάδες Χορού** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΛΕΥΚΟΠΗΓΗΣ
17:00 – 18:30	**Ομάδες Χορού** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Γ΄ ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΓ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ
18:00 – 20:00	**«Ποιος κλαίει περισσότερο; Τα όρια και ο αποχωρισμός από τη μεριά του γονιού».** ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ	ΚΔΑΠ ΕΙΔΙΚΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ
18:00 – 19:00	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α΄
18:30 – 19:30	**Όταν Έγινα Γιαγιά** ΠΕ ΓΡΕΒΕΝΩΝ · ΔΗΜΟΣ ΓΡΕΒΕΝΩΝ	ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΙΕΡΑΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ ΓΡΕΒΕΝΩΝ
19:00 – 20:00	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α΄

Τρίτη 3 Νοεμβρίου 2026 6 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
10:00 – 11:00	**Ενημερωτική Ημερίδα και Μετρήσεις Σακχάρου** ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ	ΚΗΦΗ ΔΗΜΟΥ ΦΛΩΡΙΝΑΣ
12:00 – 13:00	**Συναντήσεις με Συλλόγους Φορείς και Εθελοντικές Ομάδες** ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ	ΠΤΟΛΕΜΑΙΩΝ 1, ΔΙΟΙΚΗΤΗΡΙΟ ΦΛΩΡΙΝΑΣ
16:00 – 18:00	**Εκδηλώσεις για την Πρόληψη του Καρκίνου του Μαστού** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΣΕΡΒΙΩΝ	ΚΑΠΗ ΤΡΑΝΟΒΑΛΤΟΥ
17:00 – 18:00	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α΄
17:00 – 19:00	**Συνάντηση Απολογισμού Εργαστηρίων Άτυπων Φροντιστών** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΕΟΡΔΑΙΑΣ	ΑΙΘΟΥΣΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ 1ΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΠΤΟΛΕΜΑΙΔΑΣ
18:30 – 19:30	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΑΙΑΝΗΣ

Τετάρτη 4 Νοεμβρίου 2026 13 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
10:00 – 12:00	**Αγωγή υγείας / Εξειδικευμένη ενημέρωση / Μυοσκελετικές παθήσεις** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΕΟΡΔΑΙΑΣ	Β΄ ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΑΓΙΑ ΣΚΕΠΗ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
10:30 – 11:30	**Δημιουργική Απασχόληση Ωφελουμένων «Σχηματίζω & Μοιράζομαι»** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	INSOCIALHUB
12:00 – 13:00	**Εργαστήρια Μνήμης** ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΚΑΠΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
14:00 – 15:30	**Coaching σε Στελέχη των Δήμων Α Ομάδα** ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ	ZOOM
17:00 – 18:00	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΡΟΚΟΥ
17:00 – 19:00	**Αγωγή υγείας / Εξειδικευμένη ενημέρωση / Μυοσκελετικές παθήσεις** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΣΕΡΒΙΩΝ	ΚΑΠΗ ΣΕΡΒΙΩΝ
17:00 – 18:00	**Ομάδες Χορού** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α΄
17:30 – 19:30	**Εκδηλώσεις για την Πρόληψη του Καρκίνου του Μαστού** ΠΕ ΓΡΕΒΕΝΩΝ · ΔΗΜΟΣ ΓΡΕΒΕΝΩΝ	ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΟΡΟΥ- Χ. ΠΟΡΟΣ
17:30 – 19:00	**Ψυχοκινητικό Εργαστήριο Διαχείρισης Άγχους** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΟΤΕ ΝΟΜΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣ
18:00 – 19:00	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΑΝΩ ΚΩΜΗΣ
18:00 – 19:00	**Ομάδες Χορού** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Α΄
19:00 – 20:00	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΑΝΩ ΚΩΜΗΣ
20:00 – 21:00	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΑΝΩ ΚΩΜΗΣ

Πέμπτη 5 Νοεμβρίου 2026 **8 ΔΡΑΣΕΙΣ**

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
12:00 – 14:00	**Εποπτεία Στελεχών Πεδίου** ΠΕ ΦΛΩΡΙΝΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ	ZOOM
12:15 – 13:15	**Εργαστήρια Μνήμης** ΠΕ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ	ΚΑΠΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
14:00 – 15:30	**Coaching σε Στελέχη των Δήμων** 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 Νοσηλευτική Υποστήριξη** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΛΕΥΚΟΠΗΓΗΣ
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΄

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
19:15 – 20:15	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	Τ.Κ. ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ

Παρασκευή 6 Νοεμβρίου 2026 3 ΔΡΑΣΕΙΣ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
10:00 – 11:00	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΚΑΠΗ ΛΕΥΚΟΠΗΓΗΣ
11:30 – 12:30	**Εργαστήρια Μυϊκής Ενδυνάμωσης** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΔΑΚ ΑΙΑΝΗΣ
17:00 – 19:00	**Εργαστήρια Άτυπων Φροντιστών Κινητικότητας Ασθενή** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΒΟΪΟΥ	ΤΡΑΜΠΑΝΤΖΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΣΙΑΤΙΣΤΑΣ

Κυριακή 8 Νοεμβρίου 2026 1 ΔΡΑΣΗ

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ & ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΔΟΜΕΣ	ΤΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
09:00 – 14:00	**Εργαστήρια Μητρότητας** ΠΕ ΚΟΖΑΝΗΣ · ΔΗΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ	ΔΗΜΟΤΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ

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 & Πέμπτη 09:30–15:00, Ισόγειο, Αίθουσα Συνεδριάσεων

Δήμος Καστοριάς · Βιβλιοθήκη Καστοριάς
Καραβαγγέλη, 52100, Καστοριά
Τρίτη & Πέμπτη 09:00–13:00