

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ
Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ ΚΗΦΙΣΙΑΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2018

ΔΕΥΤΕΡΑ 3 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018

ΣΤΟΛΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟΥ ΔΕΝΤΡΟΥ
ΕΛΑΤΕ ΜΕ ΚΕΦΙ ΚΑΙ ΧΑΡΑ, ΝΑ ΠΕΡΑΣΟΥΜΕ ΟΜΟΡΦΑ ΩΡΑ 12:00 Μ.Μ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7 – ΚΥΡΙΑΚΗ 9 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018

ΤΡΙΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΟΝΕΙΡΟΥΠΟΛΗ ΔΡΑΜΑΣ - ΔΑΣΟΣ ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ
- ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ-ΛΙΜΝΗ ΚΕΡΚΙΝΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ 10 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018

ΟΜΙΛΙΑ ΣΤΟ ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟ ΣΤΕΦΗ ΚΑΛΛΗ
ΜΕ ΘΕΜΑ: «ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΝΟΙΑ»

ΩΡΑ: 10:00 -11:00 Π.Μ.

ΤΡΙΤΗ 11 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018

Η ΟΜΑΔΑ ΧΟΡΩΔΙΑΣ ΤΩΝ ΚΑΠΗ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΤΑΙ ΤΟ ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΟ ΘΑΛΠΟΣ
(ΧΡΥΣ. ΣΜΥΡΝΗΣ 3 & ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ) ΨΑΛΟΝΤΑΣ ΤΑ ΚΑΛΑΝΤΑ
ΚΑΙ ΜΟΙΡΑΖΟΝΤΑΣ ΔΩΡΑ ΚΑΙ ΕΥΧΕΣ.

ΩΡΑ 11:00 Π.Μ.

ΤΕΤΑΡΤΗ 12 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018

ΟΜΙΛΙΑ ΣΤΟ Α ΚΑΠΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΑΤΡΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΟΣΧΟΒΑΚΗ
ΜΕ ΘΕΜΑ «ΤΟΝΩΣΗ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
ΚΑΙ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗΣ ΕΦΕΔΡΕΙΑΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ
ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ»

ΩΡΑ : 11:00 Π.Μ.

ΤΕΤΑΡΤΗ 12 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018

"ΠΙΤΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ" ΦΕΡΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΠΙΤΕΣ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΟΥΣ
ΣΤΟ ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ ΓΙΑ Ν' ΑΝΤΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΕΣ ΓΕΥΣΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

ΩΡΑ: 12:00 Π.Μ.

ΣΑΒΒΑΤΟ 15 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018

ΠΡΩΪΝΟΣ ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ ΣΤΟ ΠΛΑΝΗΤΑΡΙΟ ΜΕ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ
ΣΤΟ ΙΔΡΥΜΑ ΕΥΓΕΝΙΔΟΥ ΜΕ ΘΕΜΑ: «ΤΟ ΑΣΤΡΟ ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ»

ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 € (ΕΙΣΟΔΟΣ - ΠΟΥΛΜΑΝ)

ΩΡΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗΣ: 12:45Μ.Μ.

ΕΝΑΡΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ – ΛΗΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ: 4-5/12/2018

ΤΕΤΑΡΤΗ 19 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018

ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΚΡΟΠΟΛΗ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΚΛΗ
ΣΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΣΜΟ

ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 12 € (ΕΙΣΟΔΟΣ - ΠΟΥΛΜΑΝ)

ΕΓΓΡΑΦΕΣ 6 – 7 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018

ΩΡΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗΣ: 09:30 Π.Μ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 21 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ ΚΑΠΗ

ΩΡΑ: 10:00 Π.Μ.

ΣΑΒΒΑΤΟ 22 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΠΑΖΑΡΙ ΤΟΥ Ν.Π. «ΒΙΚΕΛΑΣ» ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ
ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ 3^{ης} ΗΛΙΚΙΑΣ

ΚΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΩΣΗ ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΩΝ Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ

ΧΩΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ: ΠΛΑΤΕΙΑ ΗΡΩΩΝ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ

ΩΡΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ: 11:00 Π.Μ.- 15:00 Μ.Μ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 28 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΓΕΥΜΑ ΑΓΑΠΗΣ (ΔΩΡΕΑΝ ΠΑΡΟΧΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ)

ΧΩΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ: ΤΑΒΕΡΝΑ ΣΑΛΜΑΤΑΝΗ (ΣΥΓΓΡΟΥ 18- ΚΗΦΙΣΙΑ)

ΕΓΓΡΑΦΕΣ: 18/12/ 2018 ΩΡΑ: 12:30 Μ.Μ.

ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

● **ΟΜΑΔΑ ΧΟΡΩΔΙΑΣ**

Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, 10:30 - 11:30 Π.Μ.

Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, 12:00 - 13:00 Μ.Μ.

Γ' ΚΑΠΗ Ν.ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΠΕΜΠΤΗ, 10:30 - 11:30 Π.Μ.

ΚΑΠΗ Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ ΠΕΜΠΤΗ, 12:00 - 13:00 Μ.Μ

● **ΟΜΑΔΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ**

Α ΚΑΠΗ ΤΡΙΤΗ 10:00-11:00 Π.Μ. Κ.ΚΟΤΣΩΝΗΣ (ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ)

ΚΑΠΗ Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ, ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17:00Μ.Μ-18:00Μ.Μ. (κ. ΚΑΡΑΛΗ,

Εκπαιδευτικός, Εθελόντρια)

● **ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Α ΚΑΠΗ ΠΕΜΠΤΗ 11:30 Π.Μ.- 12:30 Μ.Μ.

Β ΚΑΠΗ ΔΕΥΤΕΡΑ 11:30 Π.Μ.- 12:30 Μ.Μ.

Γ ΚΑΠΗ ΠΕΜΠΤΗ 09: 30 Π.Μ.- 10:30 Π.Μ.

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10:00- 11:00

● **ΟΜΑΔΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΔΕΥΤΕΡΑ, 11:30 - 12:30 Μ.Μ. & ΤΡΙΤΗ 11:30 - 12:30 Μ.Μ

Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ ΤΡΙΤΗ 10:45 - 11:45 Π.Μ.

Γ' ΚΑΠΗ Ν.ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΔΕΥΤΕΡΑ, 10:30-11:30 Π.Μ ΕΝΑΡΞΗ: 11/10

ΚΑΠΗ Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ ΤΡΙΤΗ, 11:00-12:00 Π.Μ. & 12:00- 13:00 Μ.Μ.

● **ΟΜΑΔΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΤΡΙΤΗ 11:00π.μ. - 12:00 Μ.Μ..

Β' ΚΑΠΗ ΔΕΥΤΕΡΑ 12:30 Μ.Μ.- 13:30Μ.Μ.

Γ' ΚΑΠΗ Ν.ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΔΕΥΤΕΡΑ, 9:30-10:30 Π.Μ

ΚΑΠΗ Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ ΠΕΜΠΤΗ, 10:30-12:00 (κ.ΚΟΚΚΑΛΗ, Ψυχολόγος, Εθελόντρια)

● **ΟΜΑΔΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ (ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟ ΜΗΝΑ)**

Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ: ΔΕΥΤΕΡΑ 3/12/2018 10:30 Π.Μ.

Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: ΤΡΙΤΗ 4/12/ 2018 10:30Π.Μ

Γ' ΚΑΠΗ: 6/12/2018 10:30 Π.Μ.

ΚΑΠΗ Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: ΤΕΤΑΡΤΗ 5/12/2018 **10:30 Π.Μ**

(κ. ΣΟΥΛΙΩΤΗ - Καθηγήτρια Τ.Ε.Ι. Αισθητικής & Κοσμετολογίας, Εθελόντρια)

● **ΟΜΑΔΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΝΗΜΗΣ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

Γ' ΚΑΠΗ Ν.ΚΗΦΙΣΙΑΣ 10:00 - 11:00 Π.Μ.

Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: 9.00 - 10.00 Π.Μ

● **ΟΜΑΔΑ ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ...ΓΕΛΩΝΤΑΣ**

ΚΑΠΗ Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ ΔΕΥΤΕΡΑ, 11:30- 12:30 (κ. ΚΑΡΑΛΗ, Εκπαιδευτικός,

Εθελόντρια)

Β' ΚΑΠΗ: ΠΕΜΠΤΗ 12:00- 13:00 Μ.Μ.

● **ΟΜΑΔΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΓΑΛΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ**

ΚΑΠΗ Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, 16:00 - 17:00 Μ.Μ. (κ.α.ΚΑΡΑΛΗ,

Εκπαιδευτικός, Εθελόντρια)

● **ΟΜΑΔΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΑΓΓΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ**

Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΠΕΜΠΤΗ, 10:00 - 11:00 Π.Μ.(κ. ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΚΑΛΟΥΤΖΗ,

Εθελόντρια)

Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ ΤΡΙΤΗ, 11:30 Π.Μ. - 12:30 Μ.Μ. (κ. ΛΙΛΗ ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΟΥ,

Καθηγήτρια Αγγλικών, Εθελόντρια)

● **ΟΜΑΔΑ ΒΑΔΙΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ**

Γ ΚΑΠΗ ΤΕΤΑΡΤΗ: 09:00- 10:00 Π.Μ.

● **ΟΜΑΔΑ ΜΕΛΕΤΗΣ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΑΓΙΑΣ ΓΡΑΦΗΣ**

Α ΚΑΠΗ: ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 11:45 Π.Μ. - 12:45 Μ.Μ.

Β ΚΑΠΗ: ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ :10:30 Π.Μ. - 11:30 Π.Μ.

Γ ΚΑΠΗ: ΤΡΙΤΗ 10:30-11:30 Π.Μ.

ΝΕΑ ΕΡΥΘΡΑΙΑ: ΤΡΙΤΗ 12:Μ.Μ. - 13:Μ.Μ.

● **ΟΜΑΔΑ ΠΕΡΙΠΑΤΟΥ ΚΑΙ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗΣ**

Β ΚΑΠΗ :ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟ ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΕΙ

● **ΟΜΑΔΑ ΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ- ΛΑΤΙΝ ΧΟΡΩΝ: ΝΕΑ ΕΡΥΘΡΑΙΑ ΔΕΥΤΕΡΑ 10:00 - 11:30**

κ. ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΑΠΑΔΟΝΙΚΟΛΑΚΗ

ΙΑΤΡΟΙ

● **ΒΑΣΙΛΗΣ ΒΑΓΕΝΑΣ- ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ:(ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ Γ.Ο.Ν.Κ «ΑΓΙΟΙ ΑΝΑΡΓΥΡΟΙ»)Γ' ΚΑΠΗ Ν.ΚΗΦΙΣΙΑΣ, 2 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ ΤΕΤΑΡΤΗ ΩΡΑ: 14.00 (ΚΑΤΟΠΙΝ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ ΚΕΝΤΡΑ)**

● **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΠΑΠΠΑΣ- ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ:Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ , ΩΡΑ: 12:30 Μ.Μ. ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΕΠΙΚΑΙΡΑ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ 3^η ΗΛΙΚΙΑ**

● **ΣΙΑΚΑΒΕΛΛΑΣ ΗΛΙΑΣ- ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ: Β' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ:ΔΕΥΤΕΡΑ ΩΡΑ 14:30Μ.Μ. Γ' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ: ΠΕΜΠΤΗ ΩΡΑ: 13:00 Μ.Μ.**

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ- ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ, ΕΧΟΥΝ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΩΝ Κ.Α.Π.Η. ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΕΓΓΡΑΦΕΙ Ή ΑΝΑΝΕΩΣΕΙ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΤΟΥΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΤΟΣ 2018. ΟΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΛΗ ΜΑΣ ΕΠΙΘΥΜΟΥΝ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΙΣ ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ (ΕΚΔΡΟΜΕΣ - ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - ΧΟΡΕΥΤΙΚΟ) ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΚΟΜΙΣΟΥΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΠΟΥ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΙ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΕΓΓΡΑΦΕΣ - ΑΝΑΝΕΩΣΕΙΣ ΘΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ ΣΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ ΚΕΝΤΡΑ.

ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΥΜΕ ΤΑ ΜΕΛΗ ΜΑΣ ΟΤΙ ΟΙ ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΔΕ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΑΠΟ 19/12/ 2018- 04/1/ 2019

Β' Κ.Α.Π.Η. ΑΛΩΝΙΩΝ ΚΗΦΙΣΙΑΣ: Αγίου Τρύφωνος & Καρπάθου, 145 62 - Κηφισιά Τηλέφωνο: 210 6231091 - 210 8013820 email: bkapi@kifissia.gr

ΩΡΑΡΙΟ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΚΟΙΝΟΥ: ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08:00 Π.Μ.-14:00Μ



ΔΗΜΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ,
ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ 3^{ης} ΗΛΙΚΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
&
ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ



Η ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΑΣ ΕΥΧΟΝΤΑΙ ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ ΤΟ ΝΕΟ ΕΤΟΣ

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2018

Β Κ.Α.Π.Η. ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ