

**ΚΑΠΗ ΡΑΦΗΝΑΣ :**

**ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 21**

**ΤΗΛ. 2294079456**

**Email:kapirafinas@gmail.com**

**ΚΑΠΗ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ:**

**ΑΓΙΟΥ ΧΡIΣΤΟΦΟΡΟΥ 8**

**ΤΗΛ. 210 6043478**

**ΔΗΜΟΣ ΡΑΦΗΝΑΣ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ**

**Δ/ΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ**

**ΚΑΙ ΠΑΙΔΕΙΑΣ**

**ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2024**

**ΔΕΥΤΕΡΑ 4 ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΑ 11 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ**

Τα μέλη των ΚΑΠΗ θα συναντηθούν με τη **Δήμαρχο** για καφεδάκι και συζήτηση

**ΚΑΠΗ ΡΑΦΗΝΑΣ: Δευτέρα 4 Νοεμβρίου ώρα 11:00 πμ**

**ΚΑΠΗ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ: Δευτέρα 11 Νοεμβρίου ώρα 11:00 πμ**

**ΤΡΙΤΗ 5 ΚΑΙ ΤΕΤΑΡΤΗ 6 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ**

Ενημερωτική ομιλία στα ΚΑΠΗ από τις Επισκέπτριες Υγείας του Κέντρου Υγείας Ραφήνας – Πικερμίου κες Κόκκαλη Βασιλική, Τραχανά Καλλιόπη και Αναστασοπούλου Αφροδίτη με θέμα

**« Στοματική Υγειά στην Τρίτη Ηλικία»**

**ΚΑΠΗ ΡΑΦΗΝΑΣ : Τρίτη 5 Νοεμβρίου ώρα 10:30 πμ**

**ΚΑΠΗ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ: Τέταρτη 6 Νοεμβρίου ώρα 10:30 πμ**

**ΤΡΙΤΗ 19 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ**

**Μονοήμερη εκδρομή :**

Το Καστόρειο είναι ένα καταπράσινο ορεινό χωριό με καταπληκτική αρχιτεκτονική πανέμορφη πλατεία, σε υψόμετρο 500ων μέτρων, στην βόρεια πλευρά του Ταϋγέτου στον νομό Λακωνίας. Έχει παραδοσιακά εστιατόρια, καφέ και καταστήματα όπου μπορείτε να αγοράσετε ντόπια προϊόντα (ελαιόλαδο, παξιμάδια, καρύδια, κάστανα) και από το ιχθυοτροφείο χαβιάρι, καπνιστές και φρέσκες πέστροφες και σολομούς. Επίσκεψη στις πηγές του Αγίου Μάμμα και τον παλαιό νερόμυλο.

Επίσκεψη στην μικρή εκκλησία της ΜΙΣΟΣΠΟΡΙΤΙΣΣΑΣ κτισμένη μέσα σε σπηλιά που ήταν ασκητήριο του Αγίου Θεοκλήτου



**Τιμή συμμετοχής**: 24 ευρώ

Εγγραφές: Τετάρτη 13 Νοεμβρίου και ώρα 9:00 πμ

Αναχώρηση: Ραφήνα 7:00 πμ από ΟΤΕ

Πικέρμι 7:15 πμ από ELBISCO

**ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ**

**Η ΠΡΟΣΚΟΜΙΣΗ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΠΕΥΘΥΝΗΣ ΔΗΛΩΣΗΣ**

Ενημερώνουμε τα μέλη ότι η κράτηση των θέσεων σε προγραμματισμένες εκδρομές, περιπάτους και θεατρικές παραστάσεις θα γίνεται με **σειρά προτεραιότητας και με την** **εξόφληση του ποσού συμμετοχής τις ήμερες που αναγράφονται στο πρόγραμμα, σε περίπτωση μη έγκαιρης ακύρωσης της θέσης, το ποσό θα χάνεται**. **Η ακύρωση γίνεται τουλάχιστον τρεις εργάσιμες ήμερες πριν την εκδρομή, τον περίπατο η τη θεατρική παράσταση**. **Δικαίωμα συμμετοχής έχουν τα εγγεγραμμένα μέλη που έχουν τακτοποιήσει τις οικονομικές τους υποχρεώσεις.**

**ΣΤΑ ΚΑΠΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΔΑΝΕΙΣΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ**

**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ**

**ΚΑΠΗ ΡΑΦΗΝΑΣ**

ΔΕΥΤΕΡΑ

* ΟΜΑΔΑ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑΣ 11:00 -12:30

ΤΕΤΑΡΤΗ

* ΟΜΑΔΑ ΜΠΙΡΙΜΠΑΣ 11:00-12:30
* ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ 17:30 - 20:30

ΠΕΜΠΤΗ

* ΟΜΑΔΑ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΕΙΣ 9:30-10:30

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

* ΟΜΑΔΑ ΙΤΑΛΙΚΩΝ 9:30 -10:30

Κάθε Δευτέρα και ώρα 20:30μμ Κινηματογραφική Λέσχη

ΚΑΠΗ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ

* ΠΛΕΚΤΙΚΗ 18.30-20.30 (ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΣΥΛΛΟΓΟ «ΙΩΝΙΔΕΣ»)

ΤΡΙΤΗ

* ΟΜΑΔΑ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΕΙΣ 10:00-11:00

ΤΕΤΑΡΤΗ

* ΟΜΑΔΑ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑΣ 11:00-12:30
* ΟΜΑΔΑ ΜΠΙΡΙΜΠΑΣ 17:00-20:00

ΠΕΜΠΤΗ

* ΟΜΑΔΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ 10:30-12:30

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

* ΟΜΑΔΑ ΦΙΛΑΝΑΓΝΩΣΙΑΣ 10:30 -12:00
* ΧΟΡΩΔΙΑ ΚΑΙ ΧΟΡΟΙ 17.30-19.30 ( ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΣΥΛΛΟΓΟ «ΙΩΝΙΔΕΣ)

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

Ο Συμβουλευτικός Σταθμός λειτουργεί κάθε **Τρίτη και Πέμπτη στο ΚΑΠΗ Ραφήνας** και κάθε Δευτέρα στο ΚΑΠΗ Πικερμίου, κατόπιν ραντεβού στο τηλ: 2294079456. Υπεύθυνοι επικοινωνίας κα. Βαλατσού Ασημίνα και κα. Ασμάνη Ευτυχία

Παρεχόμενες Υπηρεσίες:

* νευροψυχολογική εκτίμηση
* παραπομπή σε νευρολόγο
* ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης (υγιών ατόμων και νοσούντων)
* υποστήριξη, ομάδες, καθοδήγηση φροντιστών