

**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**

 **ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024**

**ΔΕΥΤΕΡΑ 2 ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΑ 9 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ**

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

**ΚΑΠΗ ΡΑΦΗΝΑΣ: Δευτέρα 2 Δεκεμβρίου ώρα 11:00 πμ**

**ΚΑΠΗ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ: Δευτέρα 9 Δεκεμβρίου ώρα 11:00 πμ**

**ΤΡΙΤΗ 3 ΚΑΙ ΤΕΤΑΡΤΗ 4 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ**

 Με αφορμή την παγκόσμια ημέρα **ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ,** ο Πανελλήνιος Σύλλογος Επισκεπτριών Υγείας ,οργανώνει δράσεις με κεντρικό μνήμα **Οικογένεια και Κοινότητα μαζί για την Υγειά .**Στα πλαίσια αυτά θα πραγματοποιηθούν ενημερωτικές ομιλίες στα ΚΑΠΗ από τις Επισκέπτριες Υγείας του Κέντρου Υγείας Ραφήνας – Πικερμίου που θα περιλαμβάνουν, παρουσίαση με διαφάνειες ,σωματομετρήσεις για την εκτίμηση του κινδύνου και θα διανεμηθούν ενημερωτικά φυλλάδια του συλλόγου.

**ΚΑΠΗ ΡΑΦΗΝΑΣ : Τρίτη 3 Δεκεμβρίου ώρα 10:30 πμ**

**ΚΑΠΗ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ: Τέταρτη 4 Δεκεμβρίου ώρα 10:30 πμ**

**ΤΡΙΤΗ 17 ΚΑΙ ΠΕΜΠΤΗ 19 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ**



Τα μέλη των ΚΑΠΗ θα ανάψουν το Χριστουγεννιάτικο τους

 Δέντρο συντροφιά με την καλλιτεχνική ομάδα του ΚΑΠΗ

 τραγουδώντας γιορτινά τραγούδια.

**ΚΑΠΗ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ Τρίτη 17 Δεκεμβρίου ώρα 10.30 πμ**

**ΚΑΠΗ ΡΑΦΗΝΑΣ Πέμπτη 19 Δεκεμβρίου ώρα 10.30 πμ**

**ΤΕΤΑΡΤΗ 18 Δεκεμβρίου**

Τα μέλη του ΚΑΠΗ θα επισκεφτούν το 1ο και 2ο Νηπιαγωγείο Πικερμίου

 για να γιορτάσουνε μαζί με τα παιδιά τα Χριστούγεννα.

Από το Δεκέμβριο θα λειτουργήσει ομάδα γυμναστικής **απαραίτητη η προσκόμιση βεβαίωσης από καρδιολόγο.**

 Κάθε **Δευτέρα**

Ραφήνα : 8:30- 9:30 πμ

Πικέρμι: 9:30 -10:30 πμ

 **ΣΤΑ ΚΑΠΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΔΑΝΕΙΣΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ**

**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ**

 **ΚΑΠΗ ΡΑΦΗΝΑΣ**

ΔΕΥΤΕΡΑ

* ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 8.30-9.30π.μ.
* 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

* ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 9.30-10.30 π.μ.
* 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