



ΔΗΜΟΣ ΡΑΦΗΝΑΣ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ
Δ/ΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
ΚΑΙ ΠΑΙΔΕΙΑΣ



ΚΑΠΗ ΡΑΦΗΝΑΣ :
ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 21
ΤΗΛ. 2294079456
Email: kapirafinas@gmail.com
ΚΑΠΗ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ:
ΑΓΙΟΥ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ 8
ΤΗΛ. 210 6043478

MΑΡΤΙΟΥ 2026

Τον **Μάρτιο** ξεκινούν **Μαθήματα Υπολογιστών** στο χώρο του ΚΑΠΗ Ραφήνας, δίνοντας στα μέλη μας την ευκαιρία να εξοικειωθούν με τη χρήση της τεχνολογίας και του διαδικτύου σε ένα φιλικό και υποστηρικτικό περιβάλλον. Όσοι επιθυμούν να συμμετάσχουν, θα πρέπει να υποβάλουν την αίτησή τους μέσω της πλατφόρμας **empower.gov.gr**.

Για περισσότερες πληροφορίες και διευκρινίσεις, τα μέλη μπορούν να επικοινωνούν με το ΚΑΠΗ.

ΤΕΤΑΡΤΗ 3 ΚΑΙ ΠΕΜΠΤΗ 5 ΜΑΡΤΙΟΥ

Σε συνεργασία του Δήμου Ραφήνας Πικερμίου με την ΚΟΙΝΣΕΠ WELLNEST, από τον Μάρτιο ξεκινούν **μαθήματα γυμναστικής** για τα μέλη μας. Τα μαθήματα θα πραγματοποιούνται κάθε Τετάρτη στη Ραφήνα και κάθε Πέμπτη στο Πικέρμι. Σας περιμένουμε να γυμναστούμε μαζί, με κέφι και θετική διάθεση!

ΚΑΠΗ ΡΑΦΗΝΑΣ : Κάθε Τετάρτη 8:30 – 9:30 πμ

ΚΑΠΗ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ: Κάθε Πέμπτη 9:00- 10:00 πμ

ΤΡΙΤΗ 10 ΚΑΙ ΠΕΜΠΤΗ 12 ΜΑΡΤΙΟΥ

Σε συνέχεια του επιτυχημένου **εργαστηρίου μακιγιάζ και αισθητικής «Η Ομορφιά Δεν Έχει Ηλικία»**, σας προσκαλούμε στο δεύτερο μέρος της δράσης μας. Οι κυρίες καλούνται να φέρουν το προσωπικό τους νεσεσέρ, ώστε να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν σωστά τα καλλυντικά τους, με απλές και πρακτικές συμβουλές που αναδεικνύουν τη φυσική ομορφιά σε κάθε ηλικία..

ΚΑΠΗ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ: Τρίτη 10 Μαρτίου ώρα 11:00 πμ

ΚΑΠΗ ΡΑΦΗΝΑΣ : Πέμπτη 12 Μαρτίου ώρα 10:30 πμ

ΤΕΤΑΡΤΗ 11 ΜΑΡΤΙΟΥ

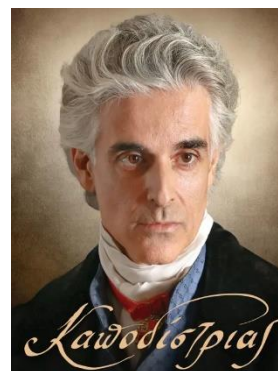
Τα μέλη των ΚΑΠΗ θα παρακολουθήσουν σε ιδιωτική προβολή στα Village Cinemas Mall την ταινία **ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΣ** .

Τιμή Συμμετοχής: 7.50 ευρώ

Εγγραφές: Τετάρτη 4 Μαρτίου ώρα 9:00 πμ

Αναχώρηση: Ραφήνα: 8:00 πμ από ΟΤΕ

Πικέρμι: 8:15 πμ από το ELBISCO



ΠΕΜΠΤΗ 26 ΜΑΡΤΙΟΥ

Μονοήμερη εκδρομή στην **Ι.Μ. Τίμιου Σταυρού – Μαψός Κορινθίας** και στο χωριό **Κόρφος**. Η **Ι.Μ. Τίμιου Σταυρού**, που ιδρύθηκε το 1989. Είναι νέα μονή, ή μάλλον δύο μονές, του **Αγίου Νικολάου του εν Βουναίνους** και του **Τίμιου Σταυρού**. Ο **Κόρφος**, ένα γαλήνιο ειδυλλιακό τοπίο που δίνει την εντύπωση ότι βρίσκεσαι σε νησί χάρη στις καταπράσινες πλαγιές που κατεβαίνουν μέχρι τη θάλασσα. Το χωριό ξεκίνησε **στα τέλη του 19ου**, ως επίνειο του εμπορικά αναπτυγμένου **Σοφικού**.

Τιμή Συμμετοχής: 2 ευρώ

Εγγραφές: Πέμπτη 12 Μαρτίου ώρα 9:00 πμ

Αναχώρηση: Ραφήνα: 8:30 πμ από ΟΤΕ

Πικέρμι: 8:45 πμ από το ELBISCO

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΚΑΙ ΕΠΙΚΑΙΡΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Στο πλαίσιο της καλύτερης οργάνωσης του αρχείου μας, φέτος η ανανέωση της συνδρομής θα πραγματοποιηθεί παράλληλα με την **επικαιροποίηση των προσωπικών σας στοιχείων**. Για τον σκοπό αυτό, παρακαλείσθε κατά τη διαδικασία της ανανέωσης να προσκομίσετε ένα **αποδεικτικό κατοικίας** (π.χ. πρόσφατο λογαριασμό κοινής ωφέλειας, μισθωτήριο ή βεβαίωση κατοικίας από το Gov.gr).

Η **πληρωμή** της ετήσιας συνδρομής πραγματοποιείται με προσωπική επίσκεψη, **προσκομίζοντας** στο Τμήμα εσόδων του Δήμου το έντυπο (**που έχετε παραλάβει από το ΚΑΠΗ**) καταβάλλοντας το ποσό των 10 ευρώ στο ταμείο του Δήμου με τη **χρήση πιστωτικής ή χρεωστικής κάρτα**.

Ώρες λειτουργίας: **Ταμείο Δημαρχείου Ραφήνας: Δευτέρα – Παρασκευή 8:00 – 14:00**

Ταμείο Κοινότητας Πικερμίου : Τετάρτη 8:00- 14:00

Αφού εξοφληθεί η συνδρομή, **προσκομίζεται στο ΚΑΠΗ** το αποδεικτικό καταθέσεις ώστε να σφραγιστεί η κάρτα μέλους.

Παρακαλούμε να εξοφληθεί η ετήσια συνδρομή για το 2026 ώστε να μπορείτε να λαμβάνετε υπηρεσίες από το ΚΑΠΗ (εκδρομές, συμμετοχή σε ομάδες κλπ.)

ΣΤΑ ΚΑΠΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΔΑΝΕΙΣΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

ΚΑΠΗ ΡΑΦΗΝΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

- ΟΜΑΔΑ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑΣ 11:00 -12:30 πμ

ΤΡΙΤΗ

- ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 8.30-9.30 πμ (απαραίτητη η προσκόμιση βεβαίωσης από καρδιολόγο).
- ΟΜΑΔΑ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ 9:30-10:30 πμ

ΤΕΤΑΡΤΗ

- **ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 8.30-9.30 πμ** (απαραίτητη η προσκόμιση βεβαίωσης από καρδιολόγο).
- ΟΜΑΔΑ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ 9:30-10:30 πμ
- ΟΜΑΔΑ ΜΠΙΡΙΜΠΑΣ 10:30-12:00 πμ
- ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ 17:30 - 20:30 μμ

ΠΕΜΠΤΗ

- ΟΜΑΔΑ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ 9:15-10:15 πμ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

- ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΚΛΠ 8:00-9:30 πμ
- ΟΜΑΔΑ ΙΤΑΛΙΚΩΝ 9:30 -10:30 πμ

Κάθε Δευτέρα και ώρα 20:30 μμ Κινηματογραφική Λέσχη

ΚΑΠΗ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ

- ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΚΛΠ 8:00-9:30 πμ
- ΟΜΑΔΑ (Α) ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ 10:00-11:00 π.μ
- ΟΜΑΔΑ (Β) ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ 11:15-12:15 πμ
- ΠΛΕΚΤΙΚΗ 18.30-20.30 μμ (ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΣΥΛΛΟΓΟ «ΙΩΝΙΔΕΣ»)

ΤΡΙΤΗ

- ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 9.30-10.30 πμ (απαραίτητη η προσκόμιση βεβαίωσης από καρδιολόγο).
- ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ 10:30-12:00

ΤΕΤΑΡΤΗ

- ΟΜΑΔΑ ΜΠΙΡΙΜΠΑΣ 17:00-20:00 μμ

ΠΕΜΠΤΗ

- **ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 9.00-10.00 πμ** (απαραίτητη η προσκόμιση βεβαίωσης από καρδιολόγο).
- ΟΜΑΔΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ 10:30-12:30 πμ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

- ΟΜΑΔΑ ΦΙΛΑΝΑΓΝΩΣΙΑΣ 10:30 -12:00 πμ
- ΧΟΡΩΔΙΑ ΚΑΙ ΧΟΡΟΙ 17.30-19.30 μμ (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
- ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης (υγιών ατόμων και νοσούντων)
- υποστήριξη, ομάδες, καθοδήγηση φροντιστών
- παραπομπή σε νευρολόγο