



ΔΗΜΟΣ ΡΑΦΗΝΑΣ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ
Δ/ΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
ΚΑΙ ΠΑΙΔΕΙΑΣ



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

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2026

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ 12 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

Τα μέλη των ΚΑΠΗ Ραφήνας και Πικερμίου θα γιορτάσουν τη **Τσικνοπέμπτη** με χορό, τραγούδι και μεζέδες στο χώρο του ΚΑΠΗ Ραφήνας.

Ωρα Έναρξης: 11:00 πμ

Για τα μέλη μας που διαμένουν στο **Πικέρμι**, ο Δήμος παρέχει τη **δυνατότητα δωρεάν μεταφοράς** προς και από τη Ραφήνα, **Απαραίτητη Προϋπόθεση**: Οι ενδιαφερόμενοι **θα πρέπει να δηλώσουν συμμετοχή έως 9 Φεβρουαρίου** στα τηλέφωνα των ΚΑΠΗ.



ΔΕΥΤΕΡΑ 16 ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ 17 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

Ενημερωτική ομιλία στα ΚΑΠΗ από τη Νοσηλεύτριά του Κέντρου Κοινότητας του Δήμου Ραφήνας – Πικερμίου κα Κατερίνα Ζωγραφάκη με θέμα **«ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ»**

ΚΑΠΗ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ: Δευτέρα 16 Φεβρουαρίου ώρα 10:30 πμ

ΚΑΠΗ ΡΑΦΗΝΑΣ : Τρίτη 17 Φεβρουαρίου ώρα 11:00 πμ

ΤΕΤΑΡΤΗ 18 ΚΑΙ ΠΕΜΠΤΗ 19 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

Εργαστήρι Μακιγιάζ & Αισθητικής «Η Ομορφιά δεν έχει Ηλικία»

Ελάτε να ανακαλύψουμε παρέα πώς μικρές πινελιές ομορφιάς μπορούν να ανανεώσουν τη διάθεση και την εμφάνισή μας. Η κα Μαρία Ανδρικοπούλου επαγγελματίας **makeup artist** θα μοιραστεί μυστικά περιποίησης και πρακτικές συμβουλές για ένα φυσικό και λαμπερό αποτέλεσμα.

ΚΑΠΗ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ: Τετάρτη 18 Φεβρουαρίου ώρα 11:00 πμ

ΚΑΠΗ ΡΑΦΗΝΑΣ : Πέμπτη 19 Φεβρουαρίου ώρα 10:30 πμ

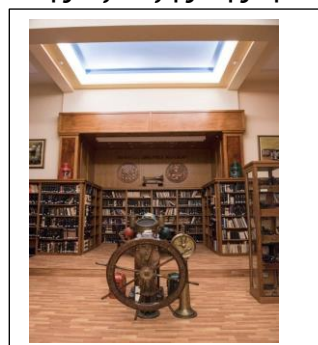
ΠΕΜΠΤΗ 26 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

Πρωινός περίπατος στον Πειραιά και στο Ινστιτούτο Ιστορίας Εμπορικής Ναυτιλίας που θα ταξιδέψει μέσα στο χρόνο και θα μας γνωρίσει το πλήρες φάσμα της εξέλιξης της εμπορικής ναυτιλίας, μέσω των διαφόρων ενοτήτων εκθεμάτων.

Εγγραφές: Τρίτη 17 Φεβρουαρίου

Αναχώρηση: Ραφήνα: 8:00 πμ από ΟΤΕ

Πικέρμι: 8:15 πμ από το ELBISCO



ΣΑΒΒΑΤΟ 28 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

Η Καλλιτεχνική Ομάδα των ΚΑΠΗ θα συμμετάσχει στο φεστιβάλ χορωδιών του Δήμου Βριλησίων.

Αίθουσα ΜΟΥΣΩΝ Πνευματικού Κέντρου Δήμου Βριλησίων Ώρα 19:00

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 ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ 9:15-10:15 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 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