



**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

**ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2026**

**Φως, Ελπίδα και Χαρά!**

Τα ΚΑΠΗ Ραφήνας Πικερμίου εύχονται σε όλα τα μέλη:

**Καλή Ανάσταση & Καλό Πάσχα!**

Είθε η άνοιξη να φέρει αναγέννηση στις ψυχές μας και το Φως της Ανάστασης να μας βρει όλους υγιείς και αγαπημένους.



**Δωρεάν ποδολογική περιποίηση για όλα τα μέλη των ΚΑΠΗ Ραφήνας Πικερμίου με στόχο τη φροντίδα και την υγεία των ποδιών.**

Η σωστή περιποίηση των κάτω άκρων συμβάλλει σημαντικά στην πρόληψη προβλημάτων και στη βελτίωση της καθημερινής άνεσης και κινητικότητας. Κατά τη διάρκεια της δράσης, **εξειδικευμένος επαγγελματίας** θα αναλάβει την περιποίηση των ποδιών και θα παρέχει χρήσιμες συμβουλές για τη σωστή φροντίδα τους. Η προσφορά είναι της εταιρείας **POLIPLAST MEDICAL EQUIPMENT**

Η συμμετοχή είναι δωρεάν για όλα τα μέλη.

Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής, μπορείτε να απευθύνεστε στο τηλέφωνο του ΚΑΠΗ Ραφήνας **2294079456**

**ΚΑΠΗ ΤΕΤΑΡΤΗ 29 ΑΠΡΙΛΙΟΥ**

**Πολιτιστική Επίσκεψη: «Frida Kahlo: Beyond the Icon» (Ελληνικός Κόσμος)**

Επίσκεψη στην πρωτοποριακή, βιωματική έκθεση για τη Φρίντα Κάλο. Μια εντυπωσιακή εμπειρία (Immersive Experience) που αναδεικνύει τη ζωή της Μεξικανής δημιουργού πέρα από τον μύθο της. Μέσα από μια πολυαισθητηριακή αφήγηση, ανακαλύπτουμε πώς η Φρίντα μετέτρεψε τις σωματικές δοκιμασίες και τον προσωπικό της πόνο σε παγκόσμια, καθολική τέχνη.

**Τιμή Συμμετοχής: 12 ευρώ**

**Εγγραφές: Τρίτη 21 Απριλίου ώρα 9:00 πμ**

**Αναχώρηση: Ραφήνα: 8:15 πμ από ΟΤΕ**

**Πικέρμι: 8:30 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

**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).

##### **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