



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

ΜΑΙΟΣ 2026

ΤΡΙΤΗ 12 ΜΑΙΟΥ

Το **Τμήμα Κομμωτικής** του ΕΠΑΛ Ραφήνας θα επισκεφθεί το **ΚΑΠΗ Πικερμίου** για να προσφέρει δωρεάν χτένισμα στις κυρίες μέλη.

Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής, μπορείτε να απευθύνεστε στο τηλέφωνο: 22940 79456.

ΤΡΙΤΗ 19 ΜΑΙΟΥ

Πρωινός περίπατος στην Πάχη Μεγάρων. Επίσκεψη στο παραθαλάσσιο χωριό για έναν χαλαρό περίπατο δίπλα στα ψαροκάικα και καφέ με θέα τον Σαρωνικό.

Εγγραφές: Πέμπτη 14 Μαΐου ώρα 9:00 πμ

Αναχώρηση: Ραφήνα: 8:30 πμ από ΟΤΕ

Πικέρμι: 8:45 πμ από το ELBISCO



ΠΕΜΠΤΗ 28 ΜΑΙΟΥ

Μονοήμερη εκδρομή στο **Αρχαιολογικό Πάρκο Τεγέας**, όπου θα πραγματοποιηθεί ξενάγηση στον ιστορικό χώρο και το Λαογραφικό Μουσείο. Στη συνέχεια, επίσκεψη στην **Ιερά Μονή Αγίου Νικολάου Βαρσών και στη Νεστάνη**.

Προτεραιότητα έχουν τα μέλη που **δεν συμμετείχαν** στην προηγούμενη εκδρομή.

Για τους συμμετέχοντες της προηγούμενης φοράς, θα διενεργηθεί κλήρωση για την κάλυψη των υπόλοιπων διαθέσιμων θέσεων.

Η κλήρωση θα πραγματοποιηθεί τη **Δευτέρα 25 Μαΐου στις 11:00**, στον χώρο του **ΚΑΠΗ Ραφήνας**.

Τιμή Συμμετοχής: 2 ευρώ

Εγγραφές: Τετάρτη 20 Μαΐου ώρα 9:00 πμ

Αναχώρηση: Ραφήνα: 8:30 πμ από ΟΤΕ

Πικέρμι: 8:45 πμ από το ELBISCO



Οι εγγραφές για όλες τις μετακινήσεις (πρωινές ή μονοήμερες) πραγματοποιούνται **μόνο με φυσική παρουσία** στα ΚΑΠΗ.

Κάθε μέλος έχει το δικαίωμα να εγγράψει τον εαυτό του και **ένα (1) ακόμη μέλος**.

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 Ραφίνας:** 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 Ραφίνας** και κάθε **Δευτέρα** στο **ΚΑΠΗ Πικερμίου**, κατόπιν ραντεβού στο τηλ: 2294079456. Υπεύθυνοι επικοινωνίας κα. Βαλατσού Ασημίνα και κα. Ασημάνη Ευτυχία.

Παρεχόμενες Υπηρεσίες:

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