



ΔΗΜΟΣ ΡΑΦΗΝΑΣ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ
Δ/ΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
ΚΑΙ ΠΑΙΔΕΙΑΣ



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

ΙΟΥΝΙΟΣ 2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5 ΙΟΥΝΙΟΥ

8ο Φεστιβάλ Χορωδιών ΚΑΠΗ Δήμου Χαλανδρίου:

Συμμετοχή της **Καλλιτεχνικής Ομάδας** των ΚΑΠΗ Ραφήνας – Πικερμίου

Τοποθεσία: Ευριπίδειο Θέατρο Ρεματιάς.

Ώρα έναρξης: 20:30.

ΤΡΙΤΗ 9 ΙΟΥΝΙΟΥ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12 ΙΟΥΝΙΟΥ

Στα πλαίσια υλοποίησης προγράμματος Προαγωγής Υγείας, κλιμάκιο της Περιφέρειας Αττικής, Τμήμα Δημοσίας Υγιεινής & Προαγωγής Υγείας θα επισκεφτεί τα ΚΑΠΗ για ενημέρωση με θέμα: «**Τρώω σωστά Είμαι υγιής – Διατροφή στη Τρίτη ηλικία**».

ΚΑΠΗ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ: Τρίτη 9 Ιουνίου ώρα 10:30 πμ

ΚΑΠΗ ΡΑΦΗΝΑΣ: Παρασκευή 12 Ιουνίου ώρα 10:30 πμ

ΠΕΜΠΤΗ 25 ΙΟΥΝΙΟΥ

Πρωινός περίπατος στην παραλία της Παλαιάς Φώκαιας. Θα έχουμε την ευκαιρία να απολαύσουμε τη θάλασσα, να περπατήσουμε στην προκυμαία και να χαλαρώσουμε πίνοντας τον καφέ μας δίπλα στο κύμα.

. **Εγγραφές:** Πικέρμι Δευτέρα 15 Ιουνίου ώρα 9:00 πμ

Ραφήνα Τρίτη 16 Ιουνίου ώρα 9:00 πμ

Αναχώρηση: Ραφήνα: 8:30 πμ από ΟΤΕ

Πικέρμι: 8:45 πμ από το ELBISCO



ΤΡΙΤΗ 30 ΙΟΥΝΙΟΥ

"Το Καλοκαίρι μένουμε ασφαλείς".

Με αφορμή την έναρξη του καλοκαιριού, το ΚΑΠΗ σε συνεργασία με τον ΕΟΔΥ διοργανώνει δράση ευαισθητοποίησης για την πρόληψη των θαλάσσιων ατυχημάτων. Με δεδομένο ότι ο πνιγμός αποτελεί σοβαρή απειλή και επηρεάζει δυσανάλογα τα άτομα άνω των 60 ετών (83% των ετήσιων περιστατικών στη χώρα μας), η ενημέρωση αυτή είναι απαραίτητη για όλους μας. Σας περιμένουμε για να μάθουμε τους βασικούς κανόνες ασφαλείας!

ΚΑΠΗ ΡΑΦΗΝΑΣ : Τρίτη 30 Ιουνίου ώρα 10:30 πμ

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 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 9:30-10:30 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
- 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 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