



**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.

**Ωρα 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 προκουμαία 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