



**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

**ΙΟΥΛΙΟΣ 2026**



**ΤΕΤΑΡΤΗ 8 ΙΟΥΛΙΟΥ**

Ομιλία του **Μετεωρολόγου κ. Νίκου Καντερέ**, Πρώην Τμηματάρχη Επικίνδυνων Καιρικών Φαινομένων, Διευθυντή Πρόγνωσης με θέμα: **«Καύσωνες, Ει Νιño και Πυρκαγιές»**, στο τέλος θα δεχτεί ερωτήσεις από το κοινό.

**ΚΑΠΗ ΡΑΦΗΝΑΣ: Τετάρτη 8 Ιουλίου ώρα 10:30**

**ΔΕΥΤΕΡΑ 13 ΙΟΥΛΙΟΥ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ 21 ΙΟΥΛΙΟΥ**

Στα πλαίσια υλοποίησης προγράμματος Προαγωγής Υγείας, κλιμάκιο της ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ, Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ θα επισκεφτεί τα Κ.Α.Π.Η. για ενημέρωση με θέμα: **«Προαγωγή της στοματικής υγείας»**.

**ΚΑΠΗ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ: Δευτέρα 13 Ιουλίου ώρα 10:30 πμ**

**ΚΑΠΗ ΡΑΦΗΝΑΣ: Τρίτη 21 Ιουλίου ώρα 10:30 πμ**

## 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 κάρτας**.

Ωρες 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 κατάθεσης 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

##### 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

##### 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 ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ 10:00-11:00 π.μ

##### ΤΡΙΤΗ

- ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 9.30-10.30 πμ ( απαραίτητη η προσκόμιση βεβαίωσης από καρδιολόγο).

##### ΤΕΤΑΡΤΗ

- ΟΜΑΔΑ ΜΠΙΡΙΜΠΑΣ 17:00-20:00 μμ

## 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