



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

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026

ΠΕΜΠΤΗ 1 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Παγκόσμια Ημέρα των Ηλικιωμένων. Γιορτάζουμε μαζί, τιμούμε την προσφορά σας!

Τα **ΚΑΠΗ Ραφήνας – Πικερμίου**, η Δήμαρχος **Δήμητρα Τσεβά** και η Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πρόνοιας, Νέας Γενιάς και Ισότητας των Φύλων **Κωνσταντίνα Μακρή**, σάς προσκαλούν με ιδιαίτερη χαρά σε μια όμορφη εκδήλωση αφιερωμένη στην Παγκόσμια Ημέρα των Ηλικιωμένων.

Ελάτε να σμίξουμε ξανά με αγάπη, χαμόγελο και αισιοδοξία. Να μοιραστούμε αναμνήσεις και όμορφες στιγμές, τιμώντας την πολύτιμη προσφορά και τη συμβολή σας στην τοπική μας κοινωνία.

Πέμπτη, 1 Οκτωβρίου 2026

Ώρα: 11:00 π.μ.

Κ.Α.Π.Η Ραφήνας

Η παρουσία σας θα μας γεμίσει χαρά και θα κάνει τη γιορτή μας ακόμη πιο ξεχωριστή. Σας περιμένουμε όλους!

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 2 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

«Παραμύθια από γενιά σε γενιά»

Με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα των Ηλικιωμένων**, μέλη των ΚΑΠΗ του Δήμου μας θα επισκεφθούν τους **Παιδικούς Σταθμούς του Δήμου**, όπου θα διαβάσουν παραμύθια στα παιδιά, δημιουργώντας μια όμορφη γέφυρα επικοινωνίας και σύνδεσης ανάμεσα στις γενιές.

Μια δράση γεμάτη **αγάπη, χαμόγελα, ιστορίες και όμορφες στιγμές**, που φέρνει μικρούς και μεγάλους πιο κοντά.

ΤΡΙΤΗ 13 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Η **Ελληνική Ορνιθολογική Εταιρεία** επισκέπτεται τα ΚΑΠΗ Ραφήνας και Πικερμίου για ένα βιωματικό εργαστήριο επανασύνδεσης με τη φύση, διάρκειας μιάμισης ώρας. **Αρωματικά φυτά, ζωγραφική και ιστορίες** ξαναζωντανεύουν προσωπικές αναμνήσεις από την ελληνική ύπαιθρο. Δηλώσεις συμμετοχής έως τις 7 Οκτωβρίου 2026.

Κ.Α.Π.Η Ραφήνας 9:30 - 11:00

Κ.Α.Π.Η Πικερμίου 11:30 - 13:00.

ΣΑΒΒΑΤΟ 17 ΚΑΙ ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Η **Καλλιτεχνική Ομάδα των ΚΑΠΗ Ραφήνας Πικερμίου** θα συμμετάσχει στο 2^ο Φεστιβάλ Χορωδιών του Δήμου Ραφήνας Πικερμίου **«Μελωδίες πίσω απ' το φακό»**.

ΣΑΒΒΑΤΟ 17 ΚΑΙ ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

ΩΡΑ 19:30

ΠΑΡΚΟ ΑΝΑΨΥΧΗΣ (ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ)

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**.

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

Για τη συμμετοχή στις ομάδες των ΚΑΠΗ απαιτείται η συμπλήρωση της σχετικής αίτησης συμμετοχής από τα ενδιαφερόμενα μέλη.

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

ΚΑΠΗ ΡΑΦΗΝΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

- ΟΜΑΔΑ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑΣ 11:00 -12:30 π.μ.

ΤΡΙΤΗ

- ΟΜΑΔΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 8.30-9.30 π.μ. (απαραίτητη η προσκόμιση βεβαίωσης από καρδιολόγο).
- ΟΜΑΔΑ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ 9:30-10:30 π.μ.

ΤΕΤΑΡΤΗ

- ΟΜΑΔΑ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ 9:30-10:30 π.μ.
- ΟΜΑΔΑ ΜΠΙΡΙΜΠΑΣ 10:30-12:00 π.μ.
- ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ 17:30 - 20:30 μμ.

ΠΕΜΠΤΗ

- ΟΜΑΔΑ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ 9:15-10:15 π.μ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

- ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΚΛΠ. 8:00-9:30 π.μ.

Κάθε Δευτέρα και ώρα 20:30 μ.μ. Κινηματογραφική Λέσχη

ΚΑΠΗ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ

- ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΚΛΠ. 8:00-9:30 π.μ.
- ΟΜΑΔΑ (Α) ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ 10:00-11:00 π.μ.
- ΟΜΑΔΑ (Β) ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ 11:15-12:15 π.μ.
- ΠΛΕΚΤΙΚΗ 18.30-20.30 μ.μ. (ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΣΥΛΛΟΓΟ «ΙΩΝΙΔΕΣ»)

ΤΡΙΤΗ

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

ΤΕΤΑΡΤΗ

- ΟΜΑΔΑ ΜΠΙΡΙΜΠΑΣ 17:00-20:00 μ.μ.

ΠΕΜΠΤΗ

- ΟΜΑΔΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ 10:30-12:30 π.μ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

- ΟΜΑΔΑ ΦΙΛΑΝΑΓΝΩΣΙΑΣ 10:30 -12:00 π.μ.
- ΧΟΡΩΔΙΑ ΚΑΙ ΧΟΡΟΙ 17.30-19.30 μ.μ. (ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΣΥΛΛΟΓΟ «ΙΩΝΙΔΕΣ»)

Κάθε Τρίτη και ώρα 20:00 μ.μ. Cine Σχολείο

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