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

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΠΕΜΠΤΗ 10 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

Πρωινή επίσκεψη στη γιορτινή Αθήνα και βόλτα στο ιστορικό κέντρο

Εγγραφές: Πέμπτη 3 Δεκεμβρίου και ώρα :9:00 πμ

Αναχώρηση: Ραφήνα 9:00 πμ από ΟΤΕ

Πικέρμι 9:15 πμ από ELITE



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

Μουσική βραδιά στο ΚΑΠΗ Ραφήνας!

Υποδεχόμαστε τη μουσική παρέα «ΜΟΥΣΙΚΟΙ ΔΡΟΜΟΙ» σε μια όμορφη μουσική βραδιά, γεμάτη αγαπημένα έντεχνα, λαϊκά και ρεμπέτικα τραγούδια.

Σας περιμένουμε για να απολαύσουμε όλοι μαζί τη μουσική, το τραγούδι και την καλή παρέα!

Παρασκευή 11 Δεκέμβριου

Ώρα: 19:00 μ.μ.

Κ.Α.Π.Η Ραφήνας

ΔΕΥΤΕΡΑ 14 & ΤΕΤΑΡΤΗ 16 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

Τα μέλη των ΚΑΠΗ θα ανάψουμε **το Χριστουγεννιάτικο δένδρο, θα ακούσουμε κάλαντα και θα διασκεδάσουμε.**

ΚΑΠΗ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ: ΔΕΥΤΕΡΑ 14 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ ώρα 11:00 πμ

ΚΑΠΗ ΡΑΦΗΝΑΣ: ΤΕΤΑΡΤΗ 16 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ ώρα 11:00 πμ



ΤΡΙΤΗ 22 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

Κάλαντα και ευχές με το 1ο Γυμνάσιο Ραφήνας

Μαθητές και εκπαιδευτικοί του 1ου Γυμνασίου επισκέπτονται το ΚΑΠΗ μας! Θα τραγουδήσουμε μαζί κάλαντα και χριστουγεννιάτικα τραγούδια, θα ανταλλάξουμε ευχές και θα μοιραστούμε όμορφες ιστορίες και έθιμα των γιορτών.

Τρίτη 22 Δεκέμβριου

Ώρα: 10:30 μ.μ.

Κ.Α.Π.Η Ραφήνας

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 ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ 9:15 – 10:30 π.μ**
- ΟΜΑΔΑ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑΣ 11:30 -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 9:30-10:30 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 11:00-12:00 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