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

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ 2 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Έναρξη νέας **Ομάδας Συμβουλευτικής** στο ΚΑΠΗ Ραφήνας , την οποία θα συντονίζει η ψυχολόγος, Παναγιώτα Εικοσιπεντάρχου.
Οι συναντήσεις θα πραγματοποιούνται **από τη Δευτέρα 2 Νοεμβρίου και κάθε Δευτέρα, από τις 9:15 έως τις 10:30**.
Η ομάδα θα αποτελέσει έναν χώρο για συζήτηση, ανταλλαγή απόψεων, μοίρασμα εμπειριών και υποστήριξη σε θέματα που απασχολούν την καθημερινότητά μας.

ΤΕΤΑΡΤΗ 11 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Σας προσκαλούμε στην παρουσίαση ενός εξαιρετικού ταξιδιωτικού ντοκιμαντέρ από το μέλος του ΚΑΠΗ μας, Μηναδάκη Αλέξανδρο , με τίτλο **«Τα ταξίδια μου, από την Παταγονία ως την Αλάσκα: Ένα ονειρικό ταξίδι»**.
Η παρουσίαση περιλαμβάνει μια μοναδική διαδρομή γεμάτη εικόνες από παγόβουνα, το νεκρωμένο δάσος, εκτροφείο άγριων ζώων, καταρράκτες και το φαινόμενο της παλίρροιας. Θα έχουμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε την άγρια ζωή μέσα από φώκιες, πιγκουίνους, θαλάσσιους ελέφαντες, λιοντάρια της θάλασσας, φάλαινες, τίγρεις και κροκόδειλους. Παράλληλα, θα γνωρίσουμε τις φυλές του Αμαζονίου, τους Μασάι και τους Ζουλού, ενώ θα γίνει και μια ιδιαίτερη αναφορά στον Ελληνισμό στην Αλάσκα.

Τετάρτη 11 Νοεμβρίου
Ώρα: 11:00 π.μ.
Κ.Α.Π.Η Ραφήνας



ΣΑΒΒΑΤΟ 14 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Η **Καλλιτεχνική Ομάδα των ΚΑΠΗ Ραφήνας Πικερμίου** θα συμμετάσχει στη **5η Συνάντηση Χορωδιών της** Αγγελικής Πανταζή, Διευθύντριας της χορωδίας ΟΙ ΜΕΛΩΔΙΕΣ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ στην Πατριαρχική και Σταυροπηγιακή Ιερά Ανδρώα Κοινοβιακή Μονή Αγίας Παρασκευής Μαζίου Μεγάρων.

Σάββατο 14 Νοεμβρίου
Ώρα 18:00

ΤΡΙΤΗ 24 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Πρωινή επίσκεψη στο **Μουσείο Ηρακλειδών** στο Θησείο όπου θα πραγματοποιηθεί μια συναρπαστική περιήγηση και ξενάγηση στην εξαιρετική έκθεση για την τεχνολογία των αρχαίων Ελλήνων.

Τιμή συμμετοχής: Είσοδος στο Μουσείο και Ξενάγηση 7 ευρώ
Εγγραφές: Πέμπτη 12 Νοεμβρίου και ώρα :9:00 πμ
Αναχώρηση: Ραφήνα 9:00 πμ από ΟΤΕ
Πικέρμι 9:15 πμ από ELITE



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 ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ 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 9:15-10:15 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