

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΜΑΪΟΣ- ΙΟΥΝΙΟΣ 2025

• ΤΡΙΤΗ 6 ΜΑΪΟΥ 2025

Πρόσκληση-Εκδήλωση σε συνεργασία με την εταιρεία τεχνολογικών εκπαιδευτηρίων Garage & την ελληνική γηριατρική εταιρεία με θέμα: «Η Τεχνολογία ως Σύμμαχος στην Καθημερινότητα της 3^{ης} ηλικίας, οφέλη που προκύπτουν από την ενασχόληση με την τεχνολογία».

Ώρα 10:30π.μ., Δημαρχείο Κηφισιάς, αίθουσα «Βασ Γκατζόπουλος»

• ΤΕΤΑΡΤΗ 14 ΜΑΪΟΥ 2025 & ΠΕΜΠΤΗ 15 ΜΑΪΟΥ 2025

(Α΄ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ & Γ΄ΚΑΠΗ) - (Β΄ΚΑΠΗ & ΚΑΠΗ Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ)

Πρωϊνός Περίπατος στην Μονή Καισαριανής

Τιμή συμμετοχής : 8€ (3€ είσοδος + 5€ μετακίνηση)

ΕΓΓΡΑΦΕΣ: 7/05

Β΄ΚΑΠΗ: ΕΓΓΡΑΦΕΣ: 8/05

Ώρα αναγ.: 8:45 Γ ΚΑΠΗ + Ν. Ερυθραία & 9:00 Α΄ΚΑΠΗ + Β΄ ΚΑΠΗ

• ΠΕΜΠΤΗ 15 ΜΑΪΟΥ 2025

Συμμετοχή των ΚΑΠΗ στην 71^η Ανθοκομική έκθεση Κηφισιάς.

Ώρα 19:00 (΄Αλσος Κηφισιάς, «Δ. Ζωμόπουλος»)

• ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16 ΜΑΪΟΥ 2025

Ενόψει της Παγκόσμιας Ημέρας Οικογένειας, ομιλία στο Α΄ΚΑΠΗ Κηφισιάς (Αγ. Παρασκευής 57, από το μέλος, Βιβλιοθηκονόμο, κ. Ε. Καβαλιέρου.

Ώρα 11:00π.μ.

• ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16 ΜΑΪΟΥ 2025 – ΔΕΥΤΕΡΑ 19 ΜΑΪΟΥ 2025

4ήμερη εκδρομή στην Βουλγαρία

• ΤΕΤΑΡΤΗ 28 ΜΑΪΟΥ 2025 & ΠΕΜΠΤΗ 29 ΜΑΪΟΥ 2025

(Α΄ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ & Γ΄ΚΑΠΗ) - (Β΄ΚΑΠΗ & ΚΑΠΗ Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ)

Ημερήσια εκδρομή στην Αρχαία Σικυώνα-Μέγας Βάλτος

Τιμή συμμετοχής : 8€ (3€ είσοδος αρχ.χώρου + 5€ μετακίνηση)

ΕΓΓΡΑΦΕΣ : 12/05 Β΄ΚΑΠΗ: ΕΓΓΡΑΦΕΣ: 13/05

Ώρα αναγ.: 8:30 Α΄ΚΑΠΗ & Β΄ΚΑΠΗ- 8:45. Γ΄ΚΑΠΗ & ΚΑΠΗ Ν.Ερυθρ

• ΤΕΤΑΡΤΗ 4 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025 & ΠΕΜΠΤΗ 5 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025

(Α΄ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ & Γ΄ΚΑΠΗ) - (Β΄ΚΑΠΗ & ΚΑΠΗ Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ)

Ημερήσια εκδρομή Κάρυστο

Τιμή συμμετοχής : 30€ (Ακτοποϊκά (μέσω Ραφήνας) + Μετακίνηση)

ΕΓΓΡΑΦΕΣ: 21/05

Β΄ΚΑΠΗ ΕΓΓΡΑΦΕΣ: 22/05

• ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025

8^η ΕΝΙΑΙΑ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ

(ΑΙΘΡΙΟ ΔΗΜΑΡΧΕΙΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, ΔΙΟΝΥΣΟΥ & ΜΥΡΣΙΝΗΣ)

ΩΡΑ: 19:30π.μ.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ ΚΕΝΤΡΑ

ΕΙΣΤΕ ΟΛΟΙ ΚΑΛΕΣΜΕΝΟΙ

• ΔΕΥΤΕΡΑ 23 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025 έως ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11 ΙΟΥΛΙΟΥ 2025

(εκτός Σαββατοκύριακου)

ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΜΠΑΝΙΑ

ΕΓΓΡΑΦΕΣ: 10/06 έως 13/06

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ ΚΕΝΤΡΑ

ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

➤ Ομάδα Γυμναστικής

Α΄ΚΑΠΗ: Δευτέρα, 8:30-9:15 & Τετάρτη 12:00-13:00

Β΄ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Δευτέρα 11:30-12:30 & Τετάρτη 11:30-12:30

Γ΄ΚΑΠΗ: Τρίτη(Α΄ομάδα) 8:30-9:10 (Β΄ομάδα) 9:20-10:00 &

Πέμπτη(Α΄ομάδα) 8:30-9:10 (Β΄ομάδα) 9:20-10:00

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Τετάρτη 12:50-13:30 & Παρασκευή 12:50-13:30

➤ Ομάδα Κινησιοθεραπείας

Α΄ΚΑΠΗ: Παρασκευή, 10:00-11:00

Β΄ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Τρίτη, 11:00-11:45 & Πέμπτη 9:00-9:45

Γ΄ΚΑΠΗ: Δευτέρα 9:00-10:00 & Τετάρτη 9:00-10:00

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Δευτέρα 9:00-10:00 & Πέμπτη 9:00-10:00

➤ Ομάδα Χορωδίας- Μουσικά Όργανα (Βίλα Κώστα-Λουκή Ακρίτα 4)

Κάθε Τρίτη & Παρασκευή, Μουσικά όργανα 9:30-11:00 & Χορωδία 11:00-13:00

➤ Ομάδα Ενδυνάμωσης Μνήμης

Β΄ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Τετάρτη 10:00-11:00

Γ΄ΚΑΠΗ: Τρίτη: 11:00-12:30,(Α΄ομάδα) & Πέμπτη 11:30-13:00(Β΄ομάδα)

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Πέμπτη 10:30-11:30

➤ Ομάδα Κοινωνικής Προσέγγισης

Α΄ΚΑΠΗ: Δευτέρα 9:45-10:45

➤ Ομάδα Ερμηνείας της Αγίας Γραφής

Α΄ΚΑΠΗ: Παρασκευή, 12:00-13:00

Β΄ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Παρασκευή, 10:00-11:00

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Τρίτη 9:30-10:30

➤ Ομάδα Αισθητικής Ευεξίας (μία φορά το μήνα)

Α΄ΚΑΠΗ: Πέμπτη 15/05 & ώρα 10:30

Β΄ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Δευτέρα 12/05 & ώρα 10:30

Γ΄ΚΑΠΗ: Τετάρτη 7/05 & ώρα 11:30

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Τρίτη 13/05 & ώρα 10:45

Η μέρα και η ώρα για τον μήνα ΙΟΥΝΙΟ θα ανακοινωθούν στα κατά τόπους κέντρα

➤ Ομάδα Θεάτρου

Κάθε Τετάρτη 12:00π.μ. στο Γ΄ΚΑΠΗ (Κηφισού & Αγραύλης)

➤ Ομάδα Εικαστικών (art therapy) –ανά δεκαπενθήμερο

Α΄ΚΑΠΗ: Τετάρτη 10:00-11:30

Β΄ΚΑΠΗ Αλωνίων: Πέμπτη 10:00-11:30

Γ΄ΚΑΠΗ: Παρασκευή, 11:15-12:30

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Παρασκευή, 9:30-10:30

Ομάδα Εκμάθησης Αγγλικής Γλώσσας

Α΄ΚΑΠΗ: Τρίτη 12:30-13:30

ΟΙ ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΘΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΟΥΝ-ΣΤΑΔΙΑΚΑ- ΜΕΧΡΙ 13/06/2025
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ
ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ,
ΕΧΟΥΝ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΩΝ Κ.Α.Π.Η. ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΕΓΓΡΑΦΕΙ Ή ΑΝΑΝΕΩΣΕΙ
ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΤΟΥΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΤΟΣ 2025

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΜΠΑΝΙΑ ΕΙΝΑΙ
ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ ΤΑ ΜΕΛΗ ΠΟΥ ΕΠΙΘΥΜΟΥΝ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ
ΝΑ ΠΡΟΣΚΟΜΙΣΟΥΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΕΒΑΙΩΣΗ, ΚΑΙ ΝΑ ΕΧΟΥΝ
ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΤΟΥΣ ΓΙΑ ΤΟ 2025

Α΄ Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ

Αγίας Παρασκευής 57, 14561, Κηφισιά
Τηλέφωνο: 210 8080108 – 210 8018021
email: akapi@kifissia.gr

Γ΄ Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ

Κηφισού κ' Αγραύλης
Τηλ : 2108083570
email: kapi3@kifissia.gr

Β΄ Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ

Αγίου Τρύφωνος και Καρπάθου
Τηλέφωνο: 2131301901
email: bkapi@kifissia.gr

Κ.Α.Π.Η. ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ

Κ. Βάρναλη 53
Τηλ. 2131302616
email: kapierythraias@kifissia.gr

Για περισσότερες πληροφορίες - εγγραφές απευθυνθείτε στα κατά τόπους κέντρα.

Για τα Κ.Α.Π.Η. -Οι εντεταλμένοι σύμβουλοι

Α΄ ΚΑΠΗ: Αγγελική Βαλασοπούλου

Β΄ ΚΑΠΗ: Δημήτρης Καρράς

Γ΄ ΚΑΠΗ: Δημήτρης Καρράς

ΚΑΠΗ Νέας Ερυθραίας: Αντώνης Μπιτσάνης



ΔΗΜΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ,
ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ 3^{ης} ΗΛΙΚΙΑΣ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
&
ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

ΜΑΪΟΣ – ΙΟΥΝΙΟΣ 2025

Κέντρα Φιλίας
& Αγάπης
Κ.Α.Π.Η. ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

