

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2025

### • ΔΕΥΤΕΡΑ 10 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025 & ΤΕΤΑΡΤΗ 12 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025

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

**Τιμώντας την Ημέρα της Γυναίκας - Επίσκεψη στο Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης.**  
«Κυκλαδίτισσες: Αγνώστες Ιστορίες Γυναικών των Κυκλάδων από την Αρχαιότητα μέχρι το 19<sup>ο</sup> αιώνα»

Τιμή συμμετοχής: 15€ (είσοδος & ξενάγηση)

Ωρα αναγ.: Α' ΚΑΠΗ 9.00 πμ & Γ' ΚΑΠΗ 9:15π.μ

Β' ΚΑΠΗ 9.00 πμ & Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ 9.15πμ

Εγγραφές: 5/03 & 6/03

### • ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 14 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025

**Β' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ**: Ιερά Μονή Παναγίας Χρυσοπηγής στο Πολυδένδρι.

Τιμή συμμετοχής: 5€ Ωρα αναχώρησης: 16:00 Α' ΚΑΠΗ-Β' ΚΑΠΗ 16:15-ΚΑΠΗ Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: 16:30 - Γ' ΚΑΠΗ: 16:45

Εγγραφές: 5/03 & 6/03

### • ΔΕΥΤΕΡΑ 17 ΜΑΡΤΙΟΥ εως ΤΕΤΑΡΤΗ 19 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025

**3ήμερη εκδρομή στα ΙΩΑΝΝΙΝΑ.**

Έχει βγει ανακοίνωση στα κατά τόπους κέντρα για περαιτέρω πληροφορίες.

Εγγραφές (εξόφληση) : 7 /03/2025

### • ΔΕΥΤΕΡΑ 24 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025

Κατάθεση στεφάνου ενόψει της Εθνικής Επετείου της 25ης Μαρτίου 1821

### ΠΕΜΠΤΗ 27 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025 & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 28 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025

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

**Ημερήσια εκδρομή Ακροκόρινθος-Λουτράκι**

Τιμή συμμετοχής : 10€ (είσοδος + μεταφορικά)

Εγγραφές: 14/03 & 17/03 Ωρα αναγ.: 9:00π.μ. Α' ΚΑΠΗ & Γ' ΚΑΠΗ 9.15  
9:00. Β' ΚΑΠΗ & Κ. Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ 9.15

### • ΤΕΤΑΡΤΗ 2 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2025

**ΣΙΝΕΜΑ ΔΙΑΝΑ ΜΑΡΟΥΣΙ : ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΗΣ ΤΑΙΝΙΑΣ «ΥΠΑΡΧΩ».**

Τιμή συμμετοχής : 10€ (εισητήριο + μεταφορικά) Εγγραφές: 14/03 & 17/03

Ωρα αναγ.: 16:20 Γ' ΚΑΠΗ & Α' ΚΑΠΗ 16.40

16:20π.μ. Κ.Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ & Β' ΚΑΠΗ 16.40

### • ΤΕΤΑΡΤΗ 9 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2025 & ΠΕΜΠΤΗ 10 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2025

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

**Πρωϊνός Περίπατος στο Λαύριο (επιστροφή από Λαύριο στις 13:15)**

Τιμή συμμετοχής : 5€ Εγγραφές: 1/04 & 2/04 Ωρα αναγ.: 9:00π.μ.

### • Μ. ΔΕΥΤΕΡΑ 14 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2025 & Μ. ΤΡΙΤΗ 15 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2025

**Ανταλλαγή πασχαλινών ευχών στα κατά τόπους κέντρα**

Μ. Δευτέρα: Α' ΚΑΠΗ & ώρα 10:00

ΚΑΠΗ Ν. Ερυθραίας & ώρα 11:30

Μ. Τρίτη: Γ' ΚΑΠΗ & ώρα 10:00

Β' ΚΑΠΗ & ώρα 11:30

### • ΤΡΙΤΗ 29 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2025 & ΤΕΤΑΡΤΗ 30 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2025

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

**Ημερήσια εκδρομή στην Ι.Ν. Παναγίας Οδηγήτριας-ΑΜΦΙΚΛΕΙΑ**

Τιμή συμμετοχής : 5€ Εγγραφές: 7/04 & 8/04

Ωρα αναγ.: 8:30π.μ. Α' ΚΑΠΗ & Β' ΚΑΠΗ- 8:45π.μ Γ' ΚΑΠΗ & Κ.Ν.Ερυθρ.

## 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 Κόστα-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: Τετάρτη 9/03 & ώρα 10:30

Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Δευτέρα 10/03 & ώρα 10:30

Γ' ΚΑΠΗ: Πέμπτη 13/03 & ώρα 10:30

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Τρίτη 11/03 & ώρα 10:30

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

### ➤ Ομάδα Θεάτρου

Κάθε Τετάρτη 12:00μ.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

### ➤ Ομάδα “ Ψυχοκοινωνικοί στοχασμοί»

Β' ΚΑΠΗ: Δευτέρα 10:00-11:00

### ➤ Ομάδα Ψυχικής Ενδυνάμωσης & Εκπαίδευσης

Γ ΚΑΠΗ ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ

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

**ΘΑ ΘΕΛΑΜΕ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥΜΕ ΤΑ ΜΕΛΗ ΜΑΣ ΟΤΙ ΟΙ ΣΤΑΘΕΡΕΣ  
ΔΡΑΣΕΙΣ ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ 14/04/2025 ΜΕΧΡΙ  
25/04/2025 ΕΝΟΨΕΙ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ.**

### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

**4<sup>η</sup>ετη ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΜΑΪΟ.**  
*Η ΤΙΜΗ & ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΑ ΑΝΑΡΤΗΘΟΥΝ ΣΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ  
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ ΤΩΝ ΚΑΠΗ*

**ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΤΩΝ ΚΑΠΗ**

μέχρι **24/3/2025** με τη συμμετοχή **50€ (ΔΕΝ ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΝΤΑΙ)**

Η εκδρομή θα πραγματοποιηθεί **ΜΟΝΟ** εάν συμμετέχουν **40** μέλη μας

**Α΄ Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ**

Αγίας Παρασκευής 57,14561, Κηφισιά  
Τηλέφωνο: 210 8080108 – 210 8018021  
email: [akapi@kifissia.gr](mailto:akapi@kifissia.gr)

**Β΄ Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ**

Αγίου Τρύφωνος και Καρπάθου  
Τηλέφωνο: 2131301901  
email : [bkapi@kifissia.gr](mailto:bkapi@kifissia.gr)

**Γ΄ Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ**

Κηφισού κ' Αγραύλης  
Τηλ : 2108083570  
email: [kapi3@kifissia.gr](mailto:kapi3@kifissia.gr)

**Κ.Α.Π.Η. ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ**

Κ. Βάρναλη 53  
Τηλ.2131302616  
email: [kapierrhraiias@kifissia.gr](mailto:kapierrhraiias@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<sup>ης</sup> ΗΛΙΚΙΑΣ



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ  
&  
ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ**

**ΜΑΡΤΙΟΣ – ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2025**

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

