

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2026

- **ΤΡΙΤΗ 6 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026**
ΕΟΡΤΑΣΜΟΣ ΘΕΟΦΑΝΕΙΩΝ ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΚΗΦΙΣΙΑΣ.
 - **ΟΜΙΛΙΑ ΤΟΥ ΙΑΤΡΟΥ ΚΟΥ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ ΜΑΝΟΥΣΟΥ, ΜΕ ΘΕΜΑ:
“ΕΠΟΧΙΑΚΕΣ ΙΩΣΕΙΣ & ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ”.**
Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ : Παρασκευή 9 Ιανουαρίου 2026, ώρα 10:30π.μ.
ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ : Παρασκευή 16 Ιανουαρίου 2026, ώρα 10:30π.μ.
 - **ΗΜΕΡΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΑΚΟΗΣ 10:00-13:00**
Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ: Παρασκευή 16 Ιανουαρίου 2026
ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Δευτέρα 19 Ιανουαρίου 2026
ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ: Παρασκευή 23 Ιανουαρίου 2026
Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ : Παρασκευή 30 Ιανουαρίου 2026
 - **ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ ΣΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ ΚΕΝΤΡΑ**
ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ: Τρίτη 20 Ιανουαρίου & ώρα 10:30π.μ.
Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ : Τετάρτη 21 Ιανουαρίου & ώρα 10:30π.μ.
ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Πέμπτη 22 Ιανουαρίου & ώρα 10:30μ.μ.
Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Παρασκευή 23 Ιανουαρίου & ώρα 10:30μ.μ.
 - **ΚΥΡΙΑΚΗ 25 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026**
Θεατρική παράσταση “Το μεγάλο μας Τσίρκο”, του Ιάκωβου Καμπανέλη, σε σκηνοθεσία Π. Ζούλια, μουσική Σταύρος Ξαρχάκος με τους Ε. Ζουγανέλη, Δ. Γκοτσόπουλος κ.α. Θέατρο ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ
Τιμή συμμετοχής : 23€ (εισιτήριο 18€ + μεταφορικά 5€) Εγγραφές : 13/01
 - **ΤΕΤΑΡΤΗ 28 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026**
Θεατρική παράσταση “Νίκος Ξυλούρης - Ο Αρχάγγελος της Κρήτης”, σε σκηνοθεσία Ν Χανιωτάκη, με τους Αλκ. Πρωτοψάλτη, Αιμ. Σταματάκη, Ελ. Πάλλα, Μ. Μπεγνή κ.α. Θέατρο ΗΒΗ
Τιμή συμμετοχής : 28€ (εισιτήριο 23€ + μεταφορικά 5€). Εγγραφές : 9/01
 - **ΚΥΡΙΑΚΗ 1 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026 εως ΔΕΥΤΕΡΑ 2 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026**
Διήμερη Προσκυνηματική εκδρομή. Ι. Ν. Υπαπαντής Σωτήρος στην Καλαμάτα.
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ ΚΕΝΤΡΑ.
- ΕΓΓΡΑΦΕΣ -ΕΞΟΦΛΗΣΗ 9/01**
- **ΤΡΙΤΗ 10 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026 & ΤΕΤΑΡΤΗ 11 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026**
(Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ & Γ' ΚΑΠΗ) - (Β' ΚΑΠΗ & ΚΑΠΗ Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ)
Μουσείο Προσφυγικού Ελληνισμού: Φωκίων 11 Ν. Φιλαδέλφεια (Γήπεδο ΑΕΚ)
Τιμή συμμετοχής : 12€ (εισιτήριο 7€ με ξενάγηση + μεταφορικά 5€). Εγγραφές : 3/02
 - **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026**
ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ ΣΤΟ ΕΝΤΕΥΚΤΗΡΙΟ ΕΚΑΛΗΣ. ΩΡΑ: 18:00 – 21:00
ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΠΟ 29/01 εως 6/02
 - **ΚΥΡΙΑΚΗ 15 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026**
Θεατρική παράσταση “ΛΟΛΑ”, μεταφορά της ομώνυμης ελληνικής ταινίας, με τους Ε. Τρίγγου, Γ. Στάνκογλου, Γ. Γάλλος κ.α. Θέατρο ΠΑΛΛΑΣ
Τιμή συμμετοχής : 33€ (εισιτήριο 28€ + μεταφορικά 5€). Εγγραφές : 28/01
 - **ΔΕΥΤΕΡΑ 16 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026 & ΤΡΙΤΗ 17 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026**
(Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ & Γ' ΚΑΠΗ) - (Β' ΚΑΠΗ & ΚΑΠΗ Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ)
Πρωϊνός Περίπατος Αστεροσκοπείο Πεντέλης
Τιμή συμμετοχής : 8€ (εισιτήριο 3€ + μεταφορικά 5€). Εγγραφές : 9/02

ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

- **Ομάδα Γυμναστικής**
Α' ΚΑΠΗ: Τρίτη, 12:00-12:50 & Πέμπτη 12:00-12:50
Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Δευτέρα 11:30-12:20 & Τετάρτη 11:30-12:20
Γ' ΚΑΠΗ: Τρίτη(Α' ομάδα) 8:30-9:20 (Β' ομάδα) 9:20-10:00 &
Πέμπτη(Α' ομάδα) 8:30-9:20 (Β' ομάδα) 9:20-10:00
ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Τετάρτη 12:00-12:45 & Παρασκευή 12:00-12:45
- **Ομάδα Κινησιοθεραπείας**
Α' ΚΑΠΗ: Δευτέρα, 11:00-12:00
Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Τρίτη, 10:00-10:45 & Πέμπτη 9:15-10:00
Γ' ΚΑΠΗ: Δευτέρα 9:00-10:00 & Τετάρτη 9:00-10:00
ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Πέμπτη 9:00-10:00 & Παρασκευή 9:15-10:00
- **Ομάδα Χορωδίας- Μουσικά Όργανα (αίθ. εκδηλώσεων Άστρ Αιγυπτιακών)**
Κάθε Τρίτη & Παρασκευή, Μουσικά όργανα 9:30-11:00 & Χορωδία 11:00-13:00.
- **Ομάδα Ενδυνάμωσης Μνήμης**
Α' ΚΑΠΗ: Πέμπτη 9:00-10:00 ,(Α' ομάδα) & 10:00-11:00(Β' ομάδα)
Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Τετάρτη 10:00-11:00
Γ' ΚΑΠΗ: Τρίτη: 11:00-12:00,(Α' ομάδα) & Τετάρτη 11:00-12:00(Β' ομάδα)
ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Τετάρτη 10:30-11:30
- **Ομάδα Κοινωνικής Προσέγγισης**
Α' ΚΑΠΗ: Δευτέρα 9:45-10:45
- **Ομάδα Ερμηνείας της Αγίας Γραφής**
Α' ΚΑΠΗ: Πέμπτη, 11:00-12:00
Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Πέμπτη, 10:00-11:00
ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Τρίτη 9:00-11:00
- **Ομάδα Αισθητικής Ευεξίας (μία φορά το μήνα)**
Α' ΚΑΠΗ: Τρίτη 10:30 -11:30,
Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Δευτέρα 9:00 – 10:00,
Γ' ΚΑΠΗ: Τετάρτη 10:30 – 11:30,
ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Πέμπτη 10:00 – 11:00,
Η ημερομηνία κάθε μήνα θα ανακοινώνεται - εγκαίρως- στα κατά τόπους κέντρα
- **Ομάδα Θεάτρου**
Κάθε Τετάρτη 12:00μ.μ. στο Γ' ΚΑΠΗ (Κηφισού & Αγραυλής)
- **Ομάδα Εικαστικών (art therapy) –ανά δεκαπενθήμερο**
Α' ΚΑΠΗ: Τετάρτη 9:30-11:00
Β' ΚΑΠΗ Αλωνίων: Παρασκευή 9:00-10:30
Γ' ΚΑΠΗ: Παρασκευή, 11:00-12:15
- **Ομάδα Εκμάθησης Αγγλικής Γλώσσας**
Α' ΚΑΠΗ: Τρίτη, 13:00-14:00
- **Ομάδα Εκπαιδευτικής Ρομποτικής εξάσκησης γνωστικών δεξιοτήτων-ανά 15ήμερο**
Η ΜΕΡΑ ΚΑΙ ΟΙ ΩΡΕΣ ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΟΥΝ ΣΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ ΚΕΝΤΡΑ ΤΟΝ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟ – ΔΗΛΩΣΤΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

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 2026

ΘΑ ΘΕΛΑΜΕ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥΜΕ ΤΑ ΜΕΛΗ ΜΑΣ ΟΤΙ ΟΙ ΑΝΑΝΕΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ 2026 ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΝ ΑΠΟ 26 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026. Απαραίτητα ιατρική βεβαίωση έτους 2026

ΝΕΑ ΔΡΑΣΗ

Ομάδα Εκπαιδευτικής Ρομποτικής εξάσκησης γνωστικών δεξιοτήτων.

Όσα από τα μέλη μας επιθυμούν να συμμετέχουν να το δηλώσουν άμεσα στα κατά τόπους κέντρα

ΔΡΑΣΕΙΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ 3^{ης} ΗΛΙΚΙΑΣ

σε συνεργασία με την ΠΡΟΝΟΗ του Δήμου Κηφισιάς

Τίτλος: Ψυχοεκπαιδευτική Παρέμβαση
Μορφή: Διαδραστική ομιλία & ομάδα συζήτησης
Διάρκεια: 90 λεπτών

Ιανουάριος 2026

Θέμα: Διαχείριση Άγχους – Φίλος ή Εχθρός;

Α' ΚΑΠΗ Κηφισιάς: Τετάρτη 14/01 & ώρα 10:30π.μ.

Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Τρίτη 13/01 & ώρα 11:00

ΚΑΠΗ Νέας Κηφισιάς: Πέμπτη 15/01 & ώρα 10:30

ΚΑΠΗ Νέας Ερυθραίας: Τρίτη 13/01 & ώρα 11:00

Φεβρουάριος 2026

Θέμα: Αυτό-φροντίδα στην 3^η ηλικία

Α' ΚΑΠΗ Κηφισιάς: Τετάρτη 11/02 & ώρα 10:30π.μ.

Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Τρίτη 10/02 & ώρα 11:00

ΚΑΠΗ Νέας Κηφισιάς: Πέμπτη 12/02 & ώρα 10:30

ΚΑΠΗ Νέας Ερυθραίας: Τρίτη 10/02 & ώρα 11:00

ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ – ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΣΤΑ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

Α' ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ: ΚΑΘΕ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Β' ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: ΚΑΘΕ ΤΡΙΤΗ

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ: ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ

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

Για περισσότερες πληροφορίες - εγγραφές απευθυνθείτε στα κατά τόπους κέντρα.

Β' Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ

Αγίου Τρύφωνος και Καρπάθου

Τηλέφωνο: 2131301901 - 2108013920

email : bkapi@kifissia.gr

Κ.Α.Π.Η. ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ

Κ. Βάρναλη 53

Τηλ. 2131302616 - 2106205006

email: kapierrhtraias@kifissia.gr



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



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
&
ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2026
ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ

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

