

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2026

- **ΤΡΙΤΗ 3 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026**  
Εκδήλωση για την Ημέρα της Γυναίκας στο Δημαρχείο Κηφισιάς στην αίθουσα Βασ. Γκατζόπουλος (Διονύσου & Μυρσίνης)  
**ΓΥΝΑΙΚΑ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ** με ομιλήτρια την Τένια Μακρή, (οικογ. σύμβουλος) ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΟΛΟΥΣ. **ΩΡΑ 10:30Μ.Μ**
- **ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ –ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ (TEST) ALZHEIMER ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ALZHEIMER**  
ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Δευτέρα 9 Μαρτίου  
Α΄ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ : Τετάρτη 11 Μαρτίου  
ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ: Παρασκευή 13 Μαρτίου  
Β΄ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Παρασκευή 27 Μαρτίου  
**Προτεραιότητα θα έχουν τα μέλη που συμμετέχουν στην ομάδα ενδυνάμωσης.**  
Πληροφορίες & δήλωση συμμετοχής **στα κατά τόπους Κέντρα**
- **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026**  
**Γ΄ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ:** Ιερά Μονή Εισοδίων της Θεοτόκου, Μαρκόπουλο Ωρωπού  
Τιμή συμμετοχής: 5€ **Εγγραφές: 2/03**
- **ΤΕΤΑΡΤΗ 18 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026**  
**ΣΙΝΕΜΑ ΔΙΑΝΑ ΜΑΡΟΥΣΙ:ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΗΣ ΤΑΙΝΙΑΣ «ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΣ»**  
Τιμή συμμετοχής : 10€ (εισιτήριο7€ + μεταφορικά 3€) **Εγγραφές : 4/03**
- **ΤΡΙΤΗ 24 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026**  
Κατάθεση στεφάνου ενόψει της Εθνικής Επετείου της 25ης Μαρτίου 1821
- **ΔΕΥΤΕΡΑ 30 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026 & ΤΡΙΤΗ 31 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026**  
(Α΄ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ & Γ΄ΚΑΠΗ) - (Β΄ΚΑΠΗ & ΚΑΠΗ Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ)  
**Ημερήσια εκδρομή Ι.Μ. Ιερουσαλήμ –Δαύλεια Βοιωτίας**  
Τιμή συμμετοχής : 5€ **Εγγραφές : 10/03**
- **ΚΥΡΙΑΚΗ 5 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026**  
Θεατρική παράσταση “ΑΣΤΟΡΙΑ”, η θρυλική συνουσία Ελλήνων μεταναστών σε σκηνοθεσία Β. Μαυρογεωργίου με τους Μπ. Μάλφα, Ε. Ασουάντ, Μ. Αλικάκος κ.α. Θέατρο ΠΑΛΛΑΣ  
Τιμή συμμετοχής : 33€ (εισιτήριο28€ + μεταφορικά 5€) **Εγγραφές : 18/03**
- **Μ. ΔΕΥΤΕΡΑ 6 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026 & Μ. ΤΡΙΤΗ 7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026**  
**Ανταλλαγή πασχαλινών ευχών στα κατά τόπους κέντρα**  
Μ. Δευτέρα: Α΄ΚΑΠΗ Κηφισιάς & ώρα 10:00 -  
Β΄ΚΑΠΗ Αλωνίων & ώρα 12:00  
Μ. Τρίτη: Γ΄ΚΑΠΗ Κηφισιάς & ώρα 10:00  
ΚΑΠΗ Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ & ώρα 12:00
- **ΤΡΙΤΗ 21 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026 & ΤΕΤΑΡΤΗ 22 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026**  
(Β΄ΚΑΠΗ & ΚΑΠΗ Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ - (Α΄ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ & Γ΄ΚΑΠΗ) - )  
**Πρωινός Περίπατος στο Μικρολίμανο**  
Τιμή συμμετοχής : 5€ **Εγγραφές : 3/04**

## 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**  
**Τρίτη & Παρασκευή, Ο ΧΩΡΟΣ ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΕΙ ΣΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ ΚΕΝΤΡΑ**  
**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 10:30 – 11:30,  
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 & Αγραύλης)
- **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-**  
Α΄ΚΑΠΗ: Παρασκευή, 9:30-11:00 (ανά 15ήμερο )  
ΚΑΠΗ Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ : Δευτέρα, 9:30-11:00 (ανά 15ήμερο )  
Γ΄ΚΑΠΗ: Παρασκευή, 9:30-11:00 (ανά 15ήμερο )

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 ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ  
ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ 6/04/2026 ΜΕΧΡΙ 17/4/2026 ΕΝΟΨΕΙ ΤΟΥ  
ΠΑΣΧΑ



**ΔΗΜΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ**  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ,  
ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ 3<sup>ης</sup> ΗΛΙΚΙΑΣ

**ΔΡΑΣΕΙΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ & ΕΥΞΕΙΑΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ 3<sup>ης</sup> ΗΛΙΚΙΑΣ**

σε συνεργασία με την ΠΡΟΝΟΗ του Δήμου Κηφισιάς

**Τίτλος:** Ψυχοεκπαιδευτική Παρέμβαση

**Μορφή:** Διαδραστική ομιλία & ομάδα συζήτησης

**Διάρκεια:** 90 λεπτών

**Μάρτιος 2026**

**Θέμα:** Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης

Α΄ΚΑΠΗ Κηφισιάς: Τετάρτη 4/03 & ώρα 10:30π.μ.

Β΄ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Τρίτη 10/03 & ώρα 11:00

ΚΑΠΗ Νέας Κηφισιάς: Πέμπτη 5/03 & ώρα 10:30

ΚΑΠΗ Νέας Ερυθραίας: Τρίτη 10/03 & ώρα 11:00

**Απρίλιος 2026**

**Θέμα:** Όρια στις σχέσεις με τα παιδιά & τα εγγόνια

Α΄ΚΑΠΗ Κηφισιάς: Η ΟΜΙΛΙΑ ΕΧΕΙ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΕΙ

Β΄ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Τρίτη 21/04 & ώρα 11:00

ΚΑΠΗ Νέας Κηφισιάς: Πέμπτη 23/04 & ώρα 10:30

ΚΑΠΗ Νέας Ερυθραίας: Τρίτη 21/04 & 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](mailto:akapi@kifissia.gr)

**Β΄ Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ**

Αγίου Τρύφωνος και Καρπάθου

Τηλέφωνο: 2131301901 - 2108013920

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 - 2106205006

email: [kapierrhraiias@kifissia.gr](mailto:kapierrhraiias@kifissia.gr)

Για περισσότερες πληροφορίες - εγγραφές απευθυνθείτε στα κατά τόπους κέντρα.



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ  
&  
ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ**

**ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2026**

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

