

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2026

- **ΔΕΥΤΕΡΑ 11 ΜΑΪΟΥ 2026**  
Επίσκεψη στο Εθνικό Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Γουλιανδρή στην Κηφισιά.  
Προβολή της ταινίας ντοκιμαντέρ "OCEAN WITH DAVID  
ATTENBOROUGH" (Ωκεανός με τον Ντεϊβιντ Ατενμπορο).  
Τιμή συμμετοχής : ΔΩΡΕΑΝ Εγγραφές: 7/05
- **ΠΕΜΠΤΗ 14 ΜΑΪΟΥ 2026**  
**72<sup>ο</sup> Ανθοκομική Έκθεση**: Συμμετοχή της μικτής χορωδίας & ορχήστρας των ΚΑΠΗ με παραδοσιακά, λαϊκά & έντεχνα τραγούδια. Ώρα εκδήλωσης 19:00
- **ΔΕΥΤΕΡΑ 18 ΜΑΪΟΥ 2026**  
**Ημερήσια εκδρομή στις Μυκήνες-Ναύπλιο**  
Τιμή συμμετοχής : 15€ (μετακίνηση – ξενάγηση) Εγγραφές : 8/5
- **ΟΜΙΛΙΑ ΤΗΣ ΙΑΤΡΟΥ κ. Χρ. Παπαμελέτη, παθολόγος γιατρός του ΠΕΔΥ ,**  
**ΜΕ ΘΕΜΑ: "Ιατρικές συστάσεις εν όψη θερινής περιόδου"**  
ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ: Δευτέρα 25 Μαΐου & ώρα 11:00π.μ  
ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Τετάρτη 17 Ιουνίου & ώρα 11:00μ.μ  
Α΄ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ : Τετάρτη 3 Ιουνίου & ώρα 11:00π.μ.  
Β΄ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Πέμπτη 4 Ιουνίου & ώρα 11:00μ.μ
- **ΠΕΜΠΤΗ 4 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026 - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026**  
**(Α΄ΚΑΠΗ & Γ΄ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ) - (Β΄ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ & ΚΑΠΗ Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ)**  
**Ημερήσια εκδρομή Ι.Μ. Φανερωμένης Σαλαμίνα**  
Τιμή συμμετοχής : 10€ Εγγραφές : 26/05
- **ΤΡΙΤΗ 9 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026**  
**«ΜΙΑ ΝΥΧΤΑ ΓΕΜΑΤΗ ΜΟΥΣΙΚΕΣ»**  
**ΜΙΑ ΣΥΝΑΥΛΙΑ -Ταξίδι** με γνωστούς καλλιτέχνες.  
Μελωδίες από τον Ελληνικό κινηματογράφο και θέατρο.  
Στον υπαίθριο χώρο Δημαρχείου (Διονύσου & Μυρσίνης)  
Είσοδος ΔΩΡΕΑΝ. Ώρα εκδήλωσης: 20:30
- **ΤΡΙΤΗ 16 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026**  
**Ημερήσια εκδρομή στην Αίγινα. Προσκύνημα στον Αγ. Νεκτάριο**  
Τιμή συμμετοχής : 40€ (μετακίνηση – ακτοπλοϊκά) Εγγραφές : 22/5
- **ΠΕΜΠΤΗ 25 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026**  
**9<sup>η</sup> Ενιαία Καλοκαιρινή Γιορτή** των ΚΑΠΗ με μουσικό-θεατρικά δρώμενα από τις ομάδες των κέντρων στον υπαίθριο χώρο του Δημαρχείου, (Διονύσου & Μυρσίνης) Ώρα εκδήλωσης: 19:00

## 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 11:00-13:00 - Μουσικά Όργανα 9:30-11:00**  
**Τρίτη & Παρασκευή, Ο ΧΩΡΟΣ ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΕΙ ΣΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ ΚΕΝΤΡΑ**
- **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 & Αγραούλης)
- **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 )  
Β΄ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Δευτέρα, 9:00-10:30 (ανά 15ήμερο )

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ, ΕΧΟΥΝ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΩΝ Κ.Α.Π.Η. ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΕΓΓΡΑΦΕΙ Η ΑΝΑΝΕΩΣΕΙ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΤΟΥΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΤΟΣ 2026

ΘΑ ΘΕΛΑΜΕ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥΜΕ ΤΑ ΜΕΛΗ ΜΑΣ ΟΤΙ ΟΙ ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ  
ΘΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΟΥΝ ΣΤΑΔΙΑΚΑ έως 12 ΙΟΥΝΙΟΥ 2026  
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΥΜΕ ΟΤΙ ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΝ ΛΩΡΕΑΝ ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΜΠΑΝΙΑ  
ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΗΣ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΦΙΛΙΑΣ & ΑΓΑΠΗΣ

**Ημερομηνίες:**

**Α΄ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ & Γ΄ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ:** 23/06-26/06-30/06-2/07-6/07-8/07-  
10/07-14/07-16/07-20/07-22/07-24/7

**Β΄ ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ & ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ:** 22/6-24/6-29/06-1/07-3/07-7/07-  
9/07-13/07-15/07-17/07-21/07-23/07

**ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΛΟΥΤΣΑ ΑΤΤΙΚΗΣ**

ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΑΝΑΝΕΩΜΕΝΗ ΚΑΡΤΑ ΜΕΛΟΥΣ ΓΙΑ  
ΤΟ 2026 & ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΑΠΟ ΠΑΘΟΛΟΓΟ ή ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟ (2026) ΠΟΥ ΘΑ  
ΕΠΙΤΡΕΠΕΙ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ ΣΤΟ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

**ΕΓΓΡΑΦΕΣ 10/6 έως 12/6**

(ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΣΚΟΜΙΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ)

**ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΛΟΥΤΡΑ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΣΤΗΝ ΑΙΔΗΨΟ**

5 ΗΜΕΡΕΣ ΑΠΟ 25 Σεπτεμβρίου έως 30 Σεπτεμβρίου 2026  
Πληροφορίες στα κατά τόπους κέντρα μετά τις 15 Ιουνίου.

**Εγγραφές: 29/6 & 30/6**

Η δράση θα πραγματοποιηθεί ΜΟΝΟ αν συμπληρωθούν 25 άτομα.

**ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ – ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΣΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ**

**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: [kaperithraias@kifissia.gr](mailto:kaperithraias@kifissia.gr)

Για περισσότερες πληροφορίες - εγγραφές απευθυνθείτε στα κατά τόπους

κέντρα.



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



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**  
**&**  
**ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ**

**ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2026**

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

