

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ-ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2026

• ΚΥΡΙΑΚΗ 15 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026

Θεατρική παράσταση “Ο ΕΜΠΟΡΟΣ ΤΗΣ ΒΕΝΕΤΙΑΣ”, του Ουίλλιαμ Σαίξπηρ σε σκηνοθεσία Γιάννη Μπέζου , με τους Γ. Μπέζο, Φ. Ξυλά, Τ. Γιαννόπουλο. Θέατρο ΑΛΚΥΟΝΙΣ

Τιμή συμμετοχής : 27€ (εισιτήριο 22€ + μεταφορικά 5€). Εγγραφές : 3/11

• ΤΕΤΑΡΤΗ 18 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026 & ΠΕΜΠΤΗ 19 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026 (Α΄ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ & Γ΄ ΚΑΠΗ) - (Β΄ ΚΑΠΗ & ΚΑΠΗ Ν. ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ)

Ημερήσια εκδρομή στις Πηγές της Κρύας, Λιβαδειά

Τιμή συμμετοχής : 5€ Εγγραφές : 10/11

• ΟΜΙΛΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ ΚΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΙΑΚΩΒ, ΜΕ ΘΕΜΑ: “ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ 2».

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ: Τρίτη 24 Νοεμβρίου 2026, ώρα 10:30π.μ.

Α΄ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ : Τετάρτη 25 Νοεμβρίου 2026, ώρα 11:00π.μ.

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: : Πέμπτη 26 Νοεμβρίου 2026, ώρα 11:30π.μ.

Β΄ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ: : Παρασκευή 27 Νοεμβρίου 2026, ώρα 11:00π.μ.

• ΚΥΡΙΑΚΗ 6 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2026

Θεατρική παράσταση “ΑΚΡΙΒΟΙ ΜΑΣ ΓΟΝΕΙΣ”, σε σκηνοθεσία Προμ. Αλειφερόπουλου, με τους Χρ. Χατζηπαναγιώτου, Ελ. Κούρκουλα κ.α. Θέατρο ΕΜΠΟΡΙΚΟΝ

Τιμή συμμετοχής : 20€ (εισιτήριο 15€ + μεταφορικά 5€). Εγγραφές : 24/11

• ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟΣ ΣΤΟΛΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΚΑΠΗ

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: : Τρίτη 8 Δεκεμβρίου 2026, ώρα 10:30π.μ.

Β΄ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ: : Τρίτη 8 Δεκεμβρίου 2026, ώρα 11:30π.μ.

Α΄ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ : Τετάρτη 9 Δεκεμβρίου 2026, ώρα 10:30π.μ.

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ: Τετάρτη 9 Δεκεμβρίου 2026, ώρα 11:30π.μ.

• ΤΡΙΤΗ 15 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2026

Επίσκεψη στο Μουσείο Αρχαίας Ελληνικής Τεχνολογίας (Κοτσανά), στο Κολωνάκι

Τιμή συμμετοχής : 12€ (εισιτήριο μουσείου - ξενάγηση: 7€ . + μεταφορικά: 5€)

Εγγραφές : 3/12

• ΠΕΜΠΤΗ 17 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2026

Χριστουγεννιάτικη γιορτή των ΚΑΠΗ, στο Δημαρχείο Κηφισιάς, (αίθουσα « Β. Γκατζόπουλος »). Ώρα 10:30π.μ.

• ΔΕΥΤΕΡΑ 21 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2026

Απογευματινός Περίπατος στο Χριστουγεννιάτικο Κέντρο Πολιτισμού, Ίδρυμα Στ. Νιάρχος.

Τιμή συμμετοχής : 5€

Εγγραφές : 10/12

ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

➤ Ομάδα Γυμναστικής

Α΄ ΚΑΠΗ: Τρίτη, 12:00-12:50 & Πέμπτη 12:00-12:50

Β΄ ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Δευτέρα 9:30-10:15 (Α΄ ομάδα) & 11:15-12:00 (Β΄ ομάδα)

& Τετάρτη 9:30-10:15 (Α΄ ομάδα) & 11:15-12:00 (Β΄ ομάδα)

Γ΄ ΚΑΠΗ: Τρίτη 8:45-9:30 (Α΄ ομάδα) 9:30-10:10 (Β΄ ομάδα)

& Πέμπτη 8:45-9:30 (Α΄ ομάδα) 9:30-10:10 (Β΄ ομάδα)

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Δευτέρα 12:15-13:00, Τετάρτη 12:30-13:15,

Παρασκευή: 9:00-9:45 & 12:30-13:15

➤ Ομάδα Κινησιοθεραπείας

Α΄ ΚΑΠΗ: Δευτέρα, 11:00-12:00

Β΄ ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Τρίτη 10:30-11:15 & Πέμπτη 9:15-10:00

Γ΄ ΚΑΠΗ: Δευτέρα 9:00-9:45 & Τετάρτη 8:40-9:25 & 9:30-10:15

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Τετάρτη 9:15-10:00 & Πέμπτη 9:00-9:45

➤ Ομάδα Χορωδίας- Μουσικά Όργανα (Σπίτι του Αθλητή & Ένωση Μικρασιατών)

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

➤ Ομάδα Ενδυνάμωσης Μνήμης

Α΄ ΚΑΠΗ: Παρασκευή 9:00-10:00

Β΄ ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Τετάρτη 11:00-12:00

Γ΄ ΚΑΠΗ: Τετάρτη: 10:30-11:30 & Πέμπτη 10:30-11:30

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, 10:30-11:30

Β΄ ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Πέμπτη, 11:45-12:45

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Τρίτη 9:15 – 10:15

➤ Ομάδα Αισθητικής Ευεξίας (μία φορά το μήνα)

Α΄ ΚΑΠΗ: Τρίτη 10:30 -11:30, 24/11

Β΄ ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: Τετάρτη 10:30 -11:30, 25/11

Γ΄ ΚΑΠΗ: Δευτέρα 10:30 – 11:30, 23/11

ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Πέμπτη 10:30 – 11:30, 26/11

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 9:00-10:30

Γ΄ ΚΑΠΗ & ΚΑΠΗ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: Δευτέρα, 10:00-11:30

➤ Ομάδα Εκμάθησης Αγγλικής Γλώσσας

Α΄ ΚΑΠΗ: Πέμπτη, 9:30-10:30

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 17/12/2026 ΜΕΧΡΙ
7/1/2027 ΕΝΟΨΕΙ ΤΩΝ ΕΟΡΤΩΝ.

ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ – ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΣΤΑ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

Α΄ ΚΑΠΗ ΚΗΦΙΣΙΑΣ: ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ
Β΄ ΚΑΠΗ ΑΛΩΝΙΩΝ: ΚΑΘΕ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ: ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ
ΚΑΠΗ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ: ΚΑΘΕ ΠΕΜΠΤΗ

Α΄ Κ.Α.Π.Η. ΚΗΦΙΣΙΑΣ

Αγίας Παρασκευής 57, 14561, Κηφισιά
Τηλέφωνο: 210 8080108
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 - 2108013820
email : bkapi@kifissia.gr

Κ.Α.Π.Η. ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ

Κ. Βάρναλη 53
Τηλ. 2131302616 - 2106205006
email: kapierythraias@kifissia.gr



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



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
&
ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ**

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ – ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2026

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

