

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ – ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΙΣ

Ενημερώνουμε τα μέλη μας.

ΣΤΑ ΚΑΠΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΔΑΝΕΙΣΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

ΟΙ ΑΝΑΝΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΔΙΑΡΚΟΥΝ 20 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ ΕΩΣ 29 ΜΑΪΟΥ ΚΑΙ ΟΙ ΝΕΕΣ ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ.

Όλες οι εκδρομές και οι περίπατοι θα ακυρώνονται όταν υπάρχει κακοκαιρία ή μειωμένη συμμετοχή.

ΓΙΑ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΑ ΤΑ ΚΑΠΗ ΜΑΣ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΕΣΤΕ ΣΤΙΣ ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ, ΣΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ: ΚΑΠΗ ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ: 2107546767 & ΚΑΠΗ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ: 2299022579



ΔΗΜΟΣ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕΣΟΓΑΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ Κ.Α.Π.Η.

(ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΟΙΚΤΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ)

ΚΑΠΗ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ:

Γ. Παπαβασιλείου & Γκλιάτη 2, Τηλ.: 22990-22579, 22990-22665

e-mail: kapi.mar@hotmail.com

ΚΑΠΗ ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ: Αγ. Νικολάου 1, Τηλ.: 210-7546767

ΜΑΡΤΙΟΣ 2026



**Ο Δήμαρχος Μαρκοπούλου Κωνσταντίνος Δ. Αλλαγιάννης,
ο Αντιδήμαρχος Πολιτισμού και Μέριμνας
για την Τρίτη Ηλικία Κωνσταντίνος Α. Δράκος,
το Δ.Σ. και το προσωπικό των ΚΑΠΗ εύχονται**

ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ !!!

ΚΥΡΙΑΚΗ 8 ΜΑΡΤΙΟΥ

ΓΙΟΡΤΑΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ, στο Okeanos Sports Center

Στη θερμαινόμενη πισίνα του κέντρου, σε ένα θερμαινόμενο χώρο το χειμώνα και ένα δροσερό το καλοκαίρι, γιορτάζουμε την ξεχωριστή αυτή ημέρα.

Η κολύμβηση είναι μια ευχάριστη και ιδανική δραστηριότητα για ανθρώπους όλων των ηλικιών και ικανοτήτων. Αποτελεί ιδανική άσκηση, δεν επιβαρύνει τις αρθρώσεις του σώματος, γυμνάζει όλο το σώμα, ενώ προλαμβάνει ή ακόμα και θεραπεύει τις μυοσκελετικές παθήσεις. Παράλληλα, η κολύμβηση χαρίζει ευεξία, τονώνει το αναπνευστικό και το καρδιαγγειακό σύστημα και βοηθά να χαθούν τα περιττά κιλά.

Το νερό και στις τρεις πισίνες απολυμαίνεται με τη μέθοδο του καθαρισμού με χλώριο, μια μέθοδος μέσω της οποίας τα άτομα με ευαίσθητο δέρμα ή αλλεργικά στο χημικό χλώριο δεν αντιμετωπίζουν κανένα πρόβλημα αλλεργίας. Απολαύστε μοναδικές στιγμές άθλησης και χαλάρωσης!

Εγγραφές: Πέμπτη 26 Φεβρουαρίου

Κόστος Συμμετοχής: για το πούλμαν 8€

Για το κολυμβητήριο: 10€. Περιλαμβάνονται: Προπονητής, για όσες επιθυμούν και στο καφέ του κολυμβητηρίου, θα απολαύσετε 1 ρόφημα της επιλογής σας και 1 σνακ.

Αναχώρηση από ΚΑΠΗ ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ 9:45 π.μ. και από ΚΑΠΗ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ 10:00 π.μ.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Τα άτομα που θα κολυμπήσουν θα πρέπει να είναι νηστικά 2 ώρες πριν.



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13 ΜΑΡΤΙΟΥ

ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΣΤΙΑ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

Η **Εστία Νέας Σμύρνης** είναι ένα Πολιτιστικό Ίδρυμα με έδρα τη Νέα Σμύρνη, που ιδρύθηκε το 1930, με στόχο τη διατήρηση της ιστορικής μνήμης των προσφύγων της Σμύρνης και γενικότερα της Μικρασίας. Οι επισκέπτες θα έχουν την ευκαιρία να δουν τη συλλογή και υλικό σχετικό με τον Ελληνισμό της Μικρασίας, της Κωνσταντινούπολης, του Πόντου και της Θράκης.

Η ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΙΝΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ

Εγγραφές: Δευτέρα 2 Μαρτίου

Κόστος Συμμετοχής: 10€

Αναχώρηση από ΚΑΠΗ ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ 8:30 π.μ. και από ΚΑΠΗ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ 8:45 π.μ.



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20 ΜΑΡΤΙΟΥ

Ο Αντιδήμαρχος Πολιτισμού και Μέριμνας για την Τρίτη Ηλικία και οι Υπεύθυνοι του ΚΑΠΗ Μαρκοπούλου και Πόρτο Ράφτη, με αφορμή την Εθνική μας Εορτή και τον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου, σας προσκαλούν την Παρασκευή 20 Μαρτίου και ώρα 10:00 στην Επετειακή Εκδήλωση των ΚΑΠΗ στο Αμφιθέατρο του Δήμου Μαρκοπούλου (2^{ος} Όροφος).

Τη γιορτή μας θα πλαισιώσει η χορωδία του ΚΑΠΗ, η Χορευτική Ομάδα του Λαογραφικού Συλλόγου «ΡΟΔΑΚΑΣ» και θα γίνει απαγγελία ποιημάτων από μέλη των ΚΑΠΗ.

