ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ – ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΙΣ

Ενημερώνουμε τα μέλη μας

Ξεκίνησαν τα **τμήματα γυμναστικής** στο **ΚΑΠΗ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ**, κάθε **Δευτέρα και Πέμπτη**, 10:00–10:45 και 10:45–11:30 π.μ.
Αντίστοιχα, στο **ΚΑΠΗ ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ** τα μαθήματα πραγματοποιούνται κάθε **Τετάρτη και Παρασκευή**, στα εξής τμήματα: 1ο τμήμα 9:00–9:45, 2ο τμήμα 9:45–10:30, 3ο τμήμα 10:30–11:15.
Όλες οι εκδρομές και οι περίπατοι ακυρώνονται σε περίπτωση κακοκαιρίας.

ΓΙΑ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΕΣΤΕ ΣΤΙΣ ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΤΩΝ ΚΑΠΗ:
ΚΑΠΗ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ: 22990 22665 και ΚΑΠΗ ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ: 210 7546767
Για επιπλέον εκδηλώσεις και έκτακτες δραστηριότητες, παρακαλούμε να παρακολουθείτε τις ανακοινώσεις στα ΚΑΠΗ.

«Ο Νοέμβρης κι αν βροντά, το κρασάκι να ’ναι καλά!»

«Τον Νοέμβρη κρύο κάνει κι η φωτιά θα μας ζεστάνει.»



ΔΗΜΟΣ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕΣΟΓΑΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ Κ.Α.Π.Η.
(ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΟΙΚΤΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ)
ΚΑΠΗ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΥ: Παπαβασιλείου & Γκλιάτη 1
Τηλ.: 22990-22665
e-mail: kapi.mar@hotmail.com
ΚΑΠΗ ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ: Αγ. Νικολάου 1, Τηλ.: 210 7546767

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2026



Ο Δήμαρχος Μαρκοπούλου
Κωνσταντίνος Δ. Αλλαγιάννης

Ο Αντιδήμαρχος Πολιτισμού και Μέριμνας για την 3η Ηλικία
Κωνσταντίνος Α. Δράκος

Το Δ.Σ. και το προσωπικό των ΚΑΠΗ σας εύχονται
Υγεία και χαρά!

ΔΕΥΤΕΡΑ 16 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026

ΠΡΩΙΝΟΣ ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ ΓΙΑ ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑ ΣΤΟΝ ΑΓΙΟ ΝΕΚΤΑΡΙΟ ΣΤΗΝ ΚΑΜΑΡΙΖΑ ΚΑΙ ΒΟΛΤΑ ΣΤΟ ΛΑΥΡΙΟ

Προσκύνημα στον Ιερό Ναό και στον τάφο του μακαριστού Γέροντα Νεκταρίου Βιτάλη.
Καφές, βόλτα στην παραλία ή ουζάκι στις παραδοσιακές στοές της πόλης του Λαυρίου.
Κόστος περιπάτου: 8 ευρώ
Εγγραφές: Τρίτη 10 Νοεμβρίου
Αναχώρηση: από ΚΑΠΗ Πόρτο Ράφτη 8:15 και από ΚΑΠΗ Μαρκοπούλου 8:30



ΔΕΥΤΕΡΑ 23 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026

Πάμε θέατρο!
Η θεατρική παράσταση «Καραμέλες Ούζου» (κωμωδία μυστηρίου του Γιάννη Γαλανόπουλου) παίζεται στο Από Μηχανής Θέατρο (Κάτω Σκηνή, Ακαδήμου 13, Μεταξουργείο, Αθήνα).
Συντελεστές και πρωταγωνιστές
Σκηνοθεσία / Σκηνικά: Σταύρος Νικολαΐδης
Κείμενο: Γιάννης Γαλανόπουλος
Παίζουν: Σταύρος Νικολαΐδης, Βασίλης Κούκουρας, Γιάννης Γαλανόπουλος
Ραδιοφωνική συμμετοχή: Κατερίνα Ζαρίφη



Κόστος συμμετοχής: 25 ευρώ
Εγγραφές: Τρίτη 17 Νοεμβρίου
Αναχώρηση: από ΚΑΠΗ Πόρτο Ράφτη 17:30 και από ΚΑΠΗ Μαρκοπούλου 17:45

ΠΕΜΠΤΗ 26 & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026

Ημέρα Ομορφιάς και Περιποίησης στο ΚΑΠΗ ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ

Αγαπητά μέλη, σας περιμένουμε σε δύο ημέρες αφιερωμένες στη φροντίδα σας.

Σας υποδεχόμαστε στο **Lovely Cosmetics**, στη Λεωφόρο Πόρτο Ράφτη 45 (έναντι του ζαχαροπλαστείου Πανταζίδη), για δωρεάν περιποίηση.

Δηλώσεις συμμετοχής στο ΚΑΠΗ Πόρτο Ράφτη

Η αληθινή αισθητική δεν αλλάζει τα χαρακτηριστικά, αλλά φέρνει στην επιφάνεια το φως που κρύβει κάθε πρόσωπο.

Η περιποίηση είναι ο πιο γλυκός τρόπος να πεις «σ' αγαπώ» στον εαυτό σου!



