



Ιανουάριος 2019



01.



Για εμάς στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος το 2018 ολοκληρώθηκε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο: Ακόμα περισσότερες επισκέψεις, ακόμα περισσότερες και διαφοροποιημένες εκδηλώσεις και δράσεις, ακόμα περισσότερες και καλύτερες υπηρεσίες για τους επισκέπτες μας.

Στόχος μας για το 2019 είναι να συνεχίσουμε να προσφέρουμε μοναδικές εμπειρίες στους επισκέπτες μας, αλλά και να παρουσιάσουμε νέα, καινοτόμα προγράμματα και καινούργιες δράσεις.

Η χρονιά ξεκινά με μια πολύ σημαντική έκθεση των δημόσιων γλυπτών του Γιώργου Ζογγολόπουλου, υπογραμμίζοντας τη σημασία της τέχνης στο δημόσιο χώρο και τη σχέση της με τους πολίτες. Το Παγοδρόμιο πάνω στο Κανάλι παραμένει ανοιχτό στο κοινό και τον Ιανουάριο, ενώ η φιλοξενία σπουδαίων καλλιτεχνών διεθνούς εμβέλειας συνεχίζεται με την άφιξη του Hauschka.

Το 2019 προμηνύεται συναρπαστικό και γεμάτο από νέες ιδέες και προτάσεις έτσι ώστε το ΚΠΙΣΝ να επιτελέσει ακόμα πιο αποτελεσματικά τον ρόλο του: Ένας δημόσιος χώρος, ανοιχτός και φιλόξενος, που απευθύνεται σε όλους, χωρίς αποκλεισμούς, προσφέροντας τη δυνατότητα διάδρασης με τις τέχνες, και ευκαιρίες μάθησης, άθλησης και ψυχαγωγίας. Στην πορεία αυτή πολύτιμος αρωγός μας παραμένει το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Χάρη στην αποκλειστική του δωρεά, οι εκδηλώσεις που παρουσιάζονται στις σελίδες που ακολουθούν πραγματοποιούνται με ελεύθερη είσοδο.

Καλή χρονιά!



Έκθεση

Γιώργος Ζογγολόπουλος: Το Όραμα μιας Δημόσιας Γλυπτικής

ΑΓΟΡΑ - ΠΙΣΩ ΑΓΟΡΑ 12

28/01-31/05 | 09.00-22.00 → ΑΙΘΡΙΟ 4ΟΥ ΟΡΟΦΟΥ ΕΒΕ 11

Το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, σε συνεργασία με το Ίδρυμα Γεωργίου Ζογγολόπουλου, διοργανώνει την πρώτη έκθεση αφιερωμένη αποκλειστικά σε δημόσια γλυπτά του εμβληματικού καλλιτέχνη, τα οποία βρίσκονται εγκατεστημένα στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Στόχος της έκθεσης είναι να αποτυπώσει τον τρόπο με τον οποίο η δημόσια γλυπτική του Ζογγολόπουλου σηματοδοτεί και συνομιλεί με τους χώρους στους οποίους βρίσκεται και επικοινωνεί με το κοινό στην καθημερινότητά του, αλλά και να αναδείξει τη σημασία της δημόσιας τέχνης. Το τελευταίο αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα δεδομένου ότι η έκθεση πραγματοποιείται στο ΚΠΙΣΝ, το οποίο φιλοδοξεί να επαναπροσδιορίσει το ίδιο τη σχέση του πολίτη με τον δημόσιο χώρο.

Στο πλαίσιο της έκθεσης, θα εκτεθούν 8 γλυπτά στους υπαίθριους χώρους της Αγοράς και της Πίσω Αγοράς.

Παράλληλα, στο αίθριο του 4ου ορόφου της Εθνικής Βιβλιοθήκης της Ελλάδος θα παρουσιαστούν 12 γλυπτά, 4 για πρώτη φορά, τα οποία θα πλαισιώνονται από μακέτες, κατασκευές, σχέδια, βίντεο, φωτογραφίες και διαδραστικές εφαρμογές προκειμένου να αποτυπωθεί η σχέση τους με τους δημόσιους χώρους στους οποίους βρίσκονται.

Η επιφάνεια του ατελιέ του Ζογγολόπουλου, η μακέτα της ευρύτερης περιοχής του Μνημείου του Ζαλόγγου* και τμήμα ομπρέλας του γλυπτού Ομπρέλες σε φυσικό μέγεθος θα παρουσιαστούν επίσης για πρώτη φορά.

Η έκθεση περιλαμβάνει ακόμα βίντεο για τη ζωή και το έργο του Ζογγολόπουλου, ενώ σε άλλους χώρους του ΚΠΙΣΝ θα πραγματοποιηθούν εκπαιδευτικά προγράμματα με αφετηρία τα γλυπτά του καλλιτέχνη.

*Με την ευγενική παραχώρηση της Περιφέρειας Ηπείρου

Σχολικά Προγράμματα

Στο μυαλό ενός Γλύπτη

Οι σχολικές επισκέψεις στην έκθεση *Γιώργος Ζογγολόπουλος: Το Όραμα μιας Δημόσιας Γλυπτικής* έχουν σαν στόχο να φέρουν τα παιδιά πιο κοντά στην τέχνη της γλυπτικής. Η επίσκεψη γίνεται αφορμή οι μαθητές να προβληματιστούν πάνω σε έννοιες που απασχολούσαν τον καλλιτέχνη και που εκφράστηκαν με ποικίλους τρόπους μέσα στα έργα του.

Προσπαθούμε να μπούμε μέσα στο μυαλό του γλύπτη, αλλά και να δούμε με μία άλλη ματιά γλυπτά που συνομιλούν με το δημόσιο χώρο.

Κάθε εργαστήριο ολοκληρώνεται με τους μαθητές να δημιουργούν οι ίδιοι τα δικά τους έργα πειραματιζόμενοι με φόρμες, γραμμές και υλικά αλλά και με το ίδιο τους το σώμα.

Τα προγράμματα θα ξεκινήσουν από 28/01 και οι κρατήσεις θα γίνονται ηλεκτρονικά από την Πέμπτη 09/01.

Εκπαιδευτικά Προγράμματα

Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη:

Στο εργαστήριο του
Γ. Ζογγολόπουλου

Λίγο πριν την έναρξη της έκθεσης, σας προσκαλούμε σ'ένα εργαστήριο με στόχο να κατανοήσουμε το περιβάλλον εργασίας του γλύπτη και να μνηστούμε στην πολύπλοκη διαδικασία σύλληψης των ιδεών του. Πίσω από κάθε εμβληματικό του γλυπτό κρύβεται ένας αθέατος κόσμος δοκιμών, αναφορών και προπλασμάτων.

Στο εργαστήριο θα δημιουργήσουμε τρισδιάστατα σχέδια-δοκίμια από το σύνολο του έργου του γλύπτη. Με τεχνικές χαρτοκοπτικής, μικρογλυπτικής, γυψόγαζες, την τεχνική διπλώματος origami, κολλάζ και assemblage, και με απεριόριστα και ετερογενή υλικά θα κατασκευάσουμε μοναδικά εικαστικά αντικείμενα με αναφορές στο γλυπτικό και ερευνητικό έργο του Γ. Ζογγολόπουλου.

Σάββατο 26/01, 17.30-18.30, 18.30-19.30, 19.30-20.30

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11

Για παιδιά 7 ετών και άνω, νέους και οικογένειες με ή χωρίς αναπηρία (έως 25 συμμετοχές ανά ώρα με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Θεόδωρος Ζαφειρόπουλος, Εικαστικός
Ελισάβετ Χελιδώνη, Εικαστικός, Εκπαιδευτικός Ειδικής Αγωγής

Γλυπτική που αναπνέει:

Αέρας

Να αναπνέει ένα έργο - Γιώργος Ζογγολόπουλος

Πώς μπορεί κανείς να ελευθερώσει έναν χώρο δημιουργώντας ένα μνημείο γι' αυτόν; Μέσα σε ένα ά-χωρο ατελιέ που θα διαμορφωθεί και με αφετηρία την αέρινη γλυπτική του Γιώργου Ζογγολόπουλου, οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν κατασκευές υπό κλίμακα, προορισμένες για έναν δημόσιο χώρο της επιλογής τους.

Υπακούοντας σε μια ανάλαφρη, πνευματική γλυπτική που αναπτύσσεται στον ρυθμό της αναπνοής, το βλέμμα καταφέρνει να διαπερνά την ύλη, όπως ακριβώς ο αέρας μπορεί να περνάει ανάμεσα.

Κυριακή 27/01, 17.30-20.30

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11

Για ενήλικες (έως 18 συμμετοχές με προεγγραφή στο SNFCC.org)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Very Young Contemporary Art (VYCA)



Tania Giannouli Trio

Κυριακή 13/01 | 21.00 → ΦΑΡΟΣ 14

Η διεθνώς ανερχόμενη συνθέτρια-πιανίστρια Τάνια Γιαννούλη και δύο ακόμη σημαντικοί Έλληνες μουσικοί, ο Ανδρέας Πολυζωγόπουλος (τρομπέτα) και ο Κυριάκος Ταπάκης (ούτι), δημιουργούν ένα ξεχωριστό τρίο που αναδεικνύει την ιδιαίτερη ιδιοσυγκρασία μιας μουσικής με ασυνήθιστη ενορχήστρωση, στο μεταίχμιο μεταξύ Ανατολής και Δύσης. Έπειτα από την πρόσφατη sold out performance στο επιδραστικό φεστιβάλ jazz του Βερολίνου (Berliner Festspiele), το Tania Giannouli Trio αναμένεται να παρουσιάσει στον Φάρο ακυκλοφόρητο υλικό από το επερχόμενο του album.

Η μουσική της Τάνιας Γιαννούλη καλύπτει ένα αξιοσημείωτο εύρος και δύσκολα κατατάσσεται σε ένα είδος, δεδομένου ότι αντανακλά πολλές και διαφορετικές παραδόσεις. Το σίγουρο όμως είναι ότι «η μουσική της προσκαλεί τον ακροατή σε ένα όνειρο αιωνιότητας» (Jazzspace).

Συντελεστές:

Τάνια Γιαννούλη, πιάνο
Ανδρέας Πολυζωγόπουλος, τρομπέτα
Κυριάκος Ταπάκης, ούτι

Horacio "el negro" Hernandez & Yiorgos Fakanas Group

Κυριακή 27/01 | 21.00 → ΦΑΡΟΣ 14

Τον Ιανουάριο η σειρά Jazz Chronicles συνεχίζεται με μια ξεχωριστή μουσική συνάντηση του μπασίστα/ συνθέτη Γιώργου Φακανά με τον Κουβανό drummer Horacio Hernandez.

Το Yiorgos Fakanas Group δημιουργήθηκε πριν από 20 χρόνια και ο βασικός στόχος του ήταν και είναι, να περιλαμβάνει στις τάξεις του τους καλύτερους jazz αυτοσχεδιαστές της χώρας μας, έτσι ώστε η μουσική του, γραμμένη και ενορχηστρωμένη από τον Γιώργο Φακανά, να εκτελείται στο υψηλότερο δυνατό επίπεδο με βασικά χαρακτηριστικά την ρυθμική κινητικότητα, τις έντονες μελωδικές γραμμές και την πλούσια ενορχήστρωση.

Ο Γιώργος Φακανάς ξεκίνησε τη μουσική του πορεία σε νεαρή ηλικία και σήμερα παίζει και ηχογραφεί με τους μεγαλύτερους μουσικούς του κόσμου σε Ελλάδα και Εξωτερικό. Έχει 11 προσωπικούς δίσκους, είναι συγγραφέας 24 εκπαιδευτικών βιβλίων και είναι ο Ιδρυτής του Ωδείου Τέχνης. Ως συνθέτης, έχει γράψει έργα που εκτελέστηκαν από μεγάλες ορχήστρες (Συμφωνική Ανόβερου, Καμεράτα, Ορχήστρα των Χρωμάτων, Big Band της EPT κ.λπ.)

Οι συνθέσεις του υπήρξαν πάντα πρόκληση ακόμα και για μουσικούς διεθνούς καταξίωσης. Ένας από αυτούς είναι και ο Horacio Hernandez, ο οποίος έρχεται να συνδράμει με το AfroCuban ταμπεραμέντο του.

Ο Hernandez απέκτησε παγκόσμια φήμη, ως ο ντράμμερ του πιανίστα Gonzalo Rubalcaba. Με την αποχώρησή του από την Κούβα το 1990 συνέχισε την καριέρα του στην Αμερική, και κέρδισε Grammy συνεργαζόμενος με τους Carlos Santana, Tito Puente, Michel Camilo, Chucho Valdez, McCoy Tyner κ.α., ενώ κατέχει και Grammy για το δικό του CD, *Live at the Blue Note*.

Στη συναυλία στον Φάρο, το ρυθμό, τη μελωδία και την αρμονία θα συμπληρώσει το τρίο των πνευστών από τη Βουλγαρία που προσθέτει τη δική του Βαλκανική νότα.

Συντελεστές:

Mihail Iossifov, τρομπέτα | Vili Stoyanov, τρομπόνι
Dimitar Liolen, σαξόφωνο | Δημήτρης Σεβδαλής, πλήκτρα
Γιώργος Φακανάς, μπάσο | Horacio "el negro" Hernandez, ντραμς

Η σειρά συναυλιών Cosmos του ΚΠΙΣΝ παρουσιάζει τον Hauschka, πιανίστα και συνθέτη υποψήφιο για Όσκαρ, σε μια αναδρομή στο έργο του

Hauschka

Δευτέρα, 21/01 | 20.30 → ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ 13

Ο Hauschka (Volker Bertelmann) είναι συνθέτης, τραγουδοποιός και πειραματικός μουσικός με βασικό του όργανο το προετοιμασμένο πιάνο (prepared piano): Ένα πιάνο στο οποίο τοποθετούνται χαρτί, βόλοι, μπαγκέτες και άλλα αντικείμενα πάνω στις χορδές ώστε να παράγουν ασυνήθιστους, μερικές φορές τυχαία δημιουργούμενους ήχους, που οδηγούν το μουσικό αυτό όργανο σε απροσδόκητες κατευθύνσεις.

Για τον Hauschka, κάθε μουσικό έργο είναι μια στιγμιαία καταγραφή των δραστηριοτήτων του, εδώ και τώρα. Όπως και στην πεζοπορία, που συχνά το νόημα της διαδρομής αποκαλύπτεται όταν κοιτάμε πίσω, έτσι και με τις συνθέσεις του Hauschka: Συχνά, όταν στρεφόμεστε πίσω, στη διαδικασία της δημιουργίας, τότε αντιλαμβανόμαστε πλήρως τη σημασία της μουσικής του.

Στα album του με μουσική για προετοιμασμένο πιάνο περιλαμβάνονται τα: *The Prepared Piano*, *Ferndorf*, *Salon des Amateurs*, και *Silfra*.

Το 2014, ο Hauschka κυκλοφόρησε το *Abandoned City* και ακολούθησε το *A NDO CY*, μια συλλογή με σόλο αυτοσχεδιασμούς. Το 2017 με το *What If* (2017) προσθέτει στην παλέτα του το μηχανικό πιάνο, το οποίο εξερευνά πια και στις συναυλίες του. Το νέο του άλμπουμ, *A Different Forest*, περιλαμβάνει μια σειρά από συνθέσεις για σόλο πιάνο και θα κυκλοφορήσει στις αρχές του 2019.

Με ανεξάντλητη έμπνευση, ο Hauschka έχει δώσει το στίγμα του ως κινηματογραφικός συνθέτης, κερδίζοντας διεθνή αναγνώριση με τη μουσική για την επιτυχημένη ταινία *Lion* (2016). Το soundtrack αυτό, για το οποίο συνεργάστηκε με τον Dustin O'Halloran, ήταν υποψήφιο για Όσκαρ, Χρυσή Σφαίρα και BAFTA. Στην πρόσφατη μουσική του για τον κινηματογράφο περιλαμβάνονται οι ταινίες *Hotel Mumbai* (πρεμιέρα στο Φεστιβάλ Κινηματογράφου Τορόντο 2018), *Adrift* (2018), *In Dubious Battle* (2016), *Exodus* (2016) και *Praia do Futuro* (2014), καθώς και μουσική για τη νέα αμερικανική τηλεοπτική μίνι σειρά *Patrick Melrose* (2018) με πρωταγωνιστή τον Benedict Cumberbatch.

Ελεύθερη είσοδος με προεγγραφή στο SNFCC.org

Μετά την έναρξη η είσοδος θα είναι δυνατή μόνο σε περίπτωση παύσης.



ΔΙΑΛΟΓΟΙ του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος: Κινέζικη Πρωτοχρονιά

Τετάρτη 30/01 | 17.30 → ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΚΗΝΗ 13

Οι ΔΙΑΛΟΓΟΙ του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος, συνεχίζοντας το εορταστικό κλίμα της περιόδου, καλωσορίζουν τη νέα χρονιά με μια εκδήλωση αφιερωμένη στην Κινέζικη Πρωτοχρονιά. Την ημέρα της δεύτερης νέας σελήνης μετά το χειμερινό ηλιοστάσιο, το κόκκινο κυριαρχεί και το έτος του Σκύλου αναμένεται να διαδεχθεί η χρονιά του Χοίρου. Οι ΔΙΑΛΟΓΟΙ συναντούν την Κίνα στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, στις 30 Ιανουαρίου 2019, ξορκίζουν την κακοτοπιά, και, μακριά από τα δαιμόνια πνεύματα, γνωρίζουμε την κινέζικη κουλτούρα, τους συμβολισμούς και τις παραδόσεις της.

Η πρώτη εκδήλωση της σειράς ΔΙΑΛΟΓΟΙ για το 2019 θα φιλοξενήσει μια ανοιχτή συζήτηση με το κοινό και εκπροσώπους του κινέζικου πολιτισμού στην Ελλάδα, με θέμα τις νοητές γέφυρες που συνδέουν την Κίνα με την Ελλάδα, σε επίπεδο ιστορίας, νοοτροπίας και παραδόσεων, παρά τη φαινομενικά μεγάλη απόστασή τους. Επιπλέον, οι παρευρισκόμενοι θα έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν ένα παραδοσιακό εορταστικό πρόγραμμα που μεταξύ άλλων θα περιλαμβάνει ζωντανή μουσική, επίδειξη πολεμικών τεχνών, χορό με τον δράκο, το κατεξοχήν εμβληματικό μυθολογικό ζώο της Κίνας, και πολλές ακόμη εκπλήξεις.

Στην εκδήλωση θα συμμετάσχει η Πρέσβης της Κίνας στην Ελλάδα, κυρία Zhang Qiyue. Τη συζήτηση μεταξύ των ομιλητών και με το κοινό θα συντονίσει η δημοσιογράφος, κυρία Άννα-Κύνθια Μπουσδούκου.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.SNF.org



Πάνω σ' έναν αρχαίο στίχο Κ.Γ. Καρυωτάκης: Η υστεροφημία του ποιητή

Πέμπτη 24/01 | 19.00-20.30 → ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11

Το 2019 ο κύκλος «Πάνω σ' έναν αρχαίο στίχο», με τη Διδάκτορα Συγκριτικής Λογοτεχνίας Εμμανουέλα Κάντζα, συνεχίζεται με μια περιδιάβαση στο βίο και το έργο Νεοελλήνων ποιητών που συνομιλούν μέσα από το έργο τους με την αρχαία παράδοση.

Η πρώτη διάλεξη του νέου έτους με τίτλο «Κ.Γ. Καρυωτάκης: Η υστεροφημία του ποιητή» εστιάζει στα ποιήματα: «Υστεροφημία», «Φθορά», «Ηλύσια».

Ο μελαγχολικός και πικρός, ρομαντικός και τραγικός Κ. Γ. Καρυωτάκης συνδιαλέγεται κυρίως με τους νεότερους Ευρωπαίους ποιητές. Επιστρέφει όμως και στην αρχαία παράδοση (Όμηρος, Πίνδαρος, Πλάτωνας) ιδίως στο ώριμο έργο του, όπου τον απασχολούν τα θέματα της φθοράς, της θνητότητας και της υστεροφημίας.

Επόμενες διαλέξεις:

Πέμπτη 28/02, Ελύτης και Σαπφώ
Πέμπτη 28/03, Οι αρκαδικές ρίζες του Νίκου Γκάτσου

Θα υπάρχει ταυτόχρονη μετάφραση στην
Ελληνική Νοηματική Γλώσσα

Παραβάσεις: Το Θεατρικό Αναλόγιο του ΚΠΙΣΝ

Έντγκαρ Άλαν Πόε Η πτώση του Οίκου των Άσερ

Κυριακή 20/01 | 17.00 → ΦΑΡΟΣ 14

Τη σεζόν 2018 - 2019 οι Παραβάσεις, το Θεατρικό Αναλόγιο του ΚΠΙΣΝ μετατρέπουν τον Φάρο σε ένα ιδιότυπο λογοτεχνικό σαλόνι όπου γνωστοί ηθοποιοί μοιράζονται με το κοινό διηγήματα μεγάλων συγγραφέων. Ιδιαίτερα κυριακάτικα απογεύματα αφιερωμένα σε μάστορες της γραφής που λάτρεψαν τη μικρή φόρμα, μέσα από δραματοποιημένες αναγνώσεις που απευθύνονται στο σύγχρονο κοινό, αφού προσεγγίζουν ένα κλασικό είδος με καινοτόμο τρόπο.

Τον Ιανουάριο οι Παραβάσεις, υπό τη σκηνοθετική καθοδήγηση της Κατερίνας Ευαγγελάτου και με την ερμηνεία του Νίκου Χατζόπουλου ζωντανεύουν για το κοινό του ΚΠΙΣΝ την *Πτώση του Οίκου των Άσερ*, το αριστούργημα του Έντγκαρ Άλαν Πόε, ένα αφήγημα-σταθμό για την Λογοτεχνία Τρόμου.

Ένας επισκέπτης καταφθάνει στον σκοτεινό Οίκο των Άσερ, προκειμένου να επισκεφθεί τον παιδικό φίλο του, Ρόντερικ Άσερ. Ο οικοδεσπότης καθιστά σταδιακά σαφές ότι η δίδυμη αδερφή του, Μείντλιν, έχει τοποθετηθεί στην οικογενειακή ταφική κρύπτη, στα βάθη της έπαυλης, αλλά δεν είναι νεκρή. Όταν εκείνη επανεμφανίζεται ο επισκέπτης φεύγει σαν τρελός, καθώς ολόκληρη η έπαυλη σχίζεται στα δύο και τα συντρίμια της βυθίζονται για πάντα σε μια λίμνη.

Μία συνταρακτική αφήγηση για τους λάτρεις του είδους και όχι μόνο.

Σκηνοθετική επιμέλεια - Διασκευή:
Κατερίνα Ευαγγελάτου

Ερμηνεύει ο **Νίκος Χατζόπουλος**

Με τη συνοδεία των:
Αλεξάνδρα Λέρτα, φωνή
Ντίνος Μάνος, κοντραμπάσο

Η χρήση του διηγήματος γίνεται με την ευγενική παραχώρηση των Εκδόσεων Μεταίχμιο (2013) σε μετάφραση Κατερίνας Σχινά.

Ελεύθερη είσοδος με προεγγραφή στο SNFCC.org

Μετά την έναρξη η είσοδος θα είναι δυνατή μόνο σε περίπτωση παύσης.

Κυριακές στο Πάρκο

Κάθε μέρα, το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος αποτελεί έναν ιδανικό προορισμό για όλους. Τις Κυριακές όμως, κρύβει και κάτι διαφορετικό: ποδηλατικές δράσεις, μαθήματα roller skates, περιβαλλοντικές αλλά και μουσικές δραστηριότητες για παιδιά και για ενήλικες. Όλα βρίσκουν την θέση τους στο Λαχανόκηπο, στο προαύλιο του Κέντρου Επισκεπτών και στον Μουσικό Κήπο.

Μαθήματα ποδηλάτου για παιδιά και για ενήλικες

Ειδικοί εκπαιδευτές διδάσκουν στα παιδιά απλές τεχνικές που τους δίνουν την ευκαιρία να χαρούν το ποδήλατο χωρίς βοηθητικές ρόδες, ενώ και εκείνα που ξέρουν ήδη ποδήλατο μπορούν να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους. Για τους ενήλικες που δεν ξέρουν ποδήλατο, αλλά πάντα ήθελαν να μάθουν, προσφέρονται ειδικά προσαρμοσμένα μαθήματα.

Κυριακή 13/01
11.00-15.00

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ 23

Για παιδιά 10 ετών και άνω και τους γονείς τους και για ενήλικες

(με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
MBike

Μαθήματα BMX στο ΚΠΙΣΝ για εφήβους

"Να βγάλω τα pegs;
Να οδηγήσω brakeless;
Δεκαενιά ή είκοσι μία ίντσες;
Ένα φρένο ή δύο;"

Ένα εργαστήριο που λύνει όλες τις απορίες γύρω από το BMX: Ποια είδη υπάρχουν, ποιοι τύποι ποδηλάτου, ποια είναι η σωστή στάση σώματος και πώς στήνεται σωστά ένα ποδήλατο BMX. Και φυσικά, πώς κάνουμε διάφορα παλιά και νέα κόλπα!

Θα υπάρχουν διαθέσιμες όλες οι κατηγορίες ποδηλάτων BMX.

Κυριακή 20/01
11.30-15.30

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ 23

Για εφήβους 12-18 ετών

(με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
MBike μαζί με τους εκπαιδευτές
Γιώργο Κίκο και Χρήστο Κολομβάτσο

Ένας σπόρος ταξιδεύει

Τα παιδιά μαζί με τους γονείς τους εξερευνούν το πάρκο μέσα από ένα ταξίδι αναζήτησης και ανακάλυψης των μυστικών που κρύβει μέσα στις φυλλωσιές του. Ακολουθούν τη διαδρομή των φυτών που συνδέονται με την ιστορία του τόπου μας από την αρχαία Ελλάδα μέχρι σήμερα. Ταξιδεύουν μέσα στο χρόνο, από τόπο σε τόπο, από φυτό σε φυτό αναζητώντας το μυθικό σπόρο που θα δώσει το δέντρο του μέλλοντος.

Κυριακή 13, 27/01
10.30-12.00

ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ 20

Για παιδιά 4-9 ετών και τους γονείς τους

(έως 30 συμμετοχές, 15 παιδιά & 15 συνοδοί, την φορά με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Urban Point_Landscape Programs

Τα φυτά που μας φροντίζουν: Ο κόσμος των φυτών

Μια σειρά συναντήσεων και εργαστηρίων με επίκεντρο τα σημαντικότερα φυτά που αναπτύχθηκαν μαζί με τον ανθρώπινο πολιτισμό και τα φυτά της Μεσογειακής διατροφής, πολλά από τα οποία φιλοξενεί και το Πάρκο Σταυρός Νιάρχος.

Οι συμμετέχοντες θα μάθουν την ιστορία τους, πώς να τα καλλιεργούν, καθώς και για τις χρήσεις τους. Εργαστήρια σποράς, μεταφύτευσης, θρέψης, φροντίδας και προστασίας των φυτών. Στο τέλος θα δημιουργήσουν ένα όμορφο παραγωγικό παρτέρι με σημαντικά ενδημικά φυτά και παραδοσιακές ποικιλίες.

Η πρώτη συνάντηση αποκαλύπτει πώς αντιλαμβάνονται τα φυτά τον κόσμο, τον χρόνο και πώς αλληλοεπιδρούν & επικοινωνούν, ενώ στο εργαστήριο οι συμμετέχοντες θα μπορέσουν να παρατηρήσουν τα φυτά από κοντά με τη χρήση μεγεθυντικού φακού.

Κυριακή 20/01
11.00-13.00

ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ 20

Για ενήλικες

(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Παναγιώτης Παπαδόπουλος,
Γεωπόνος MSc, Med Culture

Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για τις υπόλοιπες σταθερές κυριακάτικες δραστηριότητές μας στις σελίδες 13-17.

Κύκλος κρουστών για οικογένειες

Ρυθμικά παιχνίδια συνοδεύουν τις μεταλλικές, μουσικές πλάκες εδάφους, δημιουργώντας κινητικές μελωδίες, ήχους και τραγούδια. Ελάτε να μάθουμε πως φτιάχνουμε μουσική ηχοχoreύοντας πάνω σε πεντατονικές μελωδίες και κρουστά.

Κυριακή 20/01
12.00-14.00

ΜΟΥΣΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ 9

Για παιδιά 5 ετών και άνω και τις οικογένειές τους. Κατάλληλο για άτομα με ή χωρίς αναπηρία.

(έως 40 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
QUILOMBO LAB

Κύκλος κρουστών

Μια συνάντηση με τη μουσική, τον ρυθμό και την κίνηση, όπου τραγούδια από την Αφροβραζιλιάνικη παράδοση συνδυάζονται με τις πεντατονικές μελωδίες και μεταφράζονται μέσα από τις μεταλλικές, μουσικές πλάκες εδάφους στον Μουσικό Κήπο.

Με βάση τη διάσημη Βραζιλιάνικη Samba συνεχίζεται και το νέο έτος ο κύκλος των κρουστικών συμπάξεων.

Κυριακή 13, 27/01
12.00-14.00

ΜΟΥΣΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ 9

Για ενήλικες, με ή χωρίς κινητικές αναπηρίες

(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
QUILOMBO LAB

Roller Skates για παιδιά

Ψυχαγωγία, γυμναστική ή μεταφορικό μέσο; Τα πατίνια είναι όλα αυτά μαζί! Μέσα από τα αυτοτελή, εισαγωγικά μαθήματα, τα παιδιά θα εξασκήσουν την ισορροπία τους κάνοντας βόλτες με πατίνια!

Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν δικό τους εξοπλισμό (πατίνια, κράνη, επιγονατίδες).

Κυριακή 27/01
12.00-14.00

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ 23

Για παιδιά 6-12 ετών

(έως 15 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Ακαδημία πατινιών Powerskate.eu,
Γιάννης Κούσαρης, πιστοποιημένος εκπαιδευτής με Level 1, 2 και 3 από τον οργανισμό ICP.

Τέχνες και Τεχνικές: Εργαστήρια Δεξιοτήτων

Καινούργια χρονιά σημαίνει νέες δράσεις! Εργαστήρια που δίνουν έμφαση στην ανάπτυξη νέων τεχνικών και στην εξάσκηση των δεξιοτήτων σας, σάς προσκαλούν σε ευχάριστα και δημιουργικά αποτεύματα.

Εργαστήρι καλλιγραφίας: brush pen

Με το νέο έτος, ανακαλύπτουμε την τέχνη της καλλιγραφίας σε τρεις μηνιαίους κύκλους εργαστηρίων, εμβαθύνοντας στις εξής θεματικές:

Ιανουάριος:
brush pen
Φεβρουάριος:
lettering
Μάρτιος:
lettering σε μαυρονίκα

Τον Ιανουάριο, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν τις βασικές αρχές της γραματογραφίας και της καλλιγραφίας. Εξασκούνται στις βασικές τεχνικές της καλλιγραφίας και μαθαίνουν να βελτιώνουν το σχήμα και τη συνοχή των γραμμάτων.

Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+

Μαθήματα που δίνουν την ευκαιρία σε όσους δεν είναι εξοικειωμένοι με τους υπολογιστές, να μάθουν τις κύριες λειτουργίες, τη χρήση βασικών προγραμμάτων και την πλοήγηση στο διαδίκτυο, γνώσεις που θα τους βοηθήσουν στη διεκπεραίωση απλών εργασιών, μέσα από πρακτικά βήματα.

*Το πρόγραμμα απευθύνεται σε αρχάριους χρήστες ηλικίας 65+ καθώς και σε όσους επιθυμούν να λάβουν βασικές γνώσεις του αντικειμένου.

Τετάρτη 09, 16, 23, 30/01
18.00- 21.00

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11

Για ενήλικες

(έως 20 συμμετοχές για τον κάθε κύκλο εργαστηρίων με προεγγραφή στο SNFCC.org)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Κωνσταντίνα - Πολυτίμη Ζερδεβά -
Μηρίκωρη, καλλιγράφος

Μάσκα: Τα εργαλεία της Μεταμόρφωσης

Ένα εργαστήριο από τον ενδυματολόγο και σκηνογράφο Άγγελο Μέντη.

Η μάσκα, ως αντανάκλαση του προσώπου στον καθρέφτη της φαντασίας, κατέχει στην ιστορία της ανθρώπινης έκφρασης θέση προνομιακή. Από τα βάθη των αιώνων μέχρι σήμερα, από τον πιο πρωτόγονο πολιτισμό μέχρι τον πιο εκλεπτυσμένο, σύντροφος στις θορυβώδεις γιορτές της ζωής και στην ακινησία του θανάτου, φτιαγμένη με υλικά από τα πιο ευτελή, όπως η λάσπη, μέχρι το καθαρό χρυσάφι της ματαιοδοξίας, είτε εξυπηρετώντας ανάγκες σκοτεινές, όπως η εξαπάτηση, είτε φέρνοντας τους ανθρώπους σε επαφή με τα φωτεινά προγονικά πνεύματα, την κρυμμένη εσωτερική αλήθεια ή το θείο, είναι ένα πεδίο στο οποίο η δημιουργική δύναμη του ανθρώπου αποδείχτηκε ανεξάντλητη ερμηνεύοντας με την ύλη αυτό που φανταζόταν για το πρόσωπο.

Οι συμμετέχοντες, βουτώντας σε αυτό το υλικό, από τις αφρικανικές μάσκες έως την μάσκα του κλόουν, από τις παραδοσιακές μάσκες των θεάτρων της ανατολής μέχρι τις αυτοσχέδιες αποκριάτικες μάσκες και την σύγχρονη τέχνη και μόδα, θα παίξουν με υλικά προβλέψιμα και απρόβλεπτα και με ελευθερία για να δώσουν ζωή στα πρόσωπα της φαντασίας τους.

Ξεκινήστε να μαζεύετε όσα συνήθως πετάτε και ελάτε να τους δώσετε μια δεύτερη ευκαιρία μέσα από την απροσδόκητη χρήση τους.

Σάββατο 12, 19/01
17.00-19.00

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11

Για ενήλικες

(έως 20 συμμετοχές, με προεγγραφή στο SNFCC.org και κλειστή συμμετοχή ανά κύκλο εργαστηρίων)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Άγγελος Μέντης

CV

Ο Άγγελος Μέντης έχει δουλέψει σαν art director σε μεγάλα events: Τελετή Έναρξης Ολυμπιακών Αγώνων (2004), Τελετή Έναρξης των 1ων Ευρωπαϊκών Αγώνων (Baku 2015).



Νέες τεχνολογίες: Εισαγωγή στις εφαρμογές Android

Ένα δυναμικό εργαστήριο με στόχο την εισαγωγή στις νέες τεχνολογίες όπου οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πώς να χρησιμοποιούν το android στο κινητό ή tablet τους και πώς να τα αξιοποιούν στην καθημερινότητά τους, θέτοντας σε λειτουργία χρήσιμες εφαρμογές.

Δευτέρα 14, 21, 28/01
18.30-20.30

ΑΙΘΟΥΣΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ 11

Για εφήβους 17+ και για ενήλικες.

(έως 18 συμμετοχές ανά εργαστήριο με προεγγραφή στο SNFCC.org)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Foundation



Comics: Εισαγωγή στα Comics και στο Character Design

Τον Ιανουάριο ξεκινάει ένα εργαστήριο για τους εφήβους που ονειρεύονται να δημιουργήσουν το δικό τους σύμπαν comics. Στην πρώτη συνάντηση, ανακαλύπτουν τι είναι τα comics, γιατί είναι ξεχωριστά και πώς χρησιμοποιείται αυτό το μέσο για να πούμε τις ιστορίες που θέλουμε.

Σάββατο 19, 26/01
17.00-19.00

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11

Για εφήβους 12-17 ετών

(έως 20 συμμετοχές ανά εργαστήριο, με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Δανάη Κηλαηδόνη, Comic Artist

Στη δεύτερη συνάντηση, με βάση την βασική ανατομία και προοπτική, αρχίζει ο σχεδιασμός των χαρακτήρων μέσα από ασκήσεις και παραδείγματα.

Εργαστήρια Λάθους: Μονοκονδυλιά

Οι συμμετέχοντες ανακαλύπτουν τις δυνατότητες της συνεχόμενης γραμμής στο χαρτί, αντλώντας έμπνευση από τις μονοκονδυλιές των Pablo Picasso και Saul Steinberg. Στη συνέχεια βρίσκουν εφαρμογές της μονοκονδυλιάς στο χώρο, με αφορμή έργα των Alexander Calder και Diego Cabezal, δημιουργώντας ευφάνταστα δισδιάστατα και τρισδιάστατα έργα από... γραμμή!

Παρασκευή 11, 18, 25/01
18.00-19.00, 19.00-20.00, 20.00-21.00

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11

Για παιδιά όλων των ηλικιών και τους γονείς τους

(έως 30 συμμετοχές, παιδιά και γονείς, ανά εργαστήριο με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Χριστίνα Τσινιτσιζέλη, Εικαστικός



Ώρα για παιχνίδι!

Κάθε Δευτέρα και Πέμπτη νέοι γονείς βάζουν τα μωρά τους στο καρότσι και έρχονται βόλτα στο ΚΠΙΣΝ. Δυο καινούργια προγράμματα ειδικά σχεδιασμένα για γονείς και παιδιά έως 3 ετών ενισχύουν την εξωστρέφεια και το διαδραστικό παιχνίδι με το σύνθημα: Ώρα για παιχνίδι!

Baby's Arts & Crafts

Μέσα σε ένα ήρεμο και διασκεδαστικό περιβάλλον, τα βρέφη αποκτούν τις πρώτες δεξιότητες αδρής κίνησης, γνωρίζουν τα χρώματα, αναπτύσσουν την παρατηρητικότητα τους, εξερευνούν το σώμα τους και τον κόσμο. Με όχημα το εμπνευσμένο αισθητηριακό παιχνίδι, δημιουργούν μαζί με τους γονείς πολύτιμα έργα τέχνης και εμπειρίες ομαλής κοινωνικοποίησης.

Παίζουμε με τα αποτυπώματα των χεριών και των ποδιών μας, φτιάχνουμε διακοσμητικές γιρλάντες, κορνίζες, έργα τέχνης σε καμβάδες και τα πρώτα αισθητηριακά παιχνίδια του μωρού μας, με πρωτότυπα υλικά.

Δευτέρα 14/1, 21/1, 28/1
18.00-19.00

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11

Για μωρά 3 έως 9 μηνών και τους γονείς τους

(έως 20 συμμετοχές, 10 βρέφη και 10 συνοδοί, με προεγγραφή στο SNFCC.org)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Άννα Κωνσταντίνου,
Εμπυχώτρια Μη Ανταγωνιστικού Παιχνιδιού



Το πρώτο μου ατελιέ

Γνωστά έργα τέχνης γίνονται αφορμή για να ταξιδέψουν τα παιδιά και οι γονείς τους στο κόσμο των τεχνών! Τα παιδιά δημιουργούν κάθε φορά το δικό τους μοναδικό έργο, σύμφωνα με την τεχνολογία, τους πρωταγωνιστές, την θεματική. Η μπαλαρίνα του Renoir μας καλεί να χορέψουμε μαζί της με μουσικά κομμάτια του Debussy, οι κονσέρβες του Warhol μας μαθαίνουν το τύπωμα, το ελεφαντάκι Elmer του David McKee μας μιλά για την διαφορετικότητα και τα μοτίβα, τα γλυπτά των Giacometti και Botero μας βοηθούν να γνωρίσουμε το σώμα μας και ο Matisse παίζει μαζί μας με τα χάρτινα πουλιά και λουλουδιά.

Σκοπός των εργαστηρίων αυτών είναι τα μικρά παιδιά να πειραματιστούν με ποικίλα υλικά, όπως η ζωγραφική με φτερά, με μαλακά υλικά, με χρηστικά αντικείμενα, με κολάζ, τυπώματα, drawing, αυθόρμητη κίνηση, να εκφραστούν, να αλληλεπιδράσουν, να κοινωνικοποιηθούν και να εισαχθούν με διασκεδαστικό τρόπο στον πολύχρωμο κόσμο της ιστορίας της τέχνης.

Πέμπτη 10,17,24,31/1
18.00-19.00

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11

Για παιδιά 1-3 ετών και τους γονείς τους

(έως 20 συμμετοχές, 10 παιδιά και 10 συνοδοί, με προεγγραφή στο SNFCC.org)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Ειρήνη Περισίδου, Ιστορικός Τέχνης,
Εμπυχώτρια ΕΠ

Βοηθός εμπύχωσης:
Χριστίνα Μείμαριδη -
Μουσειοπαιδαγωγός

Αθλητισμός & Ευεξία

Το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος προσφέρει το ιδανικό μέρος για άθληση προσκαλώντας όλους να συμμετάσχουν σε προγράμματα Αθλητισμού & Ευεξίας.

Άσκηση για όλους

Έμπειροι καθηγητές φυσικής αγωγής βρίσκονται στους χώρους των υπαίθριων οργάνων και του στίβου, δίνουν συμβουλές και καλές πρακτικές και αξιολογούν τη φυσική κατάσταση των ασκούμενων.

Επιπλέον, οι προπονητές μπορούν να σχεδιάσουν εξατομικευμένα προγράμματα αερόβιας άσκησης, μυϊκής ενδυνάμωσης, ασκησιολογία ευλυγισίας και αποθεραπείας για όσους το επιθυμούν.

Δευτέρα 07, 14, 21, 28/01
Τρίτη 08, 15, 22, 29/01
Τετάρτη 09, 16, 23, 30/01
Πέμπτη 10, 17, 24, 31/01
Παρασκευή 11, 18, 25/01
08.00-10.00, 18.00-21.00

ΣΤΙΒΟΣ 6

Για ενήλικες

(με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Αναγέννηση & Πρόοδος

Mat Pilates

Ένας δημιουργικός τρόπος εκγύμνασης με έμφαση στην ενδυνάμωση του κέντρου του σώματος, για τη βελτίωση της ευλυγισίας και της ισορροπίας. Πραγματοποιείται πάνω σε στρώματα και είναι κατάλληλο για άντρες και γυναίκες όλων των ηλικιών.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να φορούν άνετα ρούχα και να φέρουν το δικό τους στρώμα pilates.

Τετάρτη 09, 16, 23, 30/01
Παρασκευή 11, 18, 25/01
07.30-08.45
Δευτέρα 07, 14, 21, 28/01
08.45-10.00
Τρίτη 08, 15, 22, 29/01
Πέμπτη 10, 17, 24, 31/01
18.00-19.00

ΞΕΦΩΤΟ 1

Για ενήλικες

(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Αναγέννηση & Πρόοδος

Yoga στο Πάρκο

Στη yoga σώμα και πνεύμα συνδέονται, μέσα από ήπιες πρακτικές που περιλαμβάνουν αναπνοές asanas και χαλάρωση, με σκοπό την ενίσχυση της αυτοσυγκέντρωσης, της ηρεμίας και της θετικής σκέψης.

Δευτέρα 07, 14, 21, 28/01
Παρασκευή 11, 18, 25/01
18.00-19.30
Τρίτη 08, 15, 22, 29/01
Πέμπτη 10, 17, 24, 31/01
08.00-09.30

ΞΕΦΩΤΟ 1

Για ενήλικες

(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Αναγέννηση & Πρόοδος



Mat Pilates για προχωρημένους

Ένα δυναμικό μάθημα pilates για προχωρημένους μαθητές που δίνει έμφαση στην ροή και την γρήγορη εναλλαγή των ασκήσεων. Οι αλλαγές γίνονται με τρόπο που ενδυναμώνει τους μύς, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα του σώματος.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να φορούν άνετα ρούχα και να φέρουν το δικό τους στρώμα pilates.

Δευτέρα 07, 14, 21, 28/01
07.30-08.45
Παρασκευή 11, 18, 25/01
08.45-10.00

ΞΕΦΩΤΟ 1

Για ενήλικες

(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Αναγέννηση & Πρόοδος

Ομαδικοί Αγώνες

Ο νέος, ειδικά διαμορφωμένος υπαίθριος χώρος του ΚΠΙΣΝ περιμένει ομάδες για να παίξουν ποδόσφαιρο και μπάσκετ. Οι αγώνες μπορούν να έχουν διάρκεια ως και 30 λεπτών, και οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν φτιάξει μόνοι τους τις ομάδες τους και να φέρουν τη δική τους μπάλα.

Δευτέρα 07, 14, 21, 28/01
Τρίτη 08, 15, 22, 29/01
Τετάρτη 09, 16, 23, 30/01
Πέμπτη 10, 17, 24, 31/01
Παρασκευή 11, 18, 25/01
Σάββατο 12, 19, 26/01
 20.00-22.00

ΥΠΑΙΘΡΙΟΣ ΧΩΡΟΣ
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ 25

Για ενήλικες

(έως 10 παίκτες ανά 30' με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
 Αναγέννηση & Πρόοδος



Tai-Chi

Το tai-chi είναι μία αρχαία κινέζικη πολεμική τέχνη, η οποία έχει μετεξελιχθεί σε μία ευχάριστη και χαμηλής έντασης μορφή άσκησης. Κινήσεις που εκτελούνται με αργό, εστιασμένο τρόπο και συνοδεύονται από βαθιές αναπνοές, βοηθούν στη μείωση του στρες και στην αύξηση της ευελιξίας και της ισορροπίας. Κατάλληλο για όλες τις ηλικίες και όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης.

Για Αρχάριους
Τρίτη 08, 15, 22, 29/01
 18.00-19.15
ΣΤΙΒΟΣ 6

Σάββατο 12, 19, 26/01
 08.30-09.45
ΞΕΦΩΤΟ 1

Για προχωρημένους
Παρασκευή 11, 18, 25/01
 19.00-20.15
ΣΤΙΒΟΣ 6

Για ενήλικες
 (έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
 Αναγέννηση & Πρόοδος

Qigong για 50+

Το Qigong (προφέρεται τσι κογκ) είναι μια αρχαία κινέζικη πρακτική άσκησης που απευθύνεται σε όλα τα άτομα ανεξαρτήτως φυσικής κατάστασης. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι σχεδιασμένο ειδικά για άτομα άνω των 50 ετών. Συνδυάζει ήπιες, αργές, επαναλαμβανόμενες κινήσεις, με κιναισθητική συγκέντρωση, διαλογισμό και έλεγχο της αναπνοής.

Τετάρτη 09, 16, 23, 30/01
 17.00-18.15
Πέμπτη 10, 17, 24, 31/01
 09.00-10.15

ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ 4

Για άτομα 50 ετών και άνω
 (έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
 Αναγέννηση & Πρόοδος

Pétanque

Το άγνωστο σε πολλούς pétanque (εδαφοσφαίριση) είναι ένα άθλημα που συνδυάζει την ακρίβεια του στόχου με τον συντονισμό και την αυτοσυγκέντρωση. Οι αγωνιζόμενοι, που παίζουν είτε ένας εναντίον ενός είτε σε ομάδες, προσπαθούν να προσεγγίσουν τον στόχο πετώντας σιδερένιες μπάλες.

Κυριακή 13, 20, 27/01
 12.00-14.00

ΕΣΠΛΑΝΑΔΑ 17

Για ενήλικες
 (με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
 Αναγέννηση & Πρόοδος



SNFCC Running Team

Οι φίλοι τρεξίματος ενώνουν τις δυνάμεις και την αγάπη τους για το τρέξιμο, δημιουργώντας μία ομάδα η οποία προπονείται κάθε Τρίτη και Σάββατο με την καθοδήγηση έμπειρων προπονητών δρόμων αντοχής. Στόχος, η βελτίωση των ατομικών επιδόσεων μέσα από την ομαδική προπόνηση και την υποστήριξη της ομάδας.

Τρίτη 08, 15, 22, 29/01 | 18.30-20.00
Σάββατο 12, 19, 26/01 | 08.30-10.00

ΣΤΙΒΟΣ 6

Για άτομα 15-70 ετών

(έως 50 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

*Η συμμετοχή των εφήβων 15-18 ετών θα γίνεται με άδεια κηδεμόνα.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
 Αναγέννηση & Πρόοδος

Άθληση στην 3η ηλικία

Η άσκηση είναι το πιο δυνατό εργαλείο για την πρόληψη και θεραπεία χρόνιων παθήσεων όπως διαβήτης, καρδιοπάθειες, παχυσαρκία. Στο πλαίσιο αυτό, το νέο αυτό πρόγραμμα απευθύνεται σε άτομα άνω των 65 αλλά και νεότερους που υποφέρουν από χρόνιες παθήσεις. Το εξειδικευμένο προσωπικό (καθηγητές φυσικής αγωγής, φυσίατροι, καρδιολόγοι) από το τμήμα αθλητικής αριστείας Sports Excellence, σχεδιάζουν και υλοποιούν ειδικά εξατομικευμένα προγράμματα με βόδιση, yoga, λάστιχα, αλτήρες, και ασκήσεις εδάφους, ενώ ανά τακτά χρονικά διαστήματα θα παρέχεται και η δυνατότητα ψυχολογικής υποστήριξης. Η εβδομαδιαία δραστηριότητα θα καταγράφεται ηλεκτρονικά σε φάκελο του κάθε συμμετέχοντα και κάθε τρεις μήνες θα αξιολογείται η φυσική του κατάσταση.

Απαιτείται ιατρική βεβαίωση από Παθολόγο ή Καρδιολόγο.

Δευτέρα 07, 14, 21, 28/01
Τετάρτη 09, 16, 23, 30/01
Παρασκευή 11, 25/01
 10.00-10.50

MAKER SPACE 11

Για άτομα 65 ετών και άνω

(έως 8 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
 Αναγέννηση & Πρόοδος

Αθλητικά Παιχνίδια

Μια δραστηριότητα για παιδιά στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος με σκοπό την ψυχαγωγία και την καλλιέργεια του αθλητικού πνεύματος. Διαδραστικά κινητικά και μουσικοκινητικά παιχνίδια παίρνουν τη μορφή αθλοπαιδιών, δίνοντας την ευκαιρία για συνεργασία, επικοινωνία και άσκηση.

Σάββατο 12, 19, 26/01
 16.00-17.15

ΞΕΦΩΤΟ 1

Για παιδιά ηλικίας 5 - 10 ετών

(έως 20 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
 Αναγέννηση & Πρόοδος

Παιχνίδια για οικογένειες

Μία διασκεδαστική δραστηριότητα με παιχνίδια ειδικά σχεδιασμένα για μικρούς και μεγάλους. Οι γονείς ενθαρρύνονται να παίξουν και να συνεργαστούν με τα παιδιά τους στο Πάρκο, συμμετέχοντας στα εκπαιδευτικά ερεθίσματά τους και αναπτύσσοντας την ευρηματικότητά τους.

Σάββατο 12, 19, 26/01
 13.00-14.30

ΞΕΦΩΤΟ 1

Για παιδιά 4-9 ετών με τους γονείς τους

(έως 50 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
 Αναγέννηση & Πρόοδος



Καγιάκ στο Κανάλι

Το πρόγραμμα στοχεύει στη γνωριμία μικρών και μεγάλων με το καγιάκ, ενώ συγχρόνως δίνει την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να γνωρίσουν το ΚΠΙΣΝ κωπηλατώντας!

Σάββατο 12, 19, 26/01
Κυριακή 13, 20, 27/01
14.30- 17.00

ΚΑΝΑΛΙ 16
(από την πλευρά του Κέντρου Επισκεπτών)

Για παιδιά άνω των 10 ετών & ενήλικες

(έως 20 συμμετοχές ανά 30' με προεγγραφή στο SNFCC.org)

*απαραίτητη η παρουσία συνοδού για παιδιά κάτω των 15 ετών

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Αναγέννηση & Πρόοδος

Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι

Μία σειρά από ιστιοπλοϊκές δράσεις με διαφορετικούς τύπους σκαφών, τόσο μέσα στο Κανάλι, όσο και στη στεριά, και καινοτόμες εκπαιδευτικές δραστηριότητες για παιδιά και ενήλικες.

Σάββατο 12, 19, 26/01
Κυριακή 13, 20, 27/01

10.00-11.00

για παιδιά 6-9 &

6-14 με νοητική αναπηρία*

11.00-12.00

για παιδιά 9-14 &

6-14 με νοητική αναπηρία*

12.00-13.00

για εφήβους 15+ &

ενήλικες με νοητική αναπηρία*

ΚΑΝΑΛΙ 16

(έως 15 συμμετοχές ανά 60' με προεγγραφή στο SNFCC.org)

*Απαραίτητη η παρουσία συνοδού

Σε συνεργασία με τον Ναυτικό Όμιλο Καλαμακίου



Ενημερωτική Εσπερίδα: Η Άσκηση είναι Φάρμακο

Την Παρασκευή 25/01 στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ) διοργανώνεται ενημερωτική εσπερίδα για τη σημασία της σωματικής άσκησης ως φάρμακο στην αντιμετώπιση νόσων και τη βελτίωση της υγείας ατόμων που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες.

Παρασκευή 25/01
17.00-21.00

ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11

Η εκδήλωση διοργανώνεται από το ΚΠΙΣΝ σε συνεργασία με την Α' Ορθοπαιδική Κλινική του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ), το τμήμα Φυσιολογίας της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ και το Ελληνικό Εθνικό Κέντρο «EXERCISE IS MEDICINE».

Διακεκριμένοι Καθηγητές της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, θα παρουσιάσουν πρωτόκολλα θεραπευτικής άσκησης για:

- Υπέρταση
- Καρδιοαγγειακά νοσήματα
- Σακχαρώδη Διαβήτη
- Νευροεμφυλιστικά νοσήματα
- Ογκολογία

Η εκδήλωση είναι ενημερωτική σχετικά με το παγκόσμιο κίνημα που αναπτύσσεται για την υγεία και τη συνταγογράφηση της σωματικής άσκησης με σκοπό την πρόληψη και τη θεραπεία χρόνιων νόσων.

Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)

Διασκεδαστικές αθλητικές δραστηριότητες με μπάλες, χωρίς βαθμολόγηση, εστιάζοντας μόνο στην χαρά του παιχνιδιού και στην ευγενή άμιλλα. Με την καθοδήγηση εξειδικευμένων προπονητών.

Δευτέρα 07, 14, 21, 28/01
Τετάρτη 09, 16, 23, 30/01
Παρασκευή 11, 18, 25/01
17.00-20.00

5-7 ετών: 17.00-17.30

5-7 ετών: 17.30-18.00

8-10 ετών: 18.00-18.30

8-10 ετών: 18.30-19.00

11-13 ετών: 19.00-19.30

11-13 ετών: 19.30-20.00

ΥΠΑΙΘΡΙΟΣ ΧΩΡΟΣ
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ 25

Για παιδιά ηλικίας 5-13 ετών

(έως 12 παιδιά ανά 30' με προεγγραφή στο SNFCC.org)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Αναγέννηση & Πρόοδος

Street Soccer 5X5

Διοργάνωση ελεύθερων αγώνων ποδοσφαίρου, με μικρές ομάδες των πέντε, για παιδιά από 6 έως 12 ετών.

Σάββατο 12, 19, 26/01
Κυριακή 13, 20, 27/01
10.00-13.00

ΥΠΑΙΘΡΙΟΣ ΧΩΡΟΣ
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ 25

Για παιδιά ηλικίας 6-12 ετών

(έως 10 παιδιά ανά 30' με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Αναγέννηση & Πρόοδος

Δημιουργική Ενόργανη

Μέσω της ενόργανης γυμναστικής και σε συνδυασμό με παιχνίδι και διασκέδαση, τα παιδιά γνωρίζουν το σώμα και τις ικανότητές τους, ενώ παράλληλα βελτιώνουν την ευλυγισία και την μουσική συναρμογή!

Σάββατο 12, 19, 26/01
11.45-13.00

ΣΤΙΒΟΣ 6

Για παιδιά ηλικίας 3-6 ετών

(έως 20 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Αναγέννηση & Πρόοδος

Mini Tennis

Τα παιδιά μαθαίνουν να αγαπούν το τένις, μέσω μιας καινοτόμου και διασκεδαστικής μεθόδου, με αφετηρία το παιχνίδι και κατάλληλα διαμορφωμένες δραστηριότητες.

Σάββατο 12, 19, 26/01
Κυριακή* 13, 20, 27/01
16.00-19.00

ΥΠΑΙΘΡΙΟΣ ΧΩΡΟΣ
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ 25

Για παιδιά ηλικίας 4-10 ετών, ηλικιακά γκρουπ 4-7 & 8-10

(έως 8 παιδιά ανά 30' με προεγγραφή στο SNFCC.org)

*Κάθε Κυριακή Blind Tennis ή Soundball Tennis για παιδιά με και χωρίς χαμηλή όραση ή/και τυφλότητα.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Αναγέννηση & Πρόοδος

Στιβομαχίες

Παιχνίδια δράσης για άσκηση και ψυχαγωγία στο Πάρκο. Βάλτε τα αθλητικά σας και ελάτε να παίξουμε!

Κυριακή 13, 20, 27/01
16.00-17.15

ΣΤΙΒΟΣ 6

Για παιδιά ηλικίας 5 - 10 ετών

(έως 20 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Αναγέννηση & Πρόοδος

Μαθήματα Πρώτων Βοηθειών

Ένα εργαστήριο όπου προσφέρεται μη πιστοποιημένη εκπαίδευση στην αντιμετώπιση θυμάτων ανακοπής, στην αναγνώριση και χρήση αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή, καθώς και στην αντιμετώπιση θυμάτων πνιγμού και πνιγμονής. Ακολουθεί πρακτική εξάσκηση σε ειδικά προπλάσματα.

Τετάρτη 23/01
17.30-19.00
19.00-20.30

ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ
ΧΡΗΣΕΩΝ 11

Για ενήλικες

(έως 20 συμμετοχές ανά εργαστήριο με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Αναγέννηση & Πρόοδος

Τζουζέππε Βέρντι Σιμόν Μποκκανέγκρα Όπερα

19, 20, 22, 23, 25, 26/01

Ώρα έναρξης:
20.00
(Κυριακές στις 18.30)

ΑΙΘΟΥΣΙΑ ΣΤΑΥΡΟΣ
ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ 13

Κύκλος Ιταλική Όπερα

Η παραγωγή *Σιμόν Μποκκανέγκρα* πραγματοποιείται σε συνεργασία με τη Βασιλική Όπερα του Λονδίνου (Royal Opera House). Πρωτοπαρουσιάστηκε στη Βασιλική Όπερα, Λονδίνο, στις 12 Νοεμβρίου 1991.

Με τον *Σιμόν Μποκκανέγκρα* ο Τζουζέππε Βέρντι έπλασε έναν από τους εντυπωσιακότερους ρόλους για φωνή βαρύτονου. Μέσα από το στόμα του ιστορικού δόγη της Γένοβας, ο Βέρντι μπόρεσε να εκφράσει την πολιτική του σκέψη και τα ιδανικά του για μια Ιταλία ενωμένη, μακριά από αδελφοκτόνους πολέμους. Στην εντυπωσιακή παραγωγή της Βασιλικής Όπερας του Λονδίνου, ο Μοσίνσκου επιχειρεί μια ιστορική σκηνοθεσία που εμπνέεται από την τέχνη και την αρχιτεκτονική της Αναγέννησης. Οι Times του Λονδίνου έγραψαν ότι "αποτελεί τον καλύτερο φόρο τιμής για την επέτειο των 200 ετών από τη γέννηση του Βέρντι".

Μουσική διεύθυνση: Ζωή Τσόκανου - Στάθης Σούλης
Σκηνοθεσία: Ελάιτζα Μοσίνσκου

Με την **Ορχήστρα**, τη **Χορωδία** και **Μονωδούς** της ΕΛΣ



Η συμμετοχή στα προγράμματα των Εκπαιδευτικών & Κοινωνικών Δράσεων ΕΛΣ είναι δωρεάν. Απαραίτητη η εγγραφή.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΕΛΣ

Κάθε Δευτέρα
18.00-20.00

Πληροφορίες-εγγραφές:
213 088 5742
education@nationalopera.gr

ΧΩΡΟΙ ΕΛΣ 13

Κάθε Δευτέρα
18.00-20.00

ΧΩΡΟΙ ΕΛΣ 13

Πληροφορίες-εγγραφές:
213 088 5755
education@nationalopera.gr

Κάθε Δευτέρα
17.30-19.00

ΧΩΡΟΙ ΕΛΣ 13

Πληροφορίες-εγγραφές:
213 088 5753
education@nationalopera.gr

Εργαστήριο κίνησης για
μεικτή ομάδα ατόμων με
ή χωρίς αισθητηριακές
αναπηρίες

Διαπολιτισμική Χορωδία

Η Διαπολιτισμική Χορωδία της Εναλλακτικής Σκηνής της ΕΛΣ συνεχίζει το πολυπολιτισμικό ταξίδι της στις γειτονιές του κόσμου. Διανύοντας πλέον την τρίτη χρονιά από τη δημιουργία της, η Διαπολιτισμική χορωδία εξακολουθεί να χαρίζει μοναδικές στιγμές και έντονα συναισθήματα στους ακροατές, αλλά παράλληλα και μια μοναδική εμπειρία στα μέλη της.

Μαέστρος χορωδίας: Βασούλα Δελλή

Διαπολιτισμική Ορχήστρα

Η Εναλλακτική Σκηνή σε συνεργασία με τις Εκπαιδευτικές και Κοινωνικές Δράσεις της ΕΛΣ στελεχώνουν μια νέα Διαπολιτισμική ορχήστρα. Μόνιμοι ή προσωρινοί κάτοικοι των Αθηνών, επαγγελματίες και ερασιτέχνες μουσικοί από όλες τις κοινότητες της πόλης καλούνται να λάβουν μέρος, να βιώσουν μια μοναδική εμπειρία και να δημιουργήσουν ένα πολυεθνικό ρεπερτόριο από τις μουσικές παραδόσεις των χωρών προέλευσής τους.

Υπεύθυνος ορχήστρας: Χάρης Λαμπράκης

Visualizing Sound

Στο εργαστήριο κίνησης Visualizing Sound άτομα με ή χωρίς αισθητηριακές αναπηρίες αλληλεπιδρούν, εκφράζονται, αλλά κυρίως αισθάνονται χρησιμοποιώντας αποκλειστικά το σώμα τους για την παραγωγή μουσικής.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Γιώτα Πεκλήρη (χορεύτρια, χορογράφος, καθηγήτρια χορού) σε συνεργασία με την Εύα Καρτερού (χορεύτρια, παιδαγωγός) και τη Βίκη Σκορδαλή (ηθοποιός, χορεύτρια) **Ειδικός συνεργάτης:** Θάνος Δασκαλόπουλος (body musician)

Λένα Πλάτωνος Το αηδόνι του αυτοκράτορα Όπερα για παιδιά και νέους

08, 09/01

Ώρα έναρξης:
11.00

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

Το μουσικό παραμύθι της σπουδαίας Λένας Πλάτωνος *Το αηδόνι του αυτοκράτορα* παρουσιάζεται ως η κεντρική παραγωγή όπερας για παιδιά και νέους της Εναλλακτικής Σκηνής της Εθνικής Λυρικής Σκηνής. Πρόκειται για μια εντυπωσιακή παραγωγή όπου η όπερα «συνομιλεί» με το animation, σε συνεργασία με το Διεθνές Φεστιβάλ & Αγορά Κινουμένων Σχεδίων Animasyrgos.

Λιμπρέτο: Γιώργος Βολουδάκης
Σκηνοθεσία: Κατερίνα Πετσατώδη
Animation: Ειρήνη Βιανέλλη

09, 10, 11, 12, 13,
16, 17, 18, 19, 20/1

Ώρα έναρξης:
20.30

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

Ουόλς / Χάνσαρντ / Ιργκλόβα Οnce Μιούζικαλ

Το πολυβραβευμένο μιούζικαλ *Οnce*, ο απόλυτος θρίαμβος του Μπρόντγουεϊ, έρχεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα σε μια μεγάλη παραγωγή της Εναλλακτικής Σκηνής της Εθνικής Λυρικής Σκηνής. Μια σύγχρονη ιστορία αγάπης ζωντανεύει επί σκηνής μέσα από υπέροχα τραγούδια, όπως το βραβευμένο με Όσκαρ «Falling Slowly», και με ένα εξαιρετικό καστ ταλαντούχων ηθοποιών-μουσικών-τραγουδιστών της νέας γενιάς. Ένας ύμνος για την πίστη στα όνειρα και τη δύναμη της μουσικής.

Κείμενο: Έντα Ουόλς
Μουσική - Στίχοι: Γκλεν Χάνσαρντ, Μαρκέτα Ιργκλόβα
Βασισμένο στην ομώνυμη κινηματογραφική ταινία σε σενάριο και σκηνοθεσία του Τζων Κάρνεϋ
Σκηνοθεσία: Ακύλλας Καραζήσης
Πρωταγωνιστούν: Μαρίνα Σάττι, Αποστόλης Ψυχράμης

Φρανσίς Πουλένκ

Η ανθρώπινη φωνή Μονόπρακτη όπερα βασισμένη στον ομώνυμο θεατρικό μόνολογο του Ζαν Κοκτώ

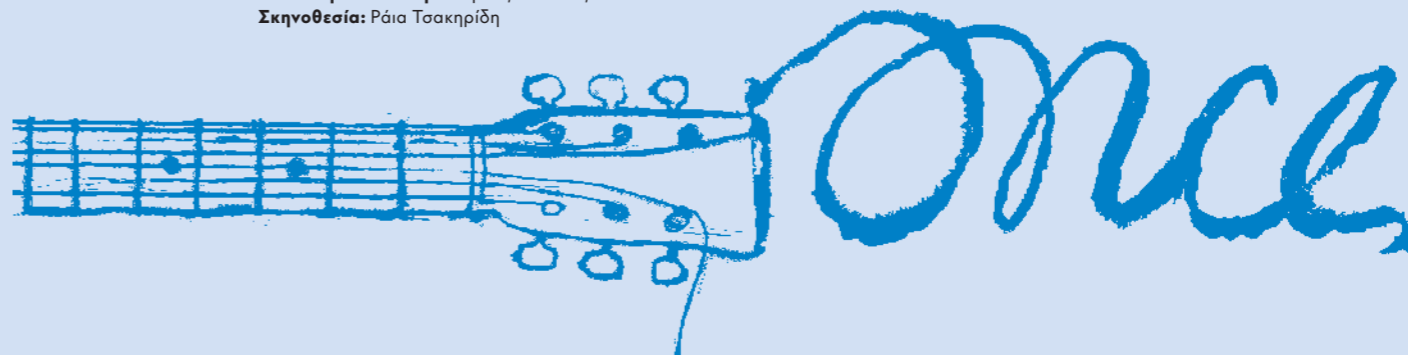
29, 31/1

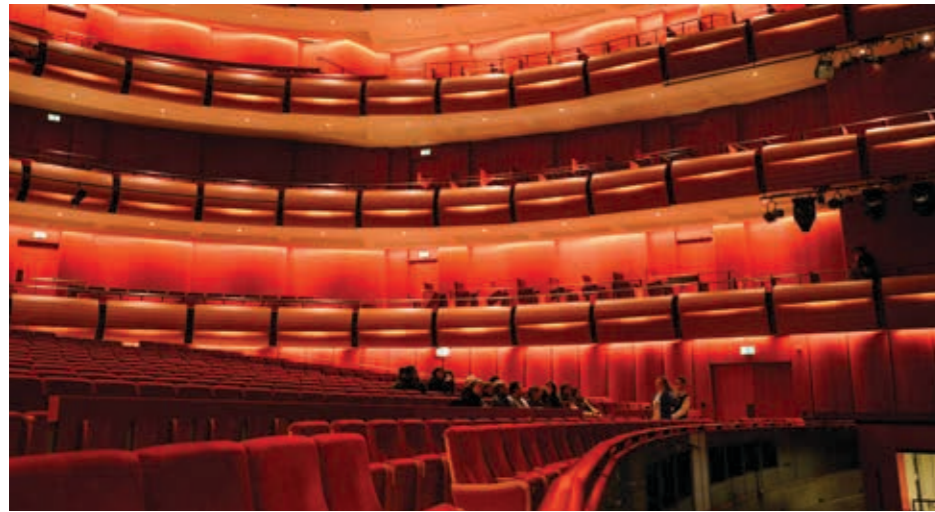
Ώρα έναρξης:
20.30

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

Η διεθνώς καταξιωμένη υψίφωνος της ΕΛΣ Έλενα Κελεσιδη, μετά τα τριακόσια χρόνια μοναξιάς που βίωσε ως Εμίλια Μάρτυ στην όπερα Υπόθεση Μακρόπουλου του Λέος Γιάντασεκ, καλείται φέτος να ζήσει τα τελευταία σαράντα λεπτά μιας σχέσης και ίσως μιας ζωής...

Σκηνοθεσία: Παναγής Παγουλάτος
Στον ρόλο της Γυναίκας η Έλενα Κελεσιδη





Θέλετε να γνωρίσετε το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος από κοντά; Το ΚΠΙΣΝ προσφέρει **ξεναγήσεις στο βραβευμένο κτιριακό συγκρότημα** που φιλοξενεί τις νέες εγκαταστάσεις της Εθνικής Λυρικής Σκηνής (ΕΛΣ) και της Εθνικής Βιβλιοθήκης της Ελλάδος (ΕΒΕ), σχεδιασμένο από το αρχιτεκτονικό γραφείο Renzo Piano Building Workshop. Ανακαλύψτε τις αίθουσες κοινού αλλά και μερικούς από τους backstage χώρους των δύο κτιρίων. Επισκεφθείτε τις αίθουσες προβών, την Αίθουσα Σταύρος Νιάρχος και την Εναλλακτική Σκηνή της ΕΛΣ, και περιηγηθείτε στο Δημόσιο Τμήμα της ΕΒΕ, τα ερευνητικά αναγνωστήρια και τους χώρους αποθήκευσης των βιβλίων.

Επίσης, προσφέρονται καθημερινά **ξεναγήσεις στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος** το οποίο πρόσφατα πήρε την **πρώτη θέση στα Ευρωπαϊκά Βραβεία Κήπων** και το οποίο αποτελεί το **μεγαλύτερο δημόσιο μεσογειακό κήπο** στον κόσμο. Ως σύγχρονο έργο Αρχιτεκτονικής Τοπίου, το νέο Πάρκο της πόλης έχει σχεδιαστεί σύμφωνα με τις αρχές της αειφορίας και της βιωσιμότητας, σεβόμενο τα οικοσυστήματα και τις εναλλαγές ενός τόπου σε διαρκή εξέλιξη. Ένας φιλόξενος και ανοιχτός χώρος, με φυτεύσεις και χαρακτήρα που αντανακλούν το μεσογειακό τοπίο, που μπορείτε να επισκεφθείτε καθημερινά.

• Για πληροφορίες, το αναλυτικό πρόγραμμα των ξεναγήσεων και προεγγραφή, επισκεφθείτε το SNFCC.org.

• Οι ξεναγήσεις ακολουθούν διαδρομή που περιλαμβάνει συνεχές περπάτημα στους χώρους του ΚΠΙΣΝ και τη χρήση σκαλοπατιών και ανελκυστήρα.

• Η περιήγηση στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος πραγματοποιείται εφόσον οι καιρικές συνθήκες το επιτρέπουν.

Ομαδικές Ξεναγήσεις

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με ομαδικές ξεναγήσεις επικοινωνήστε μαζί μας στην ηλεκτρονική διεύθυνση tours@snfcc.org.

Δευτέρα-Κυριακή
06.00-00.00

ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΠΙΣΝ 18

Κύπελλο Σπύρου Λούη

Το Ασημένιο Κύπελλο που εμπνεύστηκε και σχεδίασε ο Michel Bréal για τον Πρώτο Μαραθωνιονίκη, τον Έλληνα Σπύρο Λούη, και το οποίο του απονεμήθηκε κατά τους πρώτους Σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες στην Αθήνα, το 1896, εκτίθεται μόνιμα στο ΚΠΙΣΝ.

Το ιστορικό κειμήλιο αγοράστηκε από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος σε δημοπρασία του οίκου Christie's όταν διατέθηκε προς πώληση από τον εγγονό του δρομέα. Η απόκτηση του Κυπέλλου συνοδεύτηκε από την άμεση δέσμευση του Ιδρύματος να το καταστήσει προσίτο στο ευρύ κοινό και να το μοιραστεί με όλους, εκθέτοντάς το μόνιμα στο ΚΠΙΣΝ μετά την ολοκλήρωσή του. Έως τότε, περισσότεροι από 3.500.000 επισκέπτες είχαν ήδη την ευκαιρία να δουν το Κύπελλο από κοντά, κατά τη φιλοξενία του στο Μουσείο της Ακρόπολης και στο Ολυμπιακό Μουσείο στη Λωζάνη.



Ωράριο 7-31 Ιανουαρίου

- **Πάρκο Σταύρος Νιάρχος:**
Δευτέρα - Πέμπτη: 06.00-22.00
Παρασκευή - Κυριακή: 06.00-00.00
- **Αγορά, Φάρος:** 06.00-00.00
- **Κέντρο Επισκεπτών:** 09.00-22.00

Συμμετοχή σε εκδηλώσεις

Για τη συμμετοχή στα εργαστήρια απαιτείται αναμονή 30' ενώ σε ορισμένες εκδηλώσεις και δραστηριότητες είναι απαραίτητη η προεγγραφή, λόγω του περιορισμένου αριθμού θέσεων.

Προσβασιμότητα

- Το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος είναι πλήρως προσβάσιμο από όλους.
- Όλες οι είσοδοι, οι ανελκυστήρες, καθώς και ο χώρος του Στίβου είναι προσβάσιμοι από ΑμεΑ.
- Το ΚΠΙΣΝ διαθέτει θέσεις στάθμευσης για ΑμεΑ στο ισόγειο του parking, καθώς και αναπηρικά αμαξίδια για την εσωτερική μετακίνηση ατόμων με αναπηρία.
- Στο Κέντρο Επισκεπτών, στο Park Kiosk και στην Αγορά υπάρχουν WC για άτομα με αναπηρία.
- Σε όλες τις διαδρομές που οδηγούν στα κτίρια του ΚΠΙΣΝ και στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος υπάρχει οδηγός όδευσης τυφλών.
- Οι σκύλοι-οδηγοί είναι ευπρόσδεκτοι σε όλους τους χώρους του ΚΠΙΣΝ.

Κατοικίδια

Τα κατοικίδια είναι ευπρόσδεκτα σε όλους τους εξωτερικούς χώρους του ΚΠΙΣΝ εκτός από το Ξέφωτο, τον Λαβύρινθο και τις Παιδικές Χαρές. Θα πρέπει να είναι πάντοτε με λουρί, και να βρίσκονται υπό την εποπτεία του κηδεμόνα τους, ο οποίος οφείλει να μεριμνά για την καθαριότητα του χώρου.

Wi-Fi

Το ΚΠΙΣΝ διαθέτει δωρεάν Wi-Fi, ενώ παρέχει δωρεάν χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών στους χώρους της Εθνικής Βιβλιοθήκης της Ελλάδος.

Δωρεάν έντυπα σε ψηφιακή μορφή

Στο ΚΠΙΣΝ έχετε τη δυνατότητα να αποκτήσετε δωρεάν πρόσβαση στον υπολογιστή ή το smartphone σας, σε πολλά περιοδικά και εφημερίδες από ολόκληρο τον κόσμο μέσω της πλατφόρμας pressreader.com

Φωτογράφιση

Η φωτογράφιση στους χώρους του ΚΠΙΣΝ επιτρέπεται αποκλειστικά για ιδιωτική χρήση.

Για οποιαδήποτε αίτημα φωτογράφισης με εμπορικό/διαφημιστικό σκοπό θα πρέπει να αποστείλετε προηγουμένως e-mail στο info@snfcc.org. Η χρήση drones για οποιονδήποτε σκοπό απαγορεύεται.

ΑΤΜ

Στο χώρο Υποδοχής του ΚΠΙΣΝ λειτουργούν ΑΤΜ της Τράπεζας Πειραιώς και της Εθνικής Τράπεζας.

Πρώτες Βοήθειες

Στο χώρο του ΚΠΙΣΝ λειτουργούν ιατρεία στελεχωμένα με νοσηλευτικό προσωπικό.

Αναζητήστε τα στον χάρτη στην επόμενη σελίδα.

Εστίαση

Στους χώρους του ΚΠΙΣΝ λειτουργούν τα εξής σημεία εστίασης:

• **Agora Bistro** (στην Αγορά)
Δευτέρα-Κυριακή 08.00-00.00

• **Canal Café**
(στο Κέντρο Επισκεπτών-Κανάλι)
Δευτέρα-Κυριακή 09.00-00.00

• **Pharos Café** (στον Φάρο)
Δευτέρα-Κυριακή 09.00-00.00
Οι ώρες λειτουργίας του Pharos Café ενδέχεται να τροποποιούνται για τις ανάγκες συγκεκριμένων εκδηλώσεων

• **Park Kiosk** (στο Πάρκο)
Καθημερινά & Κυριακή 8:00-22:00
Σάββατο 8:00-00:00

• **Park Kiosk - Souvlaki** (στο Ξέφωτο)
Κυριακή - Πέμπτη 12:00-20:00
Παρασκευή - Σάββατο 12:00-22:00

• **Coffee, Juice & Ice Cream Vans on Tour** (στην Αγορά)
09.00-21.00

• **Hot-dog Van on Tour:**
Σάββατο - Κυριακή 13.00-23.00

Τα Μέλη του ΚΠΙΣΝ έχουν 10% έκπτωση στους χώρους εστίασης προσκομίζοντας την κάρτα τους

Πωλητήριο

Στο ΚΠΙΣΝ λειτουργεί το SNFCC Store το οποίο διαθέτει μία μεγάλη και διαρκώς εξελισσόμενη συλλογή από χρηστικά και διακοσμητικά αντικείμενα.

Τα Μέλη του ΚΠΙΣΝ έχουν 10% έκπτωση στο SNFCC Store προσκομίζοντας την κάρτα τους

Βιωσιμότητα

Το ΚΠΙΣΝ διαθέτει πλατινένια Πιστοποίηση LEED ως Πράσινο Κτίριο. Η πιστοποίηση αυτή θεωρείται η υψηλότερη δυνατή διάκριση για περιβαλλοντικά και βιώσιμα κτίρια. Πιστοποιεί ότι ένα κτίριο έχει σχεδιαστεί, κατασκευαστεί και λειτουργεί με βάση τις αρχές της αειφόρου δόμησης, με περιβαλλοντικά καινοτόμες πρακτικές αποσκοπώντας στην εξοικονόμηση ενέργειας, την ορθολογική χρήση του νερού, τη μείωση των εκπομπών CO₂, τη βελτίωση της ποιότητας του εσωτερικού περιβάλλοντος, και την ορθολογική διαχείριση των πόρων. Η πλατινένια πιστοποίηση του ΚΠΙΣΝ αποτελεί την πρώτη διάκριση αυτού του είδους για πολιτιστικό έργο τέτοιας κλίμακας στην Ευρώπη.

Κάννισμα

Βάσει της σχετικής οδηγίας της περιβαλλοντικής πιστοποίησης LEED, το κάννισμα δεν επιτρέπεται στους κλειστούς χώρους του ΚΠΙΣΝ, καθώς και σε απόσταση 8μ. από τα εξωτερικά ανοίγματα των κτιρίων. Στους λοιπούς ανοιχτούς χώρους του ΚΠΙΣΝ το κάννισμα επιτρέπεται. Οι επισκέπτες παρακαλούνται να σεβαστούν το χώρο και να χρησιμοποιούν τα σταχτοδοχεία διαπέδου που έχουν τοποθετηθεί. Ωστόσο, ενθαρρύνουμε τους επισκέπτες να απολαύσουν το Πάρκο χωρίς να καπνίσουν.

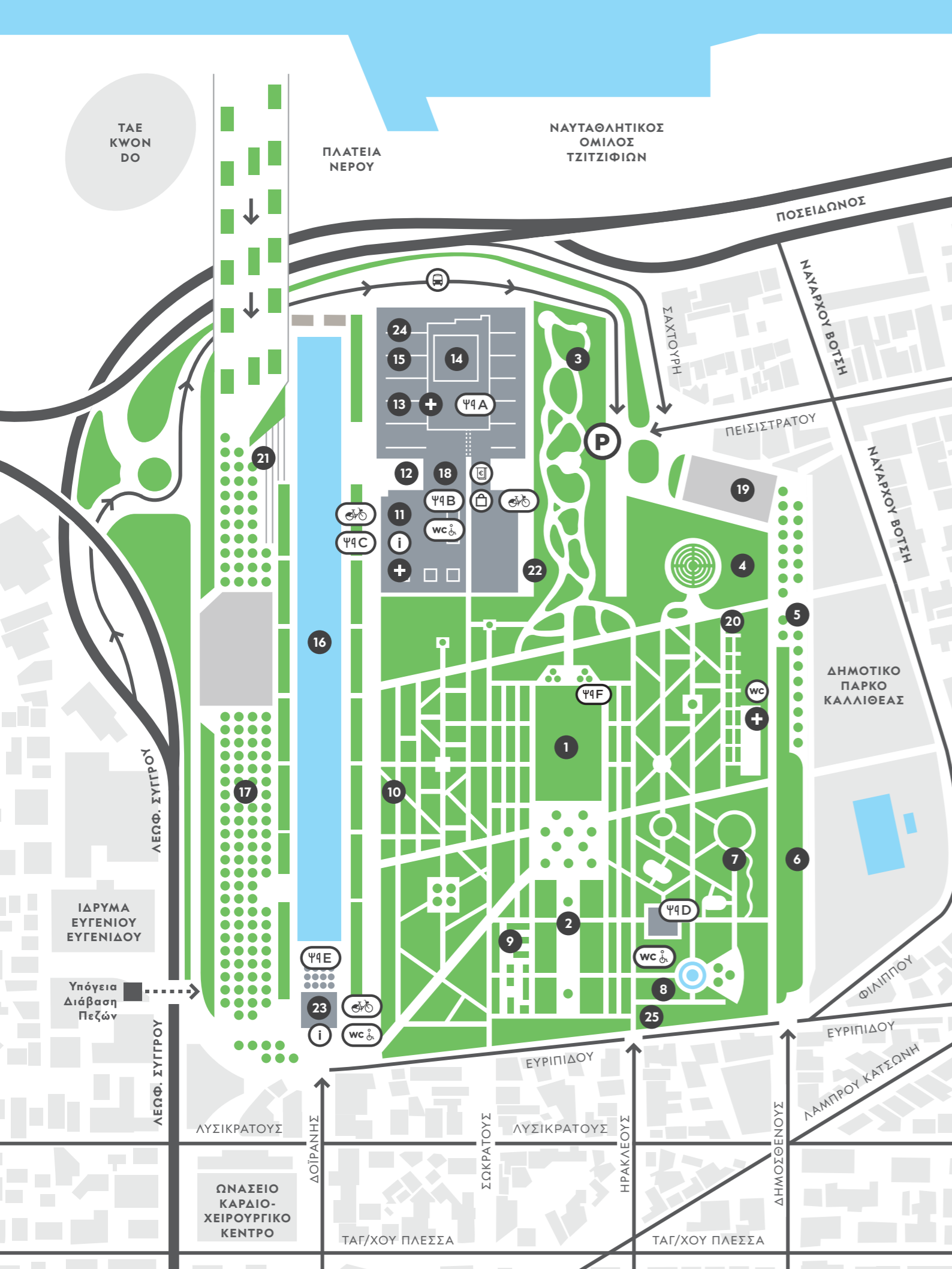
Ποδήλατα

Στο ΚΠΙΣΝ διατίθεται υπηρεσία ενοικίασης ποδηλάτων για παιδιά και ενήλικες. Περισσότερες πληροφορίες στο SNFCC.org/bikes και στο Κέντρο Επισκεπτών.

Επιπλέον, σε συνεργασία με την BP ως Συνεργάτη Κινητικότητας, έχουν εγκατασταθεί σταθμοί επισκευής ποδηλάτων στο Κανάλι και στο Κέντρο Επισκεπτών όπου μπορείτε να ελέγξετε το ποδήλατό σας και να ενημερωθείτε για την ασφαλή ποδηλασία.

Συνεργάτης Κινητικότητας





Χάρτης

Εντοπίστε εύκολα τα σημεία όπου πραγματοποιούνται οι εκδηλώσεις, βλέποντας τον αριθμό στον οποίο αντιστοιχεί το καθένα στο χάρτη.

- 1 Ξέφωτο
 - 2 Πευκώνας
 - 3 Νότια Μονοπάτια
 - 4 Λαβύρινθος
 - 5 Υπαιθρια Όργανα Γυμναστικής
 - 6 Στίβος
 - 7 Παιδικές Χαρές
 - 8 Πίδακες Νερού
 - 9 Μουσικός Κήπος
 - 10 Μεσογειακός Κήπος
 - 11 Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος
 - 12 Αγορά
 - 13 Εθνική Λυρική Σκηνή
 - 14 Φάρος
 - 15 Πανοραμικά Σκαλιά
 - 16 Κανάλι
 - 17 Εσπλανάδα
 - 18 Υποδοχή ΚΠΙΣΝ
 - 19 Υπαιθριο Πάρκινγκ Λεωφορείων
 - 20 Λαχανόκηπος
 - 21 Σκαλοπάτια στο Κανάλι
 - 22 Buffer Zone
 - 23 Κέντρο Επισκεπτών
 - 24 Επίπεδο 5Α ΕΛΣ
 - 25 Υπαιθριος Χώρος Αθλοπαιδιών
- Σημείο Ενοικίασης Ποδηλάτων ΚΠΙΣΝ
 SNFCC Store
 Στάση του Shuttle Bus
 Πρώτες Βοήθειες
 ΑΤΜ
 Πληροφορίες

- Ψ4Α Pharos Café
- Ψ4Β Agora Bistro
- Ψ4C Coffee & Juice Vans on tour
- Ψ4D Park Kiosk
- Ψ4Ε Canal Café
- Ψ4F Park Kiosk - Souvlaki

Πρόσβαση

ΜΜΜ

Λεωφορεία

- 130: Πειραιάς - Νέα Σμύρνη (Στάση Τζιτζιφιές από Πειραιά, στάση Δέλτα προς Πειραιά)
- 217: Πειραιάς - Σταθμός Δάφνη (Στάση Τζιτζιφιές από Πειραιά, στάση Δέλτα προς Πειραιά)
- 550: Κηφισιά - Π. Φάληρο (Στάση Ευγενίδειο στην άνοδο της Λεωφ. Συγγρού, στάση Ωνάσειο στην κάθοδο)
- 860: Π. Φάληρο - Σχιστό (Στάση Τζιτζιφιές από Πειραιά, στάση Δέλτα προς Πειραιά)
- Α1: Πειραιάς - Βούλα (Στάση Τζιτζιφιές από Πειραιά, στάση Δέλτα προς Πειραιά)
- Β1: Πειραιάς - Άνω Γλυφάδα (Στάση Τζιτζιφιές από Πειραιά, στάση Δέλτα προς Πειραιά)
- Β2: Ακαδημία - Άγιος Κοσμάς (Στάση Ευγενίδειο στην άνοδο της Λεωφ. Συγγρού, στάση Ωνάσειο στην κάθοδο)

Τρόλεϊ

- 10: Χαλάνδρι - Τζιτζιφιές (Στάση Επαμεινώνδα)

Τραμ

- Στάση Τζιτζιφιές

Μετρό

- Σταθμός Φάληρο (ΗΣΑΠ)

Το ΚΠΙΣΝ δεν ευθύνεται για τυχόν τροποποιήσεις δρομολογίων των ΜΜΜ

Parking

Το ΚΠΙΣΝ διαθέτει χώρο στάθμευσης για αυτοκίνητα, μοτοσυκλέτες και ποδήλατα, και ειδικές θέσεις στάθμευσης οχημάτων ΑμεΑ.

Τιμοκατάλογος:

- ΙΧ
- Από 00.00-19.00: €1,50/ ώρα
- Από 19.00-00.00: €1,50/ ώρα με μέγιστη χρέωση €5
- Μηνιαία προσφορά: Δευτέρα-Παρασκευή 07.00-19.00: €100/μήνα
- Μοτοσυκλέτες €0,70/ώρα

Τα Μέλη του ΚΠΙΣΝ έχουν 10% έκπτωση

Δωρεάν Shuttle Bus

Το ΚΠΙΣΝ προσφέρει καθημερινά δωρεάν μεταφορά επισκεπτών με τη χρήση μικρού ιδιωτικού λεωφορείου (shuttle bus), στη διαδρομή Σύνταγμα - Συγγρού-Φιξ - ΚΠΙΣΝ και αντίστροφα. Το λεωφορείο ξεκινά από το κάτω μέρος της Πλατείας Συντάγματος (στη συμβολή με την οδό Ερμού).

Τα δρομολόγια πραγματοποιούνται εφόσον το επιτρέπουν οι κυκλοφοριακές ρυθμίσεις και ενδέχεται να τροποποιηθούν.

Κάθε Κυριακή, από τις 10.30 π.μ. έως τις 12.30 μ.μ., πραγματοποιείται μόνο η διαδρομή ΚΠΙΣΝ - Συγγρού-Φιξ και αντίστροφα, λόγω των κυκλοφοριακών ρυθμίσεων στο πλαίσιο της τελετής αλλαγής φρουράς στο Μνημείο του Άγνωστου Στρατιώτη.

Η υπηρεσία shuttle bus είναι προσβάσιμη και από επισκέπτες με αμαξίδιο, κατόπιν τηλεφωνικής συνεννόησης στο 216 8091000.

Για περισσότερες πληροφορίες και τα αναλυτικά δρομολόγια επισκεφθείτε το SNFCC.org ή καλέστε στο 216 8091000.

Τη λειτουργία του shuttle bus υποστηρίζει η ΒΡ ως Συνεργάτης Κινητικότητας του ΚΠΙΣΝ.



Περισσότερες πληροφορίες στο SNFCC.org

Πλέον μπορείτε να πληρώνετε εύκολα και γρήγορα στα αυτόματα ταμεία σε κάθε όροφο του parking, ανέπαφα με πιστωτική ή χρεωστική κάρτα.

Δευτέρα

07

07.30-08.45	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 13
08.00-10.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
08.45-10.00	Mat Pilates	α. 13
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 10
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 16
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 13
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

Τρίτη

08

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 13
08.00-10.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 10
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 13
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
18.00-19.15	Ταί Chi	α. 14
18.30-20.00	SNFCC Running Team	α. 15
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

Τετάρτη

09

07.30-08.45	Mat Pilates	α. 13
08.00-10.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 10
17.00-18.15	Qigong 50+	α. 15
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 16
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
18.00-21.00	Εργαστήρι καλλιγραφίας*	α. 10
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

Πέμπτη

10

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 13
08.00-10.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
09.00-10.15	Qigong 50+	α. 15
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 10
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 13
18.00-19.00	Το πρώτο μου ατελιέ*	α. 12
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

Παρασκευή

11

07.30-08.45	Mat Pilates	α. 13
08.00-10.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
08.45-10.00	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 13
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 10
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 16
18.00-21.00	Εργαστήρια Λάθους: Μονοκονδυλιά	α. 11
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
19.00-20.15	Ταί Chi για προχωρημένους	α. 14
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 13
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

Σάββατο

12

08.30-09.45	Ταί Chi	α. 14
08.30-10.00	SNFCC Running Team	α. 15
10.00-13.00	Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 16
10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 16
11.45-13.00	Δημιουργική Ενόργανη	α. 16
13.00-14.30	Παιχνίδια για Οικογένειες	α. 15
14.30-17.00	Καγιάκ στο Κανάλι*	α. 16
16.00-17.15	Αθλητικά Παιχνίδια	α. 14
16.00-19.00	Mini Tennis*	α. 17
17.00-19.00	Μάσκα: Τα εργαλεία της Μεταμόρφωσης*	α. 10
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

Κυριακή

13

10.00-13.00	Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 16
10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 16
10.30-12.00	Ένας σπόρος ταξιδεύει	α. 08
11.00-15.00	Μαθήματα ποδηλάτου για παιδιά και για ενήλικες	α. 08
12.00-14.00	Κύκλος κρουστών	α. 09
12.00-14.00	Réтанque	α. 15
14.30-17.00	Καγιάκ στο Κανάλι*	α. 16
16.00-17.15	Στιβομαχίες	α. 17
16.00-19.00	Mini Tennis*	α. 17

21.00 **Tania Giannouli Trio** α. 04

Όλες τις ημέρες

06.00-00.00	Έκθεση Κυπέλλου Σπύρου Λούη	α. 20
10.00-19.30	Ξεναγήσεις στο Πάρκο & στο ΚΠΙΣΝ	α. 20

*Οι εκδηλώσεις με * απαιτούν προεγγραφή στο SNFCC.org/events

*Οι ηλεκτρονικές κρατήσεις για τα εργαστήρια και τις αθλητικές δράσεις ακυρώνονται 15' πριν την έναρξη, εφόσον οι κάτοχοί τους δεν έχουν παρουσιαστεί στον χώρο διεξαγωγής της εκδήλωσης

14

07.30-08.45	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 13
08.00-10.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
08.45-10.00	Mat Pilates	α. 13
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 10
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 16
18.00-19.00	Baby's Arts & Crafts*	α. 12
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
18.30-20.30	Νέες τεχνολογίες*	α. 11
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 13
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

15

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 13
08.00-10.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 10
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 13
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
18.00-19.15	Ταί Chi	α. 14
18.30-20.00	SNFCC Running Team	α. 15
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

16

07.30-08.45	Mat Pilates	α. 13
08.00-10.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 10
17.00-18.15	Qigong 50+	α. 15
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 16
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
18.00-21.00	Εργαστήρι καλλιγραφίας*	α. 10
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

17

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 13
08.00-10.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
09.00-10.15	Qigong 50+	α. 15
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 10
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 13
18.00-19.00	Το πρώτο μου ατελιέ*	α. 12
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

18

07.30-08.45	Mat Pilates	α. 13
08.00-10.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
08.45-10.00	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 13
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 10
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 16
18.00-21.00	Εργαστήρια Λάθους: Μονοκονδυλιά	α. 11
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
19.00-20.15	Ταί Chi για προχωρημένους	α. 14
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 13
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

19

08.30-09.45	Ταί Chi	α. 14
08.30-10.00	SNFCC Running Team	α. 15
10.00-13.00	Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 16
10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 16
11.45-13.00	Δημιουργική Ενόργανη	α. 16
13.00-14.30	Παιχνίδια για Οικογένειες	α. 15
14.30-17.00	Καγιάκ στο Κανάλι*	α. 16
16.00-17.15	Αθλητικά Παιχνίδια	α. 14
16.00-19.00	Mini Tennis*	α. 17
17.00-19.00	Μάσκα: Τα εργαλεία της Μεταμόρφωσης*	α. 10
17.00-19.00	Comics	α. 11
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

20

10.00-13.00	Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 16
10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 16
11.00-13.00	Τα φυτά που μας φροντίζουν	α. 08
11.30-15.30	Μαθήματα ΒΜΧ στο ΚΠΙΣΝ	α. 08
12.00-14.00	Κύκλος κρουστών για οικογένειες	α. 09
12.00-14.00	Réтанque	α. 15
14.30-17.00	Καγιάκ στο Κανάλι*	α. 16
16.00-17.15	Στιβομαχίες	α. 17
16.00-19.00	Mini Tennis*	α. 17

17.00 **Παραβάσεις*** α. 07

Και τον Ιανουάριο στο Κανάλι σας περιμένει το Παγοδρόμιο από τις 10 το πρωί μέχρι τις 10 το βράδυ.

Η είσοδος είναι ελεύθερη με ηλεκτρονική προεγγραφή στο SNFCC.org

Δευτέρα

21

07.30-08.45	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 13
08.00-10.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
08.45-10.00	Mat Pilates	α. 13
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 10
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 16
18.00-19.00	Baby's Arts & Crafts*	α. 12
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
18.30-20.30	Νέες τεχνολογίες*	α. 11
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 13
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14
20.30	Hauschka	α. 05

Τρίτη

22

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 13
08.00-10.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 10
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 13
18.00-19.15	Tai Chi	α. 14
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
18.30-20.00	SNFCC Running Team	α. 15
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

Τετάρτη

23

07.30-08.45	Mat Pilates	α. 13
08.00-10.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 10
17.00-18.15	Qigong 50+	α. 15
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 16
17.30-20.30	Μαθήματα Πρώτων Βοηθειών	α. 17
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
18.00-21.00	Εργαστήρι καλλιγραφίας*	α. 10
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

Πέμπτη

24

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 13
08.00-10.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
09.00-10.15	Qigong 50+	α. 15
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 10
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 13
18.00-19.00	Το πρώτο μου ατελιέ*	α. 12
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
19.00-20.30	Πάνω σ' έναν αρχαίο στίχο	α. 06
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

Παρασκευή

25

07.30-08.45	Mat Pilates	α. 13
08.00-10.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
08.45-10.00	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 13
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 10
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 16
17.00-21.00	Η Άσκηση είναι Φάρμακο	α. 17
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
18.00-21.00	Εργαστήρια Λάθους: Μονοκονδυλιά	α. 11
19.00-20.15	Tai Chi για προχωρημένους	α. 14
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 13
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

Σάββατο

26

08.30-09.45	Tai Chi	α. 14
08.30-10.00	SNFCC Running Team	α. 15
10.00-13.00	Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 16
10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 16
11.45-13.00	Δημιουργική Ενόργανη	α. 16
13.00-14.30	Παιχνίδια για Οικογένειες	α. 15
14.30-17.00	Καγιάκ στο Κανάλι*	α. 16
16.00-17.15	Αθλητικά Παιχνίδια	α. 14
16.00-19.00	Mini Tennis*	α. 17
17.00-19.00	Comics	α. 11
17.30-20.30	Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη: Στο εργαστήριο του Γ. Ζογγολόπουλου	α. 03
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

Κυριακή

27

10.00-13.00	Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 16
10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 16
10.30-12.00	Ένας σπόρος ταξιδεύει	α. 08
12.00-14.00	Roller Skates για παιδιά	α. 09
12.00-14.00	Κύκλος κρουστών	α. 09
12.00-14.00	Réтанque	α. 15
14.30-17.00	Καγιάκ στο Κανάλι*	α. 16
16.00-17.15	Στίβομαχίες	α. 17
16.00-19.00	Mini Tennis*	α. 17
17.30-20.30	Γλυπτική που αναπνέει: Αέρας*	α. 03
21.00	Hernandez & Yiorgos Fakanas group	α. 04

Όλες τις ημέρες

06.00-00.00	Έκθεση Κυπέλλου Σπύρου Λούη	α. 20
10.00-19.30	Ξεναγήσεις στο Πάρκο & στο ΚΠΙΣΝ	α. 20

*Οι εκδηλώσεις με * απαιτούν προεγγραφή στο SNFCC.org/events

*Οι ηλεκτρονικές κρατήσεις για τα εργαστήρια και τις αθλητικές δράσεις ακυρώνονται 15' πριν την έναρξη, εφόσον οι κάτοχοί τους δεν έχουν παρουσιαστεί στον χώρο διεξαγωγής της εκδήλωσης

28

09.00-22.00	Γ. Ζογγολόπουλος: Το Όραμα μιας Δημόσιας Γλυπτικής	α. 02
07.30-08.45	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 13
08.00-10.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
08.45-10.00	Mat Pilates	α. 13
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 10
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 16
18.00-19.00	Baby's Arts & Crafts*	α. 12
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
18.30-20.30	Νέες τεχνολογίες*	α. 11
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 13
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

29

09.00-22.00	Γ. Ζογγολόπουλος: Το Όραμα μιας Δημόσιας Γλυπτικής	α. 02
08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 13
08.00-10.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 10
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 13
18.00-19.15	Tai Chi	α. 14
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
18.30-20.00	SNFCC Running Team	α. 15
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

30

09.00-22.00	Γ. Ζογγολόπουλος: Το Όραμα μιας Δημόσιας Γλυπτικής	α. 02
07.30-08.45	Mat Pilates	α. 13
08.00-10.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 10
17.00-18.15	Qigong 50+	α. 15
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 16
17.30	ΔΙΑΛΟΓΟΙ ΤΟΥ ΙΣΝ	α. 06
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
18.00-21.00	Εργαστήρι καλλιγραφίας*	α. 10
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

31

09.00-22.00	Γ. Ζογγολόπουλος: Το Όραμα μιας Δημόσιας Γλυπτικής	α. 02
08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 13
08.00-10.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
09.00-10.15	Qigong 50+	α. 15
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 10
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 13
18.00-19.00	Το πρώτο μου ατελιέ*	α. 12
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 13
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 14

SNFCC Fence:

Συνεχίζεται η ομαδική φωτογραφική έκθεση μεγάλης κλίμακας που καλύπτει 400 μέτρα της περιμέτρου του ΚΠΙΣΝ!

Δράσεις αποκλειστικά για τα Μέλη του ΚΠΙΣΝ

Ως μέρος των προνομίων τους αλλά και ως ένδειξη ευγνωμοσύνης απέναντί τους, τα Μέλη του ΚΠΙΣΝ έχουν πρόσβαση σε ειδικά σχεδιασμένες δράσεις και εκδηλώσεις, αποκλειστικά για αυτά.

Προτεραιότητα στην κράτηση θέσεων για Μέλη:

Σειρά Συναυλιών Cosmos: Hauschka

Δευτέρα 21/01

20.30 | ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ ¹³
Προκρατημένες θέσεις για Μέλη + καλεσμένο - έως 300 συμμετοχές
Πληροφορίες στη σελ. 05

Χρήσιμες Πληροφορίες

Όλες οι παρακάτω δράσεις απαιτούν προεγγραφή.

Οι προεγγραφές ανοίγουν κάθε Δευτέρα: 7, 14 & 21/1.

Οι σύνδεσμοι για τις κρατήσεις και οι αναλυτικές ημερομηνίες προεγγραφής ανά εκδήλωση αποστέλλονται στα Μέλη μέσω του **SNFCC Members Newsletter**

Αποκλειστική γραμμή εξυπηρέτησης Μελών:
216 809 1010
SNFCC.org/members

Είσαι Μέλος;

Μοιράσου μαζί μας τα στιγμιότυπα από την επίσκεψή σου στο ΚΠΙΣΝ ή την συμμετοχή σου στις εκδηλώσεις Μελών, με το hashtag **#SNFCCmembers**



Το Πρόγραμμα Μελών υποστηρίζεται από το:

Με τη συνεργασία:

Τρίτες των Μελών

Μια μέρα αφιερωμένη στα Μέλη μας! Καινούργια προγράμματα σχεδιασμένα ειδικά για τα Μέλη του ΚΠΙΣΝ κάθε απόγευμα Τρίτης στο Παιδικό Εργαστήρι.

Εργαστήρια για Ενήλικες:

Κοσμήματα/Ομπρέλες:

Εργαστήριο δημιουργικού κοσμήματος εμπνευσμένο από το έργο του Γιώργου Ζογγολόπουλου

Ένα εργαστήριο δημιουργικού κοσμήματος εμπνευσμένο από το έργο του Γιώργου Ζογγολόπουλου με αφορμή την έκθεση του καλλιτέχνη στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Το εργαστήριο θα επικεντρωθεί στην διαδικασία σχεδιασμού και δημιουργίας ενός κοσμήματος/μικρογλυπτού αντικειμένου μέσα από μια ευχάριστη αλλά και ταυτόχρονα επιμορφωτική εμπειρία. Οι συμμετέχοντες θα μελετήσουν το έργο του Γ. Ζογγολόπουλου και εμπνευσμένοι από αυτό θα σχεδιάσουν ένα αντικείμενο ή κόσμημα με τρία διαφορετικά υλικά: χαρτί, τσόχα και μέταλλο, το οποίο θα πάρουν μαζί τους φεύγοντας.

Τρίτη 15/01

18.00-20.00 | ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ¹¹
Μόνο για Μέλη - έως 30 συμμετοχές ανά εργαστήριο
Σχεδιασμός-Υλοποίηση: **Μαργαρίτα Μυρογιάννη, Εικαστικός**

Πώς να μαγειρέψεις ένα βιβλίο: Εργαστήριο Εικαστικού Βιβλίου

Από το κέικ με φιστίκια του Monet, στο φιλέτο ταρτάρ του Duchamp, στο τοστ αβοκάντο του Dalí, στο ζεστό μεξικάνικο ποτό της Kahlo, στη σαλάτα με αγγούρι της Bourgeois. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται ένα "ιδιότυπο" κοινό γεύμα με άλλους και με αφορμή μια δικιά τους συνταγή διαμορφώνουν το δικό τους σημείο στο τραπέζι.

Στο τέλος του εργαστηρίου, κλείνουν το τεκμήριο της κοινής αυτής εμπειρίας στον φάκελο μελών δημιουργώντας ένα cook book με προσωπικές μαγειρικές ιστορίες.

Προϋποθέσεις συμμετοχής: Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν μαζί τους το πακέτο καλωσορίσματος που λαμβάνουν κατά την εγγραφή τους στο Πρόγραμμα Μελών τους στο Πρόγραμμα Μελών του ΚΠΙΣΝ και μια δική τους συνταγή.

Τρίτη 22/01

17.00-20.00 | ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ¹¹



Μάσκα:

Τα εργαλεία της Μεταμόρφωσης

Ένα εργαστήριο από τον ενδυματολόγο και σκηνογράφο Άγγελο Μέντη.

Η μάσκα, ως αντανάκλαση του προσώπου στον καθρέφτη της φαντασίας, κατέχει στην ιστορία της ανθρώπινης έκφρασης θέση προνομιακή. Από τα βάθη των αιώνων μέχρι σήμερα, από τον πιο πρωτόγονο πολιτισμό μέχρι τον πιο εκλεπτυσμένο, σύντροφος στις θορυβώδεις γιορτές της ζωής και στην ακινησία του θανάτου, φτιαγμένη με υλικά από τα πιο ευτελή, όπως η λάσπη, μέχρι το καθαρό χρυσάφι της ματαιοδοξίας, είτε εξυηρητώντας ανάγκες σκοτεινές, όπως η εξαπάτηση, είτε φέρνοντας τους ανθρώπους σε επαφή με τα φώτεινά προγονικά πνεύματα, την κρυμμένη εσωτερική αλήθεια ή το θείο, είναι ένα πεδίο στο οποίο η δημιουργική δύναμη τους ανθρώπου αποδείχτηκε ανεξάντλητη ερμηνεύοντας με την ύλη αυτό που φανταζόταν για το πρόσωπο.

Οι συμμετέχοντες, βουτώντας σε αυτό το υλικό, από τις αφρικανικές μάσκες έως την μάσκα του κλόουν, από τις παραδοσιακές μάσκες των θεάτρων της ανατολής μέχρι τις αυτοσχέδιες αποκριτικές μάσκες και την σύγχρονη τέχνη και μόδα, θα παίξουν με υλικά προβλέψιμα και απρόβλεπτα και με ελευθερία για να δώσουν ζωή στα πρόσωπα της φαντασίας τους.

Ξεκινήστε να μαζεύετε όσα συνήθως πετάτε και ελάτε να τους δώσετε μια δεύτερη ευκαιρία μέσα από την απροσδόκητη χρήση τους.

Ο Άγγελος Μέντης έχει δουλέψει σαν art director σε μεγάλα events: τόσο στην Τελετή Έναρξης Ολυμπιακών Αγώνων (2004) όσο και στην Τελετή Έναρξης των 1ων Ευρωπαϊκών Αγώνων (Baku 2015).

Τρίτη 29/01

18.00-20.00 | ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ¹¹
Μόνο για Μέλη - έως 20 συμμετοχές
Σχεδιασμός-Υλοποίηση: **Άγγελος Μέντης**

Ιανουάριος στο ΚΠΙΣΝ

01.

Jazz Chronicles. 13/01 και 27/01 ο Φάρος γεμίζει με Jazz μελωδίες από το μουσικό σχήμα Tanja Giannouli Trio αλλά και την ξεχωριστή σύμπραξη του Γιώργου Φακανά με τον Horacio Hernandez. **“We have put her living in the tomb!” Οι Παραβάσεις, το Θεατρικό Αναλόγιο του ΚΠΙΣΝ, αφηγούνται τη συνταρακτική Πτώση του Οίκου των Άσερ στον Φάρο στις 20/01.** Πάνω σ’ έναν αρχαίο στίχο: Ο κύκλος διαλέξεων συνεχίζεται με τον Κώστα Καρυωτάκη - *Αν έρθει πάλιν η άνοιξη, πάλι θα μας αφήσει, κι ύστερα πια μήτε σκιές δεν είμεθα σκιών.* **Στις 21/01 ο υποψήφιος για Όσκαρ Hauschka σε μια retrospective συναυλία μας οδηγεί σε απροσδόκητες μουσικές κατευθύνσεις στην Αίθουσα Σταύρος Νιάρχος.** Στις 25/01 σε μια ειδική ημερίδα μαθαίνουμε γιατί η Άσκηση είναι Φάρμακο και τα οφέλη της στην καθημερινότητά μας. **Γιώργος Ζογγολόπουλος: Το Όραμα μιας Δημόσιας Γλυπτικής.** **Στις 28/01 ξεκινάει η πρώτη έκθεση αφιερωμένη αποκλειστικά σε δημόσια γλυπτά του εμβληματικού καλλιτέχνη.** Και βεβαίως το Παγοδρόμιο πάνω στο Κανάλι σας περιμένει καθημερινά, ενώ, κάθε Κυριακή, το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος σας προσκαλεί να το ανακαλύψετε και να περάσετε «Μια Κυριακή στο Πάρκο».