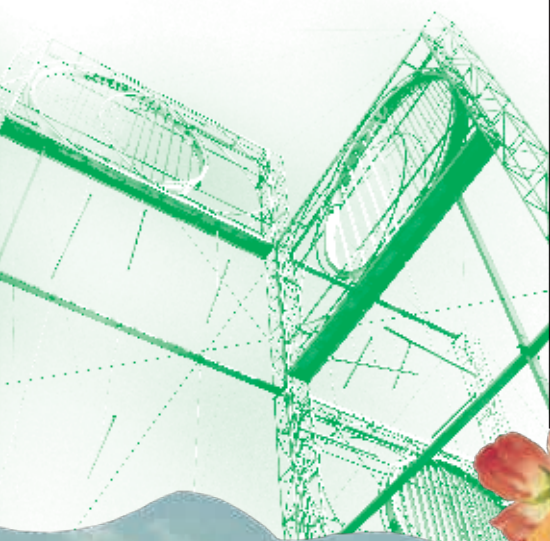




# Μάρτιος 2019



# 03.





## 5,3 εκατομμύρια επισκέψεις το 2018 στο ΚΠΙΣΝ

Σε δύο μόλις χρόνια λειτουργίας, το ΚΠΙΣΝ έχει καταγραφεί ως βασικός προορισμός ψυχαγωγίας, μάθησης και άθλησης και κορυφαίος προορισμός πολιτισμού της Αθήνας, ενώ, ταυτόχρονα το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος αποτελεί πλέον βασικό μητροπολιτικό πάρκο της πρωτεύουσας. Συγκεκριμένα, το 2018 το ΚΠΙΣΝ δέχτηκε 5.300.000 επισκέψεις, σημειώνοντας αύξηση επισκεψιμότητας 76% σε σχέση με το 2017.

Η αύξηση αυτή οφείλεται σε μία σειρά από στρατηγικές κινήσεις μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται:

- Η επιλογή του ΚΠΙΣΝ να αποτελέσει ένα νέο μοντέλο δημόσιου χώρου, ανοιχτού, ελεύθερου, χωρίς εμπόδια πρόσβασης, όπου όλοι αισθάνονται ευπρόσδεκτοι
- Η καθιέρωση του ΚΠΙΣΝ ως τόπου γιορτής. Ενδεικτικά, τον Δεκέμβριο του 2018, ο Χριστουγεννιάτικος Κόσμος του ΚΠΙΣΝ δέχθηκε πάνω από 700.000 επισκέψεις
- Η σύμπραξη και συνεργασία με θεσμικούς φορείς του τουρισμού και η ανάδειξη του ΚΠΙΣΝ ως τοπόσημου της σύγχρονης Αθήνας
- Η περαιτέρω ενίσχυση του καλλιτεχνικού, εκπαιδευτικού και αθλητικού προγραμματισμού του ΚΠΙΣΝ, στην πλειονότητά του δωρεάν, χάρη στην αποκλειστική δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος, καθώς και ο πρώτος πλήρης χρόνος λειτουργίας της Εθνικής Λυρικής Σκηνής στο ΚΠΙΣΝ
- Η σταθερά υψηλή ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών παρά τη σημαντική αύξηση των επισκεπτών

Το τελευταίο αυτό σημείο επιβεβαιώνεται και από τα αποτελέσματα μίας μεγάλης έρευνας με τη συμμετοχή 3.000 ερωτώμενων. Το 93% των κατοίκων της Αττικής και το 99% των επισκεπτών έχουν θετική άποψη για το ΚΠΙΣΝ, ενώ το 91% του γενικού κοινού πιστεύει πως το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος αποτελεί έναν ανοιχτό, προσβάσιμο χώρο, ο οποίος αναβάθμισε την ποιότητα ζωής της περιοχής αλλά και το πολιτιστικό επίπεδο της πόλης, άλλαξε την εικόνα της Αθήνας και προσέφερε μία ανάσα πρασίνου. Σχετικά με τις παρεχόμενες υπηρεσίες, το 87% των επισκεπτών θεωρεί ότι το ΚΠΙΣΝ διαθέτει το σωστό επίπεδο ασφάλειας, το 99% έχει θετική άποψη για το επίπεδο καθαριότητας και το 90% έχει θετική άποψη για το επίπεδο της εξυπηρέτησης. Η έρευνα κατέδειξε επίσης ότι ένας στους δύο ενήλικους κατοίκους της Αττικής έχει ήδη επισκεφτεί το ΚΠΙΣΝ, ενώ κατά μέσο όρο ο κάθε επισκέπτης έρχεται 5 φορές.

Για να επιτευχθεί αυτό, αναπτύχθηκε ένας πολύπλευρος προγραμματισμός με πολιτιστικές, εκπαιδευτικές, περιβαλλοντικές, αθλητικές και ψυχαγωγικές δράσεις για όλες τις ηλικίες. Το 2018, όπως και το 2017, διοργανώθηκαν περισσότερες από 3.000 τέτοιες δράσεις από το ΚΠΙΣΝ, χάρη στη δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος.

Και αυτόν τον μήνα, το ΚΠΙΣΝ θα συνεχίσει να προσφέρει πλήθος δράσεων, αλλά και να αποτελεί προορισμό γιορτής την Αποκριά και την Καθαρά Δευτέρα.

Σας ευχαριστούμε για την στήριξη και την αγάπη με την οποία έχετε αγκαλιάσει το ΚΠΙΣΝ και σας περιμένουμε και πάλι!



# Αποκριά στο ΚΠΙΣΝ

Γιορτάστε και φέτος μαζί μας την Αποκριά στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος. Ρυθμοί Καρναβαλιού με πολλή μουσική και εντυπωσιακά μουσικοχορευτικά show.

Κυριακή 10/03 | 11.00-15.30 → ΞΕΦΩΤΟ 1



## Marsh Dondurma

Οι Marsh Dondurma, η εκρηκτική brass band, έρχεται από το Ισραήλ για να ξεσηκώσει τους επισκέπτες στο Ξέφωτο την τελευταία Κυριακή της Αποκριάς. 15 μουσικοί επί σκηνής συνδυάζουν παραδοσιακή μουσική από όλο τον κόσμο με ρυθμούς τζαζ και funk.

Οι Marsh Dondurma ξεκίνησαν πριν από 14 χρόνια παίζοντας στους δρόμους της Ιερουσαλήμ. Κι ενώ αρχικά ήταν ένα καλά κρυμμένο μυστικό της τοπικής μουσικής σκηνής, γρήγορα εξελίχτηκαν σε ένα διεθνώς γνωστό μουσικό σχήμα που έχει περιοδεύσει σε όλο τον κόσμο, από τις ΗΠΑ έως την Κίνα και από τον Καναδά έως την Ταϊβάν. Μέχρι σήμερα οι Marsh Dondurma έχουν κυκλοφορήσει 5 άλμπουμ κι έχουν εμφανιστεί σε πολλά κλαμπ και μεγάλα φεστιβάλ, όπως το Montreal Jazz Festival στον Καναδά και το Guca Trumpet Festival στη Σερβία.

Σε συνεργασία με την Πρεσβεία του Ισραήλ

## Bloco Swingueira

Οι Bloco Swingueira επιστρέφουν για τρίτη χρονιά στο ΚΠΙΣΝ για να ξεσηκώσουν τους επισκέπτες με τον ρυθμό τους μέσα από ένα δυναμικό μουσικοχορευτικό show, όπου διάφοροι τύποι κρουστών και εντυπωσιακές χορογραφίες καταλήγουν σε μια μοναδική παρέλαση! Οι Bloco Swingueira είναι ένα μουσικό σύνολο κρουστών που παίζει και χορεύει από το 2014, και έχει συμμετάσχει σε περισσότερα από 30 φεστιβάλ και συναυλίες.

## DJ Set Bomba Energia Soundsystem

Η DJ κολεκτίβα Bomba Energia Soundsystem ιδρύθηκε το 2005 από τους Rusty Brown (Συμεών Νομίδης) και Antoine Catelan (Αντώνης Κατελάνος), δυο φίλους με διαφορετικές μουσικές καταβολές.

Από τη μια, ο Rusty Brown με τις ηλεκτρονικές επιλογές του που περιλαμβάνουν Acid & Chicago House, Nu Disco καθώς και '80s Boogie και Electro, κι απ'την άλλη, η αγάπη του Antoine, για μια μουσική γκάμα που ξεκινά από το New Wave και το Rock'n' Roll και εκτείνεται ως Native African ήχους, Caribbean Rock, Kraut και '60s Swings.



# Κούλουμα στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος

Καθαρά Δευτέρα, 11/03 | 12.00-15.00 → ΞΕΦΩΤΟ 1

Στη μεγάλη γιορτή στο Ξέφωτο του Πάρκου οικοδεσπότες είναι ο **Λάμπρος Λιάβας** και το συγκρότημα **TAKIM**, που επιλέγουν τραγούδια και χορούς απ' όλες τις περιοχές του Ελληνισμού, σε μια ανοιχτή πρόσκληση για συμμετοχή στην τελεουργία του **παραδοσιακού γλεντιού**.

Αποκριάτικα γαϊτανάκια και μιμικοί χοροί μπλέκονται με συρτά, καλαματιανά, καγκέλια και τσάμικα, ηπειρώτικα παγωνίσια, θρακιώτικα ζωναράδικα, πολιτικά χασάπικα, σμυρναϊκούς καρσιλαμάδες, νησιώτικους μπάλους και ποντιακούς πυρρίχιους!

Προσκεκλημένοι στο ΚΠΙΣΝ είναι ο «πατριάρχης» του κλαρίνου **Πετρολούκας Χαλκιάς**, οι τραγουδιστές **Σταυρούλα Δαλιάνη** και **Γιάννης Νιάρχος**, ο Πόντιος λυράρης **Ηλίας Αβραμίδης**, καθώς και μουσικοί, τραγουδιστές και χορευτές από τον Λαογραφικό Μουσικοχορευτικό Όμιλο Γλυφάδας «Χοροστάσι» και τον ιστορικό Σύλλογο Ποντίων Αργοναύται-Κορνηγιοί της Καλλιθέας.

Οι TAKIM μεταφέρουν την ελληνική μουσική παράδοση από το χθες στο σήμερα και από τη Δύση στην Ανατολή με φρέσκια ματιά και ήχο. Έχουν συνεργαστεί με σημαντικούς ξένους και Έλληνες καλλιτέχνες, όπως οι: Loreena McKennitt, Νάνα Μούσχουρη, Calixto, Ελένη Καραϊνδρου, Omar Faruk Tekbilek, Χάρης Αλεξίου, Γιώργος Ντάλαρας, Δήμητρα Γαλάνη, Ελευθερία Αρβανιτάκη, Ευανθία Ρεμπούτσικα κ.ά. Έξι από τους σημαντικότερους δεξιόστεχες της ελληνικής δημοτικής μουσικής συμπράττουν σ' αυτό το δυναμικό συγκρότημα: Θωμάς Κωνσταντίνου (ούτι, λαγούτο, τραγούδι), Αλέξανδρος Αρκαδόπουλος (κλαρίνο), Γιώργος Μαρινάκης (βιολί), Πάνος Δημητράκοπουλος (κανονάκι), Κώστας Μερατάκης (κρουστά), Γιάννης Πλαγιαννάκος (κοντραμπάσο).

## Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη: Η Κυρά Σαρακοστή

Η Κυρά Σαρακοστή είναι ένα παλιό ελληνικό έθιμο που λειτουργεί ως ένα αυτοσχέδιο ημερολόγιο για να μετρούμε τις εβδομάδες από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι την Κυριακή του Πάσχα. Οι εβδομάδες είναι επτά, γι' αυτό και η Κυρά Σαρακοστή έχει επτά πόδια. Χρησιμοποιώντας ζυμάρι και φυσικά βρώσιμα υλικά, οι συμμετέχοντες θα πλάσουν τη δική τους εκδοχή της Κυρά Σαρακοστής.

Δευτέρα 11/03, 11.30-12.30, 12.30-13.30, 13.30-14.30

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11

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

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

Φέτος την Καθαρά Δευτέρα ελάτε στο ΚΠΙΣΝ να γιορτάσουμε όλοι μαζί τα Κούλουμα, να πετάξουμε χαρταετό, να ξεπροβοδίσουμε την Αποκριά και να υποδεχτούμε τη Σαρακοστή και την άνοιξη!

Πέρασαν οι Αποκριές, πάνε κι οι Τυρινάδες μας ήρθε η Σαρακοστή με τις επτά βδομάδες! καλώς την τη Σαρακοστή με σκόρδα με μαρούλια καλώς την και την Άνοιξη με τα πολλά λουλούδια!





# 100 χρόνια Bauhaus: Τα Parties

Σάββατο 09/03

ΦΑΡΟΣ 14

Με αφορμή τα εκατό χρόνια από την ίδρυση της Σχολής Μπαουχάους, το ΚΠΙΣΝ σας προσκαλεί να ανακαλύψετε τα Πάρτι των "Bauhauslers". Εργαστήρια για όλη την οικογένεια και για ενήλικες, πάρτι με DJ set, διαδρομή 100 βημάτων από το 1919 στο 2019 και άλλες εκπλήξεις συνθέτουν μια θεματική ημέρα στον Φάρο.

Το ότι το Bauhaus υπήρξε η πιο εμβληματική σχολή art και design του περασμένου αιώνα είναι γνωστό στους περισσότερους. Λιγότεροι, όμως, ίσως γνωρίζουν για τα Πάρτι των "Bauhauslers". Η καλλιτεχνική αξία των γιορτών αυτών φαίνεται ήδη από το πρώτο μανιφέστο της Σχολής: εκτός από διαλέξεις, ποίηση, μουσική και θέατρο, το Μπαουχάους θα είχε και πάρτι μεταμφιεσμένων!

Τα Πάρτι του Μπαουχάους, με κεντρική ιδέα τον ανεξάντλητο πειραματισμό, τη χαρά της δημιουργίας και το ένστικτο του παιχνιδιού, ένωσαν όλους, φοιτητές και δασκάλους, κάτω από έναν κοινό καλλιτεχνικό οίστρο. Σ' αυτά μπορούσε κανείς να συναντήσει τον Paul Klee μεταμφιεσμένο σε ποίημα, τον Wassily Kandinsky σε κεραία, τον Johannes Itten με στολή εξωγήινου τέρατος, τον Walter Gropius να παριστάνει τον Le Corbusier.

Σας περιμένουμε για να ζήσουμε μαζί λίγο από την ατμόσφαιρα των περίφημων Πάρτι του Μπαουχάους!

**Σχεδιασμός/επιμέλεια:** Very Young Contemporary Art (VYCA)

## Γενειάδες, Μύτες & Καρδιές

Με έμπνευση το ομώνυμο πάρτι της Σχολής του Dessau του 1928, οι μικροί επισκέπτες θα φτιάξουν κοστούμια με αστείες γενειάδες, μύτες, μουστάκια και πολλές καρδιές.

11.00-12.00, 12.15-13.15, 13.30-14.30 | Για παιδιά 2-5 ετών & τους συνοδούς τους

(30 συμμετοχές/ώρα, με προεγγραφή στο SNFCC.org)

Έναρξη προεγγραφής Δευτέρα 04/03 στις 12.00

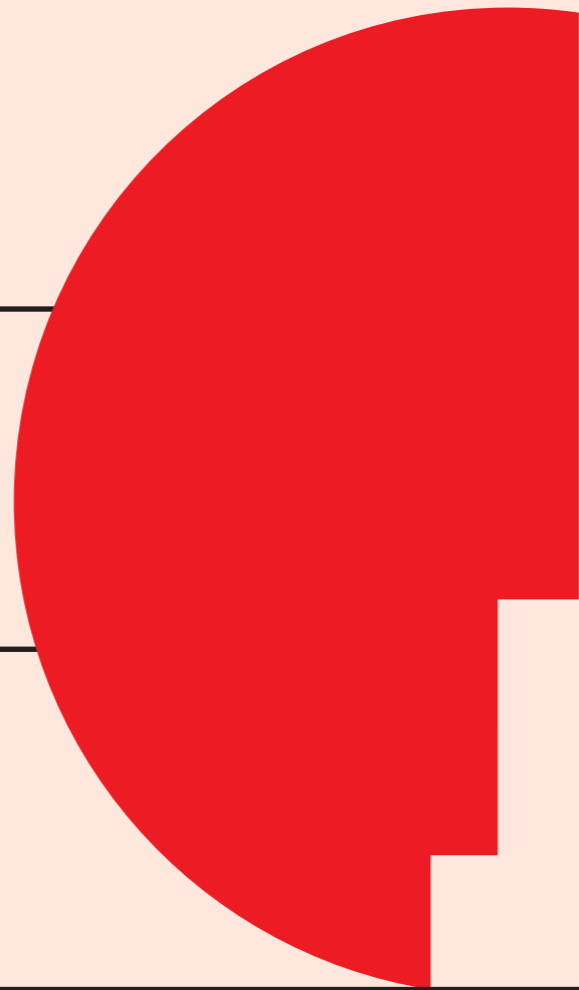
## Ρίγες, Πουά και Καρό

Ακολουθώντας τους ίδιους κανόνες μεταμφίεσης, όπως και στο "White Party" του 1926, οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν κοστούμια 2/3 λευκά και 1/3 ριγέ, καρό ή με βούλες, με βασικό υλικό το χαρτί.

16.00-17.00, 17.15-18.15, 18.30-19.30 | Για παιδιά 6-12 ετών

(30 συμμετοχές/ώρα, με προεγγραφή στο SNFCC.org)

Έναρξη προεγγραφής Δευτέρα 04/03 στις 12.00



## Πάρτι: Μέταλλο και Ασήμι

Η μέρα κορυφώνεται με θεματικό πάρτι στον Φάρο εμπνευσμένο από τα "Μέταλ Πάρτι" (Metallische Fest) του 1929 τα τελευταία και ίσως τα πιο διάσημα πάρτι της Σχολής.

Η πρόσκληση στο πάρτι προέτρεπε τους επισκέπτες να ντυθούν ανοιχτήρια, τερμπουσόν και αυγοδάρτες! Κοστούμια από τηγάνια και ταψιά, μεταλλικές τσουλήθρες, ασημένιες μπάλες, αλουμινοχαρτο στους τοίχους, ήχοι από κουδούνια, ήταν μερικά από τα highlights μιας βραδιάς το 1929.

Το πάρτι στον Φάρο σας προσκαλεί να ξαναζήσετε αυτή την εποχή, να μεταμφιεστείτε σε μεταλλικούς τόνους και να χορέψετε με το DJ set από τον DJ Blue Lagoon (Κορμοράνος), το οποίο έχει ειδικά σχεδιαστεί για την βραδιά με αφετηρία τους ήχους του "Metal Party", με background προβολές με αρχειακό υλικό από τα parties και τη ζωή στο Bauhaus.

Αν δεν έχετε κοστούμι θα έχετε την ευκαιρία να δημιουργήσετε το δικό σας!

20.00 | Για ενήλικες



## Παραβάσεις: Το Θεατρικό Αναλόγιο του ΚΠΙΣΝ

Τη σεζόν 2018-19 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.

## Λουίτζι Πιραντέλλο Το πιθάρι

**Σκηνοθετική Επιμέλεια-Διασκευή:** Κατερίνα Ευαγγελάτου  
**Ερμηνεύει** ο Νικόλας Παπαγιάννης  
**Συνοδεύει στο ακορντεόν:** Θάνος Σταυρίδης

Κυριακή 17/03 | 17.00

ΦΑΡΟΣ 14

Ο σπουδαίος Ιταλός συγγραφέας, βραβευμένος με Νόμπελ Λογοτεχνίας, Λουίτζι Πιραντέλλο έχει αφήσει ανεξίτηλο το στίγμα του όχι μόνο στη θεατρική παραγωγή αλλά και στη διηγηματογραφία. «Το πιθάρι» είναι μια κωμική ιστορία γραμμένη το 1917 που διαδραματίζεται στην ιταλική επαρχία.

Ο πεισματάρης γαιοκτήμονας Δον Λολό Τζιράφα παραγγέλνει ένα τεράστιο πιθάρι για την αποθήκευση του λαδιού. Το ογκώδες αυτό αντικείμενο σπάει, μυστηριωδώς, λίγες ώρες αργότερα και ο Δον Λολό ζητά τη βοήθεια του μάστορα μπαρμπα-Ντίμα για να το ξανακολλήσει. Μόνο που η στενοκεφαλιά του ιδιότροπου ιδιοκτήτη οδηγεί τον μπαρμπα-Ντίμα σε μια αδιέξοδη κατάσταση... Στην προσπάθειά του να κολλήσει το πιθάρι, εγκλωβίζεται μέσα του, όμως ο Δον Λολό αρνείται να το ξανασπάσει για να τον ελευθερώσει.....

Χαρακτηριστικό δείγμα του σατιρικού ρεαλισμού του Πιραντέλλο, «Το πιθάρι» μας μεταφέρει στον ιταλικό νότο των αρχών του 20ου αιώνα και μετατρέπει μια φαινομενικά απλή ιστορία σε ένα πανηγύρι παραλογισμού.

Το διήγημα περιλαμβάνεται στο βιβλίο Luigi Pirandello, Διηγήματα (εκδ. Ροές, 2008) σε μετάφραση Μάρας Θεοδωρίτη.

Ελεύθερη είσοδος με προεγγραφή στο SNFCC.org

Έναρξη προεγγραφής Παρασκευή 08/03 στις 12.00



## Άγγελος Παπαδημητρίου Παναγιώτης Καλαντζόπουλος Τραγούδια σε Τρίτη Εκτέλεση: Τα μυστικά του ελαφρού τραγουδιού

Κυριακή 03/03 | 21.00 → ΦΑΡΟΣ 14

Ο Άγγελος Παπαδημητρίου και ο Παναγιώτης Καλαντζόπουλος, παλιοί φίλοι και συνεργάτες, σας προσκαλούν σε μια γιορτινή βραδιά στον Φάρο με μουσικές και τραγούδια που θα σας μιλήσουν στα μυστικά του ελαφρού τραγουδιού. Τραγούδια πολύ γνωστά και αγαπητά απ' όλη την γκάμα του παλιού ελληνικού τραγουδιού (Γιαννίδης, Χιώτης, Αττίκ, Σουγιούλ), ερμηνευμένα και παιγμένα σαν σε μια «Τρίτη εκτέλεση».

Οι δύο δημιουργοί φωτίζουν την αθέατη πλευρά των τραγουδιών, αυτήν που, ίσως, δεν υποψιαζόμαστε: του ρομαντισμού και ταυτοχρόνως του ρεαλισμού που τα συντηρούν ζωντανά μέχρι τις μέρες μας. Ο Άγγελος Παπαδημητρίου και ο Παναγιώτης Καλαντζόπουλος με τον δικό τους ευρηματικό τρόπο σχεδιάζουν μια μουσική βραδιά που θα φέρει στην επιφάνεια τη μυστική σχέση του λόγου και της μουσικής των τραγουδιών, δημιουργώντας μια νέα συνθήκη διάρκειας και σύγχρονης παρουσίας.

Ο Άγγελος Παπαδημητρίου είναι ηθοποιός, τραγουδιστής και εικαστικός με πολύπλευρη παρουσία στις τέχνες. Έχει συμμετάσχει σε πολλές παραστάσεις, τόσο στο θέατρο πρόζας όσο και στο μουσικό θέατρο. Το ρεπερτόριό του ως τραγουδιστή περιλαμβάνει κυρίως τραγούδια από την ελληνική οπερέτα και το ελαφρό τραγούδι. Ως εικαστικός έχει παρουσιάσει έργα του σε πολλές ατομικές και ομαδικές εκθέσεις στην Ελλάδα και το εξωτερικό και έργα του περιλαμβάνονται στην συλλογή της Εθνικής Πινακοθήκης και της Εθνικής Γλυπτοθήκης.

Ο Παναγιώτης Καλαντζόπουλος έπαιξε μουσική από πολύ μικρός. Σπούδασε στο Guildhall School Music and Drama και στην École Normale de Musique. Με την επάνοδό του στην Ελλάδα, γνώρισε το Μάνο Χατζιδάκι και για κάποια χρόνια εργάστηκε ως μουσικός και ενορχηστρωτής. Από το 1986 γράφει μουσική για το θέατρο, τον κινηματογράφο και την τηλεόραση και συνθέτει τραγούδια. Το 2003 με την Ευανθία Ρεμπούτσικα ίδρυσαν την ανεξάρτητη δισκογραφική Cantini.



## Leszek Możdżer

Σάββατο 16/03 | 21.00 → ΦΑΡΟΣ 14

**Στο πλαίσιο του εορτασμού των 100 χρόνων διπλωματικών σχέσεων ανάμεσα στην Πολωνία και την Ελλάδα, το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, σε συνεργασία με την Πρεσβεία της Πολωνίας στην Ελλάδα, παρουσιάζει μια συναυλία του εξαιρετικού Πολωνού τζαζ πιανίστα, συνθέτη και παραγωγού Leszek Możdżer.**

Με κλασικές σπουδές στη μουσική και μαθήματα πιάνου από τα πέντε του χρόνια, ο Możdżer ενδιαφέρθηκε για την τζαζ στα 18. Από τότε μέχρι σήμερα έχει ηχογραφήσει περισσότερα από 100 άλμπουμ τα οποία έχουν γίνει πλατινένια και έχει τιμηθεί με όλα τα μουσικά βραβεία της χώρας του. Επιπλέον, έχει συνεργαστεί με τους διεθνώς αναγνωρισμένους Πολωνούς συνθέτες Zbigniew Preisner και Jan A. P. Kaczmarek και έχει ηχογραφήσει μαζί με μερικούς από τους πιο σημαντικούς μουσικούς παγκοσμίως. Από το 2011 είναι ο καλλιτεχνικός διευθυντής του Enter Music Festival, που πραγματοποιείται στο Ροζναί.

Ο Możdżer έχει τη δυνατότητα να παίζει με μεγάλη αυτοσχεδιαστική ελευθερία δημιουργώντας νέα μουσικά τοπία στα οποία προσδίδει μια ξεχωριστή αρμονία. Το αποτέλεσμα είναι μια διακριτική, συχνά μυστικιστική ατμόσφαιρα. Οι παραλλαγές του και οι αυτοσχεδιασμοί του πάνω στα θέματα του Chopin τον έχουν τοποθετήσει ανάμεσα στους πιο σημαντικούς βιρτουόζους της ευρωπαϊκής τζαζ σκηνής.

Στο πλαίσιο της εκδήλωσης, στις 16/03 ο Φάρος θα φιλοξενήσει και την έκθεση "Πολωνικές Αφίσες με έμπνευση την Ελλάδα" η οποία πραγματοποιείται σε συνεργασία με το Πολωνικό Μουσείο Αφίσας.

Ελεύθερη είσοδος με προεγγραφή στο SNFCC.org  
Έναρξη προεγγραφής την Παρασκευή 08/03 στις 12.00

## Parklife: Μανωλάκης - Couleur Locale

Δευτέρα 25/03 | 13.00 → ΞΕΦΩΤΟ 1

Ο Γιώργης Μανωλάκης, ένας από τους σημαντικότερους λαουτιέρηδες της Κρήτης, έρχεται στο Ξέφωτο, στην πρώτη Parklife συναυλία του 2019 με τους Couleur Locale για να συναρπάσει με τους πειραματισμούς του πάνω στην παραδοσιακή κρητική μουσική. Το ιδιαίτερο αυτό μουσικό σχήμα εστιάζει στην εξέλιξη του παραδοσιακού ήχου της Κρήτης προσθέτοντας στοιχεία world, ροκ και τζαζ.

Τον Γιώργη Μανωλάκη τον γνωρίσαμε από τους Χαϊνήδες και τον Ψαραντώνη, ενώ σήμερα παραμένει σταθερός συνεργάτης του Ross Daly, του Βασίλη Σταυρακάκη και άλλων σημαντικών καλλιτεχνών, ενώ παράλληλα, μας συστήνεται μέσα από τα δικά του προσωπικά project. Η μουσική των Couleur Locale βασίζεται στις προσωπικές συνθέσεις του Γιώργη Μανωλάκη, που αποκτούν νέα ταυτότητα μέσα από τον αυτοσχεδιασμό του ίδιου στο λαούτο (ακουστικό/ηλεκτρικό), αλλά και το δυνατό rhythm section του Νικόλα Χριστόπουλου (τύμπανα) και του Γιάννη Καπετανάκη (κοντραμπάσο).



## Jazz Chronicles: Βαγγέλης Παρασκευαΐδης INDOLES

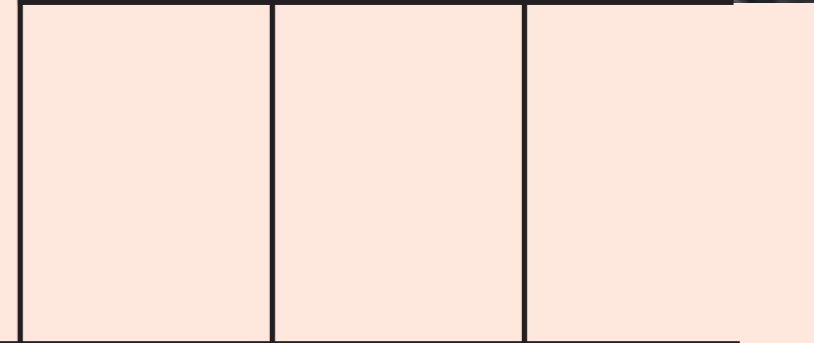
Κυριακή 31/03 | 21.00 → ΦΑΡΟΣ 14

**Την τελευταία μέρα του μήνα, η σειρά συναυλιών Jazz Chronicles του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος παρουσιάζει τον βιμπραφωνίστα και συνθέτη Βαγγέλη Παρασκευαΐδη και το album του INDOLES.**

Σε αυτό το άλμπουμ ο ακροατής συναντά το βιμπράφωνο αναμειγμένο με ένα ηλεκτρικό κουαρτέτο και χάλκινα πνευστά την μία στιγμή, και ένα κουαρτέτο εγχόρδων την άλλη. Πρόκειται για αυτοσχεδιαστική Jazz, συγχωνευμένη με εναλλακτική ροκ ενέργεια και βαθύ λυρισμό. Έντονες, ρυθμικές μελωδίες που παίζονται με πάθος και ακρίβεια.

Στη συναυλία του στο ΚΠΙΣΝ, τον Βαγγέλη Παρασκευαΐδη θα συνοδεύσουν στην σκηνή πολλοί από τους εξαιρετικούς μουσικούς που συμμετείχαν στην ηχογράφηση.

**Συντελεστές:** Λεωνίδας Σαραντόπουλος, φλάουτο  
Δημήτρης Παπαδόπουλος, τρομπέτα  
Μιχάλης Καταχανάς, βιόλα | Κωστής Χριστοδούλου, πιάνο  
Χάρης Χαράλαμπος, ηλεκτρικό μπάσο | Δημήτρης Κλωνής, τύμπανα  
Σοφία Σαρρή/Γιώργος Ζαχαρόπουλος, φωνή





# Γιώργος Ζογγολόπουλος: Το Όραμα μιας Δημόσιας Γλυπτικής

28/01-31/05 | 09.00-22.00 —————> ΑΓΟΡΑ - ΠΙΣΩ ΑΓΟΡΑ 12 | ΑΙΘΡΙΟ 4ΟΥ ΟΡΟΦΟΥ ΕΒΕ 11

## Έκθεση

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.

Περισσότερες πληροφορίες για την έκθεση μπορείτε να βρείτε στο [SNFCC.org](http://SNFCC.org) καθώς και στο ειδικό έντυπο της έκθεσης.

Παράλληλα, με αφορμή την έκθεση πραγματοποιούνται εκπαιδευτικά προγράμματα και διαλέξεις με αφετηρία το έργο του καλλιτέχνη.

**Ανακαλύψτε ένα ακόμα εργαστήριο εμπνευσμένο από την έκθεση του Γιώργου Ζογγολόπουλου στη σελίδα 15.**

## Διαλέξεις

### Από τη Μνημειακή Γλυπτική στη Street Art

Τον Μάρτιο συνεχίζεται ο κύκλος διαλέξεων για την πορεία της τέχνης στον δημόσιο χώρο από τον Αναπληρωτή Καθηγητή της Ιστορίας της Τέχνης και της Θεωρίας του Πολιτισμού στο Πολυτεχνείο Κρήτης, Θανάση Μουτσόπουλο, με αφορμή την έκθεση του Γ. Ζογγολόπουλου.

Η δημόσια τέχνη στην Αθήνα μοιάζει με αδύνατη υπόθεση, συμπίεσμένη ανάμεσα στις αιώνιες μαρμάρινες προτομές και τις ανεξέλεγκτες επιγραφές στους τοίχους των πολυκατοικιών της. Μαζί με τον νεοκλασικό σχεδιασμό της, η Αθήνα κληρονόμησε και μερικές δεκάδες αγάλματα και προτομές αγωνιστών του '21, Φιλικών και Φιλελλήνων. Στη συνέχεια, οι πολιτικοί αναδείχθηκαν (αναπόφευκτα) στους νέους ήρωες και δίπλα στις προτομές τους στήθηκαν και νέοι ανδριάντες στρατιωτικών, αλλά και δημάρχων, ποιητών, ηθοποιών.

Όμως, ο Μοντερνισμός του 20ου αιώνα επρόκειτο να δώσει νέες διαστάσεις στη γλυπτική. Τα πειράματα εμφανίστηκαν από τη Γαλλία έως τη Σοβιετική Ένωση, ώσπου κάποια στιγμή φάνηκε ότι το ζήτημα δεν περιορίζεται μόνο στην καλλιτεχνική φόρμα, αλλά κυρίως εστιάζεται στον όλο και πιο αλλόκοτο ρόλο της μνημειακής τέχνης σε μια μητρόπολη και μια κοινωνία που άλλαξε δραστικά στη διάρκεια του τελευταίου αιώνα.

**Τετάρτη 13/03, 19.00-21.00 | Από τη Δημόσια τέχνη στη Street Art**  
Έναρξη προεγγραφής για το κοινό Τετάρτη 06/03 στις 12.00.

**ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11** (με προεγγραφή στο [SNFCC.org](http://SNFCC.org))  
Θα υπάρχει ταυτόχρονη διερμηνεία στην Ελληνική Νοηματική Γλώσσα

## Ξεναγήσεις

Από τον Μάρτιο οι επισκέπτες θα έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν και σε οργανωμένες ξεναγήσεις στην έκθεση από τον Γενικό Διευθυντή του Ιδρύματος Γεωργίου Ζογγολόπουλου, κ. Άγγελο Μωρέτη.

Σημείο συνάντησης: ΥΠΟΔΟΧΗ ΕΒΕ 11

(έως 20 συμμετοχές με προεγγραφή στο [SNFCC.org](http://SNFCC.org))

**Πέμπτη 07/03, 19:00**  
Έναρξη προεγγραφής στις 28/02 στις 12:00  
**Παρασκευή 22/03, 19.30-20.30**  
Έναρξη προεγγραφής στις 15/03 στις 12:00

### Συζητώντας για τα δημόσια γλυπτά του Γιώργου Ζογγολόπουλου

Με αφορμή την έκθεση Γιώργος Ζογγολόπουλος: Το Όραμα μιας Δημόσιας Γλυπτικής, το ΚΠΙΣΝ διοργανώνει ανοιχτή συζήτηση μεταξύ του γλύπτη και τ. Αντιπρύτανη της ΑΣΚΤ, Γιώργου Χουλιαρά, και του Γενικού Διευθυντή του Ιδρύματος Γεωργίου Ζογγολόπουλου και συνεπιμελητή της έκθεσης, Άγγελου Μωρέτη, με θέμα τη γλυπτική στον δημόσιο χώρο.

Το έργο του Ζογγολόπουλου, του κατ'εξοχήν εκφραστή της γλυπτικής στον δημόσιο χώρο, γίνεται το όχημα για να επαναπροσδιορίσουμε τον ρόλο μας ως πολίτες και τη σχέση μας με τον όρο «δημόσιος» στον πολιτισμό.

**Τρίτη, 19/03, 19:00-21:00**

**ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11**

## Εκπαιδευτικά Προγράμματα

### Εργαστήριο αρχιτεκτονικής: Ο χορός του Ζαλόγγου

Φιγούρες σε κίνηση ή στατικές;  
Πόση διάρκεια έχει μια στιγμή;  
Πώς τα γλυπτά αφηγούνται ιστορίες;  
Οι φιγούρες μας από πηλό θα μας αφηγηθούν την δική τους ιστορία για τον τόπο και την πόλη.

Η εξερεύνηση του χώρου της πόλης γίνεται ένα συναρπαστικό ταξίδι με οδηγό τα γλυπτά του Γ. Ζογγολόπουλου.

**Σάββατο 23/03 & Κυριακή 31/03, 17.00-18.30**

**ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11**  
Για παιδιά 6-10 ετών  
(έως 20 συμμετοχές ανά εργαστήριο με προεγγραφή στο [SNFCC.org](http://SNFCC.org))

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Athens Super Script

### Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη:

Κάτω από τις ομπρέλες του  
Γ. Ζογγολόπουλου

**Δημιουργία τρισδιάστατης μακέτας με έμπνευση το  
γλυπτικό έργο του Γ. Ζογγολόπουλου.**

Στόχος του εργαστηρίου είναι να μελετηθούν και να αποδοθούν οι δομές, τα υλικά και η τεχνολογία του σημαντικού Έλληνα γλύπτη ώστε να δημιουργηθούν φανταστικές συνθέσεις κατασκευασμένες από πληθώρα υλικών σχετικών με το έργο του. Με αναφορές στην γλυπτική παράδοση της γεωμετρικής αφαίρεσης, των διάτρητων υφών και της αέρινης υπόστασης που παρουσιάζει το εμβληματικό έργο *Ομπρέλες*, οι συμμετέχοντες θα σχεδιάσουν και θα συνθέσουν τα επιμέρους κομμάτια που θυμίζουν μέρη από τα πασίγνωστα γλυπτά του Γ. Ζογγολόπουλου.

Στη συνέχεια θα τα επανσυνδέσουν με την τρισδιάστατη γλυπτική τεχνική assemblage ώστε τα επιμέρους στοιχεία να δημιουργήσουν/αποκαλύψουν κινητικές και αέρινες φόρμες.

**Σάββατο 30/03, 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: Άπειρο

**Να αναπνέει ένα έργο - Γιώργος Ζογγολόπουλος**

**Πώς μπορεί κανείς να «ελευθερώσει»  
έναν χώρο δημιουργώντας ένα μνημείο γι' αυτόν;**

Πώς το κενό γίνεται άπειρο; Με άξονα τα «συμβολικά διάφανα» γλυπτά του Γ. Ζογγολόπουλου, οι συμμετέχοντες θα πειραματιστούν με μεγεθυντικούς φακούς με σκοπό την επίτευξη οπτικών τρικ που θα ενσωματώσουν σε μια κατασκευή υπό κλίμακα.

**Κυριακή 17/03, 17.30-20.30**

**ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11**  
(έως 18 συμμετοχές με προεγγραφή στο [SNFCC.org](http://SNFCC.org))

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Very Young Contemporary Art (VYCA) σε συνεργασία με τον γλύπτη Βασίλη Γεροδήμο.





## Σκέψεις για την αρχιτεκτονική και την πόλη: Αρχιτεκτονική και Παράδοση

Τρίτη 26/03 | 19.00-21.00 → ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11

Τον Μάρτιο εγκαινιάζεται ένας νέος κύκλος ομιλιών για την αρχιτεκτονική με τον Αρχιτέκτονα-Καθηγητή του Τομέα Ι των Συνθέσεων στο Τμήμα Αρχιτεκτόνων του Ε.Μ.Π., Τάση Παπαϊωάννου, γύρω από την ελληνική και διεθνή αρχιτεκτονική, με στόχο να συμβάλει στη συζήτηση για την ποιότητα του αρχιτεκτονικού χώρου.

Η αρχιτεκτονική και η πόλη βρίσκονται σε μια αέναη και διαχρονική σχέση. Ρευστή, δυναμική, ευμετάβλητη, απρόβλεπτη. Η σύγχρονη ελληνική πόλη αλλάζει ραγδαία και επεκτείνεται άναρχα χωρίς στοιχειώδη σχεδιασμό, εκφράζοντας στο χώρο τον τρόπο ζωής της νεοελληνικής μεταπολεμικής κοινωνίας.

Ζούμε σε μια εποχή όπου η εκρηκτική διάδοση της πληροφορίας έχει αλλοιώσει τα περιγράμματα των συνόρων και δημιουργεί νέες πραγματικότητες. Η εικόνα και το θέαμα που κυριαρχούν επιβάλλουν τα νέα πρότυπα της καθημερινότητάς μας. Σήμερα περισσότερο από ποτέ είναι αναγκαίος ο δημόσιος διάλογος για την Αρχιτεκτονική και τα προβλήματα της πόλης.

Ο Τάσης Παπαϊωάννου είναι Καθηγητής του Τομέα Ι των Συνθέσεων στο Τμήμα Αρχιτεκτόνων του Ε.Μ.Π. Συνεργάζεται με τον αρχιτέκτονα Δημήτρη Ησαΐα με τον οποίο από το 1979 διατηρούν αρχιτεκτονικό γραφείο ασχολούμενοι με μελέτες για δημόσια και ιδιωτικά έργα και έχουν πάρει μέρος σε αρχιτεκτονικούς διαγωνισμούς με προτάσεις που έχουν συγκεντρώσει μεγάλο αριθμό βραβείσεων. Το αρχιτεκτονικό του έργο παρουσιάζεται σε πλήθος δημοσιεύσεων στην ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία, καθώς και σε σημαντικές αρχιτεκτονικές εκθέσεις. Έχει δημοσιεύσει άρθρα και σχόλια σε βιβλία, περιοδικά και εφημερίδες, καθώς και βιβλία.

**Επόμενη διάλεξη:** Τρίτη 23/04, Αρχιτεκτονική και νεωτερικότητα

Θα υπάρχει ταυτόχρονη διερμηνεία στην Ελληνική Νοηματική Γλώσσα

## Η Πόλη του μέλλοντος: Ποιότητα ζωής και νέα αστικά σύνορα

Παρασκευή 22/03 | 19.00 → ΦΑΡΟΣ 14

Με αφορμή την Ημέρα Ιταλικού Design και στο πλαίσιο της πολιτιστικής πρωτοβουλίας Tempo Forte Ιταλία - Ελλάδα 2019, η Πρεσβεία της Ιταλίας στην Αθήνα και το ΚΠΙΣΝ παρουσιάζουν την αρχιτεκτονική εκδήλωση **Η Πόλη του Μέλλοντος: Ποιότητα Ζωής και Νέα Αστικά Σύνορα** η οποία έχει ως στόχο να διερευνήσει τους τρόπους με τους οποίους ορισμένα αρχιτεκτονικά έργα (όπως το ίδιο το ΚΠΙΣΝ) αλλάζουν το μέλλον μιας πόλης και βελτιώνουν την ποιότητα ζωής.

Το πρόγραμμα ξεκινά με την κεντρική ομιλία του αρχιτέκτονα Giorgio Bianchi, Συνεργάτη του αρχιτεκτονικού γραφείου Renzo Piano Building Workshop (RPBW) και υπεύθυνου έργου για το ΚΠΙΣΝ. Ακολουθεί συζήτηση στοργυλής τραπέζης (στα Αγγλικά). Τη συζήτηση συντονίζει ο Ανδρέας Γιακουμακάτος, Καθηγητής Ιστορίας, Κριτικής ανάλυσης και Θεωρίας της Αρχιτεκτονικής της Σχολής Καλών Τεχνών. Συμμετέχουν ο Διονύσης Στοτοβίκης, Μέλος του Ελληνικού Ινστιτούτου Αρχιτεκτονικής και ιδρυτής της εταιρείας Διονύσης Στοτοβίκης Α.Ε., και ο αρχιτέκτονας Ιωάννης Βεντουράκης, ένας από τους δύο ιδρυτές της Betarpla, που σχεδίασε ορισμένες από τις εγκαταστάσεις των Ολυμπιακών Αγώνων Αθήνα 2004 και αποτέλεσε τοπικό συνεργάτη της RPBW για το έργο του ΚΠΙΣΝ.

Θα υπάρχει ταυτόχρονη διερμηνεία από και προς την Αγγλική και την Ιταλική γλώσσα.

## Πάνω σ' έναν αρχαίο στίχο Οι αρκαδικές ρίζες του Νίκου Γκάτσου

Πέμπτη 28/03 | 19.00-20.30 → ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11

Τον Μάρτιο, με τη διάλεξη για το Νίκο Γκάτσο, κλείνει ο κύκλος Πάνω σ' έναν αρχαίο στίχο με τη Διδάκτορα Συγκριτικής Λογοτεχνίας Εμμανουέλα Κάντζια, μετά από μια περιδιάβαση στο βίο και το έργο Νεοελλήνων ποιητών που συνομιλούν με την αρχαία παράδοση.

Από τα πιο εμβληματικά και αινιγματικά έργα του νεοελληνικού υπερρεαλισμού, η «Αμοργός» του Νίκου Γκάτσου, που γράφτηκε στα χρόνια της Κατοχής, είναι ένα ποίημα με χαρακτήρα αντιστασιακό, διάθεση ερωτική και πνεύμα προφητικό. Ο ποιητής από την Ασέα της Αρκαδίας, που έγινε αργότερα γνωστός κυρίως ως στιχουργός και αναδείχτηκε μέσα από τη συνεργασία του με τον Μάνο Χατζιδάκι, συνδιαλέγεται εδώ, μεταξύ άλλων, με την αρχαία παράδοση του βουκολικού ειδυλλίου (Θεόκριτος, Βιργίλιος) και επανεγγράφει στο δικό του ιδίωμα τον τόπο της ευδαίμονος Αρκαδίας.

Θα υπάρχει ταυτόχρονη διερμηνεία στην Ελληνική Νοηματική Γλώσσα





# Συζητήσεις Ελληνικής Γαστρονομίας: Ελληνικά Έθιμα

Δευτέρα 04 & 18/03 | 19.00-21.00 → ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11

Δυο διαλέξεις-συζητήσεις γύρω από ένα από τα πιο αυθεντικά πολιτιστικά στοιχεία του τόπου μας. Ένα ταξίδι στα ποιοτικά χαρακτηριστικά της κοινωνίας μας, μέσα από τα στοιχεία της πολιτιστικής και οικονομικής ιστορίας, όπως μπορεί να τα καταδείξει ο πιο άμεσος και καθημερινός τρόπος επικοινωνίας με τους ανθρώπους, η γαστρονομία.

Η σεφ Γωγώ Δελογιάννη περιμένει το κοινό του ΚΠΙΣΝ για δυο συναντήσεις με επίκεντρο τα ξεχωριστά γαστρονομικά έθιμα που συνδέονται με την περίοδο των Αποκριών, της Καθαράς Δευτέρας και της Σαρακοστής.

**Δευτέρα 04/03:** Ελληνικά Έθιμα | Απόκριες  
**Δευτέρα 18/03:** Ελληνικά Έθιμα | Καθαρά Δευτέρα & Σαρακοστή

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Γωγώ Δελογιάννη, Σεφ

# Η αρχή της ζωής: Διαλέξεις για τα πρώτα βήματα του ανθρώπου Ο Φυσιολογικός Τοκετός

Σάββατο 23/03 | 17.00-18.30 → ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11

Μια σειρά διαλέξεων για τα πρώτα βήματα του ανθρώπου, από την κύηση μέχρι και τη νηπιακή ηλικία. Οι ενότητες είναι επιλεγμένες ώστε να επιτρέψουν έναν διάλογο ανάμεσα στη φυσιολογία και την ψυχολογία, προκειμένου να ενημερώσουν και να δώσουν απαντήσεις.

Η δεύτερη ενότητα εξετάζει το τι συμβαίνει κατά τη διαδικασία της φυσιολογικής γέννας στο σώμα. Ποια τα οφέλη του φυσιολογικού τοκετού για την μητέρα και το νεογνό; Πώς μπορεί να προετοιμαστεί για φυσιολογικό τοκετό; Ποιες περιττές ιατρικές παρεμβάσεις θα πρέπει να αποφεύγονται; Ποιες τακτικές λειτουργούν υποστηρικτικά και ποιες αποθαρρύνουν ή φοβίζουν τη γυναίκα και τους νέους γονείς; Τι πρέπει να γνωρίζει μια γυναίκα εάν επιθυμεί να γεννήσει φυσιολογικά μετά από καισαρική τομή; Ποιοι ιατρικοί λόγοι μπορεί να οδηγήσουν σε καισαρική τομή;



Η Γωγώ Δελογιάννη κατάγεται από δυο μικρά χωριά, το Νέο Ηραίο Άργους και το Ριζοβούνι Πρεβέζης. Σπούδασε στη Νομική Σχολή της Κομοτηνής και εργάστηκε ως νομικός περίπου 8 χρόνια ώσπου αποφάσισε την μεγάλη αλλαγή στην ζωή της. Έκτοτε και εδώ και 4 χρόνια μαγειρεύει επαγγελματικά και ζει από αυτό. Της αρέσει να μαγειρεύει για όλους με τον ίδιο τρόπο που θα το έκανε για τους αγαπημένους της. Ετοιμάζει το φαγητό που μπορεί κανείς να φάει μια Κυριακή σε ένα αγαπημένο τραπέζι, το φαγητό που θα θέλαμε να γευτούμε μετά από μια δύσκολη μέρα.

# Ημερίδα: Γυναίκα και Αθλητισμός

Σάββατο 09/03 | 10.00-14.00 → ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11

Μια ημερίδα με επίκεντρο τη γυναίκα αθλήτρια, που αποσκοπεί στο να επιμορφώσει τους προπονητές, γυμναστές, καθηγητές φυσικές αγωγής, γονείς αθλητριών αλλά και τις ίδιες τις αθλούμενες, για τις ιδιαίτερες φυσιολογικές και ψυχολογικές ανάγκες των γυναικών κατά τη συμμετοχή τους σε προγράμματα σωματικής άσκησης.

Πολλές πρόσφατες έρευνες καταδεικνύουν ότι τα προγράμματα φυσικής άσκησης που λαμβάνουν υπόψιν τους αυτές τις ιδιαιτερότητες συμβάλλουν σημαντικά στην μείωση των τραυματισμών, στην αποφυγή διατροφικών διαταραχών, στη μείωση των ποσοστών εγκατάλειψης της συμμετοχής σε αθλητικά προγράμματα, καθώς και στη σημαντική ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των κοριτσιών/γυναικών και της αποδοχής της σωματικής τους εικόνας.

Παράλληλα, με αφορμή τον εορτασμό της ημέρας της γυναίκα στις 8 Μαρτίου, θα διερευνηθούν τα εμπόδια που καθιστούν πιο δύσκολη την πρόσβαση των γυναικών στον αθλητισμό σε σχέση με τους άντρες. Σύμφωνα με δημοσιευμένες έρευνες, οι γυναίκες αντιμετωπίζουν περισσότερους φραγμούς τόσο στην ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό όσο και στη συμμετοχή τους στην προπονητική και στην αθλητική διοίκηση.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Αναγέννηση & Πρόοδος - Sports Excellence  
**Υπό την επιστημονική επίβλεψη:** Α' Ορθοπαιδική Κλινική ΕΚΠΑ



## Ομιλητές:

**Νικόλαος Βλάχος**, Καθηγητής Μαιευτικής-Γυναικολογίας, ΕΚΠΑ, Αρεταίειο Νοσοκομείο

**Ουρανία (Ράνια) Νικολοπούλου**, Μαία, Τομάρχης, Αρεταίειο Νοσοκομείο

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** ΦΑΙΝΑΡΕΤΗ  
Η Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρεία (ΑμΚΕ) ΦΑΙΝΑΡΕΤΗ ιδρύθηκε το 2006 με σκοπό να συμβάλει ενεργά στην αναβάθμιση του επιπέδου των υπηρεσιών περιγεννητικής υγείας στην Ελλάδα. Μέσω εξειδικευμένων παρεμβάσεων στο πεδίο της μαιευτικής φροντίδας και της ψυχολογικής υποστήριξης, η ΦΑΙΝΑΡΕΤΗ στοχεύει στην προαγωγή της υγείας της εγκύου, του νεογνού/βρέφους, των γονέων, και της ευρύτερης οικογένειας.



## Πρόγραμμα δια βίου μάθησης ΑΕΙ Διδασκόμενοι

Μέρος του οράματος του ΚΠΙΣΝ είναι να καταστεί ένας χώρος γνώσης και προσωπικής ανάπτυξης για όλους. Στο πλαίσιο αυτό, υλοποιείται το πρόγραμμα ΑΕΙ Διδασκόμενοι για ενήλικες, που αποτελεί προσαρμογή ενός αντίστοιχου εκπαιδευτικού προγράμματος για μαθητές, αποδεικνύοντας ότι στη γνώση δεν υπάρχουν περιορισμοί.

### Το κλίμα αλλάζει

Οι συμμετέχοντες, με αφορμή τον μετεωρολογικό σταθμό και το Ενεργειακό Στέγαστρο του ΚΠΙΣΝ, και με εργαλείο το πείραμα και την παρατήρηση μέσω ειδικών γυαλιών εικονικής πραγματικότητας (virtual reality), ανακαλύπτουν πώς ο άνθρωπος έχει επηρεάσει το κλίμα σε παγκόσμιο και τοπικό επίπεδο, αλλά και πώς εξελίχθηκε η χρήση των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας. Στόχος του προγράμματος είναι να εξοικειωθούν οι συμμετέχοντες με τις αρχές βιοκλιματικού σχεδιασμού και το πώς αυτές βρίσκουν εφαρμογή τόσο στην κατασκευή, όσο και στην καθημερινή λειτουργία του ΚΠΙΣΝ.

Δευτέρα 04/03 | 18.00-19.30

MAKER SPACE 11

Για ενήλικες  
(έως 20 συμμετοχές με προεγγραφή στο [SNFCC.org](http://SNFCC.org))

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Δρ. Ι. Κωλέτσας, Δρ Ελ. Γαλανάκη, Φυσικοί - Μετεωρολόγοι, Επιστημονικοί Συνεργάτες του Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών

### Στο Κατώφλι της Αρχιτεκτονικής

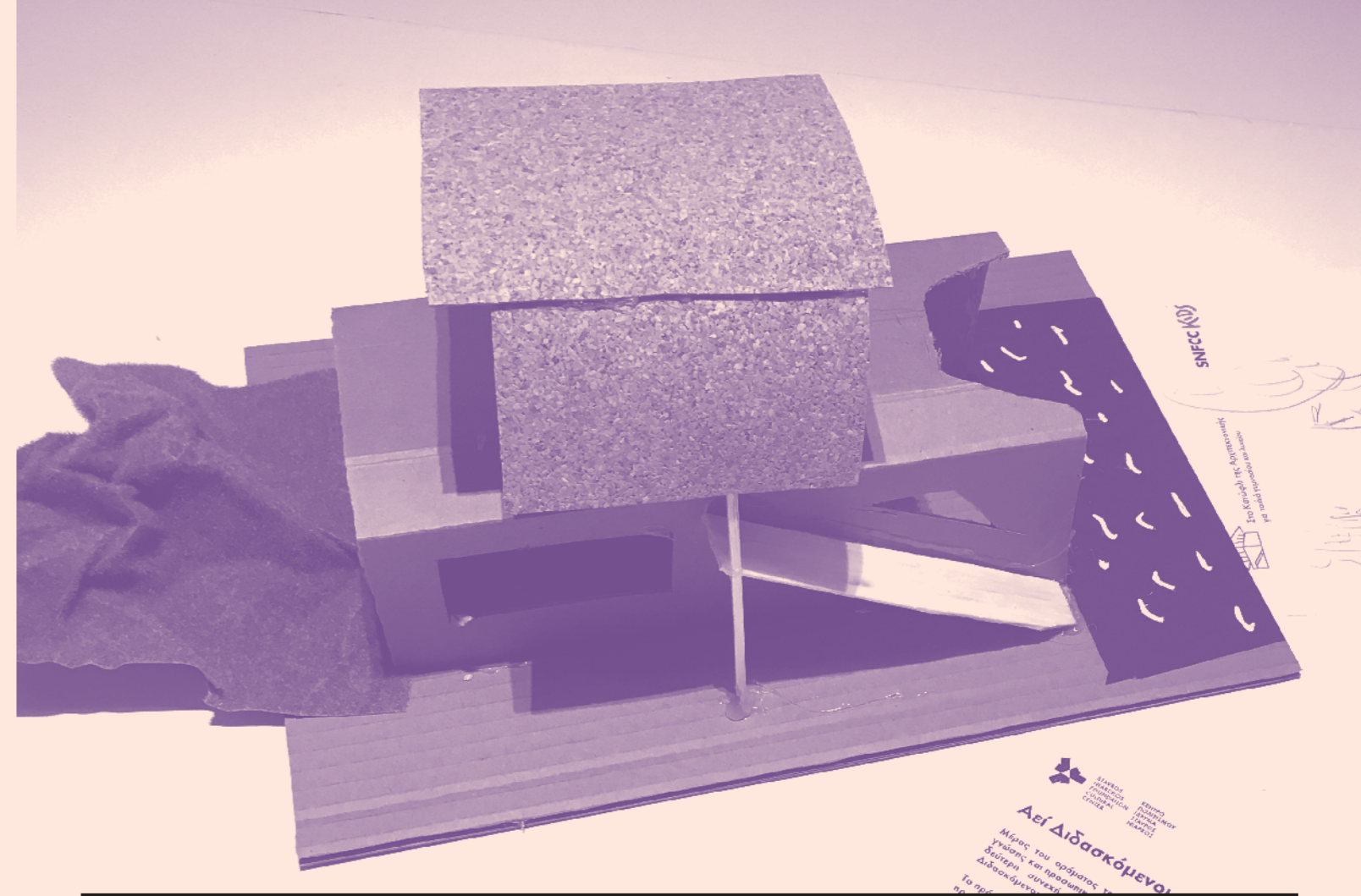
Ένα εργαστήριο κατασκευής μακέτας με στόχο την εισαγωγή στην αρχιτεκτονική και την εξοικείωση με την αρχιτεκτονική σύνθεση. Με αφετηρία τις εγκαταστάσεις του ΚΠΙΣΝ, οι συμμετέχοντες πειραματίζονται με τα εργαλεία του αρχιτέκτονα, τα υλικά κατασκευής μακέτας, τη χρήση κλίμακας σχεδίασης και μαθαίνουν με ποιο τρόπο μια ιδέα μπορεί να μεταφερθεί είτε στο χαρτί ή στη μακέτα.

Τρίτη 05/03 | 18.00-19.30

MAKER SPACE 11

Για ενήλικες  
(έως 20 συμμετοχές με προεγγραφή στο [SNFCC.org](http://SNFCC.org))

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Χριστίνα Τσιμισιζέλη, εικαστικός  
**Υλοποίηση:** Καλλιόπη Κουτρουπή, μουσειολόγος-μουσειοπαιδαγωγός



### Γιώργος Ζογγολόπουλος: Το Όραμα μιας Δημόσιας Γλυπτικής Συνθέσεις στον χώρο

Μέσα από μία ξενάγηση-συζήτηση, οι συμμετέχοντες ανακαλύπτουν τη δύναμη και τη γοητεία της γλυπτικής με έμπνευση το έργο του Γιώργου Ζογγολόπουλου. Σχήματα, γραμμές και σημεία στο χώρο, πειραματισμοί με υλικά, παιχνίδια κλίμακας και η έννοια της αφαίρεσης γίνονται αφορμές για να προσεγγίσουν οι συμμετέχοντες τα έργα της έκθεσης, αλλά και το πώς δημιουργεί ένας καλλιτέχνης. Το εργαστήριο ολοκληρώνεται με μία μεγάλων διαστάσεων ομαδική κατασκευή-γλυπτό, η οποία προκύπτει από τη σύνθεση διαφορετικών επίπεδων σχημάτων που συναντάμε στο έργο του γλύπτη.

Πέμπτη 07/03 | 18.00-19.30

MAKER SPACE 11

Για ενήλικες  
(έως 20 συμμετοχές με προεγγραφή στο [SNFCC.org](http://SNFCC.org))

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Mulo Creative Lab, Χάρης Μαυρουδή, Εμπυχώτρια εκπαιδευτικών προγραμμάτων, Χριστίνα Νάσσου, Εμπυχώτρια εκπαιδευτικών προγραμμάτων

### Ένα Φανζίν για το ΚΠΙΣΝ Για την Ημέρα της Γυναίκας

Με αφορμή την Ημέρα της Γυναίκας (8 Μαρτίου), οι συμμετέχοντες δημιουργούν ένα φανζίν (μικρό περιοδικό), ερμηνεύοντας τα κτίρια και το περιβάλλον του ΚΠΙΣΝ μέσα από τα μάτια της γυναίκας. Αφού έρθουν σε επαφή με την ιστορία και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του φανζίν, αποτυπώνουν στη συνέχεια με διάφορους τρόπους (εικόνα, κείμενο, φωτογραφία) προσωπικά βιώματα, προσδοκίες ή συμβάντα με άξονα την περιπλάνησή τους στο ΚΠΙΣΝ. Η εικαστική επιμέλεια του φανζίν είναι του εικαστικού και καθηγητή στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Αλέξανδρου Ψυχούλη.

Παρασκευή 08/03 | 18.00-19.30

MAKER SPACE 11

Για ενήλικες  
(έως 20 συμμετοχές με προεγγραφή στο [SNFCC.org](http://SNFCC.org))

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Very Young Contemporary Art





## 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 τη θέση τους στον Λαχανόκηπο, στο προαύλιο του Κέντρου Επισκεπτών και στον Μουσικό Κήπο.

### Τα φυτά που μας φροντίζουν

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 Σταύρος Νιάρχος. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν την ιστορία τους, πώς να τα καλλιεργούν, καθώς και τις χρήσεις τους. Στο τέλος δημιουργούν ένα όμορφο παραγωγικό παρτέρι με σημαντικά ενδημικά φυτά και παραδοσιακές ποικιλίες.

**03/03: Ανάπτυξη των φυτών**  
Σε αυτήν τη συνάντηση, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν για την καλλιέργεια και τη φροντίδα των φυτών. Κατανοούν τη συμπεριφορά και την παρα-

γωγικότητά τους, ανάλογα με το γενετικό υπόβαθρο που διαθέτουν, το περιβάλλον στο οποίο βρίσκονται και καλλιεργούνται και την φροντίδα που λαμβάνουν. Αντιλαμβάνονται πώς αλληλεπιδρούν τα φυτά μεταξύ τους αλλά και με άλλους οργανισμούς. Στο εργαστήριο μαθαίνουν για την άρδευση, τη μεταφύτευση και δημιουργούν ένα παρτέρι παραδοσιακών ποικιλιών.

**17/03: Προστασία των φυτών**  
Η δεύτερη συνάντηση αποτελεί μια εξοικείωση με τον μικρόκοσμο του κήπου στο μικροσκόπιο. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν για την πρόληψη και οικολογική αντιμετώπιση των εχθρών και ασθενειών στο κήπο, στον κήπο ή στο μπαλκόνι.

Στο εργαστήριο πληροφορούνται για τις πρακτικές πρόληψης και την παρασκευή οικολογικών μέσων φυτοπροστασίας, κάνοντας εφαρμογή στα φυτά του εργαστηρίου.

**31/03: Ο Κόσμος των Φυτών: Ανασκόπηση**  
Οι συμμετέχοντες ανακεφαλαιώνουν όσα έμαθαν για τον κόσμο των φυτών, τον σπόρο, το έδαφος, την περιποίηση και τη φροντίδα και κάνουν την τελική φύτευση στο παρτέρι.

**Κυριακή 03, 17, 31/03**  
11.00-13.00

**ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ 20**

*Για ενήλικες*

*(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)*

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



### 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 τον μυθικό σπόρο που θα δώσει το δέντρο του μέλλοντος.

**Κυριακή 10, 24/03**  
10.30-12.00

**ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ 20**

*Για παιδιά 4-9 ετών και τους γονείς τους*

*(έως 30 συμμετοχές, 15 παιδιά & 15 συνοδοί, ανά συνάντηση, με σειρά προτεραιότητας)*

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Urban Point\_Landscape Programs

### 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 31/03**  
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.

Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για τις υπόλοιπες σταθερές κυριακάτικες δραστηριότητές μας στις σελίδες 21-25

### 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.

Οι συμμετέχοντες προτείνεται να φέρνουν μαζί τους το ποδήλατό τους.

**Κυριακή 24/03**  
11.00-15.00

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ 23**

*Για παιδιά 3-10 ετών και τους γονείς τους και για ενήλικες*

*(με σειρά προτεραιότητας)*

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
MBike



### Κύκλος κρουστών για ενήλικες

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

Με βάση τη διάσημη Βραζιλιάνα Samba συνεχίζεται και το νέο έτος ο κύκλος των κρουστικών συμπράξεων.

**Κυριακή 10/03**  
12.00-14.00

**ΠΙΔΑΚΕΣ ΝΕΡΟΥ 8**

**Κυριακή 24/03**  
12.00-14.00

**ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2**

*Για ενήλικες, με ή χωρίς κινητικές αναπηρίες*

*(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)*

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
QUILOMBO LAB

### Μαθήματα BMX στο ΚΠΙΣΝ για εφήβους

**"Να βγάλω τα pegs; Να οδηγήσω brakeless; Δεκαεννιά 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 17/03**  
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

### Κύκλος κρουστών για οικογένειες

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

*(έως 40 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)*

**Σάββατο 02/03**  
**Κυριακή 17, 31/03**  
12.00-14.00

**ΜΟΥΣΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ 9**

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
QUILOMBO LAB



# Τέχνες και Τεχνικές: Εργαστήρια Δεξιοτήτων

Εργαστήρια που δίνουν έμφαση στην ανάπτυξη νέων τεχνικών και στην εξάσκηση των δεξιοτήτων σας, σάς προσκαλούν σε ευχάριστα και δημιουργικά απογεύματα.

## Comics: Η δημιουργία μιας ολοκληρωμένης σελίδας

Σε συνέχεια των μαθημάτων comics του Ιανουαρίου και του Φεβρουαρίου, οι συμμετέχοντες στις συναντήσεις του Μαρτίου μαθαίνουν πώς να δημιουργούν βήμα προς βήμα μια ολοκληρωμένη σελίδα comics.

Κάθε εργαστήριο συνοδεύεται από ασκήσεις και παραδείγματα.

Το εργαστήριο του Μαρτίου αποτελεί συνέχεια των εργαστηρίων των προηγούμενων μηνών. Ωστόσο θα υπάρξει σύντομη αναφορά στις προηγούμενες ενότητες και για όσους θα συμμετάσχουν πρώτη φορά.

**Σάββατο 16/03**  
17.00-19.00

**ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ 11**

**Σάββατο 23, 30/03**  
17.00-19.00

**MAKER SPACE 11**

Για εφήβους 12-17 ετών

(έως 20 συμμετοχές ανά εργαστήριο, με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Δανάη Κηληδόνη, Comic Artist

## 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 αντικείμενου.

**Δευτέρα-Παρασκευή**  
11.00-12.00, 12.30-13.30, 14.00-15.00

**ΑΙΘΟΥΣΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ 11**

(έως 16 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

\*Στις 11 & 25/03, δεν θα πραγματοποιηθούν τα μαθήματα.

## 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, σύγχρονος 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 τη μάσκα του κλόουν, από τις παραδοσιακές μάσκες των θεάτρων της Ανατολής μέχρι τις αυτοσχέδιες αποκριτικές μάσκες και τη σύγχρονη τέχνη και μόδα, παίζουν με ελευθερία, με υλικά προβλέψιμα και απρόβλεπτα, 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.

Η ύλη του εργαστηρίου ανανεώνεται κάθε μήνα.

**Σάββατο 09, 16/03**  
14.00-16.00 & 17.00-19.00

**ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11**

Για ενήλικες

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Άγγελος Μέντης

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 Γλώσσες Προγραμματισμού

Ένα δυναμικό εργαστήριο με στόχο την εισαγωγή στις νέες τεχνολογίες. Ο Μάρτιος είναι αφιερωμένος στις βασικές γλώσσες προγραμματισμού και στη χρήση τους για τη δημιουργία ιστοσελίδων.

**04/03: Εισαγωγή στην HTML μέρος 1ο**

Μερικά από τα ερωτήματα που θα απαντηθούν αρχικά σε αυτή την ενότητα: Ποια είναι τα βασικά στοιχεία μιας ιστοσελίδας; Πώς την κατασκευάζουμε με τη χρήση κώδικα HTML;

**18/03: Εισαγωγή στην HTML μέρος 2ο**

Αρχίζουμε να κατασκευάζουμε την πρώτη μας σελίδα από την αρχή. Ποια είναι τα βασικά της στοιχεία και πώς μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε;

**25/03: Εισαγωγή στην CSS**

Σε αυτή την τρίτη ενότητα θα εξετάσουμε πώς βοηθούν τα Stylesheets, τι είναι τα CSS και πώς όλα αυτά συνδυάζονται για να εμφανιστεί στον browser του χρήστη το επιθυμητό αποτέλεσμα.

**Δευτέρα 04, 18, 25/03**  
18.30-20.30

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

**ΑΙΘΟΥΣΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ 11**

Για εφήβους 17+ και για ενήλικες

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Found.ation

## 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 Cabezas, δημιουργώντας ευφάνταστα δισδιάστατα και τρισδιάστατα έργα από... γραμμή!

Στις δύο πρώτες συναντήσεις (01/03 και 08/03), οι συμμετέχοντες δημιουργούν με έμπνευση θέματα της Αποκριάς.

**Παρασκευή 01, 08, 15, 22, 29/03**  
17.00-20.00

**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 Τσιμισιζέλη, Εικαστικός



## Εργαστήρι καλλιγραφίας: Lettering σε μαυροπίνακα

Τον Μάρτιο, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν για το lettering σε μαυροπίνακα. Χρησιμοποιούν ως βάση όσα έμαθαν στο εργαστήριο της καλλιγραφίας με brush pen του Ιανουαρίου και με lettering του Φεβρουαρίου και στη συνέχεια, μαθαίνουν να διαχειρίζονται τον χώρο του μαυροπίνακα, συνδυάζοντας όλα τα παραπάνω στοιχεία.

**Τετάρτη 06, 13, 20, 27/03**  
18.00- 21.00

**ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11**

Για ενήλικες

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Κωνσταντίνα - Πολυτίμη Ζερδεβά - Μπρικόρη, Καλλιγράφος





# Ώρα για παιχνίδι!

Κάθε Δευτέρα και Πέμπτη νέοι γονείς βάζουν τα μωρά τους στο καρότσι και έρχονται βόλτα στο ΚΠΙΣΝ. Δυο 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.

**Η πρώτη συνάντηση, στις 04/03, έχει αποκριτικό θέμα. Με πολλή έμπνευση και βοηθούς τα μικρά σας, φτιάχνουμε μαζί τις πρώτες τους αποκριτικές στολές!**

Εσείς θα φέρετε ένα φανελάκι ή φορμάκι (που δεν χρειάζεστε) και εμείς θα μεταμορφώσουμε τα μωρά σας σε super-baby-ήρωες και νεράιδες.

**Δευτέρα 04, 18, 25/03**  
18.00-19.00

**ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ** 11

*Για μωρά 3 έως 9 μηνών και τους γονείς τους*

*(έως 30 συμμετοχές, 10 βρέφη και 20 συνοδοί, με προεγγραφή στο SNFCC.org)*

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Άννα Κωνσταντίνου, Εμπυχωτρία Μη Ανταγωνιστικού Παιχνιδιού  
Κατερίνα Μόμιτσα, Εικαστικός



## Το πρώτο μου ατελιέ

Γνωστά έργα τέχνης γίνονται αφορμή για να ταξιδέψουν τα παιδιά και οι γονείς τους στον κόσμο των τεχνών! Τα παιδιά δημιουργούν κάθε φορά το δικό τους μοναδικό έργο σύμφωνα με την τεχντροπία, τους πρωταγωνιστές, τη 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 τη 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 λουλούδια.

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

**Η πρώτη συνάντηση, στις 07/03, έχει αποκριτικό θέμα. Ετοιμαστείτε να ταξιδέψετε με τα παιδιά σας σε θεματικές, χρώματα και υλικά της Αποκριάς!**

**Πέμπτη 07, 14, 21, 28/03**  
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,  
Εμπυχωτρία ΕΠ  
Θεοδώρα Βαλαμάη, Μουσικοπαιδαγωγός

# Αθλητισμός & Ευεξία

Το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος προσφέρει το ιδανικό μέρος για άθληση και σας προσκαλεί όλους σε προγράμματα Αθλητισμού & Ευεξίας.

## 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**  
**Σάββατο 02, 09, 16, 23, 30/03**  
08.30-09.45  
**ΞΕΦΩΤΟ** 1

**Τρίτη 05, 12, 19, 26/03**  
18.00-19.15  
**ΣΤΙΒΟΣ** 6

**Για προχωρημένους**  
**Παρασκευή 01, 08, 15, 22, 29/03**  
19.00-20.15  
**ΣΤΙΒΟΣ** 6

*Για ενήλικες*  
*(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)*

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Cross training στο Πάρκο

Θες να δεις το σώμα σου να αλλάζει ολιστικά; Τον Μάρτιο ξεκινά μια νέα σειρά αθλητικών συναντήσεων με τη μέθοδο του cross training.

Ποικιλία ασκήσεων με μάντες, μονόζυγα, λάστιχα, ελεύθερα βάρη και Kettlebell, εμπλέκουν διαφορετικές μυϊκές ομάδες, βελτιώνουν ανισορροπίες και μεγιστοποιούν συνολικά δύναμη, ευλυγισία και ταχύτητα.

**Δευτέρα 04, 18/03**  
**Τρίτη 05, 12, 19, 26/03**  
**Τετάρτη 06, 13, 20, 27/03**  
**Πέμπτη 07, 14, 21, 28/03**  
**Παρασκευή 01, 08, 15, 22, 29/03**  
08.00-10.00

**ΣΤΙΒΟΣ** 6

*Για ενήλικες*

*(με σειρά προτεραιότητας)*

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## 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, ασκησιολόγια ευλυγισίας και αποθεραπείας για όσους το επιθυμούν.

**Δευτέρα 04, 18/03**  
**Τρίτη 05, 12, 19, 26/03**  
**Τετάρτη 06, 13, 20, 27/03**  
**Πέμπτη 07, 14, 21, 28/03**  
**Παρασκευή 01, 08, 15, 22, 29/03**  
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 ηλικιών.

**Δευτέρα 04, 18/03**  
08.45-10.00  
**Τρίτη 05, 12, 19, 26/03**  
**Πέμπτη 07, 14, 21, 28/03**  
18.00-19.00  
**Τετάρτη 06, 13, 20, 27/03**  
**Παρασκευή 01, 08, 15, 22, 29/03**  
07.30-08.45

**ΞΕΦΩΤΟ** 1

*Για ενήλικες*

*(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)*

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

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

## Mat Pilates για προχωρημένους

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

**Δευτέρα 04, 18/03**  
07.30-08.45  
**Παρασκευή 01, 08, 15, 22, 29/03**  
08.45-10.00

**ΞΕΦΩΤΟ** 1

*Για ενήλικες*

*(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)*

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

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



## 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, σχεδιάζει και υλοποιεί ειδικά εξατομικευμένα προγράμματα με βιάδισα, γογα, λάστιχα, αλτήρες, και ασκήσεις εδάφους, ενώ ανά τακτά χρονικά διαστήματα θα παρέχεται και η δυνατότητα ψυχολογικής υποστήριξης. Η εβδομαδιαία δραστηριότητα θα καταγράφεται ηλεκτρονικά στο φάκελο του κάθε συμμετέχοντα και κάθε τρεις μήνες θα αξιολογείται η φυσική του κατάσταση.

Απαιτείται ιατρική βεβαίωση από Παθολόγο ή Καρδιολόγο.

**Δευτέρα 04, 18/03**  
**Τετάρτη 06, 13, 20, 27/03**  
**Παρασκευή 01, 08, 15, 22, 29/03**  
10.00-10.50

**MAKER SPACE 11**

*Για ηλικίες 65 ετών και άνω*  
(έως 8 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Ομαδικοί Αγώνες

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

**Δευτέρα 04, 18/03**  
**Τρίτη 05, 12, 19, 26/03**  
**Τετάρτη 06, 13, 20, 27/03**  
**Πέμπτη 07, 14, 21, 28/03**  
**Παρασκευή 01, 08, 15, 22, 29/03**  
**Σάββατο 02, 09, 16, 23, 30/03**  
20.00-22.00

**ΥΠΑΙΘΡΙΟΣ ΧΩΡΟΣ**  
**ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ 25**

*Για ενήλικες*

(έως 10 παίκτες ανά 30' με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Qigong για 50+

Το Qigong (προφέρεται τσι κονγκ) 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 06, 13, 20, 27/03**  
**Πέμπτη 07, 14, 21, 28/03**  
17.00-18.15

**ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ 4**

*Για ηλικίες 50 ετών και άνω*  
(έως 30 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 20/03**  
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

## SNFCC Running Team

Οι φίλοι του τρεξίματος ενώνουν τις δυνάμεις τους 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.

**Σάββατο 02, 09, 16, 23, 30/03**  
08.30-10.00  
**Τρίτη 05, 12, 19, 26/03**  
18.30-20.00

**ΣΤΙΒΟΣ 6**

*Για ηλικίες 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

## Ρέτανque

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

**Κυριακή 03, 10, 17, 24, 31/03**  
12.00-14.00

**ΕΣΠΛΑΝΑΔΑ 17**

*Για ενήλικες*

(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 04, 18/03**  
**Παρασκευή 01, 08, 15, 22, 29/03**  
18.00-19.30  
**Τρίτη 05, 12, 19, 26/03**  
**Πέμπτη 07, 14, 21, 28/03**  
08.00-09.30

**ΞΕΦΩΤΟ 1**

*Για ενήλικες*

(έως 30 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 02, 09, 16, 23, 30/03**  
16.00-17.15

**ΞΕΦΩΤΟ 1**

*Για παιδιά 5 - 10 ετών*

(έως 20 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Καγιάκ στο Κανάλι

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

**Σάββατο 02, 09, 16, 23, 30/03**  
**Κυριακή 03, 10, 17, 24, 31/03**  
14.30- 17.00

**ΚΑΝΑΛΙ 16**

(στη νότια πλευρά του Καναλιού)

*Για παιδιά άνω των 8 ετών & ενήλικες*

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

*\*Απαραίτητη η συμμετοχή 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 02, 09, 16, 23, 30/03**  
**Κυριακή 03, 10, 17, 24, 31/03**  
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



## 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 02, 09, 16, 23, 30/03**  
13.00-14.30

**ΞΕΦΩΤΟ 1**

Για παιδιά 5 ετών και άνω με τους συνοδούς τους

(έως 50 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος



## Street Soccer 5X5

Διοργάνωση αγώνων ποδοσφαίρου, με μικρές ομάδες των πέντε, για παιδιά από 5 έως 13 ετών.

**Σάββατο 02, 09, 16, 23, 30/03**  
**Κυριακή 03, 10, 17, 24, 31/03**  
10.00-13.00

**5-7 ετών:** 10.00-10.30  
**5-7 ετών:** 10.30-11.00  
**8-10 ετών:** 11.00-11.30  
**8-10 ετών:** 11.30-12.00  
**11-13 ετών:** 12.00-12.30  
**11-13 ετών:** 12.30-13.00

**ΥΠΑΙΘΡΙΟΣ ΧΩΡΟΣ**  
**ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ 25**

(έως 10 παιδιά ανά 30' με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Ψάχνοντας τον Βασιλιά Καρνάβαλο

Τα παιδιά και οι γονείς, παίζοντας παραδοσιακά αποκριάτικα παιχνίδια και αναβιώνοντας έθιμα από όλη την Ελλάδα, προσπαθούν να βρουν τον βασιλιά Καρνάβαλο και να τον φέρουν πίσω. Κι αν τα καταφέρουν, εκείνος τους επιφυλάσσει μια έκπληξη.

**Κυριακή 03/03**  
**Σάββατο 09/03**  
11:00-12:15  
12:30-13:45

**ΞΕΦΩΤΟ 1**

Για οικογένειες (έως 40 οικογένειες ανά ώρα με προεγγραφή στο SNFCC.org)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος



## Χειροσφαίριση

Τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να μάθουν παίζοντας το άθλημα της χειροσφαίρισης ή χάντμπολ (handball), ένα ομαδικό ολυμπιακό άθλημα που παίζεται από άνδρες και γυναίκες.

**Σάββατο 02, 09, 16, 23, 30/03**  
**Κυριακή 03, 10, 17, 24, 31/03**  
13.00-15.00

**6-9 ετών:** 13.00-13.30  
**6-9 ετών:** 13.30-14.00  
**10-13 ετών:** 14.00-14.30  
**10-13 ετών:** 14.30-15.00

**ΥΠΑΙΘΡΙΟΣ ΧΩΡΟΣ**  
**ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ 25**

Για παιδιά 6-13 ετών

(έως 12 συμμετοχές με προεγγραφή στο SNFCC.org)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)

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

**Δευτέρα 04, 18/03**  
**Τετάρτη 06, 13, 20, 27/03**  
**Παρασκευή 01, 08, 15, 22, 29/03**  
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 5-13 ετών

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

**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 τη μυϊκή συναρμογή!

**Σάββατο 02, 09, 16, 23, 30/03**  
11.45-13.00

**ΣΤΙΒΟΣ 6**

Για παιδιά 3-6 ετών

(έως 20 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Στιβομαχίες

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

**Κυριακή 03, 10, 17, 24, 31/03**  
16.00-17.15

**ΣΤΙΒΟΣ 6**

Για παιδιά 5-10 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 02, 09, 16, 23, 30/03**  
**Κυριακή\* 03, 10, 17, 24, 31/03**  
16.00-19.00

**ΥΠΑΙΘΡΙΟΣ ΧΩΡΟΣ**  
**ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ 25**

Για παιδιά 4-10 ετών, ηλικιακές ομάδες 4-7 & 8-10

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

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος





## Γκαετάνο Ντονισέττι Λουσία ντι Λαμμερούμ Όπερα

03, 20, 22, 24/03

**Ώρα έναρξης:**  
20.00  
(Κυριακές στις 18.30)

**ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ  
ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ 13**

**Κύκλος Ιταλική Όπερα**  
Συμπαγωγή με τη Βασιλική Όπερα του Λονδίνου (Royal Opera House)

Το αριστούργημα του ρομαντικού μεπλ κάντο του Ντονισέττι αποτελεί την πρώτη και ιστορική συμπαγωγή της Εθνικής Λυρικής Σκηνής με τη Βασιλική Όπερα του Λονδίνου, η οποία πραγματοποιήθηκε με δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Η παραγωγή, σε σκηνοθεσία της σπουδαίας Βρετανίδας σκηνοθέτριας Κέιτι Μίτσελ, έκανε πρεμιέρα στο Λονδίνο το 2016 και στην Αθήνα το 2018 με τεράστια επιτυχία. Μετά τις οκτώ sold out παραστάσεις στην Αίθουσα Σταύρος Νιάρχος της ΕΛΣ και την ιδιαίτερη καλλιτεχνική επιτυχία, η Εθνική Λυρική Σκηνή επαναλαμβάνει την παραγωγή τον Φεβρουάριο και τον Μάρτιο του 2019.

**Μουσική διεύθυνση:** Πιερ Ντυμουσσώ  
**Σκηνοθεσία:** Κέιτι Μίτσελ

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

## Τάσος Ρωσόπουλος Η κερένια κούκλα Όπερα

07, 08, 15, 16, 17, 21, 22,  
23/03

**Ώρα έναρξης:**  
20.30

**ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ  
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13**

Η *Κερένια κούκλα*, το κορυφαίο «αθηναϊκό μυθιστόρημα» του Κωνσταντίνου Χρηστομάνου που έφερε έναν διαφορετικό αέρα στην ελληνική λογοτεχνία των αρχών του 20ού αιώνα, γίνεται όπερα από τον διακεκριμένο συνθέτη Τάσο Ρωσόπουλο μετά από παραγγελία της Εναλλακτικής Σκηνής της Εθνικής Λυρικής Σκηνής, πάνω σε λιμπρέτο του Γιάννη Σβώλου. Εμπνεόμενος από τη γραφή του, ο συνθέτης μετουσιώνει την *Κερένια κούκλα* σε μουσική γεμάτη σύμβολα, λυρισμό και παθιασμένη αγάπη για τη ζωή.

**Λιμπρέτο:** Γιάννης Σβώλος, βασισμένο στο ομώνυμο μυθιστόρημα του Κωνσταντίνου Χρηστομάνου  
**Μουσική διεύθυνση:** Νίκος Βασιλείου  
**Σκηνοθεσία:** Σίμος Κακάλας

Συμμετέχει το **Ergon Ensemble**

## Ελληνική Συμφωνική Ορχήστρα Νέων Συναυλία

09/03

**Ώρα έναρξης:**  
20.30

**ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ  
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13**

Η Ελληνική Συμφωνική Ορχήστρα Νέων (ΕΛΣΟΝ) επιστρέφει στην Εναλλακτική Σκηνή της ΕΛΣ για μια μοναδική συναυλία, υπό τη διεύθυνση του μουσικού διευθυντή και ιδρυτή της ΕΛΣΟΝ Διονύση Γραμμένου. Το πρόγραμμα του διημέρου συνθέτων δημοφιλή αποσπάσματα από έργα των Τσαϊκόφσκι, Πουτσίνι, Μέντελσον κ.α.

**Σολίστ:** Χεϋγιούν Παρκ (βιολί)

**Είσοδος ελεύθερη με δελτία προτεραιότητας**

## Συναυλία Κιθάρα Express

17/03

**Ώρα έναρξης:**  
12.00

**ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ  
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13**

Το επιτυχημένο πρόγραμμα Κιθάρα express για άτομα 65+ των Εκπαιδευτικών & Κοινωνικών Δράσεων ΕΛΣ συμπράττει με την Χορωδία 65+ για να παρουσιάσουν ένα ξεχωριστό πρόγραμμα με διαχρονικά και αγαπημένα τραγούδια.

**Είσοδος ελεύθερη με δελτία προτεραιότητας**

## Βόλφγκανγκ Αμαντέους Μότσαρτ Οι γάμοι του Φίγκαρο Όπερα

23, 27, 29, 31/03

**Κύκλος Μότσαρτ**

**Ώρα έναρξης:**  
19.30  
(Κυριακές στις 18.30)

**ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ  
ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ 13**

*Οι γάμοι του Φίγκαρο*, η πρώτη από τις τρεις όπερες του Μότσαρτ σε ποιητικό κείμενο του Λορέντσο ντα Πόντε, επιστρέφει στην Εθνική Λυρική Σκηνή. Βασισμένη στην κωμωδία του Μπωμαρσαί *Μια τρελή ημέρα ή Οι γάμοι του Φίγκαρο*, πρωτοπαρουσιάστηκε στη Βιέννη το 1786, τρία χρόνια πριν τη Γαλλική Επανάσταση. Το κείμενο απηχεί την παραγμένη εποχή και την ένταση στις σχέσεις των διαφορετικών κοινωνικών τάξεων: του κόμη και της κόμισσας, και των υπηρέτων τους Σουζάννας και Φίγκαρο.

**Μουσική διεύθυνση:** Μάριος Παπαδόπουλος - Γιώργος Μπαλατσινός  
**Σκηνοθεσία:** Αλέξανδρος Ευκλείδης

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

## Μάνος Χατζιδάκις The Martlet's Tale Sweet Movie Συναυλία

01, 02/03

**Κύκλος Μάνος Χατζιδάκις**

**Ώρα έναρξης:**  
20.00

**ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ  
ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ 13**

Δύο σπουδαίες κινηματογραφικές σουίτες του Μάνου Χατζιδάκι θα παρουσιαστούν στην Αίθουσα Σταύρος Νιάρχος, στο πλαίσιο του Κύκλου Μάνος Χατζιδάκις. Το πρώτο έργο είναι το ανέκδοτο *The Martlet's Tale*, το soundtrack της ομώνυμης ταινίας του 1970, με πιο γνωστό τραγούδι τη μετέπειτα *Μπαλάντα των αισθήσεων και των παραισθήσεων*. Το δεύτερο έργο είναι το αριστουργηματικό *Sweet Movie* που έντυσε την ομώνυμη ταινία του 1974.

**Μουσική διεύθυνση:** Λουκάς Καρυτινός  
**Καλλιτεχνική επιμέλεια:** Γιώργος Χατζιδάκις  
**Ερμηνεύουν:** Αλκίνοος Ιωαννίδης (*The Martlet's Tale*), Δήμητρα Σελεμίδου (*Sweet Movie*)

Με την **Ορχήστρα** και την **Παιδική Χορωδία** της **ΕΛΣ**

## Θοδωρής Οικονόμου Μούζικα! ή Η μάχη των ήχων Μιούζικαλ για παιδιά

28, 29/03

**Ώρα έναρξης:**  
11.00, 20.30

**ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ  
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13**

Σε μια μουσική πόλη, ένας μαέστρος και μια ορχήστρα ετοιμάζονται για μια μεγάλη συναυλία. Η μουσική πόλη όμως είναι χωρισμένη στα δύο. Από τη μια η κλασική, με τους αυστηρούς κανόνες, και από την άλλη η τζαζ, με την ελευθερία των αυτοσχεδιασμών. Θα μπορέσουν ποτέ αυτά τα δύο άκρα να βρουν κοινούς τόπους και μελωδίες; Θα μπορέσουν ποτέ να ενωθούν; Ο μαέστρος τι ρόλο θα παίξει; Τα όργανα της ορχήστρας μετατρέπονται σε ανθρώπινους χαρακτήρες και φτιάχνουν μια σύγχρονη κοινωνία.

**Λιμπρέτο:** Μαριβίτα Γραμματικάκη  
**Ενορχήστρωση:** Γιάννης Αντωνόπουλος  
**Μουσική διεύθυνση:** Κάτια Μολφέση  
**Σκηνοθεσία:** Ιώ Βουλγαράκη

Συμμετέχει η **Συμφωνική Ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων**  
Με τη **συνεργασία** των «**Νέων της Όπερας**» της **ΕΛΣ**

## Αφιέρωμα στο Φεστιβάλ Βιολοντσέλου του Διεθνούς Φεστιβάλ Πηλίου Φεστιβάλ

12, 13, 14/03

**Ώρα έναρξης:**  
20.30

**ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ  
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13**

Το Διεθνές Φεστιβάλ Πηλίου - International Pelion Festival (I.Pe.F.) γιορτάζει φέτος τα 20 χρόνια διοργάνωσης εκπαιδευτικών προγραμμάτων και καλλιτεχνικών εκδηλώσεων κλασικής μουσικής, στις οποίες ανήκει και το μοναδικό στην Ελλάδα Διεθνές Φεστιβάλ Βιολοντσέλου. Το τρίημερο αφιέρωμα της Εναλλακτικής Σκηνής της ΕΛΣ περιλαμβάνει τρεις συναυλίες, στις οποίες θα συμμετάσχουν καθηγητές και μαθητές από όλη την Ελλάδα και τη Γερμανία με το σεξέτο βιολοντσέλων, με σύνολα μουσικής δωματίου για έγχορδα, φωνή και πιάνο και με το I.Pe.F. Violoncello Ensemble, καθώς και σεμινάρια τελειοποίησης στο βιολοντσέλο με καθηγητές από τη Γερμανία.

**Δείτε αναλυτικά το πρόγραμμα στο [nationalopera.gr](http://nationalopera.gr)**



Κάθε Δευτέρα  
18.00-20.00

Πληροφορίες-εγγραφές:  
213 088 5752  
education@nationalopera.gr

ΧΩΡΟΙ ΕΛΣ 13

Κάθε Δευτέρα  
18.00-20.00

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

ΧΩΡΟΙ ΕΛΣ 13

Κάθε Δευτέρα  
17.30-19.00

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

ΧΩΡΟΙ ΕΛΣ 13

## 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)

30, 31/03  
11.00-14.00

ΧΩΡΟΙ ΕΛΣ 13

Πληροφορίες-εγγραφές:  
213 088 5742  
(εικαστική ομάδα)  
213 088 5755  
(μουσική ομάδα)

## Γάμοι του Φίγκαρο Revisited

Με αφορμή την παραγωγή *Οι γάμοι του Φίγκαρο* του Μότσαρτ της ΕΛΣ, δύο παράλληλα εργαστήρια ενώνουν τις δυνάμεις τους για την δημιουργία μιας rocket opera με πρωταγωνιστές όλους εσάς! Οι συμμετέχοντες στα δύο συνεργαζόμενα εργαστήρια (μουσικής και εικαστικών/σκηνογραφίας) θα μεταμορφωθούν σε συνθέτες, μουσικούς, τραγουδιστές και σκηνογράφους της δικής τους όπερας.

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Ορχήστρα των Χωμάτων, Άντης Σκορδής (συνθέτης), Ανν-Κριστίν Σωφρονίου (μουσικός)

## ΑΝΟΙΚΤΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ

ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11

15/03  
09.00 - 17.00

HEALLINK  
Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών

Σύνδεσμος Ελληνικών  
Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών  
Παράρτημα ΕΜΠ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ  
ΑΝΟΙΚΤΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής  
Τμήμα Αρχαιονομίας  
Βιβλιοθηκονομίας &  
Συστημάτων Πληροφόρησης

ΕΞ @ποστάσεις  
Βιβλιοθήκη  
του ΕΑΠ

Η Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος, σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών - Παράρτημα Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου, το Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο και το Τμήμα Αρχαιονομίας-Βιβλιοθηκονομίας και Συστημάτων Πληροφόρησης του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, συν-διοργανώνει ημερίδα με θέμα

**"Ανοικτοί εκπαιδευτικοί πόροι και Διά Βίου Μάθηση: Ευκαιρίες και προκλήσεις για την Ανώτατη Εκπαίδευση και τις δημόσιες βιβλιοθήκες".**

Η ημερίδα θα πραγματοποιηθεί στις 15 Μαρτίου 2019, 09.00 έως 17.00, στον Πύργο Βιβλίων της Εθνικής Βιβλιοθήκης της Ελλάδος, στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος.

Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής (<https://oer2019.seab.gr/>).

Είσοδος ελεύθερη.  
Περισσότερες πληροφορίες στο nlg.gr





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 φύλαξης 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 τον **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](http://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](mailto: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



## Ωράριο Μαρτίου

- **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 στα κτίρια της ΕΛΣ και της ΕΒΕ 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.
- Σε πολλές ομιλίες προσφέρεται ταυτόχρονη διερμηνεία στην Ελληνική Νοηματική Γλώσσα.

## 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.

## ΑΤΜ

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

## 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](mailto:info@snfcc.org). Η χρήση drones για οποιονδήποτε σκοπό απαγορεύεται.

## Πρώτες Βοήθειες

Στο χώρο του ΚΠΙΣΝ λειτουργούν σταθμοί πρώτων βοηθειών 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)  
Δευτέρα - Πέμπτη 8:00-22:00  
Παρασκευή - Κυριακή 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 στα σημεία 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 δράσης, με περιβαλλοντικά καινοτόμες πρακτικές αποσκοπώντας στην εξοικονόμηση ενέργειας, την ορθολογική χρήση του νερού, τη μείωση των εκπομπών CO<sub>2</sub>, 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.

## 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](http://pressreader.com)

## 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 δαπέδου που έχουν τοποθετηθεί. Ωστόσο, ενθαρρύνουμε τους επισκέπτες να απολαύσουν το Πάρκο χωρίς να καπνίσουν.

## Ποδήλατα

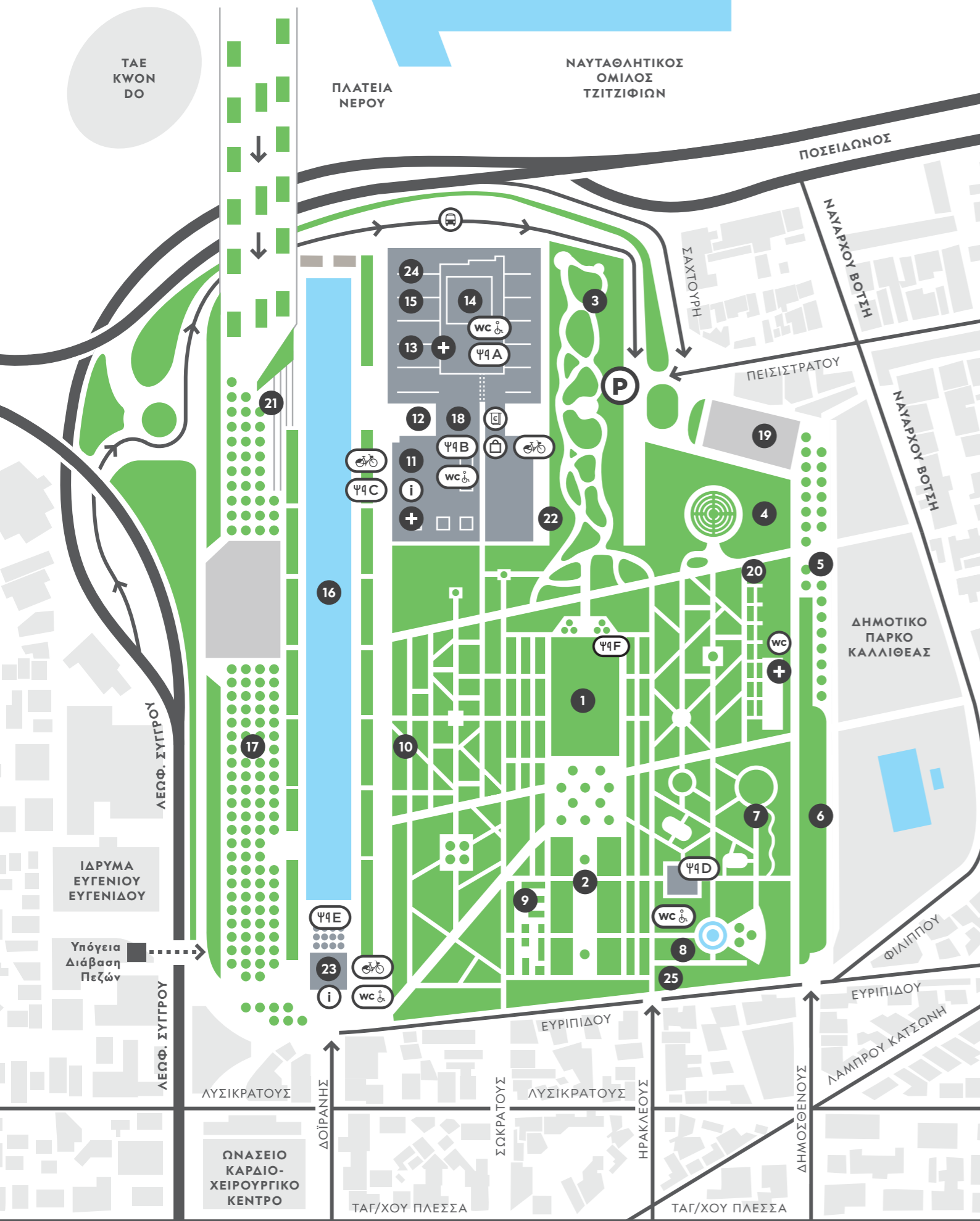
Στο ΚΠΙΣΝ διατίθεται υπηρεσία ενοικίασης ποδηλάτων για παιδιά και ενήλικες. Περισσότερες πληροφορίες στο [SNFCC.org/bikes](http://SNFCC.org/bikes) και στο Κέντρο Επισκεπτών.

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](http://SNFCC.org) ή καλέστε στο 216 8091000.

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

Συνεργάτης Κινητικότητας



Περισσότερες πληροφορίες στο [SNFCC.org](http://SNFCC.org)

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



Όλες τις ημέρες

06.00-00.00	Έκθεση Κυπέλλου Σπύρου Λούη	α. 30
10.00-19.30	Ξεναγήσεις στο Πάρκο & στο ΚΠΙΣΝ	α. 30
09.00-22.00	Γ. Ζογγολόπουλος: Το Όραμα μιας Δημόσιας Γλυπτικής	α. 08

\*Οι εκδηλώσεις με \* απαιτούν προεγγραφή στο SNFCC.org

\*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

\*Για τις εκδηλώσεις με σειρά προτεραιότητας, παρακαλούμε να βρίσκεστε στον χώρο διεξαγωγής της εκδήλωσης 30' νωρίτερα.

04

07.30-08.45	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 21
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 21
08.45-10.00	Mat Pilates	α. 21
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 22
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 18
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 24
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 22
18.00-19.00	Baby's Arts & Crafts (αποκριάτικο θέμα)*	α. 20
18.00-19.30	ΑΕΙ Διδασκόμενοι: Το κλίμα αλλάζει*	α. 14
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 21
18.30-20.30	Νέες τεχνολογίες*	α. 19
19.00-21.00	Συζητήσεις Ελληνικής Γαστρονομίας	α. 12
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 22

11 Καθαρά Δευτέρα

11.30-14.30	Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη: Η Κυρά Σαρακοστή	α. 03
12.00-15.00	Κούλουμα στο Πάρκο	α. 03

05

08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 21
08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 22
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 18
18.00-19.15	Ταί Chi	α. 21
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 21
18.00-19.30	ΑΕΙ Διδασκόμενοι: Στο Κατώφλι της Αρχιτεκτονικής*	α. 14
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 21
18.30-20.00	SNFCC Running Team	α. 23
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 22

12

08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 21
08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 22
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 18
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 21
18.00-19.15	Ταί Chi	α. 21
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 21
18.30-20.00	SNFCC Running Team	α. 23
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 22

06

07.30-08.45	Mat Pilates	α. 21
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 21
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 22
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 18
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 24
17.00-18.15	Qigong 50+	α. 23
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 21
18.00-21.00	Εργαστήρι καλλιγραφίας*	α. 19
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 22

13

07.30-08.45	Mat Pilates	α. 21
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 21
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 22
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 18
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 24
17.00-18.15	Qigong 50+	α. 23
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 21
18.00-21.00	Εργαστήρι καλλιγραφίας*	α. 19
19.00-21.00	Από τη Μνημειακή Γλυπτική στη Street Art*	α. 08
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 22

07

08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 21
08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 22
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 18
17.00-18.15	Qigong 50+	α. 23
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 21
18.00-19.00	Το πρώτο μου ατελιέ (αποκριάτικο θέμα)*	α. 20
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 21
18.00-19.30	ΑΕΙ Διδασκόμενοι: Γιώργος Ζογγολόπουλος*	α. 15
19.00	Ξεναγήσεις στην έκθεση Γιώργος Ζογγολόπουλος*	α. 08
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 22

14

08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 21
08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 22
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 18
17.00-18.15	Qigong 50+	α. 23
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 21
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 21
18.00-19.00	Το πρώτο μου ατελιέ*	α. 20
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 22

01

07.30-08.45	Mat Pilates	α. 21
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 21
08.45-10.00	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 21
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 22
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 18
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 24
17.00-20.00	Εργαστήρια Λάθους: Μονοκονδυλιά (αποκριάτικο θέμα)	α. 19
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 22
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 21
19.00-20.15	Ταί Chi για προχωρημένους	α. 21
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 22

08

07.30-08.45	Mat Pilates	α. 21
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 21
08.45-10.00	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 21
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 22
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 18
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 24
17.00-20.00	Εργαστήρια Λάθους: Μονοκονδυλιά (αποκριάτικο θέμα)	α. 19
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 22
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 21
18.00-19.30	ΑΕΙ Διδασκόμενοι: Ένα Φανζίν για το ΚΠΙΣΝ*	α. 15
19.00-20.15	Ταί Chi για προχωρημένους	α. 21
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 22

15

07.30-08.45	Mat Pilates	α. 21
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 21
08.45-10.00	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 21
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 22
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 18
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 24
17.00-20.00	Εργαστήρια Λάθους: Μονοκονδυλιά	α. 19
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 22
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 21
19.00-20.15	Ταί Chi για προχωρημένους	α. 21
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 22

02

08.30-09.45	Ταί Chi	α. 21
08.30-10.00	SNFCC Running Team	α. 23
10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 24
10.00-13.00	Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 23
11.45-13.00	Δημιουργική Ενόργανη	α. 25
12.00-14.00	Κύκλος κρουστών για οικογένειες	α. 17
13.00-15.00	Χειροσφαίριση*	α. 24
13.00-14.30	Παιχνίδια για οικογένειες	α. 24
14.30-17.00	Καγιάκ στο Κανάλι*	α. 23
16.00-17.15	Αθλητικά Παιχνίδια	α. 22
16.00-19.00	Μini Tennis*	α. 25
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 22

09

08.30-09.45	Ταί Chi	α. 21
08.30-10.00	SNFCC Running Team	α. 23
10.00-13.00	Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 23
10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 24
10.00-14.00	Ημερίδα: Γυναίκα και Αθλητισμός	α. 13
11.00-13.45	Βασιλιάς Καρνάβαλος*	α. 25
11.00-14.30	100 Χρόνια Bauhaus: Γενειάδες, Μύτες & Καρδιές*	α. 04
11.45-13.00	Δημιουργική Ενόργανη	α. 25
13.00-14.30	Παιχνίδια για οικογένειες	α. 24
13.00-15.00	Χειροσφαίριση*	α. 24
14.30-17.00	Καγιάκ στο Κανάλι*	α. 23
14.00-16.00	Μάσκα: Τα εργαλεία της Μεταμόρφωσης*	α. 18
17.00-19.00	Μάσκα: Τα εργαλεία της Μεταμόρφωσης*	α. 18
16.00-19.30	100 Χρόνια Bauhaus: Ρίγες, Πουά και Καρό*	α. 04
16.00-17.15	Αθλητικά Παιχνίδια	α. 22
16.00-19.00	Μini Tennis*	α. 25
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 22
20.00	100 Χρόνια Bauhaus: Πάρτι Μέταλλο και Ασήμι	α. 04

16

08.30-09.45	Ταί Chi	α. 21
08.30-10.00	SNFCC Running Team	α. 23
10.00-13.00	Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 23
10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 24
11.45-13.00	Δημιουργική Ενόργανη	α. 25
13.00-14.30	Παιχνίδια για οικογένειες	α. 24
13.00-15.00	Χειροσφαίριση*	α. 24
14.00-16.00	Μάσκα: Τα εργαλεία της Μεταμόρφωσης*	α. 18
14.30-17.00	Καγιάκ στο Κανάλι*	α. 23
17.00-19.00	Μάσκα: Τα εργαλεία της Μεταμόρφωσης*	α. 18
16.00-19.00	Μini Tennis*	α. 25
16.00-17.15	Αθλητικά Παιχνίδια	α. 22
17.00-19.00	Comics	α. 18
20.00-22.00	Ομαδικοί Αγώνες	α. 22
21.00	Leszek Mozdzer*	α. 06

03

10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 24
10.00-13.00	Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 23
11.00-13.00	Τα φυτά που μας φροντίζουν	α. 16
11.00-13.45	Βασιλιάς Καρνάβαλος*	α. 25
12.00-14.00	Réтанque	α. 23
13.00-15.00	Χειροσφαίριση*	α. 24
14.30-17.00	Καγιάκ στο Κανάλι*	α. 23
16.00-19.00	Μini Tennis*	α. 25
16.00-17.15	Στιβομαχίες	α. 25
21.00	Τραγούδια σε Τρίτη Εκτέλεση: Τα μυστικά του ελαφρού τραγουδιού	α. 06

10 Αποκιά στο Πάρκο

10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 24
10.00-13.00	Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 23
10.30-12.00	Ένας σπόρος ταξιδεύει	α. 16
11.00-15.30	Αποκιά στο ΚΠΙΣΝ	α. 02
12.00-14.00	Κύκλος κρουστών για ενήλικες	α. 17
12.00-14.00	Réтанque	α. 23
13.00-15.00	Χειροσφαίριση*	α. 24
14.30-17.00	Καγιάκ στο Κανάλι*	α. 23
16.00-19.00	Μini Tennis*	α. 25
16.00-17.15	Στιβομαχίες	α. 25

17

10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 24
10.00-13.00	Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 23
11.00-13.00	Τα φυτά που μας φροντίζουν	α. 16
11.30-15.30	Μαθήματα BMX στο ΚΠΙΣΝ	α. 17
12.00-14.00	Κύκλος κρουστών για οικογένειες	α. 17
12.00-14.00	Réтанque	α. 23
13.00-15.00	Χειροσφαίριση*	α. 24
14.30-17.00	Καγιάκ στο Κανάλι*	α. 23
16.00-19.00	Μini Tennis*	α. 25
16.00-17.15	Στιβομαχίες	α. 25
17.00	Παραβάσεις*	α. 05
17.30-20.30	Γλυπτική που ανανέει: Άπειρο*	α. 09



## Δευτέρα

18

07.30-08.45	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 21
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 21
08.45-10.00	Mat Pilates	α. 21
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 22
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 18
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 24
18.00-19.00	Baby's Arts & Crafts*	α. 20
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 22
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 21
18.30-20.30	Νέες τεχνολογίες*	α. 19
19.00-21.00	Συζητήσεις Ελληνικής Γαστρονομίας	α. 12
20.00-22.00	Ομαδικό Αγώνες	α. 22

## Τρίτη

19

08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 21
08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 22
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 18
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 21
18.00-19.15	Tai Chi	α. 21
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 21
18.30-20.00	SNFCC Running Team	α. 23
19.00-21.00	Συζητώντας για τα δημόσια γλυπτά του Γ. Ζογγολόπουλου	α. 08
20.00-22.00	Ομαδικό Αγώνες	α. 22

## Τετάρτη

20

07.30-08.45	Mat Pilates	α. 21
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 21
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 22
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 18
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 24
17.00-18.15	Qigong 50+	α. 23
17.30-20.30	Μαθήματα Πρώτων Βοηθειών	α. 23
18.00-21.00	Εργαστήρι καλλιγραφίας*	α. 19
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 21
20.00-22.00	Ομαδικό Αγώνες	α. 22

## Πέμπτη

21

08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 21
08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 22
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 18
17.00-18.15	Qigong 50+	α. 23
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 21
18.00-19.00	Το πρώτο μου ατελιέ*	α. 20
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 21
20.00-22.00	Ομαδικό Αγώνες	α. 22

## Παρασκευή

22

07.30-08.45	Mat Pilates	α. 21
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 21
08.45-10.00	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 21
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 22
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 18
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 24
17.00-20.00	Εργαστήρια Λάθους: Μονοκονδυλιά	α. 19
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 22
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 21
19.00-20.15	Tai Chi για προχωρημένους	α. 21
19.30-20.30	Ξεναγήσεις στην έκθεση Γιώργος Ζογγολόπουλος*	α. 08
19.00	Η Πόλη του Μέλλοντος	α. 10
20.00-22.00	Ομαδικό Αγώνες	α. 22

## Σάββατο

23

08.30-09.45	Tai Chi	α. 21
08.30-10.00	SNFCC Running Team	α. 23
10.00-13.00	Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 23
10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 24
11.45-13.00	Δημιουργική Ενόργανη	α. 25
13.00-14.30	Παιχνίδια για οικογένειες	α. 24
13.00-15.00	Χειροσφαίριση*	α. 24
14.30-17.00	Καγιάκ στο Κανάλι*	α. 23
16.00-19.00	Mini Tennis*	α. 25
16.00-17.15	Αθλητικά Παιχνίδια	α. 22
17.00-18.30	Η αρχή της ζωής: Διαλέξεις για τα πρώτα βήματα του ανθρώπου	α. 12
17.00-19.00	Comics	α. 18
17.00-18.30	Εργαστήριο αρχιτεκτονικής: Ο χορός του Ζαλόγγου*	α. 09
20.00-22.00	Ομαδικό Αγώνες	α. 22

## Κυριακή

24

10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 24
10.00-13.00	Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 23
10.30-12.00	Ένας σπόρος ταξιδεύει	α. 16
11.00-15.00	Μαθήματα ποδηλάτου για παιδιά και για ενήλικες	α. 17
12.00-14.00	Κύκλος κρουστών για ενήλικες	α. 17
12.00-14.00	Réтанque	α. 23
13.00-15.00	Χειροσφαίριση*	α. 24
14.30-17.00	Καγιάκ στο Κανάλι*	α. 23
16.00-19.00	Mini Tennis*	α. 25
16.00-17.15	Στιβομαχίες	α. 25

## Όλες τις ημέρες

06.00-00.00	Έκθεση Κυπέλλου Σπύρου Λούη	α. 30
10.00-19.30	Ξεναγήσεις στο Πάρκο & στο ΚΠΙΣΝ	α. 30
09.00-22.00	Γ. Ζογγολόπουλος: Το Όραμα μιας Δημόσιας Γλυπτικής	α. 08

\*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

\*Για τις εκδηλώσεις με σειρά προτεραιότητας, παρακαλούμε να βρίσκεστε στον χώρο διεξαγωγής της εκδήλωσης 30' νωρίτερα.

25

13.00	Parklife: Μανωλάκης - Couleur Locale	α. 07
18.00-19.00	Baby's Arts & Crafts*	α. 20
18.30-20.30	Νέες τεχνολογίες*	α. 19

26

08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 21
08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 22
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 18
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 21
18.00-19.15	Tai Chi	α. 21
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 21
18.30-20.00	SNFCC Running Team	α. 23
19.00-21.00	Σκέψεις για την αρχιτεκτονική και την πόλη	α. 10
20.00-22.00	Ομαδικό Αγώνες	α. 22

27

07.30-08.45	Mat Pilates	α. 21
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 21
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 22
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 18
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 24
17.00-18.15	Qigong 50+	α. 23
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 21
18.00-21.00	Εργαστήρι καλλιγραφίας*	α. 19
20.00-22.00	Ομαδικό Αγώνες	α. 22

28

08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 21
08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 22
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 18
17.00-18.15	Qigong 50+	α. 23
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 21
18.00-19.00	Το πρώτο μου ατελιέ*	α. 20
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 21
19.00-20.30	Πάνω σ' έναν αρχαίο στίχο	α. 11
20.00-22.00	Ομαδικό Αγώνες	α. 22

29

07.30-08.45	Mat Pilates	α. 21
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 21
08.45-10.00	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 21
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 22
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 18
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 24
17.00-20.00	Εργαστήρια Λάθους: Μονοκονδυλιά	α. 19
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 22
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 21
19.00-20.15	Tai Chi για προχωρημένους	α. 21
20.00-22.00	Ομαδικό Αγώνες	α. 22

30

08.30-09.45	Tai Chi	α. 21
08.30-10.00	SNFCC Running Team	α. 23
10.00-13.00	Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 23
10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 24
11.45-13.00	Δημιουργική Ενόργανη	α. 25
13.00-14.30	Παιχνίδια για οικογένειες	α. 24
13.00-15.00	Χειροσφαίριση*	α. 24
14.30-17.00	Καγιάκ στο Κανάλι*	α. 23
16.00-17.15	Αθλητικά Παιχνίδια	α. 22
16.00-19.00	Mini Tennis*	α. 25
17.00-19.00	Comics	α. 18
17.30-20.30	Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη: Κάτω από τις ομπρέλες του Γ. Ζογγολόπουλου	α. 09
20.00-22.00	Ομαδικό Αγώνες	α. 22

31

10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 24
10.00-13.00	Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 23
11.00-13.00	Τα φυτά που μας φροντίζουν	α. 16
12.00-14.00	Κύκλος κρουστών για οικογένειες	α. 17
12.00-14.00	Roller Skates για παιδιά	α. 16
12.00-14.00	Réтанque	α. 23
13.00-15.00	Χειροσφαίριση*	α. 24
14.30-17.00	Καγιάκ στο Κανάλι*	α. 23
16.00-19.00	Mini Tennis*	α. 25
16.00-17.15	Στιβομαχίες	α. 25
17.00-18.30	Εργαστήριο αρχιτεκτονικής: Ο χορός του Ζαλόγγου*	α. 09
21.00	Jazz Chronicles: Βαγγέλης Παρασκευαΐδης	α. 07

## SNFCC Fence:

Μέχρι 31/03 περιηγηθείτε στην ομαδική φωτογραφική έκθεση που καλύπτει 400 μέτρα της περιμέτρου του ΚΠΙΣΝ!

### Photo credits:

Νίκος Καρανικόλας,  
Στάθης Μαμαλάκης,  
Lukasz Gawronski,  
Γιώργος Κοντογιάννης,  
Amit Alfonta  
ΕΛΣ\_Δημήτρης Σακαλάκης



## 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.

### Χρήσιμες Πληροφορίες

Όλες οι παρακάτω δράσεις απαιτούν προεγγραφή.

Οι προεγγραφές για τις εκδηλώσεις Μελών ανοίγουν κάθε Δευτέρα.

Για την διάλεξη «Από την Μνημειακή Γλυπτική στη Street Art», η προεγγραφή για τα Μέλη θα ξεκινήσει την Τρίτη 05/03.

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](http://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**



Με την **Κάρτα Μέλους** σου απολαμβάνεις **10% έκπτωση**:

- στους χώρους εστίασης
- το parking
- το SNFCC Store

Το Πρόγραμμα Μελών υποστηρίζεται από το:

### Προτεραιότητα στην κράτηση θέσεων για Μέλη σε εκδηλώσεις με αφορμή την έκθεση του Γ. Ζογγολόπουλου:

#### Διάλεξη: Από τη Μνημειακή Γλυπτική στη Street Art

Τετάρτη 13/03: Από τη Δημόσια Τέχνη στη Street Art

19.00-21.00 | ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11

Προκρατημένες θέσεις μόνο για Μέλη - έως 30 συμμετοχές | Πληροφορίες στη σελ. 08

Εισηγητής: Θανάσης Μουτσόπουλος, Αναπληρωτής Καθηγητής της Ιστορίας της Τέχνης και της Θεωρίας του πολιτισμού, Πολυτεχνείο Κρήτης

#### Συζητώντας για τα δημόσια γλυπτά του Γιώργου Ζογγολόπουλου

Τρίτη 19/03

19.00-21.00 | ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11

Προκρατημένες θέσεις μόνο για Μέλη - έως 30 συμμετοχές | Πληροφορίες στη σελ. 08

Ανοιχτή συζήτηση μεταξύ του γλύπτη και τ. Αντιπρύτανη της ΑΣΚΤ, Γιώργου Χουλιαρά, και του Γενικού Διευθυντή του Ιδρύματος Γεωργίου Ζογγολόπουλου και επιμελητή της έκθεσης, Άγγελου Μωρέτη.

#### Ξενάγηση μόνο για Μέλη στην έκθεση Γιώργος Ζογγολόπουλος: Το Όραμα μίας Δημόσιας Γλυπτικής από τον Γενικό Διευθυντή του Ιδρύματος Γεωργίου Ζογγολόπουλου κ. Άγγελο Μωρέτη.

Παρασκευή 22/03

18.00-19.00 | ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11

Έως 20 συμμετοχές



Με τη συνεργασία:

## Τρίτες των Μελών

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

### Εργαστήρια για Ενήλικες:

#### Πώς να μαγειρέψεις ένα βιβλίο: Με αφορμή την Ημέρα της Γυναίκας

Μάρτιος, ο μήνας της γυναίκας. Οι συμμετέχοντες, κάθε ένας ξεχωριστά, θα λάβουν με τυχαίο τρόπο μια σειρά από βρώσιμα και μη βρώσιμα υλικά. Θα ετοιμάσουν ένα πιάτο που τόσο στη μορφή του όσο και στη γεύση του εμπνέεται από την γυναίκα, ως έννοια, ως σύμβολο, ως ύπαρξη. Στο τέλος του εργαστηρίου, κλείνουν το τεκμήριο της κοινής αυτής εμπειρίας στο πακέτο καλωσορίσματος 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 του ΚΠΙΣΝ και μια δική τους συνταγή.

Τρίτη 12 & 26/03

17.00-20.00 | ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11

Μόνο για Μέλη - έως 20 συμμετοχές

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Very Young Contemporary Art (VYCA) σε συνεργασία με την εικαστικό Μάρω Μιχαλακάκου

#### Μάσκα: Τα εργαλεία της Μεταμόρφωσης

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, 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 τη μάσκα του κλόουν, από τις παραδοσιακές μάσκες των θεάτρων της Ανατολής μέχρι τις αυτοσχέδιες αποκριατικές μάσκες και τη σύγχρονη τέχνη και μόδα, παίζουν με ελευθερία, με υλικά προβλέψιμα και απρόβλεπτα, 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.

Η ύλη του εργαστηρίου κάθε μήνα ανανεώνεται.

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

Τρίτη 19/03

18.00-20.00 | ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11

Μόνο για Μέλη - έως 20 συμμετοχές

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Άγγελος Μέντης



#### Κοσμήματα/Ομπρέλες: Εργαστήριο δημιουργικού κοσμήματος

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 επικεντρώνεται στη διαδικασία σχεδιασμού και δημιουργίας ενός κοσμήματος/μικρογλυπτού αντικειμένου μέσα από μια ευχάριστη και ταυτόχρονα, επιμορφωτική εμπειρία. Οι συμμετέχοντες μελετούν το έργο του Γ. Ζογγολόπουλου και εμπνευσμένοι από αυτό, σχεδιάζουν με τρία διαφορετικά υλικά (χαρτί, τσόχα και μέταλλο) ένα αντικείμενο ή κόσμημα, το οποίο παίρνουν μαζί τους ως αναμνηστικό στο τέλος του εργαστηρίου.

**Υλικό του Μήνα: Χαρτί**

Τρίτη 05/03

18.00-20.00 | ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11

Μόνο για Μέλη - έως 30 συμμετοχές ανά εργαστήριο

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Μαργαρίτα Μυρογιάννη, Εικαστικός



## 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.

### Χρήσιμες Πληροφορίες

Όλες οι παρακάτω δράσεις απαιτούν προεγγραφή.

Οι προεγγραφές για τις εκδηλώσεις Μελών ανοίγουν κάθε Δευτέρα.

Για την διάλεξη «Από την Μνημειακή Γλυπτική στη Street Art», η προεγγραφή για τα Μέλη θα ξεκινήσει την Τρίτη 05/03.

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**



Με την **Κάρτα Μέλους** σου απολαμβάνεις **10% έκπτωση:**

- στους χώρους εστίασης
- το parking
- το SNFCC Store

### Σε συνεργασία με την ΕΛΣ:

#### Ξεναγήσεις στα Παρασκήνια της ΕΛΣ - «Λουτσία ντι Λαμμερούρ»

Κυριακή 03/03

14.30 & 16.00 | ΦΟΥΑΓΙΕ ΕΛΣ (ΣΗΜΕΙΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ) 13  
Αποκλειστικά για Μέλη | έως 25 συμμετοχές/Ξεναγήση

#### Κάθε μέρα Κυριακή - Συναυλία Κιθάρα express

Κυριακή 17/03

12.00 | ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13  
Αποκλειστικά για Μέλη + καλεσμένο τους | έως 40 συμμετοχές

#### Ξεναγήσεις στα Παρασκήνια της ΕΛΣ «Οι Γάμοι του Φίγκαρο»

Κυριακή 31/03

14.30 & 16.00 | ΦΟΥΑΓΙΕ ΕΛΣ (ΣΗΜΕΙΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ) 13  
Αποκλειστικά για Μέλη | έως 25 συμμετοχές/Ξεναγήση

#### Έκπτωση 10% στην αγορά προγραμμάτων της ΕΛΣ

Ταμεία ΕΛΣ στο ΚΠΙΣΝ 13

09.00-21.00

Φουαγιέ ΕΛΣ 13

Ημέρες και ώρες παραστάσεων

### Πρωινές αθλητικές δραστηριότητες για Μέλη, κάθε Τετάρτη!

#### Βελτίωση φυσικής κατάστασης

06/03: Βάδην & Αερόβια άσκηση | 13/03: Ευλυγισία  
20/03: Γενική ενδυνάμωση | 27/03: Κιναίσθηση & Ισορροπία

08.30-09.45 | ΣΤΙΒΟΣ 6

Μόνο για Μέλη - Έως 30 συμμετοχές ανά συνάντηση | Ηλικίες 18 έως 65 ετών  
Σχεδιασμός - Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος



Ενημερώσου για το Πρόγραμμα Μελών και κάνε την εγγραφή σου στο **www.SNFCC.org/members** ή στο αποκλειστικό σημείο εξυπηρέτησης Μελών εντός του ΚΠΙΣΝ!



# Μάρτιος στο ΚΠΙΣΝ

# 03.

**03/03:** Ο μήνας ανοίγει μουσικά με τον Άγγελο Παπαδημητρίου και τον Παναγιώτη Καλαντζόπουλο να αποκαλύπτουν τα μυστικά του ελαφρού τραγουδιού. Στις 04 και 18/03 η σεφ Γωγώ Δελογιάννη μας συστήνει τα ελληνικά γαστρονομικά έθιμα των Αποκριών και της Σαρακοστής. **Γυναίκα και Αθλητισμός.** Στις **09/03** μια ξεχωριστή ημερίδα εξετάζει αυτό το δίπολο, με αφορμή την Ημέρα της Γυναίκας. **09/03:** 100 χρόνια Bauhaus: Μια μέρα αφιερωμένη στα περίφημα Πάρτι των "Bauhauslers" που κορυφώνεται με ένα θεματικό Metal Party στον Φάρο. **«Περάσαν οι Αποκριές, πάνε κι οι Τυρινάδες μας ήρθε η Σαρακοστή με τις επτά βδομάδες».** Το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος αποχαιρετά πανηγυρικά την Αποκριά και υποδέχεται την Καθαρά Δευτέρα σε ένα διήμερο με μουσική, χορό κι παραδοσιακά έθιμα: **10&11/03.** Στις 17/03 οι Παραβάσεις, το Θεατρικό Αναλόγιο του ΚΠΙΣΝ, μας μεταφέρουν στον κόσμο του Λουίτζι Πιραντέλλο με Το Πιθάρι. **Το Ξέφωτο γεμίζει με πειραγμένη παραδοσιακή Κρητική μουσική από τον Γιώργη Μανωλάκη με τους Couleur Locale στις 25/03.** Στις 26/03 ο Αρχιτέκτονας – καθηγητής Τάσης Παπαϊωάννου εγκαινιάζει μια σειρά ομιλιών και μοιράζεται μαζί μας Σκέψεις για την αρχιτεκτονική και την πόλη. **28/03:** **«Με την πατρίδα τους δεμένη στα πανιά και τα κουπιά στον άνεμο κρεμασμένα»** - ο κύκλος διαλέξεων Πάνω σε έναν αρχαίο στίχο ολοκληρώνεται με τον Νίκο Γκάτσο. **31/03:** Ο μήνας κλείνει με Jazz Chronicles και το βιμπράφωνο του Βαγγέλη Παρασκευαΐδη. **Η έκθεση Γ. Ζογγολόπουλος – Το Όραμα μια Δημόσιας Γλυπτικής** συνεχίζεται πλαισιωμένη από εργαστήρια, διαλέξεις και ξεναγήσεις.