

STAVROS
NIARCHOS
FOUNDATION
CULTURAL
CENTER

ΚΕΝΤΡΟ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΙΔΡΥΜΑ
ΣΤΑΥΡΟΣ
ΝΙΑΡΧΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

03.2018



ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ
25^η
Μαρτίου



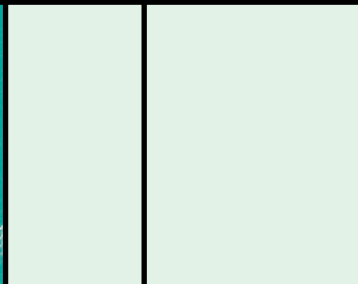
COSMOS
Καμεράτα
W.A. Mozart
σε Ντο Μείζονα



JAZZ ΔΙΑΧΡΟΝΙΕΣ
Yiorgos Fakanas Group
ft. Tim Garland



PARKLIFE
Θραξ
Πανκς



PARKLIFE
Big Band
Στρατιωτικής Μουσικής
Φρουράς Αθηνών



ΚΠΙΣΝ: Κόμβος Βιωσιμότητας

Όταν το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος βρισκόταν ακόμα υπό σχεδίαση, μία από τις βασικές προϋποθέσεις και παραμέτρους που είχε θέσει τόσο το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος όσο και ο αρχιτέκτονας του, Renzo Piano, ήταν η βιωσιμότητά του, τόσο στο στάδιο της κατασκευής του όσο και της λειτουργίας του. Έχοντας πλέον συμπληρώσει ενάμιση χρόνο ενεργούς λειτουργίας, με περισσότερους από τρία εκατομμύρια επισκέπτες, είμαστε πλέον σε θέση τόσο να εξάγουμε κάποια πρώτα συμπεράσματα αλλά να θέσουμε και ερωτήματα και στόχους για το μέλλον: Πώς μπορούμε να αναδείξουμε ένα νέο πρότυπο βιώσιμου δημόσιου χώρου; Πώς μπορούμε να λειτουργήσουμε πολλαπλασιαστικά; Πώς ένα μητροπολιτικό πάρκο 210 στρεμμάτων με τόσο έντονη δραστηριότητα και επισκεψιμότητα όχι μόνο θα διατηρήσει, αλλά θα ενισχύσει τον βιώσιμο χαρακτήρα του;

Οι απαντήσεις δεν είναι απλές, όμως η πρόθεση και ο προσανατολισμός μας είναι δεδομένος: Το ΚΠΙΣΝ θέλει να αποτελεί, εκτός από πολιτιστικό, εκπαιδευτικό, αθλητικό και ψυχαγωγικό προορισμό, εκτός από τόπο γιορτής και συνάντησης, περιβαλλοντικό πρότυπο και κόμβο βιωσιμότητας. Αυτό σημαίνει ότι όλες μας οι λειτουργίες διέπονται από τις αρχές της βιώσιμης ανάπτυξης: Από την παραγωγή και κατανάλωση ενέργειας και πόρων όπως το νερό, μέχρι τις πρακτικές που ακολουθούμε όχι μόνο εμείς αλλά και οι συνεργάτες που επιλέγουμε. Από τις προδιαγραφές του χαρτιού του εντύπου που κρατάτε μέχρι τον τρόπο με τον οποίο αυτό το μήνα καθαρίζουμε το Κανάλι, χωρίς χρήση χημικών, καθώς το νερό του επιστρέφει στη θάλασσα. Από την εκπαίδευση των εργαζομένων μας μέχρι την ενημέρωση και περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση των επισκεπτών μας, ανεξαρτήτως ηλικίας.

Τον Μάρτιο, πολλές από τις δράσεις μας επιστρέφουν στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος και τους εξωτερικούς χώρους του ΚΠΙΣΝ, ενώ παράλληλα προετοιμαζόμαστε για την άνοιξη και το καλοκαίρι, με τις απαραίτητες εργασίες: Καθαρισμός και συντήρηση του Καναλιού, εποχιακή φροντίδα του Πάρκου και των φυτών του, εργασίες βελτιώσεις σε κάποια από τα μονοπάτια του. Καθώς κάποιες από τις εργασίες ενδέχεται να επηρεάσουν την επίσκεψή σας, σας ευχαριστούμε για την κατανόησή σας. Επίσης, σας προσκαλούμε να αναζητήσετε τον Απολογισμό Βιωσιμότητας του ΚΠΙΣΝ ο οποίος σύντομα θα διατίθεται στα σημεία εξυπηρέτησής μας, αλλά και ηλεκτρονικά στη σελίδα μας, SNFCC.org.

Το Πάρκο σας περιμένει!

Highlights



Διάλεξη
Μαρίνα Λαμπράκη-Πλάκα:
Τέχνη και Ιδεολογία στο
Νέο Ελληνικό Κράτος
σ.08

**El Sistema Greece
& Ron Davis Alvarez
(El Sistema Sweden//
Pomo d'oro)**
σ.10



**Parklife
ΘΡΑΞ ΠΑΝΚΣ**
σ.05

**Παρουσίαση
του εκπαιδευτικού
πρόγραμματος του
Safe Water Sports
για την ασφάλεια των
παιδιών στο νερό.**
σ.09



**Jazz Διαχρονίες:
Yiorgos Fakas Group
featuring Tim Garland**
σ.06

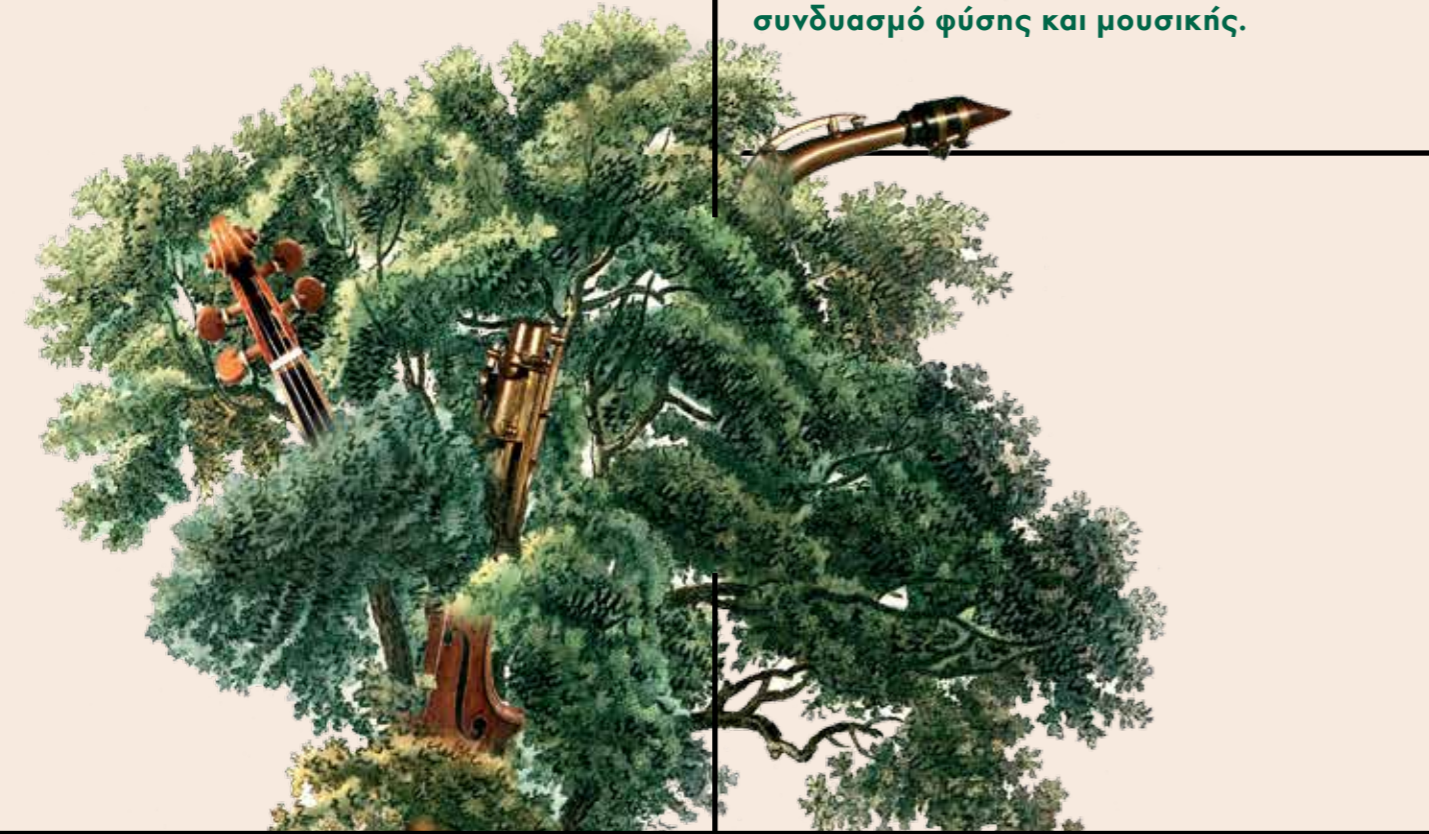
**Parklife
Big Band**
Στρατιωτικής Μουσικής
Φρουράς Αθηνών
σ.04



Pharos Wind Ensemble
σ.11

Cosmos
W.A. Mozart:
Σε Ντο μείζονα
Καμεράτα-Ορχήστρα
των Φίλων της
Μουσικής
σ.07

Η σειρά συναυλιών Parklife επιστρέφει στο Ξέφωτο του Πάρκου Σταύρος Νιάρχος, προσκαλώντας μας να απολαύσουμε τον συνδυασμό φύσης και μουσικής.

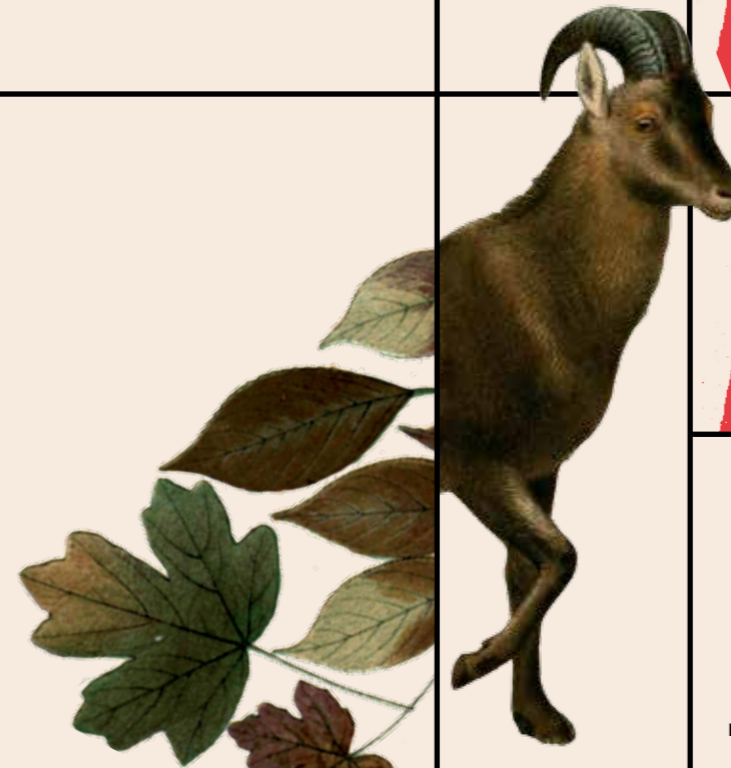


Big Band Στρατιωτικής Μουσικής Φρουράς Αθηνών

Κυριακή 04/03 | 12.00 → ΞΕΦΩΤΟ 1

Το πρώτο Κυριακάτικο μεσημέρι του Μαρτίου η Big Band της Στρατιωτικής Μουσικής Φρουράς Αθηνών (ΑΣΔΥΣ) έρχεται στο Ξέφωτο του ΚΠΙΣΝ με δυναμικές ερμηνείες γνωστών κομματιών και διασκευές της jazz, latin και soul μουσικής σκηνής.

Η Big Band θα παρουσιάσει γρήγορους ρυθμούς swing και salsa, γνωστές ελληνικές και ξένες μελωδίες σε ένα πλέγμα ενορχηστρώσεων που αναδεικνύουν ανδρικές, γυναικείες φωνές και σολιστικές αποχρώσεις, υπό τη διεύθυνση του Ταγματάρχη Μιχαήλ Χασούρη. Από το 2011, η Big Band με ένα jazz και latin ρεπερτόριο καθώς και διασκευές ελληνικών κομματιών σε ανάλογο ύφος έχει στο ιστορικό της εμφανίσεις σε Ελλάδα και εξωτερικό ενώ έχει συμμετάσχει σε φεστιβάλ όπως το Retromania της ΕΛΣ και το Jazz Technopolis Festival.



ΘΡΑΞ ΠΑΝΚΣ

Κυριακή 25/03 | 12.00 → ΞΕΦΩΤΟ 1

Τι σχέση μπορεί να έχουν τα παραδοσιακά κάλαντα της Θράκης με την punk; Με αυτό το ερώτημα ξεκίνησαν ο Γιώργος Σταυρίδης και ο Βαΐτης Χαρακοπίδης, όταν βρέθηκαν το 2008 κι άρχισαν να αναμειγνύουν τραγούδια διαφορετικών μουσικών ειδών που αγαπούν.

Με οδηγό το πάθος τους για τη μουσική, συνάντησαν σε ένα αυτοσχεδιαστικό jam session τον Πάνο Γκίνη με την κιθάρα του και έκτοτε οι Θραξ Πανκς συνεχίζουν ακόμα πιο δυναμικά. Το νταούλι και η θρακιώτικη λύρα συναντούν τη γκάνιτα, το καβάλ, και τον ζουρνά, σε γάμους, πανηγύρια, δρόμους, φεστιβάλ και οπουδήποτε αλλού.

Αναμειγνύοντας συστατικά από μουσικές και κουλτούρες όλου του κόσμου, παίζουν τη μουσική τους χωρίς η λέξη πανκοπανηγυροψυχεδέλεια να φτάνει για να περιγράψει τον ήχο τους! Οι τρεις Θρακιώτες με εργαλεία τους γκάνιτες, λύρες, νταούλια, πετάλια, αλλά και την αστείρευτη ενέργεια και το χιούμορ τους, αφήνουν στο διάβα τους κάθε αναστολή, οδηγώντας σε ένα γλέντι πρωτόλειο, όπου η παράδοση μπλέκεται με τον σκληρό ήχο σε μουσικές με τίτλους *Ψές είδια*, *Κουκουνούδα*, *Γιούρια*, *Τσιρτσιλιάγκους*, *Δέντρο*, και σίγουρα κανείς δε μπορεί να μείνει ασυγκίνητος!

Jazz Διαχρονίες



Οι Jazz Διαχρονίες, η σειρά συναυλιών του ΚΠΙΣΝ αφιερωμένη στην ελληνική Jazz, υποδέχεται τον Μάρτιο μια ξεχωριστή συνεργασία του μπασίστα/συνθέτη Γιώργου Φακανά με τον Tim Garland, έναν από τους γνωστότερους σαξοφωνίστες της διεθνούς μουσικής σκηνής.

Yiorgos Fakanas Group featuring Tim Garland

Κυριακή 18/03 | 21.00 → ΦΑΡΟΣ 14

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

Ο Γιώργος Φακανάς ξεκίνησε τη μουσική του πορεία σε νεαρή ηλικία, έχοντας βραβευθεί ως ο καλύτερος νέος μπασίστας της Ευρώπης. Από τότε μέχρι σήμερα, έχει παίξει σε πολυάριθμες συναυλίες στην Ελλάδα, στο Ηρώδειο, στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, στο Λυκαβηττό, στο Παλλάς και αλλού, μαζί με Big Band, Συμφωνικές και Ορχήστρες Εγχόρδων, την Κρατική Ορχήστρα Ελληνικής Μουσικής, αλλά και ορχήστρες του εξωτερικού. Την τελευταία δεκαετία η φήμη του ταξιδεύει ανά τον κόσμο με sold out συναυλίες σε Ευρώπη, Ασία, και Αμερική, ενώ παράλληλα ο δίσκος του *Interspirit* συμπεριλήφθηκε στον κατάλογο προ-υποψηφιοτήτων των βραβείων Grammy στην κατηγορία καλύτερου σύγχρονου άλμπουμ Jazz.

Ο **Tim Garland** είναι κορυφαίος σαξοφωνίστας και μέλος του σεξτέτου Origin του **Chick Corea**, με συνεργασίες με καλλιτέχνες όπως οι Ronnie Scott, Ralph Towner, Avishai Cohen, John Patitucci, μέλος του Πανεπιστημίου του Newcastle και συνθέτης δύο προσωπικών δίσκων με τη συμμετοχή της Northern Sinfonia.

Tim Garland (σαξόφωνο)
Mihail Iossifov (τρομπέτα)
Τάκης Πατερέλης (σαξόφωνο)

Δημήτρης Σεβδαλής (πλήκτρα)
Γιώργος Φακανάς (μπάσο)
Μένιος Πασιαλής (drums)

Cosmos

Η σειρά συναυλιών Cosmos του ΚΠΙΣΝ εξερευνά διαφορετικά μουσικά σύμπαντα, εμπνεόμενη από το ομώνυμο γλυπτό του Susumu Shingu που κοσμεί την οροφή της Αίθουσας Σταύρος Νιάρχος της ΕΛΣ.

W.A. Mozart: Σε Ντο μείζονα
Καμεράτα-Ορχήστρα των Φίλων
της Μουσικής

Δευτέρα 19/03 | 20.30 → ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ 13

Οι μουσικοί της Καμεράτα-Ορχήστρας των Φίλων της Μουσικής, επιστρέφουν στα όργανα εποχής που τους έκαναν διάσημους σε όλο το κόσμο στο πλαίσιο της σειράς συναυλιών Cosmos του ΚΠΙΣΝ.

Ο κορυφαίος Έλληνας αρχιμουσικός Γιώργος Πέτρου, διευθύνει και παίζει μαζί τους ένα πρόγραμμα αφιερωμένο στον *αγαπημένο του Θεού* W.A. Mozart, με τρία αριστουργηματικά έργα που έχουν κοινό παρονομαστή την πιο αγνή τονικότητα: την Ντο μείζονα. Οι μουσικοί της Καμεράτα και οι εξαιρετικοί σολιστές της μας ταξιδεύουν στον μαγευτικό ηχητικό κόσμο του 18ου αιώνα μέσα από τους ήχους οργάνων παρόμοιων με αυτά που είχε στη διάθεσή του ο Mozart: Μια αυθεντική άρπα Erard και ένα φορτεπιάνο τύπου Walter, παρόμοιο με το ιστορικό όργανο του ίδιου του Mozart.

Θα παρουσιαστούν:

- Κονσέρτο για φλάουτο, άρπα και ορχήστρα σε Ντο μείζονα, Κ. 299/297c
- Κονσέρτο για φορτεπιάνο Νο. 13 σε Ντο μείζονα, Κ. 415/387b
- Συμφωνία Νο. 36 σε Ντο μείζονα, Κ. 425 (Συμφωνία του Linz)

Μετά την έναρξη, η είσοδος θα είναι δυνατή μόνο στο διάλειμμα ή σε περίπτωση παύσης.
Συμμετοχή μέσω ηλεκτρονικής προεγγραφής στο snfcc.org

25η Μαρτίου

Μαρίνα Λαμπράκη-Πλάκα: Τέχνη και Ιδεολογία στο Νέο Ελληνικό Κράτος

Σάββατο 24/03 | 18.30-20.30 → ΦΑΡΟΣ 14

Με την ευκαιρία του εορτασμού της 25ης Μαρτίου, η Ομότιμη Καθηγήτρια Ιστορίας της Τέχνης και Διευθύντρια της Εθνικής Πινακοθήκης - Μουσείου Αλεξάνδρου Σούτσου, Μαρίνα Λαμπράκη-Πλάκα, θα μιλήσει για την τέχνη στο ελεύθερο ελληνικό κράτος και θα αναπτύξει τα ακόλουθα θέματα:

Η ίδρυση του νέου κράτους:

- το Πρωτόκολλο του Λονδίνου [1832]
- το Βασίλειον της Ελλάδος και ο Όθων
- η Αναζήτηση Παρελθόντος
- η Αναφορά στην Αρχαιότητα
- ο Νεοκλασικισμός
- το Σχολείον των Τεχνών
- ο Ρόλος της Τέχνης στο Νέο Κράτος
- η Ιστορική Ζωγραφική και ο ρόλος της
- η Σχολή του Μονάχου
- η Όριμη Αστική Κοινωνία και η Ηθογραφία
- η Εθνική Ιδεολογία της «Μεγάλης Ιδέας»

20ος αιώνας

- Προς έναν Ελληνικό Μοντερνισμό
- 1900-1922: Φως και Χρώμα Ελληνικό
- «Ομάδα Τέχνη»
- Μεσοπόλεμος
- 1922: Η Μικρασιατική Καταστροφή
- το «Τραύμα» και η Αντίδραση
- η Γενιά του Τριάντα: Παράδοση & Μοντερνισμός.

Οι τοπικές φορεσιές στο γύρισμα του 19ου αιώνα

Κυριακή 25/03 | 18.00-19.30 → ΦΑΡΟΣ 14

Στην εξέλιξη των γυναικείων και ανδρικών φορεσιών του ελλαδικού χώρου γύρω στον 18ο αιώνα εντοπίζονται κατάλοιπα ενδυματολογικών σχημάτων μιας περιόδου με ελάχιστες σχετικές πληροφορίες. Τα σχήματα αυτά αποτέλεσαν τη βάση για ό,τι επρόκειτο να ακολουθήσει στα μέσα του 19ου αιώνα, τότε που, με τα ρομαντικά κινήματα, αποκρυσταλλώθηκαν οι τοπικές φορεσιές στην Ελλάδα, στην Ευρώπη και αλλού.

Ιωάννα Παπαντωνίου

Σκηνογράφος-Ενδυματολόγος,
Ιστορικός του ενδύματος
Πρόεδρος του Πελοποννησιακού
Λαογραφικού Ιδρύματος

SAFE
WATER
SPORTS



Παρουσίαση του εκπαιδευτικού πρόγραμματος του Safe Water Sports για την ασφάλεια των παιδιών στο νερό

Παρασκευή 16/03 | 19.00 → ΦΑΡΟΣ 14

Πόσα πράγματα γνωρίζουν τα παιδιά και οι νέοι για να απολαμβάνουν τη θάλασσα και τα θαλάσσια σπορ με ασφάλεια; Πώς μπορούμε να ενισχύσουμε την πρόληψη και να μειώσουμε τον αριθμό των ατυχημάτων και των πνιγμών;

Με το εκπαιδευτικό πρόγραμμα της πρωτοβουλίας Safe Water Sports οι γονείς και τα παιδιά ενημερώνονται για τους βασικούς κανόνες ασφαλείας, μαθαίνουν να σέβονται και να μην φοβούνται τη θάλασσα, αποκτούν γνώση και σωστή συμπεριφορά για στην επαφή τους με το υγρό στοιχείο.

Η κοινωνική, μη-κερδοσκοπική πρωτοβουλία Safe Water Sports ιδρύθηκε με βασικό στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της κοινωνίας πάνω σε θέματα που σχετίζονται με τις δραστηριότητες (αθλητικές και ψυχαγωγικές) στο νερό.

Η εκδήλωση τελεί υπό την αιγίδα της Προεδρίας της Δημοκρατίας.

Ομιλητές:

Η ΑΕ ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας
κ. Προκόπιος Παυλόπουλος

Δρ. Παναγιώτης Πασχαλάκης,
Πρόεδρος του Safe Water Sports

Παναγιώτης Παρασκευάς, Β' Υπαρχηγός
του Λιμενικού Σώματος - Αντιναύαρχος

Νίκος Κακλαμανάκης, Χρυσός
Ολυμπιονίκης Ιστιοσανίδας

Ελένη Σουλτανάκη, PhD,
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Υγρού Στίβου,
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής &
Αθλητισμού, ΕΚΠΑ.

Βελισσάριος Χριστοδούλου,
μαθητής Γ' Λυκείου

Συντονιστής θα είναι ο **Πάνος Καρβούνης**,
πρώην Επικεφαλής της Αντιπροσωπείας
της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην Ελλάδα.

Την εκδήλωση ανοίγει ο ηθοποιός
Γιώργος Κέντρος



El Sistema Greece

και Ron Davis Alvarez (El Sistema Sweden/Il Pomo d'oro)

Μάθημα/ανοιχτή πρόβα για όλα τα παιδιά, με ή χωρίς γνώσεις μουσικής

Σάββατο 10/03 | 12.00

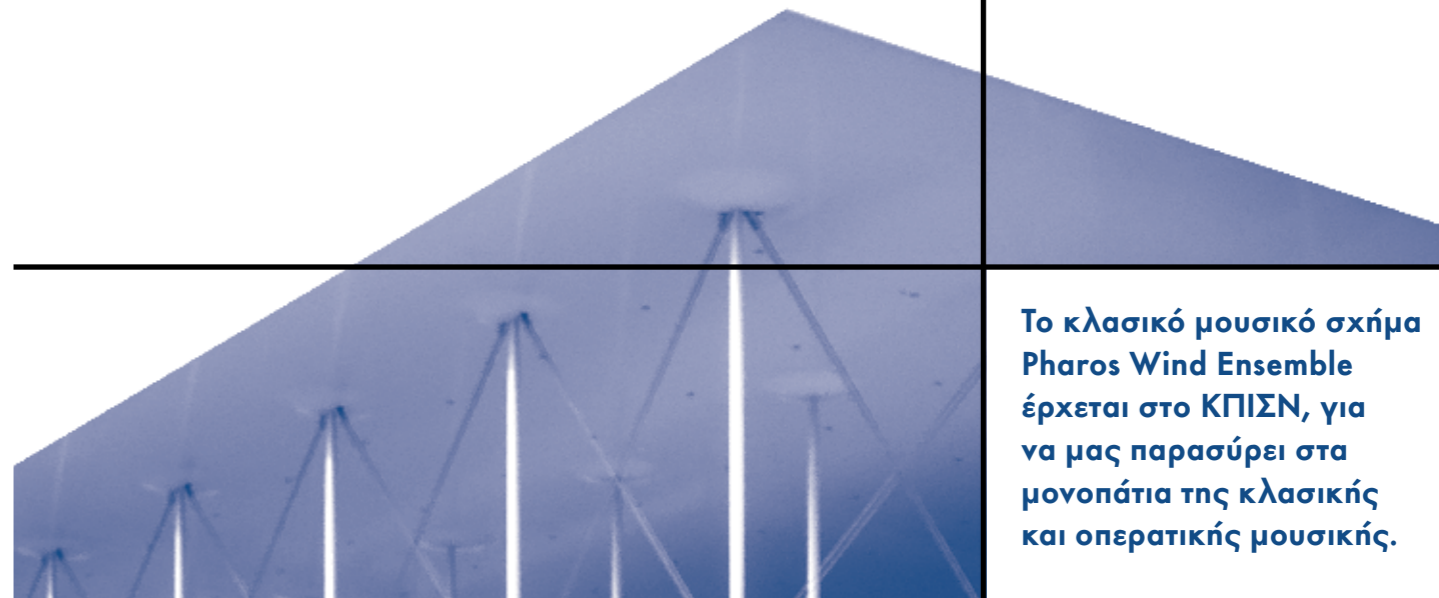
ΦΑΡΟΣ 14

Το El Sistema Greece συνεχίζει τις ανοιχτές του δράσεις στο ΚΠΙΣΝ και προσκαλεί όλα τα παιδιά να τραγουδήσουν, αλλά και κάθε ηλικίας μουσικούς να συμμετέχουν στο μάθημα/ανοιχτή πρόβα!

Όλα τα παιδιά καλούνται να συμμετάσχουν μαζί με τα παιδιά του El Sistema Greece σε ένα ολοκληρωμένο μάθημα που θα δώσει στον καθένα την ευκαιρία να ανέβει στη σκηνή ως καλλιτέχνης.

Στις 28 Ιανουαρίου, η Sofi Jeannin - μουσική διευθύντρια του Radio France Greece στο Παρίσι και των BBC Singers στο Λονδίνο - δίδαξε στο ΚΠΙΣΝ ένα μάθημα επικεντρωμένο στο χορωδιακό τραγούδι με τη συμμετοχή του 8tetto ensemble, ενώ ο Ronnie Morales από την ορχήστρα Simon Bolivar πρόσθεσε κι αυτός την εμπειρία του στην ομάδα.

Στις 10 Μαρτίου θα πραγματοποιήσει το μάθημα ο Ron Davis Alvarez, καλλιτεχνικός διευθυντής της El Sistema Σουηδίας και της ορχήστρας Il Pomo d'oro και πρέσβης πολιτισμού της El Sistema Greece. Αυτό το μάθημα θα επικεντρωθεί στην ορχήστρα, με τη συμμετοχή της El Sistema Greece και των μουσικών του Il Pomo d'oro. Το ακροατήριο και οι μουσικοί μπορούν να μάθουν περισσότερα για την ανάμειξη των κομματιών, τη μελωδία, τις δομές, την κατασκευή των αντιθέσεων, τη δυναμική μιας ορχήστρας, ενώ το ρεπερτόριο θα συνδυάζει την κλασική, την παγκόσμια και την ελληνική μουσική.



Το κλασικό μουσικό σχήμα **Pharos Wind Ensemble** έρχεται στο ΚΠΙΣΝ, για να μας παρασύρει στα μονοπάτια της κλασικής και οπερατικής μουσικής.



Pharos Wind Ensemble

Κυριακή 11/03 | 12.00

ΦΑΡΟΣ 14

Πέντε κορυφαίοι μουσικοί της Ορχήστρας της Εθνικής Λυρικής Σκηνής συμμετέχουν σε ένα νεοσύστατο σύνολο μουσικής δωματίου, με στόχο την εκπαίδευση και διάδοση της κλασικής και έντεχνης μουσικής σε παιδιά, νέους και κοινωνικές ομάδες που έχουν δύσκολη πρόσβαση σε μεγάλους συναυλιακούς χώρους.

Ο Θοδωρής Μαυρομάτης στο φλάουτο, ο Δημήτρης Σαφαρίδης στο όμποε, ο Γιάννης Καραγιάννιδης στο κλαρινέτο, ο Δημήτρης Ντακοβάνο στο φαγκότο και ο Χρήστος Καλούδης στο κόρνο, συνθέτουν ένα ευέλικτο σχήμα που ενδείκνυται για εμφανίσεις σε ναούς, σχολεία, φιλανθρωπικά ιδρύματα, σφρονιστικά καταστήματα, μουσεία, μικρές αίθουσες συναυλιών, υπαίθριους χώρους, καθώς και σε μικρότερες πόλεις όπου το κοινό δεν έχει συχνά την ευκαιρία να παρακολουθήσει επαγγελματικά σχήματα κλασικής μουσικής.

Δραστηριότητες για ενήλικες



Άσκηση για όλους σ.14



↑ Υόγα στο Πάρκο σ. 14



↑ Πλεκτή Γλυπτική σ.18



← Επεξεργασία φωτογραφιών online σ.17



← Ται Chi σ. 14



← Εργαστήρια για όσους Ξεχνούν λίγο ή πολύ! σ.18



↑ Μαθήματα Πρώτων Βοηθειών σ. 15



→ Οι Πρασινοδάκτυλοι σ. 16

Τον Μάρτιο, λόγω του ετήσιου καθαρισμού του Καναλιού δεν θα πραγματοποιηθούν τα προγράμματα της ιστιοπλοΐας και του καϊιάκ. Επίσης, λόγω εργασιών στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος ενδέχεται να αλλάξουν οι χώροι διεξαγωγής κάποιων προγραμμάτων. Παρακαλούμε επισκεφθείτε την σελίδα μας, www.SNFCC.org για το επικαιροποιημένο πρόγραμμα.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΕΥΕΞΙΑ

Δευτέρα-Παρασκευή
08.00-10.00
18.00-21.00

ΣΤΙΒΟΣ 6

Άσκηση για όλους

Έμπειροι καθηγητές φυσικής αγωγής βρίσκονται στους χώρους των υπαίθριων οργάνων, δίνουν συμβουλές και αξιολογούν τη φυσική κατάσταση των ασκούμενων. Οι προπονητές μπορούν ακόμη να σχεδιάσουν εξατομικευμένα προγράμματα αερόβιας άσκησης, μυϊκής ενδυνάμωσης, ασκσιολογία ευλυγισίας και αποθεραπείας για όσους το επιθυμούν.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος



Δευτέρα 05, 12*, 19, 26/03
07.45-09.00
Τετάρτη 07*, 14*, 21, 28/03
07.45-09.00
18.00-19.00
19.00-20.00

ΞΕΦΩΤΟ 1
(έως 30 συμμετοχές)

Πέμπτη 01, 08*, 15, 22, 29/03
18.00-19.00
19.00-20.00
Παρασκευή 02, 09*, 16, 23, 30/03
07.45-09.00

*το πρόγραμμα μεταφέρεται στο Λαβύρινθο τις ίδιες ώρες

Mat Pilates

Δημιουργικός τρόπος εκγύμνασης, με έμφαση στην ενδυνάμωση του κέντρου του σώματος για τη διατήρηση της σωστής στάσης σώματος, τη βελτίωση της ευλυγισίας και της ισορροπίας. Πραγματοποιείται πάνω σε στρώματα με ειδικά όργανα γυμναστικής (δακτυλίδια, λάστιχα, μπάλες) και είναι κατάλληλο για άντρες και γυναίκες όλων των ηλικιών, αρχάριους και προχωρημένους.

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

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Τετάρτη 07, 14*, 21*, 28/03
09.00-10.15
Πέμπτη 01, 08, 15*, 22*, 29/03
17.00-18.15

ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ 4

Qigong

Αρχαία κινεζική πρακτική άσκησης που απευθύνεται σε ανθρώπους με όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης με σχεδιασμένο ειδικά για άτομα άνω των 50 ετών. Συνδυάζει ήπιες, αργές, επαναλαμβανόμενες κινήσεις, με κιναισθητική συγκέντρωση, διαλογισμό και έλεγχο της αναπνοής.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Δευτέρα 05, 12*, 19, 26/03
18.00-19.30
Τρίτη 06*, 13*, 20, 27/03
08.00-09.30

ΞΕΦΩΤΟ 1
(έως 30 συμμετοχές)

Yoga στο Πάρκο

Με τη yoga συνδέουμε την κινητικότητα του σώματος με την πνευματική διεργασία, ακολουθώντας ήπιες πρακτικές που περιλαμβάνουν αναπνοές asanas και χαλάρωση, με σκοπό την ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης, της ηρεμίας και της θετικής σκέψης.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Τρίτη 06*, 13*, 20, 27/03
17.00-18.15
Σάββατο 03, 10*, 17, 24, 31/03
08.30-09.45

ΞΕΦΩΤΟ 1

Tai Chi

Μια αρχαία κινεζική πολεμική τέχνη εξελίσσεται σε μια ευχάριστη και, χαμηλής έντασης μορφή άσκησης. Κινήσεις που εκτελούνται με αργό, εστιασμένο τρόπο και συνοδεύονται από βαθιά αναπνοή βοηθούν στη μείωση του στρες και στην αύξηση της ευελιξίας και της ισορροπίας. Κατάλληλο για όλες τις ηλικίες και όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΕΥΕΞΙΑ

Σάββατο 03, 10, 17, 24, 31/03
08.30-10.00

ΣΤΙΒΟΣ 6

SNFCC Running Team

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

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Κυριακή 04, 11, 18/03
12.00-14.00

ΕΣΠΛΑΝΑΔΑ 17

Petanque

Ένα άθλημα ψυχικής ευεξίας, κοινωνικής συνοχής και παράλληλα, ένα παιχνίδι τεχνικής ακρίβειας, συντονισμού, συγκέντρωσης και αυτοπεποίθησης σε ανοιχτό χώρο. Οι αγωνιζόμενοι, ένας εναντίον ενός ή σε ομάδες, προσπαθούν να προσεγγίσουν το στόχο, πετώντας σιδερένιες μπάλες.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Για ηλικίες 15-70 ετών
(έως 50 συμμετοχές)

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

Κυριακή 11/03
09.00-11.30

Ελεύθερη συμμετοχή, με προεγγραφή στο snfcc.org/events

ΣΤΙΒΟΣ 6
(εκκίνηση-τερματισμός)

Urban Trail Run II & Relay

Αγώνας 2,5 χιλιομέτρων με 100 μέτρα θετική υψομετρική κλίση, σε προκαλεί να κινηθείς στα πιο ψηλά σημεία του ΚΠΙΣΝ. Ανηφόρες, κατηφόρες, σκάλες, ράμπες, χώμα και νερά σε περιμένουν, για να διανύσεις την πιο απαιτητική διαδρομή του Πάρκου όσο πιο γρήγορα μπορείς!

Η γραμματεία στο χώρο το Στίβου θα ανοίξει στις 08:00 και θα παραμείνει ανοιχτή για όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης για νέες εγγραφές.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος



Για ηλικίες 50+
(έως 30 συμμετοχές)

*το πρόγραμμα μεταφέρεται στο Ξέφωτο τις ίδιες ώρες

*το πρόγραμμα μεταφέρεται στο Ξέφωτο τις ίδιες ώρες

Κυριακή 25/03
13.00-15.00

(έως 300 συμμετέχοντες, άνω των 15 ετών. Οι 150 συμμετοχές είναι ατομικές και οι 150 ατομικές ή ομαδικές για ζευγάρια δύο αθλητών. 75 ομάδες των 2 αθλητών).

ΣΤΙΒΟΣ 6
(εκκίνηση-τερματισμός)

Πέμπτη 15/03
17.30-19.00
19.00-20.30

ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ ΕΒΕ 11

Μαθήματα Πρώτων Βοηθειών

Μαθήματα πρώτων βοηθειών και ενημέρωση για την άμεση και αποτελεσματική αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας και ενοχλητικών συμπτωμάτων που μπορεί να απειλήσουν την ανθρώπινη ζωή. Προσφέρεται μη πιστοποιημένη εκπαίδευση στην αντιμετώπιση θυμάτων ανακοπής, στην αναγνώριση και χρήση αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή, καθώς και στην αντιμετώπιση θυμάτων πνιγμού και πνιγμονής. Θα ακολουθήσει πρακτική εξάσκηση σε ειδικά προπλάσματα.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

ΦΥΣΗ

Σάββατο 03/03
11.00-14.00 (έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2

Κυριακή 04, 11, 18, 25/03
13.00-14.30 (έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ 20

Τετάρτη 21,28/03
18.30-21.30 (έως 25 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ ΕΒΕ 11

Μιλάμε για τα φυτά του Πάρκου: Φαρμακευτικά & Αρωματικά Φυτά II

Μαθαίνουμε για τα φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά, για τον ρόλο τους στην βιοποικιλότητα, την ιστορία τους ως θεραπευτικά βότανα, τη δράση και τις χρήσεις τους, τα μυστικά της καλλιέργειάς τους, τη σημασία του εδάφους, αλλά και για τους εχθρούς και φίλους που τα περιβάλλουν.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Παναγιώτης Παπαδόπουλος, Γεωπόνος MSc

Οι Πρασινοδάκτυλοι

Η ενασχόληση με τα φυτά προσφέρει ευχαρίστηση, συμβάλλει θετικά στην ψυχική ισορροπία και ευεξία και στη διάδοση της περιβαλλοντικής συνείδησης. Στη δραστηριότητα αυτή οι ενήλικες ενδιαφερόμενοι, θα έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν ολοκληρωμένη γνώση για τη φροντίδα των φυτών τους, κάνοντας ένα ακόμη βήμα πιο κοντά στη φύση.

Θεματικές ενότητες: φυτοπροστασία, κατάλληλη άρδευση, διαχείριση ζιζανίων, αειφορία στον κήπο.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Σταμάτης Καβασιλής, Γεωπόνος – Εδαφολόγος
Σταυρούλα Κατσογιάννη, Γεωπόνος – Αρχιτέκτων Τοπίου

Μαθαίνω να φτιάχνω το δικό μου κομπόστ

Το έδαφος μαζί με το κλίμα αποτελούν τους δύο σημαντικότερους παράγοντες για την επιλογή του είδους και της ποικιλίας του φυτού που θέλουμε να αναπτυχθεί στον κήπο. Σκοπός της δραστηριότητας είναι να ενημερωθεί ο κάθε ενδιαφερόμενος που ασχολείται ερασιτεχνικά με τον κήπο, ώστε να επιλέξει το σωστό χώμα για το φυτό του, να το βελτιώσει με εύκολους και φθηνούς τρόπους, εφαρμόζοντας παράλληλα προϊόντα κομποστοποίησης που θα έχει παρασκευάσει ο ίδιος.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Σταμάτης Καβασιλής, Γεωπόνος – Εδαφολόγος
Σταυρούλα Κατσογιάννη, Γεωπόνος – Αρχιτέκτων Τοπίου

Σάββατο 24/03
12.00-13.30 Το εργαστήριο απευθύνεται σε άτομα με χαμηλή όραση ή τυφλότητα (έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΣ ΚΗΠΟΣ 10

Θεραπευτικοί Κήποι

Οι ενδιαφερόμενοι θα ανακαλύψουν τα μεσογειακά φυτά του Πάρκου, μέσω της αφής και θα μάθουν να διακρίνουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους. Επίσης, μέσω της γεύσης και της όσφρησης θα αναγνωρίσουν πολλά αρωματικά είδη, συνδέοντάς τα με διάφορες μνήμες τους.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Σταμάτης Καβασιλής, Γεωπόνος – Εδαφολόγος
Σταυρούλα Κατσογιάννη, Γεωπόνος – Αρχιτέκτων Τοπίου

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Πέμπτη 01, 08, 15, 22, 29/03
18.30-20.30 (έως 16 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

ΑΙΘΟΥΣΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΕΒΕ 11

Εισαγωγή στον Κώδικα II: Οι πρώτες μας εντολές

Αυτοτελή εργαστήρια για να μάθουμε τι είναι ο προγραμματισμός και πώς η χρήση κώδικα έχει βελτιώσει την καθημερινότητά μας. Μέσα από ένα διαδραστικό παιχνίδι θα δούμε πώς λειτουργεί ο κώδικας φτιάχνοντας ένα απλό πρόγραμμα. Το παιχνίδι θα βοηθήσει να κατανοήσουμε με περισσότερη λεπτομέρεια τι χρειάζεται για να γράψουμε οι ίδιοι τις πρώτες μας εντολές και να προγραμματίσουμε έναν υπολογιστή.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Foundation / Αποστόλης Λιανός, διαδικτυακό μάρκετινγκ

Οι συμμετέχοντες δεν χρειάζεται να έχουν γνώσεις πληροφορικής.

Δευτέρα 05, 12, 19, 26/ 03
18.30-20.30 (έως 16 συμμετοχές με προεγγραφή στο snfcc.org)

ΑΙΘΟΥΣΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΕΒΕ 11

Επεξεργασία φωτογραφιών online

Ένα εργαστήριο για να μάθουμε πώς μπορούμε να επεξεργαστούμε τις φωτογραφίες μας online και με δωρεάν προγράμματα, ώστε να τις χρησιμοποιήσουμε στα social media και στα προσωπικά μας blogs.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Foundation / Ελισάβετ Νότογλου, Γραφίστρια - Φωτογράφος

Απαιτείται βασική γνώση χρήσης υπολογιστή.

Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία πάνω στα συγκεκριμένα προγράμματα.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να έχουν μαζί τους φορητούς υπολογιστές, αν το επιθυμούν.

Δευτέρα-Παρασκευή
11.00-12.00
12.30-13.30
14.00-15.00 (έως 16 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

ΑΙΘΟΥΣΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΕΒΕ 11

Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+

Καθώς η τεχνολογία κατακλύζει την καθημερινότητά μας, το ΚΠΙΣΝ προσφέρει την ευκαιρία σε όσους δεν είναι εξοικειωμένοι με τους υπολογιστές, να μάθουν τις κύριες λειτουργίες, τη χρήση βασικών προγραμμάτων και την πλοήγηση στο διαδίκτυο, γνώσεις που θα τους βοηθήσουν στη διεκπεραίωση απλών εργασιών, μέσα από πρακτικά βήματα.

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



ΤΕΧΝΕΣ & ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΕΣ

Κυριακή 11/03
11.00-14.00
Δευτέρα 26/03
18.30-21.30

Για μελλοντικούς και νέους γονείς με μωρά έως 8 μηνών

(έως 25 συμμετοχές με προεγγραφή στο snfcc.org/events)

ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ ΕΒΕ 11

Πλεκτή Γλυπτική:

Εσύ, για ποιον πλέκεις;

Η ενόπια αυτή αντλεί έμπνευση από καλλιτεχνικές πρακτικές αναβίωσης του παραδοσιακού εργόχειρου προσκαλώντας νέους και μελλοντικούς γονείς να μυηθούν στην τέχνη του πλεξίματος κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου της μητρότητας / πατρότητας προκειμένου τελικά να αφηγηθούν προσωπικές ιστορίες.

Οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν με διάφορες πλέξεις λουλούδια από κόκκινο νήμα.

Το κίνημα του πλεξίματος ή αλλιώς το να πλέκεις για ένα σκοπό (knitivism) δεν είναι μια καινούργια ιδέα. Από τις τρικοτές πλέκτριες του 18ου αιώνα στο σημερινό πλεκτό γκράφιτι του δρόμου (yarn bombing), το πλέξιμο ως πράξη ακτιβισμού έχει μια πλούσια ιστορία να διηγηθεί.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Very Young Contemporary Art (VYCA)

Τετάρτη 07, 14, 21/03
18.00-19.30
19.30-21.00

(έως 15 συμμετοχές ανά εργαστήριο, με σειρά προτεραιότητας)

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Εργαστήρια Δοκιμής:

Σελιδοδείκτης στην ιστορία της τέχνης

Το μήνα αυτό ανοίγουμε σελίδα στο καλλιτεχνικό ρεύμα του Κονστρουκτιβισμού, συναντώντας το έργο του Ρώσου καλλιτέχνη Vladimir Tatlin. Θα ανακαλύψουμε τη σύνδεση του κονστρουκτιβισμού με την αρχιτεκτονική, με τη χρήση αφηρημένων γεωμετρικών μορφών και θα «δοκιμάσουμε» να εφαρμόσουμε μία από τις διακρίξεις του κινήματος πως η τέχνη «κατασκευάζεται», με τη δημιουργία τρισδιάστατου έργου.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Χριστίνα Τσιμισιζέλη, εικαστικός

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΙΔΕΩΝ

Τρίτη 06, 13, 20, 27/03
18.00-20.00

Για ενήλικες 50+ (έως 20 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ ΕΒΕ 11

Εργαστήρια για όσους ξενούν λίγο ή πολύ!

Ενισχύστε τη μνήμη και τις άλλες νοητικές λειτουργίες σας παίζοντας και διασκεδάζοντας όλοι μαζί! Σκοπός των δραστηριοτήτων αυτών είναι η νοητική κινητοποίηση, η σωματική ευεξία, η τόνωση της αυτοπεποίθησης και η κοινωνικοποίηση. Με την καθοδήγηση έμπειρων εκπαιδευτών, συμμετέχετε σε παιχνίδια που συνδυάζουν νοητική και φυσική άσκηση, καθώς και ψυχική ενεργοποίηση. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε άτομα άνω των 50 ετών που θέλουν να διατηρηθούν δραστήριοι και υγιείς! Μην ξεχνάτε ότι ο συνδυασμός νοητικής και σωματικής δραστηριότητας συντελεί αποφασιστικά στην πρόληψη της άνοιας και της νόσου Alzheimer.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος
Επιστημονική επιμέλεια: Εταιρία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών

ΠΑΣΧΑ

Παρασκευή 02/03
18.30-20.30

(έως 30 ενήλικες με προεγγραφή στο snfcc.org/events)

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Εργαστήριο ψηφιδωτού

Στο εργαστήριο αυτό θα κάνουμε μια σύντομη ιστορική αναδρομή στην τέχνη και τεχνική του ψηφιδωτού, με αφορμή το Πάσχα. Θα γίνει μια παρουσίαση και μια επιλογή των προς κατασκευή θεμάτων, όπως και μια παρουσίαση των υλικών και εργαλείων που χρειαζόμαστε για την κατασκευή του έργου. Θα ακολουθήσει η εκμάθηση της αποτύπωσης των έργων, της κοπής των ψηφιδών και η ψηφοθέτηση. Τέλος θα γίνει ο καθαρισμός του έργου και η αισθητική παρουσίαση.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Κρυσταλία Κεφαλληνού, εικαστικός

Δευτέρα 26/03
19.00-21.30

(έως 30 ενήλικες με προεγγραφή στο snfcc.org/events)

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Εργαστήριο κατασκευής πασχαλινής λαμπάδας

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος οι συμμετέχοντες θα ξεκινήσουν σχεδιάζοντας τη λαμπάδα τους, θα επιλέξουν τα υλικά που επιθυμούν να χρησιμοποιήσουν και θα διδαχθούν διάφορες τεχνικές που θα τους επιτρέψουν να υλοποιήσουν την ιδέα τους δημιουργώντας μία μοναδική, χειροποίητη πασχαλινή λαμπάδα που θα πάρουν μαζί φεύγοντας.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Μαργαρίτα Μυρογιάννη, εικαστικός



Τετάρτη 28/03
18.00-19.30
19.30-21.00

(έως 15 συμμετέχοντες ανά εργαστήριο, με σειρά προτεραιότητας)

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Εργαστήρια Δοκιμής:

Άγγελοι της Ανάστασης στην Τέχνη

Στα Πασχαλινά εργαστήρια δοκιμής, θα αντιλήσουμε έμπνευση από έργα Ελλήνων και ξένων καλλιτεχνών, από την Βυζαντινή περίοδο μέχρι και σήμερα, με κεντρικό θέμα αγγελικές μορφές.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Χριστίνα Τσιμισιζέλη, εικαστικός

Σάββατο 31/03
11.30-14.30

Εργαστήριο σε συνεχή μορφή, για παιδιά 7+, νέους και οικογένειες - άτομα με ή χωρίς αναπηρία (έως 75 συμμετοχές)

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη:

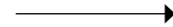
Τα κεράκια της Λαμπρής

Το έθιμο της Πασχαλινής λαμπάδας το έχουμε συνδέσει με τα παιδικά μας χρόνια. Στο εργαστήριο ο κάθε συμμετέχοντας θα κατασκευάσει την δική του λαμπάδα που θα κρατήσει στην Ανάσταση ή θα χαρίσει σε αγαπημένα του πρόσωπα. Με φυσικά υλικά και πολύ φαντασία θα συνθέσουμε φαντασμαγορικό διάκοσμο εμπνευσμένο από το φυσικό περιβάλλον και θα μεταμορφώσουμε ένα απλό κερί σε έναν μικρό τοπίο αποξηραμένων φυτών και φυσικών υλικών.

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



Το μουστάκι του Dalí το έσκασε!
σ.25



Εργαστήρια Λάθους
σ.25



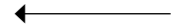
Στιβομαχίες
σ.22



Μαθήματα ασφαλούς οδήγησης ποδήλατου
σ.23



Αθλητικά Παιχνίδια
σ.23



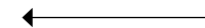
Οι κπουροί του Πάρκου
σ.24



Νέοι Μηχανικοί
σ.24



Με το 1, με το 2, με το 3!
σ.24



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΕΥΕΞΙΑ

Σάββατο 03, 10, 17, 24, 31/03
08.30-10.00

Για ηλικίες 15-70 ετών (έως 50 συμμετοχές)

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

ΣΤΙΒΟΣ 6

SNFCC Running Team

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

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Σάββατο 03, 10, 17, 24, 31/03
13.00-14.15

Για παιδιά 6-12 ετών (έως 20 συμμετοχές)

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ ΚΕ

Μαθαίνω να παίζω ομαδικά

Τα παιδιά μαθαίνουν την αξία της συνεργασίας δημιουργώντας ομάδες που στόχο έχουν την ολοκλήρωση μιας ξεχωριστής αποστολής. Για να το πετύχουν αυτό χρειάζεται να δείξουν εμπιστοσύνη μεταξύ τους και να συνδυάσουν τις ικανότητες του κάθε μέλους της ομάδας. Μέσα από μη ανταγωνιστικά παιχνίδια, επικοινωνία και ομαδική εξερεύνηση, τα παιδιά θα ανακαλύψουν πως η χαρά δεν κρύβεται μόνο στη νίκη.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Σάββατο 03, 10, 17, 24, 31/03
17.00-18.15

Για παιδιά 5-10 ετών (έως 20 συμμετοχές)

ΣΤΙΒΟΣ 6

Στιβομαχίες

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

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος



Σάββατο 03, 10*, 17, 24, 31/03
10.30-12.00

Για παιδιά 4-9 ετών με τους γονείς τους (έως 50 συμμετοχές)

ΞΕΦΩΤΟ 1

*Το πρόγραμμα μεταφέρεται στον Στίβο τις ίδιες ώρες

Παιχνίδια για οικογένειες

Μία σύγχρονη και 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 στην ανάπτυξη της ευρηματικότητάς τους.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Σάββατο 03, 10, 17, 24, 31/03
Κυριακή 04, 11, 18/03
12.00-13.15

Κυριακή 25/03
13.30-14.45

Για παιδιά 3-6 ετών (έως 20 συμμετοχές)

ΣΤΙΒΟΣ 6

Δημιουργική ενόργανη

Η κυβίστηση, το τρέξιμο και η στροφή βοηθούν στη σωστή ανάπτυξη του σώματος και βελτιώνουν την ευλιγσία και τη μυϊκή συναρμογή. Μέσω της ενόργανης γυμναστικής και σε συνδυασμό με παιχνίδια και διασκέδαση, οι πιο μικροί φίλοι του Πάρκου μπορούν να γνωρίσουν το σώμα και τις ικανότητές τους!

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Κυριακή 04, 11, 18*, 25/03
13.00-14.00

Για παιδιά 4-12 ετών (έως 30 συμμετοχές)

ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ 4

*Το πρόγραμμα μεταφέρεται στο Ξέφωτο τις ίδιες ώρες

Yoga για Παιδιά

Η γιογα είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος προκειμένου τα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες σε ένα μη ανταγωνιστικό περιβάλλον. Μία παιδοκεντρική προσέγγιση με βασικό εργαλείο το παιχνίδι που δεν στοχεύει στην τέλεια εκτέλεση της κάθε στάσης αλλά μαθαίνει στα παιδιά πώς να ελέγχουν το σώμα, την αναπνοή και τις σκέψεις τους και να ηρεμούν, ενώ παράλληλα δυναμώνουν, βελτιώνουν την ευλιγσία τους και αποκτούν αυτοπεποίθηση.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν το δικό τους στρώμα γιογα.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΕΥΕΞΙΑ

Κυριακή 11/03
09.00-11.30

Ελεύθερη συμμετοχή, με προεγγραφή στο snfcc.org/events

(έως 300 συμμετέχοντες, άνω των 15 ετών. Οι 150 συμμετοχές είναι ατομικές και οι 150 ατομικές ή ομαδικές για ζευγάρια δύο αθλητών. 75 ομάδες των 2 αθλητών).

ΣΤΙΒΟΣ 6
(εκκίνηση-τερματισμός)

Urban Trail Run II & Relay

Αγώνας 2,5 χιλιομέτρων με 100 μέτρα θετική υψομετρική κλίση, σε προκαλεί να κινηθείς στα πιο ψηλά σημεία του ΚΠΙΣΝ. Ανηφόρες, κατηφόρες, σκάλες, ράμπες, χώμα και νερά σε περιμένουν, να διανύσεις την πιο απαιτητική διαδρομή του Πάρκου όσο πιο γρήγορα μπορείς!

Η γραμματεία στο χώρο το Στίβου θα ανοίξει στις 08:00 και θα παραμείνει ανοικτή για όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης για νέες εγγραφές.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Κυριακή 11/03
10.30-11.30

ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ 4

Για ηλικίες 6-15 ετών (για παιδιά με ή χωρίς νοητική αναπηρία) (έως 15 συμμετοχές)

Κυριακή 25/03
12.00-13.00

ΥΠΑΙΘΡΙΟ ΠΑΡΚΙΝΓΚ 1

Για ηλικίες 6-15 ετών (για παιδιά με ή χωρίς σωματική αναπηρία) (έως 15 συμμετοχές)

Αθλούμαστε Παρέα

Με δεδομένο ότι η κίνηση παίζει καίριο ρόλο στη ζωή όλων των παιδιών, στόχος του προγράμματος είναι η ενεργή συμμετοχή παιδιών, κυρίως με κινητικές ή νοητικές αναπηρίες, σε προσαρμοσμένα αθλήματα για τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης αλλά και την αύξηση της κινητικότητάς τους δραστηριότητας. Βόσσια, Πετοσφαίριση Καθημένων, Στίβος, Μπάσκετ με αμαξίδιο, Χορός, είναι κάποια από τα αθλήματα όπου η ψυχαγωγία, η ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης έρχεται μέσα από την ομαδικότητα!

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Κυριακή 18/03
10.00-14.00

Για παιδιά από 10 ετών και γονείς
Τα παιδιά θα πρέπει να συνοδεύονται από έναν ενήλικα

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ ΚΕ

Μαθήματα ασφαλούς οδήγησης ποδηλάτου

Συμβουλές για μικρούς και μεγάλους έτσι ώστε να κινούνται με ασφάλεια όταν κάνουν ποδήλατο. Πριν από τη βόλτα στον ποδηλατόδρομο του ΚΠΙΣΝ, εξειδικευμένοι τεχνικοί του ποδηλάτου ελέγχουν τα ποδήλατα για τυχόν μικροδιορθώσεις. Οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα δικά τους ποδήλατα ή τα διαθέσιμα ενοικιαζόμενα ποδήλατα του ΚΠΙΣΝ (πληροφορίες ενοικίασης στο Κέντρο Επισκεπτών), ή στο snfcc.easybike.gr

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Mbike

Σάββατο 17/03
Κυριακή 18/03
12.00-13.30

Για παιδιά 5-12 ετών (έως 20 συμμετοχές ανά εργαστήριο)

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΣ ΚΗΠΟΣ 10

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα Safe Water Sports

Τώρα που το καλοκαίρι πλησιάζει, στον Μεσογειακό Κήπο του Πάρκου Σταύρος Νιάρχος το Safe Water Sports σας περιμένει για να σας μάθει να απολαμβάνετε το νερό και να διασκεδάσετε, πάντα με ασφάλεια. Κολυμπήστε με την φαντασία σας στην μαγευτική παραλία του Safe Water Sports, παρέα με τα αγαπημένα σας Playmobil και μάθετε τι πρέπει να προσέχετε ειδικά το καλοκαίρι στις ακρογιαλιές και στη θάλασσα. Βρείτε τους κινδύνους στην φανταστική μας παραλία, παρέα με τον παιδικό ήρωα Χταπόδιο Σέιφ και διηγηθείτε τις δικές σας ιστορίες με τα storgycubes.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Safe Water Sports

Σάββατο 24/03
11.00-12.15
12.30-13.45

Για παιδιά 5-12 ετών και γονείς (έως 80 συμμετοχές)

Εγγραφή στο χώρο της γραμματείας στο Ξέφωτο 30' πριν την έναρξη του κάθε γύρου.

ΞΕΦΩΤΟ 1

Το πάρκο των θαυμάτων

Μέσα από παιχνίδια, δραστηριότητες, κίνηση και διάδραση, παιδιά 5-12 ετών με τους γονείς τους θα έχουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν τις ικανότητες, τη δομή και τη χρήση του σώματός τους. Οι ομάδες και θα μεταφερθούν σε διαφορετικές γωνίες του Πάρκου. Κάθε γωνία και μία ευκαιρία για εξερεύνηση των τρόπων που το σώμα λειτουργεί. Τα παιδιά θα μάθουν πληροφορίες μέσω παιχνιδιών και θα συνεργαστούν μεταξύ τους για να ολοκληρώσουν το στόχο, ανακαλύπτοντας το μαγικό σώμα.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Παρασκευή 09/03
18.30-19.30

Για παιδιά 6-8 ετών
(έως 20 συμμετοχές με
σειρά προτεραιότητας)

ΠΑΙΔΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Νέοι Μηχανικοί

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα σχεδιασμένο για τους μαθητές των τριών πρώτων τάξεων του δημοτικού με θέμα τις απλές μηχανές. Οι μικροί μηχανικοί μαθαίνουν πειραματικά να χρησιμοποιούν γρανάζια, τροχαλίες, μοχλούς, τροχούς και άξονες και εξοικειώνονται με τη λειτουργία μηχανισμών που συναντούν στο περιβάλλον τους καθημερινά, με στόχο την επίλυση ενός συγκεκριμένου προβλήματος.

Οι κατασκευές πραγματοποιούνται με εκπαιδευτικό υλικό της σειράς LEGO Education, συνοδεία φύλλων εργασίας.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: STEM

Παρασκευή 30/03
18.00-19.00

Για παιδιά 4-5 ετών
(έως 20 συμμετοχές
με προεγγραφή στο snfcc.
org/events)

ΠΑΙΔΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Λιλιπούτσιοι Μηχανικοί

Οι μικροί μας επιστήμονες πραγματοποιούν τα πρώτα τους βήματα στον κόσμο των Θετικών Επιστημών, της Τεχνολογίας και της Μηχανικής και καλλιεργούν δεξιότητες όπως η παρατηρητικότητα, η φαντασία και η εφευρετικότητα. Συμμετέχοντας στην κατασκευή μιας σβούρας, τα παιδιά εξερευνούν έννοιες και φαινόμενα, όπου δημιουργώντας κατασκευές, κάνουν παρατηρήσεις, βγάζουν συμπεράσματα για τον κόσμο και αναζητήσουν λύσεις σε συγκεκριμένα προβλήματα.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: STEM

Σάββατο 17/03
18.00-19.00

Για παιδιά 12-15 ετών
(έως 20 συμμετοχές)

MAKER SPACE 11

Ανακαλύπτω τη Φυσική

Φυσική, Εφαρμοσμένα Μαθηματικά και Μηχανική είναι οι τομείς που εμπλέκονται για να δημιουργηθεί οποιοδήποτε τεχνολογικό κατασκεύασμα. Το εργαστήριο φέρνει τα παιδιά σε επαφή ταυτόχρονα και με τους τρεις τομείς, εξετάζοντας τις εναλλακτικές πηγές ενέργειας, τον ηλεκτρομαγνητισμό, τη μηχανική και τη μετάδοση κίνησης, με τρόπο βιωματικό, ώστε οι μαθητές να μπορέσουν να κατανοήσουν σε βάθος τις θεωρητικές γνώσεις και να τις συνδέσουν άμεσα με κατασκευές και μηχανισμούς της καθημερινότητά τους.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: STEM



ΤΕΧΝΕΣ & ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΕΣ

Πέμπτη 01, 08, 15,
22, 29/ 03
17.30-18.15
18.45-19.30

Για παιδιά ηλικίας 1-3 ετών
με τους γονείς τους
(έως 10 παιδιά και
10 γονείς ανά εργαστήριο,
με προεγγραφή στο
snfcc.org/events)

ΠΑΙΔΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Με το 1, με το 2, με το 3!

Χορεύετε παρακαλώ!

Σειρά εργαστηρίων μουσικοκινητικής, όπου τα παιδιά ανακαλύπτουν βασικές μουσικές έννοιες, όπως τον ρυθμό, την ένταση, το τέμπο, μέσα από το τραγούδι, τον χορό και την κίνηση!

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Ειρήνη Περισίδου, Ιστορικός Τέχνης, Εμπυκώτρια ΕΠ
Βοηθός: Χριστίνα Μείμαριδη-Μουσικοπαιδαγωγός

ΦΥΣΗ

Κυριακή 04, 11, 18, 25/03
10.30-12.00

Για παιδιά 5-9 ετών
(έως 25 συμμετοχές)

ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ 20

Οι κηπουροί του Πάρκου

Ο Μάρτιος, φέρνει την άνοιξη, φέρνει νέες μυρωδιές στο πάρκο, χρωμασιτά λουλούδια, φέρνει τα κελιδόνια, τα έντομα. Οι κηπουροί του πάρκου είναι έτοιμοι να αναλάβουν δράση και αυτό το μήνα, εξερευνούν το πάρκο, αναζητούν λουλούδια της εποχής, παρατηρούν τα εκκολαπτόμενα έντομα, κάνουν τα τελευταία κλαδέματα, φυτεύουν φράουλες, σκαλίζουν τα φυτά, φροντίζουν το λαχανόκηπο. Όλα αυτά και πολλά ακόμα, θα συμβούν μέσα σε ένα συναρπαστικό ταξίδι εξερεύνησης παιχνιδιού και ανακάλυψης του πάρκου.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:
Σταμάτης Καβασίλης, Γεωπόνος - Εδαφολόγος,
Σταυρούλα Κατσογιάννη, Γεωπόνος - Αρχιτέκτων Τοπίου

Σάββατο 03, 10, 17, 24/ 03
17.00-18.00
18.00-19.00
19.00-20.00

Για παιδιά όλων των ηλικιών
με τους γονείς τους
(έως 15 συμμετοχές ανά
εργαστήριο)

*Οι δηλώσεις συμμετοχής
και για τα τρία εργαστήρια
ξεκινούν στο χώρο της
εκδήλωσης στις 16.30

ΠΑΙΔΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Εργαστήρια Λάθους:

Ταξίδι στην ιστορία της τέχνης

Το μήνα αυτό ανοίγουμε σελίδα στο καλλιτεχνικό ρεύμα του Συνθετικού Κυβισμού, συναντώντας το έργο του Γάλλου ζωγράφου Georges Braque. Αντλώντας έμπνευση από τον άνθρωπο με μουσικά όργανα και τη νεκρή φύση με μουσικά όργανα, θα δημιουργήσουμε τη δική μας σύνθεση, εντάσσοντας στο έργο μας ζωγραφικά μουσικά όργανα με την τεχνική του κολάζ.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Χριστίνα Τσινισιζέλη, εικαστικός

ΠΑΣΧΑ

Σάββατο 03/03
12.00-14.00

Για παιδιά ηλικίας 8 έως
10 ετών
(έως 30 συμμετοχές)

ΠΑΙΔΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Παιδικό Εργαστήριο
ψηφιδωτού

Στο εργαστήριο του ψηφιδωτού θα κάνουμε μια σύντομη ιστορική αναδρομή στην τέχνη και τεχνική του ψηφιδωτού. Θα γίνει μια παρουσίαση και μια επιλογή των προς κατασκευή θεμάτων, όπως και μια παρουσίαση των υλικών και εργαλείων που χρειαζόμαστε για την κατασκευή του έργου (κόφτης ψηφιδών, τσιμπίδες, υποδομή έργων, κόλλες κ.α.). Θα ακολουθήσει η εκμάθηση της αποτύπωσης των έργων, της κοπής των ψηφιδών και η ψηφοθέτηση. Τέλος θα γίνει ο καθαρισμός του έργου και η αισθητική παρουσίαση.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Κρυσταλία Κεφαλληνού, εικαστικός

Κυριακή 04, 11, 18/03
11.00-12.00 | 4-6 ετών
12.00-13.00 | 7-10 ετών
13.00-14.00 | 11-14 ετών

Κυριακή 25/03
12.30-13.30 | 4-6 ετών
13.30-14.30 | 7-10 ετών
14.30-15.30 | 11-14 ετών

ΠΑΙΔΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

(έως 20 συμμετοχές ανά
εργαστήριο με σειρά
προτεραιότητας)

Το μουστάκι του Dalí
το έσκασε!

Το μουστάκι του Dalí το έσκασε από το πρόσωπό του... φήμες λένε πως συνάντησε το χαμόγελο της Μόνα Λίζα και πήγαν να ζήσουν σε άλλον πίνακα! Μια άσκηση παρατήρησης, που εστιάζει σε όλα εκείνα τα στοιχεία που κάνουν ξεχωριστό στα μάτια των παιδιών έναν πίνακα και που τους δίνει την ευκαιρία φτιάχνοντας τον δικό τους πίνακα-κολάζ να παρέμβουν σε γνωστά έργα μεγάλων καλλιτεχνών, με σκοπό να εκφραστούν ελεύθερα και δημιουργικά.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Playroom

Σάββατο 31/03
11.30-14.30

Εργαστήριο σε συνεχόμενη
ρόση, για παιδιά 7+, νέους
και οικογένειες - άτομα με ή
χωρίς αναπηρία
(έως 75 συμμετοχές)

ΠΑΙΔΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Δημιουργούμε
όλοι μαζί τέχνη

Τα κεράκια της Λαμπρής

Το έθιμο της Πασχαλινής λαμπάδας το έχουμε συνδέσει με τα παιδικά μας χρόνια. Στο εργαστήριο ο κάθε συμμετέχοντας θα κατασκευάσει την δική του λαμπάδα που θα κρατήσει στην Ανάσταση ή θα χαρίσει σε αγαπημένα του πρόσωπα. Με φυσικά υλικά και πολύ φαντασία και θα μεταμορφώσουμε ένα απλό κερί σε έναν μικρό τοπίο αποξηραμένων φυτών και φυσικών υλικών.

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

Σάββατο 10/03
12.00-14.30

Για ηλικίες 13-18 ετών
(έως 25 συμμετοχές)

ΠΑΙΔΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Talking Covers:

Κύκλος εργαστηρίων οπτικής ποίησης

Οι έφηβοι φιλοτεχνούν το εξώφυλλο για ένα δικό τους μουσικό άλμπουμ, για το προσωπικό τους portfolio ή τη συλλογή ποιημάτων τους, χρησιμοποιώντας μια σειρά από καλλιτεχνικές πρακτικές σύνδεσης κειμένου με εικόνα. Σύμφωνα με τον Ιάπωνα ποιητή Kitasono Katue (1966), στην «πλαστική ποίηση» η κάμερα προορίζεται για τον ποιητή, γιατί με αυτήν ο ποιητής μπορεί να μεταμορφώσει μια ασήμαντη εικόνα σε ένα συναρπαστικό ποίημα. Οι συμμετέχοντες δημιουργούν φωτο-ποιήματα χρησιμοποιώντας την κάμερα του κινητού τους τηλεφώνου.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να φέρουν μαζί τους στίχους από ένα τραγούδι ή ποίημα δικό τους ή ενός αγαπημένου τους καλλιτέχνη.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Very Young Contemporary Art (VYCA) μαζί με τον εικαστικό και καθηγητή του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Αλέξανδρο Ψυκούλη.

Σάββατο 31/ 03
17.00-18.00
18.00-19.00
19.00-20.00

Για παιδιά όλων των ηλικιών
και τους γονείς τους
(έως 15 άτομα ανά
εργαστήριο)

ΠΑΙΔΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

*Οι δηλώσεις συμμετοχών
και για τα τρία εργαστήρια
ξεκινούν στο χώρο της
εκδήλωσης στις 16.30

Εργαστήρια Λάθους:

Ζωγραφίζοντας αγγέλους

Στα πασχαλινά εργαστήρια λάθους θα ζωγραφίσουμε αγγέλους αντλώντας έμπνευση από έργα Ελλήνων και ξένων καλλιτεχνών με θέμα αγγέλους της Ανάστασης, ανακαλύπτοντας σταθμούς στην ιστορία της τέχνης.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Χριστίνα Τσινισιζέλη, εικαστικός



Σαρλ Γκουνό Ρωμαίος και Ιουλιέττα

Όπερα - Κύκλος Γαλλική Όπερα

02, 04, 07, 11/03

Ώρα έναρξης:
19.30
(Κυριακές στις 18.30)

ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ
ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ 13

Η πεντάπρακτη όπερα του Σαρλ Γκουνό παρουσιάζεται για πρώτη φορά στην ιστορία της Εθνικής Λυρικής Σκηνής. Τα τέσσερα εκτενής ντουέτα για τους εραστές της Βερόνας και οι διάσημες άριές τους μονοπωλούν το ενδιαφέρον και ταυτόχρονα αναπτύσσουν δραματουργικά την ιστορία από την αθάνατη αρχική συνάντηση των δύο νέων ως το τραγικό τους τέλος, από το ανάλαφρο «βαλες» της Ιουλιέττας έως την «άρια του δηλητηρίου» της ίδιας και από το εκστατικό τραγούδι του Ρωμαίου ως τον απαρνήγορτο μονόλογό του στο μνήμα της Ιουλιέττας. Οι σκηνές πλήθους με τα εντυπωσιακά χορωδιακά, καθώς επίσης οι σκηνές χορού, δίνουν στο έργο λάμψη και ένα στοιχείο φαντασμαγορίας, που συνεισφέρουν στη δημοτικότητά του.

Μουσική διεύθυνση: Λουκάς Καρτινός
Σκηνοθεσία: Νίκος Μαστοράκης

Με την **Ορχήστρα**, τη **Χορωδία** και **Μονωδούς** της **Εθνικής Λυρικής Σκηνής**



Γκαετάνο Ντονιτσέτι Λουσία ντι Λαμμερμούρ

Όπερα - Κύκλος Ιταλική Όπερα

14, 16, 17, 18, 21,
23, 24, 28/03

Ώρα έναρξης:
20.00

ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ
ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ 13

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

Το αριστούργημα του ρομαντικού μπελ κάντο, η **Λουσία ντι Λαμμερμούρ** του Ντονιτσέτι επιστρέφει στην Εθνική Λυρική Σκηνή ύστερα από 37 χρόνια σε μια συμπαγωγή με τη Βασιλική Όπερα του Λονδίνου. Η διάσημη Βρετανίδα σκηνοθέτρια Κέιτι Μίτσελ επιχειρεί να διεισδύσει στον κόσμο των γυναικών του 19ου αιώνα και να δει την πλοκή μέσα από τα μάτια της κεντρικής ηρωίδας. Ως αντίστιξη στον σκοτεινό ανδροκρατούμενο κόσμο του βορρά, η Μίτσελ φέρνει στο προσκήνιο τη γυναικεία οπτική και τοποθετεί το έργο συνολικά στο πλαίσιο της λογοτεχνίας της εποχής, στην ατμόσφαιρα έργων όπως τα έργα των αδελφών Μπροντέ. Η σκηνή του θεάτρου χωρίζεται στα δύο, με τον θεατή να παρακολουθεί παράλληλα την πλοκή και την προτεινόμενη ανάγνωση.

Μουσική διεύθυνση: Γιώργος Πέτρου - Ζωή Τσάκανου
Σκηνοθεσία: Κέιτι Μίτσελ

Με την **Ορχήστρα**, τη **Χορωδία** και **Μονωδούς** της **Εθνικής Λυρικής Σκηνής**



Β.Α Μότσαρτ Ο μαγικός αυλός

Όπερα

31/03 &
01, 11, 13, 14, 15, 18,
20, 22, 25, 27, 29/04

Ώρα έναρξης:
19.30
(Κυριακές στις 18.30)

ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ
ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ 13

Παραγωγή της **Κωμικής Όπερας του Βερολίνου** (Komische Oper Berlin)

Η αγαπημένη όπερα του Μότσαρτ επιστρέφει στην Εθνική Λυρική Σκηνή σε μια εντυπωσιακή και πρωτοποριακή παραγωγή που ξεκίνησε από το Βερολίνο και έχει ήδη γίνει διάσημη σε ολόκληρο τον κόσμο. Όπου και αν έχει παρουσιαστεί ο Μαγικός αυλός σε σκηνοθεσία του Μπάρρη Κόσκου, του Αυστραλού καλλιτεχνικού διευθυντή της Κωμικής Όπερας του Βερολίνου, έχει συναρπάσει αφενός με τη φαντασία της παραγωγής, αφεντέρου με την ακρίβεια με την οποία εκτελείται από τους καλλιτέχνες η «χορευτική» σκηνοθεσία, στην οποία ενώνεται το animation με το «ζωντανό» θέαμα και η αισθητική του καμπαρέ, του μιούζικ χολ και των θεαμάτων της εποχής της Δημοκρατίας της Βαϊμάρης με το βρετανικό κιούμορ και την όπερα.

Μουσική διεύθυνση: Ζωή Τσάκανου - Γιώργος Μπαλατινός
Σκηνοθεσία: Σουζάν Αντράντε - Μπάρρη Κόσκου

Με την **Ορχήστρα**, τη **Χορωδία** και **Μονωδούς** της **Εθνικής Λυρικής Σκηνής**

Μηνάς Μπορμπουδάκης Ζ

Όπερα

02, 03, 08, 10, 11, 15, 17,
18/03 &
14, 15, 17, 18/04

Ώρα έναρξης:
20.30

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

Πρώτη παρουσίαση / Βασισμένο στο ομότιπλο μυθιστόρημα του **Βασίλη Βασιλικού**
Παραγγελία της Εναλλακτικής Σκηνής της ΕΛΣ

Μια από τις σημαντικότερες στιγμές της σύγχρονης πολιτικής ιστορίας της χώρας μας, που στιγμάτισε το κατρακύλισμα στη μακρά περίοδο πολιτικής αναταραχής που οδήγησε στη χούντα, η δολοφονία του βουλευτή της ΕΔΑ, Γρηγόρη Λαμπράκη, μπαίνει στο λυρικό ρεπερτόριο, φιλοδοξώντας να αναθερμάνει τη σχέση του κοινού με το λυρικό θέατρο, αλλά και του λυρικού θεάτρου με ζητήματα ακόμη ανοικτά στη συνείδηση της κοινωνίας.

Λιμπρέτο: Βαγγέλης Χατζηγιαννίδης
Μουσική διεύθυνση: Μηνάς Μπορμπουδάκης - Νίκος Βασιλείου
Σκηνοθεσία: Κατερίνα Ευαγγελάτου



Ελληνική Συμφωνική Ορχήστρα Νέων Συναυλία

07/03

Ώρα έναρξης:
20.30

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

Είσοδος ελεύθερη
με δελτία προτεραιότητας

Η Ελληνική Συμφωνική Ορχήστρα Νέων (ΕΛΣΟΝ), με ιδρυτή και μουσικό διευθυντή τον Διονύση Γραμμένο, παρουσιάζει ένα πρόγραμμα που περιλαμβάνει τα έργα των Οππορίνο Ρεσπίγκι *Παλαιοί χοροί και άριες, σουίτα αρ. 3*, Π. Ι. Τσαϊκόφσκι *Παραλλαγές πάνω σε ένα θέμα ροκοκό για βιολοντσέλο και ορχήστρα, έργο 33*, και Λ. Β. Μπετόβεν *Συμφωνία αρ. 7 σε λα μείζονα, έργο 92*.

Διεύθυνση Ορχήστρας: Διονύσης Γραμμένος
Σολίστ: Αλεξέι Στάντλερ (βιολοντσέλο)

Η επιστροφή του Καραγκιόζη στην πατρίδα

Όπερα σκιών

11/03, 15, 22/04 & 20, 26, 27/05

Ώρα έναρξης: 11:00

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

Η επιτυχημένη παράσταση *Η επιστροφή του Καραγκιόζη* στην πατρίδα, ύστερα από σειρά παραστάσεων σε πλατείες, σχολεία, χώρους υγείας της Αττικής και της Περιφέρειας, συνεχίζει την περιοδεία της και το 2018. Η πρωτότυπη όπερα σκιών επιφυλάσσει για το κοινό της μια αναπάντεχη συνάντηση: του δικού μας Καραγκιόζη με τον Αρλεκίνο της κομάντια ντελ άρτε. Η παράσταση είναι βασισμένη στην όπερα του Κλάουντιο Μοντεβέρνι *Η επιστροφή του Οδυσσέα στην πατρίδα* και έχει ως σκοπό να εξερευνήσει τα κοινά στοιχεία του ελληνικού θεάτρου σκιών και του ιταλικού θεάτρου μαριονέτας. Τις μαριονέτες και τις φιγούρες πλαισιώνει μια ομάδα ερμηνευτών, διακεκριμένων στον χώρο της μπαρόκ μουσικής, αλλά και με βαθιά γνώση της ελληνικής παραδοσιακής μουσικής

Σύλληψη - Δραματογραφία - Ερμηνεία:

Καραγκιοζοπαίκτης: Αλέξανδρος Μελισσινός

Τραγούδι: Έλενα Κρασάκι

Μουσικοί:

Θεόδωρος Κίτσος (θεόρβη, μαντολίνο, μπουζούκι), Ιάσων Ιωάννου (μπαρόκ βιολοντσέλο, λαϊκή κιθάρα), Δημήτρης Τίγκας (βιολόνε, μαντολίνο)

22, 23, 24, 27, 28, 30, 31/03

Ώρα έναρξης: 20:30

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

Είσοδος ελεύθερη με δελτία προτεραιότητας

Ημέρες Λατρευτικής Μουσικής

Έκσταση

Φεστιβάλ

22 Μαρτίου 2018: PIANO TRANCE

Πιανιστικά ντουέτα με έργα των **Μεσσιάν, Κούρταγκ και Τεν Χολτ**
Ερμηνεύουν: **Στέφανος Θωμόπουλος / Πρόδρομος Συμεωνίδης και Ρίανο for two (Μπεάτα Πίντσεπς / Χρήστος Σακελλαρίδης)**

23, 24 Μαρτίου 2018: ΧΟΥΖ

Ένα σύγχρονο modal oratorium για δύο τραγουδιστές, μικρή βυζαντινή χορωδία, ensemble εννέα μουσικών και περιστρεφόμενο δερβίσιπ.
Ιδέα-Μουσική: **Θύμιος Ατζακάς**
Κείμενα: **Νίκος Καζαντζάκης, Ανδρέας Εμπερίκος**
Περιαστρεφόμενος Δερβίσιπς: **Ζίγια Αζάζι**
Νίκος Σπανός (κόντρα tenόρος), **Σπύρος Σακκάς** (βαρύτονος)

27 Μαρτίου 2018: I HAD ENOUGH

Ένα project βασισμένο στην καντάτα του Γ.Σ. Μπαχ *Ich habe genug*
Τραγούδι-χορός: **Λένια Ζαφειροπούλου**
Χορός: **Τάσος Καραχάλιος**
Φλάουτο: **Δημήτρης Κούντουρας**

28 Μαρτίου 2018: ΕΚΣΤΑΤΙΚΗ ΑΓΑΛΛΙΑΣΗ

Οι δεξιοτέχνες του Μπαρόκ και οι σκαπανείς της αβάντ γκαρντ σε ένα πρωτόγνωρο "Baque - Doom".
Dissenso Duo (Γιώργος Σαμοίλης και Αλέξης Μαστικιάδης) και **MMMD** (Νίκος Βελιώτης και ΙΛΙΟΣ)

30, 31 Μαρτίου 2018: Ο ΑΛΗΣΜΟΝΗΤΟΣ ΚΗΠΟΣ

Μια μουσική παράσταση όπου όργανα, ρυθμικά σχήματα, μελωδικές φόρμες και ιδιώματα από την Ανατολή και τη Δύση συνυπάρχουν αρμονικά.

Κυριάκος Καλαϊτζίδης - Εν Χορδαίς

Στίχοι: **Βασιλική Νευροκοπλή**

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΕΛΣ

10, 11, 17, 18/03
11.00-14.00

ΣΤΟΥΝΤΙΟ ΜΠΑΛΕΤΟΥ Β 13

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

Σάββατο 03 Μαρτίου για παιδιά 7-10 ετών
Κυριακή 04 Μαρτίου για εφήβους 11-15 ετών
11.00-14.00

Ανώτατος αριθμός συμμετεχόντων: 20 (με σειρά προτεραιότητας)

ΣΤΟΥΝΤΙΟ ΜΠΑΛΕΤΟΥ Β 13

Πληροφορίες-εγγραφές:
213 088 5742 (Δευτέρα-Παρασκευή 09.00-15.00)

Σάββατο 31/03 & Κυριακή 01/04
11.00-13.00

Ανώτατος αριθμός συμμετεχόντων: 20 (με σειρά προτεραιότητας)

Πληροφορίες-εγγραφές:
213 088 5742 (Δευτέρα-Παρασκευή 09.00-15.00)

Το εργαστήριο έχει διήμερη διάρκεια και ολοκληρώνεται σε κύκλο δύο συναντήσεων

Γνωρίζοντας την όπερα και το μπαλέτο:

Ζώντας το Ζ

Εργαστήριο αφήγησης και εικόνας/φωτογραφίας για εφήβους 12 έως 17 ετών.

Με αφορμή την παραγωγή Ζ της Εναλλακτικής Σκηνής ΕΛΣ, το εργαστήριο εστιάζει στην πορεία των βασικών ηρώων μέσα στον χώρο και τον χρόνο, όπως αυτή πυροδοτεί την εξέλιξη στη σκηνή της αφήγησης.

Σχεδιασμός / Υλοποίηση: Μαριλένα Σταφυλίδου (καθηγήτρια φωτογραφίας / φωτογράφος), Μαρία Τοπάλη (ποιήτρια / μεταφράστρια / κριτικός λογοτεχνίας)

Γνωρίζοντας την όπερα και το μπαλέτο:

Ο μαγικός αυλός

Ένα βιωματικό εργαστήριο για παιδιά και εφήβους που θα τους ταξιδέψει στον μαγικό κόσμο της όπερας μέσα από τον *Μαγικό Αυλό* του Μότσαρτ. Η μουσική, το θέατρο, τα εικαστικά και ο χορός γίνονται εργαλεία στα χέρια των συμμετεχόντων που ακούν, τραγουδούν και ενσαρκώνουν επιλεγμένα στιγμιότυπα της όπερας.

Σχεδιασμός / Υλοποίηση: Ζωή Λυμπεροπούλου (θεατρολόγος / παιδαγωγός), Βενετία Νάση (σκηνογράφος / θεατρολόγος / παιδαγωγός)

Το πάρκο των οπεροφόρων Φτερωτές πριμαντόνες

Τα περιβαλλοντικά προγράμματα της ΕΛΣ εμπνέονται από τους ήχους μέσα και έξω – τους ήχους της φύσης και τους ήχους που εμπνέονται από τη φύση. Με οχήματα την ακρόαση, την παρατήρηση, το ελεύθερο παιχνίδι, το παραμύθι και τα εικαστικά θα ανακαλύψουμε τις δικές μας συνδέσεις των τεχνών του λυρικού θεάτρου με το φυσικό περιβάλλον.

Σχεδιασμός / Υλοποίηση: Δώρα Βασδέκη (περιβαλλοντολόγος / εκπαιδύτρια βιωματικών περιβαλλοντολογικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων) Ελένη Μιχαήλου (μουσικοπαιδαγωγός)

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΑ ΠΡΩΙΝΑ

04/03
11.00

ΣΤΟΥΝΤΙΟ ΜΠΑΛΕΤΟΥ ΤΗΣ ΕΛΣ 13

Η φωνή μου κι εγώ – Η φωνή μου κι εσύ

Εκπαιδευτικό εργαστήριο για γονείς/κνδεμένες με παιδιά

18/03
12.00

Πληροφορίες-εγγραφές:
213 088 5742 (Δευτέρα – Παρασκευή 9πμ-3μμ)

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

Μια φωνή την έχουμε

Καραόκε ελαφράς μουσικής

Διαπολιτισμική Χορωδία

Πρόσφυγες, μετανάστες, αλλά και ημεδαποί κάτοικοι της Αθήνας ενώνουν τις φωνές τους με ένα ρεπερτόριο που συνδυάζει παραδοσιακά τραγούδια από τις χώρες προέλευσής τους με το χορωδιακό ρεπερτόριο.

Η δράση υλοποιείται με την υποστήριξη της Ύπατης Αρμοστείας του ΟΗΕ για τους πρόσφυγες.

Διεύθυνση χορωδίας: Βασούλα Δελλιά

Κάθε Δευτέρα
18.00-20.00

Δεν απαιτείται προηγούμενη μουσική γνώση ή ενασχόληση.

Απευθύνεται σε ενήλικες ξένων κοινοτήτων, μετανάστες, πρόσφυγες, αλλοδαπούς και ημεδαπούς.
Το πρόγραμμα υλοποιείται δωρεάν

Πληροφορίες-εγγραφές:
education@nationalopera.gr
Θάλεια Μαρί Παπαδοπούλου
6970885692

Κάθε Τρίτη & Τετάρτη
11.00-13.00

Διάρκεια προγράμματος:
Φεβρουάριος-Ιούνιος 2018

ΑΙΘΟΥΣΑ ENSEMBLE ΤΗΣ ΕΛΣ 13

Πληροφορίες-εγγραφές:
education@nationalopera.gr
Θάλεια Μαρί Παπαδοπούλου
6970885692

Κιθάρα Express

Εργαστήριο εκμάθησης κιθάρας και τραγουδιού για άτομα 65+
Μία εναλλακτική προσέγγιση εκμάθησης και χρήσης της κιθάρας. Με εργαλεία την κιθάρα και το τραγούδι, δημιουργείται μία μουσική με στόχο την έκφραση μέσω της μουσικής και τη διασκέδαση.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Κική Κέρτζελη

Κάθε Πέμπτη στις 18.00

Πληροφορίες-εγγραφές:
213 088 5753,
6972 101140 &
ekarterou@nationalopera.gr

Δεν απαιτείται προηγούμενη γνώση ή ενασχόληση με τον χορό.

Χορεύοντας τον χορό μου

Εργαστήριο κίνησης για άτομα με κινητικές και αισθητηριακές αναπηρίες & για άτομα χωρίς αναπηρίες.
Στόχος του εργαστηρίου είναι να διερευνηθεί η σχέση του ατόμου με τη σωματικότητα και τα όριά της, μέσα από την τέχνη του ισπανικού φλαμένκο.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Ομάδα Χορού **Bulerinas** (Χριστίνα Καραμπάμπα, Εύα Καρτερού, Βίκυ Σκορδαλή, Seda Karayilan)



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

Επίσης, προσφέρονται καθημερινά **ξεναγήσεις στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος**. 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/events](https://snfcc.org/events).

• 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.

Ξεναγήσεις για ομάδες, συλλόγους, οργανισμούς & ΜΚΟ

Οι ξεναγήσεις για ομάδες προσφέρονται για εκπαιδευτικούς συλλόγους, πολιτιστικούς οργανισμούς, ΜΚΟ και άλλους φορείς ειδικού ενδιαφέροντος.

Για δηλώσεις συμμετοχής μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας τηλεφωνικά στο **216 8091004** και στην ηλεκτρονική διεύθυνση tours@snfcc.org. Για ομάδες 12 έως 25 ατόμων.

Σχολικές επισκέψεις

Το ΚΠΙΣΝ υποδέχεται τους μαθητές πραγματοποιώντας εκπαιδευτικά προγράμματα για τάξεις πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Τα προγράμματα πραγματοποιούνται από Δευτέρα έως Παρασκευή 09.00-10.30 και 11.00-12.30.

Οι κρατήσεις γίνονται ηλεκτρονικά στο [SNFCC.org](https://snfcc.org). Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας στο **216 8091005** ή στην ηλεκτρονική διεύθυνση schools@snfcc.org.

> Ωράριο

Χειμερινό ωράριο λειτουργίας (1η Νοεμβρίου έως 31 Μαρτίου):
• Πάρκο Σταύρος Νιάρχος: 06.00-20.00
Στίβος, Αγορά, Φάρος 06.00-00.00
• Κέντρο Επισκεπτών 09.00-22.00

> Είσοδος

Η είσοδος είναι ελεύθερη σε όλες τις εκδηλώσεις του ΚΠΙΣΝ, οι οποίες πραγματοποιούνται με την αποκλειστική δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος. Για τη συμμετοχή στα εργαστήρια απαιτείται αναμονή 30' ενώ σε ορισμένες είναι απαραίτητη η προεγγραφή, λόγω του περιορισμένου αριθμού θέσεων.

> Προσβασιμότητα

Το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος είναι πλήρως προσβάσιμο σε όλους.
• Όλες οι εισοδοί, οι ανελκυστήρες, καθώς και ο χώρος του Στίβου είναι προσβάσιμοι σε 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 Κιόσκι του Πάρκου και στην Αγορά υπάρχουν διαθέσιμα WC για άτομα με αναπηρία.
• Σε όλες τις διαδρομές που οδηγούν στα κτίρια του ΚΠΙΣΝ και στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος υπάρχει οδηγός οδούσης τυφλών.
• Οι σκύλοι-οδηγοί είναι ευπρόσδεκτοι σε όλους τους χώρους του ΚΠΙΣΝ.

> Κατοικίδια

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

> Wi-fi

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

> Δωρεάν έντυπα σε ψηφιακή μορφή

Στο ΚΠΙΣΝ έχετε τη δυνατότητα να αποκτήσετε δωρεάν πρόσβαση στον υπολογιστή ή το smartphone σας μέσω της πλατφόρμας pressreader.com

> Φωτογράφιση

Η φωτογράφιση στους χώρους του ΚΠΙΣΝ επιτρέπεται αποκλειστικά για ιδιωτική χρήση. Για οποιαδήποτε αίτημα φωτογράφισης με εμπορικό/διαφημιστικό σκοπό θα πρέπει να αποστείλετε προηγουμένως e-mail στο info@snfcc.org. Η χρήση drones για οποιονδήποτε σκοπό απαγορεύεται.

> ATM

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

> Ιατρεία

Στο χώρο του ΚΠΙΣΝ λειτουργούν για την εξυπηρέτηση των επισκεπτών, ιατρεία στελεχωμένα με νοσηλευτικό προσωπικό.

> Εστίαση

Στους χώρους του ΚΠΙΣΝ λειτουργούν τέσσερα 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 ενδέχεται να τροποποιούνται για τις ανάγκες συγκεκριμένων εκδηλώσεων*

Park Kiosk (στο Πάρκο)
Δευτέρα-Κυριακή 08.00-20.00

Coffee Van on tour: 09.00-21.00
Juice Van on tour: 09.00-21.00

Τα Μέλη του ΚΠΙΣΝ έχουν 10% έκπτωση στους χώρους εστίασης

> 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 απαγορεύεται. Οι επισκέπτες παρακαλούνται να σεβαστούν το χώρο και να χρησιμοποιούν τα στακτοδοχεία δαπέδου που έχουν τοποθετηθεί. Ωστόσο, ενθαρρύνουμε τους επισκέπτες να απολαύσουν το Πάρκο χωρίς να καπνίσουν.

> Βιωσιμότητα

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

> Εργασίες Συντήρησης

Ενημερώνουμε τους επισκέπτες ότι τον Μάρτιο θα πραγματοποιούνται εργασίες στο Κανάλι και στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος που ενδέχεται να επηρεάσουν την επίσκεψή τους.

Δευτέρα-Κυριακή
06.00-00.00

ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΠΙΣΝ 16

Κύπελλο Σπύρου Λούν

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

Δευτέρα-Κυριακή
09.30-21.00

ΑΙΘΡΙΟ 4ΟΥ
ΟΡΟΦΟΥ ΕΒΕ 11

Στέφανος Λαζαρίδης Κυνικός Ρομαντικός

Η πρώτη διεθνώς ατομική παρουσίαση του καλλιτεχνικού έργου του σπουδαίου Έλληνα σκηνογράφου και πρώην Καλλιτεχνικού Διευθυντή της ΕΛΣ.

Η έκθεση αναπτύσσει ένα οπτικό χρονολόγιο ξεκινώντας από την αρχή της καριέρας του και συνεχίζει με έργα μικτής τεχνικής, κολάζ και τρισδιάστατες μακέτες υπό κλίμακα, καθώς και βίντεο από παραστάσεις και συντεύξεις του.

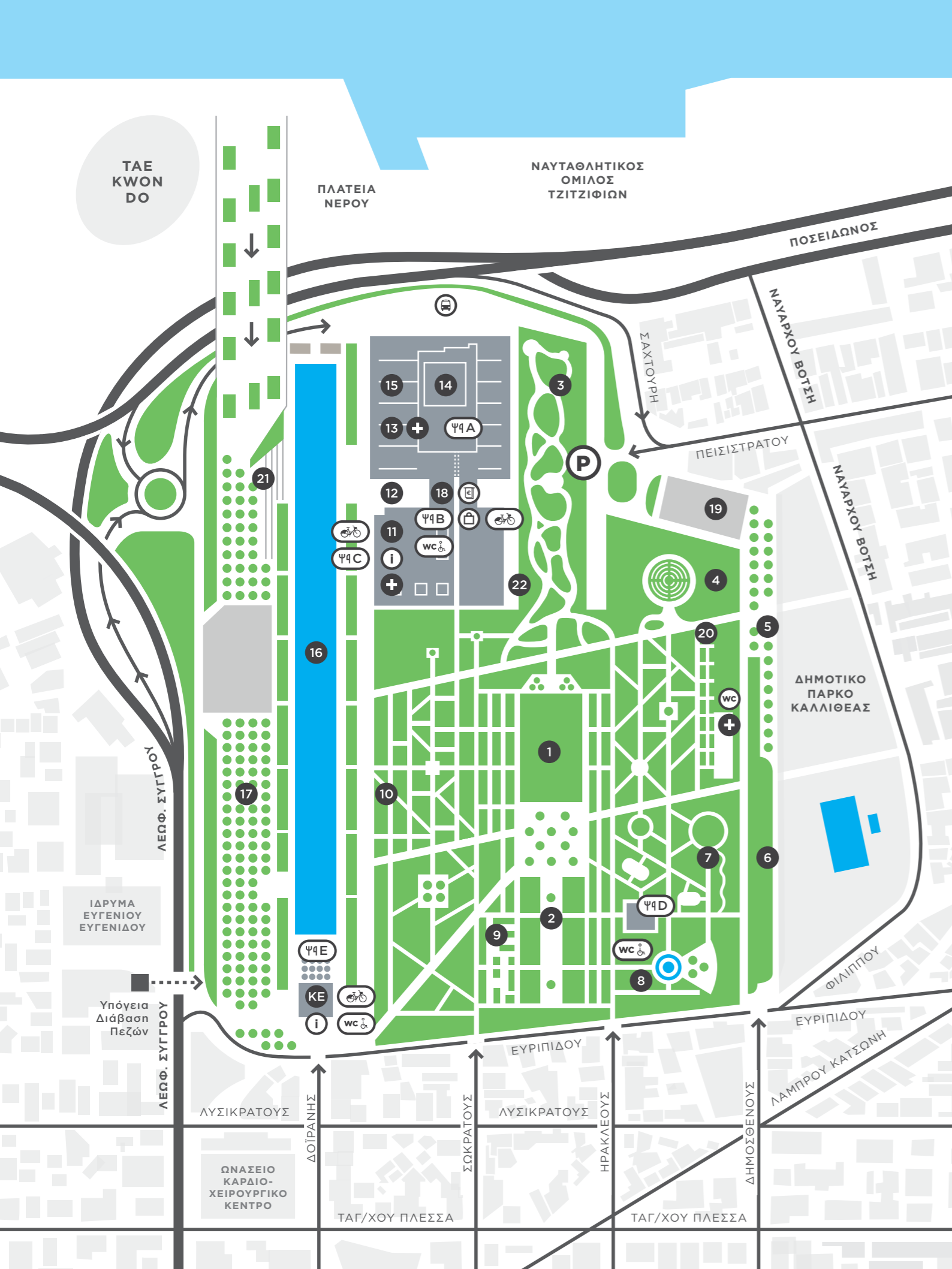
Επιμέλεια: **Αντώνης Βολανάκης**

Οργάνωση:

Εθνική Λυρική Σκηνή, σε συνεργασία με το Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης, το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος και την Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος.

Για ξεναγήσεις και κρατήσεις:
213 0885700





Χάρτης

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

- | | | |
|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Ξέφωτο | 11 Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος | 20 Λαχανόκηπος |
| 2 Πευκώνας | 12 Αγορά | 21 Σκαλοπάτια στο Κανάλι |
| 3 Νότια Μονοπάτια | 13 Εθνική Λυρική Σκηνή | 22 Buffer Zone |
| 4 Λαβύρινθος | 14 Φάρος | ΚΕ Κέντρο Επισκεπτών |
| 5 Υπαίθρια Όργανα Γυμναστικής | 15 Πανοραμικά Σκαλιά | 🚲 Σημείο Ενοικίασης Ποδηλάτων ΚΠΙΣΝ |
| 6 Στίβος | 16 Κανάλι | 🏪 SNFCC Store |
| 7 Παιδικές Χαρές | 17 Εσπλανάδα | 🚏 Στάση του Shuttle Bus |
| 8 Πίδακες Νερού | 18 Υποδοχή ΚΠΙΣΝ | 🏠 Πρώτες Βοήθειες |
| 9 Μουσικός Κήπος | 19 Υπαίθριο Πάρκινγκ Λεωφορείων | 🏧 ATM |
| 10 Μεσογειακός Κήπος | | 📍 Πληροφορίες |
| ☕A Pharos Café | ☕D Park Kiosk | ☕C Coffee & Juice Van on tour |
| ☕B Agora Bistro | ☕E Canal Café | |

Πρόσβαση

Το ΚΠΙΣΝ δεν ευθύνεται για τυχόν τροποποιήσεις δρομολογίων των ΜΜΜ

Κοντά από το ΚΠΙΣΝ διέρχονται τα εξής μέσα:

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)
- **A1: Πειραιάς - Βούλα**
(Στάση Τζιτζιφιές από Πειραιά, στάση Δέλτα προς Πειραιά)

• **B1: Πειραιάς - Άνω Γλυφάδα**
(Στάση Τζιτζιφιές από Πειραιά, στάση Δέλτα προς Πειραιά)

• **B2: 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)**

Parking

Το ΚΠΙΣΝ διαθέτει χώρο στάθμευσης χωρητικότητας 1000 αυτοκινήτων.

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

Περισσότερες πληροφορίες στο **SNFCC.org**

Shuttle Bus

Για τη διευκόλυνση της πρόσβασης προς και από το ΚΠΙΣΝ παρέχεται καθημερινά δωρεάν μεταφορά των επισκεπτών με τη χρήση μικρού ιδιωτικού λεωφορείου (shuttle bus). Το λεωφορείο ξεκινά από το κάτω μέρος της Πλατείας Συντάγματος (στη συμβολή με την οδό Ερμού), κάνει μία στάση στο σταθμό Συγγρού-Φιξ και καταλήγει στο ΚΠΙΣΝ.

Για πληροφορίες για τα δρομολόγια επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας.

| Από Σύνταγμα προς ΚΠΙΣΝ | | | Από ΚΠΙΣΝ προς Σύνταγμα | | |
|-------------------------|---------------|-----------------|-------------------------|---------------|-----------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟΥΚΥΡΙΑΚΟ | ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟΥΚΥΡΙΑΚΟ |
| 07.30 | 07.30 | 09.30-21.30 | 12.00 | 12.30 | 11.00-00.00 |
| 10.00 | 10.00 | κάθε 30 λεπτά | 13.00 | 14.00 - 00.00 | κάθε 30 λεπτά |
| 11.00 | 11.00 | | 14.00 | κάθε 30 λεπτά | |
| 15.15 | 14.30 - 21.30 | | 15.00 | | |
| 16.15 | κάθε 30 λεπτά | | 15.45 | | |
| 17.15 | | | 16.45 | | |
| 18.00-20.00 | | | 17.30-22.30 | | |
| κάθε 1 ώρα | | | κάθε 1 ώρα | | |

Κάθε Κυριακή, από τις 10.30 έως τις 13.00, τα δρομολόγια πραγματοποιούνται μόνο τη διαδρομή ΚΠΙΣΝ - Συγγρού-Φιξ και αντίστροφα, λόγω των κυκλοφοριακών ρυθμίσεων στο πλαίσιο της Αλλαγής Φρουράς στο Μνημείο του Άγνωστου Στρατιώτη.

Τα δρομολόγια πραγματοποιούνται καθημερινά, εφόσον το επιτρέπουν οι κυκλοφοριακές ρυθμίσεις. Σε περίπτωση έκτακτων ρυθμίσεων τα δρομολόγια ενδέχεται να τροποποιηθούν.

ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ

| | | |
|-------------|----------------------------------|-------|
| 06.00-00.00 | Έκθεση Κυπέλλου Σπύρου Λούη | α. 31 |
| 09.30-21.00 | Έκθεση Στέφανος Λαζαρίδης* | α. 31 |
| 10.00-19.30 | Ξεναγήσεις στο Πάρκο & στο ΚΠΙΣΝ | α. 30 |
| 09.00-12.30 | Σχολικές Επισκέψεις | α. 30 |

*η έκθεση θα διαρκέσει μέχρι τις 10/03

| | | | | |
|----|---|-------------|------------------------------------|-------|
| 01 | Π | 08.00-09.30 | Yoga στο Πάρκο | α. 14 |
| | | 08.00-10.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 11.00-15.00 | Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+ | α. 17 |
| | | 17.00-18.15 | Qigong | α. 14 |
| | | 17.30-19.30 | Με το 1, με το 2, με το 3!* | α. 24 |
| | | 18.00-20.00 | Mat Pilates | α. 14 |
| | | 18.00-21.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 18.30-20.30 | Εισαγωγή στον Κώδικα II | α. 17 |

| | | | | |
|----|---|-------------|------------------------------------|-------|
| 02 | Π | 07.45-09.00 | Mat Pilates | α. 14 |
| | | 08.00-10.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 11.00-15.00 | Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+ | α. 17 |
| | | 18.00-19.30 | Yoga στο Πάρκο | α. 14 |
| | | 18.00-21.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 18.30-20.30 | Εργαστήριο ψηφιδωτού* | α. 17 |

| | | | | |
|----|---|-------------|-------------------------------|-------|
| 03 | Σ | 08.30-09.45 | Tai Chi | α. 14 |
| | | 08.30-10.00 | SNFCC Running Team | α. 15 |
| | | 10.30-12.00 | Παιχνίδια για οικογένειες | α. 22 |
| | | 11.00-14.00 | Μιλάμε για τα φυτά του Πάρκου | α. 16 |
| | | 12.00-14.00 | Παιδικό Εργαστήριο ψηφιδωτού | α. 25 |
| | | 12.00-13.15 | Δημιουργική ενόργανη | α. 22 |
| | | 13.00-14.15 | Μαθαίνω να παίζω ομαδικά | α. 22 |
| | | 17.00-18.15 | Σπιβομαχίες | α. 22 |
| | | 17.00-20.00 | Εργαστήρια λάθους | α. 25 |

| | | | | |
|----|---|-------------|---------------------------------|-------|
| 04 | Κ | 10.30-12.00 | Οι κηπουροί του Πάρκου | α. 24 |
| | | 12.00-14.00 | Ρεταναque | α. 15 |
| | | 11.00-14.00 | Το μουστάκι του Dalí το έσκασε! | α. 25 |
| | | 12.00-13.15 | Δημιουργική ενόργανη | α. 22 |
| | | 12.00 | Big Band | α. 04 |
| | | 13.00-14.00 | Yoga για Παιδιά | α. 22 |
| | | 13.00-14.30 | Οι Πρασινοδάκτυλοι | α. 16 |
| | | 17.00-18.15 | Αθλητικά Παιχνίδια | α. 23 |

| | | | | |
|----|---|-------------|------------------------------------|-------|
| 05 | Δ | 07.45-09.00 | Mat Pilates | α. 14 |
| | | 08.00-10.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 11.00-15.00 | Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+ | α. 17 |
| | | 18.00-19.30 | Yoga στο Πάρκο | α. 14 |
| | | 18.00-21.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 18.30-20.30 | Επεξεργασία φωτογραφιών online* | α. 17 |

| | | | | |
|----|---|-------------|---|-------|
| 06 | Τ | 08.00-09.30 | Yoga στο Πάρκο | α. 14 |
| | | 08.00-10.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 11.00-15.00 | Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+ | α. 17 |
| | | 17.00-18.15 | Tai-Chi | α. 14 |
| | | 18.00-20.00 | Εργαστήρια για όσους ξεχνούν λίγο ή πολύ! | α. 18 |
| | | 18.00-21.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |

| | | | | |
|----|---|-------------|------------------------------------|-------|
| 07 | Τ | 07.45-09.00 | Mat Pilates | α. 14 |
| | | 08.00-10.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 09.00-10.15 | Qigong | α. 14 |
| | | 11.00-15.00 | Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+ | α. 17 |
| | | 18.00-20.00 | Mat Pilates | α. 14 |
| | | 18.00-21.00 | Εργαστήρια δοκιμής | α. 18 |
| | | 18.00-21.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |

| | | | | |
|----|---|-------------|------------------------------------|-------|
| 08 | Π | 08.00-09.30 | Yoga στο Πάρκο | α. 14 |
| | | 08.00-10.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 11.00-15.00 | Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+ | α. 17 |
| | | 17.00-18.15 | Qigong | α. 14 |
| | | 17.30-19.30 | Με το 1, με το 2, με το 3!* | α. 24 |
| | | 18.00-20.00 | Mat Pilates | α. 14 |
| | | 18.00-21.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 18.30-20.30 | Εισαγωγή στον Κώδικα II | α. 17 |

| | | | | |
|----|---|-------------|------------------------------------|-------|
| 09 | Π | 07.45-09.00 | Mat Pilates | α. 14 |
| | | 08.00-10.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 11.00-15.00 | Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+ | α. 17 |
| | | 18.00-19.30 | Yoga στο Πάρκο | α. 14 |
| | | 18.00-21.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 18.30-19.30 | Νέοι Μηχανικοί | α. 24 |

| | | | | |
|----|---|-------------|---|-------|
| 10 | Σ | 08.30-09.45 | Tai Chi | α. 14 |
| | | 08.30-10.00 | SNFCC Running Team | α. 15 |
| | | 10.30-12.00 | Παιχνίδια για οικογένειες El Sistema Greece | α. 10 |
| | | 12.00-13.15 | Δημιουργική ενόργανη | α. 22 |
| | | 12.00-14.30 | Talking Covers | α. 25 |
| | | 13.00-14.15 | Μαθαίνω να παίζω ομαδικά | α. 22 |
| | | 17.00-18.15 | Σπιβομαχίες | α. 22 |
| | | 17.00-20.00 | Εργαστήρια λάθους | α. 25 |

| | | | | |
|----|---|-------------|---------------------------------|-------|
| 11 | Κ | 09.00-11.30 | Urban Trail Run II & Relay* | α. 15 |
| | | 10.30-12.00 | Οι κηπουροί του Πάρκου | α. 24 |
| | | 10.30-11.30 | Αθλούμαστε Παρέα | α. 23 |
| | | 11.00-14.00 | Πλεκτή Γλυπτική* | α. 18 |
| | | 11.00-14.00 | Το μουστάκι του Dalí το έσκασε! | α. 25 |
| | | 12.00 | Pharos Wind Ensemble | α. 11 |
| | | 12.00-14.00 | Ρεταναque | α. 15 |
| | | 12.00-13.15 | Δημιουργική ενόργανη | α. 22 |
| | | 13.00-14.00 | Yoga για Παιδιά | α. 22 |
| | | 13.00-14.30 | Οι Πρασινοδάκτυλοι | α. 16 |
| | | 17.00-18.15 | Αθλητικά Παιχνίδια | α. 23 |

| | | | | |
|----|---|-------------|------------------------------------|-------|
| 12 | Δ | 07.45-09.00 | Mat Pilates | α. 14 |
| | | 08.00-10.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 11.00-15.00 | Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+ | α. 17 |
| | | 18.00-19.30 | Yoga στο Πάρκο | α. 14 |
| | | 18.00-21.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 18.30-20.30 | Επεξεργασία φωτογραφιών online* | α. 17 |

| | | | | |
|----|---|-------------|---|-------|
| 13 | Τ | 08.00-09.30 | Yoga στο Πάρκο | α. 14 |
| | | 08.00-10.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 11.00-15.00 | Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+ | α. 17 |
| | | 17.00-18.15 | Tai-Chi | α. 14 |
| | | 18.00-20.00 | Εργαστήρια για όσους ξεχνούν λίγο ή πολύ! | α. 18 |
| | | 18.00-21.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |

| | | | | |
|----|---|-------------|------------------------------------|-------|
| 14 | Τ | 07.45-09.00 | Mat Pilates | α. 14 |
| | | 08.00-10.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 09.00-10.15 | Qigong | α. 14 |
| | | 11.00-15.00 | Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+ | α. 17 |
| | | 18.00-20.00 | Mat Pilates | α. 14 |
| | | 18.00-21.00 | Εργαστήρια δοκιμής | α. 18 |
| | | 18.00-21.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |

| | | | | |
|----|---|-------------|------------------------------------|-------|
| 15 | Π | 08.00-09.30 | Yoga στο Πάρκο | α. 14 |
| | | 08.00-10.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 11.00-15.00 | Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+ | α. 17 |
| | | 17.00-18.15 | Qigong | α. 14 |
| | | 17.30-19.30 | Με το 1, με το 2, με το 3!* | α. 24 |
| | | 17.30-20.30 | Μαθήματα πρώτων βοθητών | α. 15 |
| | | 18.00-20.00 | Mat Pilates | α. 14 |
| | | 18.00-21.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 18.30-20.30 | Εισαγωγή στον Κώδικα II | α. 17 |

| | | | | |
|----|---|-------------|---|-------|
| 16 | Π | 07.45-09.00 | Mat Pilates | α. 14 |
| | | 08.00-10.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 11.00-15.00 | Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+ | α. 17 |
| | | 18.00-19.30 | Yoga στο Πάρκο | α. 14 |
| | | 18.00-21.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 19.00 | Παρουσίαση του εκπαιδευτικού προγράμματος του Safe Water Sports | α. 09 |

| | | | | |
|----|---|-------------|--|-------|
| 17 | Σ | 08.30-09.45 | Tai Chi | α. 14 |
| | | 08.30-10.00 | SNFCC Running Team | α. 15 |
| | | 10.30-12.00 | Παιχνίδια για οικογένειες | α. 22 |
| | | 12.00-13.15 | Δημιουργική ενόργανη | α. 22 |
| | | 12.00-13.30 | Εκπαιδευτικό πρόγραμμα Safe Water Sports | α. 23 |
| | | 13.00-14.15 | Μαθαίνω να παίζω ομαδικά | α. 22 |
| | | 17.00-18.15 | Σπιβομαχίες | α. 22 |
| | | 17.00-20.00 | Εργαστήρια λάθους | α. 25 |
| | | 18.00-19.00 | Ανακαλύπτω τη Φυσική | α. 24 |

| | | | | |
|----|---|-------------|--|-------|
| 18 | Κ | 10.30-12.00 | Οι Κηπουροί του Πάρκου | α. 24 |
| | | 10.30-11.30 | Αθλητισμός στον ρυθμό της διαφορετικότητας | α. 25 |
| | | 10.00-14.00 | Μαθήματα ασφαλούς οδήγησης ποδηλάτου | α. 23 |
| | | 12.00-14.00 | Ρεταναque | α. 15 |
| | | 11.00-14.00 | Το μουστάκι του Dalí το έσκασε! | α. 25 |
| | | 12.00-13.30 | Εκπαιδευτικό πρόγραμμα Safe Water Sports | α. 23 |
| | | 12.00-13.15 | Δημιουργική ενόργανη | α. 22 |
| | | 13.00-14.00 | Yoga για Παιδιά | α. 22 |
| | | 13.00-14.30 | Οι Πρασινοδάκτυλοι | α. 16 |
| | | 17.00-18.15 | Αθλητικά Παιχνίδια | α. 23 |
| | | 21.00 | Jazz Διαχρονίες: Yiorgos Fakapas Group | α. 06 |

| | | | | |
|----|---|-------------|---|-------|
| 19 | Δ | 07.45-09.00 | Mat Pilates | α. 14 |
| | | 08.00-10.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 11.00-15.00 | Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+ | α. 17 |
| | | 18.00-19.30 | Yoga στο Πάρκο | α. 14 |
| | | 18.00-21.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 18.30-20.30 | Επεξεργασία φωτογραφιών online* | α. 17 |
| | | 20.30 | Cosmos: Καμεράτα-Ορχήστρα των Φίλων της Μουσικής* | α. 07 |

| | | | | |
|----|---|-------------|---|-------|
| 20 | Τ | 08.00-09.30 | Yoga στο Πάρκο | α. 14 |
| | | 08.00-10.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 11.00-15.00 | Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+ | α. 17 |
| | | 17.00-18.15 | Tai-Chi | α. 14 |
| | | 18.00-20.00 | Εργαστήρια για όσους ξεχνούν λίγο ή πολύ! | α. 18 |
| | | 18.00-21.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |

| | | | | |
|----|---|-------------|--|-------|
| 21 | Τ | 07.45-09.00 | Mat Pilates | α. 14 |
| | | 08.00-10.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 09.00-10.15 | Qigong | α. 14 |
| | | 11.00-15.00 | Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+ | α. 17 |
| | | 18.00-20.00 | Mat Pilates | α. 14 |
| | | 18.00-21.00 | Εργαστήρια δοκιμής | α. 18 |
| | | 18.00-21.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 18.30-21.30 | Μαθαίνω να φτιάχνω το δικό μου κομπόστ | α. 16 |

| | | | | |
|----|---|-------------|------------------------------------|-------|
| 22 | Π | 08.00-09.30 | Yoga στο Πάρκο | α. 14 |
| | | 08.00-10.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 11.00-15.00 | Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+ | α. 17 |
| | | 17.00-18.15 | Qigong | α. 14 |
| | | 17.30-19.30 | Με το 1, με το 2, με το 3!* | α. 24 |
| | | 18.00-20.00 | Mat Pilates | α. 14 |
| | | 18.00-21.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 18.30-20.30 | Εισαγωγή στον Κώδικα II | α. 17 |

| | | | | |
|----|---|-------------|------------------------------------|-------|
| 23 | Π | 07.45-09.00 | Mat Pilates | α. 14 |
| | | 08.00-10.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |
| | | 11.00-15.00 | Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+ | α. 17 |
| | | 18.00-19.30 | Yoga στο Πάρκο | α. 14 |
| | | 18.00-21.00 | Άσκηση για όλους | α. 14 |

| | | | | |
|----|---|-------------|---|-------|
| 24 | Σ | 08.30-09.45 | Tai Chi | α. 14 |
| | | 08.30-10.00 | SNFCC Running Team | α. 15 |
| | | 10.30-12.00 | Παιχνίδια για οικογένειες | α. 22 |
| | | 11.00-13.45 | Το πάρκο των θαυμάτων | α. 23 |
| | | 12.00-13.15 | Δημιουργική ενόργανη | α. 22 |
| | | 12.00-13.30 | Θεραπευτική κήποι | α. 16 |
| | | 13.00-14.15 | Μαθαίνω να παίζω ομαδικά | α. 22 |
| | | 17.00-18.15 | Σπιβομαχίες | α. 22 |
| | | 17.00-20.00 | Εργαστήρια λάθους | α. 25 |
| | | 18.30 | Τέχνη & Ιδεολογία στο Νέο Ελληνικό Κράτος | α. 08 |

| | | | | |
|----|---|-------------|------------------------|-------|
| 25 | Κ | 10.30-12.00 | Οι Κηπουροί του Πάρκου | α. 24 |
| | | 12.00 | ΘΡΑΞ | |

Εκδηλώσεις Μαρτίου για Μέλη

Τον Μάρτιο, τα Μέλη μας μπορούν να απολαύσουν τις ειδικά για αυτά προγραμματισμένες εκδηλώσεις:

Επεξεργασία φωτογραφιών online

Παρασκευή 02, 09, 16, 23, 30/03
18.30 | ΑΙΘΟΥΣΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΕΒΕ, 2ος Όροφος
Εκδήλωση μόνο για Μέλη - για ενήλικες | Έναρξη προεγγραφής: 26/02

Νέοι και Εργασία:

Εργαστήριο Επαγγελματικών Στόχων

Τρίτη 13/03
18.30 | ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ ΕΒΕ
Εκδήλωση μόνο για Μέλη + Καλεσμένο τους | Έναρξη προεγγραφής: 26/02

Εργαστήριο κατασκευής πασχαλινής λαμπάδας

Παρασκευή 23/03 & Τρίτη 27/03
19.00 | ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ
Εκδήλωση μόνο για Μέλη - για ενήλικες | Έναρξη προεγγραφής: 19/03

Μιλάμε για τα φυτά του Πάρκου: Φαρμακευτικά & Αρωματικά Φυτά II

Σάββατο 31/03
11.00 | ΠΕΥΚΩΝΑΣ
Εκδήλωση μόνο για Μέλη - για ενήλικες | Έναρξη προεγγραφής: 19/03

Χρήσιμες Πληροφορίες:

Ορισμένος αριθμός θέσεων - απαιτείται προεγγραφή
Οι σύνδεσμοι για τις κρατήσεις αποστέλλονται στα Μέλη μέσω του SNFCC Members Newsletter.

Είσαι Μέλος;

Μοιράσου μαζί μας τα στιγμιότυπα από την επίσκεψή σου στο ΚΠΙΣΝ με το hashtag **#SNFCCMembers**.



Με αποκλειστική δωρεά:

ΙΣΝ/SNF ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Με την συνεργασία:

Εθνική Βιβλιοθήκη
της Ελλάδος
National
Library of Greece



Να μαθαίνεις πώς στήνεται μία παράσταση, από τους ίδιους τους συντελεστές

Αυτή είναι η εμπειρία του
Προγράμματος Μελών

Ζήσε κι εσύ
την εμπειρία!

Κάνε την εγγραφή σου στο Σημείο
Εξυπηρέτησης Μελών στο ΚΠΙΣΝ ή
ηλεκτρονικά στο [SNFCC.org/members](https://snfcc.org/members).
Για να μάθεις τα προνόμια Μελών
επικοινωνήσε μαζί μας στο **216 809 1010**
ή στο members@snfcc.org

ΜΑΡΤΙΟΣ ΣΤΟ ΚΠΙΣΝ

Επιστροφή στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος και τις συναυλίες στο Ξέφωτο με ένα μεγάλο μπαμ. **Parklife Big Band** στις 04/03. Τζαζ αυτοσχεδιασμοί στον Φάρο από το **Yiorgos Fakanas Group** στις 18/03. {  }.

Τρία έργα του Μότσαρτ σε Ντο Μείζονα. Η **Καμεράτα** στην Αίθουσα Σταύρος Νιάρχος της ΕΛΣ στις 19/03.

Πανκοπανηγυροψυχεδέλεια. Θραξ Πανκς στο Ξέφωτο στις 25/03.

Με αφορμή την επέτειο της 25^{ης} Μαρτίου δύο διαλέξεις φιλοξενούνται στον Φάρο: Στις 24/03 η **Μαρίνα Λαμπράκη-Πλάκα** εξηγεί πώς η τέχνη και η ιδεολογία αντικατοπτρίστηκαν στο νεοσύστατο ελληνικό κράτος ενώ ανήμερα στις 25/03 η **Ιωάννα Παπαντωνίου** περιγράφει και αναλύει την ιστορία και τους συμβολισμούς των τοπικών φορεσιών τον 19ο αιώνα. Η έκθεση του **κυνικού ρομαντικού Στέφανου Λαζαρίδη** συνεχίζεται στο κτίριο της ΕΒΕ.

**Κέντρο Πολιτισμού
Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος**

Λεωφ. Συγγρού 364,
17674 Καλλιθέα

Τηλ.: 2168091000
Email: info@snfcc.org

Εθνική Βιβλιοθήκη
της Ελλάδος (EBB) National
Library (NLG) of Greece



Με αποκλειστική δωρεά: