



STAVROS
NIARCHOS
FOUNDATION
CULTURAL
CENTER

ΚΕΝΤΡΟ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΙΔΡΥΜΑ
ΣΤΑΥΡΟΣ
ΝΙΑΡΧΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

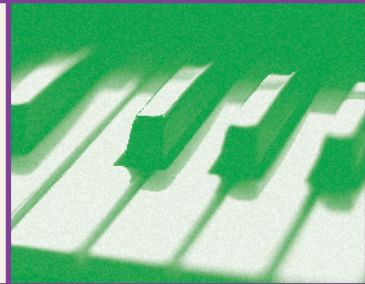
02.2018



Κούλουμα
στο
Πάρκο

COSMOS

4 Πιάνα
4 Πιανίστες



ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΑΝΑΛΟΓΙΟ
ΤΟΥ ΚΠΙΣΝ

Κώστας
Καρυωτάκης

Αποκριά
στο
ΚΠΙΣΝ



SNFCC SESSIONS

Adrian
Sherwood



ΚΠΙΣΝ: Ένα σημείο συνάντησης, ένας τόπος γιορτής

Το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος είναι ένας δημόσιος χώρος συνάντησης και ανταλλαγής ιδεών, εμπειριών και γνώσης, ένας ανοιχτός τόπος όπου όλες και όλοι είναι ευπρόσδεκτοι. Αποτελεί ένα σημείο αναφοράς και ένα μέρος γιορτής για την Αθήνα και τη χώρα μας.

Και τον Φεβρουάριο λοιπόν, σας καλούμε να περάσουμε όλοι μαζί την Κυριακή της Αποκριάς και τα Κούλουμα στο Ξέφωτο του Πάρκου Σταύρος Νιάρχος σε μια ακόμα μεγάλη γιορτή στο ΚΠΙΣΝ. Αλλά και όσοι από εσάς δεν έχετε έρθει στο παγοδρόμιό μας ακόμα, υπάρχει χρόνος, μέχρι τις 25/02. Και φυσικά, χάρη στην αποκλειστική δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος, σας περιμένει πλήθος αθλητικών, εκπαιδευτικών, μουσικών και άλλων καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, όλες με ελεύθερη είσοδο: Από τη συναυλία 4 πιάνο - 4 πιανίστες στην Αίθουσα Σταύρος Νιάρχος της ΕΛΣ στην αρχή του μήνα μέχρι το αφιέρωμα των Παραβάσεων, του Θεατρικού Αναλογίου του ΚΠΙΣΝ, στον Κώστα Καρυωτάκη στο κλείσιμο του Φεβρουαρίου, και αυτόν τον μήνα υπάρχει κάτι για τον καθένα.

Επίσης, στις 23 Φεβρουαρίου συμπληρώνεται ένας χρόνος από τότε που το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος παραδόθηκε από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος στην Ελληνική Πολιτεία. Περισσότερα για αυτό θα μοιραστούμε μαζί σας σύντομα, όπως και τον διπλό απολογισμό μας, γενικό αλλά και βιωσιμότητας, κάτι που πρώτη φορά κάνει πολιτιστικός οργανισμός στην Ελλάδα.

Σας περιμένουμε και πάλι!

Highlights



→ Κούλουμα στο Πάρκο
Βασιλική Καραώστα
σ.05



↑ Αποκριά στο ΚΠΙΣΝ
Bloco Swingueira &
Malabi Tropical
σ.04

← **Σάββατο 17/02**
Μην χάσετε στις 19.00 ένα ξεχωριστό show
καλλιτεχνικού πατινάζ στο Παγοδρόμιο του ΚΠΙΣΝ



← Έκθεση
Στέφανου Λαζαρίδη
σ.11



← SNFCC Sessions:
Adrian Sherwood
σ. 07



← Παραβάσεις:
Κώστας Καρυωτάκης
Ερμηνεύουν οι
Νίκος Κουρής
& Εύη Σαουλιδου
σ.10



↑ Cosmos:
4 πιάνο, 4 πιανίστες
σ. 06

Αποκριά
στο ΚΠΙΣΝ!

Κυριακή της Αποκριάς

Κυριακή 18/02 | 11.00 - 16.00

ΞΕΦΩΤΟ 1

Στο ΚΠΙΣΝ γιορτάζουμε το καρναβάλι και σας προσκαλούμε σε ένα αποκριάτικο πρόγραμμα που κορυφώνεται την Κυριακή της Αποκριάς!

Την Κυριακή της Αποκριάς το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος κινείται σε ρυθμούς καρναβαλιού με DJ set, λατινοαμερικάνικους ήχους και ορχήστρες κρουστών.

Ακόμα, εργαστήρια face painting μας περιμένουν στο Ξέφωτο και τον Πευκώνα για να μας μεταμορφώσουν, ενώ τα παιδιά θα αναζητήσουν τον Βασιλιά Καρνάβαλο.

Ανακαλύψτε τα αποκριάτικα εργαστήρια για μικρούς και μεγάλους στις σελίδες 19, 26, 27

DJ Set: Panama Cardoon

Το σήμα της έναρξης θα δώσει στο Ξέφωτο ο DJ Panama Cardoon, προσκαλώντας μας να χορέψουμε δίνοντας μια τροπική χροιά σε διαφορετικά είδη μουσικής: World Electronic, Global Bass, Hip Hop και Breaks.

Malabi Tropical

Σε ένα μουσικό ταξίδι από την Καλιφόρνια στο Μεξικό, από το Μεξικό στην Κόστα Ρίκα και από την Κόστα Ρίκα στο Ισραήλ, ο Uri συνάντησε τον Nitzan, έπειτα τον Dvir και ύστερα τον Itamar, με αποτέλεσμα τη σύνθεση της μπάντας Malabi Tropical.

Με κύρια όργανα το ακορντεόν, το charango, το σαξόφωνο την κιθάρα κι ένα σετ τυμπάνων, οι Malabi Tropical συνδυάζουν τις μελωδίες της Μέσης Ανατολής με τον δυναμικό ρυθμό των ήχων της Λατινικής Αμερικής.

Η μπάντα έχει δώσει από το 2014 περισσότερες από 250 συναυλίες και έχει συμμετάσχει στα μεγαλύτερα φεστιβάλ σε όλο το Ισραήλ. Το 2016 κυκλοφορούν το πρώτο τους άλμπουμ: *Malabi Tropical, live performance*. Δεν σταματούν να συνεργάζονται με μουσικούς ταξιδιώτες από όλο τον κόσμο, προσθέτοντας το βιολί, το πιάνο, τα χάλκινα στην ορχήστρα τους, ενώ αυτοπροσδιορίζονται ως πολυπολιτισμική φιέστα.

Bloco Swingueira

Οι Bloco Swingueira είναι ένα μουσικό σύνολο κρουστών που παίζει και χορεύει στους ρυθμούς της samba reggae από την Βαχία της Βραζιλίας. Από την ίδρυσή του, το 2014, έχουν συμμετάσχει σε περισσότερα από 30 φεστιβάλ και συναυλίες, όπως το Φεστιβάλ Ελαιώνα, το Καρναβάλι της Πάτρας, το Καρναβάλι Μεταξουργείου, το Φεστιβάλ Circus Days, ο Μαραθώνιος της Αθήνας κ.α. Οι Bloco Swingueira επιστρέφουν για δεύτερη χρονιά στο Ξέφωτο του ΚΠΙΣΝ με ένα μουσικοχορευτικό show, όπου ποικίλοι τύποι κρουστών και εντυπωσιακές χορογραφίες συμπληρώνουν μια πρωτόγνωρη οπτικοακουστική εμπειρία για όλους!

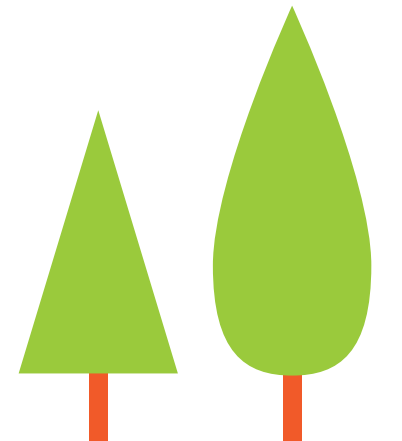
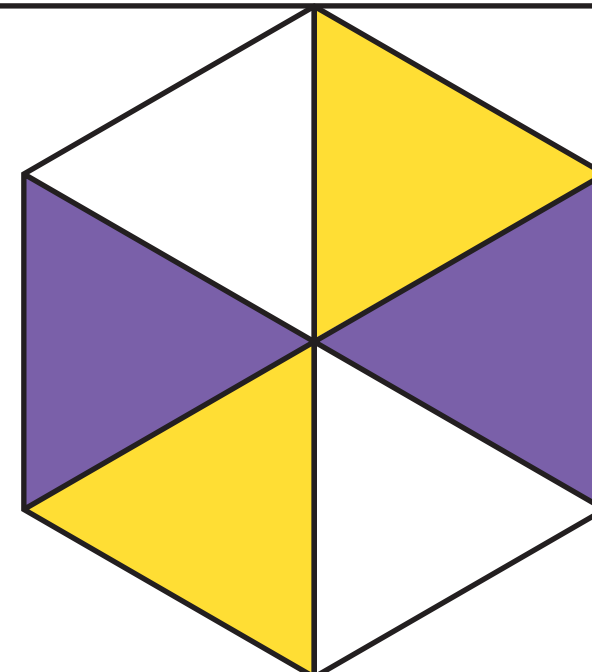
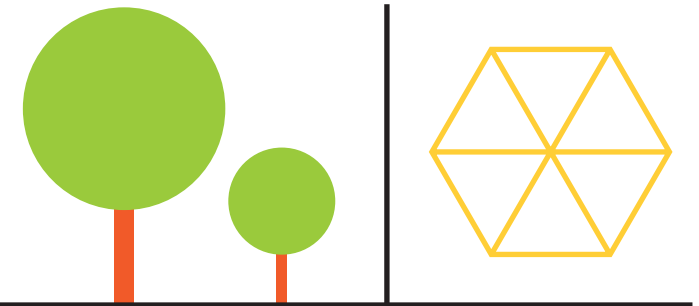
Κούλουμα στο Πάρκο

Δευτέρα 19/02 | 11.00 - 16.00

ΞΕΦΩΤΟ 1

Φέτος την Καθαρά Δευτέρα ελάτε να γιορτάσουμε μαζί τα Κούλουμα, με το καθιερωμένο πέταγμα του χαρταετού, έθιμα από όλη την Ελλάδα και ήχους παραδοσιακής μουσικής.

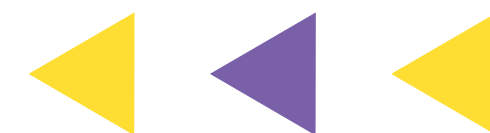
Οι επισκέπτες του Πάρκου θα έχουν επίσης την ευκαιρία να απολαύσουν δυο έθιμα να ζωντανεύουν, σε συνεργασία με τον Δήμο Καλλιθέας. Το Ελληνικό Σωματείο Διάσωσης & Διάδοσης της Πολιτιστικής μας Κληρονομιάς "Οι Μωμόγεροι" αναβιώνει το αποκριάτικο έθιμο Γενίτσαροι και Μπούλες της Νάουσας που χάνεται στα βάθη των αιώνων, ενώ η πολιτιστική εταιρεία ορχηστρικής τέχνης Βάκχαι θα παρουσιάσει το έθιμο του Μπέπ από τη Βόρειο Ελλάδα που έχει τις ρίζες του στην Τουρκοκρατία. Τα παραδοσιακά αυτά δρώμενα θα ακολουθήσουν μια αποκριάτικη διαδρομή προς και από το Δημοτικό Πάρκο Καλλιθέας.



Βασιλική Καρακώστα

Την ημέρα που οι χαρταετοί υψώνονται στον ουρανό, η Βασιλική Καρακώστα μας περιμένει στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος μαζί με μια ομάδα εξαιρετων μουσικών για να μας τραγουδήσει με την καρδιά της τραγούδια από όλη την Ελλάδα αναλλοίωτα στη μνήμη.

Η Βασιλική Καρακώστα έχει καθιερώσει τα Vconcerts, συναυλίες Ελληνικής Κλασικής Δημοτικής Μουσικής. Την Καθαρά Δευτέρα μας προσκαλεί σε ένα ταξίδι στην Ελλάδα μέσα από παραδοσιακούς στίχους, ρυθμούς και μελωδίες που ζωντανεύουν μέσα από την ξεχωριστή ερμηνεία της.



Σειρά συναυλιών Cosmos



Ένα πρόγραμμα που έχει ενθουσιάσει τους πιο απαιτητικούς ακροατές και έχει αποσπάσει εξαιρετικές κριτικές στην Ευρώπη έρχεται στο ΚΠΙΣΝ.

4 Πιάνα 4 Πιανίστες

Δευτέρα 05/02 | 20.30 → ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ 13
(Με προεγγραφή στο snfcc.org/events)

Ο Γιάννης Βακαρέλης, ο Κυπριανός Κατσαρής, ο Γιώργος Λαζαρίδης και ο Αχιλλέας Γουάστωρ, τέσσερις διεθνούς φήμης πιανίστες, δίνουν άλλη πνοή σε γνωστά έργα του κλασικού ρεπερτορίου, στο πλαίσιο της μουσικής ενόπτης Cosmos, που μας προσκαλεί να εξερευνήσουμε διαφορετικά μουσικά σύμπαντα στην Αίθουσα Σταύρος Νιάρχος της Εθνικής Λυρικής Σκηνής.

Οι τέσσερις διακεκριμένοι πιανίστες παρουσιάζουν ένα ιδιαίτερο πρόγραμμα που συνδυάζει έργα γραμμένα για παραπάνω από ένα πιάνο, με ορχηστρικά έργα που έχουν μεταγραφεί για τέσσερα πιάνα, προσκαλώντας μας να τα ανακαλύψουμε εκ νέου, όσο οικεία και αν μας είναι.

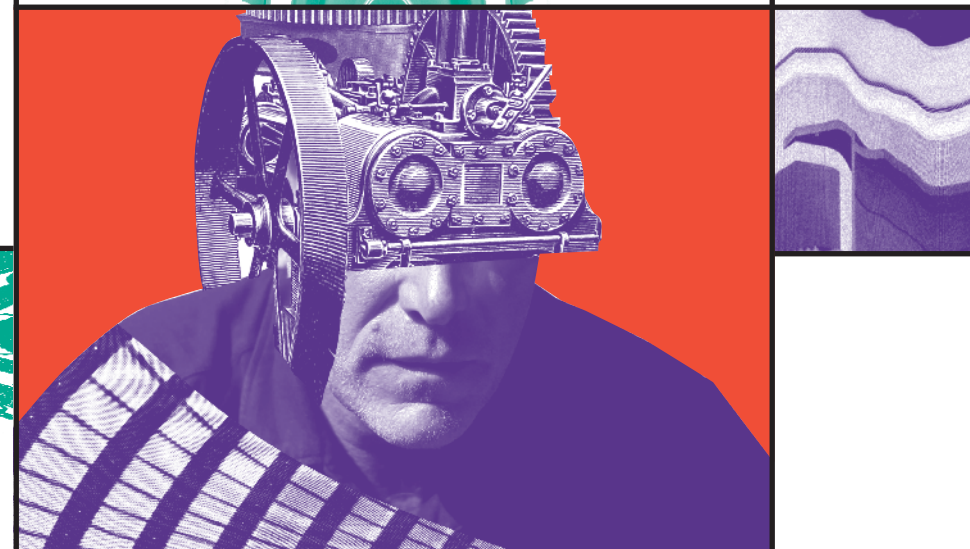
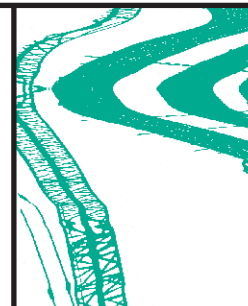
«Οι τέσσερις πιανίστες με την εκπληκτικά χρωματισμένη και ενθουσιώδη ερμηνεία τους καταφέρνουν ένα μικρό θαύμα, να ξεχάσουμε την ορχήστρα σε ένα έργο που είναι κατ'εξοχήν ορχηστρικό», σημειώνει ο κριτικός του γαλλικού περιοδικού *Diapason* για την συναυλία τους στο Παρίσι.

Μετά την έναρξη, η είσοδος θα είναι δυνατή μόνο στο διάλειμμα, ή σε περίπτωση παύσης.

Η είσοδος επιτρέπεται σε παιδιά άνω των 6 ετών

SNFCC Sessions

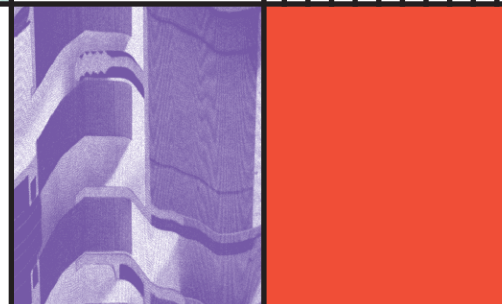
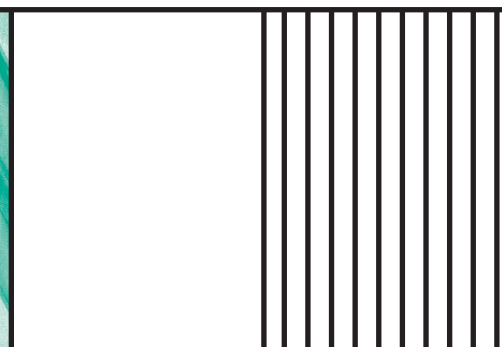
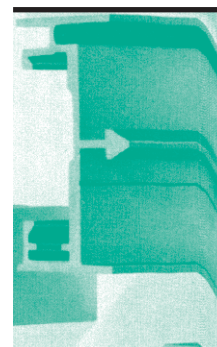
Το ΚΠΙΣΝ παρουσιάζει τα SNFCC Sessions, μια σειρά μουσικών συναντήσεων με καλεσμένους από την παγκόσμια και εγχώρια μουσική σκηνή οι οποίοι μέσω μιας ανοιχτής συζήτησης μοιράζονται την εμπειρία τους, ενώ στη συνέχεια μας προσκαλούν σε ένα DJ set.



Adrian Sherwood

Σάββατο 10/02

19.30-20.30: Ανοιχτή συζήτηση / Συντονίζει ο Cayetano → ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ ΕΒΕ 11
21.00-23.00: DJ Set → ΦΑΡΟΣ 14



Αυτόν τον Φεβρουάριο καλεσμένος των SNFCC Sessions είναι ο μουσικός παραγωγός **Adrian Sherwood**, ιδρυτής της ανεξάρτητης δισκογραφικής On-U Sound.

Για περισσότερες από τρεις δεκαετίες ο Sherwood καινοτομεί με τις μουσικές παραγωγές του στη Βρετανική dub και reggae σκηνή, και το όνομά του έχει συνδεθεί με καλλιτέχνες όπως Lee Scratch Perry, Primal Scream, Depeche Mode, Asian Dub Foundation, Little Axe και Sinéad O'Connor, έχοντας αφήσει το αποτύπωμά του και στον χώρο της punk, post-punk, bass και πειραματικής μουσικής.

Οι συνεργασίες και οι παραγωγές του εκτείνονται από τους The Slits στους Nine Inch Nails, από τους Depeche Mode στους The Fall και από τους Blur στους Einstürzende Neubauten.

Το 2016 και το 2017 ο Sherwood εμφανίστηκε σε φεστιβάλ όπως τα Outlook, Dimensions, Dekmantel, Dour, Terraforma, Festival No.6 Worldwide αλλά και μαζί με τους Massive Attack, ενώ το 2018 ξεκινάει περιοδεία στην Αυστραλία και τη Νέα Ζηλανδία.

Όπως σε κάθε έκδοση των SNFCC Sessions, πριν από το DJ set θα προηγηθεί μία ανοιχτή συζήτηση με το κοινό – **τη συγκεκριμένη θα την συντονίζει ο Έλληνας μουσικός και παραγωγός, Cayetano.**



ΙΣΝ / SNF

Έρωτας



Τετάρτη 14/02 | 17.30
(απαιτείται προεγγραφή στο SNF.org)

ΦΑΡΟΣ 14

Την Τετάρτη, 14 Φεβρουαρίου, το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος σας προσκαλεί σε μία από τις πιο πλουραλιστικές εκδηλώσεις της μηνιαίας σειράς με θέμα τον Έρωτα.



Την παγκόσμια ημέρα εορτασμού του έρωτα, εκπρόσωποι της Επιστήμης, της Φιλοσοφίας, των Τεχνών αλλά και του Μουσικού Στερεώματος θα συνθέσουν μια μοναδική πολυφωνία, στην προσπάθειά τους να δομήσουν και να αποδομήσουν την έννοια του Έρωτα.

Η ψυχή, ο εγκέφαλος, η χημεία, οι σχέσεις και ο γάμος είναι μερικές μόνο από τις έννοιες που θα συζητηθούν υπό το πρίσμα της Ψυχιατρικής και της Νευρολογίας, ενώ μέσω της Τέχνης και της Φιλοσοφίας θα αναδειχθούν όψεις του έρωτα, όπως έχουν αποτυπωθεί στα σπουδαιότερα καλλιτεχνικά, λογοτεχνικά και φιλοσοφικά έργα.

Μετά το πέρας των Διαλόγων θα ακολουθήσει βραδιά αργεντίνικου τάνγκο, υπό τους ήχους live ορχήστρας, στο πλαίσιο της σειράς εκδηλώσεων του ΚΠΙΣΝ, Social Ballroom, η οποία για πρώτη φορά θα συνδυαστεί με τους Διαλόγους του ΙΣΝ, προφέροντας μία μοναδική εμπειρία σε όλους.

Οι Διάλογοι είναι η νέα μηνιαία σειρά εκδηλώσεων του ΙΣΝ με στόχο να παρουσιάσει ανθρώπους που με το έργο τους εμπνέουν, εκπροσώπους της κοινωνίας των πολιτών, ανθρώπους που δραστηριοποιούνται σε διαφορετικό χώρο, ενδεχομένως και χώρα, ο καθένας. Οι Διάλογοι είναι ελεύθεροι για το κοινό και η συμμετοχή εξασφαλίζεται με ηλεκτρονική εγγραφή και με σειρά προτεραιότητας. Επιπλέον, οι εκδηλώσεις της σειράς μεταδίδονται ζωντανά και το οπτικοακουστικό και ηχητικό αρχείο είναι στη συνέχεια διαθέσιμο στην ιστοσελίδα του ΙΣΝ.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του ΙΣΝ, SNF.org



Valentine's Social Ballroom: Tango

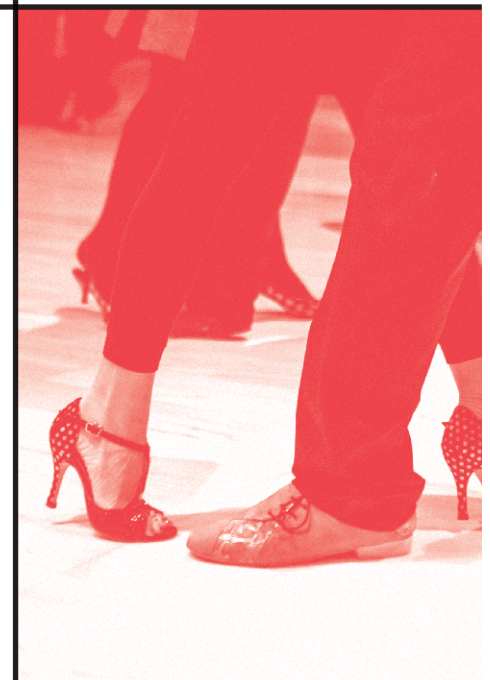
Τετάρτη 14/02 | 20.30 μάθημα / 21.30 πάρτι

ΦΑΡΟΣ 14

Η επιτυχημένη σειρά των Social Ballroom συνεχίζεται! Αυτή τη φορά γιορτάζουμε την ημέρα της αγάπης, τον Άγιο Βαλεντίνο, με τον χορό του πάθους, το tango. Ελάτε να χορέψετε και να ταξιδέψετε στους ρυθμούς του αργεντίνικου αισθησιασμού.

Προσκαλέστε τον/την σύντροφό σας σε μία ξεχωριστή χορευτική εμπειρία και αφεθείτε στην γοητεία και στον ρομαντισμό του tango. Και για όσους όμως ακόμα δεν έχουν βρει τον Βαλεντίνο τους, ελάτε και μην ξεχνάτε ότι *it takes two to tango*.

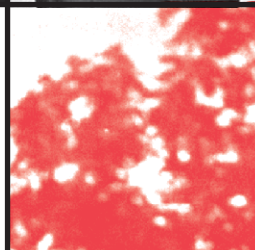
Για όσους θέλουν να γνωρίσουν τα πρώτα βήματα του πιο αισθαντικού χορού, η εκδήλωση θα ξεκινήσει με ανοιχτό μάθημα από τους έμπειρους χορευτές και δασκάλους του Tango Factory και μουσική από την DJ Sabrina Tonelli, ενώ στη συνέχεια θα ακολουθήσει ανοιχτή milonga (χορός για όλους) με τη μουσική συνοδεία των Enocacion και της Στέλλας Χροναίου και με προσκεκλημένους όλους.



Παραβάσεις:
Το Θεατρικό Αναλόγιο
του ΚΠΙΣΝ



"Μόνο μπορεί να μείνουνε κατόπι μας οι στίχοι,
δέκα μονάχα στίχοι μας να μείνουνε, καθώς
τα περιστέρια που σκορπούν οι ναυαγοί στην τύχη,
κι όταν φέρουν το μήνυμα δεν είναι πια καιρός."



Κώστας Καρυωτάκης

Απόψε είναι σαν όνειρο το δείλι

Ερμνεύουν οι Νίκος Κουρής, Εύη Σαουλίδου

Στο πιάνο, ο Διονύσης Μαλλούχος

Κυριακή 25/02 | 17.00

ΦΑΡΟΣ 14

Ένα πορταίτο του Κώστα Καρυωτάκη, μέσα από τα ποιήματα,
τα πεζά και τις επιστολές του, θα σκιαγραφηθεί στο πλαίσιο
των Παραβάσεων, του Θεατρικού Αναλογίου του ΚΠΙΣΝ.

Σε σκηνοθετική επιμέλεια της Έφης Θεοδώρου, οι ηθοποιοί Νίκος Κουρής και
Εύη Σαουλίδου αποκαλύπτουν την μελαγχολική φύση του ποιητή, μέσα από μια
δραματουργική σύνθεση που συνδέει αποσπάσματα από όλο το φάσμα του λογοτεχνικού
του έργου, ενώ ο Διονύσης Μαλλούχος τους συνοδεύει στο πιάνο.

Ο Κώστας Καρυωτάκης αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους ποιητές της γενιάς του
Μεσοπολέμου. Εκφραστής της σύγχρονης λυρικής ποίησης και παράλληλα κοινωνικός
αν όχι βαθιάς πολιτικός ποιητής, μεταφραστής καταραμένων ποιητών, είναι ο ιδανικός
αυτόχειρας που έδωσε τέλος στη ζωή του στα τριάντα δύο του χρόνια καθώς οι συνεχείς
μεταθέσεις σε δημόσιες υπηρεσίες από πόλη σε πόλη, οι συκοφαντίες και η κλονισμένη
του υγεία έριχναν βαριά σκιά πάνω στην, ούτως ή άλλως, ευαίσθητη κρίση του.

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



Έκθεση
Στέφανου Λαζαρίδη



Στέφανος Λαζαρίδης

Κυνικός ρομαντικός

Έκθεση για το έργο του σπουδαίου Έλληνα σκηνογράφου - σκηνοθέτη
και πρώην Καλλιτεχνικού Διευθυντή της Εθνικής Λυρικής Σκηνής

04/02 - 10/03

Ώρες λειτουργίας: καθημερινά 09.30-21.00

Επίσημα εγκαίνια: Κυριακή 04/02 στις 18.00

ΑΙΘΡΙΟ 4ΟΥ ΟΡΟΦΟΥ ΕΒΕ 11

Πρόκειται για την πρώτη σε παγκόσμιο επίπεδο ατομική
παρουσίαση του καλλιτεχνικού έργου του σπουδαίου Έλληνα
σκηνογράφου και πρώην Καλλιτεχνικού Διευθυντή της Εθνικής
Λυρικής Σκηνής.

Η έκθεση αναπτύσσει ένα οπτικό χρονολόγιο ξεκινώντας από την αρχή της καριέρας
του, με ζωγραφικές μελέτες σκηνικών και σχέδια κοστούμιών, όπου διαφαίνεται η
επιρροή της μαθητείας του πλάι στον επίσης διεθνή Νικόλα Γεωργιάδη, και συνεχίζει
με έργα μικτής τεχνικής και κολάζ και τρισδιάστατες μακέτες υπό κλίμακα, καθώς και
με βίντεο από παραστάσεις και συνεντεύξεις του. Η έκθεση έχει παιγνιώδη χαρακτήρα
και ολοκληρώνεται με φωτογραφίες από τη δική του εικαστική έρευνα, σκηνοθετικές
σημειώσεις πάνω σε κείμενα και δείγματα από επιστολογραφία.

Η επιμέλεια της έκθεσης ανήκει στον εικαστικό **Αντώνη Βολανάκη**, ο οποίος
μαθητεύσε κοντά στον Στέφανο Λαζαρίδη στο Λονδίνο και εργάστηκε μαζί του στην
Εθνική Όπερα της Αγγλίας.

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

Ο επιμελητής της έκθεσης,
Αντώνης Βολανάκης, θα κάνει
προγραμματισμένες ξεναγήσεις
τις ακόλουθες ημέρες και ώρες:

Κυριακή: 11/02 στις 12.00

Τρίτη: 20/02 στις 19.00

Τετάρτη: 01/03 στις 19.00

Σάββατο: 10/03 στις 19.00

Για κρατήσεις θέσεων:
2130 885 700 (καθημερινά 09.00-21.00).

Για ειδικές ξεναγήσεις σε εκπαιδευτικά
ιδρύματα & σχολεία, καθώς και ξεναγήσεις



Δραστηριότητες για ενήλικες



Tai Chi
σ.14
→



Mat Pilates
σ.14
↑



↑
Είτε από δικό σας υπολογιστή ή smartphone στο WiFi δίκτυο του ΚΠΙΣΝ, είτε από τους δημόσιους υπολογιστές μας, χρησιμοποιήστε δωρεάν την υπηρεσία Pressreader.com και αποκτήστε πρόσβαση σε 5000 περιοδικά και εφημερίδες σε 60 γλώσσες.

Μιλάμε για τα φυτά του πάρκου
σ.16
→



↑ Καγιάκ στο Κανάλι
σ.15

← SNFCC Running Team
σ.15



↑ Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη
σ.19

← Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι
σ.15

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΕΥΞΕΙΑ

Δευτέρα-Παρασκευή (εκτός Δευτέρας 19/02)
18.00-21.00

ΣΤΙΒΟΣ 6

Δευτέρα 05, 12, 26/02
07.45-09.00
Τετάρτη 07, 14, 21, 28/02
07.45-09.00, 18.00-19.00

Πέμπτη 01, 08, 15, 22/02
18.00-19.00
Παρασκευή 02, 09, 16, 23/02
07.45-09.00

ΞΕΦΩΤΟ 1
(έως 30 συμμετοχές)

Δευτέρα 05, 12, 26/02
18.00-19.30
Τρίτη 06, 13, 20, 27/02
08.00-09.30

Πέμπτη 01, 08, 15, 22/02
08.00-09.30
Παρασκευή 02, 09, 16, 23/02
18.00-19.30

ΞΕΦΩΤΟ 1
(έως 30 συμμετοχές)

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, ασκισιολογία ευλυγισίας και αποθεραπείας για όσους το επιθυμούν.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

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 φέρουν το δικό τους στρώμα pilates.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

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

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΕΥΞΕΙΑ

Σάββατο 03, 10, 17, 24/02
08.30-10.00

Για ηλικίες 15-70 ετών

ΣΤΙΒΟΣ 6
(έως 50 συμμετοχές)

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

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, 17/02
Κυριακή 04, 11, 18/02
14.30-17.00

ΚΑΝΑΛΙ 16

Για παιδιά άνω των 12 ετών & ενήλικες

(έως 15 συμμετοχές ανά 30' με προεγγραφή στο snfcc.org/events)

Καγιάκ στο Κανάλι

Το πρόγραμμα, βασισμένο στο περιεχόμενο και στη δομή των προγραμμάτων της Ομοσπονδίας Κανόε Καγιάκ, στοχεύει στη γνωριμία μικρών και μεγάλων με το καγιάκ, ενώ συγχρόνως δίνει την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να γνωρίσουν το ΚΠΙΣΝ κωπηλατώντας!

Προτείνεται οι συμμετέχοντες να έχουν μαζί τους μια δεύτερη αλλαξιά ρούχα.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

*Τον Φεβρουάριο το Καγιάκ θα πραγματοποιείται από την πλευρά του Κέντρου Επισκεπτών.

Σάββατο 03, 10, 17/02
Κυριακή 04, 11, 18/02

ΚΑΝΑΛΙ 16

(έως 15 συμμετοχές ανά 60' με προεγγραφή στο snfcc.org/events)

09.00-10.00 ;
6-9 ετών & 6-14 ετών με νοπηκή αναπηρία*
10.00-11.00 ;
Για παιδιά 9-12 ετών
11.00-12.00 ;
17+ και ενήλικες

12.00-13.00 ;
Για εφήβους 12-17 ετών
13.00-14.00 ;
17+ και ενήλικες, καθώς και για εφήβους 14 ετών+ με νοπηκή αναπηρία*

*απαραίτητη η παρουσία συνοδού

Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι

Ο Ναυτικός Όμιλος Καλαμακίου παρουσιάζει μια σειρά από ιστιοπλοϊκές δράσεις, με διαφορετικούς τύπους σκαφών τόσο μέσα στο Κανάλι, όσο και στη στεριά, με καινοτόμες εκπαιδευτικές δραστηριότητες για παιδιά και ενήλικες.

Σε συνεργασία με τον Ναυτικό Όμιλο Καλαμακίου

Τετάρτη 07, 14, 21, 28/02
Πέμπτη 01, 08, 15, 22/02
09.00-10.15

Για ηλικίες 50+
(έως 30 συμμετοχές)

ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ 4

Qigong

Αρχαία κινέζικη πρακτική άσκησης που απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης 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

Τρίτη 06, 13, 20, 27/02
16.30-17.45

Σάββατο 03, 10, 17, 24/02
08.30-09.45

ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2

ΞΕΦΩΤΟ 1
(έως 30 συμμετοχές)

Tai Chi

Αρχαία κινέζικη πολεμική τέχνη εξελιγμένη σε μία ευχάριστη και χαμηλής έντασης μορφή άσκησης. Κινήσεις που εκτελούνται με αργό, εστιασμένο τρόπο και συνοδεύονται από βαθιά αναπνοή βοηθώντας 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

Κυριακή 04, 11, 18, 25/02
11.00-13.00

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

Τετάρτη 07/02
18.00-20.00

(έως 20 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

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

Κυριακή 04, 11, 18, 25/02 (έως 25 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ 20

Σάββατο 10/02 (έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2

Τετάρτη 21, 28/02 (έως 25 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ ΕΒΕ 11

Οι Πρασινοδάχτυλοι

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.

Θεματικές ενότητες: κατάλληλες κλιματικές συνθήκες για κάθε φυτό, αναγνώριση φυτών, κλάδεμα.

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

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

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

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Παναγιώτης Παπαδόπουλος, Γεωπόνος MSc

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 Καβασιλός, Γεωπόνος - Εδαφολόγος
Σταυρούλα Κατσογιάννη, Γεωπόνος - Αρχιτέκτων Τοπίου

Σάββατο 24/02 (έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΣ ΚΗΠΟΣ 10

Θεραπευτικοί Κήποι

Το εργαστήριο απευθύνεται σε άτομα με χαμηλή όραση ή τυφλότητα.

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 Καβασιλός, Γεωπόνος - Εδαφολόγος
Σταυρούλα Κατσογιάννη, Γεωπόνος - Αρχιτέκτων Τοπίου

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΙΔΕΩΝ

Τρίτη 06, 13, 20, 27/02 (έως 20 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ ΕΒΕ 11

Εργαστήρια για όσους ξεχνούν 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 εμπειρων 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

Τρίτη 13/02 (έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ ΕΒΕ 11

Μια σύντομη περιήγηση στην κινεζική τέχνη

Μία περιήγηση στην κινεζική τέχνη, με αφορμή την κινεζική Πρωτοχρονιά, από την προνεωτερική εποχή έως τα γεγονότα της Πολιτιστικής Επανάστασης, και μέχρι την αναγέννησή της και την κυριαρχία της στο διεθνές χρηματιστήριο. Θα επιχειρηθεί μια ανάλυση των βασικών χαρακτηριστικών της κινεζικής τέχνης πριν την επαφή της με τη Δύση και θα παρουσιαστούν οι σημαντικές αλλαγές που θα φέρει η εποχή της Πολιτιστικής Επανάστασης (1976-1975). Τέλος, θα περιγραφεί η κινητικότητα της Νέας Κινεζικής Τέχνης μετά το '90 και οι προοπτικές περαιτέρω διεξόδου στη διεθνή αγορά.

Εισηγητής: Θανάσης Μουτσόπουλος, Αναπληρωτής Καθηγητής της Ιστορίας της Τέχνης και της Θεωρίας του Πολιτισμού, Πολυτεχνείο Κρήτης, MDeSS GSD Harvard University, Δρ. Ε.Μ.Π

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Πέμπτη 01, 08, 15, 22/02 (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 για να προγραμματίσουμε έναν υπολογιστή.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Foundation / Αποστόλης Λιανός, διαδικτυακό μάρκετινγκ

Οι συμμετέχοντες δεν χρειάζεται να έχουν γνώσεις πληροφορικής.

Δευτέρα 05, 12, 26/02 (έως 16 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

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

Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία πάνω στα συγκεκριμένα προγράμματα.

Απαιτείται βασική γνώση χρήσης υπολογιστή.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να έχουν μαζί τους φορητούς

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 04/02
11.00-14.00
Παρασκευή 09/02
18.30-21.30

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

ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ ΕΒΕ 11

Πλεκτή Γλυπτική:

Αυτό που φαίνεται δεν είναι
Για μελλοντικούς και νέους γονείς με μωρά έως 8 μηνών

Η ενότητα 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.

Σε αυτό το εργαστήριο, με αναφορά στην εγκατάσταση "Body Milk" του Αλέξανδρου Ψυχούλη, οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν διάφορα πλέγματα με κοντρό βελονάκι και νήμα.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Very Young Contemporary Art (VYCA)



Παρασκευή 16/02
17.00-18.00: 4-8 ετών και γονείς
18.15-19.15: 8-12 ετών
19.30-20.30: ενήλικες

(έως 25 συμμετοχές / ανά εργαστήριο με σειρά προτεραιότητας)

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Η Κίνα γιορτάζει το έτος 4716!

Η Κινέζικη Πρωτοχρονιά είναι η πιο φιλόζωη πρωτοχρονιά του κόσμου! Φέτος στις 16 Φεβρουαρίου έρχεται το έτος 4716 (!) στην Κίνα, περιτριγυρισμένο από μικρόσωμους και μεγαλόσωμους σκύλους... σαν αυτούς που θα φτιάξουμε στο εργαστήριό μας! Μόνο που οι δικοί μας θα έχουν περίεργα, φωτεινά χρώματα και θα μπορούν να ενώνουν ουρές και μουσούδες και να παριστάνουν ακίνητα τοτέμ! Έχουν τέλεια ισορροπία στο ένα πόδι κι αν τους κουνήσεις λίγο μπορούν να σταθούν όρθιοι στα δύο αυτιά!

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Playroom



Τετάρτη 21, 28/02
18.00-19.30
19.30-21.00

(έως 15 ενήλικες ανά εργαστήριο με σειρά προτεραιότητας)

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Εργαστήρια Δοκιμής:

Σελιδοδείκτες στην ιστορία της τέχνης

Το μήνα αυτό εξερευνούμε το καλλιτεχνικό ρεύμα του Μετα-Ιμπρεσιονισμού, μέσα από το έργο του Γάλλου ζωγράφου Henri de Toulouse Lautrec. Αντλώντας έμπνευση από τις εικονογραφίες ανθρώπων και ζώων, δοκιμάζουμε να σκιτσάρουμε ανθρώπινες φιγούρες και ζώα*, με στόχο ένα αποτέλεσμα σχεδίου μικτής τεχνικής.

*Οι συμμετέχοντες μπορούν να φέρουν φωτογραφίες από μέλη της οικογένειάς τους, που θα βοηθήσουν στην ακριβή αποτύπωση στο χαρτί.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Χριστίνα Τσινισιζέλη, εικαστικός

ΑΠΟΚΡΙΑ

Τετάρτη, 07, 14/02
18.00-19.30
19.30-21.00

(έως 15 ενήλικες ανά εργαστήριο με σειρά προτεραιότητας)

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Εργαστήρια Δοκιμής:
Αφίσα για το αποκριάτικο πάρτι

Για την αποκριά δημιουργούμε αφίσες - πρόσκλησεις σε αποκριάτικο πάρτι, αντλώντας έμπνευση από το έργο του Γάλλου ζωγράφου Henri de Toulouse Lautrec. Κάνοντας αναδρομή στην Belle Époque και ανακαλύπτοντας το καλλιτεχνικό ρεύμα του Μετα-Ιμπρεσιονισμού, θα αποτυπώσουμε το αποκριάτικο πάρτι μας στην δική μας πρωτότυπη αφίσα χρησιμοποιώντας μικτή τεχνική.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Χριστίνα Τσινισιζέλη, εικαστικός

Δευτέρα, 19/02
11.30-14.30

(έως 75 συμμετοχές)

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη:

Η Κυρά μας η Σαρακοστή

Εργαστήριο σε συνεχόμενη ρόη, για παιδιά 7+, νέους και οικογένειες - άτομα με ή χωρίς αναπηρία

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.

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



Σάββατο 17/02
11.30-14.30

(έως 75 συμμετοχές)

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη:

Τα μυθικά πλάσματα

Εργαστήριο σε συνεχόμενη ρόη, για παιδιά 7+, νέους και οικογένειες - άτομα με ή χωρίς αναπηρία

Η ελληνική μυθολογία συνίσταται από μια πλούσια συλλογή αφηγημάτων που αναφέρονται στην προέλευση του κόσμου και εξιστορούν την ζωή και τις περιπέτειες μιας ευρείας ποικιλίας θεών, ηρώων, ηρώιδων και άλλων μυθολογικών πλασμάτων. Το εργαστήριο θα ξεκινήσει με παρουσίαση εποπτικού υλικού φωτογραφίες από μυθολογικά όντα και ο κάθε συμμετέχοντας θα χρησιμοποιήσει έτοιμο πλαστικό καλούπι για να κατασκευάσει την μάσκα του. Με αστείρευτη φαντασία και καρτοκοπτικές εφαρμογές, κολλάζ και assemblage θα σχηματίσουμε τους Θεούς του Ολύμπου, Μέδουσες, Μινώταυρους, τον Τυφώνα, την Έκιδνα την Σφίγγα, τη Χίμαιρα, τη Λερναία Ύδρα, τον Κέρβερο και πολλές ακόμα μυθολογικές φιγούρες θέλοντας να αναπαραστήσουμε την εντυπωσιακή ποικιλομορφία που είχε στην αρχαιότητα η προσωποποίηση του φοβερού.

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

Δημιουργούμε
όλοι μαζί τέχνη
σ.26



Αθλητικά Παιχνίδια
σ.22



Εργαστήρια Λάθους
σ.24-25



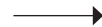
Καθαρά Δευτέρα
μόνο για Σούπερ
-Σούπερ ήρωες
σ.27



Καγιάκ στο Κανάλι
σ.23



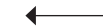
Μαθήματα
ασφαλούς
οδήγησης
ποδήλατου
σ.23



Νέοι Μηχανικοί
σ.24



Οι κηπουροί
του πάρκου
σ.24



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΕΥΞΕΙΑ

Παρασκευή 02, 09, 16, 23/02
17.00-18.15

Για παιδιά 5-10 ετών
(έως 20 συμμετοχές)

ΣΤΙΒΟΣ 6

Αθλητικά Παιχνίδια

Μια δραστηριότητα για παιδιά και έφηβους στο Πάρκο με σκοπό την ψυχαγωγία και την καλλιέργεια του αθλητικού πνεύματος. Κινητικά, διαδραστικά και μουσικοκινητικά παιχνίδια θα πάρουν μορφή αθλοπαιδιών, δίνοντας την ευκαιρία για συνεργασία, επικοινωνία και τόνωση της σωματικής ευεξίας.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Σάββατο 03, 10, 17, 24/02
08.30-10.00

Για ηλικίες 15-70 ετών
Η συμμετοχή των εφήβων 15-18 ετών θα γίνεται με άδεια κηδεμόνα
(έως 50 συμμετοχές)

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, 24/02
10.30-12.00

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

ΞΕΦΩΤΟ 1

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 /02
Κυριακή 04, 11, 18/02

(έως 15 συμμετοχές ανά 60' με προεγγραφή στο snfcc.org/events)

09.00-10.00 !
6-9 ετών & 6-14 ετών με νοτιική αναπηρία*
10.00-11.00 !
Για παιδιά 9-12 ετών
11.00-12.00 !
17+ και ενήλικες

12.00-13.00 !
Για εφήβους 12-17 ετών
13.00-14.00 !
17+ και ενήλικες, καθώς και για εφήβους 14 ετών+ με νοτιική αναπηρία*

*απαραίτητη η παρουσία συνοδού

ΚΑΝΑΛΙ 16

Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι

Ο Ναυτικός Όμιλος Καλαμακίου παρουσιάζει μια σειρά από ιστιοπλοϊκές δράσεις, με διαφορετικούς τύπους σκαφών τόσο μέσα στο Κανάλι, όσο και στη στεριά, με καινοτόμες εκπαιδευτικές δραστηριότητες για παιδιά και ενήλικες.

Σε συνεργασία με τον Ναυτικό Όμιλο Καλαμακίου

Σάββατο 03, 10, 17, 24/02
Κυριακή 04, 11, 18, 25/02
12.00-13.15

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 ευλυγισία και τη μυϊκή συναρμογή. Μέσω της ενόργανης γυμναστικής και σε συνδυασμό με παιχνίδι και διασκέδαση, οι πιο μικροί φίλοι του Πάρκου μπορούν να γνωρίσουν το σώμα και τις ικανότητές τους!

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Σάββατο 03, 10, 17/02
Κυριακή 04, 11, 18/02
14.30-17.00

Για παιδιά άνω των 12 ετών & ενήλικες

ΚΑΝΑΛΙ 16

(έως 15 συμμετοχές ανά 30' με προεγγραφή στο snfcc.org/events)

Καγιάκ στο Κανάλι

Το πρόγραμμα, βασισμένο στο περιεχόμενο και στη δομή των προγραμμάτων της Ομοσπονδίας Κανόε Καγιάκ, στοχεύει στη γνωριμία μικρών και μεγάλων με το καγιάκ, ενώ συγχρόνως δίνει την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να γνωρίσουν το ΚΠΙΣΝ κωπηλατώντας!

Προτείνεται οι συμμετέχοντες να έχουν μαζί τους μια δεύτερη αλλαξιά ρούχα.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

* Το Φεβρουάριο το Καγιάκ θα πραγματοποιείται από την πλευρά του Κέντρου Επισκεπτών.

Τετάρτη 07, 14, 21, 28/02
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, 24/02
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

Κυριακή 25/02
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).

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Mbike



ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Παρασκευή 02/02
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 23/02
18.30-19.30

Για παιδιά 12-15 ετών
(έως 20 συμμετοχές με
σειρά προτεραιότητας)

ΠΑΙΔΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 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 καθημερινότητάς τους.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: STEM

ΤΕΧΝΕΣ & ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΕΣ

Πέμπτη 01, 08, 15, 22/02
17.30-18.15
18.45-19.30
Κυριακή 18/02
11.00-11.45

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!

Μαμά, πού θα ταξιδέψουμε σήμερα;

Μέσα από την παρατήρηση, το παιχνίδι, τη μουσική, την κατασκευή, την τοπική ενδυμασία, τα παιδιά 1-3 ετών και οι γονείς τους θα γνωρίσουν 5 πολιτισμούς από τις 5 Ηπείρους, ξεκινώντας ένα συναρπαστικό ταξίδι μέσα στα χρώματα και τις εμπειρίες του κόσμου!

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:

Ειρήνη Περισίδου, Ιστορικός Τέχνης, Εμπυκώτρια ΕΠ
Βοηθός: Χριστίνα Μείμαριδη-Μουσειοπαιδαγωγός

ΦΥΣΗ

Κυριακή 04, 11, 18, 25/02
10.30-12.00

Για παιδιά 5-9 ετών
(έως 25 συμμετοχές)

ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ 20

Οι κηπουροί του Πάρκου

Ο Φλεβάρης μας επιφυλάσσει εκπλήξεις στο πάρκο, με πρώτη και καλύτερη τις ανθισμένες αμυγδαλιές που φέρνουν το μήνυμα ότι η άνοιξη είναι κοντά. Οι κηπουροί του πάρκου είναι έτοιμοι να αναλάβουν δράση και αυτό το μήνα, μαθαίνουν να φυτεύουν γυμνόριζα φυτά, να δημιουργούν το σπορείο τους, μασκαρεύονται με φυσικά υλικά, φροντίζουν το λαχανόκηπο. Όλα αυτά και πολλά ακόμα, θα συμβούν μέσα σε ένα συναρπαστικό ταξίδι εξερεύνησης παιχνιδιού και ανακάλυψης του πάρκου.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:

Σταμάτης Καβασιλής, Γεωπόνος - Εδαφολόγος,
Σταυρούλα Κατσογιάννη, Γεωπόνος - Αρχιτέκτων Τοπίου

Σάββατο 03, 24/02
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)

ΠΑΙΔΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

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

Εργαστήριο Λάθους: Ταξίδι στην ιστορία της τέχνης

Το μήνα αυτό ανοίγουμε σελίδα στο καλλιτεχνικό ρεύμα του Νεο-Ιμπρεσιονισμού, συναντώντας το έργο του Γάλλων ζωγράφων Georges Seurat και Paul Signac. Αντλώντας έμπνευση από την τεχνική του Πουαντιγισμού, θα ανακαλύψουμε εκατοντάδες χρωματιστές τελείες και θα ζωγραφίσουμε το δικό μας «Κυριακάτικο Απόγευμα» με την τεχνική της στιγματογραφίας.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Χριστίνα Τσιμισιζέλη, Εικαστικός

Κυριακή 04, 11, 25/02
11.00-12.00 (4-6 ετών)
12.00-13.00 (7-10 ετών)
13.00-14.00 (11-14 ετών)

Κυριακή 18/02
12.15-13.15 (4-6 ετών)
13.15-14.15 (7-10 ετών)
14.15-15.15 (11-14 ετών)
(έως 20 συμμετοχές ανά
εργαστήριο με σειρά
προτεραιότητας)

ΠΑΙΔΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Το μουστάκι του Dali το έσκασε!

Το μουστάκι του Dali το έσκασε από το πρόσωπό του... φήμες λένε πως συνάντησε το χαμόγελο της Μόνα Λίζα και πήγαν να ζήσουν σε άλλον πίνακα! Μάτια, μύτες και αφτιά, σκουλαρίκια, γάντια, κύκλοι και γραμμές από τα πιο διάσημα έργα, μπερδεύτηκαν μεταξύ τους για να φτιάξουν το πιο διαφορετικό και περίεργο πίνακα της ιστορίας της τέχνης! 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-κολλάζ να παρέμβουν σε γνωστά έργα μεγάλων καλλιτεχνών, με σκοπό να εκφραστούν ελεύθερα και δημιουργικά.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Playroom

Παρασκευή 16/02
17.00-18.00: 4-8 ετών
και γονείς
18.15-19.15: 8-12 ετών
19.30-20.30: ενήλικες

(έως 25 συμμετοχές /
ανά εργαστήριο με σειρά
προτεραιότητας)

ΠΑΙΔΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Η Κίνα γιορτάζει το έτος 4716!

Η Κινέζικη Πρωτοχρονιά είναι η πιο φιλόζωη πρωτοχρονιά του κόσμου! Φέτος στις 16 Φεβρουαρίου έρχεται το έτος 4716 (!) στην Κίνα, περιτριγυρισμένο από μικρόσωμους και μεγαλόσωμους σκύλους... σαν αυτούς που θα φτιάξουμε στο εργαστήριο μας! Μόνο που οι δικοί μας θα έχουν περίεργα, φωτεινά χρώματα και θα μπορούν να ενώνουν ουρές και μουσούδες και να παριστάνουν ακίνητα τοτέμ! Έχουν τέλεια ισορροπία στο ένα πόδι κι αν τους κουνήσεις λίγο μπορούν να σταθούν όρθιοι στα δύο αυτιά!

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Playroom

Κυριακή 25/02
12.00-14.30

Για ηλικίες 13-18 ετών
(έως 25 συμμετοχές με
σειρά προτεραιότητας)

MAKERSPACE 11

Talking Covers:

Κύκλος εργαστηρίων οπτικής ποίησης

Οι έφηβοι φιλοτεχνούν το εξώφυλλο για ένα δικό τους μουσικό άλμπουμ, για το προσωπικό τους πορτφόλιο ή τη συλλογή ποιημάτων τους χρησιμοποιώντας μια σειρά από καλλιτεχνικές πρακτικές σύνδεσης κειμένου με εικόνα (καλίγραμμα, σουρεαλιστική τυπογραφία, πλαστική ποίηση, selfie ποίηση, ποίηση σε ready-made). Με αφετηρία τη σουρεαλιστική γραμματοσειρά του Jindich Heisler και την πειραματική "underground" τυπογραφία των σουρεαλιστικών εκδόσεων, οι συμμετέχοντες συνθέτουν εικόνα μαζί με κείμενο, αναζητώντας πρωτότυπες φόρμες και αυθόρμητες τεχνικές σχεδίασης. 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 Ψυχούλη.

Σάββατο 10, 17/02
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)

ΠΑΙΔΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

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

Εργαστήριο Λάθους: Μεταμορφώνομαι σε τοπίο

Για την αποκρία μεταμορφωνόμαστε σε τοπία, αντλώντας έμπνευση από τα έργα των Γάλλων ζωγράφων Georges Seurat και Paul Signac. Ανακαλύπτοντας το καλλιτεχνικό ρεύμα του Νεο-Ιμπρεσιονισμού, ζωγραφίζουμε τη μάσκα μας με την τεχνική του Πουαντιγισμού.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:

Χριστίνα Τσιμισιζέλη, εικαστικός



ΑΠΟΚΡΙΑ

Κυριακή 11/02
10.00-11.15
11.30-12.45

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

ΞΕΦΩΤΟ 1

Το πάρκο των θαυμάτων

Ένα μεγάλο κυνήγι θησαυρού για παιδιά 5-12 ετών και γονείς! Τις Απόκριες το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος μεταμορφώνεται σε ένα πάρκο θαυμάτων με περίεργους χαρακτήρες και πολύχρωμα υλικά. Μέσα από ένα χάρτη τα παιδιά και οι γονείς τους θα ανακαλύψουν στοιχεία εξερευνώντας το πάρκο. Θα παίξουν παιχνίδια, θα χορέψουν, θα συνομιλήσουν με διαφορετικούς χαρακτήρες, θα τραγουδήσουν θα μεταμορφωθούν οι ίδιοι σε ήρωες και θα ζωγραφίσουν κατά μήκος ενός μαγικού μονοπατιού. Μέσα από αυτό το μονοπάτι θα μάθουν να εκτιμούν και να σέβονται την διαφορετικότητα, θα μάθουν να μεταμορφώνονται και να παρατηρούν λεπτομέρειες του περιβάλλοντος, θα παίξουν και θα δημιουργήσουν με τους γονείς τους σε μια γιορτή θαυμάτων!

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Σάββατο 17/02
11.30-14.30

(έως 75 συμμετοχές)

ΠΑΙΔΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη:

Τα μυθικά πλάσματα

Εργαστήριο σε συνεχόμενη ρόη, για παιδιά 7+, νέους και οικογένειες - άτομα με ή χωρίς αναπηρία

Η ελληνική μυθολογία συνίσταται από μια πλούσια συλλογή αφηγημάτων που αναφέρονται στην προέλευση του κόσμου και εξιστορούν την ζωή και τις περιπέτειες μιας ευρείας ποικιλίας θεών, ηρώων, ηρώων και άλλων μυθολογικών πλασμάτων. Το εργαστήριο θα ξεκινήσει με παρουσίαση εποπτικού υλικού και φωτογραφίες από μυθολογικά όντα και ο κάθε συμμετέχοντας θα χρησιμοποιήσει έτοιμο πλαστικό καλούπι για να κατασκευάσει την μάσκα του. Με αστείρευτη φαντασία και χαρτοκοπικές εφαρμογές, κολλάζ και assemblage θα σχηματίσουμε τους Θεούς του Ολύμπου, Μέδουσες, Μινώταυρους, τον Τυφώνα, την Έχιδνα την Σφίγγα, τη Χίμαιρα, τη Λερναία Ύδρα, τον Κέρβερο και πολλές ακόμα μυθολογικές φιγούρες θέλοντας να αναπαραστήσουμε την εντυπωσιακή ποικιλομορφία που είχε στην αρχαιότητα η προσωποποίηση του φαβερρού.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:

Θεόδωρος Ζαφειρόπουλος, Εικαστικός
Ελισάβετ Χελιδώνη, Εικαστικός, Εκπαιδευτικός Ειδικής Αγωγής

Κυριακή 18/02
11.00-14.00

(20 οικογένειες / ώρα)

ΞΕΦΩΤΟ 1

Με προεγγραφή στο
snfcc.org/events

Ψάχνοντας το 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.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Δευτέρα 19/02
11.30-14.30

(έως 75 συμμετοχές)

ΠΑΙΔΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη:

Η Κυρά μας η Σαρακοστή

Εργαστήριο σε συνεχόμενη ρόη, για παιδιά 7+, νέους και οικογένειες - άτομα με ή χωρίς αναπηρία

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 συμμετέχοντας θα πλάσουν τη δική τους εκδοχή της Κυρά Σαρακοστής.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:

Θεόδωρος Ζαφειρόπουλος, Εικαστικός
Ελισάβετ Χελιδώνη, Εικαστικός, Εκπαιδευτικός Ειδικής Αγωγής

Δευτέρα 19/02
11.30-12.00
12.00-12.30
12.30-13.00
13.00-13.30
13.30-14.00
14.00-14.30

(2 διαφορετικά εργαστήρια
40 συμμετεχόντων ανά 30')

*Οι δηλώσεις συμμετοχών
ξεκινούν στο χώρο της
εκδήλωσης στις 11.00
και στις 13.00

Για παιδιά 5-15 ετών

ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ 4

Καθαρά Δευτέρα μόνο για Σούπερ - Σούπερ ήρωες

Την Καθαρά Δευτέρα οι Χαρταετοί με μακριές, πολύχρωμες ουρές θα πετούν στον ουρανό! Αποκριάτικοι ήρωες θα ξεπετάγονται πίσω από τις λεβάντες και μπλε τουβλάκια τεραστίων διαστάσεων θα πέσουν από τον άγνωστο Μπλε πλανήτη και θα βρεθούν στον Λαβύρινθο! Μέσα από δύο εργαστήρια, δημιούργησε τη στολή σου, φόρα την κάπα σου και έλα να φτιάξεις το δικό σου Σούπερ-Μπλε-όχημα! Κάνε μια γρήγορη βόλτα κι αν κουραστείς, μπορείς να μετατρέψεις το Σούπερ-όχημά σου σε ... τεράστιο χαρταετό και να βρεθείς με μιας στον Μπλε πλανήτη!

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Playroom

Σαρλ Γκουνό Ρωμαίος και Ιουλιέττα

Κύκλος Γαλλική Όπερα

25, 28/02 &
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 εκτενή ντουέτα για τους εραστές της Βερόνας και οι διάσημες άριες τους μονοπωλούν το ενδιαφέρον και ταυτόχρονα αναπτύσσουν δραματουργικά την ιστορία από την αθώα αρχική συνάντηση των δύο νέων ως το τραγικό τους τέλος, από το ανάλαφρο «βαλς» 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 δημοτικότητα του.

Μουσική διεύθυνση: Λουκάς Καρτινός
Σκηνοθεσία: Νίκος Μαστοράκης

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



Βόλφγκανγκ Αμαντέους Μότσαρτ Ιδομενέας, βασιλιάς της Κρήτης

Οι Νέοι της Όπερας

04, 06/02

Ώρα έναρξης:
20.30

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

Είσοδος ελεύθερη
με δελτία προτεραιότητας

Το πρόγραμμα «Οι Νέοι της Όπερας» απευθύνεται σε νέους καλλιτέχνες που έχουν ολοκληρώσει την εκπαίδευσή τους και βρίσκονται στα πρώτα βήματα της επαγγελματικής τους διαδρομής. Στόχος του προγράμματος είναι να τους προσφέρει την ευκαιρία να εξελίξουν και να παρουσιάσουν τις δυνατότητές τους σε ένα περιβάλλον εργασίας προστατευμένο αλλά και εποπτευόμενο από επαγγελματίες, καταξιωμένους στο αντικείμενό τους. Η όπερα *Ιδομενέας, βασιλιάς της Κρήτης* του Β. Α. Μότσαρτ θα ανέβει σε μεταγραφή για έξι έγχορδα και τσέμπαλο.

Μουσική διδασκαλία-Μουσική διεύθυνση:
Μιχάλης Παπαπέτρου
Φωνητική διδασκαλία:
Βαγγέλης Χατζησίμος - Σοφία Κουανίδου
Σκηνοθεσία: Μαρία Γυπαράκη



oper(o)

Orpheus

Μουσικό Θέατρο

02, 03/02

Ώρα έναρξης:
20.30

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

Νέα Παραγωγή / Συμπαγωγή με την **ομάδα oper(o)**

Η ομάδα oper(o), αναγνωρισμένο σχήμα για τη συμβολή του στις παραστατικές τέχνες που δοκιμάζουν τα όρια του μουσικού θεάτρου, της όπερας αλλά και των site specific performances, πραγματοποιεί την πρώτη της συμπαγωγή με την Εναλλακτική Σκηνή της ΕΛΣ με την παράσταση *Orpheus*. Μια εικαστική όπερα για την ανατροπή του θνητού και την επικράτηση του αιώνιου. Η δραματουργία επικεντρώνεται σε πέντε σκηνές του μύθου, αποφεύγοντας μια γραμμική αφήγηση. Παρακολουθούμε την κάθοδο του Ορφέα προς τον Άδη και την καταληκτική αποτυχία του να κερδίσει τη μάχη μαζί του.

Ιδέα-σύλληψη: oper(o)

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΑ ΠΡΩΙΝΑ

ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

04/02
13.00

Σε συνεργασία με την
**Εθνική Βιβλιοθήκη της
Ελλάδος**

Αίθουσα
Χορωδίας ΕΛΣ 13

Μουσικές ερωτικές επιστολές Συστημένο

Μια μικρή επιλογή από τη μακρά ιστορία της ερωτικής επιστολογραφίας

Ερμηνεύουν: Παναγιώτης Εξαρχέας,
Άρης Μπαλής, Κορνέλιος Σελαμσίς

Για αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τις παραστάσεις, τα εισιτήρια και τις ημερομηνίες προώλησης, επισκεφθείτε το www.nationalopera.gr

11/02 (Για παιδιά 6-8 ετών)
25/02 (Για παιδιά 9-12 ετών)
11.30

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

Αίθουσα Μπαλέτου Γ
της Εθνικής Λυρικής
Σκηνής 13

Μπαμπά...χορεύουμε;

Εργαστήριο μπαλέτου και χορευτικού παιχνιδιού για μπαμπάδες με τα παιδιά τους

Εμπυχώνουν: Παυλίνα Ανδριοπούλου
Ολίβια Θανάσουλα

11/02
12.00

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ
ΣΚΗΝΗ
ΕΛΣ 13

Γνωριμία με το ρεπερτόριο: Γαλλικό μπαρόκ

**Lecture recital με το σύνολο μπαρόκ
μουσικής Diverse & Bizarre**

Σχεδιασμός / Υλοποίηση:

Κατερίνα Γεβτζή (χορευτρία/παιδαγωγός),
Μάρω Πέτλη (θεατρολόγος/ηθοποιός)

18/02
12.00

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ
ΣΚΗΝΗ
ΕΛΣ 13

Γνωριμία με το ρεπερτόριο: Ποιος φοβάται τον 20ό αιώνα;

**Lecture recital με παρουσίαση τριών
εμβληματικών έργων του 20ού αιώνα,**
συννοημένη από παραδείγματα που ρίχνουν
φως στις προθέσεις των συνθετών και την
εποχή τους.

Άγγελος Λιακάκης (βιολοντσέλο)
Τίτος Γουβέλης (πιάνο)

24 & 25/02
11.00-14.00

ΣΤΟΥΝΤΙΟ
ΜΠΑΛΕΤΟΥ Β 13

Γνωριμία με την όπερα & το μπαλέτο: Τι είναι αυτό που το λένε αγάπη;

Εκπαιδευτικό εργαστήριο καλλιτεχνικής δημιουργίας και έρευνας με αφορμή την παραγωγή της ΕΛΣ της όπερας *Ρωμαίος και Ιουλιέττα*.

Σχεδιασμός / Υλοποίηση:
Δημήτρης Ντάσκας
(ηθοποιός/σκηνοθέτης/ παιδαγωγός)



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.

• 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. 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 όδευσης τυφλών.
• Οι σκύλοι-οδηγοί είναι ευπρόσδεκτοι σε όλους τους χώρους του ΚΠΙΣΝ.

> Κατοικίδια

Τα κατοικίδια είναι ευπρόσδεκτα σε όλους τους εξωτερικούς χώρους του ΚΠΙΣΝ εκτός από το Ξέφωτο, τον Λαβύρινθο και τις Παιδικές Χαρές. Θα πρέπει 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 αν στον Φάρο φιλοξενείται εκδήλωση που δεν είναι ανοιχτή προς το κοινό*

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

Επιπλέον, λειτουργούν και κινητά σημεία εστίασης:

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 δεν απαγορεύεται και 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.

> 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 αποσκοπούντας 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.

Δευτέρα-Κυριακή
06.00-00.00

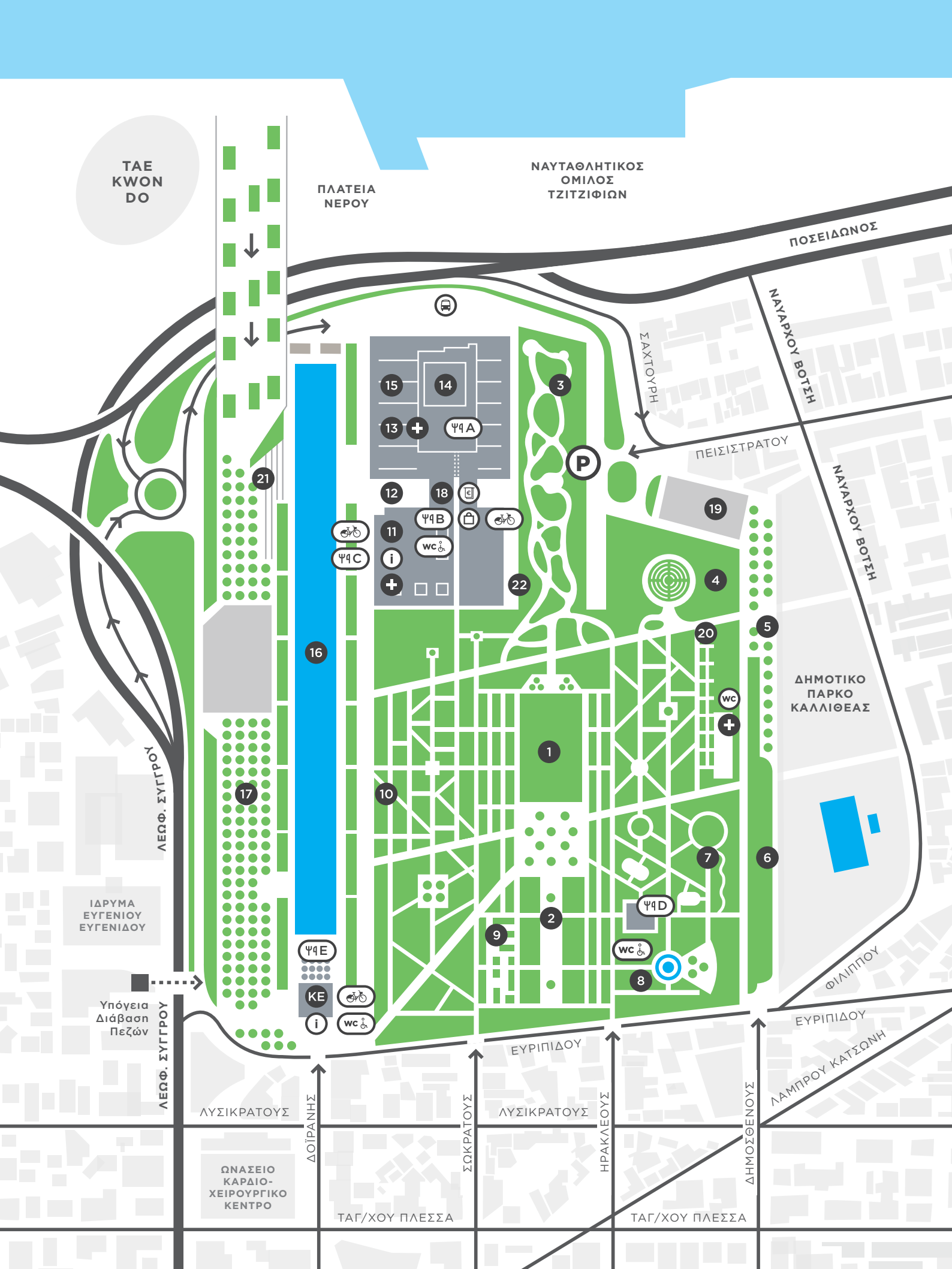
ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΠΙΣΝ 18

Κύπελλο Σπύρου Λούν

Το Ασημένιο 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.

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





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 |
-
- | | | |
|-----------------|---------------|-------------------------------|
| ☞Α Pharos Café | ☞D Park Kiosk | ☞C Coffee & Juice Van on tour |
| ☞B Agora Bistro | ☞E Canal Café | |

Πρόσβαση

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)

Το ΚΠΙΣΝ δεν ευθύνεται για τυχόν τροποποιήσεις δρομολογίων των ΜΜΜ

- **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**

Parking

Από τις 20/09 το parking στο ΚΠΙΣΝ, χωρητικότητας 1.000 θέσεων, ξεκίνησε την επίσημη λειτουργία του με χρέωση όπως προβλέπεται από το νόμο.

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	ΣΑΒΒΑΤΟΥΚΡΙΑΚΟ	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟΥΚΡΙΑΚΟ
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 10.00 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 Λούπ	α. 31
09.30-21.00	Έκθεση Στέφανος Λαζαρίδης	α. 11
10.00-19.30	Ξεναγήσεις στο Πάρκο & στο ΚΠΙΣΝ	α. 30
09.00-12.30	Σχολικές Επισκέψεις	α. 30
10.00-22.00	Παγοδρόμιο	

01

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 14
09.00-10.15	Qigong	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 17
17.30-19.30	Με το 1, με το 2, με το 3!	α. 24
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 14
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 14
18.30-20.30	Εισαγωγή στον Κώδικα II	α. 17

Π

02

07.45-09.00	Mat Pilates	α. 14
11.00-19.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 17
17.00-18.15	Αθλητικά παιχνίδια	α. 22
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 14
18.00-19.30	Νέοι Μηχανικοί	α. 24

Π

03

08.30-09.45	Tai Chi	α. 14
08.30-10.00	SNFCC Running Team	α. 15
09.00-14.00	Ιστοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 15
10.30-12.00	Παιχνίδια για οικογένειες	α. 22
12.00-13.15	Δημιουργική ενόργανη	α. 23
13.00-14.15	Μαθαίνω να παίζω ομαδικά	α. 23
14.30-17.00	Καγιάκ στο Κανάλι*	α. 23
17.00-20.00	Εργαστήρια λάθους	α. 24

Σ

08

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 14
09.00-10.15	Qigong	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 17
17.30-19.30	Με το 1, με το 2, με το 3!	α. 24
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 14
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 14
18.30-20.30	Εισαγωγή στον Κώδικα II	α. 17

Π

09

07.45-09.00	Mat Pilates	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 17
17.00-18.15	Αθλητικά παιχνίδια	α. 22
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 14
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 14
18.30-21.00	Αποκριάτικη μάσκα για ενήλικες*	α. 19
18.30-21.30	Πλεκτή Γλυπτική*	α. 18

Π

10

08.30-09.45	Tai Chi	α. 14
08.30-10.00	SNFCC Running Team	α. 15
09.00-14.00	Ιστοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 15
10.30-12.00	Παιχνίδια για οικογένειες	α. 22
11.00-14.00	Μιλάμε για τα φυτά του Πάρκου	α. 16
12.00-13.15	Δημιουργική ενόργανη	α. 23
13.00-14.15	Μαθαίνω να παίζω ομαδικά	α. 23
14.30-17.00	Καγιάκ στο Κανάλι*	α. 15
17.00-20.00	Εργαστήρια λάθους	α. 25
19.30-23.00	SNFCC Sessions: Adrian Sherwood	α. 07

Σ

11

09.00-14.00	Ιστοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 15
10.00-12.45	Το Πάρκο των Θαιμάτων	α. 26
10.30-12.00	Οι Κηπουροί του Πάρκου	α. 24
11.00-13.00	Ρετανque	α. 15
11.00-14.00	Το μουστάκι του Dali το έσκασε!	α. 25
12.00-13.15	Δημιουργική ενόργανη	α. 23
13.00-14.30	Οι Πρασινοδάκτυλοι	α. 16
14.30-17.00	Καγιάκ στο Κανάλι*	α. 15

Κ

12

07.45-09.00	Mat Pilates	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

Δ

13

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 14
09.00-10.15	Qigong	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 17
16.30-17.45	Tai Chi	α. 14
18.00-20.00	Εργαστήρια για όσους Ξεκινούν λίγο ή πολύ!	α. 17
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 14
19.00-21.00	Μια σύντομη περιήγηση στην κινεζική τέχνη	α. 17

Τ

14

07.45-09.00	Mat Pilates	α. 14
09.00-10.15	Qigong	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 17
17.00-18.15	Σπιβομακίες	α. 22
17.30-19.30	Διάλογοι	α. 08
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 14
18.00-21.00	Εργαστήρια δοκιμής	α. 19
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 14
20.30	Ανοιχτό μάθημα tango	α. 09
21.30	Social Ballroom tango	α. 09

Τ

15

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 14
09.00-10.15	Qigong	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 17
17.30-19.30	Με το 1, με το 2, με το 3!	α. 24
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 14
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 14
18.30-20.30	Εισαγωγή στον Κώδικα II	α. 17

Π

16

07.45-09.00	Mat Pilates	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 17
17.00-18.15	Αθλητικά παιχνίδια	α. 22
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 14
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 14
17.00-20.30	Η Κίνα γιορτάζει το έτος 4716!	α. 25

Π

17

08.30-09.45	Tai Chi	α. 14
08.30-10.00	SNFCC Running Team	α. 15
09.00-14.00	Ιστοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 15
10.30-12.00	Παιχνίδια για οικογένειες	α. 22
11.30-14.30	Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη	α. 19
12.00-13.15	Δημιουργική ενόργανη	α. 23
13.00-14.15	Μαθαίνω να παίζω ομαδικά	α. 23
14.30-17.00	Καγιάκ στο Κανάλι*	α. 15
17.00-20.00	Εργαστήρια λάθους	α. 25
19.00	Ice Skating Show	α. 02

Σ

18

09.00-14.00	Ιστοπλοΐα στο Κανάλι*	α. 15
10.30-12.00	Οι Κηπουροί του Πάρκου	α. 24
11.00-13.00	Ρετανque	α. 15
11.00-14.00	Ψάχνοντας το βασιλιά Καρνάβαλο*	α. 27
11.00-11.45	Με το 1, με το 2, με το 3!	α. 24
11.00-16.00	Κυριακή Αποκριάς στο ΚΠΙΣΝ	α. 04
12.00-13.15	Δημιουργική ενόργανη	α. 23
12.15-15.15	Το μουστάκι του Dali το έσκασε!	α. 25
13.00-14.30	Οι Πρασινοδάκτυλοι	α. 16

Κ

19

11.30-14.30	Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη: Η Κυρά μας η Σαρακοστή	α. 27
11.00-16.00	Κούλουμα στο Πάρκο	α. 05
11.30-14.30	Καθαρά Δευτέρα μόνο για Σούπερ - Σούπερ ήρωες	α. 27

Δ

20

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 17
16.30-17.45	Tai Chi	α. 14
18.00-20.00	Εργαστήρια για όσους Ξεκινούν λίγο ή πολύ!	α. 17
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 14

Τ

21

07.45-09.00	Mat Pilates	α. 14
09.00-10.15	Qigong	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 17
17.00-18.15	Σπιβομακίες	α. 22
18.00-19.00	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

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 14
09.00-10.15	Qigong	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 17
17.30-19.30	Με το 1, με το 2, με το 3!	α. 24
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 14
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 14
18.30-20.30	Εισαγωγή στον Κώδικα II	α. 17

Π

23

07.45-09.00	Mat Pilates	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 17
17.00-18.15	Αθλητικά παιχνίδια	α. 22
18.00-19.30	Yoga στο Πάρκο	α. 14
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 14
18.30-19.30	Ανακαλύπτω τη Φυσική	α. 24

Π

24

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
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 17
12.00-13.30	Θεραπευτικοί Κήποι	α. 16
12.00-13.15	Δημιουργική ενόργανη	α. 23
13.00-14.15	Μαθαίνω να παίζω ομαδικά	α. 23
17.00-20.00	Εργαστήρια λάθους	α. 24

Σ

25

10.30-12.00	Οι Κηπουροί του Πάρκου	α. 24
10.00-14.00	Μαθήματα ασφαλούς οδήγησης ποδηλάτου	α. 23
11.00-13.00	Ρετανque	α. 15
11.00-14.00	Το μουστάκι του Dali το έσκασε!	α. 25
12.00-13.15	Δημιουργική ενόργανη	α. 23
12.00-14.30	Talking Covers	α. 25
13.00-14.30	Οι Πρασινοδάκτυλοι	α. 16
17.00-18.30	Παραβάσεις: Καρυωτάκης	α. 10

Κ

26

07.45-09.00	Mat Pilates	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

Δ

27

08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 17
16.30-17.45	Tai Chi	α. 14
18.00-20.00	Εργαστήρια για όσους Ξεκινούν λίγο ή πολύ!	α. 17
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 14

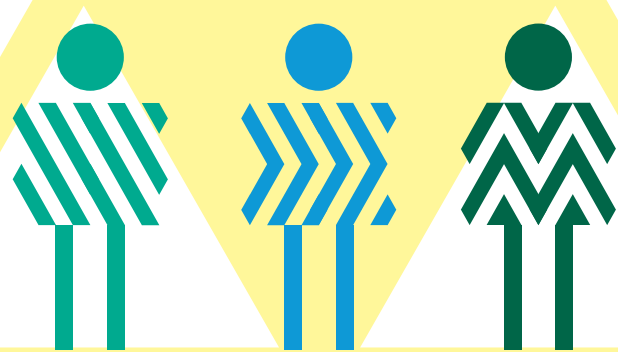
Τ

28

07.45-09.00	Mat Pilates	α. 14
09.00-10.15	Qigong	α. 14
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 17
17.00-18.15	Σπιβομακίες	α. 22
18.00-19.00	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

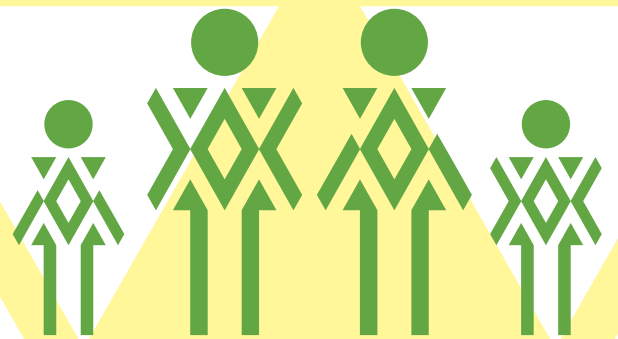
Τ

Γίνε Μέλος της οικογένειάς μας!



Ανακάλυψε τα προνόμιά σου:

- Εκπτώσεις
- Backstage εμπειρίες
- Αποκλειστική επικοινωνία
- Προτεραιότητα
- Εκδηλώσεις αποκλειστικά για Μέλη
- Δώρο καλωσορίσματος



Είσαι Μέλος;



Μοιράσου μαζί μας τις φωτογραφίες σου από την επίσκεψή σου στο ΚΠΙΣΝ με το hashtag **#SNFCCMembers**

Ζήσε την Εμπειρία!

Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήσε μαζί μας στην αποκλειστική γραμμή εξυπηρέτησης Μελών

216 809 1010,
ή στο
members@snfcc.org

Πρόγραμμα Εκδηλώσεων για Μέλη

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

4 Πιάνα, 4 Πιανίστες

Δευτέρα 05/02

20.30 | ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ

Προκρατημένες θέσεις μόνο για Μέλη + Καλεσμένος

Έναρξη προεγγραφής: 29/01 | Έναρξη προεγγραφής για το κοινό: 30/01

Εθνική Λυρική Σκηνή: Η ιστορία της όπερας στην Ελλάδα Προβολή ντοκιμαντέρ

Τετάρτη 7/02

20.30 | ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ

Εκδήλωση μόνο για Μέλη + Καλεσμένος | Έναρξη προεγγραφής: 29/01

Επεξεργασία Φωτογραφιών online

Παρασκευή 9,16 & 23/2

18.30 | ΑΙΘΟΥΣΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΕΒΕ, 2ος Όροφος

Εκδήλωση μόνο για Μέλη - για ενήλικες | Έναρξη προεγγραφής: 29/01

Παράσταση Ανώτερης Επαγγελματικής Σχολής Χορού ΕΛΣ

Δευτέρα 12/02

20.00 | ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ

Προκρατημένες θέσεις για Μέλη + Καλεσμένος | Έναρξη προεγγραφής: 05/02

Νέοι και Εργασία:

Αναγνωρίζω τις ανάγκες μου, ξεπερνάω τα εμπόδια

Δευτέρα 12/02

19.00 | ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ ΕΒΕ

Εκδήλωση μόνο για Μέλη + Καλεσμένος | Έναρξη προεγγραφής: 05/02

Κατασκευή Αποκριάτικης Μάσκας

Τρίτη 13/02

18.30 | MAKER SPACE ΕΒΕ

Εκδήλωση μόνο για Μέλη - για ενήλικες | Έναρξη προεγγραφής: 05/02

Μιλάμε για τα φυτά του Πάρκου: Φαρμακευτικά & Αρωματικά Φυτά

Σάββατο 24/02

11.00 | ΠΕΥΚΩΝΑΣ

Εκδήλωση μόνο για Μέλη - για ενήλικες | Έναρξη προεγγραφής: 5/02

Χρήσιμες Πληροφορίες:

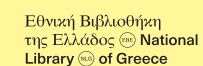
Ορισμένος αριθμός θέσεων - απαιτείται προεγγραφή

Οι σύνδεσμοι για τις κρατήσεις αποστέλλονται στα Μέλη μέσω του SNFCC Members Newsletter.

Με αποκλειστικά δωρεά:



Με την συνεργασία:



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ ΣΤΟ ΚΠΙΣΝ

Πώς ακούγονται το *Bolero* του Ραβέλ και η *Κάρμεν* του Μπιζέ από **4 πιάνο**, χωρίς ορχήστρα; Στις 05/02 η σειρά συναυλιών **Cosmos** επιστρέφει στην Αίθουσα Σταύρος Νιάρχος της ΕΛΣ. Στις 10/02 εγκαινιάζουμε τα **SNFCC Sessions** στον Φάρο με τον θρυλικό **Adrian Sherwood**: πρώτα συζήτηση/ανάκριση με τον Cayetano, μετά DJ set. *Cuando el sol se va y la luna su fulgor asoma dos sombras a su conjuero se dibujan*. Κόκκινο παθιασμένο τανγκό στο **Social Ballroom** του Αγίου Βαλεντίνου. Την Κυριακή της Αποκριάς αναζητούμε την τροπική ζωή στους πολυπολιτισμικούς ρυθμούς των **Malabi Tropical** και στα κρουστά των **Bloco Swingueira** ενώ την Καθαρά Δευτέρα το Ξέφωτο γεμίζει από χαρταετούς και την *Ελληνική Κλασική Δημοτική Μουσική* της Βασιλικής Καρακώστα. **Αποκριάτικες παρελάσεις και κούλουμα** στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος, **πατινάζ** στο Κανάλι: Ο Φεβρουάριος τα συνδυάζει όλα. *Απόψε είναι σαν όνειρο το δείλι*. Το απόγευμα της Κυριακής 25/02, **οι Παραβάσεις, το Θεατρικό Αναλόγιο του ΚΠΙΣΝ** παρουσιάζουν τον **Κώστα Καρυωτάκη**. Ο *κυνικός ρομαντικός Στέφανος Λαζαρίδης* ξεδιπλώνεται σε μια μεγάλη αναδρομική έκθεση. Στο Αίθριο του 4^{ου} ορόφου της ΕΒΕ, από τις 04/02.

Κέντρο Πολιτισμού
Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος

Λεωφ. Συγγρού 364,
17674 Καλλιθέα

Τηλ.: 2168091000
Email: info@snfcc.org

Εθνική Βιβλιοθήκη
της Ελλάδος  National
Library  of Greece



Με αποκλειστική δωρεά: