



STAVROS
NIARCHOS
FOUNDATION
CULTURAL
CENTER

ΚΕΝΤΡΟ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΙΔΡΥΜΑ
ΣΤΑΥΡΟΣ
ΝΙΑΡΧΟΣ

01.2018

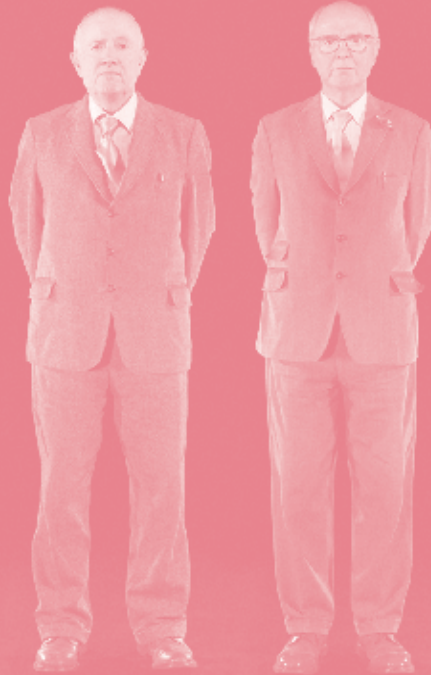


ΟΜΙΛΙΕΣ

Gilbert & George

JAZZ ΔΙΑΧΡΟΝΙΕΣ

Αγγελική
Τουμπανάκη



MUSIC ESCAPADES

Sigmatat



ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΑΝΑΛΟΓΙΟ
ΤΟΥ ΚΠΙΣΝ

Αλέξανδρος
Παπαδιαμάντης

JAZZ ΔΙΑΧΡΟΝΙΕΣ

Μπάμπης
Παπαδόπουλος
Acoustic Set



Μία νέα χρονιά στο ΚΠΙΣΝ

Το 2017 υπήρξε χρονιά ορόσημο για το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Ήταν η πρώτη χρονιά πλήρους λειτουργίας του, ήταν η χρονιά που παραδόθηκε στην Ελληνική Πολιτεία και σε όλους εμάς, ήταν η χρονιά όπου η Εθνική Λυρική Σκηνή και η Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος ξεκίνησαν τη μετάβασή τους στις νέες τους εγκαταστάσεις.

Το κυριότερο όμως, ήταν το έτος που το όραμα του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) και του Renzo Piano, αρχιτέκτονα του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ), υλοποιήθηκε: Δημιουργήθηκε ένας ανοιχτός δημόσιος χώρος, ένας κοινός τόπος για όλους, ξεπερνώντας κάθε προσδοκία.

Το 2017 υποδεχθήκαμε πάνω από 3 εκατομμύρια επισκέπτες, σχεδιάσαμε και υλοποιήσαμε πάνω από 3.500 δωρεάν εκδηλώσεις, πολιτιστικές, εκπαιδευτικές, αθλητικές, ψυχαγωγικές, περιβαλλοντικές. Όλες τους, χάρη στη συνεχή στήριξη του ΙΣΝ, πραγματοποιήθηκαν με ελεύθερη είσοδο για το κοινό, με πρόσβαση χωρίς εμπόδια, για όλους.

Αυτό το όραμα υπηρετούμε: Ένα δημόσιο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος όπου ο καθένας έχει ελεύθερη πρόσβαση και διαπλαστική συμμετοχή σ' ένα πλήθος εκδηλώσεων και δράσεων.

Το 2017, το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος απέδειξε εμπράκτως τι μπορούμε να πετύχουμε με τη σωστή συνεργασία ιδιωτικού και δημόσιου τομέα, χαράζοντας έτσι έναν ορίζοντα ελπίδας και αισιοδοξίας.

Το 2018, επιθυμούμε και προσβλέπουμε να είναι η χρονιά που θα μπορέσουμε, μαζί με όλους εσάς, να δείξουμε τις πλήρεις δυνατότητες του ΚΠΙΣΝ και να ξεδιπλώσουμε ακόμα περισσότερες και πιο ολοκληρωμένες πτυχές της δράσης μας.

Σας ευχαριστούμε όλους από καρδιάς για την αγάπη με την οποία αγκαλιάσατε το ΚΠΙΣΝ, αλλά και για τη φροντίδα σας προκειμένου να διατηρηθεί αψεγάδιαστο.

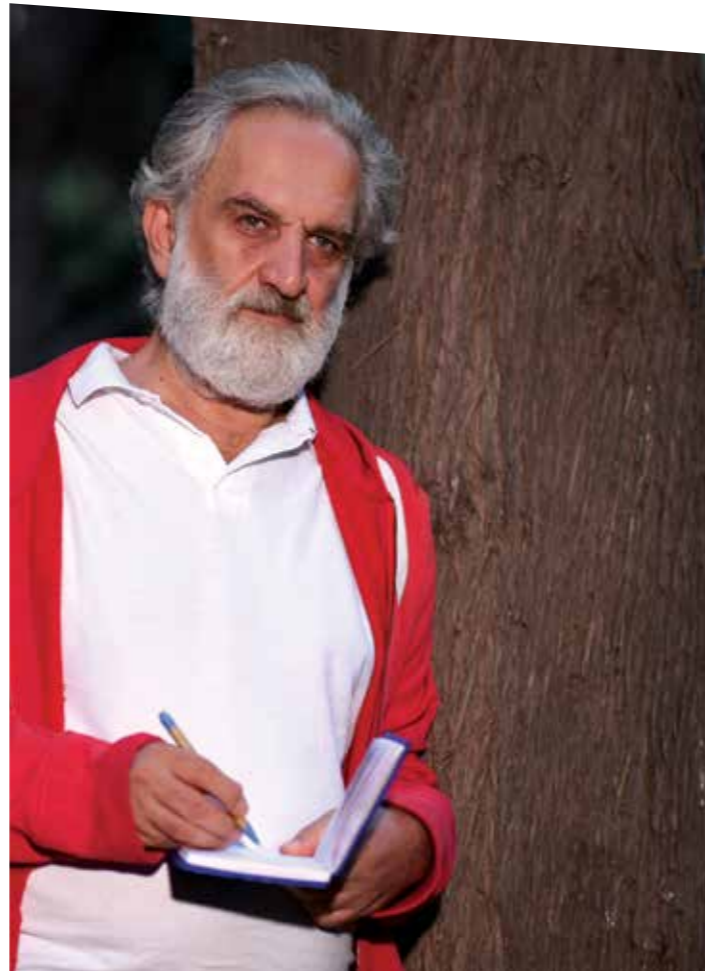
Καλή χρονιά!

Και τον Ιανουάριο, το Παγοδρόμιο πάνω στο Κανάλι θα λειτουργεί 10 το πρωί με 10 το βράδυ, εφόσον το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες. Η είσοδος στο παγοδρόμιο είναι ελεύθερη με ηλεκτρονική προεγγραφή στο snfcc.org/events.

Η ηλεκτρονική προεγγραφή είναι διαθέσιμη ανά εβδομάδα: Ξεκινά κάθε Τρίτη στις 12.00 το μεσημέρι και αφορά την επόμενη εβδομάδα.

Highlights

Παραβάσεις:
Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης
Ερμηνεύει ο Δημήτρης
Καταλειφός
σ.04

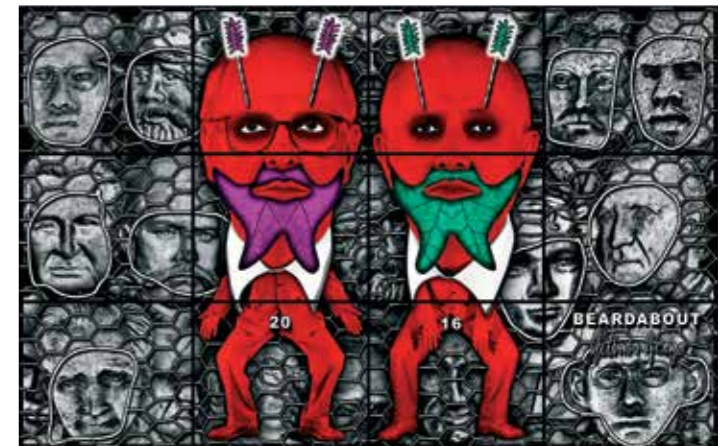


Jazz Chronicles
Αγγελική Τουμπαγκή:
Συνδέσεις
σ.06

El Sistema Greece και
Sofi Jeannin (BBC Singers)
σ.08

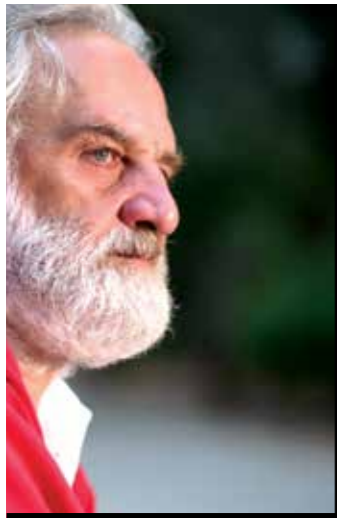


Μία συνομιλία με τους
Gilbert & George
σ.05

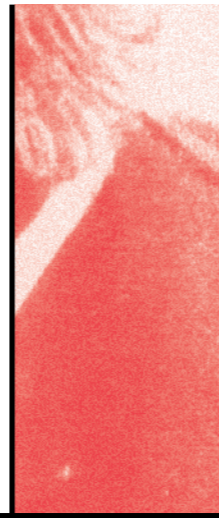


Jazz Chronicles
Μihalis Παπαδόπουλος
Acoustic Set
σ.07

Music Escapades
SigmaTaf
σ.09



Παραβάσεις:
Το Θεατρικό Αναλόγιο
του ΚΠΙΣΝ



Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης

Καρδιά του χειμῶνος,
Χριστούγεννα, 'Αις-Βασίλης, Φῶτα

Ερμηνεύει ο Δημήτρης Καταλειφός

Κυριακή 07/01 | 17.00 → ΦΑΡΟΣ 14

Οι Παραβάσεις, η σειρά θεατρικού αναλογίου του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος παρουσιάζει μια σειρά εορταστικών διηγημάτων του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη με τον Δημήτρη Καταλειφό.

Με την επιμέλεια της σκηνοθέτη και θεατρολόγου Έφης Θεοδώρου, ο **Δημήτρης Καταλειφός** ένας από τους πιο εμβληματικούς Έλληνες ηθοποιούς ερμηνεύει, στο φως του δειλινού, μερικά από τα ωραιότερα διηγήματα του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη. Με τη μουσική συνοδεία του Ταξιάρχη Γεωργούλη στο ούτι και το γαγλί tapbu, μας ταξιδεύει στις νοσταλγικές διηγήσεις του αγίου των ελληνικών γραμμάτων οι οποίες έχουν συντροφεύσει γενιές και γενιές.

Ο Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης έχει γράψει πλήθος διηγημάτων που αναφέρονται στην εορταστική περίοδο των Χριστουγέννων, της Πρωτοχρονιάς και των Φώτων και απηχούν το πνεύμα της. Όλα σχεδόν διαδραματίζονται στο νησί της καταγωγής του, τη Σκιάθο, εκεί απ' όπου άντλησε την έμπνευση για να αποδώσει μια μεγάλη τοιογραφία από ήρωες, τοπία και ήθη, σε μια γλώσσα ιδιότυπη, μοναδική, μια καθαρεύουσα εμπλουτισμένη με λαϊκά στοιχεία.

Τα περισσότερα εορταστικά διηγήματα του Παπαδιαμάντη γράφτηκαν για να δημοσιευτούν σε εφημερίδες και περιοδικά και η δραστηριότητα αυτή εξασφάλιζε στο συγγραφέα τα λιγοστά έσοδα για το βιοπορισμό του.

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



Μία συνομιλία με τους GILBERT & GEORGE

Μία ανοιχτή συζήτηση με συντονιστή
το συγγραφέα Michael Bracewell

Τετάρτη 10/01 | 19.30 → ΦΑΡΟΣ 14

Το εμβληματικό δίδυμο της σύγχρονης τέχνης, Gilbert & George, σε μία αντισυμβατική ανοιχτή συζήτηση στον Φάρο του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, με συντονιστή το συγγραφέα Michael Bracewell.

Ο Gilbert Proesch και ο George Passmore συναντήθηκαν ως φοιτητές στο Saint Martin's School of Arts το 1967. Από τότε, και για πλέον 40 χρόνια, ως ζωντανά γλυπτά, δημιουργούν μια σκληρή, ιδιότυπη, ποιητική και συγκινησιακά φορτισμένη, πρωτόγονη Αντι-Τέχνη, στην οποία η τάξη και η τρέλα βρίσκονται σε διαρκή ένταση μεταξύ τους. Τα έργα τους προβοκάρουν και θίγουν θέματα όπως η βία, ο ρατσισμός, οι διακρίσεις κατά των μειονοτήτων, ο αλκοολισμός και η σεξουαλικότητα, ενώ δεν διστάζουν να ερευνήσουν τις πιο σκοτεινές πτυχές της ανθρώπινης φύσης χρησιμοποιώντας ακόμη και λέξεις και εικόνες που θεωρούνται προκλητικές. Η αρμονική σχέση των δύο καλλιτεχνών σε κάθε τους εμφάνιση και η αμεσότητα του λόγου τους, διαμορφώνουν μια τέχνη προσεγγίσιμη από όλους. Ωστόσο, αναζητούν διαρκώς νέους τρόπους έκφρασης και επιχειρούν να εκθέτουν το θεατή στη διαφορετικότητα, δοκιμάζοντας τις αντιδράσεις του.

Βάση τους αποτελεί το Λονδίνο, τα έργα τους όμως συμπεριλαμβάνονται σε μουσεία και ιδιωτικές συλλογές σε ολόκληρο τον κόσμο (Σικάγο, Μπιλμπάο, Δουβλίνο, Κωνσταντινούπολη, Στοκχόλμη, Νέα Υόρκη, Κολογία, Λος Άντζελες, Σίδνεϋ, Άμστερνταμ, Λονδίνο κ.α.). Ο βρετανός συγγραφέας Michael Bracewell έχει εκδώσει μεταξύ άλλων τα βιβλία, *The Rise of David Bowie 1972-1973* (μαζί με τους Mick Rock και Barney Hoskyns) και *Bridget Riley: Paintings and Related Work*. Το 1997 συνάντησε για πρώτη φορά τους Gilbert & George και έκτοτε αφιέρωσε πολλά κείμενά του στην τέχνη τους, ενώ τον Νοέμβριο του 2017 κυκλοφόρησε το βιβλίο του *What is Gilbert & George?*.

Στην εκδήλωση θα υπάρχει ταυτόχρονη διερμηνεία.

Ειδικές ευχαριστίες στη Μαρίνα Ηλιάδη και τον Jean Bernier που κατέστησαν την υλοποίηση της εκδήλωσης εφικτή.

“Θέλουμε η Τέχνη μας να βγάλει τον μισαλλόδοξο που κρύβεται μέσα σε έναν φιλελεύθερο, και αντίστοιχα, τον φιλελεύθερο που κρύβεται μέσα σε έναν μισαλλόδοξο”.

Gilbert & George, 2014



Ένα αφιέρωμα στη σύγχρονη ελληνική τζαζ σκηνή, η σειρά συναυλιών του ΚΠΙΣΝ Jazz Διαχρονίες σκιαγραφεί τις διαφορετικές εκφράσεις της ελεύθερης αυτής μουσικής γλώσσας στον ελληνικό χώρο, προτείνοντας παλιούς και νέους ήχους, funk και κλασικούς ρυθμούς, ορχηστρικά και φωνητικά σχήματα.

Αγγελική Τουμπανάκη: Συνδέσεις

Κυριακή 14/01 | 21.00 → ΦΑΡΟΣ 14

Το ΚΠΙΣΝ μας προσκαλεί στα μουσικά μονοπάτια της πολυσιδούς ερμηνεύτριας, reiformer και μουσικού, Αγγελικής Τουμπανάκη, πέρα από σύνορα και νόρμες, με αφετηρία την αγάπη της για την ελεύθερη μουσική έκφραση και επικοινωνία. Μαζί με τους σολίστες Βασίλη Κετεντζόγλου στην κιθάρα, Στάθη Άννινο στο πιάνο, Απόστολο Καλτσά στο μπάσο και Ηλία Δουμάνη στα τύμπανα, αλλά και το γυναικείο πολυφωνικό σχήμα Terra Voce, θα παρουσιάσουν στο κοινό τραγούδια ορόσημα της ελληνικής δισκογραφίας και τραγούδια του κόσμου, διαφορετικών χωροχρόνων, με ένα δικό τους σύγχρονο τρόπο.

Μπάμπης Παπαδόπουλος Acoustic Set



Κυριακή 21/01 | 21.00 → ΦΑΡΟΣ 14

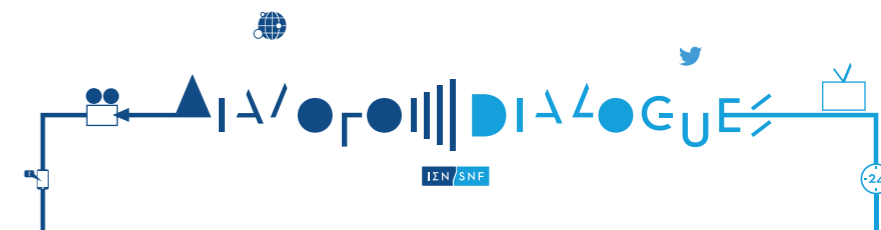
Το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος φιλοξενεί τον Μπάμπη Παπαδόπουλο, σε μία από τις σπάνιες εμφανίσεις του! Μαζί με πέντε ακόμα μουσικούς, δημιουργεί ένα ιδιαίτερο σεστέτο εγχόρδων που θα παρουσιάσει ένα Acoustic Set στον Φάρο.

Από την εποχή του συγκροτήματος Τρύπες, στις πιο πρόσφατες συνεργασίες του με καλλιτέχνες, όπως ο Θανάσης Παπακωνσταντίνου, ο Σωκράτης Μάλαμας και οι Χειμερινοί Κολυμβητές, και κυρίως, με την παράλληλη προσωπική του πορεία, ο Μπάμπης Παπαδόπουλος παραμένει καλλιτεχνικά ανήσυχος. Εξερευνητής της κιθάρας, του ήχου, της αρμονίας και της ενορχήστρωσης, δεν εφυσικάζει και δεν αναπαύεται στις δάφνες του παρελθόντος. Η μουσική που γράφει για τους δίσκους του αλλά και για ταινίες και θεατρικές παραστάσεις -με πιο πρόσφατη το *Στέλλα Κοιμήσου* του Γ. Οικονομίδη, στο Εθνικό Θέατρο- παρασέρνει τους ακροατές σε μελωδικά ταξίδια ποικίλων διαθέσεων και απρόοπτων προορισμών.

Με τους μουσικούς συνεργάστηκε και συμμετείχαν στην ηχογράφηση του τελευταίου δίσκου του Μπάμπη Παπαδόπουλου, *Μέσα στον Πόνο Είν' η Χαρά Μες στη Χαρά Είν' ο Πόνος*, ενώ αυτή την περίοδο ετοιμάζει την τέταρτη δισκογραφική δουλειά του.

Βιολί & Βιόλα: **Φώτης Σιώτας**
 Βιολί: **Μιχάλης Βρέπας**
 Μπουζούκι: **Δημήτρης Βλαχομήτρος**
 Κοντραμπάσο: **Διονύσης Μακρής**
 Τσέλο: **Τάσος Μισυρλής**

Πέμπτη 18/01 | 17.30 → ΦΑΡΟΣ 14
 (Απαιτείται προεγγραφή στο SNF.org)



Γιατί αμφισβητείται η αξιοπιστία της είδησης, γιατί πολλοί, πλέον, επιλέγουμε να ενημερωθούμε από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, και πώς μπορεί κανείς να αποφύγει την παγίδα των ψευδών ειδήσεων (fake news); Η απαξίωση, παγκοσμίως, της σύγχρονης Δημοσιογραφίας αποτελεί σημείο των καιρών ή τα αίτια είναι βαθύτερα και παλαιότερα;

Οι προκλήσεις αλλά και οι ευκαιρίες που παρουσιάζονται για τη σύγχρονη δημοσιογραφία στην Ελλάδα αλλά και τον υπόλοιπο κόσμο, σε μια εποχή που ο όγκος πληροφοριών και οι πηγές ενημέρωσης πολλαπλασιάζονται διαρκώς, θα αποτελέσουν θέμα συζήτησης μεταξύ επιστημόνων και εκπροσώπων του χώρου, στο πλαίσιο της 3ης εκδήλωσης του Ίδρυματος Σταύρος Νιάρχος ΔΙΑΛΟΓΟΙ, με τίτλο «Η Δημοσιογραφία στην Κρίση και η Κρίση στη Δημοσιογραφία».

Έμπειροι εκπρόσωποι του κλάδου θα αναπτύξουν απόψεις γύρω από τις δυσκολίες διεξαγωγής ερευνητικής δημοσιογραφίας, την έλλειψη οικονομικών πόρων αλλά και τα στεγανά προηγούμενων ετών που επέφεραν την συνολική κρίση στην ενημέρωση. Παράλληλα, τη συζήτηση θα απασχολήσει και η δύναμη του διαδικτύου και πώς αυτό μπορεί να αποτελέσει ισχυρό εργαλείο για την άσκηση έγκυρης και ανεξάρτητης δημοσιογραφίας.

Οι δημοσιογράφοι Σοφία Παπαϊωάννου, Άρης Χατζηστεφάνου και Κώστας Ζαφειρόπουλος θα αναπτύξουν συζήτηση γύρω από το κατά πόσο έχει θέση η ερευνητική δημοσιογραφία στα ελληνικά ΜΜΕ σήμερα σε σχέση με το παρελθόν καθώς επίσης και με άλλες χώρες. Ο Επίκουρος Καθηγητής του Τμήματος Δημοσιογραφίας και ΜΜΕ στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Νίκος Παναγιώτου, θα εξηγήσει πώς οι νέες τάσεις ενημέρωσης του κοινού, με δεδομένη τη στροφή προς το διαδίκτυο, καθορίζουν το μέλλον των ΜΜΕ. Ο Βαλεντίνος Τζέκας, φοιτητής του Τμήματος Πληροφορικής του Πανεπιστημίου Μακεδονίας θα μας παρουσιάσει τον αλγόριθμο που θα βοηθήσει στον εντοπισμό των fake news και τον περιορισμό της εξάπλωσής τους. Τη συζήτηση συντονίζει η δημοσιογράφος Άννα-Κύνθια Μπουσδούκου.

Στην εκδήλωση θα βρίσκονται μαζί μας και οι πρώτοι υπότροφοι του Ίδρυματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) στη Σχολή Δημοσιογραφίας του Πανεπιστημίου Columbia της Νέας Υόρκης οι οποίοι παρακολούθησαν μετεκπαιδευτικά προγράμματα δημοσιογραφίας το περασμένο καλοκαίρι, προκειμένου να μοιραστούν την εμπειρία τους σε μια προσπάθεια αναζήτησης προοπτικής στον κλάδο. Παράλληλα, θα παρουσιαστεί το Πρόγραμμα Υποτροφιών του ΙΣΝ που συνεχίζει φέτος για δεύτερη χρονιά.

Οι ΔΙΑΛΟΓΟΙ 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, SNF.org.



El Sistema Greece και Sofi Jeannin (BBC Singers)

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

Κυριακή 28/01 | 12.00 → ΦΑΡΟΣ 14

Το El Sistema Greece επιστρέφει στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, συνεχίζοντας τις ανοιχτές του δράσεις και προσκαλώντας όλα τα παιδιά να τραγουδήσουν μαζί!

Η ορχήστρα El Sistema ιδρύθηκε το 1975 από τον José Antonio Abreu με στόχο να παρέχει ευκαιρίες κοινωνικής ενσωμάτωσης, δημιουργικής έκφρασης και χαράς σε όλα τα παιδιά, ανεξαρτήτως προέλευσης. Σε αυτή την ορχήστρα η μουσική αποτελεί το συνδετικό κρίκο ανάμεσα σε παιδιά από διαφορετικές χώρες, κοινωνικά υπόβαθρα και με διαφορετικές εμπειρίες. Μέσω της μουσικής, επιδιώκεται η ενσωμάτωση και η συνοχή, η δημιουργία συλλογικής συνείδησης, η ενθάρρυνση της συνεργασίας και η διαπολιτισμική κατανόηση.

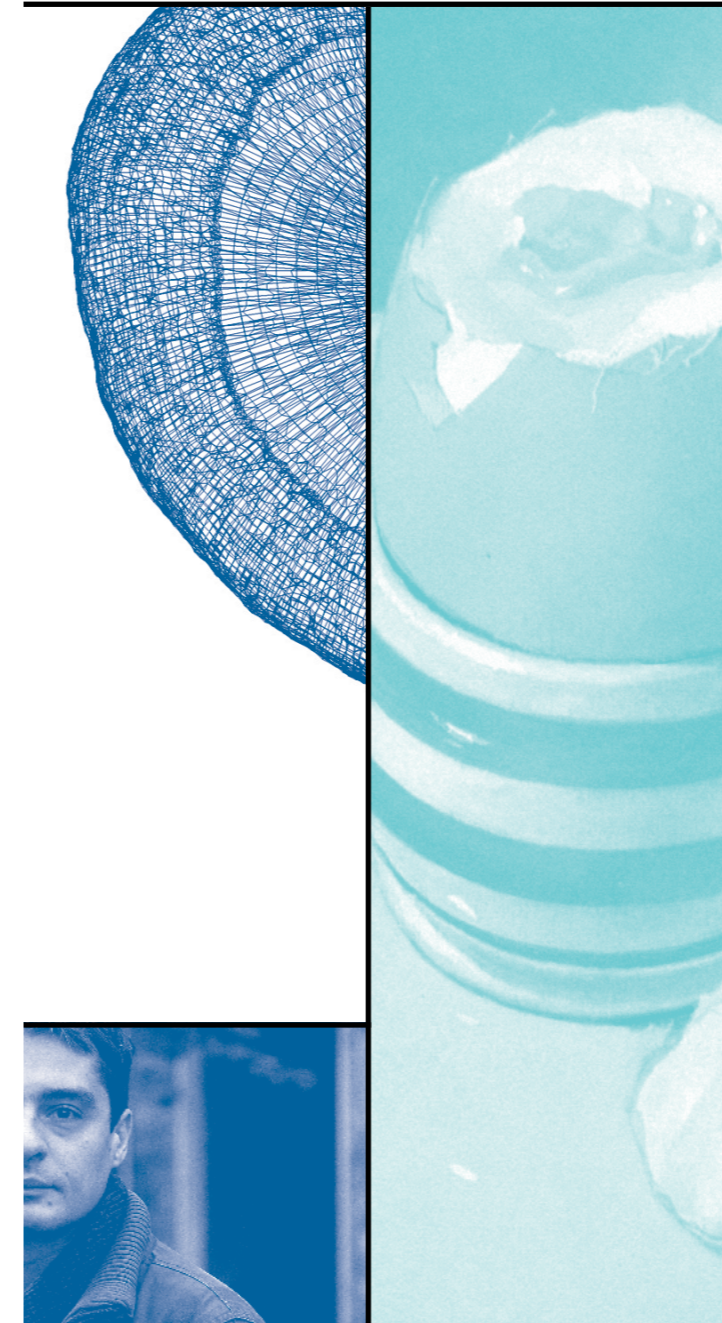
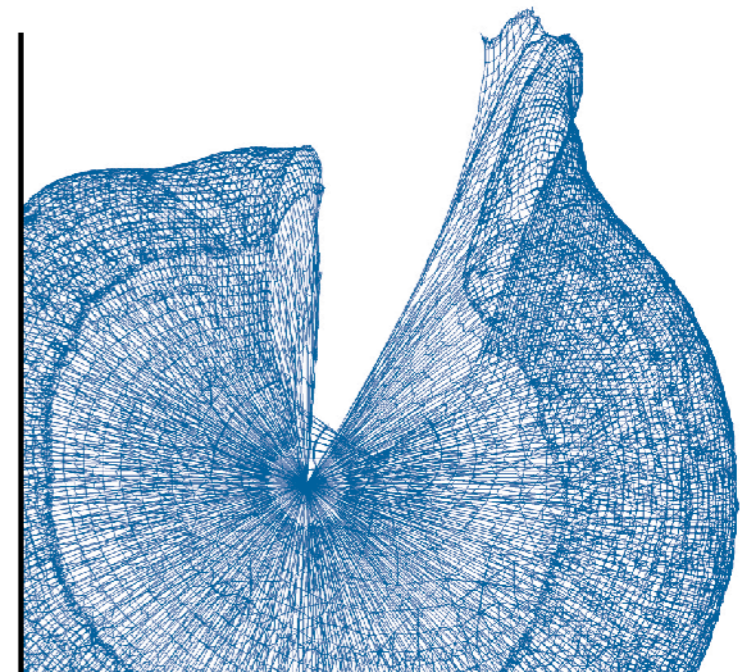
Το El Sistema Greece ιδρύθηκε τον Οκτώβριο του 2016 και είναι επίσημο μέλος του ευρωπαϊκού δικτύου των Sistema στην Ευρώπη. Στις 28 Ιανουαρίου, τα μέλη της ορχήστρας θα πραγματοποιήσουν μάθημα/ ανοιχτή πρόβα στο ΚΠΙΣΝ, με τη μουσική διευθύντρια της χορωδίας Radio France στο Παρίσι και της BBC Singers στο Λονδίνο, Sofi Jeannin, ενώ ο Ronnie Morales, από την ορχήστρα Simon Bolivar, θα μεταφέρει στο σύνολο τη δική του εμπειρία. Στο μάθημα, τέλος, το οποίο θα επικεντρωθεί στο τραγούδι και στη χορωδία, θα συμμετέχει και το φωνητικό σύνολο 8tetto.

Το 8tetto (οκτέτο) είναι ένα a capella φωνητικό σύνολο που αποτελείται από οκτώ τραγουδιστές. Το ρεπερτόριό του εκτείνεται από την κλασική ως τη σύγχρονη ελληνική και διεθνή μουσική. Πρωτοεμφανίστηκε στα μουσικά δρώμενα της Αθήνας τον Δεκέμβριο του 2012 κι έκτοτε έχει εμφανιστεί σε πολλά φεστιβάλ στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Όλα τα παιδιά μπορούν να πάρουν μέρος και μαζί με τα παιδιά του El Sistema Greece, να ανακαλύψουν τη χαρά της μουσικής, και κατ' επέκταση, τη χαρά του να συνυπάρχεις και να συνεργάζεσαι με άλλους, όσο διαφορετικοί και αν είναι από εσένα.

Music Escapades

Τα Music Escapades, η μουσική ενότητα του ΚΠΙΣΝ που παρουσιάζει τις σύγχρονες τάσεις της ελληνικής εναλλακτικής σκηνής, συνεχίζουν τη διαδρομή τους. Επόμενη στάση, ο Sigmataf.



Sigmataf

Κυριακή 28/01 | 21.00 → ΦΑΡΟΣ 14

Ο Sigmataf παρουσιάζει στο ΚΠΙΣΝ τραγούδια όλης της δισκογραφίας, από το 2010 μέχρι σήμερα. Μαζί του επί σκηνής οι μόνιμοι συνεργάτες του, Αλέκος Σώρρος στο μπάσο και το MPC 5000 και Χρήστος Μελαχροινός στο synth και στα ρυθμικά.

Ξεκινώντας από το hip hop σχήμα Προήλα, συνέχισε στο συγκρότημα Βαβυλώνα ως στιχουργός και ερμηνευτής με το ψευδώνυμο Κοράκι και από το 2010 κινείται στη δισκογραφία ως Sigmataf. Κυκλοφόρησε τα album *Ξύπνα*, *Όρα για ύπνο* (2010), *Τι κάνει σε είσαι να ; εδώ* (2012) και *EP METAVASI-3* (2017). Τον Δεκέμβριο του 2017 κυκλοφόρησε, επίσης, το *METAVASI-3/ TAREMIX* με συμμετοχές των Yosebu, Mani Deum, Το Skiagrafima, John Le Bon, Lucas The Third, Tsaouras. Ο ίδιος χαρακτηρίζει το είδος της μουσικής του ως Spoken Word. Αν υπάρχει κάτι που χαρακτηρίζει τις συναυλίες του Sigmataf είναι ο ρυθμός, η ένταση και η αμεσότητά του με το κοινό. Κι ενώ η σκηνή γεμίζει με ηλεκτρονικούς ήχους, heavy μπάσογραμμές και δυνατά μπιτς, ο Sigmataf φλερτάρει με τον κυνισμό, το σαρκασμό και το χιούμορ μέσα από τραγούδια-ιστορίες βασισμένες σε αληθινά γεγονότα. Ταυτόχρονα, ο φωτισμός που υποβόσκει παίζει με τις αισθήσεις, ενώ τα οπτικά εφέ στον προτζέκτορα δημιουργούν μια οικεία και ονειρική ατμόσφαιρα που μπορεί να σε συνεπάρει.

Δραστηριότητες για ενήλικες



Mat Pilates
σ.12



Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι
σ.13



Μαθήματα Υπολογιστών
για άτομα 65+
σ.15



SNFCC Running Team
σ.13



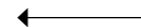
Οι Πρασινοδάχτυλοι
σ.14



Ρετανσμε
σ.13



Πλεκτή Γλυπτική
σ.15



Tai Chi
σ.12



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΕΥΞΕΙΑ

Δευτέρα-Παρασκευή
18.30-21.30

ΣΠΙΒΟΣ 6

Δευτέρα 08, 15, 22, 29/01 07.45-09.00
Πέμπτη 11, 18, 25/01 18.00-19.00
Τετάρτη 10, 17, 24, 31/01 07.45-09.00, 18.00-19.00
Παρασκευή 12, 19, 26/01 07.45-09.00

ΞΕΦΩΤΟ 1
(έως 30 συμμετοχές)

Δευτέρα 08, 15, 22, 29/01 18.00-19.30
Πέμπτη 11, 18, 25/01 08.00-09.30
Τρίτη 09, 16, 23, 30/01 08.00-09.30
Παρασκευή 12, 19, 26/01 18.00-19.30

ΞΕΦΩΤΟ 1
(έως 30 συμμετοχές)

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΕΥΞΕΙΑ

Σάββατο 13, 20, 27/01 08.30-10.00

Για ηλικίες 15-70 ετών

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ 16

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

Σάββατο 13, 20, 27/01
Κυριακή 14, 21, 28/01 14.30-17.00

ΚΑΝΑΛΙ 16

Για παιδιά άνω των 12 ετών & ενήλικες (έως 15 συμμετοχές ανά 30' με προεγγραφή στο snfcc.org/events)

Σάββατο 13, 20, 27/01, Κυριακή 14, 21, 28/01

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

ΚΑΝΑΛΙ 16

09.00-10.00 ; (6-9 ετών & 6-14 ετών ΑμεΑ)
10.00-11.00 ; (9-12 ετών)
11.00-12.00 ; (17+ και ενήλικες)
12.00-13.00 ; (12-17 ετών)
13.00-14.00 ; (17+ και ενήλικες & 14+ ΑμεΑ)

Άσκηση για όλους

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

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Mat Pilates

Η μέθοδος Pilates αποτελεί έναν δημιουργικό τρόπο εκγύμνασης με έμφαση στην ενδυνάμωση του κέντρου του σώματος για τη διατήρηση της σωστής στάσης σώματος, τη βελτίωση της ευλυγισίας και της ισορροπίας. Συμβάλλει στην ανανέωση της διάθεσης και στην αποβολή του στρες. Πραγματοποιείται πάνω σε στρώματα με ειδικά όργανα γυμναστικής (δαχτυλίδια, 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

SNFCC Running Team

Οι φίλοι του τρεξίματος ενώνουν τις δυνάμεις τους, δημιουργώντας μία ομάδα η οποία προπονείται κάθε Σάββατο στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος 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

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 Ιανουάριο το Καγιάκ θα πραγματοποιηθεί από την πλευρά του Κέντρου Επισκεπτών.

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. Η ιστιοπλοΐα προσφέρεται για όλους, ανεξαρτήτως φυσικής κατάστασης ή αναπηρίας.



Τρίτη 09, 16, 23, 30/01 16.30-17.45
Σάββατο 13, 20, 27/01 08.30-09.45

ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2

ΞΕΦΩΤΟ 1

Τετάρτη 10, 17, 24, 31/01 09.00-10.15
Πέμπτη 11, 18, 25/01 09.00-10.15

Για ηλικίες 50+ (έως 30 συμμετοχές)

ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ 4

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

Qigong

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

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Κυριακή 14, 21, 28/01 11.00-13.00

ΕΣΠΛΑΝΑΔΑ 17

Petanque

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

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος

Τετάρτη 24/01 17.30-19.00
19.00-20.30

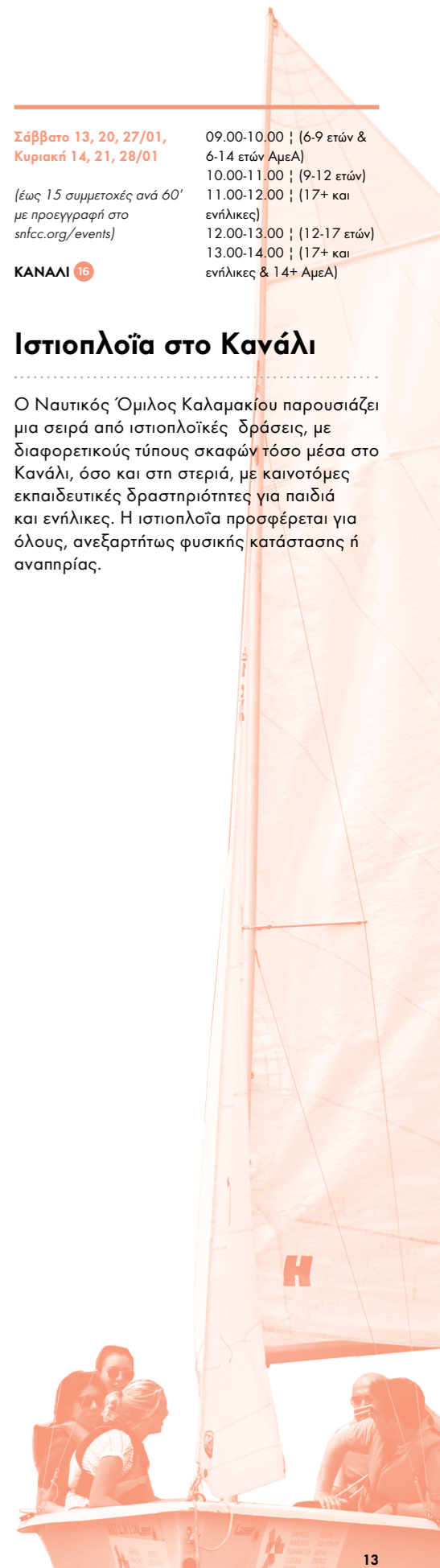
(έως 20 συμμετοχές ανά εργαστήριο)

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. Περιλαμβάνεται πρακτική εξάσκηση σε ειδικά προπλάσματα.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΙΔΕΩΝ

Τρίτη 09, 16, 23, 30/01 Για ενήλικες 50+
18.00-20.00 (έως 20 συμμετοχές)

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. Ο συνδυασμός νοητικής και σωματικής δραστηριότητας συντελεί αποφασιστικά στην πρόληψη της άνοιας και της νόσου Alzheimer. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε άτομα άνω των 50 ετών.

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

ΦΥΣΗ

Κυριακή 14, 21, 28/01
13.00-14.30

ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ 20
(έως 25 συμμετοχές)

Οι Πρασινοδάχτυλοι

Η ενασχόληση με τα φυτά προσφέρει ευχαρίστηση και συμβάλλει στην ψυχική ισορροπία και ευεξία αποφορτίζοντάς μας από τους έντονους ρυθμούς της καθημερινότητας, ενώ καλλιεργεί την περιβαλλοντική συνείδηση. Στη δραστηριότητα αυτή οι συμμετέχοντες θα εντρυφήσουν στον κόσμο των φυτών και θα αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τις ανάγκες και τη φροντίδα τους ενώ θα αναπτυχθούν οι εξής θεματικές ενότητες: συλλογή πολλαπλασιαστικού υλικού, τεχνικές εμβολιασμού, μέθοδοι πολλαπλασιασμού, ανάπτυξη σπορόφυτων, μεταφύτευση, σκληραγώγηση φυτών.

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

Σάββατο 20/01
11.00-14.00

ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2
(έως 30 συμμετοχές)

Μιλάμε για τα φυτά του Πάρκου:

Χειμερινά λαχανικά στον κήπο και στο πιάτο μας

Εργαστήριο για τα χειμωνιάτικα λαχανικά, μέρος της μεσογειακής κληρονομιάς που φιλοξενείται στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος. Μαθαίνουμε για την υψηλή διατροφική τους αξία, τα μυστικά της καλλιέργειάς τους, το έδαφος και το μικρόκοσμο που τα περιβάλλει.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Παναγιώτης Παπαδόπουλος, Γεωπόνος MSc

ΤΕΧΝΕΣ & ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΕΣ

Τετάρτη 10, 17, 24, 31/01 (έως 15 συμμετοχές ανά εργαστήριο)
18.00-19.30
19.30-21.00

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Εργαστήρια Δοκιμής:

Σελιδοδείκτες στην ιστορία της τέχνης

Το μήνα αυτό γυρνάμε σελίδα στο καλλιτεχνικό κίνημα του Ρομαντισμού, συναντώντας το έργο του Γερμανού τοπιογράφου, Caspar David Friedrich. Αντλώντας έμπνευση από τα αλληγορικά τοπία του, θα ανακαλύψουμε το λυρισμό και την πνευματικότητα στη φύση, δοκιμάζοντας να δημιουργήσουμε πανοραμικά χειμερινά τοπία με την τεχνική της υδατογραφίας.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Χριστίνα Τσιμισιζέλη, Εικαστικός

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Δευτέρα 08, 15, 22, 29/01 (έως 20 συμμετοχές)
18.30-20.30

ΑΙΘΟΥΣΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΕΒΕ 11

Επεξεργασία φωτογραφιών online

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

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Foundation / Χρύσα Γκαγκόση, ψηφιακός σχεδιασμός

Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία στα συγκεκριμένα προγράμματα. Οι συμμετέχοντες μπορούν να έχουν μαζί τους φορητούς υπολογιστές αν το επιθυμούν.

Κυριακή 14/01
11.00-14.00

ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ ΕΒΕ 11

Για μελλοντικούς και νέους γονείς με μωρά έως 18 μηνών (έως 25 συμμετοχές με προεγγραφή στο snfcc.org/events)

Πλεκτή Γλυπτική:

Χρόνος για αναπνοή

Η ενόπτη αυτή αντλεί έμπνευση από καλλιτεχνικές πρακτικές αναβίωσης του παραδοσιακού εργόχειρου προσκαλώντας νέους και μελλοντικούς γονείς να μυηθούν στην αγχολυτική τέχνη του πλεξιματος κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου της μητρότητας/πατρότητας. Σε αυτό το εργαστήριο, με αναφορά στα πλεκτά περιβάλλοντα της Βραζιλιάνας γλύπτριας Maria Neromusceno που μας επιστρέφουν στον ζωτικό μικρόκοσμο της γυναικείας μήτρας και στα πλεκτά χταπόδια του Octo Project που σχεδιάστηκαν για να καθιστούν τα πρόωρα μωρά, οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν με βελονάκι διάφορες μορφές που θα γίνουν τρυφεροί σύντροφοι του μωρού.

*Το Octo Project ξεκίνησε το 2013 στη Δανία και εξαπλώθηκε σε διάφορες χώρες καλώντας εθελοντές να πλέξουν χρωματιστά μικρά χταποδάκια για τα μωρά της θερμοκοιτίδας.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Very Young Contemporary Art (VYCA)

Πέμπτη 11, 18, 25/01 (έως 20 συμμετοχές)
18.30-20.30

ΑΙΘΟΥΣΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΕΒΕ 11

Εισαγωγή στον Κώδικα: Παιζω με τον κώδικα

Αυτοτελή εργαστήρια για να μάθουμε τι είναι ο προγραμματισμός και πώς η χρήση κώδικα έχει βελτιώσει την καθημερινότητά μας. Μέσα από μια βιωματική άσκηση θα δούμε πώς λειτουργεί ένα πρόγραμμα φτιάχνοντας έναν απλό αλγόριθμο. Το παιχνίδι θα βοηθήσει να κατανοήσουμε με περισσότερη λεπτομέρεια τι χρειάζεται για να γράψουμε οι ίδιοι ένα πρόγραμμα, διευρύνοντας έτσι τις δυνατότητές μας και μαθαίνοντάς μας να σκεφτόμαστε πιο μεθοδικά για την επίλυση καθημερινών προβλημάτων. Οι συμμετέχοντες δεν χρειάζεται να έχουν γνώσεις πληροφορικής.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Foundation / Αποστόλης Λιανός, διαδικτυακό μάρκετινγκ

Σάββατο 27/01
11.30-14.30

ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

(έως 75 συμμετοχές, εργαστήρια σε συνεκόμενη ροή)

Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη:

Παιχνίδια Ισορροπίας
Εργαστήρια για παιδιά 7+, νέους και οικογένειες, με ή χωρίς αναπηρία

Αυτό το μήνα κατασκευάζουμε ξύλινες κινητές κατασκευές και πειραματιζόμαστε με την αιώρηση και την ταλάντωση γλυπτικών μορφών. Με έμπνευση από το γλύπτη Alexander Calder, τα κινούμενα γλυπτά του Susumu Shingu που κοσμούν το ΚΠΙΣΝ και σύνθετες τεχνικές όπως origami, e mobile, κολάζ και assamblage, οι συμμετέχοντες, χρησιμοποιώντας πληθώρα υλικών, χρωμάτων και υφών, θα δημιουργήσουν ευφάνταστα, κινούμενα γλυπτά που μεταμορφώνονται!

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

Δευτέρα - Τετάρτη - Παρασκευή
11.00-12.00, 12.30-13.30, 14.00-15.00
11.00-12.00, 14.00-15.00, 15.00-16.00

ΑΙΘΟΥΣΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΕΒΕ 11 (έως 16 συμμετοχές)

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.



Καγιάκ στο Κανάλι
σ.18

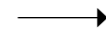


Οι κηπουροί του Πάρκου
σ.20

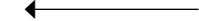


Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη
σ.21

Μαθήματα
ασφαλούς
οδήγησης
ποδήλατου
σ.19



Εργαστήρια Λάθους
σ.21



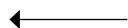
Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη
σ.21



Νέοι Μηχανικοί
σ.20



Παιχνίδια
για οικογένειες
σ.19



Τετάρτη 10, 17, 24, 31/01 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

Παρασκευή 12, 19, 26/01 Για παιδιά 5-10 ετών
(έως 20 συμμετοχές)

ΣΤΙΒΟΣ 6

Αθλητικά Παιχνίδια

Μια δραστηριότητα για παιδιά στο Πάρκο με σκοπό την ψυχαγωγία και τη 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 13, 20, 27/01 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 του τρεξίματος ενώνουν τις δυνάμεις τους, δημιουργώντας μία ομάδα η οποία προπονείται κάθε Σάββατο στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος 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 13, 20, 27/01 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 13, 20, 27/01 Για παιδιά 3-6 ετών
Κυριακή 14, 21, 28/01 (έως 20 συμμετοχές)
12.00-13.15

ΣΤΙΒΟΣ 6

Δημιουργική ενόργανη

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! Η κυβίστηση, το τρέξιμο και η στροφή βοηθούν στη σωστή ανάπτυξη του σώματος και βελτιώνουν την ευλυγισία και τη μυϊκή συναρμογή.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος



Κυριακή 28/01 Για παιδιά και γονείς
10.00-14.00

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



Σάββατο 13, 20, 27/01 09.00-10.00 † (6-9 ετών & 6-14 ετών ΑμεΑ)
Κυριακή 14, 21, 28/01 10.00-11.00 † (9-12 ετών)

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

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.

Η ιστιοπλοΐα προσφέρεται για όλους, ανεξαρτήτως φυσικής κατάστασης ή αναπηρίας.

Σάββατο 13, 20, 27/01 Για παιδιά άνω των 12 ετών & ενήλικες
Κυριακή 14, 21, 28/01 14.30-17.00 (έως 15 συμμετοχές ανά 30' με προεγγραφή στο snfcc.org/events)

ΚΑΝΑΛΙ 16

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 Ιανουάριο το Καγιάκ θα πραγματοποιηθεί από την πλευρά του Κέντρου Επισκεπτών.

Σάββατο 13, 20, 27/01 Για παιδιά 6-12 ετών
13.00-14.15 (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 κάθε μέλους της ομάδας. Μέσα από μη ανταγωνιστικά παιχνίδια, επικοινωνία και ομαδική εξερεύνηση, τα παιδιά θα ανακαλύψουν ότι η χαρά δεν κρύβεται μόνο στη νίκη.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος





ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Παρασκευή 19/01
18.30-19.30

Για παιδιά 6-8 ετών
(έως 20 συμμετοχές)

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 26/01
18.30-19.30

Για παιδιά 12-15 ετών
(έως 20 συμμετοχές)

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 καθημερινότητά τους.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: STEM

ΦΥΣΗ

Κυριακή 14, 21, 28/01
10.30-12.00

Για παιδιά 5-9 ετών
(έως 25 συμμετοχές)

ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ 20

Οι κηπουροί του Πάρκου

Ο Ιανουάριος αφήνει τα ψυχρά σημάδια του παντού. Και ενώ η φύση, τα ζώα, τα έντομα και τα πουλιά ξεκουράζονται, οι μικροί κηπουροί του Πάρκου συνεχίζουν τη δράση φροντίζοντας τον Λαχανόκηπο, εξερευνώντας και ανακαλύπτοντας το Πάρκο!

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Σταυρούλα Κατσιογιάννη, Γεωπόνος-Αρχιτέκτων τοπίου MSc
Σταμάτης Καβασιλής, Γεωπόνος-Εδαφολόγος



ΤΕΧΝΕΣ & ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΕΣ

Πέμπτη 11, 18, 25/01
17.30-18.15
18.45-19.30

Για παιδιά ηλικίας 1-3 ετών με τους γονείς τους
(έως 15 παιδιά ανά εργαστήριο με προεγγραφή στο snfcc.org/events)

ΠΑΙΔΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Με το 1, με το 2, με το 3... Παίζουμε;

Με άκρως παιχνιδιάρικη διάθεση, τα μικρά παιδιά και οι γονείς τους υποδέχονται το νέο έτος και καλούνται να κατασκευάσουν με υλικά φιλικά προς το περιβάλλον, αγαπημένα παιχνίδια όλων των εποχών.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Ειρήνη Περισίδου, Ιστορικός Τέχνης, Εμπυκώτρια ΕΠ
Βοηθός: Χριστίνα Μειμαρίδη-Μουσειοπαιδαγωγός

Κυριακή 14, 21, 28/01
11.00-13.30

Για παιδιά 4+ με τους γονείς τους
(έως 20 συμμετοχές -παιδιά και γονείς- ανά 30' με σειρά προτεραιότητας)

ΞΕΦΩΤΟ 1

Πικνίκ με τους ζωγράφους του κόσμου!

Το πικνίκ στα μουσεία του κόσμου συνεχίζεται και τον Ιανουάριο. Με οδηγό ένα χάρη-τραπεζομάνηλο και ξύλινα βέλη για πυξίδα, τα παιδιά περιηγούνται στον κόσμο και ανακαλύπτουν σύγχρονα έργα τέχνης. Όταν το μαγικό καλάθι ανοίξει, θα μας βοηθήσει να δημιουργήσουμε ζωγραφιές και σχέδια, εμπνευσμένα από το έργο των Jean Michel Basquiat, Jeff Koons, Gabriel Orozco, Ai Weiwei και πολλών άλλων σύγχρονων εικαστικών.

Η ομάδα Playroom θα σας περιμένει στο σημείο του Πευκώνα, στο Ξέφωτο, φορώντας μωβ ποδιές!

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Playroom

Σάββατο 13, 20, 27/01
17.00-18.00
18.00-19.00
19.00-20.00

Για παιδιά όλων των ηλικιών με τους γονείς τους
(έως 30 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

Ευκαιρία για δημιουργικά λάθη! Εικαστικές συναντήσεις όπου τα λάθη επιτρέπονται, η γόμα απουσιάζει, οι γραμμές δεν περιορίζουν και η φαντασία έχει τον πρώτο λόγο! Αυτό το μήνα, ανοίγουμε σελίδα στο καλλιτεχνικό κίνημα του Ρομαντισμού, συναντώντας το έργο του Άγγλου τοπιογράφου, William Turner. Αντλώντας έμπνευση από τις ατμοσφαιρικές θαλασσογραφίες του, θα ανακαλύψουμε φυσικά φαινόμενα, δημιουργώντας θαλασσινά τοπία με την τεχνική της υδατογραφίας.

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Χριστίνα Τσιουσιζέλη, Εικαστικός

Σάββατο 27/01
11.30-14.30

(έως 75 συμμετοχές, εργαστήρια σε συνεκόμενη ροή)

ΠΑΙΔΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΒΕ 11

Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη:

Παιχνίδια Ισορροπίας
Εργαστήρια για παιδιά 7+, νέους και οικογένειες, με ή χωρίς αναπηρία

Αυτό το μήνα κατασκευάζουμε ξύλινες κινητές κατασκευές και πειραματιζόμαστε με την αιώρηση και την ταλάντωση γλυπτικών μορφών. Με έμπνευση από το γλύπτη Alexander Calder, τα κινούμενα γλυπτά του Susumu Shingu που κοσμούν το ΚΠΙΣΝ και σύνθετες τεχνικές όπως origami, mobile, κολάζ και assemblage, οι συμμετέχοντες, χρησιμοποιώντας πληθώρα υλικών, χρωμάτων και υφών, θα δημιουργήσουν ευφάνταστα, κινούμενα γλυπτά που μεταμορφώνονται!

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

Κυριακή 28/01
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 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). Σε αυτό το εργαστήριο, οι συμμετέχοντες πειραματίζονται με την τεχνική του καλιγράμματος, ένα είδος ποιήματος με ελευθερία στη γραφή και την τοποθέτηση των λέξεων στο χαρτί. Γράφοντας με σχήματα και σχεδιάζοντας με λέξεις, σχηματίζουν με εικόνα αυτό που περιγράφουν οι στίχοι.

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)



Ρενάτο Τζανέλλα / Πιοτρ Ίλιτς Τσαϊκόφσκι Ο Καρνοθραύστης Μπαλέτο για παιδιά

13, 14, 16, 21, 27/01 & 02,
03, 8, 10, 11/02

Ώρα έναρξης:
Καθημερινές 11.00
Σάββατα 18.30
Κυριακές 12.00

ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ
ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ 13

Ο *Καρνοθραύστης*, μια από τις πιο επιτυχημένες παραγωγές του Μπαλέτου της Εθνικής Λυρικής Σκηνής, επιστρέφει σε νέα εκδοχή για παιδιά. Με σύμμαχο τα παραμυθένια σκηνικά και κοστούμια του Κριστόφ Κρέμερ από την Κρατική Όπερα της Βιέννης και την ανάλαφρη, ονειρική χορογραφία του Ρενάτο Τζανέλλα, το μπαλέτο του Τσαϊκόφσκι θα παρουσιαστεί σε πρωινές και απογευματινές παραστάσεις για σχολεία και οικογένειες.

Χορογραφία: Ρενάτο Τζανέλλα
Σκηνικά-κοστούμια: Κριστόφ Κρέμερ

Στις παραστάσεις Σαββάτου και Κυριακής συμμετέχει η **Ορχήστρα της ΕΛΣ**, σε μουσική διεύθυνση **Γιώργου Ζιάβρα**, καθώς και η **Παιδική Χορωδία της ΕΛΣ** σε μουσική διεύθυνση **Κωνσταντίνος Πιτσιάκου**
Με τους Α΄ Χορευτές, τους Σολίστ, τους Κορυφαίους και το Corps de ballet της Εθνικής Λυρικής Σκηνής



Τζάκομο Πουτσίνι Τόσκα

26, 28, 31/01 & 04, 06,
09/02

Ώρα έναρξης:
20.00

ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ
ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ 13

Η παραγωγή που σκηνοθέτησε το 2007 ο Νίκος Πετρόπουλος μετά από πρόσκληση του τότε καλλιτεχνικού διευθυντή, Στέφανου Λαζαρίδη, επιστρέφει. Τοποθετημένη την περίοδο του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου στη Ρώμη, η παράσταση υπογραμμίζει το στοιχείο της βίας και του σαδισμού, ενώ επιτρέπει στα ακραία συναισθήματα να εκφραστούν με ακόμα μεγαλύτερη ένταση. Στη Β΄ Πράξη της όπερας ο εκβιασμός της πρωταγωνίστριας από τον λάγνο αξιωματικό Σκάρπια και η σκηνή κατά την οποία η Τόσκα τον φονεύει αποκτούν διαστάσεις θρίλερ.

Η ασπρόμαυρη αισθητική της παραγωγής και οι υποβλητικοί φωτισμοί δίνουν στο θέαμα αέρα κινηματογραφικής ταινίας και ειδικότερα παραπέμπουν στις ταινίες του ιταλικού νεορεαλισμού.

Στον ρόλο του Σκάρπια ντεμπούταρει ο **Δημήτρης Τηλιακός**, ενώ στον ρόλο του τίτλου η **Τσέλια Κοστέα**.

Μουσική διεύθυνση: Λουκάς Καρτινός
Σκηνοθεσία-σκηνικά-κοστούμια: Νίκος Σ. Πετρόπουλος

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



Χαράλαμπος Γωγιός / Δημήτρης Δημόπουλος / Αλέξανδρος Ευκλείδης **Το λυκόφως των χρεών**

Όπερα σε παράφραση



07, 10, 12, 14, 17/01

Ώρα έναρξης:
20.30

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

Βασισμένο στο μουσικό δράμα του Ρίχαρντ Βάγκνερ **Το λυκόφως των θεών** Παραγγελία της Εναλλακτικής Σκηνής της ΕΛΣ

Η πολυσυζητημένη όπερα σε παράφραση *Το λυκόφως των χρεών* που εγκαινίασε την επίσημη λειτουργία της Εναλλακτικής Σκηνής της Εθνικής Λυρικής Σκηνής στο ΚΠΙΣΝ, επιστρέφει για μόνο πέντε παραστάσεις! Πρόκειται για μια ριζική διασκευή του *Λυκόφωτος των θεών* του Ρίχαρντ Βάγκνερ. Ο Χαράλαμπος Γωγιός (μεταγραφή), ο Δημήτρης Δημόπουλος (λιμπρέτο) και ο Αλέξανδρος Ευκλείδης (ιδέα-σκηνοθεσία), δημιουργούν μία νέα εκδοχή του επαναστατικού αριστουργήματος του Βάγκνερ, όπου αντί της μυθικής Βαλχάλας κατακρημνίζεται συμβολικά η Ακρόπολη. Οι βαγκνερικοί ήρωες κατφορίζουν από τον Ρήνο και τα τευτονικά δάση στην Ελλάδα του βράχου και του κύματος, ενώ τα «λαϊτμοτίβ» του Βάγκνερ αντικαθίστανται από πασίγνωστα ελληνικά μουσικά θέματα.

Μεταγραφή-μουσική διεύθυνση: Χαράλαμπος Γωγιός
Κείμενο: Δημήτρης Δημόπουλος
Ιδέα-σκηνοθεσία: Αλέξανδρος Ευκλείδης



25, 26, 27, 28/01
02, 03/02

Ώρα έναρξης:
20.30

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ
ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

Oper(O) Orpheus

Μουσικό Θέατρο

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 ομάδα Oper(O) επικεντρώνει τη δραματουργία της σε τέσσερις σκηνές του μύθου -σε τέσσερις «στιγμές»- αποφεύγοντας μια γραμμική αφήγηση. Κατά τη διάρκεια της παράστασης, παρακολουθούμε την κάθοδο του Ορφέα προς τον Άδη και την καταληκτική αποτυχία του να κερδίσει τη μάχη μαζί του. Η παράσταση *Orpheus* αποτελεί τη σκηνική διερεύνηση, με τα εργαλεία του μουσικού θεάτρου, των ακατάβλητων λόγων που οδηγούν τον άνθρωπο στην αιώνια αυτή ήττα. Μια ήττα που δεν σηματοδοτεί το τέλος, αλλά την επιστροφή και την απελευθέρωση.

Ιδέα-σύλληψη: Oper(O)

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΕΛΣ

08/01 & κάθε Δευτέρα
18.00-20.00
Συνάντηση στα ταμεία της
ΕΛΣ στις 17.45

Πληροφορίες-εγγραφές:
education@nationalopera.gr

Απευθύνεται σε ενήλικες ξένων κοινοτήτων, μετανάστες, πρόσφυγες, αλλοδαπούς και ημεδαπούς. Δεν απαιτείται προηγούμενη μουσική γνώση ή ενασχόληση. Το πρόγραμμα υλοποιείται δωρεάν

11/01 & κάθε Πέμπτη
18.00

Αίθουσες Δοκιμών
Μπαλέτου ΕΛΣ
στο ΚΠΙΣΝ 13

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

Δεν απαιτείται προηγούμενη γνώση ή ενασχόληση με τον χορό. Το πρόγραμμα υλοποιείται δωρεάν.

Σάββατο 20/01 &
Κυριακή 21/01
11.00-13.00

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

Το εργαστήριο έχει διάρκεια διάρκειας και ολοκληρώνεται σε κύκλο 2 συναντήσεων. Ανώτατος αριθμός συμμετεχόντων: 20 συμμετέχοντες

Δωρεάν συμμετοχή με σειρά προτεραιότητας.

Διαπολιτισμική Χορωδία

Η Διαπολιτισμική χορωδία της Εναλλακτικής Σκηνής της ΕΛΣ δημιουργήθηκε και λειτουργεί από τον Ιανουάριο του 2017 στο πλαίσιο των Εκπαιδευτικών και Κοινωνικών προγραμμάτων της ΕΛΣ, με σκοπό να φέρει κοντά μόνιμους ή προσωρινούς κατοίκους της Αθήνας: πρόσφυγες, μετανάστες, αλλά και ημεδαπούς. Το ρεπερτόριό της συνδυάζει παραδοσιακά τραγούδια από τις χώρες προέλευσης των συμμετεχόντων με χορωδιακό ρεπερτόριο και αποτελεί ένα χώρο δημιουργίας, έκφρασης και κοινωνικής δικτύωσης των συμμετεχόντων. Τα μόνιμα μέλη της συμμετέχουν ενεργά στην έρευνα κι επιλογή του ρεπερτορίου της χορωδίας με στόχο την αυξανόμενη εξωστρέφεια της δράσης.

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

Διεύθυνση χορωδίας: Βασούλα Δελλή

Χορεύοντας τον χορό μου

Εργαστήριο κίνησης για άτομα με κινητικές και αισθητηριακές αναπηρίες & για άτομα χωρίς αναπηρίες.

Η Εναλλακτική Σκηνή και οι Εκπαιδευτικές - Κοινωνικές Δράσεις της Εθνικής Λυρικής Σκηνής πραγματοποιούν εργαστήριο κίνησης με τον τίτλο *Χορεύοντας τον χορό μου*, το οποίο απευθύνεται σε άτομα με κινητικές και αισθητηριακές αναπηρίες και άτομα χωρίς αναπηρίες.

Στόχος του εργαστηρίου είναι να διερευνηθεί η σχέση του ατόμου με τη σωματικότητα και τα όριά της. Η μέθοδος που θα προταθεί κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου βασίζεται στην ενέργεια και την ελευθερία που υπαγορεύει η τέχνη του ισπανικού φλαμένκο. Η ομάδα χορού Vulerinas, υπεύθυνη για τον συντονισμό του εργαστηρίου, σημειώνει ότι «στο είδος αυτό η ελεύθερη έκφραση συναισθημάτων συναντά την αυστηρή δομή των λαϊκών ρυθμών και της μουσικής του ισπανικού νότου».

Διεύθυνση χορωδίας: Βασούλα Δελλή

Γνωρίζοντας την όπερα και το μπαλέτο Ο Καρυοθραύστης

Εκπαιδευτικά εργαστήρια καλλιτεχνικής δημιουργίας και έρευνας με αφορμή τις παραγωγές όπερας και μπαλέτου της ΕΛΣ

Εργαστήριο για την παραγωγή της Κεντρικής Σκηνής της ΕΛΣ, Αίθουσα Σταύρος Νιάρχος, **Ο Καρυοθραύστης** για παιδιά ηλικίας 8 έως 11 ετών.

Ένα εργαστήριο με αφορμή την παραγωγή μπαλέτου *Ο Καρυοθραύστης*. Τα παιδιά θα γνωρίσουν και θα χρησιμοποιήσουν εργαλεία του μπαλέτου και του θεάτρου για να φτιάξουν τη δική τους, δίνοντας ζωή στα δικά τους παιχνίδια. Στο τέλος του εργαστηρίου τα παιδιά θα παρουσιάσουν στους γονείς και κηδεμόνες τους τη δική τους ιστορία παρασέρνοντας τους σε ένα ταξίδι-έκπληξη όπου τα παιχνίδια ζωντανεύουν! Οι συμμετέχοντες θα φύγουν παίρνοντας μαζί τους μια αναμνηστική κατασκευή.

Σχεδιασμός / Υλοποίηση:

Κατερίνα Γεβελτζή (χορευτριά/παιδαγωγός),
Μάρω Πέτλη (θεατρολόγος/ηθοποιός)



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 Ίδρυματος 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 εισόδους, 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 Κίосκι 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 & Ψηφιακές υπηρεσίες

Το ΚΠΙΣΝ διαθέτει δωρεάν Wi-Fi: SNFCC-FREE-WIFI, ενώ παρέχει δωρεάν χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών στους χώρους της Εθνικής Βιβλιοθήκης της Ελλάδος. Επιπλέον, μέσω της πλατφόρμας www.pressreader.com οι επισκέπτες έχουν δωρεάν πρόσβαση σε περισσότερα από 5.000 περιοδικά και εφημερίδες σε ψηφιακή μορφή, σε 60 διαφορετικές γλώσσες.

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 φιλοξενηθεί 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

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

Πράσινη Διαχείριση

Το ΚΠΙΣΝ κατέκτησε την πλατινένια Πιστοποίηση LEED ως Πράσινο Κτίριο. Η πιστοποίηση LEED αναπτύχθηκε από το Αμερικανικό Συμβούλιο Πράσινων Κτιρίων (U.S. Green Building Council) ως Διεθνές Σύστημα Πιστοποίησης Πράσινων Κτιρίων και θεωρείται η υψηλότερη δυνατή διάκριση για περιβαλλοντικά και βιώσιμα κτίρια. Πιστοποιεί ότι ένα κτίριο έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί 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, την ορθολογική διαχείριση των πόρων και την αντιμετώπιση των επιπτώσεών τους. Πρόκειται για μια μοναδική διάκριση η οποία επιτυγχάνεται μέσα από μια ιδιαίτερα απαιτητική διαδικασία. Η πλατινένια πιστοποίηση του ΚΠΙΣΝ αποτελεί την πρώτη διάκριση αυτού του είδους για πολιτιστικό έργο τέτοιας κλίμακας στην Ελλάδα και την Ευρώπη.

Δευτέρα-Κυριακή
06.00-00.00

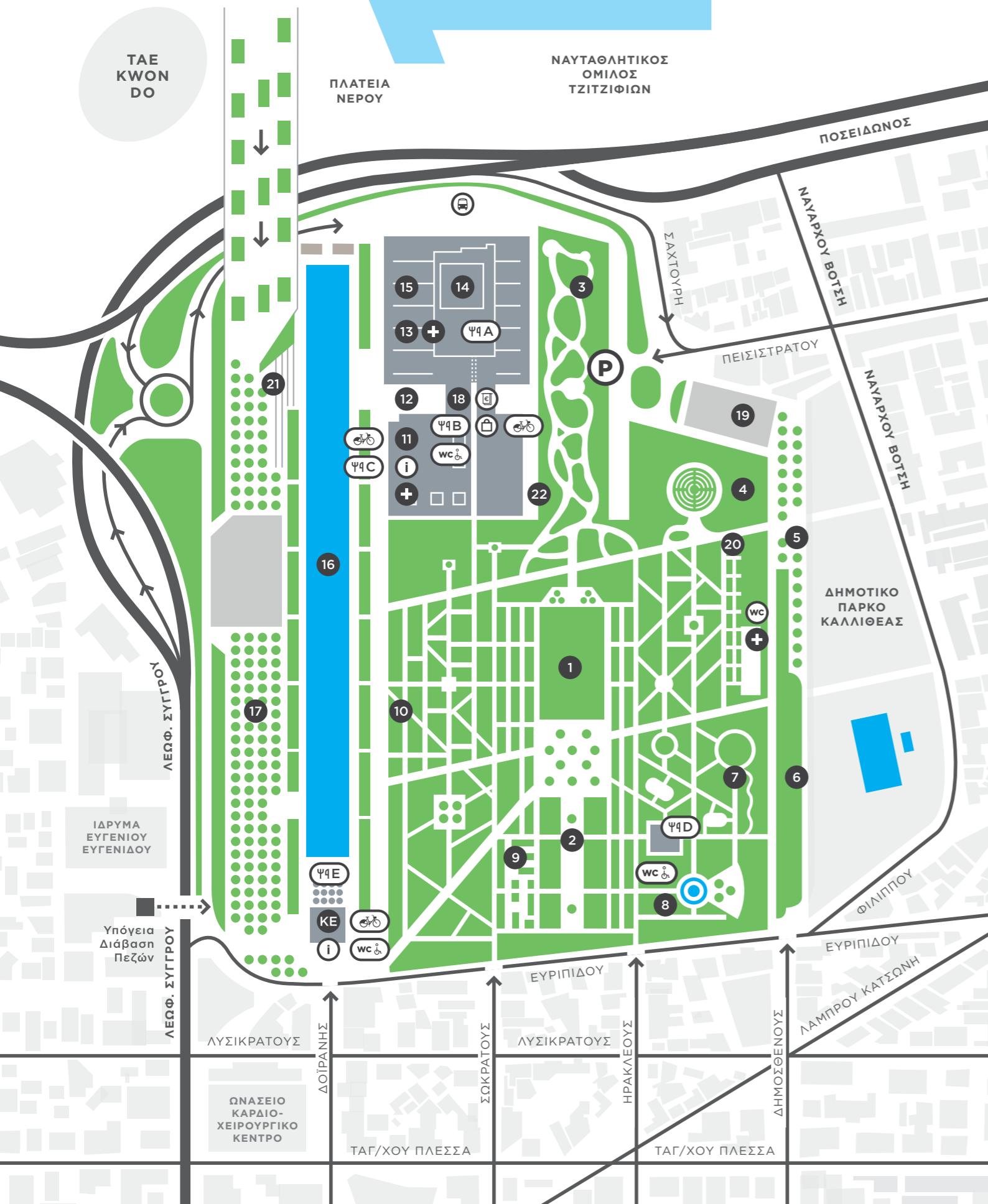
ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΠΙΣΝ 18

Κύπελλο Σπύρου Λούν

Το Ασημένιο Κύπελλο που εμπνεύστηκε και σχεδίασε ο Michel Bréal για τον Πρώτο Μαραθωνιόνικη, 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 Ίδρυματος 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
- 2 Πευκώνας
- 3 Νότια Μονοπάτια
- 4 Λαβύρινθος
- 5 Υπαίθρια Όργανα Γυμναστικής
- 6 Στίβος
- 7 Παιδικές Χαρές
- 8 Πίδακες Νερού
- 9 Μουσικός Κήπος
- 10 Μεσογειακός Κήπος

- 11 Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος
- 12 Αγορά
- 13 Εθνική Λυρική Σκηνή
- 14 Φάρος
- 15 Πανοραμικά Σκαλιά
- 16 Κανάλι
- 17 Εσπλανάδα
- 18 Υποδοχή ΚΠΙΣΝ
- 19 Υπαίθριο Πάρκινγκ Λεωφορείων

- 20 Λαχανόκηπος
- 21 Σκαλοπάτια στο Κανάλι
- 22 Buffer Zone
- ΚΕ Κέντρο Επισκεπτών
- Σημείο Ενοικίασης Ποδηλάτων ΚΠΙΣΝ
- SNFCC Store
- Στάση του Shuttle Bus
- Πρώτες Βοήθειες
- ΑΤΜ
- Πληροφορίες

- ΨA Pharos Café
- ΨB Agora Bistro

- ΨD Park Kiosk
- ΨE Canal Café

- ☕ Coffee & Juice Van on tour

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

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟΥΡΙΑΚΟ
07.30	07.30	09.30-21.30
10.00	10.00	κάθε 30 λεπτά
11.00	11.00	
15.15	14.30 - 21.30	
16.15	κάθε 30 λεπτά	
17.15		
18.00-20.00		
κάθε 1 ώρα		

Από ΚΠΙΣΝ προς Σύνταγμα

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟΥΡΙΑΚΟ
12.00	12.30	11.00-00.00
13.00	14.00 - 00.00	κάθε 30 λεπτά
14.00	κάθε 30 λεπτά	
15.00		
15.45		
16.45		
17.30-22.30		
κάθε 1 ώρα		

ΟΛΟ ΤΟ ΜΗΝΑ		01	02	03	16	17	18	19
06.00-00.00	Έκθεση Κυπέλλου Σπύρου Λούη	12.15 Φιλαρμονική Βιέννης	08.00-09.30 Yoga στο Πάρκο	07.45-09.00 Mat Pilates	08.00-09.30 Yoga στο Πάρκο	07.45-09.00 Mat Pilates	08.00-09.30 Yoga στο Πάρκο	07.45-09.00 Mat Pilates
06.00-00.00	Ξεναγήσεις στο Πάρκο & στο ΚΠΙΣΝ	18.15 Φιλαρμονική Βερολίνου	11.00-19.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	09.00-10.15 Qi Gong	11.00-19.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	09.00-10.15 Qi Gong	09.00-10.15 Qi Gong	11.00-15.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+
09.00-12.30	Σχολικές Επισκέψεις		16.30-17.45 Tai Chi	11.00-13.00 Χριστουγεννιάτικα παιχνίδια	16.30-17.45 Tai Chi	11.00-15.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	11.00-16.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	17.00-18.15 Αθλητικά παιχνίδια
10.00-22.00	Παγοδρόμιο		18.00-20.00 Εργαστήρια για όσους ξεχνούν λίγο ή πολύ	11.00-14.00 Πλεκτί Γλυπτική	18.00-20.00 Εργαστήρια για όσους ξεχνούν λίγο ή πολύ	17.00-18.15 Σπιβομακίες	17.30-19.30 Με το 1, με το 2, με το 3... Παίζουμε;*	18.00-19.00 Νέοι Μηχανικοί
			18.00-21.30 Άσκηση για όλους	11.00-15.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	18.30-21.30 Άσκηση για όλους	18.00-19.00 Mat Pilates	18.00-19.00 Mat Pilates	18.00-19.30 Yoga στο Πάρκο
				17.30-18.30 Λιλιπούτσειο Μηχανικοί		18.00-21.00 Εργαστήρια Δοκιμής	17.30 Διάλογοι *	18.30-21.30 Άσκηση για όλους
				18.30-21.30 Άσκηση για όλους		18.30-21.30 Άσκηση για όλους	18.30-20.30 Εισαγωγή στον Κώδικα	
							18.00-21.30 Άσκηση για όλους	

04	05	06	07	20	21	22	23
08.00-09.30 Yoga στο Πάρκο	07.45-09.00 Mat Pilates	08.30-09.45 Tai Chi	09.00-14.00 Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	08.30-09.45 Tai Chi	09.00-14.00 Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	07.45-09.00 Mat Pilates	08.00-09.30 Yoga στο Πάρκο
09.00-10.15 Qi Gong	11.00-14.00 Τα οικογενειακά πορτρέτα του 2018	08.30-10.00 SNFCC Running Team	10.30-12.00 Οι κηπουροί του Πάρκου	08.30-10.00 SNFCC Running Team	10.30-12.00 Οι κηπουροί του Πάρκου	11.00-15.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	11.00-19.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+
11.00-14.00 Αυτοπορτρέτο με κέντημα	11.00-15.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	09.00-14.00 Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	11.00-13.00 Ρεταναque	09.00-14.00 Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	11.00-13.00 Ρεταναque	18.00-19.30 Yoga στο Πάρκο	16.30-17.45 Tai Chi
11.00-16.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	17.30-18.30 Λιλιπούτσειο Μηχανικοί	10.30-12.00 Οι Πρασινοδάκτυλοι	11.00-13.00 Πικνίκ με τον Αϊ-Βασίλη και τους ζωγράφους του κόσμου	10.30-12.00 Παιχνίδια για οικογένειες	11.00-13.00 Πικνίκ με τους ζωγράφους του κόσμου	18.30-20.30 Επεξεργασία φωτογραφιών online	18.00-20.00 Εργαστήρια για όσους ξεχνούν λίγο ή πολύ
17.30-18.15 Χριστουγεννιάτικα αφισκευάσματα	18.00-19.30 Yoga στο Πάρκο	11.00-13.00 Family Adventure Park	11.30-12.30 Yoga για παιδιά	11.00-14.00 Μιλάμε για τα φυτά του Πάρκου	12.00-13.15 Δημιουργική ενόργανη	18.30-21.30 Άσκηση για όλους	18.30-21.30 Άσκηση για όλους
18.00-19.00 Mat Pilates	18.30-21.30 Άσκηση για όλους	11.30-13.00 Art Land	12.00-14.00 Roller Skates για παιδιά	12.00-13.15 Δημιουργική ενόργανη	13.00-14.30 Οι Πρασινοδάκτυλοι		
18.00-20.00 Εισαγωγή στον Κώδικα	21.00 Gumbo Ya Ya ft. Suga&rank Concert	11.30 Η Μελωδία της Ευτυχίας	12.00-14.00 Roller Skates για παιδιά	13.00-14.15 Μαθαίνω να παίζω ομαδικά	14.30-17.00 Καγιάκ στο Κανάλι*		
18.30-21.30 Άσκηση για όλους		12.00-14.00 Ανακαλύπτοντας τον Κόσμο	12.30-14.30 Ανακαλύπτοντας τον Κόσμο	14.30-17.00 Καγιάκ στο Κανάλι*	21.00-22.30 Jazz Chronicles Μπάμπης Παπαδόπουλος		
		14.30-17.00 Καγιάκ στο Κανάλι*	14.30-17.00 Καγιάκ στο Κανάλι*	17.00 Παραβάσεις: Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης			

08	09	10	11	24	25	26	27
07.45-09.00 Mat Pilates	08.00-09.30 Yoga στο Πάρκο	07.45-09.00 Mat Pilates	08.00-09.30 Yoga στο Πάρκο	07.45-09.00 Mat Pilates	08.00-09.30 Yoga στο Πάρκο	07.45-09.00 Mat Pilates	08.30-09.45 Tai Chi
11.00-15.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	11.00-19.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	09.00-10.15 Qi Gong	09.00-10.15 Qi Gong	09.00-10.15 Qi Gong	09.00-10.15 Qi Gong	11.00-15.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	08.30-10.00 SNFCC Running Team
18.00-19.30 Yoga στο Πάρκο	16.30-17.45 Tai Chi	11.00-15.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	11.00-16.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	11.00-15.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	11.00-16.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	17.00-18.15 Αθλητικά παιχνίδια	09.00-14.00 Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*
18.30-21.30 Άσκηση για όλους	18.00-20.00 Εργαστήρια για όσους ξεχνούν λίγο ή πολύ	17.00-18.15 Σπιβομακίες	17.30-19.30 Με το 1, με το 2, με το 3... Παίζουμε;*	17.00-18.15 Σπιβομακίες	17.30-19.30 Με το 1, με το 2, με το 3... Παίζουμε;*	18.30-19.30 Ανακαλύπτω τη Φυσική	10.30-12.00 Παιχνίδια για οικογένειες
18.30-20.30 Επεξεργασία φωτογραφιών online	18.30-21.30 Άσκηση για όλους	18.00-19.00 Mat Pilates	18.00-19.00 Mat Pilates	17.30-20.30 Μαθήματα Πρώτων Βοηθειών	18.00-19.00 Mat Pilates	18.00-19.30 Yoga στο Πάρκο	12.00-13.15 Δημιουργική ενόργανη
		18.00-21.00 Εργαστήρια Δοκιμής	18.30-20.30 Εισαγωγή στον Κώδικα	18.00-19.00 Mat Pilates	18.30-20.30 Εισαγωγή στον Κώδικα	18.30-21.30 Άσκηση για όλους	13.00-14.15 Μαθαίνω να παίζω ομαδικά
		19.30-21.30 Gilbert & George	18.30-21.30 Άσκηση για όλους	18.00-21.00 Εργαστήρια Δοκιμής	18.30-21.30 Άσκηση για όλους		14.30-17.00 Καγιάκ στο Κανάλι*
				18.30-21.30 Άσκηση για όλους			17.00-20.00 Εργαστήρια Λάθους

12	13	14	15	28	29	30	31
07.45-09.00 Mat Pilates	08.30-09.45 Tai Chi	09.00-14.00 Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	07.45-09.00 Mat Pilates	09.00-14.00 Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	07.45-09.00 Mat Pilates	08.00-09.30 Yoga στο Πάρκο	07.45-09.00 Mat Pilates
11.00-15.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	08.30-10.00 SNFCC Running Team	10.30-12.00 Οι κηπουροί του Πάρκου	11.00-15.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	10.00-14.00 Μαθήματα ασφαλούς οδήγησης ποδηλάτου	11.00-15.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	11.00-19.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	09.00-10.15 Qi Gong
17.00-18.15 Αθλητικά παιχνίδια	09.00-14.00 Ιστιοπλοΐα στο Κανάλι*	11.00-14.00 Πλεκτί Γλυπτική: Χρόνος για αναπνοή*	18.00-19.30 Yoga στο Πάρκο	10.30-12.00 Οι κηπουροί του Πάρκου	18.00-19.30 Yoga στο Πάρκο	16.30-17.45 Tai Chi	11.00-15.00 Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+
18.00-19.30 Yoga στο Πάρκο	10.30-12.00 Παιχνίδια για οικογένειες	11.00-13.00 Ρεταναque	18.30-20.30 Επεξεργασία φωτογραφιών online	11.00-13.00 Ρεταναque	18.30-20.30 Επεξεργασία φωτογραφιών online	18.00-20.00 Εργαστήρια για όσους ξεχνούν λίγο ή πολύ	17.00-18.15 Σπιβομακίες
18.30-21.30 Άσκηση για όλους	12.00-13.15 Δημιουργική ενόργανη	11.00-13.00 Πικνίκ με τους ζωγράφους του κόσμου	18.30-21.30 Άσκηση για όλους	11.00-13.00 Πικνίκ με τους ζωγράφους του κόσμου	18.30-21.30 Άσκηση για όλους	18.30-21.30 Άσκηση για όλους	18.00-19.00 Mat Pilates
	13.00-14.15 Μαθαίνω να παίζω ομαδικά	12.00-13.15 Δημιουργική ενόργανη		12.00-13.15 Δημιουργική ενόργανη			18.00-21.00 Εργαστήρια Δοκιμής
	14.30-17.00 Καγιάκ στο Κανάλι*	13.00-14.30 Οι Πρασινοδάκτυλοι		12.00-13.00 El Sistema Greece & tetteo			18.30-21.30 Άσκηση για όλους
	17.00-20.00 Εργαστήρια Λάθους	14.30-17.00 Καγιάκ στο Κανάλι*		13.00-14.30 Talking Covers 13-18 ετών			
		21.00-22.30 Αγγελική Τουμπανάκη: Συνδέσεις		14.30-17.00 Οι Πρασινοδάκτυλοι			
				14.30-17.00 Καγιάκ στο Κανάλι*			
				21.00-22.30 Music Escarpades Sigmataf			

Στηρίζετε το όραμα του ΚΠΙΣΝ

Οι τέχνες, ο πολιτισμός, ο αθλητισμός, η ψυχαγωγία συμβάλλουν στην οικοδόμηση κοινοτήτων και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής μας. Μπορούν να εμπνεύσουν το εκπαιδευτικό μας σύστημα, να ενισχύσουν την οικονομία μας και να δώσουν στη χώρα τα εφόδια που απαιτούνται. **Στηρίζοντας τον πολιτισμό επενδύουμε στις επόμενες γενιές πολιτών, σε μία κοινωνία δημιουργική, ευέλικτη και καινοτόμα. Το ΚΠΙΣΝ και οι φορείς που το συνθέτουν επιθυμούν να παράγουν διαρκή ερεθίσματα, να προκαλούν και να προσκαλούν το κοινό να συμμετέχει, να στοχαστεί, να δημιουργήσει.**

Για να το επιτύχουμε αυτό, φέρνουμε μαζί δημιουργούς, καλλιτέχνες, οραματιστές και φορείς, ώστε να ακουστεί η φωνή τους. Υποστηρίζουμε νέους τρόπους σκέψης, ενθαρρύνουμε κάθε άνθρωπο να ανακαλύψει κάτι νέο, και να διευρύνει τους ορίζοντές του. Φροντίζουμε κάθε επίσκεψη να αποτελεί μια ξεχωριστή εμπειρία, από έναν περίπατο στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος, μέχρι την παρακολούθηση μίας εκδήλωσης.

Γίνομαι Μέλος του ΚΠΙΣΝ, ανήκω στην οικογένειά του, υποστηρίζω τις δράσεις του!

Τα Μέλη του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος στηρίζουν την Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος, την Εθνική Λυρική Σκηνή και το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος, επενδύουν στις τέχνες, στη μάθηση, στο περιβάλλον, στον αθλητισμό, στην τεχνολογία, συνδράμοντας στην ανάπτυξη ενός τόπου όπου όλοι είναι ευπρόσδεκτοι. Ενισχύουν δράσεις για την προσβασιμότητα, την περιβαλλοντική βιωσιμότητα, την πολιτιστική παραγωγή και την κοινωνική συνοχή. Τελικά, τα Μέλη μας συνδιαμορφώνουν μαζί μας το χαρακτήρα του ΚΠΙΣΝ με στόχο να ενισχύσουν μελλοντική λειτουργία και βιωσιμότητά του.

Αν θέλετε κι εσείς να γίνετε Μέλος, ή να κάνετε δώρο σε κάποιο αγαπημένο πρόσωπο μία συνδρομή Μέλους, μπορείτε να βρείτε επιπλέον πληροφορίες και να επιλέξετε τη συνδρομή που σας ταιριάζει στο [SNFCC.org/members](https://snfcc.org/members), στο έντυπο του Προγράμματος, καλώντας μας στην αποκλειστική γραμμή εξυπηρέτησης Μελών **216 8091010** ή στέλνοντας email στο members@snfcc.org.



Ζήστε την εμπειρία του Προγράμματος Μελών

Ως έκφραση ευγνωμοσύνης, τα Μέλη απολαμβάνουν μια σειρά από προνόμια: Εκδηλώσεις ειδικά για Μέλη, εκπτώσεις, προώθηση εισιτηρίων, backstage εμπειρίες, συλλεκτικά αντικείμενα και άλλα. Αυτά αποτελούν μόνο την αρχή της εμπειρίας του να είναι κανείς Μέλος του ΚΠΙΣΝ!

Τον Ιανουάριο, τα Μέλη μας μπορούν να απολαύσουν τις ειδικά για αυτά σχεδιασμένες εκδηλώσεις:

Νέοι και εργασία:

Πώς να επιλέξω το επάγγελμά μου;

Τετάρτη 10/01/2018

19.00 | ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ ΕΒΕ

Για ενήλικες

Για Μέλη + καλεσμένο*

Ρενάτο Τζανέλλα /

Πιοτρ Ίλιτς Τσαϊκόφσκι

Ο Καρμποθραύστης - Γενική Δοκιμή ΕΛΣ

Παρασκευή 12/01/2018

19.00 | ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ

Προκρατημένες θέσεις μόνο για Μέλη*

Για Μέλη + καλεσμένο*

Μιλάμε για τα φυτά του Πάρκου:

Χειμερινά λαχανικά

στον κήπο και στο πιάτο μας

Σάββατο 27/01/2018

11.00 | ΠΕΥΚΩΝΑΣ

Για ενήλικες / Εκδήλωση μόνο για Μέλη

*Ορισμένος αριθμός θέσεων.

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

Ως τις 15/01/2018, γίνετε Μέλη της οικογένειάς μας και αποκτήστε το συλλεκτικό γούρι του ΚΠΙΣΝ για το 2018!*

*Αφορά συνδρομές και συνδρομές από Δώρα που θα πραγματοποιηθούν έως 15/01/2018, έως εξαντλήσεως αποθεμάτων.

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ ΣΤΟ ΚΠΙΣΝ

Οι Παραβάσεις, το **Θεατρικό Αναλόγιο** του ΚΠΙΣΝ, παρουσιάζουν τα **εορταστικά διηγήματα του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη στις 07/01.**

Την επαύριον, εορτήν της Συνάξεως του Αγίου Ιωάννου του Βαπτιστού.

*Θέλουμε η Τέχνη μας να βγάλει τον μισαλλόδοξο που κρύβεται μέσα σε έναν φιλελεύθερο, και αντίστοιχα, τον φιλελεύθερο που κρύβεται μέσα σε έναν μισαλλόδοξο. Στις 10/01 συνομιλούμε με τους **Gilbert & George.***

Τώρα. Εδώ. Αυτή τη στιγμή που μιλάμε, γίνεται άγριο Party.

Music Escapades: Sigmataf στις 28/01. Το Παγοδρόμιο παραμένει ανοιχτό όλο το μήνα για πατινάζ πάνω στο Κανάλι. *Μ' έναν φίλο απ' τα παλιά. Ο Μπάμπης Παπαδόπουλος έρχεται στις 21/01.*

Η Αγγελική Τουμπανάκη είναι ένα ολόκληρο σύμπαν. Γεμάτο μουσική, αισθήματα, επιστήμη, σκέψη, αναζήτηση, ουσία, αυθεντικότητα κι αυθεντία. Στον Φάρο στις 14/01.

**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: