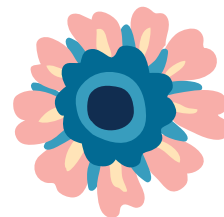
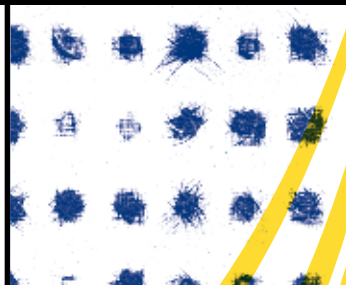




**Μάιος**  
**2019**



**05.**





## Ο Μάιος στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος!

Ο Μάιος μας έφτασε, και το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος θα τον προϋπαντήσει και φέτος στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος. Μετά από τις απαραίτητες εργασίες συντήρησης στο Ξέφωτο τον Απρίλιο, η Πρωτομαγιά το βρίσκει έτοιμο να υποδεχθεί τους Burger Project και τους Jaguar Bombs στο πλαίσιο των πολλών εκδηλώσεων και δραστηριοτήτων που έχουν προγραμματιστεί για την ημέρα (περισσότερα στις σελίδες 02-05).

Στο Ξέφωτο επίσης θα εμφανιστεί και ο Μανώλης Φάμελλος στις 24/05 (σελ. 06), ενώ το Σαββατοκύριακο 25-26/05 επιστρέφει και η σειρά υπαίθριων κινηματογραφικών προβολών Park Your Cinema, με τον *Μάγο του Οζ* και την *Ωραία Κοιμωμένη* (σελ. 14-15).

Όμως και το υπόλοιπο Πάρκο είναι γεμάτο από δραστηριότητες ολόκληρο τον μήνα. Η σειρά δραστηριοτήτων Κυριακές στο Πάρκο συνεχίζεται με μουσικές, εκπαιδευτικές, αθλητικές και περιβαλλοντικές δράσεις (περισσότερα στις σελίδες 16-17).

Μαθήματα χορού προσφέρονται σε διαφορετικά σημεία του Πάρκου (σελ. 18), ενώ, σε συνεργασία με την ΑΜΚΕ Αναγέννηση & Πρόοδος, κλασικά και νέα αθλητικά προγράμματα για όλες τις ηλικίες και όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης γεμίζουν το Ξέφωτο, τον Πευκώνα, τον καινούργιο Υπαίθριο Χώρο Αθλοπαιδιών, και φυσικά τον Στίβο (σελ. 23-27).

Τέλος, στις 19/05 στον Μεσογειακό Κήπο, γιορτάζουμε την προστασία της ελληνικής φύσης και την Πανευρωπαϊκή Ημέρα Natura 2000 (σελ. 22).

Όλες οι παραπάνω δράσεις είναι ελεύθερες για το κοινό, χάρη στην αποκλειστική δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος.

# Πρωτομαγιά στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος

Τετάρτη 01/05 → ΠΑΡΚΟ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ 1

Το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος σας περιμένει την Πρωτομαγιά για να γιορτάσουμε την άνοιξη με μουσική, χορό, παιχνίδια και μαγιάτικες δραστηριότητες!



## Ένας σπόρος ταξιδεύει

Ένα παιχνίδι θησαυρού, με πολλές εκπλήξεις και ανατροπές. Ένας σπόρος ταξιδεύει και βρίσκει πρόσφορο έδαφος στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος. Ελάτε μαζί μας να εξερευνήσουμε το Πάρκο, να αποτυπώσουμε τη χρωματική παλέτα των λουλουδιών του και να φτιάξουμε το δικό μας πρωτομαγιάτικο στεφάνι.

Τετάρτη 01/05, 10.30-12.00

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΣ ΚΗΠΟΣ 10

Για παιδιά 4-9 ετών και τους συνοδούς τους

(έως 30 συμμετοχές, 15 παιδιά και 15 συνοδοί, με προεγγραφή στο SNFCC.org)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:  
Urban Point Landscape Programs



## The Burger Project

11.30 → ΞΕΦΩΤΟ 1

Οι Burger Project επιστρέφουν στο ΚΠΙΣΝ για να καλωσορίσουμε μαζί την άνοιξη με μια ξεσηκωτική συναυλία για μικρά και μεγάλα παιδιά!

Με παιδικά τραγούδια, χιουμοριστικές πρόζες, και το στοιχείο της διάδρασης, οι Burger Project καλούν το κοινό να συμμετάσχει σε ρυθμικά, μελωδικά και κινητικά παιχνίδια, και να χορέψει όσο πιο τρελά μπορεί.

### Συντελεστές:

Αλ Μαλαπόλας Καλαμπόκης (κιθάρα, φωνή)  
Προφέσορ Cosmic (πλήκτρα, φωνή)  
Μίστερ Finger (μπάσο, φωνητικά)  
Έλεν Τρέλεν (τύμπανα, φωνητικά)



## The Jaguar Bombs

13.00 → ΞΕΦΩΤΟ 1

Τι κοινό μπορεί να έχουν οι Sonics με τους Five και ο Elvis με τους Offspring; Οι Jaguar Bombs αναμειγνύουν δυναμικό rock 'n' roll ρυθμό με pop μελωδίες προηγούμενων δεκαετιών και έρχονται και αυτοί στο Ξέφωτο του Πάρκου Σταύρος Νιάρχος.

Παρουσιάζοντας ένα πρόγραμμα που χαρακτηρίζεται από rockabilly, surf και garage rock αισθητική με αναφορές σε εφηβικούς pop ύμνους και άλλες ένοχες μουσικές απολαύσεις, οι Jaguar Bombs διασκευάζουν διαχρονικές επιτυχίες που όλοι μας έχουμε τραγουδήσει, καθώς και τραγούδια που έντυσαν μουσικά τα πάρτι των εφηβικών μας χρόνων.

### Συντελεστές:

Άγγελος Αϊβάζης | Βασίλης Νησσοπούλος | Γιάννης Ράλλης  
Δημήτρης Κωνσταντακόπουλος | Στέφανος Σακελλαρίου

## Το Πάρκο των Θαυμάτων

Στο ανθισμένο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος, μια σειρά από ειδικά σχεδιασμένες ομαδικές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν άθληση, χορό και μουσική, έχουν σαν στόχο να καλλιεργήσουν στα παιδιά την έννοια της ενσυναίσθησης: Να τα βοηθήσουν να αντιληφθούν πώς αισθάνονται συμπαίκτες και αντίπαλοι, να ενθαρρύνουν τη συνεργασία και την έννοια της ευγενούς άμιλλας.

Τετάρτη 01/05, 11.00-12.15 | 12.30-13.45

ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2

Για παιδιά 4-8 ετών και τις οικογένειές τους

(έως 40 οικογένειες ανά ώρα με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος



## Πικ-Νικ για χαρτογράφους

Ένα διασκεδαστικό παιχνίδι για τα παιδιά και τους συνοδούς τους! Γυρνώντας βέλη πάνω σε έναν χάρτη-τραπεζομάντηλο που έχει σχεδιαστεί ειδικά για εσάς, μπορείτε να εντοπίσετε προορισμούς και μνημεία που θα σας αφηγηθούν ιστορίες και μέσα απ' αυτά, να ανακαλύψετε περισσότερα για την πόλη μας. Πάρτε μέρος σ' ένα πρωτομαγιάτικο πικ-νικ, όπως δεν το έχετε ξαναζήσει!

Τετάρτη 01/05, 11.00-15.00

ΛΑΒΥΡΙΝΘΟΣ 4

(έως 60 συμμετοχές ανά 30' με σειρά προτεραιότητας)

(περισσότερες πληροφορίες στο SNFCC.org)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Playground

## Face Painting

Οι αγαπημένοι μας ζωγράφοι προσώπου έρχονται στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος για να γεμίσουν τα πρόσωπα των παιδιών με χαρά και ανοιξιάτικα χρώματα!

Τετάρτη 01/05  
11.30-16.30

ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2

Για παιδιά όλων των ηλικιών

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Moutzoures



## Χάρτινο Πρωτομαγιάτικο Στεφάνι

Αντλώντας έμπνευση από τη βόλτα σας στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος, ελάτε να φτιάξετε το δικό σας μυρωδάτο πρωτομαγιάτικο στεφάνι με χάρτινα λουλούδια από τους "κήπους" των βιβλίων της βοτανολογίας και μυρωδιές από αιθέρια έλαια.

Τετάρτη 01/05,  
10.30-12.30 | 13.00-15.00 | 15.30-17.30

ΝΟΤΙΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ 3

Για ενήλικες

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

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Άγγελος Μέντης



# Πρωτομαγιά στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος

Τετάρτη 01/05 → ΠΑΡΚΟ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ 1

## Bubble Parade: Ο Κήπος των Ευχών



Δύο περιπλανώμενοι ειρηνοποιοί, ξεκινώντας από την Αγορά του ΚΠΙΣΝ, προσκαλούν το κοινό σε μια μεγάλη παρέλαση από σαπουνόφουσες και δημιουργούν μια ατμόσφαιρα γιορτής και χαράς, όπου συνυπάρχουν τα στοιχεία του ονείρου, του παραμυθιού και του πραγματικού.

Τετάρτη 01/05  
14.30-15.30

ΑΓΟΡΑ 12

Για παιδιά και ενήλικες

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:  
La Petite Marguerite

## Αφροβραζιλιάνικος Χορός

Ένα εκρηκτικό εργαστήριο χορού έρχεται στο ΚΠΙΣΝ για να απελευθερώσει την έκφρασή σας και να σας αναζωογονήσει μέσα από το πνεύμα της βραζιλιάνικης κουλτούρας. Η συνάντηση πραγματοποιείται με ζωντανή μπάντα μουσικών και αποτελεί μια γνωριμία με τις βασικές τεχνικές και χορογραφίες της βραζιλιάνικης παράδοσης (Orixás, Samba Batucada, Samba Reggae, Maracatu κ.α.), αλλά και με πιο σύνθετους συνδυασμούς.

Τετάρτη 01/05  
17.00-18.30

ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2

Για ενήλικες

(έως 40 συμμετοχές με  
σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:  
Νέλλη Πουλοπούλου,  
performer, σκηνοθέτις,  
χορογράφος

## Caroeira για Οικογένειες

Άθλημα, χορός ή πολεμική τέχνη; Η caroeira είναι όλα αυτά μαζί και το ΚΠΙΣΝ σας καλεί να ανακαλύψετε τη δημοφιλή Αφροβραζιλιάνικη τέχνη, που βοηθά μικρούς και μεγάλους να εξελιχθούν κινητικά, κοινωνικά και ψυχοσυναισθηματικά και, πάνω απ' όλα, να διασκεδάσουν με την ψυχή τους.

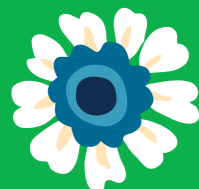
Τετάρτη 01/05  
18.30-19.30

ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2

Για παιδιά 3-10 ετών  
και τους συνοδούς τους

(έως 20 παιδιά και  
20 συνοδοί με σειρά  
προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:  
Professor Dudu



## Μια βόλτα στο Πάρκο

Σκηνοθετική Επιμέλεια: Τζωρτζίνα Κακουδάκη  
Ξεναγός: Μιχάλης Συριόπουλος

Τετάρτη 01/05  
11.30, 12.30, 14.30, 15.30

Σημείο συνάντησης:  
ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ 23

Είτε γνωρίζετε ήδη το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος είτε όχι, η νέα σειρά ξεναγήσεων Μια βόλτα στο Πάρκο ρίχνει ένα διαφορετικό φως στο γνώριμο πια τοπίο. Καλλιτέχνες αναλαμβάνουν τον ρόλο του ξεναγού, και συνοδεύουν τους επισκέπτες σε έναν περίπατο όπου η φύση, η ιστορία, η ποίηση και η προσωπική αφήγηση συνθέτουν μια διαφορετική κάθε φορά διαδρομή, με την καθοδήγηση της σκηνοθέτιδος και δραματουργού Τζωρτζίνας Κακουδάκη. Τον Μάιο, τον ρόλο του ξεναγού αναλαμβάνει ο Μιχάλης Συριόπουλος.

(έως 20 συμμετοχές ανά ξεναγήση)

Ελεύθερη είσοδος με προεγγραφή στο [SNFCC.org](http://SNFCC.org)



Ο Μιχάλης Συριόπουλος πρωτοεμφανίστηκε στο θέατρο το 2008 και είναι απόφοιτος της δραματικής σχολής Βασίλης Διαμαντόπουλος. Τον Μάρτιο του 2019 τιμήθηκε με το Θεατρικό Βραβείο Δημήτρης Χορν για τις ερμηνείες του κατά τη θεατρική σεζόν 2017-2018.



## Μανώλης Φάμελλος

Παρασκευή 24/05 | 21.00 → ΞΕΦΩΤΟ 1

Με μια μεγάλη ηλεκτρική συναυλία, μια ηλεκτρική ηχοκατασκευή όπως λέει και ο ίδιος, ο Μανώλης Φάμελλος έρχεται στο Ξέφωτο του Πάρκου Σταύρος Νιάρχος για την πρώτη μεγάλη συναυλία Parklife της σεζόν.

Με αφετηρία τον τελευταίο του δίσκο *Η Εποχή των Σκουπιδιών* ο Μανώλης Φάμελλος ανεβαίνει στη σκηνή στο Ξέφωτο με ένα μεγάλο μουσικό σχήμα, ο πυρήνας του οποίου αποτελείται από την ίδια ομάδα που εδώ και μια δεκαετία επιμελείται και φιλοτεχνεί κάθε νέα παραγωγή του.

Τραγούδια από το σύνολο της μουσικής του διαδρομής θα γεμίσουν το Πάρκο, με χαρακτηριστικό πάντα το στοιχείο του ηλεκτρικού ήχου.

Όλοι οι συντελεστές είναι συνδημιουργοί και συνοδοιπόροι του στη μουσική αυτή περιπέτεια, από την πρώτη γραφή μέχρι την ολοκλήρωση της κάθε παραγωγής και την τελευταία νότα της συναυλίας, χτίζοντας έτσι μια κοινή μουσική γλώσσα.

### Συντελεστές:

Αλέκος Βουλγαράκης, κιθάρες  
Στέφανος Δανιηλίδης, πλήκτρα, ακορντεόν, φωνητικά  
Βαγγέλης Κατσαρέλης, τρομπέτα  
Βαγγέλης Μαρκαντώνης, μπάσο, φωνητικά  
Θάνος Μιχαηλίδης, τύμπανα

Ελεύθερη είσοδος

Προτείνεται οι επισκέπτες να έχουν μαζί τους εντομοαπωθητικό, ψάθα ή κάποιο ύφασμα για το έδαφος.

## Ólafur Arnalds

Δευτέρα 20/05 | 20.30 → ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ 13

Η σειρά συναυλιών Cosmos του ΚΠΙΣΝ παρουσιάζει για πρώτη φορά στην Ελλάδα τον Ólafur Arnalds, πολυοργανίστα μουσικό, συνθέτη και παραγωγό, σε μια μοναδική εμφάνιση στην Αίθουσα Σταύρος Νιάρχος.

Ένα από τα μεγαλύτερα ταλέντα της γενιάς του στη σύγχρονη κλασική μουσική και στη μοντέρνα σύνθεση, ο Ólafur Arnalds συνδυάζει με πρωτοποριακό τρόπο έγχορδα και πιάνο με ηλεκτρονικούς ήχους, δημιουργώντας ατμοσφαιρικές συμφωνικές συνθέσεις με ambient στοιχεία που μας ταξιδεύουν σε ισλανδικά τοπία. Μέσα από τις πειραματικές του συνθέσεις επιδιώκει να συστήσει την κλασική μουσική στο ευρύ κοινό, καλώντας το να διευρύνει τους μουσικούς του ορίζοντες.

Από το 2007, ο Ólafur Arnalds έχει κυκλοφορήσει τέσσερα ολοκληρωμένα ατομικά albums και έχει συνεργαστεί με σημαντικά ονόματα στο χώρο της μουσικής, του χορού και του κινηματογράφου, ανάμεσά τους οι Sigur Rós και Nils Frahm. Με ανεξάντλητη έμπνευση στη σύνθεση μουσικής για ταινίες και σειρές, το 2014 κέρδισε το βραβείο BAFTA για το soundtrack της επιτυχημένης βρετανικής σειράς *Broadchurch*.

Το τελευταίο του album, *Re:Member* (2018), το οποίο θα παρουσιάσει στη συναυλία του στο ΚΠΙΣΝ, αποτελεί ένα μείγμα των επιρροών που δέχεται ο ίδιος από όλα τα διαφορετικά μουσικά είδη, και το οποίο μεταφέρει αυτούσιο στον δικό του ήχο, καταφέροντας έτσι να κρατήσει τον ακροατή σε εγρήγορση και προκαλώντας συναισθήματα πρωτόγνωρα και απρόβλεπτα.

Ελεύθερη είσοδος με προεγγραφή στο [SNFCC.org](http://SNFCC.org)

Έναρξη προεγγραφής 14/05 στις 12.00.

## Jazz Chronicles: Σωκράτης Σινόπουλος Quartet: Metamodal

Κυριακή 05/05 | 21.00 → ΦΑΡΟΣ 14

Με επιρροές από τις ελληνικές μουσικές παραδόσεις, τη βυζαντινή και την κλασική μουσική, και με αυτοσχεδιασμούς εμπνευσμένους από τον κόσμο της τζαζ και της σύγχρονης μουσικής, η ιδιαιτερότητα του ήχου του κουαρτέτου του Σωκράτη Σινόπουλου χαρακτηρίζεται από τον συνδυασμό του αρχέγονου ήχου της λύρας με το πιάνο τρίο.

Το κουαρτέτο ξεκίνησε το 2011 δουλεύοντας αρχικά με δισκοσκέτες κομματιών από τις μουσικές παραδόσεις του ελληνικού χώρου και στη συνέχεια επικεντρώθηκε σε πρωτότυπες συνθέσεις. Το υλικό αυτό εκδόθηκε το 2015 με τίτλο *Eight Winds*, ενώ τον Μάρτιο του 2019 ακολούθησε το δεύτερο άλμπουμ, *Metamodal*.

Στη συναυλία στο ΚΠΙΣΝ, το Σωκράτης Σινόπουλος Quartet θα παρουσιάσει το νέο αυτό άλμπουμ αλλά και κομμάτια από τον πρώτο του δίσκο, μέσω του αυτοσχεδιασμού και της αλληλεπίδρασης των μουσικών επί σκηνής.

### Συντελεστές:

Σωκράτης Σινόπουλος, λύρα  
Γιάννης Κυριμκυρίδης, πιάνο  
Δημήτρης Τσεκούρας, μπάσο  
Δημήτρης Εμμανουήλ, τύμπανα  
Guest: Κυριάκος Ταπάκης, ούτι



## Jazz Chronicles: The 3rd Man Element feat. David Lynch & Τάκης Πατερέλης

Κυριακή 12/05 | 21.00 → ΦΑΡΟΣ 14

Το σχήμα αυτόματης σύνθεσης και ελεύθερου αυτοσχεδιασμού, *The 3rd Man Element* έρχεται στο ΚΠΙΣΝ για να προχωρήσει σε μία μουσική σύμπραξη με άγνωστη κατάληξη.

Ο σταθερός πυρήνας του σχήματος αποτελείται από τον Χρήστο Αλεξόπουλο στο πιάνο και στα πλήκτρα (συνθέτης, ιδρυτής της Puzzelemusik) και τον Βασίλη Ποδαρά (aka Billy Pod, μέλος των Next Step και άλλων ακόμη σχημάτων) στα τύμπανα. Το τρίο συμπληρώνει ένας διαφορετικός μουσικός κάθε φορά, ο οποίος εισάγει το στοιχείο του «3<sup>rd</sup> Man» και καλείται να ανατρέψει δημιουργικά τις υπάρχουσες ισορροπίες, έτσι ώστε οι τρεις μουσικοί, ως σύνολο, να δημιουργήσουν κάτι νέο και απρόοπτο.

Ως αποτέλεσμα, τρεις ιδιαίτεροι μουσικοί συναντιούνται στη σκηνή για μία και μόνη φορά, και δοκιμάζονται στην αυτόματη σύνθεση και τον ελεύθερο αυτοσχεδιασμό για μια μουσική σύμπραξη η οποία δεν επαναλαμβάνεται.

Στη συναυλία των *The 3rd Man Element* στο ΚΠΙΣΝ, το στοιχείο του «τρίτου μουσικού» θα αποδώσουν εναλλάξ οι David Lynch (τενόρο και σοπράνο σαξόφωνο, φλάουτο) και Τάκης Πατερέλης (τενόρο σαξόφωνο).

### Συντελεστές:

Χρήστος Αλεξόπουλος, πιάνο - πλήκτρα  
Βασίλης Ποδαράς, τύμπανα  
David Lynch, tenόρος - σοπράνο σαξόφωνο - φλάουτο  
Τάκης Πατερέλης, tenόρο σαξόφωνο

## Music Escapades: Prins Obi & The Dream Warriors

Σάββατο 18/05 | 21.00 → ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΑ ΣΚΑΛΙΑ 15

Στο πλαίσιο της μουσικής σειράς *Music Escapades*, οι *Prins Obi & The Dream Warriors* έρχονται στο ΚΠΙΣΝ για να παρουσιάσουν το ομώνυμο άλμπουμ τους, που ηχογράφησαν το 2018, καθώς και κομμάτια από τα δύο προηγούμενα άλμπουμ του *Prins Obi*.

Οι *Dream Warriors* συνοδεύουν τον *Prins Obi* σε ένα ταξίδι εσωτερικό, με έντονη εκφραστική δύναμη και μια οπτικοακουστική ψυχεδελική ατμόσφαιρα επί σκηνής. Το αισθαντικό ηχόχρωμα, η χαρακτηριστική παρουσία των μουσικών οργάνων, οι εκφράσεις και οι κινήσεις των μουσικών, ο υποβλητικός φωτισμός και η ιδιαίτερη αισθητική προσέγγισή τους, όπως εκφράζεται μέσα από τα κοστούμια στις live εμφανίσεις τους, είναι στοιχεία που συνθέτουν την ταυτότητα της μπάντας. Μιας μπάντας που με το δυνατό προσωπικό της στυλ μας ταξιδεύει σε μουσικές που μοιάζουν να είναι από άλλη εποχή, σε ένα στυλ ρετρό που ταυτόχρονα έχει μεταμοντέρνα και σημερινά στοιχεία.

Το άλμπουμ *Prins Obi & The Dream Warriors* που θα παρουσιαστεί στο ΚΠΙΣΝ αποτελεί το ντεμπούτο του αθηναϊκού underground supergroup και την τρίτη ολοκληρωμένη solo δουλειά του *Prins Obi* μετά το *The Age of Tourlou*.

### Συντελεστές:

Georgios Dimakis (Prins Obi),  
Sérgios Voudris, Pantelis Karasevdas, Kwstas Red Hood,  
Chris Bkrs και Christina Koziraki



## Music Escapades: Nalyssa Green

Παρασκευή 31/05 | 21.00 → ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΑ ΣΚΑΛΙΑ 15

Την τελευταία νύχτα του Μαΐου, αποχαιρετάμε την άνοιξη μαζί με τη *Nalyssa Green* και προετοιμαζόμαστε για τον ερχομό του καλοκαιριού με μια συναυλία στα *Πανοραμικά Σκαλιά*.

Αυτοδίδακτη σε πλήκτρα, κιθάρα, ακορντεόν και θέρεμιν, η *Nalyssa Green* είναι συνθέτης, τραγουδοποιός και τραγουδίστρια, ενεργή στην εγχώρια indie μουσική σκηνή από τα τέλη της προηγούμενης δεκαετίας. Έχει ήδη τρεις δίσκους στο ενεργητικό της, ενώ από το 2014 ασχολείται και με τη σύνθεση πρωτότυπης μουσικής για θεατρικές παραστάσεις. Σε μια ευρεία γκάμα pop αισθητικής, η μουσική ταυτότητα της *Nalyssa Green* χαρακτηρίζεται από ατμοσφαιρικά φωνητικά με έντονα ηλεκτρονικά στοιχεία.

Το περασμένο φθινόπωρο κυκλοφόρησε τον πρώτο της ελληνόφωνο δίσκο *Μπλουμ* που περιλαμβάνει κομμάτια εμπνευσμένα από την αντίθεση των εννοιών της βύθισης και της άνηθισης. Στο ΚΠΙΣΝ, η *Nalyssa Green* και η μπάντα της θα ξεδιπλώσουν το μουσικό σύμπαν της τραγουδοποιού και θα μας υπενθυμίσουν πως θα 'ρθει πάλι καλοκαίρι να μας πάρει από το χέρι.

### Συντελεστές:

Δεσποινίς Τρίχρωμη, πλήκτρα, φωνή  
Κατερίνα Παπαχρήστου, μπάσο, πλήκτρα, φωνή  
Εβάνκελος Ασλανίδης, τύμπανα, drum pad  
Ελευθέριος Βολάνης, κιθάρα μπάσο

# Γιώργος Ζογγολόπουλος: Το Όραμα μιας Δημόσιας Γλυπτικής

ΑΓΟΡΑ - ΠΙΣΩ ΑΓΟΡΑ 12

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

## Έκθεση

Τον Μάιο ολοκληρώνεται η πρώτη έκθεση αφιερωμένη αποκλειστικά σε δημόσια γλυπτά του εμβληματικού καλλιτέχνη που διοργανώνει το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, σε συνεργασία με το Ίδρυμα Γεωργίου Ζογγολόπουλου.

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

Περισσότερες πληροφορίες για την έκθεση μπορείτε να βρείτε στο ειδικό έντυπο της έκθεσης, καθώς και στο SNFCC.org.

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

## Ξεναγήσεις

**Τον Μάιο προσφέρονται δύο ακόμα οργανωμένες ξεναγήσεις στην έκθεση από τον Γενικό Διευθυντή του Ίδρυματος Γεωργίου Ζογγολόπουλου, Άγγελο Μωρέτη.**

**Σημείο συνάντησης: ΥΠΟΔΟΧΗ ΕΒΕ 11**

(έως 20 συμμετοχές με προεγγραφή στο SNFCC.org)

**Σάββατο 11/05, 19.00-20.00**

Έναρξη προεγγραφής 06/05, στις 13.00

**Παρασκευή 31/05, 14.00-15.00**

Έναρξη προεγγραφής 24/05, στις 13.00

Σκανάροντας το QR Code μπορείτε να περιηγηθείτε στον εικαστικό κόσμο του Γ. Ζογγολόπουλου με μια δωρεάν ακουστική ξενάγηση στο κινητό σας.



## Εκπαιδευτικά Προγράμματα

### Εργαστήριο αρχιτεκτονικής: Ισορροπιστές στο Χώρο!

Η εξερεύνηση του χώρου της πόλης γίνεται ένα συναρπαστικό ταξίδι με οδηγό τα γλυπτά του Γ. Ζογγολόπουλου. Τα παιδιά εξοικειώνονται με τις ιδιότητες του χώρου, της πόλης, της αρχιτεκτονικής, της κατοίκησης, των υλικών και μαθαίνουν για την αιώρηση, την κίνηση και την ισορροπία.

Ισορροπεί ή όχι; Πετάει ή στέκεται; Με αφετηρία το γλυπτό ΔΕΘ, τα παιδιά φτιάχνουν πολυεπίπεδα γλυπτά από διαφορετικά υλικά και εξοικειώνονται με την κλίμακα και την κίνηση στο χώρο της πόλης μας.

**Κυριακή 12/05, 17.00-18.30**

**MAKER SPACE 11**

Για παιδιά 6-10 ετών

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Athens Super Script

### Γλυπτική; Παιχνιδάκι!

Η σύγχρονη τέχνη και το πολύπλευρο έργο του Γ. Ζογγολόπουλου γίνεται... παιχνιδάκι στο ΚΠΙΣΝ. Ένα βιωματικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα που βασίζεται στα έργα *Ομπρέλες*, *Αλέξανδρος*, *Πεντάκυκλο* και *Μνημείο του Ζαλόγγου*. Με αφετηρία τα έργα αυτά, τα παιδιά ανακαλύπτουν διαφορετικές παραστατικές τέχνες αλλά και την τέχνη ως εμπειρία. Οι συμμετέχοντες επεξεργάζονται τα συγκεκριμένα γλυπτά του Ζογγολόπουλου χρησιμοποιώντας μια διαφορετική τεχνική εμπνευσμένη από το θέατρο, τη μουσική, τον χορό, την αφήγηση και τα εικαστικά. Παράλληλα, η ζωή και το έργο του μεγάλου γλύπτη γίνονται αντικείμενο αφήγησης προκειμένου τα παιδιά να συνδέσουν την τέχνη με πτυχές της δικής τους πραγματικότητας και να διερωτηθούν σχετικά με τη σημασία της τέχνης στον δημόσιο χώρο, τοποθετώντας τα δικά τους γλυπτά στον χώρο του ΚΠΙΣΝ.

**Σάββατο 04 & 18/05, 17.00-18.30**

**ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11**

Για παιδιά 6-11 ετών

(έως 25 συμμετοχές με προεγγραφή στο SNFCC.org)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Τέχνες στο μίξερ

### Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη: Γλυπτά που θα αγγίξουν τον ουρανό

Με αφετηρία τα έργα του Γ. Ζογγολόπουλου *ΔΕΘ*, *Ποσειδώνας* και *Πεντάκυκλο* οι συμμετέχοντες στο εργαστήριο θα κατασκευάσουν, ο καθένας, ένα πανύψηλο γλυπτό, αφού μελετήσουν την ανατομία και τη μορφή του κάθε έργου, για να κατανοήσουν την ισορροπία, τη λεπτότητα της σύνδεσης και την αέρινη σύνθεση.

Με αφορμή το έργο του γλύπτη θα δημιουργήσουμε το προσωπικό μας σύμπλεγμα, χρησιμοποιώντας τεχνικές χαρτοκοπτικής, μικρογλυπτικής, origami, collage και assemblage, καθώς και τρισδιάστατα συμπλέγματα με σύρμα και απεριόριστα και ετερογενή υλικά για να κατασκευάσουμε εικαστικά αντικείμενα σχετικά με το γλυπτικό και ερευνητικό έργο του Γ. Ζογγολόπουλου και να φανταστούμε τη δυναμική της ύπαρξής του στον δημόσιο χώρο.

**Σάββατο 18/05, 11.30-12.30, 12.30-13.30, 13.30-14.30**

**ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11**

Για παιδιά 7 ετών και άνω, νέους και οικογένειες, με ή χωρίς αναπηρία

(έως 25 συμμετοχές ανά ώρα με σειρά προτεραιότητας)

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

## Διαλέξεις

### Θανάσης Μουτσόπουλος: Από τη Μνημειακή Γλυπτική στη Street Art

**Τετάρτη 15/05, 19.00-21.00**

**Άυλη Γλυπτική**

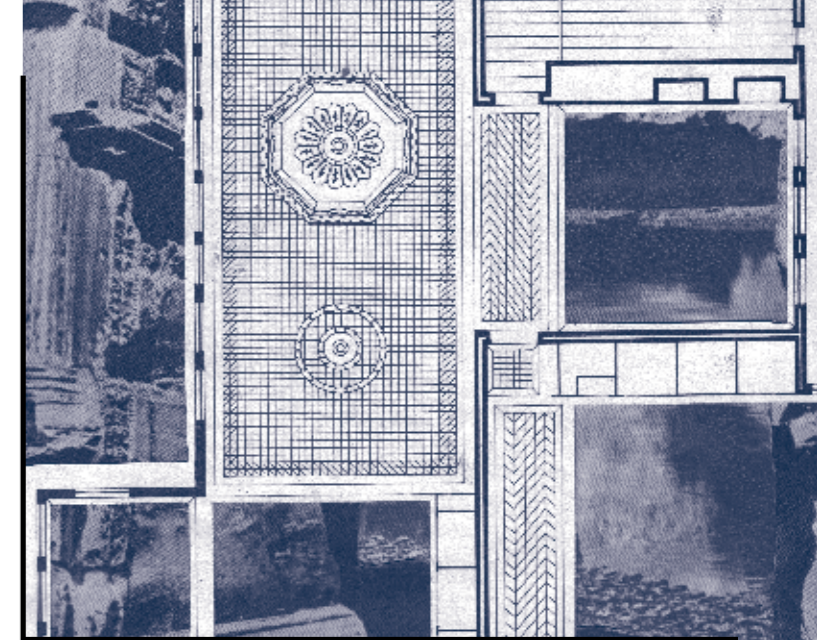
Τον Μάιο, με την έκτη κατά σειρά διάλεξη του, ο Αναπληρωτής Καθηγητής της Ιστορίας της Τέχνης και της Θεωρίας του Πολιτισμού στο Πολυτεχνείο Κρήτης, Θανάσης Μουτσόπουλος, κλείνει την περιδιάβασή του στον χώρο και την πορεία της δημόσιας τέχνης στην Ελλάδα, η οποία ξεκίνησε με αφετηρία το έργο του Γ. Ζογγολόπουλου.

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

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

**ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11**

Θα υπάρχει ταυτόχρονη διερμηνεία στην ελληνική νοηματική γλώσσα



## Τάσης Παπαϊωάννου: Σκέψεις για την αρχιτεκτονική και την πόλη

**Τρίτη 21/05, 19.00-21.00**

**Ο υλικός και πνευματικός κόσμος του αρχιτεκτονικού χώρου**

Τον Μάιο συνεχίζεται ο κύκλος ομιλιών για την αρχιτεκτονική με τον Αρχιτέκτονα-Καθηγητή Τάση Παπαϊωάννου, γύρω από την ελληνική και διεθνή αρχιτεκτονική, με στόχο να συμβάλει στη συζήτηση για την ποιότητα του αρχιτεκτονικού χώρου.

Η αρχιτεκτονική και η πόλη βρίσκονται σε μια αέναη και διαχρονική σχέση. Ρευστή, δυναμική, ευμετάβλητη, απρόβλεπτη. Η σύγχρονη ελληνική πόλη αλλάζει ραγδαία και επεκτείνεται άναρχα χωρίς στοιχειώδη σχεδιασμό, εκφράζοντας στο χώρο τον τρόπο ζωής της νεοελληνικής μεταπολεμικής κοινωνίας. Ζούμε σε μια εποχή όπου η εκρηκτική διάδοση της πληροφορίας έχει αλλοιώσει τα περιγράμματα των συνόρων και δημιουργεί νέες πραγματικότητες. Η εικόνα και το θέαμα που κυριαρχούν επιβάλλουν τα νέα πρότυπα της καθημερινότητάς μας. Σήμερα περισσότερο από ποτέ είναι αναγκαίος ο δημόσιος διάλογος για την Αρχιτεκτονική και τα προβλήματα της πόλης.

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

**ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11**

Θα υπάρχει ταυτόχρονη διερμηνεία στην ελληνική νοηματική γλώσσα

# Ημερίδα Εξερευνώντας τον Ανθρώπινο Εγκέφαλο

Δευτέρα 27/05 | 16.00-22.00 → ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ, ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ 11

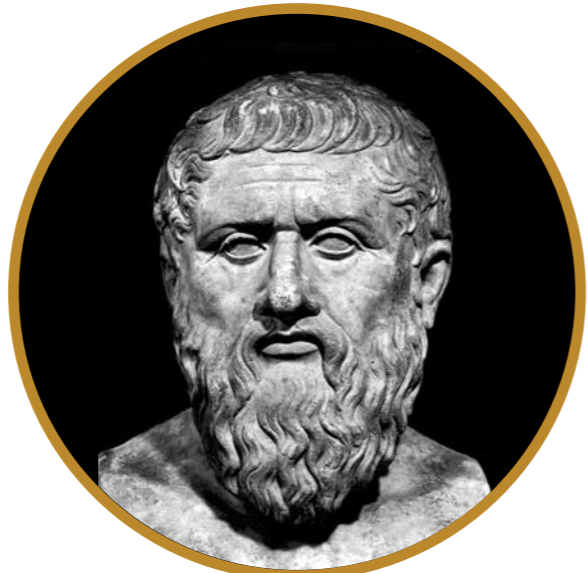
Το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος διοργανώνει σε συνεργασία με την Ακαδημία Νευροεπιστημών και την Ελληνική Εταιρεία Νευροεπιστημών ημερίδα με τίτλο «Εξερευνώντας τον Ανθρώπινο Εγκέφαλο». Σκοπός της Ημερίδας να παρουσιαστούν, με τρόπο κατανοητό από όλους, επιστημονικά ευρήματα των τελευταίων ετών για τη λειτουργία του εγκεφάλου, για την αντίληψη του κόσμου γύρω μας, τη λήψη αποφάσεων, τα συναισθήματα και τη μνήμη.

Η εκδήλωση περιλαμβάνει εργαστήρια εκπαίδευσης για παιδιά, εφήβους και ενήλικες, στα οποία οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να μάθουν από έμπειρους νευροεπιστήμονες τις βασικές αρχές λειτουργίας του εγκεφάλου και των νευρωνικών δικτύων. Επίσης, θα προβληθεί η ταινία: «Εξερευνώντας τον Εγκέφαλο - Από τα πρώτα βήματα ... μέχρι τις νευροεπιστήμες του 21ου αιώνα», που αποτελεί μια αναδρομή στους σημαντικότερους σταθμούς της ιστορίας των νευροεπιστημών και δείχνει πώς άλλαξε σταδιακά η αντίληψη των ανθρώπων γύρω από τη λειτουργία του εγκεφάλου, από τους προϊστορικούς χρόνους μέχρι σήμερα. Η ημερίδα θα κλείσει με μια σειρά από διαδραστικές ομιλίες από καταξιωμένους επιστήμονες που θα αναδείξουν τις πιο πρόσφατες ερευνητικές ανακαλύψεις αιχμής των νευροεπιστημών και τη μελλοντική πορεία των ερευνών, καθώς και την επίδραση των νευροεπιστημών στη ζωή μας, στις άλλες επιστήμες και στην τεχνολογία.

- 16.00 - 19.00**  
Εκπαιδευτικά εργαστήρια
- 20.00 - 20.30**  
Προβολή της ταινίας Εξερευνώντας τον Εγκέφαλο - Από τα πρώτα βήματα ... μέχρι τις νευροεπιστήμες του 21ου αιώνα
- 20.30 - 22.00**  
Ομιλίες και συζήτηση με το κοινό

**Υπεύθυνος Διοργάνωσης:**  
Κωνσταντίνος Τσάμης, MDPHd, Στρατιωτικός Ιατρός-Νευρολόγος

Το αναλυτικό πρόγραμμα στο [SNFCC.org](http://SNFCC.org)  
Για συμμετοχή στα εκπαιδευτικά εργαστήρια απαιτείται προεγγραφή στο [SNFCC.org](http://SNFCC.org)



## Γιάννης Λιγνάδης: Μια περιήγηση στο τοπίο του Πλατωνικού Συμποσίου

Παρασκευή 10 & 24/05 | 19.00-20.30 → ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11

**Δύο μαθήματα-διαλέξεις πάνω στο Συμπόσιο του Πλάτωνα. Μετά από μια γενική κατατοπιστική εισαγωγή στο έργο και στα βασικά ζητήματα που θέτει το περιεχόμενό του, θα αναγνωστούν αποσπάσματα (σε σύγχρονη νεοελληνική μετάφραση) που ακολούθως θα σχολιαστούν με τρόπο προσιτό στο ευρύ κοινό. Τα ερεθίσματα και τα ερωτήματα που θα εγερθούν, θα αποτελέσουν αντικείμενο ανοικτής συζήτησης με το ακροατήριο.**

Πιο συγκεκριμένα, τα μαθήματα θα εστιαστούν στον λόγο του Αριστοφάνη, του Σωκράτη και του Αλκιβιάδη, σε μια προσπάθεια να αναδειχθούν διαφορετικές εκφάνσεις του έρωτος, όπως η μυθική-αλληγορική, η φιλοσοφική και η πραγματική. Κύριος στόχος των μαθημάτων είναι η εξοικείωση του κοινού με ένα από τα σημαντικότερα γραπτά μνημεία της αρχαίας ελληνικής γραμματείας και η καταγραφή της προβληματικής που γεννά η προβολή των αρχαίων ιδεών στον σημερινό άνθρωπο.

Ο Γιάννης Λιγνάδης είναι Διδάκτωρ Κλασικής Φιλολογίας.  
Θα υπάρχει ταυτόχρονη διερμηνεία στην ελληνική νοηματική γλώσσα.

## Διάλεξη του Simon Singh: Ο γκουρού του popular science έρχεται στο ΚΠΙΣΝ

Τρίτη 28/05 | 19.00 → ΦΑΡΟΣ 14

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:** Hub Science, Έλλη Δαβάκη, Κωνσταντίνος Πολίτης, Νικόλας Πρωτονοτάριος

Ο Simon Singh, ο διάσημος θεωρητικός φυσικός, δημοσιογράφος βραβευμένος με BAFTA καλύτερου ντοκιμαντέρ και συγγραφέας best sellers βιβλίων με θέμα την εκλαΐκευση της επιστήμης, έρχεται στο ΚΠΙΣΝ για να δώσει μία και μοναδική διάλεξη, στην οποία θα εισάγει το κοινό στο σύμπαν των πολυβραβευμένων βιβλίων του.

Το πρώτο βιβλίο του *Το τελευταίο θεώρημα του Φερμά* μεταφράστηκε σε 32 γλώσσες και εξοικείωσε εκατομμύρια αναγνώστες σε όλο τον κόσμο με τα μυστήρια των μαθηματικών. Το δεύτερο βιβλίο του, *Κώδικες και μυστικά* αποκάλυψε τα μυστικά της κρυπτογραφίας, ενώ το τρίτο, *Big Bang*, καταπιάστηκε με τη θεωρία της μεγάλης έκρηξης. Το βιβλίο του *Θεραπεία ή απάτη;* έθεσε άβολα ερωτήματα σχετικά με την εναλλακτική ιατρική και το τελευταίο, με τίτλο, *Τα μυστικά μαθηματικά των Simpsons*, εξηγεί πώς οι δημιουργοί της δημοφιλούς τηλεοπτικής σειράς *The Simpsons* επιδίωκαν να εμφυσήσουν στους τηλεθεατές το ενδιαφέρον για τα μαθηματικά και τις επιστήμες.

Ο Simon Singh σπούδασε φυσική στο Imperial College και εκπόνησε διδακτορική διατριβή στη φυσική στοιχειωδών σωματιδίων στο Πανεπιστήμιο του Cambridge και στο CERN. Το 1996 στο πλαίσιο της σειράς *BBC Horizon* σκηνοθέτησε ένα από τα πιο επιτυχημένα ντοκιμαντέρ που προβλήθηκαν ποτέ στη βρετανική τηλεόραση σχετικά με την επίλυση του περίφημου «τελευταίου θεωρήματος του Φερμά» από τον μαθηματικό Andrew Wiles, για το οποίο κέρδισε το βραβείο BAFTA. Μετά από αυτό, έγραψε βιβλία με θέμα την εκλαΐκευση των επιστημών τα οποία έγιναν best-sellers διεθνώς. Σήμερα ζει στο Λονδίνο, αρθρογραφεί συχνά στην εφημερίδα *Guardian* και δίνει διαλέξεις σε ολόκληρο τον κόσμο.

Θα υπάρχει ταυτόχρονη διερμηνεία στα ελληνικά.





PARK YOUR CINEMA  
Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΟΥ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ



Η αρχή της ζωής:  
Διαλέξεις για τα πρώτα βήματα του ανθρώπου  
Η Μητρότητα

Κυριακή 12/05 | 17.00-18.30 → ΠΥΡΓΟΣ ΒΙΒΛΙΩΝ 11

Την Κυριακή 12/05, Ημέρα της Μητέρας, η τελευταία διάλεξη της σειράς «Η αρχή της ζωής» εξετάζει το θέμα της μετάβασης στη μητρότητα. Η γυναίκα, από τα πρώτα χρόνια της ζωής της, μαθαίνει ότι έχει τη δυνατότητα να φιλοξενήσει στο σώμα της μια νέα ζωή. Είτε αποκτήσει παιδί είτε όχι, στη ζωή της μια γυναίκα συναντιέται πάντοτε με το ερώτημα της μητρότητας, σαν δυνατότητα, σαν επιθυμία, σαν πραγματικότητα.

Ποια ερωτήματα προβληματίζουν τις γυναίκες που επιλέγουν να γίνουν μητέρες; Ποια είναι η εμπειρία της μετάβασης στη μητρότητα για τη σύγχρονη γυναίκα; Τι σκέφτεται και τι νιώθει μια γυναίκα στην εγκυμοσύνη αλλά και μετά τον τοκετό για το σώμα της, τη σχέση της με το παιδί, τον σύντροφο, την καριέρα της, τη ζωή της γενικότερα που αλλάζει; Τι σημαίνει «προσαρμογή» στη ζωή με το παιδί και πώς μπορεί να προετοιμαστεί καλύτερα για αυτή τη μετάβαση; Ποιες είναι οι ψυχικές δυσκολίες που εμφανίζονται στην εγκυμοσύνη και μετά τον τοκετό και πώς αυτές αντιμετωπίζονται; Πώς μπορούν οι σύγχρονες μητέρες να υποστηριχθούν ώστε να απολαμβάνουν τη μητρότητα αλλά και την προσωπική τους ζωή;

**Ομιλητές:**

Πάννης Ζέρβας, Καθηγητής Ψυχιατρικής και Ψυχοσωματικής Ιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Ελένη Ρηγούτσου, Κλινική Ψυχολόγος - Ψυχαναλύτρια  
ΑμΚΕ Φαιναρέτη

**Σχεδιασμός - Υλοποίηση:** ΦΑΙΝΑΡΕΤΗ

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



Για τέταρτο συνεχόμενο καλοκαίρι, το PARK YOUR CINEMA προτείνει στους επισκέπτες του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος κλασικές ταινίες ρεπερτορίου τις οποίες είτε θα ανακαλύψουν για πρώτη φορά είτε θα έχουν την ευκαιρία να ξαναδούν σε μεγάλη οθόνη. Έργα που γέννησαν αναμνήσεις και δεν σταμάτησαν να αγαπιούνται στο πέρασμα του χρόνου, θυμίζοντάς μας πόσο μαγικός είναι ο κινηματογράφος.

Προτείνεται οι επισκέπτες να έχουν μαζί τους εντομοσπαθητικό, ψάθα ή κάποιο ύφασμα για το έδαφος.

Ιδανική αρχή για για φέτος, δύο μυθικά φιλμ που γιορτάζουν επετείους... σε αριθμό δεκαετιών! Τα 80 χρόνια από την πρεμιέρα του **Μάγου του Οζ** και τα 60 χρόνια από την πρώτη προβολή της animated **Ωραίας Κοιμωμένης** συναντιούνται σε έναν κοινό τόπο προέλευσης, τον κόσμο του παραμυθιού, και ενώνουν ψυχαγωγικά μικρούς και μεγάλους.

Επιμέλεια προγράμματος: Ηλίας Φραγκούλης



**Η Ωραία Κοιμωμένη / Sleeping Beauty (1959)**

Σάββατο 25/05 | 21.00 → ΞΕΦΩΤΟ 1

Η κακιά μάγισσα Μαλέφισεντ καταριέται την πριγκίπισσα Ορόρα την ημέρα της βάπτισής της. Τα ξόρκια θα μπορέσει να «σπάσει» μονάχα ο ερχομός ενός πρίγκιπα, όμως κανείς δεν γνωρίζει με ποιον τρόπο. Η 16η animated ταινία μεγάλου μήκους του studio της Disney αποτελεί μεταφορά του κλασικού παραμυθιού του Γάλλου Charles Perrault. Ο καλλιτεχνικός σχεδιασμός του σκίτσου (ειδικά στα φόντα) μάλλον ξεπερνούσε αυτό που μπορούσε να αποδεχτεί το κοινό της εποχής και το φιλμ υπήρξε εισπρακτική αποτυχία, υποχρεώνοντας το studio να σταματήσει τις παραγωγές που βασιζόνταν σε παραμύθια (το επόμενο ήταν η **Μικρή Γοργόνα**, το 1989!). Η μουσική περιλαμβάνει κυρίως διασκευές και εναλλακτικά arrangements από τις συνθέσεις του Pyotr Ilyich Tchaikovsky για το ομώνυμο μπαλέτο, δηλαδή ακόμη μια τολμηρή ποιοτική επιλογή του πρωτοπόρου Walt Disney.

Σκηνοθεσία: Clyde Geronimi

Προβολή με ελληνική μεταγλώττιση

**Ο Μάγος του Οζ / The Wizard of Oz (1939)**

Κυριακή 26/05 | 21.00 → ΞΕΦΩΤΟ 1

Η Ντόροθι νομίζει πως δεν βρίσκεται πια στο Κάνσας, ύστερα από το χτύπημα ενός τρομερού τυφώνα που... πήρε και σήκωσε τη φάρμα της οικογένειάς της. Θα βρει την ευτυχία «πέρα από το ουράνιο τόξο», ακολουθώντας τον κίτρινο, τούβλινο δρόμο που οδηγεί στο παλάτι του Μάγου του Οζ; Βασισμένη στο παραμύθι του L. Frank Baum *The Wonderful Wizard of Oz* (1900), η αξιαγάπητη αυτή ταινία υπήρξε η ακριβότερη παραγωγή εκείνης της περιόδου για το studio της MGM, το οποίο σχεδόν ισοφόρισε το κόστος της μόλις το 1949! Δίκαια θεωρείται ως ένα από τα κορυφαία φιλμ της 7ης Τέχνης και σύμφωνα με την Βιβλιοθήκη του Κογκρέσου είναι αυτή που έχουν παρακολουθήσει οι περισσότεροι άνθρωποι στην ιστορία του κινηματογράφου. Τιμήθηκε με Όσκαρ καλύτερης μουσικής και τραγουδιού (για το «Over the Rainbow», φυσικά), ενώ χάρη στην άρνηση του studio της FOX να επιτρέψει στην Shirley Temple να πρωταγωνιστήσει, είδαμε την Judy Garland να ερμηνεύει την Ντόροθι. Τα γυρίσματα ολοκλήρωσε ο King Vidor (ουσιαστικά τις σκηνές σε σέπια, στο «ρεαλιστικό» σύμπαν του Κάνσας), καθώς ο Victor Fleming έπρεπε να «μετακομίσει» στην καρέκλα του σκηνοθέτη του **Όσα Πάירνει ο Άνεμος**. Ο **Μάγος του Οζ** ήταν ένα από τα πρώτα 25 φιλμ τα οποία μπήκαν στη λίστα του Εθνικού Μητρώου Ταινιών των ΗΠΑ με σκοπό να διασωθούν ως μέρος της αμερικανικής πολιτιστικής κληρονομιάς.

Σκηνοθεσία: Victor Fleming

Προβολή με ελληνικούς υπότιτλους

## Κυριακές στο Πάρκο

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

### Πικ-Νικ για χαρτογράφους

Με αφετηρία έναν χάρτη τραπεζομάντηλο μικροί και μεγάλοι συναντιούνται για πικ νικ και μετατρέπονται σε χαρτογράφους της πόλης.

Με τη βοήθεια των παιδαγωγών του Playroom, γυρνώντας βέλη προσαρμοσμένα πάνω στον χάρτη, τα παιδιά μαζί με τους συνοδούς τους θα συμμετάσχουν σε ένα διασκεδαστικό παιχνίδι που θα τους ταξιδέψει στην πόλη και θα τους πλημμυρίσει με εικόνες τέχνης! Σε κάθε προορισμό πάνω στον χάρτη-οδηγό ένα μνημείο θα μας αποκαλύπτει ιστορίες του παρελθόντος και του σήμερα. Τα μνημεία-αγάλματα που θα συλλέξουν οι μικροί χαρτογράφοι στη διαδρομή τους θα τους μάθουν περισσότερα για την πόλη μας. Το μαγικό καλάθι θα ανοίξει και το μυστήριο θα ξεκινήσει από τους Πίδακες Νερού.

Κυριακή 05, 12, 19, 26/05  
11.30-14.00

ΠΙΔΑΚΕΣ ΝΕΡΟΥ 8

(έως 60 συμμετοχές ανά 30' με σειρά προτεραιότητας)

(περισσότερες πληροφορίες στο SNFCC.org)



Σχεδιασμός-Υλοποίηση:  
Playroom

### Μαθήματα ποδηλάτου για παιδιά και για ενήλικες

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

Οι συμμετέχοντες προτείνεται να φέρουν μαζί τους το ποδήλατό τους.

Κυριακή 19/05  
11.00-15.00

(με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: MBike

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ 23

Για παιδιά 3-10 ετών και τους συνοδούς τους και για ενήλικες

### Ένας σπόρος ταξιδεύει: Αναζητώντας την Άνοιξη

Ένα παιχνίδι θησαυρού με πολλές εκπλήξεις και ανατροπές. Τα παιδιά μαζί με τους συνοδούς τους εξερευνούν το πάρκο μέσα από ένα ταξίδι αναζήτησης και ανακάλυψης των μυστικών που κρύβει μέσα στις φυλλωσιές του. Με αφετηρία τον Λαχανόκηπο ακολουθούν διαδρομές μέσα στο μεθυστικό κήπο. Στριφογυρνούν σαν τις μέλισσες από λουλούδι σε λουλούδι, καταγράφουν τα άνηθ του πάρκου, παρατηρούν τα έντομα, ξεχωρίζουν μυρωδιές, γεύονται καρπούς από τον εδώδιμο κήπο, και φυτεύουν το δικό τους φυτό στον λαχανόκηπο δίνοντάς του το χρόνο να αναπτυχθεί.

Κυριακή 05, 12, 19, 26/05  
10.30-12.00

ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ 20

Για παιδιά 4-9 ετών και τους συνοδούς τους

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

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:  
Urban Point\_Landscape Programs



### Οικογενειακό Διάθλο στην Εσπλανάδα

Ένας διασκεδαστικός αγώνας διάθλου - σκυταλοδρομίας, για παιδιά ηλικίας 2,5 έως 5 ετών, με ποδήλατα ισορροπίας και τους συνοδούς τους! Πρώτα ξεκινούν τα παιδιά, και αφού τελειώσουν τον πρώτο γύρο με το ποδήλατό τους, δίνουν τη σκυτάλη στους συνοδούς τους που μπορούν να κάνουν τη διαδρομή είτε τρέχοντας είτε περπατώντας. Τον αγώνα ολοκληρώνουν οι νεαροί αθλητές.

Οι συμμετέχοντες πρέπει να έρθουν με το ποδήλατο και το κράνος τους. Τα ποδήλατα που δεν είναι ισορροπίας πρέπει να είναι χωρίς βοηθητικές ρόδες.

Στο τέλος του διάθλου, μια κλήρωση-έκπληξη ενός μεγάλου δώρου περιμένει τους συμμετέχοντες.

Κυριακή 26/05  
12.00-14.00

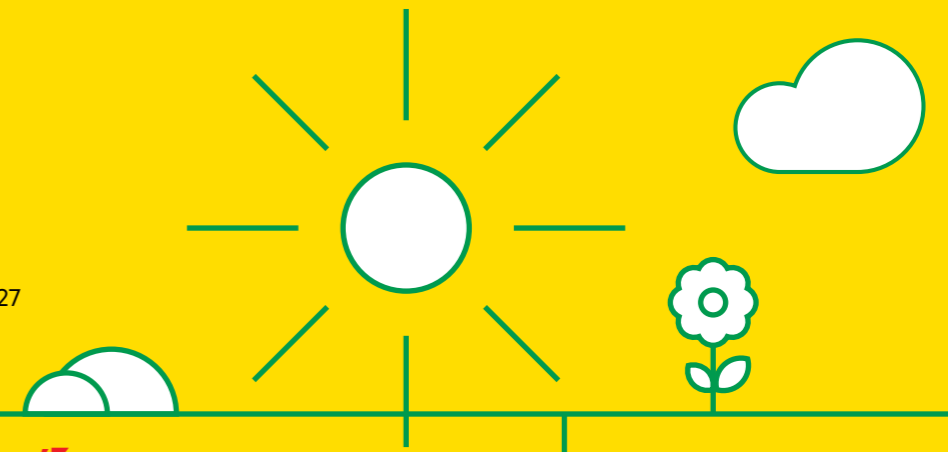
(έως 30 ζευγάρια ανά ηλικιακή κατηγορία 2-3, 3-4, 4-5 ετών με προεγγραφή στο SNFCC.org)

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ 23

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: MBike

Για παιδιά 2,5 έως 5 ετών

Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για τις υπόλοιπες σταθερές κυριακάτικες δραστηριότητές μας στις σελίδες 23-27



### Τα φυτά που μας φροντίζουν: Τα ανοιξιόγεια λαχανικά και βότανα

Μια σειρά συναντήσεων και εργαστηρίων με επίκεντρο τα κυριότερα λαχανικά και βότανα που καλλιεργούνται την άνοιξη και το καλοκαίρι, πολλά από τα οποία βρίσκει κανείς και στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν τις χρήσεις τους, πώς να τα καλλιεργούν και στο τέλος, δημιουργούν το δικό τους ανοιξιόγιο - καλοκαιρινό παρτέρι.

05/05: Συμβουλές για την καλλιέργεια και τη φροντίδα των ανοιξιόγειων λαχανικών

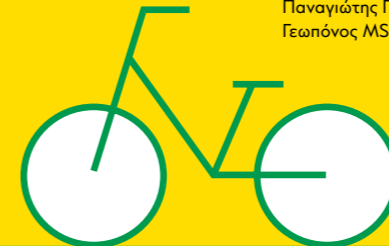
Παρακολούθηση της ανάπτυξης των ανοιξιόγειων λαχανικών που φυτέψαμε στο παρτέρι. Συμβουλές αμειψισποράς & συγκαλλιέργειας: πώς συνεργάζονται τα φυτά μεταξύ τους και με άλλους οργανισμούς. Εργαστήριο για τη φροντίδα των φυτών: Βοτάνισμα - Άρδευση - Μεταφύτευση. Το παρτέρι των παραδοσιακών ποικιλιών.

Κυριακή 05, 19/05  
11.00-13.00

ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ 20

Για ενήλικες

(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)



19/05: Προστασία των ανοιξιόγειων λαχανικών από εχθρούς και ασθένειες

Παρουσίαση προληπτικών πρακτικών και παρασκευή οικολογικών μέσων φυτοπροστασίας. Εργαστήριο: Ο μικρόκοσμος του κήπου στο μικροσκόπιο. Αναγνώριση συμπτωμάτων και εντόμων και εφαρμογή πρακτικών οικολογικής φυτοπροστασίας στο αστικό περιβάλλον.

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



### Κύκλος κρουστών για οικογένειες

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

Κυριακή 12, 26/05  
12.00-14.00

(έως 40 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

ΜΟΥΣΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ 9

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

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:  
QUILOMBO LAB

### Roller Skates για παιδιά

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

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

Κυριακή 12/05  
12.00-14.00

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ 23

Για παιδιά 6-12 ετών

(έως 15 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

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



### Κύκλος κρουστών για ενήλικες

Μια συνάντηση με τη μουσική, τον ρυθμό και την κίνηση, όπου τραγούδια με βάση τη διάσημη βραζιλιάνικη σάμπα συνδυάζονται με τις πεντατονικές μελωδίες και μας ξεσηκώνουν μέσα από τους δυναμικούς ήχους των κρουστών.

Κυριακή 05, 19/05  
12.00-14.00

ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2

Για ενήλικες, με ή χωρίς κινητικές αναπηρίες

(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:  
QUILOMBO LAB



# Χορός, Χορός, Χορός!

Ο Μάιος στο ΚΠΙΣΝ κρύβει νέες χορευτικές εκπλήξεις για παιδιά, ενήλικες και οικογένειες! Κινηθείτε σε ξεσηκωτικούς αφροβραζιλιάνικους ρυθμούς και γνωρίστε τη διάσημη τέχνη της Capoeira μέσα από τα νέα μαθήματα στο ΚΠΙΣΝ! Και φυσικά, το πρωτοποριακό πρόγραμμα Meeting Point: Χορός και Μουσική για Εφήβους συνεχίζεται και τον Μάιο, δίνοντας την ευκαιρία στους εφήβους να περάσουν ένα Σαββατοκύριακο γεμάτο δημιουργία, κέφι και πολύ πολύ χορό!!

## Meeting Point: Χορός και Μουσική για Εφήβους

Το Meeting Point συνεχίζεται και τον Μάιο στο ΚΠΙΣΝ με πολύ χορό και μουσική για εφήβους! Ο δεύτερος κύκλος με θέμα "Επιλέγω-Ακολουθώ" καλεί τους συμμετέχοντες να ερευνήσουν την ικανότητά τους να γίνονται οδηγοί μιας ομάδας ή να ακολουθούν την ομάδα ως ένα από τα μέλη της. Με αυτό τον τρόπο θα μπορέσουν να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες στο χορό και τη μουσική: τόσο την ικανότητα να ενσωματώνονται πλήρως μέσα σε μια ομάδα και σε μια ομαδική σύνθεση όσο και την ικανότητα να ηγούνται μιας ομάδας όταν αυτή το έχει ανάγκη. Η μεθοδολογία για την επίτευξη αυτού του στόχου θα βασιστεί στη σωματική και ηχητική εξερεύνηση των εννοιών του απρόσμενου και του αναμενόμενου.

**Υλοποίηση:** Κινητήρας  
**Σχεδιασμός:** Κατερίνα Σκιαδά  
**Διδάσκουν:** Αντιγόνη Γύρα, Κατερίνα Σκιαδά, Δημήτρης Τάσαινας, Αναστάσης Γούλιαρης

**Σάββατο 11/05**  
**Κυριακή 12/05**  
11.00-14.00

**ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΣ ΚΗΠΟΣ 10**

**Για εφήβους 13-17 ετών\***

(έως 30 συμμετοχές ανά συνάντηση με σειρά προτεραιότητας)

\*Απαραίτητη η προηγούμενη εμπειρία και παρακολούθηση μαθημάτων στο χορό, τη μουσική και τις παραστατικές τέχνες. Οι έφηβοι που παίζουν μουσικά όργανα προτείνεται να τα έχουν μαζί τους.

## Capoeira για Οικογένειες

Άθλημα, χορός ή πολεμική τέχνη; Η Capoeira είναι όλα αυτά μαζί και το ΚΠΙΣΝ σας καλεί να ανακαλύψετε τη δημοφιλή Αφροβραζιλιάνικη τέχνη. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να χρησιμοποιούν επιθετικές και αμυντικές κινήσεις, πάντα με έλεγχο και χωρίς πρόθεση να τραυματίσουν τους συμπαίκτες τους. Κινήσεις συντονισμένες, σαν σε μουσικό ρυθμό, ενισχύουν την αυτοσυγκέντρωση και ενεργοποιούν σώμα και πνεύμα. Στην Capoeira δεν υπάρχει νικητής ή χαμένος. Ο ανταγωνισμός περιορίζεται, η συνεργασία ενδυναμώνεται και δημιουργείται ένα ενδιαφέρον παιχνίδι αλληλεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων.

**Τετάρτη 01/05**  
18.30-19.30

**ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2**

**Για παιδιά 3 έως 10 ετών και τους συνοδούς τους**

(έως 20 παιδιά και 20 συνοδοί με σειρά προτεραιότητας)

**Δευτέρα 13 & 27/05**  
18.00-19.00

**ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2**

**Για παιδιά 3 έως 6 ετών και τους συνοδούς τους**

(έως 10 παιδιά και 10 συνοδοί με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Professor Dudu

# Ώρα για παιχνίδι!

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

## Baby's Arts & Crafts: Η Πρώτη μας Άνοιξη

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

Φτιάχνουμε μαζί τα πρώτα αισθητηριακά παιχνίδια του μωρού μας, με πρωτότυπα και υπέροχα υλικά.

Στις συναντήσεις του Μαΐου, συνεχίζουμε να συμμετέχουμε στη μεγάλη γιορτή της φύσης με τις μυρωδιές, τα χρώματα και τα λουλούδια της εποχής και να αποτυπώνουμε τη δική μας Άνοιξη!

**Δευτέρα 06, 13, 20, 27/05**  
18.00-19.00

**ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11**

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

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

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



## Αφροβραζιλιάνικος Χορός

Ένα εκρηκτικό εργαστήριο χορού έρχεται στο ΚΠΙΣΝ, για να σας αναζωογονήσει μέσα από το πνεύμα της βραζιλιάνικης παράδοσης. Ένας χορός που αποτυπώνει την πρωτογενή ανάγκη του ανθρώπου να εκφράσει συναισθήματα και να συνδεθεί με τη φύση. Το μάθημα αποτελεί μια γνωριμία με τις βασικές τεχνικές και χορογραφίες της βραζιλιάνικης παράδοσης (Orixas, Samba Batucada, Samba Reggae, Maracatu κ.α.), αλλά και με πιο σύνθετους συνδυασμούς. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να κατανοήσουν πώς λειτουργούν οι άξονες του σώματος και οι κατευθύνσεις στο χώρο, σύμφωνα με το πνεύμα της αφροβραζιλιάνικης κουλτούρας.

**Τετάρτη 01/05**  
17.00-18.30  
**Δευτέρα 06, 20/05**  
18.00-19.30

**ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2**

**Για ενήλικες**

(έως 40 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Νέλλη Πουλοπούλου,  
περφόρμερ, σκηνοθέτης,  
χορογράφος



## Το πρώτο μου ατελιέ: Η άνοιξη του Van Gogh και του Matisse

Γνωστά έργα τέχνης γίνονται αφορμή για να ταξιδέψουν τα παιδιά και οι γονείς τους στον κόσμο των τεχνών! Τα παιδιά δημιουργούν κάθε φορά το δικό τους μοναδικό έργο σύμφωνα με την τεχντροπία, τους πρωταγωνιστές, τη θεματική. Πειραματίζονται με ποικίλα υλικά, εκφράζονται, αλληλεπιδρούν, κοινωνικοποιούνται και ταξιδεύουν με διασκεδαστικό τρόπο στον πολύχρωμο κόσμο της ιστορίας της τέχνης.

Τον Μάιο γιορτάζουμε τον πιο ευωδιαστό μήνα της άνοιξης με τον Van Gogh και τον Matisse, περπατώντας μαζί τους στα καταπράσινα λιβάδια και τους ευωδιαστούς κήπους όπου εμπνεύστηκαν και δημιούργησαν τα πιο διάσημα έργα όλων των εποχών!

Τα μικρά παιδιά μέσα από τα έργα των ζωγράφων και τη φρενίτιδα των ανοιξιάτικων χρωμάτων τους ταξιδεύουν στον κόσμο της τέχνης με τον πιο πολυαισθητηριακό τρόπο. Μαθαίνουν τον κύκλο ζωής των φυτών, γίνονται κηπουροί και ζωγραφίζουν με λογής λογής λουλούδια. Φτιάχνουν μαγιάτικα στεφάνια με ανακυκλώσιμα υλικά, χρυσάνθεμα με τυπώματα και χρωματιστούς κήπους με την τεχνική του κολάζ και της μεικτής τεχνικής.

**Vincent van Gogh:** 02, 09 & 16/05  
**Henri Matisse:** 23 & 30/05

**Πέμπτη 02, 09, 16, 23, 30/05**  
18.00-19.00

**ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11**

**Για παιδιά 1-3 ετών και τους συνοδούς τους**

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Ειρήνη Περισίδου, Ιστορικός Τέχνης,  
Εμψυχώτρια ΕΠ  
Θεοδώρα Βαλαάμη, Μουσικοπαιδαγωγός

# Τέχνες και Τεχνικές: Εργαστήρια Δεξιοτήτων

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

## Εργαστήρια Λάθους: Κουκίδες

Στα Εργαστήρια Λάθους του Μαΐου, συνεχίζεται το ταξίδι στον κόσμο των κουκίδων και οι συμμετέχοντες ανακαλύπτουν το καλλιτεχνικό ρεύμα της pop art. Έργα από μεγεθυμένες τελείες του αμερικανού καλλιτέχνη Roy Lichtenstein και της γιαπωνέζας καλλιτέχνιδας Υαγοί Kusama θα αποτελέσουν την έμπνευση για το προσωπικό μας zoom σε μια σκηνή στο χώρο του ΚΠΙΣΝ. Εστιάζοντας στο προσωπικό βίωμα μέσα από εικόνες, οι συμμετέχοντες δημιουργούν σκηνές κόμικς με ήρωες τους ίδιους και ζωγραφίζουν επιφωνήματα που μπαίνουν στο έργο τους με τη μορφή τεράστιων κουκίδων.

Κυριακή 05, 12, 19, 26/05  
17.30-18.30, 18.30-19.30, 19.30-20.30

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:  
Χριστίνα Τσινισιζέλη, Εικαστικός

### ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

Για παιδιά όλων των ηλικιών  
και τους συνοδούς τους

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

## Εργαστήριο Μεταξοτυπίας: Ιστορία και βασικές αρχές

Τον Μάιο μαθαίνουμε πώς από τυπώματα με μετάξι περάσαμε σε τύπωμα σε μετάξι και πώς από τυπώματα σε ταπεσαρία τοίχου φτάσαμε στην αφθονία της βιομηχανίας μόδας και την αναβίωση του κινήματος DIY (καν-το-μόνος-σου)!

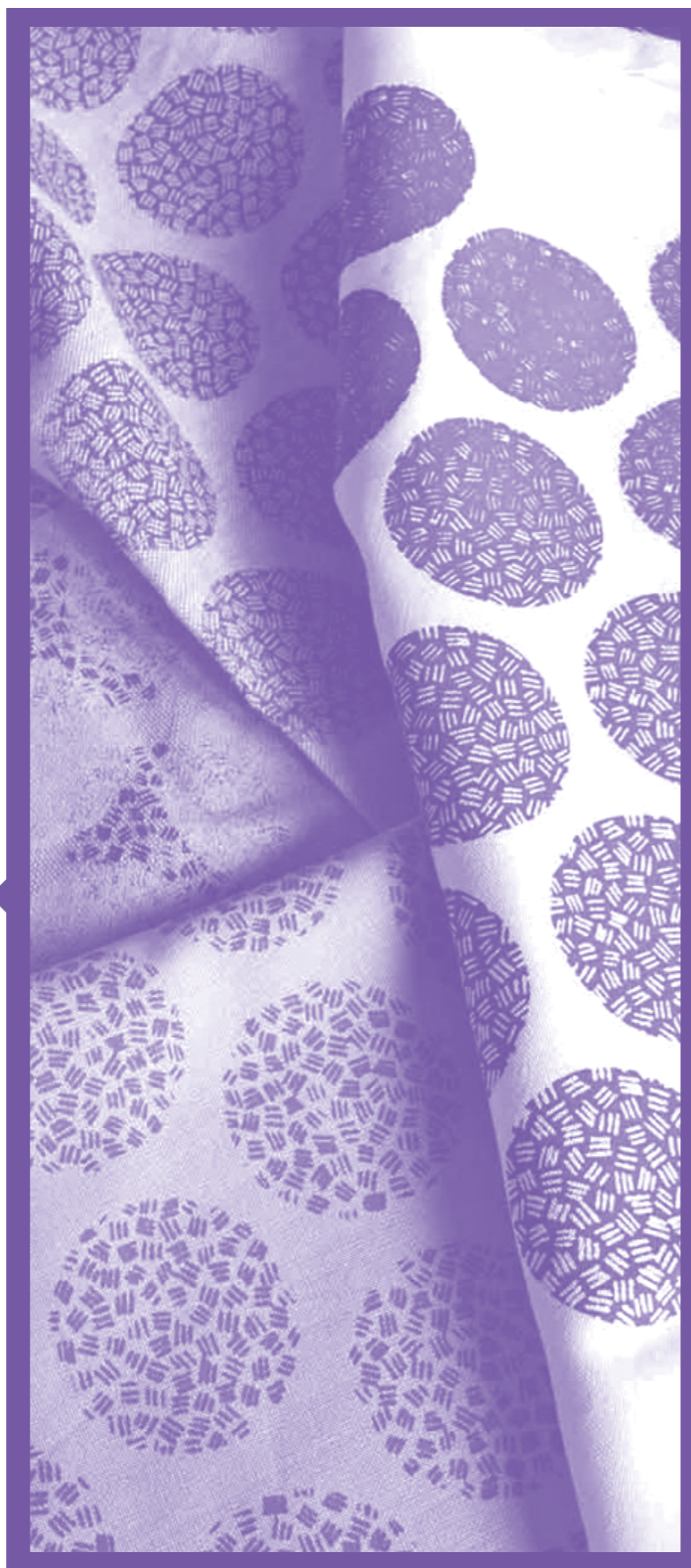
Τετάρτη 08, 15, 22, 29/05  
18.00-21.00

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:  
Μανώλης Αγγελάκης/Tind

### ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

Για ενήλικες

(έως 30 συμμετοχές ανά εργαστήριο,  
με προεγγραφή στο SNFCC.org)



## Η θεατρική μορφή: Τα εργαλεία της Μεταμόρφωσης

Ένα εργαστήριο από τον ενδυματολόγο και σκηνογράφο  
Άγγελο Μέντη

Στο θέατρο η αντανάκλαση της ζωής στον καθρέφτη της φαντασίας μάς επιστρέφει μορφές θνητών, θεών και δαιμόνων με θαυμαστά διαφορετικές, ανεξάντλητες όψεις μέσα από τα μαγικά του φίλτρα. Όντα καθημερινά και αναγνωρίσιμα, όντα παραμορφωμένα από ακραία συναισθήματα, τραγικά, μεγαλοπρεπή, τρομακτικά, επικίνδυνα, ιδιόρρυθμα, εκκεντρικά, αστεία, γελοία, χαριτωμένα, φανταστικά. Θεότητες, τιτάνες, ήρωες, τύραννοι, ξωτικά, πνεύματα, σάτυροι, πεντάμορφες, τέρατα, πουλιά, βάτραχοι, δράκοι, μάγισσες, γελωτοποιοί, κατεργάρηδες υπηρέτες, φαντασμένοι αφέντες, ερωτευμένα ζευγάρια, θύτες και θύματα.

Ποια θα ήταν η δική μας ματιά σε μια ιστορία; Πώς προσεγγίζουμε εμείς ένα ρόλο για να του δώσουμε μορφή; Πώς φανταζόμαστε την όψη του; Πώς τρέφουμε την φαντασία μας και πώς χρησιμοποιούμε τη μεταμορφωτική της δύναμη δημιουργικά; Πώς μπορούμε να βοηθηθούμε από την τέχνη και τη φύση; Πώς καλλιεργούμε την αισθαντικότητα και την ελευθερία με την οποία τα παιδιά από την φύση τους προσεγγίζουν τα πράγματα στο παιχνίδι τους; Στο δικό μας φανταστικό σκηνικό με τους δικούς μας φανταστικούς ηθοποιούς, πώς θα ήταν το δικό μας θέατρο;

Ανακατεύοντας εικόνες, υλικά και αντικείμενα, θα δώσουμε στις μορφές έργων πολύ διαφορετικών στο ύφος, στο ήθος, στο χώρο και στο χρόνο τη δική μας ερμηνεία.

Σάββατο 11, 25/05  
17.00-20.00

### ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

Για ενήλικες  
(έως 20 συμμετοχές, με προεγγραφή στο SNFCC.org)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: Άγγελος Μέντης



## Νέες τεχνολογίες: Εισαγωγή στα Social Media

Ένα εργαστήριο για όσους θέλουν να εξοικειωθούν με τα πέντε βασικότερα κοινωνικά δίκτυα (Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter, YouTube) και να ενημερωθούν για το πώς μπορούν να αξιοποιήσουν τα κοινωνικά δίκτυα και όσα εργαλεία μας προσφέρουν. Επιπροσθέτως, κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να πλοηγούνται και να χρησιμοποιούν με ασφάλεια το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Δευτέρα 06, 13, 20, 27/05  
18.30-20.30

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:  
Found.ation

### ΑΙΘΟΥΣΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ

Για εφήβους 17+ και για ενήλικες

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

## Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+

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

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

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

### ΑΙΘΟΥΣΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ

(έως 16 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

\*Την Πρωτομαγιά δεν θα πραγματοποιηθούν μαθήματα

## Πανερωπαϊκή Ημέρα Natura 2000: Γιορτάζουμε την προστασία της ελληνικής φύσης

Το δίκτυο Natura 2000, ένα ψηφιδωτό αποτελούμενο από τις πιο όμορφες και ευαίσθητες περιοχές της Ελλάδας, ζωντανεύει στον Μεσογειακό Κήπο του ΚΠΙΣΝ.

Παίζοντας με δαχτυλοπογιές, αποτυπώνουμε σε ένα γιγαντιαίο ψηφιδωτό το μήνυμά μας υπέρ της προστασίας της φύσης. Αντλώντας έμπνευση από την πλούσια βιοποικιλότητα του τόπου μας, χειροτεχνούμε και ζωγραφίζουμε φυτά και ζώα που αναδεικνύουν τη μοναδικότητα της ελληνικής φύσης και, με την τεχνική του ψηφιδωτού, βάζουμε το δικό μας λιθαράκι στο μεγαλύτερο δίκτυο προστατευόμενων περιοχών του κόσμου. Συνδυάζουμε όλα τα παραπάνω με ένα ταξίδι-έκπληξη, αφήνοντας την τεχνολογία εικονικής πραγματικότητας να μας μεταφέρει σε μια περιοχή Natura 2000.

**Κυριακή 19/05**  
10:30-13:30, 14:00-17:00

**ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΣ ΚΗΠΟΣ 4**

*Για παιδιά 4 ετών και άνω, νέους και οικογένειες*

*(έως 25 συμμετοχές ανά 30 λεπτά, με σειρά προτεραιότητας)*

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Πρόγραμμα LIFE-IP 4 NATURA

(Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας, Πανεπιστήμιο Πατρών, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, WWF Ελλάς, Ελληνική Ορνιθολογική Εταιρεία, Περιφέρεια Κρήτης, Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας & Θράκης, Περιφέρεια Αττικής, Αποκεντρωμένη Διοίκηση Ηπείρου-Δυτικής Μακεδονίας και Πράσινο Ταμείο)

# Αθλητισμός & Ευεξία

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

## Cross training στο Πάρκο

Θες να δεις το σώμα σου να αλλάζει ολιστικά; Τον Μάιο συνεχίζεται η νέα σειρά αθλητικών συναντήσεων με τη μέθοδο του cross training.

**Πέμπτη 02, 09, 16, 23, 30/05**  
**Παρασκευή 03, 10, 17, 24, 31/05**  
**Δευτέρα 06, 13, 20, 27/05**  
**Τρίτη 07, 14, 21, 28/05**  
**Τετάρτη 08, 15, 22, 29/05**  
08.00-10.00

**ΣΤΙΒΟΣ 6**

*Για ενήλικες*

*(με σειρά προτεραιότητας)*

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Άσκηση για Όλους

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

**Πέμπτη 02, 09, 16, 23, 30/05**  
**Παρασκευή 03, 10, 17, 24, 31/05**  
**Δευτέρα 06, 13, 20, 27/05**  
**Τρίτη 07, 14, 21, 28/05**  
**Τετάρτη 08, 15, 22, 29/05**  
18.00-21.00

**ΣΤΙΒΟΣ 6**

*Για ενήλικες*

*(με σειρά προτεραιότητας)*

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Mat Pilates

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

**Πέμπτη 02, 09, 16, 23, 30/05**  
19.00-20.00  
**Παρασκευή 03, 10, 17, 24, 31/05**  
**Δευτέρα 06, 13, 20, 27/05**  
**Τετάρτη 08, 15, 22, 29/05**  
07.45-09.00  
**Τρίτη 07, 14, 21, 28/05**  
18.00-19.00

**ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2**

*Για ενήλικες*

*(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)*

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Mat Pilates για προχωρημένους

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

**Πέμπτη 02, 09, 16, 23, 30/05**  
18.00-19.00  
**Τρίτη 07, 14, 21, 28/05**  
19.00-20.00

**ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2**

*Για ενήλικες*

*(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)*

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Yoga στο Πάρκο

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

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

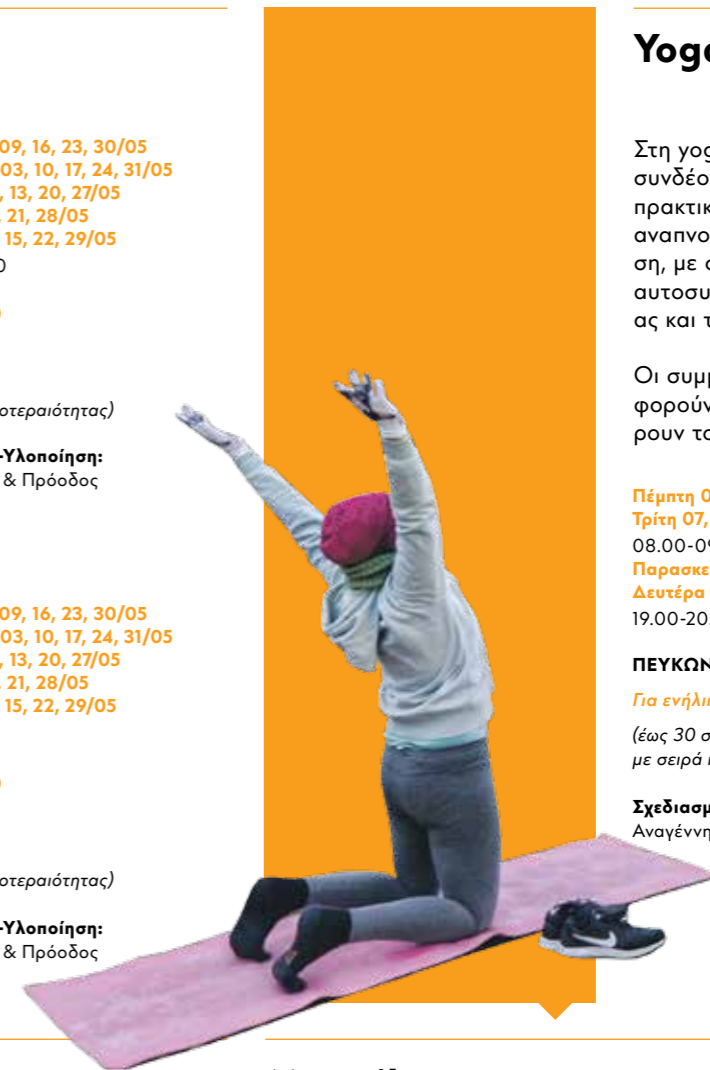
**Πέμπτη 02, 09, 16, 23, 30/05**  
**Τρίτη 07, 14, 21, 28/05**  
08.00-09.30  
**Παρασκευή 03, 10, 17, 24, 31/05**  
**Δευτέρα 06, 13, 20, 27/05**  
19.00-20.30

**ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2**

*Για ενήλικες*

*(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)*

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος



## Άσκηση και Μνήμη

Ένα πρόγραμμα νοητικής και σωματικής άσκησης το οποίο απευθύνεται σε άτομα ηλικίας 60+ που αντιμετωπίζουν ήπιας έως μέτριας βαρύτητας διαταραχή της μνήμης ή/και άλλων γνωστικών λειτουργιών, αλλά και σε άτομα της ίδιας ηλικιακής ομάδας που θέλουν να ασκηθούν νοητικά σε επίπεδο πρόληψης.

Πέμπτη 02, 09, 16, 23, 30/05  
Τρίτη 07, 14, 21, 28/05  
18.00-19.00

### MAKER SPACE 11

Για ηλικίες 60 ετών και άνω  
(με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Qigong για 50+

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

Πέμπτη 02, 09, 16, 23, 30/05  
Τετάρτη 08, 15, 22, 29/05  
18.00-19.15

### ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2

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

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Άθληση στην 3η ηλικία

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

Απαιτείται ιατρική βεβαίωση από Παθολόγο ή Καρδιολόγο.

Παρασκευή 03, 10, 17, 24, 31/05  
Δευτέρα 06, 13, 20, 27/05  
Τετάρτη 08, 15, 22, 29/05  
10.00-10.50

### MAKER SPACE 11

Για ηλικίες 65 ετών και άνω

(έως 8 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Tai Chi

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

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:  
Αναγέννηση & Πρόοδος

Για αρχάριους  
Σάββατο 04, 11, 18, 25/05  
08.30-09.45  
ΠΕΥΚΩΝΑΣ 2

Τρίτη 07, 14, 21, 28/05  
18.00-19.15  
ΣΤΙΒΟΣ 6

Για προχωρημένου  
Παρασκευή 03, 10, 17, 24, 31/05  
19.00-20.15  
ΣΤΙΒΟΣ 6

Για ενήλικες

(έως 30 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)



## SNFCC Running Team

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

Σάββατο 04, 11, 18, 25/05  
08.30-10.00  
Τρίτη 07, 14, 21, 28/05  
18.30-20.00

### ΣΤΙΒΟΣ 6

Για ηλικίες 15 ετών και άνω  
(έως 50 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

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

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Παιχνίδια για οικογένειες

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

Σάββατο 04, 11, 18, 25/05  
18.00-19.30

### ΣΤΙΒΟΣ 6

Για παιδιά 5 ετών και άνω με τους συνοδούς τους  
(έως 50 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:  
Αναγέννηση & Πρόοδος



## Μαθήματα Πρώτων Βοηθειών

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

Τετάρτη 15/05  
17.30-19.00  
19.00-20.30

### ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ 11

Για ενήλικες

(έως 20 συμμετοχές ανά εργαστήριο με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Pétanque

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

Κυριακή 05, 12, 19, 26/05  
12.00-14.00

### ΕΣΠΛΑΝΑΔΑ 17

Για παιδιά 9 ετών και άνω & ενήλικες  
(με σειρά προτεραιότητας)

Σχεδιασμός-Υλοποίηση:  
Αναγέννηση & Πρόοδος

\* Για τα παιδιά απαραίτητη η συμμετοχή συνοδού

## Mini Volley

Το ομαδικό ολυμπιακό άθλημα του βόλεϊ επινοήθηκε το 1895 στην Μασαχουσέτη των ΗΠΑ. Το άθλημα έχει τρία χαρακτηριστικά στοιχεία πάνω στα οποία θα εξασκηθούν τα παιδιά: τη μετωπική πάσα, τη μανσέτα, και το σερβίς από κάτω.

Πέμπτη 02, 09, 16, 22, 30/05  
Τρίτη 07, 14, 21, 28/5  
18:00-20:00

5-7 ετών: 18.00-18.30  
5-7 ετών: 18.30-19.00  
8-12 ετών: 19.00-19.30  
8-12 ετών: 19.30-20.00

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

Για παιδιά 5-12 ετών

(έως 10 συμμετοχές ανά 30' με προεγγραφή στο SNFCC.org)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)

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

Παρασκευή 03, 10, 17, 24, 31/05  
Δευτέρα 06, 13, 20, 27/05  
Τετάρτη 08, 15, 22, 29/05  
17.00-20.00

5-7 ετών: 17.00-17.30  
5-7 ετών: 17.30-18.00  
8-10 ετών: 18.00-18.30  
8-10 ετών: 18.30-19.00  
11-13 ετών: 19.00-19.30  
11-13 ετών: 19.30-20.00

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

Για παιδιά 5-13 ετών

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Αθλητικά Παιχνίδια

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

Σάββατο 04, 11, 18, 25/05  
17.00-18.15

**ΣΤΙΒΟΣ 6**

Για παιδιά 5-10 ετών

(έως 20 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Δημιουργική Ενόργανη

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

Σάββατο 04, 11, 18, 25/05  
11.45-13.00

**ΣΤΙΒΟΣ 6**

Για παιδιά 3-6 ετών

(έως 20 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Χειροσφαίριση

Τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν το ομαδικό ολυμπιακό άθλημα της χειροσφαίρισης ή χάντμπολ.

Σάββατο 04, 11, 18, 25/05  
Κυριακή 05, 12, 19, 26/05  
13.00-15.00

6-9 ετών: 13.00-13.30

6-9 ετών: 13.30-14.00

10-13 ετών: 14.00-14.30

10-13 ετών: 14.30-15.00

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

Για παιδιά 6-13 ετών

(έως 12 συμμετοχές με προεγγραφή στο SNFCC.org)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Street Soccer 5X5

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

Σάββατο 04, 11, 18, 25/05  
Κυριακή 05, 12, 19, 26/05  
10.00-13.00

5-7 ετών: 10.00-10.30

5-7 ετών: 10.30-11.00

8-10 ετών: 11.00-11.30

8-10 ετών: 11.30-12.00

11-13 ετών: 12.00-12.30

11-13 ετών: 12.30-13.00

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

Για παιδιά 5-13 ετών

(έως 10 παιδιά ανά 30' με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Mini Tennis

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

Σάββατο 04, 11, 18, 25/05  
Κυριακή\* 05, 12, 19, 26/05  
17.00-20.00

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

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

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

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

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος

## Γνωριμία με το Άθλημα της Τοξοβολίας

Το άθλημα της τοξοβολίας αποτελεί ένα από τα πρώτα αθλήματα που εντάχθηκαν στο πρόγραμμα των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων.

Σε συνεργασία με την Ομοσπονδία της Τοξοβολίας, οι επισκέπτες του ΚΠΙΣΝ θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν το άθλημα με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών τόξων.

Σάββατο 11/05  
10:00-13:00

(ανοιχτή συμμετοχή,  
με σειρά προτεραιότητας)

**ΕΣΠΑΝΑΔΑ 17**

Για παιδιά 6 ετών και άνω

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος



## Στιβομαχίες

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

Κυριακή 05, 12, 19, 26/05  
17.00-18.15

**ΣΤΙΒΟΣ 6**

Για παιδιά 5-10 ετών

(έως 20 συμμετοχές με σειρά προτεραιότητας)

**Σχεδιασμός-Υλοποίηση:**  
Αναγέννηση & Πρόοδος



## Ντμίτρι Σοστακόβιτς Λαίδη Μάκβεθ του Μτσενσκ Όπερα

12, 15, 17, 19, 22/05

Ώρα έναρξης:  
19.30  
(Κυριακές στις 18.30)

ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ ΕΛΣ 

Κύκλος 20ός αιώνας

Μία από τις διασημότερες όπερες του 20ού αιώνα επιστρέφει στην ΕΛΣ μετά από σχεδόν 25 χρόνια. Βασισμένη σε νουβέλα του Νικολάι Λέσκοφ, η *Λαίδη Μάκβεθ του Μτσενσκ* ασχολείται με τη θέση της γυναίκας στην κοινωνία της περιφέρειας. Ταυτόχρονα, ο Σοστακόβιτς πλάθει εξαιρετικά κριτικά πορτρέτα θεσμών όπως η εκκλησία και η αστυνομία. Για το αριστούργημα του Σοστακόβιτς, η ΕΛΣ έχει αναθέσει τη σκηνοθεσία στη Φανί Αρντάν, μια σπουδαία μορφή του γαλλικού κινηματογράφου και του θεάτρου. Η σκηνοθέτρια συστήνει στο ελληνικό κοινό μια σπουδαία δημιουργική ομάδα: τον Τομπίας Χόαιζελ στα σκηνικά, τη Μιλένα Κανονέρο και την Πέτρα Ράινχαρτ στα κοστούμια, τον Λούκα Μπιγκάτσι στους φωτισμούς και την Κολεκτίβα (ΛΑ)ΟΡΝΤ στην κινησιολογία.

**Μουσική διεύθυνση:** Βασίλης Χριστόπουλος  
**Σκηνοθεσία:** Φανί Αρντάν

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

## Φρανσίς Πουλένκ Η ανθρώπινη φωνή Όπερα

02, 05/05

Ώρα έναρξης:  
20.30

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 

Η σπουδαία μονόπρακτη όπερα *Η ανθρώπινη φωνή* του Φρανσίς Πουλένκ, βασισμένη στον ομώνυμο θεατρικό μονόλογο του Ζαν Κοκτώ, ολοκληρώνει τις πετυχημένες παραστάσεις της στην Εναλλακτική Σκηνή της ΕΛΣ. Στο ρόλο της Γυναίκας η Έλενα Κελεσιδή, μια περίφημη τραγουδίστρια και μια εξίσου συγκλονιστική ηθοποιός. Ένας μόνολογος για τον προδομένο έρωτα και την απόλυτη μοναξιά πέρα από φύλο, ηλικία, εποχή.

**Σκηνοθεσία:** Παναγής Παγουλάτος  
**Στο ρόλο της Γυναίκας** η Έλενα Κελεσιδή

## Ημέρες Μουσικού Θεάτρου 2019 Θησαυροί του ελληνικού ελαφρού μουσικού θεάτρου

17, 18, 19/05

Ώρα έναρξης:  
20.30

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 

### Θεόφραστος Σακελλαρίδης Σατανερί

«Σατυρική φαντασμαγορία»  
σε πρόλογο και δύο πράξεις


Σε μεγάλα κέφια, βασιμένος σε δική του πρωτότυπη ιδέα, ο Θεόφραστος Σακελλαρίδης στη σατυρική φαντασμαγορία *Σατανερί* αναμειγνύει ρομαντικές άριες με δημοτικά, ρεμπέτικα, μπλουζ και φοξ-τροτ και σατιρίζει την επίκαιρη, όσο και διαχρονική ελληνική ατιμωρησία μέσα από την ιστορία του Ανδρέα, ενός κακομοίρη «παλούντος επί πιστώσει», που στο αιώνιο σταυροδρόμι της αρετής και της κακίας, επιλέγει τον δεύτερο δρόμο, κατόπιν προσωπικής ξενάγησης στον άλλο κόσμο από... τον ίδιο το Σατανά!

**Μουσική διεύθυνση – Αποκατάσταση μουσικού υλικού:** Χαράλαμπος Γωγιός  
**Σκηνοθεσία:** Αλέξανδρος Ευκλείδης, Δημήτρης Δημόπουλος

## Opera Chaotique & Ομάδα Κουκλοθεάτρου Merlin Βάτραχοι Μουσικό θέατρο

03, 04/05

Ώρα έναρξης:  
20.30

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 

Η ανατρεπτική δισσκευή της κωμωδίας *Βάτραχοι* του Αριστοφάνη επιστρέφει στην Εναλλακτική Σκηνή της ΕΛΣ για δύο τελευταίες παραστάσεις. Οι εκκεντρικοί Opera Chaotique και η Ομάδα Κουκλοθεάτρου Merlin μεταφέρουν τους Βατράχους στη σημερινή εποχή και παρουσιάζουν μια συναρπαστική ιστορία με μουσικές αλχημείες, σκοτεινές μπαλάντες, σουρρεαλιστική φαντασία, γερές δόσεις μαύρου χιούμορ, εντυπωσιακές κούκλες και μάσκες.

**Συμμετέχουν:** Opera Chaotique, Ομάδα Κουκλοθεάτρου Merlin, Σταύρος Παργινός (βιολοντσέλο), Λητώ Μεσσήνη (υψίφωνος)

## Νίκος Χατζηποστόλου Η πρώτη αγάπη

23, 24, 29, 30/05

Ώρα έναρξης:  
20.30

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 

**Αισθηματική οπερέτα σε δύο πράξεις με πρόλογο και επίλογο**

Η Εναλλακτική Σκηνή της ΕΛΣ, μετά τη μεγάλη επιτυχία της παραγωγής *Ο Μικάδος* των Γκίλμπερτ και Σάλλιβαν, συμπράττει εκ νέου με την Ομάδα μουσικού θεάτρου Ραφή για την αναβίωση της θρυλικής και σπανιότατα παιγμένης οπερέτας *Η Πρώτη αγάπη* (1928) του Νίκου Χατζηποστόλου. Είναι η πρώτη φορά που το συγκεκριμένο έργο παρουσιάζεται στην Εθνική Λυρική Σκηνή, ενενήντα χρόνια μετά το πρώτο του ανέβασμα. Η *Πρώτη αγάπη* είναι η ερωτική ιστορία δύο νέων, ο χωρισμός και το ξανασμίξιμό τους ύστερα από δεκαπέντε χρόνια. Πικάντικη και γεμάτη χιούμορ, φωτίζει απροσδόκητες πτυχές της μεσοπολεμικής Ελλάδας: Ο κυνισμός και ο ρομαντισμός εναλλάσσονται στις ερωτικές σχέσεις, τα πάθη ξεφτιίζουν και αναθερμαίνονται.

**Σκηνοθεσία:** Προμηθέας Αλειφερόπουλος  
**Συμπαγωγή με την ομάδα μουσικού θεάτρου Ραφή**

Ιδρυτικός δωρητής Εναλλακτικής Σκηνής / Founding donor of the Alternative Stage:





## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΕΛΣ

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

### ΑΘΗΝΑ - GOT: Vocal Postcards Συναυλία

08/05

Ώρα έναρξης:  
21.00

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 

Είσοδος ελεύθερη με δελτία προτεραιότητας


**Δύο χορωδίες, δύο πόλεις, μια συναυλία σε live streaming!**

Η Διαπολιτισμική Χορωδία της Εναλλακτικής Σκηνής της Εθνικής Λυρικής Σκηνής συνεργάζεται για πρώτη φορά με τη Διεθνή Χορωδία της Όπερας του Γκαίτεμποργκ σε μια μοναδική κοινή συναυλία με παραδοσιακά τραγούδια που υπερνικά τη γεωγραφική απόσταση. Η συναυλία θα πραγματοποιηθεί ταυτόχρονα σε Αθήνα και Γκαίτεμποργκ, δίνοντας την δυνατότητα στο κοινό των δύο πόλεων να παρακολουθήσει μέσω live streaming και τη χορωδία της άλλης πόλης.

**Μαέστρος Διαπολιτισμικής Χορωδίας Εναλλακτικής Σκηνής ΕΛΣ:** Βασούλα Δελλή  
**Μαέστρος Διεθνούς Χορωδίας Όπερας Γκαίτεμποργκ:** Μπούσε Βάννεφορ  
**Συνθέτης:** Τρέβορ Γκραάλ

Σε συνεργασία με τη **Διεθνή Χορωδία** της **Όπερας** του **Γκαίτεμποργκ**

12 & 19/05

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 

Είσοδος ελεύθερη με δελτία προτεραιότητας

## Κάθε μέρα Κυριακή Συναυλίες και εκδηλώσεις με ελεύθερη είσοδο

12/05 | Ώρα έναρξης: 12.00

**MeQ (Modern e-Quartet)**  
**LIES – A Cosmic Utopia Distortion**

Οι MeQ (Modern e-Quartet) παρουσιάζουν την παράσταση *LIES – A Cosmic Utopia Distortion*, όπου ξεχωριστές συνθέσεις και οπτικοακουστικά μέσα δημιουργούν έναν πρωτότυπο διάλογο μεταξύ της μουσικής των κινούμενων γραφικών και του θεατή.

19/05 | Ώρα έναρξης: 12.00

**Συναυλία με το κουιντέτο πνευστών ΑΙΟΛΟΣ**  
**Aeolus goes to the opera**

Το κουιντέτο ξύλινων πνευστών ΑΙΟΛΟΣ, στο πλαίσιο του εορτασμού των 10 χρόνων από την ίδρυση του, ταξιδεύει το κοινό του στον συναρπαστικό κόσμο της όπερας, ερμηνεύοντας χαρακτηριστικά και αγαπημένα αποσπάσματα έργων των Ροσσίνι, Βέρντι, Πουτσίνι, Σακελλαρίδη κ.α.

### Διαπολιτισμική Χορωδία

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

**Μαέστρος χορωδίας:** Βασούλα Δελλή

### Διαπολιτισμική Ορχήστρα

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

**Υπεύθυνος ορχήστρας:** Χάρης Λαμπράκης





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

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

- Για πληροφορίες, το αναλυτικό πρόγραμμα των ξεναγήσεων και προεγγραφή, επισκεφθείτε το [SNFCC.org](http://SNFCC.org).

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

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

## Ομαδικές Ξεναγήσεις

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με ομαδικές ξεναγήσεις επικοινωνήστε μαζί μας στην ηλεκτρονική διεύθυνση [tours@snfcc.org](mailto:tours@snfcc.org).

Δευτέρα-Κυριακή  
06.00-00.00

ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΠΙΣΝ 18

## Κύπελλο Σπύρου Λούη

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

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



## Ωράριο Μαΐου

- **Πάρκο Σταύρος Νιάρχος, Αγορά, Φάρος:** 06.00-00.00
- **Κέντρο Επισκεπτών:** 09.00-22.00

## Συμμετοχή σε εκδηλώσεις

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

## Προσβασιμότητα

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

## Κατοικίδια

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

## Wi-Fi

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

## ΑΤΜ

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

## Φωτογράφιση

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

## Πρώτες Βοήθειες

Στο χώρο του ΚΠΙΣΝ λειτουργούν σταθμοί πρώτων βοηθειών στελεχωμένα με νοσηλευτικό προσωπικό.

Αναζητήστε τα στον χάρτη στην επόμενη σελίδα.

## Εστίαση

Στους χώρους του ΚΠΙΣΝ λειτουργούν τα εξής σημεία εστίασης:

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

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

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

- **Park Kiosk** (στο Πάρκο)  
Δευτέρα - Κυριακή 8:00-00:00

- **Park Kiosk - Souvlaki** (στο Ξέφωτο)  
Δευτέρα - Κυριακή 12:00-22:00

- **Coffee & Juice Vans on Tour** (στην Αγορά)  
Δευτέρα - Κυριακή 09.00-21.00

- **Ice Cream Van on Tour** (στην Αγορά)  
Δευτέρα - Παρασκευή 10.00-22.00  
Σάββατο - Κυριακή 11.00-23.00

- **Hot-dog Van on Tour:**  
Σάββατο - Κυριακή 13.00-00.00

**Τα Μέλη του ΚΠΙΣΝ έχουν 10% έκπτωση στα σημεία εστίασης προσκομίζοντας την κάρτα τους**

## Πωλητήριο

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

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

## Δωρεάν έντυπα σε ψηφιακή μορφή

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

## Βιωσιμότητα

Το ΚΠΙΣΝ διαθέτει πλατινένια Πιστοποίηση LEED ως Πράσινο Κτίριο. Η πιστοποίηση αυτή θεωρείται η υψηλότερη δυνατή διάκριση για περιβαλλοντικά και βιώσιμα κτίρια. Πιστοποιεί ότι ένα κτίριο έχει σχεδιαστεί, κατασκευαστεί και λειτουργεί με βάση τις αρχές της αειφόρου δόμησης, με περιβαλλοντικά καινοτόμες πρακτικές αποσκοπώντας στην εξοικονόμηση ενέργειας, την ορθολογική χρήση του νερού, τη μείωση των εκπομπών CO<sub>2</sub>, τη βελτίωση της ποιότητας του εσωτερικού περιβάλλοντος, και την ορθολογική διαχείριση των πόρων. Η πλατινένια πιστοποίηση του ΚΠΙΣΝ αποτελεί την πρώτη διάκριση αυτού του είδους για πολιτιστικό έργο τέτοιας κλίμακας στην Ευρώπη.

## Κάννισμα

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

## Ποδήλατα

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

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

**Συνεργάτης Κινητικότητας**





## Χάρτης

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

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

## Πρόσβαση

### ΜΜΜ

#### Λεωφορεία

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

Το ΚΠΙΣΝ δεν ευθύνεται για τυχόν τροποποιήσεις δρομολογίων των ΜΜΜ

## Parking

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

#### Τιμοκατάλογος:

ΙΧ  
 Από 00.00-19.00: €1,50/ ώρα  
 Από 19.00-00.00: €1,50/ ώρα με μέγιστη χρέωση €5

Μηνιαία προσφορά:  
 Δευτέρα-Παρασκευή 07.00-19.00:  
 €100/μήνα

Μοτοσυκλέτες  
 €0,70/ώρα

Τα Μέλη του ΚΠΙΣΝ έχουν 10% έκπτωση

## Δωρεάν Shuttle Bus

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

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

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

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

Για περισσότερες πληροφορίες και τα αναλυτικά δρομολόγια επισκεφθείτε το [SNFCC.org](http://SNFCC.org) ή καλέστε στο 216 8091000.

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

Συνεργάτης Κινητικότητας



Για περισσότερες πληροφορίες ή τυχόν αλλαγές στον τιμοκατάλογο επισκεφθείτε το [SNFCC.org](http://SNFCC.org)

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

Η έκθεση  
De Differentia  
συνεχίζεται στο  
ΚΠΙΣΝ έως τις  
10 Μαΐου.

## Όλες τις ημέρες

06.00-08.00	Έκθεση Κυπέλλου Σπύρου Λούη	α. 30
10.00-19.30	Ξεναγήσεις στο Πάρκο & στο ΚΠΙΣΝ	α. 30
09.00-22.00	Γ. Ζογγολόπουλος: Το Όραμα μιας Δημόσιας Γλυπτικής	α. 10

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

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

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

## Δευτέρα

### 06

07.45-09.00	Mat Pilates	α. 23
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 24
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 26
18.00-19.30	Αφροβραζιλιάνικος Χορός	α. 18
18.00-19.00	Baby's Arts & Crafts: Η Πρώτη μας Άνοιξη*	α. 19
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 23
18.30-20.30	Νέες Τεχνολογίες: Εισαγωγή στα Social Media*	α. 21
19.00-20.30	Yoga στο Πάρκο	α. 23

### 13

07.45-09.00	Mat Pilates	α. 23
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 24
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 26
18.00-19.00	Baby's Arts & Crafts: Η Πρώτη μας Άνοιξη*	α. 19
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 23
18.00-19.00	Caroeira για Οικογένειες	α. 18
18.30-20.30	Νέες Τεχνολογίες: Εισαγωγή στα Social Media*	α. 21
19.00-20.30	Yoga στο Πάρκο	α. 23

## Τρίτη

### 07

08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 23
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
18.00-19.00	Άσκηση και Μνήμη	α. 24
18.00-20.00	Mini Volley*	α. 26
18.00-19.15	Tai Chi	α. 24
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 23
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 23
18.30-20.00	SNFCC Running Team	α. 25
19.00-20.00	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 23

### 14

08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 23
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
18.00-19.00	Άσκηση και Μνήμη	α. 24
18.00-20.00	Mini Volley*	α. 26
18.00-19.15	Tai Chi	α. 24
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 23
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 23
18.30-20.00	SNFCC Running Team	α. 25
19.00-20.00	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 23

## Τετάρτη

### 01 Πρωτομαγιά

10.30-12.00	Ένας σπόρος ταξιδεύει*	α. 03
11.00-13.45	Το Πάρκο των Θαιμάτων	α. 03
10.30-17.30	Χάρτινο Πρωτομαγιάτικο Στεφάνι*	α. 03
11.00-15.00	Πικ-Νικ για χαρτογράφους	α. 03
11.30	The Burger Project	α. 02
11.30-16.30	Face Painting	α. 03
11.30-15.30	Μια βόλτα στο Πάρκο*	α. 05
13.00	The Jaguar Bombs	α. 02
14.30-15.30	Bubble Parade: Ο Κήπος των Ευχών	α. 04
17.00-18.30	Αφροβραζιλιάνικος Χορός	α. 04
18.30-19.30	Caroeira για Οικογένειες	α. 04

### 08

07.45-09.00	Mat Pilates	α. 23
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 24
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 26
18.00-19.15	Qi Gong 50+	α. 24
18.00-19.00	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 23
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 23
18.00-21.00	Εργαστήριο Μεταξοτυπίας: Ιστορία και βασικές αρχές*	α. 20

### 15

07.45-09.00	Mat Pilates	α. 23
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 24
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 26
17.30-20.30	Μαθήματα Πρώτων Βοηθειών	α. 25
18.00-19.15	Qi Gong 50+	α. 24
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 23
18.00-21.00	Εργαστήριο Μεταξοτυπίας: Ιστορία και βασικές αρχές*	α. 20
19.00-21.00	Θανάσης Μουτσόπουλος: Από τη Μηνμειακή Γλυπτική στη Street Art	α. 11

## Πέμπτη

### 02

08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 23
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
18.00-19.00	Άσκηση και Μνήμη	α. 24
18.00-20.00	Mini Volley*	α. 26
18.00-19.15	Qi Gong 50+	α. 24
18.00-19.00	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 23
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 23
18.00-19.00	Το πρώτο μου ατελιέ: Η άνοιξη του Van Gogh και του Matisse*	α. 19
19.00-20.00	Mat Pilates	α. 23

### 09

08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 23
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
18.00-19.00	Άσκηση και Μνήμη	α. 24
18.00-20.00	Mini Volley*	α. 26
18.00-19.15	Qi Gong 50+	α. 24
18.00-19.00	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 23
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 23
18.00-19.00	Το πρώτο μου ατελιέ: Η άνοιξη του Van Gogh και του Matisse*	α. 19
19.00-20.00	Mat Pilates	α. 23

### 16

08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 23
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
18.00-19.00	Άσκηση και Μνήμη	α. 24
18.00-20.00	Mini Volley*	α. 26
18.00-19.15	Qi Gong 50+	α. 24
18.00-19.00	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 23
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 23
18.00-19.00	Το πρώτο μου ατελιέ: Η άνοιξη του Van Gogh και του Matisse*	α. 19
19.00-20.00	Mat Pilates	α. 23

## Παρασκευή

### 03

07.45-09.00	Mat Pilates	α. 23
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 24
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 26
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 23
19.00-20.15	Tai Chi για προχωρημένους	α. 24
19.00-20.30	Yoga στο Πάρκο	α. 23

### 10

07.45-09.00	Mat Pilates	α. 23
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 24
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 26
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 23
19.00-20.30	Yoga στο Πάρκο	α. 23
19.00-20.15	Tai Chi για προχωρημένους	α. 24
19.00-20.30	Γιάννης Λιγνάδης: Μια περιήγηση στο τοπίο του Πλατωνικού Συμποσίου	α. 12

### 17

07.45-09.00	Mat Pilates	α. 23
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 24
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 26
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 23
19.00-20.15	Tai Chi για προχωρημένους	α. 24
19.00-20.30	Yoga στο Πάρκο	α. 23

## Σάββατο

### 04

08.30-09.45	Tai Chi	α. 24
08.30-10.00	SNFCC Running Team	α. 25
10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 27
11.45-13.00	Δημιουργική Ενόργανη	α. 26
13.00-15.00	Χειροσφαίριση*	α. 26
17.00-18.15	Αθλητικά Παιχνίδια	α. 26
17.00-20.00	Mini Tennis*	α. 27
17.00-18.30	Γλυπτική; Παιχνιδάκι!*	α. 10
18.00-19.30	Παιχνίδια για οικογένειες	α. 25

### 11

08.30-09.45	Tai Chi	α. 24
08.30-10.00	SNFCC Running Team	α. 25
10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 27
10:00-13:00	Γνωριμία με το Άθλημα της Τοξοβολίας	α. 27
11:00-14:00	Meeting Point: Χορός και Μουσική για Εφήβους	α. 18
11.45-13.00	Δημιουργική Ενόργανη	α. 26
13.00-15.00	Χειροσφαίριση*	α. 26
17.00-18.15	Αθλητικά Παιχνίδια	α. 26
17.00-20.00	Mini Tennis*	α. 27
17.00-20.00	Η θεατρική μορφή: Τα εργαλεία της Μεταμόρφωσης*	α. 21
18.00-19.30	Παιχνίδια για οικογένειες	α. 25
19.00-20.00	Ξεναγήσεις στην Έκθεση του Γ. Ζογγολόπουλου*	α. 10

### 18

08.30-09.45	Tai Chi	α. 24
08.30-10.00	SNFCC Running Team	α. 25
10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 27
11:30-14:30	Δημιουργούμε όλοι μαζί τέχνη: Γλυπτά που θα αγγίζουν τον ουρανό	α. 11
11.45-13.00	Δημιουργική Ενόργανη	α. 26
13.00-15.00	Χειροσφαίριση*	α. 26
17.00-18.15	Αθλητικά Παιχνίδια	α. 26
17.00-20.00	Mini Tennis*	α. 27
17.00-18.30	Γλυπτική; Παιχνιδάκι!*	α. 10
18.00-19.30	Παιχνίδια για οικογένειες	α. 25
21.00	Music Escarpades: Prins Obi & The Dream Warriors	α. 09

## Κυριακή

### 05

10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 27
10.30-12.00	Ένας σπόρος ταξιδεύει: Αναζητώντας την Άνοιξη	α. 16
11.00-13.00	Τα φυτά που μας φροντίζουν: Τα ανοιξιάτικα λαχανικά και βότανα	α. 17
11.30-14.00	Πικ-Νικ για χαρτογράφους	α. 16
12.00-14.00	Réтанque	α. 25
12.00-14.00	Κύκλος κρουστών για ενήλικες	α. 17
13.00-15.00	Χειροσφαίριση*	α. 26
17.00-20.00	Mini Tennis*	α. 27
17.00-18.15	Στιβομαχίες	α. 27
17.30-20.30	Εργαστήρια Λάθους: Κουκίδες	α. 20
21.00	Jazz Chronicles: Σωκράτης Σινόπουλος Quartet	α. 08

### 12

10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 27
10.30-12.00	Ένας σπόρος ταξιδεύει: Αναζητώντας την Άνοιξη	α. 16
11:00-14:00	Meeting Point: Χορός και Μουσική για Εφήβους	α. 18
11.30-14.00	Πικ-Νικ για χαρτογράφους	α. 16
12.00-14.00	Réтанque	α. 25
12.00-14.00	Roller Skates για παιδιά	α. 17
12.00-14.00	Κύκλος κρουστών για οικογένειες	α. 17
13.00-15.00	Χειροσφαίριση*	α. 26
17.00-18.15	Στιβομαχίες	α. 27
17.00-18.30	Εργαστήριο αρχιτεκτονικής: Ισορροπιστές στο Χώρο*	α. 10
17.00-20.00	Mini Tennis*	α. 27
17.30-20.30	Εργαστήρια Λάθους: Κουκίδες	α. 20
17.00-18.30	Η αρχή της ζωής: Διαλέξεις για τα πρώτα βήματα του ανθρώπου	α. 14
21.00	Jazz Chronicles: The 3rd Man Element	α. 08

### 19

10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 27
10.30-17.00	Πανευρωπαϊκή Ημέρα Natura 2000	α. 22
10.30-12.00	Ένας σπόρος ταξιδεύει: Αναζητώντας την Άνοιξη	α. 16
11.00-13.00	Τα φυτά που μας φροντίζουν: Τα ανοιξιάτικα λαχανικά και βότανα	α. 17
11.00-15.00	Μαθήματα ποδηλάτου για παιδιά και για ενήλικες	α. 16
11.30-14.00	Πικ-Νικ για χαρτογράφους	α. 16
12.00-14.00	Réтанque	α. 25
12.00-14.00	Κύκλος κρουστών για ενήλικες	α. 17
13.00-15.00	Χειροσφαίριση*	α. 26
17.00-20.00	Mini Tennis*	α. 27
17.00-18.15	Στιβομαχίες	α. 27
17.30-20.30	Εργαστήρια Λάθους: Κουκίδες	α. 20

## Δευτέρα

20

07.45-09.00	Mat Pilates	α. 23
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 24
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 26
18.00-19.00	Baby's Arts & Crafts: Η Πρώτη μας Άνοιξη*	α. 19
18.00-19.30	Αφροβραζιλιάνικος Χορός	α. 18
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 23
18.30-20.30	Νέες Τεχνολογίες: Εισαγωγή στα Social Media*	α. 21
19.00-20.30	Yoga στο Πάρκο	α. 23
20.30	Cosmos: Ólafur Arnalds*	α. 07

## Τρίτη

21

08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 23
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
18.00-19.00	Άσκηση και Μνήμη	α. 24
18.00-20.00	Mini Volley*	α. 26
18.00-19.15	Ταϊ Chi	α. 24
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 23
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 23
18.30-20.00	SNFCC Running Team	α. 25
19.00-20.00	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 23
19.00-21.00	Τάσης Πασιζιάννου: Σκέψεις για την αρχιτεκτονική και την πόλη	α. 11

## Τετάρτη

22

07.45-09.00	Mat Pilates	α. 23
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 24
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 26
18.00-19.15	Qigong 50+	α. 24
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 23
18.00-21.00	Εργαστήριο Μεταξοτυπίας: Ιστορία και βασικές αρχές*	α. 20

## Πέμπτη

23

08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 23
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
18.00-19.00	Άσκηση και Μνήμη	α. 24
18.00-20.00	Mini Volley*	α. 26
18.00-19.15	Qigong 50+	α. 24
18.00-19.00	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 23
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 23
18.00-19.00	Το πρώτο μου ατελιέ: Η άνοιξη του Van Gogh και του Matisse*	α. 19
19.00-20.00	Mat Pilates	α. 23

## Παρασκευή

24

07.45-09.00	Mat Pilates	α. 23
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 24
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 26
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 23
19.00-20.15	Ταϊ Chi για προχωρημένους	α. 24
19.00-20.30	Yoga στο Πάρκο	α. 23
19.00-20.30	Γιάννης Λιγνάδης: Μια περιήγηση στο τοπίο του Πλατωνικού Συμποσίου	α. 12
21.00	Parklife: Μανώλης Φάμελλος	α. 06

## Σάββατο

25

08.30-09.45	Ταϊ Chi	α. 24
08.30-10.00	SNFCC Running Team	α. 25
10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 27
11.45-13.00	Δημιουργική Ενόργανη	α. 26
13.00-15.00	Χειροσφαίριση*	α. 26
17.00-18.15	Αθλητικά Παιχνίδια	α. 26
17.00-20.00	Mini Tennis*	α. 27
17.00-20.00	Η θεατρική μορφή: Τα εργαλεία της Μεταμόρφωσης*	α. 21
18.00-19.30	Παιχνίδια για οικογένειες	α. 25
21.00	Park your Cinema: Η Ωραία Κοιμημένη	α. 15

## Κυριακή

26

10.00-13.00	Street Soccer 5x5	α. 27
10.30-12.00	Ένας σπόρος ταξιδεύει: Αναζητώντας την Άνοιξη	α. 16
11.30-14.00	Πικ-Νικ για χαρτογράφους	α. 16
12.00-14.00	Οικογενειακό Διάθλο στην Εσπλανάδα*	α. 16
12.00-14.00	Réтанque	α. 25
12.00-14.00	Κύκλος κρουστών για οικογένειες	α. 17
13.00-15.00	Χειροσφαίριση*	α. 26
17.00-18.15	Σπιβομαχίες	α. 27
17.00-20.00	Mini Tennis*	α. 27
17.30-20.30	Εργαστήρια Λάθους: Κουκίδες	α. 20
21.00	Park your Cinema: Ο Μάγος του Οζ	α. 15

## Όλες τις ημέρες

06.00-00.00	Έκθεση Κυπέλλου Σπύρου Λούη	α. 30
10.00-19.30	Ξεναγήσεις στο Πάρκο & στο ΚΠΙΣΝ	α. 30
09.00-22.00	Γ. Ζογγολόπουλος: Το Όραμα μιας Δημόσιας Γλυπτικής	α. 10

27

07.45-09.00	Mat Pilates	α. 23
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 24
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
16.00-22.00	Ημερίδα: Εξερευνώντας τον Ανθρώπινο Εγκέφαλο*	α. 12
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 26
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 23
18.00-19.00	Caroeira για Οικογένειες	α. 18
18.00-19.00	Baby's Arts & Crafts: Η Πρώτη μας Άνοιξη*	α. 19
18.30-20.30	Νέες Τεχνολογίες: Εισαγωγή στα Social Media*	α. 21
19.00-20.30	Yoga στο Πάρκο	α. 23

28

08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 23
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
18.00-19.00	Άσκηση και Μνήμη	α. 24
18.00-20.00	Mini Volley*	α. 26
18.00-19.15	Ταϊ Chi	α. 24
18.00-19.00	Mat Pilates	α. 23
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 23
18.30-20.00	SNFCC Running Team	α. 25
19.00-20.00	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 23
19.00	Διάλεξη του Simon Singh	α. 13

29

07.45-09.00	Mat Pilates	α. 23
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 24
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 26
18.00-19.15	Qigong 50+	α. 24
18.00-21.00	Άσκηση για όλους	α. 23
18.00-21.00	Εργαστήριο Μεταξοτυπίας: Ιστορία και βασικές αρχές*	α. 20

30

08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
08.00-09.30	Yoga στο Πάρκο	α. 23
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
18.00-19.00	Άσκηση και Μνήμη	α. 24
18.00-20.00	Mini Volley*	α. 26
18.00-19.15	Qigong 50+	α. 24
18.00-19.00	Mat Pilates για προχωρημένους	α. 23
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 23
18.00-19.00	Το πρώτο μου ατελιέ: Η άνοιξη του Van Gogh και του Matisse*	α. 19
19.00-20.00	Mat Pilates	α. 23

31

07.45-09.00	Mat Pilates	α. 23
08.00-10.00	Cross training στο Πάρκο	α. 23
10.00-10.50	Άθληση στην 3η ηλικία	α. 24
11.00-15.00	Μαθήματα Υπολογιστών για άτομα 65+	α. 21
14.00-15.00	Ξεναγήσεις στην Έκθεση του Γ. Ζογγολόπουλου*	α. 10
17.00-20.00	Ομαδικό Παιχνίδι (Football Skills)*	α. 26
18.00-21.00	Άσκηση για Όλους	α. 23
19.00-20.15	Ταϊ Chi για προχωρημένους	α. 24
19.00-20.30	Yoga στο Πάρκο	α. 23
21.00	Music Escapades: Nalyssa Green	α. 09

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

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

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

### Photo credits:

Theo Vrasas, Μαρίζα Καψαμπέλη, Νίκος Καρονικόλας, Γιώργης Γερόλυμπος, Λευτέρης Σιαράνης, Γιάννης Μητρούδης, Benjamin Hardman, Sevi Tsoni, Χρόνης Γιαννόπουλος, Φώτης Φωτόπουλος, Κάκια Κωνσταντινάκη, Eftychia Vlachou

## Δράσεις αποκλειστικά για τα Μέλη του ΚΠΙΣΝ

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

### Προτεραιότητα στην κράτηση θέσεων για Μέλη:

#### Cosmos: Συναυλία Ólafur Arnalds

Δευτέρα 20/05

20.30 | ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ 11

Προκρατημένες θέσεις για Μέλη + καλεσμένο - έως 300 θέσεις | Πληροφορίες στη σελ. 07

### Χρήσιμες Πληροφορίες

Όλες οι δράσεις απαιτούν προεγγραφή.

Οι προεγγραφές για τις εκδηλώσεις Μελών ανοίγουν κάθε Δευτέρα.

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

Αποκλειστική γραμμή εξυπηρέτησης Μελών: **216 809 1010**  
[SNFCC.org/members](http://SNFCC.org/members)

### Είσαι Μέλος;

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





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

- στους χώρους εστίασης
- το parking
- το SNFCC Store

Το Πρόγραμμα Μελών υποστηρίζεται από το:

Με τη συνεργασία:

Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος  National Library  of Greece



## Τρίτες των Μελών



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

### Εργαστήρια για Ενήλικες:

#### Ανοιξιάτικα κοσμήματα από υγρό γυαλί

Τον Μάιο ξεκινά ένα εργαστήριο σχεδιασμού και δημιουργίας ανοιξιάτικων κοσμημάτων από υγρό γυαλί, που στόχο έχει να μεταφέρει στους συμμετέχοντες τόσο μια θεωρητική ματιά και γνώση γύρω από το κόσμημα όσο και μια πιο πρακτική, τεχνική διάσταση σε σχέση με το κόσμημα ως αντικείμενο και τη διαδικασία κατασκευής του.

Η δημιουργική διαδικασία ξεκινά με μία βόλτα στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος, όπου οι συμμετέχοντες διαλέγουν ένα φύλλο ή καρπό, που καλύπτουν στη συνέχεια με ένα διάφανο υλικό για να εξασφαλίσουν τη διατήρησή του. Μέσα από μια διαδικασία πειραματισμού και διαδοχικών βημάτων, τα απλά υλικά του Πάρκου μεταμορφώνονται σε ένα μοναδικό, χειροποίητο κόσμημα, που ο καθένας παίρνει μαζί του στο τέλος του εργαστηρίου, ως αναμνηστικό των δεξιοτήτων που απέκτησε, αλλά και της έμπνευσης που άντλησε από το ανθισμένο Πάρκο αυτήν την εποχή του χρόνου.

Τρίτη 14 & 21/05

18.00-20.00 | ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11

Μόνο για Μέλη - έως 30 συμμετοχές ανά εργαστήριο

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: **Μαργαρίτα Μυρογιάννη, Εικαστικός**

### Η Θεατρική Μορφή: Τα εργαλεία της Μεταμόρφωσης

Στο θέατρο η αντανάκλαση της ζωής στον καθρέφτη της φαντασίας μάς επιστρέφει μορφές θνητών, θεών και δαιμονίων με θαυμαστά διαφορετικές, ανεξάντλητες όψεις μέσα από τα μαγικά του φίλτρα. Όντα καθημερινά και αναγνωρίσιμα, όντα παραμορφωμένα από ακραία συναισθήματα, τραγικά, μεγαλοπρεπή, τρομακτικά, επικίνδυνα, ιδιόρρυθμα, εκκεντρικά, αστεία, γελοία, χαριτωμένα, φανταστικά. Θεότητες, τιτάνες, ήρωες, τύραννοι, ξωτικά, πνεύματα, σάτυροι, πεντάμορφες, τέρατα, πουλιά, βάτραχοι, δράκοι, μάγισσες, γελωποιοί, κατεργάρηδες υπηρέτες, φαντασμένοι αφέντες, ερωτευμένα ζευγάρια, θύτες και θύματα.

Ποια θα ήταν η δική μας ματιά σε μια ιστορία; Πώς προσεγγίζουμε εμείς ένα ρόλο για να του δώσουμε μορφή; Πώς φανταζόμαστε την όψη του; Πώς τρέφουμε την φαντασία μας και πώς χρησιμοποιούμε τη μεταμορφωτική της δύναμη δημιουργικά; Πώς μπορούμε να βοηθηθούμε από την τέχνη και τη φύση; Πώς καλλιεργούμε την αισθαντικότητα και την ελευθερία με την οποία τα παιδιά από την φύση τους προσεγγίζουν τα πράγματα στο παιχνίδι τους; Στο δικό μας φανταστικό σκηνικό με τους δικούς μας φανταστικούς ηθοποιούς, πώς θα ήταν το δικό μας θέατρο;

Ανακατεύοντας εικόνες, υλικά και αντικείμενα, θα δώσουμε στις μορφές έργων πολύ διαφορετικών στο ύφος, στο ήθος, στο χώρο και στο χρόνο, τη δική μας ερμηνεία.

Τρίτη 07/05

17.00-20.00 | ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ 11

Μόνο για Μέλη - έως 20 συμμετοχές

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: **Άγγελος Μέντης**

### Οι Κήποι και τα Μυστικά τους: Ο Εξοχικός Κήπος

Υπάρχουν κήποι που μας φέρνουν πίσω στα παιδικά μας χρόνια, κήποι που συναντάμε στα όνειρά μας, κήποι που θαυμάζουμε σε πίνακες ζωγραφικής ή στον κινηματογράφο και κήποι που ζούμε και αγαπάμε.

Κάθε κήπος έχει τις δικές του ανάγκες ανάλογα με το περιβάλλον που βρίσκεται. Στόχος του εργαστηρίου είναι να γνωρίσουν οι συμμετέχοντες διαφορετικά μικροκλίματα, να επιλέξουν τα κατάλληλα φυτά, να συνθέσουν φυλλωσιές και να μάθουν να διαχειρίζονται έναν κήπο, με σεβασμό στους φυσικούς πόρους και με στόχο τη βιωσιμότητά του.

Τρίτη 28/05

17.00-19.00 | ΛΑΧΑΝΟΚΗΠΟΣ 11

Μόνο για Μέλη - έως 30 συμμετοχές ανά εργαστήριο

Σχεδιασμός-Υλοποίηση: **Urban Point\_ Landscape architecture**



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

## Χρήσιμες Πληροφορίες

Όλες οι δράσεις απαιτούν προεγγραφή.

Οι προεγγραφές για τις εκδηλώσεις Μελών ανοίγουν κάθε Δευτέρα.

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

Αποκλειστική γραμμή εξυπηρέτησης Μελών: **216 809 1010**  
[SNFCC.org/members](https://www.snfcc.org/members)

## Είσαι Μέλος;

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



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

- στους χώρους εστίασης
- το parking
- το SNFCC Store

## Σε συνεργασία με την ΕΛΣ:

### Όπερα: *Η Ανθρώπινη Φωνή*, Φρανσίς Πουλένκ

Πέμπτη 02/05

Έκπτωση 20% στις τιμές των εισιτηρίων

20.30 | ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

Αποκλειστικά για Μέλη - έως 60 θέσεις, για αγορά από τα Ταμεία της ΕΛΣ με την επίδειξη της ενεργούς Κάρτας Μέλους

### Κυριακάτικα πρωινά: *Lies – A Kosmic Utopia Distortion*, MeQ (Modern e-Quartet)

Κυριακή 12/05

12.00 | ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΣΚΗΝΗ ΕΛΣ 13

Αποκλειστικά για Μέλη και καλεσμένο - έως 40 θέσεις

### Ξεναγηση στα παρασκήνια της ΕΛΣ

### *Η Λαίδη Μάκβεθ του Μτσενσκ, Ντμίτρι Σοστακόβιτς – Σκηνοθεσία Φανί Αρντάν*

Κυριακή 19/05

14.30 & 16.15 | ΦΟΥΑΓΙΕ ΕΛΣ (ΣΗΜΕΙΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ) 13

Αποκλειστικά για Μέλη - έως 25 συμμετοχές ανά Ξεναγηση

## Πρωινές αθλητικές δραστηριότητες για Μέλη, κάθε Τετάρτη!

### Fit Members

Ένα δυναμικό μάθημα διαλειμματικής άσκησης, σχεδιασμένο σε σταθμούς, βασισμένο σε ασκήσεις ενδυνάμωσης, ισορροπίας και βελτίωσης της αερόβιας ικανότητας. Η δραστηριότητα δίνει έμφαση στη ροή και τη γρήγορη εναλλαγή των ασκήσεων, με στόχο την ενδυνάμωση των μυών και ενισχύοντας την αντοχή στη δύναμη μέσω ευχάριστης και διασκεδαστικής ακολουθίας ασκήσεων.

Τετάρτη 08, 15, 22, 29/05

08.30-09.45 | ΣΤΙΒΟΣ 6

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

Το Πρόγραμμα Μελών υποστηρίζεται από το:

Με τη συνεργασία:



Ενημερώσου για το Πρόγραμμα Μελών και κάνε την εγγραφή σου στο [SNFCC.org/members](https://www.snfcc.org/members) ή στο αποκλειστικό σημείο εξυπηρέτησης Μελών εντός του ΚΠΙΣΝ!

# Μάιος στο ΚΠΙΣΝ

# 05.

**01/05: Την Πρωτομαγιά, γιορτάζουμε την άνοιξη στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος, με πολλή μουσική, ξέφρενο χορό, παιχνίδια και μαγιάτικες δραστηριότητες για όλους!** Τα Jazz Chronicles υποδέχονται το κουαρτέτο του Σωκράτη Σινόπουλου στις 05/05 και το σχήμα αυτόματης σύνθεσης και ελεύθερου αυτοσχεδιασμού The 3rd Man Element στις 12/05. **Στις 10 και 24/05 ο Διδάκτωρ Κλασικής Φιλολογίας Γιάννης Λιγνάδης μας μιεί στο τοπίο του Πλατωνικού Συμποσίου με δύο μαθήματα-διαλέξεις.** 20/05 SNFCC Cosmos: Το ΚΠΙΣΝ παρουσιάζει για πρώτη φορά στην Ελλάδα τον πολυοργανίστα μουσικό, συνθέτη και παραγωγό Ólafur Arnalds, σε μια ατμοσφαιρική εμφάνιση στην Αίθουσα Σταύρος Νιάρχος. **24/05: Ο Μανώλης Φάμελλος έρχεται στο Ξέφωτο με μια μεγάλη ηλεκτρική ηχοκατασκευή, για την πρώτη μεγάλη συναυλία Parklife της σεζόν.** Ίδανική αρχή για την έναρξη του φετινού Park Your Cinema, *Η Ωραία Κοιμωμένη* στις 25/05 και *Ο Μάγος του Οζ* στις 26/05 συναντιούνται σε έναν κοινό τόπο προέλευσης, τον κόσμο του παραμυθιού. **27/05: Το ΚΠΙΣΝ παρουσιάζει την ημερίδα με τίτλο «Εξερευνώντας τον Ανθρώπινο Εγκέφαλο», με συζητήσεις, εργαστήρια και προβολές γύρω από τη λειτουργία του εγκεφάλου.** 28/05: Ο γκουρού του popular science Simon Singh έρχεται στο ΚΠΙΣΝ για μία και μοναδική διάλεξη. **Music Escapades: Τον Μάιο επιστρέφει στους εξωτερικούς χώρους η ενότητα συναυλιών των πιο σύγχρονων τάσεων της ελληνικής εναλλακτικής σκηνής, με τους Prins Obi & The Dream Warriors στις 18/05 και την τραγουδοποιό Nalyssa Green στις 31/05, στα Πανοραμικά Σκαλιά.**

Η έκθεση De Differentia - Γιατί μισούμε το διαφορετικό; συνεχίζεται μέχρι τις 10/05.

Η έκθεση Γ. Ζογγολόπουλος - Το Όραμα μιας Δημόσιας Γλυπτικής συνεχίζεται μέχρι τις 31/05, πλαισιωμένη από εργαστήρια, διαλέξεις και ξεναγήσεις.